



《无垢之光》

全知无垢光尊者 造

向所有具大悲的尊者们致敬!

具生大悲，犹如妙善的太阳，光华四射，  
示现各种变化，透过种种化身事业利益有情，  
我顶礼那安住于根本法界本初虚空的圣者。

该完成的事业已臻圆满，  
也前往无上圣城拘尸那罗，  
为了调伏执著有为法的众生而奔波的圣者啊，  
我向您致敬。

我已经了解轮回的本质，  
世间的一切毫无意义，  
现在我将舍弃这无常的幻化身，  
请仔细聆听，我将给予有益的忠告。

我们被自己的信念所迷惑，以为此生是真实的，  
事实上，万物皆为无常且毫无真实意义，  
既已确然领悟到，没有任何事物是可依赖的，  
那么从现在起，请勤修佛法。

朋友与伴侣如同客人一般，并非恒常，  
纵使一时聚集在你身边，  
不久也将离你而去，  
当抛开朋友之间的情绪束缚，他们不过是幻影，

请勤修佛法，它是恒久利益的泉源。

所积聚的财富，就像蜂蜜一样，  
自己辛苦积存，却由他人享受，  
当趁现在有能力，勤奋布施累积福报，  
请为自己将来的旅程备足资粮。

再美好的房舍终将毁坏，如同租借之物，  
离开的时刻到来，便无权再停留，  
当舍弃对繁华之地的迷恋，  
从现在起，选择僻静之处居住吧。

喜欢与不喜欢，如同孩子的游戏，  
无意义的执着与厌恶，如同燃烧的烈焰，  
当舍弃对彼此的争吵与怨怼，  
从现在起，调伏自己的心。

世事如幻，没有实质，  
即使现在努力，最终还是没有结果，  
当舍弃今生的俗事活动和世上的一切，  
从现在起，寻找解脱之道。

暇满难得的人身，如同一艘宝船，  
能让你从痛苦大海中解脱，  
当舍弃怠惰、昏沈与延宕，  
从现在起，生起精勤之力。

神圣的上师如同护卫一般，伴你穿越险境，  
对这个保护你远离轮回大敌的向导，  
从现在起，请以身语意三门，  
孜孜不倦地虔敬顶礼。

甚深的诀窍，如同治病的甘露，  
是对治烦恼最佳的良药，  
请在生命中善加依靠它，  
从现在起，彻底实践并娴熟它。

清净三学处，如同满愿摩尼宝，  
是通往今生和来世快乐的道路，能引导达至究竟目的地，  
由于最终能让你得到菩提寂止的妙果，  
从现在起，请在生活中应用它。

种种不同的教法，如同盏盏明灯，  
能驱逐无明的黑暗，照亮解脱的道路，  
经由听闻，开启永恒智慧之眼，射出利乐光芒，  
从现在起，请成为无派别的无偏私者。

透彻的思维，如同手艺精湛的金匠，  
能决断一切的疑虑与臆测，  
听闻得来的知识透过思维，转为智慧，  
从现在开始，请熟练于此道。

禅修本身，如同品尝甘露，  
禅修那闻、思所得之义，能止息一切烦恼，  
渡过轮回大海，到达解脱彼岸，  
从现在起，请到林中禅修。

正见本身，如同清明开阔的天空，  
没有高低之别，远离束缚与极端的边见，  
无尽无垠，远离言说、意象与描述，  
从现在起，请善用方法证悟它。

正修本身，如同高山或大海，  
如如不动，没有变迁，清澈无垢染，  
止息一切散乱与戏论，  
从现在起，请如实禅修实相。

正行本身，如同一位智者，  
知道在何时何地行何种利他之事，  
贪着、取舍与成坏，皆为幻象，  
从现在起，请远离二取。

正果本身，如同好的领导者握有宝藏，  
不但自己变成富翁，利他事业也自然而成，  
没有企盼与恐惧，只有一颗松坦自在的心，  
从现在起，请努力获得此妙果。

心性本身，即是根本法界，犹如虚空，

虚空本身，即是自心本性的究竟意义，  
无上境界即平等一味、无二无别，  
从现在起，请确实了悟它。

一切现象，就像镜中倒影，  
虽有显现，却是空性，然而“空性”于他处亦无可寻，  
不予事物同一或差异的标签，心便安乐，  
从现在起，请确实明白它。

你执着为实有的一切事物，就像梦境一样，  
实相是无二的，二元分别乃因习气之故，  
皆为心识的标签作用，其本质皆空，  
从现在起，请确实理解“无二”这个道理。

轮回与涅槃本身，如同幻象游戏，  
一切显现有好有坏，但本质是平等的，  
一切无生，如同虚空的本性，  
从现在起，请确实知道这个道理。

基于迷惑而产生的苦乐觉受，如同魅影，  
尽管善恶因果各各而生，  
但其本质无生，自性无变，  
从现在起，请确实知道这个道理。

心识所标签的现象，如同孩子的游戏，  
事实上这些并非一成不变，

但由于概念分别，人们执着于宗派的好或坏，  
从现在起，请理解“现象平等”这个道理。

布施，如同一座宝矿，  
是取之不竭、日益增长的财富，  
对于给你机会累积福报的人，无论优劣或居中，  
从现在起，请以适宜的方法，努力布施。

戒律，就像高贵完美无瑕的马车，  
将你载往善趣与善妙的佛果，  
无论是在去恶、行善或利益众生上，  
从现在起，请严守戒律。

安忍，就像辽阔平静的大海，  
外在一切无法干扰，修行功德中最为殊胜，  
当接纳痛苦，培养悲心等等，  
从现在起，请熟练掌握此善法。

精进，如同熊熊燃烧的烈火，  
烧毁一切不当之恶，且因善业而更为增长，  
当不屈从于懈怠、昏沈、懒惰，  
从现在起，请追求解脱之道。

如如不动的禅定，就像一座雄伟的大山，  
既不受概念框架所干扰，也不受感官对境所吸引，  
当平等安住，专注于所缘，不受任何干扰，

从现在起，请培养稳固的禅定力。

广大的智慧，如同太阳，  
驱逐无明的黑暗，照亮正法，  
滋养解脱的花园，使轮回迷惑的沼泽干涸，  
从现在起，请让它发扬光大。

善巧方便，如同寻宝者的向导，  
引领众生渡过苦海，到达安乐岛屿，  
获得殊胜三身，二利自然任运成就，  
从现在起，请广行善巧方便利益有情。

大力，就像制伏敌人的勇士，  
能够降伏烦恼大军，将烦恼作为菩提之道用，  
使善业臻于完美，并消除障碍，  
从现在起，请在生活中努力实践它。

大愿，就像满愿的摩尼宝，  
一切愿望自然实现，大乐自然增长，  
所有希求如愿，心自然寂静，  
从现在起，为达佛果，请努力发愿。

大智，就像天空的广阔云霭的汇聚，  
由禅定之云，降下利乐之雨，  
使有情善行良田的庄稼得以成熟，  
从现在起，请加倍努力，获得大智。



方便与智慧双运，如同一匹良驹，  
能防止你落入轮涅二边成就自利利他，  
圆满五道，三身任运而成，  
从现在起，请努力修行以成就方便与智慧双运。

菩提分法，像是一条康庄大道，  
三世诸佛由此获证。  
四念住等三十七菩提分，  
从现在起，请努力加以修行培养。

慈心，就像善良的父母，  
视六道有情如子女般，呵护备至不曾间断，  
待之以爱，并经常利益他们，  
从现在起，请在生活中培养慈心。

悲心，如同佛子-菩萨，  
视众生的痛苦为自己的痛苦，  
穿戴着精进的盔甲，解脱有情出离痛苦，  
从现在起，请在生活中实践它。

喜心，就像家族里的长者，  
欢喜他人的善行，  
并随喜于能够给予他们协助，  
从现在起，请让自己透彻地熟悉喜心。

平等（舍心），就像平坦的大地，  
远离苦恼、远离对亲疏远近的贪与瞋，  
有着无上的喜乐，常住一切现象的平等性之中，  
从现在起，请让自己愈来愈自然熟悉舍心。

两种菩提心，就像值得信任的向导，  
将行善之人引向解脱之岛，  
无畏轮回、坚决圆满利他，  
从现在起，请一再生起菩提心。

虔信，如同一片广大的海洋，  
储满了善根功德，然而自始至终，皆为一味，  
随着永不衰退的信心波浪而涌涨，  
从现在起，请将虔信永存于心。

回向，如同无尽的虚空藏，  
回向法界后，功德不但不会消失，反而日益增长，  
法身本来一味，色身自然天成，  
从现在起，请做三轮清净的回向。

随喜，就像湛蓝的天空，  
福德无边，无有攀执所缘，远离骄慢，  
不动摇，明净通透，  
从现在起，请一再随喜。

正念，就像一支绝佳的铁钩，

能栓住心识这只未调伏的野象，  
彻底止恶，自然趋善，  
从现在起，请在生活中应用它。

正知，就像尽忠职守、全神贯注的守卫，  
不给“不善”这个窃贼有任何机会偷取，  
保护“善根”的财富，  
从现在起，请确实守护正知。

不放逸，有如围墙和护城河一般，  
能抵挡烦恼盗贼的入侵，  
领导大军，战胜业力之敌，  
从现在起，请严谨守护你的心。

信心，就像一片肥沃的土地，  
能实现愿望，并收获菩提的果实，  
确保今生来世快乐，永久得利，  
从现在起，请确实发展你的信心。

广大布施，如同一座漂亮的莲池，  
能吸引圣者，使众生欢喜，  
是财富受用及其果报的精髓，  
从现在起，请让他人欢喜。

赞美的爱语，就像天神的响亮鼓声，  
不会过当，又能摄持众生的心，

能让受引导的众生产生共鸣，心生喜乐  
从现在起，请赞美他人，令他人欢喜。

平静镇定的行仪，就像仙圣一样，  
能阻止不善，使众生生起信心，  
能杜绝伪善，保持本然寂静的状态，  
从现在起，请让行持圆满。

正法，就像具大力的善逝一样，  
虽适合所有人，但又比任何人殊胜，  
虽与所有事物和谐，但又与之不同，  
从现在起，请依止正法。

暇满的人身，就像如幻的豪宅，  
虽然短暂显现，但随时崩塌，  
毫无预警，此生无暇浪费在令人失望的有为法上，  
从现在起，请反覆思索此道理。

财富不可信赖，犹如秋天的云霭，  
即使圆满富裕，之后也会自然衰败，  
其自性是毫无实义的，  
从现在起，请确实明了此一真谛。

众生无常，有如来来往往的过客，  
老者逝去，时光推移，年轻人也随之消亡，  
现在活着的，百年之后不复存在，

从现在起，请确实明白此道理。

今生的体验，犹如今日的白昼，  
中阴的体验，犹如今夜的梦境，  
来世的体验，犹如翌日，即将到来，  
从现在起，请修习正法。

以上用了诸多譬喻，形容正法各个面向，  
对有信心的人，容我再多说几句：  
相聚的结果终究是分离，  
它将不再停留，要前往那解脱之岛，  
轮回中的一切都不值得信赖，  
因此，请前往纯正实相无生法身的永恒境界。

世间的一切感官显相，就像狡诈的魔术师，  
虚假的本质，就像卖弄风骚的女子，  
它们窃取心的善根，使烦恼习气增长，  
请抛弃它们，专心修持佛法。

如果不知足，就算再富有也只是穷人，  
因为悭吝的心，没有满足的时候。  
知足的人，是真正最富有的人，  
哪怕仅有一点点，他们的心却是充满快乐。

酒和女人是烦恼的根源，  
当舍弃欲望希求和贪执的念头，

仿效仙圣的行为，  
在僻静之处实证寂止的意义。

圣贤说：“应当昼夜不停一心向善，  
舍弃一切有害之事，创造有益的状态。”  
因此，应当专心修持佛法，片刻不散乱，  
如此即能面对死亡不后悔，来世亦能获得利益。

还有一句话，我的弟子们：  
由于长久以来的共业及清净愿力，  
我们得以透过佛法和三昧耶而相系，  
我们相遇，终将分离，师徒最后终必分离，  
要明白，我们的关系有如市集中偶遇的旅人一般。

这是我发自内心的肺腑之言，希望对你们有益，  
家乡、财富、亲友、亲密关系、  
今生的放逸与纷乱应当舍弃，  
寻找一个僻静之地，深耕禅定。

当死亡时刻来临，什么也无法阻挡，  
你会需要神圣佛法，毫无畏惧的迎向它，  
从现在起，请熟练上师给予的诀窍，  
密义深奥的正法。

一切法中，以光明心要法，亦即宁体密义最为殊胜，  
它是一切的心髓，

是一切之中最殊胜者，是一条即生成佛的道路，  
因此，要为证得此普贤大乐而努力精进。

此外，传承圣者们持有深义甘露的精要，  
应当在他们座下求取正法，  
于僻静兰若处，独自专心勤修，  
如此就能迅速证得佛陀果位。

神圣正法于今生能带来殊胜圆满大乐，且利益来世；  
或许并非所有的功德都能立即显现，  
因此，从现在起，你要努力精进，以便实证其中要义。

众星之主，此无遮之月，  
具备一切圆满特质，即将升起，  
华盖、宝伞、法幢、乐声，勇父空行聚集，令一切美好，  
大悲的化身，莲花怙主，他照顾我，鼓舞我。

分离之际已到，就像旅人继续踏上旅程一般，  
能欢欣迎接死亡，是我最大的成就，  
比得到整座海洋财富的商人、  
比战胜后凯旋归来的众神之王帝释天、  
比得到禅定大乐之人更为欢喜。

此刻，我，贝玛楞遮匝，将不再停留，  
要前去竖立这无死的大乐堡垒，  
今生的业力、愿力、入世事业和此生的经历，已然圆满，

当中阴之际，净土景象现起时，  
我将立即自然觉知到，其本质乃本觉之显现，  
由此，我将与不灭的原始本初状态也更为接近。

由于我深受加持，你们应当为我高兴，  
用这如幻的生命，达成前进解脱岛的目标吧！  
祈愿到时我们再相见，我的圣弟子们，  
我们会欢喜庆祝，沉浸在佛法里。

但此刻，我们今生的缘份已尽，  
不要为这流浪乞丐的死亡感到哀伤，  
他正高兴着自己的命运呢！  
相反的，要常向他做祈请。

这是我对你们的忠告，为了你们的利益而说，  
就好比莲花丛让蜜蜂欢欣一样，  
希望这些话也能让对我有信心的你们欢喜。

愿此一慎选之善说，  
让三界众生进入原始涅槃的境界。

此为我遗教《无垢光》，直美沃瑟之教诫。

| 选自蒋巴·麦堪哲·史都尔（Jampa Mackenzie Stewart）编纂《法界遍智全知法王：龙钦巴传》（2017）