

彩虹丹青

生起與圓滿次第精要

融合見地與修持
的成就口訣

祖古·烏金仁波切◎著

楊書婷◎譯

青海雪域文化出版

《彩虹丹青——生起与圆满次第精要》

作者：祖古·乌金仁波切

译者：杨书婷

一 背景

1 佛法传入藏地的缘起

2 金刚乘法教的缘由

3 伏藏的意义

1 佛法传入藏地的缘起

佛陀的教法经由古代皇室相传的护持而传入西藏。据说有位来自旁遮普皇室的半人半神者，降入人间之后，朝向北方而消失于喜马拉雅山区，最后他出现在藏地亚龙的山区。当地的人们误以为他是从天降临的神者，便将他扛在他们的肩上，让他成为他们的第一位君王。他的名字是聂赤赞普。

经由该皇室父传子不间断的三十五个世代统治之后，第一部佛经出现在雪域。当时全国上下皆是文盲，这个事实让当时的君王充满哀伤。为了清除人民的无知，君王大力地祈求。由于佛陀的加持，三部佛经从天而降，落在宫殿的屋顶。当然，没有人能够读懂，但是仅仅是这些圣典的出现，就转化

了整个国境，谷物适时丰收、邪恶力量平息，仿佛黑夜的黑暗因曙光的微现而稍有驱散。

五个世代之后，伟大的松赞干布（公元 617～698）承袭王位。他邀请第一位佛教大师来到藏地。由于松赞干布王的极大福报，他成功地取得在佛陀成道处、印度菩提迦耶大殿中三大佛像的其中两座。这两座佛像是因松赞干布王迎娶了两位外国公主，随着嫁妆而来。其中一座是中国的文成公主带来，另外一座是尼泊尔的赤尊公主所带来。延续上一段的比喻，松赞干布王统治时期，相应于旭日将要升于地平面之上：这是佛法即将开始广传的象征。

三或四个世代之后，赤松德赞王（公元 790～844）发下大愿，要让佛法在藏地各处安立；这就有如太阳高升于天际一般。他在位期间，邀请了一百零八位大师入藏。那个时候，善知识、经教师、大师都被称为班智达（panditas，智者），那些领受教法并翻译为藏文的人则称为姜擦瓦（lotsavvas，译师）。第一位受邀入藏的重要大师即是著名的堪布·菩提萨埵，又称为寂护大师。

当时赤松德赞王有个大规模的计划，计划在中藏建造一组寺庙群，也就是现今称为桑耶的寺院。寂护大师是个极具慈爱与祥和之心的伟大菩萨，因此他无法以忿怒相降伏桑耶周边地仪的当地鬼灵。一个大力的龙族灵怪便诋毁这位菩萨，说道：“要是这些印度人开始把佛法带来这里，我们就没有好日子过了。让我们结伙制造麻烦吧！”八部神鬼的灵怪都同意要尽力阻止桑耶寺的建设，以抵挡佛法传入西藏。因此无论白天建造了什么，晚上就会被当地的神鬼悉数毁坏。看来堪布·菩提萨埵的任务将会失败。

赤松德赞王看到这种毫无进展的迹象，十分忧伤，于是堪布告诉藏王：“我只是个菩萨。我无法对付这里所有的大力灵怪，但请不要绝望，还有办法。印度现在有位各方面都很卓越的人，他甚至非从母胎而生。他的名字是莲花生，从莲花所生者。此地这些反对真实教法的神鬼，光是听到他的名号，立即就会惊吓而无力。邀请他来藏地，我们的问题就能解决。”藏王问：“要如何邀请他呢？”堪布回答：“我们三位在过去世曾经共同发愿，那时陛下、莲师和我都是兄弟，一起协助建造尼泊尔博达纳斯处的大佛塔贾戎·卡修（Jarung Khashor，即著名的大白塔）。既然我们当时发愿要将佛法传至北方，莲师自然会接受我们的邀请；我们只要请求他来即可。”

莲花生大士非从人类母胎而生，具有降伏一切邪怨恶力的极大力量。另外一位伟大上师则是无垢友，主要职掌是将佛法树立于藏地，也是一位不可思议的了悟大师，已然成就了超越生死的大转化金刚身。还有一位是藏地的译师毘卢遮那，乃是大日如来（Vairochana。梵文音译：毘卢遮那）的化身。除此则是佛密大师，他也带来金刚乘的法教。先后共有一百零八位班智达来到了藏地。

当时有为数众多的藏人受培训而成为译师，故而佛陀教法的一切，包括各种的法本和修持，都翻译成为藏文且无误编纂。桑耶的寺群在莲师襄助下完成建造，佛法弘扬至全国各地。那时流传下来的法教，现今被称为宁玛或旧译派；其后由印度传入的法教则被称为萨玛或新译派。

赤松德赞王过世不久后，有段期间由于邪恶的反对者朗达玛执政而迫害佛法，几乎将佛法从藏地根除。接续的佛法复兴则带来新译派的开端。这些较为后期的教法主要由仁千·桑波和玛尔巴两位大译师所翻译。他们和其他的大师们亲自到达印度，从印度大师处领受许多开示并带回藏地。共有八大

传承随后在藏地发扬光大，称为八大法乘。宁玛为其一，其七则为萨玛或新派。

新派包括了玛巴噶举、香巴噶举、属于萨迦派的道果法，后来转型为格鲁派的噶当派、息苦法（Shijey，音译：息解）断境法（Cho，音译：觉，常称为施身法）、双运六法（Jordruk，音译：究竹）、近修三金刚法（Nyendrub，音译：念竹）等，皆在藏地弘扬。此八大传承无一不是佛陀的教法。任何一个传承都无悖于经教部的小乘和大乘，亦不违于续部的金刚乘。

那时有位君王称为惹巴仅，是个伟大的护持佛法之王，为赤松德赞王之孙，也邀请多位大师入藏。他对于佛法修行人有着难以思量的极大虔敬，甚至将他们顶戴头上，他的行为几乎与此语（顶戴）之义无差。当时有两方僧团，一者为剃发着袍的受戒僧人，另一者为长发结辫、白裙纹巾的瑜伽士（ngakpas，在家修行者：或称 tantrikas，咒师）。为了表示他对这两方僧团的深深崇敬，惹巴仅王会将自己极长的发辫铺在地上，让这些受尊敬的行者踩行并坐在他的头发上。他甚至会拿起他们足下的石块放在自己头顶的皇冠上，以示尊敬。由于藏王这般的护持佛法，以及他对佛法的极大尊崇，使得佛法在藏地稳稳生根且发芽茁壮。

藏地另一个吉祥的缘起，即是先前赤松德赞王的统治时期。该藏王本身即为伟大文殊菩萨的化身，当时甚至有些大臣也都是化身。受邀入藏的大师和班智达，以及彼时的译师，也都是诸佛和菩萨的化身。由于这些不可思议的吉祥缘起，藏王方能圆满达成——让佛法如太阳般高升天际并在藏地弘扬的心愿。在上述两个时期，大师与弟子们，以及传续的徒众，成就了难以思量的了悟。有些师徒皆能展现成就的神妙征示，例如像鸟群一般遨游天际。无论他们于何处起飞或降落，都能在坚硬的岩石上留下了足印。这并非只是过往的传奇；这些足迹甚至到今日都还可见，你可以自行探查一番。

以上仅是简单描述佛法在藏地的源头。简要而言，我们可以说印度犹如佛法的父亲，尼泊尔则如母亲，来到藏地的法教便如他们的子嗣。

2 金刚乘法教的缘由

接着要从较广泛的角度来谈金刚乘的法教：金刚乘法教只会在三个特定的时劫，像现在这般出现而广传。初次的广传期是在我们时代以前的无量时劫，当时出现了一位佛陀，名号

为真实圆满王（Ngondzok Gyalpo, Truly Perfected King）。在那时，金刚乘广为弘扬且公开宣说。其后直至目前我们时代的真实圆满觉者释迦牟尼佛，金刚乘的法教都未能全然可得。而到了遥远的未来则将有一个妙华劫，文殊师利佛陀将会出现，金刚乘也将再次广传。这并非表示金刚乘法教在这些时劫之间都不会传授，而是虽然宣说，然而只会有一些片段的教法，不像当今如此详尽且广博。

释迦牟尼佛法教所出现的这个时代，也被称为斗争劫，或说是五浊恶世，有五种衰败：命浊、劫浊、众生浊、见浊、烦恼浊^①。此时尽管人们彼此争斗，但金刚乘的法教炽燃犹如燎原之野火。烦恼之火如何向上窜烧，法教亦然如是。有句话就把释迦牟尼佛和弥勒佛的名号字义拿来做文字游戏。“牟尼”（Muni）意指能仁、具有能力，“弥勒”（Maitreya）则为慈爱之人。这个格言是这么说的：“在牟尼（能）之时，人们想和他人竞争；到弥勒（慈）之际，人们将会彼此相爱。”



① 五浊或五种衰败色括：(1)见浊或观念见地的衰败，是因为出离者的福德减损，意指邪见或错误的观念；(2)烦恼浊或情绪的衰败，是因为持家请的福德减损，意指粗重的心性，

其粗重所指为强烈且长久的烦恼；(3) 劫浊或时间的衰败，是因为各种享用的减损，意指此递减中的斗争劫；(4) 命浊或寿命的衰败，是因为生命延续力的减损，意指递减中的寿命，最终之时人寿最长十年；(5) 众生浊或有情众生的衰败，意指因形体劣势和尺寸较小所致的身体减损、因力量和威严减弱所致的福德减损，以及因心智不敏锐且记忆力与精进力较少所致的心意减损。因此，众生浊若三种减极同时发生，表示这类众生心性难以调伏。以上为久治仁波切 (Jokiyab Rinpoche) 在《智慧之光》一书中所开示的内容。

中译注：弥勒菩萨《瑜伽师地论》中说：“斗争劫中有四种过失，谓：寿量衰退、安乐衰退、功德衰退、一切世间盛事衰退。”



在斗争劫，人们似乎很少会和蔼可亲，反而总是想要超过他人。正因为这种根本的竞争性，因而称之为斗争劫。然而这正是金刚乘何以会在此世纪如此实用的原因。烦恼越是猛烈、越是强大，我们认识本初觉醒性的潜能就会越大。到了弥勒佛的时代，大家彼此相爱，可是他们甚至连“金刚乘”之名都不会听闻，也根本不会出现金刚乘的法教。

其实当我们受念头强力捆绑之时，或是譬如在生气的当下、遭烦恼涌浪逮住之时，比较容易认识觉性的赤裸状态。这当然不同于人们修习而进入十分静谧平和的禅定状态、那种没有念头烦恼的时刻。那时，由于一种称为轻安的愉悦，实际上反而更加难以认识无分别心的真实状态。仅是修习宁静持定，我们可能最终投生于非想天界，好几个时劫都安住在不间断的禅定之中。这就好似对于灵性上的祥和与平静上了瘾一般。可是事实上，这种非想天界的安详静止对于你接近觉醒之境毫无帮助。传统上所说八种令人无暇于求道修行的状态，其中以投生于非想天界最为糟糕，因为那根本是走上岔路。

相反的，感受极大悲苦、巨大恐惧、强烈忧心，对修行来说反而是更稳当的所缘。举例来说，如果我们正因为致死之病而受苦且正当临终之际，若能忆起而在将死之时观看自心本性，我们当时的觉受便和一般修习时的平静便会大不相同。由于烦恼的强度，使得我们能更准确地觉观心性。

这和我们真的生气时相同，当我们如此抓狂而觉得自己象是一团炽燃大火，全都是愤怒之时：如果我们认识自己的本然面目，并且放下，此时我们觉醒性的状态是全然赤裸，比起一般时刻来得更为明亮且鲜活。或者当我们突然被吓到，譬

如忽然被一群疯狗狂追而心情惊恐呆滞，如果此时我们能够忆起、且认识心性，尽管这听起来似乎很困难，但那时我们的觉观将超越平日禅修所生起的觉观。因此，正是由于今日世界的大量冲突，金刚乘的法教才会如野火燎原一般传播到各地。

有三种不同的方法可实际修持金刚乘的法教：以基为道、以道为道、以果为道。这三种方法可用园丁或农夫的比喻来解释。以基或因做为道，就象是翻土耕耘和播下种子。以道为道，就象是除草、浇水、施肥和耐心对待谷物。以果为道，则是一种仅只摘拾成熟水果或全然绽放花朵的态度。实行以果（最终证悟本身）为道，是大圆满的方式。这简述了大圆满的要旨。

本初导师普贤王如来的主要教法就是大圆满。大圆满乃九乘之顶峰。在大圆满尚未来到人间之前，大圆满会在三处圣刹藉由诸佛密意传而宣说，此三处圣刹包括：首先是色究竟天（Akanishtha，藏音：奥明 Ogmin），其次是兜率天，最后是三十三天界，即帝释天和其在须弥山顶之三十二天王属从。

色究竟天有两种：究竟的色究竟天，通常称为法界体性宫，意指诸佛的证悟之境。另外也有象征性的色究竟天，乃五净居天的第五天，仍属色界之内，位于须弥山上方的天空中。象征性的色究竟天为色界十七世界中的最高天，紧邻无色界的下方。整个轮回包含三界：欲界、色界、无色界。欲界的上方是由十七世界所组成的色界。其上方为无色界四天，也称为“四无色处天”^②。“诸佛皆于色究竟天界中圆满真实觉悟”这句话所指为法界体性，而非象征性的色究竟天。



^② “四无色处天”（four spheres of infinite perception）各为空无边、识无边、无所有、非想非非想四处天。一般将天道分为欲界六天、色界十八天、无色界四天。其中色界十八天又分为初禅天（三天）、二禅天（三天）、三禅天（三天）、四禅天（九天）。四禅天之第四禅天为证得阿那含（不还果）的阿罗汉之所生处，共有无烦天（无一切的烦杂）、无热天（无一切的热恼）、善现天（能现一切的胜法）、善见天（能见一切的胜法）、色究竟天（色天最胜之处）等“五不还天”，或称“五净居天”。此处所说十七世界，应指除了色究竟天之外的其他十七天。



重申稍早的叙述，在色究竟天后，大圆满法教传至兜率天，这是色界的另一处，弥勒佛目前所驻之处。接着于下方的欲界，大圆满法教来到了三十三天界。普贤王如来现为金刚持而于帝释天的宫殿传授，该宫殿称为“全胜殿”，位于须弥山之巔。此为三圣刹之简述。

广泛来说，共有六百四十万大圆满法教因噶拉多杰（**Garab Dorje**，或意译为“极喜金刚”）而来到人间，他是第一位人间的持明者，从现身为金刚萨埵的佛陀处直接领受法教。这些法教首先来到了邬迪亚纳，其后传至印度和藏地。在释迦牟尼佛的时代之前，大圆满法教会在我们这个世界由其他称为十二大圆满导师的佛陀所宣说。释迦牟尼佛一般被称为这个贤劫会来人世证悟的千佛之第四位。虽然释迦牟尼佛于此脉络之中被称为第四导师，但在大圆满导师的传承中则属第十二位。大圆满法教绝不会单独出现，而必然伴随着佛陀同时来到世间，因此我们必须将释迦牟尼佛视为主要导师之一，因为此法乃由他所传续。释迦牟尼佛的确曾经传授大圆满法教，尽管并非透过我们一般所想的惯常方式。他的常见教导主要是由那些与声闻、缘觉、菩萨等法教具有业缘的弟子所领受。并非这些弟子不被允受大圆满法教，而是他们的福报使他们只接受到合宜于自身修持的法教。当佛陀教导大圆满

法教和其他金刚乘开示时，他首先显现本尊坛城，接着对于在座眷众宣说续部。然而这对一般人来说，并非在可感知的范围内。

大圆满法教是由三种秘密所封印：根本之密表示法教本身为密；隐藏之密表示法教并非所有人都能明白；遮蔽之密表示法教是受到慎重的保密。所有其他佛陀也都教导大圆满，但从来不是像释迦牟尼佛时代这般的公开方式。在这个时期，即使是“大圆满”的名称也都名闻遐迩，远至风可吹达之处皆可听闻。不过，尽管法教具有广传之性，其本身及那些诀窍，仍处秘密封印之下。

由于释迦牟尼佛无瑕疵的智慧，他总是先考虑接受者的根器之后方予以教导。换句话说，他从不给予接受者在其能力上限以外的教导。他会针对听闻者而调整开示，给予合宜且适当的法教。因此，我们可以说，那些听闻佛陀法教的人只会吸收到对他们习性来说能够理解的法教。其后，当他们重述释迦牟尼佛所教的内容时，他们的记述乃是根据自身所觉知的体验。然而，佛陀的法教并不仅只限于接受者的自身体验，依据历史记载，当时受法的人包括声闻、缘觉和菩萨等众。他们所体证的教法乃出于经、律、论三藏当中的不同说法。佛陀之所以未传授声闻、缘觉和菩萨等众较为深奥的法教，

是因为这些不在于他们的理解范围之内。上述三种徒众所受之法，称为一般的显教或经教。释迦牟尼佛在宣说一般的显教法教之外，也曾在此大千宇宙的不同场合教导众生。佛陀显现为无量坛城的中央主尊，并且教导续部。由于这样，我们应该了解释迦牟尼佛本身会显现各种不同身相，且是传续金刚乘法教的关键人物。这并非以我们俗世惯用的方式，而是超凡出世的方式。因此，当我们听到金刚乘法的大圆满是由噶拉多杰祖师所传授时，我们应该知道，这其实来自于显现为金刚萨埵的释迦牟尼佛。法教由此并进而历经其他大师而不断延续，首先为噶拉多杰，接着是诸多印度大师，最后则是莲花生大士和无垢友大师。

我们主要的导师释迦牟尼佛，任派莲花生大士为其金刚乘法教的主要代表。他曾说莲花生大士为阿弥陀佛的身之化身，观世音菩萨的语之化身，以及释迦牟尼佛的意之化身。

莲花生大士来到这个世上的方式，是出现在一朵绽放的莲花花蕊中，无父亦无母。他在印度居住超过一千年，驻锡藏地五十五年，其后在尼泊尔和藏地的边境隘口贡塘（Gungtang，意指“天空平原”）离开世间。四位空行母出现而托护其坐骑，扛着莲花生大士前往铜色山净土。

3 伏藏的意义

自从莲花生大士离开藏地之后，他派遣诸多代表他的信使传士而不断如流。这些信使称为取藏师或伏藏师（**terton**，藏音：德童），乃是莲花生大士二十五大弟子的转世。今日，我们将这些大师的不同转世称为一百零八位大伏藏师。几个世纪以来，他们重回人间并取出莲花生大士为了利益未来世代而在藏地各处所封藏的伏藏。这些伏藏被发掘时所显现的方式，包括了经文、开示、圣物、珍宝、圣体等等。

诸多伏藏师所发现或取出的，都是莲花生大士精心隐藏的伏藏，即使那些抱持极大怀疑的人们，也都因封藏的特别方式不得不承认伏藏确实存在。有时伏藏师是在四、五百位群众而前开启一个坚硬的岩石，并从中取出封藏于内的伏藏。藉由公开展现并允许人们亲眼见证取藏的过程，伏藏师全然消除了人家的疑虑。由于莲花生大士毫不间断的事业展现，此类伏藏师持续出现于世，直至今日。因此，伏藏乃由莲花生大士本身而来，也藉由令人难以否定的直接方式经人取出。这并非仅仅是远古以来的传奇，甚至直到近期，这些伟大的伏藏师都还曾展现神妙之行，譬如穿透硬物或遨游天际。

金刚乘法教，尤其是涵摄十七部主要密续的大圆满法教，是由莲花生大士和无垢友大师带至藏地并加以弘扬。当时这些法教已由诸多其他大师于印度宣说，藏地能够听闻此法，全然是因为莲花生大士和无垢友大师的慈爱。过了几个世纪之后，当阿底峡尊者来到藏地，在参访桑耶寺收藏丰富的图书馆时，不禁大惊赞叹，说道：“这些宝藏一定是从空行刹土取来的！我从来没有听说印度哪处存有这么大量的续部法教！”阿底峡尊者承认，金刚乘法教在藏地远比在印度更为发扬光大。

自从佛法引入藏地至今，一再不断揭示出新的伏藏法传。其中最为著名的有龙钦巴尊者的“心滴四支”（或宁体亚习 Nyingtig Yabshi），多杰·林巴的“见地广界”（或塔瓦隆扬 Tawa Longyang），贾村·宁波（Jatson Nyingpo）的“三宝总集”（或袞秋企杜 Konchok Chidu）日津·规敦（Rigdzin Godem）的“普贤如来密意通彻”（或贡巴桑塔 Gongpa Sangtal）。还有许多无数的新伏藏。大约将近一百年前，蒋扬·钦哲·旺波（第一世钦哲仁波切）取出了“杰尊心要”（或杰尊宁体 Chetsun Nyingtig），秋吉·林巴（Chokgyur Lingpa，第一世秋林仁波切）则取出了“普贤意滴”（或昆

桑图提 Kunzang Tuktig)。因为这些缘故，大圆满传承由于新伏藏的不断发现而一再翻新。

可能有人会问，堆积一层又一层大圆满经书的目的为何？这里有个非常紧要的重点：也就是所谓传承的清淨。当法教代代相传之后，就有可能渐渐出现三昧耶誓戒的某些染污或毁堕，导致加持的减损。为了对峙这个问题，莲花生大士以其无量的善巧智慧和慈悲，给予我们鲜活的隐匿伏藏。没有什么能比大圆满三部更为深奥，这三部为：心部、界部、窍诀部。当伏藏的揭示鲜活而直接，那么从佛陀到修行者之间的距离就相当的近；传承的法脉并无毁损。法教的清淨与否并不在法教本身，而在于传承法脉的距离，这即是大圆满法教传续不断翻新之因。

莲花生大士和无垢友大师的主要弟子为“王臣二十五”，他们全都成就虹光之身，临终时色身化为虹彩光影而去。此类修行人只会留下毛发和指甲。其后我将会讲到几个成就虹身的修行者故事。

从这些修行者而后，历经许许多多世代，犹如河流不断延续，诸多徒众也以虹身离世。在法、报、化三身之中，报身能以

肉眼可观的虹光显现，因此，即身成就虹身就代表直接证悟报身。有一位藏地大译师毘卢遮那的弟子，名为庞·米庞·棍波（**Pang Mipham Gonpo**），他自己成就了虹光身，他的弟子也成就了虹光身，其后七个世代，每个弟子的弟子也都接续以虹身离世。在藏地东部的康区，有四大宁玛寺院：噶陀、白玉、雪谦和佐钦。噶陀寺有八个世代的修行者都成就了虹光之身，从噶陀寺的创寺祖师开始，连续往下七个世纪的弟子皆然。到了今日，仍然不断有修行者以虹光之身离开人世。

简单举几个例子：大约一百年前，当蒋扬·钦哲·旺波在世时，有一位伟大的上师名为酿拉·贝玛·敦杜，他以虹光之身证悟成就。当时有五百位弟子都亲眼见证。其后，就在藏地发生动荡前后，另外多位弟子以及一位尼师也成就虹光之身。这是我亲耳听到当时在场的人所说，稍后我将会详述这个故事。虹身成就并非是过去的古老传说，而是至今依然延续的事情。

二 见（见地）与九乘

- 1 大手印、大圆满、中观
- 2 见地
- 3 选择适合自己能力和根器的法教
- 4 月亮的比喻

1 大手印、大圆满、中观

无论九乘的哪一乘，其见地的要点，除了空性之外，别无其他。每个法乘都是为了让行者体证事物的空性，并运用于修行中，且都维护了毫无瑕疵且正确无误的法要。没有人想去修行某个其自身已经了知并不完美的道路，因此，各个法乘都主张特定的见地和运用的方法，且此方法乃是真诚且纯正的。

依此缘故，不同法乘的见地或取向也有所不同。小乘法教的见地，是从最基本的奢摩他——“止”修开始修持。这是经由不断以观照而专注于静止来达成，最终的成果为成就全然平等舍之境，即所有念头尽皆止息的静止状态。

从小乘而上，关于心性真貌的观念便越来越精细和细微。不过，在所有这些修持当中，要一直持守某个观念，尽管这个观念比起我们一般俗念中的观念来说细微得多。

声闻乘通常被称为单一取向。实际上，在佛陀圆寂之后，声闻乘行者分为十八派别。这十八分支其一，称为说一切有部的派别在藏地以寺庙的传承延续，另一者则传至斯里兰卡并在其他国家弘扬，其他十六派别都已销声匿迹。缘觉乘提及有两种行者：如鸚鵡般的“群众型”，以及如犀牛般的“独身型”。

菩萨乘或称大乘，具有各种不同的法门，例如三十七道品（[三十七佛子行](#)）。也有不同的哲学派别，例如唯识和中观。这些又各自有许多的分支，以及许多详尽的分类。大乘法教是借心智的洞察力来奠定空性的见地，以便“离于四种极端和八种心意造作”。大乘行者主张，此心既非存在、亦非不存

在，既非两者皆是、亦非两者皆非。最终的主张是，空性乃超越此四种极端（四边）。这个见地依然留存一些对于空性概念的细微想法或执着。

大手印、大圆满、中观的见地之间有任何差异吗？有时候会说，大手印为根基，中观为道路，大圆满则是果实。这其中是否有差异，端看我们要讨论的层面为何。请大家明了，中观并非仅是中观；你必须界定考量的层面。中观有着不同的分派，自续派中观、应成派中观，以及了义大中观。

大手印则分为经部大手印、续部大手印，以及精要大手印。经教大手印即是大乘所描述五道十地的次第修持。这和大圆满绝对不同，因此并非仅称为大手印，而是经教大手印。续部大手印相应于玛哈瑜伽和阿努瑜伽，运用“譬喻智”来达到“真实智”。精要大手印则和大圆满一样，只是没有“妥嘎”（Togal，脱噶、托嘎，顿超）。了义大中观和大圆满“且却”（Trekcho，彻却、彻确，立断）的见地并无不同。

在大圆满中，也有不同的层次。光是提到“大圆满”而不指出我们所谈及的特定层面，是不够的。大圆满并非一个单一的整体，而是具有四个分支。

其一为外在的心部，犹如身体；

其二为内在的界部，犹如心脏；

其三为秘密的窍诀部，犹如心脏中的脉管；

最后是极密的无上部，犹如心脏中的生命能量，生命力的纯粹精要。

这四个分支有何差异，不全都是大圆满吗？

大圆满的外层心部强调心的明性；

内层界部强调心的空性；

秘密窍诀部则强调两者合一；

极密的无上部教导一切——基、道、果，以及“且却”和“妥嘎”。最后这个分支，就好像有个人具有完整的五根，任何都不缺。

各个法乘最初都是要将真诚纯正的见地放入修行，而非错误的见地。但若有人从较高层次的法乘来看，就显得下层法乘的观点都不完整；这个准则从下而上一直到第八法乘都适用。

只要有人从大手印、大圆满、或究竟中观的角度来看，所有这些见地看起来都具有某些细微的妄念。

2 见地

关于见地方面，最重要的是要认识佛性。佛性的梵文是 sugata-garbha（善逝藏），藏文为 deshek nyingpo。我们必须明了，我们要运用于修行的就是这个见地。在九乘的前八乘——声闻、缘觉和菩萨乘，事部、作部和瑜伽密，玛哈瑜伽和阿努瑜伽，是以对佛性逐渐加深的观念，当作牢记在心的参考依据。在此八乘中，佛性的见者或观者被称为观照或细心觉察，以便时刻护守佛性，就好像牧场的人看管好自己的牛群那般。因此在这八乘当中，有两件事情：佛性和持续的专注以便“不会忘记”。首先应当要认出佛性，接下来是保任佛性而毫不散乱。若是观照离于佛性而分心，修行者便与常人没有不同。这就是前八乘的通用准则。

藏文对于佛性的译词 deshek 或 nyingpo，前者指的是佛陀、一切如来和善逝、觉者，后者则为根本自性。正如牛乳的精华为酥油，诸佛的精要即是了悟的状态。此佛性正是九乘各

乘所要修持的，只是运用于修持的确切方式各不相同，这是因为越往上层，了解的精细程度就会越细微。

各乘从声闻乘开始，各自有特定的见地、修持和行止。每个法乘都有相同的目的，就是要了解空性；每个法乘也都运用“止”（shamatha，奢摩他）和“观”（vipashyana，毘婆奢那）的修持。在大乘层次，究竟的“止”和“观”被称为“能使如来欢喜的止观”。尽管所用的名称相同，在深度上却远胜于声闻乘所修的“止”和“观”。从声闻乘开始，每个法乘都修持止观，因此不要以为到了大圆满的层次，这两个就会被忽略或舍弃。相反的，在阿底瑜伽（无上瑜伽）的层次，内在持定于“日巴”（rigpa。本觉）、觉性的无二状态，即是止的层面；觉醒或能知的性质（觉性），即是观的层面。我们本来的自性，也称为觉性的智慧或能知的觉醒（awareness wisdom or cognizant wakefulness），是透过止观来确认或认出。引述一段著名的教言：“觉醒之心乃是止观双运。”

在此我们必须了解的准则是像这样的说明：“相同的用词，更胜一筹的意涵。”止和观在究竟上并不可分，两者自然而然地包含于阿底瑜伽中并被加以修持。超凡出世之止，在此意指着确认并安住于真正空性的本身。我们并非仅仅得到空

性的观念，而实际在亲身直接体证上，我们确认空性并自然安住于该状态。自然安住，就是不造作任何人为臆想、仅安住于空性觉受的真诚之止。观则是与此状态不偏不离。

根据一般止观的方法，要先修止，而后求观。修止，意指要能有心意静止的状态，且接着加以修习。求观，意指要试着找出观者是谁；试着指认保持安静的是何者。两种修持都显然相当程度涉及了概念性的思考。唯有在精要大手印和大圆满中，才是无有戏论的空性。大圆满首先就确认空性，毋须加以造作。强调要褪去觉性的外衣而使其赤裸，对空性不予任何方式的攀执，真实而纯正的观，就是心的空性和明性。

大圆满的独特所在，就是其见地全然离于各种观念。这个见地称为“果地之见”，意指毫无任何概念型态。大圆满就如寺院的最高顶端，金色的顶严；在其之上，除了天空之外无他。大圆满极密的无上部，就如寺院的金色顶严，是九乘的最高顶端。

当我们阅读佛经，开头都会有个梵文的经名，其后则是经书的内涵。经书的末尾会提到：“这部称为某某名称的佛经于此圆满。”同样的，在大圆满中，一切轮回与涅槃的现象，

都在法身觉性单一界之广空中完成或圆满。大圆满（藏文称为 dzogchen）总集了完成或圆满，是因为其中 dzog 的意思是“达成”，换句话说已无进一步的事物；做完了、结束了、完成的。密续中有段话说：“圆满如一——一切于觉心中圆满。圆满如二——轮回和涅槃的所有现象皆圆满。”

大圆满法教可用下述譬喻来描述。当你爬山的时候，只能于同一时间看到某一方向。不过一旦你到达了一切山之王者的须弥山顶端，便能同时间看到四个方向；所有的地方你都看得到。这是因为较低层次法乘的所有特性都包含在较高的见地之中。从较高的见地来看，你将知道较低见地的缺失，就如同你能从山顶之巅的有利位置看到所有事物一样。这并不表示较低层次的法乘会认为他们自己特定的见地是不完整的；反而是各个法乘都确信自己特定的见地、修持、行止以及修行之成果都是完美的。声闻乘的十八个派别都相信他们的见地完美无缺，缘觉乘和其他法乘也都是如此。唯有当我们达到了山顶最高之处，才能清楚看见下方的所有事物。

此即为何佛陀会这样描述九个法乘：“我的教法是一种渐进式的前进，从最开端开始一直到最高层的完美，就像从最低层延伸到最高层的楼梯之阶梯，也象是个慢慢长大的新生婴儿。”

3 选择适合自己能力和根器的法教

人们具有不同的能力，传统上将不同的人分为上、中、下三种根器，每种又各自分为上、中、下三类，因此共有九种不同根器的人们。传授法教的方式也因这个分类而有所差异。对于上根器者（上士）的上、中、下三种根器来说，上士道为诸佛密意传，也就是阿底瑜伽、阿努瑜伽、玛哈瑜伽等三内密的法教。对于中根器者（中士）的上、中、下三种根器来说，中士道为事部、行部和瑜伽部等三外密。对于下根器者（下士）的上、中、下三种根器来说，下士道为声闻、缘觉、菩萨等三法乘。

之所以会这么区分，并非佛陀的法教在功德上有所不同，以致那些称为“上上”者是佛陀法教中最好的，而“下下”者就是最糟的法教。佛陀一切的法教都是超凡的。法教有所不同，只是因为人们有所不同。适合于某种特定心智能力的法教，被称为九乘当中的某一乘。并非佛陀给予了好的和坏的法教，而我们则需要找出其中好的法教；请明了，事情根本不是这样的。这些法教乃为个别之人善巧地量身打造。佛陀以其全知，能够知晓来找他的人需要什么样的法教才是合宜，

并且也以合宜的方式给予法教。举例来说，当你要找人搬运重物，你要给对方能够承受的包装物品。如果你把小乘法教给予能够了解无上瑜伽的人，就像把一个微小的包裹交给能用小指就拿得动的强壮男人，这样不够。但若你把最高的金刚乘法教给了某个属于声闻乘的行者，就好比将大男人才扛得动的沉重负担堆在小孩的肩上，那个小孩就会摔跤，铁定无法担当。以此类推，根据个人能力给予适当法教，是非常重要的事情。

若是进一步分类，玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽（三内密）乃为法身佛的三 FaLun。事部、行部和瑜伽部（三外密）乃物报身佛所宣说的三 FaLun。声闻乘、缘觉乘、菩萨乘则是化身佛所教导的三 FaLun。这些法教的传续分别为诸佛密意传、持明征示传，以及士夫口耳传。^①然而所有这些，都是由觉者佛陀所给予的，也就是分别由法身佛、报身佛和化身佛所传授。



^① 又称(1)如来密意传，(2)持明表示传，(3)补特迦罗耳传。



这些法教都是为了要恰巧合宜于我们自己的习性和个别的能力。当我们觉得所受法教适合我们并且能够理解，我们便能在修习当中快速进展。例如一位菩萨乘的行者领受大乘的法教，便能藉由这些法教而快速进展。

当人们刚开始接触藏传佛教，他们或许会认为：“这个宗教好奇怪啊！藏传佛教充满了一堆不同的本尊和仪式，有够古怪！”在其他佛教传统中长大的人们，其成长方式可能稍有限制。这些人由于并未以较宽广的角度来完整受教，便相信自己所知的佛法才是佛法，其他地方的都不是。这种态度好似只有一支手臂的人，或只有一腿或一头，或只有人类身体的内脏，而其他部分都有缺失：他并非是完整的人身。会有这种狭隘的观点，就是因为未曾完整受教。若是伟大的学者或对佛教整体非常熟知的人，根本不会有这种问题。他将能看到法教的各适其所，而不会落入有限的思考：“大乘或金刚乘有什么用！声闻乘就足够了。为什么大家不修持声闻乘就好，其他的法教根本无关紧要。”另外有人可能会想：“大乘法教才是真正的法教，其他的都不算数。”还有的人会说：“金刚乘才是正确的法教，那些像大乘或小乘等较低层次的法教，有什么用呢？”所有这些态度都是毫无道理的。我们必须具有能够发挥功能的完整人身。

打个比方，若要建造一座完美的寺院，首先必须要有坚固的基底和适当的基座，以便让寺院座落于此。这两个要素就是小乘法教。没有基座，便无法建造任何东西。其次，我们需要一个庞大而美好的结构；这就像大乘法教。最后，房子里面应该不能空无一物，而应该要有佛陀身、口、意的精美代表物；这就好比金刚乘的法教。否则，就象是随便一个世间的宫殿，一点真正的利益也没有。类同于此，我们应该把三大法教的层次组合并融合成修行的单一整体。我们的修行就能像一座完美的寺院，具有适当的基座、庄严的建筑，并且内含佛陀身、口、念的代表物。这就是将小乘、大乘、金刚乘三个层次的法教融个为一的方法。

这种融合为一的方法，最重要的层面就在于正确的观点。我们的工作是要找出到底哪种取向或看法，才能真正终结我们的无明和迷妄。哪个看法为真？哪个看法为假？端赖我们自己通彻确立。这并非意谓着我们必须像个伟大的班智达那样，研读所有无量无数的细节，因为我们的寿命并不足以让我们这么做，我们即使终其一生都不够用。相反的，（我们应当）专修于窍诀传承，例如这句涵摄最为精辟要点的教言：“要确立自心本性，而非确立一切法教的特性。”

窍诀传承相当重要，这是个浓缩精要修持于其重点并且言简意赅的法系。借由中观、大手印、大圆满的口语传续，以及为“般若波罗密多”（Prajnaparamita，出世智慧）的法系，我们能够亲身运用这些窍诀，并且和我们内在所具的佛性相见。

修持层次的不同，是在于所涉及的概念分别心程度不同。法乘之间的差异并不在于使用相同的专门术语，而在于所用字义层次的越来越高深。正如我先前所说，若从上方俯瞰检视，较低层次的法乘看来具有些微的缺失，这是因为概念之心的框架依然存在。驱使我们无尽轮回的就是分别二元的思考。据说前八法乘都仍在概念之心的范畴中，尽管此概念性的细微程度不断递增。前八法乘和大圆满、大手印、中观之间的差异，是因中观、大手印、大圆满的究竟见地乃离于分别之心，和前八法乘不同。只要分别心还在，见地就不会究竟。究竟的见地是没有执着的。我们不可能因分别心而证悟；所有不同的派别都认同这一点。萨迦派有句名言：“若执着尚存，见地已丧失。”格鲁派也认为，最高的见地是离于分别心的。接下来唯一的重点就是，融摄分别心的任务要如何趋近而达成。

各个法乘之间的差异，毫无例外地都在于我们概念性的理解究竟有多么粗重或细微。从最低层至第八层的阿努瑜伽，都仍有些概念心的框架。唯有大圆满或精要大手印的见地是全然离于分别心。因为这个缘故，据说其他法乘需要相当久的时间才能修道证悟。声闻乘的法教要耗上难以计数的时劫（阿僧祇劫，“阿僧祇”为梵音）。菩萨乘所花的时间则多到数目不可思量、几乎无法计算的生生世世。事部、行部和瑜伽部三外密，大约十三到十六个生世才能达到果位。而依照大圆满或大手印，无二觉性真正被指出且被正确认识时，就有如将毫无瑕疵的法身直接放到手心中一样。试着以正确的见地来修持，从睡醒之时到全天之中，以及将近整个晚上，除了三小时的睡眠外，那么你不需超过十三年便能成就全然的证悟！

当一位具德的上师遇见一个足以领受法教、具有最高根器的弟子，并且传达或指出无有缺误的心性而让弟子认识时，便能出现证悟。确实可被指出、确实可被认识、确实可被修习。如果这个弟子依此修持十三年，毫无疑问地将能成就全然证悟。因此，各个法乘之间的另一个差异，就在于达到究竟证悟所需耗费的时间长短。

4 月亮的比喻

从最高法乘的观点来看，所有下方的法乘都像个从来没有真正见过月亮的人，而却在谈论月亮的种种。这个人可能会描述月亮的模样、组合的成分、盈亏的过程等等，但这全都是道听途说。在此为了指出一个细微的差别，就以这个譬喻来说明大手印的渐进法门，以四部瑜伽而修道进展的法系。首先，“专一”瑜伽为止；其次，“离戏”瑜伽为观。在离戏瑜伽的一开始，行者于某个时刻会象是在农历初三那天，有人要他“向上瞧瞧天空”的人。这个弟子向上面看去而瞧见月牙如银边。尽管那只是个银边，但它的确是月亮。这称为认识心性的当下时刻。这让人第一次真正体验到空性。心性一旦经人指出，就能被直接看到而无有错失。从初三到初十五日，这个月亮将会越来越完满。相同地，行者对于心性越来越熟悉，以致不再受到干扰。认识佛性而毫不间断，没有超越于此的了悟。但是，在我们真正见到月亮之前，我们只能谈论月亮、描绘示图，并端详着那张图示，这全都是概念式的理解。当我们被引介见地时，才是首度看到真正的月亮。

三 三金刚

- 1 对修持佛法生起稳固的决心
- 2 以毫无羞愧的金刚作为后盾
- 3 以清净智慧的金刚作为恒时的友伴
- 4 四依（四目标）

1 三金刚之一：对修持佛法生起稳固的决心

现在，我想说明有关阿底峡尊者所给予的“三金刚”教言。从很久、很久以来，我们生生世世一直在轮回之中穿梭流转。我们一再死亡、一再投生、接着又死亡，几乎毫无止尽。就好比我们要经过一个巨大的海洋。佛陀有言：“轮回仿佛是一片无尽的苦海。”要注意，佛陀并未说这是个安乐与安乐之洋：轮回向来都被称为“苦海”，而非“乐海”。

如果我们承认这个事实，也对此具有信心，如果我们真的想要脱离苦海，谁能帮助我们解脱呢？并非是我们所居国家的统治者、我们的父亲或母亲，亦非我们的朋友或仆人、名声或财富，这些全都无法帮助我们脱离迷妄的痛苦轮回。唯有我们亲身投入的修行努力，才有办法。一旦我们了解这一点，便不应让自己受到劝阻或犹豫而离开修道。故而阿底峡尊者的第一个教言便是：“要以绝不退离的不动金刚作为前导。”

将绝不退离的金刚当作前导，意思是：不要让任何人使你对于修法气馁，无论是谁，即使是你的精神导师亦然。一位想要你解脱的具德大师绝会说：“不要追求佛法。”因此，修道的第一步就是要生起毫不动摇的态度：“我绝对不让任何人、事、物使我从佛法修持中退离。”如果你的老师对你说：“不要依循你的修道倾向”，那么你很可能选错了上师。

类似地，别让任何人用贿赂或威胁让你放弃修行。有人可能会说：“只要你答应不再修持佛法，我就给你这个世界上所有财富的一半。一旦你放弃修行，我就提供金钱。”我们不应让这种诱惑打动我们。另一方面，有人或许会威胁你，拿枪顶着你的胸口说：“除非你答应放弃所有宗教上的努力，否则我就按下板机！”当然，你嘴巴上应该说：“好，我会放弃”，但是你的内心深处绝对不可以同意。

有个较不那么戏剧性、而比较立即性的修行可应用方式，也是我为何提到这点的理由。我们经常听人这么说：“诸显能诱引，此心乃易变。”欺诳人心的显相，意思是当我们看见美丽的形色、听见悦耳的声音、闻到甜美的芬芳、尝到美味的食物，以及感觉有柔软质地的物品碰触身体时，我们的心马上就受到吸引。这些令人悦意的对境（客体）抓住我们的注意力，而且让我们不愿放手。

另一方面，当我们遇见令人生厌的对境，例如丑陋的形色、难听的声音、污浊的气味、令人作呕的味道，以及粗糙的质地，此时我们会觉得反感和抗拒，或许更进一步地想挑衅。在这方面，分别心从根本上来说是无法安定的。这种轻易就被攫取或转向的注意力，本质上就不稳定。当这种庸俗、不定且易变的心碰到令其着迷的现象，就会被带走。为了避免此心不断被带着走，我们需要生起稳固且无法动摇的决心。这是三要点的第一项：阿底峡尊者告诉我们要生起稳固的决心，“要以绝不退离的金刚作为前导。”

2 三金则之二：以毫无羞愧的金刚作为后盾

三金刚的第二项就是：要以毫无羞愧的金刚作为后盾。当我们一开始修持佛法时，会有强烈的意愿想要解脱，希望能藉由修行而舍弃在轮回中的各种涉入。不过，藏地有句俗话说：“修行的新手放弃黄金，修行的老参则聚藏那些磨破的鞋底。”换句话说，我们刚开始觉得世上没有什么真正重要的，我们可以轻易地放弃所有的东西，认为：“我对任何一切都不执着！”随着两、三年的光阴过去，我们慢慢开始对此感到疲惫且麻木。即使没用的旧鞋底，也有了新的重要性。我们可能会想：“这些切割之后可以拿来当作把牦牛绑在一起的拴绳。”我们开始抓持东西，为种种事物计划各种以后的用途。

以毫无羞愧的金刚作为后盾，也关系到别人对我们和我们对自己的看法。举例来说，当人们知道某人开始踏上修道之途，他便有伴随而来的责任。如果他退转或放弃了，这个举止不仅会摧毁别人心中的清净观，甚至对他们而言形同毁了佛法。因此，在修道上缓慢开始、逐渐前进，会比光辉亮丽地开场、但随后变得疲惫麻木来得好。

我们应该象是单脚掉落陷阱的山中之鹿。当它的那只脚终于找到办法挣脱时，就会马上专心一意地狂奔到没有人的地方。这也是我们所应采纳的最好态度。如此，这个肉身和这个人

生，我们都能舍弃各种执着，无论是对家乡还是对个人的种种关系。居住在无人知晓的处所，我们能过得象是山林中的小孩，这样我们和他人都能得到利益。别人将能看见教法的功效，也能确认修持佛法将可使我们在此生脱离轮回并有所成就的可能性。因此，打从一开始就下定决心，以毫无羞愧的金刚作为后盾，有其重要性。如此一来，往后我们在回首自己人生之时，将不会对自己的所作所为有任何遗憾。

3 三金刚之三：以清净智慧的金刚为恒时的友伴

第三个金刚即是：以清净智慧的金刚为恒时的友伴。此处，智慧的清净性所指为本然觉醒性的清净性。这就是我们的佛性、如来藏，也称为 rangjung yeshe，本自存在的觉醒性。我们首先应该要认出它，依此立下决心，并相信我们有能力脱离一切的念头状态。一旦认出之后，就要培养此一认识的强度，一直到我们终于能够稳定这种认识。下定决心要这么做，即是第三个金刚：“以清净智慧的金刚为恒时的友伴。”

“清净智慧的金刚”是向来与我们同在的本自存在之觉醒性，这是因为它本来即是我们的自性。因此要立下这个决心：“我要如实认识我的自心本性！”这就是三金刚的最后一个。

4 四依

阿底峡尊者还有另外的开示，称为“四依”（Four Aims，四目标）。首先是要“将佛法作为自心的目标（心依于法）”，意思是你的最终目标应该要设为真实且有意义的成就，而非世俗的成就。当我们将目标指向佛法，便可能得到解脱和证悟；但若我们将目标指向世俗的成就，是绝对无法达到解脱或证悟的。

阿底峡尊者接着开示第二个目标：“将简朴的生活作为佛法修持的目标（法依于贫）”，而非以大量的财富为目标。如果我们身为简朴的修行者，会比较容易求道闻法；若我们在开始修行之前累积了大量的财富，便会认为自己必须要维持某种生活水平。要增加财富、守护财产、确定财富不会耗尽，这需要付出极大的努力，还涉及许多的担忧和身心、财物等多方面的投入。因此，最好能“将简朴的生活作为修持的目标”。

目标之三是“将简朴的生活作为一生的目标（贫依于死）”，而不是只有短暂的时期。不要认为“好吧，我就身为简朴行者这样修持佛法一阵子，然后我将会来个突破，变成富有的

重要人物”。切莫如此认为，而是要一辈子都保持简朴行者的身份，直到死亡的那一刻。

最后，阿底峡尊者说：“将孤独作为死亡的目标（死依于沟壑）”，意思是决心在闭关隐居处或毫无人烟处，孤独无友地离开世间，不要有任何的侍者或同伴。这就是“四目标”。

阿底峡尊者也要我们“保持居于低位”，也就是维持低调，不要为了达到高位或身居要职而奋斗。穿着简单朴素，不需华美衣物，有什么就穿什么。更甚者，他说：“且让食物、衣着和名声失败。”举例来说，当有争论产生并解决时，表示有一方获胜而另外一方输了。修行者应当让食物、衣着和名声“吞下败仗”。也就是说，别让你的心老是想着食物、衣着、名声和要位。

阿底峡尊者进一步说道：“做自己的老师。”做自己的向导，不要老处于必须听从他人命令的状况下。找个生活方式是让你能仰赖自己的。如果你能够这样生活，就有机会成为清净的修行者。

伟大的阿底峡上师便是依照这些准则而生活，并且获得了伟人的成就。我们应该尽自己最大的努力，将他的教言加以实行。

一旦你决定要修持佛法，就要贯彻至终，否则就如巴楚仁波切所说的：“年轻的时候，我们受他人控制而无法修行。”通常，人们在大约十七、十八岁之前，都必须听从父母的管教，或者必须待在学校或家里，没办法一走了之而修行。巴楚仁波切接下来又说：“长大成人以后，我们追求各种令人心悦的事物而无法修持。到了年老之时，我们失去了体力而无法修持。哀叹啊，哀叹啊！我们现在该怎么办？”

所以，如果我们想要修行，就应该下定决心来看看要如何落实。最好是能成为完美、清净、全心全意的修行人。若非如此，至少也要尽量身体力行于上述提及种种的一半，或者最起码将其中一个教言牢记在心并真正落实。

佛陀对于一切有情众生都如对待自己的双亲或小孩般贴近人心。当他开口并给予他人教言时，他是如此诚挚地如为人父母在临终的病榻上，给予子女最后的遗言。因此，佛陀所有的教法都是由衷之言，犹如父母死前的最后忠告。

当我们实际修持佛陀的教法时，有三个步骤或阶段。首先是闻读法教、透彻学习。其次是思惟法教、尽力明了。其三为修习法教、实修亲证，如此应该会有一些效用。闻读法教的意思是学习有关善行和恶行的内容。我们了解自己的选择，我们明白一切都来自业行和自己的烦恼，并且发现如何清净和根除这些的方法。经由闻读、思惟这些，并且最终修习及实行，就会有一些结果和一些成果。据说闻读和思惟的结果是，此人会变得柔和且持守戒律。修习禅观的结果是，例如像瞋恨、贪爱和痴迷这些烦恼都会逐渐减少。这就是禅观修习的真正征兆。

四 关键点

- 1 噶拉多杰的三句击要
- 2 如何解脱念头
- 3 念头的本质
- 4 成佛的关键武器

1 噶拉多杰的三句击要

如同我在之前所提及的，当大圆满法教出现在这个世界之前，会在三个圣刹传授：色究竟天、兜率天、须弥山巅之上的三十三天界。色究竟天在这里所指为象征性的色究竟天，也就是大圆满法教被授予天人的地方，而这些天人仍在轮回之中。这相对于究竟的色究竟天，后者是佛性本身之界（法界体性）。在象征性的色究竟天中，法身佛普贤王如来因自显的法性之音而化现，并教导大圆满的续部。

根据阿底瑜伽，三身之师被称为法身佛普贤王如来、报身佛金刚持、化身佛金刚萨埵。金刚萨埵是将大圆满法教传予人间第一位持明者（智识持有者）噶拉多杰（也译噶饶多杰，极喜金刚）之佛。据说噶拉多杰是从金刚萨埵之处，直接领受到六百四十万诵的大圆满续部。

释迦牟尼佛为十二位大圆满法教持有者的最后一位。不过，真正在此世间传授大圆满法教的人间持明者，却是噶拉多杰。这是如何传续的呢？金刚持据说是法身佛普贤王如来的化现，只不过他穿戴了所有的严饰。他其实是同样的佛，但是当他以圆满严饰的身相出现时，便被称为金刚持。同时，金刚持以其报身佛的身相，传授了大圆满法教。他的化身就是金刚萨埵佛，后者将大圆满法教传给噶拉多杰。噶拉多杰是人间第一位弘扬这些法教者，但是如我早先所说，这并不表示释迦牟尼佛就不是这些法教的持有者。在此同时，真正传授大圆满六百四十万颂（或 shlokas，诗偈）密续的人，就是噶拉多杰。他将所有这些教法浓缩为三句话，称为“三句击要”（椎击三要）：认识自性（认出你的自心本性）、以一决定（以一点来决定）、信能解脱（获得对于解脱的信心）。（依法护居士中译《椎击三要口诀》（台湾基隆大藏文化出版社）：直指本元、坚定决定、定见解脱。）

阿底瑜伽包括了几个分项：外在的心部、内在的界部、秘密的窍诀部。至于第四个分项，极密的无上部或有时称为极密的心要，内涵即是超凡的大圆满法教。据说化身佛所给予教法的究竟见地，乃是中观的见地。报身佛所给予教法的究竟见地，乃是大手印。法身佛所给予教法的究竟见地，乃是大圆满。尽管释迦牟尼佛当然了证所有九乘的本质，然而因为他身为化身佛，在公开场合所给予的是适合声闻、缘觉、菩萨行者的法教。在此情况下，基本的见地就是中观。噶拉多杰强调的则是阿底瑜伽，特别是外在的心部、内在的界部、秘密的窍诀部三者的大圆满见地。他将所有大圆满续部浓缩为先前提及的三句陈述。

(1) 三句击要之一：认识自性

“三句击要”首先指示你要“认识自性”，自性即是佛性本身，“觉性遍布之空的能知。”这个自性之本质为空（空），但自然能认知（觉）。这两个层面不可分别，这种合一性也称为无有禁锢的能力。认识自性的本貌，此为噶拉多杰三句击要的第一。

佛性本身，乃是一切世间和居住众生所生所源的基础或来源。无论显现的或存有的，都来自佛性。我们要如何描述佛性？其本质为空且自然会认知，其能力为“本自存在的觉性所遍布”。此为一切生起的共同根基。我们要了解，佛性无法被分类为任何属性，例如存在或不存在的主体。声称佛性为存在的“事物”，并不正确。佛性并非有着独特性质的实质物体，反而是广大开放且无法定义，犹如虚空一般。然而，你也不能声称佛性是不存在的，或声称没有任何的佛性，因为佛性是一切显现和存有的唯一基础或来源。因此，佛性不能被分类为是什么或不是什么，同时也不属于称为“超越是或不是”的分类——佛性根本就超越这些分类构想。

据说佛性犹如虚空。我们可以说虚空存在吗？我们可以说虚空不存在吗？我们都不能，因为虚空本身并不符合任何这类的想法。用概念构想出来的虚空仍然仅是概念。空性本身超越了任何我们所能持有的想法。佛性与此相似。如果你说虚空存在，你有办法把它定义为实质存在的主体吗？但是若说没有虚空，这也不对，因为虚空容纳了一切，包括世间和众生。如果我们认为虚空超越是或不是，这就不是真正的虚空，而只是我们的概念。所以，噶拉多杰的第一个教言就是要认识我们的自性，并要以其真正的样貌、而非我们的概念描述来明了这个自性为如何。

我们的佛性，本来就离于是或不是这两个极端，可用“合一”（unity）来描述。在此脉络当中，合一的意涵为何？此时，影像、声音和气味等等，我们全都可经验得到。如果佛性并不存在，就不可能有此类的经验发生。但是如果我说佛性的确存在，那么这经验又是什么？你能够精确地标明吗？你不能，因为佛性没有任何本体，对吧？如此，觉知和空两者就不彼此限制。可以觉知的同时，佛性无有觉知者（空）；空的同时，却依然有个经验（觉）。想要找出那个觉知者，却无“物”可寻；此处并无两者之间的障碍物。若是有一个一者或他者，就应该一者一直保有个实质的觉知者，或是二者为绝对的空虚。然而情况却是，清楚觉知发生的同时，在觉知的却完全是空。这就是称经验与空性的合一，或觉性与空性的合一。有个经验的事实，排除了空无一物的极端，同时之间，性质是空的事实，排除了实质存在的极端。

如此，我们可说存在与非存在是个合一。这个合一并非我们能以智识设想的东西，也因此被称为“超越概念的见地”。我们听到有一种见地被说为“如是”（thatness）——“就是那样”，就是它的样子。佛性并不等同于虚空，这超乎我们的觉知能力。我们不就同意有经验的出现吗？经验的基础就是能知的性质。本质为空且自然能知，这两个层面有办法

分离吗？如果无法分离，就表示它们为合一。当我们认出自己的佛性时，应该要认识这种合一。看到这个事实，就是噶拉多杰所说的“认识自性”。

(2) 三句击要之二：以一决定

噶拉多杰的第二句为“以一决定”。空性的本质为法身，能知的性质为报身。两者的合一，遍布一切或无有禁锢的能力，则是化身。一旦我们认识了自己的佛性，就应该以一者来决定，意思是一切诸佛的三身就因此而呈现。“以一决定”所指为要确立离于无明和迷妄念头的状态。我们直接认出空性的事实；我们了解自性无法被精准的标明。知道其并非可精确标明的东西，就证明了能知的特性。我们无法分离空性和能知两个层面，因为它们是合一，因此，它们就是三身。再也没有比这更为高阶或上层的理论能加以确立了。

(3) 三句击要之三：信能解脱

噶拉多杰的第三句为“信能解脱”。据说禅修并非最为重要者，解脱才是。单单禅修，例如止修的静止状态，并不必然是解脱的状态。专心一致而依然迷妄是不够的，因为若以这

种状态来修习，只会带你投生到天界。佛陀曾明确表示，仅仅只是禅修的专注，不足以达到解脱。光是藉助禅修，结果就是来到色界的禅修天道和无色界，两种都绝对无法带领你脱离轮回。有句著名的话是这么说的：“如果你知道如何禅修，却不知道如何解脱，你不就象是禅修的天众吗？”因此，知道如何解脱迷妄思惟是很重要的事情。这是关键点。

2 如何解脱念头

念头的解脱可由很多不同方式来发生。伟大的无垢友上师就提过三种解脱。他的描述可用于说明特定个人的修行进展，或是不同众生的根器种类。第一个例子是有如见到你已经认识的人，第二个好比一条蛇的身体打了结，第三个则譬喻为进入了空荡房屋的小偷。

当念头出现时就认出来，如此当念头生起时，便也同时解脱了。这和一般人心中涌起的如流念头非常不同。这种状态通常被称为“昏暗的扩散”，是属于散乱放荡的不良型态，完全不知道是何人生起念头、念头从哪里而来、或是念头在哪里消失。根本还没嗅到觉性的“气味”（scent，踪迹），只

有不良的念头型态在作用，因此全然被念头带着走，一个接一个地毫不注意。这绝非解脱之道！

一开始，如果我们已经认出自心本性，即使只有一次，我们便嗅到了自性的气味。一旦你闻过自性的一丝味道，就会熟悉，就像某个你已经认识的人：你不必怀疑你碰到的朋友是哪一位。这个时候，念头就在认出时解脱，有如水面上作画一般的消失。

我们可以透过修持，让自己对这个事实越加熟悉。一旦行者能立即认出佛性，便根本不必再运用任何额外的技术。在念头开始有动静的片刻，念头自身即可解脱。就好比一条蛇的身体打结，毋须任何人加以松绑，因为它自己就可以拆解。这个例子说明了对修习的越加稳定。

最后第三个对念头解脱的譬喻，是犹如进入空荡房屋的小偷，称为对修习的稳定或圆成。进入空荡房屋的小偷，什么也得不到，房屋里也没有东西丢失。所有念头的活动都自然解脱，没有任何伤害或利益。这就是对于解脱得到信心的意思。

另外，也有所谓四种解脱的型态：自解脱、生起即解脱、直接解脱（率尔解脱），以及本来解脱。此四者并不必然是直接依序排列，而比较象是如何解脱的不同层面或型态。例如第四者本来解脱，意指本觉的觉醒状态，其本来就是解脱的，因此并不需要被解脱。就是这样的想法。在“椎击三要”当中有句话说：“藉由认识得解脱者中的法身，就像水面作画的譬喻，便不断有自己出现的自身解脱。”（依法护居士中译《椎击三要口诀》认持解脱之法身，譬如水上之图画，自生自解无间断。）

“本来解脱”意思是不必再寻找被解脱的状态，因为它本来就是解脱的。“直接解脱”中的“直接”，有着立即的内涵，意思是刹那之间。“自然解脱”则是没有需要被解脱的主体；没有任何事物或本质或主体需要被解脱。看见了，就自然解脱。“自解脱”意思是甚至不必有个对治的方法。“生起即解脱”指的是当你认识觉醒状态的时刻便消融的念头。

有时则会提及五种解脱的方式。最后加上的这一种：普遍解脱，意思是无论出现哪种表显或状态，都以同一方式全部解脱，因此是“普遍解脱”。换句话说，是哪种情绪或念头出现并没有关系，一切情绪和念头都能够因认识本觉而解脱。

“普遍解脱”意思是所有事物都解脱；并无特定的唯一情绪

是生起即解脱，而其他的却非如此。八万四千种烦恼情绪，全都立即在当下解脱，毫无一丝遗留。我们可以把这些不同的解脱型态看成是越加精细的顺序。从另一个观点来看，这些仅仅是同一种面貌的不同型态或不同表显。本初解脱指的是觉醒的状态，但如果所指为二元的分别心，就非本初解脱。分别心需要被解脱。分别心产生的时刻需要被解脱、被清净。觉醒的状态则与此不同；其本来就是已然清净且已然全然圆满，因此不必再被行者所圆满。

当镜子中出现影像时，你毋须想象影像会在那儿，因为影像可以被清楚生动地觉知。同样的，你不必想象基本的觉醒之性；它会自然呈现。当一位上师进行证悟之心的灌顶，传授无二觉性的灌顶予你的分别心，你的念头活动被视为一种“自生自解”（自己生起的自身解脱）。一切的念头活动都以觉性的表显而出现。藉由认识念头的来源，念头就消融回返入觉性状态的本身之中。

各种念头都是以我们本质的表显而出现，而非来自任何其他地方。念头非从五大而来、不由五根而生，也不是缘于肉、血、温度、体热或呼吸种种，根本都不是。念头只是本初清净本质的表显。一旦你认识你的本质为本初清净，所有从你而来的念头都会消融回返入你自身，在你自性的广空之内。

除此之外，念头哪里都不会去。这就是所谓的“自生自解”。如果你不知道自己的本质，由你而生的一切就不会回返入你自身之内，不仅没有得到解脱，还会导致你走上轮回六道的错路。

这里所谈的是真正的重点。分别心的思惟以（尚未认出的）觉性之表显而生起或出现。一旦你认出这基本的觉性，念头的展现就失去所有的力量，便只会消融入佛性的广空之中。这就是要认识自心本质的基本理由。

3 念头的本质

念头从何处而来？念头只不过是自性的展现而出现，而非来自任何其他的源头。仔细观察这件事情，就算过了十亿年，你也绝不可能看到任何念头会从地、水、火、风而来，或是从肉身而来——反正就连尸体也有肉。肉身里有体腔、血液、热度等等，但这些组成都不会让念头生起。念头也非从被觉知的对象而来，无论是影像、声音、气味、味道或质感。我们有五种感官的对境（五尘），我们身体的五种感觉器官（五根）则如媒介般运作。一具尸体也有感觉的器官：有眼睛但无法看见；有耳朵但无法听见；有舌头但无法品尝；

有鼻子但无法嗅闻；有身体但无法感觉。尸体无法感知任何事物。因此我们不就可以下个结论：任何经验的基础都是我们的自心？难道不就只有心是能知？

那能知的，在本质上是空的。它自然地能认知，其能力无有禁锢。试着亲自去看并了解这就是你的本质内涵。念头从你而生且消融入你；而非由你而来却消融他处。念头从你而生，并且如果你能认出念头的来源，它们就会也消融入你自身。因此当我们说“认出”时，被认出的是什么？意思是看见自心本性为无有禁锢之空的能知。这是真实的情况，三身的本然状态。

要了悟此为事物实际的真实情况，而非只是事物的看似样貌。那看似的样貌，是我们一般僵化且执着的念头所创造的。认识真实的状态，此看似的样貌便消失了。这是两种层面：真实的和看似的，究竟的和相对的。真实者为你的本质，看似者为你的念头。一旦你认出了真实状态，看似的样貌便消逝无踪，它崩解、消融，全然消失。这就是此种修习的目的所在。

如我先前所述，认识无二觉性的当下时刻，被称为三身的本体。我们的本质、自性和能力，即是法身、报身和化身，也就是三金刚：一切诸佛的金刚身、金刚语、金刚意，即是我们所应该要证得的。此真实且纯正的状态，本身为空，即是法身。其能知的性质，不就是报身？其无有禁锢的合一，不就是化身？三身不可分别的本体被称为“体性身”或“自性身”。所以依此来看，难道不是在你自己的手掌中就握有三身吗？你为何还要往其他地方去寻找呢？这三金刚也是一切有情众生身、语、意的基础。没有任何有情众生是没有身、语、意的。

令我们继续待在轮回中的元凶，正是我们自己的思惟。认识三身本体的当下时刻，就是离于念头。这是我们应该生起信心之处。一开始，我们只能在短暂的瞬间真正认识自心本性，但那时也真的是离于念头。当此状态能够毫不间断之后，三毒的任何一个怎么有可能存在？难道还有比这更伟大的特性功德吗？对本自的觉醒性通常有这种描述：“离于念头，然而清楚知道一切。”若没有觉醒的性质，就算离于念头也没有意思，那只会变成茫然空无、昏沉愚钝的状态。

成佛的所有伟大功德，包括智慧、慈悲、能够利益他人的能力，全都来自这本自的觉醒性。让我们回到“桑杰”（sangy）

这个字，藏文的意思是“佛陀”，依字面解释为“已然清净的圆满”。受五毒所染污的二元心识已被清净，同时，智慧功德的内在丰沛已得圆满。这也被称为觉醒或证悟。

4 成佛的关键武器

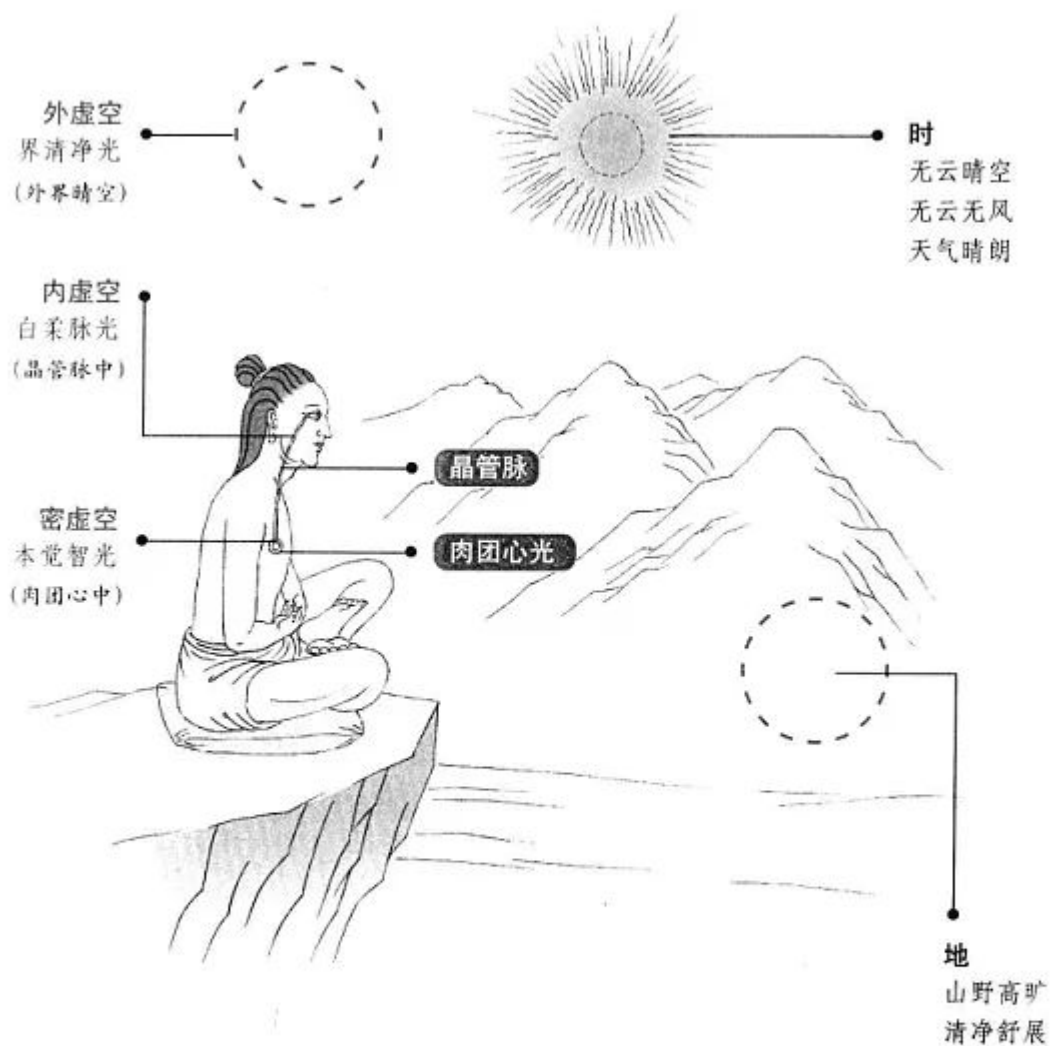
以上内容简述了“三句击要”的本质或核心。若你想知道更多细节，可以翻阅整套三藏、大师的论典，以及宁玛十万密续等等。某位大师曾说：“千书万经因何而教，目的唯在悟此三句。”佛陀传授教法的唯一目的，就是要让我们能够认识自己空、能知的自性，修习且稳固之。

铁匠或许会把铁锤往四面八方挥舞，但他还是必须要将铁锤直接落在铁砧上。同样的，佛陀给予了各种不同的法教，但其万流归宗而回到一点。虽然铁匠在空中挥舞着铁锤，但他只想打中铁砧上的某一点。铁锤击中铁砧的一点，就象是“击中关键要点的三句话”。

我们所谓的关键要点，意思为何？如果你想杀害某人，身体有其关键要点，例如心脏。如果你想杀害或切断迷妄思惟的生命力，除了认识佛性之外，别无他法。我们如何能杀害他

人？切断手臂和双脚不一定能立即杀死对方，能吗？刺伤他的一足，也无法杀害他。但若你拿刀直接戳入他的心脏，在你把刀子抽出来之前，受害者已然死亡。同样的，如果你想除掉轮回的迷妄，这三句话就是你的武器。

康区有另外一个谚语，是关于一座称为让谋·朗汤的山，位于一片非常广大平原的边缘。当人们走向这座山时，无论他们走了多远，这座山看来却一直象是在旅者的前方。“走一天的路程，看到让谋·朗汤。走两天的路程，还是看到让谋·朗汤”，那距离如此遥远，以致看来好像根本没有离它更近。同样的，我给予某次教导，所谈的就是这一点；当我给予另外一次教导，又是只讲到这一点，就好像是小麻雀叽叽喳喳的叫声。麻雀每天都同样的叽叽喳喳，我的教导也总是一样。我某天叽叽喳喳地叫着，隔天又发出完全同样的叽叽喳喳叫声。



三虚空会合瑜伽与妥噶观光的环境、路径都很相似，都在无云晴空、远离喧闹之境，也都需要通过晶管脉修持。但妥噶重在观光，而三虚空会合瑜伽则将三虚空融合，重在空性。

三虚空会合瑜伽示意图

五 虚空

- 1 觉空不二
- 2 三层虚空观
- 3 色即是空，空即是色

1 觉空不二

在大圆满秘密教法里，“虚空”（space；藏 ying）和“明觉”（awareness；藏 rigpa）是两个基本的原则。“ying”被定义为无概念的非造作虚空（space）（藏文的空间和空界是通用一个字，ying 通常译为界或法界，“界”比较接近英译 space 的本意“空间”，也可以译为“虚空”；basic space 则有万法之基的法界之意，和本觉的“本”是“本来”之意不同，因此译为“基界”，也有译为“本空”。），而“rigpa”则是指对本初虚空的了知。

在“三层虚空观”（threefold sky practice）（“三层虚空观”是龙钦巴大师所开示的甚深修法。）的背景脉络之中，“外在虚空”被定义为一个晴朗的天空，没有云朵、水气和薄雾等三种美中不足之处。这个外在虚空被用来比喻真正的内在

虚空，并作为认识这个状态的所依物（support）；“内在虚空”是心性，是一种已经是空虚的状态；“秘密虚空”或“本初虚空”则是指对佛性的认识。事实上，秘密虚空是本觉，是无二明觉本身。

我们以无云的外在虚空作为比喻，那是因为它没有所依物——在其之内，没有什么可以让心去执着或执取。虚空不像所有其他的元素般，它没有基础，一个明晰、洁净的天空非常适合这个修行。因为它是广大而开放的，它没有任何事物可以让念头作为依靠。然而据说，如果海洋或大湖的表面是平静的，我们也可以使用它们作为比喻，一个巨大的水体也可作为了无所依物的对境。

天空应该是晴朗的原因在于，它应该没有可以专注的处所或事物。当天空多云时，它有些微的差异，但是它不会真的有所差异，因为它只是一个例子。在我们面前的虚空或天空，即使它被局限在一个小空间里，也没有所依物。在本质上，虚空是开放而自由的。由于天空和湖都是例子，因此它们特定的外形并不真的重要，只要我们认识其中的意义即可。

让我再说一次，“外在虚空”是晴朗的天空；“内在虚空”是空虚心性的本初清净；“秘密虚空”是对此之了知，即无二明觉本身。当我们修学虚空时，切勿住于念头之中，而要住于明觉之中。

(1) 发现外在现象的本初虚空

同样地，“ying”也是指无生、无住、无灭。究竟而言，所有的现象——我们所觉知的任何显相，都超越生、住、灭。觉知的心也被称为“ying”，就此而言：心本身是空虚的，它超越生、住、灭。它不来自任何处所，不住于任何处所，它也不前往任何处所。这形容内在的虚空。

究竟而言，被觉知为对境的一切事物都是“ying”——本初虚空。不用说，大多数的事物都不是以这种方式显现在我们的面前。因此之故，地水火风等四大元素都未被用来作为例子；只有空元素本身容易被理解为空虚。尽管如此，其他四大元素原本也是空虚的，如果我们探究地、水、火、风从何而来，我们将无法找到一个源头。让我们非常仔细地看：有一个“地”的来处吗？“水”从哪里来？“风”和“火”最初从何而来？在此一刹那，是否有一个四大元素坐落的究竟

处所？试着去寻找它。是否有四大元素消失的特定位置？我们是否可以说：“它们消失到这样、那样的一个处所？”事实上，它们都超越生、住、灭。这形容外在的“ying”，即被觉知的一切事物的本初虚空。当我们发现，所有由四大元素构成的外在对境不从任何处所生起，不住于任何处所，也不灭于某个处所，一切事物完全超越生、住、灭，那就称为“发现外在现象的本初虚空”。

同样地，当我们注视“心”这个思惟者时，它从哪里来？它住于何处？它消失于何处？如此，我们将发现内在虚空完全超越生、住、灭。因此，如果外在虚空超越生、住、灭，内在虚空也超越生、住、灭，那么我们如何能够在这两者之间作出任何区别？如果有任何分别，那也只是两个不同名相的问题。

我们所觉知的每件事物都是由色、声、香、味、触所构成。注视和探究这色、声、香、味、触：它们从哪里生起？它们住何处？它们前往何处？当我们真的加以检视时，便会发现没有生、住、灭这种东西。在粗重的层次上，我们发现地、水、火、风等四大元素，而在比较细微的觉知层次上，所有被觉知的色、声、香、味、触等对境，在本质上都超越生、住、灭。我们发现被觉知的对境和觉知的主体都超越生、住、

灭，都是全然空虚时，那么一切事物都正是本初虚空，这即是“yng”的意义。在梵文中，“ying”即是“界”（dhatu）。

（2）虚空与觉醒之双运

本初虚空和觉醒原本是无别的，因为我们的本初状态是空性与觉察之双运，这被称为“虚空与觉醒之双运”。在此一双运之中，觉察的品质称为“明觉”。

这个空虚与觉察双运的本初状态，位于一切有情众生的心中，它原本就存在于一切有情众生时时刻刻产生的思惟之中。一切众生都拥有此一虚空与觉醒双运的本质，但是如果他们不知道这一点，将不会对他们有所助益。因此之故，有情众生不但没有充满了知其本身的明觉，反而陷入纠结，把主体与客体概念化，进而持续不断、永无止境地创造更进一步的轮回状态。所有这一切之所以发生，是因为有情众生不知道他们的自性。

这虚空与觉醒的双运，有时被称为“本初怙主普贤王如来”。有些人认为，这本初虚空是完全空白的，意识和本初虚空是分离的，但这不是真的，本初虚空和觉醒原本就是一个无别

之双运。本初虚空有如水，觉醒则有如水之湿润，谁能够把水和湿润分开？如果虚空是火焰，觉醒就是火焰之暖热，谁能够把火焰及其暖热分开？同样地，本初虚空总是伴随着本初觉醒，觉醒总是伴随着虚空。你不能有此无彼，如果你有这种想法，就是一个误解。我要再次强调，如果虚空是糖，那么觉醒就是糖的甘甜，它们永不分离。这个“界”或本初虚空，即是空虚与觉察之双运；同样地，明觉是空性与觉察之双运。

了知此一本质超越错综复杂或造作，即是“明觉”。诸佛是充满明觉（了知品质）的空觉，而有情众生的心之状态则是充满无明（无所了知）的空觉。我们不能说有任何一个众生的心，就其核心而言不是空性与觉察之双运。但是因为他们不知道此一双运，因此他们的心变成一种充满无明的空觉状态。

2 三层虚空观

让我们回到“三层虚空观”。首先，空虚的“外在虚空”纯粹是在你面前的开阔；空虚之心的“内在虚空”，纯粹是你心的空虚品质；空虚之本觉（无二明觉）的“秘密虚空”，

即是传统所谓的“四分离三”的刹那。“秘密虚空”是由上师所指出，试图去修持它，而未领受“直指教导”、未认识本觉，等于只有融合两种虚空，而非融合三种虚空。之所以只有两种虚空，那是因为不论你认识它与否，外在的虚空总是空虚的；心的虚空总是且永远是空虚的，这点是毫无疑问的。外在的虚空是由任何事物所构成的吗？你的心是由某种具体的事物所构成的吗？没有那种具体性，即称为“空虚”。在没有认识本觉的情况下，修学这一点，仅仅是融合两种虚空，而非三种虚空。一般人每当放松并注视天空时，就会发生这种状况。

但是在此，这一修行被称为“融合三虚空”，而非两种虚空。一旦你认识本觉，就有可能融合内、外、密三虚空，否则就会变成一种智识上的思考练习：“外在有空虚的虚空。现在，这里是内在的空虚虚空。现在，我需要本觉的虚空。然后，我将一次把所有这三种虚空融合在一起。”它完全不是如此，以这种方式来修学，只会融合三种概念。有一种外在虚空的观念，有内在的心的第二种概念，第三种概念是空虚的本觉必然会显现。但事实上，它是这样的：你不需要去控制外在的虚空，不需要去掌管内在的虚空，你完全不拥有“外在虚空”、“内在虚空”和“秘密本觉虚空”等三种虚空。这不

像它们需要刻意地被融合在一起，它们其实已经融合在一起了。

你的眼睛需要和虚空连结在一起，因此切勿往下注视地面，而是要直接往上注视虚空。可以肯定的是，心原本就是空虚的，因此只要把这个空虚的心留在本觉当中即可，这被称为“已经融合三种虚空”。在这种状态之中，了无执着是可能的，但是任何刻意融合三虚空的企图都是一种执着——想着“外在虚空”，想着“内在虚空”，然后想着“我应该融合这两种虚空，然后加入本觉”。我们不应该称此为“融合三种虚空”，而应该称它为“融合三种概念”。如果我们把三种概念和本觉状态划上等号，它将使概念看来比了无概念的明觉（本觉）更重要。

3 色即是空，空即是色

我们为什么应该从事这“三层虚空观”？虚空本身是完全无碍的，它没有中心，也没有边际。双眼直接凝视空虚的虚空，能够帮助我们去体验类似无碍遍在的本觉状态。

“外在虚空”超越生、住、灭，这是说明遍在、空虚之明觉的例子，这种明觉如同虚空般没有尽头。因此，要融合方便与智慧，纯粹让你已经认识的心之状态中止于无碍的“外在虚空”内。方便是虚空，是天空，而智慧则是由上师指出的明觉。当如此中止时，你不需要试着去融合虚空和明觉，因为它们已经融合在一起了。

从胜义而言，虚空和明觉是一种双运。把了无执着的明觉安置在了无所依物的虚空之内，可以增长见地，这是为什么我们应该从外在来修行的原因。高山之巅是最佳的修行处所，当你眺望时，甚至可以看见天空位于你静坐处之下。广大开放的景色，对了解见地具有极大的利益。伟大的竹巴噶举派上师洛瑞巴（Lorepa）花十三年的时间居住在位于西藏四大湖之一的一座岛屿上。他说，把水面当作一个了无焦点的所依物，为他带来巨大的利益。

让我再说一次，觉知或显相是空虚的，觉知者（心）也是空虚的。这样的结果是，虚空和明觉是一种双运。然而在目前，我们已经把虚空和明觉一分为二，分成这里这个和那里那个，我们就没有了这种双运。对我们而言，显相和心不是两种不同的事物吗？目前，每件事物看似二元分立——被觉知的对境和觉知的心，而且只要我们具有概念的思惟，这种觉知就

会留存。因此，在藏传佛教之中，便有了那么多关于虚空与明觉双运的参考文献。

我们应该就“外在虚空”和“内在虚空”的意义来了解“ying”。四大元素无生、住、灭，心或意识也无生、住、灭，由于两者都无生、住、灭，因此它们是一种双运。我们如何能够了解这一点？想想瓶内和瓶外虚空的例子，然后想象当瓶子碎裂时会发生什么事情。“愿我了证虚空与明觉双运”这句祈愿文包含非常重要的意义。

具有实体的每件事物被称为“色”（fom），而所有的色都是显相与空性之双运，此即“金刚身”的意义。所有的声音都是响亮却空虚的，此即“金刚语”。当认识明觉时，我们了解它离于生、住、灭，此即“金刚意”。所有无生、住、灭的事物都是空虚的，这正是《法界宝藏论》里的一句名言的意义：“所见、所闻、所思的一切事物都是虚空之庄严，并且显现为身、语、意之相续。”（此处“身语意”三字的英文为大写开头，因此是指的金刚身、语、意，但原文中并没有“金刚”（vajra）一字，特此说明。）简而言之，每件事物无一例外地都是“三金刚”的本质。

以我的念珠为例。它看似具有实体的色相，可以被丢掷在桌上。同样地，地、水、火、风也看似具有实体的色相，但是如佛陀所说：“色即是空”，即使那色相看似存在，但它们却不具有真实的存在。它们空无真实的存在，基本的事实便是，它们全都可以被摧毁，每件事物最终都将被摧毁。整个世界和所有它不同的元素，一切事物都在某个时候生成（成），停留（住）一段时间，最后终将瓦解（坏灭），继此之后是一段完全空无（空）的时期。在时间的长度上，这成、住、坏、空四个时期是相等的。

即使现在，当我们考虑某件事物生成时，“它将会瓦解”的这个事实，即是“它已经是一个空虚的色相”的证明。“色即是空”这句话的意思是，我们现在觉知的任何事物，任何看似坚实色相的事物，都只是空虚的色相，是不具有任何本具存在的色相。接着，佛陀说：“空即是色”，这是指虽然所有的事物都是空虚的，它们仍然显现为色相。对我们而言，这种说法或许不可信，它似乎完全与我们的觉知相互抵触，而且非常不易了解。但是所有的事物都已经是空虚的，从胜义而言，事物没有生成，它们不住于任何处所，因此也没有止灭。也就是说，一切事物都超越生、住、灭。

我们使用的另一句话是：“感官对境只是觉知，因此不具有具体的存在。”这是一个非常重要的陈述，我们要谨记在心。所有的感官对境都只是各种觉知，因此它们不存在。究竟而言，内为“因”与“缘”而显现的事物，都只不过是一刹那的觉知。“觉知”从来不真正地生起或生成，从来不留住，因此也从来不止灭。所以，一切事物都是超越生、住、灭之本初虚空。事实上，所有被觉知的外在对境，都是无生、无住、无灭的虚空。

在此同时，觉知的心也超越生、住、灭，它不是某件生、住、灭的“事物”。因此，它不只是指心是空虚的，而对境是真实、具体的，如果真如此，那么就不可能有虚空与明觉之融合。“外在虚空”、“内在虚空”以及被觉知的客体和觉知的主体，都已经超越生、住、灭，因此之故，融合虚空与明觉的修学是有可能的。

六 三昧耶

- 1 三昧耶的内在涵义
- 2 违犯三昧耶的过失
- 3 透过忏悔来清净恶业

1 三昧耶的内在涵义

如你所知，有声闻、菩萨、密乘等不同法乘，各有其对应的戒律、修学和三昧耶（誓言，依噶拉多杰仁波切于二零零八年在台湾的开示，三昧耶有许多种。“三昧”是梵文，意思是“神圣而尊贵的”，“耶”是“焚烧”的惑思，意思是说，如果毁坏神圣尊贵的誓言，则所有的功德都将被烧尽。）。所有这些三昧耶若浓缩为精要，其核心内涵即是大圆满见地的四个三昧耶（四大誓言）：非有（无实）、遍布（广大）、单一、任运圆满，以及（金刚）身、语、意的三个根本三昧耶。

身为金刚乘的行者，我们依止所有三乘的律则。例如我们一开始接受任何灌顶，首先都要皈依，因此领受了声闻乘的皈依戒。其后，我们生起菩提心，故而领受了菩萨戒。至于密乘，当我们在真正灌顶之前，饮用从海螺中取出来分给大众的水滴——“三昧

耶水”时，水转化为金刚萨埵，安住于我们自心的中央。当我们持守三昧耶，就是从未与金刚萨埵分离。

可用来描述金刚乘三昧耶的好方法，就是以处在竹节空洞之中的蛇来作例子。蛇往左、往右都不行，它只能向上或向下。问上所描述的意思为“直接上升”，意指我们准备要进入佛国净土。另一方面，“直接下堕”则用来描述那些毁坏三昧耶者。我很不想提这个，但是那种人只会向下往下三道而去。这正是金刚乘三昧耶所涉及的极大利益和相对应的巨大风险之涵义。

要成为金刚乘行者，必须先领受四种灌顶，其本身就是密乘道的核心内涵。我们只要领受了四灌，就已然进入了金刚乘之道。换句话说，这条蛇已经爬进了竹节里。若你持守三昧耶，将得到殊胜的成就；若非如此，那尊只要你遵循清净三昧耶便安住于你心中的金刚萨埵佛，将转化为“忿怒的夜叉”，那（自我摧毁的）力量将缩短你的寿命，且“消耗你的心血”（原文 heart-blood, 直译为心血，意思是血的主要精华。）。以此方式，它将在你的生命终了时，驱使你无可逃避地“直接下堕”。

密乘的修持是能获得难以思议之世俗与殊胜成就的捷径，也是最快速的成就之道。当你从不同法乘层层向上，三昧耶之道的“狭

窄隘道”将变得越加禁锢，能够移动的空间将越来越少，因此要时时守好岗位。若在声闻乘和菩萨乘，想获得进展会比较简单：念头、言语和行为都要保持良善且合乎戒律，诸恶莫作，众善奉行。另一方面，金刚乘的三昧耶则是恒时皆要身不离于本尊、声不离于咒语，以及意不离于三摩地定。如果你有办法这么做，乃是持守对于诸佛世尊（**金刚**）身、语、意的究竟三昧耶，那么你就真的可说是具有金刚乘的神圣戒律。若是无法这么做，则要了解密乘的三昧耶具有极大的风险。

弟子对于金刚乘的上师，也有相关的三昧耶：不可毁谤他的身体显现，不可违背他的命令或让他觉得不悦。容我在这里再次简要说明不同的三昧耶。关于金刚乘上师方面，不可轻忽他的身体显现、言语或感受；除此之外，更进一步的，就是不要让你的身离于本尊、声离于咒语，也不要让你的意离于三摩地定。

至于“金刚手足”，共有三种，疏远的、亲近的，以及极亲的。极亲的兄弟姊妹，是那些在同一位上师跟前一起领受心性指示的人。亲近的金刚手足，是那些和你接受同一个灌顶和口传教示的人。疏远的手足，是那些和你同在一场极为盛大法会或灌顶法会的人，有时聚众可达数千人之多。我们必须对这些兄弟姊妹持守三昧耶，从不认为他们不圆满，绝不对他们心怀怨恨、揶揄嘲弄

或贬视彼此，也不在背后互相批评等等。如果你能全然清楚且完整地持守，毫无任何缺失，便可说是具有清净的三昧耶。

2 违犯三昧耶的过失

究竟上来说，若要全然离于持守戒律和三昧耶的缺失，就必须相续地安住于大圆满见地的四个三昧耶：非有、遍布、单一、任运圆满。如果有办法达到这样，就是全然超越任何可能的三昧耶“违越”或“破坏”。非有、遍布为“且却（也译“彻却”）”（本净立断）的两个三昧耶，单一、任运圆满则是“妥嘎（也译“脱噶”）”（任运顿超）的三昧耶。若想达到这个，就必须能将分别心消融入无二觉性“日巴”之中。

此无二觉性正是成佛觉境之三身的本体。于此之中，法身、报身、化身三身皆具足。诸佛的三金刚：不变的金刚身、不灭的金刚语、无误的金刚意，也于其中圆满具足。当你安住于非有、遍布、单一、任运圆满这四个三昧耶中，便不可能有任何的三昧耶“违戒”或“坏戒”，即使是细如发尖都不可能。可是在你能做到这一点之前，无论细微或粗层的三昧耶，都无可避免会导致“破戒”。

一般对三昧耶的分类中，可看到四种阶段，称为违戒、坏戒、越戒、破戒（字义分别为抵触、毁坏、违犯、超过）（依照敦珠法王注解的《阿里班钦三律仪决定论》，第三个越戒意思是超过时间（非指三年的彻底超过），并非违越戒条，而是逾越时间的意思。另外有说，三昧耶有违、破、损、烂四种，若违三昧耶则不超过一夜，若破则不超过一个月，若损则不超过一年，超过两年至三年之内则称之为腐烂。在《立三昧耶续》中言：“若过一至三年内，称为三昧耶腐烂，在此之内可补救，若已超过三年后，则乃无法补救之；尚若再受两者毁，定会堕落于地狱，恒常承受诸痛苦。”）。这些分类有部分是要考虑从毁坏三昧耶的时候算起，至今已经过了多少时间。若是过了三年还不认错，就不再有机会能修复三昧耶。此时已超出限度而无可挽回了。

经部的戒律和修学，包括小乘和大乘，有如陶土瓶壶落于地面，一旦毁损就难以修复。

但若依据密咒的金刚乘，如果你诚心诚意想要修复三昧耶的毁损，就犹如修补金制花瓶的凹洞。银制或金制花瓶上的一道刮痕或凹洞，马上就能修补，但你有办法把破掉的陶瓷瓶壶修复回来吗？若不慎慎对待自己的三昧耶，会有极大的危险。不过，当你以歉意和决心诚意且真心地修复三昧耶，那么毁损就会象是金制容器上的凹洞，可被轻易地修补。

最重要的是对上师的三昧耶，其次是对金刚手足的三昧耶。每个人，包括上师和弟子，都必须遵循三昧耶。若能正确且清净持守，结果是极为甚深。祖师大德曾经说过：“我最大的敌人就是三昧耶的违犯；我最好的朋友就是上师。”真正的敌人就是三昧耶的毁损，如此将会破坏上师的健康与寿命。在亲近或疏远的金刚手足之间，三昧耶的破戒也会造成恶业和厄运。

毁损的三昧耶，对上师和弟子确实都有不好的影响，会造成不满和混乱，让人无法安住于三摩地定。换句话说，受损的三昧耶会阻碍三摩地的修习，也会造成闻、思、修的障碍。毁损的三昧耶绝对有害于健康、安乐，以及一切正面的特性功德。

“我最大的敌人就是三昧耶的违犯；我最好的朋友就是上师。”伟大的噶举上师们说的这句话，意思是他们唯一无法对付的敌人，就是那些受到毁损三昧耶所染污的人；而他们最尊贵的友伴，即为自己具德的上师。这不就是三昧耶造成的差异吗？

简而言之，要完整持守三昧耶的最好方法，便是藉由恰当的见（见地）、修（禅修）、行（行止）。如果这样根本不可能做到，忍辱（耐心）则是持守三昧耶的坚固基础。有句话说：“遭人狂暴

攻击，莫以怒气回报；遭人漫骂痛斥，莫以毁谤回报；遭人公然指责，莫以批评回报；遭人暴力威胁，莫以殴打回报。”就算有人真的打你，你也要耐心对待。若你能如此克制忍耐，将能战胜毁坏三昧耶之敌。否则，若每一次攻击总要以报复回应，若每一个伤人的话总要以另一个恶口之言相对，这个循环永远不会终止。你或许会想：“我是对的！”并说些什么来回嘴，但是对方也会想“你是错的！”并以更加恶毒的话来对抗，这就会让矛盾没完没了。

东藏有句话说：“话语是一切争斗的泉源”，这就是保持禁语闭关的主要原因。声音是争吵的煽动者。没有人能知道你里面在想什么，除了诸佛菩萨之外。但是这舌头，如此令人讨厌，（仁波切笑）并不想保持安静，所以便开始了各种争吵。

因此重点就是要当自己的老师。当有人攻击你时，不要以任何方式反击。要像石头一般保持安静，这将让你战胜口角。别人说了什么，哪会真的影响什么？世间人们的方式都是以牙还牙，给我什么就回你什么；有人攻击，你就反击，这就是争执的开端。最好的方式其实是闭上你的嘴巴，紧闭得象是被捏扁的糍粑面团。

密咒的金刚乘潜藏着极大的报酬，但也同时有着极大的危险。极大的报酬是在于对口传教示的真诚修持，能让我们在此生以此身证得称为金刚主尊双运果位的全然证悟。极大的危险则在于，没有比三昧耶更具风险的东西了。这可不是吗？一旦那条蛇进入了竹节，只有两端的开口可以出去，不是上就是下，没有第三种选择。在你领受灌顶之后，就被卡在三昧耶的竹节里。而要成为金刚乘行者的唯一途径，不就是领受灌顶吗？

今日，有些人自称为金刚乘行者，却误信他们不必遵守别解脱戒、菩萨戒或密乘的持明三昧耶。这怎么可能对呢？有哪个灌顶仪式会把皈依排除于外？当你誓言心向三宝时，无论这些戒律是否详细解说，其隐含的就是你在领受小乘的戒律。你难道不也重述了三次菩萨誓愿的戒文？其中的意涵，无论是原则上或字义上，即是整个菩萨修学的主体。

密乘的宝瓶灌顶开许你修持生起次第。经由秘密灌顶和智慧灌顶，你就有资格修学两类各具特征（或称“性相”）的圆满次第。最后，藉由殊胜的词句灌顶，准予你修持整个本净“且却”和任运“妥嘎”之道。事实上，当你领受了这四个灌顶之后，就实际被授权而可修持整个修道。在领受了原则上是完整三法乘的法教之后，怎么可以宣称“我不必遵循任何戒律”？要依止戒律，就绝对要持守三昧耶。

此外要注意的是，对在家居士来说，单独依循十善业而行，也足以当作三昧耶。但你或许想要比一般平凡人更上一层楼，成为一位受尊崇的圣者。所有的法门，所有的戒律和三昧耶都包含在金刚乘的灌顶仪式中。你必须皈依、发菩提心，然后领受四灌。

在领受灌顶之后，你想要持守戒律以便保持连结，尽管你可能没办法当个令人赞叹的伟大行者。但若你想办法让自己保有完整的三昧耶，你将会在死后中阴流荡时保有六忆念，这包括忆念上师、口传教示、本尊等等。相反的，毁损又断失三昧耶警戒者，将会在中阴时感到被浓雾笼罩而全然迷失，不知该怎么办、信任什么、或该去哪里。这种人绝对无法想起重要的六忆念。

你可能没做过密集的本尊禅观，也没进行大量的咒语持诵。就算这样，如果你保持真诚信心且从未损坏三昧耶，你在中阴时仍可受到密乘四种解脱的助益，而前往较高层次的道路。四种解脱包括见即解脱、听闻解脱、忆念解脱、触即解脱。对于那些把三昧耶的神圣誓言抛入风中，还炫耀地宣称“我是禅修者，我具有成就”的人来说，这是不可能的。因此，当个简单的行者，从不违犯三昧耶，即使可能没有多高的见地或多深的禅定，都好得多。

藉由清净的三昧耶誓言，便能通往解脱轮回和全然证悟的笔直之径。

3 透过忏悔来清净恶业

当我们往周遭看去，人们的行为与他是否持守三昧耶的结果，并非某个立即可见的事情。我们很有可能会想：“我的誓言既完善又完整；我未做任何毁损；我既清净又清楚；我是个正直的人！”如果我们一直这样吹嘘，就根本不可能看到自己的过错。然而不幸的是，我们一再毁坏并违犯三昧耶。我们必须先承认自己的错误，才能够对治错误本身，这有其重要性。

让头脑清醒并好好思量这一点。要了解毁坏的三昧耶对你的今生来世都有伤害性。要处理这个问题，你就必须先承认自己的缺点，不是吗？要是不肯认错，就像蒋贡·康楚仁波切在《遥呼上师》祈愿文中所说的：“虽我过失巨如山，我仍藏其于身内。虽他人过失细如芥子，我却传扬遥远地。尽管不具何善德，我仍矫饰而伪善。”大多数人都落入这个缺点的圈套。

冈波巴大师也曾说过：“若法未能如理修，反成堕入恶趣因。”这是真真切切的事情。正确地如理修法，意思是持守清净三昧耶，

对上生起虔诚，对下生起悲心，一切时中皆精进修。最上等的修习就是认出自心的如意宝。若你做到所有这些，便能于中阴时安全横渡。在这一非常时刻，藉由四种解脱的恩德，你将能成功穿越中阴。

否则的话，一旦你到达中阴，会发现你无人可以矫揉造作或欺瞒诈骗以待。就象是“地府业镜”的譬喻，清楚反映出你一切的行为。是否能成功渡过中阴，最终都有赖于三昧耶的完整。那些持守清净三昧耶的人，藉由上述四解脱，必定能进一步逃脱，而不再流转于下三道。

你可能有高得吓人的见地和了悟；你可能获得了特定的成就、且具有各种毫不受阻的神通。但若你违犯了三昧耶，我得抱歉地说，你会直接堕落下去。你没有别条路可走：向上的路径已然受阻。

对于自己的缺点，要总是详查。对于他人的过错，则加以忽视。应保持这个态度：“那些是清净还是染污，这不关我的事！”要当自己的老师，要严格检视自己，这就足够了！如此将不可能有机会让任何错误溜入。

另一方面，可能你想去那个在显教中称为无间地狱的地方，在密乘则称为金刚地狱。要去那里的唯一办法，就是毁坏你的三昧耶。一般的恶行，即使非常糟糕，还不够让人去成。除非你违犯三昧耶，不然还根本就到不了。这是有关三昧耶无可妥协的事实。所以要是你想到金刚地狱观光，首先得费尽心血地毁坏三昧耶，因为一般的罪行和盖障不足以让你到达那里！（仁波切笑）接着你就能免费参观金刚地狱，连同其他十八层地狱通通接收。若是你想参访色究竟天的法界体性净土，就得清净持守你的三昧耶。有关三昧耶的持守和毁坏，这是严肃且重要的真谛。

既然已入金刚乘四灌之道，就要修习将本自觉醒性带入自身体证之中。更甚者，要战胜即使是最微细的三昧耶断失之染污。如果你能做到这样，将能“直接上升”而通往旅途。意思是你将即身成佛，以此身达到全然的证悟。相反地，你或许领受了金刚乘法教，但却让时光飞逝，还同时完全忽略了三昧耶的神圣性。若是这种情况，你将能成功参访到最深的金刚地狱。而且这也是绝对没有第三选择。

据说诸佛在教导密咒的金刚乘时，兼具方便和慈悲。这就隐含着透过认错和决心来清净的可能性。打从内心深处认错，决心不再重犯，那么任何的恶行、遮蔽、违犯或断失都可以被清净。这必

须在事发之后的三年内做到，否则就非常难以清净。这是恶行唯一且主要的功德：可以透过认错和决心来清净恶行。

恶行可以透过认错来清净，这是金刚乘殊胜的功德之一。举例来说，有某个造下“五无间罪”（“五无间罪”是恶业最为严重的五种行为，包括杀害母亲、杀害父亲、杀害阿罗汉、破坏和合僧众、恶意出佛身血。这些也称为“立即”，因为其业力在死后立即成熟，没有穿越中阴状态的时间。中译注：所称“无间”，亦指所将投生的地狱，其中的折磨痛苦是毫无间断的。）之一的人。即使如此严重的罪行，也能被清净。为了清净这些恶业，这个人必须准备寂静和忿怒佛尊的坛城，邀请一位上师和其相当数量的徒众，以尊敬心供养他们并献上丰富的供品。其后，此人必须在他们之间，大声宣告：“我做过如此等等罪行！我犯下五无间罪：杀了父母和阿罗汉等等！没有比我更糟的人了！请帮助我清净我的恶行！”如此喊叫之后，该人必须当众并且在寂忿本尊坛城前脱下衣物做大礼拜，同时念诵一百零八次的百字明咒。如此一来，就算五无间罪的业力也能被清净。这是金刚乘何以被称为方便和慈悲难以思量的意涵。

只要受过一次灌顶，我们就已进入金刚乘之门。不管那次灌顶是否很有名并不重要；在任何给予四灌的仪式中，你都参与且肯定领受了戒律和三昧耶。

对于“发过誓言的戒律”，发愿要持守金刚乘戒律的宣誓，若是违犯，比起违犯“非制戒罪”（unformulated evil）还要糟糕得多。未经规划的恶行，是当我们还是尚未发过任何誓愿的平凡人时，因不知情而犯下的那些事情。由于违犯三昧耶真的会断除解脱的生命力，因此没有比不遵守已经发愿的誓言更糟的事情了。

三昧耶包括与那些疏远金刚兄弟姊妹的连结，例如，那些参与同一场、由某重要上师给予数千群众灌顶仪式的人。三昧耶也包括与亲近手足的连结，例如，那些同住在某一间寺庙、由同一位上师指导之人。最后还有极亲的手足，就是那些一同领受心要法教之人。这是最不能妥协折衷的；没有比这些极亲的金刚兄弟姊妹更加亲近的人了。我们应该视他们如胸中之心或头上之眼那般珍贵。

我们从无尽的过去世以来所造的恶行和遮蔽，必须经由认错来清净，否则恶业根本不可能自行消失。这些恶业模式以习气的方式暂时休眠，然而迟早都会显现在我们心中的二元分别框架中。我们必须以认错来清净，而这确定是可行的，就如我先前谈到恶行唯一的功德内涵。这就是四加行里百字明咒的目的所在。在这个

加行中，我们不仅为此生此身所造的恶业忏悔，也为我们从无始以来至今所造的恶业忏悔。

除非我们免去了分别心的框架，恶行和遮蔽的踪迹依然以习气留存，并将在此分别二元的态度中重新出现。若非如此，恶行和遮蔽便不会消失。这是为何我们如此经常听到清静之必要性的原因。藉由修持金刚萨埵法中的四力（四力包括依止力，此处是以观修金刚萨埵为依止；拔除力，以深切忏悔来拔除罪业；对治力，观修咒鬘并念诵百字明咒来对治；誓不再犯力，立誓不再重犯所造的罪业。），你必然能将恶业全部清静。你的恶业可能巨大如须弥山，但依然能以忏悔来清静。想象有个高如大山的干草堆，放把火不就全都烧掉了吗？

另外有句话说：“一旦恶行清静，了证自然出现。”当你的内在佛性不再有任何遮蔽，它就自然稳定。但是一般来说，佛性都被不善的习性所遮蔽。覆盖天空的云彩不就让人无法清楚看见星辰吗？

只要我们对于本自觉醒性难以觉察或尚未认出，或只要我们即使曾经认出却陷入怀疑之中，就不可能修习且熟悉本觉。另一方面，一旦你全然达到不散乱，此乃一切三昧耶之王，你就超越了持守

与毁坏三昧耶的分别界限。到了这个层次，便没有任何要去持守的三昧耶。不过若没有达到此一境地，便不可能不持守三昧耶，因为我们仍然受到分别心所掌控。

分别心的框架是我们要去免除的，无二觉性则是免除之后的结果。如我早先所说，目前这两个层面同时存在，但当我们逐步清净恶业与遮蔽之后，了悟就自然发生。在此的了悟之意，指的是概念思惟之流变得自生自解，直到最终我们的心如无云的晴朗天空一般。到了这时，既然再也没有所谓的散乱，概念思惟自然解脱。此时便超越了持守与毁坏三昧耶的分别界限，也了证到大圆满见地的四个三昧耶：非有、遍布、单一、任运圆满。你毋须试图个别了解这些，因为它们在本质上是无二无别的。不过，直到此了证出现之前，宣称“我没有毁坏任何三昧耶！”不就是矫饰而自欺吗？

七 修（应用）

- 1 修持三个步骤：理解、体证、了悟
- 2 更进一步修持：了悟、修习、稳定
- 3 瞥见“日巴”是成佛基础

1 佛法修持三步骤：理解、体证、了悟

佛法的修持牵涉到三个步骤，也就是理解（智识上的了解）、体证（经验）、了悟。举例来说，智识上的了解是，当我们听到空性是我们的自性，而空性的意思是空的能知，此时我们在心智上对此所得的观念称为“了解”。至于体证，我们听到如何认识空性，以便能直接看到空的能知为何。我们稍稍品尝到某个称为“认出心性”的经验，尽管可能不过只是瞥见，但至少是个经验，这就是“体证”在这里的意涵。如果那一瞥之后能接续一再修习心性的认识，并且避免被念头带走，我们便越来越能对此经验熟悉。在这个例子中，我们藉由认识空性而脱离了表显的迷妄思惟之流。每当此表显消融回返入觉性之中，就是个进展，最终将达到了悟。究竟的了悟是当迷妄全然崩解、且散乱的念头不再重复出现的时候。

念头像云朵一般，也能如云朵自然消散于虚空那般消逝。表显意指着念头，就如云朵；“日巴”（本觉）则如阳光照射的虚空。我用阳光照射的虚空来比喻，描述空性和觉性的不可分别。你并不是去成就或创造阳光照射的天空。我们无法把云朵推开，但我们能允许念头之云逐渐消融，直至最终所有的云朵都消逝无踪。当你越来越能轻易地认识这点，并且此认识能够自身延续，此时便可称为“了悟”。究竟的了悟是当云层毫无踪迹时所发生的。

这并非象是我们得要决定：“我讨厌这些念头。我只想要觉醒状态！我必须证悟成佛！”这种执取和推避永远不可能让你证悟。单纯地就让念头活动的表显自然沉静，一而再、再而三，真正“日巴”的片刻就会自动且自然地开始延续较久的时间。当你没有各种念头时，你就成佛了。到那时，无念的状态是任运自得的，利益一切众生的能力亦然。不过当那个时候未到之前，把自己想成是佛并无助益。我们需要透过修习来逐渐熟悉这种念头的自然消融，有如牢记在心一般。对此逐渐娴熟之后，无念状态也会变得自动且自发。

听闻了这个解释只是让你有个想法。我们在智识上了解，空性为空、然而能知，并且此两层面不可分别。这就好比我们来到一家自助餐店，没有实际品尝，只有导览参观或对不同

餐点加以说明，“这是印度餐，那是中国菜，再过去那边为法国的烹调。”对于那些食物，你什么都没吃到，只有智识上的了解。唯有当你最后终于把食物放进嘴里，才是体证。当你的胃吃饱了，那就是了悟。了悟才是妄念全然且永远的崩解。

空的能知是我们的自性。我们没办法将自性的两个层面分离。空的意思是“非从任何事物所成”；我们的自性一向都是如此。然而，在空的同时，还有可认知、经验、觉知的能力。这点并不非常难以理解，我们都听过这种理论：空的认知为佛性，本自存在的觉醒性。但是把它放着不管，就等于看着自助餐却什么都不吃。听到人说佛性，却从未真正去亲身体证，一点儿帮助都没有。这就象是保持挨饿。唯有当我们把食物放入嘴巴，才会发现食物的味道。这解释了想法和经验之间的分界线。

同样的，如果我们有正确的了解，当我们实际运用上师所教导的修行方法时，当下就能认识自性。没有可见的主体，称之为“空性”。知道心性为空的能力，称之为“能知”。若它只是一片空白、赤裸的空界，那有什么或谁会知道它是“空白的”、或“空虚的”、或“无物的”呢？就不会有“知道”这回事。空虚和能知两个层面是不可分别的。当我们去观看

的当下，它就变得一目了然，且不再隐藏。那时就不再只是对空性仅仅智识上的想法，而是成为我们经验的一部分。此刻，可以真正开始禅修。

我们称此修习为“禅修”，但绝非一般字义上的禅修行为。并不是要你想办法藉由保持在一种人为加诸的空无状态来让心性空虚。何以如此？因为心性本来就是空的。同样地，我们也不需要把心性变得能知，它本来就是能知的。你该做的就只是让它就这般。事实上，没有什么是要去做的，所以我们也甚至不能称之为禅修的修持。有个初始的认出，接着我们不必机敏以待或想用任何方式改善。就让它自然如是，此称为禅修，或者更精确地说，是“无修”。关键在于即使刹那也不散乱。一旦开始认识，无散的无修就是修持的要点。

“散乱”意思是当注意力开始动摇且自我迷失，念头和情绪就出现了：“我想做这个或那个。我肚子饿了。我想去那里。我不知该对这人说什么；这是我将要说的。”所有这些念头种类的回返，同时也失去无二觉性的相续，就是散乱。修习就单纯是再次去认出。只要认出了，就不用再做什么；单纯地让心性就这般。这是云层逐渐消融的方式。

究竟的状态，是全然离于任何的遮蔽，就像那认识的短暂片刻。不过，后者仍然有可能让遮蔽回返。了悟的状态，全然的证悟，意思是云层不再可能回返；其回返之因已然全部且永远地清空了。当云朵消逝，还有什么能遮蔽太阳呢？那就是最终或究竟的了悟，整片虚空只有明耀清亮的阳光，一点儿云层也没有。换句话说，所有需要被消除的都已经消除了，所有需要被圆成的都已经呈现了。空虚的天空和明耀的阳光，并非我们制造出来的。它们向来都在那儿，当云层被清空时，它们就被全然圆成。所有必须被舍弃的，此时都已舍弃；所有必须被了悟的，都已了悟。那么，还剩下什么？

究竟的了悟，第三点是透过不断且多次的短暂认识片刻来达到。当认识可以延续长达一日，我们便证得菩萨的果位。当它能不受干扰地日夜延续，我们就证悟成佛。

还有另外一种方式可用来描绘理解、体证、了悟三者之间的差异。想象你在整个城镇中边跑边说：“一切事物皆为空与能知的合一。”你在市场里大声喊叫并清楚宣讲。有些人可能会想：“这个人疯了！哪有可能什么事物都是空的能知之合一？根本就是乱讲！他是疯子！”但有个人可能会想：“不，这可不是蠢话。他在讲心的样子。没有和心的本身、此觉知者分离的东西。心就是空的能知之合一。因此，一切事物都

是空的能知之合一。他是对的！”这即是是否正确了解的差异。

“一切事物”在梵文中为“萨瓦达摩”（sarva dharma；诸法）。“萨瓦”意指所有、大量、多重；“达摩”意指外显、现象、被觉知者，包括我们所有的经验，例如影像、声音、气味、味道或质感等。在目前，一般人都无法了解为什么看起来应该是“在外面那里”的一切事物，会是空的能知。这根本没有道理。因此他自然会怀疑那个市场里的疯子到底在胡说什么，这是正常的反应。但对一个有某种了解程度的人来说，他就会讲：“事物并不知道本身。除了知道事物之外的心，没有别的了。事物之所以存在，是因为被正在觉知的心所觉知。此心为空的能知，因而一切事物都是空的能知之合一。”这种理解是正确的，但仍是智识上的了解。

第二步体证，就比较个人且不全然是个想法。你不仅听到心性为空的能知，还实际认出这个心性，无论当它是初次由上S指出，还是每当你再度想起。对于觉和空的领会，是为体证。

在体证的片刻所认出的，并非某个新的东西。空的能知一向都在，通常被称为“本自存在的觉醒性”（自生智慧）。它并非透过仅仅认识或直指教言而创造。它就是你的自性本身，你的本然面貌。上师所做的不过就是告诉你怎么去看。上师仅仅是指出它，是我们要去认出并体证。但有些人拒绝这样了解，他们认为：“首先我必须清除那讨厌的老分别心。我必须丢弃，以便令人赞叹的佛心可以从上方下来到这里，像个美丽的天神融入于我。接着，我确信某种惊人的事情将会发生。那才是所谓的认识佛性，可不是什么都没看见。”如此这般，有些人就是拒绝认识自性，他们认为：“这个平凡心哪有什么特别？有某个美妙的事情一定会在某时发生，可能不是现在，但是就在未来。”若是总在等待某种难以置信的景象出现，就只是在塑造让某种邪魔进入自身的情境。以佛性来说，没有十分特别的事情会发生，因为真正的真实状态原本就在，而不是什么新的事物。

2 更进一步的修持：了悟、修习、稳定

请了解有这三个步骤：了悟、修习、稳定。

第一步，了悟象是得到花的种子，一旦种子进入你的手中，而且你承认种子可变成花，它就能被种下并培植。当种子完整长大时，就会开花；但是种子需要适当的条件。不过我们首先必须承认，它真的是花的种子。同样地，经由你的上师指出的赤裸觉性，应该要被承认为你的自性。这种认识必须有适当的条件才能滋养。为了培育种子，就必须要有温度和湿度等等，如此它才确定能长大。同样地，在认识之后，我们必须修习在此自然状态：认识的短暂片刻需要多次的一再重复。为了帮助这种修习，就要对证悟者生起虔诚，对未证悟者生起悲心。虔诚和悲心是普世皆同的万能药，单一即足够的方法。有句名言是这么说的：“在爱的片刻，空性的自性赤裸初升。”悲心和虔诚两者都包含在此处所提的“爱”之内。

修习，就是单纯多次重复短暂认出的片刻，并以虔诚和悲心为依缘。此外，有称为生起次第和圆满次第的修持，所有这些修持都能促成无散乱。当你提供水分、温度和保护给予发芽的种子时，种子就会继续生长。重复修习于无散乱，即是在心性修持上能有所进展的方式。

最后的步骤为稳定。当无散的片刻日夜延续不止，会象是什么样呢？当三毒已然消灭且觉醒性的功德全然显现，我们会

是凡人还是天神？单一的烛火可让整片山坡烧起。想象看看，当我们目前对广阔觉性无念片刻的体证变得从不停息，那会象是什么？会有任何比具足一切智慧功德且全然离于三毒更为神圣的事情吗？

由此我们可以推论，修习是需要的。我们必须成长，就如新生婴儿。我们要成长的方式，就是透过修习。今日出生的婴儿和二十五年后的那个大人，实质上是一样的，不是吗？他并非某个另外的人。此时此刻，我们的自性为佛性。当我们全然证悟，它还是佛性。我们的自性是毫不造作的自然性。它本来就是这样：犹如虚空，不需要经过制造。我们需要想象或创造房间里的空界（空间）吗？佛性也是这样。但是我们的确需要让我们对佛性的体证，藉由毫不造作的自然性而延续。

另一个例子可用来说明我们的自性，亦即毫不造作的自然性，是阳光。对一般人来说，这个阳光转变为遮蔽太阳的概念思惟，众生被念头带着走。如果我们单纯让它保任自然，不要试图去修饰，就不可能出错、不可能偏离见地。当我们想去制造或做些什么的时候，就会变成人为造假。你可以自己来检查看看。你所称为“自性”的片刻，是某个你需要产生且

接着得忙碌并设法维持的东西吗？还是让它保任自然就足够了？这件事，你应该自己来检视。

如果你在修持中开始想到：“嗯，这个状态并非正确无误，必须有点儿不同”，或者“我猜这就是了”“可能不是这个！”，或者“现在我得到了！”“我刚刚有得到！它现在溜掉了”，这并非我所说毫不造作的自然性。

一个已然修习于“日巴”本觉的征兆，即单纯地与“日巴”对立的观念思惟越来越少。念头与念头之间的空隔越来越长，出现频率也越来越多。密续中称为“非造作之相续刹那”的毫不造作觉性状态，延续的时间越来越久。“日巴”的相续并非某个我们必须刻意维护的东西，应该是透过逐渐娴熟而自然发生的。只要我们对毫不造作之“日巴”的真正状态越加习惯，它就会自动开始越来越久地延续。

那么，稳定的意思是什么？要得到稳定，首先我们需要已然认识真正的“日巴”。我们应已清楚确认这个真实状态。我们应已透过修习，对此得到某种程度的稳定性，而不再被情境牵着鼻子走。这些情况可能是正面或负面的。负面的情境，例如困窘、灾难、疾病，比较容易认出且不被击败。因此，

处于困境而修持，会比成功之时要修持来得容易。对修行者来说，最糟糕的障碍就是当有一大群追随者开始聚集，并说：“你好棒啊；你是这么伟大的修行者。你真是特别。请给予我们法教。请引导我们。”开始有一大票人追随时，之所以导致最难克服的障碍，是因为除非你是一流的修行者，否则你会认为：“嘿，可能我是特别的。他们所说的可能真有什么。”唯有一流的修行者才不会因这种“正面”的情况而失控。当我们达到不受好坏情境影响的程度时，便已得到某种稳定性。

健康和长寿、声名远播和具影响力，这些是成就的征兆之一，但仅属于肤浅表面的成就。真正无误的成就征兆是由传承上师所确立，包括具有悲心、虔诚，以及对无常的精确辨别能力。除此之外，念头越来越少，以及真正的觉醒状态越来越能持续长久，也都包含其中。

一切有关“日巴”见地的疑惑和不确定，应该都已清除干净。当我们没有疑惑，就无可清除。疑惑是阻挡见地的障碍。如果没有障碍，也就无可清空。吉美·林巴大师曾说：“即使面对百位大师或千位学者的质问，你的内在觉性都不失稳定，那么再就没有任何疑惑等着你去清除了。”

走在证悟道上到了某个时点，白日间的迷妄消逝了，最终，即使夜间也不再落入而回返迷妄思惟的模式。一切现象和概念状态都消融回返入法性的本初清净状态。这就是法身本身，由此，报身和化身两种色身为了利益有情众生而任运自显，无数无量且无有终止。不过，在这还没发生之前，还是要进行修习。

我们需要逐步免去概念式的思惟。当然，最好的情况是，我们可以单纯地此时此刻立即断除、且永远不再涉入这些念头之中。但我们有办法丢弃它们吗？在毫不造作的觉性当下，念头没有力量可以驻留，因为那个瞬间是毫无觉知者（能）和所觉知（所）的二元分别。在无二觉性的火焰当中，概念思惟的毛发无法停驻；正如毛发没办法停留于火焰中，念头也不可能停留于觉性状态的认识中。我们称为 sem 的分别心，总是涉及持有觉知者（能）和所觉知（所）的概念。然而，“日巴”本性即无二元分别。让概念思惟相续不断的整个基础，就是二元分别。如果不再持有觉知者（能）和所觉知（所）的概念，二元分别就会粉碎，概念思惟便将无法持续。

我们的概念思惟像个蹑手蹑脚的小偷，只能偷偷抢走东西。试着这么做：大白天在广大的群众面前，邀请小偷来窃取所有他想要的东西。这小偷什么也偷不走。

最低的要求是要想办法尽力维持在无二觉性的内在稳定之中，也就是非造作之相续刹那之中。不要制造或建构任何东西，单单就让“日巴”片刻一再出现。若你能竭尽全力修习这一点，不出几年，你就能全然达到证悟之境。就算你没有行者的水平，修持也只算普通的程度，最起码你可以死而无憾。

对于佛法要得到某些智识上的了解，并不困难；正如人们所说，说空话是不用费力的（**话语是廉价的**）。任何人都可以谈论佛法。有人轻易就能说：“觉醒的状态令人赞叹。它具足所有的圆满功德，全然离于任何缺失。事实上，根本没有什么能够损害‘日巴’状态。它毫无染污。”要这样讲也很容易：“一切为幻。整个世间不过是个幻相，没有任何独立或真实的存在。这全都是魔幻的诡计。”我们嘴巴说得出这些话，但这不足以摧毁妄念的状态，也不足以让我们的迷妄崩解。要这么做，就需要真正的体证。

在这里，体证的意思是要认识此本质犹如虚空。在“日巴”的片刻，任何迷妄的状态都被视为无基、如幻且无根。念头的虚妄自性变得一清二楚，并且相当立即且个人，而非只是个我们听闻的观念。在那个片刻，我们直接触及那些陈述的真谛。对此直接体证达到稳定之后，噶举传承的伟大上师可能会这么说：“此处这块岩石是彻底透明的。一切都是幻相的魔幻诡计。”由于他们的了悟层次，这些大师可以穿透硬石、钻入地面、在水上行走、飞越天际等等。并非他们透过修持而发展出一些特殊的能力，亦非他们非常强壮或具有特异功能，这只是因为从最开始，一切就都不真实。由于了悟事物无有实质的自性，本来就这样，修行者已能显现这类成就的征兆。否则，我们可以研读法教，说出这类的诀窍之言：“中阴的时候没有什么好担心的。那时所出现的一切都是幻相，一点儿都不真实。”可是当我们最后到达了中阴状态，就会整个被自己的恐惧狂流席卷并淹没于其中。

3 瞥见“日巴”是成佛基础

容我重述三个步骤：理解、体证和了悟。理解是例如听闻有关觉醒状态之事。当然，理论有其重要性，我们务必要知道法教的涵义，然而，我们不应该就此放着不管。我们需要将此三者相融运用：理论、体证、了悟。

接着是认识、修习、获得稳定。这三者之中，“认识”象是指认出美丽花朵的纯正种子。“修习”象是把种子栽植于肥沃的土壤并给予水分等等，而非把种子留在光秃秃的石头上。种子需要适当的情境才能生长。经由这些善巧方便的运用，就没有什么可以阻挡植物的生长。类似这样，我们也需要修习，以发展出认识心性的力量。植物有了水分和好的滋养条件，一定会越长越高，最后全然绽放出美丽灿烂的缤纷花朵，这是因为种子本来就具有的潜藏力。可是这些情况不会是一蹴而就。同样地，我们听到成佛的伟大殊妙功德，例如，四无畏、佛十八不共法、十大力和十力等等^①。接着，我们会纳闷：“那些功德在哪里？怎么在觉醒状态的片刻体证之中并未明白的看见？是哪里出错了？”这可用下面的说明来了解，仅仅数秒钟瞥见了“日巴”，这些功德不会像“日巴”已全然稳定时所体证的一样。虽然这些功德本来就在我们的自性中，但却还没有时间全部显现。正如同种子是全然绽放之花的无误元素，觉醒状态的认识片刻也确切是成佛本身的基础。



^① 四无所畏为说一切智无所畏、说漏尽无所畏、说尽苦道无所畏、说障道无所畏。十八佛不共法为身无失、语无失、念无失、无异想、无不定心、无不知已舍、欲无减、精进无减、

念无减、慧无减、解脱无减、解脱知见无减、智知过去无着无碍、智知未来无着无碍、智知现在无着无碍、身业随智慧行、语业随智慈行、意业随智慧行。至于十大力，可能是如《大方广佛华严经》开示：一切诸佛，有“十种”最胜力、大力、无量力、大功德力、尊重力、不退转力、坚固力、不可坏力、一切世间不能思议力、一切众生不能坏力，大力那罗延幢佛所住法。依《佛说十力经》，十力为处非处智力、业异熟智力、静虑解脱等持等至智力、根胜劣智力、种种胜解智力、种种界智力、遍趣行智力、宿住随念智力、死生智力、漏尽智力。十力也有可能是《普贤菩萨行愿赞》中所说的：以神足力善迅疾，以乘威力普遍门，以行威力等功德，以慈威力普遍行，以福威力普端严，以智威力无着行，般若、方便、等持力，菩提威力皆积集。



花的种子种植进入土中，且给予养分及阳光，毫无疑问地会生长。但可别期望“日巴”展现的时刻会是个奇异或惊人的经验。实际上，觉醒状态的确有个层面是令人赞叹的，那就是概念思惟和三毒都全然缺席。当我们环顾四周，除了“日巴”之外，还有什么真正能让念头——这个轮回制造者停止的呢？我们可以投掷一百万个原子弹，把这个世间的所有东西都炸成碎片。如果这真能让概念思惟和迷妄停止，我们

就来做！但情况并非如此。要是我们可以单单把整个迷妄的轮回道界炸毁、且就此永远终结，那可真不得了，但可惜这是不可能的。这世上有任何能停止迷妄思惟的吗？除了觉醒状态的认识片刻之外，没有别的能真正断除迷妄思惟之流了。这相当令人吃惊。可别预期真正的“日巴”展现时刻会有戏剧性，但就是这个特定功德才让人真的吃惊！

过往的祖师如琼波·纳久（Kyungpo Naljor）、帝洛巴、那洛巴，他们参访乌迪亚纳（莲师净土）并描述所见：在那儿的金刚瑜伽女净土，到处都是可怖的尸陀林（坟场）和令人畏惧的不灭之火等等。较为近期时，有一批平凡人也到那里，回来说他们只看到一些大圆石和一片小水池。“我们什么都没看到，那不过是一般的地方”，他们这样告诉名为根敦·群培的上师，他在数十年前过世。这位上师回应道：“你们甚至都还没见到与你们无分无别的不变心性，又怎么可能透过仪轨修持而见到本尊？”换句话说，要是你还没能看到你早就一直具足的东西，又有什么办法指望能对金刚瑜伽女的净土有所觉知？

有情众生从未离于这不变且本具的心性，甚至一刻都未曾离开，然而他们却都看不见。正如火之自性为热，水之自性为湿，心的自性就是无二觉性“日巴”。尽管我们从未离于此，

却仍未能认识它，那么，我们如何能期盼会有任何特殊的净相呢？我们首先必须要能于法性之中确实安立，接着才有办法看见金刚瑜伽女的神圣城市。若是我们没有佛性，就不能责怪谁没注意到它。不过，正如水总是湿的、而火总是热的，我们的心性向来都是觉性智慧。我们和自己的本具自性是无法分离的。

八 虔诚与悲心

- 1 方便与智慧相融
- 2 具虔诚与悲心，与诸佛相应
- 3 悲心如土壤，信心如雨水
- 4 对上者具信，对下以慈悲，安住无散中

1 方便与智慧相融

我们透过方便和智慧（般若）的结合，而达到全然证悟。这两方面从不同法乘来说，会有不同定义。以经部法教来说，方便为悲心，智慧为空性，将悲心与空性相融为一，我们便获得真实且全然的证悟。

续部法教则将方便层面等同于生起次第，智慧层面等同于圆满次第。将这两种次第相融为一，我们便获得真实且全然的证悟。

依大手印而言，方便层面为那洛六法，智慧层面为大手印修持本身，两者各称为方便道和解脱道。将方便和解脱相融为一，我们便获得真实且全然的证悟。

以中观来说，方便层面为世俗谛，智慧层面为胜义谛。将这两种真谛相融为一，我们便获得真实且全然的证悟。

最后，在大圆满法教，方便层面称为“任运”（自然显现的自性），智慧层面称为“本净”（本初清净的本质）。将本净和任运，即“且却”（Trekcho，彻却、彻确，立断）和“妥嘎”（Togal，脱噶、托嘎，顿超）相融为一，我们便获得真实且全然的证悟。

所有这些对相融（union，双运）的不同臂喻有另一个层面，且让我们用飞机的例子来说明。若要飞机翱翔天际，就必须有各种不同且必要的完整机组零件，还要有懂得组装这些零件和操作让飞机飞翔的人。如果你有技术良好的工程师或飞行员，却缺少适当的零件，飞机就飞不起来。反之亦然，如果有了完整的机组设备，却缺少飞行员或工程师，也不足以让飞机起飞。唯有当所有方便和智慧的因素都结合相融时，飞机才能翱翔于天空。

我曾在先前的章节中提到，从无始以来，佛性一直在众生之内。佛性并非我们透过努力或禅修所达成的新事物，而是本初就以我们的自性而在。佛性连瞬间都不会与我们的心分离。只因为我们不认识佛性，才会迷失在轮回之中。这种由于对我们自性的无知而造成的迷失，并非只发生在几个生世而已，而是从无始以来一直如此。直到如今，我们的自性、这证悟的本质，都仍遮盖在层层厚重的无明和烦恼之中。现在我们必须认识这个自性本貌，不要有任何遮蔽。不过，仅是认识自性还不够，我们必须让这种认识能够稳定，而这要透过将它融于修行之中，因为如果我们对自我的佛性本身并不熟悉，无可避免地将会再三落入烦恼情绪的掌握中。据说：“你可能认识自己的本质，但若你对其不加以熟悉，你的念头将会像强大的敌人一般不断的生起，而你则会像婴儿在战场上那般无助。”

另外有一句话说：“除了仰赖两种资粮的积聚和具德上师的加持，其他的方法全都是妄念。”积聚两种资粮的目的，是要清净我们的遮蔽。了悟佛性的方法，则依靠我们对三宝的信心，此信心并非只是应酬的话语或陈腔滥调，而是打从内心深处的那种真实和至心的虔诚。佛教对空性有大量的讲述，空性被视为相当重要且深奥的主题。然而，除非我们亲身体

证空性且不断加以熟悉，我们对空性的想法，每年可能都会依当时智识上的空想而变化无常，而我们也不会有多少进展。那么，我们要如何让个人的体证有真正的进展呢？而这主要就是透过对三宝的虔诚。诸佛的悲心事业犹如正在等待接住有情众生之钩，而该众生要乐意且开放或与这悲心的音调相应。如果我们具有信心和虔诚，我们便如同可以让铁钩套住的铁环；但假若我们既封闭又缺乏信心或虔诚，我们便如坚硬的铁球，就连诸佛的“铁钩”也难以套住这颗铁球。

这并非诸佛没有悲心，或刻意漠视某些有情众生。诸佛的悲心和事业好似天空中的阳光，是无有偏私且遍布一切的。但是如果我们像个面朝北方的洞穴，阳光就不可能照到里面。我们需要具有信心和虔诚，才能与诸佛的悲心力相互连结。如果我们没有这些性质，便无法开放自身与其连结，如此，诸佛也就无法帮助到我们。

2 具虔诚与悲心，与诸佛相应

证悟的境界全然超越概念，其中无喜无悲，并不会因为受到他人的取悦而开心，也不会因为遭遇恶意的对待而产生难过的情形。成佛的状态超越所有这些，因此诸佛对有情众生并

无偏爱，每个众生都象是他们自己唯一的小孩。诸佛证悟事业的悲心之“钩”，全然无有偏私且遍布一切，就像从太阳放射出来的阳光那般。

觉醒状态的悲心，超越偏私和距离二者。就好比根本没有偏见的阳光一样。阳光不会只照射在某个国家而跳过其他国家；阳光没有概念，不会想到：“我要照耀那个地点，这个地方让它黑暗。”诸佛的悲心也超越一切的距离。想象你放个镜子面对太阳，就在这么做的瞬间，太阳的光耀立刻映射其中。诸佛的情况亦然：我们想到诸佛的当下，他们就会注视我们，诸佛的悲心之光便碰触到我们。

证悟的境界超越时空，甚至能够将弹指之间转化为一劫的时间，或者把一劫的时间转化成为瞬间。证悟者的注视眼光从未排除我们，我们也从未离开他们的视线之外。一切诸佛菩萨、勇父空行等等的证悟状态，即是法界体性本身。这种了悟之境据说为“一味”，等同于其本质的清净自性。一切不同的佛陀就如同在一个房间内点燃的不同油灯，个别的油灯虽然分离且相异，光本身的自性却是不可分别。

诸佛的心，其状态为法身本身；我们的心，其自性亦为法身。正因为我们具有相同的本质，所以能让我们和所有觉醒者直接联系。若缺乏信心和虔诚，就好比我们自心的法身自性被包覆在遮蔽之中，可是在你以虔诚心开启的当下，你就会领受到诸佛的加持。

证悟者的法身有如油灯，且其火焰是明亮燃烧的；有情众生的心之法身自性，则好像灯芯还未点燃的油灯。因此，要让证悟者的悲心和加持进入我们，这很重要。联系我们与证悟状态的，就是信心和虔诚。若只是想：“我只要担忧能否认识心性就好”，却同时对真正的证悟状态不生起任何信心，这对我们的进展不会有多少帮助。

要在认识心性的修持上有所进展，对证悟者生起信心和虔诚、且对未证悟者生起悲心，是极为重要的。要对一切有情众生生起悲心的缘由之一，是因为他们毫无例外地都曾在过去世做过我们的母亲。想象我们用各种办法将整个世界搓成许多小小的球粒，并且计算其数量，这些球粒的数量依然比我们过去世所有母亲的数量来得少。六道有情众生之中，没有一个不曾是我们的母亲。这是我们何以在法教中总是一再听到这个的原因：“一切有情众生，我的母亲们……”，或“我

的母亲有情众生们……”实际上，一切的有情众生都是我们过去世以来的母亲，这是真实不虚的。

母亲为何会如此特别？当我们出生时，我们完全无助且不会照顾自己，因此我们绝对要仰赖母亲。她是在一开始远比父亲照顾我们更多的人。父亲当然也可能慈爱，但和母亲的慈爱并不相同。母亲会给予婴儿持续且无条件的爱与照顾，她对婴儿比对自己更加关注。事实上，母亲不断在拯救婴儿的生命：若母亲抛弃了婴儿，婴儿就绝不会存活。婴儿是那般的无助。

有些人对于悲心的性质感到困惑、且想要知道这个字的意涵。这里有个例子：想象母亲就在你面前，而她的身边都是屠夫，他们切下她的双手、双腿和双臂，挖出她的眼睛，切下她的耳朵和鼻子，最后还砍下她的头。看到你的母亲被切成碎片，你会有什么感觉？你是否会觉得悲痛不已且心如刀割？那种情绪就是悲心。此时此刻，我们可能仅仅能思及自己现在的母亲，然而事实上，一切其他的有情众生，无论他们是谁、甚至是动物，都曾经是我们的母亲。我们现在和他们分离，不过是因为时空的缘故。如果我们真的深信于此，又怎能不对一切有情众生生起悲心呢？

一切有情众生都只想要快乐，没有人想要痛苦。可是因为贪、瞋、痴三毒，众生只会为自己引发恶业，并打造一条笔直通往下三道的途径。过去，我们的母亲有情众生这般前往此三恶趣；如今，他们还要再度前往；未来，他们仍将继续走在同样苦痛的道路上。如此思量，我们怎能不生起悲心？由此引发的情绪，就是所谓的悲心。如果我们一再为了自己的愉悦和利益，转过头去、抛弃我们所有的母亲，想着：“我要做些禅修，达到证悟并得到快乐”，那么我们算是哪种人啊？难道这不是无情无义的行为吗？

3 悲心如土壤，信心如雨水

没有肥沃的土壤，种子就长不成花朵。悲心就如肥沃的土壤，信心的加持则如由上而落的雨水。当心性修习的种子栽植于悲心的沃土中，并加上我们因虔诚而得到的加持之雨，种子将自发成长。

真正具有悲心的人，自然诚恳且正直，对于伤害他人的恶行将会回避退却，因此，他会自动进展且生起许多功德。如果我们具有悲心，自然就会留意自身举止的因果，我们将会谨

慎小心。缺乏悲心的人容易变成谁都不顾的江湖医生，这种骗子只会取利于人，却绝对不会进步。

对证悟者缺乏信心，就好比把种子栽植在干枯的土壤中，种子怎么可能生长？然而，当种子遇到沃土和雨水，发芽和生长就无可阻挡。最终，那颗躺在光秃秃岩石上的种子，既无沃土，亦无水分，数年之后依然一样，不改变也没进展。

单单坐着并说：“空的、空的，这个心是空的！”这样修持是不够的。我们若想要真正的进步，为此，信心和虔诚是必要的，悲心则不可或缺。少了虔诚和悲心，我们就坚硬僵化如同某个眼见佛陀飞越天际之时还说“那又怎样！”的人。或者我们会像某个观看另一个生物被剥碎到开膛剖肚且内脏外挂，还说：“我才不在乎！”那么我们的修行就无异于躺在光秃岩石上的那颗种子，不可能生长。当这类麻木不仁且毫无信心的人见到佛陀飞越天际，他会想：“他们可能只是屏住气息或是要些把戏。”类似这样，当他看到另一个人被切开，他就说：“这是他们的业，和我一点关系都没有。我在这里很好。他们的痛苦是他们自己的事情。”有这种态度，禅修就永远不会有真正的进展。

这里还有另外的例子可以说明何为缺乏信心的人。比如说我们告诉某人有关美国式的生活型态，例如漂亮的房屋和小玩意儿等等，另一个人或许会回答：“我才不相信。我从未到过那里，也没看过那些，所以这些事情不可能存在。你在骗人：只要我没看过的，就不存在。”这听起来或许是可笑的，但是很多很多人都说：“我没见过任何净土，所以那些并不存在。我没见过任何地狱，所以没有这种地方。”

我不会像这些人这么想的原因，是由于我相信我的伟大导师释迦牟尼佛。他能够清楚觉知三世并看到六道有情众生，以及十方一切佛刹。由于他深奥的智慧，我认为他所说的一切都全然真确无误。在释迦牟尼佛与我之间，有着我也绝对相信的伟大上师传承，这种信心一路延伸到我的根本上师，而我对他是打从内心深处地全然信任。我完全相信这些人，不觉得其中有谁曾经撒谎。

从释迦牟尼佛以来，有无数其他的修行者也对这些证悟者的法教具有相同的信任和信心。经由如此功德，他们能够获致伟大的成就。他们可以飞越天际、穿透固体，而且即身成就而全然证悟。如果我们因为自己无法透过感官而经历这类事情，便不相信诸佛的宣说，我们就无异于这种人——当有人

告诉他：“这个山丘后面有些村庄。”他回答：“没有啊，因为我没见过。”这听起来如何？不觉得听来觉得很愚蠢吗？

往昔的许多修行者都相信佛陀所说的：“上方有净土，而下方有恶趣，其间为我们自己的业行之力。”他们信赖证悟者的话语、菩萨的宣说，以及根本上师的口传教示。他们受到信心的激励，将教法付诸实修，并藉此获得了悟。事实上，他们不可能不成就，也不可能不利益无量的其他众生。这也不仅是从以前传下来的古老故事，而且到今天都还在发生着。

如果我们只是靠着个人且有限的经验来度量一切，我们当然会说：“我没看见什么净土，所以没有任何净土。我没看见什么下方的地狱，所以没有任何地狱。如果我现在做坏事，也不会突然结束此生而进入恶趣。根本什么也不会发生，也许我的行为没有什么后果。”不过，当我们要评价这类陈述时，幸而我们有比自己的有限知识还多的仰赖者：我们有圆满证悟者的话语，以及伟大传承上师的话语。曾经有、也的确依然有无量无数的修行者，因为他们对诸佛的信任而获得成就。这就是我们何以必须对那些法教完全信任的原因。

4 对上者具信，对下以悲，安住无散乱之中

我自己从未以这具身躯到过任何净土，所以我说，依照我个人的经验，是没有净土的。同样地，以这具身躯，我从未到过地狱，所以我说，是没有地狱的。我也可以说，我的行为没有业力后果。若非有三种圆满的度量，我必定会怀疑所有这些事情。这三种圆满度量包括诸佛之语、大菩萨之言，以及我们根本上师的口传教示。由于这些缘由，我自己可以说，我对这些事情毫不怀疑，且对这些法教完全信赖。这种信懒，使得经由佛法修持而达至成就是有可能的。相反地，要是我们继续犹豫不决且对佛陀法教生起怀疑，便不可能成就。

且看这个例子：我的一手拿着一颗巨大的钻石，另一手握着一块厚厚的玻璃。我说：“这其中有一个是钻石，你要不要用非常低的价钱买下钻石呢？”现在，你并不确定哪个是钻石、哪个是玻璃。由于生起怀疑，你只能说：“我不知道，我还是不买吧”，这样的话，你永远不可能买到钻石，无论那是多么好的交易。这就是陷入怀疑之中的样子。

简要说，我们需要对证悟者具有虔诚、且对未证悟者具有悲心。具备这两者之后，主要的修习是什么呢？就是安住于

无散之中。当我们忘了心性且被带着走，散乱的恶魔就等着袭击。但若有虔诚和悲心，认识心性的修持便会自动增益。许多人前来告诉我：我试图禅修多年，但是什么都没发生，我一点儿进展都没有。这种情况是因为没有使用有效的方法、正确的方便。我们可能对于认识心性有知识层面的了解，但若未结合信心与悲心的方便，我们就不会前进。我们可能知道如何组装和驾驶汽车，但若没有必要的零件，我们永远都无法开车上路。

请将这个法教持守于内心深处，最核心的正中央，而非边缘或某一边。请这样想：“那个老藏人说了，虔诚和悲心是必要的。我将把这个谨记于内心中央。”我很久以前就想说这些了，不过我觉得有些人还是比较愿意听我讲述。因为这两个要点极为重要，因此我觉得应该要反复强调。

这里我所告诉你们的是真话。我对大家是诚实的。如果你依照我在这里所讲述的方式来修持，那么每一年每个月甚至每一天你都会有所进展。到了最后，谁都没办法把你拉入轮回或阻挡你成就证悟。

九 具德上师

1 具德上师应具备的特质

2 上师会面临的挑战与障碍

1 具德上师应具备的特质

在我们准备踏上解脱证悟之道前，我们需要遇见一位真正的具德上师。为了找到这样的上师，我们必须先了解这类上师的榜样特质。当我们去上学，我们需要一位好老师。如果你的老师根本是个没有任何技巧的蠢材，你怎么有可能向他学习到什么？同样的，我们要找的精神导师是那种能够一路引领我们直到解脱和全知证悟的人，不是这样吗？

“解脱”意思是指此生死后能投生于净土。“证悟的全知状态”则是具足所有圆满功德、且全然离于任何缺失的究竟成佛。我们应该要找这种能够真正带领我们达到此一境界的人。最好的具德上师被称为“三戒圆满金刚持”，他或她应该具有这些圆满的特质：外在方面具有别解脱戒；内在方面具有菩萨的修学；在秘密的层次方面，这位具德上师必须有能力住于真正的三摩地境界。

只具有别解脱戒的人，所相应的是小乘的修持，被称为“善知识”。如果他另外还具有菩萨的修学，则称为“精神导师”。如果某人是专精于金刚乘修持且具有上述戒律和修学，则称为“金刚上师”（**dorje lobpon**，多杰洛本）。

真正的金刚上师应该早已经由了悟而解脱自身相续，这意指实证真正的三摩地。更进一步来说，他或她应该要能以悲心和慈爱来解脱他人，这是第二种必要的功德。

我将以自己的老师为例，来说明具德金刚上师所具备的一些特质。我的上师就是我的伯父桑天·嘉措^①。桑天·嘉措是我父亲的兄长，也是拿旺·听列的第四个转世。拿旺·听列的第一世为三兄弟之一，其他两位是索南·依喜和南嘉祖古，这三位被称为“三如意子”。拿旺·听列接下来的转世都以相同的名字“纳克汀”（**Ngaktrin**，其名缩写）再加上他的出生地来称呼，因此被称为阿贡·纳克汀（**Argey Ngaktrin**）、吉尔察·纳克汀（**Tersey Ngaktrin**）、仓萨·纳克汀（**Tsangsar Ngaktrin**）。第四位转世源于仓萨血脉，也就是我的伯父。讲到这个故事让我觉得有些腼腆，因为我不可能不赞叹此人。我真的不想让这听起来，象是我在自夸家族成员而间接的也

赞赏自己。不过，有个粗浅的例子可用来解释这一点。我的上师相当卓越，我与他有血缘，就像排泄物和其本来所源的美味食物是同类的一样。要了解这个譬喻。我只是要对大家诚实。就算我讲的是真的，但就因为我必须赞叹某个与我同一传承的人，还是令人觉得羞赧。



①祖古·乌金仁波初在《大成就者之歌》的第一部中，还提及更多其伯父上师的传奇故事。本书其后谈到的转世源流，则因音译的不同而与该书拼音相异，但为帮助读者了解，还是沿用该书的中文译名；该书不同的拼音有：向贡·纳克订（**Ngaktrin of Argong**）、吉尔察·纳克订（**Chiltsa Ngaktrin**）、噶美堪布（**Karmey Kyenpo**）等。本书其后也都依摘该书的译名，例如：一般将 Lingpa 译为“林巴”，Chokling 译为“秋林”。



桑天·嘉措在血脉和法脉的背景，都属于巴戎噶举，该传承源于一位称为巴戎·达摩·汪秋的上师，他是冈波巴的主要弟子之一。冈波巴的上师为密勒日巴，密勒日巴的上师为玛尔巴大译师，玛尔巴的上师为那洛巴，那洛巴的上师为帝洛

巴，帝洛巴的上师则是金刚持，这是传承的向上溯源。接下来要向下延续：巴戎·达摩·汪秋有个弟子名为帝师·瑞巴，帝师·瑞巴的弟子为桑瓦·瑞巴·卡波，其弟子仓萨·卢美·多杰是我家族的祖先。后者的主要弟子为其侄子仓萨·蒋崔·修努。

巴戎噶举的传承以父子相传的方式经过十代后，传到了仓萨·拉尊，他成就了虹光身。上述祖师都是当时囊谦的国王，因此缘故，他们也拥有政治和宗教的双重地位，分别由汉地的皇帝封号为“帝师”或“国师”^②。当囊谦最后一分为二时，我的家族选择放弃王权，成为穿戴白裙和披肩的纳巴（Ngakpa）^③。我的家族血脉延续，但成员不再担任国王。那时，我们现在所称的“大藏”被分为很多地区，包括中藏，以及东边的德格和囊谦两个王国。仓萨·拉尊成就虹光身之后，又传了七代，就到了我的父亲这一辈。



^②祖古·乌金仁波切在《大成就者之歌》的第一部中说明，“帝师”（Tishi）是皇帝亲教师的中文头衔，宗教地位最高。帝师之下是两位“帕师”（Pakshi），每位帕师之下有两位

“国师”（Goshi）。帝师一职尚包括四十名随行的宗教官，开销全部由皇帝的金库支出。这也是帝师·瑞巴的名称由来。

③在家的咒师或瑜伽士。



我谈到这些并非要吹嘘自己有个特殊的背景，只是为了要解释法教和家族传承的一体。如我先前所说，我的伯父也就是我的根本上师，是来自仓萨家族。桑天·嘉措的母亲贡秋·巴炯是伏藏师秋吉·林巴之女。桑天·嘉措也持有《秋林德萨》（Chokling Tersar，秋林新伏藏）的传承。

在巴戎噶举传承中，桑天·嘉措被视为四臂大黑天的化身。二世秋吉·林巴则会对桑天·嘉措生起净观，看见他是无垢友的化身。桑天·嘉措于外在非常清净且严格地持守《毗那耶》戒律，一辈子都没沾过酒，也没吃过肉；于内在，他则遵循菩萨的修学，总是低调行事。他从不盛装打扮，而是一身平凡僧人的法袍，也从不上像锦缎那种特殊的装饰。

人们都说他有很高的见地或了悟，但他对此从不谈论。虽然有一次他告诉我：“我在年轻的时候就得到心性的引介，从那时至今，对于持守见地，我一点儿也没有大问题；事实上，

日与夜之间好像没什么差异。”容我重述，一位“三戒圆满金刚持”具有外在的戒律，也就是个人解脱的道德戒律。他也持有内在的戒律，也就是菩萨的修学，以及秘密的金刚乘戒律，称为三昧耶。桑天·嘉措这三种都圆满达到了。

桑天·嘉措的上师有噶美堪布的转世仁千·达吉、秋吉·林巴之子哲旺·诺布，以及第十五噶玛巴卡恰·多杰。除此之外，他还从许多其他上师处领受法教。其后，当时绝大多数伟大上师所领受的《秋林德萨》传承都是来自桑天·嘉措。

桑天·嘉措会将整部《秋林德萨》的传承当作供养，在塔龙噶举于中藏的主要道场，将此法献予第十五噶玛巴、竹巴噶举的法王竹千仁波切，以及塔龙·策楚仁波切。他也受邀到囊谦的泽曲寺院，那是该王国最著名的寺院，在那儿给予囊谦国王《秋林德萨》的法传，并因此成为国王的上师之一。

有一次，桑天·嘉措受邀至八蚌寺，那是德格王国的主要寺院之一，并由当今锡度仁波切的前世锡度·汪秋·嘉波所领导。他给予锡度·汪秋·嘉波部分的《秋林德萨》法传，因此也是锡度仁波切的上师之一。

蒋扬·钦哲·汪波的转世宗萨·钦哲，曾经来到桑天·嘉措在山顶的闭关处让匝宗果。宗萨·钦哲向他请法，想得到第十五噶玛巴卡恰·多杰所撰，属于《秋林德萨》之一部分的法传，该法是他尚未领受过的。

据说对于佛法的信心，会影响他人的个别经验。由于桑天·嘉措具有这种勇气，所以他从来都不怕任何人。他向来都是一身平凡朴素的衣着，不论谁来看他或他去看谁，他从来不会刻意打扮，即使遇到一些在藏地属最高阶的上师亦然。虽然他从来都没穿戴炫目华丽的服饰，但当他走进房间，人们总是让路给他。就算那些人是重要的显贵名流，大家都对他十分畏惧，会马上靠边以便让路给他。

就连噶玛巴也对他敬畏三分。噶玛巴有一次如此告诉他的同伴：“我真的被这位喇嘛吓到。不知道为什么，他就真的让我怕。”即使是我，也得告诉自己：“我不用害怕，再怎么，他还是我伯父！”然而，每天早晨当我站在伯父寝室的门前时，总会犹豫并再三思考，才敢把门打开。真的没有什么好怕的，但每个人、包括我自己，不知怎地都受到桑天·嘉措所威吓。他具有某种非凡的特质，是那种一出现就极度威风凛凛的样子。

桑天·嘉措的上师之一噶美·堪布·仁千·达吉，转世为桑天·嘉措姊妹的儿子，称为堪楚，意思是噶美堪布的转世。这位年轻的转世有一次告诉我：“我们为何要怕他？桑天·嘉措是我们的伯父啊。”年轻的堪楚非常勇敢，也相当能言善道。不过，每当他到了桑天·嘉措的面前，看到他剃光的头顶，就会忘了本来要说的话。他会压低自己的目光，开始非常轻微地颤抖。

由于桑天·嘉措是国王的上 S，他经常被召唤到皇宫，在那里主持各式各样的宗教仪式。他会待在旧的宫殿，而国王和王储则待在新的宫殿。新的宫殿里有一座称为“方形会堂”的集会大厅，是大族长们、大臣和显贵名流等以高傲气息入座的地方。那位国王十分古怪，绝不允许那个厅房里有任何的软垫座席，所以只放了坚硬的木质长椅。不管那些大臣有多么特别，都只能坐在空空荡荡的厚木板上。尽管如此，他们还是穿着精美的长袖锦缎裙袍坐下。当他们趾高气昂地阔步大走时，鼻尖翘得如半天高，根本不会注意一般人等。

每日早晨，桑天·嘉措要去看皇室家族时，都必须经过这个大厅。他通常在进去之前会轻轻地咳嗽，当那些显赫人士听

到这声“咳”接近了，全都会立即想办法站起来。有时他们会借助身旁之人的肩膀，试图起立。由于他们全都利用同样的支撑系统，于是他们就会东倒西歪、一片混乱，全都被桑天·嘉措吓到不行。

身为两位侍者之一的我，常要陪同桑天·嘉措去拜访皇室家族的生活住所。当桑天·嘉措进到房间时，太子和公主们就会马上放掉手边的事情而跳起来。国王老早就把王权交给太子，长期进行禅修闭关，所以非常少能见到他。

桑天·嘉措从不奉承他人，既不会把人捧得高高的，也不会向人说他们有多棒。他讲话的方式非常直截了当，如果某件事情是真的，他就说是真的；如果某件事情不是真的，他就说不是真的，什么也不加、什么也不减。他也不会绕着主题打转。如果有谁开始直接向他说到他的功德令人赞叹，他从不容许他们启口。例如如果有人开口说：“仁波切，您非常博学……”，或是“您一定有相当的了悟……”，他就会立刻责备他们，根本不容忍这种事情。

桑天·嘉措严守“秘密瑜伽士风格”，从不对任何人显示他的成就，也绝对不表现得好像他很特殊。他向来不会把手放

在人们头上那样加持，也从不允许别人向他顶礼，自己也从不入座于高位。他大部分的早年光阴都在洞穴里居住。若是他在修持上具有某个领悟或特别的力量，也从不向任何人显示。他既不建寺庙、也不造佛像。他生命的前半部，身旁总是有着四或五位私人的经书抄写员。他把将近四十函的整部《秋林德萨》完整抄写出来。事实上，这是他唯一真正费力进行的事情，就是把整部《秋林德萨》逐字写下。

那么，桑天·嘉措是如何被任命为金刚上师的呢？事情是这样来的。第十五世噶玛巴一直想从秋吉·林巴之子哲旺·诺布那儿领受《秋林德萨》的法传。那时，哲旺·诺布已经来到中藏，并且住在拉萨一位功德主的家中。卡恰·多杰送了讯息邀请他，哲旺·诺布也同意要去。然而不幸的是，哲旺·诺布的那位自以为重要的功德主，不想放走自己家中的驻锡上师，于是百般阻挠不让哲旺·诺布离开。哲旺·诺布没多久就离世了，根本没有机会到访祖普寺④，并给噶玛巴传授《秋林德萨》。



④Tsurphu。另译楚布寺，噶玛巴在藏地的根本道场。噶玛巴又称“大宝法王”，是明朝永乐皇帝所赐第五世噶玛巴德新·谢

巴的封号，并且因皇帝看见噶玛巴头顶上有一顶由十万空行发丝所织成的黑色金刚宝冠，故而制作黑宝冠以做为供养，并赐噶玛巴最高的头衔“大宝法王”金印，此后，噶玛巴即尊称为大宝法王。本书依原著译名，有时称噶玛巴，有时为卡恰·多杰。其后，噶玛巴侍者蒋巴·簇清的名字前面加上“格隆”，意思是已受具足戒的僧人。



噶玛巴接着邀请哲旺·诺布的侄子德喜祖古。他是哲旺·诺布之弟的转世，本来也是秋吉·林巴之子，但因为相当早夭，最后转世为秋吉·林巴之女贡秋·巴炯的儿子。德喜祖古为贡秋·巴炯四个儿子中的老么，是我的叔父、也就是桑天·嘉措的弟弟。德喜祖古极为博学多闻且相当注意细节，绝对有资格能以十分精确的方式传授《秋林德萨》。当他到达中藏之后，噶玛巴便传讯邀请他到祖普寺来。

噶玛巴派遣他最信任的侍者、从果洛省来的僧人蒋巴·簇清来做这项请求。蒋巴·簇清的家系和品格都非常良好。尽管他是噶玛巴的侍者，却有他自己的正义主张。他是噶玛巴的抄写员，也是个非常清净的出家人。由于他是个让人印象十分深刻且值得信赖的人物，噶玛巴就派他做这项任务。不过，

就因为他来自果洛，他可是心意相当坚决且极为自我确信的人。当他到访德喜祖古之处时，便说：“噶玛巴要请你来，并传给他《秋林德萨》。”德喜祖古和其兄长桑天·嘉措一样是个秘密的瑜伽士，所以他断然拒绝，说：“这根本可笑之至！一只狗怎么可以把脚掌放在人的头上呢？你为什么会做这种要求？”格隆·蒋巴·簇清说：“这并不是我的要求，而是噶玛巴对你的命令。你难道想破坏与他之间的三昧耶？”德喜祖古说：“不，他是个十地菩萨，我则和狗一样，什么都不是。我怎能像个上师那样给他灌顶呢？这绝不可能，我怎能这样做呢？”接着他们大吵一番，格隆·蒋巴·簇清最后往德喜祖古脸上打了一巴掌，说道：“你这粗劣之人！”然后就走了。他回去向噶玛巴禀报：“这个人简直难以对付，实在是粗劣中的超级粗劣！我和他争辩，但他根本拒绝来此。”

十五世噶玛巴并未因此不高兴，只是说：“没关系。我们看着办。可能最后会有办法的。”

于是卡洽·多杰邀请桑天·嘉措来到祖普寺，不过并未清楚说明到访的目的究竟为何。桑天·嘉措到了祖普寺不久，便受邀到卡洽·多杰的私人寝室。当他来到时，看到有个法座已经摆好，上面还放了锦缎法袍、一顶宝冠，以及所有金剛上师所要用到的法器等等。有人请桑天·嘉措坐上法座。刚

开始来来回回抗争了好多次，最后卡恰·多杰说：“我命令你坐在那里。从现在起，我任命你为金刚上师。”

不仅噶玛巴迫使桑天·嘉措担任金刚上师，哲旺·诺布也曾这么做。有一次，哲旺·诺布受邀到日乌齐传授《大宝伏藏》的灌顶。那里的人原本是这样想：既然当时秋吉·林巴已经圆寂，最好能从蒋贡·康楚那儿获得这个法脉。不过当时他已经相当年老体衰，那么退而求其次，最好是从钦哲·汪波那儿，但是他年纪已经太大，于是钦哲和康楚都决定要请秋吉·林巴之子哲旺·诺布来担任传授《大宝伏藏》的代表。当时有许多伟大的转世祖古都在场，包括秋吉·林巴的两位转世在内。

每天傍晚的法会之后，祖古和大喇嘛们会聚集在哲旺·诺布的私人房间里，那是他们进行讨论和问答的时段。有个晚上，大家正讨论到《秋林德萨》的未来。哲旺·诺布的身材非常高大，有着居高临下的身影和穿透人心的双眼。他仅是盯着大家，接着用手指着那时仍保持低调且静坐门边的桑天·嘉措，一边还看着德喜祖古（“德喜”意指着伏藏师之子），说道：“你认为你是秋吉·林巴之子的化身！”接着他看着两位秋林祖古，说道：“你们两个认为自己是秋吉·林巴本人的化身。你们三人全都自以为非常特殊，但是你们无法和

那边那个人相比！”他的手依然指着桑天·嘉措，继续说道：“以延续传承来说，他远比你们更具有影响力。”桑天·嘉措因这番话而感到十分受惊。尽管哲旺·诺布是桑天·嘉措的舅父，每个人对他都有些敬畏。当他那样讲话时，就象是个真的会发生的预言。

多年后当哲旺·诺布要离开中藏时，似乎知道自己不会再碰到桑天·嘉措。他在自己的寝室中，私下为桑天·嘉措升座，并将金刚铃杵给了桑天·嘉措，说道：“我把《秋林德萨》的传承托付给你，未来你必须将此法传续下去。”虽然桑天·嘉措抗议，他仍交付此一责任。因此后来当卡恰·多杰邀请桑天·嘉措到祖普寺时，他并未拒绝。他说：“好吧”，并给予灌顶。

当桑天·嘉措要将整部《秋林德萨》传给卡恰·多杰时，卡恰·多杰并非待在祖普寺，而是在祖普寺上方的闭关处。当时他的岁数已不小，且近期再纳娶了佛母康卓·千嫫，意思是“噶玛巴的伟大空行”。佛母那时年方十六，噶玛巴则于三年后圆寂，也就是佛母十九岁时。当时德喜祖古也在，由于兄长已经答应要给予灌顶，他便不再躲避不来祖普。他们兄弟在傍晚时分通常会和卡恰·多杰谈话，有时甚至谈到半夜三更或更晚。接着卡恰·多杰会离开桑天·嘉措的闭关小

屋，并回到自己的居所。有天晚上，当他们分开之后，卡恰·多杰双手合十并告诉佛母：“在这个时代和这个时期中，可能除了桑天·嘉措之外，没有别人对大圆满最深的精要有真正的了悟了。”这是噶玛巴对桑天·嘉措的纯然欣赏。这些话是后来由“噶玛巴的伟大空行”康卓·千嫫所告诉我的。

2 上师会面临的挑战和障碍

要被立为金刚上师的角色，可能有些麻烦。以桑天·嘉措来说，他是被根本上师哲旺·诺布和其后由卡恰·多杰迫使而任命的，他从不向别人多说到此事。在桑天·嘉措将要圆寂之前，我有好几个傍晚都待在他的房间里。桑天·嘉措躺在床上，我则睡在他脚边的地上。有个晚上我们正在聊着，桑天·嘉措第一次开始谈及自己最深的了悟。他也说到自己和卡恰·多杰、哲旺·诺布等人之间的关系，亦即上述我所提及的内容。除了那次之外，他从来不把自己的事情告诉别人。

“从那时起”，他告诉我：“我真的觉得自己落入了四魔之一的‘天子魔’手中，也就是散乱之魔。在此之前，我唯一的目标就是待在洞穴中修行。但是既然噶玛巴勉强我做这件事，我现在就做得好像是个金刚上师，并给予灌顶、念诵口

传等等。”这是他先前从来不做的事情。对于这件事，他向来躲得远远的。但是从那时开始，他必须担当这个职责。如今回顾，他无疑是那位承担且广传《秋林德萨》法教的人。

桑天·嘉措曾经说：“我只要住在洞穴中就开心了，从来无意或渴望想当个上师。当我八岁时，获得心性的引介，直到今日都尽力保任着。”因此当他年纪渐长时，通常会想：“我应该一直待在洞穴中，却反而受到障碍所阻挠。”当他这么说的时侯，并非是在空谈，而是真心觉得如此。他对于当个金刚上师或座位高过别人，根本没有任何野心。有一次他告诉我：“成功其实是要称为‘愉快的障碍’。令人不快的障碍比较容易让人认识，愉快的障碍却很少会被认为是个障碍。”令人不快的障碍是例如受到丑闻毁谤或牵连、生病、遇到不幸事故等等，大部分的修行者都能对付这些，他们会认识这些情况并视为障碍，并且转而用于修道上。可是愉快的障碍，例如声名远播、追随者众多、表面做得像在利益众生，就远比令人不快的障碍来得让人迷惑。有人会开始这样想：“天哪！我变得真是特别，我正在利益许多众生，一切都完美无瑕！”此人不会很快注意到自己其实是落入令人不快障碍的圈套中，因此也就成为修行进展的主要阻挠。桑天·嘉措警告说，人们很少会认识这种阻挠，他们通常只会

这样想：“我利益众生的能力正在开展！”嗯，这就是当一个人未能发现自己落入障碍时，所会告诉自己的话。

十 观照

- 1 刻意观照与任运观照
- 2 如何观照散乱的念头
- 3 观看即看见，看见即解脱
- 4 修习大手印的方式
- 5 抛弃“这是空性”的念头

1 刻意观照和任运观照

观照（正念）有两种，一种是刻意而为，一种是毫不费力（任运）。一开始以刻意专注的观照，修行者可对是否散乱有个清楚的区别。如果你刚好是属于上上水平的修行者之一，是那种顿悟型、不必真的走过整条修道的人，当然有可能任运观照。然而对大多数其他人来说，特别是大手印法门，一开始时用刻意专注的观照是有必要的，否则仅仅仰赖任运观照，你可能连自己有没有散乱都不知道；更糟糕的情况是，你还可能会自以为从未散乱过。为了避免出现这种情况，最好是先用刻意观照来修持，尽管那还有细微的概念，但随着修行的增上，接着就可以逐步进展到任运观照。

在大手印的法教中，你常常可看到“本初自性”这样的字词，这和佛性并无分别。修习只是为了让你对此熟悉，无论你要把它称之为大手印、中观、或大圆满都行，这些都是同等自然状态的不同名称罢了。然而为了修习，你必须首先获得见地的引介和认识。在大手印中，修行者一旦认识见地，便将观照作为修道，这是修习于见地的方式之一。如果失去观照，我们会完全偏离入平庸习性的“昏暗的扩散”中。昏暗的扩散意指——忘掉了所有修行的念头，而只是偏离入凡俗的活动中，一切的修持都被抛诸脑后。因此，要不我们就忆念起见地并持守之，要不修行就毁了。我们需要知道我们何时是散乱的。散乱的念头是散乱，但当我们认识念头的本质时，就达到了无念。引述一段蒋贡·康楚·罗卓·泰耶在《智慧雨》（[The Rain of Wisdom](#)）中所说的话：“于错综复杂之中，我发现了法身；于念头之中，我发现了无念。”

具有最上等根器的人，能够立即达到任运观照。此人具有前世之往昔修行的相续，生而极为强烈地倾向于这类修持。不用说，大部分的人并不属于这类行者。我们大多并非上上根器者，所以唯一的办法就是以刻意的观照来提醒自己忆念见地。

我们需要一位有心的提醒者将我们带回见地，而那走偏离的就是我们的注意力。我们的心变得散乱，而将我们带回见地的则称为刻意观照。同样的，当你想让房间灯光打亮，就需要一个有意而为的动作：你得将手指放在灯光的开关上并按下；因为灯光不会自己打开。同样的，除非初学者决意要提醒自己忆念见地，否则心性的认识便无从发生。当我们发现自己被带着走的那一刻，我们就想：“我已在胡乱游荡”，藉由认识已然散乱的是何人，你已经自动回到见地。这个提醒者不过就是这样。这一刻就象是按下电灯开关。灯光一旦打开，你就不用一直按着开关。过一阵子，我们会再度忘记且又被带着走，那时，我们就必须重新运用刻意观照。

这有一句教言对上述来说是个好例子：“以假引真。”（以人为方式引出自然方式）首先运用方法，接着一旦你进入自然状态，就只要让它继续。当然，过一阵子我们的注意力会开始再度游荡。我们可能都没注意到这种散乱：散乱就像个小偷般难以捉摸且鬼鬼祟祟。不过只要我们注意到此散乱，就运用观照且自然安住。自然的状态即任运的观照。

此处重要的是，要有一种自然持续或相续不断的感觉。敲响一座钟，其声响会持续一些时间。同样的，藉由刻意观照，你认识到本质，而那认识会延续一阵子。既然已在一间有灯

光的房间中，那就毋须一直按着灯光开关，类似这样，你也不必一直敲钟来让声响持久。当你认识心性，只要保任、让它如是即可，它就会延续一小段时间，这称为“维持此相续”。“无造作”的意思是不要偏离此相续。

2 如何现照散乱的念头

修行的主要障碍就是散乱。在你认识心性的当下，看着它时并没有什么可见的。在那个时点，并无禅修的行为；心性是在观看的那一刻被看见。当认识时，单纯地放着，不要用任何方式窜改或修饰，如此称为无作。一旦那相续失去了，我们就是散乱、被带着走了。在那相续当中并无散乱，不可能散乱。失去那相续，就等于变得散乱，实际上的意思是忘记。一位已有修为的修行者会注意到，已然忘失见地。就在觉知这个的当下：“我忘失见地了；我被带着走了”，而再度认识时，你就能立即看见空性。到那个时点，让它如是。你不必对此感到焦感或恐惧，这些就只是更多的念头而已。念头从何而来？不过是觉性的表显罢了。觉性为空性，其表显为念头。

噶举的法教说道：“一开始，念头好似雪花落在湖面上。”这座湖是一池水，雪花也是水，当两者相遇，它们相融无别。在认识心性时，念头无法独自站得住脚，单纯地就消逝了。诚如我们的自性为空性，念头的自性亦然。认识思惟者为空的能知，此一片刻就有如雪花碰到水。

这和一般人的念头过程当然不同，后者会活跃地投入于瞋、贪或痴等等。这类的念头就象是深印在石头上，会留下业力的踪迹。另一方面，瑜伽士的念头活动则如在水面上写字。念头生起，本质被认出，念头便消融了。我们无法马上把念头全部清空，但是在我们一再认识本质之后，念头就会逐渐消逝。

本质的自身全然离于概念思惟。然而，于此同时，其表显为概念思惟。不要把注意力集中在表显上，而是要认识本质，如此那表显便没有力量继续留在任何地方。在此一时刻，表显单纯是崩解或回折并返入本质。当我们对离于概念思惟的本质越加稳定地认识时，其展现为概念思惟的表显就越加没有基地或基础。概念思惟消失且最终毫无踪迹，还有什么会让我们流转于轮回中呢？轮回存有的基础正是概念思惟，除此无他。

从正面直接看见空性时，念头无法留住，就有如物体无法停
在半空中一样。当我们尚未认识空性，便不断地被念头带着
走。日日夜夜，一个接着一个的念头，这就是有情众生之心
的运作方式。从无始的生世以来，念头不断地一个接着一个，
好比绳子上的念珠。然而，只要我们能认识的话，每个念头的
本质都是空性。

你一再听到：“认识心性，对此获得稳定。”真正的意思是
我们应该一再去看思惟者是谁。我们应该反覆一再地认识思
惟者的本体、或思惟者的空性，直到迷妄思惟的力量终于减
弱，直到其完全消逝无踪。到了那一刻，还有什么会阻止你
去证悟成佛？

佛性是我们原本具有的东西，并非某个禅修的产物，亦非我
们需要累积或达到的东西。不过，除非我们能认识佛性，若
光是拥有，对我们并无助益。我们所有的念头都是从佛性而
展现出来的表显，就如同阳光的光束是从太阳所放射出的一
般，而并非太阳是从阳光而来。这就是为什么一开始，你应
该认知心性本质，直到清楚“确立自然状态”。一旦确立了
自然状态，就不必这里去找找、那里再看看，因为不再有任

何差异。到了那个层次，便有个对于空性的本自稳定。在地面、于天堂，无论是何处，你都找不到比这个更为有效的修练，而可以让你证悟成佛。如果哪里真的有更好的道路，你至少可以去寻求。但诚如常言所道：“就算你检视宇宙中的每个东西，也找不到能证悟和成就的更好方法。那么，就修练这个。”

3 观看即看见，看见即解脱

至于我们要称呼自己的修持为大手印或大圆满，并没有什么影响。比较重要的是，“想到要去认识”和“认识的动作”，两者应该同时，其间不可有任何些微的时差。在我们想到要认识之后，不必手舞足蹈然后坐下来认识。我们不必展示出来，不需先右转、再左转，接着往上看、然后往下看，然后才认识。就在你观看的当下，就立时看见没有“东西”可看。观看的那一刻就看见了，而看见的那一刻是离于念头的。修持这么单纯的东西不就是少了许多麻烦吗？这也称为“般若波罗密多”，超越的智慧，因为它超越了心的概念框架、或说是在它的“彼岸”。这一超越的智慧并非躺在离道路之外一点儿的某个地方，所以我们需要往左边一点儿、往右边一点儿、或是往里面深层一点儿的地方去找。要真的是这样，就会难以认识，因为我们有可能或多或少会错过。

当你指着虚空（空间），你会首先用手去指着，然后碰到虚空，还是当你手伸出的时候就接触到虚空？你的手指和虚空之间有什么东西吗？当我这么问时，并非在说那个白昼的蓝色天空。我所说的是实际上所碰到的空间。要了解这个比喻，就正是这句话的意思：“观看的那一刻就看见了；看见的那一刻就解脱。”观看入心性的第一个片刻，称为“刻意专注的观照”。第二个片刻则称为“解脱于看见的那一刻”，意思并非是指应该要观看更多，而去想着：“现在，它在哪儿？我最好再仔细找找！”这会造成更多的思惟。如果你还继续想着：“现在，我看到了！它在那儿！我想要看它！”这种情形，你只是在佛性的状态中再制造更多的念头，而其实那状态本身是离于念头的。

第一刻是刻意的观照，然后下一刻是看见你的自性；你应该要容许有个自然的持续状态。我们所经历到的各种不同推测，例如：“我看到它。我没看到它。这真的是它！这不是真的它！”这些念头你都应该要完全丢弃，这些全都是不相干的。在看见的那一刻，容许离于念头的相续，单纯在此之中自在安住。

由于我们从无始的生世以来都一直被概念思惟带离这个状态，习气的力量将再度席卷我们。发生这种情况时，你必须注意到：“我散乱分心了。”从未领受这类法教的人，甚至根本不会了解自己是被带着走了。但是某个受过此教法的人、某个见过那里无“物”可见的人，将会注意到自己的专注力已经失神了。他们会认识散乱，接着可以看着：“是谁被带着走？”如此就能立即带来与佛性的相遇。而在这一刻，就任其如是即可。

当我们对此修持越加娴熟，就可抛弃这类念头：“我需要保持不分心”，或“我需要忆念”，或“我现在想起来。我现在忘记了”。当任运观照的稳定性增强，这些想法就会慢慢松手。

4 修习大手印的方式

在大手印法门中，心性是这样被引介的。首先行者听到老师说：“看着你的心。”此时行者的疑问就是：“什么是心？”老师会说：“你是否有时会觉得高兴或难过？你会不会想要东西？你是否喜欢这个而讨厌那个？好，看着那个会感到有这些情绪的东西。”在此之后，修行者会汇报：“嗯，那个

会想、会感觉的，好像不是真实的东西。但是同时之间，又有念头和情绪。”老师会说：“好，仔细盯住那个思维者。”其后，学生回来又告诉老师：“嗯，我有看着那个思维者，有时候它会制造很多这个那个的念头，有时候就什么都不想地休息。”

对精进的人来说，要到达整个过程的这个时刻，大约需要两、三个月。弟子会非常清楚地知道，心这个思维者，不是真实的东西。即使这是真的，心仍然涉及思维出各种可能的东西，有时候则保持什么都不想。念头出现和静止的两种状态，意指着思维和思维的止息。这两个层面可相应而称为“生与灭”。从我们无始以来的所有生世，都被卡在念头的生与灭之中。

老师接着会说：“让我们帮这两种状态取名。当思维发生时，称之为‘出现’，当没有念头时，称之为‘静止’。”这就是指出“出现”和“静止”。一般人不会注意到这两种状态，他们并不知道出现和静止之间的差异。于此之后，弟子会觉得：“现在，我了解这两种状态。想着这个或那个的称为‘出现’，没有想些什么的称为‘静止’。”

老师会说：“你的心就像个不会总是在工作的人，有时候他会休息，有时候他会走动，其他时候则坐着不动且什么都不做。虽然心是空的，既不总是在工作，也不总是保持安静。”

能注意到心的念头出现和静止，并不表示这人就知道心的真正自性。单纯是能够察觉何时念头出现且何时念头不出现，这称为“知道心的特性”，而非了知佛性。有时你的注意力保持静止，有时则到处移动。只要你仅仅止于盯着看是否有思惟或静止、且从不超出此练习的范畴之外，你是不会达到证悟的。

老师接着会给你下一个教示，说道：“现在，别只是注意到是否有‘静止’或‘思惟’出现。有‘思惟’时，看着那思惟者；是‘静止’时，看着那感觉静止的东西。”

弟子会全然迷惘地汇报说：“当我看着那在感觉静止的东西，我什么都找不到；当有思惟出现时，我看着那在思惟的东西，也什么‘东西’都找不到。不仅这样，那思惟和静止的感觉，两者都消失了。现在我该怎么做？以前我还有些掌握，能认出那思惟和静止。但是情况已非如此。当我看着那在思惟的东西的同时，思惟者就消逝了；当我看着那静止的东西，也

是不见了。我完全迷失了，我把思惟者和感觉静止者都搞丢了。”

老师会回答：“不，你根本不是完全迷失。你现在到达了大手印，认识了心的自性。你需要对此修习数月或数年。以前你只关注于显现，而不是自性；如今这个显现已经消逝了，剩下的就是自性本身。”这就是指出大手印的传统方式。

依此方式来修习，大手印和大圆满之间没有任何差别，而这正是往昔诸多伟大上师之所以给予大手印法门如此高评价的原因。对于只有一点点能耐的初学者或者是具有大能力的人来说，大手印都是完美无缺之法。在大手印修行之中，不会有任何错误或歧路。

5 抛弃“这是空性”的念头

从现在开始，我们应该要真正去看的是，当我们思惟时，是什么在思惟；当我们安静时，是什么在感觉静止。所有于此刻之前的修持，都是被加以外在化的，也就是我们看着出现的东西来作为专注的对境：“现在，我正在思惟。现在，我觉得静止。”以这两种情况来看，专注的对境都是从自身而

外化，成了在观看的那个人之外。因此，从此刻起，我们藉由认识思惟者是什么或感觉静止者是什么，将修持内化，而不是观看其感觉。

那么，我们要如何精进修行而不被散乱分心带着走呢？当我们被带着走时必须注意到，并且看着是什么被带着走，要非常清楚地区分何者是、而何者非为散乱。我们可能会以这样的说辞来说服自己并未分心：“我的注意力从不失神。我从不被带着走。”如果我们受困在这类信念中，就已经偏离了。这种情况非常难以对治，这是严重的歧路。认识心性和看见无物的那个当下，本身即是无散。但若去想：“我没有分心”，恰恰是如同任何其他念头一般的造作。

要人们去决断心是空性的，并不难；但在体证真正的空性和体证空性的观念之间，却有差异，后者单纯是另一个念头。心的本质自本初以来就是空性，这是毫无疑问的，而非由任何物质性的实质物体所组成。但当你想要清楚说出，想着“它是空的。我看见它了！”，就变得不空了。我们了解上师所说的：“认识你的心性，看到无‘物’可见，此即真正的空性。”如此听闻之时，这个念头会轻易形成：“这是空性！我看见了！”但这不是真正的空性，而是个造作、虚假，是空性的冒牌货，只是个观念，并不能断除三毒之根。在我们

看见心性无“物”的那一刻，不应该受到任何念头的纠缠。绝对不要臆测：“现在，它是空的！”或“这个不是空的！”或“这就对了！”或“这个不对！”在你观看的当下，立即就见到真正的空性。可是当你一旦开始去想：“这是空性”，就是人为的。真正的空性和佛性，本然离于念头。所以，当我们开始去想：“这是空性”，便只是个念头。我们必须抛弃这个念头：“这是或者不是空性！”

一切概念的构想都不在，是真正的佛教见地所特有。其他灵修的宗派可能也会看见本质，并了解这是空的，但却无法放掉什么是空性的想法。无论是常见（恒常主义）或断见（虚无主义），我们所捏造的任何构想，都偏离了真正自性的本身。本自存在的觉醒性，并不需要被人想到它是如何。

空性不必被制造，其本自存在。如果你需要建构空性，它怎么可能本自存在？“本自存在”意味着不需要去创造。无法承认或认识这一点，即是无明。了悟本自空性，是断除念头的唯一方法。念头无法战胜念头。更有甚者，当念头断除时，你就同时断除了轮回三界的基础。我想大家都很有聪明才智，所以要对此详加注意。我们都有个称为本自存在的觉醒性，毋须去创造或制造。

无有概念的觉醒性能全然战胜概念式的思惟。若无有概念的觉醒性不过就是另一个念头，就不可能战胜念头。在你认识的当下，念头便遭断除且被打败了。难道还有比这更美妙的事情吗？

如我先前所说，刻意的观照如同按下能打开无念觉性的灯光开关。这是预备的前行，而不是主要的正行。若以为按下开关是修持的正行，那就错了。就像我们无法不经过前行就进入正行一样，我们无法不用刻意观照来趋近心性。

对于观照，通常会提到许多型态：刻意观照、任运观照、法性观照、智慧观照、遍布观照等等。后几项的用语，显示了菩萨前七阶层有漏果位和后三阶层无漏果位之间的极细差异。当然，我们可以在智识上钻研这些名相术语，但此时并没有多少助益。这些不同的果位必须和我们自身的体证有所联系。

大圆满传承描述了六种观照的型态，其他的法门则只提到两者：刻意与任运。第一种称为刻意专注的观照，第二种称为内在本具的观照。大圆满传承对此是这么说的：“以内在本

具的观照持守本初自在的觉性。”这里根本未涉及任何的转化。以自然观照来持守的，就是觉性的本然状态。最终的则是“遍布观照”，于此毫无散乱。觉性所及之处甚至是远如虚空所及之处，没有间断且不受干扰，日日夜夜，唯有遍满一切的觉性。一切的散乱都已消逝入法性的状态，此乃一切诸佛的法身。

有些人相信他们只要继续禅修，总有一天他们的蛋会孵化，他们就能飞出壳外，向上到一个全然不同的境地。事实上，完全不是这么回事。我们不应想着：“此觉性的状态必然是某个十分特别的东西。如果我这样修持得够久的话，有一天门会打开，我就会看见它，并且所有的功德都会倾注入我身。”有这种态度，就是不得要领。

如果我们真想得到什么壮观惊人的东西，我们的确有机会，就在那种称为“暂时禅修心境”（temporary meditation moods）中的乐、清明和无念。这些有可能发生，但这类煽惑感官的经验对我们断除念头毫无助益，相反的还会引发甚至更多的执着，因为我们会开始想着：“哇！那是什么？这一定就是！”许多接续的念头，会因为回应我们对此经验的迷恋，而强烈地生起。

如同我提过的，了悟涉及到一个称为认识、修习、得到稳定的过程。好比栽植花朵的种子，你种下并浇水，最后种子长大开花。我们并不像噶拉多杰那样，就在心性经由指出的同一瞬间，成为全然证悟的佛陀，而不必经历所有的修习。认识心性离于念头的那一刻，就象是手中握有真正花的种子，并且对此确信。那本身就是本自存在的觉醒性，亦即成佛之源。除此之外，证悟没有其他的来源。

十一 疲惫

疲惫起于心的迷妄与散乱

从内在深处观心的本质，然后全然放松

三种自在安住的方式

1 疲惫起于心的迷妄与散乱

若与从无量劫以来的迷妄习性相比，你修习心性的认识只有短暂的时间。要想在几个月或甚至几年中获得稳定，是不可能的；事情不会这样发生。这需要坚持或不断的精进，全然不费力气的持续不断。仔细想想弓弦如何在整条长度上都保持相同的紧度，而非有些地方紧拉而其他地方松软，弓弦是平整地整条紧绷。同样的，修行的方式并不是有时候要自己认识心性，接着就放弃；而是要能从内在深深放松、且持续安住于非造作的本然中。你必须对这个状态越加熟悉，而这是经过多次反复的短暂认识片刻所成。

一般人的心识之流被称为“迷妄刹那相续”，意思是每个瞬间都被浪费在与某个对境之迷妄、二元的活动中。这是个强大的习气，会导致下一个片刻也随之照做的情境。于是，第

三个、第四个片刻接踵而来；等到你发现了，数月、数年，几个生世、几劫，早已飞逝而过。这个迷妄的相续瞬间，是深深内植于混淆状态中、朝向全然扩散的一种倾向，许久以来一直如此。这不是我们要加以修习的，我们早就如此做了无量个生世了！

与此倾向相反的，是我们要修习的“无造作刹那相续”，也就是觉性状态的本身“日巴”。藉由这个非造作的本然，我们能对抗轮回的创始者、迷妄相续瞬间的根深蒂固习性，而毋须试图要做些什么。真正的瑜伽士不会受到散乱的念头、执着所卷入，他的心如同虚空和虚空相融。当散乱的思维不再，迷妄也不再。

以真正的瑜伽士来说，无二觉性就是认识心性的第一刻。离于实体，此即法身本身，其本质为空，其自性为能知，其功德无有限制，处处充满着觉性。无论我们所谈的是心的迷惑状态还是觉醒状态，当下片刻都永远是空觉不二，以这个层面来说，两者并无差异。但是在迷妄的相续瞬间，绝对不会有任何对于自性的了知，因为这充满了无知、无明。相反的，无造作的相续瞬间是对自性的了知，因此称为本自存在的觉性，也就是遍布了知的空之能知。

当散乱思维、分心或迷妄不再出现，就是佛的境界。有情众生是自我错乱且自我迷妄，我们忘了我们的自性，并且落入散乱思维的手中。我们的心是空且能知，但却充满了无明，只是我们并不知道。对于真正的瑜伽士来说，佛陀之道即是充满觉性的空的能知。一旦我们获得自心本性的引介，逐渐熟悉并能日日夜夜地无散（乱）安住，如此，我们也是佛陀。

对于认识和忘却心性两者的交替，你不应该感到疲惫。真正令人疲惫的乃是迷妄心的状态，因为其时时刻刻制造出毫无意义的活动。从我们未知的生世以来，这种完全没有效益的忙碌已经进行了很久；但它是那么的令人习以为常，以致于我们并不清楚这有多让人筋疲力竭。在非造作的本然中，根本没有什么会使人疲惫的。全然自在且开展，这和做大礼拜或扛着重物都不同。非造作的本然怎么可能使人疲惫？

因此，一方面是此心受到遮蔽的“昏暗扩散”小、其惯常念头活动的耗尽心力；另一方面则是想要时刻认识“日巴”本觉、且不受分心的良好习惯。有可能会让人疲惫的是想要认识的那份努力：“我现在认识了。糟糕！我现在忘记了！我刚刚分心就让它溜掉了。”这种警觉注意可能有些过于费劲

且刻意，因而可能让你累垮。但认识并安住于非造作的本然之中，是不可能让人疲惫的。

对治这种耗尽心力的解药，就是要从最开始便从内在深深放松、全然放手。在心的觉醒状态中修习，并非是你必须以刻意的方式来维持的事情。认识非造作的本然是全然毫不费力的。最佳的放松能带来最佳的禅修。如果你从内在深深地放松，怎么可能会累人？难以做到的反而是不断分心。自在安住于全然非造作、不散乱的无修当中，绝无可能让疲惫出现。

2 从内在深处看心的本质，然后全然放松

容我重述：让人筋疲力竭的是凡常且持续的迷妄，想着这个那个的心之思维，贪、瞋、痴三毒不断的恶性循环之轮。我们日夜不停地投入此类无意义的活动中。一旦你得到心性的引介，你可能因努力想要精进而让自己倦怠。不过若我们能毫不费力，又怎么会筋疲力竭？我们需要摧毁努力，是努力让我们倦怠。在离于二元执着的觉性本质中，哪会制造什么？我们要最佳的放松，否则便有困难。如果放松并非来自深层的内在，我们绝对会感到疲惫。会变得疲惫的是分别心。无

二觉性就如同虚空，虚空哪有可能疲惫呢？最佳的禅修即是安住于无二觉性中。

一开始当我们在修习的开端，上师会说：“看着你的心！看着你的心！”此注意观看是必要的，直到你娴熟为止。一旦娴熟，就不用再看这里或那里，你就嗅到心性的“气味”了。到那时，你不必努力挣扎，心的自性是本然就觉醒的。记住，觉性的赤裸状态一直受到心的分别框架之云所遮蔽，而以过去、现在、未来的念头为表显。当觉性离于这三世的念头时，就象是赤裸的了。

除非我们看着心性，否则无从认识它，但这只有在一开始时才如此。一旦你对心性越加熟悉，就不用看这里或看那里，或做些什么。认识是同时发生的，因为已经在某个程度娴熟于认识了。当此认识之中仍有主体和客体，即和分别心没有差别。

施身法（断法）的祖师玛姬·拉准如此建议：

“紧其之紧而松其之松，如此便能找到关键的见地。”

“紧其之紧”意思是单纯看着心的本质。除非你去看，否则不会认识。“松其之松”意思是全然放开或断绝任何认识的想法。此处所认识的事情是，没有可以认识的“东西”。觉醒的状态并非某个可鉴定确认或精确标明的东西，这是最基本的。若未认识到彼处没有可认识的东西，你就会总是对其抱持某种想法。抱持着认识和认识者的想法，这是概念化的，这个念头是轮回的根源。这并非本自存在的觉醒性，而是个造作。因此，首先从内在深处看着，然后松开；接着便有如虚空，宽广而觉醒，此乃“真如”的三摩地，这是真正且自然的稳定。所看到的并无实质固体，不是个“东西”。

就算你已经认识了，如果你开始去建构：“现在，这是‘日巴’！我找到了！”你心的本质就被念头之云遮住了。你并不需要用这种思维来确认体证：“现在我认识它了！”没有这种需要；这不过是另一个马上打断无二觉性的念头，这个分别心的框架才是令人疲惫的东西。所出现的这种不断的注意：“嘿，现在它在那里”，或“现在，它不在那里！”会让人筋疲力竭。但实际认识本觉或离开本觉状态的过程，一点儿也不会使人疲惫，而是无须费力即可发生，这称为“以内观养育本自解脱觉性”。内观即是非造作的观照。我们目前是以捏造的观照法来看心性。“以内观养育本自解脱觉性”意指着要离于概念心的框架。就安住在本然中，不管是否持

久都好。当此认识片刻被人为造假地延展时，就变成分别心的状态了。

并非对所有人来说，明觉都只能停留极为短暂的时间。有些人因为几个前世都在修行，所以这辈子就具有往昔修持的力量。对他们来说，认识的片刻的确能停留一阵子。这并非不可能。不是所有人都只能对此觉性状态稍加一瞥，之后就消逝无踪。

在此重述一个重点：此处所认识的事情是，没有可以认识的“东西”。无二觉性并非某个可被指认或标明的东西。这是最基本的，因为若未认识彼处无物可认，你就会总是握持某种对于觉醒状态的想法。在此认识之中执着于主体和客体，便和分别心的框架没有不同。认识彼处是无物可认的，然后全然放手。安住且没有观者与所观。有些人可能会忽视这点，反而去想：“禅修上师告诉我会有本自存在的觉性。我必须看到它！我必须认识它！我必须把它留在心中！”这些全都是概念。只要有个可以指认或思维的东西，就仍是概念。是这个不断要确认或否定的分别心在让人筋疲力竭。觉醒心是本初解脱的赤露状态，也称之为法身。所以，要用自然的观照去维持，而不要造作主体和客体。若让修行成为有一个什么去看着另外一个什么，便只会引发更多的念头。

至于真正的见地，宣称必然有个所认识的东西和必须有个认识者，这是不对的。这个二元分别是概念心的细微状态。只要你尚未切断细微概念的绳子，就不会解脱轮回，因为永远有个被维持者和去维持者。虽然可能没有粗重的主体和客体的执着，却仍然有个非常细微的执着。只要还有微弱的观者和所观，主客体的执着就仍未被全然舍弃。只要是未能舍弃这个，轮回就不能被抛诸脑后。

你知道猫是如何埋伏在老鼠洞前的吗？据说有些种类的禅修就是像这样。无论老鼠何时探头出来，那只猫就等着扑抓。它等在那儿，既希望又害怕，希望老鼠出现、又怕老鼠不出现。同样的，有些禅修状况是行者坐着并等着觉醒状态出现。当明觉显现，行者立即抓住：“我需要认出本觉！啊哈！就在这里，我抓到了！”试图抓住自然状态是令人疲惫的！

全然自在且毫无执着地安住，则好得多了。不执着任何东西是重要的，就像一个老人看着小孩玩耍。孩子们说：“今天我要当个大臣，明天我要做个国王。”老人对此是否会是真的并不会执着。他会想，孩子们要做什么就随他们，没什么关系。同样的，此无二觉性的老人全然放掉认为念头生灭

有其重要性的执着。如果你得追踪觉性状态，那会很累，想着：“现在我认识了。现在我分心了。现在我又找回了。现在我失去了！”这个过程只是在每个片刻都增加另一个念头而已。而你要做的实际上就是放松，自在地靠着某处并安住于此基界的开广中。时时刻刻的保持追踪会非常累人，无论是谁都会对此感到疲惫。

3 三种自在安住的方式

传统上描述三种“自在安住”：如山、如海，以及觉性。让你的身体如山一般自在安住。让你的呼吸如海一般自在安住，意思是你的呼吸要像平静无波的大海般畅通无阻。让你的心以觉性自在安住，换句话说，安住于心性中。觉醒的状态高于三世的念头。当下的觉醒性全然鲜明，不生、不住也不灭，因此切莫迫使不生、不灭也不住的变成要生、要住也要灭。以这三种自在安住来过你的生活。

在认识心性真正状态的那一刻，至少有那么一小段时间，三毒会受到阻断。当三毒受到阻断，遮蔽就被清净；当遮蔽清净了，明觉就本然自在。这描述了觉性的内在特性。

接下来有个例子，是要在已经漆黑深暗了万年的房间，打开灯光。就在灯光打开的那个刹那，黑暗同时就不见了，不是吗？当我们认识心性的那一刻，投入三毒的迷妄之流立即就被阻断、被清净了。认识觉醒状态的那一刻，同时阻断了过去、现在、未来三世的遮蔽和恶业。此乃赤裸法身不可思议的伟大功德。

当下的觉醒性离于三世的念头，即是法身。这个世界上没有比法身更为殊胜的了。如果我们的心的没有这种刹那认识法身的伟大能力，修习此心就很没道理。刹那的认识能彻底驱除无明的黑暗。法身并不是由我们的禅修所创造，而是本来、本初即存在的。所有的业力和遮蔽都是短暂的，并非本初的法身所固有。如果你拿一把头发放入火中，哪个会留下？只有火焰，而头发是暂时的。类似这样，法身本初即存在，有情众生的念头则是短暂的，这就是对心性的认识能清除主客体执着的意思。法身自己便是离于主体和客体。

尽管法身、佛性离于主体和客体，赤裸的状态会被暂时遮盖。就像这样去仔细思索：你出生的时候有穿衣服吗？没有，你出生的时候是赤裸的，你只是暂时穿上衣服。脱掉衣服，不就再度赤裸了吗？这是比喻赤裸的法身，一切有情众生的基本状态。这是可能达到的最深奥状态，你应该以非造作的本

然让其如是显现。但是有情众生总想强求把非造作的什么弄得造作，我们老是在心里制造或形成什么。我们首先用三毒捏造自然状态，如此自然就延伸出八十种内在的念头状态，接着再用各种不同的层面捏造，例如八万四千种烦恼。就是这种机制让整个轮回旋转个不停。我们把觉醒心囚禁了好久：赤裸的状态一直被关在监牢中，且周围有八万四千种狱卒看管着。明觉日日夜夜紧闭在这般的囚笼中，所以现在必须来个越狱逃脱！

我们已经把本自存在的状态关入了无尽的轮回之中，不过若要打断轮回让它恢复自由，我们所需做的就只是认识本初的觉醒状态。目前我们的基本觉性仍在无尽轮回中被监禁着，我们认为：“现在我正在做这个，接着我就要做那个。我看见这个，我想到那个。我在禅观这个。现在我忘记了，现在我认识了。”我们从来不曾让非造作的本然单单在那就好了。所有这些就仅仅是在我们的监狱中插入更多的牢杠。例如想到：“我是个声闻乘行者，正在修行大乘，现在我要做事部瑜伽、阿努瑜伽、大圆满……”所有这些关于哲理系统的想法，只是把觉醒状态关住了。你越能放手不管，明觉越能浮出表面。

当我们真的实证阿底瑜伽，就有如从监狱中被释放出来。成为声闻乘行者或菩萨道行者，则象是签了假释单。修持三外密就犹如我们快要被释放了。当我们修持玛哈瑜伽和阿努瑜伽时，监狱的门即将打开。若修持到阿底瑜伽，便好比有个人说：“开门，出来！”当你全然了悟，就完全自由，你就出来了，可以自己作主了！分别心的狱卒没办法再把你踢来踢去或继续关着。你在无二觉性中解脱，是个自由的人，不再受到囚禁了。如果你想要笔直地站着，你可以自己决定；如果你想要坐下，也可以这么做。在那赤裸觉性的片刻中，你是自由的，你是自主的。

基本的要点就是要修习此项修持。当赤裸状态的法身之太阳升起，达至大乐、清明与无念三种体证最高颠峰的更高上方，它便照耀着全世界。一旦你对本觉获得一些稳定，那么分别心的涉入就显得十分累人。你会想：“我以前怎么都不觉得所有这些思维是如此累人呢？”觉醒的状态是全然开放且自在，没有握持任何东西，其自我解脱且本然自在。没有什么会令人疲惫的理由，真正累人的是三毒、五毒、五十一心所、八十性妄^①，以及八万四千种烦恼，是这些令人筋疲力竭。当这些灭止时，你就会了解到所有迷妄的业是多么毫无意义、没有道理。我们真的让自己非常不好过，我们限制了开放的见地，执着且失去了自由。我们一直被无尽的念头活动压制，

一世接着一世，一个念头接着一个念头。这里一点儿稳定都不可能。迷妄的思维是个吹牛者、冒充者。全然开放且自在，不是好多了吗？



① 行蕴的五十一种心所（心理因素或状态）有六大类：1～5 遍行心所；6～10 别境心所；11～21 善心所；22～27 根烦恼；28～47 随烦恼；48～51 定心所。由于细微的项目较多，请有兴趣深入的读者自行查阅。八十性妄或称八十自性寻思（**80 innate thought states**），此八十种令人烦恼的念头粗分为四十种贪念、三十三种瞋念，以及七种痴念。



追踪着发生在我们修行中的认识和分心，称为“费力的观照”，这不是解脱。觉醒状态本身离于费力观照，其全然解脱、开放、自在，一点儿都不难相处。然而，我们将这种开放、解脱的状态，禁锢在一个狭窄微小的空间里。遭受分别心的压迫，是多么令人筋疲力竭啊！



十二 真实的基础

- 1 全然证悟的基础：修持前行
- 2 修持前行应有的态度和方式
- 3 修持前行的注意事项和观念

1 全然证悟的基础：修持前行

且让我再告诉你另一个要点：直到你真正将共与不共前行的真谛深记在心且融于自身，在此之前都要修习上述前行。共的前行称为“转心四思量”：人身难得、无常死亡、业行因果，以及轮回过患。不共的前行则是皈依顶礼、发菩提心、金刚萨埵念诵、曼达（也译：曼扎）供养，以及上师相应（上师瑜伽）。以藏传佛教的所有宗派来说，普遍都以这些前行做为开始。

如果我们真的将转心四思量放在心上，真诚地省思六道众生的痛苦，就不会觉得修持这些前行有什么困难；否则我们或许会想，就好好躺着、享受吃喝，而有类似这种心态：“干嘛要费心去做这些让人筋疲力竭的顶礼和曼达供养呢？”实

际上，这些前行修持是成就全然证悟的基础。当你真心了解这个，就会知道为何要做这个“工作”了。

无论你听了多少关于人身有多么难得，以及出离、或说想要解脱的意愿有多么重要等事，唯有当你将这类讯息纳为己有时，才会有所帮助。目前你有自由可以这么做。别出错，此四思量乃是证悟之道的唯一基础。要兴建房子，就需要稳固的盖础；如果基础良好，百层之塔也能建于其上。如果你想要在此生以此身成佛，就需要在态度上来个大转变，要让此转变发生，就需要省思四思量。另一方面，如果你只想要享受人生的愉快，就会发现修持佛法极为累人。如果你认为四思量并不重要，最后你将会对修行失去兴趣。事实上，除非你将四思量融入你的相续流中，否则你对任何修行之道都不会有什么长久的兴趣。

举例来说，你听闻关于见地，关于中观、大手印和大圆满法教的开示，藉由这些，你能于此生、以此身成就证悟。的确是有此类殊胜的法教，但是若未把转心四思量当做你的基础，那就错了。仅只仰赖有关见地的法教，便有如想要到达某个只能飞翔而去的地方，而此时你的能力只到了行走阶段。因此如果我们没有适当的基础，就不可能有所进展。

几乎每个佛法的法门都包含前行和正行。佛陀曾说：“正如楼梯的阶梯一般，你也应该按部就班地修持，并致力于我的深奥法教；不要跳过任何步骤，稳定前进，直到尽头。在佛法中进展，就像小孩逐渐发展身体和体力那样，从一开始的入门，向上直到全然的圆满。”首先是声闻和缘觉的教法，接着是如阶梯般一路向上的次第果位，一直到大手印、中观、大圆满的三种甚深见地。

你需要一个坚固的基础，这一点说再多次也不嫌多。除非你是像噶拉多杰（也译噶饶多杰，极喜金刚）那般上上根器的人，否则光是得到见地的引介却不接续修持前行，是不够的。不用说，并非每个人都是上上根器者：导师圆满、徒众圆满、法圆满，这样的圆满条件并不会总是发生。考虑到这一点，我们可得老实地自我检视一番。我们是平凡人等，要是我们不这么认为，那就错了。如果打从一开始，四思量就是个激励我们的动力，那么修持佛法就一点儿也不难。若对此四者并未欣然接受，我们只会让自己疲惫不堪。我们的修行基础，全仰赖将此四思量牢记于心。

在前行修持中，所有的三乘都可于一座修、一蒲团上修持。皈依就包含小乘法教的精要；发菩提心则体现大乘法教的心要；金刚萨埵观修和念诵便有金刚乘法教的甚深精髓。如此，在一座修中，我们即涵盖所有三乘且进行完整的佛法修持。

如果我们想要非常详于细节地修持，你可在佛法大藏经中找到数十万相关的法教。不过要在一生当中修持所有这些，是不可能的。莲花生大士和其他上师慈悲地摘录了这些法教的精髓，并收录了所有印度和藏地学者与成就者的教言，而形成了前行修持。金刚乘的每个派别都包含这些前行修持。为何如此？因为这些是清净遮蔽和累积资粮的极佳方法。若未清净遮蔽和累积资粮，我们就无法达到证悟之境。与正行相比，前行修持被视为更加深奥。当你想要种植谷物，就需要肥沃的土壤：把种子栽植在石头上，一百年也不会有收成。此四思量如果没有深植于你的相续流中，如果你并未了解四思量的深意，你就不会领会真正的意义。金刚乘的最高法教，其基础在于前行。

思惟人身难得

这四个思量并未超乎我们的理解之外。我们能够领会，拥有这个人身是极为稀有且珍贵的。绝大多数人都知道一切无常，每过一天，我们的生命就越加减少。如果我们有某程度的知识，就会相信我们的行为有其业力的果报。最后，显然一切的轮回状态，既无常又不可信赖，绝对不可带给我们恒久的快乐。所有这些都是我们能够了解的事情，可仅仅是智识上的理解并不足够，我们必须牢记于心，深深将这个了解融入我们的相续中。

往昔的所有大师都是如此修持的。他们舍弃了对世间的一切关注，并且如我们看待吐在地上的一坨痰那般，相等地看待世俗目标的重要性。绝对没有人会想把那种东西捡起来，对吧？我们应该对所有轮回状态都试着培养相同的舍离。噶当巴的老祖师曾说：

“舍弃你的家乡；
浪迹无人之地；
成为山林之子；
穿着雾霭为衣；
与丛林、森林、洞穴、山隐野兽为伴。”

以前的修行者怎么有办法这么做？他们为什么乐于忍受这些艰苦？那就是——他们单纯就是把四思量清楚且真诚的牢记在心。当我们思维这四个要点并真正牢记在心，那么，以真诚的方式来修持佛法便根本没有困难。

能估量我们已将暇满人生难得殊胜的这点牢记在心，其判断基准就是我们无法再浪费时间。我们对获得如此珍贵稀有的人身，感到充满了深深的喜悦，而且我们想要善加完整利用这样的宝藏。这种真诚感谢、随喜的感觉，深刻得让人无法懒散闲坐，如此便可衡量我们已然将人身难得这一点牢记在心。

另一个将四思量牢记在心的比喻是，一位美丽但爱慕虚荣的少女发现她的头发着火了，她一刻也无法安心，只想立即消灭火焰。同样的，如果我们真的消化吸收了四个思量，我们一秒钟也不会犹豫，只会立即想要修持神圣的佛法。

思维死亡无常

人们通常会有这种心态：“事物会久留，我们会活得很久。”当然，他们知道无常，但是他们认为这与现在无关，而是“其

后才会发生”的事情。举例来说，我们或许会想：“这个特定的物体最终将会分解，不过现在依然存在且继续如此，因此事物是恒常的。”这和事物的实际样貌是相反的。

将无常牢记在心，意思是承认没有任何东西能够持久，甚至只是从这一刻到下一刻，尤其是我们的生命。我们肉身的存在并不是真实的恒常，我们一定会在某个时刻死去，应该养成这种态度：“我会死。我不知道是何时，也不知道会怎么死，但死亡是无可避免的！”在你心中保持这种感觉，剧烈到你根本不能忍受自己呆坐着。你会觉得：“我必须要做些真正值得的事情。我不能让时间飞逝。每一天、每一刻过去，我就越接近死亡。而且不只是我，每个人都是如此，但是没有人对这一真实的情况加以注意。”

将无常这一点牢记在心的衡量方法是，对于我们自己和每个他人会必然走向死亡，有着真正的了解。当你对“行苦”（受到制约的痛苦）和生命在不断减少之事实的这种痛苦，有一种强烈了解，你就会拒绝浪费任何一秒在非佛法修持的事情上。

对于无常，还可进一步论述，细想我们所居住的这个宇宙。通常人们都相信这个世界既坚固又真实，但这不是真的。这个世界并不会永远久存，从恒久以前直到此时，始终都是于每个时刻不断的变化着。当宇宙最后分解时，我们所知的这个世界将会终尽，“七个太阳”和“一次大水”将摧毁它，直到唯一留存的是虚空为止。既然虚空是非组合的，就不可能被分解；但是所有虚空之内的，都会消失——所有一切！接着会有一段空无的时期，一直延续到新宇宙的形成。这个新宇宙也会留存一段时间，这也是我们正在经历的时期，然后再度分解且消失。一个世界经历了成、住、坏、空四大循环，是为一大劫，而此过程一再反复，没有任何物质能免于这样的无尽历程。沉思这一点，我们一般对恒常的惯性执取，自然就会消解。

另外也要细想，这个世间所曾经出现的伟大尊贵圣者，一切过往的菩萨以及诸佛，具有不可思议的神妙、智慧、能力，可转一劫为瞬间，或转瞬间为一劫，而他们都过世了。这些伟大圣者的身体也不是恒常的，请沉思这一点。

且细想那些曾经具有大福德、大威权、大领土的人。宇宙的君王被称为转轮圣王，用“金轮”便能统治所有四大部洲；那些具有“银轮”的人，可君临三大部洲；那些具有“铜轮”

的人，管辖两大部洲；那些具有“铁轮”的人，仍可掌控一整个大洲。他们具有支配一切人民的威权，甚至还能在须弥山巅之上，与帝释天坐在同等高度的宝座上一起用餐，然后飞回人间。但是他们今在何处？他们全都不在了。请了悟到，即使是握有强权之人也一样消失了。

接下来细想死亡的多种原因和存活的少数情境。共有四百零四种疾病、八万种魔灵侵害，以及许多阻碍生命的障难。所有这些都围绕在我们身边，像大风暴中的强风突袭，我们的生命力则有如蜡烛或油灯的火焰。能让火焰不致熄灭的缘由，只有极少数。我们通常相信医药能延长寿命，但有时错用药物却成了致死之因。即使是治疗的方法也可能让生命变短。请细想这许多的致死之因和少数的维生之缘。

我们每天早晨醒来，都是个小小的奇迹。据说生死之间，只有一息之差。如果你呼出而无法吸入，你就死了，仅仅这样就够了。龙树尊者（**菩萨**）曾说：

“既然情况如此，那么早晨能够醒来，则是惊人且奇妙的事。”

光是听闻或阅读有关无常的事并不足够，你需要牢记在心。

莲花生大士所传的法教中，有一个法门称为“葛林·悉绰”
(Karling Shitro) 的《噶玛林巴文武百尊伏藏法》，其中有一个关于我们必死无疑非常清晰的影像。想象你正站在一个陡峭悬崖的半吋宽边缘上，往悬崖下望去，是几乎见不到底的深渊，其下还有狂暴的河流怒吼着。你根本不敢往下看，只能用趾头踮脚站在边缘，双手各抓住一把大约一只山羊胡须之多的青草。你就靠着两手紧握不放的矮树丛草，而这代表着你的寿命和生命力。同时之间，无常——各代表死亡之主和生命之主的两只野鼠，一点一点地啃食着你所抓住的两把草。一旦草被吃光就别无他物可以握住了。唯一的出路是跳入一旁的无底洞和激流当中。你的守护灵以两只乌鸦出现在上方盘旋着，但它们要如何在这种绝境中帮助你呢？所以，你就一边抓着、野鼠就一边吃着草叶，一片接着一片，你一点儿存活的机会都没有。

这就是我们目前的处境。身为修行者，我们必须清晰观想莲花生大士的这个法教，其中清楚指出我们会必死无疑和死亡的无可避免。请好好深入思索上述的想象，因为这代表了真实的情景。下方就是轮回下三道的“无底洞”。除此之外，

我们什么都不必想。那么，问问你自己：“我能做什么？”
真正的修行者应该将此牢记在心，并且禅观！

思惟轮回过患及业行因果

我们对于能够愉悦感官的物品有着依恋，这让我们流转于轮回之中。此处有另一个从“噶林·悉绰”引述的譬喻，是关于感官悦意事物的贪爱。想象你被宣判死刑，并已被拖到了刑场的刽子手面前。你的头现在正靠在断头台上，刽子手举高斧头，就在你的脖子上方。他正要砍下去的时候，有个人上前来告诉你：“我想给你提供一位曼妙的伴侣、一座豪华的宫殿，以及无量的奢侈品和享乐经验！”此时你已经知道斧头即将落下，那个时刻你还会有什么感觉？这种拥有一切五官消遣的享乐景象，还会有丝毫的诱惑吗？来自“噶林·悉绰”的这个譬喻，非常清晰地描绘出我们对于轮回五官享乐的贪爱，在死亡的面前，显得多么的没有意义。我们真的认为这些会长久吗？修行者啊，要将自己的心相续与此譬喻及意义相合！

要相信你的业行会有后果。所有发生的事情：宇宙的成、住、坏、空，并非由任何创始者或制造者所开端，而全是有情众生的业行之果。这个律则绝对可靠。

其次，在六道众生中，所有不同的生命型态基本上都是苦难的。轮回之中并没有一处有着恒久的快乐，无论你投生哪一道皆然。若你为地狱道的众生，你要受热、寒之苦；若你为饿鬼道的众生，你要受饥、渴之苦；若你为畜生道的众生，你要受愚痴、宰杀、活吞之苦；若你为人道、阿修罗道、天道的众生，依然要受种种的缺憾之苦。如果你深深省思这些轮回的不同状态，就会发现，没有任何一道可以提供不受痛苦和苦难的庇护。

龙钦巴尊者（Longchen Rabjam，《七宝藏》作者）多年都在称为“冈日·托噶”（Gang-ri Tokar，白额雪山）的地方禅修，他在那里甚至连个适当的洞穴都没有。他有三年都待在一个峭壁突出之处的下方，把那儿当做住所。他唯一的财产，以寝具和衣物来说，就是一个麻布袋。白天他穿着这个麻布袋当衣服，晚上就变成他的床。这一小片麻布也被拿来当做禅修时的座垫。就在这个岩石突出处的入口，长了一大丛荆棘灌木，每当他必须出去小解时，荆棘就会刺到他身上多处地方。当他在外头小解时，就会想：“每天都得推开才能穿

过这丛荆棘，真是不舒服。我应该把它劈倒！”接着，当他回返时，就会想：“一方面，也许今日就是我生命的最后一天，我为何要花时间砍断这丛灌木？这事情毫无意义可言，我应该要做真正重要的事情，比如修持见、修、行。如果今天是我的末日，我应该花时间修行。谁都不知道自己的生命还剩下多少时间。”因此，他就不管砍断灌木的事情，而是回到里面继续修行。他每天都是如此，随着时间过去，三年之后他得到全然的了悟，也依然没去把那丛荆棘灌木砍断。这个例子是省思无常对一位像龙钦巴这般伟大了证上师所带来的影响。

2 修持前行应有的态度和方式

前行修持的整体意义，是为了清净我们所造的业力和遮蔽。这并不必然包括对于身体安康的追求。大礼拜和其他前行修持并非尽量让我们自己感到舒适。试图避免痛苦，绝对不是一位正直修行者的风格。这种行为乃是属于某位显贵的人物，他在柔软的地垫上顶礼，膝盖、肋骨、手腕上还有各式各样的缓冲装置，以便大礼拜这个修持不会对他造成任何伤害。我们姑且把这称为“VIP 顶礼”，但我可以向你保证，这种风格不会清净任何的业力或遮蔽。

另一种顶礼的方式，是属巴楚仁波切（《普贤上师言教》作者，也译巴珠仁波切或华智仁波切）的风格。你单纯就在任何地方顶礼，无论当地的风景如何都行。不管你是在庙堂的大殿中或外面的岩石和青草上，你就弯下腰向前伸展，充满虔诚地观想在你前方有着皈依的对境。巴楚仁波切都在户外的广大草地上修持。他住在黑牦牛皮的帐篷中，通常会到外面做大礼拜，并一边念诵噶玛·洽美（Karma Chagmey）所写的“往生极乐净土文”。由于巴楚仁波切从来不管什么顶礼板或缓和垫，最后他把草地磨得深至土壤，还在地上留下一个刚好符合他身形的深刻压痕。这是往昔大多数藏地修行者的顶礼方式。他们未曾穿上特殊的顶礼衣服，也不会选择特别柔软的地方向前滑下以便不会疼痛。相反的，很多人都会双手流血。我经常看到有人的前额破皮并长出一层结痂，有时候则看到人们的双手上和膝盖上破皮。用这种方式做大礼拜十万次，必然能够清净你的恶业和障蔽。

当我们沐浴时，我们会清洗掉累积在皮肤上的脏污与汗水。事实上，沐浴的整个目的就是为了清除这种累积。我们并非留下一半，还说“我洗了澡，所以现在干净了”，而事实上我们依然还有一半是脏的。同样的，前行（或称四加行）修持的重点，就是要清除遮蔽且变得清净。因此，判断如何修持

和修持多久的基本准则，就是看我们已然清净遮蔽的程度如何。除了全然的清净之外，就没别的真正准则了！

做大礼拜的整体原因就是彻底清净恶行和遮蔽，而不是为了要做轻易、舒适的佛法修持。目的并不在于此，也不在于自残。重点是要全心全意、动机适当，以对三宝的绝对虔诚和对众生的悲心，并结合精进来修持，这才是主要的重点。我们在沐浴或淋浴后出来，不应该还是脏的；记住这一点！

在佛陀的时代，称为“圆满期”的那个时代，做完一整套十万次前行，便足以彻底清净。接下来的两个时期称为“二分”和“三分”，意思是重复两次和三次是必要的。第四个时期，也就是我们目前所处的时期，称为“仅存表面形相时期”^①，两次甚至三次的十万遍要想彻底清净都不够。在我们这个时期，必须要做四次的十万遍，意思是四加行整套要做四次。



^①第四期即是“斗争期”，原本是福报圆满，接着剩下四分之三，再来剩下二分之一，最后剥下四分之一，所以持诵的数量分别是：如经中所说、两倍、三倍和四倍。所称“表面”，有可能是指福报：福报少时，众生为了有限的资源会起争斗。

进一步的，此处提及的“表面形相”应该是依据另外一种分类，也就是果期、修期、教期、形相期，分别表示佛法可以迅速得果、修持为主、教法为主，以及只剩下形相。



发心即是你的态度，乃是修前行法的过程中最为重要的。此态度必须是充满精进，且对三宝物虔诚、于有情具悲心。如果你的前行修持是以正确的发心来修习，将会有好的结果，这是第一点。第二点是，恶业和遮蔽深深印烙在阿赖耶或称“含藏识”中，只要这个阿赖耶和其无明的层面尚未清净，就会继续形成进一步的遮蔽和恶业。因此，真正需要被清净的就是含藏识的根本无明。

主要的重点在于要能彻底清净，这不仅是在顶礼和皈依的时候，在其他的前行修持当中亦然。在观想之后，试着记住大手印、大圆满或中观的见地。有时候在你顶礼和念诵的同时，试着同时安住于心性之中，将能增益修持的影响力。据经典上说，以观照而非机械式的做法来正确修持，如此将能增益百倍的功德。若行者能安住于三摩地的状态来修持，也就是修持的同时也能认识心性，则功德可以增益十万倍。既然许多人都对认识心性极有兴趣，我们便不需要在清净忏罪的修

持中把这个放置一旁。相反的，我们应该结合修持的这两个层面：累积福德和累积智慧。

3 修持前行应注意的事项和观念

结合认识心性与前行修持，我们便能结合概念性福德的累积和非概念智慧的累积。有参考点而累积福德，你能显现两种色身，并且清净烦恼遮蔽。无参考点而累积智慧，你能了悟无瑕的法身，并且清净无明的含藏识。

具体修前行的方式如下：当你心中忆念并观想皈依境之后，去看看是谁在进行修持。如果我们做大礼拜的同时能不失心性的见地，单次的大礼拜就等于十万次大礼拜的功德。而让修行成果截然不同的就是我们修持的方式。

譬如，仅仅在念诵一次百字明咒的同时，无散安住于心性之中，与散乱地念诵十万次百字明咒的功德是相同的。所以，一个人如何进行修持，会造成极大的差异。顶礼的同时看着心性，我们就不仅能清净自己的遮蔽和恶业，同时也能清净所有遮蔽和恶业所根植的无明之基。

经年累月以来，就算你可能已经完成大量的佛法修持，如果你想要成就了悟，就别阻挡自己，而应尽力多做前行修持，直到全然清净为止。数量并不重要，重要的是清净的程度。为了让修行具有最佳的影响力，就是要将见地与福德的累积相结合。所以，当你在做前行修持的时候，要将所获引介的见地持守于心，无论那是大手印、中观或大圆满的见地。依据藏传佛教的三种大见地之中，你所选择修持的不管是哪一种，都包括在前行修持之内。

有句名言将前行修持的整体目的摘要如下：

“当遮蔽清除时，了悟自然发生。”

唯一阻止我们了悟的是我们自己的遮蔽和恶业，而前行的修持可以清除它们。当心的遮蔽全然褪去，了悟便如开阔晴朗的天空，没有任何遮盖。习性有如樟脑味，即使已经洗掉，依然留存淡淡味道。这和潜藏在含藏识中的遮蔽是一样的。另一句名言则是这么说的：

“除了依止前行的修持来清除遮蔽、累积福德、领受了悟上师的加持之外，想要靠其他方法来达到证悟，都是妄念。”

最有价值的是什么？一颗钻石，还是一屋子的玻璃念珠？类似的，我们的修持靠的不是数量，不是我们想要完成修持所累积的重复数目。或者是让大家都知道我们是那种已经完成五次或十次整套前行法的奇异人士之一，这些都根本无关紧要。有些人分心散乱地修，草草赶工，动作快得象是机械式的例行公事。他们修持的时候一会往左看、一会往右看，完全没注意自己在做什么。而我们一心专注地将身、语、意放在修持上，是必要的，这样才能清净恶业和遮蔽，这才是真货，是真正的钻石，而非仅是一屋子的玻璃念珠。

我的根本上师，亦即我的伯父桑天•嘉措，他就是这样。他一辈子当中，从没有一日不做一百次的大礼拜。他将前行修持当做每日修持的一部分，就算年事已高生重病时亦然。他用两根拐杖辅助行走，每只手拿一根，所以人们通常说他像动物一样是用“四只脚”走路。即便如此，他依旧想办法每天做到一百次的大礼拜。他所依止的前行修持为“杰尊心要”前行法。

桑天•嘉措过世时，年岁六十四。我不清楚他还是小男孩时是修持什么，不过从我遇见伯父的那一天开始，以及其他人对

他的印象来看，直到他离开人世的那一天为止，他每一天都会做前行的修持。我的父亲吉美·多杰每日都做“杰尊心要”与“普贤意滴”两种法门的前行修持。尽管前行修持极为简单，但同时却也极为深奥。我建议你们每日都做前行修持，这样不仅很好且有相当利益！

在此重述，一旦你将转心四思量牢记于心，就建立了坚固的基础，佛法的修持将不会有任何困难。若非如此，便如同没有地基却想建房子。往昔的伟大上师，特别是噶举的多位传承上师都说：

“由于前行是基础，因此比正行来得更加深奥。”

要打下坚固的基础，如此结果就不会仅止于来自“做完了”前行修持的各种动作，或者是来自四思量的牢记在心与四倍或五倍的十万次前行修持，那么你将必然会以真诚的方式修持。单单只是复诵咒语，并且想着“好啦，我做了”，并不能成为高阶修持的基础。

真心修持前行的人，据说会像只受伤的鹿儿逃避到孤独的地方，而非只会“做得”象是别人眼中的修行者那般。密勒日巴尊者曾说：

“我避居山林而孤独修持，是因为我畏惧死亡。藉由修持，我了悟超越生死的自性。如今我已占据无死的堡垒。”

这就是修持的方式。

如果我们以纯正的方式来修持前行，以致觉得一刻也不能浪费，我们就能像密勒日巴那般修持。这是个坚固的基础，无论在其上建造什么，例如本尊观修、咒语持诵、圆满次第的正行，或是“且却”（也译“彻却”、“车却”）和“妥嘎”（也译“脱噶”、“托噶”），都会像稳扎稳打的建筑物楼层般牢固。想要争取高阶的法教却漠视真正的法要——亦即心态的改变，这是不够的。除非我们能深刻且完全地改变自己的心，否则我们品格中的轮回特性便依然留存，也仍然会受到外显所诱惑。只要我们的心还是善变的，就容易因为各种追逐而失控——权势、财富、精品、事业、政治、密谋、欺诈等等。也容易变成一位感觉迟钝的修行者，无法以佛法来“治愈”或改变。尽管我们可能满腹经纶且通达义理，却

没有深入修行的核心。这种状态就像藏地俗称的酥油壳，不会因为内含的牛油而变得柔软，尽管其含有牛油的成分。

因此，莫要夺取“且却”和“妥嘎”的高阶法教。它们就像是康巴人戴的狼皮帽，令人印象深刻且非常好看，但是真正能在冬天让你耳朵保暖的，却是不怎么引人注意的简朴绵羊皮衣领！更加重要的，是要着重于前行法并打下坚实基础：如此，无论在其上面盖了什么，都会是有意义的，否则便不过是空谈。

最为重要的，比“且却”和“妥嘎”此殊胜法教更为关键的，是共与不共的前行法。只要未将四思量牢记在心，做什么修持都永远没有结果。想要没有基础却能建造东西，没有这回事。你可能对此早已非常明白，这可能不是你第一次听到这一点。虽然我说的话可能象是在对观世音菩萨口传“嗡玛尼呗美吽”（**六字大明咒**）。但尽管如此，我仍然想说下这些内容，来让你重振记忆。

十三 偏离

- 1 执着是禅修最大的敌人
- 2 亲自发现“心性为空且能知”
- 3 止修偏离的例子

1 执着是禅修最大的敌人

依照我所跟随的传承，真正的三摩地并非来自专注、安顿、或集中此心的结果。真正的三摩地是原本的、空的和无根基的状态，也就是我们觉性的自性。三摩地不是个产物，并非藉由禅定的动作来持守或延续的东西；根本不是这样。真正的三摩地是能容许而持续地认识本然的觉性。

我们有三种念头的活动，第一种称为“表浅念头”，这是通常粗浅的思惟，把我们经验中的不同事物加以标签，并对其投入情绪性的反应。第二种思惟是“潜伏念头”，这个持续进行的心智评断，我们并未实际注意到。第三种思惟是当我们“禅修”时投入其中的念头活动。我们坐着，同时记得主体和客体：有“我”或那个在注意的人，以及“三摩地”的状态，这个明性和觉性的感觉，于是就造成这个感觉：“现

在，就是这个状态，而且正在持续中！”还不完全成形或明显。许多时候，禅修成了保持这种概念式状态的练习法。在此之后，我们还认为此禅修状态持续了满长一段时间，其实真正持续的却是主体和客体的细微想法，虽然看起来是明性、明亮或持续的观照。但这不是真正三摩地的状态，而是全然离于人造的建构或杜撰（戏论）。此处的关键用语是“原本空且无根基的”，是一种根本不需我们制造的状态。

通常人们在这种颇为概念式的禅修之后，会感到一种特定的疲惫。这种虚脱和我们用于维持该状态的努力程度是以比例对应的。一旦放弃，我们就会发现自己有多么累。现在试着在你的禅修中，不要维持任何什么。我们应该不仅要离于表浅的和潜伏的念头，还要离于这种深层的念头建构，是后者让我们的禅修变得概念化。

见地的最重要层面就是不要握持任何对此见地的想法。我们若对见地握持想法，就是个链子。无论小鸟被哪种链子栓住，它就飞不动了。任何禅修中所握持的概念，就像个镣铐。

尤其要离于这种“维持者与所维持”的细微想法。所维持的，就是我们听闻或阅读到的某种觉性，宽广的觉醒状态。维持

者则是个判官，要判断这情况是否发生了。如果没有出现，我们就试图去复原，也就是维持的动作。真正的禅修应该离于维持者和所维持。

无论我们要称之为大圆满、大手印、还是中观，究竟的见地都是一样的，通常被称为“切断”或“断除”。如同我手中的这条绳子（[仁波切拿起一条金钢绳](#)），念头生成之绳是让轮回不断的東西。在五蘊中，这就是一直由思惟使其永久存在的行蘊，也是上述三种念头种类之一。当我们坐下来禅修，我们清除掉平常的粗浅概念。藉由观照，我们不会被没发现的念头潜流真的打败。然而，接着发生的是，我们还留着这些：“现在它在这里，我没有分心”，或“这就是了。喔，对了，好”，整座禅修都持续这般。我们没有察觉自己正在建构些什么，并且一直将它持守于心，多么令人筋疲力竭啊！

想着：“这是空的状态”，乃是出现在禅修中的细微念头活动。当我们安住于真正的见地中，便不需要建构些什么。心性原本就是本来空且无根基的。单纯地认识这点并放手，就是见地。最好的放松能引出最佳的禅定。放松应该不仅要从外在，也要从内在的深层全然地放手。这和专一持守于身体、呼吸与心是不同的。

如我早先所说，在大圆满的修持中，关键点之一就是“反覆多次的短暂片刻”。短暂的片刻不会让我们在修持中太疲劳。不以短暂片刻的多次修持，却想维持一种延续不断的状态，是一种执着。这和我们在禅修中抛诸脑后的世俗执着并不相同，反而是一种想“品尝”见地的执着，想感觉它。我们害怕它会因分心而从指间溜走、碎裂或消失。为了对付这种情况，我们对见地就握有想法，并试图一直维持这个状态。这仍是执着，而执着就会让轮回继续。

我不是针对谁来责备什么，仅仅因为轮回就是这样。轮回是五蕴的不朽存在。我们必须以真诚的禅修训练来离于所有的五蕴，因此，坐着却让行蕴继续，是不会有帮助的。

五蕴非常细微，包括想、行、识等的作用，是由暂时的念头组构，并以最细微的方式所延续。除非你能跳脱出来，否则就会导致更进一步的轮回。这是根本的要点。

最重要的是要离于某种陶碎，对于禅修觉受的细微迷恋。我们首先要彻底放松。我们是如此放松，也享受这一类舒坦、自在的感觉，甚至到了有时都不再注意到自己身体的程度。

我们经验到：“这比一般状态来得好多了。我喜欢！我应该随时都喜欢这样！我不想失去。我要看看能不能就保持这样。”此时，心的框架与执着并无不同。难道执着不就是我们应该想办法跳脱的吗？最能跳脱此种执着的方式，就是修持反覆且多次的短暂片刻。

这种细微的执着，是于每个过去的片刻对轮回的“重组”，看来可能十分安全，因为它是所谓的禅修状态。尽管如此，无论如何细微，执着都是我们的最大敌人，也就是那回头来搅动起轮回烦恼风暴的大恶魔。

2 亲自发现“心性为空且能知”

一切众生皆有佛性。佛性到底是什么？是本自的觉醒性。物理学上的虚空是空的，我们也是空的，但它和物理学上的虚空又不同，因为它有能知的特性。如果我们的自性不过就像物理学上的虚空，就既不会有觉醒性，也不会有二元分别的心识。而我们两者都有。虽然我们具有本然、无二觉醒性的佛性，却看来已被我们那老是在经验主、客体的分别心框架所打败或占据。就算是在禅修，也有个维持者和所维持。这和诸佛差异极大。阻挡佛性自身安稳的，就是对于分别心识

的倾向。“佛陀”单纯是指佛性本身未被分别心识所压倒。佛性安稳，没有任何的二元分别。

当有人上法庭，他们会对真假有所争论。法庭上的案子经常是双方各执相反立场或主张。在法庭上，争论开始，最后定夺对错。观点（见地）就像这样而达成结论。轮回状态在审判室的这一方，证悟状态则在另一方，我们必须定夺哪一方为真、哪一方为假。最后的裁定是分别心识为假，本然觉醒性为真，因此后者赢了这场诉讼。

真正三摩地的修习就从法院的诉讼定案之后开始；于此之后，你才能修习真确的那一方。要达到何者为真的定论，我们就只能非常仔细地留神注意，其后才能真正定夺我们的心性究竟如何。如果我们想找心性，这是没办法的。心性绝不像某个等着被发现的肿块、如那般的“东西”被找到。即使我们花十亿年不断寻找那种称为心性的“东西”，也永远找不到一个实质、实体的成形物。何以如此？是因为它是空的。我们可用自己寻找心性的经验来确定这一点。我们可以亲自发现，并且最后会说：“对，心性 is 空的。我已经找过且找不到。”

然而，同时之间：心性又不是绝对空白或空无，好像什么东西都没有，因为我们依旧可以感觉、知道、经验。这一点是绝对明显的，对吧？此一案件，我们也解决了。现在，对于我们的心性是空而能知，这一点应该没有疑问或怀疑。要确认你对这一点就此永远决定，不会变了。

当佛陀说“心性为空”，光听闻是不够的，我们需要亲自发现。当我们寻找心性却遍寻不着时，就与真谛迎头撞上。心不仅为空，而且能知。觉知的同时，依旧是空的。这是我们需要去做的事情——让心变空吗？这是否是我们造成的呢？不，其本来就是空的，称为“本然为空且无根基”。我们必须做的，就只是要认识到这是心性的本来样貌。除此之外，禅修并非某种我们需要坐下、然后把心弄成本初为空且无根基的事情。我们只要容许心性原来的样子就好。这本身就是修习。认识这一点，并不会让你累坏。

这就是为什么认识见地这么重要。当你真正认识见地，三身就只有唯一明点、这单一的本体。当我们认识之时，涅槃就不再是某个要达到的事情，轮回亦不再是某个要舍弃的事情。这就是轮回和涅槃如何能“汇流”而一同进入于单一界中。一般来说，轮回是绝对要舍弃的、涅槃是绝对要去达到的。

从一切的实际面来说，我们要如何抛掉轮回并成就涅槃？此处，最为恰当的就是这句重要的引述：

“知道此一，解脱所有。”

当我们超越取与舍，一切就合一了。只要我们有取有舍，便还会有一些贪爱与迷恋。藏人有时会这么说某位禅修者：“令人赞叹！那个瑜伽士真的超越了执着，他对任何东西都不取不舍。如今他的执着已然崩解，他就像天空一样。”如果我们认为自己需要抛掉念头并得到智慧，就还有两种念头：舍弃某物之念和达成某物之念，这就是有取有舍。我们依然在滋养着分别二元：清除此一，得到另一。取和舍仍是细微的思惟，一旦我们放下执着，就没有取舍了。

3 止修偏离的例子

我曾在前面某一章节里引用了无垢友尊者关于三种解脱的开示：一者念头解脱，如同见到你已认识的人那般；二者如蛇身打的结自己解开那般；三者如小偷进入空屋那般。这是有关能稳定于自然状态的程度，否则修持就会变成人家所说的：“知道如何禅修却不知道如何解脱，这不就像四禅天吗？”

禅定的天人被卡在轮回最高层的高处，称为“存有之巅”。他们是在禅修，但是可别像他们那样。

在曼谷有一些所谓称为阿罗汉的禅修天众之不幸例子。几位僧人的身体被保存在塑像中，既非死的、亦非活的，这些就是知道如何禅修、却不知道如何解脱的完美范例。自从他们“过世”之后已经好多年了，一直都保持在这种关闭的状态。他们是在“结冻的空性”中，那是一种不允许消融的停顿状态。这个停顿状态在他们真正过世之前就已经发生了。

有一次当我在马来西亚时，一位僧人从曼谷返回并说：“我的老师还在他的身体里面，看起来跟活的完全一样，没有腐败也没有分解。我不敢将他火化，所以我回来了。”这些人是在禅修中，而不是解脱。这就是人们说的，你无法经由修“止”而得到证悟。止修总会有个参考点。这些人在此参考点中已然动弹不得，这参考点是一旦练成就无法打破。这种禅修状态当然让人印象十分深刻，但是留在某个稳定的念头中，不能称之为解脱。

如果我们看来似乎过世、却保持在此状态中，这表示我们的寿命、福德、威权已全部用尽，但我们依旧逗留不走。如果

你把身体烧掉，就是造了杀人的恶业。你也很难让这人苏醒，你需要一位瑜伽士、一个真正的禅修者来处理。最好的方式就是为此人修迁识法。停顿的状态有个时限，这人会在某个时刻再度醒来，然后他会想：“喔，不！我已经浪费了所有这些时间。这根本毫无意义，什么用处都没有！”他会生起邪见、悔恨之心，以及怒气，而这种悲恸能轻易“开门”而让他投生地狱。“我花了所有这些年来禅修，却连一杯水的价值利益都没得到！”这个状态的期间长短，要看支持它的力量和稳定度大小，有可能长达好几年。

在藏地的东部，有很多像这样的禅修者。有些在那边工作的汉人，曾到那些陷于钝化止修，并且是坐着不动的修行者身体所在的洞穴里去看。他们把这些身体的胃脏切开，还拿走一种可用来制造火药粉的物质。有些身体里面，几乎都是鲜活的肉，心脏、小肠和所有东西都在。我曾听说有些洞穴中有五、六个人坐在里面，他们可以维持这样一千年。他们坐着，没有在看，因为他们的眼睛是闭着的，身体则保持不动，象是在冬眠，心的状态却是某种的愚钝。我自己并未亲身看到过，但是另一位藏地的祖古去看了并告诉我，那里有三、四个这种干枯的禅修者坐着，他也不清楚他们坐了多久，那些汉地的工人劈砍他们，使他们遭到了破坏。

续部中有个特别的法门，称为“令仙人苏醒之法”。你必须长时间将该身体浸泡在微温的水中，然后身体会稍稍开始有所移动，能量也会开始循环。然后你把药倒入其腹中，并给予口对口人工呼吸，他们慢慢就会再次开始呼吸。主法的上师会在其耳边轻声说道：“现在，从你停顿的状态中醒来。你走上歧途有一段时间了。”我并没看过这个法本的内文，不过真有其法。

此类法本同时也是一种对于“观”的直指窍诀。他们是这样说的：“好，你已经做得不错。现在，止修已经够了。你应该接着做这种止修状态的精要修持，称之为观。”我不清楚到底要多久，不过这种冻结状态有其自己的估量或时间长短。当力量用完或善德耗尽时，由于从某方面来说这也是一种善德，这个人会自然复活、再度醒来。犹如从梦中醒来一般，但当他们终于醒来之后，很快就会过世。

我父亲吉美·多杰还有另一个类似的故事。有次他到某人家中进行长寿法会，屋里的厨师可能是个非常精进的止修禅行者。以前在东藏，奉茶的时候是用长型的陶瓷茶壶端来。法会中，该厨师手中拿着这种茶壶走到门口。他就站在那儿，不进也不出，而是进入了一种惰性的止修状态。我父亲说道：“别干扰他或摇醒他，否则他会把茶壶摔掉，破得整地都是。”

这种茶壶是很烫的。所以吉美·多杰就让他拿着一大壶的茶站在那儿。家父说：“我们看看这样能持续多久。就让他这样。”直到三、四个钟头以后，情况还是没变。人们开始害怕他不会醒来，或他会摔掉整个茶壶。因此吉美·多杰下座并走向他，在他耳边轻轻唤着他的名字。他醒来了。家父问他刚问发生了什么事情，厨师反问：“你说刚刚发生什么是什么意思？我就拿着茶走进来了啊。”他非常精进，所以在某种惰性的止修状态上，一定有长足的进步。

这里还有一个关于止修走偏的故事。一位从东藏果洛省来的喇嘛，前来拜见伟大的蒋贡·康楚·罗卓·泰耶。这位喇嘛告诉蒋贡仁波切，他已经待在闭关小屋禅修了九或十年：“我的修持现在相当不错，有时候会有某种程度的神通力。当我专注于某个东西时，那东西就会动也不动；我觉得如此安静而祥和！我经验到某个全无念头与概念的境界。有好一大段时间，我只感到大乐、清明和无念。我想说自己的禅修一直以来都是满成功的！”

“喔，真可惜啊！”蒋贡·康楚如此回应。

这位禅修者稍带丧气地离开，隔天一早又回来了。

“真的，仁波切，我的止修不错。我有办法让所有愉悦、痛苦的心智状态都变得同等。瞋、贪、痴三毒对我再也没有任何的影响力。禅修九年之后，我觉得这种层次相当不错。”

“喔，真可惜啊！”蒋贡·康楚如此反驳。

禅修者心想：“他是以超越忌妒而著名的卓越上师，但听起来他好像对我有些忌妒。我真怀疑！”于是他说：“我来这里，是想要问你有关心性的事情，因为你的名气十分响亮。我的禅修在白天算是不错。我一点儿都不想问这方面的事情，我对此相当满意！我想问的是如何在夜间修持，那是我还有一些困难的地方。”

再次地，蒋贡·康楚仍只是回答：“喔，真可惜啊！”

这位喇嘛心想：“他一定是嫉妒我！他可能连我所具神通力的一小部分都没有！”

接着，禅修者解说他的神通：“对我来说，要我看到三、四天后的未来，根本不是问题。”蒋贡·康楚再次说道：“喔，真可惜啊！”他还是如此回应。

这位禅修者回到住所，他必然开始自我怀疑，因为过了几天之后他又回来，说道：“我要回去闭关了。我现在应该要做什么？”

蒋贡仁波切告诉他：“别再禅修了！从今天起，放弃禅修！如果你想听我的教言，那么就回家闭关三年，但一点儿也别禅修！不要养成静止的状态，一点儿也不要。”

禅修者心想：“他在说什么！我真纳闷这是为什么，那是什么意思？一方面，他应该是位伟大的上师。我就试试看会发生什么。”因此他说：“好的，仁波切”，然后就离开了。

当他回去闭关，花了好大力气想办法不要禅修。每当他稍放手、不去禅修，却总是发现自己又再度禅修了。后来他说：“第一年真的很难！第二年稍稍好些。”这时候，他发现在“禅修的动作”中，他只是让自己的心一再忙碌。现在他了解蒋贡·康楚说“别再禅修”的意思了。

第三年他达到了真的无修，把刻意的养成全都抛诸脑后。他发现了一种纯然离于作为与禅修的状态，单单只让觉性就是自然状态。那时在他的修持中，什么惊人壮观的事情都没发生，亦无特别的神通力。更甚者，他那大乐、清明、无念的禅修觉受也消失了，他事后回想：“如今我的禅修真的彻底迷失了！我最好回去请教更多的指导。”

他回到蒋贡·康楚跟前，并述说自己的经验，仁波切回答：“好极了！太好了！这三年让你的禅修成功了！很好！”蒋贡·康楚继续说：“你不必刻意把什么留在心中而禅修，但同时也不能分心！”

禅修者说：“可能因为我先前静止的训练，不过实际上，分心的时间也很短。不再有多少分心散漫。我想我已经知道你的意思，我经验到一种不由禅修制造、但可自身持续一段时间的状态。”

“好极了！”蒋贡·康楚说道：“现在，你的余生就这样去修习！”

这就是果洛来的禅修者故事，后来他达到了很高境界的了悟。

十四 合一

- 1 生起与圆满本为一体
- 2 如何融合生起与圆满次第
- 3 三个三摩地

1 生起与圆满本为一体

生起次第与圆满次第这两个金刚乘修持的主要层面，根本上来说，也是心性的两个层面：空性和能知。究竟上来说，这两个层面是无二无别的相融合一。要进一步了解的话，就想想在金刚乘的道路初始时，给予四灌的方式。第一个灌顶为宝瓶灌顶，是引介显相与空性无二无别的相融合一；第二个灌顶是引介明性和空性的合一；第三个灌顶是引介大乐和空性的合一；最后第四灌，是引介觉性和空性的合一。四个灌顶的特定目的各有不同，但主要准则都是这一个要点：引介空性与能知无二无别的相融合一。

此二者的合一，正是为什么要将生起与圆满合一的原因。生起与圆满两次第同时也正是为能了悟此主要准则而修持的方便法门。为了能够达到于显现、能知层面（“显分”）的稳

定，我们需要生起次第。为了达到于空性层面（“空分”）的稳定，我们需要圆满次第——三摩地。此二次第的最终成果，就是“身与智慧”，乃真正佛性的内涵。当我们凡庸的身和心受到淬炼，它们便是身与智，而前者为后者的所依。

为了观修本尊，我们需要修习身的层面，也就是我们所观想的“显分”。身与智慧的本体为空性。尽管据说一切为空，觉性状态却非空无身与智。身与智也被称为身体和觉醒性。在觉醒的状态中，此身是非造作的“虚空之身”、无造作的法身。觉醒之心为法界体性智。因此，以佛来说，在法身的层次，身为法身、智慧功德之身，觉醒性为法界体性智、涵摄一切的觉醒性。在报身的层次，身为虹光之身，觉醒性为其五种智慧的显现。在化身的层次，身为化身，意思是幻化之身，具有地、水、火、风、空、识“六大的金刚身”。觉醒性的层面为能够看见一切事物如是自性的能知，以及觉知一切存有事物的能知。以最基本的层次来说，为了要找到身与智慧的真正来源，我们需要了悟生起与圆满次第两者。在更细微的层次上，本尊会于中阴时自然显现。在最细微的层次上，就是要对“且却（Trekcho，彻却、彻确，立断）”和“妥嘎（Togal，脱噶、托嘎，顿超）”有修持上的稳定度。其中，“妥嘎”为显分，本尊之身真实生起；“且却”则为空分。

此处有两种表达的用语：住于基之中与从基而显现。住于基之中，意思是身与智慧，显空不二，乃从一开始即是佛性的基本组成。想要促成本尊显现的方法之一，就是透过观想本尊或念诵本尊咒语。运用生起次第的法门，我们可以激活或显现这些本具于基之中的功德。这称为从基而显现，也就是生起次第的目的所在。

生起次第并不是真的遇见真正的本尊，而是个拟真物、相似品。我们要培养这个相似的模样，是由于我们的心已然受到习性、迷妄、各种念头和烦恼的掌控。为了对治，我们投入“白法修习”——我们想着净土的圣殿、清净的本尊等等。我们并未清空不净的念头，但我们可以暂时打断它们。由于诸佛的慈悲，我们可藉由生起次第的修持而清净无量的恶业。真的，我们必须认识到生起次第的极大重要性。

当我们修习生起次第时，试图要显现证悟功德的外貌。此时尚无真实、纯正的功德，而只是个假象。想想看，在跳喇嘛舞的时候，一位平凡的僧人穿戴面具和精美服饰四处跳着舞，假装他是个真正的本尊。生起次第就像个假扮、虚幻的修持。尽管如此，藉由仿效我们的本具功德，我们清净了自己觉知

且执着于凡庸实体的习性。这些遮蔽之所以能够清净，是因为生起次第能引发一种对于我们真实、本具功德的类化模拟。

举个例子，我们习惯性地认为要住在坚实的房子里。为了克服这一点，我们试着习惯于我们的环境和住所是个虹光所成之圣殿的想法。为了不再觉知我们的凡庸之身，我们试着去觉知身体为清净、没有实质性的本尊身形。为了话语不再凡庸，我们试着去觉知一切的话语都是对证悟功德的赞颂。为了不再执着于五根悦物，我们将此呈献给觉者当做供养。所有这些活动并非只是消耗时间的肤浅方式，而是清净遮蔽我们佛性习气的深奥清净法门。我们从不应该认为生起次第毫无用处，因为它绝非如此。进行生起次第的修持，反而能带来无量的福德。真正的生起次第被称为“刹那念圆”，意思是本尊原来就在我们心中的坛城里，因此我们不需用手或脑让他出现，只需在刹那间想到我们是普贤王如来或其他任一本尊，这就足够了。

开始生起次第的方式，极为深奥。有情众生投胎的方式有四种：卵生、胎生、湿生、化生。相应来说，也有四种显现本尊的方式以对治此四类投胎的习气。最愚钝的型态就是“二次生”或卵生，首先生于蛋中，其后由蛋之中孵出生。四类投胎中最快速和最高等的就是化生。化生可由刹那忆念本尊

而清净，也就是我们在刹那间想象自己原本就是本尊的全然成熟形象。

身为有情众生，我们都有身体和分别心的框架。这些的来源或根本，与觉性状态的来源，是相同的，但此来源有多重的性质和特征，一切都是从我们所称为佛性的本质所显现。证悟身为佛性之不变的性质，证悟语为佛性之不止的性质，证悟意为佛性之无误、不妄、无惑的性质。如此，证悟的身、语、意都早已在我们的相续流之中。至于其如何显现，端看我们是有情众生还是全然觉者。

显相与空性是无法分离的，我们不能丢弃一者而拥抱另一者。究竟果位的状态“双运金刚持地”，与空性和能知的合一或身与智的合一，并无差别。细想这个：在大圆满中，“且却”和“妥嘎”是合一的，身与智是合一的，生起次第与圆满次第是合一的，所有这些都无二无别。究竟上来说，显分与空分，或能知与空性，是无二无别的相融合一。

祖师们之间曾有这么一句话：“当某些人立誓修持生起、某些人立誓修持圆满，生起与圆满就会打架。”这句话是真的。如果我们仔细看看人们的态度，就会发现有些人说：“生起

次第具有意义，因为它有事情可做、有目标可达。你可以想着不同的事情，专注投入、运用方法，进行某种转化并且达到成果。事实上，做些什么修持有其重要性。可是圆满次第就让我们无事可做，就只是本初为空，消耗时间在这上面，好像非常没有意义。”其他的人则说：“生起次第坐着想像这个和那个，全都是假的，你只是藉着编造不必要的情节而愚弄自己。圆满次第本初、自然显现的状态，才是真的。”

这两种陈述都显示出对真正的本然状态缺乏了解。生起与圆满本来就是一体。去认识这一点，就是去认识真正的状态是什么。阻挡我们无法认识本然状态的，不过就是我们自己的概念思惟，而那本然状态就是觉受与空性、能知与空性的无别合一。我们的概念思惟将此一体分别为二，然而其实际上并不具二元性。我们根据自创的主体和客体、显相和空性之区分而形成概念。

唯一能真正治疗这种不断复发分离的方法，就是修习此时和过去都未分离的、自然合一的生起与圆满。而唯一能如此修习的方法，就是经由引介并对于三摩地获得稳定，且此三摩地为空性和能知从未以任何方式分离的状态。这个状态是本自的合一，而非某个不知怎地变成合一的东西。

于此我再次重述，我们所要了解的准则是，觉醒身、语、意的功德为佛性中的原本所具。佛性有各种不同的名称，例如本自存在的觉醒性或觉醒心。无论是什么名称，这些证悟功德本来就在。于此，“身”的意思是不变或住留的本质，“语”的意思是不止的觉醒性之明光，“意”的意思是不妄且觉醒的能力，其可涵摄一切地放射出智慧、慈悲、拯救他人的能力、佛行事业等等。简而言之，不需要将空性与能知相合，而是要了悟此二层面的本然无别。

2 如何相融生起与圆满次第

修持生起次第时，我们祈请诸佛从色究竟天刹土前来，并且融入我们。对于我们所具分离性的不良二元心智型态来说，这是个不可思议的深奥法门。它们之所以能被清净，是因为生起次第所涉及的修持正好是其反面。

我们本具的佛性有如可以投资的基本基金。根据我的传承，有三内密的金刚乘修持：玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。玛哈瑜伽包含于阿努瑜伽之内，而阿努瑜伽包含于阿底瑜伽之内。此三瑜伽应该包含于法本修持之中，而法本修持则包

舍于自身实行之中。如此，一切都归之于我们自身的实行。
金刚乘的殊胜功德之所以无上，可用这个著名的陈述来描绘：
“尽管目标相同，此法没有迷妄”，意思是其对深奥法门有着通达了解^①。



①此句引述来自《苏悉地羯罗经》（Susiddhikara Tantra，又译《苏悉帝羯罗经》或《妙成就作业经》《妙成就法》），即：目标虽同却无妄，方法多且少艰难，由利根者所精通，故而咒乘甚卓越。



对修道之人来说，有两种方法可以相融生起与圆满。首先，你修持生起次第，于刹那间思惟：“我是莲花生大士，穿戴宝冠于头顶，以及种种服饰，手中持有各类法器。”其后，你观看：“是谁在想象所有这些？”此时，你就会看见那个在想象或观想所有这些者，是空的，而且同时是能知的。此空的能知就称为圆满次第。这个方法称为“以圆满次第接续于生起次第之后”。

另一种方向是让生起次第于圆满次第之中开展。此处你从观看心性开始，让心的觉醒状态成为事实。不离开此无二觉性的状态，接着你让观想发生，无二觉性的表显就会呈现为圣殿、莲师和种种坛城细节。觉性的无二状态毫不受阻，就如镜中映照的影像毫不受阻一般。

不良或自我本位的念头形相，无法以觉醒状态的表显生起；净土的形象，例如圣殿、本尊等等，则可出现但同时不必离开明觉状态。这是因为认识明觉的期间就如同一面干净的镜子，能够毫无障碍地映照一切。如果尚未认识自性，我们就如一颗石头，缺乏镜子映照的能力。

生起与圆满次第合一，意思是本尊、圣殿和种种的形象，所有都是显现、可见于你的经验觉受之中，与此同时，无二觉性无有散漫地安住。在显现和觉性之间，并没有真的区分。要了解，生起与圆满次第的合一，在本质上就是觉受和空性的合一。

噶举派传承的伟大金刚持噶玛巴·米觉·多杰（**第八世大宝法王，意为不动金刚**），是著名《四座上师瑜伽》中的主尊。其中有一段祈请文是这么说的：“可见，却是空的；空的，

然而可见。无别合一见与空，是为上师之身相。我祈请此上师身。”另外有一段偈诵和（证悟）语有关，其三则和（证悟）意有关。这是什么意思呢？意思是有觉知发生，虽然是有被觉知，然而同时觉知者却是空的。觉知的同时为空的，此无别的自性本身，就是上师的身相。此为究竟的证悟身，了悟这一点，即是生起与圆满的合一。

语或声音也是一样的，偈诵中说：“可闻，却是空的；空的，然而可闻。无别合一闻与空，是为上师之语音。我祈请此上师语。”这里所指的并非仅有所谓“外在的”声音，也包括大圆满法教中称为法性自然音的内在声音。此内在声音是空的，听闻此声音者也是空的。声音与空性的无别合一，即为上师的（证悟）语。

第三段偈诵说：“大乐，却是空的；空的，然而大乐。无别合一乐与空，是为上师之心意。我祈请此上师意。”在此，大乐所指并非那种有开端与结束的受制约、有条件之大乐，而是意指着内在无有苦痛。当令人痛苦的概念思惟活动停滞，称为“大乐”。此基本状态是空的。此空性，同时之间是大乐的，即为上师的心意，“我祈请此乐与空的上师”之意。

在宁玛派的传承中，也有将本尊、咒语、三摩地连结相应于显与空、声与空、念与空的直指究竟修持。那是在象莲师的著名《七品祈请》（*Supplication in Seven Chapters*）中所提及的，其第一段偈颂是这么开始的：“于你视觉中所出现的一切……”，意思是你所看到的任何东西，无论是美或是丑。“既不取也不舍之。只要安住于显空无别的状态中。这就是上师之身。我祈请此莲师之身。②”



②依照原书英译，为方便读者念诵，附偈颂如下：

“无论汝所见一切，美丑与否不取舍，安住显空无别中。
无别显空乃师身，我祈访此莲师身。无论汝所闻一切，
悦意与否不取舍，安住声空无别中。无别声空乃师语，
我祈请此莲师语。无论汝所想一切，烦恼与否不迎送，
任其自融入觉性。自解脱意乃师意，我祈请此莲师意。”

另外引用《莲花生大七祈请文集》的“南开宁波请问品”其中段落：

“如此眼根境上诸显现，外内情器一切诸事物，
虽显然置无我执之境，能所清净明空本尊身，
贪执自解上师我祈请，邬金莲华生前我祈请。”

如此耳根境中所听闻，执着悦不悦耳诸声音，
置之响空离思之境性，声空无生无灭乃佛语，
声空佛语之前我祈请，邬金莲华生前我祈请。
如此心意境中闪动之，任显烦恼五毒与妄念，
不为预迎寻伺所改造，念置原位法身中解脱，
觉性自解上师我祈请，邬金莲华生前我祈请。”



接下来的偈颂是关于声音的：“无论你听到什么，是否厌恶或悦意，既不取也不舍之，然而自然安住于声音与空性的合一中。无别的声音与空性就是上师之语。我祈请此莲师之语。”

第三段偈颂是关于念头的：“无论心意之中出现什么，不管是三毒或五毒之中的哪一者生起，既不欢迎也不护送，就其自然消融入觉性的状态中。此自然解脱的心意就是上师之意。我祈请此莲师之意。”

3 三个三摩地

我们要以三个三摩地来开始修习此生起与圆满的合一。称为“真如定”的三摩地，是一种觉醒的、纯然开展且毫不受限的状态，于此之中能真正出现对于本尊的观想。无所阻挡，观想即可自在发生，因觉性未受阻挡。我们也不是无意识的。这是何以称为“遍照定”的三摩地能从“真如定”的三摩地中自在发生的原因。从“遍照定”的三摩地中，“种字定”的三摩地即能自在发生。若非如此，诸佛何必教导这个？

然而，一旦无二觉性的相续性被打断而失去，二元的表显便以概念思惟生起。相反的，既然无二觉性是没有阻挡的，其表显当然也是没有阻挡的，且能以任何形象出现，例如，莲花生大士穿戴一切庄严服饰与法器的身体。一旦“真如定”的三摩地溜走，无二觉性的无碍展现便不再可能。这是何以所有对于生起次第的开示都说要以三个三摩地开始的原因。

于此三个三摩地中，真如定相应于法身和空性；遍照定相应于报身和能知；种字定为空性和能知的合一，是以种子字的形象出现而变成本尊，则相应于化身。

外在的譬喻是法身犹如开广的虚空，报身则犹如阳光。阳光于虚空之中显露。太阳不需要到某个其他的地方去照射。有

了虚空和阳光，如彩虹的化身便可以出现。请了解这个譬喻如何描绘此三个三摩地。

再次地，生起次第与圆满次第的合一是什么？生起次第之中，单单就是对于心性本身的认识。同时之间，只要对于心性的认识未受干扰或阻断，其表显便能以圆满次第开展。把太阳想成是圆满次第，其自发的阳光则是生起次第。当太阳照射时，不必追随其所照到的东西，太阳只是继续照射。如果太阳必须跟着每一道阳光去到所有不同的方向，那么太阳就不可能继续照射。

只要太阳没有离开它自己，光线就会自然且自发地投射。当对于心性的认识一旦失去，就好比失去了太阳本身。没有了太阳，怎么可能有任何阳光？如果失去了法身，怎么可能会有报身？没有了法身和报身，怎么可能会有化身的无碍能力？那也会消失。如果空的本质和能知的自性都失去了，能力就受限了，原本无碍的能力变成了受限的概念思惟，这个状态的结果就是没有觉察、变得健忘，我们坐着，却什么都不知道。

唯有藉由对本质、自性和能力此三重准则的真正了解，才能将生起与圆满次第相融合一。当三者被视为无二无别，生起

次第与圆满次第的合一便有可能，否则便绝无可能。在此重述，空性与能知的关系就好比太阳的照射，不需要用阳光来熔合太阳，而且若没有太阳的照射便不可能有阳光。同样的，生起次第如同无二觉性的无碍表显，若没有对本质的认识，便无法存在。

尚未认识本质，你的注意力就会追随其表显，且陷入其中。这就是正在一切无明的有情众生身上所发生的事情，好像太阳追着自己的阳光，用前述的譬喻来说，我们失去对于虚空的如是认识，我们没有认识太阳正在照射，反而不断卡在水池映射的太阳影像中。这就是凡俗的思惟方式，被卡住且追着一个又一个的映射影像。

十五 清净

- 1 显相存有与本来清净
- 2 认识觉性是生起次第的首要

1 显相存有本来请净

秘密金刚乘法教最根本的准则，即是本初清净（本净）和任运现起（任成）的无别合一。自显、觉知的性质，和本净、空性的状态是无法分离的，不要认为这两者是各自分离的主体。由于本净之空的性质能容纳，觉受于是得以发生，正如彩虹只会出现在虚空之中，而非其他地方。此处的关键点就是无别、合一。没有什么是被觉知（所）却离于觉知者（能）之空的觉醒性。

五大和五蕴之所以会以这种型态出现，只是因为我们的迷妄和无明执着所造成。在胜义谛上，没有什么是有别于空的能知，而这是无别的。所觉知的经验性内涵，通常被称为“显相”（或称“表象”），实际上从未离于此空的能知。据教导，我们的经验之所以会显现为五大和五蕴，只是因为我们的

无知地执着，并把五色之光变得坚固，而这五色之光乃是本基的自然光耀。

我们对于地、水、火、风、空等外显加以执着，认为这些是真实存在，而事实上却是“现而不实存”，它们出现但并不具有自性。觉性本身是空的觉醒性，而此乃本初清净。在实相上，五大是五方佛母，五蕴则是五方佛父。在五大和五蕴的清净自性中，全都单纯是本然觉醒性、无别之空的能知之展现。虚空和觉醒性不可分别，其本初即为合一。

本净是这个本然觉醒性之空的性质。任成则为其显现的、觉醒的性质。本然觉醒性为这两个层面的无别合一，也就是觉知和为空的无别合一。因此，我们不能说其中一面是能知，另外那一面不是能知，且两者分离。事实上，本尊之所以被描绘为双运，就是要象征这种无别的合一。女性的本尊代表空的性质，男性的本尊则意味能知的性质，两者的双运代表着空性和能知的无别合一。

如果男女本尊无二无别，那么两者必然都具有五种智慧的本质，对吧？并非佛父具有五智而佛母却不具有。根据教导，五大的自然清净是五方佛母，五蕴的自然清净是五方佛父，

这个意思是一切都本初清净。并非是由于进行了禅修就发生了什么事情，使得所有一切在突然之间都变得清净。五大和五蕴在本初上即清净，为五方佛父和佛母的坛城，这称为“显有遍净”（任何显现和存有的遍满清净）。在这个内涵之中，“显”指的是五大，“有”指的是五蕴。

换句话说，经验觉受的对象为五方佛母，有此经验觉受的则为五方佛父，因此，怎可能有任何不清净呢？不清净乃是暂时性的。要是本初以来就不清净，便不可能被清净，也就不可能成佛。

由于妄念是暂时性的，所以可被清净。天空是本初清净且不变的，天空里的云层只是短暂的。要了解虚空和云层之间的不同：本初清净的本质犹如虚空，暂时性的遮蔽则如云层。既然一切不清净的层面，例如五蕴、五大、五毒和其他，原来就具有本初清净的自性，那就有可能清净它们。当你搅动牛奶，就得到了奶油，不是吗？这就是“显有遍净”的意思。如果你搅动水，有可能得到奶油吗？以此来看，万法一切就像牛奶，无论是显现或存在，遍布一切都是清净。这正是何以透过认识此清净，我们可以得到证悟。

修习此事物的基本状态，牵涉到生起、念诵和圆满次第。这个修习能帮助你发展出事物原本是如何的想法，帮助你认识一切从本初以来即是遍满清净。透过这个修持，你最终将成熟：你的身体成熟为本尊，你的声音成熟为咒语，你的心意成熟为三摩地。因此，首先领受本尊、咒语、三摩地的相关法教，就象是先得到这个观念：“如果搅拌牛奶，就会出现奶油。”接着，你“搅拌又搅拌”，意思是你“修习又修习”，直到你成就本尊、咒语、三摩地为止。最后，你看一切都是普贤王如来。你也是普贤王如来：全都是相同的奶油。

一切显现和存有，都是从最开始即遍满清净。认识这一点，乃是金刚乘内密的开端。然而，对于小乘的传统来说并非如此，即使是大乘亦非如此。在三外密的第一事部瑜伽中，行者是在将要了解此要点的边缘上。到了作部和瑜伽部，行者已经非常接近，但是还未真正到达。以金刚乘的外密来说，对于清净的见地比较象是个推论，想象本尊存在于行者所能体验的范围之外。行者以想象本尊来做供养和迎请，而本尊会从某处出现并给予加持。在想法上比较象是这样：“我在这里，是个平凡人本尊像国王般比我上等，从天空降临，我向他请求赐予成就。”在事部、行部、瑜伽部的修持中，这是普遍的做法。玛哈瑜伽则有不同的取向：指出所有事物，显现和存有的一切，本来都是遍满清净的。一切的显现和存

有，五大和五蕴，原本就是一切胜者的坛城。在阿努瑜伽中，你这么想：“这个身体是胜者们的坛城。”到了阿底瑜伽，心是胜者们的坛城，且三金刚在我们的体证中全然无缺。这是不同层次的法教其差别之处。

再次说明，一切显现和存有，本初以来即是佛父与佛母，胜者们遍满且清净的坛城。相对于仅仅坐着并大声念诵仪轨内文来说，认识这一点远远重要得多。当然，法本的修持是为了适应轮回的心，因而有种种不同的征示来让我们可以产生连结。譬如，法本中所描绘的本尊都有着如人类一般的特质，身体的颜色不同，还住在漂亮的大房子里。将本尊从“别处”迎请来之后，我们给他们一些精美食物，并告诉他们，他们有多好，就像我们对待客人一样。这一切看来都非常具有实质性且能理解，不是吗？然而，法本修持的精华所在并非这些社交细节，而是对于基本清净的了解。

2 认识觉性是生起次第的首要

想要以最真确的方式来修持生起次第，就必须让观想以三身的广空为开展之源，并且以消融一切返入此广空为结束；否则，便没有真正的开始或结尾。诚如我早先所谈到的，你要

从“真如等持”，也就是大空性为开端。对此的正确修持，就需要认识空性的自然状态。而对空性自然状态的认识，这是可能做到的：你毋须想象或造作。以新派来说，你念诵观空咒，并告诉自己：“一切变为空性”，然后你想象这点。从这个空性中，通常会出现深蓝色的空大三角坛城，接着是地大、风大等等。最后，在须弥山巅之上，有四边四门的圣殿等等。这是一般进行生起次第修持的方式。但是，真的，如果没有认识空性的自然状态、法身，就不会出现真实或纯正的生起次第。

要让真正的生起次第显现，我们需要将一切消融入空性，接着让坛城从这个状态中显现。我们必须从一开始便指出本尊，意思是从灌顶的时候开始。既然本尊在根本上就是无二觉性、觉醒的状态，若是没有认识这个觉性，就不会有真正的本尊可以修习并接续成就。因此，纯正的生起次第修持，就不可能不先指出心的自性。练习想象本尊，只不过是个念头活动：永远不可能变成真的本尊。

由空性的状态中，让悲心出现；接着，在空性与悲心的无可分别中，种子字出现。若无空性和悲心的合一无别，就不可能修持真正的生起次第。

仅仅止于想象法本，是劳力、单纯建构的工作。就好像意造一座寺庙：首先要有泥土，接着用石头堆砌墙壁。如果你是这样来造作，就不是真正的本尊住所，而只是另一个人类的处。本尊并非由血肉所组成，他们是可见的空性。本尊的住所应该是五大的坛城，有着须弥山、金刚杵和圣殿。从字义上来说，那是个越量宫，因为那超过了我们可以测度的范围。如果本尊有着血肉之躯，你就会建造一座实体宫殿，并且邀请他们搬进来住。你会说：“普贤王如来，这边请坐。晚餐就要送来了！”

修习生起次第的目的就是要处理平庸、轮回、框架的心，这颗心总是在没有主、客体的无二中看见二元性，于外在所觉知的对境和内在可觉知的心之无别中去做分别。我们将无二执取为二元。实际上，此乃无可分别。你能将火和热度、水和湿度或糖和甜度分离吗？同样的，你无法将觉知者（能）和所觉知（所）分离。合一意味着“非为二，但为一”。以了悟清净一元来说，怎么可能有地狱和某个投生地狱的众生呢？另一方面，如果是有二元，就会有一个地方和某个投生该处的众生。

我们应该要认识的就是空的能知此无二状态。清净的觉性并非某个要被认识的客体，正如我们也非某个要做认识的主体。只要不断重新制造二元分别，只要并未成为一元，就不会有证悟。但可别又另外理解“一元”。二元应该成为一元，而此一元应该没有对境、没有踪迹。一元并不是我们必须要在禅修中持守或维护的东西，因为并没有两个东西；没有主体，也没有客体，单纯就是一元。他是普贤王如来，我是普贤王如来。

透过对此事物基本状态的认识，一切的显现和存有都成为遍满的清净。但是当我们说“成为”，这并不正确，因为它并非“成为”，它一向如此。无法认识这一点，你就失去了某个必要、根本的重点，这么一来，就会变成所谓的“知百漏一者”。我们可能是一百项主题的专家，然而，若无法认识自己的心性，我们依然会沦落下三道。除非你知道心的自然状态，否则便无法免除投生下三道的机缘，你尚未清除投胎恶趣的可能性。另一句话说：“只要你尚不知晓心的要点，无论你做什么都是上下颠倒。”只要你还未能觉察心的自性，解脱之道会在哪里呢？除了知晓心性之外，还有什么方法是可以解脱的呢？如果你不知晓心性的要点，那么你做什么都是失去重点，不管你在世间法上如何成功都一样。另一方面，如果一个脚夫在扛重担的同时也认识心性，他就会成为一位

证悟的脚夫，而毋须做其他任何事情。如果脚夫知晓心性并且对此加以修习，他将在蹒跚拖扛重担的同时，超越轮回三界。一旦他能飞越天际，便没有人能在他的背上再放上重担。如果你修持心髓窍诀，的确会是这样，这是令人惊叹的。

另一方面，想象一下，统治全世界的国王高开人间了，留下的是一具平凡而腐臭的尸体。他在中阴徘徊，一点儿威能也没有；他在世期间所成就的一切、所获得的所有、所征服的种种，全都不算数。他的一生就是全然无用的活动演练，一辈子什么都没有得到。现在，和那个修到可以飞天的脚夫相比，结果如何？

这里的要点是，你不可能透过累积金钱、威势和特权来得到证悟。要是果真如此，贫穷的人就永远都别想证悟了。这根本不对！相反的，佛陀说：“要贫穷。余生要独居，孤死于穴中。”

在当今的时代，佛法已经变得彻底颠倒。这是为何只有这么少数人证悟的原因。不仅没有保持贫穷、不挂念安全舒适，反而是人人都致力于发财。人们一旦有钱，就变成财富的奴隶，整天守护财富，晚上睡觉也睡不好，因为他们担心财产

可能不见。这就是自我欺瞒会溜入的地方。佛陀自己连个房子都没有，就在森林中的山岩悬出处或树下入睡。

佛陀是极为贫穷的。如果你看看他生前所拥有的物品，就会发现他只有自己的法袍、乞钵和汲水时用来过滤的沥水囊。那个乞钵是每天用来乞讨食物所用。放入乞钵中的东西，无论是什么，就是当天的食物。有时候，一个家庭可能只会于乞钵中供养七颗豌豆，出家人对此也要感到满足。因此，甚至是在穷人当中，佛陀也算是极为贫穷的。

佛陀从来都没有说“累积财富”。佛陀非常慈爱，因为他从不歧视，富人和穷人都有平等的机会可以成佛。就因为佛陀的慈爱，乞丐也可以成佛。不幸地，有钱人通常不会成佛。噶当巴的老祖师说：“将自己托付予佛法，将佛法托付予贫穷，将贫穷托付予居于洞穴，直至死亡。”（心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于沟壑。）

十六 成就

1 外在种种是迷妄的幻化戏耍

2 大成就者的故事

1 外在种种是迷妄的幻化戏耍

真谛有两种，其中一种是大多数人们看来如此的真谛，另外一种则是真实情况的真谛。第一种，对许多人来说事物看来如此，被称为同类有情共业，意思是对于那些具有特定业力而投生为某类有情众生者来说，事物看来如此。虽然对于事物的真实情况来说，一切不过就是一种看似存在，一种显然的心智事件。仔细观看、究竟来说，并未真的有生起或任何其他事情的发生。尽管如此，表浅上或相对上来说，好像真的有些什么事情在发生。

当一位瑜伽行者修行圆满、到达称为“法性穷尽”的程度时，所有凡俗的显现都会消逝。迷妄的经验单纯就平息了，在这位瑜伽士或瑜伽女的经验中，其他众生所见的迷妄现象便不再出现。这并不表示对别人来说，这个也消逝了。当然，如果所有众生都达到证悟，迷妄的现象自然止息；不过很可惜，

这只是从理论上来说。有情众生的一般经验并不会十分轻易地崩解，至于个别修行者的迷妄经验，则可以消失而不见。当一切的有情众生都证悟了，他们共享的迷妄经验也会消褪。

不要因为曾经瞥见无二觉性，就期待迷妄经验会因此止息。经验不会止息；在那一个片刻中，消融的只是我们对于事物显相的执着。此内在执着消融得越多，我们的内在坚实感就会消褪更多，直到最终变得如同收录于《智慧雨》中，果仓巴·贡波·多杰的道歌所唱的：

显相为无有实质的戏耍。

此幻化狡诈的所有相对形式既开广又通透，

就如我身后的岩石一般。

果仓巴在唱此道歌的同时，将背靠在身后的坚硬岩石上，然后在石头上留下了头部与背部的完整印记。密勒日巴能够飞翔，并自由地穿透坚硬的岩石。这类的瑜伽行者并非是制造奇迹的人，他们仅仅是了悟到事物没有实质的本来自性。当内在对于坚实性的执着越来越能消融，上述的成就将变得益加明显。我们越是修习觉醒状态，越能放下执着，外在世界就越能被视为真实的情况——幻影的无实戏耍。这就是何以

那些成就的伟大上师能够于水上行走、穿透硬石，并且不受火灼的原因。莲花生大士多次遭到火刑，但从未被烧焦。外在的火种不过是迷妄的知觉，没有谁创造了它们，是我们自己创造的，因此，当我们的内在执着塌落，这些火种的谬误也随之崩解。“一切的显相如同烟与雾，是没有实质的。”表面上它们的确出现，但只不过是迷妄的幻化戏耍。

2 大成就者的故事

在这里，我想从不可思议的成就大师如何以了证力挑战凡人经验的诸多故事中，挑出一些来告诉大家。密勒日巴尊者曾经在一只牦牛角中躲雨。他的身体并未缩小，牦牛角也并未扩大，尽管如此，他仍然可以舒适地安坐在牛角中。他往外呼唤他的弟子惹琼巴，说道：“儿啊，进来陪你的父亲坐坐。我靠在比较窄的这边，尽量把空间留给你。请进来吧。”而惹琼巴甚至连自己的手都放不进去。如果你参访拉萨的大昭寺，从寺院的大门口往上看，就会看到镶嵌在屋顶下的那一只牛角。

当某人达到成就的时候，像这类事迹是有可能的：事实上，根本就不是问题。在尼泊尔加德满都山谷的帕平，有个阿修

罗洞窟，洞内最深的凹穴中有一个连接到下方扬列雪洞窟的涵洞，两个洞窟相距约半英里远。那个涵洞并不大，当风穿过这个通道时，坐在附近就可以感觉到那股气流。尽管莲花生大士能够自由穿越坚固的物体，他却利用这个狭窄的涵洞，来往于扬列雪洞窟和上方阿修罗洞窟之间。几年前当我们整修这个洞窟时，维修人员发现了那个有风吹出的涵洞。他说：“莲花生大士应该是由这个地道来往的，可是这个地道这么狭窄，只有老鼠或昆虫能够通过。也许莲花生大士的身材就是这般大小！”

另外一个关于大成就的例子是龙钦·冉江的故事。龙钦·冉江被称为“虚空瑜伽士”，其他则有“水瑜伽士”“地瑜伽士”“风瑜伽士”等。天空般的瑜伽行者，意思是其了证没有任何方向的限制，无可计量、绝难言诠，超越分析或概念。你不可能去测度龙钦巴的了证。若你真想要推测龙钦·冉江那不可推测的智慧心，就得像吉美·林巴那般，或至少像他的两位大弟子，也就是大成就者札·竹千和多·竹千。“竹千”意思是大成就者。或者最少最少，你也得像他们的大弟子，后者是于上世纪和蒋扬·钦哲·旺波、蒋贡·康楚、秋吉·林巴和巴楚仁波切同时期的人。

龙钦巴的全名是普贤王如来以人身示现之尊胜的虚空瑜伽士龙钦·冉江。“龙钦·冉江”在字义上为“空界广大”的意思。“虚空瑜伽士”一词的“虚空”，意思是没有中央、没有边缘、也没有尾端。空非由因缘而生，没有开始、没有现在、也没有结束。“瑜伽士”意思是“与真实相连”，在此是指牢记于心且由自身真实体证。

如果你想要更多的知道有关龙钦巴的了证，就一定要去看他的《七宝藏》，其整部内容就如续部一般。这些都是从龙钦巴内心中央的不坏金刚界中生起，经由他的不坏金刚喉而上达不坏金刚舌。由于如此，他的话语真的就是不坏金刚语。当吉美·林巴在桑耶青埔进行三年又十四天的严格闭关时，三度连续净观到龙钦·冉江。在这些净观中，他从龙钦巴处领受完整的口耳传承。

当龙钦巴过世时，大地连续震动六次，雷声霹雳六响。他是以“有余虹光身”离世，相对于不留任何遗骸的虹光身。对众生来说，有余虹光身会有较多利益，因为会有舍利留下。在他的遗骸中，有个大型的脑舍利。这是一种特定种类的舍利，称为“夏日让”，整块完整无损，白色，上面具有的纹路是浅黄色，如同象牙一般。当大喇嘛参访保存此舍利的洛札区时，他们会请求拿取其中的一部分，然后可以用槌子和

凿子削下一小块。一年之内，不见的那一部分会重生，整个脑舍利就又会恢复原来完整的模样。

在祖普寺，这个脑舍利的一小块被保存于“圣物宝篋”中。我在宗果林的寺院，也有龙钦巴尊者大约手指关节大小的一块舍利。不过后来，寺院在某个时候把这个宝篋封藏起来，不准人们再把龙钦巴的脑舍利削下小片。后来藏地时局动荡，保存此舍利的寺院被毁掉了，这个舍利从此也就不见了，我想肯定是被毁损了。因为我还没听到有谁把它保存或藏起来。因此，即使是成就者的肉身，仍然可以有一段很长的时间能利益众生。

龙钦·冉江和第三世大宝法王噶玛巴·让冈·多杰是同期的人物，他们有着同样的上师，也就是伟大的大圆满持明者咕玛惹杂（Kumararaja，或意译为“孺童王”）。因此，噶玛巴·让冈·多杰持有大手印和大圆满两个传承。由于龙钦·冉江和让冈·多杰有着相同的上师，他们就是同门师兄。尽管地位相当，龙钦·冉江还是从让冈·多杰处领受了许多关于除障和增上的开示。

一天清晨，当时让冈·多杰正在一个岩石悬出处下的小木屋中进行严格闭关，该处位于他康地的主要驻锡处噶玛·衮的上方，无垢友尊者以智慧身、也就是虹光的形象出现，融入了让冈·多杰的双眉之间。其后，让冈·多杰写下了关于整部大圆满法教的《噶玛宁体》，或称“噶玛巴的心髓”。让冈·多杰是一位著名的大手印上师，但其实是大手印和大圆满两者兼修。

密勒日巴也是这样，他曾唱道：

“我现在要为你唱出我如何发疯的故事。

首先，帝洛·谢拉·桑波、即般若贤者先变疯。

在他之后，

大班智达那洛巴接着变疯。

在他之后，大译师玛尔巴接着变疯。

现在，我，密勒日巴也疯了！

中观法教的恶意、恶魔力，

把我从前方弄疯。

大手印的荒唐法教，

把我从后方弄疯。

而我心中那大圆满的恶魔，

则把我弄得彻底疯掉！

这就是我现在成了疯子的原因。”

事实上，不只是密勒日巴，大多数的大师都会修持大手印和大圆满两者。

3 弟子比上师更优秀卓越

在噶举派的传承中，据说：“雌雪狮的幼子通常都比母亲来得优秀。”弟子经常会比他们的老师更具有影响力。密勒日巴的弟子冈波巴，就有好多好多的徒众，其中有一位主要的弟子，其一是囊谦的歇东·修贡（Seltong Shogom），他非常杰出，他的弟子们也相当有名，都能飞越天际。当太阳于早晨升空之际，他们会飞往其对面方向的山谷，以便撷取光束。无论他们在哪里起飞或落地，整群的师徒常会在岩石上留下足印。

家父有一次带我去看那些足印，我算了算，一整列共有想过三十对的足印。显然那个时候他们都没有穿鞋子，因为所有的印记都是赤足的，足跟和足趾的印记都相当清晰可见。到

了下午日落时分，整群师徒又会飞往其对面方向的山谷，撷取最后的光束和温暖，并再度留下相同的足印。

当歇东·修贡过世时，空行母将他的身体带走，并奉祀在一座洞穴中的舍利塔内。那个洞穴位于地表以上十五层楼处，没有道路或小径可以通达，谁都没办法到达那个洞穴。在洞内，有个以“圣字”严饰的舍利塔，圣字是用沙子做成的。其后，囊谦的国王沿着悬崖壁往上搭建一层又一层的小梯子，人们才终于可以到达那个洞穴并看见那座舍利塔。几个世纪以来，人们因为敬仰而供养金箔敷在塔上，最后整个塔看来就象是由纯黄金所做的一般。这并非只是个从远古以来的传奇：我亲身到过且看过这些神迹。由于歇东·修贡所有的弟子都同时解脱并离开人世，没有人留下来延续这个传承，该传承之后就断了。

止贡噶举和竹巴噶举两个传承的早期祖师，也有相同的故事。上师和弟子，以及弟子们的弟子，都是越来越优秀，就像关于幼子和雌雪狮的称谓那般。弟子的确能比他们的上师更为卓越。

4 证得虹光身的故事

这里有另一个关于虹光身的故事。在钦哲和康楚的时代，有个证得虹光身而变得相当有名的人物，他的名字是酿拉·贝玛·敦度，有许多人都亲自见证他的事迹。我自己就认识两位以虹光身离开世间的人，其中一位是德格地区的在家金刚乘行者，另一位则是在我的一位上师母亲家中的母牛棚里证得虹光身。那时有许多人见证了这个事迹。这个故事是由第二世蒋贡·康楚告诉我的，所以我绝对认为这是真的。蒋贡·康楚那位又高又帅的兄长，当时就在现场。

事情是这样的。有位老尼师在朝圣的途中经过了他们的村庄，当她看到这家有钱人时，就请求提供地方让她进行一小段时间的闭关，他们于是将空母牛棚的其中一间供养给她。尼师告诉他们：“我想使用这间母牛棚一星期，进行严格的闭关。我希望能将门口封住，请在门前堆栈石头，以便我不受任何打扰。”由于他们习惯于资助修行者，便同意了，大家都没有再多想。他们说：“当然，你想怎么做就怎么做。”他们并不知道谁会照料她、带食物给她，他们认为尼师已经自有安排。

过了三天，开始出现一些奇怪的现象。不同颜色的光束如火花般盘绕，从母牛棚石墙的小洞和裂缝中透出。屋顶下方出了光芒，牛棚外面则有光圈快速移动。这家人感到奇怪：“这里发生什么事了？谁在照料那位老女士？谁为她带食物？”他们问仆人。仆人们都认为有某人为她提供食物，但实际上谁都没有这么做。他们断定尼师必定是一直都自己煮饭，可是，蒋贡·康楚的兄长问道：“里面有能煮饭的地方吗？”仆人们说：“不，没有。那里连炉灶或什么都没有。”他们因此觉得纳闷：“那她吃些什么呢？她有水可以喝吗？这些光是怎么回事？”

最后，他们决定去看个究竟。他们将整堆石头移开，打开门窥探一番，看见那位尼师的身体已然散落一地。她的双乎在某处，双脚在他处，四肢已经与身体脱离，一块一块地散布地面。从骨头的末端，虹彩之光盘旋而出，身体仍继续在分解中。所有看到的人都彼此间道：“这是什么？她看来象是死了！”其中一个人回过神来，说道：“不要管她，这里好像有不寻常的事情正在发生。她要求能有七天的独处，我们就照她所说的做。”这么说完之后，他们就再度把牛棚封起来。

当他们在第七天后回来并打开牛棚时，虹彩之光已然消失，一滴血、一块肉或者任何骨头都找不到，只留下了手指甲和脚趾甲，非常光滑地平放在地面，旁边还有一束头发。这件事情非常肯定是这样发生的。

即使当藏地时局动荡之时，果洛区还有两、三个人证得虹光身。纽殊·堪仁波切对这类故事向来非常谨慎，他亲自去藏地打听许多不同的消息来源，以追溯这些人的名字和地点。他相当精确地记录下所有细节。这些人之中有两位证得虹光身。第三位是在被暴徒殴打的时候，突然开始上升飘浮，直到他们无法碰到。他越升越高，最后消逝无踪。这是一种神圣的成就。因此，就算到了今日，都还有人证得虹光身，也仍有修行者证得成就，这绝对是真的。

伏藏法对如何证得虹光身有直接的教导。在噶举派中是这么教授的，心融入法性，身融入微尘。印度的八十四位大成就者，没有一个离世时留下遗体。莲花生大士的二十五位大弟子，只有一位于死后留下肉身，他的名字是朗干·帕吉·森给（**Langchen Palgyi Senge**），他的肉身还保存在巴罗虎穴的舍利塔中奉祀着。

在当今的时代，人们看来似乎都不怎么精进，他们并未持续实修法教，也未日夜修持，这是当今和往昔情况的唯一差别，而过去曾有那么多的伟大修行者。法教本身则经由不间断的传承还依然可得，而并未消失。

5 喇嘛请僵尸扛行李的故事

此处还有另一个有趣的故事，是关于一位证得高阶成就的修行者。我是从叔父那儿听来的，他从来不会对我说谎，所以我认为这绝对是真的。这是在大成就者释迦·师利于中藏的营地所发生的事情。我的叔父德喜祖古是这位大师的亲近弟子之一，那时正与大师相处。一天，一位喇嘛从康地走来，他的行李由侍者扛着，而这位笔直走入营地中央的侍者是个僵尸，一具死尸。当那位喇嘛喊道：“呸！”尸体就倒落在地。喇嘛从尸体的身上拿下行李，取出所需要的东西，准备在广阔的天空下为自己煮晚饭。

后来，我叔父听到喇嘛说到这件事情是怎么发生的。那位喇嘛说：“我是从康地来的，这是我功德主的尸体。他死后变成了僵尸，我正要把他的尸体带去印度八大圣地之一的寒林坟（清凉尸林）处理。既然僵尸可以走路，我就想不如让它

帮我扛东西。但是可别让任何人用任何方式靠近或打扰尸体，只要丢着不管就好。”

当然，谁都不可能不靠近。每个人都想看这个能帮喇嘛扛行李的尸体。这个尸体已干枯如杖，由于没有穿鞋，双足的皮肉都已经磨破，只看得到骨头。大家都不怎么相信。无论如何，隔天早上，那位喇嘛醒来后，把行李放回尸体的背上，喊道：“呸！”尸体笔直地站了起来，开始慢慢走路，僵硬地把一脚放在另一脚前面。由于尸体无法快速行走，喇嘛就自行走在前头。他说他得一直让尸体保持在视线之内，否则它就会迷路。如果喇嘛爬上山顶，就必须等到尸体终于爬上来，然后才又继续爬下山，并在下方等待僵尸到达。

一年之后，喇嘛回来并经过那个营地，他说那具僵尸一路走到寒林坟，并在那里焚化。这位喇嘛把功德主的遗骸留在那儿，因而必须自己扛着行李回到藏地。德喜祖古后来说，他从来都没法真的确定这位喇嘛是否是在开个大玩笑。谁有办法确定死尸里面究竟有没有心？当你对“日巴”达到特定程度的稳定后，就能随意所欲地移动任何物体。也许那位喇嘛是在和大家开玩笑，不过就算情况真是如此，那也是个卓越的玩笑。那位喇嘛一定是某种成就的大师，而这个故事也是真的。

关于真正的僵尸，有件事情是危险的。如果被僵尸碰到头，你也会变成僵尸。这就是那位喇嘛为何要随时小心让僵尸保持在视线之内。如果我的叔父、我的上师之一，没有亲眼见证这件事情，我当然也不会相信。可是他真的看到了。许多怪异的人会到访成就之主释迦·师利的营地，他身旁总是有七百位正在禅修的弟子，而最怪异的访客就是这位带着僵尸的喇嘛。

6 具有无碍神通大师的故事

第十五世噶玛巴·卡恰·多杰是一位杰出的伟大上师，不仅博学多闻得令人难以置信，也极有成就。他具有无碍的神通，应该是他同时代中最伟大的上师之一。不过他对于自己的神通，并没有全然的掌控力。譬如，他会知道某些喇嘛何时将会过世、将在哪里投胎，而不需任何人向他询问。通常他在寻求协助者到访以前，就已经把该位祖古的转世因缘写下来了。但是对于其他的喇嘛，噶玛巴就必须在其僧团特别的请求下、有些吉祥缘起后，才能看得到其投胎的因缘。对于另外的喇嘛，甚至虽有请求帮忙却无法看见什么，他就会说：“被迷雾遮蔽住了。”他表示，会有这样的情况是因为过世

的喇嘛和其弟子之间有些问题。若是喇嘛和徒众之间有些争执与不和，他的转世因缘就会难以辨认，好像被阴霾所遮盖。噶玛巴曾说：“要清楚认证转世祖古的最大障碍，就是上师与弟子之间的不和谐。”在这种情况下，什么都没办法做；投胎的因缘依然看不清楚。

另外一位具有无碍神通的大师，就是蒋扬·钦哲·旺波。札西·欧色是东藏八蚌寺的一位伟大堪布，他说他有一次遇见钦哲·旺波对他说：“喔，堪布，看看你有什么麻烦！从早到晚都得做所有这些不同的事情。”他开始一一陈述堪布所必须要做的种种事情，什么都知道，每个细节都清楚。“你真的受所有这些事情而烦心，根本没有闲暇的时间。”钦哲·旺波知道札西·欧色的日夜有多忙碌。接着他说：“下方村庄里的所有这些人，充满着各种烦恼。他们有如此多的问题，不是吗？”接着，札西·欧色必须说：“对，真的，仁波切。”就算堪布没有仁波切那种神通，但因没有人能反对钦哲·旺波的话，否则他便会恼怒，所以你必须说：“是的，仁波切。”

有一天当札西·欧色也在的时候，钦哲·旺波猛然大喊：“喔，不，发生什么事了，可怕呀！”他们问他有什么不对劲，他说：“在远处某某地方，有个光头的出家人掉落到悬崖下面了。当他掉落时，大叫着‘钦哲·旺波，钦哲·旺波。’我

听到了，当我正在想这件事情的时候，他不知怎地就被树枝丛绊到了。现在别的出家人正想办法用绳子将他拉上来。对，现在他们把他拉上来了。这就是刚刚让我慌张的事情。”隔天，一位光头的出家人来拜访蒋扬·钦哲，他说：“喔，昨天傍晚我发生了一件奇怪的意外。”接着就说了整个故事。他说明那时他如何挑着扁担走着走着却掉落悬崖，当时他大叫：“钦哲·旺波！钦哲旺波！”他并未一路掉落，而是被一些树枝绊到，接着就有绳子拉他上来。钦哲实在令人惊奇。他的事业并未止息，在他过世之后，宗萨·钦哲出现了，同样的令人惊奇。接着当宗萨·钦哲日落西沉，顶果·钦哲便日升浮现。

十七 中阴

生有中阴、禅定中阴

睡梦中阴、临终中阴

法性中阴、投生中阴

临终前生起清净的菩提心

1 生有中阴

一切有情众生都是在一种称为中阴（中有）的状态中，中阴的意思是过渡的状态，介于两个时间点之间。目的我们是在生与死之间的过渡状态，称为“生有中阴”。这个中阴时期是从我们出生的那一刻开始，直到我们进入导致过世的情境为止。另外两种中阴，有时候也算做是生有中阴，分别为“禅定中阴”和“睡梦中阴”。我们必须在白天修持禅定中阴，夜间修持睡梦中阴。现在为了修持禅定中阴，我们需要了解佛性的意义。每个众生都具有佛性，没有一个例外。佛性是吾等有情的最核心，是我们自心的真正自性。佛性自然是全然离于所有缺失，并具足一切圆满功德。我们现在所需要做的，仅仅是认识我们的自性，并且对此一认识加以延续。不需要透过禅修来创发或制造一个佛性。另外也必须

了解，每一个出现的经验都是在我们的佛性广空之中显现，以及消逝。

2 禅定中阴

当我们能认识我们的佛性、自心的法身自性时，便有禅定中阴的出现。任何有概念思惟涉入的，都不能称为禅修。此处禅修所指的是当念头已然灭止、无有概念思惟的期间。一再反覆这个期间，从念头灭止到再度出现，称为禅定中阴的修持。除非我们认识自性，否则都将继续轮回，投生于六道之中，一道接着一道的轮转。有情众生之所以会从此处到彼处的不断发生于轮回之中，正是因为没有认识他们的自性。不知晓自性。就称为无明。

精要的禅修教导，称为心髓窍诀，这些教导既深奥又直接。且让我用巴楚仁波切所给予的心髓窍诀来说明这一点，有一次，秋吉·林巴到果洛省的一处帐篷营地去拜访巴楚仁波切，并在那儿与他相处一个星期。在那个星期中，秋吉·林巴和他女儿一同领受《入菩萨行论》的口传和精要的禅修教导。

有个傍晚，巴楚仁波切在教导秋吉·林巴之女贡秋·巴佩，她后来成为我的祖母。她非常清晰地记下仁波切的话语，并于其后复诵给我听。她模仿巴楚仁波切厚重的果洛口音，说道：

“不要用过去发生什么来娱乐（你的）念头，
不要预期或计划未来将要发生什么。
就让你当下的觉醒性毫不变异，
绝对自由与开放。除此之外，
没有别的什么好做的了。”

他的意思是，别坐在那儿想着过去发生了什么，也别推测未来将要出现什么，即使是从现在往后的几个片刻亦然。就让你当下的觉醒性，也就是本自存在的觉醒佛性，全然毫无修饰。不要想去纠正或改变什么，就让其自在、自然如是，犹如虚空一般自由而开广。除了这样，就没有别的要做了。这是巴楚仁波切的金刚语，非常具有意义。

当下的平凡心，是所有众生都能觉察到的内在功德或能力，从普贤王如来和金刚持佛，一直向下到最微小的昆虫，皆是如此。一切有情众生都能觉察或有意识。能觉察或有意识的，就是我们称为心、那个可以知道的东西。心有意识，然而也是空的，并非由

任何东西所组成。有意识且是空的这两种性质，是不可分别的。本质为空，自性能知，它们无法分离，就像水和湿度、火和热度之无法分离一样。

一旦认识这个自性，禅定中阴的修持便可开始。不再忆念过往之事，不再涉入未来之思，现在也不受任何事情抢先占有，就让你当下的觉醒性温和地认识自身。当你如此这般，立即会有清晰的觉醒片刻。不要试图修饰或改进这个当下觉醒性的片刻，就让它如是地开放且自由。

3 睡梦中阴

至于睡梦中阴，唯有当我们入睡之后，梦境才会出现，不是吗？不睡觉，就不会有梦境。我们梦中所经历的一切，都是因为妄念。当我们醒来之后，梦境从哪里而来？又从哪里而去？我们两者都找不到。这和六道众生迷妄的在白昼之中的经验，完全是一样的。

检视一下你的梦境从哪里出现、在哪里停留、又往哪里消失。要了解，虽然梦境并不真实存在，我们依然受其所蒙骗。现在，将梦境想成是我们受无明所制约的一种例子。诸佛与菩萨就如那些从不入睡、因此不作梦的人，有情众生则因为自己的无明，不仅

入睡而且还在作梦。诸佛是在证悟的本初状态中，那个状态根本没有迷妄。更甚者，还具足所有的功德，并离于一切的缺失。要断除日间的妄念，如此，双重迷妄的迷妄轮回梦境也会灭止。

4 临终中阴

生有中阴之后，即是“临终中阴”。临终中阴是从当我们患有不治之症而将走向死亡开始，直到我们咽下最后一口气为止。这个从得病开始到心神离开身体的期间，就称为临终中阴。

据经典所说，最有可能去获得成就，便是在临终中阴时，解脱入法身的广空之中。如果我们已经认识了自己本具觉醒的自性，并且对此不断修习而加以娴熟，那么在身体死亡之前的那个片刻，就是最佳的机会。如果我们足够精通于“法身迁识”（**dharmakaya phowa**。法身颇瓦），便可依法修持，将本具觉性、心的法身自性，与基界的宽广相融。这是最高层次的颇瓦法：没有能迁者，也没有所迁者。你安住于纯然清净的三摩地中，心与基界无二无别。法身犹如虚空，遍在而不偏颇。当无二觉性与基界相融，此遍在与空界即不可分离。法身颇瓦的基础是对于众生皆有的本智之了证。需要去认识的是我们的觉性。将觉性与清朗的虚空相融，

并安住于颇瓦中，没有要被移走、被驱除、或被迁转的。这种融入本初清净的解脱，是最上等的颇瓦。

如果你尚未认识无二觉性，或对此修习得不够，因此没有办法修持法身颇瓦得以成就，那么临终中阴便将继续进展。能够感知的“外在气息”之呼吸将会停止，细微能量的“内在气息”则仍继续流动。于外在气息止息和内在气息止息两者之间，会出现三种经验，称为“明”（白色显现）、“增”（红色增长）、“得”（黑色获得）。当你从父亲那儿所得的白菩提，从原先所在的中脉上端顶轮处开始下降，会引发类似月光的白色经验。接着，当你从母亲那儿所得的红菩提，从原先所在的脐轮下方开始上升到心轮，会产生犹如日光的红色经验。当这两者相遇，则会接着带来毫无意识的黑色经验。

就在这三种经验开展的同时，所有源自贪、瞋、痴三毒的不同“八十性妄”（八十寻思）便会灭止。这八十种性妄包括四十种源自贪、三十三种源自瞋、七种源自痴的念头状态，每一个都会在黑色经验出现的时刻灭止，就好像地表和天空相融，所有一切突然都变得黑暗，概念心的框架暂时中止。如果你是个对无念觉性之觉醒状态有所熟悉的修行者，此时你就不会昏迷而落入无意识状态中，反而能认出“日巴”的那种不止息与无阻碍的状态。

于此重述，首先是白色“显现”，其次是红色“增长”，最后是黑色“获得”。继这三者之后，接下来是称为圆满成就的基位光明，也就是法身本身。对于因为概念止息后，而显露出的觉醒心状态并不熟悉的人，此时将重返忘失的状态，而这个纯然且未掺杂的无明状态，就是再次进行轮回六道的真正基础。

对绝大多数的众生来说，这个无明的淹没状态，一直要到“太阳于第三天升起”为止。然而，对于已然领受上师教导并引介真实自性的人来说，此刻便能认出法身并得到证悟，而不会落入无意识的状态中。

这个认出和觉醒，通常被称为“基道光明相融”，或“母子光明相融”。藉由真诚的禅定中阴修持力，这个认出将如孩子被拥入母亲怀中一般自然且直觉地发生：母亲和孩子都彼此相知，因此没有疑惑、不会犹豫。这个认出是瞬间发生的。某部密续表示：

“刹那了知；刹那证果。”

若能让母子光明相融发生，就不必再经历任何后续的中阴时期。在那个当下，立即就会解脱而获得成就。

依据藏语称为 Bardo Todrol 的《中阴听闻得度经》对那些无法在死亡时刻解脱的人来说，接下来的中阴状态通常会长达四十九天，并且每七天都会有特定的事件依序发生。这对恶业都会有的一般人来说的确如此。如果这个一生当中犯下极多恶行，中阴有可能非常短暂，甚至可能立即就会堕入下三道。对于修行层次相当高的行者来说，中阴也相当短暂，因为立即就解脱了。但是对那些介于中间状态的一般人来说，中阴通常长达四十九天^①。

^①读者可参考以下书籍，应有帮助：《西藏生死书》、策勒·纳措·让卓（Tse Natsok Rangdrol）的《观照之镜》（The Mirror of Mindfulness，尚无中译本，或译为“念住明镜——四中阴之轮”）和由秋吉·尼玛仁波切所著的论释《中阴指引》（Bardo Guidebook，尚无中译本）。

5 法性中阴

临终中阴之后，便开始进入“法性中阴”。一般人会感觉他们已经不省人事了三天半而终于醒来，对他们来说，好似天鸟再度展开。在法性中阴时期，会有许多不同的消融阶段：心融入空界，

空界融入光明，光明融入双运，双运融入智慧，最终，智慧融入自显。此处，双运所指为本尊的身相。

首先会出现颜色、光亮和声音。此时只会有四种颜色出现，称为“四智和合”的经验。这时并没有成所作智的绿光，因为修道尚未圆满。“光明融入双运”意指着本尊的身相。不同的本尊开始出现，首先是寂静相，接着是忿怒相；这些本尊有些细小如芥子，有一些则大如须弥山。在这个时刻，最重要的事情就是要认出这一切，深刻的了知无论显现什么，都是自性的显现。所有的本尊都是你自己的显现：他们并非从别处而来。所以，要百分之百地相信，无论经历什么，都不过就是你自己。

另外一种解释的方式是，所有出现的一切都是空性，有此经历的也是空性。空性不会伤害空性，因此没什么好怕的。具备这种信心，便有可能在报身层次证得解脱。

从寂静相和忿怒相本尊所散发的光芒，既强烈又吓人。如果你曾领受关于此阶段的开示，便能非常有信心地认出这些都是你自己本性的表显。否则，代表六道的苍白柔和光芒会以各种不同颜色出现，对中阴境遇中的各种现象并不熟悉的人，自然会受到这些

比较舒适的光芒所吸引，而这种吸引会把心拉回六道轮回之中。如此，第四个中阴“投生中阴”便开始了。

6 投生中阴

在投生中阴时，你的知觉力比在今生清醒状态时更加清晰七倍，由此你将会忆起过去所做的一切，也能了解目前正在发生的情况。你会具有六忆念：能够忆起上师、法教、受过灌顶的本尊等等。当你忆起曾受过和修过的法教，最重要的是要承认目前你已死亡且处于中阴状态。接下来，试着想起中阴期间所发生的一切都是迷妄的经验，各种事物虽被知觉，却同时都缺乏任何的自性，这和我们目前的体验都不同。现在，当我们把手放进滚烫的水或燃烧的壁炉中，手就会灼伤；同样的，我们也会被巨石的重量压碎。但是在中阴之时，所有发生的事情都不真实，一切都只是如幻的经验，所以，哪有什么东西可能伤害你？这一点很重要，应牢记在心。

到了中阴的这个时候，你的意念力毫无阻碍，因而有可侧投生于五自然化身刹中的任何一者，也就是化身佛的五净土。最简单的可投生之处为阿弥陀佛的净土极乐世界。阿弥陀佛过去曾发下十三次大愿，由于这些愿力，因此行者不须先清净所有的烦恼即

能投生到阿弥陀佛的净土。若要到其他佛陀的净土，则必须先把业力彻底清静，而往生极乐净土便不需要。因此这里最重要的就是不要疑惑，要生起专一的决定力，犹如意善天际的老鹰，毫不犹豫地想着：“我现在要直接前往阿弥陀佛净土！”如果你能在投生中阴时专心地保持这一念，便足以到达那里。只要你没有任何执着，那就没有什么能绑着你或阻止你去到极乐净土。要确认你已经没有执着，临死之前就要将你所拥有的一切，在心意上供养给阿弥陀佛。将你的财产、享乐、亲戚、朋友，一切都当作曼达供养。任何导致你会产生执着的事物，即便是小如针线，都足以系住你的心。

当身体已然抛下，只有心识会继续，就像从一片奶油中拔起一缕发丝那般孤单。如果这个心识并未因执着于世界上的任何东西而受缚，就什么都阻止不了它，尽管疑惑可能会造成一些不同。对投生阿弥陀佛净土存有疑惑的心识，虽然仍可投生彼处，但会被监禁在闭合的莲花花蕾中五百年，直到清静了疑惑的遮蔽。如果你能对此生的所有世间事物放下执着，并且专一地决定：“我要直接前往阿弥陀佛的净土”，那么你百分之百必定可以到达。对于此事，不要有任何的犹豫或疑问。

在投生中阴时，你会想起：“我的修行不够稳定，无法让我在临终时解脱入法身，也不足以让我在法性中阴时解脱入报身。现在

我到了投生中阴。”承认这一点，并下定决心要彻底放下所有的执着。否则，就算是对亲戚或财产的最微小执着，都会让你的神识烦恼且担忧，结果就好似追着肉骨头的狗一般。这种执着能真的将你的心识绑住，并使你回返轮回世间。

如果你真的得要投生这个世间，你就会继续在投生中阴里，同时寻找新的投胎。当你遇见未来的双亲时，要想象他们就是本尊佛父佛母，让你的心以种子字“吽”的形式进入母胎，并下定决心要成为一位清净的佛法行者。

金刚乘法教针对不同层次，提供很多的机缘和机会。如果我们错过了其中一个机缘，还有另一次机会；如果我们又错过了，仍旧还有机会可以再度尝试。只要你的三昧耶没有断失，金刚乘有许多珍贵的法教能帮助我们度过中阴。

当你病入膏肓或面临死亡，此时便要坚决结合认识心性的修持和直接前往极乐净土的决心。如同伟大的上 S 噶玛·洽美所言：

“愿我能像那遨游天空的雄鹰，
展翅直接飞往极乐净土，
于任何刹那都毫不回头！”

别回头！对此世间的一切事物，都彻底放下执着而安住。不要有任何疑惑，那么毫无疑问地，你将直接到达解脱彼岸。

7 临终前生起请净的菩提心

永远都应记得，要以皈依三宝和生起利益一切众生的菩提心为开始。至于修持的主要部分，想象自己就是本尊。这称为生起次第。温和地看着：“是谁在观想？是什么在想象这一切？”找不到任何在观想或想象的东西，称为圆满次第。就在观膏思惟者的当下，立即便会看见实际上并无可看之物。任何人都能看见这个，只要他们知道如何来看。在第一个瞬间，念头是缺席的。这状态并非象是一片昏黑的那种不省人事，而是清清楚楚的觉醒。然而此觉醒性不会形成任何念头。如同虚空，不是昏暗所遮蔽的那种夜空，而是阳光所照亮的那个天空，而且此阳光和虚空是不可分别的。这即是一切众生所具的赤裸平凡心。之所以说是赤裸，是因为这个时候并无概念，没有念头的活动。而通常的情况则是：心识的每个片刻都受概念所占据，且忙着制造东西。因此，要让当下的觉醒性全然无有造作。

永远都记得，要以回向功德和清净发愿来结束修持。当我们病重之际，痛苦可能极为强烈，我们或许深陷苦脑且感到悲惨。此时要舍弃这种想法：“我正在受苦！这对我来说真是可怕！”而要想着：“愿我能带走一切有情众生的所有痛苦与疾病，并愿众生的恶业成熟之流受到阻断！愿那一切都由我承受！愿我能承受所有佛法护持者所经历的一切疾病、苦难与障碍！愿他们的阻碍都在我身上成熟，因而他们都不再有任何的艰困！”这种心态将能累积广大的功德，并能清净无量的罪业。难以再找到比持有这种心愿更有功德的事情了。比起躺着呻吟悲叹：“为什么这种事情会发生在我身上？为什么我会承受这样的痛苦？”这可好得太多太多。这类的自顾自怜，一点儿用处都没有。

在我们咽下最后一口气之前，当下所发的心愿具有不可思议的威力。据说临终时所下定的决心，必然会实现，不管是善是恶。有些人是这么想着而死的：“谁和谁对我做了什么，愿我能报复！”以此即将断气前的强大心力，此人的心可能会投胎为具有威力的恶魔而能伤害他人。另一方面，如果我们生起清净的心愿和热望，无疑地也都将会实现。当我们强烈地意识到生命即将结束，此时我们心中的发愿和生起的决心会具有强大的威力。这一点很重要，应牢牢记住。

在死亡之际，“时间不会改变，经验则会改变。”此处所指时间的意思是并没有真正的死亡发生，因为我们的内在自性是超越时间的。唯有我们的经验会改变。所有这些经验，应该都被视为不过是一只纸老虎。当我们遇见真正的老虎，我们会感到惧怕；但如果我们知道那只是个仿造品，是一只纸老虎，便根本不会有所惧怕。因为我们不会怕被纸老虎吃了；同样的，所有发生在死后的不同经验，看似真实，实却不然。在中阴之际，火焰无法灼烧我们，武器无法砍伤我们，所有这些都是一梦如幻且无实质的，这即是空性。

在祖古·秋吉·尼玛仁波切于中藏北部的寺院“邦贡巴”中，财务主管即将离开人世，我的叔父德喜祖古就在现场。当那位司库临终之际，一直说个不停。他说：“嗯，嗯，现在这个大种正在融入，现在那个大种正在融入，现在心识正在融入空大，现在空大分离，所有不同的显现都出现了。金刚链如水晶花鬘和鲜花一般四处飘动。法性真让人惊叹！”他大笑之后便死了。显而易见地，他是那种觉性相当稳定的人。

在死亡之际和死亡之后所出现的经验都是难以言述及思量的，无法事先就明确描述。不过有件事可以确定，那就是所经历的一切都“只不过是自性的显现”，仅仅觉得象是、实牌上却无实

质，一切都是空性的戏耍。所经历的一切，都不过是内在自性的显现，可见，但无实质。

倘若你无法认出显现于中阴的这一切都是你的自性，你便有可能被那些声音惊吓、因那些光束而恐慌，并且对那些颜色感到害怕。但实际上，这些声音、颜色和光芒，都是佛性的自然显现。这些是证悟状态的身、语、意：颜色为身、声音为语、光束为意的显现，它们会毫无例外地显现予每个众生面前，这是因为每个众生都有佛性。

虽然这些经验对每个众生都会显现，但经历的时间长短则可能各有不同。这可能相应于对心性的稳定程度。除了时间长短的差异之外，每个人的经历都是相同的。要牢记的最重要事情是，别因为任何事情而感到悲伤或忧郁，这毫无用处。要带着旅游者的心态，开心地扛着一切有情众生的痛苦重担回家去。

十八 行（行止）

- 1 见地由高处开展，行止从低处而上
- 2 见与行一致
- 3 如何避免落入修道陷阱
- 4 无有散乱的无修

1 见地由高处开展，行止从低处而上

以见、行两个层面来说，我们应该要“行从低而上”，即行止要从最底层开始而逐步向上。这个意思是首先要修持声闻乘的法教，接着是菩萨乘的法教，最后是金刚乘的法教。从最底层开始而逐步向上，此即是行从低而上。我们首先从转心四思量来做，接着修持不共前行，其后为本尊修持，最后则以三胜观为结。此三胜观为大手印、大圆满，以及中观。

如我早先所说，佛陀是以这个方式来描述他的法教：

犹如梯阶般，

汝应按步修，

精勤吾深法。
切莫跳阶行，
当渐次至终。
如同幼儿者，
渐次展体、力，
佛法亦如是，
入门为起阶，
直至臻圆满。

依照佛陀的教言，我们应当依基本法教一致而行，就如同我们爬楼梯一般，要从最底层开始。我们不可能从最高层开始爬楼梯，而是必须从第一步开始。

另一方面，见地则应该从上方开展，这就是为什么接下来会这么说：“但见由高而下”。想象在你上方所开展的一座顶篷或一支阳伞，见地应该要以这种方式从上方而下。

我们必须谨慎，因为有一种把这个基本准则曲解并将其上下完全颠倒的方式，以致行者被误导的认为见地从下而上、且行止从上而下。这个意思是行止根据最高的法乘，所持见地却从最低层开

始，称为曲解法教。我们应该要得到最高的见地，但同时之间，行为却应像声闻乘行者，接着是像缘觉乘行者，再慢慢地像菩萨乘行者。以行止来说，就要从最底层开始，没有别的选择。你不可能看到哪里有什么教导会说：“要持守声闻见或甚至更低的见地，同时要做得像个大圆满瑜伽士。”真正重要的准则是这个：持守见地越高越好，行为却要极为克制。行为要像声闻乘行者，接着是缘觉乘行者，然后才是菩萨乘行者。此称为见地由高处开展，同时行止从低处而上。

大手印、大圆满和中观的见地，在本质上是相同的。虽然有句话说：

“根为大手印，
道为中观，
果则为大圆满。”

以见地本身来说，三者并无任何差别。依照我的传承，我们并非从三者之间选择一种特定见地。心的赤裸、自然状态，并不专属于中观、大手印或大圆满其中的任何一种。此处的意思是，此三者本性相同。大手印的觉醒状态和大圆满或中观的觉醒状态，并无不同。无论你所遵循的是哪个道路，这三者最终的成果都是成

佛；就像你可以从北方、南方或西方前往菩提迦耶的金刚座一样，你都会到达同一个地点。你从哪个方向前往，并无差别，最后的终点都是相同的。

要当个真正的瑜伽行者，确实了悟这三个伟大见地的人，首先就要认识觉性的自然状态。接着要修学以维持此认识的相续性，以便此认识的力量能有所进展。最后，得到某种程度的稳定性。这是唯一纯正的方法。尽管有些人想要马上就能如此。他们不想忍受任何的前行修持，也不打算顺服于称为“正行”的本尊修持，有些人只想要得到见地而不管其他。要是果真如此就已足够，也就算了，但真实修持的情况并非这样。

为何不能只教见地的主要原因，是因为有不少人会因此错过重点，反而相信：“我只需要见地就好！没什么要做的！我可以放弃任何的活动！”当然，从某方面来说这可能为真；然而，当某人过早放弃一般约定俗成的佛法修持时，此人将不会修持任何的净除业障和积聚资粮法门。同时，他对见地也不会真正了悟、有所进展、或得到稳定。最后的结果就是，见地还是一样的观念，行为却没有善恶的考量，这就是莲花生大士所说的：

“于见地中丧失行止。”

2 见与行一致

我们需要结合见与行。莲花生大士也这么说：

“见虽高于天，
行比面粉细。”

（尽管你的见地比天还高，你的行止却要持守得比大麦粉还细。）

要了解“比面粉细”所要表达的意思是依据业果律则取舍善恶，并对最小的细节也要加以注意，这是为了让见与行之间维持一致。相反的，若让行为离开了见地，便会让自己信以为不需要前行修持、不需要善行、不需要供养、不需要忏悔恶行。此人可能会愚弄了自己，误信于只需安住离戏即可。老实说，其真正的意思是，此人不会有任何修行上的进展。究竟上来说，的确绝对是没有可做之事，但这唯有当此人到达了解、体证、了悟的彼岸之后才真是如此。仅仅在智识上持守见地的信念，却不曾经历过修习，这是个严重的误解。这即是自我声称为“大圆满行者”而偏离修道的样子。

藏地有许多行者都曾犯下此一重大错误。然而如果是西方人犯此错误，我们并不能真的责备些什么，因为在西方国家，佛法目前才刚占有一席之地，对修行的了解也才刚刚建立。另一方面，藏地却是个佛法教导与传播已有诸多世纪的地区，然而还有许多人却如上述那般走偏，而且还不是只有少数而已。坦白说，藏族修行者之中具有“假装知道之见”的人，可能比持有真实洞见的人还要多。

我觉得我无法真的责备这类西方人什么，他们听闻了关于佛陀和印度成就者如何领受心性和无为法教的故事，就这么想：“嗯，我们都一样，没什么要做的，一切都以原来的样貌即可。”

老实说，要达到正确的见地，并非如此简单。你必须和一位真正的上师产生连结，必须具有必要的智识，接着你必须经历所有的修习。睁大了眼怒目注视着功德主，还带着一种大圆满的气氛环顾四周，这可容易得多。绝大多数这般行为的人，其实都是江湖骗子。通常他们是不得不这么做：要是不来点儿欺骗，就难以过活并收集到供养。扮演纯朴的禅修者并保持低调严谨，是不会成功的——如此的话有谁会知道你的了悟呢？如果你刚好是个傲慢自负的喇嘛，还对名声与财富有着强烈的嗜好，就得要吹嘘一下了。你需要说说自己持有多少个佛法的传承和法教、闭关了多久、了悟有多么特殊、如何降伏天众和魔众等等之类的。于是接

下来发生的事情是，你就像腐烂的肉被苍蝇覆盖般，有着成群的功德主和追随者。是的，老实说，在藏地，假喇嘛要比真喇嘛还来得多。

有些人习惯性地认为，禅修一阵子之后必然会有什么事情发生，好比去大学读书以后，十或十五年就可以拿到学位。许多人心里是这么想的：“我能让此发生！我能够做到证悟！”不过，此事并非如此。你不能制造证悟，因为证悟是无可建构的。对于觉醒状态的了悟，牵涉到是否精进于容许无二觉性重新得其自然的稳定性。若无这种精进，没有承担任何艰苦，是难以达到证悟的。

当你面对着因概念构造出来的见地、而无法在所谓“禅修”上有所进展的事实，或许会有些气馁：“我都无法证悟！我花了三年在闭关，却什么都没发生！”另一方面，如果你以纯正的方式修持，你绝对会证悟，这是毫无疑问的。以虔诚、悲心、慈爱，勤勉地修习，且反复于非造作平等性中安然放下，你一定会发现修行的真正征兆。这些征兆包括强烈感受到生命无常与时间的不可浪费、佛法的真确无误、三摩地修习有着真正的利益，以及的确有可能征服概念性的思惟。

尽管根据教导，这些是修道进展之中最令人赞叹的征兆，但具有物质主义倾向的人却不会认为这些有这么了不起。他想要获得一个令人瞠目结舌的禅修经验。如果有什么能让他看到、听到、甚至是碰触得到的惊异事情，他会想：“哇！我现在真的有成就了！这和我先前经常的样子完全不同，多么美好的经验啊！如此之乐！如此之明！如此之空！我觉得彻底转化了！这一定真的就是了！”

（仁波切轻笑着）

另一方面，当你达到了无念的“平坦旷野”，概念思惟消融之后的单纯安静，没有什么是相当特别可看、可听或执取的。你可能会觉得：“这真的会带我到哪里吗？这一点儿也不特别！”老实说，见地并非什么壮观惊人之物，相反的，根本无法明确指出什么特定的东西。无法理解这个事实的人 would 认为：“这有什么用？我如此努力了多年，却什么都没真的发生！也许观想某个本尊还比较好。也许我该念诵某个特别的咒语让我具有威力，这样我就能显示某种修行的成果、某种真正的成就！”人们的确会落入这种思惟的陷阱中。

在这个过程中，你的细微烦恼依然具备，最终又再度显现，并且掌控你的全部。它们怎可能不这么做呢？每个人都受到烦恼所征服，除非他们能在无二觉性中获得稳定。唯有觉醒状态的片刻才不会被迷妄情绪所绊住。无二觉性是最有效的方式，但是物质主

义导向的修行者却不欣赏。一种变异的状态、特殊的经验、超凡的梦境，才是他想要的。当这些发生时，他会自我恭贺一番：“真棒！这次是真的！”此即是人性的弱点。

我的根本上 S 桑天·嘉措曾经说过：

“我从来没有有什么特殊的经验。
年岁增长，
我对佛法真实性的信任也增长。
我对三身的真谛有信心。
八岁起，我就看见心性，
也从此未曾背离之。
我的精进会有变化，
当然有时也会变得散乱，
但绝大多数时候我都持守心性的修持。”

这个我只听他说过一次，此外他从未讨论这类个人的事情。

桑天·嘉措同时也是如此具有知识和博学多闻，对各种小细节都如此注意，对各种小任务都如此熟练，如此沉着而值得信赖，所

以人们视他为玛尔巴大译师般的人物。桑天·嘉措对各类事务都很精确严格，因此如果你得到他对某件事情的承诺，其后绝对不会听到他说忘记了。他就是这种人，极为值得仰赖、完全可以信任。

他的双眼燃烧着吓人的明耀，如同油灯燃烧将尽的火焰，有点象是小猫的亮眼。来到他跟前，会觉得他好像正穿透你的最深核心，而你最深处的秘密都裸露摊开。不管怎样，他对所有的日常事务都一丝不苟且谨慎而为，无论出世或世俗两方面皆然。他向来不会故作姿态或摆出高阶的了悟。在藏地，以下这类人是从来不缺的，就是那些向来不会把他们空无一物却怒目睽视的眼光放低到地面的人，那些滔滔不绝地说着这类胡言乱语的人：“轮回与涅槃的一切现象都是大平等！”（仁波切笑着）实际上，你哪能从这类虚伪中获得什么！

所以你看，是有可能于见地中丧失行止，也有可能于行止中丧失见地。关心他人、帮助他人获得医药和教育，绝对是好事。不过，这必须以四无量心的态度来做，对名声和尊崇没有自私的目的，也不会老是想着：“我在做善事！我对他人有善心！”以四无量心来做事，能产生一般的有所缘之善业。以清净、无私心的动机来帮助他人，是最佳的有所缘之善；这真的很奇妙！

另一方面，无所缘之善则为无念觉醒性的修习。许多人会问：“坐着禅修，怎么会对人有帮助？走出门并给予人们食物和医疗照顾，并且建造一些学校，应该好得多了。”人们可能会有这种态度：在自己有所成就之前，便想为他人的福祉做些事情。帮助他人绝对是好事，他人也的确能多少有些受益。帮助他人当然能为你带来善业，但是这种利他主义的行为并不必然表示你将会解脱。唯有当你自己解脱之后，才能对所有众生带来真实且无量无边的利益。

3 如何进免落入修道陷阱

要避免修道陷阱的重要技巧，就是对佛法的研究与信任。研究的意思是经由对法教的研究和领会，而理解何谓真、何谓假。不过，我们应该实际精勤修学的真正知识，是对于见地的了解。见、修、行和果，全都有赖于见地。精进于禅修，涉及到生起次第；精进于行止，则意指菩萨道的修习。

对三宝的不变信任，是个相当重要的因素。你可用以下思量来获得这一信心：若没有殊胜的佛陀，这个世界不就变得全然盲目吗？怎么可能有人会达到解脱轮回或全能证悟的境界呢？唯有

透过研读并遵循殊胜佛陀的无瑕之语、殊胜佛法，我们那先天盲目的双眼才能张开。若没有那些透过口述或笔录之语而弘扬且持续这些法教的人，法教必然早已消失殆尽。佛陀出现在世间且教导之后，可能就什么都没了，整个过程可能甚至不到一百年。今日我们依旧有佛陀的法教可学，这都要感谢殊胜的僧伽，主要包括初地到十地的大菩萨众、胜者之子，以及阿罗汉等。我的角色就是教导佛法，无论这是否为炫耀，我绝对领受到了殊胜僧伽的加持。当我想到这些，三宝的慈爱真的是难以思议，那么，我怎么可能不信任他们？

另外一个因素是知识，能帮助我们分辨何为真、何为假。在古代，佛陀会开示，世界上共有三百六十种盛行的宗教和信仰系统，称为“三百六十种邪见”。因为它们并不正确，主要内涵为不同变相的常见（恒常主义）和断见（虚无主义）。真实的见地是由佛陀所教。一个简单的理由是：有情众生无法了悟没有概念混杂的正确见地，因为有情众生的心都是概念性的。能够超越概念心的唯一方法，就是依循全然觉醒者佛陀的话语。

知识能分辨真假、分辨禅修正确与否。当我们对于所学逐步有了更深层次的进展，随着我们的知识变得宽广，执着便会自动减少。执着和执取不就是轮回之根吗？如果不再有对于苦痛或欢愉情境的执取，我们便从轮回解脱了。如同帝洛巴所言：

“你并不是受到自身经验所限，
而是受自身执取所缚。
因此应当断除你的执取，那洛巴！”

常言又道：

“学习的征兆是柔和且守戒。”

想象一张纸被火烧了，纸会变得绝对柔软。修学有成的真正征兆，
就是一种祥和之感。

“禅修的征兆，是烦恼的减少”，

意思是观看心性的修习能消融你的三毒或五毒，而后者为你本质
未经认出的表显。当你认出本质的那一刻，烦恼便消失无踪，犹
如火焰熄灭一般。

有情众生追逐着各式各样的无尽事物，现在该是休息的时刻了，
否则我们将继续流转于轮回六道之中。除了观照外，没有别的方

式能真正阻断或停止你的业。是我们的业行和烦恼逼着我们在轮回中徘徊，而这些业行和烦恼即是我们需要弃绝的。我们不就是需要停止被业行和烦恼所控制吗？见地的片刻不就是真正不受制于业和烦恼吗？佛陀之所以能不受制于业和烦恼，真正的原因在于见地；业和烦恼一直占据着（有情众生）见地的堡垒。

对于见地的了悟，真实且透彻，能消融业和烦恼的遮蔽，并让本然觉醒性的功德开展，此为“佛陀”的真义，心的觉醒状态。如果你真能让此发生，不就是没有一切缺失且圆满所有善德吗？正确的见地能清除所有的谬误，而见地的稳定能揭露离于遮蔽的心之本性，如同没有法染上任何颜色或依附任何事物的天空。然而天空本身并非什么会消失的东西，请了解此关键点！

短暂的片刻，多次的反覆，此为修习的方式，因为一开始，我们对于内在状态的真正认识无法持续多久。有些人会说：“我禅修了好久，有一年都在闭关！相信我，我做了三年闭关！”我们倾向于认为三年闭关是个可以令人吃惊的事迹。老实说，三年闭关哪能和无始轮回相比？那只不过是一丝灰尘！

有些人可能会抬起胸膛，自满的宣称：“我做到了！我禅修了整整三年！”我在尼泊尔的早期，有个老者常会告诉人们：“其实

我做得稍微比佛陀好些，他花了六年在尼连禅河的岸边修行，我可是做了九年闭关！”（仁波切轻笑着）

常言道：如果计划在未来某个时候再去修行，就是让障碍在甚至还没修行之前便能溜入。绝大多数的人都让光阴悄悄流逝，想着：“我真的想要多加修持佛法，也一定要在此生中的某个未来时期这么做！”还有些人可能会相信，该是自己为他人的利益而有所作为的时候了，但其实他们并不具备有效利益他人的资格。他们认为：“现在我将要教导！我真的能帮助他人！我可以创造不同！”于是他们在世间忙碌追逐，假装为有情众生做些事情。

4 无有散乱的无修

一般来说，有些人对于理解心的自然状态是相当敏锐的。要是他们也能在认识之后修持就好！不仅是心的自然状态，我们需要尽力修习善行。而从事恶行根本不需要努力，那是自发的。杀人、偷盗他人财物、说谎等等，几乎根本不需要努力。你不必教导昆虫如何自相残杀。有情众生都不必修习，就会以其肉身犯下三种身方面的恶业（杀、盗、淫），我们相当自发地从事这类恶行，即使是动物也不必教导就会彼此杀戮。

通常我们不需要学习，相当自然地就会做出四种语方面的恶业：妄语（说谎）、恶口（言语粗暴）、两舌（造谣中伤）、绮语（闲言碎语）。也没有谁需要修习三种意方面的恶业：瞋（恶意）、贪（渴求）、痴（持有错误的观念）。我们似乎都十分清楚如何从事这些行为。有情众生在这方面早就是专家了，这是由于过去业力的成熟而极为自然所发生的事情。但另一方面，佛法却是我们需要修学的。

要把一块大圆石推上山顶，我们需要一路往上推；但若要让大圆石滚下山谷，我们不必做些什么，只要让它去，它就会自己滚下山。轻轻一推，石头就会自己向下滚，推石头上山可不那么简单。同样的，若我们对从事恶行的冲动让步，就是受到业力所控制。其他的时候，我们对法教感到有信心，觉得心地善良、悲悯且虔诚等等，不过这种情况相当稀少。因此有句话是这么说的：“不修行的人如夜空星辰那么多；想要修行的人如同白昼晨星那么稀有”，这也就是由于无始以来业的缘故。

对那些具有善业的人来说，情况就不同。一位噶举派的伟大祖师曾经唱道：

“即使于我母胎中，

修道之愿已觉醒，
我具学法之渴望。
到了我年方八岁时，
我已安住平等舍。”

这就是善业成熟的例子。

再次地，虽然你可能有非常高层次的见地，你仍应该持守精细层次的修习。此处，精细所指的是仔细关注且牢记无常与死之必然。当你达到恒时不离心性的认识时，那么，无常便不是个重要的课题。哪个是无常的，就让它是无常的；哪个不是，就让它不是。唯有当你对此毫不分心，才能不必去想无常。

“高层次的见地”在此是指仔细关注事物的本貌，例如无常。“好的禅修”不只是指生起次第或瑜伽修持的娴熟，而是指面对一切无常的事实，同时也是指达到无有散乱的程度。换句话说，此人晚间不入睡，因此不会落入迷妄的睡梦状态，而能认清梦之为梦；在沉睡时，有持续而延长的明光觉醒。当一个行者达到这种程度时，就不用再想着无常了。

证悟的藏文为 jangchub，意思是“已清净的圆满”，或是于梵文中为 bodhi “菩提”，其字义为两种遮蔽和习气的全然清净，以及一切智慧功德的圆满。犹如莲花的花蕾，从污泥生长而全然绽放。而在此之前，我们都应该依照祖师的教言来进行修行：

“去到闭关处，
森林或山中。
偏僻安静地，
舒适座垫上，
专一祈请师，
悲心思无常，
以此自激励。”

康区有句话说：“当你想要把水煮沸，你可以吹燃火焰或抽拉风箱，只要能让水能煮沸就行。”同样的，如果我们所修的各种不同修持都能利益我们的相续，那就好。如果你能不必禅修且无有分心的安住于无二觉性之中，一切都没问题。但如果你的无二觉性仅仅是个想象，或者你在禅修中试图建构，这便将只会是个概念。如果觉性被牵着鼻子走，你就是在妄念中。此处的关键要点就是无有散乱的无修。当无二觉性全然离于迷惑和散乱，那么你的水就真的煮沸了。

全文終