

莲师修法心语

伏藏大师酿·尼玛哦色 取伏藏

索达吉堪布 翻译

译作
92





南无本师释迦牟尼佛



莲花生大士

HEART INSTRUCTIONS OF
PADMASAMBHAVA

莲师修法心语

伏藏大师酿·尼玛哦色 取伏藏

索达吉堪布 翻译

版本：2025年8月

序

《莲师修法心语》是一部由五大伏藏王之一的酿·尼玛哦色所开取的伏藏法。此法主要承载了莲花生大士与益西措嘉空行母之间深邃而富有启发性的问答，堪称殊胜无比、不可多得。

书中内容共分为二十三类，合计超过 360 个问答。这些教言全面囊括了显密教法，既有解疑释惑的口诀，也有直指心性的深法，真正可以称作“实修百科全书”，涵盖修行的各个方面。

为了帮助更多修行人树立正确的见解，避免在修行中的误区，我于 2024 年 7 月 9 日开始着手翻译这部

宝典。经过数月的精进努力，初稿于11月底完成，随后进行了全面校对。为了便于读者理解，我在原文中增添了小标题，以使结构更加清晰，最终于2025年6月圆满定稿，呈现给大家。

这部法的藏文版本众多，而我此次选择了协庆新版和喇荣五明佛学院的版本为底本进行翻译。尽管我曾见过其他语言的片段译文，却始终未能找到完整的汉文本。如今，我终于将这部法全部译成汉文，共计14.6万字。我的内心充满了欢喜，感恩传承上师、本尊、空行、护法的加持！

在翻译的这段时间里，全球风云变幻，许多国家频繁爆发争端和战争，甚至我们佛学院也经历了一些突如其来的变故。在个人方面，我也遭遇了四大不调等种种违缘。然而，我始终未改初衷，坚持不懈地虔诚祈祷莲师，最终将这份自信能保质保量的珍品，献给每一位有缘者。

关于莲花生大士，许多人可能只知道他是一位威力无比的密咒师和大成就者，但他的功德远不止于此。光是他的智慧与辩才，就能从108位伏藏大师所取出的《大宝伏藏》等伏藏法中窥见一斑；通过《窍诀见鬘论》《真实名经释》等诸多教藏法，也能够让我们一目了然。至于他不可思议的神通神变，更是令人叹为观止。如果你有缘亲自前往藏地、尼泊尔、印度、不丹，朝礼莲师足迹所踏过的圣地，见证他所留下的脚印、手印、身印等奇迹，以及依靠莲师加持而建成的众多寺院，看到莲师法脉至今仍在不同地方被人们不断修持，成就者们也随之相继涌现，必会使你对这位无与伦比的教主，生起前所未有的诚挚信心。

我深信，如果你能认真学习、用心思维、实地修行这部教言书，所有困扰你的难题都将迎刃而解，难以厘清的疑团必将烟消云散，长期迈不过去的坎也将轻松跨越。在修行的道路上，你一定不会走偏，修证

境界将不断提升，尤其能够生生世世获得莲师的不共加持，如影随形。

书于莲师伏藏圣地——幸福山谷吉祥林苑

藏历木蛇年五月初五

目 录

伏藏大师酿·尼玛哦色简介	001
莲师修法心语	005
一 甚深实修类	005
二 揭露过失类	035
三 零散言教类	064
四 皈依道用类	102
五 发心道用类	130
六 问答教授类	166
七 生信公案类	247
八 密宗修心类	266
九 最上见解类	296
十 无垢实修类	310
十一 五种中阴类	332

十二 根除迷乱类	349
十三 直指本性类	361
十四 要义教诲类	389
十五 导修金鬘类	403
十六 口诀付印类	442
十七 心语密印类	464
十八 法行道用类	491
十九 轮回生灭类	524
二十 行为渐进类	548
二十一 食子道用类	561
二十二 七品法行次第类	593
二十三 五毒息灭类	614

伏藏大师酿·尼玛哦色简介

土登尼玛仁波切·造

索达吉堪布·译

酿·尼玛哦色（1124-1192），是藏王赤松德赞的化身，出身于酿氏家族。他常将经函盘绕在头顶的发髻中，穿着白衣咒师的装束，因此人们称他为“阿达酿绕”。

他于藏历第二胜生周末龙年诞生于洛札丹秀（今西藏山南地区洛扎县），父亲是酿·敦秋戒库罗，母亲是班玛得瓦匝。从小，他便师从父亲学习马头明王的灌顶与修法，并亲见本尊，其修法所用的铜制金刚槌甚至发出马嘶之声。他曾前往那哦玖的岩山脚下，智慧空行母赐予他“尼玛哦色”之名，此后便以此名号闻名

遐迹。

他曾依止月波·尼玛桑给、玛噶坚班、敦巴喀切等众多智慧与成就兼具的上师，广泛研习显密经论，深入经藏。他进行了为期三年的“上师三身总集”修法，亲见莲花生大士尊颜，获得语言授权并得到安慰。具有教传的八大持明授予他八大法行的总灌顶、分别的各自灌顶，并完整传授了续部、圣教和窍诀。他聆听了大成就者欧哲传授的《八大法行隘口法》，汇集了诸多教法与伏藏，宛如百川汇入大海。欧哲还将从拉萨取回的五卷大悲法类授予他，并说：“你是这个法类的法主！”

在庫塘毗盧遮那佛像的背后，他取出一个紫色宝筐，其中藏有由贝若扎那和单玛则芒为法王亲手抄写的130法类《八大法行善逝总集》，包括续部、圣教和窍诀；他又取出一个灰白色宝筐，内有许多马头明王身语意所依和圣物等。在伏藏处珍姆白吉岩石前，

空行母献上了驮在骡子背上的宝箱，其中，铜箱内装有《大悲观音》和《寂猛莲师》的伏藏法，虎皮箱内装有空行母法类等八种伏藏。此外，他还从桑耶青朴等诸多寂静岩山和殿堂中，取出了许多佛像、圣物和各种珍宝。在配制药修丸时，药天女亲手献上新鲜带叶之诃子。他能跏趺凌空飞翔，在岩石上留下手印等，展现出不可思议的神变。他使所有有情众生，无论清静与否，都得以成熟和解脱。最终，他于藏历第三胜生周水鼠年，享年 69 岁，伴随着诸多瑞相，安然涅槃。

他的法脉主要由两个儿子继承：一位是卓贡·南喀沃泽，另一位是观音化身南喀巴瓦。后者成为他的主要弟子，接受了圆满的成熟解脱教法传承，成为教法的主人。南喀巴瓦之子为文殊化身洛丹谢绕，其子又为金刚手化身杜度，三怙主的化身相继而出。他的弟子包括纽扎嘉、月波敦则、曼隆巴·米觉多杰等许

多具有智慧和成就的大德，他的教法传遍西藏各地，弘法事业的光芒普照十方。

这位伟大的化身伏藏大师留下了浩如烟海的教法，至今仍流传的主要有：《莲花生大士传·铜色殿》《上师寂猛法》《大悲观音度生法·国王传承》《五尊胜海》《八大法行善逝总集》等九函典籍，以及《大空行母法》《黑怒母法》《四臂玛哈嘎拉荼毗仪轨》《护法天葬空行母法》等等。

土登尼玛于1988年

莲师修法心语

伏藏大师酿·尼玛哦色 取伏藏

索达吉堪布 翻译

一 甚深实修类

奇哉！

国王赤松德赞迎请莲花生大士，为桑耶寺的建造进行伏地仪式。当吉祥桑耶任运自成殿落成并开光时，莲师被请至顶层，安坐于锦缎丝绸法座上，身披紫色锦缎大氅，右手和左手分别端着盛满纯正米酒的金杯与银杯。国王献上世间各种供品，在一尺高的金曼荼罗中，摆放着松石花和七宝，并以国王脖子上的

“火光闪耀”松石做成日轮形相，以猫眼水晶饰品做成月轮形相，在金宝曼荼罗中构建起四洲及须弥山，进行供养。

国王赞叹莲师道：“您未依父母而从莲花中幻化出生，为度化众生而示现无生无死的金刚身。您在无所偏执的境界中为众生宣说佛的密意，以各种方便善巧调伏傲慢的神魔，三身事业圆满超越一切佛陀的化身，我以信心顶礼赞颂您这幻化身——多吉托创莲师尊。尽管您不会以欢喜与贪执而享受五种欲妙，然而为了让众生积累福德，祈请您慈悲受用。并恳请您慈悲垂念，赐予甚深殊胜的教义。”说完后，国王再三顶礼。

上师比佛陀尊贵

莲师问道：“尊贵的君王，您喜欢我的这个身体吗？”

国王回答：“喜欢。您远离四大疾病和生死，以大悲心利益众生，恒常安住于法性境界。我喜欢您这个救护众生的身体。”

莲师说：“应知上师比千劫中的诸佛更加尊贵。为什么呢？因为诸佛都是依靠上师而成就的。在上师之前，连‘佛陀’这个名称都不存在。”又说：“上师即是佛法僧三宝的根本。应当舍弃其他供养，专注于供养上师。令上师欢喜，方能获得一切悉地。”

能证悟的见解

然后国王向莲师请教：“尊贵的上师，为了让因地的众生成就佛果，首先最关键的在于能证悟的见解。那么，能证悟的见解指的是什么？”

莲师回答道：“一切见解的终极精髓，就是菩提心。一切三千大千世界、十方诸佛、三界众生，实际

上都归集在这一精髓菩提心中。所谓的心，是没有造作却能生起万法。那么，众生和佛的区别是什么？仅在于是否证悟了这颗心，除此以外没有别的。成佛的因虽然本自具足，但众生因不认识心的本来面目，才在六道中流转。”

国王问道：“那么，有什么方法可以证悟心性？”

莲师回答：“需要上师的教言。所谓的心，就是忆念、觉知、领受的法。心不要向外观，而要向内观。用心寻找心，抉择心的本性。观一观心最初从何处产生？现在住于何处？最终去往何处？当自己观察自己的心时，找不到它的来处、住处和去处。它无法用言语描述，心没有内外、能观所观的分别，它是远离中、边的大本智，是本空本离的大周遍。本智自然安住于自心中，并非现在造作的那样，而是本然安住于自心。完全认识到这一点，断定心的本来面目，即

是见解，这就是所谓的确信。心如虚空本来自成，如太阳驱散无明黑暗，如莲花不被过患所染，如黄金本性不变，如大海无有动摇，如河流相续不断，如天地无离无合，如须弥无有迁变。当证悟这一意义并得以稳固时，便称为具有证悟的见解。”

具有修行体验

国王问道：“什么是具有修行体验？”

莲师回答：“君王请谛听，所谓具有修行体验，指的是心性未改，无染本然，自住本位，悠然放松，不住于外，不摄于内，无依而住，安住于法性大平等的境界中，如同灯火不为风所动。

其中的‘体验’是：当心出现清明、充实、妄念断除、明、乐、无分别、恍恍惚惚、攀缘鲜少、与世间行为不一致时，这些即为觉受相。对此不要视为稀

有，也不要执著，这就是所谓的具有修行体验。”

平等一味的行为

国王问道：“什么是具有平等一味的行为？”

莲师回答：“行为是指修行一直持续不断。在行住坐卧一切威仪中，虽然无所可修，但要念念不忘，就如同河流不断流淌。

所谓的‘平等一味’，是指五根前无论看到或呈现何种欲妙，都不生爱恋贪执，而以法性进行摄持，对任何法不取不舍，如同到达了遍地黄金的宝洲。这就是具有平等一味的行为。”

达到无变的境界

国王问道：“如何越过分别念的险关而达到无变的境界？”

莲师回答：“在入定时，如果生起分别念，无论是什么念头，都是从自己心中产生的，而心的本性却不成立，所以，所生分别念的自体是空性。就像云从虚空中生起又消散于虚空一样，分别念从心中生起又消失在心的本性中。分别念就是法性的自性。

‘越过险关’是指，当心中生起各种念头时，只要专注于念头本身，就像小偷进入空房子一样，在空性的心中，分别念无法造成任何伤害。这就是越过了动念的险关。”

国王问道：“如何建立不变果位的确信？”

莲师回答：“君王请谛听，菩提心并非由因而生，也不会被缘所毁，它不是佛陀刻意造作的，也不是众生精心制造的，而是本来具足的。当通过上师的教言认识到心的本面时，就会发现佛祖即是自己的心，如同认出了久违的故人。当这一境界现前并得以

稳固时，三世诸佛皆由此成佛，就如太子登上王位般，自然没有恐怖和畏惧，这就是本来任运成佛，称为具有确信的果位。”

断除过失

国王问道：“如何越过歧途与过失之边？”

莲师回答：“君王啊，如果心中生起希望或担忧，这便是未证悟见解的过失；无生的觉性菩提心，既不希求成佛，也不担心堕落为众生，如果产生能修所修的二元分别，这是未断除心性障碍的过失；在远离戏论的法性中，没有所修境，也没有能修者，根本没什么可修的，如果生起取舍之心，这是未断除执著的过失；在本空本离的心性中，没有可执著的成就，也没有可舍弃的过失，不应对功德和过失生起取舍之心，如果执著于资具，这是不懂将其转为道用的过失，应当以无缘无执的心对待一切，了知贪执远离

本基。

总的来说，无散乱即是见解，无安住即是修行，无觉受即是体验，无所得即是果位，除此之外，三世诸佛从未宣说过其他法要。这就是越过歧途与过失之边。”

国王问道：“如何遣除定解的过失？”

莲师回答：“即使认识到自心是佛，也不应舍弃上师；即使了悟现象皆为心的显现，也不应中断有为善根的相续；即使对成佛无所期望，也应供养三宝；即使不畏惧轮回，也应从细微处断除罪业；即使获得法性不变的确信，也不应对任何法进行增益或损减；即使自己生起禅定、神通等功德，也应断除傲慢和自满；即使了悟生死与涅槃无二，也不应中断对众生的慈悲。”

国王问道：“生起定解是指什么？”

莲师回答：“对自心本是佛，生起定解；对一切法皆为心的幻化，生起定解；对自己本具佛果而无需外求，生起定解；对上师即是真佛，生起定解；对见修的要义即是佛的密意，生起定解。要将这些付诸实修。”

具有窍诀

国王问道：“自相续具有窍诀是指什么？”

莲师回答：“普贤王如来以加持将此密语传至金刚萨埵耳中，金刚萨埵将其传入化身嘎绕多吉耳中，嘎绕多吉又传至西日桑哈的心间，西日桑哈再将此法传给我莲花生。请赤松德赞王你铭记于心。”

莲师又对国王教诫道：“君王，如果不了悟无生法性的一义，即使转生为国王，寿命也如水泡般短暂；如果不享用不可思议的法性，王权和国土就如彩

虹般虚幻；如果不与自然觉性为伴，君民眷属就如过客，终将各奔东西；如果不修习见修的实相义，生死往复就如水车轮转，不断循环；如果不以和平的佛法治理国家，即使严格执法也如毒树，最终自取灭亡。请大王以佛法治国。”

莲师继续教诫道：“君王，在末法时期，人们渴望听闻美好的教法，但很少有人真正领悟。许多人不按教法行事，却自称修行人。到那时，得成就者少之又少，狂妄自大者却多之又多。印藏之人将变得如鸟类迁徙路线被切断一样，难以调伏。那时必须要保护佛法，请君王您将这些教法隐藏为伏藏。您在未来的转世中，也会遇到这些法教和护法。那时您将断除轮回，到达持明果位，所以不要将这些教法广传。”

国王听后非常欢喜，献上黄金曼荼罗，并做了无数顶礼和转绕。

伏藏印！隐藏印！交付印！

临终成佛

那时，国王向莲师顶礼并转绕后，请教道：“尊贵的上师，像我这样的国王，信心浅薄，贪恋名利，憎恨正法，性情粗暴，善心微小，罪业深重，不依佛法，喜欢散乱和福报。今生若有福报，来世堕入恶趣也不害怕。请您慈悲垂念，赐予我临终成佛的教言。”说罢，国王不停叩头，泪流满面。

莲师心生怜悯，传授了精华教言：“奇哉！你从内心深处生起了信心，这是极为稀有的。君王啊，临终时不要忧虑，我有一个密宗的捷径法门，能让大罪人先成佛，不必经过中阴阶段。君王请谛听：

我们因无明之缘和业之力，最初入胎而出生，中间在人间度过若干年，最后死亡时，身体留在人

间，而心识则随业力流转六道，漂泊轮回。我们即使活到寿终，现在也只有百年寿命，其中一半时间在睡眠中如死尸一般，在梦中经历种种苦乐，所以，实际上只有五十年左右的清醒时光，这还是按人寿百岁来算的。

事实上，从出生到死亡是必然的过程。我们却像永远不会死一样，做各种贪嗔之事，这都是因为没有忆念死亡。死亡没有固定时间，随时可能发生。死亡的因缘众多，甚至连一天不死的把握都没有。

君王请谛听，死亡有上中下三种情况：像国王那样死去，是执著于权势和财富而死，这是下等的死法。临终时应当无有执著。像乞丐那样死去，对任何财物和资具都没有执著，这是中等的死法。像野兽那样死去，独自一人没有任何贪执和分别念，这是上等的死法。

君王请谛听，临终时有三种成佛的方式：下等根器的人通过积累资粮，来世成佛；中等根器的人通过串习修行，在中阴成佛；上等根器的人通过证悟，无需经过中阴而直接成佛。我现在传授给你的是不经中阴成佛的口诀，这是密宗的捷径法门。

这个教法的根本可以用三句话来概括：

断定一切外在显现境的本体为虚空的本性，这样就断除了六道轮回世界和六道众生投生之处的根本；断定内在能取心的本体为明空之心，安立一切众生的胎门为空性，这样就断除了众生投胎的根本；了悟无明为无生，追溯到诸法之源，这样就断除了善恶业的根本。

这就是三句口诀的要义。”

外境断定为虚空

国王问道：“尊贵的上师，如何将外在的显现境断定为虚空的本体？如何断除外器世界和六道众生投生之处的根本？”

莲师回答：“君王请谛听，关于外在的显现境，在当前的显现中，有四大洲、须弥山等亿万世界。在我们的感知中，这些显现为地、石、山、岩、草木、森林等。这是因为没有证悟而产生的颠倒显现。

如《集密意续》所说：‘同一本体物，六邪见一真，颠倒见有二。’比如，对于我们面前的同一种水，天人见到的是甘露，非天见到的是武器，人类见到的是水，旁生见到的是饮料，饿鬼见到的是脓血，地狱众生见到的是滚烫的铜汁。这就是六种邪见。事实上，水并非其中的任何一种。

关于两种颠倒见：常见外道认为因果恒常，人死

后会转生为人，马死后会转生为马等。断见外道则认为身体归于四大，心识归于虚空，当前的感知只是暂时的现象，他们认为死后不再投生。这两种都是颠倒的见解。

那么，何为真实的见解？即万法什么都不是，对此远离一切执著。对于当前显现的地、石、山、岩、草木、森林等，都不应执著，不加以建立，也不遮止显现，不证成有无。显现自显，空性自空，如同虚空的本体，在本体自空、显而无自性中安住。

对这样的显现境没有执著，就不会产生贪执，从而断除了外器世界的根本。没有六道投生，因为六种因已经空无。这是指什么呢？因为六道的显现是迷乱的，远离迷乱后，在显现境中便没有可见之物了。”

内心断定为明空

国王问道：“如何断定内在的能取心为明空的本体？”

莲师回答：“君王请谛听，断定内在的能取心为明空，就能安立内心的胎门空无，从而斩断投生的根本。所谓的内在执著之心，指的是对父母、兄弟、朋友、子女、财富、敌人、亲人等的执著。那么，执著者是谁？是有烦恼的心。追溯其根本后，这颗心不存在于任何地方，但也不是什么都没有。在未觉悟时，心是造作一切的祸根，被称为‘无所不念的心’。

当觉悟并彻底了解心后，会有一种明而不灭的境界，这就是所谓的证悟心性。无所成立的状态被称为法界，它的明而不灭是光明，显而不成立是空性。因此，对任何显现境，都没有父母的执著，最终能取父亲的因与贪爱母亲的缘将灭尽，不会再有投生六道的

可能。”

无明为无生

国王问道：“了悟无明为无生便能断除一切法的根本，这是什么意思？既然必须了悟无明为无生，那么，什么是无生？”

莲师回答：“心性不成立任何本体，远离一切戏论相，这时就叫心识显现为觉性，这就是认识了自己的本来面目，也被称为了悟无生法。实际上，这是彻底了悟诸法的本体，也就是远离善恶业的法。无论做多少善事，也不期望成佛的果位；无论造多少恶业，也不担心堕入恶趣或地狱。因为它没有被业与业果所染。

这不是通过知识、妄想或人为造作而达到的，而是所有经典中都有阐述的。《大般若经》中说：

‘一切法的自性是空，既无业，也无业的果报。’

《一百五十颂》中说：‘犹如红莲花，不为过患染，如是空性法，不为业过染。’《大虚空经》中说：‘若随业力所转，则无自然本智。’《金刚须弥宫》中说：‘自以自空，他以他空，二者以二者空，非二者以二者空，非二者以无边空，非是于真实中，遍计之故。’《海慧菩萨所问经》中说：‘此等大乘经，不同于世间，何以故？一切有情已离随顺相续。’

因此，认识到一切都是自心的迷乱，就彻底了悟了法性的意义，远离了善恶业的根本。”

不经中阴成佛

国王问道：“尊贵的上师，临终时如何才能无需经历中阴而成佛？”

莲师回答：“君王请谛听，上等根器的瑜伽士对

外在的显现境无执著，断除了对显现的增益，从而显现自然解脱，因此中阴时不会出现显现境。外器世界不再生起，内在的能取心不成立任何本体，因此轮回自然解脱。中阴时没有意形身，六道胎门空无，没有投生的因，法性自然清净。瑜伽士舍弃肉身后，心识与虚空相会，善恶业的推动力也就灭尽了。”

国王问道：“尊贵的上师，在这样的情况下，如何获得三身的果位？”

莲师回答：“法性之基超越言语描述，不是一切、犹如虚空的境界，称为法身果位。从如虚空般的法身界中，显现出如云彩般的圆满报身，具足相好庄严，在十地菩萨面前显现。化身如雨滴般无量无边，随众生根基而做利益事业。《明点隐藏续》中说：‘如同虚空中，形成雨云性，彼亦降下雨，草木林苑生。法身不可思，三瑜伽证境，彼中现报身，大乘菩萨境，从中现化身，具缘众生境。’这就是三身果位的

显现方式。”

莲师又教诫国王道：“君王请谨记：生命无常，请修习这深奥的法性之义。虽然具有甚深的见解，但也不要间断有为的善行。无论做什么，都要以无缘来印持。这个法若传给他人可能会引起诽谤，所以不要传播，请将它隐藏为伏藏。在末法时期，国王你将再次遇见此法。”说完，莲师加持并封印了这个教法。

国王非常欢喜，当下获得了觉性自解脱。他对莲师深怀感激。

这是密宗的捷径法门，是让大罪人先成佛的口诀。

伏藏印！隐藏印！交付印！

与大小乘不相违

国王赤松德赞向莲花生大士献上金曼荼罗后，请

求道：“奇哉！尊贵的上师，请传授一种与大小乘不相违的实修方便法。”

莲师传授教法道：“奇哉！君王，能够多次转生为拥有人身、福德圆满的国王，是极为稀有的，因此护持佛法与世间法至关重要。虽然世间的法律严厉，但可能会伤害众生，所以要修习菩提心。这幻化的身体虽然被珍视，但死亡何时到来无法确定，白发与皱纹等都是死亡的前兆，因此必须生起厌离心，努力修行对治法，这至关重要。

知惭有愧是踏上解脱之道的因，所以，守持戒律不令其失坏至关重要。一切众生是悲心的对境，要平等对待高低亲疏，引导所有眷属和亲友修行佛法，这至关重要。对于积累的财富食物等不知足，要避免浪费，不要让它们成为敌人和鬼神的食物，而要用于佛法事业，这至关重要。

如果没有信心和恭敬，就得不到教言的精髓，因此要以信心、精进和恭敬来供养承事前辈上师们，这至关重要。能为自相续宣说佛陀本智的就是上师，所以要向具有耳传的上师请求教授并修持，这至关重要。如果身语意三门处于平庸状态，就无法得到加持，所以要将身视为本尊、语视为咒语、意视为法性无念，从而摄持身语意三门，这至关重要。

如果随顺平凡的行为，身语意就会散乱于世间的显现中，所以要想办法远离恶友，依止山林静处，这至关重要。父母、兄弟、子女、亲友如同旅店中的客人，无法长久相处，所以要断除对他们的爱恋贪执，不要与轮回根源的女人为伴，这至关重要。

这个世间的名利、恭敬、赞誉，都是散乱和障碍的因，所以要放下世间，完全断除八法，这至关重要。当前显现的各种苦乐现象，都是世俗不真实的，所以要了知一切现有的法如幻如梦、无有自主，这至

关重要。心如野马一样随意驰骋，所以要时时安排正念正知的哨兵，这至关重要。

无有识别的心性，就是法性自然本智，所以要观察自心而认识本面，这至关重要。如果让心安住，它反而不肯安住，所以要放松身心，让心自然安住，这至关重要。一切造作皆为分别念的极度迷乱，所以要let一切狂乱纷飞的妄念放松，解脱于自地，这至关重要。一切勤作修行都被欲望之绳束缚，所以要远离欲求与勤作，让它消散于自地，这至关重要。如果生起希望和恐惧，就无法成佛，所以要断定无生空性的心性中，既没有可得的佛果，也没有可堕的轮回，这至关重要。

奇哉！君王请谛听，这样做就不会与大小乘、显密教、因果法相违，大王请铭记于心。在末法时期，大王您将断绝投生的相续，了断轮回，佛智会在您心中生起，您将无间断地利益众生。请将这些法隐藏成

珍宝伏藏。这是生圆次第双运的教授。”

国王极为欢喜，向莲师无数次顶礼、转绕，并撒下金粉。

这是与共同乘不相违的重要教授。

伏藏印！隐藏印！交付印！

有相无相双运

国王赤松德赞向莲花生大士请求道：“尊贵的上师，请赐予我有相无相双运的直指法。”说罢，他献上金曼荼罗，并举行了会供。

莲师授予教法：“将‘喻 (མྱེ་མེད་)’ ‘啊 (ཨཱ་)’ ‘吽 (ཧཱུྃ)’ 三字直指为身、语、意大手印：无论身处何地，都是修行的圣地。心性乃大修行者，常住其中。首先刹那间观想自己为本尊，明观本尊的身色、手帜、服饰，这直指为报身；此身无实质，显而无自性，这直指为化身；在观想清晰时，心中

无有杂念，而是清明无念，如无风灯火般安住，这直指为法身。如此清晰的本尊不在他处，直指为自心显现为本尊。

应如此加持身、语、意：观想头顶四辐轮上有一个白色‘嗡’字，直指为一切善逝身的本体；喉间四瓣莲花上有一个红色‘啊’字，直指为一切善逝语的本体；心间金刚十字中心有一个深蓝色‘吽’字，直指为一切善逝意的本体。如此一来，身、语、意的本尊即是明观为大手印的本尊，本来无需寻觅而自然成就，因此直指为佛的本体。

了知这一点后修行，则修持一位本尊，就是修持一切诸佛。如此明观本尊时，身体无有衰老，直指为无生无死、无离无合。以上是将身体直指为大手印。

现在是将语言直指为三文字：顶上‘嗡’字直指为善逝身的心咒，喉间‘啊’字直指为语的心咒，心间‘吽’字直指为意的咒。依靠‘嗡’字净化三界众生的身障，依靠‘啊’字净化语障，依靠‘吽’字

净化意障。

当身、语、意障碍清净后，会出现三种成就相：‘喻’字使身体生起安乐，这是大乐直指为法身；‘啊’字使语言获得力量，这是闻空直指为法性声；‘吽’字使心中生起证悟，这是明而无念直指为法界。

如此明观时，会出现三种不间断：入息是‘喻’，从头顶发出；住息是‘啊’，从喉间发出；出息是‘吽’，从心间发出。这三种子字随呼吸出入不断，直指为金刚诵。这些即是将语言直指为三文字。

接下来直指身、语、意：‘喻’是化身的本体，直指为现在有着各种各样起心动念觉知的这颗心；‘啊’是报身的本体，直指为明而不灭自现的这颗心；‘吽’是法身的本体，直指为本体无所成立、远

离戏论的这颗心。

化身本体的‘喻’，直指为无贪而显现种种的行为；报身本体的‘啊’，直指为明而无执的修行；法身本体的‘吽’，直指为无所欲求、离边大乐的见解。

化身本体的‘喻’，直指为由动念分别解脱于自地而使妄念显现法性；报身本体的‘啊’，直指为法性自明显现而修行无有座间；法身本体的‘吽’，直指为法性无基的见解无有歧途。这是对身、语、意三者的直指。

总结这一教授：身现为本尊而无自性，即现空不二；语诵三字，以意明了，即明空不二。具足此三者，即是有相无相双运。这能确保成佛无误，因此，请大王铭记于心。我莲花生没有比这更殊胜的教授了。”

国王极为欢喜，顶礼并撒下金粉。

这是生圆双运的教授。

伏藏印！隐藏印！交付印！

实修此教言

莲师对国王教诫道：“君王，请实修这一甚深教言的意义。轮回中无有安乐处，唯佛的境界才有安乐。不是通过修行而成佛，而是不寻安住时则成佛。不是通过舍弃而脱离轮回，而是安住自地时则解脱。不是通过对治痛苦而获得安乐，而是放松安住时则安乐。不是通过追求而体验快乐，而是放下欲望时才生起快乐。不是通过断除而斩断执著，而是生起厌离时则断除。不是通过希求而获得教授，而是依止上师时则获得。不是通过祈求而得到加持，而是生起敬信时则降临。国王若与佛法相伴则会安乐，应当舍弃散

乱的行为，行持见修之义，安住于无生法身平等性中。”

国王非常欢喜，多次礼拜并转绕，对莲师生起了极大的信心与恭敬。

二 揭露过失类

顶礼上师！

不生不灭的化身莲花生大士，因往昔宿愿来到藏地。当时，空行母卡钦萨·益西措嘉在他身旁承事。大师对藏人感到失望，对益西措嘉空行母说：“措嘉啊，这些藏人有贱民种姓，继承了猴子和岩罗刹女后代的习性。”

益西措嘉空行母问道：“是怎样的习性？”

莲师回答：“藏人心胸狭隘，头脑简单，做许多不会成功的事。他们无慈悲心而喜好杀生，不乐正法而勤于造罪，无视修行而赞美作恶；常起冲突，怀有偏见，喜欢拉帮结派；不念恩德，贪图暴利而无所不作；忙于世俗事务，很少修行佛法。这些藏人不愿修行，无论如何劝导，他们只会说‘你自己去做吧’。

整个西藏如理修持正法的人越来越少。”

僧人的过失

莲师说：“有些人身穿僧衣，却不遵守应该遵守的十善，反而将其抛之脑后。他们应该远离的妻子，反而接受并亲近；应该行持的法行，却不行持而随意抛弃；应该放下的奸诈之事，反而接受；应该思考的业果报应，一刹那也不去想；应该舍弃的商业和牟利，反而专注于此。

他们外出时，跟在驮货物的驴马后面；停留时，流连于集市和人群中；吃饭时，尽力吃肉喝酒、大嚼葱蒜；睡觉时，把头埋在女人的胸前呼呼大睡。

看到这些，我感到失望。他们的行为，在亲教师和阿阇梨面前应该感到羞耻，被众人轻视，真是糟蹋了佛陀的妙衣，玷污了绛红色的袈裟，简直是在用锄

头挖垮佛教的墙角。看到这些，我痛心疾首。这些道貌岸然的僧人们，来世必定会有果报。”

女尼的过失

莲师说：“有些女人出家为尼后，不守应守的戒律，反而守护本该舍弃的财物。她们不听应该听的正法，反而去听应摈弃的闲言碎语；不去应该去的道场，反而游荡于城镇和集市；不做应该做的善行，反而去做应该放下的纺织；不观察应观之心，反而以贪欲盯着男人的容貌；刹那也不忆念异熟果报，却光着头在人前晃来晃去。她们轻视亲教师和阿阇梨，践踏戒律，抛弃善行，自欺欺人，虚度人生，背负罪业。

看到这些，我感到失望。你们最初不是讨厌男子，离开了父母而出家为尼吗？不是放弃了财物和头饰，断绝了成家的姻缘，发誓终身不嫁吗？你们难道把思前想后的那颗心，已经丢到屁股后面了吗？这种

被视为绝对是恶兆的女尼和那些贪爱她们的男子，这两者都是疯子。这些烦恼深重的人将长期在地狱城中受苦。”

密咒师的过失

莲师说：“有些人身著密咒师的装束，却不修学应该修学的三种智慧。他们接受灌顶和生圆次第后，却连应该守护的誓言都不意念；自称是大乘行者，却刹那也未做过利益众生之事；进入密宗之门，却一刻也不按照教义观修生起次第和圆满次第；与女人同床共枕，把破旧的天灵盖放在床边，把破旧的颅骨倒扣在枕边，把破旧的鼓挂在墙上；没有丝毫禅定，却自称能做委托事业的法事；心怀歹毒的嗔恨，甚至对老山羊和牧羊人都进行诅咒；被众多女人包围，做癫狂的行为；没有超越世俗的行为，却渴望威德力和加持力；不惧杀害的果报，却希望吉祥和好运。

看到这样的密咒师，我感到失望。想到这些破坏金刚萨埵教法的人，我就想哭。他们大多数将在金刚地狱中遭受巨大痛苦，真是可怜。”

修行人的过失

莲师说：“有些人自称大修行者，却丝毫不守护自己的心；有些人自称大僧人，却不守护戒律；有些人自称善知识，却对佛法的一分智慧也没有精通；有些人自称密宗行者，却不守护身语意的誓言。他们除了追求食物和财富外，刹那也不修行对自己有益的法，所作所为只是为了今生，口头上说得很大，实际修行却很少。

看到这些人，我感到失望。这些披着法衣、到处游荡的人，真是可怜可悲。”

法师的过失

莲师说：“有些人在释迦佛的教法中出家，居于高位却行为低劣；身处显位却专注于琐事；占据解脱之位却忙于养家糊口；不斩断轮回之绳，反而执著亲友；看到一点小利，就不惧果报而造业。

看到这些混迹人群、假装如理如法的伪善者，我感到很失望。这样的出家人比世俗人更糟糕，但他们自以为很了不起，殊不知根本不是如此。”

经忏师的过失

莲师说：“有些经忏师不知道诵经是一种修行，只为获得食物和财富而希望快速完成。即便自己认真念诵，也会被不清净的过患沾染。他们随意跳读，低声嘟囔着念诵。本应在抄经时补全缺字，却对佛陀的无垢之言毫不放在心上。请求上师教授、寻求正法

应历经苦行，但他们只是漫不经心地念诵佛语言教，不明窍诀。他们不知用菩提心摄持以利益自己和施主，只是装腔作势地行持正法，简直是在用高价换取地狱。

看到这些人，我感到失望。这些经忏师的舌头来世将遭受难以忍受的果报。”

医生的过失

莲师说：“医生们如果具有菩提心，好好治疗就能成为修行。但他们为了食物和财富，即使不懂也自称精通，不了解病情却进行治疗，没有慈悲心却胆大妄为。他们向无力支付的人索取药费，贪图不应得的报酬，施行无益的治疗。让健康的人生病，让本应迅速康复的人久病不愈，开些不必要的药物，医术不精却希望有病人来。

看到这些，我感到失望。这些医生积累了深重的罪业，简直是很多拿着手术刀的魔鬼。”

抄经者的过失

莲师说：“那些所谓的抄经者，不是在修行，而是在积累恶业。对于难以值遇的无垢佛经，他们不恭敬反而轻慢。如果对施主的饮食不满，就在经文上做手脚。他们给佛法经书定价，内心充满欲望却为利益而抄经。如果没有以菩提心摄持，即使抄写整部《大藏经》也对自己无益。

看到这些拿着笔的黄牛，我感到失望。他们真是在积累舍法的大罪啊。”

讽诵仪轨者的过失

莲师说：“这些讽诵仪轨者，除了模仿苯教，什么也不懂。他们不按教法摆设供品就迎请三宝，不

用咒语和手印加持就进行回向，没有禅定的力量就为他人净罪，不把食子送到该去的地方就想消除众生障碍。他们不具备自利的境界，反而在积累罪业，自讨苦吃。”

禳解者的过失

莲师说：“这些为人消灾免难的禳解者，纯属不懂装懂。他们不按教义陈设圣物和灵器就念诵很多仪轨，没有以禅定来怀摄就揭露神鬼的过失，不懂如何加持、增上、净化就用一点点物品呼唤所有鬼神，不会正确编织替身就把它作为赎罪物送走，不知实施此法的时机就妄说事业之道，没有以相应之物取悦神鬼就命令他们做事。

看到这些见解不到位而大声念诵的人，我感到失望。如此行事，极易惹怒鬼神，毁坏自己和施主。”

苯教徒的过失

莲师说：“所谓的苯教徒很可笑。他们把所有东西都当作供品，将家族血统当成本尊来供奉。诵经时大声呼喊。在家里堆积供品，用供养的食物来养活妻儿。他们拼命敲着破鼓，从根本上戒除粮食酒。

他们说是祭神就杀羊，说是镇压鬼魅就埋狗头骷髅，说是祭祀就召唤亡灵，说是招财就自己吃肉喝汤，说是做法事却与鬼魔交往，说是堵人嘴就用彩色毛线缠绕，说是做焦烟就用黑烟充满屋子。他们被邪见之网束缚，将施主的食物抛入水中。

看到这些，我感到失望。这些顺世外道徒们真可怜。”

首领的过失

莲师说：“所谓的首领，是在积累罪业。他们

用欺骗来观察，在市场中盘算，以违誓为食物，以谎言为商品，以欺骗为事业。说话时故意挑拨离间，在商议中追求名利，贪图贿赂，隐藏邪恶不善之心。从事有过患的农业，毁坏部落，发动战乱，粮食耗尽其中，心中除了恶念什么也没有。他们担心别人超过自己，一刻也不为来世打算。

看到这些藏地首领，我感到失望。这些邪恶的大臣不懂得自我反省，真是可怜。议事者们很快将遭遇巨大的欺骗。”

世俗人的过失

莲师说：“所谓的世俗人，一刻也不意念来世，只为今生而做尽一切不善。杀生时，让他人代劳，希望自己不会背负罪业；偷盗时，从不考虑厄运的降临，抢夺时忘记了悲悯和羞耻；说妄语时，不认为会有果报；说粗语时，对孩子也会恶口咒骂；说离间语

时，对母子也会挑拨离间；说绮语时，爱开玩笑，鬼话连篇；邪淫时，视其为安逸之事，不净行被当作享受；生起害心时，连父母也不放过；生起贪心时，对修行者的财物也覬觐；生起邪见时，对行持佛法者也生颠倒恶见。无论做什么，皆不离十不善业。

看到这些人，我感到失望。他们被恶业折磨非常可怜，自己却不觉得痛苦，死后除了三恶道外无处可去，实在悲惨。”

女人的过失

莲师说：“特别是所谓的女人，这些弱者因出生低贱，心胸狭隘；因为恶业，身上有许多特殊的病；因身体吸引怨敌，不得不嫁与他人；因福报浅薄，带着嫁妆却成为奴仆；因未积累资粮，往往造下严重恶业；因积累了饿鬼之业，内心充满吝啬与妒忌；因有旁生的同分业，对她们如何宣说佛法也无法领悟；因

积累了地狱之业，嫉妒与恶意异常强烈。

拥有财物时，守护如命并日夜警戒；没有财物时，则节衣缩食，受苦受累。自己一个人挨饿还不够，丈夫挨饿也找不到东西给他。这些女人沉迷于今生的名利，丝毫不考虑修持佛法，总将修行推迟至未来；有些人虽忆念正法，进行大量的闻思等，却不付诸实践，最终沦为空谈。

她们所作所为，都没有超出恶道的种子，我对这些人感到失望。虽得人身却在经历地狱的痛苦，看到这些女人，心中不由生起悲悯。”

名不副实的人

莲师说：“措嘉，我一看到藏人就感到可笑又可悲。”

空行母问道：“怎么会是这样呢？”

莲师回答：“那些自称是善知识的人，不能断除宗派的戏论；自称是大修行者的人，不具备真实义的殊胜境界；自称是密咒师的人，不懂密咒的要点；自称是僧侣的人，却做俗人的行为；自称是瑜伽士的人，心却不契合佛法；自称是医生的人，自己却死于肿瘤；自称精通汉地占卜的人，自己却因年灾月难（时灾）而死；自称是苯教徒的人，只会一直讽诵、呼唤。

自称是国王的人，却无法治理百姓；自称是大臣的人，却敌视正法，刚强难化；自称是首领的人，却沦为别人的奴仆；自称是富人的人，却粗茶淡饭；自称是勇士的人，却让自己的身命成为靶子；自称善于作战的人，却耗尽人力财力；自称善于议事的人，却使自他陷入困境；自称是强者的人，却与他人争斗不休；自称成家痛苦的人，却步入婚姻；自称受贫穷折磨的人，却连一碗水也不布施；自称建造房屋的人，却用饮食财物换来石头泥土。

自称是少女的人，却刹那也没有想过无常；自称是美女的人，却还是难逃痛苦；自称是老者的人，头发已经花白却还未成熟；自称智慧浅薄的人，却不听闻佛法；自称轮回痛苦的人，却不修行解脱；自称聪明伶俐的人，却一刻也不念及后世；自称精勤积财的人，却临死时两手空空；自称精通世间法的人，却在轮回中漂泊……

看到这些名不副实的人，我感到失望。这皆因藏人是猴子与岩罗刹女的后代所致。”

空行母问道：“那么，怎样才能遣除这些？”

对僧人的教诫

莲师说：“我有一个针对出家人的法。”

空行母问道：“该如何行持呢？”

莲师回答：“出家人如果要修行，应将名利抛诸脑后，受持戒律，以法行为事业。用剃刀剃除吝啬之心，用剪刀剪断嫉妒之念，不散乱地依止对治之法，洗涤有相之染污，拿起无二的小盾牌，穿上安忍的法衣，占领法界的安乐地。如此修行，方能有所成就。”

对密咒师的教诫

莲师接着说：“我也有针对密咒师的修行之法。”

空行母问道：“该如何行持呢？”

莲师回答：“在法界的密室中，放入能取所取的魔俑，用欲求的咒语进行诅咒，用妄念识聚的威力进行诛杀，对五毒加以镇压，以二障做火供，将死主降伏于血镰刀之下，如此才成为真正的诅咒师。然而，

若傲慢之人妄图依靠咒力降伏敌人，必将自食其果，遭遇巨大反噬。”

对苯教徒的教诫

莲师说：“苯教徒不懂苯教，我有一个真正的苯教做法。”

空行母问道：“是怎么做的呢？”

莲师回答：“以法性为彩盘之基，抛撒三毒为献新，把迷乱分别作为彩盘，使所见所闻自解脱，减少近取的过失，击打无我的大鼓，发出闻思的声音，供养无二的本尊，诛杀二取的鬼神，接受乐空的财禄。如果证悟没有被狗叼走，那才是真正的苯教徒。否则，那些迷信盲从之人，终将遭遇巨大的业报惩罚。”

对禳解者的教诫

莲师说：“所有消灾免难的禳解者不懂禳解之法，我有一个禳解的方法。”

空行母问道：“怎么禳解呢？”

莲师回答：“将一切二元显现积聚为替身，以记忆和思维作为供品基础，无分别地回向给自生的神鬼，将其抛到超越心智的地方，使之回归无生的本来清净中。否则，会给施主们带来大灾难。”

对讽诵仪轨者的教诫

莲师教诲道：“所有讽诵仪轨者不懂仪轨，我有一个讽诵仪轨的做法。”

空行母问道：“怎么做呢？”

莲师回答：“陈设大乐的曼荼罗，奉上五毒为供

品，将二取作为食子，净化三毒为清净的身语意，轮回转依为本来清净，以无缘进行印持，这就成为真正的供养。否则，那些自称利益众生的人，只会给自己带来危害。”

对缮写者的教诫

莲师教诲道：“所有缮写者不懂缮写，我有一个缮写的方法。”

空行母问道：“怎么做呢？”

莲师回答：“在阿赖耶清净的纸上，用离戏之意的笔，沾上自心无垢的墨水，书写实修明空的文字，做远离昏沉掉举的校对，夹上轮涅不二的经板，系紧方便智慧双运的经绳，安置在法身大乐的供殿中，如此才成为真正的缮写者。否则，作为供养处的缮写者将铸成大错。”

对经忏师的教诲

莲师教诲道：“经忏师们不懂经忏，我有一个经忏的方法。”

空行母问道：“怎么做呢？”

莲师回答：“在空性大悲的宝台上，铺上无二自解脱的垫经布，放上空乐无二的经书，用觉空无二的舌头，读诵音空无二的词句，如此才成为真正的讽诵者。否则，那些为了食物而读诵的人，他们的舌头会遭到业报。”

对造佛像者的教诲

莲师教诲道：“造佛像者不懂造佛像，我有一个造佛像的方法。”

空行母问道：“怎么造呢？”

莲师回答：“在显空二者的画布上，画上多即一味的图案；用轮涅不二的泥土，塑造取舍二者的泥像；用三时不变的珍宝，铸造三身任运自成的佛像，将其安放在无为大乐的殿堂中，如此才成为真正的造佛像者。否则，那些贩卖佛像的手工艺人，会有严重的果报。”

对医生的教诲

莲师教诲道：“医生们不懂医治，我有一个医治的方法。”

空行母问道：“如何医治呢？”

莲师回答：“治五毒之病，用平等性做放血，烤着誓言的艾灸，服用修行的药，喝证悟的泻药，从根本上拔除烦恼，才会成为真正的医生。否则，那些医生们会招致许多不安乐果。”

对护法、回遮者的教诲

莲师教诲道：“护法、回遮者不懂护法、回遮，我有一个护法、回遮的方法。”

空行母问道：“如何护法、回遮呢？”

莲师回答：“将分别念回遮为法性，将轮回回遮为涅槃，将痛苦回遮为大乐。否则，那些破誓言且有能力的人，可能会遭到鬼神的侵害。”

对算卦者的教诲

莲师教诲道：“算卦者不会算卦，我有一个算卦的方法。”

空行母问道：“如何算呢？”

莲师回答：“铺上法性的五行卜盘，摆上八位菩萨的八卦，把五行母与五行子计为十方佛父佛母，

把九宫格计为九乘次第，获得断绝对治与本智。功过的骰子在自心中区分，把好运说成是领受的教言，把恶念转化为正法，化解三恶趣的定时之障，击退三界轮回的战争，回归法性无生的本性中，这样才会带来吉祥。否则，那些说妄语的人，会招来很多黑色的骰子。”

对瑜伽士的教诲

莲师教诲道：“瑜伽士们不懂修行，我有一个修行的方法。”

空行母问道：“如何行持呢？”

莲师回答：“游历大乐的城市，营造实修的花园，驯服自我的老狗，敲击有相的门扉，享用无分别的食物，睡在无贪的洞中，穿着深道的破衣，享用任运自成的果实，如此才会成为优秀的瑜伽士。否则，

那些肆意妄为的人，未必能迎来好运。”

对首领的教诲

莲师教诲道：“首领们不懂商议，我有一个商议的方法。”

空行母问道：“该如何商议呢？”

莲师回答：“汇集决断性的妙计，在无生中做出决策，进行无灭的思考，与魔众对辩，做出无二的裁决，掌管空乐的府邸，对烦恼进行欺骗，享用教言的膳食，执掌佛位的政权，切中六道的要害，如此才能成为真正的首领。否则，那些议事者将会陷入极其颠倒的讨论中。”

对勇士的教诲

莲师教诲道：“诸位勇士不懂英雄气概，我有一

个英勇的妙方。”

空行母问道：“如何施行呢？”

莲师回答：“拿起见解的小盾，披上安忍的盔甲，住于禅定的城堡，拉开信心的弓，射出精进的箭，手执智慧的剑，握住菩提心的矛，挥舞战胜三界的勇士旗帜，反击轮回的战争，斩杀八万四千烦恼的敌军，脱离生老病死的四大瀑流，占据佛法的永恒国土，如此才是真正的勇士。否则，那些勇猛的人很快会遭遇更猛烈的攻击。”

对盗贼的教诲

莲师教诲道：“盗贼们不懂偷盗，我有一个偷盗的方法。”

空行母问道：“怎么偷盗呢？”

莲师回答：“带上妙慧的铁锹，挖掘本智的洞穴，派出正念的内应，在信心的宅邸中搜寻，窃取上师的教言，畅饮法性的甘露，享用无漏的证悟，盗走自心的宝珠，逃到解脱的地方，如此才是真正的大盗。否则，偷盗者终将面临被捕。”

对纺织工的教诲

莲师教诲道：“女人纺织工不懂纺织，我有一个纺线织布的方法。”

空行母问道：“怎么纺织呢？”

莲师回答：“扯散分别念的羊毛，在无我的纺锤上织线，收起偏颇的线团，进行双运的织布，洗去障碍的污垢，洒上四无量的净水，刷掉五毒的毛球，梳理妄念的毛端，穿上不离的衣裳，如此才是真正的纺织者。否则，纺织工们可能将面临赤身裸体的果报。”

对厨师的教诲

莲师教诲道：“厨师不懂烹饪，我有一个烹饪的方法。”

空行母问道：“怎么烹饪呢？”

莲师回答：“熬煮信心的汤，放入觉性的蔬菜，撒上正念的调料，倒入智慧的油汁，烹煮功德的肉菜，加入觉受的酥油，喝着保任的饮料，身心以大乐满足，这才是真正的美味佳肴。否则，那些吝啬的人可能很快会空手而归。”

对美女的教诲

莲师教诲道：“美女不懂打扮，我有一个打扮的方法。”

空行母问道：“怎么打扮呢？”

莲师回答：“保持寂静的仪态，照见内心的明镜，洗去妄念的污垢，显露自明的光彩，警惕不善的行为，佩戴戒律的装饰，穿上安忍的绸缎，抛弃布施的偏袒，欣赏自心的表演，在自解脱中穿过闹市，拥抱证悟的爱人，如此才是真正的美女。否则，徒有外表美貌者终将虚度一生。”

对藏人的肺腑之言

莲师教诲道：“虽生于南赡部洲，正值佛法住世，且有上师的教言可供修持，但却连最基本的正法都不了解，也不知善恶取舍，明知必死却不畏惧来世，这样的人比比皆是。如此可怜之人，怎样才能帮助他们呢？有些人虽然通晓佛法，却终日无所事事，浑浑噩噩，这更令人担忧。更糟的是，有些人在年轻时辛苦修行佛法，但到了晚年真正需要佛法时，却与佛法背道而驰。

如今，正是从轮回中解脱的时机。你们这些无心的人，不要再贪图享乐、懒惰懈怠，误以为时间充裕，一切来得及。不要抱有这样的心态。”

莲师又说：“至于边地的藏人，这红面罗刹的种族，虽然我邬金莲化生传授了肺腑之言，他们不仅未曾领悟，反而将其视为责骂。他们内在的过失被逐一击中了，便觉得我是在针对他们个人，反过来质问：‘你有何功德？’我的功德固然不可思议，但对藏人的教诲似乎徒劳无功，我的嘴皮都快磨破了。”

卡钦萨·措嘉将这些珍贵教言隐藏为伏藏。“揭露过失类”的内容圆满。

伏藏印！隐藏印！交付印！

三 零散言教类

邬金莲花生大士被藏王赤松德赞迎请至藏地桑耶寺后，向有信心的国王和大臣们传授了大量教言。然而，许多人未能如理理解。因此，莲师又在大殿顶层的东面，详细开示了以下内容。

超越表相

莲师教诲道：“无论如何教导藏人，他们都难以领悟，所作所为全是邪行。如果真心想修行佛法，就应当这样做：

所谓的居士，不是指守持四根本戒，而是指如法行善。

所谓的沙弥，不是指装扮成出家人的样子，而是指远离不善罪业。

所谓的比丘，不是指一味被威仪所束缚，什么都不可以做，而是指将一切善根道用为大菩提。

所谓的沙门，不是指穿着黄色僧衣，而是指谨慎因果。

所谓的善知识，不是指傲慢自大，而是指成为一切众生的依怙。

所谓的瑜伽士，不是指行为粗野，而是指通达法性之义。

所谓的密咒师，不是指口头吟诵，而是指通过方便智慧双运之道迅速成佛。

所谓的大修行者，不是指住在山洞里，而是指熟习真实义。

所谓的隐士，不是指隐居于山林，而是指心远离

能取所取的戏论。

所谓的智者，不是指维护世间八法，而是指能分别一切是非。

所谓的菩萨，不是指终究谋求自利，而是指想方设法救度一切众生脱离轮回。

所谓的信士，不是指将佛法挂在嘴边，而是指因畏惧生死而趋入正道。

所谓的精进，不是指急切地从事各种杂事，而是指千方百计地断除轮回。

所谓的布施，不是指分别对象进行施舍，而是指从根本上远离任何执著。

所谓的教言，不是指长篇大论的文字书籍，而是指言简意赅、切中心要的法。

所谓的见解，不是指宗派的主张，而是指远离戏论之边。

所谓的修行，不是指用分别念去执著，而是指显现出无执自明的心。

所谓的舍事者，不是指做出疯狂的行为，而是指远离对迷乱显现的实执。

所谓的智慧，不是指颠倒、分别、虚妄的敏锐才智，而是指了知一切法无生离戏。

所谓的闻法，不是指仅用耳朵专注聆听，而是指断除外在的增益，超越分别心的境界。

所谓的思维，不是指随逐分别念的思考，而是指断除内在的迷乱贪执。

所谓的果位，不是指从密严刹土迎请色身，而是

指认识心的本来面目后，现前稳固的境界。

应当不错乱一切法的文字与意义，并结合自相续进行实修。这一次必须要从轮回中解脱。”

消除障碍

又有一次，莲花生大士住在桑耶青朴时，国王身患重病，正在做各种佛事、医药、占卜等。莲师亲自前去探望，国王起身顶礼道：“我遇到很多障碍，恳请您赐予消除障碍的加持。”

莲师略显不悦，说道：“我常常为你传授甚深法要，没想到你却依赖占卜和禳解来消除障碍。”他继续说道：“君王，我已经将所有的甚深教言传授于你，但你并没有放在心上。现在你应当这样忆念：

无论修持何种法门，关键在于能在需要时派上用场。因此，遇到任何可怕的情况时，心中都要忆念皈

依三宝。

行住坐卧任何威仪中，应将上师观想于头顶。

要忆念，没有安忍和菩提心，大乘佛法就失去了根本。

行布施时若生吝啬之心，应当忆念饿鬼的痛苦。

持梵净行时若生贪欲，应当忆念尸粪泥地狱。

修安忍时若生嗔恨，应当忆念铁室燃烧地狱。

当懒惰与放逸生起时，应忆念生命刹那不停地流逝。

在昼夜交替运行时，应忆念此生如锯齿般短暂。

昼夜六时中，应忆念守护戒律。

要忆念，像僵尸般躺着睡觉，浑浑噩噩度日，比牛还不如。

要忆念，获得人身后却不修行，比麻风病人更糟。

要忆念，明知善恶却不在意异熟果报，是自己发疯了。

要忆念，即使是微小的过错，也会带来如山般的痛苦。

要忆念，即便是微小的善行，也应如同爱护心脏般珍视。

若生起杀生之念，应忆念是在杀害自己的父母子孙。

若生起邪淫之念，应忆念未来将投生为胎中的

虫子。

若生起偷盗之心，应忆念自己将来无权享用自己的财物。

当认为‘像我这样修行能有什么成果’而懈怠时，要忆念佛陀也曾经转生为陶师之子光明。

若贡高我慢而自以为是，要忆念遍知佛陀虽功德不可限量，却无一丝骄慢。

遇到逆境时若求助于占卜、禳解，应忆念这是对大圆满生起了邪见。

无论遭遇何种痛苦，都要忆念这是在偿还宿债，由此心生欢喜。

享受任何快乐时，应当忆念这是三宝的加持。

要忆念敌人是让我生起安忍的助伴；还要想到这

个助伴是诸佛菩萨派来的。

要忆念亲人的慈爱呵护之情是轮回的绳索；还要想到这个绳索是魔鬼设下的障碍。

要忆念三界一切众生皆是我的父母；还要对漂泊于轮回中的父母修四无量心。

要观想，所有这些忆念，我都必须时常回想。

要忆念无论获得任何安乐的受用，这都是魔鬼的诱惑；还要想到这个魔鬼比毒蛇更可怕。

要忆念即使今生富贵圆满，也只是短暂的一瞬；还要想到为了短暂的今生而做任何事，终究会被迷惑所困。

要忆念政权、王位和一切受用最终都会离你而去；还要想到届时除了佛法，什么都无法帮助你。

要忆念临终时即使有众多眷属和随从，你也只能独自离去；还要想到现在就要寻找那时的伴侣。

要忆念当障碍现前时，这是劝勉你行善的上师；还要想到这位上师恩德深重，应当珍视不弃。

要忆念当生病时，这是引导你趋入菩提道的皈依处；还要想到此皈依处在平常时刻也不可或缺。

要忆念执著于这个肉身为‘我’，如同魔鬼入心；还要想到要不散乱地将这个魔鬼从心中驱除。

要忆念这一切显现如梦如幻，无有自性；还要想到正因为不了知无自性，所以自他一切都处于迷乱之中。

要忆念现在就应将这迷乱遣归法性；还要想到若不如此，将会继续在无尽轮回中流转。

要忆念在轮回中感受的痛苦难以承受；还要想到因此应放下其他一切，只修行佛法。

要忆念这样做就能不再转流轮回；还要想到一旦不再轮回，便会不断生起大乐。

君王，你若不愿忆念这些教言，那就继续依赖占卜、禳解的歌舞吧。”

听完这些话，国王的病立即痊愈，且生起了极大的信心。

自然规律

之后，国王对佛法生起了信心，便问莲师：“尊贵的上师，若依您的教导修行，真的会得到如此加持吗？”

莲师回答：“奇哉，君王！若如法修行，加持自

然会生起，这是自然规律。

修持慈心，一切众生就会喜欢你，这是自然规律。

修持悲心，众生就会爱你如子，这是自然规律。

修持舍心，就不会有敌友亲疏之别，这是自然规律。

修持喜心，一切行为就会随顺众人，这是自然规律。

断除害他之心，自己受的伤害就会减少，这是自然规律。

心性调柔且慷慨大方，眷属就会聚集，这是自然规律。

没有嫉妒与傲慢，背后诽谤就会减少，这是自然

规律。

断除来来去去与琐事，过失就会减少，这是自然规律。

对欲望生起厌离，财富就会聚集，这是自然规律。

受持清净戒律，心就会堪能，这是自然规律。

了知轮回法相，心就会厌离世间，这是自然规律。

无所贪求，资粮就会圆满，这是自然规律。

趋入甚深法性，必遇诸多障碍，这是自然规律。

亲近一位优秀的上师，便会熏染他的功德，这是自然规律。

对三宝生起不间断的恭敬诚信，即使不求也会得到加持，这是自然规律。

若能无偏闻思，就不会对佛法生偏见，这是自然规律。

修持甚深的生起次第与圆满次第，就会获得威力和加持，这是自然规律。

不随顺世俗与表相，增益损减的诽谤就会减少，这是自然规律。

放下贪恋执著，身心就会同时快乐，这是自然规律。

居于山林寂静处，觉受就会在心中生起，这是自然规律。

放下珍爱自我，魔障就会无机可乘，这是自然

规律。

如果以心观心，法性就会在心中显现，这是自然规律。

恒常精进修行，功德就会全面显现，这是自然规律。

认识心的本来面目，一切勤作就会解脱于自地，这是自然规律。

证悟轮回涅槃为法身，就不再需要勤作修行，这是自然规律。

修行不懈怠，临终时就不会后悔，这是自然规律。

君王啊，请将佛法融入心中，你便能生起佛陀的安乐。”

深信不疑

国王继续问道：“如此看来，怀疑似乎是修行的大敌。那么，如何才能对一切法生起确信？”

莲师回答：“如果不调伏烦恼，外在的敌人只会越来越多，调伏他们不过是徒劳无功，自讨苦吃，对此要深信不疑。

如果缺乏维护佛法的善行，即使照顾亲人一辈子，死时也无法帮助你，对此要深信不疑。

如果未获得佛陀的果位，即使拥有世间名利，也只会再次投生轮回，对此要深信不疑。

如果未住于不变的堡垒，即使建造再好的土石城堡，死后也终将舍弃，对此要深信不疑。

如果不积累二资粮，即使积累财富，死后也无法

受用，对此要深信不疑。

如果不依止法性甘露，即使享用美味佳肴，最终也会变成不净物，对此要深信不疑。

如果未证得无生法身，即使将这个血肉之躯执为‘我’，并倍加珍惜爱护，终究也难逃借来的四大被死主带走的命运，对此要深信不疑。

如果方便与智慧未能相依相伴，即使结交一千个志同道合的密友，很快也会各奔东西，对此要深信不疑。

如果未能遇到不可言说的意义，即使名声传遍三千大千世界，那也不过是魔鬼的诱惑，对此要深信不疑。

如果心未获得自在，即使拥有转轮王的权势，死亡来临时也无法主宰自己的命运，对此要深信不疑。

如果缺乏智慧觉性妙力，即使如大力士般勇猛，也无法战胜轮回，对此要深信不疑。

如果未通达闻空本净的意义，即使成为语狮子，也避免不了果报，对此要深信不疑。

如果未获得本具的大乐，即使骑着骏马，也难以逃脱轮回的痛苦，对此要深信不疑。

如果未以佛陀的殊胜功德为庄严，即使如天界天子般容貌无双，也无法逃脱死主魔的欺骗和诱惑，对此要深信不疑。

如果不在上师和三宝的庇护之下，谁也无法保护你免于烦恼之敌的侵害，对此要深信不疑。

如果未证悟自心即佛，其他一切分别念都会欺骗你，对此要深信不疑。

因此，凡是不能成为解脱与菩提因的世间行为，皆是无意义的，如同芭蕉树一样空无实质，对此要深信不疑。”

没有意义

国王又问道：“尊贵的上师，虽然您如此教导，但大多数入佛门者依然无法理解，极少有人能够真正远离世间琐事。为什么会这样？”

莲师回答：“因为轮回的因果与法相是无明，而无明源于未断除我执和能所二取的分别念。虽然自己与一切众生在菩提心中本为一体，却将自他分开，这是没有意义的。

三界众生在前世、前世的前世都曾是我们的父母，却将他们执为亲人和敌人，这是没有意义的。

在区分轮回和涅槃的此时，却忙于追求世间八

法，这是没有意义的。

这一生如海市蜃楼般转瞬即逝，却大兴土木建造房屋，这是没有意义的。

对这个充满不净物的身体，哪怕被刺扎一下都无法忍受，如此执著自我，这是没有意义的。

虽然亲朋好友都在无常死亡，却希望自己永远活着，这是没有意义的。

虽然死时空手而去，却以各种不善行追求食物和财富，这是没有意义的。

虽然外在现象不断变化，却希望永远享有受用，这是没有意义的。

虽然生命如日落西山的影子般逐渐消逝，却懒惰懈怠，这是没有意义的。

背离今生来世安乐之因的修行，却进入家庭生活，这是没有意义的。

虽然造恶业必定堕入恶道，却不在乎果报，这是没有意义的。

现在连火星落到身上都无法忍受，却希望能忍受热地狱的痛苦，这是没有意义的。

现在连冬天早晨的寒冷都无法忍受，却希望能忍受寒地狱的痛苦，这是没有意义的。

现在连三天的饥渴都无法忍受，却希望能忍受饿鬼的痛苦，这是没有意义的。

现在连片刻被人役使等都无法忍受，却希望能忍受旁生的种种痛苦，这是没有意义的。

在本该自我劝勉的此时，却不听从上师教诲，这

是没有意义的。

在拥有自由的此时，却成为欲望的奴隶，这是没有意义的。

现在刹那也不修行正法，却希望来世还能得到人身，这是没有意义的。

虽然生来即伴随死亡，却悠闲地忙于明年的计划，这是没有意义的。

在能够自由主宰上去下去的此时，却不趋入解脱之法，这是没有意义的。

轮回中所做一切都只是痛苦，却始终放不下所做，这是没有意义的。

虽然今后还要在无尽轮回中流转，却自己欺骗自己，这一切都是没有意义的。

君王，如此教诲，反而会遭到那些虽具人身却如牛般思维之人的起诉。”

如法修行

国王问道：“尊贵的上师，如果要如法修行，该怎么去做呢？”

莲师回答：“君王，真心想修法的人应当这样做：

以坚定如河流般的信心，依止上师三宝。

以如母爱子般的慈悲，调化弟子、眷属等一切众生。

以如雷击般的威力，降伏佛法的敌人。

以如头发着火般的不懈精进，维护身语的善行。

以细过面粉般取舍因果的行为，断除一切不善。

对高位者放下攀比心，依止圣贤作为友伴。

以本尊和上师作为见证，知惭有愧地守护戒律。

要坚持安忍的准则，不伤害他众。

无论做什么都不要离开正法，将身语转向正法。

不要常常评论他人的过失，而要揭露自己的错误。

根据情况教导了义和不了义法，引导有信心的人进入佛法。

将其他同龄人的死亡视为对自己的警示，生起警惕心。

日常不要忙于太多事务，应让身心安然放松。

要将甚深的教授融入心中，视为直指。

即使生活困难，也不要用欺骗手段谋求财物。

心中出现担忧顾虑时，不要害怕无形的魔障。

即使国法严厉，也不要做伤害众生的事。

因不知明天后天是否会死，要坚守心性的境界。

寻找具相上师，三时顶戴于头顶。

因不知人生需何种智慧，应研学五明。

因傲慢是失败之源，无论有何功德都不可自满。

因为是快乐的源泉，应经常住在山林。

因会使今生来世痛苦，不要结成造恶业的夫妻。

因平凡行为会受朋友影响，应与诸位圣贤之士

为伍。

在尚未现前修行境界前，不要完全随口头高见而鲁莽行事。

因为是轮回的铁铐，应放下派系和二取执著。

因会遭智者呵斥，不要诈现威仪、行为疯狂。

因会不自觉沾染恶习，不要与平凡人同住。

因一切如幻，不要将心思专注于有为之善行。

因佛不在他处，应当抉择自心。

如果这样行持，便是受持释迦佛的教法。”

真心修法

莲师又教诲道：“若要真心修法，则需要：

以如大地般的持戒，作为修法所依。

在如虚空般的见解中，圆满各乘一切宗派的教义。

像彩虹一样，清晰分辨一切法互不混杂，了然呈现于心。

像剥芭蕉树皮一样，有次第地引导有缘者。

像执笔一样恭敬持守教言，对弟子生起爱护之心。

像春天的花朵一样，清晰、本然、明了地修行。

像医生的药袋一样，储存各种教言，在需要时给予。

修行体验要如撒盐一样，掌握分寸。

以野牛被赶入山谷深处般的行为，直接践踏恶缘。

遇到所断烦恼时，要像拔刺一样断除。

生起对治智慧时，要像保护眼珠一样珍惜。

以闻思断除疑惑时，要以獐皮绳般柔软的态度依止上师。

追求世间法时，要像牛一样倔强，不随他人观点。

修四无量心时，要像绵羊一样安忍，无偏平等对待一切。

与智者辩论时，要以勇士利刃般的智慧，无碍斩断一切。

以思维探究真义时，要像驯服野马一样，调伏昏

沉和掉举。

将修行融入相续时，要像患上麻风病的人一样，远离世间琐事。

如果想快速成佛，要像新娘一样，时时自我观察。”

认识功过

国王又问：“这样修行非常困难，真的有人能如法修行吗？”

莲师回答：“如果修行，自然会在相续中生起功德，这样的人也有很多。”

国王问：“是哪些功德呢？”

莲师回答：“如果性格开朗且言语温和，则会有容易生起慈心的功德。

如果感受敏锐且思维广泛，则会有容易突然生起信心的功德。

如果出身高贵且知惭有愧，则会有不易退失佛法的功德。

如果遭遇痛苦和众多逆缘，则会有容易趋入佛法的功德。

如果为人正直且性格善良，则会有以安忍克服逆境的功德。

如果待人真诚且珍惜亲友，则会有对上师恭敬有加的功德。

如果对世间名利兴趣较小，则会有对佛法无偏见的功德。

如果在世间法上少有纠缠，则会有对正法少有执

著的功德。

如果言行一致，就会有法与人相符的功德。

如果有坚定的决心和毅力，则会有能很好修行佛法的功德。

如果面带微笑且行为温和，则会有对同门道友誓言清净的功德。

如果少有挂碍且行为开放，则会有能强行断除自己分别念的功德。

但是，这些也可能成为过失：

性格开朗且言语温和的人，可能会有虚伪狡猾的过失。

感受敏锐且思维广泛的人，可能会有背离佛法的过失。

出身高贵且知惭有愧的人，可能会有舍不下尘世的过失。

遭遇痛苦和众多逆缘的人，可能会有虽想修法却没有时间的过失。

为人正直且性格善良的人，可能会有对佛法理解不深的过失。

待人真诚且珍惜亲友的人，可能会有难以割舍世俗牵绊的过失。

对世间名利兴趣较小的人，可能会有对治烦恼力弱的过失。

在世间法上少有纠缠的人，可能会有无法圆满修法的过失。

有坚定的决心和毅力的人，可能会有难以断除贪

欲的过失。

言行一致的人，可能会有言语粗暴引起争端的过失。

面带微笑且行为温和的人，可能会有虚伪和好色的过失。

少有挂碍且行为开放的人，可能会有不勤修法行、不警惕果报的过失。

因此，进入佛门的人应该断除这些过失，并具备这些功德，这样修成正法就不难了。”

相似修行人

国王又问：“如果有人修法，会有不成为修行人的情况吗？”

莲师回答：“即使进入佛门，也有许多人没有真

正成为修行人，应该避免这种情况。例如：

虽然出家，但若像在家人一样养家糊口、积累资具，那就不是修行人。

虽然放下世俗事务，但若没有舍弃平庸的闲言碎语，那就不是修行人。

虽然住在寂静之地，但若行为与世间人无异，那就不是修行人。

虽然远离家乡，但若未断绝与世间俗人的牵扯，那就不是修行人。

虽然实地修行，但若没有厌弃欲望，那就不是修行人。

虽然修种种苦行，但若不能忍受他人伤害，那就不是修行人。

虽然修生起次第与圆满次第，若不守护誓言，那就不是修行人。

虽然修持无二之义，但若仍认为鬼神有利有害，那就不是修行人。

虽然已入大乘，若不利益众生，那就不是修行人。

虽然利益众生，但若没有以菩提心摄持，且未放下私欲，那就不是修行人。

虽然证悟见解，若不警惕果报，那就不是修行人。

虽然了知九乘次第，但若自相续未与正法相融，那就不是修行人。

虽然恒常一心修行，但若没有破除对现象的实

执，那就不是修行人。

虽然具足戒、定、慧三学，但若以骄慢心来攀缘行持，那就不是修行人。

虽然行持善法，但若未以前行、正行、后行三殊胜来摄持，那就不是修行人。

虽然身语自然行持善道，但若心流失于自相的烦恼中，那就不是修行人。

虽然现在就有能修的法，但若放下不修，寄希望于未来，那就不是修行人。

若不认识心的本来面目，而只希求未来得果，那就不是修行人。

虽然行持善法，但若未脱离世间八法，那就不是修行人。

大王，世间八法是：

得到赞美时就高兴，受到诋毁时就不高兴；

名声远扬时就高兴，籍籍无名时就不高兴；

听到美言时就高兴，听到坏话时就不高兴；

得到利养时就高兴，未获利益时就不高兴。

这些也是自己身语意不善业的根本。应该观察一下：过去做事是否带有这世间八法的意乐？现在正在做的事是否受其影响？未来做事是否也会被其左右？不与世间八法相连至关重要。

大王，如果你想追随莲花生我，无论修什么法，都要行持能速得正等觉大菩提的无误之道；要修行意义广大而甚深的法；要行持涵盖佛陀一切教法的法门；要在一人相续中以上具下德的方式圆满九乘次第

的意义；要以了知能行所行皆不成立的方式来行持；要在法身唯一明点中，行持轮回与涅槃的一切法。你应当按照我这唯一的教言修行，并对菩提果无有怀疑。”

国王听后非常欢喜，顶礼无数次，深感随喜。

这是莲花生大士教诫国王的行为零散言教。当时被立成文字，后来隐藏为珍宝伏藏。

伏藏印！隐藏印！交付印！

四 皈依道用类

卡钦萨空行母措嘉，向化身亲自降临于世的邬金莲花生大士请求道：“尊贵的上师，请恩赐一种诸法基础、能灭生死、事半功倍、易行少难的方便法。”

化身莲师教诫道：“措嘉，一切法的基础是皈依；一切法的所依是三宝；能灭生死的方便法，就是皈依及其分支。”

空行母问道：“皈依的本体是什么？定义是什么？分类有几种？”

莲师回答：“皈依的本体是希求无上菩提，以及心怀慈悲的承诺。

定义是能救离三恶趣的恐惧与外道等的坏聚劣见，所以称为皈依。

分类有三种：外皈依、内皈依与密皈依。”

外皈依的要点

空行母问道：“外皈依生起的因是什么？皈依的对境是什么？什么样的人能皈依？以什么方式或方便来皈依？以什么特殊意乐皈依？”

莲师回答：“外皈依生起的因是怖畏轮回之苦，诚信三宝是皈依处，认定三宝是皈依的对境，依靠这三者来生起皈依。

一般而言，如果畏惧死亡，就会萌发皈依的念头。可是有很多人，虽然已过半生却从未察觉，一刹那也不考虑后世，这就是因为没有生起皈依之心。当然，如果不会死，便无需皈依；如果死后还能再生为人，也不需要皈依。正因为死后会有难忍的恶趣痛苦，所以需要皈依。

皈依的对境是什么？就是皈依三宝。那么，依靠什么方法能灭尽生死？具一切种智的佛陀，远离一切过失，圆满一切功德；佛陀所说的经教，以及受持佛法的僧众，能帮助自他断尽生死。只有这些才是皈依的对境，因此应当皈依三宝。

通常来说，许多人对佛陀的经教不如对占卜师的预言那样重视，遇到困难时反而去皈依鬼神，这样的人很难真正皈依。那么，什么样的人能皈依？具有胜解、恭敬、信心，并能忆念三宝功德的人。此外，还需要具备三种殊胜意乐：第一，想到‘轮回无有起始，所以从现在开始就必须修学’；第二，认识到‘外道等所有天神不是我的皈依对境’；第三，确信‘只有具一切种智的佛陀，才是我最殊胜的皈依对境’。这些都是生起共同皈依时所必需的条件。

皈依不能草率，也不能仅停留在口头上，或不知所措地盲目皈依。那么，以什么方式或方便来皈依？

应以身语意三门恭敬皈依，具备对轮回和恶趣的畏惧、对三宝加持的诚信、坚定的信心和悲心来皈依。

一般来说，希望今生来世都幸福安稳的人，若只把佛法当作附带的修行，这样是不行的。这里应该了解皈依的仪轨。

以什么特殊意乐皈依？应当以利他为重而皈依。仅仅希求出离轮回、获得涅槃果位，是无法成佛的，应该为了解脱一切众生的轮回苦而发愿：‘我与三界一切众生直到获得菩提之前，都皈依三宝。’怀着这种意乐来皈依。

总之，一切欲求都是二取的欲求。如果无法脱离二取执著而皈依，那就不算是真正的皈依。”

外皈依的学处

空行母问道：“外皈依需要学习几种学处？”

莲师回答：“为了不失坏刚刚生起的皈依，应当努力学习八种学处。”

空行母又问：“这八种学处是什么？”

莲师回答：“首先有三种特殊学处：皈依佛后不顶礼其他天尊；皈依法后不伤害众生；皈依僧后不与外道为伍。

1. 皈依佛后不顶礼其他天尊：其他天尊指的是自在天（疑似为梵天）、遍入天、大自在天等世间神祇。如果顶礼诸如此类的所有世间天尊，便会退失皈依；若进一步皈依他们，则会失坏皈依戒。

2. 皈依法后不伤害众生：故意杀害众生，会失坏皈依戒；以嗔心进行殴打、奴役、穿鼻、囚禁、拔毛等，也会失坏部分皈依戒。

3. 皈依僧后不与外道为伍：与持有常断见行的

人交往，便违背了皈依戒；随顺他们的见解和行为，也会违背皈依戒。

实际上，皈依中包含了一切佛法，但持邪见的人无法理解。

共同学处有五种：

1. 平时，应以所食所饮的第一口献新作广大供养；每月十四日，在三宝前陈设丰盛的供品，祈请接受供养；十五日白天则进行正式供养。

供养分为四种：顶礼供养、物品供养、赞颂供养、修行供养。

第一，顶礼供养：端正自己的身体，双手合掌，忆念佛菩萨的功德进行顶礼。观想自己触及他们具有轮相的双足。

第二，物品供养：供养花等无主物，或以禅定供养，也可供养自己的身体。

第三，赞颂供养：以悦耳的声音进行赞颂。

第四，修行供养：观修空性、慈悲菩提心，将由此所生的善根，发愿为利一切众生获得圆满菩提而回向。

莲师教诲道：“三宝虽不需要一杯水、一缕香，但供养这些，是为了让佛光照耀我们。以饮食的献新作供养时，取三份食物，依靠诵三遍‘嗡啊吽’，观想它变成甘露海，然后观想自己的本尊由无量三宝围绕而安住，向他们供养甘露并祈请纳受。如果不懂这些，直接请三宝享用也可以。即使没有任何供品，每天也要供一杯水。如果连这一点供养也不做，那就违背了皈依戒。

莲师教诲道：“其实，三宝本不需要一点一滴的

供品，但以微不足道的食物作供养，不知不觉间就会积累自己的资粮。

2. 即使为了身体、生命、重利或奖赏，也不舍弃三宝。

不为身体而舍弃三宝：即使被威胁挖你的眼、剝你的手脚、割你的耳朵、削你的鼻子、砍你的四肢，也甘愿承受而绝不舍弃。

不为生命而舍弃三宝：必须做到，即使有人说要杀你，你宁可舍命也绝不舍弃皈依。

不为重利或奖赏而舍弃三宝：必须做到，即使以遍满赡部洲的珍宝作为诱惑，让你舍弃皈依，你也绝不舍弃。

3. 无论遇到病还是痛、苦还是乐、难还是易的事情，都要陈设曼荼罗和五种供品，供养三宝，然后

皈依。祈祷：‘殊胜上师大金刚持等诸佛菩萨垂念我，加持我的病痛、非人、鬼魅等一切障碍消除，获得平安、吉祥、安乐。’

此外，积资、念诵、施食等也可作为皈依的因。如果这些都无效，也万不可生起‘三宝没有加持’‘佛法不真实’的邪见，应明白等自己的恶业灭尽时，问题自会消解。不要求助于打卦、禳解等其他方法，只应一心皈依。

4. 无论去往何方，都要忆念、供养、皈念佛菩萨。比如明天要去东方，今天就要摆设曼荼罗和供品，皈依那个方向的佛菩萨。如何祈祷呢？祈祷：‘上师大金刚持等诸佛菩萨垂念我，愿我此番出行，没有到达那里之前，不会遇到人与非人的障碍，一切吉祥。’如果当天没去成，再次出发时也要这样做。

出门时，若离开门槛十步或七步内没有忆念皈

依，就违背了皈依戒。然而，这只是对当时不利，并不意味着破了皈依戒。如果发自内心地皈依，三宝绝不会欺惑你。

5. 要忆念皈依的功德并反复修习：皈依三宝之人，所指望的便是三宝，观想的是三宝，皈依的唯是三宝，祈祷的是三宝，所求加持也是三宝的加持。

对于现在的三宝所依，无论是铸像、雕像、画像，还是佛塔、法本经函等，都应信解其为法身而顶礼、供养、祈祷，如此可能会直接证悟这些就是法身的本体。即使不能这样，通过现在对三宝的顶礼、供养等结上法缘，未来也会成为佛陀的所化。”

莲师教诲道：“无论自己获得何种佛的功德与安乐，都应认为是上师三宝的加持，如此思维便能获得加持；无论遇到何种过患与痛苦，都应认为是自己的恶业所感，依此能灭尽一切恶业。

总之，如果自己不全心全意信赖三宝，说三宝没有加持而生邪见，将无法从地狱深渊中获得解脱。”

外皈依的功德

空行母问道：“皈依有几种功德？”

莲师回答：“皈依有八种功德：

1. 成为内道佛教徒：只有在皈依三宝之后，方可称为内道佛教徒。如果未生起皈依戒，即使自称修行人、大修行人、真佛，实际上也没有进入佛教徒的行列。

2. 成为别解脱等一切戒律的基础：如果破了皈依戒，也就破了依靠它的所有戒律。要恢复这些戒体，只需恢复皈依戒即可。方法是自己怀着信解心，在三宝前受戒就可以。下至斋戒，上至密乘戒，开始时都需要生起三皈依戒，所以说它是一切戒律的

基础。

3. 能尽除和减轻一切业障：皈依能灭尽或减轻生生世世积累的一切业障。具体来说，殊胜的皈依能完全灭尽障碍；一般的皈依则能减轻业障。若相续中生起了真实不虚的皈依戒，业障将完全消除；即使只是口头上的皈依，也能减轻业障。行住坐卧若能常常忆念皈依，业障将完全消除；偶尔皈依也能减轻业障。

4. 获得广大福德：世间的长寿、无病、威德、美貌、财富等福德都来自皈依，出世间的无上菩提也来自皈依。

5. 今生免受人非人的危害：一旦在相续中生起真实的皈依，此生将不再受到人为的障碍所害，也不会遭受龙、鬼等非人的侵害。

6. 一切所愿皆能成就：如果相续中生起真实的

皈依，所有愿望不可能不实现。简而言之，如果对皈依有信心，就像如意宝一样，祈求什么就会得到什么。

7. 不堕恶趣、恶处和邪道：恶趣指三恶道，即地狱、饿鬼、旁生；恶处指边地等无佛法之地；邪道指外道。如果想不堕入这些，只需一心皈依。

8. 迅速现前佛陀的功德：不用说其他功德，大乘密宗说一生一身便能成佛，皈依就是最快的成佛方法。因此，应当断除‘仅仅皈依就足够吗’的疑虑。只要昼夜不间断地反复皈依，就一定能迅速证得圆满菩提。

莲师继续说道：“如果精进于皈依，就不需要修很多法，必定无疑能获得菩提。”

外皈依的实修法

空行母问道：“皈依的实修法是什么？”

莲师回答：“皈依的实修法是：首先发愿将一切众生安置于圆满菩提，为此积资净障。为了遣除违缘，从现在起直到证得菩提之间都要皈依。然后专注地念诵：

‘最殊胜的两足尊十方诸佛，我和无量众生，从今直到菩提永远皈依。

最殊胜的离欲尊十方诸法，我和无量众生，从今直到菩提永远皈依。

最殊胜的众中尊十方不退转圣僧，我和无量众生，从今直到菩提永远皈依。’

首先念三遍，然后专注地多次念诵：‘皈依佛，

皈依法，皈依僧。’

接着祈请：‘三宝请救护我脱离今生的恐惧，救护我脱离恶趣的恐惧，救护我脱离邪道。’如此祈请三遍。

最后结束时，回向：‘以此善根，愿我为利众生而成佛。’”

空行母问道：“受皈依的方法是什么？”

莲师回答：“向具有皈依戒的上师顶礼、转绕，献花后念诵：‘祈请上师垂念我、十方诸佛菩萨垂念我，我某某从今起直至证得菩提果之间，皈依最殊胜的两足尊百俱胝法身佛，皈依最殊胜的离欲尊大乘法，皈依最殊胜的众中尊不退转菩萨僧。’如此念三遍，最后一遍结尾时说‘得到。’礼拜、献花后，如前学习学处，并精进皈依。

这就是外皈依的实修法。”

外皈依的救护

空行母问道：“皈依处如何救护我们？”

莲师回答：“若如前皈依并认真学习学处，三宝必定会救护。即使担心入邪道，只要祈请，也一定能遇到正道。必定会救护你脱离今生的恐惧。

当皈依的一切法在相续中生起，功德将不断增长。之前已生起的所有功德会日益增上；现在可以生起的一切功德，通过尽可能的积资净障、耐心修行，就能相应自己的能力而生起；即便是无法生起的空性、本尊、坛城等甚深法，通过皈依而积资净障，也能生起。”

若问：“如果这样做能得到救护，那么诸佛出世就能将众生都带走了吗？”

莲师回答：“诸佛无法用手把众生从轮回中拽出来。如果能这样，以佛的大悲和善巧方便，早就把众生一个也不剩地全部救出来了。那么，佛陀到底是如何救护众生的？是通过佛法来救护。”

莲师接着说：“如果皈依在相续中生起，就不需要其他法了。三宝的大悲不可能不救护你，就像在有好的护送者时，不会遭遇恐怖一样。”

这是莲师为益西措嘉空行母所讲的外皈依。

内皈依的要点

卡钦萨·益西措嘉空行母又问化身莲花生大士：“内皈依的对境是什么？什么样的人能皈依？以什么方式或方便来皈依？以什么特殊意乐皈依？皈依的时间是多久？以什么缘而皈依？内皈依有什么必要或功德？”

莲师回答：“内皈依的对境是，上师、本尊、空行。

能皈依的人是，已入密宗法门者。

皈依的方式或方便是，以身语意恭敬信解而皈依。

特殊意乐是，视上师为佛，即使舍生命也不舍弃本尊，恒常供养空行。

皈依的时间是，从灌顶发心时起，直至获得金刚持地之间。

皈依的缘是，对密宗生起恭敬信解而皈依。

必要或功德是，成为密宗的法器，或获得不共的加持。”

内皈依的学处

空行母问道：“内皈依应学习几种学处？”

莲师回答：“共有八种学处。首先是三种特殊学处：

1. 皈依上师后，不对上师生恶念或讽刺之心。
2. 皈依本尊后，不间断本尊的修持和念诵。
3. 皈依空行后，不间断定期供养。

共同学处是：

1. 将所吃所喝的饮食献新加持为甘露，观想上师在头顶，自己为本尊，空行护法为友军，如此修行。

2. 当遇到生命危险时，要视上师如心，本尊如

眼，空行如身。

3. 无论遇到什么病痛、困难、苦乐，都要向上师祈祷，向本尊供养，向空行献食子、做会供。

4. 不应寻求打卦、禳解等其他方法。

5. 忆念上师、本尊、空行的功德而反复皈依：皈依上师能遣除违缘；皈依本尊能获得大手印身；皈依空行能成就悉地。”

内皈依的功德

空行母问道：“内皈依有几种功德？”

莲师回答：“皈依上师，能救脱死亡的痛苦，消除无明愚痴的障碍，圆满胜观觉性资粮，获得证悟自显的悉地。

皈依本尊，能救脱平庸的心态，积累自然本智资

粮，获得大手印的悉地。

皈依空行，能救脱障碍的产生，消除饿鬼贫穷的障碍，圆满离执无著资粮，获得大乐报身的悉地。”

内皈依的实修法

空行母问道：“内皈依的实修法是什么？”

莲师回答：“首先发无上菩提心，在前方虚空中观想日、月、莲花三层坐垫，上面安住着上师、本尊、空行三者。念诵三遍：‘传承根本上师尊，能赐悉地之本尊，善加持者空行母，三根本前我皈依。’

然后心不散乱专注于上师、本尊、空行，反复念诵：‘皈依上师，皈依本尊，皈依空行。’

接着祈祷：‘祈祷诸上师、本尊、空行众，请赐予我身语意加持，请赐予灌顶，请赐予共同与殊胜悉

地！请以慈悲摄受具信弟子！’如此念诵三遍。

最后观想上师融入头顶，本尊融入心间，空行融入脐间。”

空行母问道：“受内皈依的方法是什么？”

莲师回答：“首先最重要的是获得灌顶，获得灌顶就能获得皈依。如果未得灌顶而要受持皈依，应向上师礼拜、转绕，献花后说：‘祈请上师垂念，祈请本尊垂念，祈请坛城尊众垂念，我某某从今起直至获得大手印持明果位之间，皈依传承根本至尊上师众，皈依能赐悉地的本尊众，皈依善赐加持的空行众。’如此念三遍，最后一遍结尾时说‘得到’。这就是受持内皈依的仪轨。”

这是内皈依的讲解。

密皈依的要点

益西措嘉空行母问道：“密皈依的对境是什么？什么样的人能皈依？以什么方式或方便来皈依？以什么特殊意乐皈依？皈依的时间是多久？以什么缘而皈依？有什么必要或功德？”

莲师回答：“密皈依的对境是，见解、修行、行为三者。

能皈依的人是，欲求成佛的最利根者。

方式或方便是，通过见、修、行而皈依，也就是具有确信的见解、具有觉受的修行、具有平等的行为，以此方式进行皈依。

特殊意乐是，见解无有贪执，不求成就佛果，也不求舍弃轮回。修行是无有识别，不偏不倚。

皈依的时间是，直到成佛。

皈依的缘是，直到不再受生。

必要或功德是，今生即能证得圆满佛果。”

密皈依的学处

空行母问道：“密皈依应学习几种学处？”

莲师回答：“首先是三种特殊学处：

1. 具有证悟的见解：确信一切众生与佛陀无别，无需另外寻求佛果；证悟显现与心不二，确信现空无别。

2. 具有觉受的修行：心不向外放，不向内收，本然、悠然、无缘安住。

3. 具有助伴的行为：觉受和证悟持续不断，行住坐卧之间，虽无所修，却刹那也不散乱。

共同学处：

1. 即使了悟佛陀为心，也不要舍弃上师。
2. 即使了悟显现为心，也不要断绝有为善根的相续。
3. 即使不畏惧地狱，也要从微细罪业开始断除。
4. 即使不希求成佛，也不要诽谤任何法。
5. 即使现见殊胜的等持，也不要心生傲慢。
6. 即使了知自他无二，也不要断绝对众生的悲心。
7. 即使了悟轮回和涅槃无二，也要于寂静处修习。”

密皈依的功德

空行母问道：“密皈依有多少种庇护方式或功德？”

化身莲师回答：“皈依见解能够解脱常断二边，遣除邪见执著的障碍，积累法性光明的资粮，获得身语意无灭的成就。

皈依修行能够以见解护持修行，遣除深层贪习的障碍，积累无二双运的资粮。

皈依行为能够解脱邪行断见，遣除伪善、疯狂行为的障碍，积累无贪无染的资粮，获得一切行为成为如来密意的成就。”

密皈依的实修法

空行母问道：“密皈依的实修法是什么？”

莲师回答：“见解要远离偏堕和边执，无所执著。修行要无有识别，无所缘取，超越言说。心不向外放，不向内收，自然无缘安住。保持不间断的觉受，在一切行住坐卧中，不散乱而安住。无念、充实、明乐都是觉受，切勿视为稀奇。如果出现掉举、愚昧、昏沉，应在显现中训练心的妙力。不论出现诸如此类的何种状况，都不应视为过失。”

空行母问道：“受密皈依的方法是什么？”

莲师回答：“向上师顶礼、转绕、供花。弟子结跏趺坐，怀着悲心立誓为自利利他而修菩提心。然后直视前方，眼球不动，保持清然、悠然、安然、平然的状态，觉性安住于远离能所二取的禅修中。这就是具有确信的见解、具有觉受的修行、具有助伴的行为。”如此指点后，按照上述方式修持。

这是密皈依的讲解。

化身莲师教诲道：“外、内、密三种皈依是汇聚了内外法、高低见、显密宗为一根本的窍诀。如此修持，则会心趋入法，法趋入道，道成熟果。卡钦萨，你应当这样了知。”

以上是“皈依道用类”的内容。

伏藏印！隐藏印！交付印！

五 发心道用类

莲花生大士，是阿弥陀佛的化身，精通大乘诸经，犹如独子之母般慈爱一切众生，恒时成办他利。他是将轮回一切众生度向涅槃的商主，不待请求便对所化众生恩赐教言。这位具大悲心的菩萨，住在门地狮子洞时，我卡钦萨·措嘉发起殊胜菩提心，在莲师面前供养曼荼罗后问道：

“奇哉！尊贵的上师，既然说大乘法至关重要的就是对一切众生修慈悲菩提心，那么应如何修学菩提心？”

莲师回答：“措嘉，入大乘后若不修菩提心，则会堕入下乘，因此恒常学修利他极为重要。详细解释的话，大乘经续中宣说了无量内容，但根据那些道理，归纳起来可分为三种：外发心、内发心、密发心。”

外发心的要点

空行母问道：“外发心是什么？”

莲师回答：“外发心有十二个内容：发心之本体、分类、定义、行者法相、发心对境、发心仪轨、修学功德、修学理由、不修学之过患、所守之法、得戒和失戒之界限、破戒后恢复之方法。”

空行母问道：“以上所说的内容具体指什么？”

莲师回答：“1. 发心之本体：为了救度一切有情出离轮回而欲求无上菩提的承诺。

2. 分类：关于菩提心的分类，经中虽然讲了很多，但归纳起来有愿菩提心和行菩提心两种。愿菩提心是心中发愿利益众生，利益一个还不够，而是要利益所有众生。行菩提心则是实际的行持，这一点相当重要。当然，对我执未断的有偏见者来说，对一切有

情生起这样的心，确实很困难。

3. 定义：发起以前未曾发起的一种利他之心。没有积累资粮的众生，是无法生起菩提心的。

4. 行持发心学处的行者之法相：不同于声闻缘觉，而是信解大乘法、心量广大、对任何法不怀疑、皈依上师三宝、厌离邪法与劣法、本性寂静调柔。有些藏人憎恨佛法，大臣凶恶，国王轻信，能成为大乘法器的人非常少。措嘉，不要偏执于亲友。

5. 发心对境：必须在一位具大乘菩提心、有慈悲力、片刻不顾自利、不失坏而守学处的上师前发菩提心。在这个浊世，若不依止具有法相的上师，将会落入魔掌。

6. 发心仪轨：在吉祥的月圆十五日或上弦初八，于三宝前陈设丰盛的供品，供养僧众，向本尊做会供，广施食子于空行、护法、鬼神，舍弃一切财

物，积累广大福德资粮。

当晚向上师献入门供养，弟子怀着恭敬心，以七支供积累资粮，特别是忏悔罪业：弟子于头顶观想一个‘阿（𑖀）’字，从中放射光芒，将一切众生安置于佛果，向圣者们献上供品，观想收摄所有圣者的悉地精华融入自己的身语意，由此焚尽一切罪业和障碍。念诵‘阿’字一百零八遍。

随后，观想上师心间之智慧尊者从心间的‘吽（𑖃）’字放光，融入弟子的身语意，依此焚尽一切罪业。之后，念诵‘吽’字一百零八遍。

接着，用语言忏悔。忆念无始轮回以来所积累的一切罪业，怀着后悔心念诵三遍：‘祈请金刚上师、持明众垂念，祈请本尊圣众、诸佛、寂猛尊众及其眷属垂念，祈请十方诸佛菩萨垂念，祈请守护佛法之空行护法众垂念，我某某从无始直至今生，由颠倒妄念驱使，以身语意所造的一切不善罪业，教唆他人造

作，随喜他人造作以及积累的一切颠倒恶业，于应供处尊众前，以后悔心悉皆发露忏悔。’

然后，为不增长罪业而发誓今后不再造作，念诵三遍：‘祈请金刚上师、持明众垂念，祈请本尊圣众、诸佛、寂猛尊众及其眷属垂念，祈请十方诸佛菩萨垂念，祈请守护佛法之空行护法众垂念，如同往昔诸佛及菩萨依靠经历地道而消除不善罪业，我某某从今直至证得菩提之间，也消除颠倒妄念所生之诸罪业，而不再造作。’

接下来，正行发心分为两种：

1) 发愿菩提心：弟子诚心诚意发起‘为度脱轮回一切众生出苦海而欲求无上菩提’之心，口中念诵三遍：‘祈请金刚上师、持明众垂念，祈请本尊圣众、诸佛、寂猛尊众及其眷属垂念，祈请十方诸佛菩萨垂念，祈请守护佛法之空行护法众垂念，我某某从今直

至证得菩提之间，于一切众生怀有父母想、兄弟姐妹想、子女想、上师道友想，令未解脱者得解脱、未救度者得救度、未得安慰者得安慰、未得涅槃者安置于无住之佛菩提，发起如是坚定之心。’

2) 发行菩提心：心中观想：‘我从今直至轮回未空之间，刹那也不散乱地行持各种利他事。’接着念诵三遍：‘祈请金刚上师、持明众垂念，祈请本尊圣众、诸佛、寂猛尊众及其眷属垂念，祈请十方诸佛菩萨垂念，祈请守护佛法之空行护法众垂念，我某某从今直至轮回未空之间，于六度四摄次第学习、次第修行、次第成就，认真发起如是坚定之心。如同往昔诸佛菩萨依靠经历地道而具足根本戒与支分戒，我也如是随学、随行、随修，祈请摄受我为菩萨。’上师说：‘是方便。’弟子回答：‘善哉，具义。’如是说三遍，最后一遍结尾时说‘得到’。

从此之后，为不失坏而守护学处，上师传授学

处，弟子献上供养，广设酬补供品。此后应如河流般不断发心，并精勤修学其学处，这相当重要。

7. 修学如是发心之功德：超胜声闻缘觉而步入大乘之列；从根本上断除烦恼与罪障；使身语意所行持的一切善业皆成有意义之因；在相续中圆满广大福德资粮；恒时蒙受诸佛菩萨和大护法神的垂念；一切众生视如己子，见之生欢喜心；永不离大乘法。总之，如意成就佛陀的殊胜功德，迅速现前圆满成佛等，具有如此不可思议的功德。因此，应当唯一认真勤修此法。

8. 如是修学之理由：有人会问：‘仅仅自己获得解脱就可以了，为什么还要度脱一切众生出轮回？’因为一切众生都当过我们的父母，父母的恩德不可思议，为了报答恩德而必须修学。

恩德包括：作为身命产生的因缘；从小以美味饮

食抚养；经历各种苦难和困难；珍爱我们胜过自己的心脏；既给我们物质财富，也教导我们知识；引导我们行持正法等，父母的恩德不可思议，因此必须度脱他们出轮回。此外，一切众生都具有如来藏，由此密切相联，所以必须度脱他们出轮回。措嘉，如果只求独自一人得到寂乐，那就无法证得圆满佛果。

9. 不修菩提心之过患：堕入声闻缘觉，成为大菩提的障碍；一切所做之事皆成无意义；以前积累的福德都会耗尽；经常遭受非人的侵害；不为众人所喜，遭人厌恶，总之，一切所愿皆不能实现等具有无量过患。措嘉，无菩提心而希求大乘，实属恶兆。

10. 所守之法有二：

首先是愿菩提心的所守之法：必须以不舍众生的意乐，再三修学菩提心。具体来说，对其他众生生起舍弃心，尔后发怒打骂等，若未以对治法补救而过了

一昼夜，则愿菩提心退失。对上师、阿阇梨、金刚道友等应恭敬之处，若起欺骗之心，未以对治补救，欺骗的时间过了一昼夜，则愿菩提心退失。对不应后悔而应随喜的他人广大善根，若使其生起后悔心，甚至说‘有比这更好的’令其后悔；对已发心的菩萨，以嗔心驱使而编造指责的偈颂；对其他众生远离悲心而进行欺诈，这些若未以对治补救而过了一昼夜，皆称为邪道，愿菩提心戒体将会失坏，因此必须断除。措嘉，受持许多不能守护的戒律，是一种祸患。

此外，还有五种应依止的行为：

1) 为对治对众生的嗔怒、打骂，应以寂静调柔的方式常行利益。

2) 为对治欺骗应敬处，应将一切众生安置于佛的大菩提善根中。

3) 为对治以嗔心诽谤他人，应将大乘行者作佛

想而赞叹。

4) 为对治欺诈众生，应该用清净心以自心为证而善待一切众生。

5) 尽管投生为女身，仍可成为释迦佛的持教者。

其次是行菩提心的所守之法，包括三方面：应断十不善，对治法十善，所行十波罗蜜多。

应断十不善，分为身、语、意三类。

身不善业有三种：杀生、不予取、邪淫。

1) 杀生

其本体是断绝生命的相续。

分类：从三毒的角度来分。以贪欲杀生，是为

了肉、皮等而杀；以嗔恨杀生，是以九种恼害心杀人等；以愚痴杀生，是虽无贪嗔之心，但如孩童杀小鸟或踩死蚂蚁等。未离三毒的众生，不会有安乐。

杀生具足四支：首先生起‘想造此罪’的念头，是第一支；加行是开始着手进行，是第二支；正行令对方感受杀害之苦，是第三支；最后非但没有悔意，反而随喜，是第四支。具足此四者，即完整犯下杀生罪。

果报有三种：异熟果是，以贪欲杀生者多生饿鬼；以嗔恨杀生者堕入地狱；以愚痴杀生者转为旁生。增上果是即使转生为人，因往昔不善业力也会短命。等流果是因前世习气而喜好杀生。

措嘉，我们不应造作如此恶业，若努力断除，则会获得相反的异熟果、等流果、增上果，如享受人天福乐等，经中如是说。

2) 不予取

其本体是将他人之物据为己有。

分类：以力取、以暗取、以欺取。以力取，如依靠威力公然抢夺；以暗取，如偷窃而不被察觉；以欺取，如使用假斗秤等。措嘉，未离贪欲的人，不会有安乐。

不予取的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是依大中小三品堕三恶趣，尤其是饿鬼。增上果是即使转生为人，也会贫穷且多遭盗夺。等流果是，因储存在阿赖耶上的恶习，生生世世喜好不予取。

措嘉，若能断除此等行为，则会获得与前相反的果报，如转生人天并拥有财富等。

3) 邪淫

其本体是与不属于自己的欲境行淫。

分类：国王守护者，如臣民不应与王妃行淫，或法律禁止行淫者；父母守护者，如印度人不可随意行淫，在男女未成家前由父母守护；人法守护者，如不应与母亲姐妹等羞耻处行淫；天法守护者，如不应与上师明妃或持戒者等行淫。贪欲之人无法踏入解脱道，措嘉，要通过对治法来克服。

即使是自己的伴侣，也有不应行淫的情况：不适时，如十五、三十、初八不宜；不适处，如三宝前不宜；不适支分，如行动物交配方式等不宜。措嘉，一般来说，未舍弃家庭生活的人已落入魔网。

邪淫的四分若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣，即使获得善

趣，夫妻间也常起争执等。增上果是生生世世配偶不贞，且行各种邪淫。等流果是因恶习感召，生生世世喜好邪淫。

措嘉，若能断除此等行为，则会获得相反的果报。因此，断除邪淫极为重要。

第二，语不善业有四种：

1) 妄语

其本体是用语言表达与事实不符之法。

分类：无利无害的妄语，如老人说谎；有利有害的妄语，如对一人有益、对另一人有害的谎言；上人法妄语，即自相续本无神通等功德却声称有。措嘉，不要说太多未经观察的话。

妄语的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即使转生为人，语言也没有分量。等流果是生生世世喜欢说谎。

措嘉，若能断除此等行为，则会获得相反的果报。因此，断除妄语极为重要。

2) 离间语

其本体是挑拨他人之间的友好关系。

分类：公然对抗的离间语、侧面影射的离间语、背后分别告知的离间语。措嘉，不能自制的人，不会有安乐。

离间语的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即使转生为人，也少有朋友，多有敌人，常有纠纷，

众人不喜，徒劳无益。等流果是生生世世喜欢挑拨离间。

措嘉，我们若能断除此等行为，则会获得相反的果报。因此，断除离间语极为重要。

3) 绮语

其本体是虚度人生的闲言碎语。

分类：官员绮语、故事绮语、闲聊绮语。

绮语的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即使有可能转生为人，也会语言无力、多受诽谤、言语轻浮。等流果是生生世世喜好绮语。

措嘉，若能断除此等行为，则会获得相反的果报。因此，不要喜欢无意义的闲谈。

4) 恶语

其本体是伤害他人的言语。

分类：当面揭短、间接伤害、背后中伤。措嘉，
不要用恶语之火烧伤自己和他人，恶语的利刃会断绝
解脱之命。

恶语的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即
使转生为人，言语常常伤害他人，自己也常受伤害。
等流果是生生世世喜好说恶语。

措嘉，若能断除此等行为，则会获得相反的果
报。恶时的众生不会有安乐。

第三，意不善业有三种：

1) 贪心

其本体是对圆满之事生起贪著。

分类：对自己拥有的不愿舍、想据为己有他人之物、对非自他的圆满事物生贪。措嘉，不要贪执物质受用为我所有，未生起无常观的修行人不会有安乐。

贪心的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即使转生为人，也会常处恶劣环境，饥渴交加。等流果是生生世世喜好贪欲。

措嘉，断除此等行为很重要。

2) 害心

其本体是对他人怀有恶意。

分类：由嗔恨而生、由记恨而生、由嫉妒而生三种。措嘉，不要做伤害自己的事。

害心的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即使转生成人，也会无故被人憎恨，常多言语争论，怨敌四起。等流果是生生世世成为有害心者。

措嘉，若不断除这一害心，既非小乘行人也非大乘行人。

3) 邪见

其本体是颠倒真实义理。

分类：增益损减的邪见、外道之类的常断见、将犬禽苦行等视为殊胜的戒禁取见、执著‘我’的坏聚见等。措嘉，能懂得辨别正法与非法的人很少。

邪见的四支若如前具全，即完整犯下此罪。

果报有三种：异熟果是堕入三恶趣。增上果是即

使有可能转生为人，也会生于边地未开化之处，连三宝之名都听不到。等流果是邪见习气熏染阿赖耶识而生生世世喜好邪见。

措嘉，这十种不善业为诸圣者所呵责、为诸智者所断除，获得殊胜人天身者所不应行，因此应当断除。不了知善恶者确实很多，而我们既已入佛门，若明知善恶业因果却仍行不善，则与旁生没有差别。”

空行母问道：“断除这些会获得什么果报？”

莲师回答：“异熟果是转生人天，如梵天般音声悦耳，如帝释般相貌庄严，如转轮王般受用圆满。

增上果是能受持听闻，拥有智慧，遇佛所说法，最终获得三种菩提果位。

等流果是生生世世精进断除十不善。”

空行母问道：“这十不善业中，罪业有大小之分吗？”

莲师回答：“有区别。总的从烦恼角度区分：以嗔恨造十不善会堕地狱，以贪欲造则堕饿鬼，以愚痴造则堕旁生。从对境角度也有大小之分：对殊胜对境造十不善会堕地狱，对普通对境造则堕饿鬼，对低劣对境造则堕旁生。

分别来讲，杀生中，杀害已发心菩萨的罪业最重；不予取中，盗取三宝财物的罪业最重；邪淫中，与阿罗汉尼行淫的罪业最重；妄语中，欺骗上师僧众等应供处的罪业最重；离间语中，破和合僧的罪业最重；恶语中，对僧众说不悦耳语的罪业最重；绮语中，搅乱比丘或修无二义禅定者的罪业最重；贪心中，贪图三宝财物的罪业最重；害心中，图谋五无间罪的罪业最重；邪见中，诽谤真实义的罪业最重。措嘉，即使遇到生命危险，也绝不能造这些业。

总的来说，十不善业也有区别：杀生、离间语、恶语、害心这四种业会堕地狱；邪淫、不予取、贪心这三种业会堕饿鬼；妄语、绮语、邪见这三种业会堕旁生。”

空行母问道：“如何行持对治的十善？”

莲师回答：“十善有四个方面：

1) 本体是能生善趣的清净身语意三门。

2) 定义是获得暇满者若如法行持，则能如愿得果，因此称为‘善’。

3) 分类：与十不善相反的十善，即放生护生、广行布施、守持梵行、说真实语、调解争端、言语柔和、说正直语、慈爱众生、无有贪欲、对业果和真实义无疑。

4) 使这些善业安住于相续的助伴有十种：诚信正法、知惭有愧、不行赌博、无有争执、不看聚会、恒不放逸、无有懈怠、不交恶友、善净身语意、修四无色定，特别是观想圣道。措嘉，如此行持，必定获得增上生果。”

空行母问道：“所行的十波罗蜜多是怎样的？”

莲师回答：“所行的波罗蜜多有五个方面：

1) 总的本体是修行无上菩提道的自性。

2) 定义是超越轮回大海，到达彼岸。

3) 作用是圆满二资粮，成办众生利益。

4) 分类有总和别两种：

总的分为布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧六波罗蜜多。

别的分类：

布施有三：法布施、财布施、无畏布施。

戒律有三：严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒，分别对应断十不善业、修六度、行四摄。

安忍有三：舍弃轮回的安受苦忍、利益众生的承受难忍、不惧深义的谛察法忍。

精进有三：修行大乘法的加行精进、阻挡违缘的披甲精进、修成一切种智佛果的不厌足精进。

禅定有三：世间正道禅定、出世间道禅定、共同禅定。

智慧有三：证悟有法无所得智慧、证悟法性无所得智慧、证悟二者大平等智慧。

5) 必须要知道，修持每一波罗蜜多时，都应具

足四种波罗蜜多：

不求回报的布施能摧毁悭吝与贫穷，是力波罗蜜多；远离凡夫和小乘心而布施，是方便波罗蜜多；愿自他永断贫穷而布施，是愿波罗蜜多；三轮普皆清净而布施，是智波罗蜜多。

同样，不求轮回果报的持戒能断除不善，是力波罗蜜多；远离世间八法的意乐而持戒，是方便波罗蜜多；不为自己求人天果位而愿一切众生持戒不断，是愿波罗蜜多；以三轮无所得摄持，是智波罗蜜多。

一视同仁的安忍能摧毁嗔恨，是力波罗蜜多；非为谄诤等世间法，是方便波罗蜜多；不求自己得到人天妙相而愿一切众生消除丑陋，是愿波罗蜜多；这些皆以三轮无所得摄持，是智波罗蜜多。

随念功德的精进能断除懈怠，是力波罗蜜多；确定世间可做不可做之事，是方便波罗蜜多；愿众生断

除懈怠，精进于正道，是愿波罗蜜多；以三轮无所得摄持，是智波罗蜜多。

舍弃无色界禅定能断除散乱，是力波罗蜜多；不求人天果位而为成就无上菩提功德，是方便波罗蜜多；愿一切众生永断散乱，是愿波罗蜜多；以三轮普皆无缘摄持，是智波罗蜜多。

空性大悲藏的妙慧能摧破有相的戏论，是力波罗蜜多；三时恒时不离此，是方便波罗蜜多；愿自他一切众生证悟真实义，是愿波罗蜜多；了知自心本来就是这样的智慧本性，是智波罗蜜多。

措嘉，请专注修持这些法。你将脱离恶趣，获得殊胜人天身，究竟圣道，迅速成佛，成为引导众生出轮回的大商主。

11. 得戒和失戒之界限：得戒的时间是积累广大福德资粮，完全清净相续，生起无颠倒利益众生的意

乐，以及完成三次发愿仪轨的最后一次。

舍戒的时间是生起邪见而舍弃三宝，违背学处。因此，应以正知正念的哨兵精勤守护菩萨戒，这相当重要。

12. 破戒后恢复之方法：如果违犯根本戒，需要重新如前一样受持；如果违犯支分戒，需要在上师三宝前忏悔。”

内发心的要点

空行母问道：“如何学修内发心？”

莲师回答：“有十二个方面：

1. 本体：法性真实义远离戏论，对没有证悟此理的一切有情生起饶益心。

2. 定义：唯一是从内心生起，不依赖外在的身

语之事，故称为‘内’。做到这一点并不容易。

3. 分类：有愿菩提心与行菩提心两种。愿菩提心是希望未证悟此理的众生能如是证悟；行菩提心是不能仅仅口头发愿，而要努力寻求方法让众生证悟，对此精进行持至关重要。措嘉，在未离二取执著之前，真正行持是非常困难的。

4. 趋入修学之行者法相：除了前述条件外，还需分别妄想鲜少。措嘉，让心休息一下吧。

5. 发心对境：需要在学修三慧、证悟二无我、远离世间八法的上师面前受持。措嘉，对于入大乘法的人而言，上师至关重要。

6. 发心仪轨：当三轮完全清净后，应舍弃一切世间事，求取真实的教言。

7. 修学之功德：超越邪道和下乘，断除我执及

能所分别，证悟无我义。

8. 修学此发心之理由：为了引导一切众生趣入证悟二无我的正道。

9. 不修学之过患：偏离无我义。

1) 人无我：

未经宗派转变心的凡夫和入于颠倒宗派的外道，执著主宰受用有漏的五蕴、十二处、十八界为恒常实有的‘我’，从而产生敌友自他等执著。措嘉，应拔出这些执著的桩子。

由此被拴住的过患是：执我而见他，执二而视有益者为友、有害者为敌，由此生起贪嗔，造作诸多不善业，流转恶趣轮回。措嘉，若未将此魔赶出门，就不会有安乐。

那么，谁要遮破‘人我’呢？一般来说，所有内道佛教徒都要遮破，尤其是声闻有部宗。而作为已入大乘门者，我们不能执著‘人我’就更不用说了。

2) 法无我：

对于法无我，片面证悟的声闻、未真实证悟的缘觉都承许。声闻承许‘法我’为心外的外境无情法；缘觉将外境所空的心性中，执著的部分承许为‘法我’。措嘉，在未摆脱下劣宗派的见解之前，无法见到真实义。

执著这些的过患是：只要存在承许和执著，就会产生烦恼，成为流转轮回的因，即使多劫精勤也没有意义。

那么，谁要遮破‘法我’呢？所有大乘行者都要遮破，尤其是中观师。而作为已入密乘门者，我们如果有偏袒执著，则是不祥之兆。

10. 所守之法：修学无我义，分为两种：

一、愿菩提心之所守。恒时不断发愿：愿一切众生证悟无我义，是第一点；每日昼三次夜三次随喜他人修无我义，是第二点。恒时努力修学，不离无我义，这很重要。

二、行菩提心之所守，分内外两种：

首先，外所守有四点：1) 在未证悟无我义之前，不离宣说无我义的上师善知识；2) 远离对地域、部落、敌友等的偏执；3) 闻思修无我空性法；4) 不执著姓名和身体为‘我’。

其次，内所守也有四点：1) 外在假立的一切名称与名言，除了心的本体以外均不成立，因此对名言不要有实执；2) 了知器情所摄的一切法，如梦境般现而无自性；3) 对这样无所成立的法执著种种者的那颗觉知心，昼三次夜三次进行探寻；4) 通过寻

找，从内得不到任何执著的心，不离趋入无名称、边空性的意义。

精勤修学这些至关重要。若能如是勤修，必定能铲除我执的魔鬼，斩断轮回的相续。

11. 得戒与舍戒之界限：得戒的时间是从在上师处获得窍诀时开始。舍戒的时间是，若未证悟无自性而跟随平庸的二取，即为破戒，因此应及时进行对治。

12. 破戒后恢复之方法：不散乱地修学前述意义，能所执著的结会自然解开。”

密发心的要点

空行母问道：“如何学修密发心？”

莲师回答：“有十一个方面：

1. 本体：恒常了知本来超离勤作，远离一切言思之边，无生无灭。

2. 定义：超越语言与思维，自然对下乘行者保密。

3. 分类：承许观修清净一方、承许自性任运自成无修本成佛两种。不应局限于任何一边。

4. 行者法相：必须是对有实法心生厌离的最上根者。措嘉，现今具备往昔修行境界的有缘者寥寥无几。

5. 发心对境：需要在证悟法身唯一明点、远离勤作、安住广大境界的上师面前受持。措嘉，真正证悟大圆满的上师极为稀有。

6. 发心仪轨：接受觉性妙力灌顶后，身体要舍弃所有不清净的世间俗事和清净的善业之事，如同已

完成事业般安住；语言要舍弃不清净的颠倒言说和清净的诵经持咒等，如同哑巴吃糖般安住；心要舍弃没有证悟的轮回一切妄念和清净涅槃的所有分别，如同心脏被挖出般安住。总之，通过上师的直指，即可见到觉性本来法身，它超越了言说行境的意义。措嘉，我这个教言是证悟与解脱同时的法。

7. 修学之必要：轮回未经舍弃而解脱于自地后，烦恼任运自成为本智，具有当下便会成佛的功德。

8. 修学之理由：必须具备无偏无执的意义。

9. 不修学之过患：堕入宗派偏执而被法性束缚。措嘉，若有偏执就不是大圆满。

10. 所守之法：仅仅在名言中，了知一切法的根本是自心觉性菩提心，其中无能观所观等戏论；了知证悟此即成佛；了知在此境界中所起的分别执著，本

来即是明空觉性；了知外境正当显现时，不成立任何本体，不外乎是法性的游舞；享用境心无二、无取无舍、无破无立的法性大乐。

分别而言，所有烦恼痛苦皆行持于菩提妙道；众生在显现的当下无所成立，因此应证悟无有轮回需要舍弃，它是无生本净的；了知佛果无可成就，因一切清净身智的显现皆是意识法。请继承吉祥普贤佛母的传承。

11. 得戒与舍戒之界限：无有界限，因本来即安住于三时无离无合之中。

措嘉，我的外、内、密三发心，涵盖了所有经续、教典、窍诀的意义。请实修此法，请道用此法，请融入相续，请契入实义。此乃大乘法的根本。”

大乘菩提心修法“发心道用类”，于门卡狮子堡

立成文字，圓滿。

伏藏印！隱藏印！交付印！

六 问答教授类

顶礼上师！

莲花生大士，最初无胎垢从莲蕊中诞生，中间行持种种苦行，最终成就长寿持明果位断绝生死。他口传了八万四千法门，通晓天龙八部和六道众生的语言，以梵音利益众生，具备一切种智的密意，证得无生无灭义，于法性义无有偏执，一切所需的功德自然成就，成为一切善妙之源，善巧调伏一切众生，行持一切如来意事业，掌控天龙八部的命咒。他生于海岛，在邬金国执掌王权，之后游历于八大尸林。在印度行持苦行后，以慈悲心来到藏地，圆满藏王的心愿，使藏地国泰民安，对藏人恩重如山。

卡钦萨·益西措嘉空行母，是一位信心虔诚、大慈大悲、欢喜利众、心地正直、智慧敏锐的女子。她

13岁时成为莲师的明妃，莲师在藏地住了111年期间，她一直承侍左右，蒙莲师欢喜摄受，将一切教言的醍醐心髓倾囊相授，无一遗漏。她将这段时间内莲师所讲的一切教言汇集成文，埋藏为珍宝伏藏。

十种究竟学处

莲师教诲道：“作为修行人，应完整学习十种究竟学处。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 需要以见解断定，如大鹏翱翔天际，一切法都囊括其中。

2. 需要以行为超越，如大象入水，不受任何践踏。

3. 需要以等持领受，如暗室举灯，驱散无明

黑暗。

4. 需要以窍诀实证，如获得如意宝，使诸法解脱于真义。

5. 需要以灌顶次第趣入，如太子登基，远离堕入轮回的忧虑。

6. 需要以誓言为基，如良田沃土，一切行持不会空耗。

7. 需要以闻法解脱相续，如良马解开镣锁，通达一切法义。

8. 需要全面比较，如蜜蜂寻巢，了知一切宗派。

9. 需要总摄一义，如商人获利，了知诸法一味。

10. 需要智慧究竟，如登上须弥山顶，清晰无混淆地了知一切法义。

总之，藏人未学这些就想成为智者，实际上并不精通，对法有偏执。这正是未学十种究竟学处的过失。”

未学修此之十种过失

莲师教诲道：“未学修这十种究竟学处，会有十种过失。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 如果没有以见解断定，则有不知何去何从的过失。

2. 如果没有以行为超越，则有不懂见行圆融的过失。

3. 如果不懂以等持领受，则不见法性之义。

4. 如果没有以窍诀实证，则不知如何修持。

5. 如果没有以灌顶次第趣入，则不堪修法。

6. 如果没有以誓言为基，则所作所行就是在播下地狱的种子。

7. 如果没有以闻法解脱相续，则不能品尝法味。

8. 如果没有全面比较，则无法了解宗派的类别。

9. 如果没有总摄一义，则不了解法之根本。

10. 如果没有智慧究竟，则无法见到法的真义。

总之，未学法而被委任为善知识的人，不知无偏

之法，互相诽谤。其实，各乘在自身立场上都是真实的，不必争执，请安住！”

十种要点

莲师教诲道：“修行人应具足十种要点¹。”

空行母问道：“是哪十种呢？”

莲师回答：“1. 具足如河流般不增不减的信心要点。

2. 具足如日光般无亲无故的悲心要点。

3. 具足如饮水般无有偏袒的布施要点。

4. 具足如水晶球般无有垢染的誓言要点。

5. 具足如虚空般无有偏堕的见解要点。

¹ 此处似缺一个要点。

6. 具足如天亮般无明无蔽的修行要点。

7. 具足如猪狗般无取无舍的行为要点。

8. 具足如抵达金洲般无弃无纳的果位要点。

9. 具足如饥似渴般不偏不倚的求法要点。

总之，人们都不把重点放在修行上，而是放在追求财物上。然而，临终时财物无济于事，反而令自己堕入恶趣。万万不可变成这样。”

十种徒有虚名的修行人

莲师教诲道：“许多修行人都徒有虚名。”

空行母问道：“这是指什么呢？”

莲师回答：“1. 无有信心的讽诵者，是徒有虚名。

2. 无有悲心的想利他者，是徒有虚名。

3. 未离吝啬的布施者，是徒有虚名。

4. 不守誓言的密咒师，是徒有虚名。

5. 不护戒律的僧人，是徒有虚名。

6. 不修行的贤善者，是徒有虚名。

7. 不行正法的智者，是徒有虚名。

8. 修行不契义的法行者，是徒有虚名。

9. 自己不如法行持却为他人讲法者，是徒有虚名。

10. 自己不修而传授教言者，是徒有虚名。

总之，那些未能以法调伏心却使法成为烦恼助

缘的所谓智者，满口都是空谈，耳朵听之都感到厌烦。”

十种太“厉害”的修行人

莲师教诲道：“修行人有十种太‘厉害’。”

空行母问道：“这是指什么呢？”

莲师回答：“1. 不听闻却能懂法，那可太‘厉害’了。

2. 不修行却具有大威力，那可太‘厉害’了。

3. 无敬信却得到加持，那可太‘厉害’了。

4. 不经修行却得以成佛，那可太‘厉害’了。

5. 不恭敬承侍却得到上师的密意，那可太‘厉害’了。

6. 没有传承的法却能解脱，那可太‘厉害’了。

7. 没有教言却显现证悟，那可太‘厉害’了。

8. 不实修却自心解脱，那可太‘厉害’了。

9. 没有精进却能修成，那可太‘厉害’了。

10. 不守誓言却得吉祥，那可太‘厉害’了。

11. 不经艰难却想轻易成就。

总之，不经历苦行却想轻易成就的那些人，再厉害也不可能实现。”

避免十种过失

莲师教诲道：“实修佛法者应避免十种过失。”

空行母问道：“这是指什么呢？”

莲师回答：“1. 修行却无法对治烦恼与妄念，说明教言没有派上用场。

2. 虽能持心但心未能无偏解脱，说明没有遇到殊胜教言。

3. 虽有强烈敬信但未得加持，说明没有遇到证悟的上师。

4. 虽猛厉勤作但没有增进觉受，说明心相续没有纯熟。

5. 虽行持善法但导致身心失调，说明没有认识心性。

6. 虽修行禅定但心无法安住，说明未得禅定要领。

7. 心识一直茫然而无法即刻生起觉受，说明陷入单纯的寂止。

8. 没有唤醒觉性，说明不知将显现道用为助伴。

9. 难以断除贪执烦恼，说明不善于将五毒转为公司。

10. 不能忍受痛苦和逆缘，说明不知令自心脱离轮回。

总之，口口声声自称修行人，内心却充满过失，这样什么时候才能获得一分善妙的功德呢？”

十种功德验相

莲师教诲道：“修法应具备十种功德验相。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 能胜伏分别念，是获得心性坚地的验相。

2. 智慧无偏显现，是切中教言要点的验相。

3. 视上师为佛，是对上师已生起最胜敬信的验相。

4. 加持无碍生起，是未断成就者传承的验相。

5. 通过勤进调伏心而能无偏转变相续，是心性妙力纯熟的验相。

6. 日夜修善法，身心也不失调，是风心修炼到位的验相。

7. 没有‘修就明显’与‘不修就不明显’的差别，是禅修到位的验相。

8. 所生起的一切心识、所显现的一切景象，都

能明观为法性，是已将证悟转为道用的验相。

9. 烦恼不起，即使生起也能即刻平息，是已击败五毒的验相。

10. 不被痛苦的外缘所侵害，是已了知轮回法相为无常的验相。

总之，若相续中生起修行境界，功德就会从内显现。缺乏信心、精进、智慧的这些藏人，很难生起内在功德。”

法入心的十种标志

莲师教诲道：“法入心时会显现十种标志。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 执著减少，表示已将实执魔鬼赶出了门。

2. 烦恼减少，表示五毒被降伏。

3. 我慢减少，表示我执大魔已被逐出门外。

4. 无羞耻和顾忌，表示迷乱显现已破灭。

5. 离能修所修而安住法性实义，表示心性母子已相遇。

6. 无论是何种显现，皆无偏显现为自现，表示见修已到位。

7. 断定轮回与涅槃无二无别，表示证量已在相续中生起。

8. 对自身无执著，表示已从根本断除贪欲。

9. 不被苦难的外缘所害，表示已了知显现皆是虚幻。

10. 世间八法之心淡泊，表示已认识心性。

总之，内相外现，如同树木生叶；外相现于他人前，如同果实成熟可食。许多修行人内无一分功德，真正证悟者极为罕见，因此，精进修行至关重要。”

十种“则是”

莲师教诲道：“许多修行人有十种‘则是’。²”

空行母问道：“是什么呢？”

莲师回答：“1. 佛法住世的同时，行者获得人身，则是前世积累了资粮。

2. 自己信解佛法，并遇到具教言的上师，则是如盲人获得了珍宝。

² 此处似缺一个要点。

3. 获得清净人身，并具备信心与智慧，则是苏醒了前世修行的宿业。

4. 自己厌离轮回的痛苦，同时斩断了亲友牵连，则是对修法的激励。

5. 自己具有财物，同时又遇到乞丐，则是圆满布施之时。

6. 实修善法时，苦难如海翻腾，则是清净了恶业障碍。

7. 心入佛法时，无缘无故出现怨敌，则是踏上了安忍之路。

8. 自己拥有极大信心，并了知有为法皆无常，同时获得甚深教授，则是厌离世间之时。

9. 自己害怕死亡无常，同时又见他人死亡，则

是生起不共信心之时。

总之，未积福德资粮的大多数人，往往先成办世间事业，再趋入修行，因此能从轮回解脱者寥寥无几。”

七种误入歧途

莲师教诲道：“修行人有七种误入歧途。³”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 信心小而智慧大，则会成为误入歧途的法师。

2. 眷属众多而独断专横，则会成为误入歧途的格西。

³ 此处似缺一个要点。

3. 巧取世法而法未入心，则会成为误入歧途的首领。

4. 得到教言而从未实修，则会成为误入歧途的法油子。

5. 心无佛法而狂妄自大，则会成为误入歧途的瑜伽士。

6. 孤陋寡闻、不具教授而信心十足，则会成为误入歧途的平庸者。

依教而行的修行人应当：以智慧解脱相续，以信心调伏内心，以闻法消除疑惑，舍弃世间法，相续与法融合，以闻思圆满所知，以教言断定自心，以见修通达究竟，但这是很难做到的。”

五种容易混淆之处

莲师教诲道：“入佛门者有许多容易混淆之处。”

空行母问道：“都有什么呢？”

莲师回答：“1. 以闻思解脱相续的善知识与以聪慧才智作观察的法师，是容易混淆之处。

2. 有亲身修持经验者与熟知法义却无实修的法油子，是容易混淆之处。

3. 以法调伏自心的贤士与看似谨小慎微、诈现威仪的骗子，是容易混淆之处。

4. 具教言者的见解与空谈者的口头禅，是容易混淆之处。

5. 具信者对佛法的信解与口头佛法者的法语，

是容易混淆之处。

总之，佛法必须融入自相续。那些将法置于彼岸、自己处于此岸却自称修行人的口头行者，不会有真正的佛法。”

四法要诀

莲师教诲道：“心应入于法，法应入于道，道应遣除迷乱，迷乱应显现为智慧。”

空行母问道：“如何做到呢？”

莲师回答：“了知一切法归于一乘而证悟无取无舍，则是心入于法。

任何法若与皈依、发心、生起次第、圆满次第、方便智慧相联，则是法入于道。

道若与见修行果相联，则是遣除道的迷乱。

通达见修要义并精进实修，则是迷乱显现为智慧。

总之，修任何法若不懂生起次第与圆满次第、见解与行为、方便与智慧双运，就如同单脚无法行走一样。”

不堕下乘

莲师教诲道：“修行人不堕入下乘至关重要。”

空行母问道：“如何做到呢？”

莲师回答：“若执著于寂止的明、乐、无念，则无法超越声闻缘觉。若生起胜观的明、乐、无念三者，这才是法身。

总之，许多修行人持心于茫然的寂止中，这将导致转生于禅天，或者即使不转生，也无法成办众生利益。”

佛法的根本

莲师教诲道：“佛法的根本是皈依和戒律。”

空行母问道：“这两者何时生起？”

莲师回答：“畏惧恶趣并诚信三宝时，便生起皈依戒。

诚信业因果时，便生起居士戒。

厌离轮回时，便生起沙弥戒。

厌离一切罪业时，便生起比丘戒。

以悲心做到自他平等时，便生起愿菩提心戒。

爱他胜己时，便生起菩萨戒。

藏人将皈依视为最低等的法，出家人无戒律，声

称大乘行者却无菩提心，密宗行者无誓言，瑜伽士无修行。在这个藏地，真正的成就者很难出现。”

守护誓言

莲师教诲道：“修行人必须守护誓言，但这并不容易。”

空行母问道：“如何守护呢？”

莲师回答：“视师为佛，则具足身誓言；视经教为如意宝，则具足语誓言；视教言为甘露，则具足意誓言。

对本尊无取无舍，则具足身誓言；对密咒无有怀疑，则具足语誓言；证悟实相义，则具足心誓言。

总之，自心清净则誓言清净。”

十五种违品

莲师教诲道：“修行人应断除十五种违品。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 闲谈、玩笑、嬉笑是修法的障碍，应断除。

2. 亲戚、朋友、弟子三者是修法的拖累，应断除。

3. 利养、名声、承侍三者是修法的桩子，应断除。

4. 财物、热闹、受用三者是修法的散乱，应断除。

5. 睡眠、懈怠、懒惰三者是修法的大敌，应断除。

总之，这些都会给修行人造成拖累，是大过患。”

十五种因缘

莲师教诲道：“修行人应具备十五种因缘。⁴”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 闻、思、修三者是佛法的支柱。

2. 精进、信心、定解三者是佛法的命根。

3. 智慧、戒律、贤善三者是佛法的行者。

4. 无贪、无执、无取三者是佛法的顺缘。

总之，具足三种因缘的人几乎没有，如法修行确实不易。”

⁴ 此处似缺三个要点。

二十一种无意义

莲师教诲道：“修行人有二十一种无意义。⁵”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 未断害他的发心无意义。

2. 不守誓言而接受灌顶次第无意义。

3. 对自心无益的多闻无意义。

4. 掺杂罪业的行善无意义。

5. 常造罪业而依止上师无意义。

6. 厌恶正法、造作罪行的人，当了上师无意义。

⁵ 此处似缺两个要点。

7. 成办世间八法的事业无意义。
8. 常嗔恨父母而依止究竟供养处无意义。
9. 多行不善而说怕堕地狱无意义。
10. 无信心且无菩提心摄持的布施无意义。
11. 未以对治力摄持的被迫安忍无意义。
12. 常处昏沉掉举的禅修无意义。
13. 不成菩提道的精进无意义。
14. 增长五毒的邪慧无意义。
15. 无悲心的大乘修行无意义。
16. 未证自心而修行无意义。
17. 自己不修而接受教言无意义。

18. 未以菩提心摄持而利益众生无意义。

19. 不想守护戒律而受戒无意义。

总之，这些无意义的事，做得再多都没有必要，但凡夫却不听劝。”

四种不退转

莲师教诲道：“修行人需要四种不退转。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 修持忆念死亡，则不退转于只求今生。

2. 精勤修持十善，则不退转于三恶趣。

3. 修持慈心，则不退转于小乘。

4. 修持空性，则不退转于轮回。

总之，修法者应当厌离今世。”

四种不会有

莲师教诲道：“修行人应断除四种不会有。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 不忆念死亡，则不会有修法的时机。

2. 不信业果而不断恶，则不会有得获得善趣解脱的时机。

3. 不为众生发菩提心而只求自己解脱，则不会有成佛的时机。

4. 不厌离今生之事，则永远不会有成就正法的

时机。几乎没有人能完全舍弃世间。”

取其精华

莲师教诲道：“修行人应取其精华，这很重要。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 从无实质的身体中取精华是守持清净戒律。

2. 从无实质的受用中取精华是以发心摄持布施。

3. 从无实质的资粮中取精华是积累因福德资粮与果智慧资粮。

4. 从无实质的闻法中取精华是精进修持。

如此，若不知取其精华，就只是世间法而已。”

五种无错谬

莲师教诲道：“修行人需要五种无错谬。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 无错谬地护持所承诺的戒律和应守护的律仪。

2. 无错谬地恒时修持慈悲菩提心。

3. 无错谬地修业因果，谨慎细微之业。

4. 无错谬地恒常将上师观在头顶，视师为佛。

5. 无错谬地观修万法为空性，证悟一切为双运空性。”

修持六度

莲师教诲道：“修法者应从六度入手修持。”

空行母问道：“如何修持呢？”

莲师回答：“1. 心中无任何吝啬，是布施度。

2. 以方便断除烦恼，是持戒度。

3. 无嗔恨与记恨，是安忍度。

4. 无懒惰与懈怠，是精进度。

5. 无散乱，不执著禅味，是静虑度。

6. 无任何戏论相，是智慧度。”

三种忙碌

莲师教诲道：“修行人有三种忙碌。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 不忙于其他事，一切只为来世而忙，是下等之士，他们必定获得善趣。

2. 厌离整个轮回而忙于修善，是中等之士，他们必定获得解脱。

3. 为一切众生而忙于修菩提心，是上等之士，他们必定获得圆满菩提。

总之，从早到晚忙忙碌碌的人，往往只是为了今生，结果只会造成今生烦恼、后世趋入三恶趣而别无去处。”

五种悲伤

莲师教诲道：“修行人不应对亲人的死亡过于悲伤，而应关注五种应当悲伤的事。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 失去贤德的上师时，应悲伤并做涅槃供养。

2. 别离善良的法友时，应悲伤并积累资粮。

3. 自己失戒破戒时，应悲伤并还净忏悔。

4. 长期生病无法行善时，应悲伤并亲近上师。

5. 执著世间八法时，应悲伤并根除贪执。

总之，不了解有为法是无常的人，无法止息悲伤而醒悟过来。”

四种耕作

莲师教诲道：“修行人需要四种耕作。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 以坚定的信心来开垦心田荒野。

2. 以修行转变心意，如同施肥。

3. 以菩提心摄持善根，如同播撒良种。

4. 以方便智慧双运的耕牛——精进者，执持智慧的犁，耕翻五毒分别。如此行持，菩提芽不可能不结出佛果。

总之，很多人对世间的耕作都无法付出辛勤劳动，精进于解脱的耕耘就更不用说了。众生真可悲！”

八种静默

莲师教诲道：“修行人应做到八种静默？”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 身静默：住于无偏的寂静处，依此可远离贪嗔。

2. 语静默：如哑巴般不言语，这具有不与他人交谈而行持善法不散乱的必要。

3. 意静默：不随分别妄念和散乱而转，这具有安住于无所思维的法性中的必要。

4. 欲望静默：不分别食物的净秽，这具有易于养活、聚集空行的必要。

5. 教授静默：不对非法器传法，这具有得到传承加持的必要。

6. 行为静默：不加伪装，自然而行，这具有心不积障的必要。

7. 领受静默：不论出现何种觉受、证悟，都需在他人面前保密，这具有即生获得大手印成就的必要。

8. 分别静默：远离偏执分别念而安住，这具有仅依靠通达即可当下解脱的必要。

总之，多数人连短暂的修行或一座诵咒都无法保持静默。这些想说就说的人，无法做到任何静默。”

被魔迷惑

莲师教诲道：“修行人也会被魔迷惑而不自知。”

空行母问道：“是怎样的情况呢？”

莲师回答：“具大威力者被傲慢魔迷惑；狡猾者被甜言蜜语魔迷惑；普通人被无明愚痴魔迷惑；富人

被物质财富魔迷惑；修行人被增长财物魔迷惑；有业债者被生子魔迷惑；有弟子者被承侍魔迷惑；有眷属者被亲友爱魔迷惑；有敌人者被仇恨魔迷惑。

亲戚的甜言蜜语是魔的迷惑；身体的恭敬是魔的迷惑；温和的语言是魔的迷惑；心里的执著是魔的迷惑；美丽的爱情是魔的迷惑；精进于迷乱之事是魔的迷惑。

内在五毒是心魔；六境习气是外魔；执著禅味是内魔；希求大圆满果是见解魔。有大功德也是魔，无明愚痴也是魔。其中，最大的魔是我执，此魔不在别处，要在内心中将其斩杀。

总之，若能降伏内魔，外魔则无从生起。但多数人不认识魔的真面目。”

根除五毒

莲师教诲道：“修行人应从根本上断除五毒。”

空行母问道：“这是怎样的呢？”

莲师回答：“1. 嗔恨大者，自己会痛苦不堪。

2. 愚痴大者，如旁生般无法理解正法。

3. 傲慢大者，无法熏染功德，且怨敌多起。

4. 贪欲大者，不能持戒，常遭毁谤。

5. 嫉妒大者，好高骛远，喜欢挑拨。

不应随这五毒而行，应使其产生与解脱同时，将其消灭于内。恣意享用五毒者，是在自讨苦吃。”

调伏自心

莲师教诲道：“修行人首先应调伏自心。”

空行母问道：“如何调伏？”

莲师回答：“用慈心之水熄灭嗔恨之火。

用对治力之桥渡越贪欲之河。

用智慧明灯照亮愚痴黑暗。

用精进撬杠彻底推翻傲慢山岳。

穿安忍衣服抵御嫉妒赤风。

总之，若任五毒肆意而行，会毁坏自相续。因此，不任意放纵五毒极为重要。”

五种见相

莲师教诲道：“修行人应具备五种见相。⁶”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 应依靠远离词句的法，现见无实心性。

2. 应将此显现视为无执自解脱。

3. 无论生起何种觉受，都应视为无实大乐。

4. 具有敬信之人，应视师为佛。

总之，修行人应无有挂碍地看待一切。”

⁶ 此处似缺一个要点。

五种成就

莲师教诲道：“修行人应具备五种成就。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 应坚持不懈地实修上师教言而成就。

2. 应通过修行而成就自利。

3. 应具备加持力，才能引导弟子、成就他利。

4. 显现解脱为法而成就无伪本相。

5. 依靠认识本面而成就自心即佛。

如今，藏地的许多修行人，连一种成就都没有。”

五种大

莲师教诲道：“修行人应具备五种大。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 需要有大教言的上师。

2. 教言需要具有甚深的大方便。

3. 需要具有修持苦行的大耐心。

4. 需要对佛法有大信心。

5. 需要在实修上有大誓言。

若不具备这五种，便无法究竟解脱轮回。”

五种通达

莲师教诲道：“修行人应具备五种通达。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 通达法义，通过了知一法而解脱一切。

2. 通达法性，生起无生之境界。

3. 通达守护誓言，令心无垢染。

4. 通达勤修风脉，使风心自在。

5. 通达教授，能对任何人应机施教。”

五种无益

莲师教诲道：“修行人有五种无益。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 没有断除对轮回的贪执而起信

解，则无益。

2. 对万法没有断除贪执而修空性，则无益。

3. 对欲望没有厌离而修行，则无益。

4. 没有厌恶贪嗔而讲解教言，则无益。

5. 不具备自利而口说妙语，则无益。”

五种有益

莲师教诲道：“修行人应具备五种有益。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 若蒙诸位大德欢喜摄受，则会得到教言精髓。

2. 若对上师的强烈敬信持续不断，则会自然得

到加持。

3. 若积累殊胜资粮，则会心得调柔堪能。

4. 依此则会生起禅定。

5. 依此能迅速获得遍知佛果。”

五种妄言

莲师教诲道：“自称修行者的人，有五种妄言。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 贪恋今生却自称畏惧来世，是妄言。

2. 不惧三恶趣却自称皈依，是妄言。

3. 没有厌离欲望却自称大修行人，是妄言。

4. 不懂因果却自称证悟见解，是妄言。

5. 没有超越轮回深渊却自称成佛，是妄言。

许多人自称修行者，实则自欺欺他，临终时一切欺诳都将落到自己头上。”

五种确定语

莲师教诲道：“修行人应具备五种确定语。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 确定若没有修行，觉受和证悟便不会生起。

2. 确定若大乘的方便与智慧分离，便会堕入声闻。

3. 确定若不懂见行双运，便会入于邪道。
4. 确定若未证悟清净的心性，便会有善恶业。
5. 确定若不证悟自心，便不会成佛。”

五种无意义

莲师教诲道：“修行人有五种无意义。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 依止不具精髓的上师，则无意义。

2. 摄受不守誓言的弟子，则无意义。
3. 了知自己不修持的法，则无意义。
4. 进行于自相续无益的修行，则无意义。

5. 对自身无益的空谈佛法，则无意义。

总之，人们做许多无意义的事情，是因为无明而不知分别。”

六种圣法

莲师教诲道：“修行人应具备六种圣法。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 通达见解，了知一切为心。

2. 持戒无表里之别，心远离垢染。

3. 布施无偏私，不分亲怨，不求回报。

4. 安忍能忍耐逆境，不嗔恨怨敌。

5. 以闻法净化相续，将痛苦转为道用。

6. 修行不被福德之魔所夺。

然而，也有一些修行者不能如法而行。”

四种过失

莲师教诲道：“修行人应断除四种过失。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 修行不能有空才修，应如河流般不断修持。

2. 觉受不能以见神见鬼为准，应以佛法解脱自相续。

3. 行为不能装模作样，应自然而然地流露。

4. 恭敬不能只在口头上，应真心承侍上师。

总之，修行人往往不离这四种过失，临终时只有自己遭殃。”

装模作样

莲师教诲道：“重视追求外表的修行人，甚至比普通人还要下劣。”

空行母问道：“这是指什么呢？”

莲师回答：“表面装作大修行人，表面装作依止上师，表面装作大法师，表面装作拥有众多僧人，表面装作住持寺院，表面装作大行供养，表面装作精勤行善，表面装作具足神通，表面装作泥封闭关洞，表面装作具殊胜教言，这些不离世间骄傲而装模作样的修行人，就像推磨一样，让别人晕头转向。这种人临终时会后悔不已。”

十四种背离

莲师教诲道：“若真心修法，应做到十四种背离。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 像野兽一样，前往深山寺院。

2. 食用饥饿食，依摄生术而苦行。

3. 不居高位，行持卑微的行为。

4. 做让怨敌欢喜的事，与人断绝联系。

5. 穿着令人作呕的衣服，成为流浪者。

6. 抛舍亲情，斩断牵连。

7. 与佛较量，精进修行。

8. 渴求教言，实修正法。

9. 暗中祈祷本尊，精进念诵。

10. 厌恶罪业，将其抛之身后。

11. 对上师要慷慨大方，供养所有。

12. 背弃轮回，生起厌离。

13. 将胜利奉献他人，不与强者竞争。

14. 指责自己，去除过失。

如此行持，则能修成正法，避免流转轮回。”

三种病

莲师教诲道：“修行人应断三种病。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 乡土之病：不离开故乡，就会陷入五毒牢笼，堕落恶趣。

2. 住处之病：不断除对家宅的我所执，就会陷入二取牢狱，不能解开缠缚的疙瘩。

3. 牵连之病：不远离子孙、女人、亲友，就会陷入轮回泥沼，不会有解脱之时。

在未断除这三病的轮回屋内，只会被三毒之疾折磨，不知不觉遭受大苦难，堪忍力极大。”

解脱轮回的方法

莲师教诲道：“如果修行佛法，就有解脱轮回的方法。”

空行母问道：“应如何去做呢？”

莲师回答：“1. 若想生起殊胜的恭敬心，应观

上师的内外功德。

2. 若想行为与众人相应，不应阻碍利他的努力。

3. 若想得到上师欢喜摄受，应实修上师所传的教言。

4. 若想迅速获得成就，应守护誓言不失坏。

5. 若想解脱生老病死四大瀑流，应不断追溯阿赖耶。

6. 若想修行无有障碍，应舍弃世俗的散乱。

7. 若想无勤成办利他，应修持无量慈悲菩提心，以净化相续。

8. 若想来世不堕三恶道，应今生断除十不善业。

9. 若想今生来世皆安乐，应精进行持十善业。

10. 若想心入佛法，应接受一切苦难。

11. 若想不转轮回，应从自心中寻求无上菩提。

12. 若想获得三身果位，应精勤积累二种资粮。

如此行持，便能获得安乐。若对轮回不生厌离之心，则没有快乐可言。”

修行方法

莲师教诲道：“真心修行正法，就会有办法。”

空行母问道：“如何做到呢？”

莲师回答：“1. 实地修行，就会解开贪嗔的桎梏。

2. 依教听闻，就会披上安忍的盔甲。

3. 依止静处，就不要贪执财物和饮食。

4. 希求成就的法，就要依止证得成就的上师。

5. 遇到殊胜上师，就不要扰乱上师的心，尽可能得到上师的意趣。

6. 对法产生怀疑，就要当面请教上师。

7. 想断除对亲人的一切贪执，就要决心与之断绝联系。

8. 心处于茫然状态，就要向内专注，阻止魔障造成散乱。

9. 因为时间不会停留，应尽快修行。

10. 应不喜散乱而独自居住。

11. 与亲人、财物相关的一切事物，都是迷乱的因，应抛之脑后。

12. 与人交往，就会生起爱憎之心，应当独自居住，奉行善法。

13. 过于散乱，就会出现违缘，应将其抛之身后。

总之，不能修法、无有善行的人，就不会快乐。”

破誓言

莲师教诲道：“修法人必须守护誓言，但因难以守护而破誓言的情况较多。”

空行母问道：“是怎样的呢？”

莲师回答：“1. 有人隐藏上师、炫耀自己的功

德而破誓言。

2. 有人本想供养上师却反悔，将财物据为己有而破誓言。

3. 有人用谎言欺骗上师和道友而破誓言。

4. 有人轻视上师的恩德、自吹自擂而破誓言。

5. 有人将自己的过错推到上师身上，却自称誓言清净而破誓言。

6. 有人无中生有地在人前诽谤上师而破誓言。

7. 有人未听闻佛法却自称已听闻，未得灌顶却自称已得，没有得到教言却自称得到，这种说得好听的人很多，但获得加持和力量的人却很少。”

生信十因

莲师教诲道：“修行人最重要的是坚定的信心，生起信心需要十种因。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 认识到现在的财物、地位和名声无法带来真正的快乐。

2. 相信善恶业因果。

3. 忆念死亡而生起厌离心。

4. 明白死时财物、妻儿、亲友皆无法相随，终究无用。

5. 了知来世投生何处不可预知，不应将住处视为己有。

6. 认识到已获清净人身却不修法，最终只会空手而归。

7. 认清六道轮回中无论投生何处，都无法脱离痛苦。

8. 听闻三宝的殊胜功德。

9. 见到殊胜贤德之上师的行为、事业和功德。

10. 交往行善的贤善法友。

如果这些在心中生起或忆念，此人就能不再流转轮回。每一种在相续生起并不困难吧。”

十三种厌离法

莲师教诲道：“若想真心修法，应具备十三种厌离法。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 不离开故乡，就无法战胜我慢魔。

2. 不放下家务，就没有修法的机会。

3. 生起信心后若不去修行，琐事将永无尽头。

4. 自己没有信心时，不应责怪他人。

5. 若不将自己的财物如风般散尽，就无法断绝世俗之事。

6. 不远离亲眷，就无法断除贪嗔。

7. 现在不修法，将来投生何处难以确定。

8. 在自由自在的现今，若不修行佛法，而寄希望于将来，终究无益。

9. 若想不欺骗自己，就应断除欲望而修正法。

10. 现在舍弃亲友、妻儿和财物才有意义。

11. 不要经营决定无益的事业，而要行持决定有益的善法。

12. 不要为不确定有没有必要的明年之事做准备，而要行持确定有必要的善行。

13. 若认真修行，衣食会自然出现，绝不会因温饱而受苦。所谓修行人饿死的现象，是闻所未闻、见所未见。”

十三种关键

莲师教诲道：“若要真正行持佛法，需要具备十三种关键。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 恭敬承侍具有功德的上师，十分关键。

2. 长期依止具有教授的上师，十分关键。

3. 对三宝有坚定虔诚的敬信，十分关键。

4. 即使是微小的不善罪业也应谨慎避免，十分关键。

5. 昼夜各三次观修无常，十分关键。

6. 发起精进奉行善法，十分关键。

7. 经常对众生修慈悲心，十分关键。

8. 以方便减少对显现和事物的执著，十分关键。

9. 对无误的教言生起定解，十分关键。

10. 如理守护誓言和戒律，十分关键。

11. 对劣根器不传授秘密窍诀，十分关键。

12. 依止静处精勤实修，十分关键。

13. 经常抉择自己的心性，十分关键。

若能具足这一切，修行就能成功。”

修行的方法

莲师教诲道：“如果想修行佛法，那就有办法。”

空行母问道：“如何行持呢？”

莲师回答：“1. 想现见法性之义，就要依止上师。

2. 想从轮回中解脱，就要舍弃家庭。
3. 认识到自己会死，就要修行佛法。
4. 想修无二之义，就要舍弃琐事。
5. 想圆满功德，就要修行。
6. 想断除痛苦，就要远离亲眷。
7. 想生起觉受，就要前往深山。
8. 想无贪无嗔，就要远离故乡。
9. 想看戏，就要观看自心的明镜。
10. 想获得成就，就要顶戴上师、本尊和空行。

然而，实修这些解脱法的人极为稀有。”

修法要精进

莲师教诲道：“若想真心修法，需要努力精进。”

空行母问道：“该怎么做呢？”

莲师回答：“一切亲友、饮食、财物、子孙，都是虚妄，应当放下。

一切散乱、福德、恭敬，都是违缘的信号，应当抛弃。

一切朋友、随从、亲属，都是贪嗔与轮回之因，应当远离。

年月日时都是窃取寿命的盗贼，应当迅速修行。

然而，许多不精进的人，将拥有亲友、饮食、财富、子孙视为功德，将散乱视为福德，将招祸的枷锁

友伴视为喜乐之因。他们未曾察觉岁月时光一直在流逝，而计算着寿命的长短，内心依靠五毒而活。待到死时，所有生死大计只能由自己完成。”

修法的困难

莲师教诲道：“修行正法也会有困难。”

空行母问道：“是怎样的呢？”

莲师回答：“如果见解颠倒，会有极大的危险。

修行若作意，则会迷乱。

会被破誓言的怨敌所害。

行为会因身语意造罪而错乱。

佛法会因欲望过大的人而毁坏。

正法会因一心求财的人而受损。

戒律会因谩骂诽谤他人而失坏。

若执著痛苦为实有会误入歧途。

会因贪欲逼恼而不知羞耻。

会因今生的名利而错失大计。

不具佛法的法师应感到惭愧。

大修行人会因无境界而感到沮丧。

这些人因为不忆念无常，我见他们死时十分悲惨。他们自以为聪明有智，实则这种聪明却无根基。”

快乐的方法

莲师教诲道：“如果了知，就有了快乐的方法。”

空行母问道：“是什么呢？”

莲师回答：“无能取所取的见解，是快乐的。

无昏沉、掉举、散乱的禅修，是快乐的。

如虚空般净除贪执的行为，是快乐的。

自心净除垢染的觉受，是快乐的。

心中没有痛苦的自然状态，是快乐的。

净除偏袒的大悲心，是快乐的。

彻底净除执著的布施，是快乐的。

了知财食如幻而受用，是快乐的。

居无定所、随遇而安，是快乐的。

不持傲慢的威仪，是快乐的。

不把痛苦带回家的生活，是快乐的。

不与善士竞争的友伴，是快乐的。

远离凡愚行的我执，是快乐的。

依止具有慈悲和教言的大德，是快乐的。

视具有如来藏的六道众生为同行道友，是快乐的。

断除心的贪执而做任何事，是快乐的。

现有解脱于本地而获得大乐，是快乐的。

了知一切显现和声音如幻而斩断烦恼，是快乐的。

认识自心本面而无有勤作，是快乐的。

了知分别念即法性，一切所见都是禅修，是快乐的。

如是了知后，无论做什么，都是快乐的。但未离我执的末法众生，没有幸福和快乐，一切都令人悲悯。”

安乐的方法

莲师教诲道：“如果能做到，就有了获得安乐的方法。”

空行母问道：“该如何做呢？”

莲师回答：“因为不会再陷入贪爱的泥潭，所

以，要是能够远离故乡，就会安乐。

因为所知的闻思永无止境，所以，在证悟自心的时候，就会安乐。

因为无意义的闲谈没完没了，所以，要是能够禁语，就会安乐。

因为世间散乱的琐事没完没了，所以，要是能够独处，就会安乐。

因为所做的事情没完没了，所以，要是能够放下事务，就会安乐。

因为对积累财物不会满足，所以，要是能够减少贪执，就会安乐。

因为对嗔恨的敌人无法制服，所以，要是能够摧毁烦恼，就会安乐。

因为贪爱的亲人无法取悦，所以，要是能够断除亲情，就会安乐。

因为轮回的根源无法断绝，所以，要是能够断绝自我，就会安乐。

因为分别动念无有尽头，所以，要是能够止息心的散收，就会安乐。

总之，未能远离自我的众生不会安乐，只会在轮回中长久受苦。”

误入歧途

莲师教诲道：“许多自称是瑜伽士的人，却误入了平庸的歧途。”

空行母问道：“是怎样的呢？”

莲师回答：“口称高见却不识心性的瑜伽士已误

入歧途；禁锢心识而盲修瞎炼的瑜伽士已误入歧途；声称一切即心却放纵行为的瑜伽士已误入歧途。”

空行母问道：“那么，没有误入歧途是怎样的呢？”

莲师回答：“了知显现为心而将法身道用的瑜伽士，没有误入歧途。

斩断一切戏论而具有见解确信的瑜伽士，没有误入歧途。

亲身体验而将觉性道用的瑜伽士，没有误入歧途。

将显现转为助伴而无贪无著的瑜伽士，没有误入歧途。

总之，在浊世，极少有瑜伽士不误入歧途，大多

数已陷入其中。”

修行人的方便

莲师教诲道：“对修行人而言，方便极为重要。”

空行母问道：“什么是方便呢？”

莲师回答：“如果认识自己本有的俱生智慧，就不可能不成佛。

如果对宗派有偏执，就无法成佛。

如果了知轮回的法相是连续不断的痛苦，并生出离心，就不可能不解脱轮回。

如果没有远离能取所取，就不得不转于轮回。

如果了知智慧非色法而五毒自清静，就不可能堕

入地狱。

然而，极少有人相续中具备这些功德，以至于长久漂泊在轮回中。”

与佛法相违的行为

莲师教诲道：“仅仅行持这些修法，也不能成就。”

空行母问道：“是怎样的呢？”

莲师回答：“讲说会落入增益和损减。

闻法会产生希望和担忧。

做聚会之主会执著饮食。

禅修会落入昏沉和掉举。

生起福德会执著利养和恭敬。

了知功德会增长欲望。

与许多弟子联系会怠慢修行。

所做一切与佛法相违的修行人，可谓比比皆是。”

自以为是的修行人

莲师教诲道：“自诩为修行者的这些人，因为骄傲而自以为是，内心欲望极大。”

空行母问道：“是怎样的呢？”

莲师回答：“有些人自认为是有闻思的智者，有些人自认为是持戒修行的人，有些人自认为是游历山间的大禅修者，有些人自认为拥有大威力，他们看到想要的财物就像猛兽见血一样贪求，遇到不想要的伤

害就像野牛力竭一样退避，对自己的功德像孔雀开屏一样自傲，对他人的功德像良犬看守财物一样嫉妒。

实际上，祸害这些自以为是的修行人的魔，往往只是他们自己，未能领悟这一点的人，最终成为魔的对象，着实令人悲悯。”

断除善恶戏论

莲师教诲道：“修行需要断除善恶的戏论。”

空行母问道：“是指什么呢？”

莲师回答：“当我见的分别念灭尽时，既没有正法也没有罪恶，既没有业也没有果报。因此，只要我见的分别念尚未灭尽，不善业就会积累并产生果报，善业也会积累并产生果报。当分别念灭尽时，才不会积累任何善恶，也不再产生任何果报。那时因尽缘尽，这便是所谓的胜义谛。

在未来五百年的浊世中，有些人未能认清我见，分别妄念未减，烦恼比任何人都更为粗重，高深的见解一直挂在嘴边，声称取舍善恶业果是低劣的见解，轻视业果却自称是佛的密意，一贯行为放纵，任意妄为，这些均会将自他引入颠倒的邪行，因此一刹那也不可跟随。”

措嘉我，虽然身为女子，出生低劣，智慧浅薄，但因长久承侍于化身上师之足下，有幸聆听了一些正法教言。我以不忘陀罗尼认真铭记，为利后世汇集成文，于无弘扬之对境时，将其隐藏为珍宝伏藏，唯愿具宿缘者值遇。

此名为“问答教授类”。于猪年仲秋月二十五日，写于青朴格贡。

伏藏印！隐藏印！交付印！

七 生信公案类

顶礼上师！

善妙王子的不贪

莲师教诲道：“措嘉，修行人在城镇、王宫、寺院和人群聚集等喧闹之处修行，心会被散乱带走而不愿安住。对美妙的城镇或房屋、眷属、受用生贪著，会在不知不觉中虚度光阴。临终时，也被贪执爱恋所束缚，转生为空游饿鬼，危害自己曾经所贪的眷属和财物。对房屋的贪著会导致投生为墙基中的生灵。因此，修法应如雪山狮子般，选择岩山、雪山和森林等处修行。身处寂静则心寂静，心寂静则善行自然增长，空行和护法也自然聚集，由此不会出现障碍。还需像善妙王子一样不贪受用。”

空行母问道：“那位王子是如何不贪的呢？”

莲师回答：“在中印度的嘉尔札，有位名叫十乘的国王。他的儿子名为善妙，因为畏惧生死，放弃了无法想象的宫殿、珍宝、王位、眷属、嫔妃、食财、受用，毫不贪恋地躲到幽静林间安住，作意修行涅槃之法。无论怎样投其所好地劝说，王子始终无法被召回。

在达德尼国，有一位名叫善光的国王，他精通方便，有大威力，与十乘王是朋友，受托去劝说王子。他前往森林，来到王子面前说：‘奇哉，善妙王子，你抛弃了富丽堂皇的宫殿，在魔境的树下安住，是被魔迷惑了还是疯了？你太糊涂了，请听我一言，掌管王政也可以修法。’

王子回答：‘国王您出于慈心给予忠告，但这与我的心愿相违。我独自在寂静处思维佛法，视王宫如破烂的蚁穴，对此毫无贪恋之心。’

国王又说：‘即使不执掌国政，也可以住在宫中修法。’

王子回答：‘世俗之人事务繁多，常常烦恼痛苦，家如蛇窝，如永久受苦的牢狱。’

国王说：‘即使不治理国政、不维护国家，也可以在宫中宣说正法。’

王子回答：‘若修行空性而现见果位，那么执著于多闻词句，则如同鹦鹉。讲解集聚福德之法，是值得悲悯的对象，自己不能解脱也无法利益他人。’

国王又说：‘即使不依于大众，也可以掌管受用，发放布施。’

王子回答：‘即使金山中涌出松石湖，也不如自心知足的财富。有财而吝啬贪著是饿鬼之因。无上菩提心才是最好的布施。’

国王继续说：‘即使不依赖物质受用，也可以依靠眷属百姓来享受安乐。’

王子回答：‘即便吉祥山中涌出松石水，女人、眷属和百姓也仍是轮回的系缚。心依止无上三宝才是最好的。’

国王又说：‘即使不依靠眷属百姓，也请穿上美丽的衣服。’

王子回答：‘金座、美饰和华丽衣服，只会引发贪著和我慢的烦恼，成为悲悯的对象。穿着知足的粗布尸林衣才是最好的。’

国王又说：‘即便不穿美丽的衣服，也请享用美味的食物。’

王子回答：‘无常森林中的树汁、药物和精华，是无垢最胜美食甘露。贪求美味食物则无有知足。’

善光王无言以对，默然不语。

王子对善光王说：‘尊贵的大王，请听我说，无常虚幻的轮回，是愚者贪著、智者呵斥之处，所以才住在寂静处。所谓的国王，实际上是在造行持王政之罪。此生无暇如幻如梦，过后将长久流转于痛苦的恶趣。修行解脱而获得佛果，才是最为安乐的。国王您也应当来寂静处修习空性。’

善光王心生欢喜，放弃了国政，和王子一同住在林中修行，据说都现前了圆满佛果。

措嘉，由此畏惧生死的人，应当不贪著家乡、房屋、妻儿、财物、受用，选择在寂静处修行最为重要。”

长者子寻财的布施

莲师教诲道：“措嘉，富人会积聚财富。财富

最初难以积累，需要百般吝啬、精打细算才能积蓄。舍不得吃，舍不得穿，也舍不得布施。即便只是一点点，有些人通过经商等方式，或欺骗、诈骗、引诱，不择手段进行积聚，罪业很大。更有甚者，通过杀生、偷盗、抢劫等造作各种恶业来积聚，罪业尤为严重。

即使依靠积累财富而变得富有，也会带来巨大的痛苦：要保管、维护、看守，担心被盗、害怕耗尽、忧虑不增长。对此贪执而死，则会投生为饿鬼。世人常认为把财富留给儿子是最好的，但财富最终是被儿子带走了，自己却背负着罪业果报，堕入恶趣。如果膝下无子，所有财物被他人抢夺，终将付之东流，自己则积累怨恨，今生痛苦、来世堕落恶趣，别无出路。这就像蜜蜂积蜜一样。因此，有财富的人应当供养上师三宝，如此今生财富丰盈，日益增长，来世也会获得菩提，就如长者子寻财一样。”

空行母问道：“他是怎样的呢？”

莲师回答：“在中印度的嘉尔札，有一位名叫乔达玛的长者，拥有巨额的财富和丰厚的受用。他有个儿子名叫寻财。继承了财产并成家后，有一天，寻财看到许多人正在破坏一个蜂巢。人们喝掉了蜂蜜，杀死了幼虫，所有母蜂，有的死了，有的逃了，有的昏迷了。他对此产生强烈的悲悯，心想：‘我的财富也与此无异，终将成为敌财和鬼财，为了面子而给予他人、招待应酬，如同蜂蜜被他人夺走一样。因此，我应当发放对今生来世有益的布施。’

他担心父亲不允许，就对父亲说：‘大长者啊，积累财富有什么意义？我们死时所有财富都会被他人拿走，正如蜂巢被人取走一样。我们终将会遇到一个无法抵抗的敌人。’

父亲问：‘敌人从何而来？’

儿子回答：‘生老病死将至，头发变白，皱纹出现，手脚颤抖，生命如露珠即将消失，呼吸如雾气即将消散，心识如火星即将熄灭，受用如幻即将毁灭。总之，就像蜂巢被他人夺走。这四个无法抵抗的敌人必定会到来。’

父亲问：‘有谁知道战胜这些敌人的方法？’

儿子回答：‘佛陀世尊知道战胜它们的方法。’

于是，父子二人去请教佛陀。

佛陀说：‘轮回无常，如同蜂巢被毁，执著于常有只会遭殃。对无常的饮食和财富生起厌离后，应当行布施，供养上师三宝，这样就能脱离痛苦，获得安乐处。’

听了这些话，长者父子将所有财物受用分成许多份，聚集众人，广行布施。据说，他们在那一生中便

证得了无上菩提。

措嘉，如果我们对轮回的财物受用生起厌离，就应当布施，供养上师三宝。”

月光太子的布阵

莲师教诲道：“措嘉，修行佛法一开始就要做好准备，以战胜八万四千烦恼的敌人，要像月光太子那样布阵。”

空行母问道：“他是怎么做的呢？”

莲师回答：“在印度有位名叫月贤的国王，他有一个名为月光的太子。国王将王位传给太子，但太子不愿执政。国王对太子说：‘你必须治理国事。我们要与敌国交战，你要想办法击败敌军。’

太子说：‘击败外敌并无利益，我们有一个难以

战胜、极其可怕的敌人即将来临——他的统帅是我执国王，军队是八万四千烦恼，武器是生老病死四大瀑流，他将会攻打我们。’

国王问：‘那个敌人住在哪里？’

太子回答：‘在执著各种事物的地方，有一个名叫我执魔王的国王，他的大臣是五毒烦恼，士兵是八万四千烦恼，身披十不善业的盔甲，挥舞着生老病死四种武器，任谁都难以逃脱。’

国王问：‘要战胜那个敌人，应该如何布阵？’

太子回答：‘这需要请教善逝佛陀。’

国王父子便去请教佛陀。佛陀开示说：‘想要战胜烦恼敌军，应当以信心立誓，以戒律为阵地，乘上精进的骏马，穿上安忍的铠甲，建立禅定的城堡，拿起智慧的武器，扩充十法行的军队。’

于是，国王父子行持六度，从而解脱了轮回。

空中的天人们惊叹道：‘面对无常罗刹的军队，以信心布置六度的阵势，从烦恼轮回敌中解脱，这样的布阵真是太稀有了！’

措嘉，我们也应如此布阵，以战胜生死恐惧。”

见解比行为更重要

莲师教诲道：“措嘉，在见解和行为两者中，见解更为重要。如果断定了见解，则无论做什么都能解脱，因为依靠见解能从根本上解脱。瑜伽行者只要具备了见解的确信，行为自然就会无阻碍地生起。见解的比喻是像虚空一样，远离偏堕，无有所依。

关于这一点，有一个可信的公案：从前在印度，有一位名叫给孤独的长者，他有两位供养处。其中一位是名为无垢称的比丘，他认为如果见解没有确定，

无论做什么都无济于事，所以他只修习心的妙力；另一位名叫大黑行的修行者则认为，通过行为可以解脱，所以他行持各种禁行。这两位也如此教导弟子给孤独长者。

长者向佛陀请教哪种方法更正确。佛陀回答说：‘如果证悟了真实义的见解，便能解脱轮回的樊笼。没有见解的行为，因为不能解脱，就像狗和猪一样。’

因此，若要如法修行，需要见解如虚空般广大，行为如大地般包容，见行要双运。”

修行比集资更重要

莲师教诲道：“措嘉，如果畏惧生死，就需要修行。不修行便能成佛，连佛陀也没有这样说过。修行不是片刻、几天或几个月就能成就的，而是需要多年

修持。修行的比喻是像河流一样连续不断。

那么，修行和积累福德资粮这两者，哪个更重要呢？修行更重要。关于这一点，有一个公案是：在印度有一位名叫猛光的国王，他有两位供养处。其中一位名叫日光的居士说，不修行则无益于成佛，所以他只修行；另一位名叫莲花相的比丘则说，需要积累福德资粮，所以他只积资。他们也这样教导国王。

国王向拘那含牟尼佛⁷请教哪种更重要。佛陀回答说：‘积累福德资粮可以获生善趣，但这仍属于轮回的果报；而通过修行灭尽烦恼，才能获得涅槃。’

因此，应该附带积累福德资粮作为行善的助伴，关键是像河流一样持续修行而圆满智慧资粮，这样才能成佛。”

7 拘那含牟尼佛：贤劫第二佛，又名金寂佛。

最穷的国王

莲师教诲道：“行为应如凉风般无执著。凡是生起贪执，都无法斩断束缚。

关于被贪执束缚的公案：在憍萨罗国，有位名叫波斯匿的国王，他非常富有。一位食不果腹、名为温和的穷人，一天有幸得到一颗宝珠，他说：‘我这个饥肠辘辘的人，没有谁可以指望。如果我留着这颗宝珠，也无法成为穷人的依靠。我要把它送给世间最穷的人。’穷人们纷纷聚集，争相请求：‘把它给我们吧。’他说：‘你们都不是穷人，最穷的人是波斯匿王，所以我要把它送给国王。’

国王感到羞愧，问温和：‘你怎么说我比你还穷？’温和回答：‘我虽然一无所有但知足，所以是富人。国王虽有很多财宝但不知足，所以是穷人。’

他们去问佛陀是否如此。佛陀说：‘若对财物没

有知足心，无论拥有多少，也是痛苦的因。知足者富有，不知足者贫穷。’温和将宝珠送给国王，自己只要了能维持生计的食物，然后通过修持正法，最终获得解脱，证得菩提。

可见，贪恋任何事物都会被其束缚。因此，行为要像凉风一样无执无著。”

观心比观佛更重要

莲师教诲道：“措嘉，必须要获得如意宝般能圆满所需、成办自他二利的果位。这个果位并不在他处，证悟自己的心性即是佛。

相关的可信公案是：在摩竭陀国，有一位影坚王，他有两位供养处。其中一位名叫勇狮的隐士说，只有证悟心性才能成佛，所以他直指心即是佛；另一位名为乐王的行者则说，佛陀住在密严刹土圆满处，

所以他常迎请供养佛陀。

国王向佛陀请教二者的观点哪个更正确。佛陀说：‘离戏清净的法身，唯是证悟自心。若认为它在别处，就如同想榨沙子而求油。’

现在的瑜伽士观想佛身，是愚者生信、训练心的方法。而佛陀唯一是证悟自心，那才是法身。更重要的是，要认识到佛的三身是一体的：心的无生是法身，无灭是报身，无二是化身；无念是法身，乐是报身，明是化身。”

起死回生的人

莲师教诲道：“措嘉，若想使心堪能，驾驭心，就需像瑜伽自在者那样，具有改变他人之心、自己的心识转移到他人身上等神变。

在印度的一片森林中，有一对瑜伽士师徒在修

行。一天，他们去城里化缘，得知一位原本将在仲春月登基的太子，却在前一个月去世了。国王抱着太子的尸体四五天，痛不欲生，不忍分离。自此，国王陷入无尽的哀伤之中。

瑜伽士向国王化缘斋饭，国王问他是否是已得成就的瑜伽士，他说可能是。国王请他进宫，供养饮食后说：‘若你真是一位已得成就的瑜伽士，就让我的太子复活吧，否则我将处死你。’

瑜伽士用安春香、檀香、妙香等香料清洗太子的尸体，放在干净的布上，以意念勾招太子的神识进入尸体，然后让国王看。国王见到尸体有了光泽，接着心脏开始跳动，身体各部分逐渐动了起来，出现了呼吸和声音，恢复如初。太子搂着父王的脖子，请求让瑜伽士成为供养处，但瑜伽士拒绝并离开了。

之后，他们来到另一个城市，遇到一位因儿子去

世而悲伤的女人。瑜伽士向她化缘，女人也如前一样请求他复活死者。瑜伽士观察后发现那个儿子已转生为天人，就抓住一个刚死约一个月、语言不同的男孩神识，让其进入尸体，尸体随即站了起来。瑜伽士告诉女人：‘你儿子已转生为天人，我让另一个男孩的中阴神识进入了这具身体。你要知道，他就是你现在这个儿子。’女人非常高兴，供养了瑜伽士，之后他便离去。

接着，他们在路上看到一个刚死的英俊年轻人的尸体。瑜伽士清洗尸体后，对随从说：‘我要舍弃旧的身体，进入这具身体。之后，你就把我的旧身体火化了吧。’说完神识便进入了尸体，并从瑜伽士的鼻孔中出现红白两道光进入尸体的鼻孔，尸体就站了起来。瑜伽士的心识进入年轻人的身体，使其重焕光泽，获得大手印持明果位。据说他至今仍在赐予南赡部洲修行者殊胜共同成就，只是有人因业障而无法看

到、听到。

措嘉，若心得以堪能，就会拥有这样的功德。因此，抉择心性至关重要，一切功德皆由此而生。”

这是“生信公案类”，由佛母卡钦萨·益西措嘉立成文字，并为利益后人而隐藏为珍宝伏藏。

伏藏印！隐藏印！交付印！

八 密宗修心类

顶礼上师！

观修有相本尊

莲花生大士，证得大手印身的殊胜成就，获得自觉性妙力灌顶。佛母卡钦萨·措嘉向他请教有相本尊的观修次第：“奇哉！尊贵的上师，请赐予我观修有相本尊身的教言。”

莲师说：“若不观修本尊身，则无法获得成就。观修本尊身有两种方法：对于智慧浅的人，应循序渐进修习；对于智慧深的人，应直接修习无二的身相。

对于智慧浅的人，首先应该修学珍宝菩提心。一开始，修行者在所住之处，暂时以自己的甘露水或瓶水洗脸等。随后，在舒适的地方，结金刚跏趺坐或半

跏趺坐，心想：‘三界轮回的众生陷于苦因，为救度他们出离轮回，我要修持本尊身。’以此菩提心为先导，对一切众生观修愿他们离苦的悲心、愿他们得乐的慈心、愿他们不离安乐的喜心与无有亲怨的舍心。

然后诵‘嗡啊吽’三字，怀着自己是本尊的佛慢，于心间的莲花日月垫上，观想任意一个种子字。从种子字放光，迎请十方诸佛菩萨、上师、本尊、空行于前方虚空中，向他们顶礼、供养、忏悔罪业、随喜福德、皈依、请转法轮、请不入涅槃、发菩提心、回向善根。此后，祈送这些所依离去，或者不缘一切，或者收摄入自身，任意一种皆可。这些是积累福德资粮的支分。

接着积累智慧资粮：观想从自己心间种子字的光中放射光芒，依此自己全身都成了光的自性。光芒射向十方，依此使一切器情万物也都变成光的自性。这些光芒被十方诸佛菩萨加持，之后次第收摄光芒：器

世界变成光后，摄入有情，有情的光芒摄入自身，身体的光芒如同哈气在镜面上一样收摄，逐渐收入莲花垫，莲花垫收入日月，日月再收入种子字，种子字渐渐收入月牙，月牙收入明点。反复观想明点光是心的自性，细如发尖百分之一。如果观想不清晰，可念诵‘西呢达’等咒语，观想这些成为无缘大空性。

如是圆满两种资粮后，观想自心以本尊种子字而安住。或者观想种子字化为手帜，手帜上严饰有种子字。然后观想它完全化为自己所修的本尊，具足面相和手帜等。于本尊心间的莲花日轮或月轮垫上，观想种子字。从种子字放光，迎请上师、本尊、空行及十方如来至前方虚空中。献上五种供养，召请融入自身智慧尊。诸佛赐予灌顶，由本尊部主印持。然后祈送所观的对境。接着于自己三处，观想日轮上有三文字，加持身、语、意清净。一心专注于本尊。

如果厌倦了观想，就进行念诵。低音金刚诵是只

有自己能听到的声音；妙音金刚诵是有节奏的念诵；秘密金刚诵是心中默念；轮式持诵是观想咒语从口中出来，进入脐部，融入心间种子字；鬘式持诵是观想咒串围绕心间的种子字，一心专注于文字念诵；缘声持诵是心专注于咒语的声音而念诵。”

观修本尊的座间

空行母问道：“在观修本尊的座间，应如何行持？”

莲师回答：“如果厌烦了念诵，就应当奏乐赞颂，祈送本尊，以平常的分别念安住。如果想做修行供养，应在前面摆设三宝所依境，于其前用香水涂抹曼荼罗，并铺满鲜花。刹那间将自己观想成本尊，从心间种子字放光，迎请十方的法身与色身融入所依境中。观想十方无量诸佛菩萨、上师、本尊及空行众安住在前方，奉上力所能及的一切供品。在他们面前做

七支供等。这时应向本尊献食子、供养护法、供水食子、做擦擦像等。

如果想诵读佛经，应刹那间观想舌头为空性，从空性中显现‘吽’字，‘吽’字变为五股金刚杵。从自身种子字放光进入金刚杵孔中，观想从中发出所诵的声音。同时观想自己的身体变成众多，遍满三千大千世界等众多世界。每一个身体都有众多金刚舌，诵读经文时，观想一切众生都能听到而从轮回中解脱。这是日常威仪座间的瑜伽。”

以圆满次第印持生起次第

空行母问道：“如何以圆满次第印持生起次第？”

莲师回答：“想修圆满次第的瑜伽行者，在观修本尊身相结束时，祈送智慧尊者，观想誓言尊者化

为光，变成本尊的种子字或‘吽’字。然后‘吽’字逐渐变成明点，明点也渐渐变细，最后安住于空性中。应安住于一切法明空无念、离有无二边的真如境界。或者按照从上师前所得到的圆满次第窍诀来反复明观。

如果每天实修三座或四座，在这一生或不被他世隔断的中阴，必定能于大瑜伽境界中休息，也就是成就本尊身大手印果位。即使生起次第的妙力未纯熟，下一世也定会于大瑜伽境界中休息，也就是成就大手印持明果位。此为针对下等钝根者的渐次修行道次第教授。”

上根者的修法

空行母问道：“上根者应如何修行？”

莲师回答：“上根者观修本尊不需要逐步生起，

仅需念诵咒语或仪轨，刹那间如水泡出现般自然明现。从法界中迎请本尊也是如此。

自身明现为本尊是法界，本尊现而无自性是智慧，法界与智慧无二无别。在世俗中不灭显现为本尊，本尊无自性的本体空性是胜义，如此世俗与胜义无二无别。本尊现似佛父是方便，现似佛母是智慧，方便与智慧无二无别。显现本尊是乐，本尊现而无自性是空，乐空无二无别。显现本尊是觉性，本尊现而无自性是空性，觉空无二无别。显现本尊是明，本尊无自性是空，明空无二无别。

在这种状态中，明观本尊身，现而无自性故无老无衰，语无障碍故咒语不断，意无生死故法性相续。行住坐卧四种威仪中，皆不离此而明观。这是上根者的道次第，非常难以修成，是有修行具宿缘者的行境。”

初修本尊

空行母问道：“请赐予初修本尊时专注本尊的教言。”

莲师回答：“首先是明观本尊的窍诀，可以在前方观想。获得上师的窍诀后，上师加持弟子并防护魔障。然后，坐在舒适的坐垫上，调适身体。在前方精心陈设本尊画像，先不观想任何内容，稍微安住。接着，从头到脚观本尊身相，再从脚到头依次观，随后遍观全身，时而安住无分别中休息。如此反复，每一天都要观。晚上充分睡眠，早晨起来后再如前一样观，晚上不观本尊而安住无分别中。

之后，无需观想，本尊也会在心中了然呈现。如果未能呈现，就再次凝视本尊身，闭目将那一本尊的影像明观在前方，心不离之前的状态。如果不清晰，就再看本尊像使之清晰，以此断除分别妄念的运行。

这样观修会出现五种觉受：动摇觉受、获得觉受、熟练觉受、稳固觉受和究竟觉受。

1. 当心不愿安住、妄念纷飞时，是动摇觉受，这表示快要抓住心了，像陡坡水。

2. 然后本尊稍微清晰，形状和颜色同时明显时，是获得觉受，像池水。

3. 无论观远观近都很清晰，能够安住六分之一座时而粗大妄念不起，是串习觉受，像河流。

4. 能护持一座而妄念不清晰、本尊清晰，是稳固觉受，像须弥山。

5. 最后，从本尊的毫毛到手脚都清晰显现，妄念不起，能安住半天半夜以上，是究竟觉受。

此外，也应结合瑜伽行者自己的觉受。如果长时

间本尊无法明现，就会感到身体四大不调，厌倦禅定而无法进步，妄念也会再次增多。一般来说，短时入座而明观清晰至关重要。可以对着有光的太阳、油灯等观修。刚醒、微醉、眼花时不宜观修。晚上要充分睡眠，白天修持八个短座。

在结束观修时，若突然放下禅定，就容易失去境界，应缓慢地放下观修。如果刚一观修就能了然明现，晚上也可以在初夜和后夜进行修持。总之，在不厌烦的情况下专注于所明观之境，待稳固后再明观完整的身相。”

长时间观本尊

空行母问道：“明观本尊的时间长短是怎样的？”

莲师回答：“在获得上述明观后，应稍微稳固并

长时间安住。念诵和入座的时间，可大致以呼吸次数来计算，外在时间则以小时计量。一天可分为昼夜各四座修持。

设定入座时间的必要性在于：不扰乱身心，把握修行的量，增强禅定效果，并能长时间安住。数量不以语言计数，而以心的念珠计算。然后数量逐渐增加，在此期间不休息，达到设定的数量时再结束修持。可以通过影子的长度来计时，一天可分为六十或八个时段，每个时段修持一次，并用同等的时间休息。简而言之，应交替进行八次修持和八次休息。当稳固时，可以各延长为两个时段来修。之后可以安住一白天、一昼夜、半个月等。

总之，无论如何打坐，都不应厌烦，保持明而无分别的状态不动摇，并逐渐延长，这就是长时间明观本尊的窍诀。”

纠正过患

空行母问道：“如何纠正观修本尊时出现的变化性过患？”

莲师回答：“这包括认清过患和纠正方法两个方面。

过患可分为一般过患和特殊过患。一般过患有七种：忘失所缘、懈怠、怀疑、昏沉、掉举、勤作、不勤作。其中，忘失所缘是指观修时向外散乱；懈怠是指处于懒惰中；怀疑是指担心堕入歧途；昏沉分为依缘昏沉和自然昏沉；掉举分为自然掉举、依缘掉举和刻意掉举；勤作是指对明观本尊仍不满足，又依靠明观再度生起分别念；不勤作是指不舍弃本尊，却又没有观修的心。

其次，特殊过患是指，在修行过程中，出现模糊不清、头尾颠倒、有阴影、身量变化、装束变化、形

状变化、数量变化、坐式变化、身色变化、只见颜色或形状、横向出现、次第隐没等十二种过患。

宣说纠正这些过患的方法。对于七种一般过患，要依止八种行：

1. 忘失所缘：以正念对治。
2. 懈怠：以信心和精进对治。
3. 怀疑：以无分别对治。
4. 昏沉：以令生兴趣、沐浴、运动对治。

5. 掉举：以生起厌离轮回之心对治，以正念之绳系住心，并拴在所缘之柱上。总之，要用正知的哨兵来对治昏沉和掉举。

6. 勤作：以平等心对治。

7. 不勤作：以精进对治。

纠正特殊过患的方法：

1. 模糊不清、暗淡、有阴影：首先修空性无分别，然后仔细看画像再观想。交替修持无分别和观画像。

2. 身量变化、装束变化、坐式变化、形状变化：将本尊身观想成有质碍的坚实物，鼻孔中有鸽子出入，肢体有鸟、羊、野兽等在玩耍。

3. 数量变化：一开始就确定一尊或两尊等固定数量。

4. 只见颜色：要清晰地明观形状。

5. 因胆血病等热症引起的变黄变红等颜色变化：采取调节身体的措施。

6. 次第隐没：要专注于面部和手部。

7. 不完整：要完整观想圆满装饰和装束的全身，或者专注于不完整的部分。

总之，无论出现什么过患，都要不厌烦而继续观修。然后在证悟空性之后，再观本尊身，心专注于修持。”

与本尊的分离、融合

空行母问道：“如何修学与本尊分离？”

莲师回答：“与本尊分离的诀窍是：在未消除那些观修本尊的过患之前，应修无分别以使本尊清晰，并交替修习本尊和无分别。当无有过患而明观本尊时，就可以离开无分别的境界，单独观想本尊。

接下来是本尊道用：当本尊无有过患而明观后，

就观想他站起来，也可观想他坐着、躺着、仰着、趴着，在山上、平地、近处、远处、石头中央、水中……这就是本尊道用。”

空行母问道：“如何与本尊融合？”

莲师回答：“应将那个活动的本尊融入自身，把自己观成与之相同的身体，同一装饰或者圆满的坛城与刹土。

然后将本尊与实相结合：将自己观成的那位本尊稳固后，自己的心和八识蕴均显现为本尊身和智慧，实际上就是觉性菩提心自然本智果的自性。本尊并不从任何地方来，现而无自性，因此是无二之身。显为本尊身是如金刚般的清净身语意，现而无自性，无所耽著。心性显为本尊而无自性，恒常，不可指示，由此名为法身。

如此修习实相的瑜伽士，应守持六种修行誓言：

1. 对传授窍诀的上师保持永不间断的敬爱。

2. 依止禅定的顺缘，舍弃违缘，在一切威仪中不舍禅定。

3. 不舍本尊而修到究竟，修任何本尊都要保密，不以取舍之心修本尊。

4. 无论修什么本尊，都是观修一切佛。佛也只是证悟自心，除此之外没有什么可修的。

5. 本尊也是心的显现，不是从外面修成的。因此，一切佛均归集于本尊中。

6. 修多位本尊也是心的显现，修一位本尊也是心的显现。

这些就是与本尊融合并将本尊结合实相的窍诀。”

本尊道用

空行母问道：“如何修行本尊道用？”

莲师回答：“修行本尊时，首先要观想本尊在前方，接着观想自身为本尊，此后停止念诵。接着，陈设所修曼荼罗及供品，坐在舒适的坐垫上，在前面安置所依，迎请上师、本尊和所有圣众，向他们顶礼、供养、赞颂并做八支供。观想他们化为光融入自身，自己观想成本尊。之后，结界并加持供品，以三等持等观想坛城和本尊，接受灌顶加持。迎请智慧尊者融入，并进行顶礼、供养和赞颂。

将智慧尊者分出观想至前方，开始念诵。念诵结束后做赞颂，将分出的智慧尊者融回自身，以本尊的佛慢入睡。早晨时，刹那间观想自己为本尊，如前一样观想持诵。加持饮食，并供养献新。单尊修法也是如此修行。”

修本尊的成就验相

空行母问道：“修持本尊会出现什么成就验相？”

莲师回答：“验相包括前兆、梦兆、暖相、征相。

1. 五种前兆是：如烟、如阳焰、如萤火、如乾达婆城、如无云晴空，这些比喻说明觉受的次第。

2. 梦兆是：见到诸佛菩萨各自安住，见到自己与诸佛相仿，见到自己明观的本尊身无有前后，见到诸佛菩萨向自身所明观的本尊顶礼供养，梦见诸佛赐予和传讲甚深法。此外，经常梦见自己裸体表示习气清净，梦见攀登天梯表示已经入道，梦见骑狮子或大象表示得地，梦见塑像微笑等表示获得授记。即使出现这些好梦兆，也不应欢喜执著。

3. 修行暖相有外、内、密三种：外暖相是修行时见到微尘、文字、心印手帜、细小身相等粗大行境，以及见到火、水等五色粗大处。内暖相是修本尊时感觉不到内外气息出入，身体轻如棉絮，没有衰老退化。密暖相是修持本尊如幻时，智慧自明，生起平等性大悲，生起各自行境的智慧。

4. 征相分为外相和内相。外相是发光、本尊像微笑、发出大声响、散发香气、油灯自燃、经幡飞舞、身体无不适。内相包括：比以前更有悲心、贪欲减少、无有偏袒、誓言清净、敬爱上师和金刚道友、不担忧轮回也不希求涅槃、不畏惧魔等多种表现。即使出现这些，也不要欢喜执著，而应精进。

这些都是修本尊时出现的验相。”

修本尊的功德

空行母问道：“修持本尊会出现什么功德？”

莲师回答：“修持的功德是净除障碍和生起资粮。

1. 净除障碍：修持本尊能灭尽遍计执著，因此，能净除业和烦恼生处之障。

2. 生起资粮：是指五种果，即四种持明道果和究竟果。持明分为功德与本体两种：功德是六神通和四神变；本体是异熟持明、寿自在持明、大手印持明、任运持明。究竟果是：如是修持，若心堪能，即使智慧浅薄，也必定获得圆满佛果无疑。”

修本尊的道次第

空行母问道：“《般若波罗蜜多经》中提到要修

五道，这与完整修持本尊坛城如何对应？”

莲师回答：“瑜伽行者修持本尊坛城分为四道：加行道、见道、修道、究竟道。这与依修的道次第相对应：依是加行道，近依是见道，修是修道，大修是究竟道。

1. 加行道可分四个阶段：暖位修真如等持和如幻等持；顶位修细微等持一手印；忍位修分别显现多手印；世第一法位无间道众会合修。

1) 暖位修真如等持和如幻等持：真如等持是指观修诸法安住于心上，心不改造，修持法性自然无分别，在尚未修成之前一直修。如幻等持是指观修无生法界是自现，自性光明，明而无分别，如虚空中的光相一样现空不二、明而无分别。

当这一境界堪能并现前时，能分辨大小乘种姓，获得暖相，出现身不附生物、清净内外垢染、远离四

大疾病、获得身忍等十一种不退转相。

2) 顶位修细微等持一手印：依靠细微等持，串习明观本尊一手印、三对境。

顶位的暖相是，内在的五种烦恼不再依靠外境而生起，外在的五大种灾害也无法侵损，这是心与显境融合的验相。

3) 忍位修分别显现多手印：修学寂猛三部或五部或部族圣聚数。在熟练之后，以刹那等持放出炽燃光明，明见千佛以内的坛城并得以究竟。

获得忍位后，明辨显现自在的验相是，能将沙变为金、干地流出水、焦木生绿树，随意转变一切显现物，这是心获得自在之相。

4) 世第一法位无间道众会合修：达到极其稳固后，具足五种资具等，结合时节进行修持，实修法性

大乐之义。如果等持力强大，会获得寿自在持明，如云：‘六或十二十六月，获得自在部微妙。’寿命可与日月齐平，能够百年百年地延寿。如果等持力较弱，则会得到异熟持明，在中阴时变成与本尊相同的身体，这是生起次第稳固的果。

2. 近依是见道：此身成就智慧身，漏尽之后不舍此身而获得不生不死、永恒的寿自在持明，获得五神通和四神变，现前义法相，于见道中示现神变，无数劫中幻化种种进行利他而无执著，听闻化身说法而得无漏，于道中不退转。

3. 修是修道：修道是成就如彩虹般的大手印身，实修义法相。虽然入定时与佛的密意无别，但后得的心识依然存在，因此仍需刻意入定。此时住于不动等持，获得大手印持明。极瑜伽的不动行为是不离等持而示现各种神变利他，依密意表示的方式听闻报身说法。

4. 大修是究竟道：究竟道是任运持明。虽然与佛的大功德大致相同，但在依靠入定增不增进上有差别。任运持明能在刹那间有所增进，示现与佛的补处同一相续。在获得究竟金刚喻定后，无勤中依靠神变自然利益众生，面见法身而通过加持说法闻法，净除细微所知障。

以上是依修四支、五道、四持明的获得方式的道次第。”

即生成就之道

空行母问道：“密宗中提到了近道，是否存在可行的顿超之道？”

莲师回答：“确实说有顿超之道。有的人能顿然经过加行道、见道、修道而直达究竟；有的人无需次第而从见道直接成佛；有的人从修道直接成佛；有的

人次第行进而成佛。这取决于智慧力和等持力的大小与层次。

这四种行者的四种入道方式，果乘密宗都承许为不观待来世受生的道，而是在今生即可脱离轮回之疾，不再受生，获得三摩地，任运成就三身。

即生成就者的分类：对于已登地并为获得法身而修习法身之道的具慧者，宣说真如道用法；对于已登无上智地并为获得大乐身而修习大乐之道的具贪者，宣说大乐道用法；对于已登大会轮地并为获得色身而修习解脱之道的具嗔者和执相者，分别宣说降伏道用法、有相本尊道用法。

如是三身刹土与三地对应修行后，一切果位都在自心中圆满，所以确定佛不在他处。”

佛的五身、五智与事业

空行母问道：“如何获得密宗果位的五智？”

莲师回答：“如前所述，根据根器的差异，有四种入道方式。究竟果是五身五智任运成就，这是诸佛的共相。具体而言，

1. 远离戏论的法性，是本来无为法的精藏，无起无生，本来清净，远离生灭，这是法界性智。

2. 这个法界虽然无实体，但自性光明，一切法如镜中影像般显现，无自性、明而无分别，这是大圆镜智。

3. 法界不灭即是自然觉性，觉性智慧远离戏论，显现无生，二者无别，故大平等，这是平等性智。

4. 在平等无二的境界中不动摇，圆满了知诸法总相与别相而不混淆，断除无明习气，显现洞悉一切相的智慧，这是妙观察智。

5. 如前明了之时，明现出无别智慧，任运成办自他二利，这是成所作智。

如是五智的觉性妙力不灭而各自呈现，但在本基法界智慧中不动摇。一切法界智慧本来安住于自身，三时与瑜伽行者无离无合。

五身的显现方式是：无造作的真实甚深法性，无生无灭，远离戏论，是法身；从法性中明现清净身智而受用觉性自然大智慧，故为受用圆满身；从智慧中幻化出大悲，示现一切，故为化身；菩提心无生的大乐，是大乐身；这四身在法性菩提心的本体中为一体，故为本性身。五身五智任运成就，称为诸佛的共相。

五身的本体，是在瑜伽道位中次第修习心性，当瑜伽行者脱离身体束缚，以无所得的方式获得五身五智，以无所显现的方式而显现的。

如是佛陀利益众生的方式是：如同一个太阳不动，却在各处海水中显现影像，真实圆满正等觉法身于平等性的法性中如如不动，而以报身与化身在天边无际的众生前，随着所化的信解而幻化，无分别地利益众生。就像阳光并没有‘我在利益众生’的分别念，二身也没有利益众生的分别念，而是由愿力自然成办众生利益。”

莲师教诲道：“措嘉，藏地的密咒师只有语言而无实修，他们把密法当作世俗事务，任意享用誓言物，将道场建在城市中。以贪欲随意行淫称之为双运，以嗔恨心恣意妄为称之为降伏，善恶错乱而行。把窍诀作为商品，上师寻找弟子，将密宗当作谋生手段。在这样的末法时期，口头上说修行密宗却不解其

意，使加持减退，获得成就者寥寥无几，真是到了密宗濒临隐没的时候。为了利益那时的具宿缘者，你要把这些耳传教言立成文字，并隐藏为伏藏。”

空行母当即记录下来，隐藏为伏藏。愿与具宿缘者相遇，净除智慧障碍而获得持明地。

此名为“密宗修心宝鬘”。于猴年十月二十二日，在耶毕托当洞立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

九 最上见解类

顶礼上师！

莲花生大士，其密意与圆满正等觉普贤如来无二无别，以见解密意通达一切法，恒时安住于真实义而不动摇。空行母卡钦萨·措嘉向他请教从上而下确立见解密意的所有要点。

名称是轮涅之源

空行母问道：“现有轮涅的一切法，最初从何而来？”

莲师回答：“现有轮涅的一切法，皆由名称的习气增长而来。名称有三种：意的名称、心的名称、名称的名称。意的名称产生妄念，心的名称积累习气，名称的名称显现种种。因此，断除命名即为安乐。”

空行母问道：“如何才能脱离命名？”

莲师回答：“如果意的名称脱离分别忆念，心的名称便能脱离好坏；如果心的名称脱离好坏，名称的名称便能脱离概念。

脱离种种习气的梦境，即能脱离命名；脱离命名，即能脱离中阴的命名；脱离中阴的命名，即能脱离生死的命名；脱离生死的命名，便能斩断投生轮回的相续。一切法皆以假立而命名，名称并不真实，脱离命名即安乐。”

空行母问道：“有什么方法能解脱命名？”

莲师回答：“对轮涅法的一切显现、概念、喜恶、苦乐、自他等执著，既不改变名称也不命名，一切安住本位就自然解脱。”

空行母问道：“如何安住于无佛无众生的边际？”

莲师回答：“在无佛无众生时，无觉与不觉地安住，无悟与未悟地安住，无是非贤劣地安住，远离一切命名而安住。”

空行母问道：“众生被命名，为何会迷惑？”

莲师回答：“因为从本不存在的命名中产生我，所以，我执习气增强，执著父母、子女、财产、敌人、亲友、家园等名称，我执的命名使众生迷惑于六道。”

无所作的佛

空行母问道：“怎么做才能成佛？”

莲师回答：“以所作法不能成佛，需依无作法；以诠表法不能成佛，需依无诠表法；以解说的法不能成佛，需依无所解说的法；以修行的法不能成佛，需依无所修行的法。

不做任何事，不去任何处，无分别，无戏论，无对比，无指定，无所依，无所缘，无执著，一无所有而安住。没有所谓‘佛’的名称，法身远离言思。”

空行母问道：“如此，是否没有可作之法？”

莲师回答：“不是一切，却能显现一切；无任何实体，却成为种种法的基础；没有丝毫诠表，却成为各种诠表的妙力；没有贪恋耽著之处，却成为一切的所依；远离一切生死，却成为老病死的基础。住于无造作、无改变、本来周遍、本来安住、离戏论的境界中，轮回涅槃自然解脱，秘密的敌人——我执平息，凶兆转为吉祥。”

过失无实

空行母问道：“心性中是否有过失的实体？”

莲师回答：“未证悟即是过失的实体。若证悟心

性本体为空性，空性大法身中并不存在过失的垢染。三世诸佛也是通过证悟心性而成佛的。因此，可以断定过失无有实体。”

境心不二

空行母问道：“境与心是二者吗？”

莲师回答：“显现为境是心的现相，显现种种是心的妙力。因此，本体为空，显现境无可舍弃而得解脱。可以断定境与心不二。”

不觅他佛

空行母问道：“佛是从他处修成的吗？”

莲师回答：“三时诸佛都证悟了自心无生，从无生境界中显现三身游舞。可以断定并没有另外修成的佛。”

不畏迁变

空行母问道：“面对迁变时，不畏惧的确信是什么？”

莲师回答：“迁变是世间人的观念。自觉性妙力圆满，恒时安住于不变的大平等性中。可以断定从根本上远离迁变。”

不惧死亡

空行母问道：“哪里才有不惧死亡之处？”

莲师回答：“当圆满证悟心性无生时，虽然身体似乎迁变，但可以断定心性明空法身是不变的。”

六道险处

空行母问道：“六道的险处是什么？”

莲师回答：“六道显现的种种痛苦，并非他人所造，而是源于自己。因为不认识本来面目，以自心伤害自己。可以断定自心大空性中远离痛苦的根源。”

善恶不染

空行母问道：“这个心性有没有被业与习气所染？”

莲师回答：“业和习气、善念和恶念、所修和能修等，一切造作善法者都是心，一切造作不善的恶念者也是心。心是无生、空性、无实、透彻的，可以断定不被任何善恶业所染。”

六道即佛刹

空行母问道：“堕落的险处是不是分别念？”

莲师回答：“真正的堕落是自己的分别念。堕落

的地方是自己的险处，担忧堕落是心的分别念。轮回是心的迷乱显现，当证悟自心为大法身时，可以断定六道即是佛刹。”

见修行果

空行母问道：“见解有偏颇吗？”

莲师回答：“无造作的见解如虚空般无偏颇。一切都是心，心性为空，可以断定如虚空般无偏颇。”

空行母问道：“修行有明暗吗？”

莲师回答：“心性本体是空，安住于无变法性中，无二无灭光明，可以断定明如日轮，暗也不离本基。”

空行母问道：“行为有取舍吗？”

莲师回答：“无取无舍的行为，如同无垢的水晶

球置于彩缎垫上。因此，可以断定，不管做什么，心性都是明空的，根本不成立任何功过，一切显现都是自生自解脱。”

空行母问道：“果位有没有另外修成的？”

莲师回答：“本身具有而无所修成，如同如意宝，一切所需都从自身生起。佛陀的一切殊胜功德皆从证悟自心而生。因此，可以断定自心本来任运自成为法身。”

内外无过失

空行母问道：“对于外在显现，应不应该视为过失？”

莲师回答：“对于显现不应视为过失。它本身自现而无自性，如同镜中影像一样。因此，可以断定现而无自性。”

空行母问道：“内在分别念，应不应该视为过失？”

莲师回答：“对于分别念不应视为过失。就像大海的波浪一样，自心是空性，无所动摇。因此，可以断定所生分别念都是法性的游舞。”

空行母问道：“需要依赖有为善根吗？”

莲师回答：“一切所作法都是心，一切有为法都会坏灭，而法性是本来任运自成。因此，可以断定对于有为善法不加勤作。”

空行母问道：“智慧有没有显现与隐没？”

莲师回答：“觉性智慧自然显现，它也是本来自明。本体自明，无内无外。因此，可以断定智慧自明大任运自成。”

轮回与涅槃

空行母问道：“因果可分为二吗？”

莲师回答：“一切众生都具有菩提藏，本来即是佛，因果无别。因此，可以断定无需现在寻觅修行。”

空行母问道：“贪嗔是所断吗？”

莲师回答：“五毒无所断而智慧无所证，不嗔恨敌人，不贪爱亲友，一切的作者就是空性的心。因此，可以断定五毒自解脱。”

空行母问道：“轮回与涅槃有没有贤劣？”

莲师回答：“轮回的自性是有为法，有为法是不真实的，会坏灭，寂灭的自性是空性。因此，可以断定，空性界中本来不成立贤劣。”

三身与法性

空行母问道：“三身如何住于自身？”

莲师回答：“心性的空性是法身，光明是报身，不灭是化身。因为三毒完全清净，因此可以断定，三身本来就显现于自身。”

空行母问道：“法性的意义有没有所实修的？”

莲师回答：“如果证悟了心性空性的意义，就无需前往佛地，也不用皈依三宝。因此，可以断定，无需依靠勤修而行持正法。”

空行母问道：“轮回有没有空无？”

莲师回答：“在心性空性的自性中，轮回原本无所成立，轮回的根源本来清净，应当断定为无堕无迷的智慧。”

空行母问道：“法有作者吗？”

莲师回答：“自觉本性本来就是空性，法与人皆了不可得，行持十善者本空。因此，可以断定法无作者。”

空行母问道：“要依赖教言吗？”

莲师回答：“法性即是佛的密意，无所寻觅，本住自身，觉性安住于无戏法身中，并非依他可以指示，因此可以断定无需教言。”

了生脱死

空行母问道：“证悟的瑜伽士会受生吗？”

莲师回答：“心性如虚空，业力无法牵引。六道胎门空无，不积累业和习气，彻底摧毁三界轮回。心性唯一明点中，迁变本来清净而空。断绝生死，了悟阿赖耶离根本的意义，干涸生老病死的河流，业的异熟果自清净。根除六因而空，不舍轮回而自解脱，

不修而得涅槃，轮涅无二融入法身，无需再受异熟身。”

莲师教诲道：“措嘉，我这个教授是三世诸佛的足迹，于此境界中成佛；是三界众生的解脱之道，于此境界中解脱。这是我莲花生的意趣，措嘉你要铭记在心。

这是无缘者的恐惧之处，诽谤它会堕入地狱；这是有缘者的明镜，仅仅展示就能解脱。切莫弘扬，把它埋藏为珍宝伏藏并加以封印，将来为具宿缘者开启伏藏门并进行交付。”

“最上见解类”，上师莲花生提炼教授精髓交付予空行母。于兔年仲秋月十八日，在青朴寂静处立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十 无垢实修类

顶礼上师！

在珍珠水晶班玛贡的静处，空行母卡钦萨向莲花生大士请法时，莲师宣说了这一无垢水晶鬘实修法。

付教传承

莲师教诲道：“真心修法者需要一个没有间断的付教传承。”

空行母问道：“这是指什么？”

化身莲师回答：“需要一个法报化三身的付教没有间断的传承。”

这便是莲师的传承：法身普贤如来传给报身无量光佛，无量光佛以觉性方便传给化身莲花生，我这个

女人得到了亲自降临于世的化身莲师的口传，具有付教传承。

勿为非法器传法

化身莲师教诲道：“不要向非法器的无缘者传授教言。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“不恭敬上师，想方设法舍弃佛法，得法后归功他人，将教言当作养家糊口的商品，不受持传承教法，不修行者不堪为接受教言的法器。因为不理解、无定解，所以无法坚持修法。给劣器者传法，只会变成文字书本上的教条而败坏佛法，实在没有必要。”

勿依佛法造罪

化身莲师教诲道：“不要向有增益、损减的行人传法。”

空行母问道：“这有什么过失？”

莲师回答：“不具备教言的要点，也没有付教的传承，所以法不能融入心。向擅长逻辑推理的人传法，会导致诽谤佛法，因为诽谤法性而积累罪业，自己也会因不欢喜而退失。依靠佛法而双方都积累罪业，实在没有必要。”

勿贩卖佛法

化身莲师教诲道：“不要亲近将教言视为养家糊口商品的眷属。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“喜爱这个世间名利的人，只是表面听听法，表面了知一二，却不以修行为主，从而成了贩卖佛法的商人。为了得到些许饮食、财物、利养，即便拥有上师对法的教印，也全然不顾。对于这种人，不能传授窍诀，否则将败坏佛法。自己不享用无死甘露而给予他人，实在没有必要。”

具宿愿者的法相

化身莲师教诲道：“应将窍诀精髓传授给往昔修行过的具宿缘者。”

空行母问道：“这是指什么人？”

莲师回答：“视上师为佛而生大信解，视教言为甘露而生定解，心无怀疑而视经教为如意宝，视轮回苦为毒而下功夫修行，视今生琐事无意义而能忍受苦行，如果传授给这样的人，就会利益自他。狮子乳绝

不能装在劣质器皿中，要盛在金瓶里才极为稀有。”

苦行修法

化身莲师教诲道：“若没有历经苦行，相续中就不会亲自领受到实修境界，因此，苦行十分重要。”

空行母问道：“如何才能步入苦行之道？”

莲师回答：“刚开始实修佛法时，若没有历经磨难，只是懒惰懈怠，是无法修成的。因此，应在良辰吉日，如春夏秋冬、吉祥月、初八或十五日，前往尸陀林、雪山、成就者住过的圣地或寂静处。在那里，陈设三宝所依，摆放曼荼罗与供品，向当地的地神、龙神等施食子，并吩咐他们不要制造违缘。早晚精进修法，不要过度疲劳，供养、祈祷上师三宝，经常向本尊和护法献食子。在献食子时，应确保食子正面朝内，不要向外。

白天，显现道用：不改造显现而自然安住，安住于自解脱中，无执著而安住，恍然了然而安住。

晚上，觉性道用：黄昏时保持清醒不昏沉，清然安住。半夜将睡眠与法性融合，在无所忆念的状态中入睡，怀着‘在梦中认知是梦’的强烈意愿，由此在梦中也能忆念法性而解脱苦乐。

黎明，法性道用：醒来后，在身体舒适时，清晰而无执著地明观自然法性，不要陷入消极懈怠，要延长苦行时间而修持。

在没有修成之前，不要穿他人的衣服，不吃粗劣和有破誓言晦气的食物，不移动坐垫，不为别人做消灾法事，不洗澡，不洗衣服，不洗垢染，不洗头不洗发，不理发，不剪指甲，不向他人传法，修行时间不能一次性立誓而要逐渐延长。在没有出现修行境界之前，要放弃利他，为自利而增上善行。苦行结束后，

要逐步做感恩供养。解除闭关后，应遵守后续的闭关规矩数日，不可去往城区和远处。

总之，如果想安乐，就要先以苦行等痛苦来引导自己，这样修法就会步入正轨，长久安乐。”

延长誓言

化身莲师教诲道：“如果不知道如何延长誓言，就会被障碍魔所携持。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“在保持教言不退失、立誓苦行修持时，要以强烈的对治来舍弃他人的恭敬承事、顶礼、供养、保护等的人情和饮食牵绊。誓言最初从七天、九天、半个月开始，然后逐渐延长至数月或数年。上等者十三年，中等者六年，下等者也要六个月。如果做不到，至少也要在一个夏季或冬季中，克服懒惰与

懈怠。如果对此立下苦行誓言，就会有意义。

总之，立下不能实现的誓言是退失的大因，所以不要立无法实现的誓言。”

保持禁语

化身莲师教诲道：“在修持完整的教言时，禁语是非常关键的。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“散乱中最严重的就是言语过多，因此，闲谈会成为善行的障碍。如果能做到禁语，这是闭关中最殊胜的。即便身处闹市，也能一尘不染。无论行持何种苦行，能禁语是最好的。即使做不到这一点，也应在善行未完成之前禁语，这样会使言语有力并快速成就。

总之，非修法的过多言谈是无意义的。”

三门修法

莲师教诲道：“观修本尊时，身语意入定的境界很重要。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“身体明观为本尊行相，现而无自性，这是身入定；口中清晰准确地持诵这位本尊的咒语，处于闻空的境界，这是语入定；意远离分别，明空不二，这是意入定。不离身语意入定，这就是所谓的大手印。如果经常持诵身‘嗡’、语‘啊’、意‘吽’的三字咒，即具足了一切如来的身语意。

总之，身语意分离是颠倒的密宗道。”

如何念咒

莲师教诲道：“念诵数量的座次和时限非常重要。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“念诵时每天分三或四座，上等者念诵一千遍，中等者五百遍，下等者也要一百零八遍。在未完成之前，要一直止语，不被人言中断，这样就不会有违缘。认真持诵是我的教言。它能净除障碍、积累资粮、消除违缘、获得成就。在所有持诵中，三字咒包含了一切如来的身语意精华，所以要持诵它。

总之，积水滴可成大海，不要闭住嘴唇，认真学会念诵每一个咒字很重要。”

方便与智慧

莲师教诲道：“方便与智慧若没有圆融，便成了颠倒的密宗道。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“所谓方便，是指不管修生起次第、圆满次第任何法，都不能搞错其意义；所谓智慧，是指证悟法性空性、自然光明的见解之义，如果不了解，就不能走上智慧之道。脱离了方便的智慧，无法生起觉受；脱离了智慧的单一方便，则无法获得法性。因此，方便与智慧必须不相脱离，融会贯通。”

入定与后得

莲师教诲道：“若不了知入定与后得无二，就不能获得空性境界。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“入定时，安住于无有实体、明而无分别的法性中；后得时，通达一切皆为无自性的空性。领受空性时，无贪无著，无入定与后得之分，无缘无相而自然灭尽。

总之，入定与后得应如面照镜子般，没有明与不明之别。”

昏沉与掉举

莲师教诲道：“如果不懂得昏沉、掉举清净于本地，即使修行也会落入过失之边。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“安住于法性自明时，如果出现昏沉、掉举等，观察它们时会发现昏沉本身也是空性法

性。对昏沉掉举没有明显执著而清净，就不会落入昏沉掉举之边，而会自然解脱。如果了知昏沉掉举自然清净，就会生起修行境界。

总之，所有修行都是通过调整昏沉掉举，修心才会成功。了悟昏沉掉举根本为空性，至关重要。”

禅定的束缚

莲师教诲道：“如果不知与行为相结合，禅定就会成为束缚。”

空行母问道：“如何成为束缚呢？”

莲师回答：“入定于离戏法性后，在行走、坐卧、起立中体验相续中所领受的那种境界。无论做什么行为都不离法行，安住于作为因的法性中，这样便不会脱离入座禅修的境界。

总之，修行若未得要领而身心被囚禁的大修行人，就会被束缚的绳索所捆绑。”

净除业障

莲师教诲道：“如果放弃供养、忏悔等行为，业障就不会清净。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“修持教法时，应将法行转为道用，把禅修、供养、转绕、做擦擦像、施食子、讽诵以及其他一切法行都纳入无漏之道，不间断一切能作所作，但也不是通过执著、劳累等来主要修持。

总之，如果没有以无缘摄持，一切所作只会产生轮回安乐果，难以成就菩提道，实在没有意义。”

三种验相

莲师教诲道：“如果修法没有生起暖相的妙力，说明教言还没有落到实处。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“内验相是内心自然生起明乐无分别，远离烦恼执著，证悟自解脱。

身语中自然流露出加持，能够践踏烦恼和恶缘，病魔恶魔无法欺惑，这是中验相，会获得佛法的加持。

远离世间八法而解脱我执，是外验相。

总之，如果法主不好就不会生起定解，所以要亲近传承未曾间断的成就者上师。”

离字窍诀

莲师教诲道：“甚深的教言没有书函。”

空行母问道：“这是怎样的呢？”

莲师回答：“一位殊胜的上师，哪怕只是无意中传授一句教言，一位具缘的弟子如实修行也会生起定解。措嘉，自心无生明空周遍一切，应当持续修行。

总之，如果法主好，窍诀随时随地都有。”

大小乘之别

莲师教诲道：“如果所修的法不是为了利益众生，就会堕入声闻的寂灭。”

空行母问道：“这是怎样的呢？”

莲师回答：“修持教言时，应该是为了利益一

切众生而实修佛陀的意趣，这是不共乘利益他人的修法。如果只求自己一人寂乐，那就是小乘。

总之，只求自己一人安乐，是得不到快乐的。”

无缘回向

莲师教诲道：“如果没有以无缘大悲摄持，所作的一切善根都会浪费。”

空行母问道：“这是怎样的呢？”

莲师回答：“有缘的善根不会增长而会耗尽。如果以无缘回向摄持，善根就不会耗尽，这是无上菩提的主因。什么是无缘呢？就是不缘我、不缘他、不缘善根，以平等空性回向。

总之，怀有慢心而回向善根，是颠倒的回向。”

无缘胜有缘

莲师教诲道：“一个善巧方便的善根，足以压伏其他善根。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“精通并掌握一切教言的人，会于真实义中修行，以无缘回向印持，如此能压伏一切有实法所缘的行为，从任何法中都能增长善根。

总之，善根的真正增长需要无缘与无迹。”

依止三相应

化身莲师教诲道：“如果依止具有三种相应的助伴，障碍魔就无法侵害。”

空行母问道：“这是指什么？”

莲师回答：“相应的具相上师，应观想在头顶上祈祷；相应的道友，是与具有同一誓言的修行人相伴；相应的教言，是依止上师亲自实修过的引导进行修持。如果不离这三者，障碍就无法侵害。

总之，如果以自心作证，无论如何都会善妙。”

修法的基础

莲师教诲道：“实修佛法需要从基础做好准备。”

空行母问道：“该如何做呢？”

莲师回答：“首先，自己如果没有积累资粮，就不会遇到有教言的上师；如果没有前世修行的宿缘，就不会理解佛法；如果没有特别的信心和恭敬心，就不会了知上师的功德；如果没有戒律和誓言，就会失坏修法的根本；如果没有窍诀的引导，就不会懂得修

行；如果没有精进努力，善行就不会步入正轨；如果没有厌离轮回，修行就无法究竟。如果这一切都具足了，修行则会成就。如果断除所断，就能成就所修。

总之，修行佛法需要很多诸多缘起聚合，所以，如法成就真实法的人很少。”

修法的核心

莲师教诲道：“仅仅了知佛法并无利益，必须要实修。”

空行母问道：“该如何实修呢？”

莲师回答：“通达见解的范围，就不会对佛法有偏袒；掌握修行的关要，就能将一切法的意义摄入心中；了达行为的入门，就能使见解与行为互不相违；具备果位的确信，就能使轮涅平等于法性中；了知誓言的守护界限，就能持守三种戒律。如此修行就不会

错误。

一般来说，法只停留在口头上而没有融入相续、没有实修境界的人很多。”

莲师教诲道：“未来，有些自称修行者的人，自己没有通达却想为他人传讲，自己没有修行却想指导他人修行，自己没有解脱却假装引导他人解脱，自己没有离开欲望却要求他人断欲。他们打着佛法的旗号，做一些欺骗、诡诈、愚弄、诱惑的事情，这样的人会大量出现。若要如理修行正法，就要通过闻思断除增益，通过实修调伏相续，依止有证量的上师，精进努力地修行，守护誓言和戒律，不要拖延修持善法，而要当机立断。

总之，修法如果不忆念死亡，是不会成就的。”

这一无垢水晶鬘实修法，是我卡钦萨·措嘉以信

解心、恭敬的身语意，向化身上师莲花生祈请而得到
的心髓甘露。为利后世汇集成文，于无弘扬之对境时，
将其隐藏为珍宝伏藏，唯愿具宿缘者值遇并修持。

以上为“无垢水晶鬘实修类”。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十一 五种中阴类

顶礼上师！

尊贵的莲花生大士，身体并非由母胎所生，而是从莲花中诞生，他远离了死亡的恐惧，斩断了生死的相续，其意趣与吉祥普贤如来无二无别。卡钦萨佛母追随并侍奉莲师。

略说五中阴

当莲师住在珍珠水晶班玛贡时，空行母问道：“尊贵的上师，众生无法超越生老病死四大瀑流，这是因为没有逾越中阴所致。那么，中阴有几种呢？”

莲师回答：“措嘉，三界轮回的一切众生，因为没有逾越中阴而受生，流转于三界。中阴有五种：

1. 自性住中阴：直指明点，如孤儿遇见母亲。

2. 禅定中阴：令不能明观者明观，如美女照镜。

3. 梦境中阴：以习气相连，如江河流淌。

4. 生死中阴：延续修行觉受，如连通中断的水渠。

5. 转世中阴：延续业力，如暗室挂灯。

如果没有探究这五种中阴，就无法了解轮回的根源。”

1. 自性住中阴

空行母问道：“如何抉择第一种自性住中阴直指明点，如孤儿遇见母亲？”

莲师回答：“自性住中阴直指明点，就像流浪的孤儿遇见母亲时，能认出母亲一样，自心直指为

法身。

抉择它有三种方法：一、以无变空性的本性抉择实相法身。二、以无偏自现抉择现相智慧。三、以无为大乐抉择不二智慧。

第一，‘以无变空性的本性抉择实相法身’有七法：最初非因所生，中间不被缘灭，自然显现，非他所造，无有实体，非骤然产生，超越常断。

第二，‘以无偏自现抉择现相智慧’分为外迷乱显现和内智慧显现。

1) 外迷乱显现是如何产生的呢？自觉菩提心的实相如虚空般无造作，但以无明为缘，产生了如云般的爱取，由爱取而入胎，依此形成五蕴，依五蕴而显现五大，从中出现五毒，五毒生五病，以五病为缘而导致死亡，由死亡而流转六道。

2) 内智慧显现是如何呈现的呢？它以自解脱、无执著、无实体、无贪著的方式呈现。依此无明现为觉性，五毒现为五智，五大平衡，断除五境增益，由此对五中阴去除贪执，平息病痛与苦厄。了知这一点后，五魔会成为助伴，关闭地狱之门，逾越六道险地。

第三，‘以无为大乐抉择不二智慧’。若想：‘佛与众生二者、轮回与涅槃二者、显现与空性二者，这一切难道不是他体吗？’实际上，佛与众生在时间上无先后之分，轮回与涅槃在本体上无贤劣之别，显现与空性二者无有异体，因此皆为不二，是无为大乐。

对此，通过四种解脱执著的教言来解释：

1. 通过无偏自现而解脱对空性的诽谤执著。
2. 通过体空无变而解脱常见固执的执著。

3. 通过无别双运而解脱真妄交替的执著。

4. 通过无偏本基而解脱偏堕一方则急速堕落的执著。

通过六种直指来实修的窍诀：

1. 显现直指为心。

2. 心直指为空性。

3. 显现与空性直指为无二。

4. 无二直指为大乐。

5. 大乐直指为无分别。

6. 无分别直指为法身。

通过六种印持遇见法性母亲的窍诀：

1. 以空性印持显现。
2. 以显现印持空性。
3. 以现空无二印持这两者。
4. 以大乐印持无二。
5. 以无分别印持大乐。
6. 以不变法性印持无分别。

以五种断定的窍诀来决定：

1. 以法身本来住于自身而断定无需寻求和修证。
2. 以苦乐安住于法身而断定无需取舍。
3. 以法身无生无灭而断定超越因果。

4. 以无有是非执著而断定不是增损的对境。
5. 以非造作、恒常安住而断定非分别所作。

证悟见解的功德：

1. 智慧已至自地。
2. 遇见法性母亲。
3. 相状解脱于自地。
4. 体会到认识本来面目的安乐。
5. 所知自然断除。
6. 超越见解之边。

‘智慧已至自地’意味着无论听闻多少佛法，都知道除了现空之外无所增进；了知自性，自然明白，

知道不超出自心的行境。如实认识即是‘遇见法性母亲’。眼睛的对境显现色，如果显而无耽著只是显现，就会‘相状解脱于自地’。如果仅仅这般显现，就会自得智慧、自得法性、自得安乐，‘体会到认识本来面目的安乐’。

这是大确信见解的窍诀，也称为不变佛种的见解、认清迷惑根源的鬼贼、斩断轮回始末的窍诀、心直指为法性的窍诀，这些都是见解的窍诀。

比如，一个母亲只有一个儿子，儿子的父亲去世后，母亲改嫁，儿子因此流落他乡。后来遇到母亲时，母亲认出了儿子，儿子也认出了母亲。同样，当证悟法性义时，也会毫无怀疑地断定：佛陀与众生二者、轮回与涅槃二者、显现与空性二者本来无别，都是法性唯一明点。这就是自性住中阴直指明点的教言，也是孤儿遇见母亲的教言。”

2. 禅定中阴

空行母问道：“禅定中阴令不能明观者明观如美女照镜，是指什么呢？”

莲师回答：“令不能明观者明观，如美女照镜，这是禅修的窍诀，就像美女早中晚都照镜子一样，瑜伽行者也要在三时观察并修持自心。这包括身体的坐法、心的安住法两方面。

其一，在入坐禅修时，身体要保持端直，结平等跏趺坐，颈部稍微弯曲，眼睛垂视鼻尖，舌抵上颚，手放膝盖上。在日常行为中，行走、站立、卧睡都要与修行结合。

其二，心的安住法是，无所安住的大安住。在证悟见解的境界中，诸根逸然安住，身心无有改造、明而无执著地安住，将法身安住于明而无执著的法身中。要无颠倒禅修、长时间禅修、不间断禅修、以恭

敬心禅修。

无颠倒禅修是指，在证悟见解的境界中，对明了的禅修不生起执著心，这就是不动平等性的意趣。明了是指明了为乐、明了为智慧、明了为无分别觉性、明了为智慧游舞，但不执著为乐、不执著为智慧、不执著为无分别觉性、不执著为智慧游舞。这是无执的觉性无执地自然生起。

禅修时有四种敌人：昏沉、掉举、常见、断见。

如果生起昏沉，不要在意昏沉本身，这叫做‘昏昧为法身的教言’；如果这不管用，就要提起精神来修。

掉举，包括担心会掉举、想要收摄掉举、想要不掉举等情况，如果了知掉举就是自心本身，这叫做‘掉举印持为法性’。因为没有发现可掉举、可遮止、可安住、可净化的对象，所以了知它就是自性，

这叫做‘妄念唤起为法性’。这是摧毁妄念的方法。如果不懂这些，就用‘零散收摄的窍诀’：将心安住于本体无改的境界中禅修。

禅修时会出现四种歧途：

1) 流失于漠然之想，即心陷入无念的状态。

2) 流失于茫然寂止，即心识迷糊而法性义不明现。

3) 流失于觉知中，即希求固守不散射。

4) 流失于内想中，即心识内收而安住。

遣除过失的方法是：不要让心陷入歧途；不住于常见，要以本体空性印持；不住于断见，要保持明而不灭；不需要成佛，因为自身安住法身；不用担心轮回，因为轮回解脱为法身；要将分别念道用为智慧，

痛苦一显现为智慧，就无需净化。

如果能这样修持，就是无颠倒禅修。要长时间禅修、不间断禅修、以恭敬心禅修，这样修持会减少以往的执著习气。由于禅修的力量，会产生明了、安乐、似乎无身的感受。如果不禅修，就无法断除突然生起的迷乱妄念，无法断除以往的执著习气。

因此，要像大旗不被风动摇一样，让心识不离法性而专注修持。就像美女照镜子观察容貌有什么瑕疵一样，要依靠等持来观察见解和行为之义中是否有昏沉掉举等过失，并时常修持。

这就是修持禅定中阴的窍诀。”

3. 梦境中阴

空行母问道：“梦境中阴以习气相连如江河流淌，是指什么？”

莲师回答：“这是行为的窍诀。就像河流不间断一样，这是将当前的禅定与梦境时的心识融合为一的窍诀。它有三种方法：以教言融合，以界融合，以行为融合。

1) 以教言融合：是将睡眠带入乐空不二中。这又分三个方面：调整心识内收；调整身体四肢蜷缩；调整身心二者——在习气融合、半睡半醒时不离乐空的觉受，在不住习气、完全睡着时也不离开禅修的觉受。做到这一点，就是修成了中阴。

2) 以界融合：刚开始恹恹欲睡时，地融入水，这时要修习乐空的觉受；心识稍有昏沉时，水融入火，这时也要修习乐空；心识恍恍惚惚时，火融入风，这时要修习乐空不二；完全入睡时，风融入识，这时也要修习乐空不二；无梦朗然时，识融入光明，这时会安住于无生无念、乐空朗然的状态中。做到这一点，就是修成了中阴。

3) 以行为融合：要怀着在梦中认识梦的强烈愿望，白天修行时也要保持如梦的觉知。了知一切法是梦，了知一切苦乐为迷乱，要忆念之前的修行觉受。当梦境和白天的修行几乎没有差别时，因为梦境和中阴相似，修持上述内容就能断除中阴。就像河流不间断一样，要在白天、梦中和任何时候都不间断地修持。

这就是修持梦境中阴的窍诀。”

4. 生死中阴

空行母问道：“生死中阴延续修行觉受如连通中断的水渠，是指什么？”

莲师回答：“生死中阴延续修行觉受如连通中断的水渠，分为两种：依靠他缘明观，具证悟者自己明观。

1) 依靠他缘明观：依靠上师或法友提醒自己明观。

2) 自己明观：自心住于无生无死的心性中，当地大融入地大时，感到身体沉重，体力不支；地大融入水大时，呼气长、吸气短；水大融入火大时，口鼻干燥，呼吸短促；火大融入风大时，神志不清；风大融入识时，呼吸停止。此时，要明观自己的心识，提起心识不被外缘所转，调整身心。死亡也是自己的心，虽然会离开血肉之身，但心无所谓离不离，要忆念以前的见修之义。也就是说，在那时候，要像连通中断的水渠一样，前一刹那灭尽，后一刹那依靠串习力延续下去。

这就是生死中阴延续修行觉受的窍诀。”

5. 转世中阴

空行母问道：“什么是转世中阴延续业力如暗室

挂灯的窍诀呢？”

莲师回答：“如果修持密宗本尊身，在中阴时依靠明观本尊身，就能获得大手印持明。如果无颠倒修持法性义，在中阴时了知无分别为法身，就能为自利成就法身，为他利显现报身和化身利益众生。

转世中阴类似睡眠中的梦境。呼吸停止后，意识突然进入中阴，如果没有逾越中阴，以生前的习气会认为有身体，由于没有证悟就会堕入六道深渊；如果逾越了中阴，就会以串习力，无论显现本尊还是法性，都能阻止进入六道之城——因为没有血肉之躯，无论明观什么，都能安住其义，从而断绝轮回相续。

就像在暗室中挂灯一样，瑜伽行者在身心分离时，没有了生前的肉身，在身心分离的刹那获得法身，这叫做在中阴成佛。六种神通显现，断除五毒而现前五智，八万四千法门同时明了，以报身和化身利

益众生，如同在暗室中挂灯，一生即可成佛，这称为果位任运自成。”

这是莲师对空行母传授的五种中阴教言，愿具宿缘者值遇。蛇年秋季末月（九月）初二，写于珍珠水晶班玛贡。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十二 根除迷乱类

顶礼上师！

莲花生大士，彻底断除了迷乱，了知一切现有为法性的游舞，其意趣与普贤如来无别，以化身真实住世。空行母卡钦萨·措嘉向他请教根除迷乱的教言。

佛与众生谁在先

空行母卡钦萨·措嘉问道：“尊贵的上师，佛与众生谁在先？如果佛在先，那么最初从佛迷乱为众生，如此一来，就不需要再成佛了，修行佛法也没有意义。如果众生在先，那么谁对最初的众生说法？没有人对众生说法，再怎么修行也不会成佛。如果佛与众生同时存在，别别他体，众生就失去了成佛的因。如果在同一个基中，谁是谁的对治？恳请尊贵的上师无误地开示。”

莲师回答：“有缘的女子，我以具辩才的语言宣说，请谛听。佛与众生二者没有先后之分。最初无佛陀无众生时，没有法，没有本师，没有听法者，没有言说，没有词句，无法描述，没有苦乐好坏，没有中边，没有任何名称，如虚空般安住。从中，最早的佛是能作意者，名为法身普贤王，不造作不修行而自然成佛。最早的众生是所作法，名为普贤佛母，与之同时出现。意与法二者作为佛与众生的基础，是同时产生的。”

空行母问道：“法身普贤王如何不经造作而成佛？”

莲师回答：“这叫做本基任运自成的佛。于无任何名相、无所成立的本基中不动摇，以大平等任运自成，因此是三时无有迁变而安住。”

佛与众生的来源

空行母问道：“能作意者普贤王与所作法普贤佛母，如何成为佛与众生的真实之基？”

莲师回答：“遍行分别意和基之识所作法二者自然无造作而生。从意生出俱生无明，它独立成为众生的基础，向下迷乱产生众生；从法生出俱生智慧，它独立成为佛的基础，产生涅槃。这两者都被命名为阿赖耶。阿赖耶的分别意如同丈夫，基之识所作法如同妻子，俱生无明如同女儿。佛与众生的来源或分离方式应当如此了知。”

1. 众生的来源

空行母问道：“向下轮回的方式、众生的痛苦是如何产生的？”

莲师回答：“能作意者普贤王如同丈夫，向内

看阿赖耶而执著为我，由此生出名为俱生无明的女儿，虽无实体却危害巨大。它阻碍了如同儿子的俱生智慧的出生，积累了所有随眠障。由此产生名为遍计无明的东西，虽无实体却显现危害巨大。这个女儿如同寻找丈夫一样，意识向外看跟随五根识，积累各种业。对于本不存在的我，却执著为我，积累了善、不善、无记的种种习气。以此为因，产生了生老病死等痛苦。

遍计无明如同寻找丈夫，使如同丈夫的意识向外看，二者如同行淫般跟随五根门，如同子孙繁衍般迷乱为六道众生。”

2. 佛的来源

空行母问道：“向上成佛的方式是怎样的？”

莲师回答：“如前所说，所作法与能作意者如同夫妻。所作法普贤佛母是所知的法界，能作意者普贤

王是能知的觉性智慧。不将法界视为我，而是享用法界与智慧不二的大乐，从中显现俱生智慧之子，俱生无明之女随之消失，迷乱回归为智慧，分别念回归为法性。法身俱生智慧自我认识而证悟成佛，斩断投生六道的相续，解脱于三身刹土。”

上根者断除迷乱

空行母问道：“如此断除迷乱根源就足够了吗？还是需要实修？”

莲师回答：“根器最利的人，了解后认识到迷乱，就不会再落入迷乱，可以当下证悟成佛。中等和下等根器的人需要实修断除迷乱之基的意义。”

空行母问道：“迷乱之基是什么？因是什么？何时开始迷乱？本体是什么？如何迷乱？果是什么？有何比喻？”

莲师回答：“迷乱之基是：阿赖耶。遍行分别意将基之识法身执为我，由此迷乱。

迷乱的因是：无明。俱生无明和遍计无明积累恶习而迷乱。

开始迷乱的时间是：产生能观察的心识时。也就是，阿赖耶安住于法性界平等性中，从法身中，觉性观察其他而执取境与心二者的时候。

迷乱的本体是：我执。阿赖耶如虚空，染污意向内看而执为我，意识向外看跟随五根识积累种种分别念，执著亲怨等而迷乱。

迷乱的方式是：心无所成立、无所命名，却执著为外器世界和内情众生，也就是，对本无的地方、房屋、子女、财产、亲怨执著为有而立名，由贪爱执取而迷乱。

迷乱的果是：经历六道的痛苦。这些并不是他人所为，而是自心迷乱造成的过失。

迷乱的比喻是：如蚕吐丝，自己产生丝茧却被缠缚而死。”

中根者断除迷乱

空行母问道：“断除迷乱的方法是什么？断除的比喻是什么？断除的因和缘是什么？何时断除？断除的自体是什么？怎么样断除？断除的果是什么？”

莲师回答：“断除迷乱的方法是：首先生起殊胜的信心，对轮回法生起厌离，心入正法，依止有言教的上师，此时就能进入断除迷乱之地。

断除迷乱的比喻是：如同从梦中醒来。梦中的一切苦乐等似乎真实，醒来时一切都不存在，是迷乱。同样，现在的一切显现虽然在迷乱的心前显得真实，

但实际上没有任何真实存在。没有永恒的真实，一切众生都会死亡所以不真实，一切处所都会变迁所以不真实，现在的三千大千世界最终也会被七火一水毁灭所以不真实。

断除迷乱的因和缘是：如冰遇到阳光就化为水一样，存在于本基中的自然本智，通过上师教言指示而现前为智慧。

断除迷乱的时间是：当能融合的心识融合时就会断除。当身体与心融为一体，不执著于无情法的身体部分，也不执著于心的空性部分时，就是融合。当对自己、父母、亲友没有贪执，对一切他现和怨敌没有嗔恨时，就是自他融合。如果没有舍弃而远离轮回，也没有修行而趋近涅槃，轮回与涅槃就成为一体，如同盐溶于水一样，安住于无二平等的境界中，这即是断除迷乱的时间。

断除迷乱的本体是：远离能取所取的觉性，领受到所知的无生法界与能知的觉性本智无二无别。一切法无自性空就是法界，对它本来无自性的了知就是智慧，即了悟一切皆无自性。

断除迷乱的方式是：以随生随灭的方式断除。就像在迷乱时，无明生起而智慧随之消失一样，当断除迷乱时，智慧生起而无明随之消失。就如同太阳升起，黑暗随之消散一样。了知一切显现是心，了知心为空性，了知空性为智慧，无明则根本不复存在，一切现有除了是智慧的游舞外，别无其他。

断除迷乱的果是：三身。法身如虚空无生，从中起现如云般具足相好的报身，化身如雨遍满百俱胝赡部洲，应机调化而利益众生。

这是中根者断除迷乱而获得解脱的方式。”

下根者断除迷乱

空行母向莲师请求：“请为下等根器者传授断除迷乱的言教。”

莲师教诲道：“对于下等根器者断除迷乱，可以这样比喻：阿赖耶识如同积蓄财物的家宅一样，是积累所有善恶业和习气的器皿；染污意如同掌管财物的妻子一样，向内执取阿赖耶识中的善恶习气；意识如同寻找并积蓄财物的丈夫一样，向外寻求各种对境并执著分别；五根识如同分割财产的儿子一样，意识对对境生起各种贪嗔并加以断定；身识如同受用财物的儿媳一样，观赏五欲妙而享受。这是讲解迷乱的方式。

现在要断除这种迷乱：阿赖耶识是法界，如虚空般无所成立，存在于自相续中；染污意不执取它，远离勤作而放松安住；不起分别念和疑虑，意识不向

外执取，不执著五根的外境相，明而无分别，即是智慧。这称为法身唯一明点，也叫自然本智。如此修习后，会体验到这些显现境虽现但无自性，如水月、影像、幻化、梦境般本体无所成立而空的觉受。这时迷乱就会显现为智慧。

对此熟练的瑜伽行者，在身心分离时，阿赖耶识转为法身，显现为法界性智；五根识显现为大圆镜智；意识显现为妙观察智；染污意显现为平等性智；身识转为光明身，显现为两种色身，以成所作智利益众生。法身如虚空，无形无色，超越言说；圆满受用身安住于密严法界，具足相好，受持五部佛的形相而显现在诸菩萨前说法；化身随众生根基而化现为六能仁，相应所化而显现不同调化者的形相。这三身在本性身中是一体的，证悟心性的本体为法界，通过修行稳固而生，称为清净相续的佛。现见三身时是由下往上见，获得时是由上往下得。

这就是下等根器者断除迷乱而获得解脱的方式。

这个根除迷乱的教言，我交付给你卡钦萨·措嘉。具缘的法器非常稀有，请将它隐藏为珍宝伏藏，于末世开启伏藏门，交付给一位具宿缘者。”

这是根除迷乱的问答。在仲秋月初三，于青朴静处立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十三 直指本性类

（一）杖指教言

当莲花生大士住在桑耶时，有一位名叫鄂·西饶嘉波的人，年龄 61 岁，虽然未曾听闻过佛法，但他极具信心，对莲师非常虔诚。他在札波切静处承侍莲师一年，但没有请法，莲师也没有说法。

一年后莲师准备离开时，鄂·西饶嘉波在一个曼荼盘上放置了一两黄金做成的花，供养莲师并请求道：“尊贵的上师，请慈悲垂念我。我一来学识浅薄，二来智慧不足，三来年老体衰，请上师赐予我一个容易理解、能断绝内外疑惑、易于证悟、见解广大、容易实修、对来世有益、适合老年临终之人的法。”

莲师用手杖点住老人的心口，给予了以下教诫：
“老人家，请谛听：观察这个自觉菩提心，它没有形

状和颜色，没有中和边。最初没有来处而空，中间没有住处而空，最后没有去处而空。它空无所成而明空澄清，如果能见到并认出它，就是自己认识了自己的本来面目，就是以法懂得了法性，就是以心见到了心性，就是确定了诸法的实相，就是断除了对所知的增益。

这觉性菩提心并非任何实法，自然安住于本身，不需从他处寻求，由此很容易证悟法性的意义。心性的本体中不成立能取所取的实法，超越常断两边。不需要成佛，因为苏醒自己的觉性就是佛；不会堕入地狱，因为觉性本来清净；不需要修法，因为法性自明。这大自相见就在你自身中，所以断定无需从他处寻求。

了悟如是见解后，凡想实修者，所在的地方就是身体山岳的静处。‘外’在的一切显现，都是自显、自空，远离戏论之边，因此，显现成为助伴，自然清

净，通过显现道用而实修；对于‘内’心所生起的任何念头和意识变化，认识到它们并无本体，皆为空性，动念清净于本地，心性明了，将动念道用而容易实修；对于秘‘密’的烦恼，无论生起什么，都观烦恼本身，从而它就会无痕迹地消失，烦恼自然清净，容易实修。以这种方式修持时，不需要固定的禅修时间，因为一切都成为助缘，修行觉受没有明暗，法性的意义没有中断，行为没有宽严之分。无论如何安住，都于法性义中无合无离。

一旦证悟了这样的道理，即使大种的身体衰老，菩提心也不会衰老，年龄没有老幼之分；法性的意义没有偏堕，当认识到自己本有这觉性法性智慧时，根基就没有利钝之别；当了悟法性的意义没有偏堕时，懂得它不存在，听闻就没有多少之分；即使这假合的身体毁坏，觉性智慧法身也不会中断，因为已获得不变的稳固性，所以寿命没有长短之别。

老人家，请实修此真实义。将修持融入心相续，不要错乱词句与意义，不要脱离精进的助伴，以正念来摄持。不要喜爱空谈闲聊，不要掺杂平庸的心念，不要过于忧虑子孙疾苦，不要过于贪恋饮食，应当思考平常的死亡，知寿命无常而发起精进。请老人家修持这一临终教言。”

说完，莲师用手杖点住老人的心口，给予教诲，因此，这被称为“杖指老者之教言”。鄂·西饶嘉波依此解脱，获得成就。

为利后代，空行母卡钦萨将其立成文字，名为“杖指教言”。

印！印！印！

（二）指指教言

当化身莲花生大士应国王赤松德赞迎请，住在

红岩吉祥桑耶时，有一位信心十足的老妇，名叫敦萨·格丹玛。她让侍女玛贡萨·珍钦措每天清晨将一碗加了少许葡萄粉的酸奶供养莲师。

后来，当莲师准备前往桑耶青朴时，她在莲师途经的路上顶礼、转绕，然后双手合十祈请道：“尊贵的上师，您即将离开，老妇我也临近死亡。我一来身为女人出身低微，忙于俗事不念佛法；二来智慧浅薄；三来年老昏聩，愚钝迷糊。尊贵的上师，请赐予老妇我一个容易理解、易于修持、意义重大的临终教言。”

莲师问道：“老妇人，您是谁啊？”

老妇回答：“我就是那个每天让侍女送酸奶的老妇。”

莲师欢喜地说：“你的信心比赤松德赞还要大啊！”说罢，对老妇主仆二人传授教言：“老妇人，

结跏趺坐，保持身体端直，让心稍稍放松而安住。”

接着，莲师用手指点住老妇的心口，传授了这段教言：“老妇人，请谛听：圆满正等觉佛的智慧与三界众生的心有什么差别？只在于是否证悟了心性。众生因为没有证悟，被无明迷惑，经历各种痛苦，在轮回中流转。虽然成佛的因就在自身，但却不认识。一切众生都具备成佛的因，尤其是获得暇满人身者。男性并不比女性更具成佛的因，女性也不比男性缺少成佛的因，所以，即使转生为女身也不妨碍成佛。

为了认识并证悟佛的智慧，虽然佛陀宣说了八万四千法门，但其要义可以浓缩为上师的三句教言，因此，即使智慧浅薄也无需担忧。

现在就来讲讲法的意义、佛的密意和上师的三句教言：外所取境清净，显现自解脱；内能取心清净，无执著的觉性自解脱；中间光明喜悦，自己认识自己

本面。

1. 外所取境如何清净呢？觉性菩提心不被妄念染污，在这一显现自明中安住，对显现境不起执著，无论显现任何景象，实际上都不真实，不执著为实有。无论是土石山岩、草木林苑、家宅建筑、物质财富、怨敌亲人、兄弟朋友、夫妻子女等，对于诸如此类的法，都不要有执为我所之心，虽有显现但不执著。对任何事物都不贪执，这就是外所取境清净。所谓的外境清净，并不意味着没有显现，而是对显现没有执著和贪著，明而空，如同镜中影像虽显现但无可执取而空一样，显现自现空性。

2. 内能取心清净，无执著的觉性自解脱的窍诀是：无论心中生起什么妄念、记忆或五毒，心都不去执取这个念头，动念便会自然消融，不被动念的过失所染。所谓的内能取心清净，并不是指变成如土石般的无情法，而是指觉性中不存妄念之垢。就像到达黄

金宝洲时，那里连土石的名字都没有，同样，当念与觉知解脱为智慧时，连妄念的名字都不存在。

3. 中间光明喜悦，自己认识自己本面的窍诀是：在修持时，自己认识到无所知的觉性了然、清然、明然，修习此法性自然本智，会生起一种明乐、无分别、不被执著妄念染污的觉受，这就是佛陀的意趣。觉性自己认识自己的本来面目，就像认识自己的母亲不需要刻意观想，也不会生起‘这不是我母亲’的任何念头。同样，当认识自己的觉性即是法性时，不需要观想轮回的一切法都是法性，即使不观想也不会离开法性之义，这就是无修之修。

诸法无自性即是法性之母，了知无自性即是法性之子，认识觉性即法界就是觉性自己认识自己的本来面目。此时，出身没有高低之分，事业没有大小之分，根基没有利钝之分，智慧没有多寡之分，听闻没有多少之分，年龄没有老少之分，心识没有明暗

之分。

此法不必费力、容易理解、易于修持、意义重大且不惧死亡，老妇人，你应当实修。寿命无常，当发精进。不要做儿子、丈夫的无薪仆人，空手而归，而应将上师言教作为磨细的干粮。此生俗务无止境，应专注修行至圆满。老妇人，应获得这临终无悔无惧的教言。”

莲师说完，用手指点住老妇的心口，传授教言，故名为“老妇指指教授”。老妇与侍女都因此解脱，获得成就。

空行母卡钦萨·措嘉为利后代，于兔年五月十七日在桑耶南侧立成文字。为了后代利益而隐藏为珍宝伏藏，愿与具缘的化身相遇，随应众生而传授。愿依此令众生自相续解脱。

印！印！印！

（三）七女教言

尊贵的莲花生大士，身体未经母胎而从莲花中化生，应藏王赤松德赞之邀来到桑耶作伏地仪式时，住在珍珠水晶班玛贡。当时，有七位超凡脱俗的女子：空行母卡钦萨·益西措嘉、西嘎萨·多吉措、炯如萨·花吉秋内、卓萨·玛当玛、玛贡萨·仁钦侧、青萨玛·萨勒吾、热扬萨·玛德。她们在一肘高的金曼茶罗上摆放以七宝严饰的松石花，并准备了纯香米酒和各种食物举行会供，祈请道：“尊贵的上师，请赐予无垢之身、清净之语、离戏之意。”

1. 女身即生成佛

卡钦萨·措嘉向莲师请求：“像我这样的女子，智慧浅薄，根基迟钝，理解力差，心胸狭隘，请赐予一个容易明白、容易受持、容易理解、容易证悟、依

靠女身今生即可成佛的教言。”

莲师教诲道：“卡钦萨，请谛听：法性真实义超越了心识范畴，无有偏堕，离诸戏论，不成立任何实体。无需以智慧分析，只需了知本来安住于自心，不必依靠智慧，直接在智慧本相中安住。

真实义超越了心识范畴，虽为无生清净、自生自明，但不需刻意修持，只需自然体验，不必执著。不需要敏锐的心智，让心保持放松。平等的觉性无大小之分。

佛陀的智慧和众生的心，二者最初都源于菩提心；中间，佛陀因证悟而成佛，众生因未证悟而流转轮回。心性的本体离诸戏论，澄然清然，不是一切，而空澈澈，明而不灭，了了分明，这即是佛的意趣。无需另外证悟，证悟即是抉择。法性之义无法用文字词句执取，因此远离戏论。教言无有文字相与书本，

因此无需断除戏论。

如果证悟了这样的道理，那么智慧浅薄也无妨，根基迟钝也无妨，理解力差也无妨，心胸广大也没必要。这就是证悟的抉择，也是具义的言传，依此可断除闻思的戏论边，今生不舍此身即可成佛。请如此修持。

总之，你们这些女子，讲了也不明白，指示了也看不见，教导了不听，不能保密却热衷求法，心中无有佛法却假装有，过于狂妄。这种女子的修行很困难，不要欺骗自己，要认真实修。”

2. 躺着即可成佛

西嘎萨·多吉措请求道：“尊贵的上师，像我这样的女子，以恶因所致无力精进，请赐予一个躺着修行就能成佛的教言。”

莲师教诫道：“西嘎萨，请谛听：法性义本来自明于自心，因此躺着修行就可以。

真实的法性义是什么呢？就是明而不灭自现的这个自心，无需他求。认识这无间断的自生平等觉性，躺着修行就可以。

心性觉性的妙力显现种种，无论生起什么念头，都会自然寂灭于法性义中，智慧不会中断，证悟之义无需修证，因此躺着修行就可以。

这样的法性本无可修，本自具足，一切勤作修行都会被欲望之绳束缚，因此，无法依靠勤作修行而从外得果。安住于证悟法性的境界中，平等觉性无依而卧。如果能如此证悟并躺着修行，这就是所谓的佛，无需担心转生轮回。

总之，你们这些女子，放走又不想走，留下又待不住，没交代的事情记得很多，交代要修的法一刻

也不记得。让你们观察心性之义，片刻也做不到，却热衷于观察各自无意义的容貌。修行无法精进，却在如老牛口水般没完没了的闲谈上下功夫。我几乎从未见过女子修法能达到究竟，你们还是要继续努力修行。”

3. 不断五毒即可成佛

炯如萨·花吉秋内向莲师请求道：“尊贵的上师，像我这样的女子，五毒深重，请赐予一个不需断除五毒就能成佛的教言。”

莲师教诫道：“炯如萨，请谛听：五毒烦恼本就存在于自身，断除也断除不了，转化也转化不了，净化也净化不了。五毒本为法性的自性，所以，要将五毒转依清净而在自地解脱。

比如，嗔恨的自体是空性，除了嗔恨生起的那一刹那，之后便没有嗔恨生起的地方，没有从这里生起

的东西；嗔恨生起的对境是空性，无可生起；嗔恨自身的本体是空性，没有形状和颜色，不成立实体和物质。因此，嗔恨不需要断除，在自地即可清净。生起嗔恨没有造成伤害，不生嗔恨也没有带来利益。嗔恨于自地解脱于法性界。

同样，贪欲、愚痴、我慢、嫉妒也是如此。最初，生起之处是空性，无处可生；中间，对境是空性，没有实体和物质；最后，本体是空性，没有颜色和形状。五毒烦恼没有后续，五毒在自地清净，智慧持续显现，妄念在法性中解脱，斩断了能所执著的纤绳。

若能如此了悟并修持，无论生起什么五毒，都显现为法性。五毒无需断除，智慧无需修证，这就是五毒自解脱的教言。如果修持此义，就不可能不成佛。

总之，你们这些女子，五毒烦恼在相续中如火燃

烧，恶习如水翻腾而贪爱淫欲，以能取所取如狂风搅动对丈夫的欲望，两种罪障以虚伪的方式如土堆积。不思佛法而执著我，被散乱牵引，五毒泛滥有失控的危险，因此应将修行融入相续。”

4. 不舍俗事即可成佛

卓萨·玛当玛向莲师请求道：“尊贵的上师，像我这样的女子，俗事繁忙、散乱严重，请赐予一个不舍俗事就能成佛的教言。”

莲师教诲道：“卓萨·玛当玛，请谛听：法性可显现一切，所以一切都是佛。对于五种欲妙，任何一种都可以享用而不执著，就像食器一样。没有贪著即是佛的行为。自生智慧从自身生起，所以任何念头都是智慧。无论出现什么起心动念，都不要追随，让它如水泡般自生自灭。在自地清净即是佛的意趣。

轮回无常，一切都没有实体。虽然生老病死、

出入不断循环，但这些都是从自心所生，没有任何实体，如同幻相。要知道虽然显现但无自性，如同幻相。

我执是迷乱，不要执著我为实法。环境、房屋、儿子、丈夫、财物等一切，都如同梦中的对境，虚假不真实，需如梦境般对待。

世间一切俗事都是痛苦的自性，如同蚕的唾液，从自身产生而将自己束缚。无论做什么，都要以无缘印持去做，将行为转为积累资粮之因。如果这样行持，不管做什么，都能成为成佛之法。

总之，你们这些女子，出身低劣，心力微弱，身体容易招敌，不能修行而要操持家务，因恶业所致，事务繁忙而不能忆念佛法。女子有修行成就的很少，务必要发起坚韧的毅力。”

5. 女身亦可成佛

玛贡萨·仁钦侧向莲师请求道：“像我这样的女子，恶业深重，请赐予一个来世不再投生为女身的教言。”

莲师教诲道：“玛贡萨，请谛听：这个自觉菩提心，在三时中是无为法，所以没有男女中性、好坏之分。自生自明自现的法性无生，所以没有死亡迁移的恐惧，不怕变迁。分别妄念即智慧，所以不用勤作修行，如空中的云自生自消。法身本自具足而且无为，所以轮回本来清净，身体没有可执取之处。

法性游舞本为智慧的自性，若能了知这一点，即使是女子，身体也没什么下劣的。如果不了知法性义，即使转生为统治者国王，也不能断除轮回，毫无意义。如果没有证悟法性无生，无论如何都无益，如同石女不能生子一样。一旦证悟了无生，身体就没有

可执取之处。

总之，你们这些女子，智慧力不够而难以成就，没有精进的铠甲而无力修行，才智浅显而难以给你们宣说法性义，心力微弱而无法实修。女人修成佛法的极少，因此应发起精进，切实修行。”

6. 一句话即可成佛

青萨玛·萨勒吾向莲师请求道：“像我这样的女子，智慧迟钝，请赐予一个一句话就能成佛的教言。”

莲师教诲说：“青萨玛，请谛听：自心本来无生，自生自明，本自具足，无需再去寻求修证。心性无实，不需要修什么，没有所修之境，也没有能修之人。妄念即是本智，不要把昏沉、掉举视为过失。妄念无本体而自解脱，法性自然显现。昏沉自生自现而明，掉举自生而于法界清净。无需证得果位，了悟自

心即可。自心无有迁变，是法身唯一明点。若能证悟断定一密意之此义，即可称为佛陀。

总之，你们这些女子，智慧浅薄，满腹怀疑，难以接受上师的教言，烦恼粗重，难以调化，修行究竟的人少得可怜。若要修行佛法，应珍重上师的教言，坚忍苦行。”

7. 无需修持即可成佛

热扬萨·玛德向莲师请求道：“我精进微弱，请赐予一个无需修持的法。”

莲师教诲道：“热扬萨·玛德，请谛听：法性之义无实，无需修行；法性之义本来存在，无需外求；法性之义本自具足，明而不昧。若能证悟自心本体为空，这即是佛，所以无需修持。一切勤修都被欲求所束缚，应安住于无改无修中。

总之，你们这些女子，愚痴较重，无论怎么教导也不理解，教导认识法身也不会认识，指出佛性也看不见，教导无为顿悟法也难以领悟。女人修行有许多曲折，要多加防护，不要被丈夫之魔所携持，不要生子而要独处修持。但这似乎很困难。”

8. 对所有女子的教诫

莲师对所有女子共同教诫道：“女子们若要行持善法，因为女子的我执较大，不要将丈夫执为我所；因为女子的烦恼较重，不要任意放纵烦恼；因为女子的吝啬较强，要努力布施；因为女子的心思较多，要将心思用于修行；因为女子的散乱较大，一切行为要随顺佛法；因为女子的事务繁多，要将所作转为资粮；因为女子的贪执严重，要解开贪著之结；因为女子的五毒粗重，要及时用对治法加以调伏；因为女子的懒惰较大，要精进努力；因为女子的理解力弱，要观察自心。

若能行持，女子就能在修行道上有所成就。那些不思修法的狂妄女子们，任意妄为，很可能在死亡那一天遭遇极大痛苦，请谨慎一点！”

莲师又对女子们教诫道：“女子们若想修行佛法，应知五毒是轮回牢狱中受苦的来源，因此应舍弃家庭。女子若嫁入豪门，只能沦为女仆；若丈夫挨饿，就是宿业的冤家，因此不要贪恋丈夫。若子女爱你，是魔的诱惑；若子女恨你，那就是讨债鬼，因此不要贪恋子女。

积累财富是吝啬之因，无论拥有多少，都不知满足，反而更贪婪。若有资财，应当供养上师三宝。身体即使用黄金、松石等饰品装扮，穿着绫罗锦缎，终究也是借来之物，不知何时就会抛弃。要恒常以戒律为饰品，穿著安忍的衣服。

今生的牵绊越来越难以维系，因此要放下世间琐

事，携带上师教言的路粮。闲谈的言语无有止境，因此要尽可能断除产生五毒的根源，行持善法。即使不断地织布缝衣，需求也会接连而来，因此应断除对毛织物的执著，像哨兵一样常观自心。所做的事情没有完结之时，因此应悠然放松，安住于无改法性中。如果这样去做，就会今生安乐，来世幸福。贤良的女子们，这一生以痛苦度日，说不定后世会更加痛苦，甚至投生到恶趣中呢。”

莲师对女子们教诫道：“以恶业而出身低劣的女子们，请谛听：因前世积累恶业，今生出身低贱，因此，现在应守持清净的斋戒。身体有怨敌，即使生育子女时痛苦剧烈也不畏惧而能坚强忍耐的女子们，应当放下贪欲之心。即使承担各种繁重家务也不觉辛苦的勤劳女子们，来世比这辈子更漫长，因此，为了来世要带上正法的路粮。舍不得吃、整天提心吊胆担心不够用而阻碍别人布施、精打细算的女子们，积累

的财物留在身后会导致堕入三恶趣而不自知的愚昧女子们，有了物质资具，应尽可能无偏地布施。年轻时不思修法而一心只想嫁人、无有头脑的女子们，成家即使快乐，也不会长久，若痛苦则如地狱，因此，应当忆念正法。不解佛法、沉沦于黑暗的愚痴女子们，既然获得了人身，纵然不懂佛法，难道连自己会死也不知道吗？死后能否再得清净人身，你有把握吗？要精勤皈依三宝，三时守护斋戒。即使有很多孩子和丈夫，临终时也没人能陪你，只能一个人面对死亡，所以应修持一些临终无惧的善法。”

莲师又对女子们教诫道：“有信心的女子们，请谛听：皈依处以三宝为最佳，依皈依次第而行，今生吉祥，来世免堕恶趣。依止处以善知识为最佳，如头饰般精心顶戴，今生获得加持，来世证得圣道。供养处以本尊为最佳，于其前做会供、献食子，今生心愿成就，来世获得财富。恭敬处以父母为最佳，好好孝

养承侍，今生得现世果报，来世还清业债。依靠处以丈夫为最佳，要如眼睛般守护，今生贞洁，来世投生善处。女子拥有持家之权，故对饮食要慷慨大方，如此今生聚集眷属，来世聚集财富。因往昔业债所招致的子孙，要引导他们入佛门，如此今生于己有利，来世利于子孙。”

莲师对女子们教诫道：“愚钝无知的女子们，请谛听：这一世只是短暂的瞬间，痛苦并不剧烈，与之相比，来世更为漫长，所以不要肆无忌惮地造欺骗和邪淫的罪业，否则，今生痛苦，来世更悲惨。因此，要远离非丈夫的男子，要忆念业果，不要造作恶业。

如果有财物，就供养上师三宝，如此今生来世必得加持；如果没有财物，未来福报增上时也应发放布施，对可怜的对境施予少许饮食也有无量福德。如果力所能及，就向诸位上师供养财物，由此功德会千倍增长；如果力所不及，就供养个别法师，也会成为

来世的路粮。如果能做到，就读诵《大藏经》，久而久之会证得菩提；如果做不到，诵几部经，也会清净自己的罪障。如果能做到，就持诵本尊咒语，这样会清净障碍、遣除违缘；如果做不到，就修持皈依，这也会成为今生来世的依怙。如果能做到，就守持清净戒律，如此会踏上解脱之道；如果做不到，守护斋戒也能得到人天善果。如果能做到，就观自心，如此内在证悟会自然显现；如果做不到，也不要妄念纷飞，以免烦恼狂风四起。如果能做到，就恭敬丈夫，如此自己贞洁而不被人嘲笑；如果做不到，也不要频频争吵，毕竟聚际必定分离。如果能做到，就教子孙学修佛法，如此今生来世皆得利益；如果做不到，也不要引导他们造恶，否则今生痛苦，来世更加悲惨。

总之，没有心脏的女子们，都在做令今生来世痛苦的行为。若能自己调伏自己，这样不是更好吗？”

莲师教诲道：“诸位女子，请谛听：觉性菩提心

无男女之分，法性自然本智无贤劣之分，自然法身无高下之分，唯一明点义无增减之分，佛陀意趣无大小之分，法与法性无二无别。若了悟自心即佛，则无需从他处寻佛。应当了悟心性之义并修持，尽己所能供养上师三宝。如此，即使转生为女身，也能成为有名声有智慧的人。”

莲师又说：“女身并不恶劣，不要照镜子，要照见心性离边空性的见解；不要修五毒，要修光明无二的自然本智；不要擦拭容貌的污垢，要在平时威仪中擦拭心的污垢；不要成就丈夫欲望之果，要成就自然法身之果；不要太吝啬而阻碍布施，要尽力发放布施；不要有太大的烦恼欲望，要护持身语意三门的戒律；不要过于嗔恨，要具备安忍的盔甲；不要过于懈怠，要精进行持正法；不要随散乱而转，要修禅定等待；不要受无明控制，要点燃智慧光明大火。如此了知，就不是普通女子，而是女菩萨。

若不能如此了知，就观想上师在头顶，皈依三宝，再三修菩提果。心不要被烦恼控制，要坚守觉性坚地，精进修法。从微不足道的布施做起，从细微的罪行开始警惕，从小善开始积累。这样行持，今生会越来越安乐，来世若堕恶趣我来负责。”

莲师说完后，七位获得成就的女子皆大欢喜，顶礼、转绕，做大会供。

空行母卡钦萨为利后代，当时即在珍珠水晶班玛贡立成文字。

印！印！印！

十四 要义教诲类

邬金莲花生大士，是无量光佛的幻化，由海岛莲花中诞生的化身，身无死亡，斩断生死永恒安住；语宣说九乘次第等一切因果法；意具有遍知智慧，通达诸法要义。

空行母卡钦萨·措嘉向莲师请求：“我不懂内外经教八万四千法门、上下一切乘的要义，因此，请赐予一个要诀教言。”她以身语意令莲师欢喜，并献上陈设松石七宝的金曼荼罗。

一切现有的要义

空行母问道：“一切现有的要义归于何处？”

莲师回答：“一切现有的要义归于虚空。四大种皆是变化无常的，而虚空的自性从本初以来就是空性

不变。地水火风大种虽是变化的法，但其生起也是从虚空中产生，安住也是住于虚空中，融入也是融入虚空，而虚空的自性三时不变。因此，一切现有都归于虚空。

比喻是虚空；意义是法性如虚空，本来即空；因是心性空如虚空，习气烦恼如云雾般从心性空性中产生，住于心性空性中，融于心性空性中。了悟此理时，就不会为业和烦恼的习气所染，这即是通达现有诸法的要义。”

八万四千法门的要义

空行母问道：“八万四千法门的要义归于何处？”

莲师回答：“八万四千法门的要义归于法性大乐。其他法是变化无常的，而法性大乐本来任运自

成，无需造作寻求，在无造作的本性中，自生自明，归于无戏论中。其他乘的八万四千法门，产生也是从法性大乐中产生，安住也是在法性大乐中安住，融入也是融入法性大乐中。无论有法如何变化，无论言词如何宣说，无论智者如何教导，法性大乐之义不变。因此，一切法的要义就是安住于不寻求的法性大乐中，这即是八万四千法门的要义。”

一切众生的要义

空行母问道：“一切有情众生的要义归于何处？”

莲师回答：“一切有情众生的要义归于菩提心。其他色与识是变化无常的，四生众生最初产生也是因不了悟心性而流转轮回、成为有情的，而心是无生、本来清净的自然觉性，一旦认识即得自得佛陀。了悟心的本性时，心安住于未寻的境界中即成佛。菩提心

的自体三时不变，因此一切众生都是佛。如来藏佛性遍及一切，因此，了悟菩提心至关重要。若了悟它，即称为通达一切众生的要义。”

一切智慧的要义

空行母问道：“一切智慧的要义归于何处？”

莲师回答：“一切智慧的要义归于自然本智。其他智慧是变化无常的，自然本智从本初就是自生的，法性之义自明，无偏而住。自然本智无所不知，无所不见，无所不悟。因为自然本智明了，本体无所观察，因此它是一切法和智慧的根本。安住之处也是它，所以说一切智慧的要义都归于其中。”

一切等持的要义

空行母问道：“一切等持的要义归于何处？”

莲师回答：“一切等持的要义是真如等持。其他一切等持都是变化无常的，而真如等持是法性义的本体无错谬，本来如是的意义无改造，直达义本体。一切等持无不包括在真如等持的空性中。因为都归于其中，虽然法的分类超乎想象，但一切佛的意趣无不汇集在本来如此、无所寻觅的空性中，所以说一切等持的要义都归结于此。”

一切处的要义

空行母问道：“一切处的要义归于何处？”

莲师回答：“一切处的要义是不变的法界。其他一切处都是变化无常的，未悟法性不变之义的众生随着处所、时间、法、缘、业、分别念而变化，但这法性不会因任何缘和对治而变化。它不像佛国净土的善处或众生轮回的恶处，而是不执著好坏的分别，不加造作、不加寻觅地安住，这种不变就叫法界处。如果

了悟此义，即称为通达一切处的要义。”

一切道的要义

空行母问道：“一切道的要义归于何处？”

莲师回答：“一切道的要义归于无所行之道。其他一切道是变化无常的，而菩提心之道无所行，菩提心的本体是无倒清净义的法界。当了悟趋入明智无二义的意义时，所谓的道无有去处与可行。了悟如此无来无去之义时，所谓乘、地、道的法性无有实法之基。因为无造作，因此称为如金刚般不坏之佛。若了悟并通达此义，即通达一切道的要义。”

一切身的要义

空行母问道：“一切身的要义归于何处？”

莲师回答：“一切身的要义归于不变的法身。

其他一切身是变化无常的，而法身不被有实、相状之过所染。无现之身不会被任何缘所毁坏，因此不变。报身、化身等以分别心所假立的一切身，都是有变化的。所谓的法身，是因为不变，因为不被任何缘所毁坏，所以称为法身。若了悟并通达此义，即称为通达一切身的要义。”

一切语的要义

空行母问道：“一切语的要义归于何处？”

莲师回答：“一切语的要义归于无实自性之语。其他语是变化无常的，一切众生之语中传出的声音都有灭尽。当了悟法性无自性之义时，就了知一切众生的语言都无自性。声音是闻空本性空，从空性中无碍生起，自生之义无自性。若了悟并通达此义，即称为通达一切语的要义。”

一切意的要义

空行母问道：“一切意的要义归于何处？”

莲师回答：“一切意的要义归于等性无迷乱。其他意是变化无常的，而佛意是无误、无改、离边、等性，远离迷乱的过失，是圆满的觉性智慧。如果以心观察心，行持共同乘世俗虚幻的一切法，那就是迷乱。而无误、无改的菩提心，远离勤作之边，涵摄了一切佛意。若了悟并通达此义，即称为通达一切意的要义。”

一切誓言的要义

空行母问道：“一切誓言的要义归于何处？”

莲师回答：“一切誓言的要义归于本来无所守持，因此归于平等性。其他誓言是变化无常的，而菩提心无过无障故清净光明，既无功德也无功德的取

舍，因此，菩提心既不成立所守，也不成立能守。于此义理中不动摇，不离所证悟的意义，就称为平等性的无守誓言。共同誓言有无数的三昧耶，因有违犯而需要守持，反被守持所束缚。若能了悟并通达此义，即称为通达一切誓言的要义。”

一切功德的要义

空行母问道：“一切功德的要义归于何处？”

莲师回答：“一切功德的所有要义是平等遍及一切。其他一切功德都是变化无常的，而菩提心的功德是：一切法的功德从心而生，当心性变得堪能时，即能随心所欲，如同如意宝珠般能自生所需所欲。若不如此，则颠倒吠陀的细微功德既不能遍及一切，也不能成就圆满之义。心若堪能并得以稳固时，佛陀平等遍及一切的圆满功德即能生起。若能了悟并通达此义，即称为通达一切功德的要义。”

一切事业的要义

空行母问道：“一切事业的要义归于何处？”

莲师回答：“一切事业的要义归于不求而任运自成。其他一切事业是变化无常的，而自觉性的这颗心本来无改，任运自成，并非现今才经过勤作的，事业的意义就是无所作，因此本来已完成。那些享受因果法的人，希望通过勤作来获得佛果。而这里所指的事业，如云：‘不求安住成诸业，无有所求成法身。’若能了悟并通达此义，即称为通达一切事业的要义。”

一切密咒的要义

空行母问道：“一切密咒的要义归于何处？”

莲师回答：“一切密咒的要义归于密咒义精藏。其他密咒是变化无常的，而密咒的精藏是觉性。觉性

空性之义虽然遍于一切，但难以被所有人领悟，故称为‘密’；精藏的意义本体不可言说，本来无改，故称为‘密’；指示意义窍诀的这一精藏，能成为成佛之因，故称为‘密咒义精藏’。

通过勤作观修本尊和持诵咒语来希求成就佛果，就会被成佛的欲求所束缚。若了悟此义理而想勤作修行，却无法成佛，那是因为被修行本身所束缚。因此，了知自身本来任运自成，则无有可修之佛。若了悟并通达此义，即称为通达一切修行的要义。”

一切发愿的要义

空行母问道：“一切发愿的要义归于何处？”

莲师回答：“一切发愿的要义归于无希求。其他发愿是变化无常的，安住并行持共同宗派乘的人有希望和担忧二者，而密宗金刚乘的发愿，则无希无忧，

如同虚空，如云：‘不经行五道而直入究竟道，无愿而趋至佛道。’

若能认识菩提心的无误之义——法界自性任运自成，则没有求得佛果的希望，也没有堕入轮回的担忧，因此，发愿本来清净而本无所行。若了悟并通达此义，即称为通达一切发愿的要义。”

一切禅修的要义

空行母问道：“一切禅修的要义归于何处？”

莲师回答：“一切禅修的要义归于无改无修。其他一切禅修是变化无常的，而在无修的境界中无念而修，修持者安住于无改的境界，既无所修之理由，也无能修之人，证悟一切皆无即是禅修的要义。共同乘以勤作修持，被勤修的所缘束缚，因此未说解脱。若能通达无修自明，即称为通达一切禅修的要义。”

一切行为的要义

空行母问道：“一切行为的要义归于何处？”

莲师回答：“一切行为的要义是无所行。其他一切行为都是变化无常的，而以无寻安住的行为，则能成就诸业。随行意与习气的众生，持有共同乘因果法的行为。这里的行为是指什么呢？即无有希忧的行为——无论如何行持一切法，都不寻求而平等安住，远离勤勉贪著的欲望。因此，无论如何显现和忆念，都安住于无勤平等的法性中，这就是诸佛的行为。若了悟并通达此义，即称为通达一切行为的要义。”

一切果位的要义

空行母问道：“一切果位的要义归于何处？”

莲师回答：“一切果位的要义归于真实圆满佛果。其他一切果位都是变化无常的，而真实圆满佛果

解脱了常断之边，超越了一切有实法的对境，所以无变、无生、无灭、无广、无狭，如云：‘普净法身性，自现无别性，觉性寂法性，无得果最胜，自生由自得。’若不如此而承许佛果是从他处获得，则为共同乘，未说解脱。若了悟并通达此义，即称为通达一切果位的要义。”

这二十一要义教诲⁸，汇集了诸佛的密意，我措嘉为利益后代而将其隐藏为伏藏。当与一位具宿缘者相遇时，广泛传播则会失坏悉地，作为伏藏，应秘密次第行持。二十一要义教诲圆满。

伏藏印！隐藏印！交付印！

⁸ 这里只有十八个要义，请斟酌。

十五 导修金鬘类

顶礼上师！

莲花生大士，身不变如日轮，语不断如河流，意无碍如虚空，功德不增不减如流水，事业无阻如风，意趣与佛等同，相应六道众生说法，化身名声如日传遍赡部洲。空行母卡钦萨承侍其前。

修行次第

当住在珍珠水晶班玛贡时，空行母以身语意令上师欢喜，请求道：“尊贵的上师，有信心的人若想修行，所修的次第是什么呢？”

莲师回答：“所修的次第是：积累资粮，得受窍诀，斩断牵挂，积聚顺缘。然后清洁住处，轻重适度地调身，以慈悲菩提心立誓将一切有情安置于菩提。

在那里，铺设柔软的棉垫，解大小便、擤鼻涕等。然后，结跏趺坐，手结定印，身体端直，头不俯不仰，眼睛垂视鼻尖，唇齿保持自然状态。总之，三门悠然安住而禅修。”

修行三过

空行母问道：“修行时，心的安住方便是什么？”

莲师回答：“修行时，身心放松，一切法无可观察，断绝心与心所的相续，也不刻意去遮止。远离放纵与受持，舍弃一切作意，不起分别，不思一切，如实明了自己的本性，如如不动而安住自然本性。此时，未曾发现能知与所知各自分开，不向外观察对境，不向内观察心识，也不观察二者皆非。既不向外遣除对境，也不向内灭除分别，而将心性安住于澄明、平等、清然、无住的境界中。

与此相违的过失是：掉举、昏沉、执著。

1. 掉举：指的是心散于外境。其纠正方法是，放松身心而安住等持，反复安住。若仍随各种妄念外散，则应再三专注于所散现的心识。若依此仍不能制止而散现，就来观察一下：那个如空中云般散现的念头，生于何处？散于何处？到底是怎样住的？由此让它自生自息。因为分别念本空，即使零星散现也不要紧，不需刻意遮止。这是收摄掉举与散现的窍诀。

2. 昏沉：如同进入黑洞或闭着眼睛。其纠正方法是，通过行为提振，如结合法行等；通过等持提振，如观想自身在空中、脊椎如银币般堆叠、心识如虚空；通过窍诀提振，如随观对境而修，双目凝然而观修。这是提振昏沉的窍诀。

昏昧：如果心入于迷迷糊糊的状态，或者心识无所忆念就像着魔一样，应暂停修行而放下，过后再

修。这是断除昏昧的窍诀。

3. 执著过失是：修法性本应不缘一切、无所执著，若对所修有执著，即是过失。且不说有无、常断、违品和对治、取舍等一切分别念，乃至认为‘一切有实法现而无自性’或‘此有实法无可思维，故应无缘而修’等，心中有少许倾向和细微执著都是过失。这是断除执著的窍诀。”

修行和证悟的觉受

空行母问道：“如何生起修行和证悟的觉受？”

莲师回答：“修行时，显现与无显现、无生无灭等一切名相，因为轮回中并无实法，只是为了表示而暂时安立的名称而已。如此修持，就会证悟这些有实法的本体无所成立。因为轮回无实，故无可断，涅槃也无可得，了知这二者也只是名称而已。

事实上，一切轮涅诸法在了义中什么都不是，超越了心的对境，对于这一点，并不仅仅是言词上说，而是从内心深处断定并现量证悟。如果谁没有证悟这一点，仅口头上说‘一切有实法无生’，或想着‘这是空性’并执著而行，这只能称为觉受而已，不能获得定解。

如此了悟诸法后，于其义无所缘时，虽然有实法的行相清晰显现，却因未见有丝毫可指示或可缘取的心的实体和相状，因为没有任何所领受或以心识可执取之物，所以不会生起‘这个实体是这个’的忆念和作意。然而，仍未断除迷乱分别的习气。

此时，一切有实法如同以眼观看清水中所有颜色所摄的法一样呈现，或如镜中观看女人的容貌，虽有各自的形相自然显现，但不会生起‘这是这个’的念头。意的本性如虚空般澄澈清然现前。此时，自己也不显为自己，自身仿佛成为虚空，或是见能知所知分

离而感到恐惧不安，或是不愿安住其中。见到如名与色，不起众生之想。

从中起定后，在日常行为时，稍加观察诸法便见无实，虽在行走却不觉在走，虽在进食却清晰无有吃的念头。

此时观察一切有实法，会生起无取无舍的证悟。见到我与有实法在世俗中如幻或如虚空，既不会见我为我，也不会见他为他。闭目内观时，一切外境逐渐不明显，意的活动断绝而离开显现，识的精华成为虚空般，不觉有身体，也不觉有呼吸。其心如破晓时的日光，不动而明亮澄澈，无有所缘执著而于自前自明，昼夜无别。有时心相续渐入有实法，又顿然而去。其纠正方法是：不执著那种清明，无缘无执只安住于自明状态。

即使起座时也不觉在起座，分别念稍微生起就突

然消失。如此，由于之前在座上对有显现的有实法已经断定，入定时虽然有实法的行相显现，但能无执无缘地安住。若能安住于希求菩提亦如幻、对轮回无所畏惧的境界中，这就叫做‘现见不动显现’。

其纠正方法是：无论出现分别对境的什么相，乃至‘这是这个有实法’的分别念也要断除。开始时不要遮止它，中间不要执取其显现，最后也不要追随它的踪迹，让它自生自息。想安住多久就能安住多久，这就叫做‘心堪能’或‘离勤作’。

在这种状态中，无论是出定后的心识，还是入定时的观察，都不需要调整智慧。无论显现何种所取境都不生刻意观察，无论生起何种分别念都明现为法性，无论生起何种烦恼都生为法性，无论遇到何种痛苦都无害，无论生起多少快乐都无益。

心悠闲安住而无需造作，即使不修行也不离法

性，无有更胜故不生怀疑，未见所修对境故不需心的勤作，心成为法性故安住于无增无减，这就是法身意趣，即平等性。获得如此稳固时，就不成立一个平庸的心，故称为‘自现无分别智慧’。”

修行之验相

空行母问道：“如法修行会出现什么验相？”

莲师回答：“长期如前修行，会出现外验相与内验相。

内验相是：入定时不觉呼吸出入，不觉有身体，不觉冷热极不适，自然生起无缘大喜乐自性。此时对任何对境都少有执著，少有‘是此是彼’的执著，对一切都少有顾虑和担心，我执、贪著、忆念与八法等一切分别念越来越细微，越来越平息。在未出现这些验相之前，要尽量相应验相而努力，神变、他心通等

也会逐渐出现。这些是内验相。

外验相是：自身发光，见到空中出现各种光、颜色或形状，见到圣者和佛身，听到声音，得到供养，他们对自己说法并授记等。对此若耽著并执为常有，会被魔障碍而成过患；若不执不著，则为功德之相。”

出定后的学处

空行母问道：“从入定中起定后，日常行为应该如何？”

莲师回答：“从如前入定起来后，有两种学处。

其一，相应智慧的学处是：无论自身和内外诸法如何显现，都要确信如梦境般是迷乱显现。在其中，无论是谁行持什么，都应以此正念摄持四种威仪。无论身体如何显现，应当修学既不遮止，也不执取。对

身语意的一切所行，皆学无所缘。

其二，相应方便的学处是：对如幻的有情，生起如幻的悲心。若不妨碍禅定，则行持种种利他，发普贤行愿等广大愿，辨别善恶而行种种善法。若执相而行，则不堪称为平等，且非上乘，因此应证悟自身与一切有实法如幻，远离对不善业流转的担忧、对善业证觉的希求等。因此，在未获得无取无舍入定境界平等的确信之前，绝不可放弃一切所要积累的资粮与所要净化的障碍之因，而要精勤积资净障。即使获得了平等的确信，能无取舍而行，但为引导他人弃恶从善，也仍应恭敬持戒等律仪而无所缘。

总之，对这一切行与不行都不观察过失功德。若执相而行取舍，则是障碍平等，如白云黑云同样都能遮蔽太阳。因此，获得平等的确信后，若还有守戒、破戒的执取，是没有证悟真如的过患。

对善缘、恶缘及名利等，无论生起什么烦恼分别，都不随之而转，不作意它而断除。杜绝自身过失、无义闲谈、愤闹散乱，身语意的威仪要学得极为调柔，不思他人过失而唯念其功德。若认为自己有证悟法性等功德而傲慢自负、趾高气扬，这表明修法的觉受没有入心，因此应当断除。

总之，分别是轮回，无分别是涅槃。因此，瑜伽行者住于愤闹散乱，则称为轮回；即使只是刹那无缘安住，在此期间也是涅槃。”

修行成佛

空行母问道：“如此修行如何成佛？”

莲师回答：“修持法性无分别义，轮回之因的分别妄念会渐渐平息变细，无分别智慧任运成就。此智慧也是寂灭与清净的行境，三身等佛的功德会如太阳

发光般自然生起。达到如此境界的人，虽然身体在人间，但意趣安住于佛地。如此次第修持，必定能在中阴成佛。在自显中，法身如虚空般无所成立；在他显中，报身如日轮、化身如光芒般利益众生。”

中根者的修行

空行母问道：“中等根器者如何修行？”

莲师回答：“中等根器者断定一切法即自心时，心专注于无所思维的法性而修持。不需遮止观修与分别念，重要的是首先要通达。见一切法都是心，所以不见他法。无论如何安住皆不离见心，因此，无需刻意观修也能契合法性。了知分别念是心性，分别念本身也是法性，无论显现什么都自明为心性，不会生起执为心外之物的念头。无论安住何处、见到何法，因心性自明无有间断，故不修而明，不净而能自主。

安住此义时，无论生起什么境相，都不会有害或散乱，因为境相显现即指示为心，所以不会生起有相之念。如是在一切法明现为心而不动摇的境界中，无有任何造作，离诸作为而得解脱。如是无论显现什么境都显为心，生起什么心的执著都生于心，则一切时中意趣在法性中如如不动。

如此一切法明现为心，除此之外，心不会转为他法，这即是智慧。了悟此理的瑜伽士，无论出现什么行境，都明现为法性，故一切所现皆是修行。

如此一切法除心外无有，不生其他想。一旦不生，则外境与分别念即成法性。如此，无论显现何种分别念都是心，心无可执取，故不视分别念和相状为过失，即分别念本身就是修行。此后，一切所现、所作、所受无不是修行，不需刻意专注而修。

这是宣说见修顿断的教义。”

认识法性智慧

空行母问道：“如何认识法性智慧？”

莲师回答：“认识智慧的诀窍如同善巧的医生，通过病人的症状、脉象、尿液来诊断疾病，同样，瑜伽行者也应依靠本师佛陀教言、上师窍诀、自身觉受这三者来认识遍如虚空般的智慧。普贯智慧的意趣如同镜面照映阳光，瑜伽行者应安住于无有‘此明’相的普贯智慧意趣中。

六识放松的诀窍如同被疾病折磨的人，不生害不害羞等分别念，同样，瑜伽行者也应安住于一切法无分别的境界中。

通达智慧的意趣如同良药，何人使用都能发挥药效，同样，瑜伽行者若被见解的甘露摄持，一切都成为智慧的作用。

安住心的教言如同乌龟被放于盆中无法动弹，同样，瑜伽行者若以上师教言摄持，心识也无法动摇。

这些是认识法性智慧的窍诀。”

安心三法

空行母问道：“安住于自然本智的方法是怎样的呢？”

莲师回答：“心的安住方法有三种：

1. 如大鹏翱翔空中般安住：大鹏是展翅逾越平原而飞翔、无勤作而飞翔、明见下方而飞翔、摄集下方功德而飞翔、从蛋中羽翼丰满而飞翔，同样，瑜伽行者入定时也应让心伸展而安住、无勤作而安住、思维下乘义而安住、摄集下乘功德而安住、虽处轮回却具佛意趣而安住。

2. 如燕子入巢般安住：如同燕子无需计度而进入巢穴一样，瑜伽行者也应无需计度而安住于所证之义中。

3. 如舍事者般安住：如同舍事者随心所安而无改无变一样，瑜伽行者也应让心如其所住，不造作、不改变、不染污。”

守心三法

空行母问道：“菩提心有几种守护方法？”

莲师回答：“有三种守护方法：

1. 如驯服野马般守护：如同不散乱而驯服野马一样，瑜伽行者也应全无散乱地安住于见解的意义中。

2. 如珍宝藏般守护：若不作损害之努力，盗贼

就无法侵犯，同样，瑜伽行者若不作舍弃禅定之努力，昏沉掉举就无法侵犯。

3. 如国王之王妃般守护：因为一切民众都归国王管辖，无人能伤害王妃。同样，瑜伽行者也应证悟一切法都是心，分别念便无法造成损害。”

调心三法

空行母问道：“菩提心有几种调整方法？”

莲师回答：“有三种调整方法：

1. 如空屋入贼般调整：如同空屋没有可偷之物，盗者会空手而返一样，瑜伽行者在生起粗细分别念时，通过观察分析它而不可得。

2. 如空中云般调整：如同空中出现云会自然消散一样，就让分别念自行消失。

3. 如对毒施咒般调整：如同持咒者不受毒害一样，具有窍诀的瑜伽行者也应以此见解摄持，一切都会显现为智慧。”

法性的标准

空行母问道：“法性的标准是什么？”

莲师回答：“有三种标准：

1. 明了的标准，如未被风吹动的芝麻油灯。

2. 不动的标准，如海底之水。

3. 轻柔的标准，如棉花絮。”

暖相的标准

空行母问道：“暖相的标准是什么？”

莲师回答：“有三种：

1. 外暖相，感觉不到身体的存在。

2. 内暖相，不生烦恼。

3. 密暖相，对任何境都无所缘。”

空行母问道：“如何获得果位？”

莲师回答：“瑜伽行者一旦脱离肉身束缚，立即会获得三身四智的本性。”

上根者的见解

空行母问道：“上等根器者如何确定见解？”

莲师回答：“以心的九种界比喻来确定智慧见解：

1. 诸法心之界，如同如意宝般无有偏袒。
2. 心无为之界，如金刚般不变。
3. 心无相之界，如黑暗般不见本体。
4. 心显现影像之界，如映在海上的影像般无法执取。
5. 心遍及一切之界，如虚空般广大。
6. 无非心之界，如锦缎之花纹般所现与心无别。
7. 心本来是佛之界，如王子般不被他人质疑。
8. 心中任何显现皆显之界，如蓝宝石般可任意显现。
9. 心不变之界，如金宝般无论在何处都不离

心性。

一切摄于心，因此确定为九界。”

断定行为

空行母问道：“如何断定行为？”

莲师回答：“以无贪方便游舞的比喻来断定行为：如同影像以方便游舞于清澈的海中、群星以方便游舞于晴空中、现有以方便显现游舞于菩提心中，虽然享用五欲妙，但若以见解摄持，就不会被过失所染。”

三种广界

空行母问道：“如何安住在平等意趣中？”

莲师回答：“应以三种广界无碍的意趣安住于

平等：

1. 根之广界，无碍虚空的意趣。
2. 法性无生之广界，无贪执的意趣。
3. 智慧自明不动之广界，无境的意趣。

这三者的意趣都是针对无造作而安住于平等性中。”

确立果位

空行母问道：“如何确立果位的把握？”

莲师回答：“以任何显现都是心性显现为果的比喻来说明果位无需外求：如海中显现影像，如空中显现群星，都不是从外显现，而是从自身中显现。同样，自心显现果位，是自然本来显现，果现于自前。”

分别念自息

空行母问道：“如何追溯分别念的根源？”

莲师回答：“以三种无所改造的调整方法来说明
分别念自息：

1. 根明了对境，故无所改造。
2. 法性无生，故无所改造。
3. 分别念明现为智慧，故无所改造。

为什么呢？因为诸法无不是心，应了悟一切即是智慧。如此，分别妄念明现为法性而自然平息。”

无需遮止境相

空行母问道：“如何通达无需遮止境相的要点？”

莲师回答：“自解脱心的圣教中明说了一切，以无需遮止的六种比喻来说明：

1. 诸根受用对境而明现为法性，故无需遮止，如珍宝金洲。

2. 分别念明现为智慧，故无需遮止分别念，如火上添柴。

3. 法性中无需断除有实法，未经断除而解脱，如大鹏在蛋中羽翼已丰。

4. 入定与后得无二，故无需入定，如鸟住虚空。

5. 一切法无不是心，故无有所断的烦恼与所净的障碍，如日轮中无需净除黑暗。

6. 境与心无二明了，故无需各自分开，如虚空

不可分割。

或者说六种无需遮止的行境：因为遮止也遮止不了，所以不遮止而明现为法性。”

心法无二无别

空行母问道：“如何通达心与法性不可分的要点？”

莲师回答：“以六种无二无别的比喻，说明心与法性无二无别：

1. 水与湿性无二无别。
2. 火与热性无二无别。
3. 海螺与白色无二无别。
4. 锦缎与其花纹无二无别。

5. 金子与金洲无二无别。

6. 轮回与涅槃无二无别。

同样，法与一切众生在唯一明点中无二无别，有无不可分而明现为心，这就是智慧自身。法即是心，心即是法，二者无二无别，亦无他体。”

现有为自然本智

空行母问道：“以什么比喻说明现有为自然显现？”

莲师回答：“以无有先后的六种比喻说明现有为自然本智：如前面的水等六个比喻那样无二无别且无先后，现有的一切法与法性也无有先后，是大智慧自然自显。”

消除八种心障

空行母问道：“如何消除瑜伽行者心的八种障碍和险隘？”

莲师回答：“要消除瑜伽行者心道上的八种障碍和险隘，是通过证悟来消除：

1. 消除二取的险隘，安住于无二见的堡垒中。
2. 消除分别念的险隘，安住于无分别的堡垒中。
3. 消除见解的险隘，安住于无所见的堡垒中。
4. 消除取舍的险隘，安住于无破立的堡垒中。
5. 消除能所的险隘，安住于离能所的堡垒中。
6. 消除希忧的险隘，安住于菩提自明的堡

垒中。

7. 消除贪著的险隘，安住于无贪的堡垒中。

8. 消除勤修的险隘，安住于任运自成的堡垒中。

安住于这八个堡垒中，将一切法归摄为菩提心，无破无立而除障。由于一切明现为心，因此消除狭隘而广大包容。”

认定可信觉受

空行母问道：“以什么来认定可信觉受的标准？”

莲师回答：“如果以三种正量可诚信，那就证明觉受得以稳固：通达上述诸义后，由圣教、教言、自证的领受而生起诚信。若在心底深处生起诚信而修

行，则会生起明显的领受，如身体轻盈、心明了、见隐蔽物、分别念鲜少等现象，对修行有兴趣、无希忧，如此，暖相便会自然生起。然而，如果因此而心生喜悦，以后就不会再有所进步。”

消除边执

空行母问道：“如何消除歧途与执著之边？”

莲师回答：“不追随九种执著和八种执著的轨迹，即不追随九乘、六道、常断外道。瑜伽行者在修行时，不要执著境与心各自存在，不要遮止缘起，不要修行空性，不要修行二者等。

其中，九乘次第是由宗派转变而成的执著，六道众生是未转变见相、非独立宗派的执著，常断外道是颠倒宗派的执著。若不追随这些而无偏执、无局限，就是法性。”

自然远离贪爱

空行母问道：“自然远离贪爱的要诀是什么？”

莲师回答：“对显现为自现无贪执而自解脱。显现是自己菩提心的游舞显现。即便原本如此，但还是会贪爱不存在的对境。当开悟以后，自然而然就会离开贪爱，对显现为自显、空性为自空的贪爱，也会如虚空般清净。”

区分九乘

空行母问道：“如何区分九乘？”

莲师回答：“以九种有无的承许来区分乘：

1. 声闻宗承许，境与心各自分开，境由极微构成，极微为实体。

2. 缘觉宗承许，外境是虚幻的，虚幻为缘起故

不真实，执著它的心识是实有。

3. 中观宗承许，缘起即空性，空性为离戏。

三种外密宗：

4. 事续承许，胜义中为空性，世俗中以三部三清净而修行。

5. 行续承许，依靠如上见解、如下行为二者而修行。

6. 瑜伽续承许，以四手印进行取舍，以等持修行本尊身。

三种内密宗：

7. 玛哈约嘎承许，胜义无生，世俗为幻，这些皆依三清净或四等性之理修行。

8. 阿努约嘎承许，清净法界自性为因，智慧坛城为果，依智慧证悟法界时，大乐子圆满于本尊与本尊母坛城中，这也是以未经观想而圆满的方式修行。

9. 阿底约嘎没有承许和贪执，阿努约嘎以下有承许和贪执。

如果问：‘为何阿底约嘎没有承许和贪执？’

菩提本来明了，因此不承许是修成的；没有对相法的贪执，因此也就没有任何贪执。

若不区分乘，就不会现见上下乘的意义，所以区分九乘。”

归摄上根者的口传窍诀

莲花生大士为上等根器者所赐予的这些口传窍诀，极为秘密，吉祥马头明王守护心门而住。

总结起来，就是：

以心的九种界比喻来确定见解；

以无贪方便的游舞来断定行为；

以三种广界无碍的意趣入定；

以自显心性显现为果的比喻来说明果位无需外求；

以三种无所改造的调整方法使分别念自息；

自解脱心的圣教中明说了一切，以无需遮止的六种比喻来说明不需要遮止境相；

以六种无二无别的比喻，说明心与法性无二无别；

以无有先后的六种比喻说明现有为自然本智；

消除瑜伽行者心道上的八种障碍和险隘，安住于八堡垒而将瑜伽行者之道摄为一体；

以三种正量可诚信，不因自然生起的觉受相和暖相而生喜悦；

不追随九种执著和八种执著的轨迹；

对显现为自现无贪执而解脱；

以九种有无的承许来区分乘。

这是为最上根器者所流露的法性意趣。

当下抉择佛陀意趣

空行母请求道：“请为上、中、下根器者赐予一个任何行者都能当下抉择佛陀意趣的法。”

莲师回答：“一切法的根本摄于自心，菩提心遍

及一切生命所摄的有情，这是法身唯一明点。此心无色无形，无实无相，不造作而本来住于大明空中，认识这自然显现，即是普贤法身唯一明点的见解。

唯一明点法性菩提心无所成立，安住于本体空性、自性光明中，这是汇集诸佛意趣的修行。

于此无所修、无可散乱而安住，这是自然无离无合的行为。

在此法身唯一明点中，无有未成佛者，上至佛坛城下至地狱世界，都平等成佛，因此，痛苦与菩提平等，佛陀与众生平等。这并不是现在造作的，而是本来任运自成，称为法身自觉智慧的果位。

这就是在当下依靠上师言教而现见、无所修行而成佛的法。除此之外，我无可宣说。卡钦萨，请铭记于心。”

空行母的甚深教诫

卡钦萨·措嘉空行母为了上中下三种根器者，向莲师请求了三种修行引导法，为利后代而立成文字。因无有弘扬之处而隐藏为珍宝伏藏，愿与具宿缘的瑜伽行者相遇。

后代有缘者值遇此法后：

即使了悟广如大海的见解之义，行为仍应细致谨慎世俗业果。

即使了悟广如大海的法性之义，仍应如金槩般不散乱而修行。

即使了悟广大真实的心性之义，仍应永不失坏而守护誓言戒律。

即使证悟如海法性之义，仍应顶戴尊贵上师。

即使具有无偏的慈心，仍应摄受道友法友之心。

即使证悟佛与众生平等之义，仍应如毒般断除十不善的业果。

即使证悟自心即佛之义，仍应珍爱殊胜本尊如自己的心脏。

即使能将痛苦转依为大乐，仍应断除愤闹、琐事与积财之苦因。

即使能将烦恼转依为大智，也不能让三毒五毒之火焚毁相续。

即使证悟无作大乐之义，仍应以精进力趋向善法。

后代自诩为大修行者的人们：

见解低劣、行为粗鄙的人，将堕入顺世外道的

见解。

说空执无的人，将堕入断见外道。

愚修无念而禁锢心识的人，将堕入声闻灭尽定。

声称一切是心而行为放逸的人，将堕入三恶趣。

贪执高见而轻视法行的人，将堕入永久痛苦的地狱。

未得无修觉性坚地的人，将堕入六道。

认为有修而执心为常的人，将堕入常见外道。

未证自心而妄言有修的人，临终将堕入邪道。

已入法门而所作只为今世的修行人，自己将堕为异生凡夫。

这是“导修金鬘类”，为上中下三种根器者所传。
于龙年仲秋初八，在红岩雅玛龙传授。

印！印！印！

十六 口诀付印类

邬金上师莲花生，意趣与佛等同，身体无生无死而示现化身。

佛陀与众生

卡钦萨·措嘉空行母问道：“奇哉！尊贵的上师，佛陀与众生二者的界限是什么？”

莲师回答：“措嘉，所谓的佛，是清净无明而圆满智慧；不知无明、未证悟而成众生。

在相续中实修它的时候，就观自己的心性。若了悟心性不成立任何本体、是空性、分别妄念自净，这就是众生清净于佛陀自地的要诀。这极为重要，交付于你措嘉。”

轮回与涅槃

空行母问道：“轮回与涅槃的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的轮回，就是从一处轮转到另一处；所谓的涅槃，是指斩断轮回的系缚。

在相续中实修它的时候，若见自心本基不被实有过患所染，本无生而自然显现，则无轮回之处。轮回本来清净，即称为涅槃，这就是轮回清净于涅槃自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

无明与觉性

空行母问道：“无明与觉性的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的无明，是没有认识心的实相；所谓的觉性，就是现见了心的实相。

在相续中实修它的时候，观自心真义实相的朗

然、坦然状态，如此见心，即是无明清净于觉性自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

心与心性

空行母问道：“心与心性的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的心，是指现行忆念；所谓的心性，就是无忆念，无作意。

在相续中实修它的时候，断除起心动念，不加改造而自然安住，无所作意，明然坦然，这就是心清静于心性自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

阿赖耶与阿赖耶识

空行母问道：“阿赖耶与阿赖耶识的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的阿赖耶（普基），其中‘普’是指一切分别念，‘基’是指与法性身融合而成为善恶习气之器；阿赖耶识是意从阿赖耶中动摇，显现为忆念觉知。

在相续中实修它的时候，于本基真义实相的未造作状态中，不被意念所动，明然朗然无念而安住，了知这就是阿赖耶、阿赖耶识和真实义的本基，即是清净于法身自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

意与意识

空行母问道：“意与意识的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的意，是一切忆念的基础；所谓的意识，是使之动摇的风，产生种种忆念。

在相续中实修它的时候，意无忆念且不成立任何

本体，不被动摇之风所动，如无风的灯火，明而无分别，这就是意识于法性中自明清净的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

胜义与世俗

空行母问道：“胜义与世俗的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的胜义，是指不成为分别心的行境；所谓的世俗，是指在迷乱心的本体中无碍显现一切。

在相续中实修它的时候，观察世俗，会发现世俗心的行境不成立，虽然显现，但空无所立，这就是世俗清净于胜义自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

彼岸与此岸

空行母問道：“彼岸与此岸的界限是什麼？”

蓮師回答：“所謂的彼岸，是指超越輪回；所謂的此岸，是指輪回法。

在相續中實修它的時候，觀此岸的這顆平庸心，會發現它无任何實法且无所作意，明了清淨，即是到達彼岸，這就是此岸清淨到彼岸的要訣。這極為重要，交付于措嘉你。”

愚痴与智慧

空行母問道：“愚痴与智慧的界限是什麼？”

蓮師回答：“所謂的愚痴，是指因心的厚重障礙而一无所知；所謂的智慧，是指明了本來如是的實相。

在相续中实修它的时候，观不解不知的心，会发现心中无有愚痴与智慧的分别，无任何本体，明了而无遮蔽，这就是愚痴清净于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

嗔心与慈心

空行母问道：“嗔心与慈心的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的嗔心，是指心意排斥对境；所谓的慈心，是指心意慈爱对境。

在相续中实修它的时候，观生起嗔心的对境，会发现它本体不成立而空；观生起慈心的对境，也会发现它本体不成立而空。嗔敌是心，爱亲也是心，了知心是无所成立的空性，这就是嗔心与慈心清净于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

贪欲与喜悦

空行母问道：“贪欲与喜悦的差别是什么？”

莲师回答：“所谓的贪欲，是指欲求、爱恋真实的对境；所谓的喜悦，是指生起愉悦之心。

在相续中实修它的时候，观贪欲生起的当下，见到可爱的对境和取受财物等时，心中若有喜悦，那就是快乐。这二者都是心，心也无所成立，这就是贪欲与喜悦清净于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

自与他

空行母问道：“自与他的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的自，是指贪著执取；所谓的他，是偏袒划分。

在相续中实修它的时候，观自己，会发现执取自我也不成立；观他者，会发现偏执他者也不成立。自他二者都是心，心也是空性，这就是自与他无别清净于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

苦与乐

空行母问道：“苦与乐的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的苦，是指不悦意；所谓的乐，是指悦意。

在相续中实修它的时候，观不悦意的痛苦，会发现它不成立实法而是心，心是空性，空即是乐，这就是苦融入乐的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

善与恶

空行母问道：“善与恶的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的善，是指白法方面；所谓的恶，是指黑法果报方面。

在相续中实修它的时候，一切业和业报在菩提心中是一体。心本来清净，不为黑白业的过失功德所染。心是空性，无果报积累，这就是恶融入善的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

佛陀意与众生心

空行母问道：“佛陀意与众生心的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的佛陀意，是在本体中不动摇；而众生心是有动摇的。

在相续中实修它的时候，对于众生那有动摇的心，不以心性加以改造，其本基不成立任何本体，是本然本初的大自然性。安住于其中时，就称为住于佛

的意趣。众生心清净为佛陀意的这一要诀，极为重要，交付于措嘉你。”

神与魔

空行母问道：“神与魔的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的神，是断除害心；所谓的魔，是具有害心。

在相续中实修它的时候，执著神与魔的那颗心，是自己带有分别念的意，观此意时，不成立有实法，是空性。就在那里，断除神魔的意之动摇，这就是神与魔解脱于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

敌人与儿子

空行母问道：“敌人与儿子的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的敌人，是颠倒的执著；所谓的儿子，是带有深情而珍爱执著。

在相续中实修它的时候，向右看视为敌，向左看视为子。观心时，执敌是心，执子也是心。观能所时，则敌与子的本基不成立有实法，这就是敌与亲解脱于无实真如自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

财与非财

空行母问道：“财与非财的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的财，是需要且贪执之物；所谓的非财，则是不需要且无贪执而排斥之物。

在相续中实修它的时候，向右看视为黄金，向左看视为粪便，执著黄金与排斥粪便二者都归于自心，心性无实，因此黄金和粪便平等，这就是了悟金粪无

别的要訣。这极为重要，交付于措嘉你。”

所取与能取

空行母问道：“所取与能取的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的所取，是指执著外在的有实对境为真实；所谓的能取，是指颠倒执著内在的心。

在相续中实修它的时候，观外在的所取境，显现自然为空；观内在的能取心，心无实体而空。如此了悟，这就是通达所取能取现空无别的要訣。这极为重要，交付于措嘉你。”

取与舍

空行母问道：“取与舍的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的取，是指心不舍而作意；所

谓的舍，是指心向外弃除。

在相续中实修它的时候，了知轮回的痛苦为心，而认识到一切无所需要，从而远离世间琐事，厌离轮回而知一切无所需求。如此了知无取无舍，这就是取与舍解脱于自地的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

分别与无分别

空行母问道：“分别与无分别的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的分别，是指忆念和作意；所谓的无分别，是指对一切无所作意，无分别就是认定动念自清净。

在相续中实修它的时候，无论生起任何分别念，都不舍弃也不转变，任其自净无本体、无作意、无痕迹，这就是分别融入无分别的要诀。这极为重要，交

付于措嘉你。”

“因”福德资粮与“果”智慧资粮

空行母问道：“‘因’福德资粮与‘果’智慧资粮的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的‘因’福德资粮，指生起次第、讽诵、供食子、布施、持戒、安忍、精进等，这些都是福德资粮；禅定和智慧，即修习法性空性的意义，是‘果’智慧资粮。

无论修持哪一种，以作者、所作皆无缘而印持，这就是‘因’福德圆满为‘果’智慧的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

寂止与胜观

空行母问道：“寂止与胜观的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的寂止，是指分别念逐渐平息，心离动摇而安住；所谓的胜观，是指顿时明见法性的意义。

在相续中实修它的时候，安住于法性等性的意义中，之后见什么、想什么，有实法都自然生起为空性，这就是止观无二的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

方便与智慧

空行母问道：“方便与智慧的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的方便，是指善巧了悟；所谓的智慧，是指了知与觉悟。

在相续中实修它的时候，以方便了悟心性无生义——不成立任何本体之空性；以智慧了知并觉悟，这就是通达了悟这二者为空性无生与法性智慧不二的

要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

入定与后得

空行母问道：“入定与后得的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的入定，是指身语意三者平等安住，使不安住的心自然安住，使安住得以稳固；所谓的后得，是指起定之后，将入定的意义进行道用并增进。

在相续中实修它的时候，入定中观修一切法离戏如虚空，后得时于四种威仪中将显现道用为离戏。这就是入定后得无二的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

法界与智慧

空行母问道：“法界与智慧的界限是什么？”

蓮師回答：“所谓的法界，是指深入法性的精髓；所谓的智慧，是指了知自己具有它。

在相续中实修它的时候，心性的意义即真实法性不成立有实法、深不可测、明净，以自觉智慧见到这法身，就是深入法性。安住其中，就称为通达法界与智慧无二的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

法与法性

空行母问道：“法与法性的界限是什么？”

蓮師回答：“所谓的法，是指善法、恶法、无记法，以及一切可言说可表示之法；所谓的法性，是指这一切本体空、自性空、法相空。

在相续中实修它的时候，了悟一切法由心而生，心是空性，这就是法性，如此即称为通达法与法性无二的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

所见与能见

空行母问道：“所见与能见的差别是什么？”

莲师回答：“所谓的所见，是指佛陀的无倒意趣；所谓的能见，是指众生的心。

在相续中实修它的时候，见不在他处，而是自心无造作、无偏堕、无中边的广大周遍，这就是见。以自心来观的时候，不见他法，而见其本来安住于自身，这就称为通达所见能见无二的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

所修与能修

空行母问道：“所修与能修的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的所修，是指安住于不可思维之法性的无染污、无造作境界中；所谓的能修，是指

瑜伽行者的心。

在相续中实修它的时候，放松身心，于平常心本身无造作、自然、不被分别念所染、自明的境界中安住。于此中不见其他能修，这就称为通达所修能修无别的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

能行与所行

空行母问道：“能行与所行的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的能行，是指随意行持一切；所谓的所行，是指随行于能行之事。

在相续中实修它的时候，行住坐卧、行事与行法等一切所作，都以正知的哨兵摄持而行，不随顺平庸行为，而依法性摄持所行，这就称为通达所行能行无别的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

所得果与能得

空行母问道：“所得果与能得的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的所得果，是指三身；所谓的能得，是指修行它的心。

在相续中实修它的时候，三身不在他处，法性义无别的空性是法身，领受光明不灭是报身，显现种种觉性妙力是化身。了知通过能得无法从外修成而本自具足，这就称为通达果无所得而当下成就的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

所护誓言与能护

空行母问道：“所护誓言与能护二者的界限是什么？”

莲师回答：“所谓的所护誓言，是指根本与支分

等誓言；所谓的能护，是指以身语意三门令其不失坏而守护。

在相续中实修它的时候，身语意的根本誓言与支分誓言、四根本戒等一切所护与能护，于心性中皆不成立。了知自心无垢，就称为通达誓言的要诀。这极为重要，交付于措嘉你。”

像我这样智慧低劣的女子措嘉，在化身莲花生大士前以身语意恭敬祈请，求得了一些十分关要的教言。为利后代而立成文句，因无有弘扬之处而隐藏为珍宝伏藏。愿具宿缘者值遇后，清净智慧障碍而获得持明地。

这是至关重要的“口诀付印类”。于兔年末夏月二十五日，在珍珠水晶班玛贡立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十七 心语密印类

无生无死如金刚，三身五智之体性，
诸佛意趣现心中，莲师身前我顶礼。
我虽受生女劣身，亦遇宿缘之至尊，
承蒙恩赐诸密意，虽受至尊密印持，
甚深意行恐失传，为利后世有缘众，
化身莲师前得受，为利后世立文字，
无弘扬处隐伏藏，莫泄无誓非法器。

区分轮涅

莲师说：“我有一个追溯佛陀与众生之根本、轮回与涅槃之本基的教言。”

卡钦萨空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“一般而言，一切法归于自心，心的自性远离一切根基，远离一与多，自本体也不成立。无颠倒证悟它的时候，会显现佛陀之身智——涅槃法身；没有证悟时，会显现众生身及轮回种种痛苦。了知这一切现而无自性是智慧，显现不灭是方便。

证悟了这一点时，具足法界与觉性，觉性离戏论，即是法性菩提心。证悟此即是佛，未证悟即是众生；修行此即是涅槃，未修行即是轮回。

措嘉，区分轮涅的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

强行断除增益

莲师说：“我有一个能立即断除增益的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“了知显现为心，断除外在增益；

了知心不成立有实法，断除内在增益；

了悟内外无二本体空性，断除见解的增益；

了悟明而不灭，断除修行的增益；

了知无有希忧贤劣，断除行为的增益；

上不希求成佛，下不担忧轮回，了知无希无忧，
断除果位的增益；

心处于恍然、悠然、怡然中，断除觉受的增益。

措嘉，强行断除增益的这一教言，是我的心语，
切勿泄露给他人。”

圆满十度

莲师说：“我有一个刹那圆满六度或十度的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“放下一切所作，心性无所执著，即圆满布施度；

安住于无生，故心性住于无所守护、无所失坏，即圆满持戒度；

心性无造作，自然无嗔，即圆满安忍度；

一刹那也不散乱于昏沉掉举，即圆满精进度；

无有动摇而安住于心性的意义中，即圆满禅定度；

远离名言所依，于其意义无误了知，即圆满般若度；

无所建立‘是此是彼’而自明了，即圆满智度；

若不超越希忧二者则会堕落，即圆满愿度；

无有作意，心性自然，即圆满方便度；

对一切无所畏惧而成为广大，即圆满力度。

措嘉，圆满十度的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

行于五道

莲师说：“我有一个刹那行于五道的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“证悟心性无生无灭，即无需行而圆满资粮道；

心无迷障，即无需行而圆满加行道；

心无对境，即无需行而圆满修道；

心无明暗，即无需行而圆满见道；

除心外无佛可成就，即圆满究竟道。

措嘉，无需行而到达五道的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

三身自圆满

莲师说：“我有一个三身自圆满的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“心性如虚空无动摇而安住，是法身；

证悟菩提心无生无灭，智慧无作而任运自成，是报身；

心性无灭大游舞，觉性无偏显现，是化身。

措嘉，无需行而抵至三身安乐处的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

顿断基道果

莲师说道：“我有一个顿断基道果三者的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“基自性无改，本自具足而任运自成，因此，基本来是佛；

道次第无散，明而不灭，在思维中任运自成，因此，道现前成佛；

果不修不断，三身任运自成，因此，果现前成佛。

措嘉，顿断基道果三者的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

不舍九乘次第

莲师说：“我有一个不舍九乘次第的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“能所贪著的造作自然清净，则心性清净于六道众生自地；

常断二边的造作自然清净，则心性清净于常断外道自地；

能取所取有法的造作自然清净，则心性清净于声闻自地；

观修缘起法的造作自然清净，则心性清净于缘觉自地；

自觉胜义的造作自然清净，则心性清净于唯识自地；

安立真谛的造作自然清净，则心性清净于中观自地；

语法性的造作自然清净，则心性清净于事续自地；

见行不同的造作自然清净，则心性清净于行续自地；

加持、戒律的造作自然清净，则心性清净于瑜伽

续自地；

次第进入禅定的造作自然清净，则心性清净于玛哈约嘎自地；

次第进入禅定及法界智慧的修行造作自然清净，则心性清净于阿努约嘎自地；

诸法无造作无改造而自然清净为菩提心，则一切所行无改即佛的密意。

措嘉，不舍乘而解脱于自地的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

见修行

莲师说：“我有一个见解可独立、禅修可散乱、行为可自然的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“了知分别念本体空是法身，了知苦从心生是法性，了知轮回是心故不舍而成佛，此时见解可独立。

了知分别念燃为智慧，五毒自清净，心无实无可修，此时禅修可散乱。

对怨恨的敌人无嗔恨，对慈爱的亲人不护情面，对财物无有贪执，此时行为可自然。

若要见解可独立，则应证悟一切显现为法身；若要禅修可散乱，则应心勿造作；若要行为可自然，则应断绝贪嗔执著。

措嘉，见修行的这一关键窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

无余涅槃

莲师说：“我有一个无余涅槃而成佛的窍诀。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“从无生无死的中阴出生至今未死期间，观修生起次第的本尊现而无自性。依此串习后，入定中修金刚喻定，后得中修如幻等持。随后，入定与后得无二，自己由恶因所生的这个蕴也变成无尸无命，即无血肉等如彩虹。然后，此身融入法界，即无余涅槃而成佛。

措嘉，无余涅槃的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

有余涅槃

莲师说：“有余涅槃而成佛更容易。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“现在这个阶段，入定时修法性为离戏明乐，后得时观修如幻。依此串习后，入定与后得无二，即是光明。临终时，外气中断而内气未断之际，法性光明与禅定光明二者融合，舍弃蕴而成佛。若在那时未能成佛，则在转世中阴时认识中阴，依靠先前的串习力唤醒习气，忆念法性义而成佛。若在那时仍未能成佛，则应了知将要入胎城，下一世以余业受生，也不可能不成佛。

措嘉，有余涅槃的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

不经中阴成佛

莲师说：“我有一个不经中阴成佛的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“前后心识的中阴，是指前识已灭而后识未生之间，法性显现。

梦境中阴，是指今日分别念已灭而梦境未生之间，于法性中入眠。

生死中阴，是指今世显现已隐没而未受生为后世身之间，法性光明显现。认知此并以强烈意愿安住，则修行光明与临终光明融合，不经中阴而成佛。

措嘉，不经中阴的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

具九种相联

莲师说：“修行人需要具备九种相联。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“1. 见解与教、理相联，故不违

一切。

2. 禅修与亲身体验相联，故相续具有觉受。

3. 密咒与灌顶相联，故完整获得次第。

4. 加持与敬信相联，故见上师为佛。

5. 觉受与证悟相联，故基转为道。

6. 行为与时机相联，故能适时而行。

7. 成就与誓言相联，故所愿皆成。

8. 果位与利他相联，故能引导有缘者。

9. 教言与上师相联，故心得直指。

如果具备这九种相联，那无论如何修行，皆可成就。

措嘉，具九种相联的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

六种不共法

莲师教诲道：“我有六种不共法。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“1. 于法性空性，勿以有实之物阻塞而莫修‘这是空性’的心。

2. 于赤裸觉性，勿以相状之衣服包裹而断除贪著对境的心。

3. 于本位心性，勿立贪嗔依处而断除执著和骄慢。

4. 于清净智慧，勿建立善恶之念而了知无取无舍清净于自地。

5. 于相自解脱，勿以我执之结束缚。

6. 于本空本离，勿执有实与相状而任其自清净于自地。

措嘉，这六种不共法，是我的心语，切勿泄露给他人。”

直指为佛

莲师教诲道：“直指为佛就可以。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“显现是空性，因此直指为心。

心在胜义中无所成立，因此超越分别心，直指为法身。

心的光明直指为大乐，心的无生直指为报身。

于觉性如实显现并了知，因此直指为化身。

认识到三身本有，如果要指示，仅仅指点就可以；如果要观，仅仅一观就能见到；当下即可现前，果位任运自成，无希忧而不受生，何时死亡即成佛。

措嘉，直指为佛的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

认清真佛

莲师说：“我有一个认清真佛的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“了知心性本来是佛，无离无合，远离一切戏论，这是见解。

于此中，四种威仪任何行为都无造作，安住在本初真实无造作的自性中，这是修行。

于此中，行持任何法行都不离此境界而无所缘，这是行为。

上不希求成佛，下不畏惧轮回，证悟自然任运无生，这是果位。

措嘉，认清真佛的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

不修而成佛

莲师说：“我有一个不修而成佛的方法。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“自心本不成立任何实体，故无所修。此外，心性无基，超越有实与相状的名言，无丝毫可修，对有实或相状的对境也无片刻散乱。不视佛陀为功德，不视轮回为过失。

措嘉，不修而成佛的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

大罪人先成佛

莲师说：“我有一个大罪人先成佛的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“自心本不成立任何实体，也无法向他人指示‘就是这个’。本体自空，不被善恶过失所染，但因心向内观而在阿赖耶上积存善恶习气，成为善趣与恶趣之因。于此，心性无所修如虚空，不可言说故远离识与色，无有界故融入法界，不可言说故超越造作对境，无生死故是菩提心，无善恶故超越阿赖耶与意识。于此中，甚至连大力士一弹指间的修行都没有，连士夫屈伸手臂的散乱也没有，直然安住于无修基住的自性中。临终时若能稍微安住于此，即便是

造五无间罪者，也不会再受生，心识于法身离戏的境界中消融而成佛。

措嘉，大罪人走捷径的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

转平庸心为佛心

莲师说：“我有一个能立即转变平庸心的教言。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“如大海不被风所吹动，于法性无动摇中，心也无动摇而直然安住。

如鸟飞于空中，心也无痕而直然安住。

如宝剑斩水，心也无迹而了然安住。

一切显现皆是心，因此无他可修。心无实体，因此心性无可修。显现与心二相经不起观察，因此，显现与心二者皆无可修。此无可修并不是众生心，而是佛心。

措嘉，转平庸心为佛心的这一窍诀，是我的心语，切勿泄露给他人。”

十五种安乐

莲师说：“融合佛意与众生心需要具备十五种安乐。”

空行母问道：“是哪些呢？”

莲师回答：“1. 了知现有为心，故于无偏执中安乐。

2. 了知心性为一切，故如何安立皆安乐。

3. 于此无取无舍，故于平等性中安乐。
4. 不偏不倚，故于无二中普遍安乐。
5. 任运自成，故于无所寻觅中普遍安乐。
6. 无破无立，故于平等中安乐。
7. 现有本来是佛，故于大主尊中安乐。
8. 自性任运自成，故于无所得中安乐。
9. 安住于无造作境界，故于自性中普遍安乐。
10. 远离能取所取分别，故于清净性中安乐。
11. 无所缘，故于平等性中安乐。
12. 不从他取，故于大无得中安乐。
13. 道无出入，故于无安立中安乐。

14. 处无高低，故于无所寻中安乐。

15. 基无迁变，故于自性处安乐。

措嘉，具十五种安乐的这一教言，是我的心语，切勿泄露给他人。”

最深之法

莲师说：“措嘉，佛不在他处，应当了悟自心。

措嘉，仅了悟并无利益，必须修行，因此应当扎扎实实地修行。

措嘉，表面修行并无利益，应当修出暖相。

措嘉，会有被魔障携走的可能，因此若背离了正法，即便是上师所说，也不可听从。

措嘉，应当认识到，今生的财富与权势再圆满也

是如幻。

措嘉，与今生相比，来世更为漫长，应当切实修行。

措嘉，今生再有聪明才智，也将空手而归，因此应当实修上师的教言。

措嘉，由于能引导解脱之道，所以应当恒常依止上师。

措嘉，没有佛法就会空手而归，因此应当终生修法。

措嘉，除了我的这些心语，再无更甚深的其他法，故当铭记于心。”

我卡钦萨·措嘉，自十三岁起随侍莲师，听闻过许多口传教言，尤其是圣者的一些心要。虽以密印印

持而隐藏于心，但为避免化身的教言失传，并非为了名利而为利益众生，三次向圣者上师请求开许，将其立成文字并隐藏为伏藏，唯愿具宿缘者值遇。

愿勿落入非法器无誓者、破誓盗法者、法油子知法者、无知诽谤者、以法谋生的邪命者、口善心恶者、贩卖教言的邪法者、未证悟的疯狂者、窃取抄袭者之手！唯愿值遇秉性善良且种姓高贵者、心胸宽广且言语温和者、无谄无诳无怀疑者、具智有见识者、往昔修习有缘者、具缘瑜伽士、精进无疑者、具信精进者！

愿具缘的大德十三年内勿向他人宣说。此后祈请上师、空行及其眷属，并举行会供，自他实修则速得成就。出现堪为法器的弟子时，应渐次观察辨别而授予之。若一次性广传，则会受到空行惩罚，故当严加守护。

此“心语密印类”，于兔年仲夏月二十七日，在

珍珠水晶班玛贡立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十八 法行道用类

顶礼莲师！

卡钦萨·益西措嘉空行母问道：“尊贵的上师，日常善行应具备几种善行支分？”

莲师回答：“实修善行者一天应具备二十一种善行支分。”

1. 日常发心瑜伽

莲师说：“为了自己不流转轮回并救护他众出轮回，应当成就遍知佛果，为此必须依靠法行与善行进行修道。

首先，要发殊胜菩提心，这是一切法的根本。没有与发心相联的一切善行，就像腐烂的树根不会长出枝叶。

发心有外、内、密三种：外发心是，无论行持任何善法，首先都应想到‘为了利益一切众生，我要成就圆满佛果，为此积累资粮、净除障碍、观修本尊身等’，以此为始；中间不管行持什么善法，都视为如梦如幻；最后为圆满菩提而回向，这极为重要。

内发心是，以大悲心怜悯没有证悟离戏法性真实义的众生，以遍及一切的慈心、为得此义的喜心、愿得已不离此义的舍心，以这四无量心为始；中间无论行持什么善法，都视如水月或彩虹般现空无别；最后以无缘而印持。

密发心是，于心性真实义中无自他偏私而发心；中间依如虚空般空性的法性义而修持；最后以无贪无著、无缚无解而印持。

发心的具体修法是：黎明时，以外、内、密三发心为一体而发心，念诵三遍‘乃至菩提永皈依，一切

殊胜佛法僧，以我布施等福德，为利众生成佛果’。最后善行圆满时，念诵三遍‘以此善根愿成佛，利益一切诸众生’，并回向一切众生获得无上菩提。

首先以发心使善根增长且不失坏极为重要。这是日常发心瑜伽。”

2. 日常皈依瑜伽

莲师说：“因为畏惧轮回，我们要依止像护送者那样的皈依处。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予开示。”

莲师讲道：“皈依是一切法的根本。如果没有皈依，那么就像在荒地上播种，什么也长不出来。

皈依有外、内、密三种：外皈依境是佛、法、僧三宝；内皈依境是上师、本尊、空行三根本；密皈依

境是见、修、行三者。

具体修法是：在前方的虚空中，刹那间观想信心的三所依，念诵三遍‘皈依佛陀正法及僧众，皈依上师本尊及空行，皈依见解修持及行为’。

外皈依，会积累资粮；内皈依，会成为灌顶；密皈依，会灭尽断见。

因此，无论行持什么善法，首先应皈依极为重要。这是日常皈依瑜伽。”

3. 日常顶礼瑜伽

莲师说：“在净除身体障碍方面，唯有顶礼的福德最大。

顶礼有外、内、密三种：外顶礼的对境是三身五智自性的佛法僧三宝；内顶礼的对境是上师、本尊、

空行三根本；密顶礼的对境是五身五智自性的上师。

具体来说，外顶礼的三所依是：画像、塑像等是身所依；经函等是语所依；比丘僧众等是意所依。

内顶礼的三所依是：上师本人或肖像、本尊的塑像或画像、空行护法的画像或泥塑等是身所依；他们的教法传承是语所依；手帜行相为意所依。

密顶礼的三所依是：五部所摄的一切色身显现是身所依；‘嗡啊吽’所摄的一切是语所依；金刚铃杵是意所依。

顶礼的具体修法是：对实际存在的这些所依或观想在前方虚空中的所依，身体五体投地，口中念诵顶礼偈，心里观想这些所依以足触碰自己头顶而当下净除自身罪障。

外顶礼，是以平常的这个身体顶礼；内顶礼，

是观想幻化成无量的身体顶礼；密顶礼，是于心性中顶礼。

口中念诵：‘无上救护之佛宝，无上修行之法宝，无上引导之僧宝，顶礼三宝应供处。传承根本上师宝，赐予悉地圣本尊，善予加持空行母，恭敬顶礼三根本。顶礼无缘法之身，顶礼受用圆满身，顶礼普现幻化身，顶礼金刚不变身，顶礼现前菩提身，二资圆满德究竟，顶礼身智会众尊。’

此顶礼具足身语意三门的一切所行，唯此净除障碍最为重要。这是日常顶礼瑜伽。”

4. 七支供瑜伽

莲师说：“简略的法行是清净的七支供，因此它非常重要。

祈请垂念、供养身体、忏悔罪业、随喜善根、

请转法轮、请不涅槃、善根回向菩提，虽然它的数目有七个，但其形式是禅定。必要性是前三支为自利而修，后四支为他利而修。这是外七支供。

内七支供是，心里观想：祈请坛城尊众慈悲摄受我；供养我的这个身体，祈请加持它成为智慧身；我在本尊前忏悔所有的罪障；祈请本尊利益众生；祈请本尊为利益众生而说法；随喜本尊所作皆善妙；以此善根不为自己而为一切众生获得无上菩提进行回向。

密七支供是，祈祷以不缘他体而垂念；无贪著供养身体；能忏所忏无自性而忏悔；无自他而随喜；祈请如幻如化的佛宣说如回响般的法；祈请在如幻化的轮回中，为宣说如幻的法而住世；将无量法界的一切善根普皆回向。

七支供的具体修法是：念诵‘如来藏遍诸众生，此无非法器有情，请速起现十力尊，不失时机慈悲

尊，为利众生三宝尊，于此意幻设供处，佛及诸属悉降临。我从此时起，依怙主您之言教奉行，请赐加持。三宝上师本尊前，三门清净而顶礼；有上无上之供物，广大一切献三宝；远离一切诸罪业，摄持福德诸善业；于诸有情之善根，我以净心而随喜；我于一切如来前，请转无上妙法轮；欲入涅槃佛子前，祈请住世利众生；如是自他诸福德，为众回向大菩提’。

这是以七支供积累资粮的瑜伽修法，极为重要。”

5. 持诵“阿”字瑜伽

莲师说：“讽诵佛经非常重要。佛经有外、内、密三种，总摄于经部、续部、教部三者中，这一切又归摄于‘阿’字。‘阿’是无生文字，是一切文字之母，仅有它就足够了。

‘阿’字有三种修法：依外经部念诵‘阿’、依内续部讽诵‘阿’、依密教部观修‘阿’。

1) 依外经部念诵‘阿’：经部有不了义与了义两种，这两种都包括在《般若经》中，《般若经》又归摄于《一字般若经》中，因此，念诵‘阿’字相当重要。

‘阿’字有三决定与三安住法。三决定是：时间决定在上午；气息决定是一呼吸间；数目决定是二十一遍。三安住法是：心安住于无生；语安住于闻空；身安住于等性。这样念诵二十一遍‘阿’字，等同于念诵了一遍《大般若经》的功德，今生能遣除违缘、恶梦、凶兆，不被一切魔障所害，来世也能清净五无间罪等，以及一切依靠佛法所造的罪障。

2) 依内续部讽诵‘阿’，有三种观想：于前方虚空中明观‘阿’字，观想一切言语自然成为‘阿’

的声音，观想身体是现空自明‘阿’的自体，持诵一百零八遍‘阿’，依此能清静身语意所造的一切罪业。如《密藏续》中所说：‘极细诸阿字，收摄无增减。’这是密宗诵‘阿’字的方法。

3) 依密教部观修‘阿’，有三种方式：身体以不动的方式，心以空性的方式，语以远离言说的方
式，唯一安住于‘阿’的自体中。之后，如果想结束修持，就观想‘阿’字渐次融入身体，身体融入头部，然后观想它如同云散于空中或镜面上的哈气般消失。这是修‘阿’字的窍诀。

《真实名经》中说：‘阿为诸字尊，佛陀从阿生……’这一切经续精华的持诵‘阿’字瑜伽，极为重要。”

6. 食物瑜伽

莲师说：“这个食物瑜伽能自然积累福德，相当重要。

它分为外、内、密三种修法：外修法是，以‘嗡啊吽’净化食物后，首先取一部分供养三宝；中间做成食子供养上师、本尊、空行；最后自己享受。剩余部分也可相应地做成食子。

内修法是，以‘嗡啊吽’三字咒将食物加持为甘露，随后观想自己的手为欲妙天女，腹内为无量宫住有本尊，喉咙为菩提道，供养甘露令腹内诸尊欢喜。

密修法是，观想身语意现而无自性，以法性大乐味成为诸尊欢喜之因。

这是自然圆满资粮的食物瑜伽，极为重要。”

7. 饮品瑜伽

莲师说：“在享用饮品时，修持饮品瑜伽相当重要。

首先，将自身观想为本尊，从心间放出红黄色的‘旺（འྲོ་མོ་）’字，化光融入饮品中，并念诵‘嗡班则阿莫达吽舍查’。

按照外修，观想充满无尽甘露流；按照内修，观想充满智慧甘露殊胜菩提心；按照密修，观想充满清净法性味之甘露。

然后再观想从自身本尊心间的种子字放光，迎请所有上师、本尊、空行和三宝。按照外修，以大拇指和无名指取甘露，供养空中的三宝、头顶的上师、心间的本尊、左右肩的空行护法；按照内修，观想本尊融入自身而供养；按照密修，观想令七万二千脉中的诸佛欢喜。并念诵‘大智甘露供，供养三宝尊，请受

此胜供’，然后饮用。

这是能积大福德、迅速成就的饮品瑜伽，极为重要。”

8. 食子瑜伽

莲师说：“食子瑜伽相当重要。它有五个要点：观自己为本尊、加持食子和器皿、勾招宾客、供养食子、回向。

1) 观自己为本尊：念诵‘嗡啊吽’加持身语意，观想从心间放出红黄色的‘旺’字，化光融入无量珍宝器。再观想在其上，‘阿’字化光变成月轮。

2) 加持食子和器皿：观想从自己心间的种子字放出‘嗡啊吽’，变成甘露。接着念诵三遍‘嗡阿嘎如莫康萨瓦达玛囊，阿雅讷班那多达，嗡啊吽_的索哈’。按照外修，观想具足百味的神馐变得广大众

多；按照内修，观想无尽的甘露流充满容器；按照密修，将外器世界观想成食子盆，将一切内有情观想成食子。

3) 勾招宾客：观想从自己心间的种子字放出铁钩状的光芒，勾招来三界的一切有情，并加持他们的身语意，使其成为本尊的自性。

4) 供养食子：按照外修，观想那些宾客伸出金刚舌管吸食；按照内修和密修，观想他们获得无分别无二的等持，并念诵：‘供养三宝尊，供养诸上师，供养诸本尊，供养诸空行，供养诸护法，请享外妙供，请享内妙供，请享密妙供。’

5) 回向：念诵‘愿供令佛喜，酬谢诸护法，此食施无量，父母六道众，具财圆资粮，悉速得成佛。嗡啊吽莫’而祈送。

这是在不知不觉中积累福德的食物瑜伽，极为重要。”

9. 水食子瑜伽

莲师说：“水食子法非常容易行持，而且利益极大。

首先，将自身刹那间观想为本尊，念诵‘嗡啊吽’加持身语意。观想心间本尊的种子字放光。

若将食子供施于湖泊中，三分之一留给自己，三分之二进行加持；若将食子供施于流水中，则对目所能及之处进行加持，并念诵七遍‘嗡班则萨玛雅吽’。

按照外修，于食子之上观想自己所观本尊的种子字放射黑光，净除地狱的寒热之苦；放射红光，净除旁生的役使之苦；放射黄光，净除饿鬼的饥渴之苦；

放射白光，净除天、非天、人类之苦。之后，观想六道一切众生依靠饮水而得到满足。

按照内修，观想以纯白无垢的甘露供养十方三世诸佛，让三界一切有情随各自所愿悉获自在。

按照密修，观想他们获得了无分别无二智慧自性的等持。随后进行回向，念诵‘三界清净刹，三有大悲客，无余周遍食，以证法性力，回向无尽藏’。

此法能积累资粮、遣除违缘，容易行持且利益巨大，即使已入道也可修持。这是日常水食子瑜伽，极为重要。”

10. 日常擦擦瑜伽

莲师说：“为了延寿积资，尤其值得赞叹的是做擦擦像。

首先，将自身刹那间观为本尊，加持身语意，从心间的种子字放光，从密严刹土迎请毗卢遮那佛及眷属，观想向他们顶礼。

然后对着泥土念诵七遍此咒：‘南无巴嘎瓦得，贝若匝那雅，札巴 Ra 匝雅，达塔嘎达雅，阿尔哈得桑雅桑布达雅，阿那蓝贝，达让贝雅秀玛哈得作，讷革勒讷 Ra 巴内，萨瓦达塔嘎达舍达雅，阿德恰那阿德切得索哈。’观想依此使之变成光团，成为法身的影像，从中自然放光，净化器情世界，一切变成本尊，融入那个光团。

之后，持诵本尊心咒并做擦擦像。当从模具中取出时，观想它是与色身无二的自性。然后开光，念诵七遍缘起咒‘嗡耶达儿玛黑德抓巴瓦，黑登得堪达塔嘎多哈雅瓦达得堪匝哟呢若达，诶旺巴德玛哈夏儿玛那索哈’，并撒花，观想擦擦像放光而变成本尊，最终融入佛塔。

若对石头、木头、泥土等任意一个，念诵‘嗡 Ra 那贼当班匝德雅 布布萨 Ra 雅索哈’作加持，则一切都会变成佛塔。

还有外、内、密三种做法：

外做法是，对着泥土念诵二十一遍咒语，观想其变成光团并融入泥团，成为法身；将泥团捏成椭圆形后，依靠本尊心咒来加持，成为报身；持着花念诵缘起咒，成为化身；一切无有他体，则成为开光。

内做法是，观想自己与一切众生变成佛塔的形相，成为本尊的自性。以‘嗡啊吽’加持，成为清净身语意，观想唯一是本尊。

密做法是，将印模对着十方并诵咒，依此观想四大或五大所摄的一切事物皆成为佛塔的自性。

这是能迅速圆满二资粮的日常擦擦瑜伽，极为重要。”

11. 曼荼罗瑜伽

莲师说：“为明观等持、积累资粮，供曼荼罗相当重要。

首先发心为除一切众生痛苦并获得殊胜安乐而观想供养本尊。它有外、内、密三种供法：

外供法是，以大地作为曼荼罗，陈设真实的物品，代表布施度；认真擦拭、涂抹，代表持戒度；忍受严寒、险难，代表安忍度；欢喜无懈怠，代表精进度；一心不散乱，代表禅定度；精心绘制四大洲和须弥山而供养，代表智慧度。

内供法是，在珍宝曼荼罗里铺设花簇，念诵‘嗡班则瑞卡布贝’，观想前方有一座由奇珍异宝所成的天人受用的无量殿，具足五种欲妙而供养。

密供法是，观想本尊坛城而作供养，然后发愿并

将花收于中央，祈送本尊。

以此令等持明了等持，并成为往生清净刹土之因，极为重要。”

12. 日常供宝瑜伽

莲师说：“此日常供养珍宝，能获得五身五智，相当重要。

具体而言，于三宝之前罗列珍宝，并诵七遍此咒‘嗡玛 Ra 玛 Ra，布玛那嘎 Ra，玛哈赞巴吽’作供养。

外供法是，观想三宝前出现无量宝伞、宝幢、宝幡、宝乐等供物，进行供养。

内供法是，观想在一切实圣者与众生前，进行欲妙的供养和布施。

密供法是，观想供品成为五身五智的本性或行相，并念诵：‘顶礼供养三宝尊，五大种之胜精华，同五部身之五色，金银铜铁珊瑚宝，珍珠水晶等八宝，依净因缘聚合力，等持咒印之加持，降下八宝供品雨，供身语意令欢喜，祈祷赐我广大福。’

这是增长受用、获得五身成就之因，故极为重要。”

13. 沐浴瑜伽

莲师说：“为清净自己破誓言的晦气，并从内心生起无分别的境界，沐浴相当重要。

将自己观想成本尊，从心间的种子字放光迎请十方殊胜所依，融入前方的任意一种所依中。然后在明镜面上映现所依的影像，对其进行沐浴：首先洒香水，并念诵‘嗡索巴瓦布秀达，萨瓦达玛索巴瓦，

布秀多郭杭’，然后用净水不间断地一边转绕一边浇洒。

外浴法是，观想所依是诸佛的自体，以智慧甘露水进行沐浴。

内浴法是，观想所依是本尊的自体，以菩提心甘露水进行沐浴，依此能清净自己的罪障。

密浴法是，观想所依如水月般现空无别而得以清净。

然后用水沐浴自己，念回向偈：‘愿以此福得遍智，击败一切过患敌，度众离生老病死，波涛汹涌轮回海。’

这是能清净晦气、积资净障、生起等持的沐浴瑜伽，极为重要。”

14. 日常供养瑜伽

莲师说：“为了圆满自身的资粮，供养相当重要。

在上师、本尊、三宝等所依前，如果自己拥有供品，真实供养是最好的；如果条件不足，则依靠等持力作意幻供养，或观想以世间的一切无主物作供养，并念诵‘嗡那玛萨瓦布德萨埵囊，萨瓦他康恩噶得，萨帕 Ra 那呵芒嘎嘎那康’。

外供养是，观想以明镜等供品遍满虚空进行供养。

内供养是，观想欲妙天女手执供品进行供养。

密供养是，观想内外一切器情变成天子天女供品，于无二境界中供养，并在口中如是念诵：‘无上佛法僧三宝，上师本尊及眷属，此或其余世间界，

尽其所有诸供品，真实以及意幻供，清净供养请享用。’

这是日常供养瑜伽，极为重要。”

15. 日常转绕瑜伽

莲师说：“此转绕具足身语意三门的善业，因此有特别大的福德。

若是智慧广大者，观想在广大的无量殿中，中央是与本尊无别的上师，外围是内外坛城诸尊及佛菩萨像，安住于自己右侧，对此进行转绕；若是智慧浅薄者，则对真实安住的佛菩萨像、上师本尊身语意的所依，进行转绕。

它有外、内、密三种转绕法：

外转绕法是，以自己平常的身体转绕这些所依，

观想所依放光照射自己，由此清净身语意的障碍。

内转绕法是，观想这些所依放光照射一切众生，彼等变为本尊身而融入所依。

密转绕法是，观想一切器情本来是佛，住于能转绕与所转绕无二的境界中转绕，并在口中念诵：‘殊胜上师善知识，汝乃我等之怙主，能除愚痴之智慧，能遣黑暗之明灯，能除烦恼如意宝，日尊足下敬顶礼。如是欢喜恭敬心，赞颂顶礼而转绕。’如是一边念诵一边转绕。

这是日常转绕瑜伽，极为重要。”

16. 日常安坐瑜伽

莲师说：“以下这些日常威仪的禅修相当重要。

首先是日常安坐瑜伽：自己无论身在何处，都观

想坐在珍宝无量殿内。无论坐何座具，都观想为日月交叠。

外坐法是，坐时应具足五自性手印而坐，手足的手印为双手结定印、双足结跏趺坐，脊柱如钱币层叠般挺直，头不偏向左右，眼睛不过分张开也不过分闭合，舌抵上颚不触及其他处。

内坐法是，心不造作，悠然放松，安然悠闲，舒缓怡然，坦然安住。呼吸出入的手印不离金刚诵。

密坐法是，能胜伏魔障烦恼。

这日常安坐瑜伽，极为重要。”

17. 日常睡卧瑜伽

莲师说：“日常睡卧瑜伽如下：

脱衣时，观想离开烦恼垢染，将此身无所求地布

施给一切众生。

铺床时，观想压伏烦恼魔。

枕枕头时，观想为方便与智慧无二。

右侧卧时，具足正知正念。

入睡时，观想如同光团般现而无自性。

醒来时，观察是否生起烦恼。”

18. 日常起床瑜伽

莲师说：“接下来是日常起床瑜伽：

天亮时，观想以大神变起身，或者观想大地布满
金刚足印。

穿上衣下衣时，观想穿着方便智慧无二的衣服。

系腰带时，观想系紧金刚链。

迈步时，观想在菩提道中行进。

另一种观想方法：

起床时，观想从恶趣中起身。

洗手时，观想擦除习气垢染。

关门时，观想关闭通往恶趣之门。

出门时，观想智慧的太阳升起。

入室时，观想住于法界宫殿。

这是起床瑜伽。”

19. 日常行走瑜伽

“无论在哪里行走，都观想是在转绕三世诸佛和

上师本尊。

观想右脚掌有八辐轮，左脚掌有八瓣莲花。

迈步时，观想右脚印现五佛，左脚印现五佛母。

观想脚印对众生无害而有益。”

20. 日常如厕瑜伽

“大小便时，观想腹部为珍宝无量殿中存有智慧甘露。排出时，念诵‘嗡啊吽索哈’进行加持，并布施给饿鬼。⁹

这能使瑜伽行者降伏分别念，不被魔障侵扰，不会得传染病，断除对食物的贪执，易于获得成就。

以上四种威仪，外能断除平庸执著，内能保护身

⁹ 此处有些内容不便翻译，稍有调整。

体，密能增上觉悟，因此极为重要。”

21. 三种自利瑜伽

莲师说：“当自己临终时，由他人火化尸体和做佛事，利益较小，应当自己来做自己的七七佛事。”

空行母请求道：“请垂念弟子，赐予这一窍诀。”

莲师讲道：“行者首先发菩提心，中间做七支供，并念诵：‘顶礼三宝尊，供养三宝尊，发露忏悔罪，随喜一切善，请转妙法轮，祈请不涅槃，愿众证菩提。’

接着，自己先做自己的火化：前往高高的山坡，将一切众生观在前面，观想自己用拳头捶打自己的身体至肢离破碎，将肉施给食肉众生，将血施给饮血众生，将骨髓施给食骨髓众生，将脑髓施给食脑髓众

生，随其各自所需而布施。这是将贪执相净化为资粮，也就是说无贪执非常重要。如此观想而进行火化，有非常大的福德，比死后由他人做火化的福德大百倍千倍。

自己做自己的宴席：在庄稼和果实丰收的秋天，念诵‘愿一切众生随心所欲，尽情享用’。这是将一切所见相回向为资粮，比死后由他人做福德大得多。

自己做自己的七七佛事：取悦意的净水和少许食子，观想上有天人的甘露，下有龙族的甘露和如意宝，中间充满人类的五欲妙，以此供养上师、本尊、空行。观想遍满虚空的‘尊贵客’上师三宝享用甘露而欢喜，赐予加持和悉地；观想遍满虚空的‘功德客’护法神享用甘露而欢喜，进而鼎力相助；观想遍满虚空的‘大悲客’六道众生前来享用而得到满足，生起菩提心；观想遍满虚空的‘宿债客’世间天龙八部享用甘露而各自心满意足，以此还清生生世世的宿

债。这样观想供施，比在世间死后做七七佛事的福德大百倍千倍。

这三者共同回向：‘三界清净刹，三有大悲客，无余周遍食，以证法性力，回向无尽藏。’

依此内能断除对事物的贪执，密能圆满分别念为资粮道。

这是三种自利瑜伽，极为重要。”

莲师说：“以法为主的瑜伽行者，一日的善行若具足这二十一种法行支分，则能圆满资粮、遣除违缘、速得菩提成就。这些法容易做，利益大，应当非常精进地修持。如此行持者，若不能成佛、不能证得菩提，那就是我欺骗了你们。

一般来说，具足法行很困难。有些人把念诵当作负担，有些人希求高深见解而轻视法行，有人像行

尸走肉一样虚度人生，如理行持正法的人少得可怜。其实不应如此，而应以见修为后盾，以法行为前导，正法不要只停留在书本上而要融入内心，上以见修覆顶，下以法行攀登，如此唯有成佛而别无其他去处。”

莲花生大士对卡钦萨·益西措嘉空行母口传的“法行道用类”。兔年仲夏月初一，写于青朴岩山寂静处。

伏藏印！隐藏印！交付印！

十九 轮回生灭类

顶礼莲师！

化身莲花生大士，对卡钦萨·益西措嘉空行母传授了避免投生轮回的教言。

何为轮回

莲师说：“轮回无始无终，不能说从某时开始轮回，也不能说在某时轮回会空尽。

轮回的自性是在痛苦中流转，轮回的处所是六道，轮回的方式是生老病死四相循环，轮回的力量是使痛苦连绵不断。

若想从轮回中解脱，就要如法地修持正法。”

外在无常

莲师说：“措嘉请谛听，不忆念死亡的人，根本不能修成法，务必要修持忆念死亡。因为不忆念死亡，就会贪执这个世间。

首先，外在无常是：观察一个所爱的人，看他从健康到生病的过程。健康时，他容光焕发；一旦生病，就会唇齿积秽，身体失去光泽变得暗淡。将此应用到自己身上，思维‘我也必定会如此’。

活着时人人珍爱，被亲友围绕供养饮食，而死后谁都不需要，尸体越快搬出去越好。观察死者，想到自己也不例外。

尸体被抬到墓地后，观察其毁灭、腐烂或未腐烂等状态，想到自己也不例外。

当看到亲戚、同乡、邻居、同龄人等去世时，也

应联想到自己，知道自己也不例外。”

莲师又说：“应当从春秋等季节的变化中领悟生命会耗尽。不明白这些的人，心中不会生起死亡的念头。”

刹那无常

莲师说：“措嘉，人们还没有察觉到刹那无常。自己从出生到现在，生命在每一刹那中消逝。过去已耗尽那么多岁月，自己已到了这把年纪。即使能活到寿命极限或更久，也是刹那刹那在消逝，每过一刹那就更接近死亡，因此，自己很快就会死去。就像被牵往屠宰场的牲畜，每走一步就更接近死亡一样，自己也在不断接近死亡。”

莲师又说：“生命如同日影移动般刹那流逝，连片刻都不会停留，这太可怕了。”

相续无常

莲师说：“措嘉，所有人都没觉察到相续无常。自己从母胎出生到现在，日日夜夜生命都在消逝。过去已经耗尽了那么多，即使能活得更久，也是日日夜夜在消逝。今天过去了，今晚过去了，一天过去就少一天，两天过去就少两天，就这样日日夜夜不断消逝，自己不久就会死去。

其实，生命在一天一夜中就会耗尽。如果还在计算日子的长短、时间的长短、日子与时间的长短，对自己的生命没有任何帮助。”

无常四喻

莲师说：“人们都没有觉察到无常。我们的生命就像大海中没有船夫的船，死主魔就像海水；我们的生命就像河坎上的小树，死主魔就像不断冲刷的水

流；我们的生命就像假人上插的羽毛，死主魔就像摇动羽毛的狂风；我们的生命就像受伤的鹿在逃，死主魔就像追捕的猎犬在追。

我们看不到自己生命的衰减，却为他人的死亡大肆悲伤，这是为什么呢？”

突然横死

化身莲师说：“措嘉，人们并未察觉到突然的无常。”

空行母问道：“这是怎样的呢？”

莲师回答：“即使能活到寿命极限，也终究逃不过死亡。今天死还是今晚死，我们也没有自主权来决定。

我们的身体可能会跳崖而死；四大所生的身体因

风胆涎失调而致死；身体依赖于食物维持，但也会因食物窒息而死或噎死；会游泳的人溺水而死；谨慎的人会跳崖横死；有的人因食物中毒或消化不良而死；善骑者会从马上摔下而横死；勇士会在兵器下横死；正直的人会死于坟墓。

总之，没有什么不会成为死缘。我们连一天都不能保证不死，却总是在欺骗自己。”

难逃一死

莲师说：“措嘉，我们无法预知何时会遭遇死缘，也不知会遇到何种死缘。生命不可信赖，我们必定会死。

年轻人不能免于死亡，老年人也难逃一死。一个病人死前，会有一百个健康无恙的人先死。一个十分严重的患者，即便暂时痊愈，也难逃再次生病和

死亡。

厌恶死亡也无济于事。声称‘虽然都会死，但不只我一个人会死，人人皆有一死’也没有帮助。如果死后不再投生那还好，但普通人无法自主选择来生，死后唯有善恶业随我们而去。

既然知道必死，又明知善恶因果，却还要去造罪，这些人到底是怎么想的？”

地狱之苦

化身莲师说：“措嘉，人死后并不会断灭，必然会随着业力而投生。

业有善、恶、无记三种。善业的果报是善趣等安乐，恶业的果报是三恶趣等痛苦，无记业如同腐烂的种子不能生果。

一般来说，转生三恶趣的因是罪业和贪执。罪业导致堕入地狱，贪执导致转生为饿鬼和旁生。自出生以来，如果造下极重恶业，就会堕入十八地狱的任何一处。

在那里，会遭受：在炽燃的铁室中被焚烧，在燃烧的铁地上行走，走在火炭上，被炽燃的铁锯剖开身体，被铁杵捣打，被煮在沸腾的铜锅里，未死前一直被红色铁鸟啄食，遭受刀剑雨，走在剃刀路上，在粪泥中被拖行，被岩石碾压，舌头被耕犁等，有着种种让人一刹那都忍受不了痛苦。

如果转生到寒地狱，也有起疱、疱裂、牙关紧咬、如莲花般裂开、如青莲花般裂开、身体如冰块般裂开等难以忍受且不间断的痛苦。

热地狱的苦痛更甚于寒地狱，其中最可怕的是无间地狱。因为没有比那里更苦的，故称为无间地狱。

这些地狱的众生虽想死却死不了，只能不断感受痛苦，循环不已。

造五无间罪和买卖佛法者，会堕入无间地狱。而以杀生为主的恶业，则会转生到其他地狱。”

饿鬼之苦

化身莲师说：“造中等恶业者，会转生为三十六种饿鬼的任意一种。

在那里：常年处于黑暗的室内，看不见自己手臂屈伸，一直饥渴交迫，只要骨骼稍有活动，便会从骨节中迸射出火星。在百千劫中，连饮食的名字都听不到，更别提得到这些了。他们所见饮食皆化为脓血或火炭，或者看着别人吃，自己却无法吃到，食物一直被看守着，诸如此类的痛苦难以忍受。

转生饿鬼的因是吝啬和悭贪。吝啬是自己舍不得

布施；悭贪是阻碍他人布施。”

旁生之苦

化身莲师说：“造轻微恶业者，会转生为三十六种旁生的任意一种。

旁生呆笨愚痴，被他人奴役没有自由，自己受苦时无有依怙，常常害怕被杀，被活生生地吃肉喝血等，旁生有各种令人毛骨悚然的痛苦。

依附于人类的散居旁生，痛苦最小。而居住在大海等处的海居旁生，痛苦则更为剧烈。

转为旁生的因是不慎防微小恶业。

若生于边地等五无暇处，因为没有佛法，来世只会堕入恶趣，别无出路。如果转生到这种地方，就会遭受如前所述的三恶趣之苦。”

人类之苦

化身莲师说：“虽说善趣安乐，但只是相对三恶趣的痛苦轻微而言。实际上，善趣也没有真实的安乐，唯有痛苦。

人类有生、死、病、死等各种苦。

首先是出生的痛苦：最初，阿赖耶被困在父精母血中时，如同陷入黑暗岛屿或被大山压住。随后，胎儿开始成形并可以动时，母亲饱食时如被岩石挤压，母亲饥饿时如被悬吊，母亲剧烈运动时如被夹在岩石之间。

出生时，如从岩缝中被拽出。落地时，如被剥皮投入荆棘丛或被蹄子踩踏，非常痛苦。

幼年时，常有饥渴、四肢疼痛等诸多痛苦。长大后，由于缺乏财物而拼命追求，最终感受求不得的种

种痛苦；当拥有财物时，又害怕被偷被抢等导致失去而产生种种痛苦；害怕遇到敌人而感受种种痛苦；害怕与亲人分离而感受种种痛苦。此外，只要接受这个蕴身就是行苦，就要背负着痛苦的重担：耐不住热，耐不住冷，耐不住饥，耐不住渴……有各种各样的痛苦。

然后是衰老的种种痛苦：因为身体机能衰退，诸根和体力全失，走也走不动，站也站不起，头顶光秃，满身黑斑，满头白发，满面皱纹，被众人讨厌嫌弃，甚至会吓到邻居的小孩，真的很可怜。

疾病的种种痛苦也难以忍受：身体五根中任何一个生病，比如眼睛生病时，就会想‘如果是其他部位生病该多好’，从而难以承受。身体失去光泽，诸根衰退，体力丧失，最终耗尽家里的牲畜、粮食、珍宝，痛苦至极。

死亡的痛苦：临终时，气息分解的痛苦如被利刃割截，身体虚弱，神志不清，体温下降，呼吸困难。”

莲师说：“这种死亡的痛苦，比地狱的痛苦还要可怕。”

天人之苦

化身莲师说：“措嘉，人们都说天界幸福美满，但实际上，那里也没有脱离痛苦的自性。

天人有与阿修罗战争之苦，他们互掷宝山，杀戮不断，痛苦无量。

天人还有堕落之苦、热病之苦。堕落之苦尤为严重，会出现三种死兆：身色改变、不喜坐垫和花鬘枯萎、衣服沾染污垢，出现前所未有的痛苦。当通过神通看到自己将堕入三恶趣时，如鱼被捞出后置于干

地，如龙子被金翅鸟捉走，如骆驼失子，如船沉于大海一般痛苦。热病之苦比无间地狱苦还要大七倍或十六倍。

总之，即使生于善趣，也有无量这样的痛苦。上至善趣之顶，下至无间地狱，无一能超出痛苦的自性。”

轮回皆苦

化身莲师说：“措嘉，轮回从无始以来到现在，都没有尽头。过去我们如何在六道中流转？今后又将如何流转？轮回无法说从某时开始，也无法说到某时结束，生老病死四苦无边无际。轮回无有穷尽，也不会自行停止，因此，我们不得不在无尽轮回中，继续无休止地流转。

总之，轮回的自性是痛苦。如果对此不生厌离，

一切努力都是无济于事。”

人身难得

化身莲师说：“必须要逆转轮回的痛苦自性。如果这一次不借助于这个暇满人身进行逆转，以后就无法逆转了。

暇满包括五种自圆满与五种他圆满。五种自圆满是指，生于中土、获得人身、诸根齐全、信仰佛法、业际无倒；五种他圆满是指，佛陀出世、佛已说法、佛法久住、有随学的道友、师已慈悲摄受。

那么，这样的暇满人身能反复获得吗？不能。如云：‘此暇满身极难得，既得能办人生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满？’

现在正是上升下堕的关键时刻，是抉择苦乐的关键时刻，是区分轮回涅槃的关键时刻。如果现在不做

抉择，以后要出离轮回将极其困难。如果现在能逆转轮回，就永远不用再受生。一旦不再受生，就是区分开了轮回和涅槃。

男人是否有远见，女人是否有智慧，就看现在这一回了。但愿不要抛弃了自利而虚度光阴，荒废了人生。但愿不要到了宝洲空手而归。”

基住实相

空行母问道：“逆转轮回的基住实相是怎样的？”

化身莲师回答：“最初不被因所生，中间不被缘所变，最后不被对治所摧毁。佛陀并不是以深远智慧所成，众生也不是由聪明才智所造，迷惑即众生，解脱即佛陀，这就是所谓的基住实相，又称自然本智，又称密宗真如，又称无二真谛。

这一基住实相，是轮回与涅槃二者的共同基础。”

轮回的产生

空行母问道：“迷惑者是以什么方式迷惑的？”

莲师回答：“从‘本来非一物’的基础上，由于三种障而迷惑：意障，是从空性中突然出现执‘我’的心识，如同旱雷。语障，是执著我所，如同小雨中的闪电。身障，是贪嗔纷扰，如同下冰雹时雷电交加。

意障时，那个我执是贪心烦恼；语障时，执著我所是嗔心烦恼；身障时的贪嗔纷扰，是从本来无有我与我所中，产生对二者的执著，因此是愚痴烦恼。这三毒是产生轮回的因，缘是傲慢与嫉妒二者——积累执著的阿赖耶向内观时，由于执著自己为好而产生傲

慢；向外观察时，由于认为自己不好而产生嫉妒。

从这五种烦恼中产生五大：嗔心形成地，贪心形成水，傲慢形成火，嫉妒形成风，愚痴形成虚空，这样就形成了外器世界。

当外器世界得以稳固时，就会形成内在的五大：嗔心形成骨，贪心形成血，痴心形成肉，傲慢形成体温，嫉妒形成呼吸。由此形成贪执，以四生的方式受生：痴心导致化生，傲慢导致卵生，嗔心导致湿生，贪心导致胎生。

受生为异熟身后，产生异熟的分别念，执著‘我的父亲、我的母亲、我的亲友、我的地方、我的国土、我的家庭……’，轮回之根就这样长出茎枝并成熟果实。

由于对此贪恋执著的力量，形成了中阴身。在舍弃了前世的身体、还未取受后世的身体之间，如同

梦境一样，诸根具足，无碍穿行于土石山岩，保持生前的样貌。由于迷惑相续不断，不能称之为佛；由于没有血肉之躯，也不能称之为众生；又不能称之为大种，因为虽然有以前的样貌，但不如以前那样稳固，恍恍惚惚如梦境。如果要给它起名字，可称为‘漂泊的阿赖耶’。

因之前的贪执欲望所驱使，被业力的赤风从后面推动，劫浊的黑暗从前面迎来，出现‘打啊杀啊’的声响，或者无量不悦耳的声音等。此时看到六道轮回之城的显现，自己对某一个依处产生欲求，觉得那里有可爱的父母亲友，或者觉得那是自己的家，或者想要前往那里。如是前往某一个依处后，随善恶业力而投生于六道之中，取受身体后，如同井内水桶般接连不断地轮转。

这就是流转轮回的方式。”

解脱的方式

空行母问道：“解脱者是以什么方式解脱的？”

化身莲师回答：“为了解脱，虽然宣说了八万四千烦恼，但这并不能成为解脱的方法。因为想要修持那个实相，想要证悟，想要实修，想要了知，想要抉择，这些都停留在造作的基础上，与无作之义相违背。

对于那五种烦恼，声闻宗承许要断除，缘觉宗承许要遮止，唯识宗或中观宗承许要净化，外密和内密承许要转化，由于这些都停留在造作的基础上，在所有烦恼之上又积累了所知障，因此应当了知，从最初的意障到最后的所知障之间，都是迷乱的方式。

然后，关于解脱的方式有三种：道解脱法、时解脱法、中阴解脱法。

1. 道解脱法

大圆满宗认为，在闻慧的阶段，不去理解那个实相义，不去证悟，不去了知，也不去抉择。不像声闻宗那样断除烦恼，不像缘觉宗那样遮止，不像菩萨乘那样净化，不像外密和内密那样转化，也不像凡夫那样任其自然。

那么，听闻和传讲没有必要吗？这与为了对治八万四千烦恼而开示八万四千法门并不相违，八万四千烦恼的根本是五毒，五毒的根本是三毒，三毒的根本是能取所取二者，能取所取的根本是我执之识，我执的基础是无有的一个法，是涅槃的一个法，是平等性的一个法，是无二法界的一个法。

因此，在大圆满的智慧阶段，通过续部、圣教和上师教言，认识到迷惑和虚妄。如果认识到过失为过失，就不会再随之而转。最初从细微的意识开始执

著，逆转时从粗大的身体开始逆转。

当了知五根门虽有显现而无执著时，贪嗔自然解脱，就像呕吐者看到食物一样。当对恒常的我执不再贪执时，就像将烂衣扔至荒野一样。当对显现不再贪执，显现的自体自然解脱于空性时，就像在外境中显现薄雾一样。当忆念的自体平息，无念而自然解脱时，就像无力的风一样。

五根识从贪嗔、悦不悦耳、美丑等中逆转；意识从分别对境中逆转；末那识（染污意）从我执或我慢或自负中逆转；阿赖耶识从细微的忆念感受中逆转，力量的相续中断，从那时开始称为佛陀。

这是利根者的解脱方式。

2. 时解脱法

在临死或患病时，地大增盛使身体无法承受，地

融入水时，无法控制呼吸的吐纳；水融入火时，口鼻干燥，内外呼吸短促；火融入风时，心识混乱，会说胡话；风融入识时，心识突然进入中阴。

此时的解脱方法是，如果有懂得教言的上师或法友，那就请他们过来，进行直指；如果没有，自己要断除贪嗔。首先贪嗔灭尽，则分别念灭尽；显现灭尽，则忆念灭尽。

这是中根者的解脱方式。

3. 中阴解脱法

比如像睡眠一样。如顷刻入睡时，心识迷迷糊糊，呼吸渐渐停止，心识突然进入中阴。那时，上师和法友对着尸体大声传授教言。对于以前有高层次修行经验的人来说，通过那个声音的提示，就会认识到我执是不真实的，由于没有血肉之躯，非常容易解脱。

我执解脱了，他现就不会显现；他现不显现，就不会生起贪嗔；不生贪嗔，就不会取受身体；不取受身体，就没有死亡和断灭。这就称为佛的密意。这是中阴解脱法。

通过以上三种解脱方式，可以摆脱六道之城，斩断轮回的牵连，这就是所谓的‘逆转轮回’。”

莲师对卡钦萨·益西措嘉空行母传授的“轮回生灭类”圆满。

伏藏印！隐藏印！交付印！

二十 行为渐进类

莲花生大士以各种身相显现于世，以无守护的方式守护着从声闻宗到持明密宗之间的戒律。他亲口宣讲了九乘次第，见解从上而下、行为从下而上，见行双运。他具有一切智智的智慧，对一切众生怀着菩提心，视他人比自己更为珍贵。这位亲临世间的化身佛所宣说的行为教言，由益西措嘉空行母立成文字。

皈依三宝

莲师说：“无论修持任何法，首先要以皈依三宝为前提。

真实受了戒的诸位行人，无论去往何处，都应皈依该处的佛菩萨。应时常不间断地对三宝生起敬信。如此而行，现在结下法缘，未来将成为佛的所化众生。

所以，恒常供养三宝、祈祷三宝极为重要。”

断恶行善

莲师说：“必须行持十善，深信因果。

业力强大且真实不虚，故应依靠对治烦恼的方法断除恶业，勇猛精进地行持福德业。不积福德者不会生起善心，积累福德者才会生起善心。只要有了善心，就会精勤行善，并警惕恶业。”

发菩提心

莲师说：“在修一切法之前，发菩提心极为重要。

发心者应尽力行持承事众生的法，修一切众生皆是母亲的平等观。一切众生都曾做过我们的父母，所以应当利益一切众生。应当修习对一切众生的慈悲

心，常常修习菩提心。无论做什么事情，都要为了利益一切众生而学修，学习爱护众生胜于自己。

这个发菩提心就是佛法的根本。”

正知正念

莲师说：“若想获得一切智智的佛果，就要学修一切我执与法执无自性。不管行持什么福德业，都应了知一切法如幻如梦，在修持六度和大悲的同时，不执著而修空性，这是窍诀。

依靠修空性的力量，即使生起六度与大悲心，也要明了其皆如幻。修空性可以助长一切善法，对治一切烦恼。无论修持任何善根，都应以菩提心摄持，不离六度。要思维如何行持才能增上善法，如何行持才能减退不善业的相续。身体所作皆应成为善法，口中所说皆应成为善法，心中所想皆应成为善法，即便是

微小的身语意不善行也要严禁。

总之，若不以正知正念的铠甲保护身体，就会被烦恼的兵刃断绝善趣与解脱之命。因此，四种威仪中以正知正念来守护极为重要。”

警惕罪业

莲师说：“首先应深信业因果，思维必定很快就会死亡。今生只是短暂一瞬，不应为今生谋划。来世漫长，要为来世的利益着想。在通往来世的路上，自己现在不可失足。

对一切都不要生起傲慢，若有‘我很有智慧’的傲慢，功德就不会生起，因此要断除傲慢。

哪怕在一刹那的时间，也应当修习佛法，依止对治来断除不善罪业。当自己的相续中生起丝毫烦恼和不善罪业时，要想到它会带来如须弥山般难以忍受

的痛苦。心存怀疑而行事必无所成，所以丝毫也不要怀疑。

总之，在未断除我执之前，即使是极其微小的罪业，也会产生果报。因此，警惕罪业极为重要。”

守持戒律

莲师说：“受持大小乘的戒律后，即便是为保生命也不应舍弃之。万一破了戒，要立即以忏悔心忏悔并重新守持，这一点相当重要。有些人在违犯所有戒律后，仍继续造作破戒的行为。其实，如同洗掉脚上的污泥并涂上海料一样，应当完全清静罪业而不要再积累。

不要与破戒、破誓言者有一刹那的交往。否则，就像穿着白衣走入穿脏衣服的人群中必会沾染黑垢一样，即使自己誓言清静，也会被破誓者的晦气染污；

而如果自己誓言不清净，则如黑色不怕被染黑一般。所以，必须格外谨慎。

总之，要做到无愧于自心。”

莫测度他人

莲师说：“除了能积累福德与智慧资粮的法外，什么都不要做。除了想成就遍智佛果和利益众生外，什么都不要希求。

不要贪执任何有实法，唯有贪执是束缚的根本。不要诽谤任何法和人。一切法在意义和果报上都无别，犹如盐味中边皆咸。不要诽谤任何乘，它们就像梯子的横档一样，意义相同。没有神通者无法了知他人的境界，所以不要谩骂与诽谤他人。

总的来说，一切众生本性上都是任运自成的佛，具有菩提藏。不要思量他人的过失与错误。不要寻思

他人行为的后果，而要寻思自己行为的后果。不要思量他人的过失，而要思量自己的过失。

总之，在所有罪恶中，偏执法与诽谤他人是最大的罪恶。”

改变心的倾向

莲师说：“自无始以来，虽然受生了那么多的身体，但都没有成办自他利益。因此，这一次依靠这个身体，必须成办自利他利。

虽然前世受生了那么多的身体，但都没有空闲修习佛法。而这一回遇到了佛法，务必精进努力，亲近增上善法的友伴，远离增上罪业的朋友。

不要像狗或饿鬼的心那样斤斤计较，如果没有通过对治而放松，自己的恶习就会焚毁自他相续，积累罪业。如果认为一点点不如意就是痛苦，只会越来越来

越糟糕。如果不放松心念，就不会得到安乐。不要追忆过去的痛苦；不要迎接未来的痛苦；现在无论遇到什么痛苦，都不要随外缘所转，而要再三寻找自心的优势。

总之，如果对自心没有进行对治，痛苦就会接连不断。改变心的倾向极为重要。”

以悲心利他

莲师说：“踏踏实实修行，无论做什么善根，都要经常学习利他，这很重要。

大小乘的区别不在于见解，而在于悲心，因此要修习大悲心。为了自他的利益，应当不再转于轮回的所断痛苦之中，要修习出离轮回之心。

为了利他，要修悲心。首先应修习一切众生与自己平等；然后修习将他人的痛苦转化为自己的痛苦；

最后修习爱一切众生胜过自己。应当修习为利他而不由自主投入的大悲心。

总之，一旦珍爱众生胜过自己，这才称得上是大乘行者。如果不念及众生苦而只顾自己安乐，执著自我，那就不是大乘行者。”

修菩提心

莲师说：“如果修习慈悲菩提心，则不会转生三恶趣，从现在开始就成为不退转者，这是唯一的窍诀。

无论去往哪里，都要不离忆念菩提心而同行。无论做什么事情，都要为了利益众生而学习。应学修爱他胜己。

即便具有守护誓言、修学的众多功德，生起了密咒的力量而变得强大，但若不修菩提心，就不会

成佛。

总之，如果在相续中生起菩提心，一切共同与不共的悉地都会随之而生，这是唯一的窍诀。”

对治烦恼

莲师说：“无论修空性还是其他法，如果不能对治烦恼和平庸心，那就不是真正的修行。

如果不能成为烦恼的对治，就会成为堕入轮回的因。如果所有的闻思与讲法都能对治烦恼，助长相续中生起清净法，那就是大乘教法，不会有错。否则，不管如何声称精通讲闻与利生，如果是为了世间八法，那就是魔的教法。

总之，修行现有万法如幻而不让贪执爱恋越来越大，这是非常关键的。一旦远离贪执，即可称为大瑜伽士。”

对修法有信心

莲师说：“因为一切众生的利乐都来自佛法，所以应当研习听闻续部、圣教、经藏。

因为业如种子，会产生苦乐之果，所以要分辨善恶。

如果没有守戒，佛法的根本就会腐烂，所以要像保护眼珠般守护戒律、誓言。

总之，如果对修法没有信心，那就是浪费，做任何事都没有意义。所以，无论做什么，都不要怀疑和犹豫，这很重要。”

真正的密咒师

莲师说：“有些人被奉为密咒师而持疯狂行为，这并非真正的密咒师。所谓的大乘行者，是指心怀无

偏慈悲而关爱一切众生的人。自诩为密咒师却不畏惧造恶业是不行的。

因此，对密咒师来说，相续中怀有大悲心十分重要。如果相续中没有生起悲心，虽然自称密咒师，也会堕入外道邪见。”

真正的密宗

莲师说：“所谓的密宗，就是大乘。所谓的大乘，就是利他。为了利他，必须获得三身果位。为了获得三身，必须积累二种资粮。为了积累二种资粮，必须修菩提心，必须修生圆次第双运之道。

总之，没有菩提心的密宗，修什么法都不行，不能算是大乘。”

显密的见行

莲师说：“虽说显宗与密宗有别，但究竟是一致的。如果见解与行为没有差别，就会变成声闻。因此，见解从上而下，行为从下而上，这是我的教言。

卡钦萨，你也应这样无错乱地行持佛法。”

“行为渐进类”圆满。兔年初春月初八，写于青朴寂静处。

伏藏印！隐藏印！交付印！

二十一 食子道用类

顶礼莲师！

莲花生大士了知一切现有皆为食子的本性，明见一切众生为男女本尊，其意趣和行为无碍自解脱。

食子道用的十三条教言

卡钦萨·益西措嘉空行母向莲师请教：“为了供养上师本尊三宝令其欢喜、酬谢空行护法而弥补誓言、布施六道众生、积累资粮增长福德、消除障碍遣除违缘、增上受用获得悉地，请传授食子道用的教言。”

空行母接着说：“奇哉！尊贵的上师，若要请教食子道用的教言：供养上师三宝本尊诸佛海会也以食子供养，酬谢空行护法而弥补誓言也以食子酬补，布

施六道众生、三世父母也以食子布施，遣除讨债魔众也以食子遣除，增长福德积累资粮也以食子积累，受用和悉地也依靠食子获得。

那么，请问：总的来说，食子的本体是什么？食子的词义是什么？食子的分类是什么？食子的器皿是什么？食子的物料是什么？食子的意趣是什么？食子的象征是什么？施食子的坛城是什么？施食子的时间是什么？施食子的对境是什么？施食子的功德利益是什么？施食子的事业是什么？施食子的方法是什么？请尊贵的上师讲解。”

莲师回答：“具信善心的女子请谛听：食子是一切事业中最殊胜的，是一切事业的前行，所以，精勤于施食子相当重要。

1. 食子的本体

施食子是法界，食子是觉性智慧，食子是法界与

智慧无二的象征。

食盘是外器世界清净的本性，即法界；食子是内情众生清净的本性，即觉性智慧。了悟法界与智慧无二，就是食子的本体。

2. 食子的词义

食子的词义是：不执著而供施，故称为‘食’；周遍一切，故称为‘子’。心无执著分别，故称为‘食’；如雨般降下五种欲妙于四类宾客面前，故称为‘子’。

3. 食子的分类

食子分为六种：外食子、内食子、密食子、义食子、相食子、表食子。

4. 食子的器皿

供施食子的器皿有三种或六种。外食子的器皿是五种珍宝器，内食子的器皿是具相颇器，密食子的器皿是龟壳，义食子的器皿是虚空，相食子的器皿是外器世界，表食子的器皿是任何可得之物。

5. 食子的物料

食子的物料主要有九种：三白三甜三大肉。

外三白是乳汁、酸奶、酥油。外三甜是蜂蜜、白糖、红糖加花。

内三白是脂肪、油脂、骨头。内三甜是大香、大脂、熏烟；小香、甘露、酒的混合物；大肉等种种神馐。

密三白是骨髓、脑髓、白菩提。密三甜是三红汁，即女人的经血、精华、糟粕。

其中，小香是实物。大肉是被刀杀死的勇士之肉。大尸是实物。

6. 食子的意趣

食子的意趣有四：观自己为本尊身大手印，观虚空为本尊的无量殿，观一切众生为男女本尊，观食子物为甘露海。

7. 食子的象征

食子的象征是：咒语、手印、等持、种种文字。

8. 施食子的坛城

施食子的坛城是，外食子时：

应供客主尊是释迦牟尼佛，眷属是声闻、缘觉、菩萨，由彼围绕；

功德客主尊是金刚手，眷属是七十二位净居部具誓护法，由彼围绕；

大悲客主尊是观世音菩萨，眷属是六道有情，由彼围绕；

宿债客主尊是马头明王，眷属是八万魔众，由彼围绕。

内食子与密食子时：

应供客主尊是上师本尊，眷属是内外坛城诸尊，由彼围绕；

功德客主尊是四部空行，眷属是男女护法，由彼围绕；

大悲客主尊是三世父母，眷属是六道有情，由彼围绕；

宿债客主尊是自己的护法，眷属是天龙八部，由彼围绕。

应当供施这些宾客。

9. 施食子的时间

施食子的时间是初八、十五、三十，以及二十二、二十四。

还有一种说法是：净居部护法的食子在白天施；空行母姐妹的食子在黄昏和黎明施；食肉鬼神的食子在晚上施；六道众生的食子随时施；饿鬼的食子在傍晚施。

10. 施食子的对境

施食子的对境是出世间智慧尊与世间宾客。

11. 施食子的功德利益

施食子的功德利益有二：今生长寿无病，子孙兴旺，具足受用；来世清净障碍，圆满二种资粮而获得无上菩提。

12. 施食子的事业

施食子的事业是遣除魔障。魔有义魔、相魔、表魔三种。

表魔是对今生造成障碍，危害生命和受用，称为幻现魔。

相魔是五种烦恼，对色身造成障碍。

义魔是无明，对法身造成障碍。

归纳起来，所有这些魔障都是分别念，会对无上菩提造成障碍。因为食子能遣除一切魔障，所以应当精进行持这一食子事业。

13. 施食子的方法

施食子的方法是先受持后供施。

日常受持而供施：瑜伽行者晚上受持，早上供施；早上受持，晚上供施。

暂时受持而供施：在进行威猛修法时，受持吉祥食子可以召集护法神，并成就悉地。对护法供养食子，可以迅速成就事业，并获得悉地。在修行尚未结束之前，不要洗食盘，这样可以聚集护法。食子不要正面朝外，否则会退失悉地；食子如果朝内，则可聚集悉地。供施食子前，如果没有摇动它，宾客就无法接受。这就是施食子的方法。”

十八条相关事宜

空行母又问：“食子中‘食’的含义是什么？
‘子’的含义是什么？食子的修法是怎样的？食子的

用法是什么？食子的誓言是什么？施食子的果报是什么？若食子未被加持会怎样？若食子供施不到位会怎样？若食子回向不清净会怎样？若食子回向颠倒会怎样？若食子不完整会怎样？若食子的因缘没有聚合有何过失？若食子的誓言物不齐全有何过失？若不认识食子的誓言物有何过失？若不供养食子的献新有何过失？若食子仪轨不如法有何过失？若食子的咒语与手印错误会怎样？施食子的方法及其宾客是什么？请尊贵的上师讲解。”

莲师回答：“1. 食子的含义

‘食’是无有执著，‘子’是周遍一切；‘食’是无有自性，‘子’是平等遍及。

2. 食子的修法

在世俗谛中，观想食盘为智慧的无量殿，里面的食子是五毒的滋养。五智自性的五欲妙，就像从大地

生长庄稼、云密布虚空、天空降下雨水一样出现。

在胜义谛中，食盘是无生法界之义，食子是觉性智慧的幻化，观想法界与智慧无二的光芒遍照，利益六道众生。

3. 食子的用法

食子的用法，‘切莫如上密宗而行’，而应当无垢无秽、无溢出、无渗漏、无杂无染地使用。

4. 食子的誓言

食子的誓言是不被不净和污垢所染，必须要灌水，不灌水则无法增长。

5. 施食子的果报

施食子的果报是到达解脱涅槃之地；在此世间中，长寿无病，财畜两旺。

6. 未被加持的后果

如果食子未被加持，就会受到圣者的惩罚，对任何事都无益处。

7. 供施不到位的后果

如果食子供施不到位，那瑜伽行者无法成就任何事。

8. 回向不清净的后果

如果回向不清净，诸宾客就不会得到。

9. 回向颠倒的后果

如果食子回向颠倒，密咒师就会积累业障。

10. 食子不完整的后果

如果食子不完整，就会转生为干山饿鬼。

11. 因缘没有聚合的后果

如果食子的因缘没有聚合，那么所有食子的宾客不会聚集。如果宾客不聚集，就不会有供施之果。

12. 誓言物不齐全的后果

如果食子的誓言物不齐全，所迎请的一切宾客就不会降临。如果没有对食子作加持，就会令宾客不欢喜。

13. 不认识誓言物的后果

如果不认识食子的誓言物，密咒师就会遭受天尊的惩罚。

14. 不供养食子献新的后果

如果不供养食子的献新，瑜伽行者就会遭遇违缘。

15. 仪轨不如法的后果

如果食子的仪轨不如法，就会积累业障。

16. 咒语与手印错误的后果

如果食子的咒语与手印错误，就会转生为断种姓者。

17. 施食子的方法

对于应供客，应如向国王缴纳赋税一样供养；

对于功德客，应如招待平等朋友一样供养；

对于大悲客，应如举办宴会一样布施；

对于宿债客，应如偿还债务一样布施。

18. 施食子的宾客

应供客是上师、三宝、本尊；

功德客是‘外’净居部护法，‘内’空行护法和
天龙八部；

大悲客是三世六道众生；

宿债客是八万魔众。

对这些宾客供施并进行回向。”

七种食子

空行母问道：“无执遍施的食子是什么？不变
智慧庄严的食子是什么？在大乐界中盘旋的食子是什
么？不变印持的食子是什么？清净法性的食子是什

么？遍及一切的食物是什么？专注所缘的食物是什么？请尊贵的上师讲解。”

莲师回答：“1. 无执遍施的食物是，以清晰的等持供养三世如来、布施三界众生，以不可思议的等持进行观想而供施。

2. 不变智慧庄严的食物是，观想现有一切众生都是食物的自性，以此作为食物供养三世如来，从根本上断除三毒，扫除恶趣，于法性大乐中不变。

3. 在大乐界中盘旋的食物是，如前一样无所缘，观想现有一切都是大乐的自性或任运自成，自然无合无离，无勤作而任运自成，佛与众生无二且无不任运自成。

4. 不变印持的食物是，在无执著、无分别时，若能证悟，则于菩提心中不变而印持。

5. 清净法性的食子是，食子的法性是菩提心的自性，过去无生、现在无生、未来无生而遍及一切。

6. 遍及一切的食子是，因为遍及一切而供施，故称为食子中的‘子’。外器世界所遍及之处，内情众生亦遍及；内情众生遍及之处，食子亦遍及；食子遍及之处，法性菩提心亦遍及。

7. 专注所缘的食子是，自心专注一境而不变，对所回向的宾客一心专注，以等持回向而供施。”

外显现资粮道的食子

空行母请求道：“在食子道用的过程中，请传授外显现资粮道的食子。”

莲师说：“显现资粮道的食子有外、内、密三种。其中，外显现资粮道的食子用七个方面来说明，即说明器皿、说明物料、加持食子、召请宾客、供养

并享用、回向并委托事业、祈送并供施食子。

1. 食子的器皿：随力所得的大小珍宝器。

2. 物料：以三白三甜严饰的种种神馐，大小随力所得。

3. 加持：分为自身加持与食子加持。

自身加持是，刹那间持诵‘吽’字，将自己瞬间观为本尊，然后加持身语意。念诵三遍‘嗡啊吽’，观想顶间、喉间、心间三处的莲花日月上，分别有‘嗡’‘啊’‘吽’三字。

食子加持是，念诵七遍‘嗡啊吽’，观想从自己三处的三字中出现出三字咒放光，照射到食子上，一切净秽得以净化。再念七遍‘嗡啊吽’，观想如白色珍珠般的甘露遍满虚空。再念七遍‘嗡啊吽’，随各自意乐而转变成所欲之物。

4. 召请宾客：观想自身三处放光召请四类宾客，如理行持七支供，并念诵：‘祈请三世如来及眷属降临。顶礼三宝尊，皈依三宝尊，祈请彼安坐，无贪莲花座，献上诸供品，发露忏悔罪，随喜一切善，请不入涅槃，请转妙法轮，愿众证菩提。’

如是召请应供客主尊释迦牟尼和大般若佛母，由眷属三世如来和十方诸佛所围绕；功德客主尊威力主金刚手，由眷属七十二位净居部护法和金刚部护法所围绕；大悲客主尊大悲主圣观世音，由眷属三界九地的六道众生与三世父母所围绕；宿债客主尊智慧马头明王，由眷属八万魔众与天龙八部所围绕。观想他们安住于前方虚空中千瓣莲花之上。

5. 供养并享用：念诵：‘祈请应供客主尊释迦牟尼佛和大般若佛母，及眷属三世十方诸佛菩萨，享用供品；祈请功德客主尊威力主吉祥金刚手，及眷属七十二净居部护法和金刚部护法，享用供品；祈请大

悲客主尊大悲圣观世音，及眷属三界九地的六道众生与三世父母，享用供品；祈请宿债客主尊智慧马头明王，及眷属八万魔众与天龙八部，享用供品。’然后弹指三次，观想四类宾客享用已变成甘露的食子而欢喜，赐予自己悉地。

6. 回向并委托事业：念诵‘广大珍宝器皿中，诸神馐为食子因，三白三甜食子饰，三字咒语作加持，无有一物不悦意，供养诸佛令欢喜，酬谢护法令欢喜，满足六道众生愿，偿清往昔诸宿债。无量此等诸食子，供施四类宾客众，以此愿我及众生，具足受用圆资粮，悉皆迅速证佛果’，如是回向，并手捧食子进行供施。

委托事业：念诵‘祈愿息灭病魔与罪障；祈愿延长寿命增受用；祈愿怀摄一切邪见者；祈愿速伏毁坏佛法众；祈愿回遮逆缘与横死’，如是委托事业，并击掌。

7. 祈送并供施食子：念诵‘唵啊吽莫’，祈请诸宾客返回自性处。将食子正面朝内施放在干净地方，依此可迅速获得成就。如果对怨敌作法，要将食子正面朝外抛掷，这样食子会成为诅咒的武器，能降伏一切怨敌和魔障。”

内显现资粮道的食子

空行母请求道：“请传授内显现资粮道的食子。”

莲师说：“内显现资粮道的食子也包括七个方面，即说明器皿、说明物料、加持食子、召请宾客、供养并享用、回向并委托事业、祈送并供施食子。

1. 食子的器皿：是具相的颅器。

2. 物料：以五甘露严饰的种种神馐，大小随力所得。

3. 加持分为两种。自身加持：刹那间观自己为本尊，以三字咒加持身语意。

食子加持：观想自己三处的三字咒放光，照射到食子上，念诵七遍‘嗡啊吽’，食子化为光；再念七遍‘嗡啊吽’，观想血肉红食子洒上甘露药，遍满虚空；再念七遍‘嗡啊吽’，观想从食子中出现许多五欲妙天女，随各自意乐进行供养。

4. 召请宾客：观想从自己心间的‘吽’字中出现‘匝（ཀྲ）’字，又从‘匝’字中散射出许多铁钩天女，召请诸宾客。如理行持七支供，并念诵：‘祈祷上师金刚持及眷属降临。顶礼上师金刚持，请住无畏莲座上，供师本尊空行众，忏悔破誓诸罪障，随喜密宗之修行，祈请利生不涅槃，请转密宗妙法轮，祈请净除内外障，祈愿获得悦意果，愿证真实金刚义。’

如是观想上师、本尊、空行降临，上师和本尊被传承上师和本尊、内外坛城诸尊围绕，四部空行被男女护法围绕。

5. 供养并享用：念诵：‘祈请上师、本尊、大悲至尊、传承上师，享用殊胜供品；祈请本尊及内外坛城诸尊，享用殊胜供品；祈请四部空行及男女护法，享用殊胜供品。’然后弹指三次，观想上师、本尊、空行及眷属欢喜地赐予自己悉地。

6. 回向并委托事业：念诵‘于此颅器中，种种神馐物，五甘露为饰，三字咒加持，无不悦意供，愿得师意趣，愿满本尊愿，愿满空行愿，愿息敌魔心。以此无量食，回向上师尊，本尊空行众，愿我与众生，圆资具受用，悉皆速成佛。’如是回向，并手捧食子进行供养。

委托事业：念诵‘祈愿息灭病魔与罪障；祈愿延

长寿命增受用；祈愿怀摄一切邪见者；祈愿速伏毁坏佛法众；祈愿回遮逆缘与横死’，如是委托事业，并击掌。

7. 祈送并供施食子：念诵‘唵啊吽莫’，祈请诸宾客返回自性处。将食子正面朝内倒在食子台上，依此可获得成就。如果要回遮敌魔，要将食子正面朝外抛掷，这样食子会成为诅咒的武器，能降伏一切怨敌和魔障。”

密显现资粮道的食子

空行母请求道：“请传授密显现资粮道的食子。”

莲师说：“密显现资粮道的食子也包括七个方面，即说明器皿、说明物料、加持食子、召请宾客、供养并享用、回向并委托事业、祈送并供施食子。

1. 器皿：分为共同器皿与殊胜器皿两种。1) 共同器皿是珍宝器等；2) 殊胜器皿是虚空所遍及的器世界。

2. 物料：也分共同物料与殊胜物料两种。1) 共同物料是种种饮食；2) 殊胜物料是内情众生。

3. 加持：分为自身加持与食子加持两种。自身加持有两种：1) 共同加持是刹那间观自己为本尊；2) 殊胜加持是观想自己无自性。

食子加持也分为共同与殊胜两种：1) 共同食子加持是，专注于食子实物，观想食子变成法性甘露，越来越大，遍满法界虚空，以此供养上师、本尊、三宝；观想食子越来越大，遍满法界虚空，具足五种欲妙，以此供养诸空行护法；再观想食子越来越大，变成具足甘美味的清凉甘露，充满虚空，以此供养父母等六道众生；对于宿债魔众，观想食子依各自需求变

得无有穷尽而供养。

2) 殊胜食子加持是，如前一样观想加持内情众生与草木林苑而进行供养。

4. 召请宾客：1) 共同召请是，观想上师、三宝、本尊、空行、内外护法、三世父母、六道众生遍满虚空而进行供养。

2) 殊胜召请是，观想上述诸宾客为法性的游舞而进行供养。

5. 供养并享用：1) 共同供养并享用是，念诵：‘祈愿上师三宝欢喜！祈愿本尊坛城诸尊欢喜并满足！祈愿空行护法欢喜并满足！祈愿父母等六道众生并满足！’如是进行回向。对上师、具誓护法，各回向一次；对六道众生回向三次。每次回向后弹指一遍。

2) 殊胜供养并享用是，观想诸宾客于法性的游舞中不断享受智慧受用，如此反复回向。

6. 回向并委托事业：念诵：‘愿满上师意，供佛令欢喜，愿满护法愿，无量食子施，父母六道众。愿我与众生，圆资具受用，悉皆速成佛。’如是共同和殊胜两种都回向。

委托事业：在应供客上师诸佛及眷属、功德客内外护法及眷属、大悲客六道三世父母、宿债客魔众天神债主前，念诵：‘回向广大法性食，遣除逆缘除痛苦，还债清净内外障，悉皆证悟真实义。’如是共同和殊胜两种都委托。

7. 祈送并供施食子：1) 共同祈送是，观想诸宾客无所缘；2) 殊胜祈送是，观想诸宾客融入法界。

供施食子：1) 共同供施是，摆设随力所得的大小食子，在未供施之前作加持，反复供养诸宾客。供

施食子时要进行回向。

如果不住在自己住处，也要做好食子并放在某处，想起时就做食子法。供施时要进行回向。

2) 殊胜供施是，对所见的一切内情众生、草木林苑、庄稼花果作回向后供施。

如前做食子，布施不间断，福德不间断，食子不间断。这就是密显现资粮道的食子。”

真如显现资粮道的食子

空行母请求道：“请传授真如显现资粮道的食子。”

莲师说：“1) 外食子是，外器世界是食子器，内情众生是食子材，草木林苑是食子饰，地、水、火、风、木是五甘露。

或者，虚空是食子器，四大是食子材，火晶太阳是三甜，水晶月亮是三白，风是大香，云雾是小香，地是大肉。

积聚食子是春季天女，增长食子是夏季天女，成熟食子是秋季天女，施放食子是冬季天女。

2) 内义食子是，身蕴是食子器，血肉骨是食子材，形色与显色是食子饰；脏腑空腔是光明的食子器，四大是食子材；四大精脏是食子器，一切意念之因是食子材；头顶颅腔是食子器，愚痴是食子材；喉间是食子器，贪欲是食子材；灿然心宝是食子器，嗔恚是食子材；脐间是食子器，傲慢是食子材；密处是食子器，嫉妒是食子材。

童年时是积聚食子，壮年时是增长食子，老年时是成熟食子，死亡时是施放食子。

3) 密时的食子是，一切自性空性是食子器，一

切自性显现是食子材，一切平等无二是施放食子。阿赖耶是食子器，贪嗔是食子材，自觉性智慧是施放食子。

五根门是积聚食子，意识是增长食子，染污意是成熟食子，阿赖耶识是施放食子。

食子的对境是法身：无明是食子器，五烦恼是食子材，五智是施放食子。

食子的对境是报身：五根是食子器，能取所取分别念是食子材，大悲是施放食子。

食子的对境是化身：一切烦恼是食子器，一切念头是食子材，一切无分别是施放食子。

三身皆为菩提藏，即明、乐、无分别三者，不离此而断烦恼，三身果位任运自成。这就是真如显现资粮道的食子。

召请食子宾客：念诵‘从显现法身无量殿中，祈请传承上师降临；从身智无量殿中，祈请本尊众降临；从清净幻化刹土中，祈请空行众降临。祈请上师、本尊、空行加持我：

未知无改法性义，任何修行成痛苦，普贤见前发露忏，请享蕴之食子供；未知心性本清净，任何观修成痛苦，普贤行前发露忏，请享识之食子供；未知明点无边角，任何寻觅成痛苦，普贤业前发露忏，请享气息食子供；未知自然无勤作，任何寻觅成痛苦，普贤誓前发露忏，请享五毒食子供；无明迷乱显现物，以无贪执行各显，由习气增所缚众，大炽燃中请享用。’如此供养并进行作意。”

这是莲师传授卡钦萨·益西措嘉空行母的食子道用窍诀，能酬补誓言，速获悉地，具大加持，积聚财物，积累资粮，遣除逆缘。这是七品法行次第中的“食子道用类”。

此显现庄严的食子法，于虎年初春月初八，在青
朴寂静处立成文字。

伏藏印！隐藏印！交付印！

二十二 七品法行次第类

顶礼化身莲花生大士！

智慧浅薄的女子措嘉我，依靠上师加持与信心，为了利益后世而撰写此，祈请上师空行众宽恕。

后世瑜伽行者若想得到加持，获得上师的密意，应当精进供养上师。为什么呢？《空行网戒续》中云：“尽舍余供养，唯有供上师，令彼喜则得，遍知胜智慧。”《集密意续》中说：“当知千劫佛，不如上师胜。因彼千劫佛，皆依上师出，无有上师前，连佛名亦无。”又说：“上师即佛上师法，如是上师即僧众。”因此，唯有供养并修持上师，才是获得加持的根本。

然而，并非随便遇到什么上师都能让你受益，如同误将铅当作银子，想让它起到银子的功效一样。具

足法相的上师，就是莲花生大士。他具有三种胜过三世诸佛的功德：

1. 诸佛依靠父母而生，莲师不是由父母之因所生，而是从莲花中诞生，因此，其出生胜过诸佛。

2. 诸佛按照次第宣说诸乘法，莲师则依佛陀的密意宣说即生成佛之法，因此，其密意胜过诸佛。

3. 诸佛的身体最终趣入涅槃，莲师的身体不入涅槃而常住世间，因此，其化身度众胜过诸佛。

这样的莲师及其眷属四部空行，降伏一切鬼神为奴仆。若以虔诚的信解和信心祈祷，即可直接获得加持，因此说这一祈祷是加持的根本。

第一品 外内密三种祈祷法

接下来，向化身莲师及四部空行眷属祈祷：

1. 外祈祷法

首先，观想自身为本尊，面前有一棵莲花树，其上有四瓣莲花，东面为白色，南面为黄色，西面为红色，北面为绿色。在此莲花中央，以信解心刹那观想出白色少年相的莲花生大士，身披锦缎大氅，头戴鹿耳帽，手持骷髅禅杖，双足结跏趺坐，由四部空行眷属围绕。

再观想迎请莲师降临，他面向自己安坐，或以慈悲心垂念。以外五妙欲、内三毒血肉等真实陈设的供品，以及意幻供品进行供养，然后赞颂或祈祷。

观想莲师顶髻或眉间的白色“嗡”字放白光，触及自己眉间，依此清静了身体所造的杀生、偷盗、邪淫等一切身障，其身加持入于我身；观想莲师舌上的红色“啊”字放红光，入于自己口中，依此清静了语言所造的妄语、绮语、粗语、离间语等一切语障，

其语加持入于我口；观想莲师心间的深蓝色“吽”字放深蓝光，触及自己心间，依此清净了意识所造的贪心、害心、邪见等一切意障，其意加持入于我心。然后念诵“嗡啊吽 班匝_ལ格热巴玛色德吽”进行祈祷。最后，当此座临近结束时，观想上师莲花生大士消于无缘空性。

这是外祈祷法。

2. 内祈祷法

于头顶上观想一朵四瓣莲花，中央是身著金刚持装束的莲师，身色深蓝，右手持金刚杵，左手执金刚铃。佛母以右手环抱佛父，左手执铃倚于佛父腰际，佛父与佛母无二而住。四部空行眷属也观想为双运相。

然后观想从佛父佛母双运处流出红白菩提，绕行

右足，再绕行右足拇趾，经由梵净穴向下触及顶间的白色“喻”字。以此身加持，令自身增上安乐，获得外宝瓶灌顶。

接着，红白菩提降至喉间的“啊”字。以此语加持，令自语具足威力，获得秘密灌顶。

随后，红白菩提触及心间的“吽”字。以此意加持，令自心生起证悟，获得智慧灌顶。

最后，红白菩提降至脐间，从密处流出。以此清净身语意三障，获得第四灌顶。

放松心意，生起明、乐、无念的觉受，安住于此并加以护持。然后观想上师及眷属从梵净穴向下融入自身。

这是结合四灌顶、能显现明乐觉受的内祈祷法。

3. 密祈祷法

于头顶观想与本尊无别的上师，四部空行眷属安坐于座上。念诵“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”进行祈祷。

观想心间有一个象征心性的“吽”字，从中化现出一寸大小的自己身相，向上入于喉间，绕“啊”字三圈；再上升至顶间，绕“嗡”字三圈；随后绕行上师、本尊、空行。

观想上师、本尊、空行放光，照触自心所化的那个身相，令其即将融化，即将滴落，从梵净穴下降，依次融入顶间“嗡”字、喉间“啊”字、心间“吽”字。

于此境界中，上师、本尊、空行皆化为光，从梵净穴向下融入自身，自己的身体也化为光，然后观修离戏。尽可能长时安住于此境界中。

这是密祈祷法，能令心中生起证悟。

第一品终

第二品 供养上师内外密三种曼荼罗之法行次第

向化身莲师及四部空行眷属献上曼荼罗和供品：上等以珍宝制成、中等以木材等制成、下等以泥巴制成的曼荼罗，对其进行擦拭、涂抹等。

1. 外供曼荼罗

中央堆放花朵，观想为日月莲座。四方四隅各放一朵花，观想为七宝与妙瓶宝等八供：东方王妃宝、南方大臣宝、西方将军宝、北方如意宝、东南骏马宝、西南大象宝、西北轮宝、东北妙瓶宝。

中央座上观想安坐着与本尊无别的上师及四部空行眷属，对其进行供养。念诵“嗡啊吽 班匝儿格热巴

玛色德吽 玛哈 Ra 那布匝吽”而献供。

2. 内供曼荼罗

先在曼荼罗的中央放花，接着在四方放花，外围四方四隅各放一朵花。中央观想与本尊无别的上师，四方四瓣莲花上是四部空行，外围八朵花观为八供养天女：沐浴女、净水女、香水女、花女、香女、食女、灯女、乐女，进行供养。念诵“嗡啊吽 班匝_ཀ格热巴玛色德吽 得布谢达 阿哈 Ra 甘得 布贝得贝 内吾得 阿罗给 夏巴布匝吽”而献供。

最后，在收摄曼荼罗时，观想能依所依了不可得。

3. 密供曼荼罗

从曼荼罗中央至四方铺设四瓣莲花，外围摆放四堆。观想曼荼罗为无量殿，中央是与本尊无别的上

师，四瓣莲花上是四部空行，外围四堆观为四种供品：食子、药、血、誓言物，进行供养。念诵“嗡啊吽 班匝_ལ格热巴玛色德吽 嗡俄当巴朗达 阿莫达 Ra 达布巴 萨玛雅卡呵卡呵”而献供。

最后，在收摄曼荼罗时，观想能依所依了不可得。

第二品终

第三品 外内密三转绕之法行次第

向化身莲师及四部空行眷属转绕而积累资粮：如果有上师莲师像、舍利塔、经书，或身语意三所依具全者，是最好的。即使不齐全，也可转绕其任何一种。

1. 外转绕

观想彼等所依为无所缘，然后观想该处为四瓣莲花。中央观想与本尊无别的上师，四瓣莲花上是四部空行眷属及勇士勇母。

自己以平庸身祈祷并进行转绕。观想上师、本尊、空行的身语意三处放出三色光芒，照触自己的三处，自己的身语意障碍如太阳照霜般全部融化。如此观想而进行转绕，能清净身语意三障。

2. 内转绕

观想自己头顶的四瓣莲花上，是与本尊、空行无别的上师。观想自己的心性化现为一寸大小的身相，如蜜蜂寻花般飞舞，发出蜂鸣般的声音，自己嗡嗡地念诵“嗡阿吽 班匝_ཎ格热巴玛色德吽”而进行转绕。

结束时，观想自己的身相融入上师心间。上师与

空行化为光，从梵净穴向下融入自身，自己化为光而于无缘中观修。以此能使身体安乐，语言具有威力，心中生起证悟。

3. 密转绕

在行走往来时，观想自己头顶的日月莲花座上有上师、本尊、空行。无论做什么，都观想自己在转绕。无论去往何方，都观想在转绕上师、本尊、空行。祈祷并观想自己处于勇士勇母的中央，他们摧毁魔军，守护自己。依此能保护免受修道中敌人和障碍的侵害。

恒常将上师观于头顶并祈祷，依此也能遣除违缘、积累资粮、获得加持、圆满上师密意。观想上师在头顶，习惯后就不需刻意观想，自然而然会生起。

这是密转绕方法。

第四品 外内密食物会供积资之次第

在化身莲师及四部空行眷属面前，以食物会供积累资粮的诀窍是：早晚进餐时，

1. 外食会供

首先，自己以本尊瑜伽念诵三遍“嗡啊吽”，第一遍观想净化食物不净，第二遍观想食物增多，第三遍观想食物变成满满的白色甘露。

接着，观想右手掌中有上师与五勇士，左手掌中有本尊与五勇母。用右手覆盖食物令上师与五勇士欢喜，用左手覆盖令本尊与五勇母欢喜，双手合掌表示勇士勇母无二双运而令其欢喜。随后，从食物中取出三块献新，供养上师、本尊、空行。

这是外食会供。

2. 内食会供

观想上颚有上师与五勇士，下颚有本尊与五勇母，左手有五欲妙天女烹煮甘露，右手有五欲妙天女献上大甘露食供。观想口中的上师、本尊、空行欢喜满足，享用美味。

这是内食会供瑜伽。

3. 密食会供

观想口中有与菩提心无别的大甘露，令舌味天女欢喜；喉间受用轮增上甘露，欢喜品尝甘露味；胃间普生轮有甘露海盘旋，以智慧甘露遍布七万二千脉。依此供养身要脉宫殿内的上师、本尊、空行，于心间意识轮供养心性智慧的空行，以现而不灭的供品进行

献供。依此可使心识堪能，食物转为甘露而得长寿。

第四品终

第五品 外内密食子道用之次第

向化身莲师及四部空行眷属献食子以酬补誓言：

1. 外供食子

在具相颅器中摆放食子，以五肉五甘露等洒净。
早晚用餐时，也要供施食子。

加持食子：观想自身为本尊，念诵二十一遍“嗡
啊吽”，前七遍观想颅器大如外器世界，再七遍观想
白色的殊胜甘露充满颅器，最后七遍观想上师、本
尊、空行云聚于空中并降临。

念诵七遍“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽 卡卡卡
呵卡呵”，观想他们以金刚舌管享用，品尝甘露味而

欢喜。最后念诵“喻啊吽莫”而祈送。

这是外供食子。

2. 内供食子

念诵“喻啊吽”三遍，加持食子器为尸林无量殿；再念三遍“喻啊吽”，加持食子为如须弥山般的血肉供品；再念三遍“喻啊吽”，召请上师、本尊、空行如密云般降临；再念三遍“喻啊吽”，观想他们以大欢喜伴着哐啷声一同享用。最后如前一样祈送圣尊。

这是内供食子。

3. 密供食子

念诵二十一遍“喻啊吽”，观想食子器为三角形的炽燃处所；再念二十一遍“喻啊吽”，观想食子化

为所要降伏的敌魔之形；再念二十一遍“嗡啊吽”，观想上师、本尊、空行如鸟群落到平原般刹那降临，诸圣母、空行母以威猛方式降伏敌魔；再念二十一遍“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽 玛 Ra 雅芒萨卡呵 Ra 达卡呵 刚尼热德卡呵”，享用愚痴之肉，享用贪欲之血，伴着锵锵声享用嗔恚之骨。净化所要降伏的敌魔后，融入无相法界而去。

这是以密食子降伏敌魔。

第五品终

第六品 外内密擦擦像道用之次第

向化身莲师及四部空行眷属祈请并做擦擦像：

1. 以外擦擦像积资

首先，自己观修本尊瑜伽，对着泥土念诵二十一

遍“嗡啊吽”，将其加持为五种珍宝。接着，念诵“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽 班匝 Ra 那嘎讷嘎索哈”，观想外为珍宝塔、内为四瓣莲花的无量殿中，安住着上师、本尊、空行；再念三遍咒语做擦擦像；再念三遍进行开光。

这是做外擦擦像的方法。

2. 内擦擦像

自己在吃饭时，将食物的献新供养上师、本尊、空行。然后，念诵三遍上述咒语加持擦擦像，观想擦擦像是上师、本尊、空行的本体，他们的大甘露触及食物，滋养一切众生。

接下来，观想擦擦像化为塔，放置于自己的头顶。观想擦擦像的三根本甘露从梵净穴降下，充满全身，由此得以延寿，身体变得如金刚塔般坚固。最

后，将擦擦像放在不被人 and 狗踩踏的地方。

3. 密擦擦像

对着泥土念诵二十一遍“嗡啊吽”，观想勾招敌魔的身语意入于模具中的擦擦像。观想外为宝塔、内为镇压敌魔，将此擦擦像送至静处，则障碍和敌魔无法侵害。一边念诵“破誓敌魔玛 Ra 雅那”，一边做擦擦像。

若有人道者遇到制造违缘的怨敌、魔障，可将其全部勾招入擦擦像中，并将擦擦像镇压在路上，如此则敌魔不起。

第六品终

第七品 外内密三沐浴道用之次第

向化身莲师及四部空行眷属修沐浴法：

1. 外沐浴法

用香水装满妙瓶，放在曼荼罗中央。自己观修本尊瑜伽，观想妙瓶为四瓣莲花无量殿，上师及四部空行的本体是水，其形相如前一样明观。念诵“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽 西得西得布西得索哈”，并观想莲师及四部空行融为水的本体。用此水进行沐浴，观想自他的罪业和障碍得以清净，依此也能净除秽垢、破誓晦气及一切罪障。

这是外沐浴法。

2. 内沐浴法

将自己的甘露装在颅器中，使它变得清澈。观想颅器为无量殿，莲师与空行的本体是小香，其形相如前一样明观。念诵一百遍或二十一遍上述咒语，观想莲师及眷属化为光，变成甘露。

首先，以甘露上的油脂供养上师、本尊、空行；中间的用于饮用和沐浴，能战胜一切疾病和魔众，使身体变得年轻，遣除一切障碍；剩余部分回向给饿鬼。

这是内小香沐浴法。

3. 密沐浴法

观想自己头顶的四瓣莲花上有上师、本尊、空行，他们的脚拇趾滴下甘露，从自己的梵净穴降下，将所有罪障、破誓晦气、不净、失坏学处障等垢染，以黑色液体的行相从肛门和脚掌流出。接着，观想上师、本尊、空行化为光，从梵净穴向下融入自身。然后内心放松，相续中生起明乐的觉受，尽可能安住于认清觉受的境界中。依此能清净一切破誓晦气与不净，弥补一切失坏的誓言，令自相续生起觉受。

这是密沐浴法。

第七品终

这是莲师的七品法行次第，由益西措嘉空行母立成文字。

俄特！革哈雅！印！印！印！

二十三 五毒息灭类

顶礼莲师身！

莲师及四部空行眷属加持的三种要诀是：外息灭男女夜叉鬼魔，中息灭四大不调疾病，内息灭五毒分别念。

1. 外息灭男女夜叉鬼魔的要诀

1) 以悲心息灭魔障的外修法

对于损害自他的魔众，心里观想：“他们是由恶业牵引才生起恶念恶行的，实在可怜。如果他们都能离开害他的心行，那该多好！”观想上师及四部空行眷属在自己头顶，念诵“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”进行祈祷。观想上师身语意三处放出三色光，照触魔众，平息其恶念恶行，令其不再作害，转而利益

众生。

对自身也应无贪执，将血肉骨等先供养上师、本尊、空行，再将自己的血肉骨、内脏心肺等，无贪执地布施给那一鬼魔。若产生贪执，则会对自己有害；若无贪执，则能息灭其作害的恶念。

这是以悲心息魔的外修法。

2) 以上师加持息灭魔障的内修法

观想自己头顶上有莲师及四部空行眷属，如前一样祈祷。依此，上方上师赐予加持，前方空行赐予加持，后方护法赐予加持，右方勇士赐予加持，左方勇母赐予加持，他们均赐予加持：加持身体安乐，加持语言具有威力，加持心中生起证悟。由此连鬼魔、违缘的名字都不复存在，天龙八部如仆从般听命，加持与悉地纷至沓来，身心温暖喜悦。

保持信心、意乐心、恭敬心进行祈祷至关重要。
对他人进行加持，同样能够息灭他们的魔障与违缘。

这是以加持息魔的内修法。

3) 以见解息灭障碍的密修法

首先，猛烈祈祷上师、本尊、空行。

上等智慧者了知：非人是心的分别念，心性不成立任何本体，远离根本，空性中没有神、没有鬼、没有病，连作害的名称也不存在。

中等智慧者观察：非人是害心还是害身？若害身，身是四大假合的无情物，不可能被带走；若害心，那心是空性，无从伤害。因此，能害与所害二者皆不成立，这即是了知心是空性的意义，应安住于其中。

下等智慧者应祈祷上师、本尊、空行，对身体无爱恋贪执，想到：“此魔本无实体，我的心也无实体，他想害我就害吧，不害就不害吧。”放下执著而安住，依此可息灭魔障。通过这种方法，能遣除自己的障碍，也能如是传授给他人以遣除障碍。

这是以见解息魔的密修法。

以上是外息灭男女夜叉鬼魔的方法。

2. 中息灭四大不调疾病的方法

1) 以悲心息灭疾病的外修法

无论是加持自己还是他人的疾病，普观一切病人都很可怜，特别是对自己或某个病人要修悲心。

接着，观想上师、本尊、空行安住于自己头顶，并进行祈祷。观想自己的右手掌心有代表诸佛大悲本

体的白色“杭（𑀧）”字，疾病为黑色的“冈（𑀭）”字，以“杭”字挤压“冈”字，观想疾病如太阳照霜般瞬间融化消失。一边观想一边猛力挤压，念诵“嗡啊吽 班匝_ཎ格热巴玛色德吽”而祈祷。依此能息灭许多疾病，应当专注观想。

这是以悲心息病的外修法。

2) 以上师、本尊、空行息灭疾病的内修法

观想自己头顶上有上师、本尊、空行，猛烈祈祷上师、本尊、空行。观想上师的心间放光，照射到疾病上。依靠上师的加持，疾病如太阳照霜般瞬间消失。或在病痛处观想上师，或观想病痛处有“嗡啊吽”三字穿来穿去。

以信心、意乐心、恭敬心，猛烈祈祷上师、本尊、空行：“祈请消除我与他人的这一病痛。”口中也如是诵念，这样必定能息灭疾病。

这是以上师、本尊、空行的加持而息灭疾病的内修法。

3) 以明觉心息灭疾病的密修法

首先祈祷上师、本尊、空行，然后寻找疾病，看看是身体在痛还是心在痛：若是身体在痛，那尸体也应该有痛，但尸体并无痛感；若是心在痛，那心应该有实体，但心并无实体，而是空性，空性没有所痛的。

那么是谁在痛呢？

其实，是自己的分别念在痛。断定这个病痛就是分别念后，分别念的对治则是放任分别念，无论自他何人生病，都压风而集中精力专注于那个痛处，发现自己和病痛二者均不成立，在不成立任何本体的觉性中安住。

另外，对于热病，猛力长诵“哈”字排气，观想病痛呼呼排出。

头痛时，观想开启梵净穴，蓝红色病气嗖嗖冒出。

胃痛时，压上风，提下风搅动，打嗝。

下半身痛时，压上风，排下风，观想黄浊病气从下门或肛门排出。

肢体病痛时，安住于病处而观修。

风引起身心紊乱时，将心识安住于自然了然的状态。

如果一次不成功，就反复修持，这样不可能不息灭疾病。这是以明觉心息病的密修法。

以上是中息灭四大不调病痛的方法。

3. 内息灭五毒分别念的方法

1) 以对治息灭五毒的外修法

五毒为愚痴、嗔恨、贪欲、傲慢、嫉妒。

首先，愚痴是由什么产生的呢？由无知无明产生，其对治是智慧，智慧即了知一切法无自性、无我——寻找我，会认识到我执与我所执不成立，如是以智慧摧毁愚痴。

嗔恨是对他人有加害之心，并进行憎恨，其对治是慈爱。慈爱即对众生起悲悯，对未证无我者生起悲心，如是以慈爱摧毁嗔恨。

贪欲是对某个对境爱恋贪执，其对治是了知无自性。了知此对境无自性，即能解脱爱恋贪执，如是以无自性摧毁贪欲。

傲慢是执著唯我独尊，其对治是无我。了知自我无自性，即能摧毁傲慢。

嫉妒是对他人排斥的邪念，其对治是需证悟自他皆无实体之义。自不成立，则他不成立，以自他无二摧毁嫉妒。

如是五毒为对治所摧毁，这依赖于上师的口诀。依上师教言寻找我执与我所执，找不到我与我执；找不到我执，就会认识到我与二取的一切法均无自性，从而达到中观见解。

这是依对治净化五毒的外修法。

2) 将五毒转为五智而息灭的内修法

对外生起猛烈的嗔恨时，就是纯粹的嗔。向内观察嗔恨，发现嗔恨不成立形色也不成立显色，明而不灭，依此嗔恨即为大圆镜智。

对外生起猛烈的傲慢时，就是纯粹的慢。向内观察傲慢，发现傲慢不成立，自他平等互不混杂，依此傲慢即为平等性智。

对外生起猛烈的贪欲时，就是纯粹的贪。向内观察贪欲，发现能执贪欲者并不成立，各自明了不杂，体验为乐，依此贪欲即为妙观察智。

对外生起对他人的邪念时，就是纯粹的嫉妒。向内观察，发现嫉妒本性不成立，自性清净，依此嫉妒即为成所作智。

外观为无明执我坚固的愚痴，向内观察，发现我执不成立，了知一切法无自性，依此愚痴即为法界性智。

要了知这一点，依赖于上师的口诀。依上师教言，对外生起五毒时，向内观察心，见五毒本体自性不成立，显现为明空五智，由此达到密宗见解。

这就是将五毒转为五智的内修法。

3) 了知五毒不断不住而道用的密修法

嗔恨、愚痴、傲慢、贪欲、嫉妒五毒，最初与自身同时俱生，故难以断除；中间与自身同时存在，故难以转变。当五毒任意一种生起时，不用断除，也不用转变，心性无改无转，将心安住于明而不灭中，五毒自清净自解脱，如水泡融入水、雪花落入海洋，不断却不住于平庸而自解脱。

这也依赖于上师的口诀。依上师教言，了知五毒无自性，证悟心性无自性，由此达到大圆满的见解，它又称大手印，显宗称为中观、般若波罗蜜多，也称为五毒不断不住而自解脱的教言。

如此以外内密三种方法息灭五毒，也称为将五毒转为道用的口诀、将五毒转为法性的口诀。

此为莲师口授，由卡钦萨·益西措嘉空行母立成文字。为利后代而将这三种息法口诀隐藏为珍宝伏藏，唯愿具宿缘者值遇。

俄特！革哈雅！印！印！印！

2024年11月22日

译毕于成都天府机场

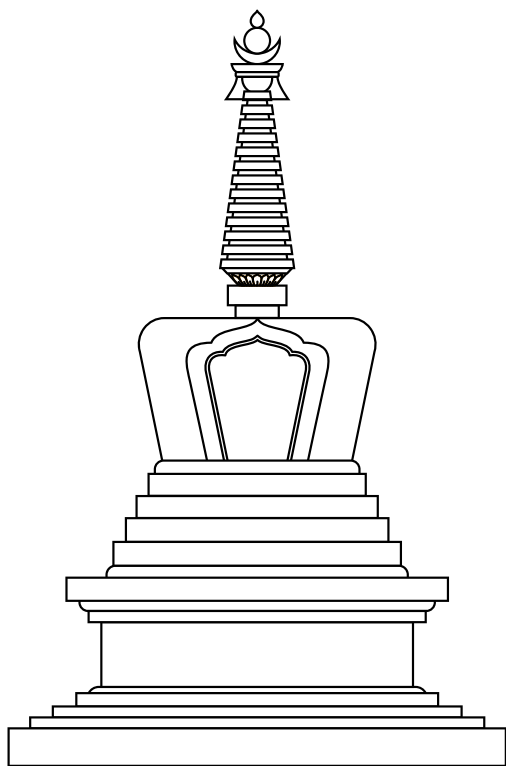
○○ 密法相关阅读

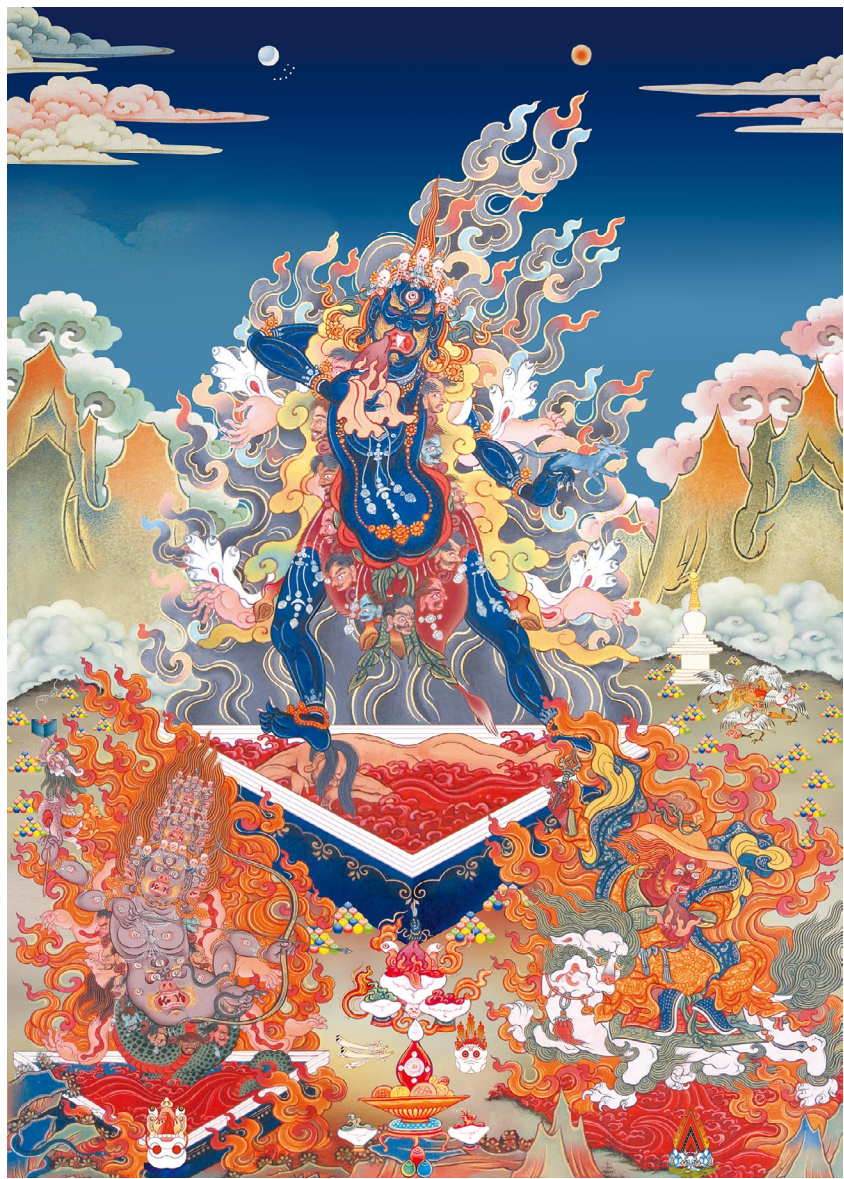
▶ 索达吉堪布全集 19 译作	《仪轨合集》
▶ 索达吉堪布全集 55 译作	《大圆满心性休息（密法）》
▶ 索达吉堪布全集 56 译作	《心性休息实修法》
▶ 索达吉堪布全集 57 译作	《大圆满虚幻休息》
▶ 索达吉堪布全集 58 译作	《大圆满禅定休息》
▶ 索达吉堪布全集 59 译作	《宗派宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 60 译作	《窍诀宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 61 译作	《实相宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 62 译作	《法界宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 63 译作	《如意宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 64 译作	《句义宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 65 译作	《胜乘宝藏论》
▶ 索达吉堪布全集 66 译作	《上师心滴如意宝》
▶ 索达吉堪布全集 67 译作	《光明藏论》

▶ 索达吉堪布全集 68 译作	《七句祈祷文释》
▶ 索达吉堪布全集 69 译作	《文殊大圓滿愿文释》
▶ 索达吉堪布全集 70 译作	《大圓胜慧》
▶ 索达吉堪布全集 71 译作	《入大乘论》
▶ 索达吉堪布全集 72 译作	《六中阴法》
▶ 索达吉堪布全集 73 译作	《大鹏展翅》
▶ 索达吉堪布全集 74 译作	《大圓滿教言合集》
▶ 索达吉堪布全集 75 译作	《大圓滿直指心性》
▶ 索达吉堪布全集 76 译作	《文殊静修大圓滿》
▶ 索达吉堪布全集 77 译作	《杰珍大圓滿》
▶ 索达吉堪布全集 78 译作	《窍诀见鬘论》
▶ 索达吉堪布全集 79 译作	《大圓滿心性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 80 译作	《大圓滿法性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 81 译作	《大圓滿等性自解脱》
▶ 索达吉堪布全集 82 译作	《佛一子续释》
▶ 索达吉堪布全集 91 译作	《阿琼堪布自传》

▶ 索达吉堪布全集 92 译作	《莲师修法心语》
▶ 索达吉堪布全集 34 著作	《西游回忆录》
▶ 索达吉堪布全集 80 课程	《四法宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 100 课程	《七句祈祷文释讲解》
▶ 索达吉堪布全集 105 课程	《大圓滿心性休息讲解》 (1995 年版, 密法部分)
▶ 索达吉堪布全集 106 课程	《大圓滿心性休息讲解(2001 年版)》
▶ 索达吉堪布全集 107 课程	《大圓滿心性休息讲解》 (2004 年版, 密法部分)
▶ 索达吉堪布全集 108 课程	《大圓滿虛幻休息讲解》
▶ 索达吉堪布全集 109 课程	《大圓滿禪定休息讲解》
▶ 索达吉堪布全集 110 课程	《光明藏论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 111 课程	《大圓滿勝慧讲解》
▶ 索达吉堪布全集 112 课程	《文殊大圓滿愿文讲解》
▶ 索达吉堪布全集 113 课程	《六中阴法讲解》
▶ 索达吉堪布全集 114 课程	《大鹏展翅讲解》
▶ 索达吉堪布全集 115 课程	《击要三句讲解》

- ▶ 索达吉堪布全集 116 | 课程 《文殊静修大圆满讲解(2011年版)》
- ▶ 索达吉堪布全集 117 | 课程 《大圆满等性自解脱讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 118 | 课程 《大圆满心性自解脱讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 119 | 课程 《入大乘论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 120 | 课程 《窍诀宝藏论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 121 | 课程 《法界宝藏论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 122 | 课程 《如意宝藏论讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 123 | 课程 《文殊静修大圆满讲解(2023年版)》





护法三怙主