

《无死圣母心髓》闭关教学

乌金督佳仁波切

2011年4月22 - 24日

印度比尔鹿野苑学院 (Deer Park Institute)

密续教法，未获相关灌顶或
宗萨钦哲仁波切开许者，不得翻阅

内容

导言.....	4
说法缘起.....	4
见地：基、道、果.....	5
实修之前的必要条件.....	10
(1) 教法的历史源流.....	10
(2) 领受能成熟的灌顶.....	13
(3) 获得能解脱的教示.....	14
标题.....	15
解说法本的方式.....	17
主要部分：无死圣母心髓成就法.....	18
准备修持.....	19
修持处所.....	19
修持者.....	21
坛城.....	23
供物.....	23
念珠.....	27
关于闭关的其他建议.....	28
准备一个舒适的座位.....	28
排除浊气.....	29
莲师七句祈请文.....	30
前行.....	32
1. 皈依.....	32
2. 发心 - 7. 加持供物（缺）.....	35
正行.....	35

1. 观三昧耶尊（缺）	35
2. 迎请智慧尊	35
3. 迎请智慧尊	37
▶ 生起次第综述	38
▶ 如何观想智慧尊与三昧耶尊合一	40
4. 顶礼	42
5. 供养	43
(1) 外供	44
(2) 内供	49
(3) 密供	50
(4) 最密供	53
6. 赞颂	53
▶ 生起次第的三个要点	55
▶ 四钉	59
7. 持咒	63
(1) 依诵的修持	63
(2) 成修的修持	70
(3) 事业法的修持	73
荟供	78
结行	81
圆满次第与收摄坛城	81
再次生起本尊	82
请求本尊安住	82
回向发愿	83
文末授记与钦哲旺波	84

導言

說法緣起

首先，我要說明一下今天會來跟諸位談話的原因。這都是起自帕尚（Prashant）多次邀請我到鹿野苑講課，然後欽哲仁波切亦再三表示對帕尚這些邀約的支持。對我來說，無視欽哲仁波切的指令是極為不妥的，所以這就是我今天到此跟各位談談的原因。

關於要求我談論的教法，這是一部由蔣揚·欽哲·旺波所取出的伏藏法。在這位偉大上師所取出的各種伏藏法當中，《無死聖母心髓》（企美帕瑪寧體）屬於着重實修的伏藏法。具體來說，這是一部“成就法”，即“成就的方便法門”。對這部成就法稍作探討，或許會有益於與這些闡釋有緣者（即實修者），這也是我同意今天來談談這部教法的另一個原因。

《無死聖母心髓》是蔣揚·欽哲·旺波經由七種授命傳承所獲得的浩瀚教法中的一部分。我修持《無死聖母心髓》並對此有些許了解，雖然我尚未從修持中獲得任何成就，但我相信分享自己的修持經驗和心得，或許會對各位有所幫助。

以上就是我會在此探討《無死聖母心髓》的原因。

教文

現在來講我們手中的這部教法。

首先，要知道佛法極為浩瀚，這很重要。按照寧瑪傳承來說，教法分成兩大類：“性相因乘”教法，以及金剛乘教法。《無死聖母心髓》屬於第二類，也就是以果為道的金剛乘。金剛乘教法又分為不同的種類，而《無死聖母心髓》屬於生起次第之瑪哈瑜伽（大瑜伽），即側重於生起次第的瑪哈瑜伽教法。我們應該如何修持這類教法呢？要依照能引領行者至證悟的成就法來進行修持。

见地：基、道、果

不过，在讲《无死圣母心髓》之前，或许先大致谈一下见地会有所帮助，不过我不会做详尽的讨论。

基

佛陀教导说，“基”是一切有情皆具的佛性。虽然藏传佛教所有教派都接受一切有情众生皆具佛性，但是各派都有其独特的证明方式，《无死圣母心髓》依照的是宁玛派的方式。

按照宁玛派的观点，教法有两种，即“教传”和“伏藏”。《无死圣母心髓》属于伏藏教法。在取出的众多伏藏法当中，《无死圣母心髓》是在秋吉·德千·林巴、蒋扬·钦哲·旺波和蒋贡·康楚等三位文殊拈主（三位蒋贡）的时代所取出的，因此，我要依照《道次第智藏》¹的方式来说明一切有情皆具佛性，并且重述莲师在此文中的阐述。就很多方面而言，《道次第智藏》可说是三位文殊拈主所取出的一切深奥伏藏之根本续。

在其它教法当中，也有对于一切有情皆具佛性的证明。例如，《宝性论》就从经乘（显宗）的观点教授佛性，而《秘密藏续》则是从密乘的观点作解说。但因为《道次第智藏》汇集了两种解说方式的精华窍诀，而且是由莲师亲授，所以我会以《道次第智藏》为基础，非常简单明了地说明为何一切有情皆具佛性。如果诸位希望了解更多，请参照宗萨钦哲仁波切自2011年起在加拿大给予的《道次第智藏》教授²，亦可以参考这部教法的释论，这些释论引用圣典作为基础并运用逻辑推论而提供了诸多详尽的解说。³

接下来，我将用非常简单明了的方式讲述这部教法，既不大量博引旁证，也不深入探讨不同的逻辑推论，而是完全依照原文讲述。

佛性是佛的体性或自性，所以“一切有情皆具佛性之基”的意思是：每一位有情众生都有佛的自性。可以这样理解：我们都是佛；或者有些人是如此思维：诸佛和我们的佛性，这是两种不同的东西。

¹ 《道次第智藏》，The Wisdom Essence of Oral Instructions in Stages of the Path，藏文「蓝令·耶喜·宁波」（Lamrim Yeshe Nyingpo）。

² 这些教授并无录音，因此无法取得。

³ 对于蒋贡·康楚所著的释论，可参考英译版 *Light of Wisdom*, (Padmasambhava, Jamgön Kongtrül, Rangjung Yeshe Pubs, 1999) 第一册的 68 - 82 页，莲师根本文在同书第 9 页。[中译注：本书中文版即将在台湾出版。]

有人认为“有情众生”是指所有的人类，而忽视了其他种类有情众生，这是一种误解。这里所说的“有情众生”指的是那些能有所感知与觉受的一切人类和非人类，他们就是“有情”。

如果我们对这句话做片刻思维，能明白什么？基本上，佛即是我们的心。正如伏藏中所说的：“心外无佛”。一切有情众生皆有心，不存在无有心意之有情众，所以我们都有佛性，这佛性就是证悟之因。很多人闻此往往会吓了一跳；我们通常认为佛是具备不可思议功德的超凡圣者，所以当我们听到自心即佛的时候，会深感震惊。但这是真实不虚的。要接受这种观点并非易事，但是如果想要修持密咒金刚乘教法，就必须接受这是可能的。如果你做不到，将无法修持生起次第的玛哈瑜伽之道。

不要太过于向外探视，否则，你将会迷失于那些解释为何一切有情众生皆具佛性的论证和引文中。不要陷入那种思考和概念化之中，而是应该向内观照。你现在已被告知一切有情皆具这种殊胜的佛性，你的上师已经告诉你佛性即是你的心，所以应该检视、探究这种想法，验证其真伪。最终知其为真的时候，就安住于那胜解之中。

想想看，一切有情众生都有佛性之基，所以我亦具有佛性。自己验证这个主张，并禅修于此。如果你有佛性，你必然也具备了佛经、密续中所描述的种种不可思议的证悟功德——既然是佛，就不可能不具备这些功德。所以，去验证是否如此；非常仔细地进行思维，是否自己具备这所有的功德，是否具备佛性之基。如果你不具备佛性，那么无论如何重复“自心即佛且具备一切不可思议的证悟功德”这些话，也不过是一种捏造罢了。

其他道、乘会教导：我们此时此刻并不具有佛性的证悟功德，这些功德是以种子的形式存在着，一旦我们佛性的种子完全成熟了，则其所有功德都会显现，那就是我们获致证悟时会发生的情况。然而，如果你想要修持《无死圣母心髓》，就必须这样想：“我已经完全具备了所有的证悟功德，这些我都已经拥有，不假外求。”实际上，不只是《无死圣母心髓》的修行者，对于强调生起次第的一切玛哈瑜伽法门的行者来说，这都真实适用。无论修的是什么法，都必须认为自己已经具备所有的证悟功德。如果你不认为自己已然具备一切的证悟功德，而是希望通过修持来获取，那是错误的。

简要说来，那个修持成就法的心实际上是佛，佛的一切证悟功德皆圆满具足于你心中。这些证悟功德甚至比经、续中的详尽阐述更为伟大，是超越我们想象的。你需要对此做出明确自信的抉择。

由于我是以如此精要的方式讲述这些教法，各位或许无法理解我所想要讲的，又或者虽然能够听到我所说的，甚且明白大部分的话语，但却无法相信我所言为实，若然如此，那么或许你应当花些时间研读佛经和特别是密续的教法，这些教法能提供来自圣典的广博权威

参考引言和逻辑推论以支持此一事实，你应该对这些进行审视和思维。这样研读之后，如果仍然不能确信此心即佛以及自心具足佛的一切证悟功德，如果仍然持有“或许如此，或许未必如此”的态度，那么你就需要积聚大量的福德，并且净障。如果这种做法也不管用，那么或许表示你不具备接受玛哈瑜伽之道或更高的阿努瑜伽、大圆满之道等教法的福德。

如言：“一切有情众生皆具佛性之基，心即是佛。”这并不表示这所有的人都是佛；只是具有佛性之基，并不代表你已是佛。有情众生都有此基，但它暂时受到所知障和习性障的障蔽。经续二部中都有对这两种障碍做详尽的阐释，所以在此我不进一步详细解说。就最基本的层面而言，“障碍”是我们的念头，此时此刻正是我们的念头障碍了自己的佛性。这就是我们所说的“愚痴”或“无明”，这是藏语的直译。我们不明白的是什么？就是佛即是我们的自性。我们无明，是因为不能认清佛就是我们的自性。如云：“心悟即佛，心迷即有情众生。”现在我们是无明的，而这无明障蔽了我们的佛性。

我们必须辨别到底什么是迷妄。很多人以为迷妄是某种破坏性的情绪，例如贪、瞋、嫉、慢、十恶业等等，而正面的念头和情绪——例如信心、虔心等等——则不是迷妄，但并非如此。我们的一切念头都涉及对主客体二元分别的攀执，而基于此等二元念头，我们就造下了业，接着无止境地重复同一过程，这就是所谓的“迷妄”。

道

一旦你明了迷妄的本性，就会知道：虽然心为自己佛性之基，却是有漏不净的。为了去除这些染垢，就必须依循一条能清除所有染污并展现自己本具清净的法道，这正是为何我们需要修持成就法的原因。尽管成就法本身是一种迷妄，本尊也是迷妄，然而，佛告诉我们，正如我们必须用和铁一样坚实的材质来斩断铁，我们同样必须依靠本尊、三摩地、咒语等迷妄来斩断并清除自己根本的迷妄。因此，即使生起次第之道的所有面向都归属于妄念，但是要藉由生起次第等修持，才能悟得自己的心性，即本基。

阿底瑜伽或说是大圆满，教导“心即是佛”，而阿底瑜伽行者禅修的方式是直接观照自心。这是一条不涉及观想本尊、结手印、持咒、安住三摩地等戏论的法道，仅适用于那些上等根器者。对其他人来说，例如对于中等根器者，则无法从阿底瑜伽的方式获益，因此他们应该依靠作为窍诀传授且涉及本尊、咒语、手印、三摩地的玛哈瑜伽修持。通过这些修持，他们的本具自性，也就是本基，将获得解脱。

相应于有情众生的种种习性，而有着各种各样的无量本尊。每一尊的各个面向——面容、表情、手臂的数量、寂静相或忿怒相等等——都是按照所要帮助的有情众生的相关习性而展现。

我们总是说，有无量本尊对应众生的无量习性，但是如果你以为这意味着自己可以随心所欲而行，那么你的修行不会带来太多帮助。像莲师和无垢友等伟大修行人能够把一切现象都观为本尊，如果莲师说：“我面前这块石头是本尊”，这行得通，因为对于这样伟大的上师来说，不具需要执持性相的本尊。

生起次第的究竟要点是：显现和存有的一切都是无量清净的。若要清点或列出所有不同本尊和祂们的各种面相，将会耗尽你所有的时间，而且你会永远无法得致一切显有的无量清净。所以，对那些尚未证得无量清净的行者来说，初入道之时，会以某特定本尊和咒语作为修行的所依，并进而获得对此法门的成修。

在此，我们依靠的是《无死圣母心髓》：主尊是度母，与无量寿佛双运，坛城中有三位主尊和八位眷属。我们接下来讲解法本的时候，会解释这些。

果

重要的是，我们必须明白自己是为了清除迷妄而修持本尊之道，这条法道之果则是于本基获得解脱。心就是本尊；除心以外，别无本尊。一旦明白这一点，就已经修成了本尊。如果不明白这点，即使梦到本尊，甚至哪怕面见本尊，都不会有何帮助。不过虽说如此，但若梦到或是面见本尊，都是你更趋近于了知“心即本尊，本尊即心”的征相。

就“基”而言，一切有情众生的心意都是佛。由于有情众生不明白“心即是佛”，故说他们是迷乱和受到障蔽的。行者藉由修道以令自心从迷妄中解脱，这个道就是观修本尊的修持。一旦自心从迷妄中解脱，“果”就会全然现前。

如果你对“基、道、果”没有这种基本的了解，就没什么可修的。因此，首先诸位至少应该知道这些。

结论

顶果·钦哲仁波切说过：一切有情皆具佛性，一切有情都是佛，这是因为我们具有佛性之基，于是经由修道，就可以证悟。他经常使用的例子是芝麻籽。压榨一粒细小的芝麻籽，压碎芝麻时，会榨出芝麻油；而如果是压榨一块石头，哪怕穷尽各种方式，压榨几千年，也永远榨不出一滴油，因为石头的性质与芝麻不同。正是因为有情众生具有佛性，因此我们才能够证悟。如果我等有情没有佛性，那么就不可能获得证悟。

这是一个例子。然而举太多的例子，不见得总有帮助。

让我们再来看看“迷妄”。如果你认为“我是迷妄的，我需要去除自己所有的迷妄”，并进而采用各种方法来净除迷妄，这样做当然会有某些效用，但是最有益的想法是：“我是迷妄的，但我的基是佛性，如果我能在本基中直接了悟自心的本性，那么我所有的一切迷乱都将消失无踪。”

例如，禅修上师给予的直指窍诀有助你更容易地净除迷妄。换句话说，一旦你明白自己是迷妄的，就会发现有数不清的方式来净除那些迷妄，像是布施自己的头颅手足给别人。运用这些众多的不同方法当然有帮助，但成果有限，而如果能够了知自己是迷妄的，并令此能知者直接于本基中解脱，能带来当下的解脱。

对此的例子是：有一间屋子已经有数千年保持着全然的黑暗，而当灯打开的刹那，所有的黑暗都即刻完全消失，没有片处黑暗留存。未见光明之时，可以说“它漆黑一片”，而一旦打开灯，黑暗顿失。同样的，如果我们依循一条能够去除迷妄暗昧的法道，那么黑暗将会无存，这就是修持生起次第有所帮助之处。

如果能有这样的理解，就具备了着手实修的基础——不只是修持，而且是修持金刚乘之道。如果不建立这样的理解，那么就会产生问题。例如，如果你在观修时把本尊和自己当作是分别、相异的，那么就没什么可成就的。如果在修持《无死圣母心髓》的时候，你观想本尊是超凡入圣的而自己却是一介凡夫，那么这种修持不会有成效，那是事部瑜伽所采行的态度。

现在有很多人尝试成修不同本尊的方式，就好像是去和那些将来会利益自己的人交朋友，他们为了某个特定目的来修本尊，然后再为了另一个目的去修另一本尊，诸如此类的。这种方式极其狭隘，也不会让你有多大成就。

如果你真的能够修成一位本尊，亦会同时成就无量数目的一切坛城。

众生因各种形式的念头而迷乱，于是有了众多不同本尊的显现。而一旦由分别念所生的迷妄被净除时，因为本尊即心，彼时不再有本尊——除心之外，别无他佛。

因此，我们的见地应该越高越好。但在采纳高深见地的同时，对于自己行事和修道的方式，也必须现实对待。修持将会涉及成就法法本中所涵盖的本尊、咒语、三摩地和手印。

理想上，以生起次第的方法观想本尊时，也应该摄持圆满次第的修法，结合生起次第和圆满次第，将自己的观想收摄入空性。这些会在之后讲法本的时候，做更完整的解说。如果不这么做，而是在修行时持续执着自己的观修，那么将枉费努力。

修持的时候，不要觉得修行之果遥遥无期，或那是某种需要另外求取之物。一旦我们遣除遮障之后，修持之果，也就是我们的真实自性，将会现前。虽然目前它被障蔽或覆盖，但

是确实就在那里。我们必须培养这种胜解：确信自己已经具有修持之果，只要清除遮障，这个果就会显现。

在这个对金刚乘“基、道、果”的简介里，我已经尽量陈述了修持所需具备的关键认识。不熟悉这些教法的人可能会认为：“好，或许确实如此，听起来是有点道理。”对佛法具有更多体验但对金刚乘接触有限的人，或许会有些兴奋过度。不管是哪种情况，重要的是：要仔细检视令你感到兴奋雀跃的每一点，并且按照伟大的佛经、密续，思维其义理。若能如此，就会得到我刚才所解释的结论，而不可能会得致其他的结论。对修持来说，肯定如此；对于金刚乘之道的基础——灌顶——来说，亦是如此。至少对于基、道、果要有这些程度的理解，否则将无法真正得到灌顶。

实修之前的必要条件

如果你想修持《无死圣母心髓》并真正实践其意涵，就必须：

1. 学习教法的历史，以对这些教法产生信心。
2. 接受灌顶，这会使你成熟，以便能够进行修持。
3. 听闻能解脱之教示，并且领受相关的窍诀。

为此，首先我要讲述这部教法的来历，使各位能够生起信心。

(1) 教法的历史源流

我现在要简要介绍这部教法的概略背景。

在印度和西藏都有众多的伟大金刚乘修行者。例如，印度行者包括前往密严刹土从金刚萨埵处直接领受教法的大圆满伟大化身上师极喜金刚（噶拉·多杰；Garab Dorje），他在一座之中就圆满了听闻、修持、了证这些教法，是具有上等根器的行者。

之后有很多大师也与极喜金刚具有相等根器，他们在听闻教法之际即获得了证，但却展现了依循次第道的种种不同修行方式，例如大持明莲师、无垢友和吉祥狮子（师利·僧哈；Shri Singha）。他们修持并圆满了三部瑜伽——生起次第的玛哈瑜伽，进而是阿努瑜伽，最终是阿底瑜伽或大圆满——示范了行者依循次第道途的方式。

他们每一位都修持某特定本尊，藉由成修本尊而次第经历证得四持明位。我们即将讨论的是这一类上师，而且会以宁玛派的方式为基础来探讨。

现在来讲《无死圣母心髓》的起源。佛顶尊胜佛母自佛的顶髻生起，而且是全然胜利的，因而获得此名号。在因乘中可以找到关于佛顶尊胜佛母的佛经，金刚乘则提供了佛顶尊胜佛母的密续和成就法。

大持明吉祥狮子将佛顶尊胜佛母作为自己的禅修本尊，并修持圆证此本尊，而伟大上师无垢友则是实修并修成了无死圣母。

“企美·帕玛”或无死圣母，就是白度母，亦名“宜欣·阔洛”（Yishin Khorlo），即“如意轮”。她化现于圣观音菩萨救助众生之际，彼时观音生起菩提心，流下两滴大悲之泪：一滴成为白度母，另一滴成为绿度母。

大班智达无垢友将白度母作为自己的禅修本尊，获得对生死的自在，臻得超越增减之境地。

莲师则是成就了四持明位：他在玛拉帝卡（Maratika）岩洞修持无量寿佛，成就寿命力自在之持明位，无量寿佛父母现前，赐予他长寿灌顶，莲师藉此灌顶成为无死之身，得以长住轮回帮助有情众生，直到轮回空尽为止。

所以修成这些长寿本尊的莲师、无垢友、吉祥狮子这三位伟大上师，他们现身于蒋扬·钦哲·旺波面前，为他授记并加持他。因此，蒋扬·钦哲·旺波取出了结合无量寿佛、白度母、佛顶尊胜佛母这三位长寿本尊的意伏藏《无死圣母心髓》。

在此需要了解的要點如下：

- 这三位长寿本尊是要禅修的本尊。
- 莲师、吉祥狮、无垢友是三位伟大持明，他们修持并成就了这些本尊，与本尊无二无别。
- 这三位大师，以同一无别的密意，共同现身并赐予蒋扬·钦哲·旺波加持。

这三位伟大上师无别密意之戏现，就是意伏藏（密意伏藏）。当蒋扬·钦哲·旺波的心意与莲师、吉祥狮子、无垢友的密意相融无别之时，这些大师们的密意全都合而为一，是相同的。这本智游戏以三长寿本尊成就法的形式显现，而且每一位持明都圆满了其中一位本

尊的成就法修持，《无死圣母心髓》就是由这种空前方式所产生的。萨迦和宁玛传承都有个别修持这三位本尊的成就法，而《无死圣母心髓》却能一起成就三位本尊，因此是“这世上从未出现过”的一部修法。

蒋扬·钦哲·旺波或许看上去像是凡夫，但他的心意远远超越了凡夫所能思议的一切。为何这么说呢？因为他能够记得过去众多生世所发生的事，例如他身为无垢友之时的事，他能非常清晰鲜明地记得当时所发生的事，仿佛昨日一般。例如，有时他会以为自己还持有某块织锦或某物，随后才想起那些是他身为无垢友时所拥有之物，或是他身为大瑜伽士金刚铃尊者 (Vajraghanṭapāda) 或无量门慧 (Pratiharanandamati) 时的私物。当他身为无垢友时所持有的某物浮现脑海中时，有时会忘了自己身处哪一世，而想知道该物现在何处。

蒋扬·钦哲·旺波的密意中显现出数量不可思议、无穷无尽的无量密意伏藏。他通晓一百零八位大伏藏师所取出的一切不同伏藏，以及所有未来伏藏师与他们的伏藏。正是从这位伟大上师的密意中，《无死圣母心髓》现作一部伏藏法。

他所受的教法来自全部七种授命传承⁴。也有人说伏藏分成十八类伏藏⁵，不过在现存的各种伏藏中，最为深奥的就是“密意伏藏”。

⁴蒋扬·钦哲·旺波和秋吉·林巴领受的七种授命传承包括：[1] 教传 (kama)，是经部与续部的不间断传承；[2] 岩藏 (sater)；[3] 再伏藏 (yang gter)，即重新取出的伏藏；[4] 密意伏藏 (dgongs gter)；[5] 口耳传承 (nyen gyü)；[6] 净相 (dak nang)；[7] 随念 (je dren)，由记忆取出的。出处：本觉维基 (Rigpawiki)。

⁵依据札勒祖古 (Tralek Tulku) 在对 *Khansbag Dorje Tholu* 一书的释论中所言，十八种修行宝藏 (gter rigs bco brygad) 包括：(1) 秘密伏藏 (secret treasures ; gsang gter)，取藏师会秘密修持多年，之后才告知和传授给他人；(2) 深奥伏藏 (profound treasures ; zhab gter)，包含了深奥窍诀；(3) 心伏藏 (mind treasures ; thugs gter)，在伏藏师的心意中生起；(4) 密意伏藏 (wisdom-mind treasures ; dgong gter)，无需黄卷纸等实物所缘，就从取藏师的密意中生起；(5) 物伏藏 (material treasures ; rdzas gter)，加持物 (普巴杵、金刚杵等等) 或修法物质；(6) 上首伏藏 (exalted or august treasures ; bla gter)，为了利益某国、某地或某些重大任务，而为特定时期的王者、统治者或者重要人士所设的伏藏；(7) 附伏藏 (minor treasures ; gter phreng)，如长寿丸、小物件等等；(8) 疯伏藏 (crazy of extemporaneous treasures ; gter smyon)，突然生起于某人心意中，以特定方式利益众生；(9) 印度伏藏 (Indian treasures ; rgya gter)，在印度境内发现的伏藏；(10) 吐蕃伏藏 (Tibetan treasures ; bod gter)，在西藏境内发现的伏藏；(11) 王伏藏 (lordly treasures ; rje gter)，与赤松德赞王有关的伏藏；(12) 父伏藏 (father treasures ; yab gter)，和父续 (或莲师) 有关的伏藏；(13) 母藏 (mother treasures ; yum gter)，和母续 (或依喜措加) 有关的伏藏；(14) 中性藏 (neuter treasures ; ma ning gter ma)，和无二续有关的伏藏；(15) 外藏 (outer treasures ; phyi gter)，给所有一般弟子的伏藏；(16) 内藏 (inner treasures ; nang gter)，给清净持守三昧耶的亲近弟子之伏藏；(17) 中藏 (intermediate treasures ; bar gter)，给介于前两类之间弟子的伏

为什么？因为唯有在伏藏师的密意与如莲师等成就法主尊的密意相融无别时，方能取出密意伏藏，否则无法取出。密意伏藏无需翻译或译解密文，而是直接现于上师的心意当中。

蒋扬·钦哲·旺波取出这部教法，传给他的主要弟子蒋贡·康楚·洛卓·泰耶。从那时起，就由上师传给弟子，相延至今。

这部伏藏法非常精简，寥寥数语却具有极深奥的意涵。凡是修持这部成就法的行者，都能净除一切障碍和遮障，积聚大量福德。这部成就法的力量能令如海的深奥智慧涌现，并让五神通⁶全部得以显现，单是修持七天的力量就足以保护行者免于非时死。至尊圣度母将会护佑行者，令行者即生成就所有法道和菩萨地。莲师说，那些值遇《无死圣母心髓》且具缘领受这部教法的人，甚至只是听闻过这部教法的人，一定要明白自己拥有何等极致的福报。

到此我们讲完了第一点，也就是了解教法以生起信心，因为听闻教法之源流有助我们产生信心。这很重要，不是吗？

(2) 领受能成熟的灌顶

第二点是行者必须领受灌顶以获得成熟。除非受过灌顶，否则不但不能修持这些教法，而且甚至不被允许听闻这些教法。这是密续的观点。

藏；(18) 财富藏 (treasures of wealth ; *nor gter*)，物质财富构成的伏藏。资料来源：马修·李卡德 (Matthieu Ricard)。

⁶ 五神通 (*mngon shes lnga*) 包括：

- 1) 天眼通：感知无论粗细、远近等等的一切形色，以及见到众生生死的能力。这起源于以色界之细微眼根为所缘的三摩地力。
- 2) 天耳通：能够听到所有的声音和言语，无论远近。这也是基于上界的耳根的神通力。
- 3) 他心通：经由三摩地而来，可以知晓其他众生心意的能力。
- 4) 宿命通：了知自己与他人过去生于何处以及有何悲喜经历的能力。
- 5) 神足通：可以显现各种神变，例如以多变一、以一变多、放光、出火、喷水等能力。

资料来源：本觉维基 (Rigpawiki)

[中译注：按《佛学大辞典》：又曰五通，五神变。不思議为神。自在为通。不思議自在之用有五种：一、天眼通，谓色界四大所造之清净眼根，色界及欲界六道中之诸物，或近，或远，或麤，或细，无一不照者。二、天耳通，为色界四大所造之清净耳根，能闻一切之声者。三、他心通，得知一切他人之心者。四、宿命通，得知自心之宿世事者。五、如意通，又曰神境通，神足通。飞行自在，石壁无碍，又得行化石为金，变火为水等之奇变者。见智度论五。]

话虽如此，我相信在座有几个人尚未受过此灌顶，但对我来说无有分别，因为是钦哲仁波切要求我给予教授，既然他是这些教法的持有者，我只需遵照他的吩咐去做就好。宗萨钦哲仁波切把鹿野苑作为一所学校，是大家可进行多方面学习的场所，而不是一所佛学院。在这个背景下，或许你们是可以先学习这部教法，然后再领受灌顶，谁知道呢？如果因为对没有受过灌顶的人宣讲这些教法而产生任何恶果，那么是钦哲仁波切要去处理，而不是我！所以现在我们就当大家全都受过灌顶那样来讲述。

(3) 获得能解脱的教示

关于解脱教示，蒋贡·康楚·洛卓·泰耶已经解释过如何进行《无死圣母心髓》的“依诵”⁷修持，亦已译成英文，因此各位可以参照。对于蒋贡·康楚的教授，我无需再多说些什么。⁸

在《无死圣母心髓》整套教法的开头是一部称作“根本金刚偈句”⁹的密续，其释论教授了在密续中的指示性象征表述之隐义等等，但今天我们不会讲到那部密续。

在此我们关注的是成就法的部分，即成就这条法道的方便法门，称为《无死圣母心髓·开显本智事业》。

在密咒乘中，通常来讲，据说上等根器者只需阅读教法的标题就能获得理解；中等根器者只需得到对教法的解说，即可理解；下等根器者则需逐字解说，才能理解。

⁷ 依诵，藏文“年巴”（nyenpa），指的是“获得熟悉”、“与某人结交或产生联系”或“趋近”的意思，有时被翻译为“依”、“近”、“念诵”、“修念”。萨迦法王与土登尼玛仁波切解释：在过去，修持依诵主要是在座上集中于观想本尊，持咒则是在座与座之间进行。然而，现在持咒成为衡量本尊禅修的标准，大部分仪轨都建议在不同的修持阶段持诵特定数量的咒语，这些修持阶段包括“依”（approach）、“近依”（close approach）、“修”（accomplishment）与“大修”（great accomplishment）。这就是为何现在有些佛教行者在谈到“年巴”的时候，会使用“持诵”这个字或是在讲「累积数量」，“年巴”有时也被译为“依”（approach）或“诵修”（recitation practice）。在这个脉络下，有些仁波切会建议弟子使用“年巴”这个字。

⁸ 书名为《月光甘露滴：名为无死圣母心髓之密意伏藏的依修笔记》（A Drop of Moonlight Nectar, Notes on the approach and accomplishment practices of the mind treasure called Chimé Phakmé Nyingtik）。烏金督佳仁波切亦称此文为蒋贡康楚所撰的闭关导引手册。

⁹ 根本金刚偈句，英文 Root lines of Vajra Words，藏文拼音 *rtsa ba rdo rje tshig rkang*。

对上根者，只需给他们看到教法的标题，就能理解所有的内容。龙钦·冉江（Longchen Rabjam）解释：好比是提起箭尖，亦即武器之所以为武器的理由，如果能听闻标题即明白教法，那么教法的目的就达到了。对于那些中等根器的人，必须解说教法的要点，就好像抓住矛身中端，也就是“腰”一样，才能达成教授目的。对于下根者，则必须逐字解释教文，就好像抓住剑的手柄，也就是武器的底端一样。

标题

所以对于在座的上根者，我要讲讲这个标题：《无死圣母心髓·开显本智事业》。¹⁰

无死本尊是谁？外在而言，本尊的体性是佛；内在而言，就是心。心不会死亡，心从未经历过死亡。为了调伏有情众生，显现为至尊圣母（Jetsun Phakma）形相的就是这无死之心。

藏文“帕玛”的意思是“至尊无上”、“最为殊胜”，在这里是指“圣母”至尊度母超越轮回、涅槃之一切。至尊度母是十方四时一切善逝众的证悟事业化身，普巴金刚（Vajrakilaya）是她的佛父。

诸佛的特征是其证悟身、证悟语、证悟意、证悟功德的无尽轮，而这四种证悟面向的究竟表述、目的或成果则是证悟事业。

诸佛经由法身、报身、化身这三身而显现。究竟来说，佛是法身，而从法身佛的角度来说，佛不会示现肉身，但为了能够引导有情众生，佛会展现化身。化身具有三十二相、八十随好等等，甚至还有超越我们想象的更多证悟功德，这些都能影响有情众生。据说，单是见到佛的身相，就能积聚不可思议的福德。

虽然佛的证悟身相饶益无尽，但据说佛语却更为重要。佛身只能让有情众生在有限的时间里受益，佛语却能揭示三乘、九乘等等，转动无量乘的法轮，所以佛语比佛身更能饶益有情众生。

¹⁰ 英文 Activities to Uncover Primordial Wisdom from the Heart Essence of the Sublime Lady of Immortality, 藏文 *Chimé phakmé nyingtik lé trinlé yehsé nangwa*。

佛意住于第四时的等舍三摩地，超越过去、现在、未来，因此超越三时的限制，为了有情众生而示现。据说，佛的加持会以无量清净密严坛城所散发与收摄的光芒，广大利益有情众生。

证悟功德是饶益有情之证悟身、语、意的根本或源头，而这些证悟功德的成果或力量就是佛的证悟事业，即至尊度母，她是一切诸佛证悟事业的化现。名为“帕玛”（圣母），是因为她的证悟事业超越了其他佛的证悟事业¹¹。为了利益有情众生，她立誓不断以女性身相显现，直到度尽轮回众生为止，因为需要极大的悲心才能立下如此誓言，所以这令其他诸佛都赞叹不已。她也称作“速勇母”（Nyurma Phakmo），能极为迅速地予以回应。

“宁体”的意思是“心髓”，在这里是指圣母之心的精髓。“心髓”是指最为清净、最为重要、最深密的面向，具有无量功德，其中一种是“事业”，藏语叫做“听列”（trinle）。在此，“事业”基本上就是指“成就法”。任何修持这部成就法的人都能见到本智显明，藏文叫做“耶喜·囊瓦”（yeshe nangwa），并且一切遮障无明都会消失。

刚才是关于标题。如果你属于听闻标题就能了解教文的根器，这些就足够了！如果不是，那么从这个标题当中，仍然有些能够理解的。这教文是伟大的长寿母无死圣母的心髓，以成就法的形式呈现，若是实修，可以令智慧之光成为法道，并且断除凡夫的迷乱无明等等。诸位能理解这点，不是吗？

符号密文

教文当中出现了一些符号密文，它们并非无足轻重。《道次第智藏》提到，符号密文有七种不同目的。¹²基本上，它指出这部教文并非经由或深或浅的思维心所创造出来，而是精通空行符号密文的莲师之伏藏。即使最卓越的、通晓世界所有语言的语言学家，也无法理解伏藏的语言——那就如同给狗喂草一样。但是对于具有合适业缘的教法持有者来说，他的心意与莲师的密意相融无别，所以在阅读空行密文的时候，全部含义都会显现于教法持有者的密意界中，并且他也能将其书录下来。

¹¹ 藏文“帕玛”（phakpa）意指尊圣、殊胜；khyepar du phakpa 意指更伟大、最胜、超越。

¹² 《智光》（*Light of Wisdom*）第一册，36至40页。

印度政府或美国政府发布文件时，上面总是有着政府自己的官印，这种戳印在现代是以印在信纸上的信笺抬头为形式，而空行密文即表示该文是莲师的深奥伏藏。因此，每当你见到符号密文的时候，立刻能知道面前的是一部伏藏法。

伏藏不可等闲视之。虽然现在取出伏藏似乎变得如此容易，甚至连一些彻头彻尾的无知者也在取伏藏！但是如果你认真想想，就会明白取出伏藏是极为困难的事。如果你请当代的那些伏藏师解释自己所写文字的意义，他们是无法解释的。为何如此？因为他们的所做所为，无非是把其它伏藏法的文字收集一下，拼凑在一起，然后宣称：“这就是我新取出的伏藏。”他们就好像鹦鹉，能够重复别人的话，却不知道所说话语的意思！这种摩登伏藏和蒋扬·钦哲·旺波经由七传承所揭示的伏藏有着天壤之别。

以上是关于标题的解说。

解说法本的方式

现在开始解释法本。我会按主要仪轨的文词进行解释，而不是解说《闭关导引手册》¹³。我只会讲解修法的要点，而不会逐字释义。换句话说，我将使用的是针对中等根器者的教授方法。

诸位应当知道，我并非为了分享各种迷人的片段信息而教授这部教法，我是为了那些会实修这部教法的人讲授——作为他们的日修，甚或只是想做一周的闭关。这次教授完全是为了帮助这类人而进行的。

没有必要对这部法本进行过细的解释；我们不需要这么做。为什么？因为如果详尽阐释细节却未指出真正的义理，由于大多数人都无法记得所有的讯息，于是在领受教法后，若被人问起：“他都说了些什么？”诸位大多会说：“啊，那真是个非常复杂的教法，他讲了很多细节！”而当你坐在座垫上的时候，会无法把那些细节具有意义地汇总在一起，然后

¹³ 同前注：书名为《月光甘露滴：名为无死圣母心髓之密意伏藏的依修笔记》。烏金督佳仁波切也称此文为蒋贡·康楚所撰的“闭关导引手册”。

在阅读法本时，关于那些细节的各式念头将会浮现脑海中，而由于无法理解，就只会在这脑海里乱七八糟地堆满这些；头脑是很有限的，容纳不下这所有的细节，于是反而变得一片混乱。

主要部分：无死圣母心髓成就法

今天下午我要开始教授主体部分，也就是如何实修《无死圣母心髓》。

法本的一开始是：

无死如意轮圣母，三门虔敬作顶礼，

接受顶礼的是无死如意轮；行顶礼的是作者莲师。莲师向无死如意轮顶礼的目的是：要铲除可能阻碍汇编这部成就法或阻碍此法在未来饶益有情的一切障碍。

圆满成就二悉地，深奥瑜伽吾解说。

“深奥瑜伽”就是指《无死圣母心髓》。那么“深奥”在这里的意思是什么？我们通常认为一切佛法教法都是深奥的，而金刚乘教法尤其深奥。其中，金刚乘的三种内瑜伽又是不可思议地深奥，或可说是所有教法中，至为深奥的。为何如此？因为它们富含各种方便法门，只需少许艰苦，就能引导行者在一生之中达至无别双运的证悟境界，即金刚持果位。

若要修持这部深奥的成就法，首先必须接受能成熟的灌顶。然后在修持仪轨的时候，若能含括生起次第和圆满次第两部分，才是真正的修法。

这个修持并非只是一座、一天或是一个月就了事的，它不是一个“修一次即可”的那类修持，而是一种“瑜伽”。瑜伽的字面意义是“与藏性或自性相结合”，而“瑜伽士”就是持续训练自己认清一切现象、音声、觉知都是法身游戏的人。

修持这种“与藏性合一”的深奥瑜伽，其利益何在？通过这种修持，我们能获得两种成就：

大手印之殊胜成就，以及八大成就等共通成就¹⁴。因此莲师说，他是“为了获得两种成就”而解说这部深奥的瑜伽。

三昧耶！

这是以三昧耶来封缄教文。这是什么意思？与此文相关的三昧耶是：应该被需要的人知闻，而那些对它缺乏信心者则不应该见到。此外，当你领受过灌顶，接受过能解脱的教示之后，就可修持仪轨；而如果你还没有领受过灌顶 [却进行修持]，那就是毁坏三昧耶。这就是文中“三昧耶！”之意。如果你拥有价值不菲的宝石，却从来不利用它，那么它不过是一块无用的石头而已。同样，这条法道能引你至两种成就，但是如果你不付诸实修，将会依然一无成就。这是“三昧耶！”所指的另一层意思。

在密咒金刚乘之中，一切三昧耶的根本是必须保密。然而实际上，相较于担心弟子不守三昧耶，现在的喇嘛们更担心没有足够的人来领受自己的灌顶或教法。确实，他们煞费苦心在视频或报纸上做广告，宣告“我将给予灌顶，请来参加”，或是“我要授课，欢迎加入”。给予灌顶却不尊重守密三昧耶的结果就是，很少有人获得真正了证的兆相。

伏藏在教文的每一章节结尾处，都会重复地明确提到“三昧耶，印，印”，这是把修法的每一个要素都加以封印的方式。

准备修持

修持处所

于僻静宜人之圣处，

¹⁴ 八大成就，或称作八种共通成就，包括了：（1）天界成就（或译飞游成就），在世时即可住于天界的成就；（2）宝剑成就，得以降伏一切敌军的成就；（3）药丸成就，能够藉由加持药丸和手持药丸而隐身的成就；（4）神足成就，穿上加持过的鞋靴就能在刹那间环湖行走一周；（5）宝瓶成就（或译取用自在成就），可以创造出一个容器，使得放进其中的一切物品，如食物、金钱等，全都变得取之不尽；（6）药叉成就，能够差遣药叉在一夜间完成百万人力的工作；（7）长寿回春成就，得与日月同寿，拥有与大象一般的大力，同莲花一般的美貌，并在起座时身轻如棉絮；（8）眼药成就，能够看见地底下覆藏的东西，例如宝藏等等。资料来源：本觉维基。

如同这个指示，在密续中，关于如何修持成就本尊的教导是：首先应该聚集“五圆满”；如果不具足五圆满，就没有支持修持的基础。对于大成就法会（竹千）来说，尤其如此，五圆满是必备的要素。

显而易见的是，如果你没有可以修持的地方，就无法进行修持。上师们很详尽地描述了理想的修持环境：应该前低后高、阳光能早现等等；细节繁多，甚至连水流的方向或风向也有讲述。然而，如今无需知道这所有的细节。

最为关键的一点是：往昔大师曾经加持的僻静之地。“往昔大师”就是过去的修行者，如佛陀，佛曾经到访或加持过的地方会很理想。如果无法前往这类地方，就选择富含莲师或任何印度、西藏成就者加持的地方。基本上，你应该寻找过去大师们曾经驻足或获得成就之处，这些是修持的殊胜处所。

密咒金刚乘经常说到二十四圣地、三十二圣处、八大寒林。另外还有等同的次要圣地，因为具有同样的力量，所以可作为主要圣地的替代之选。驻留在这类地处之时，觉受、了证、智慧、功德会自然涌现，有害的情绪和诸多念头亦会自然平息。这些是圣地的功德。

更具体来说，我们修持《无死圣母心髓》之处应该具备何种特点？由于这主要是长寿法，所以最佳地点是：在积雪长年不化的山上；饰以“青绿色长寿湖泊”的地方；结满果实的茂密森林；具有丰饶庄稼和完美果实之处。像澳大利亚的那种荒漠则不太理想。窍诀特别提到：太阳早早升起且很晚才落下的地方，会自然聚集修持长寿法和证得无死成就所需的一切功德。

建议在雪山修持，不是指你必须在雪中修持。有些人听到类似的教法，就想象自己必须搬到加拿大去，因为教法说要有常年积雪的雪山，所以只下两天雪并没有什么用处！这些人以为“青绿色湖泊”是指应该在海边修持，但在这里，教法指的是永不干涸的湖。以往的大成就者们在修持长寿法时，例如，他们会以终年积雪的山作为长寿食子和长寿丸，以青绿色湖泊作为长寿酒，这些山、湖保有他们的加持，因此才建议在有积雪不化的雪山和青绿色长寿湖泊之处修持长寿法。

以上是在选择长寿法修持处时，所应该记得的外在考虑。

从更加个人的观点或内在观点来说，应该在一个愉悦、自心感觉合适之处进行修持。在教法当中有说明这一点。有的地方，或许一开始感觉不错，然而过几天或一两周之后，却不想再待下去，这表示此处并非理想的修持处所。相反的，有些地方在你初到之时，或许会

感到不安适，但随后却发现自心逐渐安顿下来，越来越感觉欢喜，这是此处非常适合修持的征兆。

无论在何处修持，只要容易生起觉证并且是自己喜欢的环境，那么不管是在山上、在岩洞中或在房间里，都是理想的修持地点。所以，如果你觉得待在屋里很好，就可以在屋里修持。甚至有这样的说法，如果所处之处确实具足一切所需特质，那么甚至在城镇里都可以修持。

“秘密”的程度取决于心。不管在哪里修持，你的心应该欢喜热诚。据说，如果修行者不快乐，则修持无益；对于真正的佛法修行者来说，积聚的善德和福德越多，就越会感到快乐。

无论如何，据说修持处所的外、内、密层面都很重要。为何如此重要？以往，伟大上师们会在他们的修行处留下了加持，因为那是他们成就本尊、手印、真言、三摩地的地方。现在，这些地方在我们看来并不清净，但实际上，当地的土壤、岩石、树木等等，这所有的不净显相，都已被伟大上师们加持成为本智的清净坛城，具有佛眼佛母、玛玛基佛母等五佛母的自性，五大元素的自性正是这五佛母。

真言和三摩地的力量是不可思议的。如言：“只要虚空尚存，就不会失去真言的成就。”既然通过持咒所获得的成就不会消失，所以一切持咒的力量就会持续加持在圣地的人，甚至包括初学者。加持如火，当你感到寒冷时，坐在火边会让你感到温暖，不是吗？在火边感到温暖与你无关，那是由于火的功德。同样的，你也会在圣地获得如此的加持；一旦你来到这类地方，就会感觉良好。

修持者

已获灌顶且持守三昧耶的咒乘修士

对那些合适的行者来说，也就是对我们来说，这类地方是修持的好处所。我们是“合适的”，因为显然我们已经获得了珍贵的人身，否则不可能修持密咒金刚乘。对于这点，有很多可讲。比如说，如果你投生为动物，就无法修持密咒金刚乘。但此刻在这里讲这些不是太必要。

诸位已经获得了人身，而且不只是普通人身，而是值遇上师的人身。要明白，给予你灌顶

的上师就是所有坛城之主，因此具备“注入和驱散”的力量。通过灌顶，上师能够把一切的加持“注入”弟子，并且“驱散”一切执着现象为实的念头¹⁵。行者是领受过如此灌顶并持守三昧耶的人。

法本指出，必须持守三昧耶。有时候说，需要持守的三昧耶有十万项，或说有二十五项三昧耶等等。莲师说过，一切三昧耶的根本体性即是上师。上师之三昧耶与其证悟身、语、意相关。要注意，这里有个相当重要的要点。按照律藏，当你出家受戒时，必须将授戒的戒师视为父亲，你则是他的儿子。修持大乘教法的时候，行者把师父视为医生，自己视为病患，上师精通医术，自己必须严格按照所嘱，否则会不治而死。而一旦受过金刚乘的灌顶，就必须视上师与坛城之主无二无别，新译派和旧译派对此都是一致的。

说到灌顶，可以讨论的类别很多，但全都汇总到四种，就是“四灌顶”：

- [1] 宝瓶灌：授权行者观想本尊；
- [2] 秘密灌：授权行者持咒；
- [3] 智慧灌：令受灌者体验大乐、明、无念的三摩地，并修持光的散放与收摄；
- [4] 句义灌：授权修持圆满次第。

在进行这些修持之前，我们必须完整获得四种灌顶——理想上是如此，以转变我们的感知。修持咒乘却未曾领受灌顶者，不但无法获得修持的成果，并且会因损坏三昧耶戒而在死后堕入地狱道。

受过灌顶并修持本尊、咒语、手印、三摩地者，藏语称作“拿巴”（ngakpa；密咒士），梵文称为“曼萃卡”（mantrika）。如法本所说，就是金刚乘行者或“咒乘修士”¹⁶。教法中有关于密咒士衣着的指示，包括他们应当穿戴的饰物、发型（应蓄长发）、着白色下装等等，但这些不是最重要的，修持才是重点。

¹⁵ 麦彭（米滂）仁波切对灌顶意义的解释如下：灌顶的梵文是“阿必先喀”（*abhīṣiṅca*）。从词源学来说，“阿必”（*abhi*）指的是“显现”，“先喀”（*ṣiṅca*）指的是“洒散”或者“灌注”。咒乘灌顶的深奥仪式清洗或驱散了弟子身、语、意和综和三门的染污，并在弟子相续中建立或灌注非凡的能力，使得弟子可以生起令身、语、意及综和三门成熟为四金刚的智慧。（《光明藏》（*Luminous Essence*），雪狮出版社，第89页。）

¹⁶ [中译注] 即法本中的「已获灌顶且持守三昧耶的咒乘修士，于僻静宜人之圣处，应于班达颅器中……」

坛城

搭建共通的坛城

首先，密咒士需要一座坛城作为修法的基础。对于坛城的解释，可能有受到印度文化的影响。坛城〔或中文旧译为中围〕的藏文是“金阔”（Khilkhor）：“金”的意思是“中”，中央部位；“阔”指的是围绕中央者。《秘密藏续》对此二层面与男性和女性、智慧和方便、生起次第和圆满次第、男女本尊、主尊和眷属等等的关联，有着详尽的讨论。然而，一切都含摄于所依的〔越量〕宫和能依的本尊中，所以当宫殿和本尊聚在一起的时候，就有了坛城。

这部修法中所使用的坛城是一座“共通”的坛城。依照玛哈瑜伽续的传统，坛城宫殿为四方形，具有四门、四牌坊、围墙、饰以珍宝的壁画、纓络等等。这些不是诸位现在能明白的。坛城宫殿还有四柱、八梁、十三轮等等。简要说来，宫殿的不同特征分别对应着佛的三十二相，不过各位无法立刻理解这些观念就是了。

法本指出，《无死圣母心髓》坛城是个“共通”的坛城。普巴金刚、大威德金刚、八大法行、怀爱本尊等修法，则会生起其各自的特殊坛城。

关于坛城，可讲的很多。有不同种类的坛城，例如外的有相实体坛城、内在作为本尊的蕴坛城，以及究竟的真实智坛城。

外坛城

大略而言，宁玛传承的密续说，外坛城可以是彩沙坛城，但若无法具备，则可使用彩绘坛城。如果无法获得彩绘的，也可以在一平面上堆聚谷物代表各本尊。

供物

在这个共通的坛城上，置有“成就物”。这些非常重要，因为它们具有不可思议的力量，类似如今科学家告诉我们的、原子所潜藏的非凡力量。实际上，在修持的时候，需要很多很多的物品，例如证悟身、语、意、功德、事业的所依，置于行者面前的金刚铃杵，计算持诵数量的念珠等等，不过这部法本中仅提到最重要的那些资具。

所以，法本是怎么说的呢？因为这是长寿法，所以最重要的资具就是长寿丸，藏语称为“秋棱”（chülen）。在讲解制作长寿丸所需的物质之前，法本首先讲述了盛放长寿丸的容器：

在 [坛城] 中央，放置一个具有三部分的班达颅器

这是在表面有纹路划分成三部分的颅器。颅器有数种，可以是如此划分成一到九个部分的颅器，每一类又可再按其质量分成上、中、下等。每一种都有详细的解说，不过我们要略过，继续往下讲解。

**盛满以方解石、沥青、三种水果、帝释天之手、
常啼花、五种根类等相混合之物**

法本提到应该收集十二种药物置于颅器中。即使告诉各位这些物质的英文名称，我怀疑你也无法识别，所以谈那些没有太大意义。

第一种是方解石，藏语称为“琼夕”（chong shyi），这是从数十万年前形成的白石中凿出的石头精华。分作三类：阳性，阴性和中性，在此三类都要齐备。

沥青，藏文叫做“札雄”（drak shum），这是从曝露阳光下数百万年的岩石中冒出的黑色汗露，或说得好听些，是“甘露”。

三种果实是诃子、毗黎勒和余甘子。

接下来的物质叫做“帝释天之手”。帝释天的手曾被砍断，当然祂会流血，凡是祂的血触及地面之处，都冒出了小小的花，形如一只手，自此一直被当作药用植物使用。

常啼花是一种有着细小花朵的草本植物，生长于中国五台山等圣地，有三种：文殊常啼花、观音常啼花、金刚手常啼花，因这些大菩萨加持不同种类而得名。

和五种植物的根，混合在一起

你还需要五种特定的植物根，这些你能挖掘或购买得到。

做成豆子般大小的丸子

法本后面有解释加持这些长寿丸的利益。

覆以红丝绸，并陈设供品及食子。

然后，以红丝绸覆盖颅器中的丸子。盛有长寿丸的颅器是坛城中的主要修法所依物（drup ten），周围则陈设供品与食子。供品是外、内、密的供养物和真如供。

在佛坛上摆好外、内、密的供物。外的供养物是：饮用水、洗水、花、香、灯、香水（涂香）、食物供品，以及音乐供养。这些供养是修持的所依，也就是说供水并不够，在此应该供养花、香等等。蒋扬·钦哲·旺波写过一篇讲述如何准备这些供物的教文。

内在的供养是悦意的色、声、香、味、触。

秘密的供养是“男性的”（of men），即甘露、食子、红甘露¹⁷。

甘露由八种主要和一千种次要成份制成。有言：“我们供养八种主要成份和一千种次要成份的甘露。”如果只是倒些威士忌或葡萄酒在容器里，是不能算做甘露的。

红甘露是由三十五种物质制成。《大宝伏藏》¹⁸收录有一份蒋扬·钦哲·旺波所著，关于如何加持圣化红甘露的十页仪轨。如果能收集三十五种物质，就能得到红甘露。然而，如果我解释甘露和红甘露的成份，诸位或许会有些吃惊！你们可能会惊吓过度，以至于不但对自己的修持没有激励作用，反而可能会因此失去勇气，怀疑是否一开始就不应该依止金刚乘之道！这是说给那些分辨力有限的人。

至少要有甘露、食子、红甘露这三种物质，如果没有，我认为修持成就法会很难有所成就。比如说，在修持的时候，佛坛上可以不摆设实体的外供，而只是想象世界上所有的水都是

¹⁷ [中译注] 红甘露，Rakta，或译作鲜血、大红。

¹⁸ 《大宝伏藏》（藏文 *Rinchen Terzö*）是伟大的蒋贡康楚之五宝藏之一，汇集前人所取的一切伏藏，包括秋吉林巴的伏藏。蒋贡康楚担心这些教法会佚失，故从1855年起，在蒋扬·钦哲·旺波的加持下开始这项工作，直至1889年才完成。资料来源：本觉维基。

供养的饮水和洗水，世界上所有的花都是供养的花朵，世界上所有的绝妙香味都是供香，日月的光辉和一切光明都是灯供，一切美妙的香氛形成了涂香供养，一切滋养物质都是食馐供品，一切令人悦意及不悦之音声都是音乐供养。如果能这样做，那么的确可以不集具实体供物而进行修持。色、声、香、味、触的内供亦是如此。但是我们无法用这种方式供养甘露、食子、红甘露，因为它们是一些教法无上、秘密的关键要点。如果这三种供物没有各具备一些，则无法进行修持。

具有真正大成就的修行人或许能够没有具体物质而修持，但即使是龙钦巴——他可算是相当有证量了，不是吗？在宁玛传承当中，他被视为了证上师的典范——有一次他在给灌顶的时候，宝瓶上的孔雀翎毛不见了。当密咒教法的护法母一髻佛母现前，告诉他少了孔雀翎毛时，龙钦巴说：“我观修它们于此。”一髻佛母马上响应说，他不能观想象征物〔来取而代之〕。

还有另一位非常伟大的修行者，证量高到可以在空中飞翔。有一次，当他在隐修处修行的时候，他连自己吃的食物都没有，当然也无法做任何供养，所以他在心里做了供养。但在初十和二十五日荟供的时候，通常会从各圣地前来的勇父、空行们却都没有聚集过来，他反复思索，认真检讨，得出的结论是：或许是因为他没有供奉任何供养物。后来他想起自己有一块藏起来的糖，下一次荟供之时，他把这糖在一小碗水里很快地浸了一下——如果浸太久，糖会全融化掉——然后他供养这一小碗水作为修法的资具而修了荟供，于是所有的勇父、空行都前来聚集于他的荟供中。这显示出供养物有多么重要。

法本提到我们应当陈设食子。根据蒋扬·钦哲·旺波的净相，《无死圣母心髓》有一种独特的食子。

食子的藏文“朵玛”是由“朵”和“玛”两个字母组成。显有世间的一切现象，都是对主客体二元分别攀执的显相。当它们被摧毁（朵）的时候，有如母亲（玛）的“基”，生出轮回和涅槃的一切现象，即明觉（rigpa）之本觉，这就是食子（朵玛）的涵义。

同样的，关于食子的含义，有很多可以谈的。但精要而言，有四大方式来看待食子：

- 视“成修食子”为本尊。成修的时候，观修食子为本尊。如言：“视器世间为越量宫”，因此盛放食子的器皿被视为越量宫，而食子被视为是本尊。
- 视食子为感官妙欲供，方法是观想食子之自性为一切所欲的无尽供养。
- 视食子为领受成就时所服用的甘露。

- 第四种食子是在驱逐负面力量的时候，有如驱散、消灭恶力的武器。

如法本指示，陈设食子的最佳方式就是：把供养食子、酬补食子、长期食子、所依食子等不同种类的食子，放置在你的佛坛上。如果无法制作或找到这所有的食子，只要做一个汇集各食子所有功德的食子即可。有趣的是，对我们藏人来说，食子是修法时最容易的部分，因为糌巴和酥油对我们是垂手可得，而当西方人想要修持的时候，做食子却好像总是困难的部分，不管他们住在世界何处，总是必须从印度找人来做食子！

无论如何，闭关时需要具备这三种物质：甘露、食子、红甘露。

念珠

要进行诵修（藏文：年巴），就要有一串完美的念珠，这很重要。同样，关于念珠，可讲的东西太多了！念珠有很多不同的种类，对于《无死圣母心髓》来说，最好的念珠是真正水晶制的念珠。若是无法取得一串水晶念珠，那么该用什么呢？现在印度很容易找到水晶念珠，但过去在西藏却不是如此，所以过去的修行者会用干果来做念珠，但必须要有一百零八颗珠子。

在诵修之前，必须以净水清洗念珠，以火去除不净，并以合适的方式加持念珠。

关于用何种绳子串起念珠，有很多教导，但最关键的一点就是：不易断开。因为如果念珠断开，就会有很多迷信的念头充斥在你心中。例如有人说，如果念珠在闭关期间断开，表示你的三昧耶破损，还有人说修持者将无法成就本尊等等。有一次宗萨钦哲仁波切的念珠在加拿大做《无死圣母心髓》闭关时断了，他竟然为此在半夜打电话给我！这就是为什么我说，最好用一条不会断的绳子——当然没有不会断的绳子，那是不存在的。我的意思是，用一条至少在你闭关期间不会断开的绳子。

常常有人问我：“如果我不会加持念珠，那怎么办？”答案是请一位知道如何做的喇嘛来加持念珠。只是请喇嘛在念珠上吹口气不是那么管用，其实加持念珠有一套完整的修法，若要如法地为念珠开光，喇嘛就应该进行这个修法。

不应该公开展示自己诵修所使用的念珠，不应该给任何人看，应当保密。据说，念珠“应该与你的体温永不分离”，甚至当你使用念珠的时候，别人都不应当见到它。

关于闭关的其他建议

关于修持的实务方面，有很多其他的教示，例如在闭关期间不应该剪发或洗澡等等。宗萨钦哲仁波切曾在锡金做过一次六个月的喜金刚闭关，他按照贡噶旺秋堪布的指示，全程未曾沐浴。后来钦哲仁波切说，那次闭关当中，最困难的部分莫过于不能洗澡了。还有很多饮食方面的限制。应用这些指示的最佳方式就是：对于你能做到的那些教示，尽力实践；对那些你做不到的，就干脆不予理会。

至少应该拥有哪些资具？

- 教言说：“正确描绘的身”，这是本尊身相的所依，用来作为三昧耶的所依。这意味着需要一个接受过开光、精确制作的本尊像或唐卡。
- 另外还需要成就法的法本，对吗？要确保你的法本准确无误。这是本尊证悟语的所依。
- 作为证悟意的所依，你需要一对铃杵。
- 如前所述，盛放着长寿丸的颅器，这是证悟功德的所依。
- 当然，还要一串念珠。

有了这些，就可以进行修持了。

准备一个舒适的座位

法本说：

在一个舒适的座位上，平等安住

集聚修持所需的所有物品之后，你需要一个舒适的座位。尽管法本提到需要一个舒适的座位，但并非说要很高的座位，现在的传统却似乎是修行者的座位要越高越好。衲主楚西仁波切曾说他的侍从们完全不听从他的话，虽然他交待他们为自己准备一个低矮的座位，但他们却总是好像把座位弄得比以前更高，给他制造困难，因为他每一座都必须爬上爬下。他还说：“续典提到的是一个舒适的座位，而不是一个高高的座位。对我来说，高高的座位极为不舒服。”龙钦·冉江在《窍诀宝藏论》里还说，座位的后面应该比前面稍微高些，

因为这样更舒适。

为什么需要一个舒适的座位？因为如果坐得舒适，身体会放松；身体放松时，“风”（体内的气）能够方便流动；风放松时，心会放松；心放松时，生圆次第或所做的一切修持都会轻易地开展。心若是紧张不安，则很难修法。

遍知龙钦巴曾在一篇闭关窍诀中说过，应该在自己的座位下，用白色粉笔画个卍字图样，上置一些吉祥草（kusha grass），然后放些根部朝向你所面对方向、尖端朝向你背后的德华草（durwa grass），再于上方放置自己的座垫。

教法中详尽说明了闭关时为何需要妥善安置座垫的原因。例如，因此你才能舒适地轻易长时间安坐，尤其是有助于自然且轻易地生起吉祥缘起以获得觉证与行者的长寿等等。

你应该面对某特定方向而坐，在每一个修持中都有相关的指示。因为《无死圣母心髓》是一部增益的修法，所以应该面向南方而坐。佛坛上的坛城应该面朝修行者，这样三昧耶尊的修行者和智慧尊才能面向彼此。

排除浊气

再次回到法本：

在一个舒适的座位上，平等安住

首先，作为正行的准备前行，清除浊气九次：右鼻孔三次，左鼻孔三次，然后两边鼻孔三次，共九次。从右边鼻孔用力呼气，能清除一切根源于贪的众多念想所产生的毒；从左边鼻孔用力呼气，能清除一切根源于嗔的念头；从两个鼻孔呼气，能清除根植于痴的一切念头。以此方式，除去体内所有与三毒相关的念头和分别念。做此修持的时候，很重要的是，应该把肺部的所有气体完全排出，毫无留存。

为何要在开始正行之前做此修持？在煮饭前，你应该把材料彻底清洗，并使用干净的厨具。类似的，因为你即将视自身具有本尊之自性，所以首先应该清除自身的一切不净杂染。

从肺部呼气之前，必须先吸气，应该相当缓慢地吸气。一旦肺部吸满气，盈至腹部之后，在呼气时，思维同时排除了贪瞋痴等一切烦恼。这可能会需要一点时间；据说，应该尽

量长时间持气于腹部，当你长时间、尽力思维自己即将呼出的一切烦恼情绪之后，用力呼气，如同射箭之力一般。

有经验的行者能排除三主脉和四脉轮的气。如果能在吐气的时候，观想身体空空如也，有如空瓶一般，身内有中脉、左脉、右脉以及与三脉相连的脉轮，如此修持会更有力量。

如果你不知道如何进行这些气脉的修法，那么就按照我刚才所解释的去做：缓缓吸气，接着在呼气的时候，认为自己清除了所有的不净——这些不净的自性是贪嗔痴三毒，显现为疾病、邪灵、噩运等等。要有信心自己已从体内遣除了所有负面之物，现在你的身体完全清净，是一个清净的容器。

呼气之后，轻柔地吸进一些没有盈满全身的气，而且是缓慢地吸气，接着松坦安住片刻。这时，避免意住于外，外在的情况会让你散乱，而是要意住于内，观看自心与心性。什么是我的心？有什么样的念头在生起？此时，有经验的行者会认出超越能观、所观之本基。

你或许不是一位上等根器的行者，因此这时无法看到心的本性，但即使是次等根器的行者也能见到念头之流被中断，粗重的分别念消失，这时，“能观对治现前，所观为空。”

若能安住于这知证之中，则如此安坐。在无法安住、心中生起念头之时，随即观想主尊白度母如意轮在你面前虚空中，与你的吉祥根本上师无二无别，周围环绕着传承上师们。做这观想的时候，持诵传承祈请文，迎请上师们的加持。

莲师七句祈请文

在宁玛传承中，向来是以七支祈请文开始。在认出心性的无念之中安住。不可避免的，念头会生起；念头生起时，立刻认出并做转化：自心中放射出尖端为钩状的光芒，射向吉祥铜色山，触及莲师、其如海班智达与仙人眷众及周围环绕的勇父空行心间。光芒一触及他们的时候，他们瞬即在你面前空中会聚成巨大云海，加持你的心意。做此观想时，诵七句祈请文。

在宁玛传承中，持诵七句祈请文是首要的修持！在做任何其他修持之前，首先会诵七句祈请文，这是一百零八位伏藏师的所有伏藏法的精华。所以，这就是此刻所应该读诵的祈请文。

在七句祈請文的伏藏教法中，蓮師親口說過：

如果你唱誦七句祈請文呼喚我，
我，蓮花生，
將會從西南方的羅刹洲前來，
騎乘著“天空之王”，
剎那間，我就在你面前，
請對此堅信不疑。

當你吟誦七句祈請文，以此呼喚、迎請蓮師的時候，他會即刻從西南方的羅刹洲前來加持你。“天空之王”是指能片刻飛越万里的大鵬金翅鳥。所以蓮師的意思是：無論是誰向他祈請，他都會即刻降臨加持。“拿惹基”（Naraki）的意思是“我誓言”、“我承諾一定會來”。

這是以神圣教文來安立七句祈請文的力量，也可以通過邏輯推論來證明：因為蓮師已經證得了智慧身，所以能夠置一劫於須臾間，無需如凡夫劬勞，而能隨意显现。

在此的另一個要點是，正如蔣揚·欽哲·旺波的解释，伏藏師能親見蓮師，由蓮師處直接領受灌頂和加持，並在蓮師面前受戒，也就是說因而他們能視蓮師為自己的根本上師。儘管蓮師肯定会現身於凡夫面前，但是我們無法從他那里領受灌頂或受戒，而是從自己的根本上師處領受這些，因此我們最好觀修自己根本上師的身相，而其體性即蓮師。伏藏師能直接觀想蓮師，但對凡夫來說，最好是觀想蓮師的體性以各自根本上師的身形显现。

寧瑪伏藏法本和大多數寧瑪上師都在蓮師的護佑下，因此他們的教文結集中充滿了對蓮師的祈請和其他類似著作。由於蓮師在伏藏傳承之中無所不在，因此行者幾乎完全專注於蓮師就成了根深抵固的習慣，從而忽視了自己的根本上師。如果你和蓮師有很私密的關係，那棒極了！但那些沒有這種緣結的人，必須仰仗一位上師，同時記得上師無非是蓮師活潑能量的戲現，是蓮師的化身。將這點謹記於心，視自己的根本上師與蓮師無二無別，並向他祈請。因為他們無二無別，所以你必然會獲得蓮師的加持。據說這是最有幫助的修持方式。

你所修持的每一位本尊都是上師加持的戲現，所以修持成就法也就是成修上師，亦即所謂

的“上师相应法”（上师瑜伽），或说是“与上师的自性合一”。基本上，你是在向上师的密意做祈祷和迎请，因此在每一座修持开始时，都要向上师祈请，教法再三强调此关键点的重要性。这不是我编造的，而是在各教文中都有一再讲述，并也经由口耳传承而传授至今。

早先我说过，一旦从与坛城主尊无二无别的上师之处获得灌顶之后，我们就开始修持。如果你认为上师和本尊之间有任何区别，例如以为本尊比上师更伟大、上师可能缺乏本尊的某些功德，那你就搞错了。

以这种方式迎请上师一段时间后，把修持导向以上师放射白、红、深蓝色光芒的方式来获得四种灌顶。即使不这么做，在这个修持的最后——猛烈祈祷并迎请上师之后——心生欢喜的上师会化光融入你。在此刻，如果你知道修持的要点，就安住于此要点中，安住于大平等性之中。这就是法本所说的：

...平等安住

然后，

实修前行、正行和结行。

修持分成三个部分：（1）前行；（2）正行，就是从自观为本尊开始，一直到礼赞和持咒；（3）结行，就是从荟供开始，一直到吉祥愿文的部分。这些就是我们必须实修的部分。

法本又说：

三昧耶！

这与之前的意思相同。

前行

1. 皈依

前行分为两部分：第一部分是上述解释过的部分，对应的是仪轨法本中从“于圣处……”

一直到“……在一个舒适的座位上，平等安住”的部分，处理的是我们之前讨论的各个不同层面，例如合适的修持地点、行者需要何种灌顶、如何设立坛城和所需的食子等等，所有在进入正行修持之前必须完成的准备工作；第二部分则是实际的前行修持。

前行的第一个部分是皈依。

观想皈依境于前方虚空中。

依此方式瞬间观想福田：“于行者作想的刹那，生起完整的观想¹⁹。”刹那间，主尊如意轮圣母出现于行者的面前，周围环绕三根本诸尊、三宝和一切皈依处。

如果想要做更繁复的观想，就应该参照《无死圣母心髓》的皈依树。观想本尊众如“市集聚众”，也就是聚集于一处的一群人。若无法做到，则使用“总集珍宝”式，如同一切财富聚集于一个宝珠一般，如意轮圣母与上师无二无别，因为三根本的一切天尊和坛城的无量眷尊都是主尊的化现。

“观想”的意思是“观修”，可没那么简单。观想某人是要如同看镜中的自己一样清晰见到，才算是观想。如果做不到这样的观想，至少应该努力如此思维。

是谁在做皈依？是我和一切有情众生在做皈依

皈依多长的时间？从现在起皈依，直到完全证悟为止。

如何皈依？我们皈依的时候：双手合十顶礼，表示身体的礼敬；以我们的语，念诵皈依偈；以我们的意，虔心思维“如意轮圣母鉴知！请护佑我们，赐予我们皈依，保护我们免于轮回苦海。”

要念诵的是法本中的四句皈依文：

南无

我等众生至菩提，谨于三宝之体性，

上师如意轮尊前，恭敬不退转皈依。

¹⁹ 藏文 *kechik dren dzok*。

译文能帮助各位理解这些话语的意思，若不明白，我也不会为各位逐字解释。你们可以参照《普贤上师言教》里对皈依的解释，大概五六页就讲完了。皈依的义理精要含摄于各式各样的祈请文中，例如此处的四句偈，导引的是相对的皈依。而究竟的皈依则是要明白，就体性而言，皈依的一切面向，包括皈依境、行皈依者、皈依的理由等等，都起自于心。心的空性体性即是法身，心那明知的自性就是报身，而心的无碍大悲力用即是化身。认知这就是实相之后，安住于此直接知证之中，即是究竟的皈依。

在开始讲课、尚未进入密乘教法之时，我们听闻过一切有情众生都具佛性这个基。佛性是心，心即是佛。我们也讲过，依循法道所做的修持，全都是为了解脱自己直接进入基的自性界中安住。这些是在理解皈依时应该要知道的背景内容。

相对和究竟的皈依

相对的皈依在此以祈请文的字句呈现。这是心必须予以思维的，所以要思维这四句：从“我等众生至菩提”一直到“……恭敬不退转皈依。”

我已经说过，我们心中生起的一切攀执念想，无论正面负面，都不过是迷妄。这是相对的层面。究竟上说，一切念头只是心罢了：心的体性是“空”，是法身；由此空之体性广空中生起的自性显现即是“明”，是报身；生起的一切个别面向，则是化身。据说，佛的法身生出报身，由报身显现出化身。因此，究竟的皈依，就是在皈依时，持续地清楚了知：法报化三身分别是自心的体性空、自性明、无量大悲力用。

大圆满

《无死圣母心髓》与大圆满教法密切关联，而阐明并建立大圆满教法的主要人物吉祥狮子和无垢友是莲师的上师，莲师则是一切大圆满教法的本源。吉祥狮子、无垢友、莲师不仅是大圆满的大师，而且在他们领受大圆满法道心要之明觉力灌顶时，即刻证得其果，获得无死成就，因此他们仍然在世，以大迁转虹身之身相利益有情众生，直至轮回空尽。何为大迁转虹身？意思是，证得大圆满修持的最终成果——虹身——之后，他们的身体元素超越衰败。这三位大师都证得了大迁转虹身；无垢友住在中国的五台山，莲师住在铜色山。

所以，我们说《无死圣母心髓》教法是这三位伟大上师的究竟密意总集，意思是这部修法和圆满传承相关。因此，当我从皈依、发心开始解释这部法的时候，如果完全避而不谈大圆满，是不坦白的。讲解这部修持时，若不区分相对和究竟层面并两边都略作解说，是

有所欺瞞的。我說這些，不太是為了今天在场聽眾的利益，主要是為了會長久留存的錄音，這是我也必須留心的。

第一項前行修持是做皈依，我已經解釋了它的兩個面向：相對的和究竟的面向，《無死聖母心髓》的皈依就是應該如此做解說。對於較為一般的修持而言，只需解釋相對層面的皈依，對於行者需要了證的究竟皈依，只需簡要提到即可。給予聽眾能理解的解釋非常重要。當然，最好的方式莫過於什麼都不解釋，保持靜默。但是一旦開始解說，那麼我的解說就必須要令聽眾得以理解。我可以東拉西扯卻完全不作真正的解說，但是我必須記得今天所說的都會被錄音下來，以後會被到處傳播。

2. 发心 - 7. 加持供物 (缺)

正行

1. 观三昧耶尊 (缺)

[英文编辑加注：遗失了从第二项前行修持“发菩提心”到“迎请智慧尊”前的录音记录]

2. 迎请智慧尊

现在我们迎请智慧尊进入三昧耶尊的坛城。为了迎请智慧尊，我们供香、美妙音乐、虔敬热望的歌曲，如同先前为了[迎请]加持降临所做的一样。如果无法演奏乐器，那么用手鼓（达玛如）和铃即可，并且燃些香——这在印度不难做到。然而，如果不具虔心和信心，那么本尊将不会到来。换句话说，因为所观修的本尊起自净观，所以若无净观，就无对本尊的观修。

开始迎请：

哈！神圣度母长寿尊，广大妙观察智慧，

妙观察智是五智²⁰之一，此智乃莲花部之体性。妙观察智的自性力用显现为与佛父舞自在无量寿²¹双运之智慧本尊白度母的身形。白度母以阿弥陀佛为顶严，阿弥陀佛是其佛部之主。

阿弥陀佛为顶严，

如前所述，她是诸佛一切证悟事业的体现：

三时诸佛事业母，来此执持如意轮。

这句话讲得非常直白，意思就是：请手持如意轮的您前来此处。

她显现为：

偕眷及彼化身眷，

这些就是息、增、怀、诛四位度母，以及四位护门者等等。

经由无生法身中，幻化而生出色身。

汝尊大悲誓言故，赐予行者胜成就，

垂念此誓尊坛城，祈请生起金刚智。

她们皆由法身之无生广空中生起，成为色身之幻妙戏现。她们为何而生？因为她们对有情众之慈愍；她们受到大悲的召唤，受到她们的三昧耶圣誓之激励。她们的三昧耶为何？就是尊圣度母将会赐予胜共成就给忆念她、向她祈请并圆满修持的行者。单是听闻她的名号，亦能将他们从轮回存有中解脱。

她的大悲极为迅捷，不是吗？所以，为了要授予这位行者殊胜的成就，在这个三昧耶尊的坛城上，即观想出的坛城上，行者祈请她生起无坏金刚智，请她赐予灌顶和加持，并带来了悟。

²⁰ 五智：法界体性智、大圆镜智、成所作智、平等性智、妙观察智。

²¹ 舞自在无量寿，藏文 *Garvang Tsepamé*。

然后念诵咒语。

“萨玛雅 吽”是提醒智慧本尊她们过去所立之神圣誓诺的一种方式。

“萨玛雅斯端”是请她们授予过去所承诺的一切。

“欸 阿 日 阿 立”劝勉她们欢喜悦意地依照所请而行，毫无勉强。

“幸 幸 架”的意思是“带来”或“给予”。

“嘉那萨埵”的意思是“智慧尊”，我们请求智慧尊进入三昧耶坛城。

“阿 啊”的意思是“现在安住于此境中。”

3. 迎请智慧尊

智尊迎自法界中，勾召融入缚誓坛，欢喜平等成一味。

智慧尊受到迎请和提醒其三昧耶，一旦就座，即以大欢喜与三昧耶尊坛城融合成一味。

嗡

“嗡”是常见的种子字，不是吗？这是因为“嗡”是五智的体性，因而被置于大多数咒语的开头。宁玛传承里有解释“嗡”字是如何体现五智。

教导说，念“嗡”的时候应该缓慢地念，在字母结尾处拖长音。印度教的苦行僧知道怎么念，但别去询问藏人，他们对此一无所知！他们只会急促不清地念“嗡嗡嗡……”。一般而言，西藏人不太会讲梵文。阿底峡造访西藏的期间，有一次他感到头痛，就请一些僧人为他诵摧破金刚的咒，但他们无法正确地发音，于是阿底峡听起来就好像是在说“打破他的头！打破他的头！”

诵完“嗡”这个五智种子字以“开启”咒语之后，接下来是：

**最胜无上金刚智， 其身语意之手印，
大和合坚固住于， 等持所显本尊众。**

这偈请求本尊安住。接下来是咒语：

VAJRA JÑĀNA JAḤ HŪṂ BAṂ HOḤ

瓦吉拉嘉那乍吽榜吽

SAMAYA TIṢṬHA LHAN

萨玛雅 提虚他 览

这部分的解说极为重要。祈请文的词语相当直白，只要阅读译文就能明白意思，除非是那些“大作家”所翻译的。达赖喇嘛说，这些大作家使用极为华丽迂回的词藻，以至于他们再次阅读自己的作品时，连他们自己都搞不清楚自己到底想说什么。

我对翻译一无所知，但是有一次贝慈堪布（Khenpo Petse）前往法国为索甲仁波切的弟子讲授《秘密藏续》，当时有三四百人在场，我那时也在列饶林（Lerab Ling）进行一些修持。有时在我去洗手间的路上，我会停在帐篷外听讲，听到贝慈堪布以绝妙的方式对词句释义。那真是不可思议的教授！简直难以置信，妙不可言！但是我对翻译是怎么处理的，却是一头雾水；无论堪布说什么，都会被立即翻译出来，在我看来，似乎太过容易了。有天我去见贝慈堪布时，问他：“您的阐释极为非凡，非常深奥，连用藏文都很难理解和掌握您这些教言的内容，但您的译者却似乎极为轻易地实时给出翻译，不知道他是否有正确翻译您的话语，您认为呢？”

堪布回答说：“我被要求解释教文，所以我就解释教文。至于翻译的是否正确，我是毫无头绪！”

► 生起次第综述

回到我们的主题，现在我要对生起次第做一个综述。如前所说，“观想三昧耶尊坛城宫殿”：慢慢地，从外到内；慢慢地观想本尊，由内向外。有经验的行者能在心中极为清晰且无比详细地观想出整座《无死圣母心髓》坛城，包括宫殿和全部九位本尊——主尊和一切眷属尊。整个观想能瞬间在他们心中鲜明生起，如同照镜子一般。这种行者是以瞬间生起完整观想为修持方式，他们一边念诵法本，一边如此完整实修。

例如，华智（巴楚）仁波切能在骑上马背的须臾间详细观想整座静念本尊的坛城。实际上，他认为生起次第非常容易。为什么？因为他有可以观修的对境。如果有观修的对境，就有可资修心的所依。

还没有达到那种层次的普通根器行者，则可一边念诵观想的描述，一边实际观修“一面二臂”等等的细节。在这种层次的时候，观想的水平，例如清晰程度等等，会参差不齐，所以必须再三重复修持，直到心中出现非常清晰的形象为止。

彭贡祖古（Phungong Tulku）是敦珠仁波切的根本上师之一。当他们一起修持的时候，有时他会叫停领诵师²²，说：“那段再读一遍！我刚才做的不是很好。”他没有做好什么？他没有清楚做好生起次第的观想。

那些几乎完全观想不出什么的下根者，只要努力感觉本尊真的在那里就好。如果仅是诵读法本，却任随心意四处游荡，什么地方都去了，就是没有落在自己诵读的观想叙述上，那么这修持就毫无用处。仅是口吐空洞的言词不能算是修持生起次第。而如果你按照词句，试着在诵读的时候实证其理趣，即使对所诵词语的理解有限，却算是在修持生起次第。

首先观想越量宫，然后是每位本尊将要就坐的法座，然后是双运的主尊。

对于观想，主尊是非常重要的部分，所以你必须再三观想，直到主尊在心中完全清晰呈现为止。至于如何观想，会在稍后做解释。

尽力观想主尊后，如果能够清楚观想每一位眷属尊，那很好。如果不能做到，教法说，只要试着以愿求之心去感受其存在即可。为什么？修持愿心的理趣何在？就像我说过，主尊好比太阳，所有的眷属尊都像阳光一般显现，两者无二无别。所以，只要在观修主尊之后，感觉眷属尊亦同在就足够了。

我们这些佛教徒使用很多传统的例子，所以各位可能要把思绪放宽些，想象古代的生活情形。例如，若是邀请一位国王到家里住会是什么情景？你无需考虑邀请他的一切侍从、护卫和仆役，因为不管他到哪里，他们自然都会跟随。同样的，无论坛城主尊在哪里出现，其完整眷众也都会自然而然地与主尊在一起。

观想主尊的时候，有时从头顶开始向下观想，观想到本尊所坐的法座，有时则可以反过来进行。缓缓扫视主尊，非常清晰地精确观想每一处细节。你必须如此训练自心，直到观想能够非常生动清晰的呈现。

在此我已简明扼要地解释了生起次第的修持，告诉诸位做此修持时需要求取的目标。这就

²² 藏文 *umzê*。〔中译注：或译作唯那师。〕

是我对于“如果不知道所有的细节，那么该如何修持？”的回答；诸位要做的就是这些。

在我们所关注的这个生起宫殿之生起次第修持当中，《无死圣母心髓》的本尊众都是寂静相的，其他有些修法兼具寂静相和忿怒相的本尊，有些则只有忿怒相的本尊，例如普巴金刚和大威德金刚。在那些修法中，宫殿完全不同，观修本尊的方式也不同。另一种方式是观修身坛城，还有一种方式是将宫殿和本尊众与身体的不同部位做连结。《无死圣母心髓》使用的方式，与刚才提到的单纯的身坛城修持不同，在此暂且不提。

► 如何观想智慧尊与三昧耶尊合一

邀请智慧尊与三昧耶尊合一之后，我们请本尊众在坛城中就位并安住。

首先观想本尊，然后邀请智慧尊与三昧耶尊合一。进行的方式，我现在会概述。

当你自观为三昧耶尊时，实际观想出完整的坛城，从护轮的金刚围墙开始，一直到多层堆栈的坛城、宫殿，以及其中的主尊和眷属。思维完整的三昧耶尊坛城。

接着，观想一个与三昧耶尊坛城一模一样的坛城，这就是智慧尊坛城。经常使用的例子是，就像用一盏油灯点燃另一盏油灯。

以下是观想的方法：三昧耶尊坛城和智慧尊坛城都有各自的护轮围绕，这些保护轮最外围为烈火环绕，两个火环相触，火中的坛城彼此面对。观想智慧本尊众瞬间从佛陀法身广空中显现，如暴风雪之雪片般。祂们带着证悟身、语、慧、慈、大力的加持，融入清晰观想出的三昧耶尊坛城，三昧耶尊和智慧尊相融无别，成为一味，如水入水。

VAJRA JÑĀNA JAḤ HŪṂ BAṂ HOḤ

瓦吉拉嘉那架吽棒吽

“瓦吉拉嘉那”的意思是金刚智，类同智慧本尊众。

关于“架吽棒吽”，我要简单说几句，因为这在很多修持中都会出现。当你念“架”²³时，持钩天女——她因持钩而得名——由主尊心中化现，从坛城东门而出，请求诸智慧尊随她返回，与三昧耶尊合一。她返回时与诸智慧尊一起，从东门进入坛城中。

在此，“东门”并非指地理上的东方，而是主尊所面对的东方。本尊的功德之一就是，不管从何处接近祂，那个方向即是东方。这令本尊与凡夫截然不同。若是我们当中任何一人坐在一个有着四扇门表示四方位的房间里，我们只能面对其中一扇门，但“本尊的面孔、手臂却是完全无碍的”，因此不管祂们出现在哪里，只要有人接近，祂们的面孔和手臂会现作是本尊面朝趋近者的方向。

念“架”字的时候，放出持钩天女，从东门而出，把智慧本尊们从东门勾召回坛城。

“架”之后是“吽”字，放出繖索天女。现在每一位智慧尊都与相对应的三昧耶尊相融无别。钩子是抓取，繖索是为了绑缚，现在智慧尊和三昧耶尊相融无别。

“棒”字放出铁链天女，现在智慧尊和三昧耶尊完全融合，无二无别，超越离合。

“吽”字放出持铃天女。当智慧尊和三昧耶尊相融无别时，“吽”是表示如此情形之欢喜。

这是依照某个传承对“架吽棒吽”作解释。当然，如果你愿意，也可用更简短的版本。

这个咒语总结了迎请智慧尊的一切祈请文。这四个种子字加上相应的手印，代表行者需要现证的四件事情，从非常简单的层面来说，就是：

“架”：持钩天女激励智慧尊的三昧耶。

“吽”：持索天女迎请本尊降临。

“棒”：就好像铁链天女说“请马上降临！”而把智慧尊从其住处牵引而来。“吽”和“棒”两字的意思有细微的不同。说“吽”的时候，是说“请降临”以迎请本尊；“棒”则感觉更急切，“请立即降临！”

“吽”：对于智慧尊和三昧耶尊之相融无别，以持铃天女感到欢喜。

这里有个需要理解的关键要点。一切有情众生的基本成份——佛性——是整个智慧尊坛城

²³ [中译注] 此处按梵文音译；藏音通常读作「匝」（dza）。

的基础，也是自己内具的本性。因为佛性本净，为了显现这清净，所以必须观修三昧耶尊。智慧尊则是一切诸佛之本净诸身。这意味着三昧耶尊和智慧尊原本一味，超越离合，超越时间——本初清净并非发生在某个特定时点。正如吉美·林巴（Jigme Lingpa）以及其他诸多伟大上师所说，在我们修持当中一再重复这个过程的用意，是为了唤醒那本然之境。

因此，如果你想象有两位本尊在你体外融合在一起，就像两个人相互融入对方一样，那就完全搞错了。如果不只如此，你还想象智慧尊优于已在坛城中的三昧耶尊，那就更是错得离谱！不过，我们凡夫就是会这么想，我们会想象智慧尊比自己更殊胜。为了清除这种二元分别的倾向，所以我们在修持的时候，要经历迎请智慧尊和观想出的本尊合一的这种过程。

解释过这个原则之后，你就会略微明白上师想要传达给你的讯息。然而，要真正克服习性并生起无二的了证，极为困难。通常的过程是这样：上师向你解释迎请的原则，你听闻他的话语，加以思维，理解其意，但你也一定会有所质疑和寻思，而克服这些念头的就是那“迎请”。

“架吽棒吽”的含义广大，我在此做了简短的解释。

展现钩、索、铁链、铃四种手印的最简单方法，就是演示这些手印。

更繁复的修持还包括请本尊就座的祈请文，有些可能包含极为复杂的迎请部分。在我们探讨的这个修持之中，一旦迎请智慧尊后，就观想祂们站在宫殿周围的庭院中，接着请祂们入座。祂们就座后，与三昧耶尊成为无别一味。在此的入座请求，非常精简：

SAMAYA TIṢHTHA LHAN

萨玛雅提虚他览

4. 顶礼

啥

无死度母坛城众，自始即同我俱生，
清净平等法身界，无二见地作顶礼。

A LA LA HOḤ (阿啦啦吽)

ATI PU HOH (阿提普叻)

PRATĪCCHA HO (帕惹阿提洽叻)

顶礼分成四种。其中，我们献上的是见地之究竟礼敬，方式就是保任超越能所二执的见地，于大清净平等的法身基空中献上此顶礼。

“阿拉拉叻”是赞叹佛的殊胜功德。念“阿提普叻”时，观想主尊放出一位事业本尊，事业本尊双手合十向主尊顶礼。献上礼敬和顶礼时，忆念本尊众的一切殊胜功德。宫殿墙外的“妙欲红台阶”上有十六位供养天女，也可以透过这些天女做顶礼。如果你是观想主尊心中放出一位与她相似的事业本尊，则在顶礼之后，最终必须收摄回主尊心中。行见地顶礼的目的是为了明白身为三昧耶尊的自己和智慧尊无二无别。

这时需要提到的是，教法说上师应赤裸顶礼。

5. 供养

伏藏文里说：

自放金刚天女众，散放遍满虚空中，具持广大供养云。

行供养的时候，要如此观修。供养有四种：外供、内供、密供、真如供。内供被视为胜于外供，密供胜于内供，而真如供是最殊胜的供养。

无上咒乘的修法中，有些包含外供等较低层次的供养，有些则否，但总是会包含最上的供养。

供养的方式

关于供养的方式，有几种不同的传统。

诸位记得，在坛城墙外是红色的妙欲台阶，上面站着十六位供养天女，每个方向各四位。这些天女是从主尊放出，向主尊行供养。诸位也记得，一直到金刚围墙和金刚保护轮的整座坛城，都是本智的戏现，因此供养天女不离主尊。这是供养的一种方式，不过还有很多其它方式。

例如，在修法的这个时刻，你是与智慧尊无别的三昧耶尊，这个观修已经完成。行供养之时，从你——三昧耶尊和智慧尊无别——的心间放出一位事业本尊站在坛城入口，当你结莲旋印等手印时，散放出无量本尊，向坛城中的所有本尊做供养。这是另一种供养方式。

事业本尊的运作方式和我们日常生活中事物运行的方式非常类似。如果你想吃饭，就必须得有人做饭；如果需要衣服，就必须有人制做衣服。在此，如果你想做供养，就需要一位事业本尊替你献供。一旦完成献供，事业本尊就收摄回主尊的心间。

《无死圣母心髓》还使用另一种方式献供。当你自观为《无死圣母心髓》的主尊时，你从额、喉、心三门放光，光芒化作无量数目的金刚天女众，满布虚空，献上饮水、洗水、花、香、灯、涂香、食馐、音乐等一切外供，也献上曼妙形色、香、声、味、触等内供。这种供养方法是最为贴近《无死圣母心髓》伏藏文的供养方式。

喻

一切佛刹海供物，实设与心意化现，
供养圣母如意轮，受已赐无死成就。

从“我献上一切真实和观想出的供养”开始的这四句：“真实”供养是那些你已准备好的供品；“观想出”的供养则是你心中现起的一切，如同普贤[菩萨]的供养云。据说，实物供养和意想的供养没有区别。“如海的佛土”意指佛土极为广大，遍满整个虚空。“向如意轮圣母献上这一切的供物”，意思是献供给坛城的所有本尊。祂们的身、语、意都感到完全满足，故而赐予一切的加持和成就，包括了你所请求的无死成就。

(1) 外供

外供的偈颂非常简短，仅寥寥数语，但是完整的。如何能极为简短却完整呢？因为法本说：“如海佛土的一切供养物”，接着是咒语，从“喻阿日以雅塔日阿（OM ĀRYA TĀRĀ，意思是尊圣度母）萨帕日依哇日阿（SAPARIVARA，意指一切）……”开始，接下来是一连串的供养，如“阿港、巴党（ARGHAM PĀDYAM）”等等。

蒋贡·康楚·罗卓·泰耶记录说，蒋扬·钦哲·旺波在修这个法的时候，用的是附在你们法本后面的广务《供鬘》²⁴，以较为详细的方式献供。每一个供养都被叙述为“如海佛土的”饮水、洗水等等，当你做广务修持的时候，这是个好方法。为何如此？因为当你做类似此种仪轨修持时，供养非常重要。

法本各用了四句话做外供、内供等供养，指出行者应该如何做各种献供。由“一切佛刹海供物”开始，必须在诵读一两句话的时间内观想出一切，这有点难度，不是吗？

1. 饮用水

现在的行者在闭关时，首先会在佛坛上摆设饮水、洗水、花等等，但正如不丹国王发现的，他们对于这些供物所知甚微。有一回，国王造访他自己的一所寺院时，驻足欣赏优美陈列的八供并询问这些为何，僧人解释说那些是供物，而当国王追问为何要有这些供物时，僧人却承认自己并不清楚。

如果你稍做广务修持，“阿港”是指饮用水，这是极为纯净并具备八功德的水。印度教徒可能认为恒河之水具备这八种功德，而我们大多数人却认为恒河或许是最肮脏的河了！密续提及在邬迪亚纳（Oddiyana）西边有一条河流，其水具有此八种功德，释论说印度人会汲取此水，大老远地带回印度，用来准备盛大宴席。我不知道此事是真是假，但现在我们见不到这种事情了。净水的八德是：轻盈、清凉、甘美等等²⁵，印度教徒都知道这些。

无论如何，你需要净水。关于〔其中〕物质的建议是应该放一些烘焙过的米在内。从藏人的观点看来，理想的水应该是热的，而来自印度的密续则总是说水是清凉提神的。在此，

²⁴ 《白度母供鬘》（*White Tara Garland Offering*）。

²⁵ 净水被认为有八种功德：清澈、清凉、甘美、轻盈、柔软、安抚胃部、无杂质、净喉。资料来源：本觉维基。

〔中译注：按《佛学大辞典》，《称赞净土经》曰：「何等名为八功德水？一者澄净、二者清冷、三者甘美、四者轻软、五者润泽、六者安和、七者饮时除饥渴等无量过患、八者饮已定能长养诸根四大增益。」《俱舍论》十一曰：「妙高为初，轮围最后，中间八海。前七名内七中皆具八功德水：一甘、二冷、三软、四轻、五清静、六不臭、七饮时不损喉、八饮已不伤肠。」〕

并非只是做一个小供养，而应该是非常广大的供养，所以才会说应该供养“如海”的净水。

2. 洗水

第二种供物是洗水。据说你的供养应该绵延不绝如同印度最伟大的河流恒河的水流一般。至于使用的物质，应加一些白色花朵和少许不同树木的树皮在洗水中。

3. 花

下一个供物是“布满整个天空的天神之花”。供养来自天界的花是因为它们远胜于那些人道的花，纵然人道的花很美且具有非凡功德，却无法与由珍贵物质形成的天界之花相比。并且不仅是供养几朵而已，而是要以这些花朵布满整个天空。修持手册说，必须供养不同种类的花：山中的花、草原之花、水中花、岩石之花等等。

4. 香

然后是香供。密续和导引手册解释，应该供养那种香气上佳的香，通常认为是白檀的香。白檀不仅只是现在能找到的那种普通檀木，而是最佳质量的檀木。这里也提到了沉香和其他几种药材。密续可完全没提过法国香水！我这样说是因为不管我去到哪里，都有西方人给我看他们“必备”的迷你香水瓶供养。我并非排斥这种供养，因为一切悦意的香味都被认为是好的。有些物质在燃烧时会产生香气，像是熏香，有些东西则是不需点燃也会自然散发香气，两种都可以供养。

5. 灯

供酥油灯和光亮的目的是驱除黑暗。密续中提到有很多物质可用作供灯的燃料，例如种子的油、食草动物的奶油、精油、日、月等等。

在法国，曾经有一位女士请教顶果钦哲仁波切，问是否可以用电灯作为供灯，钦哲仁波切说可以，而且说其实电灯很好。因此，我想用电灯的灯光做供养也是可以的。

6. 涂香

密续说，应该从圣地取水，如二十四圣地等处，因为那些水很特别，自然具有非常好的质量。所以，为了给这个供养准备香水，就应该从取用特殊的圣地之水开始。还要收集几种药材，把药材切成小片，以布包好，用水煮，直到大部分的水都烧干为止，再加少量水继续滚煮，重复此过程数次。依照密续，这就是准备涂香的方法。如果做不到，那么只要在水中加些藏红花即可。

7. 食馐

藏人拿面团做食子。严格来说，食物供养应该是可食用的，并且具有一百种味道和一千种效用。这可以让我们好好想想，因为有一百种不同味道和一千种不同效能的东西可不好找。有人说，我们人类的舌头无法品尝出一百种不同的滋味。我不知道我们能分辨出多少种味道，或许能辨别甜、酸、涩和其它几种，但在此我们要准备的天人食馐供养应该具备一百种不同的味道。

舌头尝到此种食物之后，食物进入胃中释放其千种效能。如今我们有情众生缺乏福德，我们食用的食物大多数不但味道既糟，又缺乏滋养和益处，经常还具有反效果，实际上会对我们造成损害，例如过度食用甜食会造成糖尿病，过度食用油脂则会有肝的问题，像是黄疸病或是其它慢性病。相对地，因为佛具有极大的福德，所以能够在食用的一切食物中尝出一百种不同的美妙滋味并得到一千种效用。（千种效能会在摄入这些食物之后释放出来。）

供养天女献上这些食馐供养，但她们可不会把食物混在一起，弄成像汤那样，用一个大容器把食物呈给本尊，我们可不能那样供养！我们必须优美地陈列，把供品分开放置，就好像准备一个盛大的自助餐那样。

修持献供是从不同类型的水开始，然后是其它种类的食物供养，随后是槟榔和甜品，通常

是以修一个火供²⁶作为结束。所以，在你的禅修中，要观想供养天女依次呈上各种物品。

8. 音乐

基本上，就是供养世上的一切音声和宇宙的一切悦耳共鸣回响。

在佛坛上放置供物时，很多人会把一种称为“叮夏”（tingshaks）的藏式小钹或其他小型乐器放在一碗米上。然而，就像蒋贡康楚的解释，碗里的钹不会发出任何声音，这种摆设不算供养音乐，必须演奏乐器才能算是真正的供养音乐。如果你无法演奏乐器，或是没有乐器，那么摇铃也算是供养音乐。

某次华智（巴楚）仁波切和钮舒·龙多（Nyoshul Lungtok）住在佐钦寺上方的雪山里，他们在初十修《持明总集》荟供，在二十五修《大乐佛母》荟供。那时他们只有一个很糟的手鼓，听起来“橐、橐、橐”的很干瘪，连铃都没有，所以华智仁波切就叫钮舒·龙多拿两块扁平的石头相击，这也算是乐供了！

如果要做广务的修持，就在每四句祈愿文最末的持咒时，结手印。结每个手印之前，先打响指来开始观想所有供养天女的显现，然后念“阿港、巴党”等各供养的咒，并在观想供养天女献上那个特定供养时，结相应的手印。最后，再次打响指，然后供养天女收摄回自身。

供养天女有不同的特征，供养饮水的天女是白色的，供养洗水的天女是蓝色的等等，而且每一位都手捧与所献供物相宜的容器。但是，吉美林巴等大师说过，由于供养天女是本智的自然显现，所以这些细节不是那么至关重要。因此今天我不作详述。

相继献上所有的供物，但是最终要晓得：既没有供物，也没有献供者，你不过是化现出自己，自己对自己献供。然而，由于一切都是缘起相依的游戏，所以在献供时，思维自己正在圆满福德资粮，并且已经获得了一切殊胜和共通的成就。献供的这两个层面，彼此不冲突。

²⁶ 藏文 jinsek。

(2) 内供

法本是以下列四句献上内供：

喻

根尘入之分别念，生起成为广大乐，
金剛色声香味触，受此供养大手印。

1. 色

第一项供养是供金剛色相。供养天女手持一面镜子，反射出世间的一切美妙形色以供养本尊，献上镜子，这在梵文里叫做“如巴”（rupa；色）。

2. 声

接下来是“声”（梵文“夏塔”，shapta），就是供养声音，供养天女弹奏维纳琴或是吹奏笛子。基本上是供养一切清净的音声，不过密续说维纳琴能从一千条琴弦奏出一千种非常悦耳的不同声音。顶果钦哲仁波切解释这点时说，维纳琴音极为美妙，甚至连正经历丧父剧痛的人一听到时，心中都会充满喜悦。换言之，钦哲仁波切是说，在听到维纳琴声的刹那，连丧父这种极深的痛苦都能去除。

3. 香

下一个供养是香气，[梵文是]甘逮（ghendhe）。供养天女手持一个盛着净水的右旋海螺，献上香气的供养。先前在外供中的涂香是供养悦人的香气，而在这里，当盛放在海螺里的香水被洒在你胸口时，你会瞬即体验大乐智慧。

4. 味

“日阿萨”（梵文rasa）是味供养，包含外供和内供的味道供养，如“大肉”等。一切可

食用之物、食物供养、水果等等，都盛放在一个由珍贵宝物制成的容器中，供奉给本尊众。祂们从舌尖放光，形成宛如吸管的中空管子，藉此体验食物的味道，以此方式觉受此不可思议之供养。

5. 触

最后是“触”的金刚天女们呈上柔软的布匹以供养“触”（梵文“耙谢”，parshé）。藏人供养叫做哈达的白色丝巾，但是并没有特别提到哈达作为供物。在此，我们供养一切美丽的布料和“轻柔结实的天人之衣”——而且这些天衣是透明的。在西藏，唯一能找到的衣物往往是兽皮，例如羊皮，而他们拥有的唯一轻薄布料就是从中国进口的哈达丝绸，可能因此藏族传统上才会在做触供的时候，献上高举过头的哈达作为供养。

所以，五种内供分别是色、声、香、味、触。这里也一样，如果想要进行广务的修持，可参照蒋贡康楚所撰的补充教文²⁷，其中包括五段四句偈，引导你进行这五种供养。

在此修持的最后，原本从你自己所放出的供养天女们收摄回你自己，可别把她们留在外面晃荡！

(3) 密供

秘密的供养是：甘露、红甘露（rakta）和食子。伏藏文说：

喻

八主千次诸甘露，解脱三界精华血，
五根妙欲之食子，坛城诸尊愿欢喜。

对三种供物，这段祈愿文分别只有一句讲述各供物。

²⁷ 中译注：指《白度母供鬘》。

甘露

此供物是盛于颅器内供奉；颅器又称“大乐之容器”，是人的颅骨。如果没有颅器，可用看上去类似的容器替代。总之，把甘露放在容器中。甘露是以八种根本药物制成，这八种药材相当容易找到；还有一千种次要成份，其中两百五十种取自土地，两百五十种取自石头，两百五十种取自药材，两百五十种取自有情众生，这一千种次要物质比较难以找到，而且每种次要物质都要精确称量混入甘露中。收集齐备这些物质后，将它们研磨成粉，然后把把这些物质混入酒中。

现在，若是行者不能如法制作甘露，用“法药”²⁸来代替是常见之事，但是甘露并不是法药。法药必须经由修法来加持，而甘露则是通过其特有的仪式来制作。

做此供养时，要同时观想广大的五甘露、五肉、五药、五谷等等，观想嗡、啊、吽三字放光、收回、化光、融入甘露等等。这部分相当繁复，此时还有更多这类的观想细节，但我现在不一一解说。

甘露充满了能满足一切有情众生五根的五妙欲功德，并且是用之不竭。凡是与甘露混合物，立即成为能令一切众生五根满足之物。放一些在舌头上，身体吸收时就能立时清净一切破损的三昧耶，并立即获得一切共与不共的成就。

红甘露

红甘露（rakta，血、大红）由三十五种成份制成，制作过程还涉及了一千种不同的血，但现在不讨论那些——如果那类事物谈多了，警察会来逮捕我们！

这种供养是世界上所有烦恼情绪的聚集，其中最主要的是贪，这是我们必须观想的。世间的一切贪欲和五毒都被聚集、诛度、灭除，以诛度萃取其精华，制成红甘露。所以，红甘露是解脱一切烦恼情绪后的纯净精华，诸位必须放置一些在供物中。有几位喇嘛告诫我不应该讲血，但其实“惹达”（rakta）正是梵文的“血”字。

²⁸ [中译注] 法药，藏文 sman sgrub，即俗称的甘露丸。

食子

接下来的供养在藏语中是“朵玛”，梵文是“巴令打”（balingta），能令五根满足，补全一切未履行的三昧耶。

修持时，在自己面前放置一些甘露、食子、红甘露，作为观想所依，观想其增长至极为广大。教言说会盈满“广大如三千大千世界之容器”，因此甘露供和红甘露供是广大如海一般。甘露中化现出无量的甘露供养天女，红甘露中化现出从她们密处倾流出血海的无量红甘露天女，食子则如须弥山，具有能满足一切众生五欲的力量。

向坛城本尊供养甘露的时候，每一位本尊口中都出现有如彩虹般的金刚吸管，品尝甘露。

供养的时候，结甘露供养手印——通常是以大拇指和无名指相触，就像日月所做的勺子一般——供养甘露给一切本尊众。若行广务供养，则诵读每一位受供者的名号，由坛城上方的传承祖师开始，到坛城中间的本尊众，以及坛城底部的护法众。这个供养能满足祂们的证悟身、语、意，使得祂们以细微字母为形式给予加持——白色“嗡”字加持身，红色“啊”字加持语，蓝色“吽”字加持意。这些字母平稳住于你的无名指尖上，当你把那个指头置于额、喉、心三门时，即得到证悟身、语、意的加持。然后饮用余下的甘露，领受成就。

呈上三次红甘露，以空尽三有世间，就是整个世间。基本上，要供红甘露直至整个世间完全空尽为止。

供食子时，食子放出无数供养天女向坛城本尊众呈上供物，满足祂们的证悟身、语、意，使得一切加持和成就得以聚集并融入食子和行者。

不要空尽盛放甘露的容器，应该留下少量甘露作为加持，但盛放红甘露的容器则应该彻底空尽。加持融入你和食子，在闭关最后，你把食子置于自己的三门，领受成就。

这就是对甘露、红甘露、食子的简短介绍。通常若我仔细讲述这些物质，大家会被吓坏！

(4) 最密供

对于最密的真如供养，法本说：

啊

自性光明菩提心，离于三轮戏论执，
能所供行尽皆无，纳此最胜大供养。

如果你仔细想想，修持中所涉及的这一切：供物、供者——就是行者、你自己——以及受供养的本尊们，在无分别戏论的境界中，都不是真实存在着。此境界的自性是光明；显现出无碍显相时，被称为“菩提心”；安住于如此认知的状态中，就被称作“伟大殊胜的供养”。在大圆满教法中可找到对此的详细解说，尤其是在本净层面的部分。你正是应该安住于此境界中。单是谈论大圆满，并非“真如的最胜大供养”，安住于本净之中才是。

6. 赞颂

这个修持是供养礼赞。

观想面前虚空中：十方三世一切胜者诸佛撒下如雨花朵；梵天、帝释天等天人和天女，以及世间的十位护法，在环绕坛城宫殿的庭院内，以维纳琴、笛、鼓、手鼓等演奏音乐。做此观想时，献上修持法本中的话语。

供赞有三个层次：象征性表示，文义层面，意趣层面。

象征性表示是一面二臂等等，纵然诸佛无相，但会以象征性的表征示现，每一种表征都有其解释。意趣是与祂们的严饰、衣着有关。文义层面则是在念诵礼赞言词之时，实证那些象征性表示、征相的义理。应该一边念诵赞颂的话语，一边思维刚才解释的内容，这样就能在阅读译文时，明白自己念诵的内容。

总体的赞颂：

喻！

世间自在大悲主，尊颜之水所出生，
能生三时诸佛母，如意轮尊顶礼赞。

礼赞金刚身：

无垢明珠月色彩，胜施印及乌巴拉，
寂静微笑相好灿，汝金刚身顶礼赞。

礼赞证悟语：

妙音诸德大海中，寂静清凉甘露霖，
唤醒有情之佛性²⁹，汝梵天语顶礼赞。

礼赞证悟意：

经由全知慈心智，等持入一切可知，
不可思议大手印，汝光明意顶礼赞。

礼赞证悟功德：

无论何人作祈请，即刻能获得加持，
赐予诸所欲成就，无量功德我礼赞。

礼赞证悟事业：

圣号密严诸形色，并种种明觉密咒，
由而行息增怀诛，任成事业我礼赞。

²⁹ [中译注] 此句按本篇开示之英译翻译，与悉达多本愿会英文法本略有不同。

礼敬一切本尊众：

纵然不离一法性，却依所化众生愿，
戏现幻化化身网，坛城诸尊我顶礼。

根据续典和蒋扬·钦哲·旺波的教文，礼赞时应该结分别相应于五佛部的五方佛手印。

►生起次第的三个要点

生起本尊、生起次第的修持到此已经讲完。总结而言，此处的要点是你的修持要含括生起次第的三个关键要素：[1] 本尊身相的鲜明观想——也就是直到刚才我们一直在谈的；[2] 坚固的信心（金刚慢）；[3] 忆念净相。若能修持这三个关键面向，那么你就是正确地修持。

[1] 观想显明

第一个关键面向是清晰的观想。这意味着对本尊的观想应该极为清晰，而不是呆滞、模糊或混乱的，那不是你应该观想的方式。清晰的观想是非常生动和活灵活现的，就像你正看着面前的一个真实人物一般，能轻易辨别他的所有特征，你对本尊的观想就应该如此。

有一个重点是，若是开始观想时无法准确、清晰地观想出整个本尊，那么就先观想本尊头部的顶端，然后从上向下观修。如此修持时，比如说，如果你在专注观想躯体时却忘记了面孔的样子，这时可以回去再次观想忘失的那个身相。

所以，如果你一开始发现自己无法观想完整本尊的所有细节，可以先专注于观想头部，甚或只是眼睛或鼻子，然后逐渐向下观想到莲座。若是以此方式观修，最终就能清晰观想整个本尊。

重点在于完整而生动地观想本尊，如同真人站在你面前一般。然而，如果无法瞬间观想出本尊的所有身相，那就一一观想各个不同部位——不要以为着重观想局部特征是不被允许

的。分別觀想各個細節，直到最終能夠一次觀想出整個本尊為止。

所以，方法是从上到下扫视本尊身形，缓缓观想出每一处细节。有时候可以试着从下往上观想，有时候从左向右，有时从右向左。这就是训练自己的方式。如果这么做，最终将能够清楚观想整个本尊，包括所有的细节。

吉美林巴曾说：若是修寂静本尊，则专注观想月轮座垫，这能增强你观想的明晰程度；若是修忿怒本尊，则专注观想本尊的智慧眼以增强观想的明晰度。诸位不太可能这么做，但是既然宗萨钦哲仁波切吩咐我教学，我至少必须提到这些。³⁰

准备唐卡或佛像

如果你是诚心想逐步训练自己观想本尊，就应该使用唐卡。唐卡不仅是装饰品，更是有助你修持的三昧耶物，代表了证悟之身。实际上，你应该秘密保存它们，不展示给任何人看。对于佛像，尤其是金刚乘本尊的佛像，也是如此。

代表证悟身的所依佛像应该具备完美的比例和帜相。这些比例、帜相的细节，以及关于如何绘制唐卡和制作佛像的指示，可以在密续中找到。如果不知道怎么做，就请教那些知道的人，像是唐卡画师。

一旦具有制作完美的唐卡或佛像之后，应该进行称作“惹内”（rabn é）的开光胜住仪式，使其成为合宜的修持所依物。

这是在你进行修持之前所应该做的。然后，把这佛像置于你修法的房间内，勿令他人见到，坐在其面前。

开始修持的方式

首先，向你的上师祈请让自己可以圆满修成生起次第之道。接着，集中精神，身体一动也

³⁰ 第二点和第三点（金刚慢和忆念净相）会在稍后的教授中提到。

不动地，一心专注于凝视唐卡或佛像。首先只是专注看着佛像，然后闭上眼睛。

经过刻意注视唐卡或佛像之后，闭上眼睛时，形象会出现于你的心中。如果是清晰、完美地现起于心中，则专注心意于此形象之上。但是通常没有这么简单，通常形象不会如此简单地现起，所以你必须重复练习这个过程很多次，睁开眼观看唐卡或佛像，然后再次闭眼观看心中的形象。

以这个方式，重复地练习。观想本尊一小段时间，闭上眼睛，以心中之眼想象本尊的样貌，接着再三重复这个过程。

这样做有什么用呢？单是用眼睛专心注视形象是不够的，你必须训练自己的心意也专注其上。然而心的问题在于心很容易散乱，会东想西想但就是无法专注于佛像之上，所以即使是心意东游西走，也要尽量让它不要离开唐卡上的形象。专注于本尊的不同部位，例如顶髻或右眼，令心意总是专注于与形象相关的某个部位上。一旦你多少开始有点习惯这么做，影象就会开始略微清晰地出现在你心里。

如果这么修持，就会依序生起七种觉受。

第一种是心连片刻专注于〔本尊的〕形象也做不到，而是会很快转移开，就像陡峭山上落下的瀑布一样。这种体验或许会令你惊讶；实际上，你会难以置信自心居然是如此散乱。但是无需畏惧，只需稍加看护自心，继续练习试图掌控自心，即使些许的掌控也好，如此，你将发现心会自然地安定下来，总有一天能更为专注。

例如，试着想象一条河流，它的某处水流湍急，以至于你根本无法看清河底的石头和鱼。而在下游不远处，水流缓慢下来，突然间你能相当清楚地看到河床。当你的心忙于各种念头时，它并不专注，所以你必须继续练习将心专注于对境上。

一旦对这种修持获得一些经验以后，你会开始知道何时心在安住，何时心在散乱。一旦达到这种程度，就如同波涛从海中生起然后又融回海里，这时必须继续专注于观想对境上。分座次练习，如同闭关的做法一样。

以此方式，密集地练习，散乱就会过去，就好像阵风从山上两块大岩石中刮过去一样——像是一阵狂风从两块岩石中猛吹过去，接着突然止息，不再复返；在下一座山中吹起的狂

风和这之前的风是相当不同的。同样的，散乱的念头会出现在你心中，接着逝去，再也不复出现。

一旦你的观想相当清晰时，有时应该尝试把本尊观想得更大一些——大如须弥山一般——有时则把本尊观想得小如能够容进一粒芝麻之中一般。

不管在做什么，吃饭、睡觉、坐着或是休息，在一切行为中都时时刻刻保持着对本尊的觉知，那么你的观想将会如同完全静止的湖泊。因为水静止不动，所以月亮、星星和一切都会完美地映照在湖面上。

修持观想达到这种稳定程度之后，就可以开始放光和收摄光芒，而不会影响主尊的明晰程度。不管你对那些光芒怎么做，不管你把它们放射多远然后收摄回来，仍然能够保持对主尊的明晰观想。如果没有首先建立稳定性，则当专注于光芒的活动时，就会忘记本尊，无法保持清晰完整的观想。

一旦能够保任观想的稳定性，同时能够完成如放光和收摄光等不同的事业，那么你的观想就能稳固如山。大山上能见到的岩石、树木、动物就像是山的点缀，既不增加什么，也不会对山造成任何改变。

以此方式修持时，将体验到什么是圆满的观修，教法将其比拟作天空一般。

如果过于专注，过于夸张地将眼、心、气定在观想对境上，将会有极多的杂念丛生，以至于你可能会觉得自己要疯掉了。这时候你应该停下，休息，改变自己的姿势，放松片刻。如果你能够放下修持一会儿，你的心将会放松。但如果你休息太久，会忘却一切，所以在休息太久之前，要回到修持，再度专注自心。

即使如此，在休息的时候，重要的是要保持自为本尊的觉知，并持续清晰地自观为本尊，尽量专注于你观想得较为不清楚的帜相。

如果你发现自己无法清晰观想本尊的任何部位，那么就修清净法来净化，并且修忏悔法，尽力发露自己的恶行。

如果你在修持时，遭受到气（风）的问题，例如失眠等等，教法说这时应该食用有营养的、好的食物。相反地，如果在修持时，感到瞌睡、昏沉或是心思混沌，则建议不要吃得过饱，

而是要节制饮食，并穿着单薄的衣物而非温暖的衣物。我不认为现在还有谁遵从这些建议，但不管怎样，我有义务告知诸位这些。

我可以谈论关于金刚乘诸道、诸地的次第禅修觉受，但不太有必要，因为一旦你开始登地或获得某种证量的时候，就会明白。现在没必要详述那些，因为你不会理解。我能说的就是：你将会自然明白佛的各种功德，例如不动、明性、活泼等等。

持续修持本尊的成果是，甚至是你自己的外貌也将会获得转变——其他人看到你的时候，将见你如同见到本尊一般。例如有一次，当吽伽罗阿闍黎（Acharya Humkara）走进印度某个村庄的时候，大家都惊呼是金刚萨埵来了。

成就的内部验相是本尊形象将会自然出现在你的骨头上等等。但是如果这种事情发生在你身上，你给医生看，我敢肯定他会告诉你：你生癌了，得把它切掉！

无论如何，如果你是诚心想要修持生起次第，这就是修持的方式。还有更加繁复的生起次第修持方式，但是我今天说的已经够多了。

这就是所谓的“观想显明”。对于观想显明的衡量标准是：仿佛太阳、月亮、星辰在静止的湖水上或洁净镜子里的倒影，应该能够完美地观想出一切细节，甚至包括其瞳孔和眼白，三十二相和八十随好也应该清晰生动地在心中显现。一旦达到这个境界，就可以说是达到了观想显明。

► 四钉

宁玛传承教导一种莲师所传授的不共窍诀，称作“系命四钉”（闭气四钉）。严格来说，这不是应该广传的教法，但是现在连大圆满教法都已经被传授给各色人等了！相形之下，找到愿意听闻教法的人，比起找到愿意谈论密续秘法的人，似乎要难得多。

今天我在谈系命四钉时，心里唯有想着钦哲仁波切，所以，若是因为分享这个窍诀给广大听众而产生任何的犯堕、过失、障碍或问题，都将由钦哲仁波切来处理，我不承担任何后果。

什么是“釘”？

首先，什么是“釘”？在这里，它的功用类似于木工和建筑所使用的釘子。

轮回与圆满证悟、成佛是不同的，为什么？因为无妄即佛，有妄即有情众生。所以，基是一个，但有两种不同的道，必须釘回至基，这就是我们说的那种“釘”。

除非你用系縛修持命力的四釘来灭除一切迷妄，否则不净与净这两者无法共存。在成佛的境界，基是清淨的；在轮回中，基是不淨的；道则混合了净与不净，落于两者之间。为了把这种净与不淨的混合状态回归到本淨的状态，并维持此本淨的状态，就需要四釘。

在此，“命力”指的是佛的命力，就是佛的无二元分別之智，即佛的密意。一旦以无分別智之釘将整个轮回釘住，轮回就是清淨的，就是佛。所以，四釘之首是“一切显相皆为本尊之釘”。

(1) 一切显相皆为本尊之釘

一切世俗显相都是不淨的，不使用外在对治而是完全依靠显相，转化显相成为本尊的清淨显现，这就是“一切显相皆为本尊之釘”³¹，这也是我们过去两天一直在讨论的。修持此釘时，不应该抱持“本尊是淨而其他一切都是不淨的”这类分別念。实际上，淨与不淨之间，必须毫无区别。

在清淨生起本尊的刹土中，无论如何努力寻找不淨，都无法找到。我一直在告诉各位：坛城中的一切，从宫殿至金剛围墙等等的一切显现，甚至包括围绕的大火，都是本智的显现。

这就是第一根釘：一切显相皆为本尊之釘。

(2) 密意不变釘

³¹ [中译注] The nail of all appearance as the deity, 通常译作三摩地本尊釘或等持本尊釘。

什么是第二根釘？就是“密意不變”釘，也就是證得本尊的自性、宮殿、一切顯相全都不實存。為什麼一切顯相都是空？就像我從第一天開始就在說的，這些全都是心性三種面向的顯現、表述。心的體性空，自性明，力用是無礙大悲，一切都生自於心性。這表示，生起的一切顯相，其體性皆是空和本淨。“體性空，自性明”的意思是：一切顯相的體性都是空。

“體性空”是所有傳承的共同說法，但是寧瑪派特別用到“本淨”（kadak）一詞。從那本淨顯現的一切，亦即體性空的戲現，一般稱作“明”，而寧瑪派稱其為“任成”。

佛說：“心非心，心的自性光明。”所有上師都是以同樣的方式解說此教言。“心非心”指的是本淨或體性空；而“心的自性光明”是指“明”分，即明性或任成的面向。

萬事萬物都是任運自成的表述，從本淨中生起，且此任成不離本淨。認出此點即是密意不變釘，意指一切顯現從未離於本淨。

打下密意不變釘的唯一辦法就是實證此見地。寧瑪派說，只要一認出心性，就已打下了密意不變釘，更不用說那些能夠安住此境地者或是能夠穩固或圓滿此認知者。他們說：就在認出的當下，密意不變釘就固定住了。你所需要做的，無非如此。

(3) 一切音聲皆真言之釘³²

我們講到持咒的時候，會解釋這一點。

(4) 散收事業釘

講到持咒時，也會解釋這點。

簡要來說，我們散放和收攝光芒，以成就各種不同的佛行證悟事業。

以上就是四釘。一旦知道如何應用或打下此四釘，就會明白生起次第和圓滿次第的要点。

³² [中譯注] The Nail of All Sound as Mantra, 通常譯作心咒真言釘。

否则想要如实修持任何一者，都会很困难。

三三摩地和四钉

开始谈生起次第时，我提过“三三摩地”：真如三摩地、大悲三摩地、本因三摩地。³³密意不变钉等同于第一种三摩地：真如三摩地。

真如三摩地和遍显三摩地〔即上文的“大悲三摩地”〕这两者当中，较重要的是第二种：遍显三摩地。

佛在有相因乘之中，讲到空性和大悲之无二无别，不具大悲的空性毫无用处。在金刚乘里，散收光芒钉成就佛行事业，一切音声皆为心咒真言钉则是我们出于对有情众生之悲心而从事的事业。佛出于悲心，而示现证悟事业以利益有情众生；同样地，本尊之显现是诸佛大悲的表述。这就是为什么我会强调，首先各位应该以三三摩地来建立观想修持的框架。

若是不具悲心，则散放和收摄光芒的一切活动将会完全无益，不过是一堆多余的工作，这就是为什么遍显三摩地会是比较重要的那一者。释论解说，若仅是观想本因三摩地而且在修持生起次第时不具悲心，那么在观想九头本尊的时候，就有最终沦于投生为九头魔怪的风险。

系命四钉的这些窍诀全都是真如三摩地与遍显三摩地为基础。目前我已经解释了前两者：一切显相皆为本尊之钉与密意不变钉。在这两者之中，必须要在生起次第修持的各个层面钉下的是密意不变钉。如果这么做，就不会出错；否则，无论进行多大量的修持，无论你的观想有多么清晰，无论你是多么熟知修持的各个不同层面，都不会成就多大的利益。这就是为何华智（巴楚）仁波切认为这四钉极为重要。他对此极为重视，以至于撰写了一部叫做《梵天之曲》的释论³⁴，特别解释这些要点。宁玛派把这部论做成很小的册子，放在噶乌中，不论他们去哪里都贴身携带着。

³³ 仁波切对三三摩地的教授，也属于没有录音的部分。

³⁴ 〈狂欢三界梵天之曲：系命四钉禅修要点〉（*The Melody of Brahma Reveling in the Three Realms: Key Points for Meditating on the Four Stakes That Bind the Life-force*），收录于《本尊、咒与智慧》（*Deity, Mantra and Wisdom*），雪狮出版社，2006年，页81-96。

我们现在讲完了证悟身，接下来我们要谈“一切音声皆为真言钉”，这是针对本尊的证悟语层面。

7. 持咒

在《无死圣母心髓》修法中，实修持咒的主要步骤有三个，分别是：依、修、事业。

在教传传承所传下的大多数修持以及出现在伏藏内的部分修持中，持咒具有四个次第：依诵、近依、修、大修。

(1) 依诵的修持

通常来说，第一步“依诵”[或译作近诵、念诵、念修]是去除我们会有执着于自己和本尊分离如此想法的习性。修持初始，我们会把自己和本尊视为两个分离的个体，去除这种习性的方法就是修持“依诵”。

教法中能做到这点的方法是以我们日常生活的运作方式为基础。如果你想要认识陌生人，首先要知道他们的名字。一旦知道他们的名字并使用这个名字，就会越来越熟悉这个陌生人，你们也会变得更为相互了解。当你们彼此熟识之后，你就已经产生了某种连结，和这位曾经陌生的人变得相当亲近。

这个例子展示出修持是如何起作用的。在此，我们想要成就的本尊是白度母，所以我们以持续持诵“嗡大咧度大咧度咧梭哈”（Om Tāre Tuttāre Ture Svāhā）来迎请她。除了开头的“嗡”和结尾的“梭哈”之外，这基本上是她名号。因此当我们重复念咒时，其实是在重复念诵她的名号，这具有能让她更接近我们的力量，同时也消除对于“她”和“我们”之间有所分别的一切执着。我们通过重复念诵这个咒语来迎请这种加持力量。在此有几个要点。在新译派的所有密续修持当中，是在持咒前先进行自观的仪式，接着进行对生观想的仪式，然后再持咒；在修宝瓶的时候，还有一个观想坛城的特别仪式。这是广务修持的方式。

宁玛传承同样包括了涉及自观、对生观想、宝瓶观想等不同仪式的广务修持。

在宁玛派无上瑜伽续³⁵的大多数修持里，修持依诵的第一步是自观，但不需要做对生观想。接下来的修诵和事业步骤当中，则会从自观坛城中，放出另一个坛城，在此也不需要做对生观想的分开仪式。唯有在修法的自灌顶阶段和当你给予灌顶的时候，才会需要做对生观想。在这种做法中，宝瓶瞬间从坛城生起，本尊清晰出现在宝瓶中，就像湖面倒映的星辰一般。

然而，由于我们现在是在谈如何在闭关修这个法，所以在依诵这个部分，不需要生起分开的自观与对观，并且在赞颂部分结束时，进行供赞的所有本尊全都收摄回坛城本尊中。

在生起次第的这个时点，我们已经观想自己是宫殿里的本尊（三昧耶尊），周围环绕着本尊众，并且已经迎请智慧尊融入自己，但这时尚未触及相应于依诵、修诵、事业的证悟语层面。此时，我们仅仅自观为本尊并禅修此观想。一切有情众生都有视自己具有一个身体的习气，我们自观本尊以清净这个共有的习气。

圆满次第的修持涉及所谓的“金刚身”或“身坛城”，通过这个修持，你会见到完整的坛城现于自身之中。因为我们的修道尚在初始阶段，所以我们观想自己是本尊，以创造出一个良好习惯，成熟自己并使得自己最终能够修持身坛城。这种修持的成果，就是证得佛的证悟身，具足三十二相、八十随好和一切功德。

修持咒语是因为现在我们所产生和听到的一切音声都是不清净的，所以我们必须以持咒来清净自己的语。这是证得佛的证悟功德和证悟语的方法，并使得我们能发展出具足六十种功德的声音与证悟语之无尽轮。

在圆满次第的收摄修持中，我们令心意成熟为证悟意。如果在修持时运用密意不变钉，证悟意将会自然现前，并且通过修持而得到成熟。

正如我们现在明白的，生起次第涉及三种三摩地：真如三摩地，遍显三摩地，本因三摩地。第一种三摩地，也就是真如三摩地，基本上就是“见”（见地），遍显三摩地和密意不变钉是“修”，而在那“修”之中间接呈现的则是具持大悲之“行”。

证悟功德和证悟事业与“一切显现皆为本尊之钉”、“一切音声皆为真言之钉”和“散收

³⁵ 无上瑜伽续（梵文 Anuttarayoga Tantra；藏文拼音 rnal 'byor bla na med pa'i rgyud）是四部密续当中，最高深的一部。依据新译派传承，无上瑜伽续被分作母续、父续、无二续；在宁玛传承，无上瑜伽续则相应于玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽等三部内续。资料来源：本觉维基（Rigpawiki）。

光芒之釘”有关，并藉由实修这三者而成就。身、语、意则已经讲过了。

按此方法修持称作“生起次第和圆满次第双运”；你的修持必须两者都包括，才是真正的修持。若要想好好走路，就需要双腿，如果只有一条腿会很难走路。在这里，如果你只修生起次第而不修圆满次第，那么不管你的观想是如何完美，都不会获得证悟。这就是为何对各位的修持来说，这些关键点极为重要。按照这样的方式来修持真的非常重要！

证悟语的重要性

有言：“咒语是证悟语之无尽轮”，这是非常重要的表述。佛以其证悟之身、语、意来利益有情众生，而三者之中，对有情众生来说，利益最大的是证悟之语。何故？佛以其证悟身所带来的利益，持续的时间非常有限。虽然不变、不坏的证悟意至关重要，然而单靠证悟意却无法直接利益众生。而转动法轮是经由佛的证悟语，有种种不同的方式来转动法轮，这些方式也同时涉及了证悟身和证悟语这两者。

法身是佛的证悟意和遍知智慧，也是我们必须证得的。要证得，就必须依靠通过证悟语所传给我们的教导，这就是为何证悟语如此重要的原因。

例如，在《秘密藏续》的开头说证悟语是“字母云之轮”，而第一个字母“阿”被解释为“是原始之音，也是形成其他所有种子字的基础”。因此，“阿”是一切咒语之基础；从“阿”产生元音和辅音，由而产生极为重要的咒语坛城。

- 咒语是本尊：藉由持咒而成就本尊。
- 咒语是坛城：整个坛城都是由种子字所展现的，并等同本尊。
- 咒语是供养云：持诵咒语能令无量坛城中的本尊众感到欢喜和满足，因而实际上咒语就是对祂们的供养。
- 咒语是成就：因为藉由持诵咒语，你能获得成就（悉地）。
- 咒语清除遮障：通过持咒的力量，能清除遮障。
- 咒语是证悟事业：因为通过持咒，将能成就息增怀诛等所有不同的事业。
- 咒语是加持：因为通过持咒，将能获得诸佛和本尊的加持。

总共有十点。我记得不完整，因为我最后一次阅读《秘密藏续》是大约三十年前了！总之，只要你略微搜索，就能够找到这十点。现在既然你们知道咒语是如此的重要，就明白必须持咒！

持诵咒语时，要落实与其相关的观想。那么，是观想什么呢？

自为圣度母心间，智慧尊无量寿佛

这说得很清楚，就是我们一直在讨论的：观想自己为无死圣母。

有一点可能会令人感到困惑：虽然至尊度母与她的佛父无量寿佛双运，但是种子字是观想在圣母的心间，而不在舞自在无量寿的心间做任何观想。智慧尊无量寿佛是在至尊度母无死圣母心间的一个莲座上，法本对祂的描述：

莹白等持长寿瓶，丝衣珠宝为庄严，
金剛跏趺莲月上，灿然照耀大光明。
心间莲花日月中，“当”字周围咒鬘绕。

大多数时候，宁玛的成就法修持会涉及所谓的“三重尊”³⁶，就是观想一尊存在于另一尊之内，这同样非常重要。在此，在三昧耶尊圣度母心间的是智慧尊无量寿佛，而在祂心间的是种子字“当”字，也就是三摩地尊。环绕着种子字“当”字的是咒语“嗡大咧嘟大咧嘟咧梭哈”的各个咒字，咒字非常细微，如同以发尖书写一般。上师说观想得越细小，就越容易非常清晰地看到这些字母。

在宁玛传承中，教传和伏藏两部的教法和修持都说要做四种持诵：依诵、近依、修、大修这四支修持，每支各做一个持诵。

在修“依诵”时，对咒语的观想应该非常清晰，如同“空中之月亮星辰”一般清晰。观想咒鬘环绕种子字，如同繁星环绕月亮一般。接着，持诵咒语时，观想主尊三昧耶尊的心间为智慧尊，智慧尊心间是种子字三摩地尊，种子字周围环绕着咒鬘的各个字母。一边专注观想诸字清晰如月亮、星辰一般，一边同时持咒。这就是修持“依诵”的方式。

此处的要点是三摩地尊和咒字并不移动，保持静止但极清晰地显现在智慧尊心间。若是要观想咒字移动、旋转、散放和收摄光芒，则会倍加困难。

据说字母的顶端微微向内弯曲。

³⁶ “三重尊”（three nested sattvas）中，“重”的意思是一个本尊在另一个本尊之内，就像是传统的俄罗斯套娃娃一样。

为了在需要时能够观想咒字顺时针旋转，必须观想它们是逆时针围绕“当”字站立着。但在这个时候，咒语不动，只要确定各字是逆时针环绕“当”字即可。

现在持诵咒语“嗡 大咧 嘟大咧 嘟咧 梭哈”。

持咒的方法

持咒的方法有很多种，包括常用的金刚诵等等，可按自己的喜好采用。

持咒时，既不要太大声，也不要太小声以至于听不到自己在念什么；不要太快，也不要太慢等等。关于正确持咒，必须明白并记住的有十个要点。持咒时不宜吆喝得太大声，但却应该能听到。类似地，如果持咒过于缓慢，将会无法完成持诵；如果太快，则各个咒字听不分明，而且你会“吞字”，这是不正确的。有十种持咒的过失是应该避免的。³⁷

基本上，持咒应该以自己能听清楚的音量持诵。偶尔在修忿怒法时，要高声持咒，但此处并非如此。还有一种持诵称作“意诵”，在心中观想咒语之后，以心意默念咒语，但那不太容易。

“金刚诵”包括了在宝瓶中屏住中气并持咒等，据说益处极大，但很困难。

在此，开始持咒，用上述方法专心持诵约三百遍。

修持导引

接下来是观想和现证：

**持诵激励其智心，自身顶髻宝尖端，放无量光明显现，生起圣尊胜佛母：
水晶身色以右手，结施护印持铁钩，左胜施印持寿瓶，光明及耀眼光芒，
俱无量自身形相，如日光中微尘放。**

³⁷ 《威电续》（The Tantra of Magnificent Lightning, 藏文 Ngam Lok）云：不过于大声也不至于听不见、不急不缓、不强不弱、不增减字母、不散乱、无闲语、不受呵欠等障碍。

坛城本尊诸圣众，十方诸佛菩萨众，本尊勇父瑜伽母，金刚护法如海众，
彼等慧悲力之智，与情器间净精华，如成就一切水银，萃聚为大乐形相，
收摄入己、成就物，增长无死之成就，以及大乐之智能。

各位有翻译过的法本，所以这不会困难。法本说，从无量寿佛心间的咒鬘放光，充满圣度母全身，然后从度母的顶髻涌出，化作无量尊左手持长寿宝瓶、右手持钩的佛顶尊胜佛母。宝钩放光收回长寿甘露进入宝瓶，甘露收摄回无死圣母，所有的加持和成就都收摄入圣度母。这是简要的观想。

《无死圣母心髓》观想的独特之处在于同时修持三位长寿本尊：自己是三昧耶尊的无死圣母，观想在三昧耶尊心间的是智慧尊白色无量寿佛，以及成办事业的佛顶尊胜佛母。

法本讲得相当清楚，这是非常直截了当的观想。

成就之水银

佛顶尊胜佛母众以其宝钩采集长寿甘露。在这个修持中，甘露被称为“成就之水银”。甘露是什么做的？基本上，佛顶尊胜佛母的宝钩采集化作甘露形式的一切十方诸佛菩萨的所有密意、慈悲、力量的加持，并同时集聚情世间的所有福德，以及器世间与大种的力量。所集聚的一切都现作甘露，明亮洁白，如水银般稳定，同时极其光亮，放射光芒。甘露有极大的力量，如果向一棵死树洒上少许，树就能立即起死回生并发芽、开花、结果等等。如果饮用此甘露，能带来千头大象之力，而且据说能令寿命延长至与日月同寿。

需要如此进行观想，并且维持这个观想，绝对不能散乱。以不间断地持咒来实修“一切音声皆为真言”之钉，不要让自己的持诵渐渐消失或是变得无声，而是要持续地持咒。

一般而言，观想的修持导引包括了光芒的散放和收摄：首先放光供养诸佛，然后诸佛将光芒射回，光芒融入行者的心间，带来加持和灌顶等等。

《无死圣母心髓》是长寿法，这是其首要目的。若是一开始没有领受长寿悉地，就不可能证得殊胜的成就。莲师说过在进行任何事业之前，应当先修长寿法，因为如果能够长寿，就能够完成此生计划要做的所有事情，并也能达成一切生世的目的。

将大部分的时间都用在持诵十字咒：

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

唵 大咧 嘟大咧 嘟咧 梭哈

然后持诵结合三位长寿本尊的咒语：

OM TĀRE TUTTĀRE TURE HRĪḤ BHRŪḤ VAJRA JÑĀNA AYUṢHE SVĀHĀ

唵 大咧 嘟大咧 嘟咧 唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿优谢 梭哈

咒以种子字“唵”开头，接下来是“大咧 嘟大咧 嘟咧”，这部分的咒语是迎请度母。“唵”是无量寿佛的种子字。“_{布入母}”是佛顶尊胜佛母的种子字。“瓦吉拉”是不可摧毁之“金刚智慧”。“阿优谢”是为了长寿等等。我们持诵这个咒语以圆满自己的愿望：

以此迎来所欲之成就。

然后持诵智慧尊无量寿佛和化身尊佛顶尊胜佛母的咒语。

无量寿佛的咒是：

OM AMĀRAṆI JĪVANTIYE SVĀHĀ

唵 阿玛日阿尼 吉问地耶 梭哈

佛顶尊胜佛母的咒是：

OM AMṚITA AYURDADE SVĀHĀ

唵 阿蜜日依它 阿由_儿大喋 梭哈

持咒时的观想方式是一致的，但是相应于所持之咒而有所变化。例如持诵无量寿佛咒的时候，以无量寿佛的咒鬘代替环绕种子字“当”的度母咒鬘——“当”字保持不变，但是改变环绕“当”字的咒鬘。类似的，在持诵结合三本尊的咒语时，因为已经观想出了“唵 大咧 嘟大咧 嘟咧”等字，这些保持不变，只要加上其余的“唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿优谢”即可。所以，结合三本尊的咒是：“唵 大咧 嘟大咧 嘟咧 唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿优谢 梭哈。”

凡是持诵“唵 阿玛日阿尼 吉问地耶 梭哈”和“唵 阿蜜日依它 阿由_儿大喋 梭哈”的时候，则观想这些咒语环绕着“当”字。

法本说：

如是精进修持三周，将会于实际、禅修时或睡梦中亲见坛城本尊之面容，听闻其语，证得暖三摩地；见到日月升起，花朵盛开；颅器实际满溢，长寿丸数量增长，美妙香氛散发等各种瑞兆都会生起。三昧耶！

我们见到日月照耀并不稀奇——我们每天都见到太阳照耀，对吗？所以这里的意思是梦见太阳或月亮升起是成就的征兆。

这就是“依诵”的修持方法。

(2) 成修的修持

在开始“成修”³⁸修持之前，最好更新供品，或至少再次添满既有供品。

当你专注于成修次第的时候，修持本身保持不变，唯一的不同是在开始修“依诵”部分之前——也就是开始持咒的时候——要将坛城分开，同时观想自生坛城和从自生坛城放出、位于前方的对生坛城。所以，首先要诵咒把自生坛城和对生坛城分开，这些在《闭关导引手册》中能找到。从对应的种子字“当”、“布入母”、“啥”、“吽”等化现出主尊，成为对生坛城。

可以观想两个坛城仅由一个巨大的护轮围绕，但是环绕自生坛城无量宫的火仍然要与环绕对生坛城的火相触。

接着，在开始修持“成修”部分的法本之前，必须按照我刚才解释的导引方法，略修“依诵”的部分，把“依诵”的每个咒语都各持诵一百遍。

喻大咧 嘟大咧 嘟咧 梭哈

喻大咧 嘟大咧 嘟咧 啥 布入母 瓦吉拉 嘉那 阿优谢 梭哈

喻阿玛日阿尼 吉问地耶 梭哈

³⁸ 藏文 *druppa*。

喻阿蜜日依它阿由大喋梭哈

“成修”部分从这里开始：

复次集散光芒云，收摄坛城尊心间，彼无漏大乐觉受，生起最胜金刚智。

乐空游戏诸显相，周遍三界情器间，外器五界³⁹空坛城，内情明觉本尊相，
经由恒常咒音及，不变灿然明光之，一三摩地诸神变，轮涅显有一切法，
成为幻化网之轮。

咒语持诵

蒋贡康楚的《闭关导引手册》说：

观想清晰出现时，加上这个观想：由本尊心间散放和收摄光芒祈请她的眷属。首先专心累积金刚度母咒，然后在每座结束时，简短持诵其他三位的咒语。一旦完成累积金刚度母的咒量之后，每座只要先持诵几遍这个咒，然后将该座的主要时间用在累积下一位本尊宝度母的咒。接下来各尊也是如此进行。（蒋贡康楚）

有四位主要的度母环绕着圣度母。首先专心累积金刚度母咒，在每座结束时简短持诵其他三位的咒。一旦完成累积金刚度母咒之后，之后的座中只要重复几遍金刚度母咒，然后将重点放在累积宝度母咒的数量。每个咒语都是如此修持。

观想

《闭关导引手册》接着说：

观想如下：在四部度母心间各有一朵莲花，金刚度母心间莲花上是深蓝色种子字“当”，宝度母的是黄色“布入_母”字，莲花度母是红色“啥”字，事业度母是黑色“吽”字，各尊咒鬘环绕着各种子字。（蒋贡康楚）

各尊度母心间都有一朵莲花，莲花上立着各自的种子字，种子字外围环绕着各尊的咒鬘。

金刚度母：深蓝色「当」字，喻大咧当梭哈

³⁹ 即五方佛母。

宝度母：黄色「 ཤེལ་མཁའ་ 」字，喻大咧 ཤེལ་མཁའ་ 梭哈

莲花度母：红色「 ཤེལ་ 」字，喻大咧 ཤེལ་ 梭哈

事业度母：黑色「 ཤེལ་ 」字，喻大咧 ཤེལ་ 梭哈

之后完成此座的方式与修持“依诵”的时候相同，不过这时很重要的一天都要做荟供。（蒋贡康楚）

完成此座的方式和完成“依诵”修座的方式一样，并且说了：在这个时候，每天做荟供很重要。

在讲“依诵”修持的时候，我解释过应该非常清楚地观想咒语，就好像月亮和星星出现在天空一样，但它们是不动的。在“近依”这里，所使用的例子是如同国王和他的使节们：当国王想要做一件事的时候，会派遣一位使节为他做这件事，而一旦任务完成后，使节会回来向国王报告。类似地，在“成修”的阶段，主尊度母放光触及其眷属尊的心间，例如事业度母，激励各尊的密意以成办其任务；成办一切事业之后，光芒带着加持和成就回到主尊。

我想我要简要复述这个部分，以便各位理解。从主尊心间放射光芒，触及眷属中的某位本尊，比如说事业度母，激励其密意；然后那位本尊放光等等的以成办地被赋予的使命，接着这些光芒回到此眷属本尊；完成使命后，眷属本尊放光，光芒带着加持和成就重新汇聚到主尊心间。

这个观想在蒋贡康楚的《闭关手册》里也有描述。金刚度母、宝度母、莲花度母、事业度母各尊眷属度母的心间立着各自的种子字，种子字周围环绕着各自的咒，种子字和咒的颜色与该本尊的身色相同。

这就是“成修”部分的修持。

修持“成修”的目的是什么？

修持“依诵”的时候，我们与本尊认识熟悉，并变得相当亲近。修持“成修”的时候，我们试图成就本尊，意思是我们努力与本尊合一无别，这就是我们希望达到的成就。

(3) 事业法的修持

唯有完成“成修”而与本尊合一之后，才能进行“事业”⁴⁰的修法。在你和本尊成为一体之前，没有什么你要达成的事业。

然而，修持成就法的时候，我们必须完成依诵、成修、事业这三个阶段，也就是说，即使尚未完全成修本尊，仍然必须进行和修持事业法相关的持诵。

在此，成办事业的是护门的四位度母。还记得门口的四位本尊吗？她们成办息、增、怀、诛四种事业。

引导修持的方式在法本的“事业”部分有说明：

自为誓言尊、智尊，以及化身尊三尊，
悲心散放大光芒，激四部度母密意。

彼等散放出光芒，励事业护门密意，

主尊放光依次一一触及各尊。

观想

修诵时，按照其各自的颜色，清楚观想四个种子字和周围环绕的咒鬘。从五位本尊和眷属放光激励宝钩度母。五位本尊就是主尊和四位度母。基本上是从一位本尊放光至另一尊，从圣度母、无量寿佛、佛顶尊胜佛母这三位主尊放光，依次触及从金刚度母开始的四度母中的其中一尊，然后四位度母心间放光激励四护门度母的密意。《闭关手册》还说：

光芒流射出……激励持钩度母化现出众多身形、光芒和无量神变，成办平息疾病、恶业、遮障等一切敌对力量的事业。这一座仅持诵其咒，结束方式如前。[蒋贡康楚]

所以，我们是从持钩度母开始，成办息灾事业。《闭关手册》接着说：

现在，交替修持如下：

在上午的那一座，只修持索度母的咒语和观想，藉此成办增益的事业。

⁴⁰ 藏文 leJOR。

在下午的修座中，修持铁链度母的咒语和观想，藉此成办怀爱的事业。

在夜晚的修座中，修持持铃度母的咒语和观想，藉此成办诛灭的事业。

生起各本尊的观想和放光来修持各事业，以成办各事业。 [蒋贡康楚]

具体修持方式如下：

宣说各自之咒音，彼身遍十方虚空。

应所化无量事业，疫魔恶障息入空，

增长寿福财心力，掌控三界、风与心，

摧毁敌障分别执。此等胜共诸事业，

依集散等持神变，随心所欲而成就。

在各尊护门度母心间竖立着“乍”、“吽”、“棒”、“吹”等各自的种子字，周围环绕着各自相应的咒鬘。

成办事业的方式是：主尊心间放光激励周围的四尊度母，然后由她们心间放光触及成办事业的四位护门度母心间。首先，光芒触及持钩度母心间，成办息灾事业，接着依次触及其他护门度母以成办增益、怀摄、诛除的事业。这些事业全都经由放光而完成。

这个修持有一个重要的部分，就是各本尊鸣响着各自的咒音。例如，主尊和智慧尊心间是“嗡大咧 啞大咧 啞咧梭哈”咒，每个咒字发出它自己的声音，“嗡”字发出“嗡”的声音，“大咧”产生“大咧”的声音等等，同时每位本尊持诵各自的咒语。这就是为何描述事业阶段观想的例子是围绕在打开蜂巢四周的嗡鸣蜂群。若是打破一个蜂巢，蜂群会蜂拥在四周，各自发出嗡嗡声。类似地，在此处的观想中，每个咒字都嗡嗡地发出各自的声音。

四种事业

(i) 息

息、增、怀、诛这四种不同的事业很直接了当，法本上解释得很清楚。

息灾事业当中分别提到了疾病、鬼灵、违缘和障碍。

(ii) 增

通过修持，我们得以令寿命、福德、财富、智慧增长增益或是变多。

格鲁派喇嘛有时候会批评宁玛派，指责他们通过这种宁玛派的观想修法来增长个人的世间财富，这是非常不好的。但同时，富裕也可以相当有用，而且非常能具有利益。在藏文中，有两个字与财富相关，“巴”（pal）和“久”（jor），但有着不同的细微含义。说到“富”，无人比佛陀更富有了！佛可以从虚空藏化现出他想要的一切，基本上，他能由本空中取得任何对象。正如莲师说：“我不需要别人的金子；对我来说，显有万法全都是黄金。”对莲师这样的人来说，他们能够点物成金。

(iii) 怀爱

接下来，通过怀爱事业，将一切都纳入自己的掌控中。所以，你将轮回三界⁴¹的一切有情众生都置于自己的掌控之下，更重要的是，自己的气——就是心乘于其上的风——和心本身也获得掌控。当你能完全掌控心和气的时候，就证悟了。至尊密勒日巴通过修持气脉而掌控自己的心、气，于是达到证悟。所有涉及气、脉的瑜伽修持，例如那洛六法，都是为了掌控气、业风、心的修持。

我们的身体就好比纵横遍布着道路（脉）的地方，而内气就像是沿着脉行走的马，心则像是骑士，驾驭着气。如果无法掌控心、气，马儿就会狂奔，如同没有骑士一般，这就是现在我们大多数人所面临的状况。

另一个例子是如同无腿骑士骑着一匹盲马，盲马漫无目的地四处游荡。类似的，我们的气在体内毫无目的地四处游荡，有如盲马，心则像是无腿的骑士，别无选择，只能任由马儿带着自己游走。

通过修持气脉能掌控并引导内气，让它变成一匹驯服且训练良好的马儿，带着心去到任何你想要它去的地方。一旦你完全掌控了气，那么一切分别念、念头、想法都会消失，永远不会再出现在你的心里。

⁴¹ 欲界、色界、无色界。

(iv) 誅

基本上，誅或忿怒事業就是除去那些你想要滅除的敵人，而那敵人就是二元對立的迷亂或是能所二執。

通過三摩地之力量來完成息、增、懷、誅四種共通事業，能達到完全的證悟，即最勝的成就。如何成辦這些共通的事業？通過散收三摩地的神通而成辦。我們所有的事業、一切都會獲得成辦，就像是有一顆能剎那圓滿一切願望和祈願的“如意寶”，它無需考慮是否滿足你的願望，而是只要你提出請求，就能即刻滿願。修持這四個事業時，會通過三摩地的力量而實現你的一切願求。

應該修持多久？

關於如何修持，經常出現的問題是：“我應該持誦多少遍咒語？”和“我應該修持多長時間？”即使你沒有提出這些問題，我相信你也在等待這個答案，所以我來告訴大家。

有三種選項：時量、數量和征相。

- 時量是指修持的時間長度，即天數或月數。
- 數量是指所決定持誦咒語的特定數量。
- 征相的意思是決定持續修持，直到某種成就征相出現為止。

(1) 時量

蓮師對於此法應該修持多長時間的指示，全都是就毗盧遮那、赤松德贊王、伊喜措嘉等上根弟子而言，因此極其短暫。這就是為什麼手冊中說上根者應該修持三周的依誦，因為上根者驗相一般需要這樣的时间；成修的修持是一周；事業修法只需一天。事業法僅修一天的時候，清晨的那一座修息災事業，上午的那一座修增益事業，下午的那一座修懷愛事業，晚上則修誅除。

(2) 數量

蒋贡康楚简要地谈到了我们应该持诵的咒语数量，导引手册中明确指示必须修持三个月才有资格施展事业。⁴²

如何决定应当持诵的咒数？由于主咒“嗡 大咧 喇 大咧 喇 梭哈”有十个字母，据说应该为每个字母各持诵十万遍，十个字母共计一百万遍，另外再加诵十万遍作为修持有所增减的补缺。

结合修持 [三位本尊] 的咒“嗡 大咧 喇 大咧 喇 哈布 瓦_吉 拉 嘉那 阿优谢 梭哈”有十九个字母，应该持诵七十万遍，外加七万遍的补阙。

智慧尊无量寿佛咒“嗡 阿玛日阿尼 吉问地耶 梭哈”要持诵四十万遍，化身尊佛顶尊胜佛母咒“嗡 阿蜜日依它 阿由大喋 梭哈”也是要持诵四十万遍。

根据宁玛传承，在进行“成修”修持的时候，通常是持诵“依诵”咒数的十分之一。比方说，你修这部法的“依诵”部分时持诵了一百万遍咒语，意味着在修持“成修”时就持诵十万遍。因此，四度母各尊的咒语都要各持诵十万遍，四护门度母的咒语则各持诵四万遍——这里也一样，为了圆满修持，必须附加额外的十分之一，也就是四千遍，所以总计是四万四千遍。蒋贡康楚说，对于中等根器的行者来说，这个咒数是比较合适的。

若想要广务修持，就把咒数翻四倍，例如把持诵十万遍改为四十万遍。吉美林巴说，因为他们已经生活在末法时代，有情众生的功德大不如前，所以过去修行者持诵十万遍的成就，在他的年代需要四倍的数量才能达到。

(3) 征相

如果修持的时候不专注，那么无论持咒几百万遍都没有用，你的修持会是毫无意义的。现在很多人似乎能持咒一亿遍，我见过很多僧人持诵了更多的数量，但是他们告诉我，他们没有获得任何成就的征相，这是因为他们在修诵时无法禅定或专注。

法本中有提到你可能获得的征相。最好的征相是亲见本尊，并听到他或她亲口跟你讲话。次等的征相是梦见本尊——对于西方人来说，这似乎相当容易！但这些梦大多数都不是真正的成就征相，实际上是毫无用处的。

⁴² 例如给予灌顶。

我记得，有一次当我和祖古贝玛旺嘉（Tulku Pema Wangyal）一起前往法国时，他告诉我因为西方人的三昧耶非常清净，他们对教法非常虔诚且具有信心，所以很快会在梦中获得成就征相。当时我以为可能确实如此，但是我慢慢地发现其实大多数西方人就只是疯狂而已，他们体验的根本不是真正的征相！我尚未遇到任何一位获得真实成就征相的人。觉受就像晨雾，来来去去。通常他们似乎有着各式各样关于觉受的想法出现在脑海中，但没有多大的意义。如果你跟自己说：“我必须得有个兆头，要有一个征兆！我必须做梦！肯定我会做些非常好的梦！”那么你一定梦到些什么，但是你在梦中见到的所谓征相完全不会是真正的征相。

如果是真正获得成就征相，据说就算征相是出现在闭关当中，也应该即刻领受悉地（成就），否则悉地会消失。《闭关手册》对于领受悉地有着清楚的解释，通常是在修持结尾的时候领受悉地。

荟供

这部法的荟供并无特殊之处。

“荟供”（tsok）是“聚集”的意思，所以从聚集上选食物和供养物开始，尤其是那些代表方便（食品）和智慧（饮品）的物品。若是缺少这两种供物，荟供就不完整。类似的，聚集的修行者应该包括男性和女性。只有男性行者的聚会不能算是真正的“荟供轮”（ganachakra）；若是没有女性在场，就只是简单的荟供修法而已。

首先是加持供物，然后立刻邀请你的宾客——《无死圣母心髓》的荟供内有一个特别的邀请。按照法本描述的次第邀请宾客之后，做供养。这就是荟供时做的事情。

这个观想的目的是散放出供养天人、供养天女和荟供物，并且天人、天女供养五种妙欲给受邀的宾客，宾客包括：三根本的无数本尊众，十方诸佛菩萨，二十四圣地和三十二圣处的勇父空行众。你所呈上的无量供养令这些宾客的身语意欢喜。

荟供时你必须做忏悔和酬补的供养，这是第二次荟供。荟供的观想和酬补的观想相同，两者的唯一不同处是：荟供时较多供养食物，酬补时则供养较多的其他物品。通过酬补修持，你供养所有的供养物，坦承一切过错，并在修持结尾时忏悔。之后，很重要的一点，要坚信自己的一切过失等等都获得完全清净。

《无死圣母心髓》里没有诛度（dralwa）的修法（有时译作解脱或诛杀），通常是在荟供的结尾修持，以解脱或诛除一切与我执相关之敌。

《无死圣母心髓》包括相当繁复的自灌顶修持。若是跳过此部分，不接受自灌顶，那么还有一种加持荟供的方法，就是聚集长寿成就并将其融入荟供物中。

享用荟供的时候，男士应该先用右手开始进食，女士用左手；男士应该先从饮品开始，而女士则应从食品开始享用。

接着应该培养大乐的觉受。据说如果行者愿意，这时可以演出金刚歌或金刚舞。

接下来，收集剩余的荟供品，带出去供养残食神祇和元素的灵类。

发愿，接着向所有的（男、女、中性）护法供养食子，以甘露冲洗之前供食子的盘子，把洗水供养给受到莲师降伏的十二位藏地护法永宁地母（滇玛）。然后把用于供永宁地母食子和护法食子的两个盘子倒置，所有坏失三昧耶和制造障碍者都被唤来并羁押于下，不复出现。

最后，向坛城本尊众献上简短的赞颂。

忏悔自己的供养缺失、一切犯堕、观修持诵不正确等等，持诵百字明三遍。

- 生起次第的三个要点（续）

[2] 金刚慢

这是生起次第的第二个修持要点。你对本尊的观想必须非常明晰。到目前为止，我们所做的是在观修主尊——和佛父双运的三昧耶尊、智慧尊、种子字、化身尊——以及伴随主尊的四度母、眷属、成就四种事业之四护门度母的时候，保持清晰的观想。这就是修持观想的方式，我们过去两天一直在谈这些。

但是比保持观想显明更为重要的是“金刚慢”，或说是金刚自信。即使你已达到无比清晰的观想，同样至关重要的是要坚信自己即是本尊，这就是金刚慢。若是不具金刚慢，就算能够完美地观想自己为本尊，那观想也不过是一个如同佛像或唐卡的影像而已，是本尊的代表或图像，却不是本尊。除非你强烈觉得自己就是本尊，否则你的观想不会是本尊。

有一种更糟的错误就是假装——即使你知道自己不是另一个人，但却努力让自己看着像是另一个人。换句话说，就是想着“虽然我不是本尊，但我尽量视自己为本尊”而让自己貌似本尊。这不是进行观修的正确方式。另一种想法是“虽然现在我不是本尊，但是通过修

持，我将会变成本尊”，这也不是正确的方式。

当我们讲到见地的时候，尤其是在讲“基”的时候，我解释过心的自性是法身，而佛的法身和作为我们自心的法身并无二致。所以，当我们自观本尊的时候，我们所观修的显相其实是这个法身、这个本智的显现。我们的观想是本智现作一面二臂等等，这与根本智——心性——的显现相比，并不低劣。法身、佛、这位本尊与你或你的心意无别。因此在这里，至关重要是：要绝对信解这一事实，要对此具有完全的信心和佛慢。

龙钦绕绛说过，无论你的观想是否显明，只要一想到本尊，就必须感受到这金刚慢。如果你修持时想着“虽然我不是本尊，但我会努力观修自己是本尊，以便成就能真正成为本尊”，那么你将毫无成就。完全不是这么回事。虽然你的身体不是本尊之身，但你的心就是本尊，并且要对此没有丝毫怀疑！这就是为何你必须生起这种自为本尊的强烈信心和佛慢，这就是为何有人说金刚慢比观想显明更为重要。即使做到了极为明晰的观想，但若没有金刚慢，则所做的一切不过是创造出一个空洞的形像，这就是为何你需要金刚慢。从大师们引自圣典的诸多教言以及藉由论证，我们能明白这极端重要。

[3] 忆念净相

与观想显明和金刚慢一起必须同时修持的是第三个要素：忆念净相。如果你的修持包括了这三个要素，就是在修持生起次第。

这第三个要点“忆念净相”，基本上就是要记得你在禅修中所做的一切——所观的本尊、宫殿外观等等——全都与法身无别，它们全都是从未与法身空性须臾相离的显现，这就是为何必须将修持的一切不同层面都摄持于空性见地中。这是“忆念净相”的精要。

更为详尽而言，本尊和宫殿的各个部分——一面、二臂、二足、五丝衣、八宝饰等等——都有与佛之证悟功德相关的特殊意义。因此，你必须忆念这每一部分的清净意涵。但是通常人们并不理解，他们对这些意涵不清楚。除非是研读释论并经过佛学院的那种训练，否则无法真正理解这些证悟功德。

佛教讲四无量心、三十七觉支中的四正勤和四神足、四摄法、七觉支、六波罗蜜等等，即使你听闻过或甚至理解这些词汇，却仍然可能觉得难以掌握其义理。实际上，这些全都与本尊的不同面向相关。若想知道更多，可参阅不同的释论和修持导引，虽然简要而言，这

些全都归结于“忆念净相”，对此，我今天的解释就足够了。

结行

圆满次第与收摄坛城

现在我们来讲殊胜的圆满次第教法：属于《无死圣母心髓》其中一部分的大圆满修持。顶果钦哲仁波切曾写过一部详尽的释论，阐述基于无垢友、吉祥狮子、莲师等三大长寿持明的上师相应法，其中提到了大圆满禅修的所有奥义及关键要点，属于《无死圣母心髓》法的其中一部分，可在仁波切的作品集里找到。

如前解释过的，修持《无死圣母心髓》能清净众生和中阴众生的一切轮回过程。所有有情众生都经历着生命不同阶段：他们出生，成长，成人，造就各种不净的业。生起次第能将有情众生生命中的所有不净面向转化为本尊的清净性相，这就是我们在修持生起次第时训练自己所做的。

因此，生起次第有能力净除导致我们在轮回中受生的一切习气。有两种障碍遮蔽了我们的证悟本智：所知障和习气障。在这两者之中，习气障比所知障更难去除，而生起次第能清净这两者。

从我们出生的那一刻起，一切有情众生都知道一件事：我们迟早会死亡，甚至连佛陀也灭入涅槃。因此在修持中会有收摄坛城的部分。

阿

明觉自显誓言尊，法界广空自生智，
超越离合之一味，面手诸相摄入空。

这些词语我就不解释了。

持诵种子字“阿”的时候，收摄过程就开始了。在开始修法的时候，观想主尊是由内向外开始观修；而在收摄过程中，则是由外向内观修。所以，环绕金刚围墙的烈火收摄入金刚护轮，护轮摄入宫殿四周的环境，宫殿外围环境摄入宫殿，宫殿收摄入眷属尊，眷属尊收摄入主尊。类似地，座垫一个收摄入另一个之中，最后摄入主尊。这时唯一留下的就是主尊。三昧耶尊收摄入智慧尊，智慧尊收摄入三摩地尊“当”字，然后三摩地尊从下向上收摄，最后只剩下位于种子字上方的圆圈，圆圈化光消逝于究竟虚空中。

我们在生起次第修持的收摄过程，反映了在死亡时所经历的消融过程。然后你安住于此境界中。

再次生起本尊

受缚于轮回的众生不断再次投生，佛则是为了利益有情众生而以化身示现。因此，接下来是再次出现或生起，有如投生一般：念诵“当”字为开始生起提供所需的条件。

当
复如彩虹现空中，自成无死圣母相，
显相、音声及念想，本尊、咒、大智游戏。
嗡啊吽

再次生起的时候，自观为主尊即可，不必观想所有眷众。本尊为了利益一切有情众生而再次出现。

这里还有一个要点：如果是闭关进行这个修持，就不要收摄外层的保护轮。闭关期间必须持续地觉知这个护轮；每次修法时，观想重建护轮，稳固其存在，直到闭关最后才收摄护轮。

请求本尊安住

在回向功德之前，如果是一直都在本尊证悟身语意之象征物前修持，就必须请求本尊安住于此所依之中（rabn é）。祈请本尊常住此相，直至该所依物被地水火风四大元素所造成的自然灾害毁坏为止。不久前鹿野苑的这间佛堂曾经发生火灾，主佛像几乎被烧毁。如果大火毁去了佛像，那么智慧尊也会离去。

如果你已经进行过繁复的修法而准备了一个沙坛城作为修持所依——我怀疑你们永远不会这么做——就已经请求过本尊安住直至沙坛城分解为止，所以在修持结束的时候，会修一个请智慧尊离开坛城的仪式。

回向发愿

接下来是回向和发愿。经续二部的所有教文都说，在一切修持之中，回向和发愿是极端重要的成份。

回向：

吹 (HOH)

本净之智慧资粮，及缘起福德资粮，
双运无为广界中，菩提心空我回向。

发愿文是：

愿于生生世世中，至尊圣母恒眷顾，
长寿智慧悉成就，自他二利任运成。

你的修持应该具有回向功德和发愿。

诵吉祥愿文时，观想诸佛菩萨满布虚空，咏唱吉祥歌曲，并降下曼陀罗花在你身上。如果你接过很多灌顶，就一定会知道念诵吉祥愿文时所应该做的详细观想，同时抛洒加持的米和谷粒，以及花朵、燃香、音乐等供品，凡是接受过灌顶的人也都见过这些。这时，击钹和手鼓：

喻

密意表示口传之，持明上师愿吉祥！
无量寂忿手印现，本尊天众愿吉祥！
襄助修士增大乐，外内空行愿吉祥！
辨别善恶驱障难，护法海众愿吉祥！
四种时位之事业，成办二利愿吉祥！
圆成无死本智身，愿一切究竟吉祥！

这部成就法的所有吉祥偈颂都是以如此优美又富含深意的文词所撰写而成。

在此我们会念：“萨_儿哇 芒嘎浪_母”，这是梵文，你也可以如此念诵。

接下来：

如上持诵，向各方向洒花庆祝……

基本上，这时可以举办一个派对庆祝了！

……并增长二资粮。

这意味着应该尽力积聚福德资粮和智慧资粮，所以要尽一切可能地积聚更多的福德和智慧资粮。

文末授记与钦哲旺波

在法本的最后一段，有一则简短的授记，以及这个修持的简要背景，详细说明了此法的利益。写得非常清楚，只要读一下就能明白。其中提到了赤松德赞王和他的儿子嘉瑟·拉哈尔杰（Gyalse Lharje），列出的五位受法弟子是：赤松德赞王，其友伴伊喜·措嘉，其臣子毗卢遮那、嘉华·邱扬（Gyalwa Chöyang）和努千·桑杰·耶喜（Nubchen Sangye Yeshe）。

授予君王父子等王臣友伴五人

父子是赤松德赞和嘉瑟·拉哈尔杰。

为了后世利益，封藏于大明点界中，待缘起合宜时，愿能广利众生。

这部珍贵的教法被授予这五人，然后作为伏藏封藏于他们的心意中，待日后为利益有情众生而取出。

这部教法的五位受法者也化现于未来：赤松德赞王和嘉瑟·拉哈尔杰现作蒋扬·钦哲·旺波；毗卢遮那转世为蒋贡·康楚；嘉瑟·秋竹·嘉波（Gylase Chokdrup Gyalpo）的转世是秋吉·林巴；伏藏师索甲、雪谦·嘉察·贝玛·南嘉（Shechen Gyaltsab Peme Namgyal）、噶玛巴·特秋·多杰（Karmapa Thekchok Dorje）、卡恰·多杰（Khakhyab Dorje）和多智钦·吉美·滇贝·尼玛（Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima）都被视为嘉瑟·秋竹·嘉波的

化身。

有趣的是，凡是有好的授记时，很多人都会迫不及待地说：“是的，他指的就是我！我就是行将实现这个授记的人，他写的正是我！”

蒋贡·康楚说过很多次，蒋扬·钦哲·旺波的取藏是独一无二、非比寻常的，这些伏藏只有寥寥数语，却具有甚深实义和广大加持。他说，赤松德赞王的五位主要化身都是大伏藏师，即所谓的“如王一般的五大伏藏师”：身化身是酿·惹·尼玛·沃瑟（Nyang Ral Nyima Özer），语化身是咕汝·却吉·旺秋（Guru Chokyi Wangchuk），意化身是札西·托嘉（Tashi Tobgyal），事业化身是五世达赖喇嘛，功德化身是阿里·班禅（Ngari Panchen）。但是，按照蒋贡·康楚的说法，蒋扬·钦哲·旺波比这五位如王一般的伏藏师中的任何一位都更加伟大。

蒋扬·钦哲·旺波有五位弟子也都是伟大的伏藏师，这就是为什么钦哲·旺波被视为深奥伏藏传承的至上君王。他取出了《无死圣母心髓》这部伏藏，书写下来，进行实修，大约一周后，莲师、吉祥狮子、无垢友和所有坛城本尊众皆亲现并赐予他加持。钦哲·旺波授予秋吉·林巴《无死圣母心髓》的灌顶，而秋吉·林巴立刻非常清晰地见到主尊的七只眼睛——两只在她的双足，两只在双手，三只在她的脸上——有相当长的时间，他都非常清晰地看见这些。

课程到此结束。这不算是传法，只是一堂课，这节课结束了，所以我要走了！

藏译英：Gyurme Avertin；英译中：西游译文温立明、黄郁茜、Bella Chao，2015年7月。