

趋近莲师之心

—介绍秋林传承《莲师日修简轨》

艾瑞克·贝玛·昆桑 讲授

| 完整文字记录 |

内部教参，请勿外传

讲座主题：“趋近莲师之心”——介绍秋林传承《莲师日修简轨》

授课时间：2023年1月14日

授课地点：让炯耶喜丹麦禅修中心

祖古乌金仁波切经常为量等虚空的如母有情唱诵一个祈祷文：

愿心向法祈加持 ॐ

愿法成道祈加持 ॐ

愿道断惑祈加持 ॐ

愿惑显智祈加持 ॐ

这个祈祷文将“冈波巴四法”转化为向上师和三世诸佛的祈请。这样做可以确保对教法的听闻、教法本身以及之后对教法的实修都变得富有意义、富有实效。然后，我会呼唤自己的上师，请他现前。

今天的课程是我所领受过的所有莲师相关教法的简要概括——尤其是从祖古乌金仁波切那里所领受的教法，同时也包括从其他的许多殊胜上师那里所领受到的教法。

今天的讲座是献给在座诸位的礼物，也是对我的上师们的感恩。他们中很多位已经圆寂了，有的已经以同一个名字、但却是新的身相重新化现了。他们究竟是不是同一个人呢？这不重要。他们会继续传承的加持，这是最重要的。

之后，我们会念诵《传承上师祈请文》，请他们赐予我们启迪，并在这次活动的全程降临此处。我们念到的每一个词，比如普贤（普贤王如来）、金萨（金刚萨埵）、极喜（极喜金刚）、师利星（师利星哈），如果能够的话，观想他们在你面前的虚空中。你念到一位的名字，他就融入你，然后下一位，他也融入你。由此降下启迪与加持之雨。

为什么这么做很重要呢？因为这让我们重新与传承相联结，并且有这样的发心：愿我现在也成为这种启迪和加持的持有者。为了什么？为了自己，是的，但也是为了所有其他

众生。他们与你今生有关联，他们与你过去生生世世都有关联，他们与你未来生生世世仍然会有关联。愿这对一切众生都有利益。

首先我们会唱诵三段偈文：

吽：

邬金刹土西北隅：

莲花花茎莲胚上：

稀有殊胜成就者：

世称名号莲花生：

空行眷属众围绕：

我随汝尊而修持：

祈请降临赐加持：

咕汝贝玛悉地吽：

普贤金萨极喜师利星，
莲师君臣二十五弟子，
索、素、努、娘百余伏藏师，
祈请教传伏藏诸上师。

密严刹土法界宫殿中，
三世一切诸佛之体性，
开显指示自心即法身，
根本上师足下敬祈请。

这是对修持非常重要的准备（前行）。我们修习任何一种成就法，无论是简轨还是长轨，这三段偈文都是会在最初唱诵的。有时候在寺院中会唱诵更长得多的前行，但这三段偈文是至少必须要唱诵的。

在那之后，我们唱诵皈依偈和菩萨戒。这么做的目的是，让我们的心成为适合金刚乘修

持的法器。

皈依的精要是出离心、真诚和虔心。是对谁的呢？在外的层面上，是对佛、法、僧；在内的层面上，是对三根本，即上师、本尊、空行；在密的层面上，是对三身，即法身、报身、化身。

第一个词，佛。谁是佛？我们需要清楚地知道这一点。佛是法身，是过去、现在、未来一切诸佛的觉醒境界。在《般若经》中，释迦牟尼佛说：若有人以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

真正的佛只是法身。上师、本尊、空行也是如此，三身也是如此——它们都是法身和法身的展现。因此真正的皈依处即是法身，那是你自心的本性，是所有证悟的传承上师的本性，是你通过证悟达至觉醒时的心。

所以请就这一点做一些研习：什么是法身？今天我们会花时间的上面，因为莲师之心就是法身，与一切诸佛的觉醒境界相同。那是我们究竟的皈依处，而我们与之连接的方式，是通过深刻、由衷的虔心。

最深的虔心即是当你彻底放下一切关注、策略和计划，以一种孩子般的、最为自然的方式，完全安住于自身。让我们花片刻时间如此安住，然后唱诵皈依偈和菩萨戒。

菩萨戒通常被称为菩提心。菩提心有两种：一是世俗菩提心，以证悟为目标；二是究竟菩提心，即成为诸佛之心。通过虔心、寂止、然后胜观，尽我们当下最大的能力认知这一点。

熟悉这些教法是非常好的，这样我们能在一瞬间忆念关键的要点，然后成为那样。

南无

我与等空无余有情众：

无上皈依处前齐皈命：

生起愿行二种菩提心：

上师三身果位愿成就：

(三遍)

祖古乌金仁波切有一个非常清晰的教示。他说，成就法的修持并不仅仅是金刚乘，而是声闻乘、大乘、金刚乘合而为一，在同一时间、同一座中、同一个座位上合修三乘。所以我们不要把三乘相分离。

声闻乘的精要是出离心和虔心，尤其是从相信有“我”的这种我见中出离，因为那是一个错误的假设。过去无论是谁想要找到一个自我，想要找到一个被我们认为是自我的实体，他们都失败了。为什么？因为没有自我，从来都没有自我的存在。但是相信有“我”的这种念头非常活跃、鲜活，并且一再地出现，那是我们要舍弃的。

在这里我们也要修持大乘，它表现为对一切众生的大悲。在我们受菩提心戒的时候，观想所有众生坐在我们周围，我们的父亲、母亲、朋友和敌人都与我们在一起。

然后我们就准备好开启金刚乘。此时的心已经放下对自我的执念并且生起大悲，以这样的心才适合开始金刚乘的修持。

这里我们从“吽”字开始。但在此之前，祖古乌金仁波切说，请不要着急，花片刻时间安住于真如三摩地。在我敲磬之后，如果你熟悉的话，请尽量用最真实的方式如此安住。如果不熟悉的话，就只要把你的觉知安住于自身，不去执取主体与客体、感知者与感知的对象。因为真如三摩地就是离于一切错误的假设而安住，在你可以做到的片刻时间当中，成为如同虚空一般。

【磬声】

当我们唱诵下面四句偈文的时候，让这离于主体与客体（的心），同时怀有慈悲。这个广阔，开放，慈悲的心进而成为种子字“释”（如下图），它是白色的，向四面八方放射光芒。这个种子字就是你，如同夜空中的月轮，向各个方向洒下慈悲的光芒。



ཤ：

空性广境本初智慧现：

因三摩地「释 ཤ」字放光明：

显有悉为莲花网净土：

美妙庄严坛城难思议：

这里引介了金刚乘的见地，即器情世界从本初以来就是圆满清净的。对此我们可以这样去想象，或者就直接如是信受。无论我们感知到什么，无论我们是谁，在离于错误假设的那一刻，我们就直面真如实相的本初坛城。

一直以来我们都在这个坛城之中，而现在我们成为坛城的主人。我们接受这是我们所居住之处，这即是我们的本来面目。

下面几句描述了我们此时的样貌，也就是莲师殊胜的身相。

珍宝狮子座莲花日月上：

「释^{ཤི}」字瞬间转化我身为：

伟大上师邬金颅鬘力：

威伏显有白红半寂忿：

这里一个简单的修持方法是，种子字“释”就如同一个投影仪，投射出三维的莲师身相、宫殿、整个佛土，如同三维全息摄影。你像是坐在一个光的帐幕当中，周围的一切都是透明的。你就是莲师之心，它投射出我们通常认识的莲师的身相。但莲师并不仅仅是我们在唐卡上看到的样子，莲师是心，是产生这个相的心。

右持五股金刚空中举：

左结定印捧护乐寿瓶：

左挟密相明妃卡章嘎：

莲冠秘衣法袍锦披风：

莲师身相的细节有许多，它们都具有象征意义。他的顶冠、金刚杵、嘎巴拉寿瓶以及卡章嘎，他所穿着的许多层衣服，乃至他的靴子，所有这一切都具有象征意义，象征着证悟的不同面向。

我也希望能详细讲解所有这一切，但那只能另外开课了。即使只是莲师左腋所挟的卡章嘎，都含有如此之多的细节——美妙的、不可思议的细节。但是根据祖古乌金仁波切的教授，最初来说，最重要的是信心：这就是莲师之心，这个身相就是莲师的身相。

如果能观想出所有的细节，非常好；如果不能，就保持一种单纯的信心，相信这就是莲师的身相。而且你是从内看到他的，而不是从外。就如同坐在一个帐幕之中，这个帐幕从外在看来像是莲师的身相，而你在帐幕里面，你是当下的觉醒，怀着对一切众生的慈悲，向四面八方放射光芒。这样的一种自信是最重要的。有时它被称作“金刚慢”，这

和世俗意义上自我中心的傲慢是不同的。

双足戏姿晏坐虹光界：

顶上安坐报身观世音：

部主依怙无量寿佛尊：

上下八方十二化身尊：

护法三根本众云海聚：

誓言智慧无别任运成：

莲师的双腿是国王游戏姿，一腿向外伸展，一腿向内蜷曲。有时候唐卡中对于哪条腿伸展、哪条腿蜷曲有不同的画法，这没有关系，两种都可以。它们有同样的象征意义，那就是方便与智慧不可分离。同时它也象征着不住于消极的涅槃，因此一腿伸展向外；也不迷失于轮回之心，因此一腿蜷曲向内。所以在这里，我们不是消极地耽着于寂止的状态，而是让当下的、慈悲的觉知贯穿于整个修持的始终。这是最重要的一点。

我们会一再一再地回到真如三摩地。为什么呢？因为这个修持的每一个细节都是通往法身——真如三摩地的入口，这个修持中的每一个符号都像是一个加密的、具有象征意义的指示牌，用来提醒我们。比如当你想到（莲师的）一面，它象征着法身唯一明点；莲冠象征着法身的光明；金刚杵则代表对法身即是当下实相的确信；而颅器嘎巴拉指的是不要偏离于此。如此种种，所有这一切都是为了让你越来越稳定于一个了悟，那就是你的心和莲师的心从来未曾分离。

此时看起来有三位佛：莲师、观音和无量寿佛。但实际上并不是，它们是一体的。三身从未分离，它们是无别的。

另一点是，这里的三尊佛象征着法身的三个面向：本体、自性和力用。三者也是无别的，那就是我们的本然状态。过去一直是这样，现在也是这样，将来也会一直如此。而达至证悟，即意味着我们对自己真实面目的信解达到了稳定。并不是成就了什么，更多的是能够稳定地了知自己本来的面貌。

到目前为止的部分，都是有关“身”的层面，也就是莲师的身相。后面持咒的时候，你可以一再回顾这个部分。

接下来是有关“语”的面向。这是关于我们在持诵莲师心咒时要做的观想。所以请大家留意，这里描述了持咒时的观想。

部主心间「释 𑀲𑁆𑀭」字放光芒：

普摄轮涅寿华融己身：

在无量寿佛的心间，红色的种子字“释”向十方放射光芒，祈请十方一切佛土的诸佛菩萨赐予寿力精华。它也向轮回三界放射光芒，摄回五大元素，以及仙人、长寿天、天神等等的寿力精华。

你所有被阻断或失损的命力，现在都已经被摄回。在这个成就法的长轨当中提到：此时无量寿佛手中的宝瓶盈满，溢出甘露，流入你的身体。但在这里不需要这样观想，只需观想五色甘露如同四面八方飘来的雨滴，进入你身体的各个部分，由此你的疾病、你失损的命力都得到修复。如果你在生病，你会复原，你的病痛会得到疗愈。如果你感觉苍老，那么你就会又像 16 岁那样青春，至少在你修持的期间（笑）。

尊圣大悲伏众神变力：

净除六道众苦及苦因：

这是一个美妙的部分，你观想从观世音菩萨的心间散发出慈悲的光芒，照射轮回六道，不仅净除一切痛苦，尤其还净除了五种自我中心的情绪，不仅仅是在其他众生的心中，也在这个心之中。

仅仅是自观为莲师，并不意味着自我中心的业习不会再次生起。因此我们在做一种全面的净化，既净化外界，也净化内心。而净化的方式就是大悲心，它与广大开放之心无二无别。你可以如此安住一会儿，认知它，然后再进入有关莲师的下一句。

于自心间诸部总集师：

黄金金刚杵脐中「释ཤི」字：

在你的心间，也就是在莲师的心间，有一个拇指大的金刚杵，它是透明的，看起来似乎是黄金所铸，但实际上是由光所成。在金刚杵中央的圆域之中，有一个微小的种子字“释”，它是白色的，放射着光芒。它是鲜活的，它是一个活着的种子字。

咒鬘环绕由彼放光芒：

供养圣众饶益诸有情：

在金刚杵中，（莲师心咒的）咒鬘环绕着“释”字。其中每一个字母都非常微细，就好像是由只有一根毛的笔刷所书写出来的那样。墨水也是由光所成。咒鬘环绕着“释”字缓慢地转动，并且放射光芒，向一切圣众、诸佛菩萨献上感恩的供养，同时也向一切众生散发光芒，消除他们的四种遮障和一切诸苦。

所以，这是出于虔心和悲心的观想和唱诵。永远不要离于这两者——虔心与悲心——它们是法身本具的光明。

外器清净广密庄严刹：

内情显有根基手印尊：

从现在开始，当你看向周围时要提醒自己：这是法身的圆满刹土——密严刹土，无论哪里都没有任何过患。我们有情众生有一种习气，会想：“这是不对的”“那是错的”“我恨今天的天气”。请舍弃所有那样的念头，至少在你修持的时候。在你的日常生活当中，如果能够记得的话，也请这样做。

你遇到的任何一个人都是这里说的‘根基手印尊’。什么是手印尊？手印指的是可见的色相，而尊指的是清净的众生。你遇到的所有人都是清净的众生，是本尊、空行、勇父等等。所以永远正确的做法是：对你遇到的每一个人都尊敬地合十礼敬，如果当时的情况允许的话。不然就把手放下，因为有时可能会被误解。

声即咒语念即光明界：

四种共通事业任运成：

这里的意思是一切音声都是咒语，就像“嗡啊吽”那样吗？不，不是那样的理解。这里“咒语”指的是法身的回响。你所听到的音声从未与自心本性分离，是这个心感知到声音，声音是在心的广空中被感知到的。这就是所说的：你所听到的一切声音都在感知的场域之中，它是自性的回响。而每一个变动的念头就如同大海上的波浪，波浪看起来有别于大海，但实际上并非如此，它们就是大海本身。

同样的，你的感官觉受、念头和情绪就像是法身表面的起伏。只有当我们不具觉知的时候，才会觉得念头不同于自身，觉得感官觉受来自于外界、发生在你身上，觉得情绪发生在你的身心系统中的某处。但它们完全不是这样，我们可以通过修持发现这一点。而当我们发现的时候，那即被称为证悟。

如此，一切的行为，也就是所有你表达自己的方式和所有他人表达他们自身的方式，都是四种共通事业，即息、增、怀、诛四种佛行事业，是法身的光明。它们是任运开展的，请在你的生活中尽可能经常地体认到这一点。

最胜不变大乐金刚境：

即证无死三身之果位：

最胜（不共）的事业就是证悟。要达到稳定，至少每一次有片刻时间如此，然后随着我们变得越来越熟悉，我们可以让它延续越来越长的时间。一旦达到毫不间断，那即是证得果位。所以这里说“最胜”。

后面的用词是“不变大乐金刚境”。“金刚”意味着不可摧毁，没有间断，不会改变。而“大乐”，这里的原文直译是大乐，但是祖古乌金仁波切说，他不确定这个词应该翻译成英文 bliss，就好像那是一种非常愉悦的狂喜的心态。他说：“不，这不是梵文马哈苏卡或者藏文德瓦千波的意思。”因此我在英译本采用“Greatest Ease”（大自在）。

梵语马哈苏卡（Mahāsukha）是法身的同义词。它不是某种来来去去的东西，它是不变的自心本性。它是大自在，是诸佛的证悟境界。最胜的事业即是：在这种大自在当中达至不变，从不散乱偏离。这是我们在持诵咒语“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”时最为重要的事业。

我们现在就来做一些持咒。请拿出念珠，我们一起持诵三串莲师心咒。即使只是听闻莲师心咒一遍，就具有清净许许多多劫遮障和恶业的效果。而当我们持诵莲师心咒时，它的利益是无法估量的。如果我们能在持咒的同时，安住于刚才所说的修持，那么我们必定会越来越趋近于与莲师无别。

OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG

嗡啊吽 班匝 咕汝 贝玛 悉地 吽

可以持诵三串、七串或者更多，如果你想的话。这样我们就会在每一天当中巩固与莲师的联结。

下一步是持诵“六句祈祷文”（法本第7页：《莲师精要祈祷文》）。在几分钟休息之后，我会略微谈一下如何从内心深处呼唤莲师。

【课间休息】

现在我们来到念诵六句祈祷文（也叫“金刚六句”）的部分。这是一首具有加持力的小诗，是莲师亲口宣说并给予我们所有人的。它在外、内、密的层次上都有甚深的含义。

是谁在呼唤谁？在这里，我们就如同波浪在呼唤大海。大海离波浪有多远呢？在莲师看来，一切有情众生都不遥远，都和他没有距离。但有必要领受加持的是，让这个呼唤的心转向自身，不再面向外在的表面的现实。我们做唱诵，我们做祈祷，但同时我们也尽可能地安住于心的本然状态。就像海浪在呼唤大海。

海浪距离大海有多远？多少厘米，多少公里，多少微米？（答案是）没有距离。当你的

心安住于自身时，你的心和莲师之心没有任何距离。

呼唤莲师的方式，无论我们把它叫做祈祷还是唱诵，但实际上就是安住于自心，然后以音声唱诵，就像一个小孩认为自己迷路了，开始呼喊他的妈妈那样。那样的一种真挚、热切是必要的。这个认为自己迷路的小孩实际上正坐在妈妈的腿上，妈妈就在她的背后。然而孩子却看向另一个方向，似乎迷失了：“妈妈在哪儿？我不知道自己在哪里。”因此要从内心、从骨髓深处去呼唤，这就是我们唱诵六句祈祷文的方式。

没有任何羞愧或者害羞的感觉。如果你是独自一人，那么你可以唱得很大声。如果你在室外，你就真的可以像呼喊你失散多年的爸爸妈妈那样的去唱诵。因为你刚刚持诵过莲师心咒，你离莲师之心已经非常近了，这时候的真挚祈祷会让你立即与莲师之心相连接。

法本中说到，莲师与你的根本上师无二无别。根本上师是给予你心性直指教授的上师。心的本性就是法身，我们应该永远视上师为法身。在这里，莲师与你的根本上师是一体的，而你的心之本性也与之相同。

所以唱诵金刚六句祈祷文能够消融你的分别念，令你与上师合一，与莲师合一，与你的本性——法身合一。让我们以这样的方式来唱诵：

三世佛化莲花生，
一切大乐成就主，
大力伏魔除障碍，
殷勤恳切求加持。
消除外内密诸障，
如愿成就祈加持。

（三遍）

这时放松安住一会儿，认识到根本上师的心、莲师的心和你的自心本性并不是分离的，然后安住于此。这被称为密的祈请。在这里你接受：所作的祈祷、祈祷者和祈祷的对象原本就是同一的。

【禅修】

现在我们即将来到结行，首先我会做一些解释。法本第五页心咒下方的蓝色小字这样解释莲师心咒：

三字三身无分别

三字指的是“嗡啊吽”。“嗡”是化身，“啊”是报身，“吽”是法身，它们不应被看作是分离的。

班匝咕汝即部主

这指的就是莲师本人。

贝玛示现坛城轮

“贝玛”就是坛城。所有其他坛城本尊、莲师的十二化身、勇父、空行、越量宫、佛土……所有这一切都包含在“贝玛”两字当中。

悉地吽为祈成就

“悉地吽”这三个字的意思就是：请此刻即赐予我们证悟成就。不是未来，而是当下此刻就请让证悟现前。

要确保这一点，就要相信你当下的觉性就是莲师的自性，这已然发生，就在此刻，就当你坐着的时候。接受这一点！你无法比这更接近了。就在这里，就是此刻，不是未来。

这个瞬间，你接受了。几个瞬间之后，你又忘记了，那就再一次接受它。只管成为那样。

现在我们来到这一成就法的结尾部分，它包含消融和复现。这么做有一个很好的理由，因为我们和其他所有人都有错误的假设，也就是错谬的观念。我们觉得事物最初是不存在的，然后产生，之后又再次消失。就像我们最初不存在，然后出生，一段时间以后死去，消失不见。这些都是错误的想法，因为实相并不是这样的。实相是不变金刚本性，它无生、无住、无灭。

为了证悟这个实相，我们先消融整个观想境，包括佛土、宫殿、光的帐幕——它从外面看起来就是莲师的身相。通过说出三个“吽”字，一切都消融入心间的金刚杵中心的种子字“释”。而这个“释”字也从底部向上渐次消融，最后只剩下一个光点。这个光点随后也消融，然后安住于广大、开放的心。开放的心与空性是同义词，它指的是不执取任何妄念分别，没有错误的假设，全然的开放和自由。在维诺师唱诵三声“吽”之后，如是安住。

吽吽吽

作为确认我要敲一下磬。（笑）

【磬声+禅修】

这是成为莲师之心的完美机会。在莲师自己的教言当中，他讲到：过去的念头已经灭去，未来的念头尚未生起，住于当下此刻，让心看向心。

你想安住多久就多久。而确保它延续较长时间的方法是：一旦忘记，就再一次敲响内在的磬声，也就是再一次去认知。并不是外在的敲磬，而是注意到，正如磬声会不间断地延续片刻，就像这样（敲磬示意），同样的，你当下的觉醒——心看向心——也会持续片刻，多久则取决于你的熟悉程度。

【禅修】

我们何不再来一次呢？

【磬声+禅修】

为了不过于执取一种想法“所有一切都必须消融，法身才能现前”，维诺师会念三声“呬”。

呬呬呬

这就像是又打开了三维投影仪的开关，首先出现种子字，然后是金刚杵，咒鬘，莲师的身相，所有其他本尊，越量宫和佛土，全都重现。但这次不需要关注过多的细节，只需要了知：这个身相是莲师的身相，这个语是莲师的语，而这个心、当下的觉醒即是莲师的心。具有这样的信心。

在你之后进入日常生活的时候，比如和他人交谈时、走路时、吃饭时，努力提醒自己这一点。在一天之中，很多次的提醒自己——我会说 500 次，不要少于 500 次。不然的话，修持就被禁锢在禅修垫上了。

然后，我们现在把这份善德与一切众生分享，包括有相的善德，即慈心、悲心、虔心、出离心这些相对的善德，和究竟的善德，即对自心本性与莲师之心无二无别的信心和定解。这两者也被称为福德与智慧。无论是与我们有缘的众生，还是尚未结缘的众生，是我们认识的众生，还是不认识的众生，愿一切众生都得到这份利益。

吽：

持明上师坛城修证力：

我与无边有情尽无余：

四种事业任运而成就：

光明法身界中得解脱：

根传上师加持入于心：

本尊空行如影而随行：

护法守护普除诸障碍：

共与不共成就愿吉祥：

这时，你可以做更多的发愿、回向、决心、愿望，你想做多少都可以。但是祖古乌金仁波切曾经告诉我，在一个成就法之后所做的唱诵，不需要比这个成就法本身还长。例如，成就法只有两页，而回向却有五十页。他说，这就有点没必要了。这适合殊胜日的大型法会，或者在寺院中这样唱诵。如果你是独自修持的话，要在成就法和附加唱诵之间保持一种平衡。

而要保证一切圆满的方式，则是口到、心行，你发自内心地去唱诵。接下来是法本第七页“功德回向”的三个偈颂，这是祖古乌金仁波切一直会唱诵的。要确保你用最极致的真诚来唱诵它们，而不是已经开始计划要喝咖啡、喝茶，之后要做什么、说什么。真正地处于当下，然后再唱诵。

显声觉乃尊咒与法身，
身与本智化现极浩瀚，
甚深秘密修持大瑜伽，
愿证一味无别意明点。

生生世世不离师，
恒时享用胜法乐，
圆满地道功德已，
唯愿速得金刚持。

菩提心妙宝，
未生者当生，
已生勿退失，
展转益增长。

最后以金刚萨埵百字明作结。

嗡 班扎萨埵 萨玛雅 玛努 巴拉雅 班扎萨埵 爹诺巴 帝叉 直卓 梅巴瓦 速埵
卡唷 梅巴瓦 速波卡唷 梅巴瓦 阿努喇埵 梅巴瓦 萨尔瓦 悉地 梅乍亚杂 萨尔
瓦 嘎尔玛 速乍梅 纪旦 夕利样 咕噜吽 哈哈哈哈哈 霍 拔嘎问 萨尔瓦 达他嘎
大 班扎 玛美木乍 班基拔瓦 玛哈 萨玛雅 萨埵 阿

【磬声】

好了朋友们，我讲完了。如果你每天修持这个仪轨，那么每次修持不一定需要超过 5~10 分钟，但是一定要保证质量。数量是次要的，质量才是关键。

如果你既有数量又有质量的话，那么有数量就非常好了，那意味着你会变得更加熟悉、更加稳定。然而光有数量没有质量，怎么说呢，你积聚了善业，这是肯定的，但是无法确保带来证悟。如祖古乌金仁波切所说，那可能需要很多很多世才能证悟。

这里所说的方法是抓住几个要点来修持：莲师的身相是法身的光明，咒语的音声是法身的回响，你当下的觉醒是法身之心。这是最为关键的三个要点。与此同时要有虔心和悲心，那样你就有了一条完整的法道，它能确保你的此生是具有意义的。

之后，当你从座上起身、四处走动的时候，无论你是否双手合十，去礼敬其他人、狗、猫或者鸟，这不太重要。重要的是，相信你遇到的每一个人也是法身，就和你自己一样。

从现在开始，永远都不要再说：“我恨我自己，我恨这个人生。”因为我们所恨的，是自己错误的投射。要通过修持去停止这样的投射。通过真实的修持，我们可以舍弃嗔恨，舍弃过多的执着、竞争、傲慢……所有那些自我中心的东西。通过每天片刻片刻的修持来打破轮回的既有模式。

不一定要在正式的座上禅修当中，你可以在走路的时候停下片刻，再次认知这基本的实相。在与人交谈的过程中暂停片刻，让对方说一会儿，而在暂停的期间，再一次与修持相连接。在你吃饭的时候，也可以暂时停下咀嚼，用片刻来连接到这个修持。这是如此的珍贵，因为这样在一天之中，你就能够积累许多真实修持的片刻。就好像放置在屋檐下的水桶，会因为积聚一滴又一滴的雨水而逐渐盈满。祖古乌金仁波切说：“这可以确保我们的每一天都是有意义的。”

计划说“明年我要去闭关。要是明年去不了的话，就后年……”那只是愚弄自己。不如就在此刻修持——当我们生起这样的念头“我将来要去闭关”时，就在那里成为莲师。那是真正的闭关：从错误的假设、错谬的想法中出离。在任何意义上，那是真正的闭关，密的闭关。

此外最重要的是：要善良。对自己善良，对他人善良，对每一个人善良。在善良的同时，也要认出你当下的觉醒。这就是福德与智慧的结合，就像是鸟的双翼。祖古乌金仁波切总是说：“鸟儿需要有两个翅膀才能飞翔。禅修者的双翼就是福德与智慧。”始终保持这两者，然后，飞越法身的天空。

基本上这些就是我今天想要说的。虽然可能还有一千个细节没讲，但是刚才所讲的那些都是关键的要点。有时候如果细节太多，我们反而会忘记重点，不是吗？就像是见木不见林。我就会这样。我是个简单的人，所以我喜欢简短、容易理解的要点。

【问答部分】

问题一：

参加了在线授课是否得到了传承？

答：是的。维诺师和我，以及在场许多接过口传的人一起唱诵了这个仪轨，这就相当于口传了，所以你可以确定你已经得到了传承。不要有这样的想法：我没有得到。因为你得到了。

但灌顶又是另一回事了。你需要从一位真正的具格的智慧上师那里去领受灌顶。你应该一旦有这样的机会就去上师那里领受这个灌顶。但是就目前来说，这个仪轨的读诵、唱诵已经足以让你去继续修持了。

再有就是关于心咒的口传。你已得到莲师心咒的口传，也就是“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”。这一点是毫无疑问的。

我想再补充几句祖古乌金仁波切对我说过的话。他说：“人们常常觉得，他们尚未找到合适的修持，或者觉得他们在做的修持太过于简短，并没有把所需的一切包含其中。你可以有信心，你可以信任这个日修简轨，虽然它的藏文法本只有一页纸，但已包含了所需的一切，什么都没有遗漏。”

尽管我们有长的莲师修法，要从清晨一直修持到深夜，甚至更长的修法需要连续修好多

天，但是这个日修简轨是所有莲师修法的精要。

如何确保你的修持足够好呢？就是真正用心去修。用心是指什么呢？就是指运用在你实际的体验之中。所以在唱诵时，我们要连接到偈颂的含义。当我们连接到偈颂的含义，它就变成我们自己的意思，口中所说就是心中所想，心口相应，这就是完美的修持。

所以不要匆忙地读一遍，而是缓慢地唱诵，口到、心到，与每一个词的含义相连接。如果你能从头到尾都这样修持，就能确保你是真正在修持连接莲师之心的方法。这也正是我们此次集会的主题：趋近莲师之心。

你是否觉得现在更接近于或者更好地理解什么是“成为莲师之心”？是，还是不是？请大家说是（笑）。

我们不可能在五分钟之内就成为全然证悟的莲师，但是我们可以趋近他，而这就是此时的尽善尽美。我们更多地趋近他，更频繁地趋近他，这就是我们要如何修持，如何进步。通过许许多多次的趋近，在某一刻你发现，你并未离开过莲师的心，你一直在那里，你只是从未留意到这一点。那是个好的迹象，说明证悟已经不远了。

问题二：

如何持续地让心看向证悟之心，也就是我们自身的觉知？

答：对于一个凡俗的轮回众生来说，你无法让它长久延续，这不可能做到。无论你喜欢与否，它一定会被打断。而想要刻意地保持住它，并不是正确的修持方法。祖古乌金仁波切说：“当它丢失的时候，当你散乱的时候，有些什么事情发生的时候，回来，再一次从头开始。那才是正确的方法。”

所以即使持续时间很短都没关系，只要重新与它连接。譬如说，你当下的觉醒，就如同这个磬声（敲磬）。一会儿之后磬声会消失，不是吗？然后怎样去重新连接呢？就像这样（敲磬），再来一次。片刻之后，再一次。我并不是说，你们真的要坐在这里敲磬，这只是一个比喻。

当你忘失了修持，我不会说这也没关系，但这是可以接受的。它会发生，当然会，因为业习是如此强大。即使你试着要百分百地一缘专注，而结果总是因为这种紧绷反而令你分心。所以放松，重来。这个口号不错：放松，重来，再次连接。

问题三：

我们尚未认知心性的时候要如何修持？

答：那你就更侧重于观看莲师的画像或塑像，然后闭上双眼，让他的形象浮现在你的心中，同时感到这就是我的上师，他以莲师的身相出现，而此刻我的样貌也是如此。

然后唱诵“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”。

在那之后，立即生起一个念头：“是谁在想这个？是什么在想？”让心看向自身。

然后放松，重来。这是祖古乌金仁波切所教导的极简的成就法。只有三句话。

问题四：

我们如何知道自己已经认知了心的本性？

答：别去管他，“这不是我的事儿”。但是你会知道的。

有一种可能的情况是……虽然这和今天的主题无关，既然我们还有一些时间，那我还是提一下吧。有一种可能是已经认出了心的本性，也就是当下的觉醒，却不敢相信，因为他有怀疑的习气：“哦，我不确定，可能是，可能不是……”与其纠缠在这种怀疑里面，不如运用祖古乌金仁波切给的关键词：“谁在想这个？”进而让心面向自身。

还有一种可能是，其实并没有认知心的本性，却生起了这样的念头：我已经认知了心的本性！是谁已经认知到了呢？是我！我是个特别的禅修者……像这样是完全没有必要的。你不需要相信或者不相信，放下所有这些分别念，唱诵莲师心咒，在祈请莲师之后，让心面向它自身。

持诵金刚六句祈祷文也一定会有帮助。

问题五：

想要基于这个日修简轨做一个简单的三日闭关，要怎么做？

答：按你喜欢的方式来就好。闭关的意思是关上门，闭上嘴，专心于修持。在实际的层面上，你可以每天用4座或者6座来修这个简轨，你可以持诵数量远超过三串的心咒。如果你持咒超过了十串，那么在最后要念诵梵文的元辅音咒以及缘起咒和百字明。

因为这是闭关，所以要做更多的回向和发愿，多加努力持诵六句祈祷文呼唤莲师。

还有就是，不要吃太多。因为有时在闭关中人会变得有点无聊，对吧？你独自一人又很无聊的时候会干什么？吃零食，喝更多的咖啡或茶。这也没什么，不是邪恶的事情，但不要吃太多，不然出关的时候就会这样（胖）。（笑）

问题六：

在平常的生活中，当我们想起莲师时，最好的修持是什么？

答：任何你能够做到、能够胜任的修持都已经足够好了。不只是在座上的时候，而且是在你的日常活动中要很多很多次的提醒自己，那是非常重要的。有时候人们说，不能将禅修和日常生活相融合。但祖古乌金仁波切说：“如果你不能将修持带入到日常活动中，那么证悟很可能就无法在这一世发生。”

你必须能够在走路时，说话时，躺下时，尤其是吃饭时修持。（吃饭时，观想）莲师坐在你的喉间，无论你是用勺子还是筷子，每当你吃下一口食物，你就在向莲师做无尽的圆满的供养。而当你咽下这口食物，你自己也得到了它。这是非常实用的，在吃饭的时候也能产生福德，前提是你能记得（这么做）。不要像猪或是狗那样进食，尽管那样确实蛮享受的，但是不能产生什么福德。

问题七：

请再说一下持咒时的观想。

答：回到法本，（意念）

部主心间「释𑀧𑁆𑀢」字放光芒：

普摄轮涅寿华融己身：

持诵莲师心咒“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

尊圣大悲伏众神变力：

净除六道众苦及苦因：

这时你一直在持诵心咒“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”。

于自心间诸部总集师：

黄金金刚杵脐中「释𑀧𑁆𑀢」字：

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

咒鬘环绕由彼放光芒：

供养圣众饶益诸有情：

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

外器清净广密庄严刹：

内情显有根基手印尊：

内情指的是人类、动物，显有指的是一切感官觉受，我们称之为世界。“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

声即咒语

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

念即光明界

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

四种共通事业任运成

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

最胜不变大乐金刚境：

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

即证无死三身之果位：

“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽”……

实际上就是你在持咒的同时再过一遍这些偈颂。因为我们喜欢有事情可做，这是一个很强大的习气。我们需要有一些东西去想，所以何不去想我们刚才念的这些偈颂呢？让它们的含义再次浮现在心中，一次、一次、又一次。

但最重要的是，（你可以将它与许多东西结合起来）。你们其中有些人会非常喜欢，如果你们是大圆满上瘾者的话——这指的是那些觉得除了大圆满之外，其它的修持都不太值得做的人。有些人是那样的，那么就做你的大圆满修持，同时持咒“嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽，嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……”这样你不会觉得受骗，不然就太糟了，对吧？

所以不要让自己退缩。如果你是非二元阵营里的人，那就安住在非二元里持咒：嗡啊吽

班匝咕汝贝玛悉地吽……嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……

如果你喜欢万法归一的想法，那就更没关系了。（意念）万法归一，（持诵）嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……

换言之，你可以将它与许多东西结合起来。如果你很喜欢对自己慈悲，不管这指的是什么：“哦，可怜的我，我在轮回当中漂泊，好痛苦，好可怕，好疲惫。”（持咒）嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……“但是也有很多其他人和我一样，实际上他人的数量要比我多得多。” 嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……大悲心。

而最重要的是：是什么在想？看着它！ 嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……嗡啊吽班匝咕汝贝玛悉地吽……

好了，我们就讲到这里。愿一切与这个完美的修持有缘的众生都能获得利益，并且在法道上前进，穿越资粮道，加行道，见道（即现见实相），修道（即熟习于此），和无修道（即达至全然的稳定）。这是进入诸佛不可思议证悟境界的道途。愿每一个人都在此生达至成就。尤其是愿所有心怀大悲、利益众生的智慧上师法体安康，长久住世，所愿皆成。愿战争、饥荒、疾疫得以平息。愿一切众生获得究竟的安乐，也就是解脱和证悟。

非常感谢。我很享受今天和大家的聚会，虽然我没有看到你们所有人的面容。欢迎大家现在打开摄像头，我会看着你们，并且随喜你们。

大家再见！ 希望未来在某处再次相见。

现在加州很晚了。新西兰应该很早。中国呢？ 但是大家都坚持上完了这个课，谢谢你们！