

《無死聖母心髓》閉關教學

烏金督佳仁波切

2011年4月22 - 24日

印度比爾鹿野苑學院 (Deer Park Institute)

密續教法，未獲相關灌頂或
宗薩欽哲仁波切開許者，不得翻閱

內容

導言.....	4
說法緣起.....	4
見地：基、道、果.....	5
實修之前的必要條件.....	10
(1) 教法的歷史源流.....	10
(2) 領受能成熟的灌頂.....	13
(3) 獲得能解脫的教示.....	14
標題.....	15
解說法本的方式.....	17
主要部分：無死聖母心髓成就法.....	18
準備修持.....	19
修持處所.....	19
修持者.....	21
壇城.....	23
供物.....	23
念珠.....	27
關於閉關的其他建議.....	28
準備一個舒適的座位.....	28
排除濁氣.....	29
蓮師七句祈請文.....	30
前行.....	32
1. 皈依.....	32
2. 發心 - 7. 加持供物（缺）.....	35
正行.....	35

1. 觀三昧耶尊 (缺)	35
2. 迎請智慧尊.....	35
3. 迎請智慧尊.....	37
▶ 生起次第綜述	38
▶ 如何觀想智慧尊與三昧耶尊合一	40
4. 頂禮.....	42
5. 供養.....	43
(1) 外供.....	44
(2) 內供.....	49
(3) 密供.....	50
(4) 最密供.....	53
6. 讚頌.....	53
▶ 生起次第的三個要點	55
▶ 四釘	59
7. 持咒.....	63
(1) 依誦的修持.....	63
(2) 成修的修持.....	70
(3) 事業法的修持.....	73
蒼供.....	78
結行.....	81
圓滿次第與收攝壇城.....	81
再次生起本尊.....	82
請求本尊安住.....	82
迴向發願.....	83
文末授記與欽哲旺波.....	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）屬於著重實修的伏藏法。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》並對此有些許瞭解，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，或許會對各位有所助益。

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。

見地：基、道、果

不過，在講《無死聖母心髓》之前，或許先大致談一下見地會有所助益，不過我不會做詳盡的討論。

基

佛陀教導說，「基」是一切有情皆具的佛性。雖然藏傳佛教所有教派都接受一切有情眾生皆具佛性，但是各派都有其獨特的證明方式，《無死聖母心髓》依照的是寧瑪派的方式。

按照寧瑪派的觀點，教法有兩種，即「教傳」和「伏藏」。《無死聖母心髓》屬於伏藏教法。在取出的眾多伏藏法當中，《無死聖母心髓》是在秋吉·德千·林巴、蔣揚·欽哲·旺波和蔣貢·康楚等三位文殊祜主（三位蔣貢）的時代所取出的，因此，我要依照《道次第智藏》¹的方式來說明一切有情皆具佛性，並且重述蓮師在此文中的闡述。就很多方面而言，《道次第智藏》可說是三位文殊祜主所取出的一切深奧伏藏之根本續。

在其它教法當中，也有對於一切有情皆具佛性的證明。例如，《寶性論》就從經乘（顯宗）的觀點教授佛性，而《秘密藏續》則是從密乘的觀點作解說。但因為《道次第智藏》彙集了兩種解說方式的精華竅訣，而且是由蓮師親授，所以我會以《道次第智藏》為基礎，非常簡單明瞭地說明為何一切有情皆具佛性。如果諸位希望瞭解更多，請參照宗薩欽哲仁波切自 2011 年起在加拿大給予的《道次第智藏》教授²，亦可以參考這部教法的釋論，這些釋論引用聖典作為基礎並運用邏輯推論而提供了諸多詳盡的解說。³

接下來，我將用非常簡單明瞭的方式講述這部教法，既不大量博引旁證，也不深入探討不同的邏輯推論，而是完全依照原文講述。

佛性是佛的體性或自性，所以「一切有情皆具佛性之基」的意思是：每一位有情眾生都有佛的自性。可以這樣理解：我們都是佛；或者有些人是如此思維：諸佛和我們的佛性，這是兩種不同的東西。

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

² 這些教授並無錄音，因此無法取得。

³ 對於蔣貢·康楚所著的釋論，可參考英譯版 *Light of Wisdom*, (Padmasambhava, Jamgön Kongtrül, Rangjung Yeshe Pubs, 1999) 第一冊的 68 - 82 頁，蓮師根本文在同書第 9 頁。[中譯註：本書中文版即將在台灣出版。]

有人認為「有情眾生」是指所有的人類，而忽視了其他種類的有情眾生，這是一種誤解。這裡所說的「有情眾生」指的是那些能有所感知與覺受的一切人類和非人類，他們就是「有情」。

如果我們對這句話做片刻思維，能明白什麼？基本上，佛即是我們的心。正如伏藏中所說的：「心外無佛」。一切有情眾生皆有心，不存在無有心意之有情眾，所以我們都有佛性，這佛性就是證悟之因。很多人聞此往往會嚇了一跳；我們通常認為佛是具備不可思議功德的超凡聖者，所以當我們聽到自心即佛的時候，會深感震驚。但這是真實不虛的。要接受這種觀點並非易事，但是如果想要修持密咒金剛乘教法，就必須接受這是可能的。如果你做不到，將無法修持生起次第的瑪哈瑜伽之道。

不要太過於向外探視，否則，你將會迷失於那些解釋為何一切有情眾生皆具佛性的論證和引文中。不要陷入那種思考和概念化之中，而是應該向內觀照。你現在已被告知一切有情皆具這種殊勝的佛性，你的上師已經告訴你佛性即是你的心，所以應該檢視、探究這種想法，驗證其真偽。最終知其為真的時候，就安住於那勝解之中。

想想看，一切有情眾生都有佛性之基，所以我亦具有佛性。自己驗證這個主張，並禪修於此。如果你有佛性，你必然也具備了佛經、密續中所描述的種種不可思議的證悟功德——既然是佛，就不可能不具備這些功德。所以，去驗證是否如此；非常仔細地進行思維，是否自己具備這所有的功德，是否具備佛性之基。如果你不具備佛性，那麼無論如何重複「自心即佛且具備一切不可思議的證悟功德」這些話，也不過是一種捏造罷了。

其他道、乘會教導：我們此時此刻並不具有佛性的證悟功德，這些功德是以種子的形式存在著，一旦我們佛性的種子完全成熟了，則其所有功德都會顯現，那就是我們獲致證悟之時會發生的情況。然而，如果你想要修持《無死聖母心髓》，就必須這樣想：「我已經完全具備了所有的證悟功德，這些我都已經擁有，不假外求。」實際上，不只是《無死聖母心髓》的修行者，對於強調生起次第的一切瑪哈瑜伽法門的行者來說，這都真實適用。無論修的是什麼法，都必須認為自己已經具備所有的證悟功德。如果你不認為自己已然具備一切的證悟功德，而是希望通過修持來獲取，那是錯誤的。

簡要來說，那個修持成就法的心實際上是佛，佛的一切證悟功德皆圓滿具足於你心中。這些證悟功德甚至比經、續中的詳盡闡述更為偉大，是超越我們想像的。你需要對此做出明確自信的抉擇。

由於我是以如此精要的方式講述這些教法，各位或許無法理解我所想要講的，又或者雖然能夠聽到我所說的，甚且明白大部分的話語，但卻無法相信我所言為實，若然如此，那麼或許你應當花些時間研讀佛經和特別是密續的教法，這些教法能提供來自聖典的廣博權威

參考引言和邏輯推論以支持此一事實，你應該對這些進行審視和思維。這樣研讀之後，如果仍然不能確信此心即佛以及自心具足佛的一切證悟功德，如果仍然持有「或許如此，或許未必如此」的態度，那麼你就需要積聚大量的福德，並且淨障。如果這種做法也不管用，那麼或許表示你不具備接受瑪哈瑜伽之道或更高的阿努瑜伽、大圓滿之道等教法的福德。

如言：「一切有情眾生皆具佛性之基，心即是佛。」這並不表示這所有的人都是佛；只是具有佛性之基，並不代表你已是佛。有情眾生都有此基，但它暫時受到所知障和習性障的障蔽。經續二部中都有對這兩種障礙做詳盡的闡釋，所以在此我不進一步詳細解說。就最基本的層面而言，「障礙」是我們的念頭，此時此刻正是我們的念頭障礙了自己的佛性。這就是我們所說的「愚癡」或「無明」，這是藏語的直譯。我們不明白的是什麼？就是佛即是我們的自性。我們無明，是因為不能認清佛就是我們的自性。如云：「心悟即佛，心迷即有情眾生。」現在我們是無明的，而這無明障蔽了我們的佛性。

我們必須辨別到底什麼是迷妄。很多人以為迷妄是某種破壞性的情緒，例如貪、瞋、嫉、慢、十惡業等等，而正面的念頭和情緒——例如信心、虔心等等——則不是迷妄，但並非如此。我們的一切念頭都涉及對主客體二元分別的攀執，而基於此等二元念頭，我們就造下了業，接著無止境地重複同一過程，這就是所謂的「迷妄」。

道

一旦你明瞭迷妄的本性，就會知道：雖然心為自己佛性之基，卻是有漏不淨的。為了去除這些染垢，就必須依循一條能清除所有染污並展現自己本具清淨的法道，這正是為何我們需要修持成就法的原因。儘管成就法本身是一種迷妄，本尊也是迷妄，然而，佛告訴我們，正如我們必須用和鐵一樣堅實的材質來斬斷鐵，我們同樣必須依靠本尊、三摩地、咒語等迷妄來斬斷並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歸屬於妄念，但是要藉由生起次第等修持，才能悟得自己的心性，即本基。

阿底瑜伽或說是大圓滿，教導「心即是佛」，而阿底瑜伽行者禪修的方式是直接觀照自心。這是一條不涉及觀想本尊、結手印、持咒、安住三摩地等戲論的法道，僅適用於那些上等根器者。對其他人來說，例如對於中等根器者，則無法從阿底瑜伽的方式獲益，因此他們應該依靠作為竅訣傳授且涉及本尊、咒語、手印、三摩地的瑪哈瑜伽修持。通過這些修持，他們的本具自性，也就是本基，將獲得解脫。

相應於有情眾生的種種習性，而有著各種各樣的無量本尊。每一尊的各個面向——面容、表情、手臂的數量、寂靜相或忿怒相等等——都是按照所要幫助的有情眾生的相關習性而展現。

我們總是說，有無量本尊對應眾生的無量習性，但是如果你以為這意味著自己可以隨心所欲而行，那麼你的修行不會帶來太多助益。像蓮師和無垢友等偉大修行人能夠把一切現象都觀為本尊，如果蓮師說：「我面前這塊石頭是本尊」，這行得通，因為對於這樣偉大的上師來說，不具需要執持性相的本尊。

生起次第的究竟要點是：顯現和存有的一切都是無量清淨的。若要清點或列出所有不同本尊和祂們的各種面相，將會耗盡你所有的時間，而且你會永遠無法得致一切顯有的無量清淨。所以，對那些尚未證得無量清淨的行者來說，初入道之時，會以某特定本尊和咒語作為修行的所依，並進而獲得對此法門的成修。

在此，我們依靠的是《無死聖母心髓》：主尊是度母，與無量壽佛雙運，壇城中有三位主尊和八位眷屬。我們接下來講解法本的時候，會解釋這些。

果

重要的是，我們必須明白自己是為了清除迷妄而修持本尊之道，這條法道之果則是於本基獲得解脫。心就是本尊；除心以外，別無本尊。一旦明白這一點，就已經修成了本尊。如果不明白這點，即使夢到本尊，甚至哪怕面見本尊，都不會有何助益。不過雖說如此，但若夢到或是面見本尊，都是你更趨近於了知「心即本尊，本尊即心」的徵相。

就「基」而言，一切有情眾生的心意都是佛。由於有情眾生不明白「心即是佛」，故說他們是迷亂和受到障蔽的。行者藉由修道以令自心從迷妄中解脫，這個道就是觀修本尊的修持。一旦自心從迷妄中解脫，「果」就會全然現前。

如果你對「基、道、果」沒有這種基本的瞭解，就沒什麼可修的。因此，首先諸位至少應該知道這些。

結論

頂果·欽哲仁波切說過：一切有情皆具佛性，一切有情都是佛，這是因為我們具有佛性之基，於是經由修道，就可以證悟。他經常使用的例子是芝麻籽。壓榨一粒細小的芝麻籽，壓碎芝麻時，會榨出芝麻油；而如果是壓榨一塊石頭，哪怕窮盡各種方式，壓榨幾千年，也永遠榨不出一滴油，因為石頭的性質與芝麻不同。正是因為有情眾生具有佛性，因此我們才能夠證悟。如果我等有情沒有佛性，那麼就不可能獲得證悟。

這是一個例子。然而舉太多的例子，不見得總有助益。

讓我們再來看看「迷妄」。如果你認為「我是迷妄的，我需要去除自己所有的迷妄」，並進而採用各種方法來淨除迷妄，這樣做當然會有某些效用，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，那麼我所有的一切迷亂都將消失無蹤。」

例如，禪修上師給予的直指竅訣有助你更容易地淨除迷妄。換句話說，一旦你明白自己是迷妄的，就會發現有數不清的方式來淨除那些迷妄，像是布施自己的頭顱手足給別人。運用這些眾多的不同方法當然有幫助，但成果有限，而如果能夠了知自己是迷妄的，並令此能知者直接於本基中解脫，能帶來當下的解脫。

對此的例子是：有一間屋子已經有數千年保持著全然的黑暗，而當燈打開的剎那，所有的黑暗都即刻完全消失，沒有片處黑暗留存。未見光明之時，可以說「它漆黑一片」，而一旦打開燈，黑暗頓失。同樣的，如果我們依循一條能夠去除迷妄暗昧的法道，那麼黑暗將會無存，這就是修持生起次第有所助益之處。

如果能有這樣的理解，就具備了著手實修的基礎——不只是修持，而且是修持金剛乘之道。如果不建立這樣的理解，那麼就會產生問題。例如，如果你在觀修時把本尊和自己當作是分別、相異的，那麼就沒什麼可成就的。如果在修持《無死聖母心髓》的時候，你觀想本尊是超凡入聖的而自己卻是一介凡夫，那麼這種修持不會有成效，那是事部瑜伽所採行的態度。

現在有很多人嘗試成修不同本尊的方式，就好像是去和那些將來會利益自己的人交朋友，他們為了某個特定目的來修本尊，然後再為了另一個目的去修另一本尊，諸如此類的。這種方式極其狹隘，也不會讓你有多大成就。

如果你真的能夠修成一位本尊，亦會同時成就無量數目的一切壇城。

眾生因各種形式的念頭而迷亂，於是有了眾多不同本尊的顯現。而一旦由分別念所生的迷妄被淨除時，因為本尊即心，彼時不再有本尊——除心之外，別無他佛。

因此，我們的見地應該越高越好。但在採納高深見地的同時，對於自己行事和修道的方式，也必須現實對待。修持將會涉及成就法法本中所涵蓋的本尊、咒語、三摩地和手印。

理想上，以生起次第的方法觀想本尊時，也應該攝持圓滿次第的修法，結合生起次第和圓滿次第，將自己的觀想收攝入空性。這些會在之後講法本的時候，做更完整的解說。如果不這麼做，而是在修行時持續執著自己的觀修，那麼將枉費努力。

修持的時候，不要覺得修行之果遙遙無期，或那是某種需要另外求取之物。一旦我們遣除遮障之後，修持之果，也就是我們的真實自性，將會現前。雖然目前它被障蔽或覆蓋，但

是確實就在那裡。我們必須培養這種勝解：確信自己已經具有修持之果，只要清除遮障，這個果就會顯現。

在這個對金剛乘「基、道、果」的簡介裡，我已經盡量陳述了修持所需具備的關鍵認識。不熟悉這些教法的人可能會認為：「好，或許確實如此，聽起來是有點道理。」對佛法具有更多體驗但對金剛乘接觸有限的人，或許會有些興奮過度。不管是哪種情況，重要的是：要仔細檢視令你感到興奮雀躍的每一點，並且按照偉大的佛經、密續，思維其義理。若能如此，就會得到我剛才所解釋的結論，而不可能會得致其他的結論。對修持來說，肯定如此；對於金剛乘之道的基礎——灌頂——來說，亦是如此。至少對於基、道、果要有這些程度的理解，否則將無法真正得到灌頂。

實修之前的必要條件

如果你想修持《無死聖母心髓》並真正實踐其意涵，就必須：

1. 學習教法的歷史，以對這些教法產生信心。
2. 接受灌頂，這會使你成熟，以便能夠進行修持。
3. 聽聞能解脫之教示，並且領受相關的竅訣。

為此，首先我要講述這部教法的來歷，使各位能夠生起信心。

(1) 教法的歷史源流

我現在要簡要介紹這部教法的概略背景。

在印度和西藏都有眾多的偉大金剛乘修行者。例如，印度行者包括前往密嚴剎土從金剛薩埵處直接領受教法的大圓滿偉大化身上師極喜金剛（噶拉·多傑；Garab Dorje），他在一座之中就圓滿了聽聞、修持、了證這些教法，是具有上等根器的行者。

之後有很多大師也與極喜金剛具有相等根器，他們在聽聞教法之際即獲得了證，但卻展現了依循次第道的種種不同修行方式，例如大持明蓮師、無垢友和吉祥獅子（師利·僧哈；Shri Singha）。他們修持並圓滿了三部瑜伽——生起次第的瑪哈瑜伽，進而是阿努瑜伽，最終是阿底瑜伽或大圓滿——示範了行者依循次第道途的方式。

他們每一位都修持某特定本尊，藉由成修本尊而次第經歷證得四持明位。我們即將討論的是這一類上師，而且會以寧瑪派的方式為基礎來探討。

現在來講《無死聖母心髓》的起源。佛頂尊勝佛母自佛的頂髻生起，而且是全然勝利的，因而獲得此名號。在因乘中可以找到關於佛頂尊勝佛母的佛經，金剛乘則提供了佛頂尊勝佛母的密續和成就法。

大持明吉祥獅子將佛頂尊勝佛母作為自己的禪修本尊，並修持圓證此本尊，而偉大上師無垢友則是實修並修成了無死聖母。

「企美·帕瑪」或無死聖母，就是白度母，亦名「宜欣·闊洛」(Yishin Khorlo)，即「如意輪」。她化現於聖觀音菩薩救助眾生之際，彼時觀音生起菩提心，流下兩滴大悲之淚：一滴成為白度母，另一滴成為綠度母。

大班智達無垢友將白度母作為自己的禪修本尊，獲得對生死的自在，臻得超越增減之境地。

蓮師則是成就了四持明位：他在瑪拉帝卡(Maratika)岩洞修持無量壽佛，成就壽命力自在之持明位，無量壽佛父母現前，賜予他長壽灌頂，蓮師藉此灌頂成為無死之身，得以長住輪迴幫助有情眾生，直到輪迴空盡為止。

所以修成這些長壽本尊的蓮師、無垢友、吉祥獅子這三位偉大上師，他們現身於蔣揚·欽哲·旺波面前，為他授記並加持他。因此，蔣揚·欽哲·旺波取出了結合無量壽佛、白度母、佛頂尊勝佛母這三位長壽本尊的意伏藏《無死聖母心髓》。

在此需要瞭解的要點如下：

- 這三位長壽本尊是要禪修的本尊。
- 蓮師、吉祥獅子、無垢友是三位偉大持明，他們修持並成就了這些本尊，與本尊無二無別。
- 這三位大師，以同一無別的密意，共同現身並賜予蔣揚·欽哲·旺波加持。

這三位偉大上師無別密意之戲現，就是意伏藏(密意伏藏)。當蔣揚·欽哲·旺波的心意與蓮師、吉祥獅子、無垢友的密意相融無別之時，這些大師們的密意全都合而為一，是相同的。這本智遊戲以三長壽本尊成就法的形式顯現，而且每一位持明都圓滿了其中一位本

尊的成就法修持，《無死聖母心髓》就是由這種空前方式所產生的。薩迦和寧瑪傳承都有個別修持這三位本尊的成就法，而《無死聖母心髓》卻能一起成就三位本尊，因此是「這世上從未出現過」的一部修法。

蔣揚·欽哲·旺波或許看上去像是凡夫，但他的心意遠遠超越了凡夫所能思議的一切。為何這麼說呢？因為他能夠記得過去眾多生世所發生的事，例如他身為無垢友之時的事，他能非常清晰鮮明地記得當時所發生的事，彷彿昨日一般。例如，有時他會以為自己還持有某塊織錦或某物，隨後才想起那些是他身為無垢友時所擁有之物，或是他身為大瑜伽士金剛鈴尊者 (Vajraghantapāda) 或無量門慧 (Pratiharanandamati) 時的私物。當他身為無垢友時所持有的某物浮現腦海中時，有時會忘了自己身處哪一世，而想知道該物現在何處。

蔣揚·欽哲·旺波的密意中顯現出數量不可思議、無窮無盡的無量密意伏藏。他通曉一百零八位大伏藏師所取出的一切不同伏藏，以及所有未來伏藏師與他們的伏藏。正是從這位偉大上師的密意中，《無死聖母心髓》現作一部伏藏法。

他所受的教法來自全部七種授命傳承⁴。也有人說伏藏分成十八類伏藏⁵，不過在現存的各種伏藏中，最為深奧的就是「密意伏藏」。

⁴ 蔣揚·欽哲·旺波和秋吉·林巴領受的七種授命傳承包括：[1] 教傳 (kama)，是經部與續部的不間斷傳承；[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] 口耳傳承 (nyen gyü)；[6] 淨相 (dak nang)；[7] 隨念 (je dren)，由記憶取出的。出處：本覺維基 (Rigpawiki)。

⁵ 依據札勒祖古 (Tralek Tulku) 在對 *Khansbag Dorje Tholu* 一書的釋論中所言，十八種修行寶藏 (gter rigs bco brygad) 包括：(1) 秘密伏藏 (secret treasures ; gsang gter)，取藏師會秘密修持多年，之後才告知和傳授給他人；(2) 深奧伏藏 (profound treasures ; zhab gter)，包含了深奧竅訣；(3) 心伏藏 (mind treasures ; thugs gter)，在伏藏師的心意中生起；(4) 密意伏藏 (wisdom-mind treasures ; dgong gter)，無需黃卷紙等實物所緣，就從取藏師的密意中生起；(5) 物伏藏 (material treasures ; rdzas gter)，加持物 (普巴杵、金剛杵等等) 或修法物質；(6) 上首伏藏 (exalted or august treasures ; bla gter)，為了利益某國、某地或某些重大任務，而為特定時期的王者、統治者或者重要人士所設的伏藏；(7) 附伏藏 (minor treasures ; gter phreng)，如長壽丸、小物件等等；(8) 瘋伏藏 (crazy of extemporaneous treasures ; gter smyon)，突然生起於某人心意中，以特定方式利益眾生；(9) 印度伏藏 (Indian treasures ; rgya gter)，在印度境內發現的伏藏；(10) 吐蕃伏藏 (Tibetan treasures ; bod gter)，在西藏境內發現的伏藏；(11) 王伏藏 (lordly treasures ; rje gter)，與赤松德贊王有關的伏藏；(12) 父伏藏 (father treasures ; yab gter)，和父續 (或蓮師) 有關的伏藏；(13) 母藏 (mother treasures ; yum gter)，和母續 (或依喜措加) 有關的伏藏；(14) 中性藏 (neuter treasures ; ma ning gter ma)，和無二續有關的伏藏；(15) 外藏 (outer treasures ; phyi gter)，給所有一般弟子的伏藏；(16) 內藏 (inner treasures ; nang gter)，給清淨持守三昧耶的親近弟子之伏藏；(17) 中藏 (intermediate treasures ; bar gter)，給介於前兩類之間弟子的伏

為什麼？因為唯有在伏藏師的密意與如蓮師等成就法主尊的密意相融無別時，方能取出密意伏藏，否則無法取出。密意伏藏無需翻譯或譯解密文，而是直接現於上師的心意當中。

蔣揚·欽哲·旺波取出這部教法，傳給他的主要弟子蔣貢·康楚·洛卓·泰耶。從那時起，就由上師傳給弟子，相延至今。

這部伏藏法非常精簡，寥寥數語卻具有極深奧的意涵。凡是修持這部成就法的行者，都能淨除一切障礙和遮障，積聚大量福德。這部成就法的力量能令如海的深奧智慧湧現，並讓五神通⁶全部得以顯現，單是修持七天的力量就足以保護行者免於非時死。至尊聖度母將會護佑行者，令行者即生成就所有法道和菩薩地。蓮師說，那些值遇《無死聖母心髓》且具緣領受這部教法的人，甚至只是聽聞過這部教法的人，一定要明白自己擁有何等極致的福報。

到此我們講完了第一點，也就是了解教法以生起信心，因為聽聞教法之源流有助我們產生信心。這很重要，不是嗎？

(2) 領受能成熟的灌頂

第二點是行者必須領受灌頂以獲得成熟。除非受過灌頂，否則不但不能修持這些教法，而且甚至不被允許聽聞這些教法。這是密續的觀點。

藏；(18) 財富藏 (treasures of wealth ; *nor gter*)，物質財富構成的伏藏。資料來源：馬修·李卡德 (Matthieu Ricard)。

⁶ 五神通 (*mngon shes lnga*) 包括：

- 1) 天眼通：感知無論粗細、遠近等等的一切形色，以及見到眾生生死的能力。這起自於以色界之細微眼根為所緣的三摩地力。
- 2) 天耳通：能夠聽到所有的聲音和言語，無論遠近。這也是基於上界的耳根的神通力。
- 3) 他心通：經由三摩地而來，可以知曉其他眾生心意的能力。
- 4) 宿命通：了知自己與他人過去生於何處以及有何悲喜經歷的能力。
- 5) 神足通：可以顯現各種神變，例如以多變一、以一變多、放光、出火、噴水等能力。

資料來源：本覺維基 (Rigpawiki)

[中譯註：按《佛學大辭典》：又曰五通，五神變。不思議為神。自在為通。不思議自在之用有五種：一、天眼通，謂色界四大所造之清淨眼根，色界及欲界六道中之諸物，或近，或遠，或麤，或細，無一不照者。二、天耳通，為色界四大所造之清淨耳根，能聞一切之聲者。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。飛行自在，石壁無礙，又得行化石為金，變火為水等之奇變者。見智度論五。]

話雖如此，我相信在座有幾個人尚未受過此灌頂，但對我來說無有分別，因為是欽哲仁波切要求我給予教授，既然他是這些教法的持有者，我只需遵照他的吩咐去做就好。宗薩欽哲仁波切把鹿野苑作為一所學校，是大家可進行多方面學習的場所，而不是一所佛學院。在這個背景下，或許你們是可以先學習這部教法，然後再領受灌頂，誰知道呢？如果因為對沒有受過灌頂的人宣講這些教法而產生任何惡果，那麼是欽哲仁波切要去處理，而不是我！所以現在我們就當大家全都受過灌頂那樣來講述。

(3) 獲得能解脫的教示

關於解脫教示，蔣貢·康楚·洛卓·泰耶已經解釋過如何進行《無死聖母心髓》的「依誦」⁷修持，亦已譯成英文，因此各位可以參照。對於蔣貢·康楚的教授，我無需再多說些什麼。⁸

在《無死聖母心髓》整套教法的開頭是一部稱作「根本金剛偈句」⁹的密續，其釋論教授了在密續中的指示性象徵表述之隱義等等，但今天我們不會講到那部密續。

在此我們關注的是成就法的部分，即成就這條法道的方便法門，稱為《無死聖母心髓·開顯本智事業》。

在密咒乘中，通常來講，據說上等根器者只需閱讀教法的標題就能獲得理解；中等根器者只需得到對教法的解說，即可理解；下等根器者則需逐字解說，才能理解。

⁷ 依誦，藏文「年巴」(nyenpa)，指的是「獲得熟悉」、「與某人結交或產生聯繫」或「趨近」的意思，有時被翻譯為「依」、「近」、「唸誦」、「修念」。薩迦法王與土登尼瑪仁波切解釋：在過去，修持依誦主要是在座上集中於觀想本尊，持咒則是在座與座之間進行。然而，現在持咒成為衡量本尊禪修的標準，大部分儀軌都建議在不同的修持階段持誦特定數量的咒語，這些修持階段包括「依」(approach)、「近依」(close approach)、「修」(accomplishment)與「大修」(great accomplishment)。這就是為何現在有些佛教行者在談到「年巴」的時候，會使用「持誦」這個字或是在講「累積數量」，「年巴」有時也被譯為「依」(approach)或「誦修」(recitation practice)。在這個脈絡下，有些仁波切會建議弟子使用「年巴」這個字。

⁸ 書名為《月光甘露滴：名為無死聖母心髓之密意伏藏的依修筆記》(A Drop of Moonlight Nectar, Notes on the approach and accomplishment practices of the mind treasure called Chim éPhakm éNyingtik)。烏金督佳仁波切亦稱此文為蔣貢康楚所撰的閉關導引手冊。

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

對上根者，只需給他們看到教法的標題，就能理解所有的內容。龍欽·冉江（Longchen Rabjam）解釋：好比是提起箭尖，亦即武器之所以為武器的理由，如果能聽聞標題即明白教法，那麼教法的目的就達到了。對於那些中等根器的人，必須解說教法的要點，就好像抓住矛身中端，也就是「腰」一樣，才能達成教授目的。對於下根者，則必須逐字解釋教文，就好像抓住劍的手柄，也就是武器的底端一樣。

標題

所以對於在座的上根者，我要講講這個標題：《無死聖母心髓·開顯本智事業》。¹⁰

無死本尊是誰？外在而言，本尊的體性是佛；內在而言，就是心。心不會死亡，心從未經歷過死亡。為了調伏有情眾生，顯現為至尊聖母（Jetsun Phakma）形相的就是這無死之心。

藏文「帕瑪」的意思是「至尊無上」、「最為殊勝」，在這裡是指「聖母」至尊度母超越輪迴、涅槃之一切。至尊度母是十方四時一切善逝眾的證悟事業化身，普巴金剛（Vajrakilaya）是她的佛父。

諸佛的特徵是其證悟身、證悟語、證悟意、證悟功德的無盡輪，而這四種證悟面向的究竟表述、目的或成果則是證悟事業。

諸佛經由法身、報身、化身這三身而顯現。究竟來說，佛是法身，而從法身佛的角度來說，佛不會示現肉身，但為了能夠引導有情眾生，佛會展現化身。化身具有三十二相、八十隨好等等，甚至還有超越我們想像的更多證悟功德，這些都能影響有情眾生。據說，單是見到佛的身相，就能積聚不可思議的福德。

雖然佛的證悟身相饒益無盡，但據說佛語卻更為重要。佛身只能讓有情眾生在有限的時間裡受益，佛語卻能揭示三乘、九乘等等，轉動無量乘的法輪，所以佛語比佛身更能饒益有情眾生。

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*。

佛意住於第四時的等捨三摩地，超越過去、現在、未來，因此超越三時的限制，為了有情眾生而示現。據說，佛的加持會以無量清淨密嚴壇城所散發與收攝的光芒，廣大利益有情眾生。

證悟功德是饒益有情之證悟身、語、意的根本或源頭，而這些證悟功德的成果或力量就是佛的證悟事業，即至尊度母，她是一切諸佛證悟事業的化現。名為「帕瑪」（聖母），是因為她的證悟事業超越了其他佛的證悟事業¹¹。為了利益有情眾生，她立誓不斷以女性身相顯現，直到度盡輪迴眾生為止，因為需要極大的悲心才能立下如此誓言，所以這令其他諸佛都讚歎不已。她也稱作「速勇母」（Nyurma Phakmo），能極為迅速地予以回應。

「寧體」的意思是「心髓」，在這裡是指聖母之心的精髓。「心髓」是指最為清淨、最為重要、最深密的面向，具有無量功德，其中一種是「事業」，藏語叫做「聽列」（trinle）。在此，「事業」基本上就是指「成就法」。任何修持這部成就法的人都能見到本智顯明，藏文叫做「耶喜·囊瓦」（yeshe nangwa），並且一切遮障無明都會消失。

剛才才是關於標題。如果你屬於聽聞標題就能了解教文的根器，這些就足夠了！如果不是，那麼從這個標題當中，仍然有些能夠理解的。這教文是偉大的長壽母無死聖母的心髓，以成就法的形式呈現，若是實修，可以令智慧之光成為法道，並且斷除凡夫的迷亂無明等等。諸位能理解這點，不是嗎？

符號密文

教文當中出現了一些符號密文，它們並非無足輕重。《道次第智藏》提到，符號密文有七種不同目的。¹²基本上，它指出這部教文並非經由或深或淺的思維心所創造出來，而是精通空行符號密文的蓮師之伏藏。即使最卓越的、通曉世界所有語言的語言學家，也無法理解伏藏的語言——那就如同給狗喂草一樣。但是對於具有合適業緣的教法持有者來說，他的心意與蓮師的密意相融無別，所以在閱讀空行密文的時候，全部含義都會顯現於教法持有者的密意界中，並且他也能將其書錄下來。

¹¹ 藏文「帕瑪」（phakpa）意指尊聖、殊勝；khyepar du phakpa 意指更偉大、最勝、超越。

¹² 《智光》（*Light of Wisdom*）第一冊，36至40頁。

印度政府或美國政府發佈文件時，上面總是有著政府自己的官印，這種戳印在現代是以印在信紙上的信箋抬頭為形式，而空行密文即表示該文是蓮師的深奧伏藏。因此，每當你見到符號密文的時候，立刻能知道面前的是一部伏藏法。

伏藏不可等閒視之。雖然現在取出伏藏似乎變得如此容易，甚至連一些徹頭徹尾的無知者也在取伏藏！但是如果你認真想想，就會明白取出伏藏是極為困難的事。如果你請當代的那些伏藏師解釋自己所寫文字的意義，他們是無法解釋的。為何如此？因為他們的所做所為，無非是把其它伏藏法的文字收集一下，拼湊在一起，然後宣稱：「這就是我新取出的伏藏。」他們就好像鸚鵡，能夠重複別人的話，卻不知道所說話語的意思！這種摩登伏藏和蔣揚·欽哲·旺波經由七傳承所揭示的伏藏有著天壤之別。

以上是關於標題的解說。

解說法本的方式

現在開始解釋法本。我會按主要儀軌的文詞進行解釋，而不是解說《閉關導引手冊》¹³。我只會講解修法的要點，而不會逐字釋義。換句話說，我將使用的是針對中等根器者的教授方法。

諸位應當知道，我並非為了分享各種迷人的片段資訊而教授這部教法，我是為了那些會實修這部教法的人講授——作為他們的日修，甚或只是想做一週的閉關。這次教授完全是為了幫助這類人而進行的。

沒有必要對這部法本進行過細的解釋；我們不需要這麼做。為什麼？因為如果詳盡闡釋細節卻未指出真正的義理，由於大多數人都無法記得所有的訊息，於是在領受教法後，若被人問起：「他都說了些什麼？」諸位大多會說：「啊，那真是個非常複雜的教法，他講了很多細節！」而當你坐在座墊上的時候，會無法把那些細節具有意義地匯總在一起，然後

¹³ 同前註：書名為《月光甘露滴：名為無死聖母心髓之密意伏藏的依修筆記》。烏金督佳仁波切也稱此文為蔣貢康楚所撰的「閉關導引手冊」。

在閱讀法本時，關於那些細節的各式念頭將會浮現腦海中，而由於無法理解，就只會在腦海裡亂七八糟地堆滿這些；頭腦是很有限的，容納不下這所有的細節，於是反而變得一片混亂。

主要部分：無死聖母心髓成就法

今天下午我要開始教授主體部分，也就是如何實修《無死聖母心髓》。

法本的一開始是：

無死如意輪聖母，三門虔敬作頂禮，

接受頂禮的是無死如意輪；行頂禮的是作者蓮師。蓮師向無死如意輪頂禮的目的是：要鏟除可能阻礙彙編這部成就法或阻礙此法在未來饒益有情的一切障礙。

圓滿成就二悉地，深奧瑜伽吾解說。

「深奧瑜伽」就是指《無死聖母心髓》。那麼「深奧」在這裡的意思是什麼？我們通常認為一切佛法教法都是深奧的，而金剛乘教法尤其深奧。其中，金剛乘的三種內瑜伽又是不可思議地深奧，或可說是所有教法中，至為深奧的。為何如此？因為它們富含各種方便法門，只需少許艱苦，就能引導行者在一生之中達至無別雙運的證悟境界，即金剛持果位。

若要修持這部深奧的成就法，首先必須接受能成熟的灌頂。然後在修持儀軌的時候，若能含括生起次第和圓滿次第兩部分，才是真正的修法。

這個修持並非只是一座、一天或是一個月就了事的，它不是一個「修一次即可」的那類修持，而是一種「瑜伽」。瑜伽的字面意義是「與藏性或自性相結合」，而「瑜伽士」就是持續訓練自己認清一切現象、音聲、覺知都是法身遊戲的人。

修持這種「與藏性合一」的深奧瑜伽，其利益何在？通過這種修持，我們能獲得兩種成就：

大手印之殊勝成就，以及八大成就等共通成就¹⁴。因此蓮師說，他是「為了獲得兩種成就」而解說這部深奧的瑜伽。

三昧耶！

這是以三昧耶來封緘教文。這是什麼意思？與此文相關的三昧耶是：應該被需要的人知聞，而那些對它缺乏信心者則不應該見到。此外，當你領受過灌頂，接受過能解脫的教示之後，就可修持儀軌；而如果你還沒有領受過灌頂〔卻進行修持〕，那就是毀壞三昧耶。這就是文中「三昧耶！」之意。如果你擁有價值不菲的寶石，卻從來不利用它，那麼它不過是一塊無用的石頭而已。同樣，這條法道能引你至兩種成就，但是如果你不付諸實修，將會依然一無成就。這是「三昧耶！」所指的另一層意思。

在密咒金剛乘之中，一切三昧耶的根本是必須保密。然而實際上，相較於擔心弟子不守三昧耶，現在的喇嘛們更擔心沒有足夠的人來領受自己的灌頂或教法。確實，他們煞費苦心在視頻或報紙上做廣告，宣告「我將給予灌頂，請來參加」，或是「我要授課，歡迎加入」。給予灌頂卻不尊重守密三昧耶的結果就是，很少有人獲得真正了證的兆相。

伏藏在教文的每一章節結尾處，都會重複地明確提到「三昧耶，印，印」，這是把修法的每一個要素都加以封印的方式。

準備修持

修持處所

於僻靜宜人之聖處，

¹⁴ 八大成就，或稱作八種共通成就，包括了：（1）天界成就（或譯飛遊成就），在世時即可住於天界的成就；（2）寶劍成就，得以降伏一切敵軍的成就；（3）藥丸成就，能夠藉由加持藥丸和手持藥丸而隱身的成就；（4）神足成就，穿上加持過的鞋靴就能在剎那間環湖行走一週；（5）寶瓶成就（或譯取用自在成就），可以創造出一個容器，使得放進其中的一切物品，如食物、金錢等，全都變得取之不盡；（6）藥叉成就，能夠差遣藥叉在一夜間完成百萬人力的工作；（7）長壽回春成就，得與日月同壽，擁有與大象一般的大力，同蓮花一般的美貌，並在起座時身輕如棉絮；（8）眼藥成就，能夠看見地底下覆藏的東西，例如寶藏等等。資料來源：本覺維基。

如同這個指示，在密續中，關於如何修持成就本尊的教導是：首先應該聚集「五圓滿」；如果不具足五圓滿，就沒有支持修持的基礎。對於大成就法會（竹千）來說，尤其如此，五圓滿是必備的要素。

顯而易見的是，如果你沒有可以修持的地方，就無法進行修持。上師們很詳盡地描述了理想的修持環境：應該前低後高、陽光能早現等等；細節繁多，甚至連水流的方向或風向也有講述。然而，如今無需知道這所有的細節。

最為關鍵的一點是：往昔大師曾經加持的僻靜之地。「往昔大師」就是過去的修行者，如佛陀，佛曾經到訪或加持過的地方會很理想。如果無法前往這類地方，就選擇富含蓮師或任何印度、西藏成就者加持的地方。基本上，你應該尋找過去大師們曾經駐足或獲得成就之處，這些是修持的殊勝處所。

密咒金剛乘經常說到二十四聖地、三十二聖處、八大寒林。另外還有等同的次要聖地，因為具有同樣的力量，所以可作為主要聖地的替代之選。駐留在這類地處之時，覺受、了證、智慧、功德會自然湧現，有害的情緒和諸多念頭亦會自然平息。這些是聖地的功德。

更具體來說，我們修持《無死聖母心髓》之處應該具備何種特點？由於這主要是長壽法，所以最佳地點是：在積雪長年不化的山上；飾以「青綠色長壽湖泊」的地方；結滿果實的茂密森林；具有豐饒莊稼和完美果實之處。像澳大利亞的那種荒漠則不太理想。竅訣特別提到：太陽早早升起且很晚才落下的地方，會自然聚集修持長壽法和證得無死成就所需的一切功德。

建議在雪山修持，不是指你必須在雪中修持。有些人聽到類似的教法，就想像自己必須搬到加拿大去，因為教法說要有常年積雪的雪山，所以只下兩天雪並沒有什麼用處！這些人以為「青綠色湖泊」是指應該在海邊修持，但在這裡，教法指的是永不乾涸的湖。以往的大成就者們在修持長壽法時，例如，他們會以終年積雪的山作為長壽食子和長壽丸，以青綠色湖泊作為長壽酒，這些山、湖保有他們的加持，因此才建議在有積雪不化的雪山和青綠色長壽湖泊之處修持長壽法。

以上是在選擇長壽法修持處時，所應該記得的外在考量。

從更加個人的觀點或內在觀點來說，應該在一個愉悅、自心感覺合適之處進行修持。在教法當中有說明這一點。有的地方，或許一開始感覺不錯，然而過幾天或一兩週之後，卻不想再待下去，這表示此處並非理想的修持處所。相反的，有些地方在你初到之時，或許會

感到不安適，但隨後卻發現自心逐漸安頓下來，越來越感覺歡喜，這是此處非常適合修持的徵兆。

無論在何處修持，只要容易生起覺證並且是自己喜歡的環境，那麼不管是在山上、在岩洞中或在房間裡，都是理想的修持地點。所以，如果你覺得待在屋裡很好，就可以在屋裡修持。甚至有這樣的說法，如果所處之處確實具足一切所需特質，那麼甚至在城鎮裡都可以修持。

「秘密」的程度取決於心。不管在哪裡修持，你的心應該歡喜熱誠。據說，如果修行者不快樂，則修持無益；對於真正的佛法修行者來說，積聚的善德和福德越多，就越會感到快樂。

無論如何，據說修持處所的外、內、密層面都很重要。為何如此重要？以往，偉大上師們會在他們的修行處留下了加持，因為那是他們成就本尊、手印、真言、三摩地的地方。現在，這些地方在我們看來並不清淨，但實際上，當地的土壤、岩石、樹木等等，這所有的不淨顯相，都已被偉大上師們加持成為本智的清淨壇城，具有佛眼佛母、瑪瑪基佛母等五佛母的自性，五大元素的自性正是這五佛母。

真言和三摩地的力量是不可思議的。如言：「只要虛空尚存，就不會失去真言的成就。」既然通過持咒所獲得的成就不會消失，所以一切持咒的力量就會持續加持在聖地的人，甚至包括初學者。加持如火，當你感到寒冷時，坐在火邊會讓你感到溫暖，不是嗎？在火邊感到溫暖與你無關，那是由於火的功德。同樣的，你也會在聖地獲得如此的加持；一旦你來到這類地方，就會感覺良好。

修持者

已獲灌頂且持守三昧耶的咒乘修士

對那些合適的行者來說，也就是對我們來說，這類地方是修持的好處所。我們是「合適的」，因為顯然我們已經獲得了珍貴的人身，否則不可能修持密咒金剛乘。對於這點，有很多可講。比如說，如果你投生為動物，就無法修持密咒金剛乘。但此刻在這裡講這些不是太必要。

諸位已經獲得了人身，而且不只是普通人身，而是值遇上師的人身。要明白，給予你灌頂

的上師就是所有壇城之主，因此具備「注入和驅散」的力量。通過灌頂，上師能夠把一切的加持「注入」弟子，並且「驅散」一切執著現象為實的念頭¹⁵。行者是領受過如此灌頂並持守三昧耶的人。

法本指出，必須持守三昧耶。有時候說，需要持守的三昧耶有十萬項，或說有二十五項三昧耶等等。蓮師說過，一切三昧耶的根本體性即是上師。上師之三昧耶與其證悟身、語、意相關。要注意，這裡有個相當重要的要點。按照律藏，當你出家受戒時，必須將授戒的戒師視為父親，你則是他的兒子。修持大乘教法的時候，行者把師父視為醫生，自己視為病患，上師精通醫術，自己必須嚴格按照所囑，否則會不治而死。而一旦受過金剛乘的灌頂，就必須視上師與壇城之主無二無別，新譯派和舊譯派對此都是一致的。

說到灌頂，可以討論的類別很多，但全都匯總到四種，就是「四灌頂」：

- [1] 寶瓶灌：授權行者觀想本尊；
- [2] 秘密灌：授權行者持咒；
- [3] 智慧灌：令受灌者體驗大樂、明、無念的三摩地，並修持光的散放與收攝；
- [4] 句義灌：授權修持圓滿次第。

在進行這些修持之前，我們必須完整獲得四種灌頂——理想上是如此，以轉變我們的感知。修持咒乘卻未曾領受灌頂者，不但無法獲得修持的成果，並且會因損壞三昧耶戒而在死後墜入地獄道。

受過灌頂並修持本尊、咒語、手印、三摩地者，藏語稱作「拿巴」（ngakpa；密咒士），梵文稱為「曼萃卡」（mantrika）。如法本所說，就是金剛乘行者或「咒乘修士」¹⁶。教法中有關於密咒士衣著的指示，包括他們應當穿戴的飾物、髮型（應蓄長髮）、著白色下裝等等，但這些不是最重要的，修持才是重點。

¹⁵ 麥彭（米滂）仁波切對灌頂意義的解釋如下：灌頂的梵文是「阿必先喀」（*abhiṣiṅca*）。從詞源學來說，「阿必」（*abhi*）指的是「顯現」，「先喀」（*ṣiṅca*）指的是「灑散」或者「灌注」。咒乘灌頂的深奧儀式清洗或驅散了弟子身、語、意和綜和三門的染污，並在弟子相續中建立或灌注非凡的能力，使得弟子可以生起令身、語、意及綜和三門成熟為四金剛的智慧。（《光明藏》（*Luminous Essence*），雪獅出版社，第89頁。）

¹⁶ [中譯註]即法本中的「已獲灌頂且持守三昧耶的咒乘修士，於僻靜宜人之聖處，應於班達顯器中……」

壇城

搭建共通的壇城

首先，密咒士需要一座壇城作為修法的基礎。對於壇城的解釋，可能有受到印度文化的影響。壇城〔或中文舊譯為中圍〕的藏文是「金闕」(Khilkhor)：「金」的意思是「中」，中央部位；「闕」指的是圍繞中央者。《秘密藏續》對此二層面與男性和女性、智慧和方便、生起次第和圓滿次第、男女本尊、主尊和眷屬等等的關聯，有著詳盡的討論。然而，一切都含攝於所依的〔越量〕宮和能依的本尊中，所以當宮殿和本尊聚在一起的時候，就有了壇城。

這部修法中所使用的壇城是一座「共通」的壇城。依照瑪哈瑜伽續的傳統，壇城宮殿為四方形，具有四門、四牌坊、圍牆、飾以珍寶的壁畫、纓絡等等。這些不是諸位現在能明白的。壇城宮殿還有四柱、八樑、十三輪等等。簡要來說，宮殿的不同特徵分別對應著佛的三十二相，不過各位無法立刻理解這些觀念就是了。

法本指出，《無死聖母心髓》壇城是個「共通」的壇城。普巴金剛、大威德金剛、八大法行、懷愛本尊等修法，則會生起其各自的特殊壇城。

關於壇城，可講的很多。有不同種類的壇城，例如外的有相實體壇城、內在作為本尊的蘊壇城，以及究竟的真實智壇城。

外壇城

大略而言，寧瑪傳承的密續說，外壇城可以是彩沙壇城，但若無法具備，則可使用彩繪壇城。如果無法獲得彩繪的，也可以在一平面上堆聚穀物代表各本尊。

供物

在這個共通的壇城上，置有「成就物」。這些非常重要，因為它們具有不可思議的力量，類似如今科學家告訴我們的、原子所潛藏的非凡力量。實際上，在修持的時候，需要很多很多的物品，例如證悟身、語、意、功德、事業的所依，置於行者面前的金剛鈴杵，計算持誦數量的念珠等等，不過這部法本中僅提到最重要的那些資具。

所以，法本是怎麼說的呢？因為這是長壽法，所以最重要的資具就是長壽丸，藏語稱為「秋梭」（chülen）。在講解製作長壽丸所需的物質之前，法本首先講述了盛放長壽丸的容器：

在 [壇城] 中央，放置一個具有三部分的班達顛器

這是在表面有紋路劃分成三部分的顛器。顛器有數種，可以是如此劃分成一到九個部分的顛器，每一類又可再按其品質分成上、中、下等。每一種都有詳細的解說，不過我們要略過，繼續往下講解。

**盛滿以方解石、瀝青、三種水果、帝釋天之手、
常啼花、五種根類等相混合之物**

法本提到應該收集十二種藥物置於顛器中。即使告訴各位這些物質的英文名稱，我懷疑你也無法識別，所以談那些沒有太大意義。

第一種是方解石，藏語稱為「瓊夕」（chong shyi），這是從數十萬年前形成的白石中鑿出的石頭精華。分作三類：陽性，陰性和中性，在此三類都要齊備。

瀝青，藏文叫做「札雄」（drak shum），這是從曝露陽光下數百萬年的岩石中冒出的黑色汗露，或說得好聽些，是「甘露」。

三種果實是訶子、毗黎勒和餘甘子。

接下來的物質叫做「帝釋天之手」。帝釋天的手曾被砍斷，當然祂會流血，凡是祂的血觸及地面之處，都冒出了小小的花，形如一隻手，自此一直被當作藥用植物使用。

常啼花是一種有著細小花朵的草本植物，生長於中國五臺山等聖地，有三種：文殊常啼花、觀音常啼花、金剛手常啼花，因這些大菩薩加持不同種類而得名。

和五種植物的根，混合在一起

你還需要五種特定的植物根，這些你能挖掘或購買得到。

做成豆子般大小的丸子

法本後面有解釋加持這些長壽丸的利益。

覆以紅絲綢，並陳設供品及食子。

然後，以紅絲綢覆蓋顛器中的丸子。盛有長壽丸的顛器是壇城中的主要修法所依物（drup ten），週圍則陳設供品與食子。供品是外、內、密的供養物和真如供。

在佛壇上擺好外、內、密的供物。外的供養物是：飲用水、洗水、花、香、燈、香水（塗香）、食物供品，以及音樂供養。這些供養是修持的所依，也就是說供水並不夠，在此應該供養花、香等等。蔣揚·欽哲·旺波寫過一篇講述如何準備這些供物的教文。

內在的供養是悅意的色、聲、香、味、觸。

秘密的供養是「男性的」（of men），即甘露、食子、紅甘露¹⁷。

甘露由八種主要和一千種次要成份製成。有言：「我們供養八種主要成份和一千種次要成份的甘露。」如果只是倒些威士忌或葡萄酒在容器裡，是不能算做甘露的。

紅甘露是由三十五種物質製成。《大寶伏藏》¹⁸收錄有一份蔣揚·欽哲·旺波所著，關於如何加持聖化紅甘露的十頁儀軌。如果能收集三十五種物質，就能得到紅甘露。然而，如果我解釋甘露和紅甘露的成份，諸位或許會有些吃驚！你們可能會驚嚇過度，以至於不但對自己的修持沒有激勵作用，反而可能會因此失去勇氣，懷疑是否一開始就不應該依止金剛乘之道！這是說給那些分辨力有限的人。

至少要有甘露、食子、紅甘露這三種物質，如果沒有，我認為修持成就法會很難有所成就。比如說，在修持的時候，佛壇上可以不擺設實體的外供，而只是想像世界上所有的水都是

¹⁷ [中譯註] 紅甘露，Rakta，或譯作鮮血、大紅。

¹⁸ 《大寶伏藏》（藏文 *Rinchen Terzö*）是偉大的蔣貢康楚之五寶藏之一，彙集前人所取的一切伏藏，包括秋吉林巴的伏藏。蔣貢康楚擔心這些教法會佚失，故從1855年起，在蔣揚·欽哲·旺波的加持下開始這項工作，直至1889年才完成。資料來源：本覺維基。

供養的飲水和洗水，世界上所有的花都是供養的花朵，世界上所有的絕妙香味都是供香，日月的光輝和一切光明都是燈供，一切美妙的香氛形成了塗香供養，一切滋養物質都是食饍供品，一切令人悅意及不悅之音聲都是音樂供養。如果能這樣做，那麼的確可以不集具體供物而進行修持。色、聲、香、味、觸的內供亦是如此。但是我們無法用這種方式供養甘露、食子、紅甘露，因為它們是這些教法無上、秘密的關鍵要點。如果這三種供物沒有各具備一些，則無法進行修持。

具有真正大成就的修行人或許能夠沒有具體物質而修持，但即使是龍欽巴——他可算是相當有證量了，不是嗎？在寧瑪傳承當中，他被視為了證上師的典範——有一次他在給灌頂的時候，寶瓶上的孔雀翎毛不見了。當密咒教法的護法母一髻佛母現前，告訴他少了孔雀翎毛時，龍欽巴說：「我觀修它們於此。」一髻佛母馬上回應說，他不能觀想象徵物〔來取而代之〕。

還有另一位非常偉大的修行者，證量高到可以在空中飛翔。有一次，當他在隱修處修行的時候，他連自己吃的食物都沒有，當然也無法做任何供養，所以他在心裡做了供養。但當在初十和二十五日蓄供的時候，通常會從各聖地前來的勇父、空行們卻都沒有聚集過來，他反覆思索，認真檢討，得出的結論是：或許是因為他沒有供奉任何供養物。後來他想起自己有一塊藏起來的糖，下一次蓄供之時，他把這糖在一小碗水裡很快地浸了一下——如果浸太久，糖會全融化掉——然後他供養這一小碗水作為修法的資具而修了蓄供，於是所有的勇父、空行都前來聚集於他的蓄供中。這顯示出供養物有多麼重要。

法本提到我們應當陳設食子。根據蔣揚·欽哲·旺波的淨相，《無死聖母心髓》有一種獨特的食子。

食子的藏文「朵瑪」是由「朵」和「瑪」兩個字母組成。顯有世間的一切現象，都是對主客體二元分別攀執的顯相。當它們被摧毀（朵）的時候，有如母親（瑪）的「基」，生出輪迴和涅槃的一切現象，即明覺（rigpa）之本覺，這就是食子（朵瑪）的涵義。

同樣的，關於食子的含義，有很多可以談的。但精要而言，有四大方式來看待食子：

- 視「成修食子」為本尊。成修的時候，觀修食子為本尊。如言：「視器世間為越量宮」，因此盛放食子的器皿被視為越量宮，而食子被視為是本尊。
- 視食子為感官妙欲供，方法是觀想食子之自性為一切所欲的無盡供養。
- 視食子為領受成就時所服用的甘露。

- 第四種食子是在驅逐負面力量的時候，有如驅散、消滅惡力的武器。

如法本指示，陳設食子的最佳方式就是：把供養食子、酬補食子、長期食子、所依食子等不同種類的食子，放置在你的佛壇上。如果無法製作或找到這所有的食子，只要做一個匯集各食子所有功德的食子即可。有趣的是，對我們藏人來說，食子是修法時最容易的部分，因為糌巴和酥油對我們是垂手可得，而當西方人想要修持的時候，做食子卻好像總是困難的部分，不管他們住在世界何處，總是必須從印度找人來做食子！

無論如何，閉關時需要具備這三種物質：甘露、食子、紅甘露。

念珠

要進行誦修（藏文：年巴），就要有一串完美的念珠，這很重要。同樣，關於念珠，可講的東西太多了！念珠有很多不同的種類，對於《無死聖母心髓》來說，最好的念珠是真正水晶製的念珠。若是無法取得一串水晶念珠，那麼該用什麼呢？現在印度很容易找到水晶念珠，但過去在西藏卻不是如此，所以過去的修行者會用乾果來做念珠，但必須要有一百零八顆珠子。

在誦修之前，必須以淨水清洗念珠，以火去除不淨，並以合適的方式加持念珠。

關於用何種繩子串起念珠，有很多教導，但最關鍵的一點就是：不易斷開。因為如果念珠斷開，就會有很多迷信的念頭充斥在你心中。例如有人說，如果念珠在閉關期間斷開，表示你的三昧耶破損，還有人說修持者將無法成就本尊等等。有一次宗薩欽哲仁波切的念珠在加拿大做《無死聖母心髓》閉關時斷了，他竟然為此在半夜打電話給我！這就是為什麼我說，最好用一條不會斷的繩子——當然沒有不會斷的繩子，那是不存在的。我的意思是，用一條至少在你閉關期間不會斷開的繩子。

常常有人問我：「如果我不會加持念珠，那怎麼辦？」答案是請一位知道如何做的喇嘛來加持念珠。只是請喇嘛在念珠上吹口氣不是那麼管用，其實加持念珠有一套完整的修法，若要如法地為念珠開光，喇嘛就應該進行這個修法。

不應該公開展示自己誦修所使用的念珠，不應該給任何人看，應當保密。據說，念珠「應該與你的體溫永不分離」，甚至當你使用念珠的時候，別人都不應當見到它。

關於閉關的其他建議

關於修持的實務方面，有很多其他的教示，例如在閉關期間不應該剪髮或洗澡等等。宗薩欽哲仁波切曾在錫金做過一次六個月的喜金剛閉關，他按照貢噶旺秋堪布的指示，全程未曾沐浴。後來欽哲仁波切說，那次閉關當中，最困難的部分莫過於不能洗澡了。還有很多飲食方面的限制。應用這些指示的最佳方式就是：對於你能做到的那些教示，盡力實踐；對那些你做不到的，就乾脆不予理會。

至少應該擁有哪些資具？

- 教言說：「正確描繪的身」，這是本尊身相的所依，用來作為三昧耶的所依。這意味著需要一個接受過開光、精確製作的本尊像或唐卡。
- 另外還需要成就法的法本，對嗎？要確保你的法本準確無誤。這是本尊證悟語的所依。
- 作為證悟意的所依，你需要一對鈴杵。
- 如前所述，盛放著長壽丸的顛器，這是證悟功德的所依。
- 當然，還要一串念珠。

有了這些，就可以進行修持了。

準備一個舒適的座位

法本說：

在一個舒適的座位上，平等安住

集聚修持所需的所有物品之後，你需要一個舒適的座位。儘管法本提到需要一個舒適的座位，但並非說要很高的座位，現在的傳統卻似乎是修行者的座位要越高越好。祜主楚西仁波切曾說他的侍從們完全不聽從他的話，雖然他交待他們為自己準備一個低矮的座位，但他們卻總是好像把座位弄得比以前更高，給他製造困難，因為他每一座都必須爬上爬下。他還說：「續典提到的是一個舒適的座位，而不是一個高高的座位。對我來說，高高的座位極為不舒服。」龍欽·冉江在《竅訣寶藏論》裡還說，座位的後面應該比前面稍微高些，

因為這樣更舒適。

為什麼需要一個舒適的座位？因為如果坐得舒適，身體會放鬆；身體放鬆時，「風」（體內的氣）能夠方便流動；風放鬆時，心會放鬆；心放鬆時，生圓次第或所做的一切修持都會輕易地開展。心若是緊張不安，則很難修法。

遍知龍欽巴曾在一篇閉關竅訣中說過，應該在自己的座位下，用白色粉筆畫個卍字圖樣，上置一些吉祥草（kusha grass），然後放些根部朝向你所面對方向、尖端朝向你背後的德華草（durwa grass），再於上方放置自己的座墊。

教法中詳盡說明了閉關時為何需要妥善安置座墊的原因。例如，因此你才能舒適地輕易長時間安坐，尤其是有助於自然且輕易地生起吉祥緣起以獲得覺證與行者的長壽等等。

你應該面對某特定方向而坐，在每一個修持中都有相關的指示。因為《無死聖母心髓》是一部增益的修法，所以應該面向南方而坐。佛壇上的壇城應該面朝修行者，這樣三昧耶尊的修行者和智慧尊才能面向彼此。

排除濁氣

再次回到法本：

在一個舒適的座位上，平等安住

首先，作為正行的準備前行，清除濁氣九次：右鼻孔三次，左鼻孔三次，然後兩邊鼻孔三次，共九次。從右邊鼻孔用力呼氣，能清除一切根源於貪的眾多念想所產生的毒；從左邊鼻孔用力呼氣，能清除一切根源於嗔的念頭；從兩個鼻孔呼氣，能清除根植於痴的一切念頭。以此方式，除去體內所有與三毒相關的念頭和分別念。做此修持的時候，很重要的是，應該把肺部的所有氣體完全排出，毫無留存。

為何要在開始正行之前做此修持？在煮飯前，你應該把材料徹底清洗，並使用乾淨的廚具。類似的，因為你即將視自身具有本尊之自性，所以首先應該清除自身的一切不淨雜染。

從肺部呼氣之前，必須先吸氣，應該相當緩慢地吸氣。一旦肺部吸滿氣，盈至腹部之後，在呼氣時，思維同時排除了貪瞋癡等一切煩惱。這可能會需要一點時間；據說，應該盡

量長時間持氣於腹部，當你長時間、盡力思維自己即將呼出的一切煩惱情緒之後，用力呼氣，如同射箭之力一般。

有經驗的行者能排除三主脈和四脈輪的氣。如果能在吐氣的時候，觀想身體空空如也，有如空瓶一般，身內有中脈、左脈、右脈以及與三脈相連的脈輪，如此修持會更有力量。

如果你不知道如何進行這些氣脈的修法，那麼就按照我剛才所解釋的去做：緩緩吸氣，接著在呼氣的時候，認為自己清除了所有的不淨——這些不淨的自性是貪嗔癡三毒，顯現為疾病、邪靈、噩運等等。要有信心自己已從體內遣除了所有負面之物，現在你的身體完全清淨，是一個清淨的容器。

呼氣之後，輕柔地吸進一些沒有盈滿全身的氣，而且是緩慢地吸氣，接著鬆坦安住片刻。這時，避免意住於外，外在的情況會讓你散亂，而是要意住於內，觀看自心與心性。什麼是我的心？有什麼樣的念頭在生起？此時，有經驗的行者會認出超越能觀、所觀之本基。

你或許不是一位上等根器的行者，因此這時無法看到心的本性，但即使是次等根器的行者也能見到念頭之流被中斷，粗重的分別念消失，這時，「能觀對治現前，所觀為空。」

若能安住於這知證之中，則如此安坐。在無法安住、心中生起念頭之時，隨即觀想主尊白度母如意輪在你面前虛空中，與你的吉祥根本上師無二無別，周圍環繞著傳承上師們。做這觀想的時候，持誦傳承祈請文，迎請上師們的加持。

蓮師七句祈請文

在寧瑪傳承中，向來是以七支祈請文開始。在認出心性的無念之中安住。不可避免的，念頭會生起；念頭生起時，立刻認出並做轉化：自心中放射出尖端為鉤狀的光芒，射向吉祥銅色山，觸及蓮師、其如海班智達與仙人眷眾及周圍環繞的勇父空行心間。光芒一觸及他們的時候，他們瞬即在你面前空中會聚成巨大雲海，加持你的心意。做此觀想時，誦七句祈請文。

在寧瑪傳承中，持誦七句祈請文是首要的修持！在做任何其他修持之前，首先會誦七句祈請文，這是一百零八位伏藏師的所有伏藏法的精華。所以，這就是此刻所應該讀誦的祈請文。

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」是指能片刻飛越萬里的大鵬金翅鳥。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」。

這是以神聖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，而能隨意顯現。

在此的另一個要點是，正如蔣揚·欽哲·旺波的解釋，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。儘管蓮師肯定會現身於凡夫面前，但是我們無法從他那裡領受灌頂或受戒，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顯現。

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蒂固的習慣，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。據說這是最有助益的修持方式。

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「上師相應法」（上師瑜伽），或說是「與上師的自性合一」。基本上，你是在向上師的密意做祈禱和迎請，因此在每一座修持開始時，都要向上師祈請，教法再三強調此關鍵要點的重要性。這不是我編造的，而是在各教文中都有一再講述，並也經由口耳傳承而傳授至今。

早先我說過，一旦從與壇城主尊無二無別的上師之處獲得灌頂之後，我們就開始修持。如果你認為上師和本尊之間有任何區別，例如以為本尊比上師更偉大、上師可能缺乏本尊的某些功德，那你就搞錯了。

以這種方式迎請上師一段時間後，把修持導向以上師放射白、紅、深藍色光芒的方式來獲得四種灌頂。即使不這麼做，在這個修持的最後——猛烈祈禱並迎請上師之後——心生歡喜的上師會化光融入你。在此刻，如果你知道修持的要點，就安住於此要點中，安住於大平等性之中。這就是法本所說的：

...平等安住

然後，

實修前行、正行和結行。

修持分成三個部分：（1）前行；（2）正行，就是從自觀為本尊開始，一直到禮讚和持咒；（3）結行，就是從薈供開始，一直到吉祥願文的部分。這些就是我們必須實修的部分。

法本又說：

三昧耶！

這與之前的意思相同。

前行

1. 皈依

前行分為兩部分：第一部分是上述解釋過的部分，對應的是儀軌法本中從「於聖處……」

一直到「……在一個舒適的座位上，平等安住」的部分，處理的是我們之前討論的各個不同層面，例如合適的修持地點、行者需要何種灌頂、如何設立壇城和所需的食子等等，所有在進入正行修持之前必須完成的準備工作；第二部分則是實際的前行修持。

前行的第一個部分是皈依。

觀想皈依境於前方虛空中。

依此方式瞬間觀想福田：「於行者作想的剎那，生起完整的觀想¹⁹。」剎那間，主尊如意輪聖母出現於行者的面前，周圍環繞三根本諸尊、三寶和一切皈依處。

如果想要做更繁複的觀想，就應該參照《無死聖母心髓》的皈依樹。觀想本尊眾如「市集聚眾」，也就是聚集於一處的一群人。若無法做到，則使用「總集珍寶」式，如同一切財富聚集於一個寶珠一般，如意輪聖母與上師無二無別，因為三根本的一切天尊和壇城的無量眷尊都是主尊的化現。

「觀想」的意思是「觀修」，可沒那麼簡單。觀想某人是要如同看鏡中的自己一樣清晰見到，才算是觀想。如果做不到這樣的觀想，至少應該努力如此思維。

是誰在做皈依？是我和一切有情眾生在做皈依

皈依多長的時間？從現在起皈依，直到完全證悟為止。

如何皈依？我們皈依的時候：雙手合十頂禮，表示身體的禮敬；以我們的語，念誦皈依偈；以我們的意，虔心思維「如意輪聖母鑒知！請護佑我們，賜予我們皈依，保護我們免於輪迴苦海。」

要念誦的是法本中的四句皈依文：

南無

我等眾生至菩提，謹於三寶之體性，

上師如意輪尊前，恭敬不退轉皈依。

¹⁹ 藏文 *kechik dren dzok*。

譯文能幫助各位理解這些話語的意思，若不明白，我也不會為各位逐字解釋。你們可以參照《普賢上師言教》裡對皈依的解釋，大概五六頁就講完了。皈依的義理精要含攝於各式各樣的祈請文中，例如此處的四句偈，導引的是相對的皈依。而究竟的皈依則是要明白，就體性而言，皈依的一切面向，包括皈依境、行皈依者、皈依的理由等等，都起自於心。心的空性體性即是法身，心那明知的自性就是報身，而心的無礙大悲力用即是化身。認知這就是實相之後，安住於此直接知證之中，即是究竟的皈依。

在開始講課、尚未進入密乘教法之時，我們聽聞過一切有情眾生都具佛性這個基。佛性是心，心即是佛。我們也講過，依循法道所做的修持，全都是為了解脫自己直接進入基的自性界中安住。這些是在理解皈依時應該要知道的背景內容。

相對和究竟的皈依

相對的皈依在此以祈請文的字句呈現。這是心必須予以思維的，所以要思維這四句：從「我等眾生至菩提」一直到「……恭敬不退轉皈依。」

我已經說過，我們心中生起的一切攀執念想，無論正面負面，都不過是迷妄。這是相對的層面。究竟上說，一切念頭只是心罷了：心的體性是「空」，是法身；由此空之體性廣空中生起的自性顯現即是「明」，是報身；生起的一切個別面向，則是化身。據說，佛的法身生出報身，由報身顯現出化身。因此，究竟的皈依，就是在皈依時，持續地清楚了知：法報化三身分別是自心的體性空、自性明、無量大悲力用。

大圓滿

《無死聖母心髓》與大圓滿教法密切關聯，而闡明並建立大圓滿教法的主要人物吉祥獅子和無垢友是蓮師的上師，蓮師則是一切大圓滿教法的本源。吉祥獅子、無垢友、蓮師不僅是大圓滿的大師，而且在他們領受大圓滿法道心要之明覺力灌頂時，即刻證得其果，獲得無死成就，因此他們仍然在世，以大遷轉虹身之身相利益有情眾生，直至輪迴空盡。何為大遷轉虹身？意思是，證得大圓滿修持的最終成果——虹身——之後，他們的身體元素超越衰敗。這三位大師都證得了大遷轉虹身；無垢友住在中國的五臺山，蓮師住在銅色山。

所以，我們說《無死聖母心髓》教法是這三位偉大上師的究竟密意總集，意思是這部修法和圓滿傳承相關。因此，當我從皈依、發心開始解釋這部法的時候，如果完全避而不談大圓滿，是不坦白的。講解這部修持時，若不區分相對和究竟層面並兩邊都略作解說，是

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

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。我可以東扯西談卻完全不做真正的解說，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. 發心 - 7. 加持供物 (缺)

正行

1. 觀三昧耶尊 (缺)

[英文編輯加注：遺失了從第二項前行修持「發菩提心」到「迎請智慧尊」前的錄音記錄]

2. 迎請智慧尊

現在我們迎請智慧尊進入三昧耶尊的壇城。為了迎請智慧尊，我們供香、美妙音樂、虔敬熱望的歌曲，如同先前為了 [迎請] 加持降臨所做的一樣。如果無法演奏樂器，那麼用手鼓（達瑪如）和鈴即可，並且燃些香——這在印度不難做到。然而，如果不具虔心和信心，那麼本尊將不會到來。換句話說，因為所觀修的本尊起自淨觀，所以若無淨觀，就無對本尊的觀修。

開始迎請：

哈！神聖度母長壽尊，廣大妙觀察智慧，

妙觀察智是五智²⁰之一，此智乃蓮花部之體性。妙觀察智的自性力用顯現為與佛父舞自在無量壽²¹雙運之智慧本尊白度母的身形。白度母以阿彌陀佛為頂嚴，阿彌陀佛是其佛部之主。

阿彌陀佛為頂嚴，

如前所述，她是諸佛一切證悟事業的體現：

三時諸佛事業母，來此執持如意輪。

這句話講得非常直白，意思就是：請手持如意輪的您前來此處。

她顯現為：

偕眷及彼化身眷，

這些就是息、增、懷、誅四位度母，以及四位護門者等等。

經由無生法身中，幻化而生出色身。

汝尊大悲誓言故，賜予行者勝成就，

垂念此誓尊壇城，祈請生起金剛智。

她們皆由法身之無生廣空中生起，成為色身之幻妙戲現。她們為何而生？因為她們對有情眾之慈愍；她們受到大悲的召喚，受到她們的三昧耶聖誓之激勵。她們的三昧耶為何？就是尊聖度母將會賜予勝共成就給憶念她、向她祈請並圓滿修持的行者。單是聽聞她的名號，亦能將他們從輪迴存有中解脫。

她的大悲極為迅捷，不是嗎？所以，為了要授予這位行者殊勝的成就，在這個三昧耶尊的壇城上，即觀想出的壇城上，行者祈請她生起無壞金剛智，請她賜予灌頂和加持，並帶來了悟。

²⁰ 五智：法界體性智、大圓鏡智、成所作智、平等性智、妙觀察智。

²¹ 舞自在無量壽，藏文 *Garvang Tsepamé*。

然後念誦咒語。

「薩瑪雅 吽」是提醒智慧本尊她們過去所立之神聖誓諾的一種方式。

「薩瑪雅斯 端」是請她們授予過去所承諾的一切。

「欸 阿 日 阿 立」勸勉她們歡喜悅意地依照所請而行，毫無勉強。

「幸 幸 架」的意思是「帶來」或「給予」。

「嘉那薩 唾」的意思是「智慧尊」，我們請求智慧尊進入三昧耶壇城。

「阿 啊」的意思是「現在安住於此境中。」

3. 迎請智慧尊

智尊迎自法界中，勾召融入縛誓壇，歡喜平等成一味。

智慧尊受到迎請和提醒其三昧耶，一旦就座，即以大歡喜與三昧耶尊壇城融合成一味。

噶

「噶」是常見的種子字，不是嗎？這是因為「噶」是五智的體性，因而被置於大多數咒語的開頭。寧瑪傳承裡有解釋「噶」字是如何體現五智。

教導說，念「噶」的時候應該緩慢地念，在字母結尾處拖長音。印度教的苦行僧知道怎麼念，但別去詢問藏人，他們對此一無所知！他們只會急促不清地念「噶噶噶……」。一般而言，西藏人不太會講梵文。阿底峽造訪西藏的期間，有一次他感到頭痛，就請一些僧人為他誦摧破金剛的咒，但他們無法正確地發音，於是阿底峽聽起來就好像是在說「打破他的頭！打破他的頭！」

誦完「噶」這個五智種子字以「開啟」咒語之後，接下來是：

最勝無上金剛智， 其身語意之手印，
大和合堅固住於， 等持所顯本尊眾。

這偈請求本尊安住。接下來是咒語：

VAJRA JÑĀNA JAḤ HŪṂ BAṂ HOḤ

瓦吉拉嘉那乍吽榜吽

SAMAYA TIṢṬHA LHAN

薩瑪雅 提虛他 覽

這部分的解說極為重要。祈請文的詞語相當直白，只要閱讀譯文就能明白意思，除非是那些「大作家」所翻譯的。達賴喇嘛說，這些大作家使用極為華麗迂迴的詞藻，以至於他們再次閱讀自己的作品時，連他們自己都搞不清楚自己到底想說什麼。

我對翻譯一無所知，但是有一次貝慈堪布（Khenpo Petse）前往法國為索甲仁波切的弟子講授《秘密藏續》，當時有三四百人在場，我那時也在列饒林（Lerab Ling）進行一些修持。有時在我去洗手間的路上，我會停在帳篷外聽講，聽到貝慈堪布以絕妙的方式對詞句釋義。那真是不可思議的教授！簡直難以置信，妙不可言！但是我對翻譯是怎麼處理的，卻是一頭霧水；無論堪布說什麼，都會被立即翻譯出來，在我看來，似乎太過容易了。有天我去見貝慈堪布時，問他：「您的闡釋極為非凡，非常深奧，連用藏文都很難理解和掌握您這些教言的內容，但您的譯者卻似乎極為輕易地即時給出翻譯，不知道他是否有正確翻譯您的話語，您認為呢？」

堪布回答說：「我被要求解釋教文，所以我就解釋教文。至於翻譯的是否正確，我是毫無頭緒！」

► 生起次第綜述

回到我們的主題，現在我要對生起次第做一個綜述。如前所說，「觀想三昧耶尊壇城宮殿」：慢慢地，從外到內；慢慢地觀想本尊，由內向外。有經驗的行者能在心中極為清晰且無比詳細地觀想出整座《無死聖母心髓》壇城，包括宮殿和全部九位本尊——主尊和一切眷屬尊。整個觀想能瞬間在他們心中鮮明生起，如同照鏡子一般。這種行者是以瞬間生起完整觀想為修持方式，他們一邊念誦法本，一邊如此完整實修。

例如，華智（巴楚）仁波切能在騎上馬背的須臾間詳細觀想整座靜念本尊的壇城。實際上，他認為生起次第非常容易。為什麼？因為他有可以觀修的對境。如果有觀修的對境，就有可資修心的所依。

還沒有達到那種層次的普通根器行者，則可一邊念誦觀想的描述，一邊實際觀修「一面二臂」等等的細節。在這種層次的時候，觀想的水準，例如清晰程度等等，會參差不齊，所以必須再三重複修持，直到心中出現非常清晰的形象為止。

彭貢祖古（Phungong Tulku）是敦珠仁波切的根本上師之一。當他們一起修持的時候，有時他會叫停領誦師²²，說：「那段再讀一遍！我剛才做的不是很好。」他沒有做好什麼？他沒有清楚做好生起次第的觀想。

那些幾乎完全觀想不出什麼的下根者，只要努力感覺本尊真的在那裡就好。如果僅是誦讀法本，卻任隨心意四處遊蕩，什麼地方都去了，就是沒有落在自己誦讀的觀想敘述上，那麼這修持就毫無用處。僅是口吐空洞的言詞不能算是修持生起次第。而如果你按照詞句，試著在誦讀的時候實證其理趣，即使對所誦詞語的理解有限，卻算是在修持生起次第。

首先觀想越量宮，然後是每位本尊將要就坐的法座，然後是雙運的主尊。

對於觀想，主尊是非常重要的部分，所以你必須再三觀想，直到主尊在心中完全清晰呈現為止。至於如何觀想，會在稍後做解釋。

盡力觀想主尊後，如果能夠清楚觀想每一位眷屬尊，那很好。如果不能做到，教法說，只要試著以願求之心去感受其存在即可。為什麼？修持願心的理趣何在？就像我說過的，主尊好比太陽，所有的眷屬尊都像陽光一般顯現，兩者無二無別。所以，只要在觀修主尊之後，感覺眷屬尊亦同在就足夠了。

我們這些佛教徒使用很多傳統的例子，所以各位可能要把思緒放寬些，想像古代的生活情形。例如，若是邀請一位國王到家裡住會是什麼情景？你無需考慮邀請他的一切侍從、護衛和僕役，因為不管他到哪裡，他們自然都會跟隨。同樣的，無論壇城主尊在哪裡出現，其完整眷眾也都會自然而然地與主尊在一起。

觀想主尊的時候，有時從頭頂開始向下觀想，觀想到本尊所坐的法座，有時則可以反過來進行。緩緩掃視主尊，非常清晰地精確觀想每一處細節。你必須如此訓練自心，直到觀想能夠非常生動清晰的呈現。

在此我已簡明扼要地解釋了生起次第的修持，告訴諸位做此修持時需要求取的目標。這就

²² 藏文 *umzê*。〔中譯註：或譯作唯那師。〕

是我對於「如果不知道所有的細節，那麼該如何修持？」的回答；諸位要做的就是這些。

在我們所關注的這個生起宮殿之生起次第修持當中，《無死聖母心髓》的本尊眾都是寂靜相的，其他有些修法兼具寂靜相和忿怒相的本尊，有些則只有忿怒相的本尊，例如普巴金剛和大威德金剛。在那些修法中，宮殿完全不同，觀修本尊的方式也不同。另一種方式是觀修身壇城，還有一種方式是將宮殿和本尊眾與身體的不同部位做連結。《無死聖母心髓》使用的方式，與剛才提到的單純的身壇城修持不同，在此暫且不提。

► 如何觀想智慧尊與三昧耶尊合一

邀請智慧尊與三昧耶尊合一之後，我們請本尊眾在壇城中就位並安住。

首先觀想本尊，然後邀請智慧尊與三昧耶尊合一。進行的方式，我現在會概述。

當你自觀為三昧耶尊時，實際觀想出完整的壇城，從護輪的金剛圍牆開始，一直到多層堆疊的壇城、宮殿，以及其中的主尊和眷屬。思維完整的三昧耶尊壇城。

接著，觀想一個與三昧耶尊壇城一模一樣的壇城，這就是智慧尊壇城。經常使用的例子是，就像用一盞油燈點燃另一盞油燈。

以下是觀想的方法：三昧耶尊壇城和智慧尊壇城都有各自的護輪圍繞，這些保護輪最外圍為烈火環繞，兩個火環相觸，火中的壇城彼此面對。觀想智慧本尊眾瞬間從佛法身廣空中顯現，如暴風雪之雪片般。祂們帶著證悟身、語、慧、慈、大力的加持，融入清晰觀想出的三昧耶尊壇城，三昧耶尊和智慧尊相融無別，成為一味，如水入水。

VAJRA JÑĀNA JAḤ HŪṂ BAṂ HOḤ

瓦吉拉嘉那架吽棒吽

「瓦吉拉嘉那」的意思是金剛智，類同智慧本尊眾。

關於「架吽棒吽」，我要簡單說幾句，因為這在很多修持中都會出現。當你念「架」²³時，持鉤天女——她因持鉤而得名——由主尊心中化現，從壇城東門而出，請求諸智慧尊隨她返回，與三昧耶尊合一。她返回時與諸智慧尊一起，從東門進入壇城中。

在此，「東門」並非指地理上的東方，而是主尊所面對的東方。本尊的功德之一就是，不管從何處接近祂，那個方向即是東方。這令本尊與凡夫截然不同。若是我們當中任何一人坐在一個有著四扇門表示四方位的房間裡，我們只能面對其中一扇門，但「本尊的面孔、手臂卻是完全無礙的」，因此不管祂們出現在哪裡，只要有人接近，祂們的面孔和手臂會現作是本尊面朝趨近者的方向。

念「架」字的時候，放出持鉤天女，從東門而出，把智慧本尊們從東門勾召回壇城。

「架」之後是「吽」字，放出繩索天女。現在每一位智慧尊都與相對應的三昧耶尊相融無別。鉤子是抓取，繩索是為了綁縛，現在智慧尊和三昧耶尊相融無別。

「棒」字放出鐵鏈天女，現在智慧尊和三昧耶尊完全融合，無二無別，超越離合。

「吽」字放出持鈴天女。當智慧尊和三昧耶尊相融無別時，「吽」是表示如此情形之歡喜。

這是依照某個傳承對「架吽棒吽」作解釋。當然，如果你願意，也可用更簡短的版本。

這個咒語總結了迎請智慧尊的一切祈請文。這四個種子字加上相應的手印，代表行者需要現證的四件事情，從非常簡單的層面來說，就是：

「架」：持鉤天女激勵智慧尊的三昧耶。

「吽」：持索天女迎請本尊降臨。

「棒」：就好像鐵鏈天女說「請馬上降臨！」而把智慧尊從其住處牽引而來。「吽」和「棒」兩字的意思有細微的不同。說「吽」的時候，是說「請降臨」以迎請本尊；「榜」則感覺更急切，「請立即降臨！」

「吽」：對於智慧尊和三昧耶尊之相融無別，以持鈴天女感到歡喜。

這裡有個需要理解的關鍵要點。一切有情眾生的基本成份——佛性——是整個智慧尊壇城

²³ [中譯註] 此處按梵文音譯；藏音通常讀作「匝」（dza）。

的基礎，也是自己內具的本性。因為佛性本淨，為了顯現這清淨，所以必須觀修三昧耶尊。智慧尊則是一切諸佛之本淨諸身。這意味著三昧耶尊和智慧尊原本一味，超越離合，超越時間——本初清淨並非發生在某個特定時點。正如吉美·林巴（Jigme Lingpa）以及其他諸多偉大上師所說，在我們修持當中一再重複這個過程的用意，是為了喚醒那本然之境。

因此，如果你想像有兩位本尊在你體外融合在一起，就像兩個人相互融入對方一樣，那就完全搞錯了。如果不只如此，你還想像智慧尊優於已在壇城中的三昧耶尊，那就更是錯得離譜！不過，我們凡夫就是會這麼想，我們會想像智慧尊比自己更殊勝。為了清除這種二元分別的傾向，所以我們在修持的時候，要經歷迎請智慧尊和觀想出的本尊合一的這種過程。

解釋過這個原則之後，你就會略微明白上師想要傳達給你的訊息。然而，要真正克服習性並生起無二了證，極為困難。通常的過程是這樣：上師向你解釋迎請的原則，你聽聞他的話語，加以思維，理解其意，但你也一定會有所質疑和尋思，而克服這些念頭的就是那「迎請」。

「架吽棒吽」的含義廣大，我在此做了簡短的解釋。

展現鉤、索、鐵鏈、鈴四種手印的最簡單方法，就是演示這些手印。

更繁複的修持還包括請本尊就座的祈請文，有些可能包含極為複雜的迎請部分。在我們探討的這個修持之中，一旦迎請智慧尊後，就觀想祂們站在宮殿週圍的庭院中，接著請祂們入座。祂們就座後，與三昧耶尊成為無別一味。在此的入座請求，非常精簡：

SAMAYA TIṢHTHA LHAN

薩瑪雅 提虛他 覽

4. 頂禮

唵

無死度母壇城眾，自始即同我俱生，
清淨平等法身界，無二見地作頂禮。

A LA LA HOḤ (阿啦啦吽)

ATIPU HOḤ (阿提普吽)

PRATĪCCHA HO (帕惹阿提洽吽)

頂禮分成四種。其中，我們獻上的是見地之究竟禮敬，方式就是保任超越能所二執的見地，於大清淨平等的法身基空中獻上此頂禮。

「阿拉拉吽」是讚歎佛的殊勝功德。念「阿提普吽」時，觀想主尊放出一位事業本尊，事業本尊雙手合十向主尊頂禮。獻上禮敬和頂禮時，憶念本尊眾的一切殊勝功德。宮殿牆外的「妙欲紅臺階」上有十六位供養天女，也可以透過這些天女做頂禮。如果你是觀想主尊心中放出一位與她相似的事業本尊，則在頂禮之後，最終必須收攝回主尊心中。行見地頂禮的目的是為了明白身為三昧耶尊的自己和智慧尊無二無別。

這時需要提到的是，教法說上師應赤裸頂禮。

5. 供養

伏藏文裡說：

自放金剛天女眾，散放遍滿虛空中，具持廣大供養雲。

行供養的時候，要如此觀修。供養有四種：外供、內供、密供、真如供。內供被視為勝於外供，密供勝於內供，而真如供是最殊勝的供養。

無上咒乘的修法中，有些包含外供等較低層次的供養，有些則否，但總是會包含最上的供養。

供養的方式

關於供養的方式，有幾種不同的傳統。

諸位記得，在壇城牆外是紅色的妙欲臺階，上面站著十六位供養天女，每個方向各四位。這些天女是從主尊放出，向主尊行供養。諸位也記得，一直到金剛圍牆和金剛保護輪的整座壇城，都是本智的戲現，因此供養天女不離主尊。這是供養的一種方式，不過還有很多其它方式。

例如，在修法的這個時刻，你是與智慧尊無別之三昧耶尊，這個觀修已經完成。行供養之時，從你——三昧耶尊和智慧尊無別——的心間放出一位事業本尊站在壇城入口，當你結蓮旋印等手印時，散放出無量本尊，向壇城中的所有本尊做供養。這是另一種供養方式。

事業本尊的運作方式和我們日常生活中事物運行的方式非常類似。如果你想吃飯，就必須得有人做飯；如果需要衣服，就必須有人製做衣服。在此，如果你想做供養，就需要一位事業本尊替你獻供。一旦完成獻供，事業本尊就收攝回主尊的心間。

《無死聖母心髓》還使用另一種方式獻供。當你自觀為《無死聖母心髓》的主尊時，你從額、喉、心三門放光，光芒化作無量數目的金剛天女眾，滿布虛空，獻上飲水、洗水、花、香、燈、塗香、食饍、音樂等一切外供，也獻上曼妙形色、香、聲、味、觸等內供。這種供養方法是最為貼近《無死聖母心髓》伏藏文的供養方式。

喻

一切佛刹海供物，實設與心意化現，
供養聖母如意輪，受已賜無死成就。

從「我獻上一切真實和觀想出的供養」開始的這四句：「真實」供養是那些你已準備好的供品；「觀想出」的供養則是你心中現起的一切，如同普賢〔菩薩〕的供養雲。據說，實物供養和意想的供養沒有區別。「如海的佛土」意指佛土極為廣大，遍滿整個虛空。「向如意輪聖母獻上這一切的供物」，意思是獻供給壇城的所有本尊。祂們的身、語、意都感到完全滿足，故而賜予一切的加持和成就，包括了你所請求的無死成就。

(1) 外供

外供的偈頌非常簡短，僅寥寥數語，但是完整的。如何能極為簡短卻完整呢？因為法本說：「如海佛土的一切供養物」，接著是咒語，從「喻阿日以雅塔日阿（OM ĀRYA TĀRĀ，意思是尊聖度母）薩帕日依哇日阿（SAPARIVARA，意指一切）……」開始，接下來是一連串的供養，如「阿港、巴黨（ARGHAM PĀDYAM）」等等。

蔣貢·康楚·羅卓·泰耶記錄說，蔣揚·欽哲·旺波在修這個法的時候，用的是附在你們法本後面的廣務《供鬘》²⁴，以較為詳細的方式獻供。每一個供養都被敘述為「如海佛土的」飲水、洗水等等，當你做廣務修持的時候，這是個好方法。為何如此？因為當你做類似此種儀軌修持時，供養非常重要。

法本各用了四句話做外供、內供等供養，指出行者應該如何做各種獻供。由「一切佛刹海供物」開始，必須在誦讀一兩句話的時間內觀想出一切，這有點難度，不是嗎？

1. 飲用水

現在的行者在閉關時，首先會在佛壇上擺設飲水、洗水、花等等，但正如不丹國王發現的，他們對於這些供物所知甚微。有一回，國王造訪他自己的一所寺院時，駐足欣賞優美陳列的八供並詢問這些為何，僧人解釋說那些是供物，而當國王追問為何要有這些供物時，僧人卻承認自己並不清楚。

如果你稍做廣務修持，「阿港」是指飲用水，這是極為純淨並具備八功德的水。印度教徒可能認為恒河之水具備這八種功德，而我們大多數人卻認為恒河或許是全世界最骯髒的河了！密續提及在鄔迪亞納（Oddiyana）西邊有一條河流，其水具有此八種功德，釋論說印度人會汲取此水，大老遠地帶回印度，用來準備盛大宴席。我不知道此事是真是假，但現在我們見不到這種事情了。淨水的八德是：輕盈、清涼、甘美等等²⁵，印度教徒都知道這些。

無論如何，你需要淨水。關於「其中」物質的建議是應該放一些烘焙過的米在內。從藏人的觀點看來，理想的水應該是熱的，而來自印度的密續則總是說水是清涼提神的。在此，

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

²⁵ 淨水被認為有八種功德：清澈、清涼、甘美、輕盈、柔軟、安撫胃部、無雜質、淨喉。資料來源：本覺維基。

[中譯註：按《佛學大辭典》，《稱讚淨土經》曰：「何等名為八功德水？一者澄淨、二者清冷、三者甘美、四者輕軟、五者潤澤、六者安和、七者飲時除飢渴等無量過患、八者飲已定能長養諸根四大增益。」《俱舍論》十一曰：「妙高為初，輪圍最後，中間八海。前七名內七中皆具八功德水：一甘、二冷、三軟、四輕、五清淨、六不臭、七飲時不損喉、八飲已不傷腸。」]

並非只是做一個小供養，而應該是非常廣大的供養，所以才會說應該供養「如海」的淨水。

2. 洗水

第二種供物是洗水。據說你的供養應該綿延不絕如同印度最偉大的河流恒河的水流一般。至於使用的物質，應加一些白色花朵和少許不同樹木的樹皮在洗水中。

3. 花

下一個供物是「布滿整個天空的天神之花」。供養來自天界的花是因為它們遠勝於那些人道的花，縱然人道的花很美且具有非凡功德，卻無法與由珍貴物質形成的天界之花相比。並且不僅是供養幾朵而已，而是要以這些花朵布滿整個天空。修持手冊說，必須供養不同種類的花：山中的花、草原之花、水中花、岩石之花等等。

4. 香

然後是香供。密續和導引手冊解釋，應該供養那種香氣上佳的香，通常認為是白檀的香。白檀不僅只是現在能找到的那種普通檀木，而是最佳品質的檀木。這裡也提到了沉香和其他幾種藥材。密續可完全沒提過法國香水！我這樣說是因為不管我去到哪裡，都有西方人給我看他們「必備」的迷你香水瓶供養。我並非排斥這種供養，因為一切悅意的香味都被認為是好的。有些物質在燃燒時會產生香氣，像是熏香，有些東西則是不需點燃也會自然散發香氣，兩種都可以供養。

5. 燈

供酥油燈和光亮的目的是驅除黑暗。密續中提到有很多物質可用作供燈的燃料，例如種子的油、食草動物的奶油、精油、日、月等等。

在法國，曾經有一位女士請教頂果欽哲仁波切，問是否可以用電燈作為供燈，欽哲仁波切說可以，而且說其實電燈很好。因此，我想用電燈的燈光做供養也是可以的。

6. 塗香

密續說，應該從聖地取水，如二十四聖地等處，因為那些水很特別，自然具有非常好的品質。所以，為了給這個供養準備香水，就應該從取用特殊的聖地之水開始。還要收集幾種藥材，把藥材切成小片，以布包好，用水煮，直到大部分的水都燒乾為止，再加少量水繼續滾煮，重複此過程數次。依照密續，這就是準備塗香的方法。如果做不到，那麼只要在水中加些藏紅花即可。

7. 食饍

藏人拿麵團做食子。嚴格來說，食物供養應該是可食用的，並且具有一百種味道和一千種效用。這可以讓我們好好想想，因為有一百種不同味道和一千種不同效能的東西可不好找。有人說，我們人類的舌頭無法品嚐出一百種不同的滋味。我不知道我們能分辨出多少種味道，或許能辨別甜、酸、澀和其它幾種，但在此我們要準備的天人食饍供養應該具備一百種不同的味道。

舌頭嚐到此種食物之後，食物進入胃中釋放其千種效能。如今我們有情眾生缺乏福德，我們食用的食物大多數不但味道既糟，又缺乏滋養和益處，經常還具有反效果，實際上會對我們造成損害，例如過度食用甜食會造成糖尿病，過度食用油脂則會有肝的問題，像是黃疸病或是其它慢性病。相對地，因為佛具有極大的福德，所以能夠在食用的一切食物中嚐出一百種不同的美妙滋味並得到一千種效用。（千種效能會在攝入這些食物之後釋放出來。）

供養天女獻上這些食饍供養，但她們可不會把食物混在一起，弄成像湯那樣，用一個大容器把食物呈給本尊，我們可不能那樣供養！我們必須優美地陳列，把供品分開放置，就好像準備一個盛大的自助餐那樣。

修持獻供是從不同種類的水開始，然後是其它類型的食物供養，隨後是檳榔和甜品，通常

是以修一個火供²⁶作為結束。所以，在你的禪修中，要觀想供養天女依次呈上各種物品。

8. 音樂

基本上，就是供養世上的一切音聲和宇宙的一切悅耳共鳴迴響。

在佛壇上放置供物時，很多人會把一種稱為「叮夏」(tingshaks)的藏式小鈸或其他小型樂器放在一碗米上。然而，就像蔣貢康楚的解釋，碗裡的鈸不會發出任何聲音，這種擺設不算供養音樂，必須演奏樂器才能算是真正的供養音樂。如果你無法演奏樂器，或是沒有樂器，那麼搖鈴也算是供養音樂。

某次華智(巴楚)仁波切和鈕舒·龍多(Nyoshul Lungtok)住在佐欽寺上方的雪山裡，他們在初十修《持明總集》薈供，在二十五修《大樂佛母》薈供。那時他們只有一個很糟的手鼓，聽起來「橐、橐、橐」的很乾癟，連鈴都沒有，所以華智仁波切就叫鈕舒·龍多拿兩塊扁平的石頭相擊，這也算是樂供了！

如果要做廣務的修持，就在每四句祈願文最末的持咒時，結手印。結每個手印之前，先打響指來開始觀想所有供養天女的顯現，然後念「阿港、巴黨」等各供養的咒，並在觀想供養天女獻上那個特定供養時，結相應的手印。最後，再次打響指，然後供養天女收攝回自身。

供養天女有不同的特徵，供養飲水的天女是白色的，供養洗水的天女是藍色的等等，而且每一位都手捧與所獻供物相宜的容器。但是，吉美林巴等大師說過，由於供養天女是本智的自然顯現，所以這些細節不是那麼至關緊要。因此今天我不作詳述。

相繼獻上所有的供物，但是最終要曉得：既沒有供物，也沒有獻供者，你不過是化現出自己，自己對自己獻供。然而，由於一切都是緣起相依的遊戲，所以在獻供時，思維自己正在圓滿福德資糧，並且已經獲得了一切殊勝和共通的成就。獻供的這兩個層面，彼此不衝突。

²⁶ 藏文 jinsek。

(2) 內供

法本是以下列四句獻上內供：

喻
根塵入之分別念，生起成為廣大樂，
金剛色聲香味觸，受此供養大手印。

1. 色

第一項供養是供金剛色相。供養天女手持一面鏡子，反射出世間的一切美妙形色以供養本尊，獻上鏡子，這在梵文裡叫做「如巴」（rupa；色）。

2. 聲

接下來是「聲」（梵文「夏塔」，shapta），就是供養聲音，供養天女彈奏維納琴或是吹奏笛子。基本上是供養一切清淨的音聲，不過密續說維納琴能從一千條琴弦奏出一千種非常悅耳的不同聲音。頂果欽哲仁波切解釋這點時說，維納琴音極為美妙，甚至連正經歷喪父劇痛的人一聽到時，心中都會充滿喜悅。換言之，欽哲仁波切是說，在聽到維納琴聲的剎那，連喪父這種極深的痛苦都能去除。

3. 香

下一個供養是香氣，〔梵文是〕甘逮（ghendhe）。供養天女手持一個盛著淨水的右旋海螺，獻上香氣的供養。先前在外供中的塗香是供養悅人的香氣，而在這裡，當盛放在海螺裡的香水被灑在你胸口時，你會瞬即體驗大樂智慧。

4. 味

「日阿薩」（梵文rasa）是味供養，包含外供和內供的味道供養，如「大肉」等。一切可

食用之物、食物供養、水果等等，都盛放在一個由珍貴寶物製成的容器中，供奉給本尊眾。祂們從舌尖放光，形成宛如吸管的中空管子，藉此體驗食物的味道，以此方式覺受此不可思議之供養。

5. 觸

最後是「觸」的金剛天女們呈上柔軟的布匹以供養「觸」（梵文「把謝」，parshé）。藏人供養叫做哈達的白色絲巾，但是並沒有特別提到哈達作為供物。在此，我們供養一切美麗的布料和「輕柔結實的天人之衣」——而且這些天衣是透明的。在西藏，唯一能找到的衣物往往是獸皮，例如羊皮，而他們擁有的唯一輕薄布料就是從中國進口的哈達絲綢，可能因此藏族傳統上才會在做觸供的時候，獻上高舉過頭的哈達作為供養。

所以，五種內供分別是色、聲、香、味、觸。這裡也一樣，如果想要進行廣務的修持，可參照蔣貢康楚所撰的補充教文²⁷，其中包括五段四句偈，引導你進行這五種供養。

在此修持的最後，原本從你自己所放出的供養天女們收攝回你自己，可別把她們留在外面晃盪！

(3) 密供

秘密的供養是：甘露、紅甘露（rakta）和食子。伏藏文說：

喻

八主千次諸甘露，解脫三界精華血，
五根妙欲之食子，壇城諸尊願歡喜。

對三種供物，這段祈願文分別只有一句講述各供物。

²⁷ 中譯註：指《白度母供鬘》。

甘露

此供物是盛於顛器內供奉；顛器又稱「大樂之容器」，是人的顛骨。如果沒有顛器，可用看上去類似的容器替代。總之，把甘露放在容器中。甘露是以八種根本藥物製成，這八種藥材相當容易找到；還有一千種次要成份，其中兩百五十種取自土地，兩百五十種取自石頭，兩百五十種取自藥材，兩百五十種取自有情眾生，這一千種次要物質比較難以找到，而且每種次要物質都要精確稱量混入甘露中。收集齊備這些物質後，將它們研磨成粉，然後把這些物質混入酒中。

現在，若是行者不能如法製作甘露，用「法藥」²⁸來代替是常見之事，但是甘露並不是法藥。法藥必須經由修法來加持，而甘露則是通過其特有的儀式來製作。

做此供養時，要同時觀想廣大的五甘露、五肉、五藥、五穀等等，觀想嗡、啊、吽三字放光、收回、化光、融入甘露等等。這部分相當繁複，此時還有更多這類的觀想細節，但我現在不一一解說。

甘露充滿了能滿足一切有情眾生五根的五妙欲功德，並且是用之不竭。凡是與甘露混合之物，立即成為能令一切眾生五根滿足之物。放一些在舌頭上，身體吸收時就能立時清淨一切破損的三昧耶，並立即獲得一切共與不共的成就。

紅甘露

紅甘露（rakta，血、大紅）由三十五種成份製成，製作過程還涉及了一千種不同的血，但現在不討論那些——如果那類事物談多了，警察會來逮捕我們！

這種供養是世界上所有煩惱情緒的聚集，其中最主要的是貪，這是我們必須觀想的。世間的一切貪欲和五毒都被聚集、誅度、滅除，以誅度萃取其精華，製成紅甘露。所以，紅甘露是解脫一切煩惱情緒後的純淨精華，諸位必須放置一些在供物中。有幾位喇嘛告誡我不應該講血，但其實「惹達」（rakta）正是梵文的「血」字。

²⁸ [中譯註] 法藥，藏文 sman sgrub，即俗稱的甘露丸。

食子

接下來的供養在藏語中是「朵瑪」，梵文是「巴令打」（balingta），能令五根滿足，補全一切未履行的三昧耶。

修持時，在自己面前放置一些甘露、食子、紅甘露，作為觀想所依，觀想其增長至極為廣大。教言說會盈滿「廣大如三千大千世界之容器」，因此甘露供和紅甘露供是廣大如海一般。甘露中化現出無量的甘露供養天女，紅甘露中化現出從她們密處傾流出血海的無量紅甘露天女，食子則如須彌山，具有能滿足一切眾生五欲的力量。

向壇城本尊供養甘露的時候，每一位本尊口中都出現有如彩虹般的金剛吸管，品嚐甘露。

供養的時候，結甘露供養手印——通常是以大拇指和無名指相觸，就像日月所做的勺子一般——供養甘露給一切本尊眾。若行廣務供養，則誦讀每一位受供者的名號，由壇城上方的傳承祖師開始，到壇城中間的本尊眾，以及壇城底部的護法眾。這個供養能滿足祂們的證悟身、語、意，使得祂們以細微字母為形式給予加持——白色「嗡」字加持身，紅色「啊」字加持語，藍色「吽」字加持意。這些字母平穩住於你的無名指尖上，當你把那個指頭置於額、喉、心三門時，即得到證悟身、語、意的加持。然後飲用餘下的甘露，領受成就。

呈上三次紅甘露，以空盡三有世間，就是整個世間。基本上，要供紅甘露直至整個世間完全空盡為止。

供食子時，食子放出無數供養天女向壇城本尊眾呈上供物，滿足祂們的證悟身、語、意，使得一切加持和成就得以聚集並融入食子和行者。

不要空盡盛放甘露的容器，應該留下少量甘露作為加持，但盛放紅甘露的容器則應該徹底空盡。加持融入你和食子，在閉關最後，你把食子置於自己的三門，領受成就。

這就是對甘露、紅甘露、食子的簡短介紹。通常若我仔細講述這些物質，大家會被嚇壞！

(4) 最密供

對於最密的真如供養，法本說：

啊

自性光明菩提心，離於三輪戲論執，
能所供行盡皆無，納此最勝大供養。

如果你仔細想想，修持中所涉及的這一切：供物、供者——就是行者、你自己——以及受供養的本尊們，在無分別戲論的境界中，都不是真實存在著。此境界的自性是光明；顯現出無礙顯相時，被稱為「菩提心」；安住於如此認知的狀態中，就被稱作「偉大殊勝的供養」。在大圓滿教法中可找到對此的詳細解說，尤其是在本淨層面的部分。你正是應該安住於此境界中。單是談論大圓滿，並非「真如的最勝大供養」，安住於本淨之中才是。

6. 讚頌

這個修持是供養禮讚。

觀想面前虛空中：十方三世一切勝者諸佛撒下如雨花朵；梵天、帝釋天等天人和天女，以及世間的十位護法，在環繞壇城宮殿的庭院內，以維納琴、笛、鼓、手鼓等演奏音樂。做此觀想時，獻上修持法本中的話語。

供讚有三個層次：象徵性表示，文義層面，意趣層面。

象徵性表示是一面二臂等等，縱然諸佛無相，但會以象徵性的表徵示現，每一種表徵都有其解釋。意趣是與祂們的嚴飾、衣著有關。文義層面則是在念誦禮讚言詞之時，實證那些象徵性表示、徵相的義理。應該一邊念誦讚頌的話語，一邊思維剛才解釋的內容，這樣就可在閱讀譯文時，明白自己念誦的內容。

總體的讚頌：

喻！

世間自在大悲主，尊顏之水所出生，
能生三時諸佛母，如意輪尊頂禮讚。

禮讚金剛身：

無垢明珠月色彩，勝施印及烏巴拉，
寂靜微笑相好燦，汝金剛身頂禮讚。

禮讚證悟語：

妙音諸德大海中，寂靜清涼甘露霖，
喚醒有情之佛性²⁹，汝梵天語頂禮讚。

禮讚證悟意：

經由全知慈心智，等持入一切可知，
不可思議大手印，汝光明意頂禮讚。

禮讚證悟功德：

無論何人作祈請，即刻能獲得加持，
賜予諸所欲成就，無量功德我禮讚。

禮讚證悟事業：

聖號密嚴諸形色，並種種明覺密咒，
由而行息增懷誅，任成事業我禮讚。

²⁹ [中譯註] 此句按本篇開示之英譯翻譯，與悉達多本願會英文法本略有不同。

禮敬一切本尊眾：

縱然不離一法性，卻依所化眾生願，
戲現幻化化身網，壇城諸尊我頂禮。

根據續典和蔣揚·欽哲·旺波的教文，禮讚時應該結分別相應於五佛部的五方佛手印。

►生起次第的三個要點

生起本尊、生起次第的修持到此已經講完。總結而言，此處的要點是你的修持要含括生起次第的三個關鍵要素：[1] 本尊身相的鮮明觀想——也就是直到剛才我們一直在談的；[2] 堅固的信心（金剛慢）；[3] 憶念淨相。若能修持這三個關鍵面向，那麼你就是在正確地修持。

[1] 觀想顯明

第一個關鍵面向是清晰的觀想。這意味著對本尊的觀想應該極為清晰，而不是呆滯、模糊或混亂的，那不是你應該觀想的方式。清晰的觀想是非常生動和活靈活現的，就像你正看著面前的一個真實人物一般，能輕易辨別他的所有特徵，你對本尊的觀想就應該如此。

有一個重點是，若是開始觀想時無法準確、清晰地觀想出整個本尊，那麼就先觀想本尊頭部的頂端，然後從上向下觀修。如此修持時，比如說，如果你在專注觀想軀體時卻忘記了面孔的樣子，這時可以回去再次觀想忘失的那個身相。

所以，如果你一開始發現自己無法觀想完整本尊的所有細節，可以先專注於觀想頭部，甚或只是眼睛或鼻子，然後逐漸向下觀想到蓮座。若是以此方式觀修，最終就能清晰觀想整個本尊。

重點在於完整而生動地觀想本尊，如同真人站在你面前一般。然而，如果無法瞬間觀想出本尊的所有身相，那就一一觀想各個不同部位——不要以為著重觀想局部特徵是不被允許

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，方法是從上到下掃視本尊身形，緩緩觀想出每一處細節。有時候可以試著從下往上觀想，有時候從左向右，有時從右向左。這就是訓練自己的方式。如果這麼做，最終將能夠清楚觀想整個本尊，包括所有的細節。

吉美林巴曾說：若是修寂靜本尊，則專注觀想月輪座墊，這能增強你觀想的明晰程度；若是修忿怒本尊，則專注觀想本尊的智慧眼以增強觀想的明晰度。諸位不太可能這麼做，但是既然宗薩欽哲仁波切吩咐我教學，我至少必須提到這些。³⁰

準備唐卡或佛像

如果你是誠心想逐步訓練自己觀想本尊，就應該使用唐卡。唐卡不僅是裝飾品，更是有助你修持的三昧耶物，代表了證悟之身。實際上，你應該秘密保存它們，不展示給任何人看。對於佛像，尤其是金剛乘本尊的佛像，也是如此。

代表證悟身的所依佛像應該具備完美的比例和幟相。這些比例、幟相的細節，以及關於如何繪製唐卡和製作佛像的指示，可以在密續中找到。如果不知道怎麼做，就請教那些知道的人，像是唐卡畫師。

一旦具有製作完美的唐卡或佛像之後，應該進行稱作「惹內」（rabn é）的開光勝住儀式，使其成為合宜的修持所依物。

這是在你進行修持之前所應該做的。然後，把這佛像置於你修法的房間內，勿令他人見到，坐在其面前。

開始修持的方式

首先，向你的上師祈請讓自己可以圓滿修成生起次第之道。接著，集中精神，身體一動也

³⁰ 第二點和第三點（金剛慢和憶念淨相）會在稍後的教授中提到。

不動地，一心專注於凝視唐卡或佛像。首先只是專注看著佛像，然後閉上眼睛。

經過刻意注視唐卡或佛像之後，閉上眼睛時，形象會出現於你的心中。如果是清晰、完美地現起於心中，則專注心意於此形象之上。但是通常沒有這麼簡單，通常形象不會如此簡單地現起，所以你必须重複練習這個過程很多次，睜開眼觀看唐卡或佛像，然後再次閉眼觀看心中的形象。

以這個方式，重複地練習。觀想本尊一小段時間，閉上眼睛，以心中之眼想像本尊的樣貌，接著再三重複這個過程。

這樣做有什麼用呢？單是用眼睛專心注視形象是不夠的，你必须訓練自己的心意也專注其上。然而心的問題在於心很容易散亂，會東想西想但就是無法專注於佛像之上，所以即使是心意東遊西走，也要盡量讓它不要離開唐卡上的形象。專注於本尊的不同部位，例如頂髻或右眼，令心意總是專注於與形象相關的某個部位上。一旦你多少開始有點習慣這麼做，影象就會開始略微清晰地出現在你心裡。

如果這麼修持，就會依序生起七種覺受。

第一種是心連片刻專注於〔本尊的〕形象也做不到，而是會很快轉移開，就像陡峭山上落下的瀑布一樣。這種體驗或許會令你驚訝；實際上，你會難以置信自心居然是如此散亂。但是無需畏懼，只需稍加看護自心，繼續練習試圖掌控自心，即使些許的掌控也好，如此，你將發現心會自然地安定下來，總有一天能更為專注。

例如，試著想像一條河流，它的某處水流湍急，以至於你根本無法看清河底的石頭和魚。而在下游不遠處，水流緩慢下來，突然間你能相當清楚地看到河床。當你的心忙於各種念頭時，它並不專注，所以你必须繼續練習將心專注於對境上。

一旦對這種修持獲得一些經驗以後，你會開始知道何時心在安住，何時心在散亂。一旦達到這種程度，就如同波濤從海中生起然後又融回海裡，這時必須繼續專注於觀想對境上。分座次練習，如同閉關的做法一樣。

以此方式，密集地練習，散亂就會過去，就好像陣風從山上兩塊大岩石中颳過去一樣——像是一陣狂風從兩塊岩石中猛吹過去，接著突然止息，再不復返；在下一座山中吹起的狂

風和這之前的風是相當不同的。同樣的，散亂的念頭會出現在你心中，接著逝去，再也不復出現。

一旦你的觀想相當清晰時，有時應該嘗試把本尊觀想得更大一些——大如須彌山一般——有時則把本尊觀想得小如能夠容入一粒芝麻之中一般。

不管在做什麼，吃飯、睡覺、坐著或是休息，在一切行為中都時時刻刻保持著對本尊的覺知，那麼你的觀想將會如同完全靜止的湖泊。因為水靜止不動，所以月亮、星星和一切都會完美地映照在湖面上。

修持觀想達到這種穩定程度之後，就可以開始放光和收攝光芒，而不會影響主尊的明晰程度。不管你對那些光芒怎麼做，不管你把它們放射多遠然後收攝回來，仍然能夠保持對主尊的明晰觀想。如果沒有首先建立穩定性，則當專注於光芒的活動時，就會忘記本尊，無法保持清晰完整的觀想。

一旦能夠保任觀想的穩定性，同時能夠完成如放光和收攝光等不同的事業，那麼你的觀想就能穩固如山。大山上能見到的岩石、樹木、動物就像是山的點綴，既不增加什麼，也不會對山造成任何改變。

以此方式修持時，將體驗到什麼是圓滿的觀修，教法將其比擬作天空一般。

如果過於專注，過於誇張地將眼、心、氣定在觀想對境上，將會有極多的雜念叢生，以至於你可能會覺得自己要瘋掉了。這時候你應該停下，休息，改變自己的姿勢，放鬆片刻。如果你能夠放下修持一會兒，你的心將會放鬆。但如果你休息太久，會忘卻一切，所以在休息太久之前，要回到修持，再度專注自心。

即使如此，在休息的時候，重要的是要保持自為本尊的覺知，並持續清晰地自觀為本尊，盡量專注於你觀想得較為不清楚的幟相。

如果你發現自己無法清晰觀想本尊的任何部位，那麼就修清淨法來淨化，並且修懺悔法，盡力發露自己的惡行。

如果你在修持時，遭受到氣（風）的問題，例如失眠等等，教法說這時應該食用有營養的、好的食物。相反地，如果在修持時，感到瞌睡、昏沉或是心思混沌，則建議不要吃得過飽，

而是要節制飲食，並穿著單薄的衣物而非溫暖的衣物。我不認為現在還有誰遵從這些建議，但不管怎樣，我有義務告知諸位這些。

我可以談論關於金剛乘諸道、諸地的次第禪修覺受，但不太有必要，因為一旦你開始登地或獲得某種證量的時候，就會明白。現在沒必要詳述那些，因為你不會理解。我能說的就是：你將會自然明白佛的各種功德，例如不動、明性、活潑等等。

持續修持本尊的成果是，甚至是你自己的外貌也將會獲得轉變——其他人看到你的時候，將見你如同見到本尊一般。例如有一次，當吽伽羅阿闍黎（Acharya Humkara）走進印度某個村莊的時候，大家都驚呼是金剛薩埵來了。

成就的內部驗相是本尊形象將會自然出現在你的骨頭上等等。但是如果這種事情發生在你身上，你給醫生看，我敢肯定他會告訴你：你生癌了，得把它切掉！

無論如何，如果你是誠心想要修持生起次第，這就是修持的方式。還有更加繁複的生起次第修持方式，但是我今天說的已經夠多了。

這就是所謂的「觀想顯明」。對於觀想顯明的衡量標準是：彷彿太陽、月亮、星辰在靜止的湖水上或潔淨鏡子裡的倒影，應該能夠完美地觀想出一切細節，甚至包括其瞳孔和眼白，三十二相和八十隨好也應該清晰生動地在心中顯現。一旦達到這個境界，就可以說是達到了觀想顯明。

► 四釘

寧瑪傳承教導一種蓮師所傳授的不共竅訣，稱作「繫命四釘」（閉氣四釘）。嚴格來說，這不是應該廣傳的教法，但是現在連大圓滿教法都已經被傳授給各色人等了！相形之下，找到願意聽聞教法的人，比起找到願意談論密續秘法的人，似乎要難得多。

今天我在談繫命四釘時，心裡唯有想著欽哲仁波切，所以，若是因為分享這個竅訣給廣大聽眾而產生任何的犯墮、過失、障礙或問題，都將由欽哲仁波切來處理，我不承擔任何後果。

什麼是「釘」？

首先，什麼是「釘」？在這裡，它的功用類似于木工和建築所使用的釘子。

輪迴與圓滿證悟、成佛是不同的，為什麼？因為無妄即佛，有妄即有情眾生。所以，基是一個，但有兩種不同的道，必須釘回至基，這就是我們說的那種「釘」。

除非你用繫縛修持命力的四釘來滅除一切迷妄，否則不淨與淨這兩者無法共存。在成佛的境界，基是清淨的；在輪迴中，基是不淨的；道則混合了淨與不淨，落於兩者之間。為了把這種淨與不淨的混合狀態回歸到本淨的狀態，並維持此本淨的狀態，就需要四釘。

在此，「命力」指的是佛的命力，就是佛的無二元分別之智，即佛的密意。一旦以無分別智之釘將整個輪迴釘住，輪迴就是清淨的，就是佛。所以，四釘之首是「一切顯相皆為本尊之釘」。

(1) 一切顯相皆為本尊之釘

一切世俗顯相都是不淨的，不使用外在對治而是完全依靠顯相，轉化顯相成為本尊的清淨顯現，這就是「一切顯相皆為本尊之釘」³¹，這也是我們過去兩天一直在討論的。修持此釘時，不應該抱持「本尊是淨而其他一切都是不淨的」這類分別念。實際上，淨與不淨之間，必須毫無區別。

在清淨生起本尊的剎土中，無論如何努力尋找不淨，都無法找到。我一直在告訴各位：壇城中的一切，從宮殿至金剛圍牆等等的一切顯現，甚至包括圍繞的大火，都是本智的顯現。

這就是第一根釘：一切顯相皆為本尊之釘。

(2) 密意不變釘

³¹ [中譯註] The nail of all appearance as the deity, 通常譯作三摩地本尊釘或等持本尊釘。

什麼是第二根釘？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點。

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

否則想要如實修持任何一者，都會很困難。

三三摩地和四釘

開始談生起次第時，我提過「三三摩地」：真如三摩地、大悲三摩地、本因三摩地。³³密意不變釘等同於第一種三摩地：真如三摩地。

真如三摩地和遍顯三摩地〔即上文的「大悲三摩地」〕這頭兩者當中，較重要的是第二種：遍顯三摩地。

佛在有相因乘之中，講到空性和大悲之無二無別，不具大悲的空性毫無用處。在金剛乘裡，散收光芒釘成就佛行事業，一切音聲皆為心咒真言釘則是我們出於對有情眾生之悲心而從事的事業。佛出於悲心，而示現證悟事業以利益有情眾生；同樣地，本尊之顯現是諸佛大悲的表述。這就是為什麼我會強調，首先各位應該以三三摩地來建立觀想修持的框架。

若是不具悲心，則散放和收攝光芒的一切活動將會完全無益，不過是一堆多餘的工作，這就是為什麼遍顯三摩地會是比較重要的那一者。釋論解說，若僅是觀想本因三摩地而且在修持生起次第時不具悲心，那麼在觀想九頭本尊的時候，就有最終淪於投生為九頭魔怪的風險。

繫命四釘的這些竅訣全都是真如三摩地與遍顯三摩地為基礎。目前我已經解釋了前兩者：一切顯相皆為本尊之釘與密意不變釘。在這兩者之中，必須要在生起次第修持的各個層面釘下的是密意不變釘。如果這麼做，就不會出錯；否則，無論進行多大量的修持，無論你的觀想有多麼清晰，無論你是多麼熟知修持的各個不同層面，都不會成就多大的利益。這就是為何華智（巴楚）仁波切認為這四釘極為重要。他對此極為重視，以至於撰寫了一部叫做《梵天之曲》的釋論³⁴，特別解釋這些要點。寧瑪派把這部論做成很小的冊子，放在噶烏中，不論他們去哪裡都貼身攜帶著。

³³ 仁波切對三三摩地的教授，也屬於沒有錄音的部分。

³⁴ 〈狂歡三界梵天之曲：繫命四釘禪修要點〉（*The Melody of Brahma Reveling in the Three Realms: Key Points for Meditating on the Four Stakes That Bind the Life-force*），收錄於《本尊、咒與智慧》（*Deity, Mantra and Wisdom*），雪獅出版社，2006年，頁81-96。

我們現在講完了證悟身，接下來我們要談「一切音聲皆為真言釘」，這是針對本尊的證悟語層面。

7. 持咒

在《無死聖母心髓》修法中，實修持咒的主要步驟有三個，分別是：依、修、事業。

在教傳傳承所傳下的大多數修持以及出現在伏藏內的部分修持中，持咒具有四個次第：依誦、近依、修、大修。

(1) 依誦的修持

通常來說，第一步「依誦」〔或譯作近誦、念誦、念修〕是去除我們會有執著於自己和本尊分離如此想法的習性。修持初始，我們會把自己和本尊視為兩個分離的個體，去除這種習性的方法就是修持「依誦」。

教法中能做到這點的方法是以我們日常生活的運作方式為基礎。如果你想要認識陌生人，首先要知道他們的名字。一旦知道他們的名字並使用這個名字，就會越來越熟悉這個陌生人，你們也會變得更為相互瞭解。當你們彼此熟識之後，你就已經產生了某種連結，和這位曾經陌生的人變得相當親近。

這個例子展示出修持是如何起作用的。在此，我們想要成就的本尊是白度母，所以我們以持續持誦「嗡大咧度大咧度咧梭哈」（Om Tāre Tuttāre Ture Svāhā）來迎請她。除了開頭的「嗡」和結尾的「梭哈」之外，這基本上是她的名號。因此當我們重複念咒時，其實是在重複念誦她的名號，這具有能讓她更接近我們的力量，同時也消除對於「她」和「我們」之間有所分別的一切執著。我們通過重複念誦這個咒語來迎請這種加持力量。在此有幾個要點。在新譯派的所有密續修持當中，是在持咒前先進行自觀的儀式，接著進行對生觀想的儀式，然後再持咒；在修寶瓶的時候，還有一個觀想壇城的特別儀式。這是廣務修持的方式。

寧瑪傳承同樣包括了涉及自觀、對生觀想、寶瓶觀想等不同儀式的廣務修持。

在寧瑪派無上瑜伽續³⁵的大多數修持裡，修持依誦的第一步是自觀，但不需要做對生觀想。接下來的修誦和事業步驟當中，則會從自觀壇城中，放出另一個壇城，在此也不需要做對生觀想的分開儀式。唯有在修法的自灌頂階段和當你給予灌頂的時候，才會需要做對生觀想。在這種做法中，寶瓶瞬間從壇城生起，本尊清晰出現在寶瓶中，就像湖面倒映的星辰一般。

然而，由於我們現在是在談如何在閉關中修這個法，所以在依誦這個部分，不需要生起分開的自觀與對觀，並且在讚頌部分結束時，進行供讚的所有本尊全都收攝回壇城本尊中。

在生起次第的這個時點，我們已經觀想自己是宮殿裡的本尊（三昧耶尊），周圍環繞著本尊眾，並且已經迎請智慧尊融入自己，但這時尚未觸及相應於依誦、修誦、事業的證悟語層面。此時，我們僅僅自觀為本尊並禪修此觀想。一切有情眾生都有視自己具有一個身體的習氣，我們自觀本尊以清淨這個共有的習氣。

圓滿次第的修持涉及所謂的「金剛身」或「身壇城」，通過這個修持，你會見到完整的壇城現於自身之中。因為我們的修道尚在初始階段，所以我們觀想自己是本尊，以創造出一個良好習慣，成熟自己並使得自己最終能夠修持身壇城。這種修持的成果，就是證得佛的證悟身，具足三十二相、八十隨好和一切功德。

修持咒語是因為現在我們所產生和聽到的一切音聲都是不清淨的，所以我們必須以持咒來清淨自己的語。這是證得佛的證悟功德和證悟語的方法，並使得我們能發展出具足六十種功德的聲音與證悟語之無盡輪。

在圓滿次第的收攝修持中，我們令心意成熟為證悟意。如果在修持時運用密意不變釘，證悟意將會自然現前，並且通過修持而得到成熟。

正如我們現在明白的，生起次第涉及三種三摩地：真如三摩地，遍顯三摩地，本因三摩地。第一種三摩地，也就是真如三摩地，基本上就是「見」（見地），遍顯三摩地和密意不變釘是「修」，而在那「修」之中間接呈現的則是具持大悲之「行」。

證悟功德和證悟事業與「一切顯現皆為本尊之釘」、「一切音聲皆為真言之釘」和「散收

³⁵ 無上瑜伽續（梵文 Anuttarayoga Tantra；藏文拼音 rnal 'byor bla na med pa'i rgyud）是四部密續當中，最高深的一部。依據新譯派傳承，無上瑜伽續被分作母續、父續、無二續；在寧瑪傳承，無上瑜伽續則相應於瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽等三部內續。資料來源：本覺維基（Rigpawiki）。

光芒之釘」有關，並藉由實修這三者而成就。身、語、意則已經講過了。

按此方法修持稱作「生起次第和圓滿次第雙運」；你的修持必須兩者都包括，才是真正的修持。若要想好好走路，就需要雙腿，如果只有一條腿會很難走路。在這裡，如果你只修生起次第而不修圓滿次第，那麼不管你的觀想是如何完美，都不會獲得證悟。這就是為何對各位的修持來說，這些關鍵要點極為重要。按照這樣的方式來修持真的非常重要！

證悟語的重要性

有言：「咒語是證悟語之無盡輪」，這是非常重要的表述。佛以其證悟之身、語、意來利益有情眾生，而三者之中，對有情眾生來說，利益最大的是證悟之語。何故？佛以其證悟身所帶來的利益，持續的時間非常有限。雖然不變、不壞的證悟意至關重要，然而單靠證悟意卻無法直接利益眾生。而轉動法輪是經由佛的證悟語，有種種不同的方式來轉動法輪，這些方式也同時涉及了證悟身和證悟語這兩者。

法身是佛的證悟意和遍知智慧，也是我們必須證得的。要證得，就必須依靠通過證悟語所傳給我們的教導，這就是為何證悟語如此重要的原因。

例如，在《秘密藏續》的開頭說證悟語是「字母雲之輪」，而第一個字母「阿」被解釋為「是原始之音，也是形成其他所有種子字的基礎」。因此，「阿」是一切咒語之基礎；從「阿」產生元音和輔音，由而產生極為重要的咒語壇城。

- 咒語是本尊：藉由持咒而成就本尊。
- 咒語是壇城：整個壇城都是由種子字所展現的，並等同本尊。
- 咒語是供養雲：持誦咒語能令無量壇城中的本尊眾感到歡喜和滿足，因而實際上咒語就是對祂們的供養。
- 咒語是成就：因為藉由持誦咒語，你能獲得成就（悉地）。
- 咒語清除遮障：通過持咒的力量，能清除遮障。
- 咒語是證悟事業：因為通過持咒，將能成就息增懷誅等所有不同的事業。
- 咒語是加持：因為通過持咒，將能獲得諸佛和本尊的加持。

總共有十點。我記得不完整，因為我最後一次閱讀《秘密藏續》是大約三十年前了！總之，只要你略微搜索，就能夠找到這十點。現在既然你們知道咒語是如此的重要，就明白必須持咒！

持誦咒語時，要落實與其相關的觀想。那麼，是觀想什麼呢？

自為聖度母心間，智慧尊無量壽佛

這說得很清楚，就是我們一直在討論的：觀想自己為無死聖母。

有一點可能會令人感到困惑：雖然至尊度母與她的佛父無量壽佛雙運，但是種子字是觀想在聖母的心間，而不在舞自在無量壽的心間做任何觀想。智慧尊無量壽佛是在至尊度母無死聖母心間的一個蓮座上，法本對祂的描述：

瑩白等持長壽瓶，絲衣珠寶為莊嚴，
金剛跏趺蓮月上，燦然照耀大光明。
心間蓮花日月中，「當」字周圍咒鬘繞。

大多數時候，寧瑪的成就法修持會涉及所謂的「三重尊」³⁶，就是觀想一尊存在於另一尊之內，這同樣非常重要。在此，在三昧耶尊聖度母心間的是智慧尊無量壽佛，而在祂心間的是種子字「當」字，也就是三摩地尊。環繞著種子字「當」字的是咒語「嗡大咧啞大咧啞咧梭哈」的各個咒字，咒字非常細微，如同以髮尖書寫一般。上師說觀想得越細小，就越容易非常清晰地看到這些字母。

在寧瑪傳承中，教傳和伏藏兩部的教法和修持都說要做四種持誦：依誦、近依、修、大修這四支修持，每支各做一個持誦。

在修「依誦」時，對咒語的觀想應該非常清晰，如同「空中之月亮星辰」一般清晰。觀想咒鬘環繞種子字，如同繁星環繞月亮一般。接著，持誦咒語時，觀想主尊三昧耶尊的心間為智慧尊，智慧尊心間是種子字三摩地尊，種子字周圍環繞著咒鬘的各個字母。一邊專注觀想諸字清晰如月亮、星辰一般，一邊同時持咒。這就是修持「依誦」的方式。

此處的要點是三摩地尊和咒字並不移動，保持靜止但極清晰地顯現在智慧尊心間。若是要觀想咒字移動、旋轉、散放和收攝光芒，則會倍加困難。

據說字母的頂端微微向內彎曲。

³⁶「三重尊」（three nested sattvas）中，「重」的意思是一個本尊在另一個本尊之內，就像是傳統的俄羅斯套娃娃一樣。

為了在需要時能夠觀想咒字順時針旋轉，必須觀想它們是逆時針圍繞「當」字站立著。但在這個時候，咒語不動，只要確定各字是逆時針環繞「當」字即可。

現在持誦咒語「嗡 大咧 啞大咧 啞咧 梭哈」。

持咒的方法

持咒的方法有很多種，包括常用的金剛誦等等，可按自己的喜好採用。

持咒時，既不要太大聲，也不要太小聲以至於聽不到自己在念什麼；不要太快，也不要太慢等等。關於正確持咒，必須明白並記住的有十個要點。持咒時不宜吆喝得太大聲，但卻應該能聽到。類似地，如果持咒過於緩慢，將會無法完成持誦；如果太快，則各個咒字聽不分明，而且你會「吞字」，這是不正確的。有十種持咒的過失是應該避免的。³⁷

基本上，持咒應該以自己能聽清楚的音量持誦。偶爾在修忿怒法時，要高聲持咒，但此處並非如此。還有一種持誦稱作「意誦」，在心中觀想咒語之後，以心意默念咒語，但那不太容易。

「金剛誦」包括了在寶瓶中屏住中氣並持咒等，據說益處極大，但很困難。

在此，開始持咒，用上述方法專心持誦約三百遍。

修持導引

接下來是觀想和現證：

**持誦激勵其智心，自身頂髻竇尖端，放無量光明顯現，生起聖尊勝佛母：
水晶身色以右手，結施護印持鐵鉤，左勝施印持壽瓶，光明及耀眼光芒，
俱無量自身形相，如日光中微塵放。**

³⁷ 《威電續》（The Tantra of Magnificent Lightning，藏文 Ngam Lok）云：不過於大聲也不至於聽不見、不急不緩、不強不弱、不增減字母、不散亂、無閑語、不受呵欠等障礙。

壇城本尊諸聖眾，十方諸佛菩薩眾，本尊勇父瑜伽母，金剛護法如海眾，
彼等慧悲力之智，與情器間淨精華，如成就一切水銀，萃聚為大樂形相，
收攝入己、成就物，增長無死之成就，以及大樂之智慧。

各位有翻譯過的法本，所以這不會困難。法本說，從無量壽佛心間的咒鬘放光，充滿聖度母全身，然後從度母的頂髻湧出，化作無量尊左手持長壽寶瓶、右手持鉤的佛頂尊勝佛母。寶鉤放光收回長壽甘露進入寶瓶，甘露收攝回無死聖母，所有的加持和成就都收攝入聖度母。這是簡要的觀想。

《無死聖母心髓》觀想的獨特之處在於同時修持三位長壽本尊：自己是三昧耶尊的無死聖母，觀想在三昧耶尊心間的是智慧尊白色無量壽佛，以及成辦事業的佛頂尊勝佛母。

法本講得相當清楚，這是非常直截了當的觀想。

成就之水銀

佛頂尊勝佛母眾以其寶鉤採集長壽甘露。在這個修持中，甘露被稱為「成就之水銀」。甘露是什麼做的？基本上，佛頂尊勝佛母的寶鉤採集化作甘露形式的一切十方諸佛菩薩的所有密意、慈悲、力量的加持，並同時集聚情世間的所有福德，以及器世間與大種的力量。所集聚的一切都現作甘露，明亮潔白，如水銀般穩定，同時極其光亮，放射光芒。甘露有極大的力量，如果向一棵死樹灑上少許，樹就能立即起死回生並發芽、開花、結果等等。如果飲用此甘露，能帶來千頭大象之力，而且據說能令壽命延長至與日月同壽。

需要如此進行觀想，並且維持這個觀想，絕對不能散亂。以不間斷地持咒來實修「一切音聲皆為真言」之釘，不要讓自己的持誦漸漸消失或是變得無聲，而是要持續地持咒。

一般而言，觀想的修持導引包括了光芒的散放和收攝：首先放光供養諸佛，然後諸佛將光芒射回，光芒融入行者的心間，帶來加持和灌頂等等。

《無死聖母心髓》是長壽法，這是其首要目的。若是一開始沒有領受長壽悉地，就不可能證得殊勝的成就。蓮師說過在進行任何事業之前，應當先修長壽法，因為如果能夠長壽，就能夠完成此生計劃要做的所有事情，並也能達成一切生世的目的。

將大部分的時間都用在持誦十字咒：

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

唵 大咧 嘍大咧 嘍咧 梭哈

然後持誦結合三位長壽本尊的咒語：

OM TĀRE TUTTĀRE TURE HRĪḤ BHRŪḤ VAJRA JÑĀNA AYUṢHE SVĀHĀ

唵 大咧 嘍大咧 嘍咧 唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿優謝 梭哈

咒以種子字「唵」開頭，接下來是「大咧 嘍大咧 嘍咧」，這部分的咒語是迎請度母。「唵」是無量壽佛的種子字。「_{布入母}」是佛頂尊勝佛母的種子字。「瓦吉拉」是不可摧毀之「金剛智慧」。「阿優謝」是為了長壽等等。我們持誦這個咒語以圓滿自己的願望：

以此迎來所欲之成就。

然後持誦智慧尊無量壽佛和化身尊佛頂尊勝佛母的咒語。

無量壽佛的咒是：

OM AMĀRAṆI JĪVANTIYE SVĀHĀ

唵 阿瑪日阿尼 吉問地耶 梭哈

佛頂尊勝佛母的咒是：

OM AMṚITA AYURDADE SVĀHĀ

唵 阿蜜日依它 阿由_兒大喋 梭哈

持咒時的觀想方式是一致的，但是相應於所持之咒而有所變化。例如持誦無量壽佛咒的時候，以無量壽佛的咒鬘代替環繞種子字「當」的度母咒鬘——「當」字保持不變，但是改變環繞「當」字的咒鬘。類似的，在持誦結合三本尊的咒語時，因為已經觀想出了「唵 大咧 嘍大咧 嘍咧」等字，這些保持不變，只要加上其餘的「唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿優謝」即可。所以，結合三本尊的咒是：「唵 大咧 嘍大咧 嘍咧 唵_{布入母} 瓦吉拉 嘉那 阿優謝 梭哈。」

凡是持誦「唵 阿瑪日阿尼 吉問地耶 梭哈」和「唵 阿蜜日依它 阿由_兒大喋 梭哈」的時候，則觀想這些咒語環繞著「當」字。

法本說：

如是精進修持三週，將會於實際、禪修時或睡夢中親見壇城本尊之面容，聽聞其語，證得煖三摩地；見到日月升起，花朵盛開；願器實際滿溢，長壽丸數量增長，美妙香氣散發等各種瑞兆都會生起。三昧耶！

我們見到日月照耀並不稀奇——我們每天都見到太陽照耀，對嗎？所以這裡的意思是夢見太陽或月亮升起是成就的徵兆。

這就是「依誦」的修持方法。

(2) 成修的修持

在開始「成修」³⁸修持之前，最好更新供品，或至少再次添滿既有供品。

當你專注於成修次第的時候，修持本身保持不變，唯一的不同是在開始修「依誦」部分之前——也就是開始持咒的時候——要將壇城分開，同時觀想自生壇城和從自生壇城放出、位於前方的對生壇城。所以，首先要誦咒把自生壇城和對生壇城分開，這些在《閉關導引手冊》中能找到。從對應的種子字「當」、「布入母」、「哈」、「吽」等化現出主尊，成為對生壇城。

可以觀想兩個壇城僅由一個巨大的護輪圍繞，但是環繞自生壇城無量宮的火仍然要與環繞對生壇城的火相觸。

接著，在開始修持「成修」部分的法本之前，必須按照我剛才解釋的導引方法，略修「依誦」的部分，把「依誦」的每個咒語都各持誦一百遍。

喻大咧 喇大咧 喇咧 梭哈

喻大咧 喇大咧 喇咧 哈布入母 瓦吉拉 嘉那 阿優謝 梭哈

喻阿瑪日阿尼 吉問地耶 梭哈

³⁸ 藏文 *druppa*。

喻阿蜜日依它阿由大喋梭哈

「成修」部分從這裡開始：

復次集散光芒雲，收攝壇城尊心間，彼無漏大樂覺受，生起最勝金剛智。

樂空遊戲諸顯相，周遍三界情器間，外器五界³⁹空壇城，內情明覺本尊相，
經由恆常咒音及，不變燦然明光之，一三摩地諸神變，輪涅顯有一切法，
成為幻化網之輪。

咒語持誦

蔣貢康楚的《閉關導引手冊》說：

觀想清晰出現時，加上這個觀想：由本尊心間散放和收攝光芒祈請她的眷屬。首先專心累積金剛度母咒，然後在每座結束時，簡短持誦其他三位的咒語。一旦完成累積金剛度母的咒量之後，每座只要先持誦幾遍這個咒，然後將該座的主要時間用在累積下一位本尊寶度母的咒。接下來各尊也是如此進行。〔蔣貢康楚〕

有四位主要的度母環繞著聖度母。首先專心累積金剛度母咒，在每座結束時簡短持誦其他三位的咒。一旦完成累積金剛度母咒之後，之後的座中只要重複幾遍金剛度母咒，然後將重點放在累積寶度母咒的數量。每個咒語都是如此修持。

觀想

《閉關導引手冊》接著說：

觀想如下：在四部度母心間各有一朵蓮花，金剛度母心間蓮花上是深藍色種子字「當」，寶度母的是黃色「希入*」字，蓮花度母是紅色「哈」字，事業度母是黑色「吽」字，各尊咒鬘環繞著各種子字。〔蔣貢康楚〕

各尊度母心間都有一朵蓮花，蓮花上立著各自的種子字，種子字外圍環繞著各尊的咒鬘。

金剛度母：深藍色「當」字，喻大咧當梭哈

³⁹ 即五方佛母。

寶度母：黃色「ཨཱཿ」字，唵大咧ཨཱཿ梭哈

蓮花度母：紅色「ཨཱཿ」字，唵大咧ཨཱཿ梭哈

事業度母：黑色「ཨཱཿ」字，唵大咧ཨཱཿ梭哈

之後完成此座的方式與修持「依誦」的時候相同，不過這時很重要的一天都要做
蒼供。〔蔣貢康楚〕

完成此座的方式和完成「依誦」修座的方式一樣，並且說了：在這個時候，每天做蒼供很重要。

在講「依誦」修持的時候，我解釋過應該非常清楚地觀想咒語，就好像月亮和星星出現在天空一樣，但它們是不動的。在「近依」這裡，所使用的例子是如同國王和他的使節們：當國王想要做一件事的時候，會派遣一位使節為他做這件事，而一旦任務完成後，使節會回來向國王報告。類似地，在「成修」的階段，主尊度母放光觸及其眷屬尊的心間，例如事業度母，激勵各尊的密意以成辦其任務；成辦一切事業之後，光芒帶著加持和成就回到主尊。

我想我要簡要複述這個部分，以便各位理解。從主尊心間放射光芒，觸及眷屬中的某位本尊，比如說事業度母，激勵其密意；然後那位本尊放光等等的以成辦地被賦予的使命，接著這些光芒回到此眷屬本尊；完成使命後，眷屬本尊放光，光芒帶著加持和成就重新匯聚到主尊心間。

這個觀想在蔣貢康楚的《閉關手冊》裡也有描述。金剛度母、寶度母、蓮花度母、事業度母各尊眷屬度母的心間立著各自的種子字，種子字周圍環繞著各自的咒，種子字和咒的顏色與該本尊的身色相同。

這就是「成修」部分的修持。

修持「成修」的目的是什麼？

修持「依誦」的時候，我們與本尊認識熟悉，並變得相當親近。修持「成修」的時候，我們試圖成就本尊，意思是我們努力與本尊合一無別，這就是我們希望達到的成就。

(3) 事業法的修持

唯有完成「成修」而與本尊合一之後，才能進行「事業」⁴⁰的修法。在你和本尊成為一體之前，沒有什麼你要達成的事業。

然而，修持成就法的時候，我們必須完成依誦、成修、事業這三個階段，也就是說，即使尚未完全成修本尊，仍然必須進行和修持事業法相關的持誦。

在此，成辦事業的是護門的四位度母。還記得門口的四位本尊嗎？她們成辦息、增、懷、誅四種事業。

引導修持的方式在法本的「事業」部分有說明：

自為誓言尊、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，勵事業護門密意，

主尊放光依次一一觸及各尊。

觀想

修誦時，按照其各自的顏色，清楚觀想四個種子字和周圍環繞的咒鬘。從五位本尊和眷屬放光激勵寶鉤度母。五位本尊就是主尊和四位度母。基本上是從一位本尊放光至另一尊，從聖度母、無量壽佛、佛頂尊勝佛母這三位主尊放光，依次觸及從金剛度母開始的四度母中的其中一尊，然後四位度母心間放光激勵四護門度母的密意。《閉關手冊》還說：

光芒流射出……激勵持鉤度母化現出眾多身形、光芒和無量神變，成辦平息疾病、惡業、遮障等一切敵對力量的事業。這一座僅持誦其咒，結束方式如前。[蔣貢康楚]

所以，我們是從持鉤度母開始，成辦息災事業。《閉關手冊》接著說：

現在，交替修持如下：

在上午的那一座，只修持索度母的咒語和觀想，藉此成辦增益的事業。

⁴⁰ 藏文 lejor。

在下午的修座中，修持鐵鏈度母的咒語和觀想，藉此成辦懷愛的事業。

在夜晚的修座中，修持持鈴度母的咒語和觀想，藉此成辦誅滅的事業。

生起各本尊的觀想和放光來修持各事業，以成辦各事業。 [蔣貢康楚]

具體修持方式如下：

宣說各自之咒音，彼身遍十方虛空。

應所化無量事業，疫魔惡障息入空，

增長壽福財心力，掌控三界、風與心，

摧毀敵障分別執。此等勝共諸事業，

依集散等持神變，隨心所欲而成就。

在各尊護門度母心間豎立著「乍」、「吽」、「棒」、「吽」等各自的種子字，周圍環繞著各自相應的咒鬘。

成辦事業的方式是：主尊心間放光激勵周圍的四尊度母，然後由她們心間放光觸及成辦事業的四位護門度母心間。首先，光芒觸及持鉤度母心間，成辦息災事業，接著依次觸及其他護門度母以成辦增益、懷攝、誅除的事業。這些事業全都經由放光而完成。

這個修持有一個重要的部分，就是各本尊鳴響著各自的咒音。例如，主尊和智慧尊心間是「嗡大咧 啞大咧 啞咧梭哈」咒，每個咒字發出它自己的聲音，「嗡」字發出「嗡」的聲音，「大咧」產生「大咧」的聲音等等，同時每位本尊持誦各自的咒語。這就是為何描述事業階段觀想的例子是圍繞在打開蜂巢四周的嗡鳴蜂群。若是打破一個蜂巢，蜂群會蜂擁在四周，各自發出嗡嗡聲。類似地，在此處的觀想中，每個咒字都嗡嗡地發出各自的聲音。

四種事業

(i) 息

息、增、懷、誅這四種不同的事業很直接了當，法本上解釋得很清楚。

息災事業當中分別提到了疾病、鬼靈、違緣和障礙。

(ii) 增

通過修持，我們得以令壽命、福德、財富、智慧增長增益或是變多。

格魯派喇嘛有時候會批評寧瑪派，指責他們通過這種寧瑪派的觀想修法來增長個人的世間財富，這是非常不好的。但同時，富裕也可以相當有用，而且非常能具有利益。在藏文中，有兩個字與財富相關，「巴」(pal)和「久」(jor)，但有著不同的細微含義。說到「富」，無人比佛陀更富有了！佛可以從虛空藏化現出他想要的一切，基本上，他能由本空中取得任何物件。正如蓮師說：「我不需要別人的金子；對我來說，顯有萬法全都是黃金。」對蓮師這樣的人來說，他們能夠點物成金。

(iii) 懷愛

接下來，通過懷愛事業，將一切都納入自己的掌控中。所以，你將輪迴三界⁴¹的一切有情眾生都置於自己的掌控之下，更重要的是，自己的氣——就是心乘於其上的風——和心本身也獲得掌控。當你能完全掌控心和氣的時候，就證悟了。至尊密勒日巴通過修持氣脈而掌控自己的心、氣，於是達到證悟。所有涉及氣、脈的瑜伽修持，例如那洛六法，都是為了掌控氣、業風、心的修持。

我們的身體就好比縱橫遍佈著道路（脈）的地方，而內氣就像是沿著脈行走的馬，心則像是騎士，駕馭著氣。如果無法掌控心、氣，馬兒就會狂奔，如同沒有騎士一般，這就是現在我們大多數人所面臨的狀況。

另一個例子是如同無腿騎士騎著一匹盲馬，盲馬漫無目的地四處遊蕩。類似的，我們的氣在體內毫無目的地四處遊蕩，有如盲馬，心則像是無腿的騎士，別無選擇，只能任由馬兒帶著自己遊走。

通過修持氣脈能掌控並引導內氣，讓它變成一匹馴服且訓練良好的馬兒，帶著心去到任何你想要它去的地方。一旦你完全掌控了氣，那麼一切分別念、念頭、想法都會消失，永遠不會再出現在你的心裡。

⁴¹ 欲界、色界、無色界。

(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，就像是有一顆能刹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、數量和徵相。

- 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。
- 徵相的意思是決定持續修持，直到某種成就徵相出現為止。

(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週的依誦，因為上根者驗相一般需要這樣的時間；成修的修持是一週；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

蔣貢康楚簡要地談到了我們應該持誦的咒語數量，導引手冊中明確指示必須修持三個月才有資格施展事業。⁴²

如何決定應當持誦的咒數？由於主咒「嗡 大咧 嚩大咧 嚩咧 梭哈」有十個字母，據說應該為每個字母各持誦十萬遍，十個字母共計一百萬遍，另外再加誦十萬遍作為修持有所增減的補闕。

結合修持「三位本尊」的咒「嗡 大咧 嚩大咧 嚩咧 哈布 瓦吉 拉嘉那 阿優謝 梭哈」有十九個字母，應該持誦七十萬遍，外加七萬遍的補闕。

智慧尊無量壽佛咒「嗡 阿瑪日阿尼 吉問地耶 梭哈」要持誦四十萬遍，化身尊佛頂尊勝佛母咒「嗡 阿蜜日依它 阿由大喋 梭哈」也是要持誦四十萬遍。

根據寧瑪傳承，在進行「成修」修持的時候，通常是持誦「依誦」咒數的十分之一。比方說，你修這部法的「依誦」部分時持誦了一百萬遍咒語，意味著在修持「成修」時就持誦十萬遍。因此，四度母各尊的咒語都要各持誦十萬遍，四護門度母的咒語則各持誦四萬遍——這裡也一樣，為了圓滿修持，必須附加額外的十分之一，也就是四千遍，所以總計是四萬四千遍。蔣貢康楚說，對於中等根器的行者來說，這個咒數是比較合適的。

若想要廣務修持，就把咒數翻四倍，例如把持誦十萬遍改為四十萬遍。吉美林巴說，因為他們已經生活在末法時代，有情眾生的功德大不如前，所以過去修行者持誦十萬遍的成就，在他的年代需要四倍的數量才能達到。

(3) 徵相

如果修持的時候不專注，那麼無論持咒幾百萬遍都沒有用，你的修持會是毫無意義的。現在很多人似乎能持咒一億遍，我見過很多僧人持誦了更多的數量，但是他們告訴我，他們沒有獲得任何成就的徵相，這是因為他們在修誦時無法禪定或專注。

法本中有提到你可能獲得的徵相。最好的徵相是親見本尊，並聽到他或她親口跟你講話。次等的徵相是夢見本尊——對於西方人來說，這似乎相當容易！但這些夢大多數都不是真正的成就徵相，實際上是毫無用處的。

⁴² 例如給予灌頂。

我記得，有一次當我和祖古貝瑪旺嘉（Tulku Pema Wangyal）一起前往法國時，他告訴我因為西方人的三昧耶非常清淨，他們對教法非常虔誠且具有信心，所以很快會在夢中獲得成就徵相。當時我以為可能確實如此，但是我慢慢地發現其實大多數西方人就只是瘋狂而已，他們體驗的根本不是真正的徵相！我尚未遇到任何一位獲得真實成就徵相的人。覺受就像晨霧，來來去去。通常他們似乎有著各式各樣關於覺受的想法出現在腦海中，但沒有多大的意義。如果你跟自己說：「我必須得有個兆頭，要有一個徵兆！我必須做夢！肯定我會做些非常好的夢！」那麼你一定會夢到些什麼，但是你在夢中見到的所謂徵相完全不會是真正的徵相。

如果是真正獲得成就徵相，據說就算徵相是出現在閉關當中，也應該即刻領受悉地（成就），否則悉地會消失。《閉關手冊》對於領受悉地有著清楚的解釋，通常是在修持結尾的時候領受悉地。

蒼供

這部法的蒼供並無特殊之處。

「蒼供」（tsok）是「聚集」的意思，所以從聚集上選食物和供養物開始，尤其是那些代表方便（食品）和智慧（飲品）的物品。若是缺少這兩種供物，蒼供就不完整。類似的，聚集的修行者應該包括男性和女性。只有男性行者的聚會不能算是真正的「蒼供輪」（ganachakra）；若是沒有女性在場，就只是簡單的蒼供修法而已。

首先是加持供物，然後立刻邀請你的賓客——《無死聖母心髓》的蒼供內有一個特別的邀請。按照法本描述的次第邀請賓客之後，做供養。這就是蒼供時做的事情。

這個觀想的目的是散放出供養天人、供養天女和蒼供物，並且天人、天女供養五種妙欲給受邀的賓客，賓客包括：三根本的無數本尊眾，十方諸佛菩薩，二十四聖地和三十二聖處的勇父空行眾。你所呈上的無量供養令這些賓客的身語意歡喜。

蒼供時你必須做懺悔和酬補的供養，這是第二次蒼供。蒼供的觀想和酬補的觀想相同，兩者的唯一不同處是：蒼供時較多供養食物，酬補時則供養較多的其他物品。通過酬補修持，你供養所有的供養物，坦承一切過錯，並在修持結尾時懺悔。之後，很重要的是，要堅信自己的一切過失等等都獲得完全清淨。

《無死聖母心髓》裡沒有誅度（dralwa）的修法（有時譯作解脫或誅殺），通常是在蒼供的結尾修持，以解脫或誅除一切與我執相關之敵。

《無死聖母心髓》包括相當繁複的自灌頂修持。若是跳過此部分，不接受自灌頂，那麼還有一種加持蒼供的方法，就是聚集長壽成就並將其融入蒼供物中。

享用蒼供的時候，男士應該先用右手開始進食，女士用左手；男士應該先從飲品開始，而女士則應從食品開始享用。

接著應該培養大樂的覺受。據說如果行者願意，這時可以演出金剛歌或金剛舞。

接下來，收集剩餘的蒼供品，帶出去供養殘食神祇和元素的靈類。

發願，接著向所有的（男、女、中性）護法供養食子，以甘露沖洗之前供食子的盤子，把洗水供養給受到蓮師降伏的十二位藏地護法永寧地母（滇瑪）。然後把用於供永寧地母食子和護法食子的兩個盤子倒置，所有壞失三昧耶和製造障礙者都被喚來並羈押於下，不復出現。

最後，向壇城本尊眾獻上簡短的讚頌。

懺悔自己的供養缺失、一切犯墮、觀修持誦不正確等等，持誦百字明三遍。

— 生起次第的三個要點（續）

[2] 金剛慢

這是生起次第的第二個修持要點。你對本尊的觀想必須非常明晰。到目前為止，我們所做的是在觀修主尊——和佛父雙運的三昧耶尊、智慧尊、種子字、化身尊——以及伴隨主尊的四度母、眷屬、成就四種事業之四護門度母的時候，保持清晰的觀想。這就是修持觀想的方式，我們過去兩天一直在談這些。

但是比保持觀想顯明更為重要的是「金剛慢」，或說是金剛自信。即使你已達到無比清晰的觀想，同樣至關重要的是要堅信自己即是本尊，這就是金剛慢。若是不具金剛慢，就算能夠完美地觀想自己為本尊，那觀想也不過是一個如同佛像或唐卡的影像而已，是本尊的代表或圖像，卻不是本尊。除非你強烈覺得自己就是本尊，否則你的觀想不會是本尊。

有一種更糟的錯誤就是假裝——即使你知道自己不是另一個人，但卻努力讓自己看著像是另一個人。換句話說，就是想著「雖然我不是本尊，但我盡量視自己為本尊」而讓自己貌似本尊。這不是進行觀修的正確方式。另一種想法是「雖然現在我不是本尊，但是通過修

持，我將會變成本尊」，這也不是正確的方式。

當我們講到見地的時候，尤其是在講「基」的時候，我解釋過心的自性是法身，而佛的法身和作為我們自心的法身並無二致。所以，當我們自觀本尊的時候，我們所觀修的顯相其實是這個法身、這個本智的顯現。我們的觀想是本智現作一面二臂等等，這與根本智——心性——的顯現相比，並不低劣。法身、佛、這位本尊與你或你的心意無別。因此在這裡，至關重要的是：要絕對信解這一事實，要對此具有完全的信心和佛慢。

龍欽繞絳說過，無論你的觀想是否顯明，只要一想到本尊，就必須感受到這金剛慢。如果你修持時想著「雖然我不是本尊，但我會努力觀修自己是本尊，以便成就能真正成為本尊」，那麼你將毫無成就。完全不是這麼回事。雖然你的身體不是本尊之身，但你的心就是本尊，並且要對此沒有絲毫懷疑！這就是為何你必須生起這種自為本尊的強烈信心和佛慢，這就是為何有人說金剛慢比觀想顯明更為重要。即使做到了極為明晰的觀想，但若沒有金剛慢，則所做的一切不過是創造出一個空洞的形像，這就是為何你需要金剛慢。從大師們引自聖典的諸多教言以及藉由論證，我們能明白這極端重要。

[3] 憶念淨相

與觀想顯明和金剛慢一起必須同時修持的是第三個要素：憶念淨相。如果你的修持包括了這三個要素，就是在修持生起次第。

這第三個要點「憶念淨相」，基本上就是要記得你在禪修中所做的一切——所觀的本尊、宮殿外觀等等——全都與法身無別，它們全都是從未與法身空性須臾相離的顯現，這就是為何必須將修持的一切不同層面都攝持於空性見地中。這是「憶念淨相」的精要。

更為詳盡而言，本尊和宮殿的各個部分——一面、二臂、二足、五絲衣、八寶飾等等——都有與佛之證悟功德相關的特殊意義。因此，你必須憶念這每一部分的清淨意涵。但是通常人們並不理解，他們對這些意涵不清楚。除非是研讀釋論並經過佛學院的那種訓練，否則無法真正理解這些證悟功德。

佛教講四無量心、三十七覺支中的四正勤和四神足、四攝法、七覺支、六波羅蜜等等，即使你聽聞過或甚至理解這些詞彙，卻仍然可能覺得難以掌握其義理。實際上，這些全都與本尊的不同面向相關。若想知道更多，可參閱不同的釋論和修持導引，雖然簡要而言，這

些全都歸結於「憶念淨相」，對此，我今天的解釋就足夠了。

結行

圓滿次第與收攝壇城

現在我們來講殊勝的圓滿次第教法：屬於《無死聖母心髓》其中一部分的大圓滿修持。頂果欽哲仁波切曾寫過一部詳盡的釋論，闡述基於無垢友、吉祥獅子、蓮師等三大長壽持明的上師相應法，其中提到了大圓滿禪修的所有奧義及關鍵要點，屬於《無死聖母心髓》法的其中一部分，可在仁波切的作品集裡找到。

如前解釋過的，修持《無死聖母心髓》能清淨眾生和中陰眾生的一切輪迴過程。所有有情眾生都經歷著生命的不同階段：他們出生，成長，成人，造就各種不淨的業。生起次第能將有情眾生生命中的所有不淨面向轉化為本尊的清淨性相，這就是我們在修持生起次第時訓練自己所做的。

因此，生起次第有能力淨除導致我們在輪迴中受生的一切習氣。有兩種障礙遮蔽了我們的證悟本智：所知障和習氣障。在這兩者之中，習氣障比所知障更難去除，而生起次第能清淨這兩者。

從我們出生的那一刻起，一切有情眾生都知道一件事：我們遲早會死亡，甚至連佛陀也滅入涅槃。因此在修持中會有收攝壇城的部分。

阿

明覺自顯誓言尊，法界廣空自生智，
超越離合之一味，面手諸相攝入空。

這些詞語我就不解釋了。

持誦種子字「阿」的時候，收攝過程就開始了。在開始修法的時候，觀想主尊是由內向外開始觀修；而在收攝過程中，則是由外向內觀修。所以，環繞金剛圍牆的烈火收攝入金剛護輪，護輪攝入宮殿四週的環境，宮殿外圍環境攝入宮殿，宮殿收攝入眷屬尊，眷屬尊收攝入主尊。類似地，座墊一個收攝入另一個之中，最後攝入主尊。這時唯一留下的就是主尊。三昧耶尊收攝入智慧尊，智慧尊收攝入三摩地尊「當」字，然後三摩地尊從下向上收攝，最後僅剩下位於種子字上方的圓圈，圓圈化光消逝於究竟虛空中。

我們在生起次第修持的收攝過程，反映了在死亡時所經歷的消融過程。然後你安住於此境界中。

再次生起本尊

受縛於輪迴的眾生不斷再次投生，佛則是為了利益有情眾生而以化身示現。因此，接下來是再次出現或生起，有如投生一般：念誦「當」字為開始生起提供所需的條件。

當

復如彩虹現空中，自成無死聖母相，
顯相、音聲及念想，本尊、咒、大智遊戲。

嗡啊吽

再次生起的時候，自觀為主尊即可，不必觀想所有眷眾。本尊為了利益一切有情眾生而再次出現。

這裡還有一個要點：如果是閉關進行這個修持，就不要收攝外層的保護輪。閉關期間必須持續地覺知這個護輪；每次修法時，觀想重建護輪，穩固其存在，直到閉關最後才收攝護輪。

請求本尊安住

在迴向功德之前，如果是一直都在本尊證悟身語意之象徵物前修持，就必須請求本尊安住於此所依之中（rabn é）。祈請本尊常住此相，直至該所依物被地水火風四大元素所造成的自然災害毀壞為止。不久前鹿野苑的這間佛堂曾經發生火災，主佛像幾乎被燒毀。如果大火毀去了佛像，那麼智慧尊也會離去。

如果你已經進行過繁複的修法而準備了一個沙壇城作為修持所依——我懷疑你們永遠不會這麼做——就已經請求過本尊安住直至沙壇城分解為止，所以在修持結束的時候，會修一個請智慧尊離開壇城的儀式。

迴向發願

接下來是迴向和發願。經續二部的所有教文都說，在一切修持之中，迴向和發願是極端重要的成份。

迴向：

吽 (HOḤ)

本淨之智慧資糧，及緣起福德資糧，
雙運無為廣界中，菩提心空我迴向。

發願文是：

願於生生世世中，至尊聖母恆眷顧，
長壽智慧悉成就，自他二利任運成。

你的修持應該具有迴向功德和發願。

誦吉祥願文時，觀想諸佛菩薩滿布虛空，詠唱吉祥歌曲，並降下曼陀羅花在你身上。如果你接過很多灌頂，就一定會知道念誦吉祥願文時所應該做的詳細觀想，同時拋灑加持的米和穀粒，以及花朵、燃香、音樂等供品，凡是接受過灌頂的人也都見過這些。這時，擊鈸和手鼓：

喻

密意表示口傳之，持明上師願吉祥！
無量寂忿手印現，本尊天眾願吉祥！
襄助修士增大樂，外內空行願吉祥！
辨別善惡驅障難，護法海眾願吉祥！
四種時位之事業，成辦二利願吉祥！
圓成無死本智身，願一切究竟吉祥！

這部成就法的所有吉祥偈頌都是以如此優美又富含深意的文詞所撰寫而成。

在此我們會念：「薩_兒哇 芒嘎浪_母」，這是梵文，你也可以如此念誦。

接下來：

如上持誦，向各方向灑花慶祝……

基本上，這時可以舉辦一個派對慶祝了！

……並增長二資糧。

這意味著應該盡力積聚福德資糧和智慧資糧，所以要盡一切可能地積聚更多的福德和智慧資糧。

文末授記與欽哲旺波

在法本的最後一段，有一則簡短的授記，以及這個修持的簡要背景，詳細說明了此法的利益。寫得非常清楚，只要讀一下就能明白。其中提到了赤松德贊王和他的兒子嘉瑟·拉哈爾傑（Gyalse Lharje），列出的五位受法弟子是：赤松德贊王，其友伴伊喜·措嘉，其臣子毗盧遮那、嘉華·邱揚（Gyalwa Chöyang）和努千·桑傑·耶喜（Nubchen Sangye Yeshe）。

授予君王父子等王臣友伴五人

父子是赤松德贊和嘉瑟·拉哈爾傑。

為了後世利益，封藏於大明點界中，待緣起合宜時，願能廣利眾生。

這部珍貴的教法被授予這五人，然後作為伏藏封藏於他們的心意中，待日後為利益有情眾生而取出。

這部教法的五位受法者也化現於未來：赤松德贊王和嘉瑟·拉哈爾傑現作蔣揚·欽哲·旺波；毗盧遮那轉世為蔣貢·康楚；嘉瑟·秋竹·嘉波（Gylase Chokdrup Gyalpo）的轉世是秋吉·林巴；伏藏師索甲、雪謙·嘉察·貝瑪·南嘉（Shechen Gyaltzab Peme Namgyal）、噶瑪巴·特秋·多傑（Karmapa Thekchok Dorje）、卡恰·多傑（Khakhyab Dorje）和多智欽·吉美·滇貝·尼瑪（Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima）都被視為嘉瑟·秋竹·嘉波的

化身。

有趣的是，凡是有好的授記時，很多人都會迫不及待地說：「是的，他指的就是我！我就是行將實現這個授記的人，他寫的正是我！」

蔣貢·康楚說過很多次，蔣揚·欽哲·旺波的取藏是獨一無二、非比尋常的，這些伏藏只有寥寥數語，卻具有甚深實義和廣大加持。他說，赤松德贊王的五位主要化身都是大伏藏師，即所謂的「如王一般的五大伏藏師」：身化身是釀·惹·尼瑪·沃瑟（Nyang Ral Nyima Özer），語化身是咕汝·卻吉·旺秋（Guru Chokyi Wangchuk），意化身是札西·托嘉（Tashi Tobgyal），事業化身是五世達賴喇嘛，功德化身是阿里·班禪（Ngari Panchen）。但是，按照蔣貢·康楚的說法，蔣揚·欽哲·旺波比這五位如王一般的伏藏師中的任何一位都更加偉大。

蔣揚·欽哲·旺波有五位弟子也都是偉大的伏藏師，這就是為什麼欽哲·旺波被視為深奧伏藏傳承的至上君王。他取出了《無死聖母心髓》這部伏藏，書寫下來，進行實修，大約一週後，蓮師、吉祥獅子、無垢友和所有壇城本尊眾皆親現並賜予他加持。欽哲·旺波授予秋吉·林巴《無死聖母心髓》的灌頂，而秋吉·林巴立刻非常清晰地見到主尊的七隻眼睛——兩隻在她的雙足，兩隻在雙手，三隻在她的臉上——有相當長的時間，他都非常清晰地看見這些。

課程到此結束。這不算是傳法，只是一堂課，這堂課結束了，所以我要走了！

藏譯英：Gyurme Avertin；英譯中：西遊譯文溫立明、黃郁茜、Bella Chao，2015年7月。