了義寶藏

参

༄༅། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

明现本来性

大手印指导教本

作者：达波札西南嘉
译者：施心慧

༄༅། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

明现本来性
大手印指导教本

作者：达波札西南嘉

译者：施心慧

编辑凡例

壹、版本说明：

本书所采版本之母版，为八蚌寺印制之木刻贝叶版。为维持母版原貌，编辑过程中，对母版中拼字上可能的错误不做任何更动，但在翻译时，则依据上下文义而翻译，并以注脚标明。

贰、编辑体例：

一、藏文版：
1. 依文义做适当分段。

2. 科判（架构大纲）以较小字级的粗体呈现，为使层次清楚，编者以半圆形括号()补上原文中省略的标题内容。

二、中译版：
1. 为清楚呈现本书架构层次以及方便读者阅读，已依文义做适当分段，并且将科判以“部”、“章”、“大标”、“小标”等方式编排。标题加上文中半形方括号[ ]处，为编者所加之标题。

2. 文中半形方括号[ ]中的文字，是译者为清楚表达或为文义流畅所需而做的添加。

3. 注脚名相解释为译者所加。

三、翻译:

1. 本书的中文翻译，以堪布竹清嘉措仁波切的课程教导为依据，并承蒙阿拉森噶(土登尼玛)仁波切等多位仁波切及堪布协助释疑，在此特表谢忱。

2. 母版中疑似拼字错误之处，依据堪布竹清嘉措仁波切的解说，以及参考藏英对照版《明现本来性》(Clarifing the Natural State, Rangjung Yeshe Publications)的藏文修正，在翻译上做调整，并于注脚注明。注脚中的藏文罗马转写，采通行的Wylie拼字法，以方便中藏文双语读者寻查。

第十七世法王噶玛巴 序

《了义宝藏》系列性地将噶举祖师的经典翻译成中文，让华人信徒们能够直接接触传承珍贵的教法。有时候我们会因为祖师们已经不在，就觉得比较神秘，会有些密而不宣的东西，其实如果亲眼见得到祖师，他们讲说的也就是这些教法，没有比这更深奥的了。教言就是祖师们的体现，阅读教言，就是直接跟祖师们沟通。我相信这一系列的法教，一定能够让有缘人法喜充满。

祈愿善妙吉祥！

第十七世大宝法王噶玛巴 邬金钦列多杰
2013 年 10 月 30 日

开卷语

༄༅། །ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ།

明现本来性

了义大手印禅修指导次第

བླ་མ་དང་དཔལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
ཆོས་དབྱིངས་སྟོང་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་རང་བཞིན་ལས། །
སྣང་སྲིད་སྒྱུ་མའི་བཀོད་པ་ཟབ་གསལ་ཅན། །
གདོད་ནས་ལྷུན་གྲུབ་བདེ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་བདག །
ཀུན་ཁྱབ་རྣལ་མའི་སེམས་ལ་གུས་པས་འདུད། །
ལམ་གཞན་དག་གིས་ཡུན་རིང་རྟོགས་དཀའ་བའི། །
ངེས་གསང་ཁྱབ་བདག་སེམས་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་གང་། །
ཚོགས་མེད་མཇུབ་ཚུགས་ལྟ་བུར་སྟོན་མཛད་པ། །
སྨམ་པོ་པར་གྲགས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་བཅས་ལ་འདུད། །
དེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས། །
ཉི་ཟླ་ལྟར་གྲགས་གངས་ཅན་གསལ་བྱས་མོད། །
འོན་ཀྱང་ཉམས་མྱོང་མན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ། །
རྟོག་གེ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་གསལ་བཟོད་བྱ། །

虔敬顶礼上师及盛德持金刚。
法界空性离戏自性中，
所显幻相庄严深明者，
本即任运乐空之双运，
礼敬遍满一切本原心。
依于他道长时仍难悟，
真密遍主心之明现证，

犹如以手直指无劳[1]示，
礼敬胜冈波巴修传众。
彼之修道名为大手印，
声名遍如日月耀雪域，
然以体验诀要为庄严，
抛舍论议还复明诠之。

注1 母版原为tsogs med，此处依tsegs med而译。

དེ་ལ་འདིར་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་གིས་ཡིད་རབ་ཏུ་སྐྱོ་ནས་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ངེས་འབྱུང་དྲག་པོ་དང་ལྡན་ཞིང་། རྟོགས་ལྡན་གྱི་བླ་མ་དང་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ལ་དད་ཅིང་ཡིད་ཆེས་པའི་སྐལ་པ་ཅན་དག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལ་འགོད་པར་བྱ་བ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་〔༣༨༧〕ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་བཞི།

这部著作，是为了让那些对所有轮回的痛苦极为厌倦，
因而生起迅速证得佛果的强烈出离心，
以及对成就上师和加持之道具信敬奉的有缘者，
能够顺利趋入实相之义而作。

ཁྲིད་རིམ་གྱི་སྔོན་འགྲོ། སྒོམ་རིམ་གྱི་དངོས་གཞི། རྗེས་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཚུལ། སྒོམ་སྦྱངས་པས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོའི། །

了义大手印的教导次第，分四：第一、教导次第的前行；第二、
禅修次第的正行；第三、下座阶段保任修持的方法；第四、
透过修习禅修而行于“地”与“道”的方式。

第一

◆

教导次第的前行

一、共的前行

二、不共的前行

第一、教导次第的前行

དང་པོ་ (ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་) ནི།
一、共的前行

སྔར་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་དང་མི་རྟག་པ་བསམ་པ་སོགས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ཅི་རིགས་པ་བསྒོམ་དུ་བཅུག་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་བློ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེ་སྟེ།

就如在他处提到的那样，思维暇满难得和无常等等，令[弟子]
依相应的三种士夫的道次第而修持，
生起坚定的出离心是极为重要的。

འདིར་ནན་ཏན་མ་བྱས་པར་སླ་ཆོས་སུ་བྱས་ན། ལན་རེ་ཙམ་གྱིས་གོ་ཡུལ་དུ་ལུས་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བརྩོན་པ་མི་སྐྱེ་ཞིང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །

如果[弟子]于此不郑重勤奋修持，
而是带着轻率之心来修持佛法，就会流于只是[听闻]一两次，
把它当成是一种理论知识，因此无法精进于修持，
而且会被世间八法所影响。

གཉིས་པ་ (ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་) ནི།
二、不共的前行

གསང་སྔགས་བླ་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་སྨིན་བྱེད་ཀྱི་དབང་བསྐུར་རྒྱས་པར་བྱ་བའམ་བྱིན་རླབས་བརྡའི་དབང་ལ་སོགས་པས་སྨིན་པར་བྱས་ལ།

在密咒乘的无上[瑜伽]坛城中，
应广博详尽地给予令心续成熟的灌顶，
或是以加持的灌顶和征象的灌顶等等来[让弟子]成熟。

དེ་ནས་ཟུར་དུ་བཤད་པ་ལྟར། ལེ་ལོ་བཟློག་ཕྱིར་མི་རྟག་པ་བསམ་པ། བར་ཆད་སེལ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། ཚོགས་བསགས་ཕྱིར་མཎྜལ་དབུལ་བ། སྒྲིབ་པ་སྦྱང་ཕྱིར་རྡོར་སེམས་ཀྱི་སྒོམ་བཟླས། བྱིན་རླབས་འཇུག་ཕྱིར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་པ་རྣམས་༼༣༥༨༽རིམ་པས་ཁྲིད་དེ།

而后，就如他处所说的：为了避免懒惰，要思维无常；
为了消除障碍，要进行皈依发心；为了累积资粮，要献供曼达；
为了清净罪障，要修诵金刚萨埵；为了领受加持，
要修持上师相应法。

དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ཞག་ལྔའམ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཅི་རིགས་པར་འབད་དུ་བཅུག་ཅིང་རྣལ་འབྱོར་རེའི་མཇུག་ཏུ་སེམས་ལྷོད་དེ་བ་འབོལ་ལེ་བ་ལ་ཅི་གནས་འཇོག་ཏུ་བཅུག་ལ་ཉམས་ཚད་བྱའོ།

依此次第给予教导后，应让[弟子]以五天或七天等适当的时间，
精进地修练每一项修持。而且在每项瑜伽的最后，

令其心尽可能松坦舒缓地安住，以获得一些觉受体验。

第二

◆

修行次第的正行

一、教导的次第

(一)以“止”来教导

1)有相止

2)无相止

(二)以“观”来教导

1)确定心和种种显相的体性

2)断除对根基和能量展现的虚构增益

二、指引的次第

(一)实际指引具生

1)指引“心性为具生”

2)指引“妄念为具生”

3)指引“显相为具生”

(二)去除过患与识别禅修

1)说明错误和禅修的过患

2)指出无误的禅修

༄། །གཉིས་པ་སྒོམ་རིམ་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས།
第二、禅修次第的正行

ཁྲིད་པའི་རིམ་པ་དང་། ངོ་སྤྲོད་པའི་རིམ་པའོ། །

分二：一、教导次第；二、指引次第

དང་པོ་ལ་གཉིས།
一、教导的次第

ཞི་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པ་དང་། ལྷག་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པའོ། །

分二：(一)以“止”来教导；(二)以“观”来教导。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
(一)以“止”来教导

མཚན་བཅས་དང་། མཚན་མེད་དོ། །

分二：1)有相止；2)无相止。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
1)有相止

རྟེན་ཅན་དང་། རྟེན་མེད་དོ། །

分二：1. 有所依；2. 无所依。

དང་པོ་ (རྟེན་ཅན་) ནི།
1. 有所依

ཐུན་བཞི་ལ་སོགས་པར་སྔོན་འགྲོའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་སྔར་བཞིན་ཐུན་ཆུང་བ་མ་ཆགས་ཙམ་རེ་བྱ་ཞིང་། བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྐབས་སུ་ཁྱད་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བར་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ།

在四座等等之中继续修持前行的各项瑜伽，但是相较于前，
修座时间可以短一些，只要保持[每日]不间断即可。
在修持上师相应法时，要特别深切祈请能够生起禅定。

དེ་ནས་རྐང་པ་རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྲུང་ངམ་མ་ནུས་ན་སེམས་དཔའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བྱ། ལག་པ་མཉམ་བཞག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ལྟེ་འོག་སོར་བཞིའི་ཐད་དུ་བཞག སྒལ་པ་བསྲང་ཞིང་ལུས་ཀུན་བསྒྲིམ།

然后，双腿采金刚跏趺坐姿，如果无法结金刚跏趺坐，
就采菩萨坐姿。双手于脐部下方四指处结禅定印，
伸直背脊全身挺直，

དཔུང་པ་དང་གྲུ་མོ་མ་གུག་པར་བརྐྱང་། མགྲིན་པ་ཅུང་ཟད་བཀུག །ལྕེ་རྩེ་ཡ་རྐན་ལ་གཏད་དེ་སོལ་བར་བག་ཙམ་ཡོད་པ་བྱས་ལ་མཆུ་བཙུམ། མིག་སྣ་རྩེའི་ཐད་ཀར་ཞི་བའི་ལྟ་སྟངས་བྱ་བ་སྟེ་ལུས་རྣམ་སྣང་གི་ཆོས་བདུན་དང་ལྡན་པར་འདུག་གོ །

肩膀坦开且手肘不要弯曲，颈部微曲，舌尖抵上颚，
齿间留些许空隙，嘴唇[轻]闭，眼睛平和地望向鼻尖的正前方。
如此，身体采毗卢遮那七支坐法而坐。

སྤྱིར་བསམ་གཏན་མཐའ་དག་ལ་ལུས་ཀྱི་འདུག་འགོར་གནད་ཆེ་ཞིང་། ཁྱད་པར་སེམས་གནས་པ་ལ་ལུས་གནད་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བས་ནན་ཏན་ཆེར་བྱེད་དུ་བཅུག་ན་འགའ་ཞིག་ལ་འདི་རང་གིས་གནས་ཆ་རྙེད་པ་འོང་ཞིང་། ལུས་གནད་ཉིན་ཞག་འགའ་སྐྱོང་བ་བྱུང་ཡང་ལེགས་སོ། །

一般来说，对所有的禅定而言，身体姿势是非常重要的要点。
尤其，以心的安住来说，身体的要点更是极其重要，
如果认真切实去做的话，有些人能因此就获得安住，[或者]
能够用几天的时间来[练习]保持好身体的要点也是非常好的。

དེ་ནས་ཉིན་མོ་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ཀར་རྡེའུ་འམ་ཤིང་བུ་སོགས་ཀྱི་རྟེན་དཀར་མདངས་ཅན་མིན་པ་ཞིག་བཞག་སྟེ། དེ་ལ་སེམས་ལྷོད་ཀྱིས་གཏད་པ་ཙམ་བྱ་ཞིང་དེ་ཉིད་ལ་ཅིར་འཛིན་དང་བརྟག་དཔྱད་ཀྱང་མི་བྱ།

此外，白天时，在视线的正前方，
放置如小石头或小木棍等不是浅色或会反光的所依物，
而后心放松地把注意力轻轻地放在这个物体上，
不去执着它或是去分析它。

སེམས་གཞན་དུ་ནམ་ཡང་མ་འཕྲོས་མ་ཡེངས་ཙམ་བྱས་ལ་གནས་སུ་འཇུག་པ་དང་། ༼ཉངཞ༽ཡང་ཉི་གྲིབ་ཀྱི་འཚམས་སུ་རྫས་ཆུང་དུ་ཞིག་ལ་གོང་ལྟར་སེམས་གཟུང་བ་རྣམས་བྱ།

让心就只是保持随时都没有旁骛、不散乱，如此来安住。也可
[将注意力放在]阳光阴影下的小东西上，
如前述一般修持摄心的种种方法。

མཚན་མོ་རང་གི་སྣེན་མཚམས་སུ་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སན་མ་ཙམ་ལ་སེམས་འཛིན་པ་དང་། རེས་རང་གི་འོག་ཏུ་ཐིག་ལེ་ནག་པོ་སྲན་མ་ཙམ་ལ་སེམས་གཟུང་པ་གོང་བཞིན་བྱ།

夜晚时，[把注意力]
放在自己眉间如豆子大小的白色明点上来摄心。有时则[将注意力]
放在自己身体下方豆子大小的黑色明点上，如前述般摄心。

གནས་ཆ་རྙེད་དཀའ་བའི་རིགས་སེམས་འཛིན་པ་དེ་དག་གིས་དུབ་པ་ལ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་ཚོན་གང་བ་བསྒོམས་པའི་སྐུའི་ཆ་ལ་སེམས་གཟུང་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་བྱ་བར་བཤད་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ལ་འདི་ཙམ་གྱིསཆོག་གོ །

那些难以安住的人，会对这些摄心的方法感到疲倦。
[像这样的人]，就可以在面前的虚空中观想一寸大的如来身相。
虽然，教导中讲说了[将心专注]
在佛像各个部位上来摄心等等各式各样的方法，
不过对大多数的人来说，这样就已经足够了。

གནས་ཆ་རྙེད་ན་གནས་རང་བཞིན་གྱི་ངང་ལས་ཤིགས་བཤིགས་ལ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ངལ་གསོ། ཐུན་ཆུང་ལ་གྲངས་མང་དུ་བྱ།

如果已经可以安住了，就离开自然安住的状态，中断[禅修]，
稍微休息一下。要短座多次数地修持。

ཐུན་བར་དུ་ལྟད་མོ་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་ལམ་དྲག་པོ་དང་སྨྲ་བ་མང་པོ་རྣམས་སྤང་ཞིང་ལུས་སེམས་དལ་དུ་བཅུག་གོ །

在修座之间，[让弟子]避免娱乐活动、
剧烈的举止和多言多语等等，要让身心悠闲舒缓。

གཉིས་པ་རྟེན་མེད་ལ་གཉིས།

2. 无所依

རླུང་ཅན་དང་། རླུང་མེད་དོ། །

分二：2.1 依呼吸；2.2 不依呼吸。

དང་པོ་ (རླུང་ཅན་) ནི།

2.1 依呼吸

ཐོག་མར་རླུང་བགྲང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གཟུང་བ་ནི། རླུང་ཕྱིར་འགྲོ་བ་དང་ནང་དུ་འོང་བ་གཉིས་དྲན་ཙམ་བྱ་ཞིང་གཞན་དུ་སེམས་མ་ཡེངས་པར་བྱས་ཏེ། རླུང་ཁུག་པ་དང་པོར་གསུམ་དེ་ནས་བདུན་སོགས་ཅི་རིགས་ལ་སེམས་བཟུང་ཞིང་། སེམས་འཚུབ་ན་སྐབས་སུ་ཙུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོས་ལ་སྦྱང་དུ་བཅུག་སྟེ་ཉམས་བལྟ།

首先，以数息来摄心。只是去觉知气向外吐、向内吸二者，
让心不散乱到其他的事物上。一开始先专注在三次呼吸的进出，
然后再以七次等等适宜的次数，如此来摄心。如果心焦躁不安的话，
就偶尔稍作休息，然后再继续练习，看看有什么样的体验。

དེ་ནས་རླུང་དགང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གཟུང་བ་ནི། རླུང་རོ་གསུམ་མམ་དགུ་བུས་ལ་སྣ་གཉིས་ནས་དལ་བུས་རྔུབས་ཏེ་མཆིལ་མ་ཞིག་མིད་པ་དང་བཅས་པས་ཏ་ཙང་མནན་དྲག་པོ་མིན་པར་གསུས་པར་ཆིལ་གྱིས་མནན།

然后，以持气来摄心。做三次或九次的排除浊气。
从两个鼻孔慢慢地吸气，吞一口口水，随着口水的吞咽，
往下向腹部施力，但是力道不要太重。

དེ་ཙི་ཐུབ་ཀྱི་བར་སེམས་མ་འཕྲོས་ཙམ་ཧད་དེ་སེམས་མེ་འདུག །མི་ཐུབ་ན་སྣ་ནས་དལ་བུས་བཏང་ཞིང་ཕྱིར་འགྲོ་བ་དང་ནང་དུ་འོང་བའི་ཚེ་སྔར་བཞིན་འགྲོ་འང་དྲན་སེམས་ཙམ་ལས་སེམས་གཞན་དུ་མ་འཕྲོས་པ་བྱ།

尽可能地持气，在这段时间内，只是保持心不外驰，愣然地安住[2]。如果心无法安住，也无法再持气，就从鼻孔慢慢将气吐出。就如先前一样，在气往外吐、往内吸时，只是稍微觉知到呼吸的进出，心不散逸到其他事物上。

注2 母版原为had de sems me 'dug，此处依had de bzhag sems mi gnas而译。

ངལ་ན་རླུང་སྣ་བུག་ནས་ཅི་བདེར་འགྲོ་འོང་བྱེད་དུ་བཅུག་ཅིང་སེམས་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་ལྷོད་དེ་སང་ངེ་བར་དྲན་པས་༼༣༥༠༽ཟིན་ཙམ་བྱ།

如果感觉疲倦，就从鼻孔随意舒适地呼吸，心不散乱到其他事物上，松坦明澈地略微以正念觉察来摄持。

ཅུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོ་ཞིང་སླར་ཡང་དེ་ལྟར་སྦྱོང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། དེ་ལྟར་བྱས་པས་སེམས་རྒོད་དུ་སོང་ན་ཧ་ཅང་བསྒྲིམས་པའི་སྐྱོན་ཡིན་པས་ཁོང་གློད།

每隔一段时间就休息一下，然后再[让弟子]继续这样练习，看看有什么体验。在这么练习的时候，如果心掉举了，这是太过紧绷的过患，要将心放松。

སེམས་པ་ན་སུན་མང་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འཚུབ་ན་དུབ་པ་ཡིན་པས་ཞག་རེ་ཙམ་ཁམས་གསེང་བྱ། མགོ་འཁོར་བ་དང་སེམས་ཡེར་ན་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པས་བཟའ་བཏུང་བཅུད་ཆེ་བ་ལ་བསྟེན་ཞིང་བསྐུ་མཉེ་བྱེད་དུ་བཅུག །

如果觉得太过厌烦、极度不安，那是因为疲倦的缘故，此时应休息几天散散心。如果觉得头晕、心浮动，这是被气所影响，

此时要[让弟子]吃比较有营养的饮食，推拿按摩身体。

འདི་ཡན་ཆད་ལ་སེམས་མ་ཟིན་པ་ཟིན་པར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་རྙེད་པ་བྱ་དགོས་སོ། །

以上，即称为“摄持未摄之心”，必须让心得以安住。

གལ་ཏེ་འདི་དག་གི་ཚེ་སེམས་འགྱུ་བ་མང་དུ་སོང་བ་ལྟར་གྱུར་ནས་གནས་ཆ་ཆུང་ན། སྔར་རྣམ་རྟོག་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཕྲོས་པ་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པ་ལ་འདིར་རྣམ་རྟོག་གཅིག་སྐྱེས་གཉིས་སྐྱེས་རིག་པས་འཕྲིག་ཙམ་ཅིང་གནས་ཆ་ཅུང་ཟད་རྙེད་པ་ཡིན་པས་སྐྱོན་དུ་མི་གཟུང་ཞིང་།

如果在进行这些修持时，心变得有太多的迁动，
使得安住的部分变弱，
这是因为没有觉察到之前如同连环套般不断外驰的所有妄念，[但]
此时，已觉知到一个接着一个生起的妄念，
而且有了大略的了解并获得些许安住，所以不要认为这是过患。

རྟོག་པའི་སྣ་མི་བསྐྱིལ་རྗེས་མི་འབྲང་བར་ལྷོད་དེ་བཞག་པ་ལ་འབད་དུ་བཅུག་པས་གནས་པ་འཆར་རོ། །

令[弟子]不要去引导妄念，或是去追随妄念，
要专致于松坦地安住，[真正的]安住就会出现。

གལ་ཏེ་སེམས་འཕྲོས་པ་དང་གནས་པའི་དབྱེབས་གང་ཡང་མ་རིག་པར་ཁུ་འཕྲིག་མ་བྱུང་ན། ཕཊ་ཅེས་པའི་སྒྲ་དྲག་པོའི་རྗེས་སམ་འབོད་སྐད་དྲག་པོ་ལྟ་བུའི་དུས་རྟོག་པ་སྔ་མ་རྒྱུན་ཆད་ཕྱི་མ་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་སེམས་ལྟ་བུ་རྟོག་མེད་ཀྱི་གནས་ཆ་ཡིན་པ་དང་།

如果完全觉知不到心的外驰和安住状态[3][的差别]，没有[心是住、是驰的]怀疑，就用力喊“呸”或是放声大喊。此时，

过去妄念的相续已经中止，未来的妄念尚未生起，
在这个间隙中的心，即是无念的安住状态。

注3 母版原为gnas pa'i dbyibs，此处依gnas pa'i dbyings而译。

དེ་ནས་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཀྱི་བློ་སྐྱེས་པ་སོགས་རྣམ་རྟོག་འཕྲོས་པ་ཡིན་པའི་བརྡ་དོན་སྤྲད་ལ། རེས་བསྒྲིམ་རེས་གློད་པ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་མཁས་བྱས་ལ་འཛིན་ཚུད་དུ་བཅུག་སྟེ་ནན་གྱིས་སྦྱངས་པས་གནས་ཆ་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ། །

在这之后，就能清楚认识到“[将来]要去做这个”和“[现在]要做这个”等等生起的心念，是妄念的纷驰。以有时紧、有时松等等各式方法善巧地做引导，让[弟子]稳定，[如此]郑重地修练，就能够获得安住。

གཉིས་པ་རླུང་མེད་ནི།

2.2 不依呼吸

དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་ཅི་རིགས་རྙེད་ནས། ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་ཕྱིའི་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་དང་ནང་གི་རླུང་འགྲོ་འོང་སོགས་གང་ལ་ཡང་སེམས་རྟེན་མི་བ་ཞིང་།

如此获得了某种程度的心的安住后，
采取和先前一样的身体姿势，心不依于[4]任何外在的色法、声音等，
以及内在呼吸的进出等等。

注4 母版原为sems rten mi ba，此处依sems rten mi bya而译。

སྔར་འདི་བྱས་འདི་བྱུང་སོགས་འདས་པ་ཡང་མི་སེམས། ཕྱིན་ཆད་འདི་བྱེད་འདི་བྱུང་ན་སོགས་མ་འོངས་པ་ཡང་སྒྲི་སྒྲོ། འཕྲལ་འདི་སྣང་འདི་འདུག་སོགས། ད་ ༼༣༥༧༽ ལྟའི་རྟོག་པ་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར།

[令弟子]不要去想先前做过了什么,
发生过什么等等过去的事情；不要散逸到今后要做什么,
会发生什么等等未来的事情；也不要作意眼前显现了什么、
出现了什么等等当下的心念。

ལྷོད་དེ་ལམ་མེ་ཤལ་ལེ་འབོལ་ལེ་གནས་སུ་བཅུག །གནས་བཞིན་ལས་ཞིགས་བཞིགས་ལ་སླར་གོང་བཞིན་བྱ། ཡུན་མི་རིང་ཙམ་ལ་གྲངས་མང་དུ་བྱའོ། །

就是松坦、光灿、鲜明、舒缓地安住。在这么安住时,
中断修持, 之后再如上述般修持。时间不要太长, 要多次地修练。

གནས་ཆ་ཚོལ་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཧ་ཅང་སྒྲིམ་པ་དང་ཧུར་ཕྱུངས་དྲག་ན་སེམས་ལམ་མེར་གནས་པའི་གེགས་སུ་འགྱུར་བས་ཐལ་ཆེར་ལ་ཁོང་གློད་པ་བདེའོ། །

在寻求安住的所有情况中, 如果非常紧绷和极为用力,
这就会成为心光灿安住的障碍。基本上, 放松是比较适当的。

དེ་ལྟར་བཞག་པས་སེམས་རྒོད་པའམ་ཡེར་ན། དྲོ་སར་བསྡད་བཟའ་བཏུང་བཅུད་ཅན་བསྟེན་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་ལྟ་སྟངས་སྣད། སེམས་ལྟེ་བའི་འོག་ཏུ་གཏད་ལ་ཡོ་རླུང་དྲག་པོ་མནན་ནོ། །

如此安住时, 如果心掉举或散乱了, 坐到比较温暖的地方,
饮食要有营养, 推拿按摩身体, 并且把视线放低。
心专注在脐部下方, 施力去压腹部的气。

སེམས་བྱིང་བའམ་ཞེ་ཉོག་ན། བསིལ་སར་བསྡད་གདོང་ལ་ཆུ་ཟིལ་བཏབ་རླུང་རོ་བསལ་ལྟ་སྟངས་དཔངས་བསྟོད། སེམས་དར་བསྐྱེད་ལ་ཧུར་སྦྱང་། ད་དུང་བྱིང་ན་འགྲོ་འཆག་བྱ་ཞིང་ཁམས་བསེང་ངོ༎

心如果昏沉或无聊，就坐到比较凉爽的地方，在脸上泼点水，
排除浊气，将视线抬高，警醒地提振起精神。如果还是觉得昏沉，
就走动一下，让自己回复精神。

རྨུགས་ཤིང་གཏི་མུག་ན། ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་ཕྱག་དང་སྐོར་བ་བྱ། མཆོད་སྦྱིན་དང་སྡིག་བཤགས་སོགས་དྲག་ཏུ་བྱ། ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བར་གསོལ་བ་དུང་དུང་བཏབ་སྟེ་ཉམས་བསྐྱང་དུ་བཅུག།

如果变得昏聩而愚痴，则向殊胜的对境礼拜和绕行。
真诚而猛力地做供养、布施和忏悔罪障，殷切地祈请能够生起禅定，
而后持续进行修持。

འདི་ལ་སེམས་ཟིན་པ་བརྟན་པར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། གནས་ཆ་རྙེད་པ་དེ་རྟེན་གཏད་མེད་དུ་འཇོག་པ་ལ་བདེ་བར་མ་བྱང་ན་མཚན་མེད་ལ་ཐོགས་མི་འབྱུང་བས་བྱང་བ་གལ་ཆེ།

这就称为“令已摄之心稳固”。如果不够娴熟，
无法让所获得的安住轻松地进入无所依、无所缘的状态，
那么就无法在无相的[修持上]有所进展。因此，娴熟是非常重要的。

དེ་ཡང་དྲན་མེད་དུ་སོང་བའི་གནས་པ་ལྟེམས་པོ་ཤར་ན་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་པས་ཧུར་སྦྱང་ལ་ཡུན་ཐུང་དུ་རེ་ཡང་ཡང་བསྐྱར།

此外，如果变成了恍神的麻木安住，这就是一种过患，
应该要警醒，一再一再持续进行短座的修持。

བྱིང་བའམ་ལྡོབ་བེ་བ་དྲན་རིག་ཡོད་པ་ཙམ་བྱུང་ན་སྐྱོན་ཤུགས་ཀྱིས་དག་འགྲོ་བས་རེ་ཞིག་དེ་ཉིད་རང་སྐྱོང་བའམ། སེམས་ཙུང་ཟད་དང་བསྐྱེད་ལ་སྐྱོང་བ་གང་འཕྲོད་བྱེད་དུ་བཙུག་གོ །

如果变得昏沉或呆滞，仅只是觉知到它，就能自然地净除这个过患。暂且就用这个方法来修练，又或者，可以让心稍微提振起精神。[令弟子]以任何适合的方式修练。

གཉིས་པ་མཚན་མེད་ལ་གཉིས།

2)无相止

སྒྲིམ་པ་དང་། གློད་པའོ །

分二：1. 警醒；2. 放松。

དང་པོ་ (སྒྲིམ་པ་) ནི།

1. 警醒

ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་ལས་ལྟ་སྟངས་མིག་རང་གི་ཐད་ཀར་གཏད། སེམས་ངར་བསྐྱེད་ནས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཡེངས་པར་བསྒྲིམས་ཏེ། འདི་སྒོམ་གྱི་དམིགས་གཏད་མེད་པར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སིང་༼༣༥༢༽ངེ་ཡེ་རེ་བཞག །

身体的姿势如前述，目视方式是眼睛直视自己的前方。提振起精神来，一刹那都不散乱地[保持]警醒。此时，没有禅修所要专注的对境，专心一意地明晰安住。

ཡུན་མི་རིང་ཙམ་ལ་བཞག་ནས་ཡང་གྲིམ་གྱིས་བསྒྲིམས་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཡེངས་པར་ཅེན་ནེ་འཛོག་པ་ལ་སྐྱོང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་ལྟ་བྱས་པས།

一小段时间后，停止禅修。然后再警醒地集中精神，
一刹那也不散乱，全然寂静稳定地安住。[令弟子]如此修练，
看看会有什么体验。

སྔར་གྱི་གནས་པ་སྒོམ་མེ་བ་ལས་སེམས་དྭངས་གོང་དེ་ནས་གསལ་ལེ་སིང་ངེ་གནས་ཞིང་དྲན་རིག་ཡེ་རེ་འདུག་ན་
གོང་འཕེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ།

[这么做之后，]如果不再是如先前那样的呆滞安住，
心变得明朗，可以清晰明白地安住，而且正念觉知很鲜明，如此，
就是修持有了进展。

བློ་རྒོད་པའི་རིགས་འགའ་ལ་དྭངས་ཆ་ཐོན་ཡང་གནས་ཡུན་ཐུང་དུ་སོང་ན་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་བར་ཡུན་ཐུང་གྲངས་མང་
བྱས་པས་གནས་པ་དྭངས་པོ་འཕེལ་ནས་འོང་ངོ་། །

有些心比较掉举的人，虽然心是明朗的，
但是安住的时间却变短，这不算是过患。如果短时间多次数地修持，
在明晰增长之后，也就能够安住了。

གཉིས་པ་ (གློད་པ་) ནི།

2. 放松

ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་གོང་བཞིན་བྱ། འདི་སྒོམ་འདི་མི་སྒོམ་དང་གནས་ན་དགའ་འགྲོན་མི་དགའ་བ་ལ་སོགས་
པའི་ཞེ་འདོད་མ་བྱས་པར་སེམས་ལྷོད་གློད་ལ།

身体的姿势和目视方式皆如前。
不要有“要修这个”，“不要修那个”，或是安住的话就欢喜，

心外驰时就不高兴等等的想法和企图，心要宽坦放松。

དགག་སྒྲུབ་དང་བཅས་བཅོས་མ་བྱས་པར་སེམས་རང་བབས་སུ་འགོལ་ལེ་ཆམམེ་བཞག་ཅིང་། དེའི་ངང་ནས་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་དྲན་པ་བུར་བུར་མིན་པའི་རླབས་ཆེ་བས་ལེ་བ་བྱས་ལ་གུ་ཡངས་སང་དེ་བསྐྱང་ངོ་། །

不要去肯定或否定，也不要试图去修整，
让心在它本然的状态中舒松宽广地安住。在此之中，
只要保持不散乱的正念，心不扰动不安，而是宽广、明晰[5]。
要保任[6]开阔和明澈。

注5 母版原为rlabs che bas le ba byas，此处依rlabs che ba sa le ba byas而译。

注6 本书中藏文skyong ba，中文依上下文译为“保任”或“守护”，指的是在面对禅修或觉受体验时，如同经验老到的牧羊人一样，这样的牧羊人在看管羊群时，不需费力但又完全明了羊群的状况，不会让羊受伤或走失。

ད་ལྟར་བསྐྱངས་པས་རྣམ་རྟོག་རགས་པ་ཏིལ་གྱིས་འཆར་ན་དགག་ཀྱང་མི་དགག་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་བར་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་རང་ཚོ་བཟུང་།

如此[7]保任时，如果突然出现粗的妄念，不要去阻止它，
也不要去跟随它，让不散乱的正念保持稳定不动摇。

注7 母版原为da ltar，此处依de ltar而译。

འགྱུ་བ་བན་བུན་ཕྲ་སིམ་མེ་བ་རྣམས་ལའང་དགག་སྒྲུབ་མི་བྱ། དྭང་མ་སིང་ངེ་ལྷན་ནེ་གནས་པ་དང་ཤིགས་བཤིགས་ལ་ཐུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོ། ཡང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ།

对于觉察到的妄念的细微变动，也不要去肯定或否定，
保持清澈、明晰、寂静地安住，间或结束禅修，略作休息。[令弟子]

如前述般保任，看看有什么样的体验。

དེ་ལ་སྔར་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་རྣམས་བཀག་པ་ལྟར་བྱས་ཏེ་རིག་པ་སིང་ངེ་ཡོ་རེ་བར་བཅོས་ནས་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམ་དགོས་པ་ལྟ་བུས་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་ལ།

　　先前，有点像是在抑制种种粗细妄念一般，
必须将觉知变得十分明晰，使心专致一意集中精神，
这么做有点不容易。

འདིར་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་ངང་ནས་རང་ལུགས་སུ་བསྐྱང་བས་ཆོག་པ་དང་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་འཆར་ན་ཡང་དྲན་པའི་ཚེ་བཟུང་བས་རྣམ་རྟོག་གིས་དོན་བྱེད་མི་ནུས་པར་ལྷན་གྱིས་ཞི་ནས་གནས་པའི་སྟེང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།

　　在此，只要在不散乱中保持自然的状态就可以了。
如果出现粗细的[各种]妄念，保持正念不动摇，如此，
妄念将无法起作用，同时也会平息，然后将可进入安住的状态。

དྲན་པས་ཁྱབ་ན་གཞན་ཞེ་འདོད་མི་དགོས་པས་གུ་ཡངས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། ཤིགས་བཤིག་ལྷོད་གློད་དུས་སེམས་ཀྱང་ཤིག་(༣༥༣)གེ་ལྷོད་དེ་གནས་པའི་མཚང་རིག་ནས་སྐྱོང་བདེ་ན་བོགས་ཐོན་པ་ཡིན་ཞིང་།

　　如果正念可以遍满，就不需要有其他的目标，[如此]
将会生起开阔[的觉受]。如此放松宽坦时，
心也会感受到自在松坦的要点。如果能够轻松地如此保任，
就是在修持上有了进展。

གལ་ཏེ་འོག་འགྱུ་ལྟ་བུར་ཤོར་ནས་ཡེངས་པའམ། ཅི་འགྱུས་འདི་འགྱུས་མེད་པར་དྲན་མེད་དུ་ཡེངས་པ་སོགས་བྱུང་ན་དྲན་པ་སྟོབས་ཆུང་བ་ཡིན་ལ།

但是，如果[安住时]迷失在不自觉的状态中而变得散乱，
或是无意识地不知道自己在想什么而散乱等等情况发生，
这是因为正念的力量太弱。

གནས་པ་སན་ནེ་བ་བྲང་ངེ་བ་འཚུབ་པ་བ་བྱུང་ན་གློད་ཞན་པ་དང་དྲན་རིག་བྱུར་བ་ཡིན་པས་སྐྱོང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱོན་བསལ་ཏེ་སྐྱོང་དུ་བཅུག །

如果安住变得不安、不稳定而烦躁，那是因为不够放松，
警觉的心太过强烈。[令弟子]以保任的方法来去除这些过患，
继续保任。

བློ་རིགས་བྱིང་ན་དྲན་རིག་གི་ངར་དང་སྟོབས་བསྐྱེད། རྒོད་ན་སེམས་ངར་ཅུང་ཟད་སླད་དེ་གློད་ཆ་ཆེར་བཏང་ལ་བསྐྱངས་པས་སེམས་གསལ་སིང་ངེ་གནས་ཤིང་།

如果心力[8]变得昏沉，就提起正念和觉知的敏锐度和力量。
如果变得掉举，就让心的敏锐度稍微降低，[让心]更加放松。
如此持续修持，心就能清明地安住。

注8 母版原为blo rigs，此处依blo rig而译。

གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡང་ཤ་ལེ་བ་ཆམ་མེ་བ་སོང་ངེ་བ་བྱུན་ནེ་བ་ལྷ་བྱུར་འཆར་ན་ཞི་གནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས། ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཅི་འཆར་ནའང་དེའི་དབང་དུ་མི་འབྲང་བར་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་རེ་ཞིག་བསྒོམ་དུ་བཅུག །

如果色、声等显现也鲜明、宽广、明朗、无拘地出现，
这就是已经生起了“止”。因此，无论[弟子]

生起众多觉受中的任何一种，都[令其]不受影响，
在明晰无念中稍作禅修。

འདིར་ཀང་མ་ཚུགས་ན་སྒོམ་ཉིན་སྲིབ་ཅན་འོང་བས་ཀང་ཚུགས་པར་བྱ་སྟེ།

如果没有在此站稳脚步，禅修将会变得反覆不定、时有时无[9]，
因此要让立足点稳固。

注9 原文作：有时向阳、有时在阴影中。

དང་པོར་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་མང་པོ་འཁྲུགས་པའི་བར་ན་མི་རྟོག་པར་གནས་པའི་ཆ་ཙུང་ཟད་ཙམ་རེ་རྙེད་པ་དེ་གཙང་རོང་གི་འབབ་ཆུ་འདྲ་བའི་ཞི་གནས་དང་པོ་ཡིན།

一开始，在许多粗细妄念的动荡中，能够有些许无念的安住，
这是如同深谷瀑流的第一阶段的"止"。

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕལ་ཆེར་ཕྲ་ཉལ་གྱིས་སོང་ཞི་གནས་བདེ་ཆམ་མེ་གནས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བ་དྲག་པོ་བྱུང་ན་མི་ཐོན་པར་སྐབས་སྐབས་འཕྲོ་རྒོད་འབྱུང་བ་དེ་ཆུ་བོ་དལ་ཞིང་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་བར་པ་ཡིན།

然后，大多数的妄念变细微、隐匿，
止修保持在喜乐宽广的状态。但是，当妄念剧烈变动时，
会无法去掌握，有时会有心念外驰掉举的情况，
这是如同平缓流动的河流般的中间阶段的"止"。

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་མི་ལྡང་བར་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་བདེ་མེ་རེ་ཙེ་ཙམ་བཞག་གྱི་བར་གནས་པའམ། རྣམ་རྟོག་ཕྲ་མོ་ཙུང་ཟད་རེ་ལྡང་ན་ཡང་དེས་རྟོག་པའི་བྱ་བ་མི་ནུས་པར་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་རང་སར་དག་པ་དེ་ཆུ་མ་བུ་འཕྲད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་མཐར་ཐུག་ཡིན་པས།

在此之后，粗细妄念皆不生，在无念之中，
能够多么处于充满喜乐中，就那么安住。
即使有时生起了细微的妄念，它也无法产生分别的作用，
会于无念之中于原处平息。
这是如同河川之子与大海之母相会的究竟阶段的“止”。

ཞི་གནས་འདིས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་ངོ་བོའི་གོ་མི་ཆོད་ན་ཡང་སྒོམ་གྱི་གཞི་ལ་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རྣམ་དཀར་གྱི་ལས་གསོག་པའི་བསམ་གཏན་ཚད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཞི་གནས་སྐྱོན་མེད་བརྟན་པོ་བསྒྲུབ་པར་༼༣༥༨༽ བྱའོ།

虽然这样的[10]“止”，还不足以成为大手印禅修的真正主体，但是
[大手印的]禅修具备 [止的] 基础是非常重要的。
由于这是可以累积善业力量的无量禅定，
因此应修习无过失而稳定的“止”。

注10 母版原为 'des，此处依 'dis而译。

༈ གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པས་གཉིས།
(二)以“观”来教导

སེམས་སྣང་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། གཞི་རྩལ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པའོ། །

分二：1)确定心和种种显相的体性；2)断除对根基和能量 展现的虚构增益。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
1)确定心和种种显相的体性

རྩ་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། རྩལ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པའོ། །

分二：1. 确定根基——心的体性；2. 确定能量展现——妄念和显相的体性。

དང་པོ་ (རྩ་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་) ནི།

1. 确定根基——心的体性

ལུས་གནད་སྔར་བཞིན་ལས་མིག་ཙམ་ཚུམ་དང་འགྱུར་བ་མེད་པར་ཧར་རེ་གཏད།

身体的姿势如前，眼睛不要眨眼也不要动，
就是愣然地看着前方。

ཤེས་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ལྷང་ངེ་བཞག་ལ། དེའི་ངང་ལ་སེམས་དེ་ཉིད་ལ་རྗེན་ལྷང་གིས་བལྟས་ཏེ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག །

心识清明，在无念的“止”之上，朗然地安住。在此之中，
赤裸而直接地看着心本身，去看心是什么形状、颜色等。

གནས་དང་རྟེན་གང་ལ་གནས། ངོས་བཟུང་རྣམ་འགྱུར་ཇི་ལྟར་འདུག་རྣམས་རིམ་པས་བརྟགས་ཤིང་དཔྱད།

心安住在什么地方、什么所依上？它是可以辨认的吗?
它有什么可识别的样貌？依序去观察这些。

དེ་ཡང་ཟླུམ་པོ་གྲུ་བཞི་སོགས་དང་ས་རྡོ་རི་བྲག་རྩྭ་ཤིང་སོགས་དང་མི་དང་དུད་འགྲོ་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་འདུག་གམ། དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་ཏུ་འདུག་གམ་རེ་རེ་ཞིང་རྗེ་ཐུས་འཕྲོད་པར་བརྟག །

也就是说，心是否是圆形、四方形等形状？或是像土地、石头、山、岩石、草木等等的形相？或是像人和动物等等的形相？心是白色、黑色等等的颜色吗？逐项彻底观察每一种情况。

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཕྱི་རོལ་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་གནས་སམ་ནང་རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་ལ་གནས།

同样地，心是住于外在器世间和情世间的事物上？或是住于内在业力成熟的身体中？

ལུས་ལ་གནས་ན་སྤྱི་གཙུག་ནས་རྐང་མཐིལ་གྱི་བར་ལྷུ་དང་དུམ་བུ་ལ་གནས་སམ་སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་གནས།

如果觉得心是在身体中，那么心是在头顶到脚底之间的某个部位或区域？或者，它是遍满整个身体？

སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་གནས་ན་ཕྱི་ནང་གི་ཚུལ་དུ་གནས་སམ་འདྲེས་པའི་ཚུལ་དུ་གནས། འདྲེས་ན་སེམས་ཕྱིའི་ཡུལ་དང་རྫས་ལ་འཕྲོས་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་སོང་ལ་སོགས་པ་བརྟག །

如果心是遍满整个身体，它是在[身体]外部，还是在[身体]之内？或是以融合的方式存在？如果是以融合的方式存在，去观察心外驰到外在的境和物体上时，它是如何移动的等等。

དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་སྟོང་པའི་ངོས་བཟུང་དུ་འདུག་གམ་གསལ་བའི་ངོས་བཟུང་དུ་འདུག །སྟོང་པ་ལ་ཅང་མེད་ཀྱི་སྟོང་པའམ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྟོང་པར་འདུག་དང་། གསལ་རིག་ཅན་ལ་ཉི་ཟླའི་འོད་དམ་མར་མེ་ལྟ་བུ་སོགས་ཇི་ལྟར་གསལ་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

同样地，心的体性可以被认定为“空”，或是可以被认定为“明”？如果是空的话，是什么都没有的空，或是如同虚空的空？
如果是明而觉的话，那是如同日月的光辉，或是如同灯火一样？令[弟子]去观察[心的]明是什么样的情况。

འདི་ལ་རྗོ་ཏུས་ཐུག་པ་ཁོ་ཐག་མཆོད་ཀྱི་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱ། ཐོས་ཡོ་དང་གོ་བ་ཙམ་ཞེ་ལ་བཞག་ནས་མ་བརྟགས་ན་ཐུ་ཐག་མི་ཆོད་པས་ཐུགས་གཏུག་ལ་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

对此，在没有彻底确定[11]之前，要持续观察。
如果只是自以为听过了或懂得了，就放着不管，不去进行观察的话，这样就无法获得真正的确定。因此，要令[弟子]深入透彻地进行观察。

注11 母版原为kho thag mchod，此处依kho thag chod而译。

ལོག་ཤེས་བཟུང་ན་གནོད་བྱེད་བཏང་ལ་སླར་གཞིག ༼༣༥༥༽ ཏུ་བཅུག་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དང་གནས་དང་རྟེན་དང་རྫས་སུ་མ་གྲུབ་པར་ཐག་ཆོད་པ་ནི་སླ་ལ།

如果[弟子]有错误的理解，则要应用对立的论点来予以驳斥，然后令其继续进行观察。[心]没有形状和颜色，以及所在之处、所依，也不是以物质的状态而存在等等，要确定这些是很容易的。

ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ལྷན་ནེ་གནས་པ་ཞིག་ཏུ་གོ་ན་གནས་པའི་ཉམས་ཡིན་པའི་འཕྲིག་མ་ཚུད་པས།

如果去辨认[心的]体性，知道在明空之中寂静地安住，那也只是安住的一种觉受而已，还不稳定。

མཎྜལ་དང་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་འདེབས་ཤིང་གསལ་ལུགས་དང་སྟོང་ལུགས་གནས་ལུགས་རྣམས་རེ་རེ་ཞིང་བརྟག་ཏུ་བཅུག་པས།

令[弟子]献供曼达和热切地祈请，而后一一观察心如何为明，如何为空，以及心的真实状态为何。

དངོས་པོ་དང་རྫས་སུ་མ་གྲུབ་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་ཅིང་གནས་དང་རྟེན་ཡང་མེད་ལ། འདི་འདྲ་འདི་ཡིན་གྱི་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་ལྟ་བུའི་བརྗོད་མི་ཚུགས་པ་ཅིག་ལ་མྱོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཅིག་ཏུ་གོ་ན།

由此，如果[弟子]了解[心]不是以事物和物质的状态而存在，所以就不会有形状和颜色，也不会有所在之处和所依处，也了解[心]无法被认定为“就是像这样”或者“就是这个”，心是明空而不可言喻，但却是可以被体验到的，此时，应该以容易令人混淆的说法来予以调教。

མགོ་གཡོགས་ལ་གཅུན་པས་གོ་བའམ་ཧ་གོས་ཡིན་ན་མི་མཚུངས་པ་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་རྟག་མི་ཐུབ།

如果行者只是知识上的理解或只是听闻过，那么他的说法就会有很多前后不一致的情况，也经不起检视。

མྱོང་བ་ཡིན་ན་ཟེར་ལུགས་མི་ཤེས་ནའང་གོ་དོན་ཐག་གཅིག་ཏུ་འོང་། དེ་འདྲ་ན་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །

如果是[行者自己的]体验，就算不知道一般描述的说法是什么，他所说的意思也会汇归到同一个点上。如果是这种情况的话，那就是[行者]已经有了自己的体验。

འོན་ཀྱང་སྨྲ་མཁས་ཤིང་ཚིག་ལེགས་ཀྱང་མྱོང་བ་མེད་པ་དང་། སྨྲ་མི་ཤེས་བཤད་མི་ཚུགས་ཀྱང་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་ཡོད་པས་བླ་མས་མྱོང་ཐོག་ནས་གདར་ཤ་ལེགས་པར་བཅད་ལ་ཐུ་ཐག་ཆོད་པ་དང་།

虽然有些人口才流利，善于言词，但却没有体验；
有些人不会表达，言语笨拙，但却有[自身的]体验。
上师应该让他们透过[自身的]体验，彻底地善加观察，
并获得充分的确定。

སྔར་གྱི་ཞི་གནས་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་ནས་སེམས་ལ་རྗེན་ལྷག་གིས་བལྟས་པས་ཚིག་གི་བརྗོད་པས་མི་མཚོན་པའི་ཤེས་པ། ངོས་བཟུང་མེད་བཞིན་དུ་རང་རིག་པའི་གསལ་སྟོང་སིང་ངེ་བ་ཡེ་རེ་བ་ཧྲིག་གེ་བ་ལྷ་བུ་དེ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག་གོ། །

令[弟子]在先前明晰无念的“止”当中，赤裸而直接地看着心。
那是言语无法表达的心，它无法被认定，但同时却又是自觉的明空，
明晰、鲜明而直透，令其不散乱地保任[这样的状态]。

གཉིས་པ་ (རྩལ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་) ནི།

2. 确**定能量展现——妄念和显相的体性**

ལུས་གནད་སོགས་གོང་ལྟར་བྱས་ཏེ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་རགས་ཤིང་དར་ཆེ་བ་ཞིག་འགྱུར་བཅུག་ལ།

身体的姿势如前述。在无可认定之心的明空中，
去引发如瞋恨等的粗略而强烈的妄念。

དེ་ལྷང་གིས་སྐྱེས་པ་དང་དེ་ལ་རྗེན་ཆར་གྱིས་བལྟས་ནས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གནས་དང་རྟེན་ངོས་བཟུང་དང་རྣམ་འགྱུར་སོགས་ཇི་ལྟར་འདུག་སྔར་ལྟར་བརྟག་དཔྱད་བྱ།

当妄念明显地生起，直接去看着它，并且如先前一般，
去观察它的形状、颜色、所在之处、所依处、
特性和样貌等等是如何。

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་མོ་ཤར་བའམ་སྤྲོས་ཏེ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བལྟ་ཞིང་བརྟག་དཔྱད་བྱ།

相同地，让细微的妄念生起或[刻意]制造细微的妄念，
去看着它的体性并加以观察。

དེ་བཞིན་སྣོད་བཅུད་དང་དགྲ་གཉེན་དང་སྐྱིད་སྡུག་ལ་སོགས་པའི་སྣང་བའི་༼༣༥༧༽འཆར་སྒོ་ཕྲ་རགས་ཅི་རིགས་པ་ཤར་བའམ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟག་ཅིང་དཔྱད།

同样地，让器世间和情世间、敌人和亲友、
苦乐等种种粗细显相展现出来或[刻意]令其生起，
然后去观察其体性。

སྔར་བལྟས་པས་ངོས་བཟུང་མ་བྱུང་བའི་རིགས་འགྲེ་བྱས་ན་མ་བརྟགས་ན་མྱོང་བ་ཕྲ་ཞིབ་ཅན་མི་འབྱུང་ཞིང་།

先前透过观照，[知道心]是不可认定的，[但是]
如果便以此类推而不[继续]去观察的话，就不会获得精细的体验。

རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ཕྲ་རགས་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་གོ་བ་ཙམ་ལས་ཐུག་འཕྲོད་དུ་ངོ་ཤེས་འཕྲོད་པ་ལྟ་བུའམ།

而且，只是理解粗细的妄念和显相是无可认定的，
就不会有稳定持续的解脱体验。这样的解脱体验，
就像是在会遇时就能够直接认识或是破除[它们的]虚妄一样。

རྟེན་ཕྱུགས་རིབ་པ་ལྟ་བུར་གྲོལ་བའི་མྱོང་བ་རྒྱུན་བརྟན་པོ་མི་འོང་བས་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ནས་ཁོ་ཐག་མ་ཆོད་ཀྱི་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་གོ། འདིས་བློ་གཅོད་ཁམས་བཟང་ངན་སུ་ལ་ཡང་དོན་གྱི་ཐོབ་པ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་འོལ་གསལ་སྤྱི་ཙམ་ལ་མི་བཞག་གོ།

因此，令[弟子]生起勇气和毅力，在没有断除疑惑之前，
要持续观察。借由如此修持，无论天资聪颖与否，
任何人都能获得极大的成果。不要让它只是流于模糊笼统。

དེ་ནས་ཉམས་བལྟས་པས། རྣམ་རྟོག་གང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་རྣམས་བརྟགས་པའི་ཚེ་དབྱིབས་ཁ་དོག་དང་ངོས་བཟུང་མི་འདུག་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་དེ་ཀར་སོང་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་གོ་ཡུལ་ཙམ་ཟེར་ན།

接下来，看看[弟子]有什么体验[生起]。
在观察任何显现的妄念经验时，如果[弟子]说：“[心]没有形状、
颜色，也无可认定，
心的体性就是明空。”等等仅只是知识上理解的说法。

གསལ་སྟོང་ཟེར་བའི་ཚིག་རིགས་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་རྣམ་རྟོག་ལ་སོགས་པའི་འཆར་སྒོ་དེ་འགག་པའམ་ཞིག་པ་ལྟ་བུ་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་སོང་ངམ། ཡོད་བཞིན་དུ་ནི་གསལ་བ་ཡིན་དུ་ཆུག་ཀྱང་སྟོང་པའི་དོན་མེད་དོ་ཞེས་གཙུན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག།

“但是这所谓的『明空』一词的意思到底是什么，是不明确的。
这是指妄念等等的展现止灭或消失那样没有了，这叫做『明空』？

或者，是妄念还在的时候[叫做『明空』]？如果是[后者]的话，称之为『明』还说得过去，但是就没有道理要称之为『空』了。”如此调教之后，令[弟子]继续观察。

རྣམ་རྟོག་གང་ཤར་དེའི་འཆར་སྒོ་དེ་ཉིད་མ་འགགས་པར་གསལ་བཞིན་དུ་རྟོག་པའི་བྱ་བ་མི་བྱེད་པའི་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་དང་། སྣང་བ་ཡང་སྣང་ཆ་མ་འགག་པར་སྣང་ཙམ་ལས་ཨ་འཐས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་མེད་པ་བཀག་མེད་ལྟ་བུ་འདི་འདྲ་ཞེས་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་ཞིག་འདུག་པར་གོ་ན་སྦྱོང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།

无论出现任何妄念，其展现本身是无碍的明，同时也没有分别计度的作用，它是无可认定的。以显相来说，也只是显现的面向无碍地展现，那是纯粹的显相，除此之外，没有强固的执着实有，随时会消散，很难去说它“就是像这样”。如果有这样的理解，那就是已经有了体验。

གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་ངམ་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དེ་ཉིད་རང་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག །

令[弟子]不散乱地守护这“明而无可认定的明空”，或者说“显而无有自性的显空”。

ཁ་ཅིག་རྣམ་རྟོག་གམ་སྣང་བ་ལ་ཅེར་བལྟས་པས་དེ་ཞི་གནས་གསལ་སྟོང་དུ་འགྲོ་ཟེར་བ་ནི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཉིད་གཏན་ལ་མ་ཕེབས་པར་དེའི་གཉེན་པོར་གསལ་སྟོང་གི་བློ་བཏང་བའོ། །

有些人或许会说：“直接去看着妄念或是显相，在它们消失之后[12]就变成了明空。”这就表示对妄念和显相本身没有确定，只是用“明空”的概念来做为对治法而已。

注12 母版原为de zhi gnas，此处依de zhig nas而译。

གཉིས་པ་ (གཞི་རྩལ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པ་) ལ་བཞི།

2)断除对根基和能量展现的虚构增益

རྣམ་རྟོག་སེམས་སུ་(༣༥༧)ཐག་བཅད་པ། སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ། སེམས་གནས་འགྱུའི་རྩ་བ་བཅད་པ། གང་ཤར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པའོ།

分四：1. 确定“妄念即是心”；2. 确定“显相即是心”；3. 探究心的静住和变动；4. 确定“出现的一切皆无生”。

དང་པོ་ (རྣམ་རྟོག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ་) ནི།

1. 确定“妄念即是心”

ལུས་གནད་སོགས་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་དུ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ངང་ནས་ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ལམ་གྱིས་སྤྲོས་ཏེ། དེ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ལ་དེ་རྒྱུ་འམ་གཞི་ཅི་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ལེགས་པར་བརྟག།

身体的姿势等如前，心平等安住于明空中。于此状态中，清晰地投射出如瞋恨等等的妄念。直接看着这个妄念，好好地去观察，它是依于什么因或根基而生起的。

སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དེ་ཉིད་ལས་བྱུང་སྙམ་ན། མ་ལས་བུ་སྐྱེས་པ་ལྟར་བྱུང་ངམ་ཉི་མ་ལས་འོད་ཤར་བ་ལྟར་རམ་སེམས་དེ་རྣམ་རྟོག་དེར་སོང་ལ་སོགས་པ་བརྟག།

如果认为[这些妄念]是从心明空的状态中生起的，那么，就去观察：它是像孩子由母亲生出那样生起的，还是像太阳放射出光线般生起的，又或者是心变成了妄念等等。

ཚུལ་ཇི་ལྟ་བུར་གནས་བལྟས་ལ་ཞེ་སྡང་གི་རྣམ་པར་སྣང་ན། ཞེ་སྡང་དེ་ཉིད་ཀུན་དཀྲིས་དྲག་པོའི་བདེན་འཛིན་དང་བཅས་པར་སྣང་ངམ། ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་ཙམ་ལ་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པའི་ཟྭལ་ལེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་བརྟག །

而后，去看这个妄念是如何住留的。
如果显现出的是瞋恨的样貌，
去观察这个瞋恨本身是否带着强烈缠缚[13]的执着实有而显现。或者，
那只是看似瞋恨的一个相，其体性为无可认定的开阔。

注13 缠缚：在修“止”或平等舍时，心中不断反覆缠绕的烦恼。

མཐར་ཇི་ལྟར་སོང་བལྟས་ལ་རྟོག་པ་དེ་བཀག་གམ་སངས། བཀག་ན་སུས་བཀག་རྐྱེན་ཅིས་དགགས། སངས་ན་རྐྱེན་གྱིས་སངས་སམ་རང་སངས་ལ་སོང་བ་བརྟག །

最后，去观察[妄念]是如何离去的。这个妄念是停止了，
还是消失了。如果是停止了，就去观察是谁让它停止的，
或者是什么因缘让它停止的。如果[这个妄念]是消失了，去观察那是
[某些]因缘让它消失的，还是它自己消失的。

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་སྣ་ཚོགས་པ་ལ་གོང་བཞིན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། ལོག་ཞེན་འདུག་ན་གནོད་བྱེད་བཏང་ཞིང་ཕྱོགས་ཙམ་བསྟན་ལ་སླར་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

同样地，令[弟子]对种种各式各样的粗细妄念，如上述般观察，
看看有什么体验。如果行者有错误的理解，
就要以对立的论点去破除，并加以引导。而后，再令其继续观察。

འདི་ན་འདི་བཞིན་བྱུང་དང་དབྱིབས་རྣམ་འགྱུར་འདིར་གནས་དང་ཐམ་འདིར་སོང་མི་རྙེད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་དང་སེམས་ཐ་དད་དང་ཕྱི་ནང་ལྟ་བུ་དང་ལུས་དང་ཡན་ལག་ལྟ་བུའི་བློ་ཞེ་གནས།

[行者]或许找不到妄念是如此生起的，或者它是什么样的形状、样貌，住留于何处，最后往何处去等等。但是，[必须要]破除[14]觉得妄念和心相异，如同内外的关系，或是像身体与身体的部位的关系等的想法。

注14 母版原为de zhi gnas，此处依de zhig nas而译。

རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་རྣམ་པ་ཅིར་སྣང་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དུ་སྒྲོང་ཞིང་རང་ཤར་རང་གྲོལ་དུ་རིག་སྟེ།

而后，将会体验到：种种的妄念无论显现出什么样貌，其体性都是无可认定，显空无别，而且会认知到它们是自生起、自解脱。

སེམས་ཀྱི་གོ་མ་འགག་པས་སེམས་རྣམ་རྟོག་ཏུ་ཤར་བའམ་དེར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་ངེས་ནས་རྣམ་རྟོག་དང་སེམས་ཉིད་དབྱེར་མེད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་ལ།

由于心没有局限，在确信心只是以妄念的形态出现，或只是显现为妄念后，就必须确定妄念与心性没有分别。

དཔེར་ན་ཆུའི་རླབས་ལྟ་བུ་སྟེ། རླབས་ནི་ཆུ་ལས་མ་འདས་ཤིང་ཆུ་ཉིད་ཀྱང་རླབས་སུ་ཤར་ལ། ཤར་ཡང་ཆུའི་རང་བཞིན་ལས་༼༣༥༨༽མ་གཡོས་པ་ལྟར།

以水的波浪为比喻的话，波浪不是水之外的其他事物，而水本身则以波浪的形态出现。虽然如此展现，[波浪]却没有脱离过水的本质。

རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་ཙམ་ཉིད་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་ལས་མ་འདས་ཤིང་།

同样地，虽然出现了种种妄念，但是从出现的那一刹那起，
这些妄念就不是明空的无可认定之心以外的其他事物。

སེམས་ཀྱང་འཆར་སྒོ་མ་འགག་པས་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པར་ཤར་ལ། དེར་ཤར་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་
སེམས་གསལ་སྟོང་ལས་མ་གཡོས་པར་ཁོ་ཐག་ཆོད་ནས་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པ་སེམས་སུ་ངེས་པའི་མྱོང་བ་ཐོན་
དགོས་ཤིང་།

以心来说，心的展现是无碍的，因此会出现种种妄念，
虽然有这些显现，其体性都不离明空的无可认定之心。如此确定后，
应该要获得妄念即是心的体验。

དེ་བཞིན་ཏུ་སྐྱིད་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་དང་སྡུག་པའི་རྟོག་པ་ཞིག་སློང་ལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་སོགས་
རྒྱབ་བསྒོལ་གྱི་རྟོག་པ་ཡང་ཐག་ཆོད་པར་བྱའོ།

同样地，去生起欢喜的妄念和痛苦的妄念，
去看看此二者的体性有何差异等等。对这些彼此相反的妄念，
也应该要获得确定。

གཉིས་པ་ (སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ་) ནི།

2. 确定“显相即是心”

ལུས་གནད་སོགས་སྔར་ལྟར་བྱས་ཏེ་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་གཟུགས་སྣང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་རྣམ་པ་
གསལ་ལམ་གྱིས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ། དེའི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་གོང་བཞིན་བརྟག།

身体的姿势等同前。由明空之心中，
让任何一个色相清晰地出现。对此色相的来、住、去三者，
如前述一般地去观察。

གཟུགས་སྣང་དང་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་དུ་འདུག་གམ་གཅིག་ཏུ་འདུག །ཐ་དད་ན་ཕན་ཚུན་ནམ་ཕྱི་ནང་ངམ་སྟེང་འོག་ལྟ་བུར་འདུག་གམ། དེ་ལྟར་འདུག་ན་རང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་སོ་སོར་གྲུབ་པ་འདུག་གམ་སེམས་དེར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་འདུག །

这个色相和心二者，它们是相异的？还是同一的？
如果是相异的，这两者的关系是彼此相对、一内一外或是一上一下？
如果是这种情况的话，它们的体性是可以自己独立，各自分别存在？
又或者，那只是心显现为色相而已？

སེམས་དེར་སྣང་བ་ཙམ་ལ་སེམས་གཅིག་ལས་མེད་པ་ཐ་དད་དུ་འགལ་བར་བརྟག །གཟུགས་སྣང་དང་སེམས་གཅིག་ན་སེམས་གཟུགས་སྣང་དུ་སོང་ནས་གཅིག་གམ་གཟུགས་སྣང་སེམས་སུ་སོང་ནས་གཅིག་ལ་སོགས་པ་བརྟག་ཏུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ།

如果那只是心显现为色相，去观察[如此]就只有一个心，
这就与“此二者相异”的看法相违。如果色相和心是同一的，那么，
是心成为色相，而成为同一？或者是色相变成了心，而成为同一？令[弟子]如此去观察，看看有什么样的体验。

ལོག་ཤེས་འདུག་ན་གནོད་བྱེད་གཏོང་ཞིང་ཕྱོགས་བསྟན་ཏེ།

如果[弟子]有错误的理解，应以对立的论点加以破除，
并予以引导。

གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་གང་སྣང་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཆ་ཙམ་དུ་ངེས་ནས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པར་སྣང་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དུ་སྦྱོང་ཞིང་།

确定无论显现了何种色法的显相，都只是心的显现面向而已，
如此，纵使显现了种种色法的相，要体验到其体性是无可认定、
显空不二。

སེམས་ཀྱི་རྩལ་མ་འགགས་པས་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་རིག་ནས། གཟུགས་སྣང་ཕྱིར་མ་ལུས་སེམས་ནང་དུ་མ་ལུས་པར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་ལ།

由于心的能量展现是无碍的，
因此认知到色法等等的相都只是纯粹的显相而已，
而后对于色法的显相不是在外，心不是在内，显相与心无有分别，
应生起确信。

དཔེ་དོན་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རམ་རྨི་ལམ་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཟུགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཤར་ཡང་རྨི་ལམ་གྱི་༼༣༥༨༽ཤེས་པ་ལས་མ་འདས་ཤིང་རྨི་ལམ་གྱི་གཟུགས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་དབྱེར་མེད་པ་ལྟ་བུའོ། །

其比喻及含意就如前述，或者，
就如同在梦中虽然出现外在的种种色法，
这些都不是做梦的心识之外的其他事物，
梦中的色法和做梦的心识是无分别的。

གནས་སྐབས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱིས་སྣང་བའི་ཡུལ་རྐྱེན་གྱིས་སོ་སོ་སྣ་ཚོགས་པར་སྣང་བ་ནི། དཔེར་ན་ཤེལ་དྭངས་པ་ཞིག་ཡུལ་རྐྱེན་སྔོན་པོ་སོགས་དང་འཕྲད་ན་སྔོན་པོ་སོགས་སུ་སྣང་ཙམ་ལས་ངོ་བོ་ཤེལ་དྭངས་པ་དེ་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་མ་སོང་བ་ལྟར།

暂时而言，由于共业而使得显相的境缘，
会分别显现出种种不同的事物。例如，一面清晰的明镜，
如果遇到蓝色等等的境缘，就只会显现出蓝色等等，
但是它却从未变成是其体性——清晰的明镜之外的其他事物。

སྒོ་མ་འགག་པའི་སེམས་ལས་མ་དག་བར་དུ་ཡུལ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་དང་འཕྲད་ན་སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་ཙམ་ལས་ངོ་བོ་སེམས་ལས་གཞན་དུ་མ་སོང་བར་ཐག་ཆོད་ནས་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སེམས་སུ་ངེས་པའི་མྱོང་བ་ཐོན་དགོས།

无碍展现的心在业力未清净之前，只要遇到种种的境缘，
就只会显现出种种不同的显相，
但其体性并没有变成心之外的其他事物。如此确定后，
就必须获得对种种显相即是心的确信体验。

དེ་བཞིན་དུ་མཛེས་མི་མཛེས་སོགས་རྒྱབ་འགལ་གྱི་སྣང་བ་གོང་ལྟར་བརྟག། གཟུགས་ཀྱིས་མཚོན་ནས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་བརྟགས་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པར་བྱའོ། །

同样地，对于美和丑等等相反的显相，也如前述一般加以观察。
以色法为参考，对声、香、味、触等等的一切也都加以观察，
并对此获得确信。

གསུམ་པ་ (སེམས་གནས་འགྱུའི་རྩ་བ་བཅད་པ་) ནི།

3. 探究心的静住和变动

ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱས་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ལྷན་ནེ་གནས་སུ་བཅུག་སྟེ་དེ་ལ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ནས་བརྟག །

身体的姿势如前。让心在明空性中寂静地安住，
直接看着心而作观察。

ཡང་ལྷན་གནས་པའི་ངང་ནས་འགྱུ་བ་ཞིག་ཡེར་གྱིས་འགྱུར་བ་ཙུག་སྟེ་དེ་བ་བལྟས་ནས་བརྟག། དེ་ནས་གནས་པ་
དང་འགྱུ་བ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་གི་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བརྟག།

在寂静安住中，鲜明地引生起[妄念的]变动，
去看着它[15]并加以观察。然后，
去观察静住之心和变动之心二者的来、住、去，
以及其体性在特性上有何差异。

注15 母版原为de ba，此处依de la而译。

ལྷན་གནས་པ་དང་ཡེར་ཤར་བའི་ཁྱད་པར་འདུག་ན། དེ་གཉིས་རང་ལ་བཟང་ངན་དང་སྟོང་མ་སྟོང་དང་ངོ་བོ་གྲུབ་མ་
གྲུབ་དང་ངོས་བཟུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་ལ་སོགས་པ་བརྟག།

如果认为有寂静安住和[妄念]乍然显现的差别，那么，
就去观察此二者是否有好与坏、空与非空、有无体性、
是否可认定等等的差异。

ཁྱད་པར་མེད་ན་གཅིག་ནས་ཁྱད་པར་མེད་དམ་ཐ་དད་ཀྱང་མཚུངས་ནས་ཁྱད་པར་མེད་བརྟག།

如果觉得没有差异的话，
去观察这是因为此二者是一体而无差异，还是此二者虽然相异，
但因为彼此很相似，所以觉得它们无差异。

གཅིག་ན་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་དུ་གཅིག་བརྟག །མཚུངས་ན་ཇི་ལྟར་མཚུངས་ལ་སོགས་པ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ། ལོག་ཞེས་འདུག་ན་མཐའ་བཀག་ཅིང་ཕྱོགས་བསྟན་ལ་སླར་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

如果觉得此二者为同一体，就去观察它们是在一开始、中间、结束这三者的哪一点是同一的。如果觉得此二者相似，就令[弟子]观察它们是怎么相似的，然后看看有何体验。如果[弟子]有错误的理解，就以对立的论点来破除，并加以指导，然后再令其继续观察。

ལྷན་ནེར་གནས་པ་དང་ཡར་གྱིས་འགྱུས་པ་གཉིས་རྒྱུད་ཐ་དད་དུ་འཛིན་པ་ལས་ལོག་སྟེ། ༼༣༧༠༽ གཉིས་ཀ་སེམས་ཉིད་གཅིག་པུ་རྩ་བྲལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་རང་རིག་རང་དག་གསལ་སྟོང་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་པ་མྱོང་ནས།

应扭转认为寂静安住和乍然的变动二者为不同事物的想法。要体验到此二者就是同一个心性，没有根基、不可认定、自觉自净、明空不二、体性为一。

དེ་གཉིས་གང་བྱུང་ཡང་དགག་སྒྲུབ་སྤང་བླང་མི་དགོས་པར་གནས་ན་གནས་ཐོག་འགྱུ་ན་འགྱུ་ཐོག་དེ་གསལ་སྟོང་རང་གྲོལ་དུ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

之后无论出现了此二者中的任何一者，都不需要去加以肯定或否定，也不需要去纳取或弃舍。静住时，就处在这个静住中，变动时，就处在这个变动中，应该要对明空自解生起确信。

བཞི་པ་ (གང་ཤར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པ་) ནི།

4. 确定“出现的一切皆无生”

སྔར་བཞིན་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ན་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཏེ། སེམས་འདི་ཀ་མ་འགགས་པའི་རོལ་སྣང་དུ་འདུག །

同前，在心明空的状态中，
种种妄念和显相都是心自身能量的无碍展现。

ད་ནི་སེམས་འདི་ཀའི་རང་བབས་འདི་ཅི་ལྟ་བུ་སྙམ་དུ་ཅེར་གྱིས་བལྟས་ལ་འདིའི་རྒྱུ་གང་ལས་བྱུང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གནས་མཐར་ཇི་འདྲར་སོང་ལེགས་པར་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

现在，让[弟子]
心中想："这个心的本然状态是什么样子呢？"然后直接看着心，
好好地去观察：它是从什么因而生起的，它是如何住留的，
最后又是怎么样离去的。

ལོག་ཤེས་འདུག་ན་མཐའ་དགག་ཅིང་ཕྱོགས་བསྟན་ལ་སླར་ཡང་བརྟག་ཏུ་བཅུག་ནས།

如果[弟子]有错误的理解，应以对立的论点予以驳斥，
并予以提示。而后，令其继续观察。

སེམས་དང་པོར་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་མ་བྱུང་གཞི་གང་ལས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་པ་ཡེ་ནས་ཀྱི་རྩ་བྲལ། འཕྲལ་གྱི་དབྱིབས་རྣམ་འགྱུར་སོགས་གང་དུ་མི་གནས་ཤིང་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་མྲད་པ། མཐར་སྲུས་ཀྱང་བཀག་པ་མེད་པར་རང་སངས་རང་དག་རང་གྲོལ་ལྟ་བུར་འདུག་པ་མྱོང་སྟེ།

这么做之后，[行者]将体验到：从一开始，
心就不是由因缘所产生的，也不是从任何基础生起的，
它原本就远离根基；当下，

心不以任何形状和形貌等等的状态而住留，它是无可认定的；最后，
任谁都无法阻止它，心是自消融、自清净、自解脱。

གདོད་མ་ནས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་ངོས་བཟུང་མེད་པར་རང་རིག་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཡིན་ལུགས་ལྟར་གང་ཤར་གྱི་སེམས་ལ་བཟང་པོས་བརྒྱན་མི་ཚུགས་ངན་པས་སྦགས་མི་ཚུགས་པས་བཅོས་བསླད་དང་འཕྲི་བསྣན་མི་དགོས་པར་རང་དག་རང་རིག་རང་གྲོལ་ཉིད་དུ་ཐག་ཆོད་དགོས་སོ། །

应该要确定：从一开始，心就无法被认定为是生、住、
灭这三者，它的实际状态是自觉、空性。无论出现了什么，
善妙的事物无法让心更庄严，低劣的事物也无法让心变污损。因此，
不需要任何修整和增减，要确定心就是自净、自觉、自解脱。

དེ་ལྟར་ལྷག་མཐོང་གི་ལྟ་རྟོག་དང་གཞིག་འགྲེལ་ཐམས་ཅད་ལུས་གནད་དང་སེམས་གསལ་སྟོང་མཉམ་བཞག་གི་སྟེང་ནས་བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་ན་ལྷག་མཐོང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མྱོང་ལ། རྟོག་བཏགས་ཀྱི་བློ་ཀོ་ནས་དཔྱད་ན་དོན་སྤྱི་ཙམ་འཆར་སྲིད་ཀྱང་མྱོང་བ་མི་ཐོན་ནོ། །

如果依于身体的姿势和明空心的禅定而观察时，
一切"观"的审视和思虑，都是由"观"的智慧所体验到的。
如果是以妄念安立的态度来观察的话，
虽然可能会获得纯粹的抽象概念，但是不会有真正的体验。

འདི་ལ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་མ་སྐྱེས་ན་ངོ་སྤྲད་ཀྱང་ཡིས་དེ་ལ་བློ་མི་ཁེལ་བར་གཞན་ལ་འཇུག་པའམ།

如果[行者]无法对此生起坚定的确信，那么就算给予心性指引，
之后他们也会[因为]无法对此生起信心，而去追求其他法门。

སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ནས་བསྒོམས་ནའང་ཞི་གནས་ཅམ་པོ་བའི་སྟེང་དུ་འཁོར་ཏེ་དེའི་༼༣༧༽ཉམས་སྣང་ལ་ཞེན་པས་ལོ་མང་པོ་འབད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བགྲོད་པའི་ས་མི་ཚོད་པ་ཡིན་ནོ། །

或者，即使他们生起决心和毅力而作禅修，
但也只是在似是而非的“止”上面打转，而且会执着禅修的觉受。
如此，就算努力很多年，也无法带领他们达到证得菩提。

དེ་ལ་བློ་རབ་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཐོབ་པ་འབྲིང་གིས་མྱོང་བ་ཐོབ་པ་ཐ་མས་གོ་བ་བརྟན་པོ་ཐོབ་པ་དགོས་ཟེར་ཡང་གོ་བས་ཚུད་མི་འོང་ངོ་། །

虽然[其他教本]说，上根者应该会获得了悟，
中根者会获得体验，下根者会获得稳定的理解。然而，
仅只是理解还是不够的。

འདི་དག་ལ་བཤད་མཁས་ཀྱང་མྱོང་བ་མ་ཐོན་པ་དང་མྱོང་ཡང་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཡོད་པས་བླ་མས་མཐའ་གཙུན་ཞིང་ཕྱོགས་སྟོན་པའི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་མཁས་དང་མགོ་གཡོགས་ལ་འདྲི་མཁས་བྱ།

[有些人]很擅于表达，但却没有禅修体验，[有些人]有体验，
但是却不会表达。因此，上师应以反面的论点诘问以及提示引导，
来善巧地教导弟子，并善巧地说些相反的话来试探弟子。

མྱོང་བ་དགའ་མོ་སྐྱེས་འདུག་ནའང་ཁ་ཡར་གིས་ངོ་སྤྲོད་བྱེ་ཤོར་དུ་སོང་བ་ཡེ་མི་བྱ་བར་སེམས་སོ། །རེ་ཞིག་མྱོང་དུ་བཙུག་གོ །

即使[弟子]有了好的体验，
我认为也不要一时口快就给予心性指引，暂且让[弟子]
先获得更多的体验。

ཁ་ཅིག་ལྷག་མཐོང་གི་ཁྲིད་དང་ངོ་སྤྲོད་སྤེལ་མར་བྱེད་པ་དང་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བལྟ་ཞུལ་བྱེད་པ་སྣ་ཚོགས་སྣང་ཡང་། འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་དཔྱད་གཞིག་གིས་ཐག་བཅད་ལ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་དེ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཉམས་ལེན་ངོ་སྤྲད་ལ་སྒོམ་དུ་གཞུག་པ་དེ་ཀ་ལེགས་པ་ཡིན་ལ།

有些人会交替教导“观”的修持和心性指引,
有些人则在心性指引时会运用观察。虽然有这种种的方法,
但是在这些情况下，最好是以观察来确定并引生体验,
而在指引心性时，则可指出体验为何，让行者开始禅修。

འདི་ཅི་ནས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་སྐྱེ་མ་ཚུགས་ན་རེ་ཞིག་ཞི་གནས་དེ་ཉིད་གསལ་རིག་ཐོན་པ་སྐྱོང་དུ་བཅུག་ལ་ཅི་ཞིག་ན་ཁྲིད་པས་དོན་གྲུབ་ནས་ཉམས་ལེན་བརྟན་པོ་འོང་ངོ་།

如果无论如何就是无法获得体验，就让[弟子]用一段时间
持续练习在“止”修中生明觉。如此，到了某个时候，将能
透过教导而达成这一点，那时，将会生起稳固的体验。

༄། །གཉིས་པ་ངོ་སྤྲོད་པའི་རིམ་པ་ལ་གཉིས། 二、指引的次第

ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ་དངོས་དང་། སྐྱོན་སེལ་ཞིང་སྒོམ་པ་ངོས་བཟུང་བའོ། །

分二：(一)实际指引具生；(二)去除过患与识别禅修。

དང་པོ་ལ་གསུམ། (一)实际指引具生

སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲད་པ། རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲད་པ། སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲད་པའོ། །

分三：1)指引“心性为具生”；2)指引“妄念为具生”； 3)指引“显相为具生”。

དང་པོ་ (སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲད་པ་) ནི། 1)指引“心性为具生”

ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ཚེ་བླ་མ་དང་སློབ་མ་མིན་པར་གཞན་ཕག་ཏུ་རང་མི་བཞག་པར་སློབ་མ་ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།

　　在指引时，除了上师与弟子之外，不应有其他人在场。如果觉得适当的话，可以让弟子采取前述的身体姿势。

ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་མ་བཅོས་པར་རང་ལུགས་སུ་བཞག་པའི་དུས་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཕྲ་རགས་ཐམས་ཅད་རང་སར་ཞི་ནས་སེམས་ཉིད་རང་ལུགས་སུ་གནས་པ་ཞིག་འདུག་གམ་མཉམ་པར་ཞོག་ལ་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག །

“当你的心无修整地自然安住时，
是否一切的粗细妄念都在原处平息，心性自然地安住？
在平等住当中去观照。”如此说之后，让[弟子去观看]。

དེ་ལ་ཞི་གནས་ཟེར་བ་ཡིན།

“这就是所谓的『止』。”

དེའི་ངང་ནས་རྨུགས་པའམ་ལྷུང་མ་བསྟན་ནས་ཐྲུལ་བར་མ་སོང་བར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་འདི་འདྲ་ཞེས་ངག་ཏུ་སྨྲར་མ་
(༣༨༢)ཚུགས་སེམས་ཀྱིས་བསམ་དུ་མེད་པ་ངོས་བཟུང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་གསལ་ལ་མ་འགགས་པ་རང་
གིས་རང་རིག་པའི་ཤེས་པ་སིང་ངེ་བ་ལྟ་བུ།

“在此状态中，不要变得迟钝、心不在焉或是麻木呆滞的状态。
心的体性，无法用言语去说它是像什么样子，
也无法去思维它是如何。心远离一切的认定，明而无碍[16]，
是自己觉知自己的明晰之心。”

注16 母版原为gsal lam 'gags pa，此处依gsal la ma 'gags pa而译。

མྱོང་རྒྱུ་མེད་པའི་མྱོང་རྒྱུ་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་གམ་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག །

“在平等住之中，
去看看它是否是无所体验的一种体验。”如此说之后，让[弟子去]
观看。

དེ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཟེར་བ་ཡིན།

“这就是所谓的『观』。”

དེ་གཉིས་འདིར་བརྗོད་པ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་ལ་ཞི་གནས་དེ་དང་ལྷག་མཐོང་དེ་ཐ་དད་དུ་མེད་པར་ཞི་གནས་དེ་ཡང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་ལྷག་མཐོང་དེར་འདུག་གམ། ལྷག་མཐོང་དེ་ཡང་རང་ལུགས་སུ་གནས་ཤིང་རྣམ་རྟོག་གི་མཚན་མས་མ་གོས་པའི་ཞི་གནས་དེར་འདུག་གམ། མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག །

“虽然在此处，先后提到了这两者。但是事实上，这个『止』
和这个『观』并没有差别。去看看这个『止』，
是否也是无可认定的自觉自明的『观』；而这个『观』，
是否也是安住在其本来状态中，不为妄念的相所沾染的『止』？
在平等住之中去看。”如此讲述之后，让[弟子]去观看。

དེ་ལ་ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་ཟེར།

“这就是所谓的『止观双运』。”

གཉིས་ཀ་སེམས་སྐད་ཅིག་མའི་ཐོག་ཏུ་ཚང་བ་ཡིན། འདི་མྱོང་ནས་ངོ་ཤེས་པ་ལ་སྒོམ་སྐྱེས་པ་ཟེར་བ་ཡིན།

“这两者都是在刹那的心中就已具足。体验到这一点，
然后认识到它，这就称为『生起禅修』。”

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་སེམས་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་སྐྱེ་མེད་ཆོས་སྐུ་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སེམས་གཉུག་མའི་ཤེས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སོགས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་།

“关于这一点，有很多不同的名称来称呼它：佛陀的意趣、
众生的心性、无生法身、本质实相、具生之心、本来之识、
大手印等等。”

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་མན་ངག་རྣམ་དག་ཐམས་ཅད་འདིའི་ཐོག་ཏུ་འབབ་ཅིང་གཞོལ་བ་ཡིན་ནོ། །

“所有的经典、续典、论典、真实正确的口诀，
都是集中并贯注在这一点上。”

ཞེས་དང་སྦྱོན་ཐོག་ཏུ་བོག་པའི་ལུང་འདྲེན་ཡང་བླུས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད། གཞན་ནི་རེ་ཞིག་བཤད་པ་མང་ན་བློ་ཆུང་མགོ་འཁོར་སྲིད་པས་མི་དགོས་སོ། །

如此讲述之后，如果[上师]想要的话，可以引述相关的典籍，让[弟子]生起确信。否则，暂且不需作太多说明，如果说明太多的话，可能会让那些智慧不高的人晕头转向。

དོན་དྲིལ་བ་ལ་སེམས་རང་བབས་སུ་བཞག་པས་རྟོག་པ་རང་སར་གྲོལ་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་རང་རིག་རང་གསལ་གྱི་སེམས་ལྷན་སྐྱེས་དེའི་ངང་དུ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཞོག་ལ་མ་ཡེངས་བ་གྱིས།

“总归来说，其意义就是：心安住于本然中，让妄念在原处解脱，之后在无可认定的自觉自明的具生之心中专一地安住，要不散乱。”

ཐུན་མཚམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམས་སུ་ཡང་དེའི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་པ་ཅི་ཐུབ་གྱིས་ལ་ཞག་འགར་འཇུར་ཐོན་པར་སྒོམ་པ་གལ་ཆེ།

“下座时的种种行为中，也尽可能保持这样的正念不散乱。
以几天的时间持续不懈地禅修，是很重要的。”

དེ་མིན་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཅལ་བའི་སེམས་ངོ་མཐོང་བ་འདི་ཤོར་དོགས་ཡོད་ཅེས་གཏུན་ལ་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཏུག །

“否则，用了各式各样的方法寻得的『见到心的本来面貌』，恐怕会有溜走的危险。”言毕，让[弟子]重视这一点，专注禅修数日。

གཉིས་པ་ (རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་) ནི།
2)指引“妄念为具生”

སྔར་བཞིན་མདུན་དུ་ལུས་གནད་བྱེད་དུ་༼༣༧༣༽བཅུག །

如前，让[弟子]在[上师]面前采行[正确的]身体姿势。

ཁྱོད་རང་སེམས་རང་ལུགས་སུ་བཞག་སྟེ་རྣམ་རྟོག་ཞི་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་གསལ་སྟོང་རྗེན་ནེ་གནས་དུས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་མ་ཡེངས་པའི་ངང་ནས་ཅེར་གྱིས་ལྟོས།

“让你的心安住在其自身的状态中。妄念平息之后，在不散乱中，直接去看着赤裸明空的无可认定之心，其安住时的体性。”

ཡང་དགའ་སྐྱིད་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་ངར་དང་བཅས་པ་ཞིག་འགྱུར་ཚགས་ལ་དེ་ལམ་སྟེ་སྐྱེས་པ་དང་དེའི་ངོ་བོ་ལ་གསལ་སྟོང་གི་ངང་ནས་ཅེར་ལྟོས་ལ།

“去形成如欢喜等强烈的妄念。当妄念清晰生起时，在明空之中直接去看着妄念的体性。”

རྣམ་རྟོག་དེ་ཡང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་གསལ་སྟོང་དུ་རྗེན་ནེ་འདུག་གམ། སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་མེད་པ་དེ་ཀར་འདུག་གམ་ལྟོས་དང་ཞེས་དར་ཅིག་བལྟར་བཅུག །གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཁྱད་མི་སྣང་ཟེར་ཡང་།

[弟子]或许会说：“那是明空，
看来似乎没有差别。”“去看这个妄念是否也是无可认定的赤裸明空？
它和心性具生的体性是否没有分别？”让 [弟子]观照片刻。

རྣམ་རྟོག་དེ་སངས་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ་རྣམ་རྟོག་དེ་ཚུར་སྒོམ་ལ་བཞག་པས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ་
རྣམ་རྟོག་ལམ་མེ་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་དྲིས་པས།

那么，就问：“那是妄念消失后的明空？或者，
那是把妄念带入禅修而产生的明空？或者，
鲜明的妄念本身即是明空？”

སྔ་མ་གཉིས་ལྟར་འདུག་ཟེར་ན་སྔར་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པ་ཡིན་པས་ཞག་འགའ་ཐག་བཅད་དུ་འཇུག །

如果[弟子的回答]为前两者的话，
这就表示他尚未去除先前的虚构增益，要让弟子[修持]
数日来获得确定。

དང་པོ་གཉིས་མ་དགོས་པར་ཕྱི་མ་ལྟར་འདུག་པ་མྱོང་ན་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཡིན་པས་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི།

如果弟子体验到的不是前二者，而是最后一种的话，
就表示他已经见到妄念的体性。因此，[可以如此]给予指引：

ཁྱོད་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་ལ་བལྟས་པས་རྣམ་རྟོག་སངས་མ་དགོས་ཚུར་སྒོམ་ལ་གཙུར་མ་དགོས་པར་རྣམ་རྟོག་
ལམ་མེ་བ་དེ་ཀ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་དུ་རྗེན་ནེ་འདུག་པ་དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་ངོ་མཐོང་བའམ་
རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུར་ཤར་བ་ཟེར།

“你在看着妄念的体性时，不需要去消除妄念，
也不需要强把妄念带入禅修。鲜明的妄念本身，
就是无可认定的赤裸明空。这就称为『见到妄念的具生本来面貌』，
或是『妄念展现为法身』。”

སྔར་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་ཕབ་དུས་དང་གནས་འགྱུའི་རྩ་བ་བཙད་དུས་ལྟར་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སེམས་རང་རིག་རང་གསལ་གཅིག་པུ་དེ་མིན་པ་མང་པོ་མེད། ཆུ་དང་རླབས་ཀྱི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡིན།

“就像先前在确定妄念的体性时，
和探究妄念的静住和变动时一样，
除了是无可认定的自觉自明之心外，无有其他。
就如同水和波浪的比喻一样。”

དེས་ན་གནས་པ་དང་འགྱུ་བ་ལ་ཁྱད་འདུག་གམ་རྟོག་པ་དང་མ་རྟོགས་པ་ལ་ཁྱད་འདུག་གམ།

“因此，静住和变动有差别吗？思维和不思维有差别吗？”

མི་རྟོག་པར་ལྷན་གནས་པ་ལ་བཟང་རྒྱུའམ་དགའ་རྒྱུ་དང་རྣམ་རྟོག་ཡེར་འཕྲོས་པ་ལ་ངན་རྒྱུའམ་མི་དགའ་བ་དགོས་པ་འདུག་གམ།

“无念地寂静安住是好的，应该要对此觉得高兴吗？
突然纷驰的妄念是不好的，应该要对此觉得不高兴吗？”

འདིའི་མཚངས་མ་རིག་ན་སྒོམ་གྱི་ལྷ་གེ་ཕོག་པ་ཡིན་པས་ད་ཕྱིན་ཆད་རྟོག་པ་མ་སྐྱེས་ནས་སྐྱེས་པའི་ངང་དུ་སྐྱོངས་ཆད་དུ་༼༣༧༨༽སྐྱེད་མི་དགོས།

“如果不知道这个要点，就是禅修的饥荒。因此，从现在开始，妄念不生时，就在不生[17][妄念]的状态中守护[禅修]，不需要刻意去生起妄念。

注17 母版原为ma skyes nas skyes pa'i ngang du，此处依ma skyes na ma skyes pa'i ngang du而译。

སྐྱེས་ན་སྐྱེས་པའི་ངང་དུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་དགག་མི་དགོས་པས་གནས་འགྱུ་གཉིས་ལ་ཉེ་རིང་མ་བྱེད།

如果生起了[妄念]，就在[妄念]生起的情况中守护[禅修]，不需要刻意阻止[妄念]。不要对静住和变动二者有任何的偏好。”

རྣམ་རྟོག་འདིས་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་ལ་འགྲེ་བ་ཡིན།

“[面对]妄念的这个准则，可以应用在所有的妄念上。”

འོན་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལ་རྣམ་རྟོག་ཉིད་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཞིང་རྣམ་རྟོག་མ་སྐྱེས་ནའང་ཆེད་དུ་སྤྲོས་ལ་དེའི་ངོ་བོ་སྐྱོངས།

“虽然如此，暂时还是要将妄念转为道用。即使未生起妄念，还是要刻意去投射出妄念，然后守护其体性。”

དེ་མིན་རྣམ་རྟོག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཤོར་དོགས་ཡོད་པས་འབུངས་ལ་སྐྱོངས་ཞེས་གཙུན་ལ་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག །
སྒྲོན་ལུང་འདྲེན་ཡང་བྱས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ། །

“如果不这么做，就有失去『见到妄念体性』的危险。因此，要勇猛奋发地守护。”让[弟子]郑重以待，禅修数日。如果想要的话，可以引经据典，让[弟子]生起确信。

གསུམ་པ་ (སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་) ནི།
3)指引“显相为具生”

སྔར་བཞིན་ལུས་གནད་དང་ལྟ་སྟངས་སོགས་ངོ་བོའི་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་རི་འམ་ཁང་ཁྱིམ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་བཀྲ་ལམ་གྱིས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ།

　　身体的姿势和目视方式等如前。“平等地安住在体性中，
让山峦或房屋等色法的显相清晰地浮现。

ཤར་བ་དེ་ལ་ཅེར་བལྟས་པའི་ཚེ་སྣང་བ་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ། སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག །དེ་གཉིས་ཁྱད་ཅི་འདུག་རེ་ཞིག་ལྟོས་དང་ཞེས་བལྟར་བཅུག །

　　在直接看着这样的显现时，这个显相是否为无可认定的明空？
或者，那是心性的明空体性？
用一点时间去看看这两者有何差别。”言毕，让[弟子]去观照。

ཁྱད་མེད་པར་ངེས་བཟུང་མེད་པའི་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཟེར་ཡང་།

　　[弟子]或许会说：“这两者没有差别，那是无可认定[18]的明空。”

注18 母版原为nges bzhung，此处依ngos bzhung而译。

སྣང་བ་ཤར་བའི་རྣམ་པ་དེ་འགགས་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ། རྣམ་པ་དེ་གསལ་སྟོང་དུ་བསྒོམས་པས་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་གམ།

　　那么，就问道：“那是在显相所展现的相止灭后而出现的明空？
或者，那个相是禅修明空而出现的明空？或者，
显现的那个相本身是明空？”

ཉམས་པ་སྣང་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཟེར་བས་ སྔ་མ་གཉིས་ལྟར་ཟེར་ན་སྔར་གདར་ཤ་མ་ཆོད་པ་ཡིན་པས་སླར་སྒོམ་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་བཅད།

如果弟子的回答是前二者[中的任一者]，
那就表示他并未彻底完成前面的观察。要让弟子再度禅修，
以获得确信。

གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་པ་ལམ་སྣང་བ་དེ་ཀ་སྣང་ཚམ་འགགས་པར་སྣང་ཙམ་ལས་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་སྨྲོང་ན། ངོ་སྤྲོད་པ་ནི།

如果[弟子]体验到的，是清晰显现的色法的相本身，
是纯粹显相的无碍显现，那是无可认定的明空。那么就[给予如下]
的指引：

ཁྱོད་ཀྱིས་རི་དང་ཁང་ཁྱིམ་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་བཀྲ་ལམ་གྱིས་ཤར་བའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་སྣང་བའི་སྣང་ཆ་དེ་ཉིད་ཡལ་བའམ་བཀག་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་སྣང་བཞིན་དུ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་དེ་སྣང་བའི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཡིན།

“你在清晰感知到山峦和房屋等的显相时，无论显相如何显现，
都不需要去让它消失，或是去阻止它。显相本身在显现的同时，
是无可认定的，它就是明空。如此，就是见到了显相的体性。”

སྔར་སྣང་བའི་ངོ་བོ་བལྟ་དུས་དང་སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་དུས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པ་ལྟར། སྣང་བ་ཕྱི་ན་མེད་སེམས་ཉིད་ནང་ན་མེད་སེམས་གསལ་སྟོང་དེ་ཉིད་སྣང་བར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་གཞན་མེད། རྨི་༼༣༧༥༽ལམ་གྱི་ཡུལ་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཤེས་པའི་དཔེ་ལྟ་བུ་ཡིན།

“就如先前在看着显相的体性时，和确定显相即心时，断除了虚构增益一样。显相并不在外[19]，心也并不在内。除了这个明空之心显现为显相之外，并非其他。这就如同梦中的境和作梦的心识本身的比喻一样。”

注19 母版原为phyin med，此处依phyi na med而译。

སྣང་བ་ཤར་ཙམ་ཉིད་ནས་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་སྣང་སྟོང་རང་གྲོལ་ཉིད་ཡིན། སྣང་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྣང་སྟོང་དུ་རྗེན་ནེ་བ་འདི་ལ་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་རང་ངོ་མཐོང་བའམ་སྣང་བ་ཆོས་སྐུར་ཤར་བ་ཟེར།

“显相展现的当下，即是无可认定的显空自解脱。虽然显现，但它却是赤裸明现而无可认定的显空无分别。这就称为『见到显相的具生本来面貌』，或称为『显相展现为法身』。”

དེས་ན་སྟོང་པ་བཟང་རྒྱུ་མེད་སྣང་བ་ངན་རྒྱུ་མེད་སྣང་སྟོང་ཐ་དད་དུ་མེད་པས། སྣང་ན་སྣང་ཐོག་ཏུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་སྣང་ཆ་མ་བཀག །སྟོང་ན་སྟོང་ཐོག་ཏུ་སྐྱོངས་ཆེད་དུ་སྣང་ཆ་མ་བསྒྲུབ་པར་གང་ཤར་སྒོམ་དུ་ཁྱེར།

“因此，『空』也不是好，『显』也不是坏，显空没有差异。所以，如果显现，就在显现中守护[禅修]，不需要刻意去阻止显现。如果是『空』，就在『空』之中守护[禅修]，不需刻意去成立『空』[20]。无论发生了什么，都让它成为禅修。”

注20 母版原为snang cha，此处依stong cha而译。

སྤང་བླང་དང་བཅས་བཅོས་བྱ་མི་དགོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དྲན་པས་སླེབ་ན་སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ད་ཕྱིན་ཆད་སྣང་སྟོང་ལ་དགག་སྒྲུབ་དང་ཉེ་རིང་མ་བྱེད་པར་སྐྱོངས།

“不需要去取舍或调整。如果唤起修持的正念，
所有可能显现的一切万法，都是法身大手印。因此，从现在起，
不对显空作任何肯定或否定，也不带任何偏好地守护[禅修]。”

འོན་ཀྱང་རེ་ཞིག་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་སྣང་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངོ་བོ་སྐྱོ་བ་ལ་
མ་ཡེངས་པ་གལ་ཆེ། ཞེས་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག་ཅིང་སློབ་ལུང་འདྲེན་ཡང་བྱུས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ།

“尽管如此，暂且促使各式各样不同的显相展现生起。
显相生起时，在守护其无可认定的体性上，
不散乱是很重要的。”言毕，让[弟子]禅修数日。如果[上师]想的话，
可以引经据典，令其生起确信。

༈ །གཉིས་པ་སྐྱོན་སེལ་ཞིང་སྒོམ་པ་ངོས་བཟུང་བ་ལ་གཉིས།
(二)去除过患与识别禅修

ནོར་དང་སྒོམ་སྐྱོན་བཤད་པ་དང་། སྒོམ་སྐྱོན་མེད་བསྟན་པའོ །

分二：1)说明错误和禅修的过患；2)指出无误的禅修。

དང་པོ་ (ནོར་དང་སྒོམ་སྐྱོན་བཤད་པ་) ནི།
1)说明错误和禅修的过患

དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ་སྒོམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་ཉི་ཟླ་ལྟར་གྲགས་ཀྱང་། སོ་སོའི་གོ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་
ནས་བློའི་འཛིན་སྟངས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འོང་བར་སྣང་བས།

在达波噶举中，大手印的禅修虽然如日月般著称，
但是因为各自理解上的差异，所以就有各式各样不同的看法。

གཞན་དག་ལ་དགག་པ་བྱ་བ་མིན་ཀྱང་རང་ལ་ཡིད་གཏོད་པ་དག་ལ་གོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཅུང་ཟད་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ།

我虽然不是要去驳斥其他的看法，不过，
为了让那些对我有信心的人能够理解，我将在此略作说明。

དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སེམས་གནས་མཚོ་ལ་དར་ཆགས་པ་ལྟར་གྱུར་ཏེ་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ཕྲ་རགས་འགགས་པའམ།

[禅修大手印时]如果只强调心的安住，
心的安住会变得像是结冰的湖一样，六识的粗细显相也停滞了。

མ་འགགས་ཀྱང་མི་གསལ་བ་ཐལ་པོ་ལྟ་བུར་སོང་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། སྔ་མ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱོན་ཆེ་ལ་ཕྱི་མའང་ལྟེམ་པོ་ཞེས་བྱ་བ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ནོ། །

就算没有停滞，也变得不清楚而模糊。
如果认为这就是禅修的话，其实前者是很大的过患，
后者则是称为“迟钝”的问题。

ཡང་སྣང་བ་གསལ་མི་གསལ་གྱི་ཚོར་བ་མེད་པའི་དྲན་མེད་དུ་འདུག་པ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན་ལུང་༼༣༧༧༽མ་བསྟན་དུ་ཡེངས་པ་སྟེ་འདི་ཡིན་མེད་དོ། །

此外，
如果认为禅修就是没有察觉到显相清楚或不清楚的无意识状态，
这其实是涣散于茫然之中，这也不是[真正的大手印禅修]。

ཡང་ན་རྣམ་རྟོག་སྔ་མ་འགགས་ཕྱི་མ་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་ཤེས་པ་ཧད་པོ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་པས་སྐྱོན་ཆེ་ལ་ཟིན་ཡང་ཐུག་ཆེན་སྐྱོང་བ་དེ་ལས་མ་གཡོས་པར་འདོད་དགོས་པས་སྒོམ་གྱི་ནུ་གེ་འབྱུང་ངོ། །

又或者，如果认为在先前的妄念已经止灭，后面的妄念未生起，这中间的昏沉心识为禅修，这就是未以“观”摄持掌握[自心]，反而是严重的问题。而且，就算以“观”摄持了，也会因为认为“保任大手印”就是必须不离这种状态，而成为禅修的饥荒。

ཡང་སེམས་བདེ་ལྷམ་མེ་གནས་པ་ཙམ་ལ་སྒོམ་དུ་ངོས་བཟུང་ན། དེ་ཡང་ལྷག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་འདུག་སམ་སྒོམ་མིན་ལ་ཟིན་ཡང་འཆར་སྒོ་ཐམས་ཅད་དགག་དགོས་ཤིང་མ་བཀག་ཀྱང་དགྲར་ལྟང་བས་ཅུང་ཟད་མིན་ནོ། །

此外，如果认定禅修就只是心安住在灿然的乐中，这也是未以“观”摄持，或者说不是[真正的]禅修。而且，就算以“观”摄持了，也是认为必须制止所有的内心体验，而就算不去阻拦，也是视它们为敌人。这样有些不正确。

ཡང་དུས་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་གང་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་སྟོང་སང་ངེ་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དེ་ཡང་ལྷག་མཐོང་གིས་མ་ཟིན་ཞིང་སྣང་ཆ་བཀག་པའི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ་ཟིན་ཡང་འཆར་སྒོ་དང་སྣང་ཆ་མི་འདོད་པས་ཅུང་ཟད་མིན་ནོ། །

还有，如果认为禅修就是心中全然没有作意三时的妄念，一片空荡荡的，这也是未以“观”摄持，而且成了制止显相展现的严重问题。就算以“观”摄持了，由于不想要有内心的体验和显相展现，这也是不太正确的。

ཡང་གང་སྣང་ཅི་ཤར་ཅི་ཤར་ཐམས་ཅད་ལ་བདེན་མེད་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་དང་མ་བྲལ་བར་སྐྱོང་བ་ལ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དངོས་མེད་དུ་འཛིན་པ་ཞེས་སྐྱོན་ཅན་ནོ། །

又或者,
如果认为禅修就是要保持着“认为所有展现的各种显相都不真实”的看法，这就是所谓“执着无实有”的过患。

ཡང་དྲན་པ་མེད་པར་སྣང་བ་མཐའ་དག་ལ་དགག་སྒྲུབ་མི་བྱ་བ་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། བཏང་སྙོམས་སུ་གནས་པ་སྟེ་གྱི་ན་ཙམ་མོ། །

此外,
如果认为禅修就是没有正念地不去肯定或否定所有的显相,
那也只不过是处在置之不理的状态而已。

འདི་རྣམས་ནི་ཕྱག་ཆེན་གྱི་སྒོམ་དུ་བདག་གིས་མ་མཐོང་ལ་སོ་སོའི་ལས་གསོག་ཚུལ་རེ་ཡང་ཡོད་དོ། །

上述的这一切，我不认为是大手印的禅修。不过,
由于各自造业的情况不同，[对某些人来说]这些也可能是
[正确的禅修]。

ཡང་སེམས་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་མི་རྟོག་པ་ཁོ་ན་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན་རྟོག་པ་རང་སར་ཞི་ནས་རིག་པ་གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྒོམ་ཡིན་དུ་ཆུག་ཀྱང་མི་རྟོག་པ་ཅི་ནས་ཀྱང་དགོས་པར་འདོད་སྣང་བས་ཕྱོགས་རེ་བའོ། །

此外，如果认为只有心极清明而无念才是禅修,
虽然妄念于原处平息后，明晰而无可认定的觉知确实是禅修,
但是认为一定非要无念不可，这样就失之片面了。

དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་འཕྲོས་པའི་ཚེ་དེའི་འཕྲོ་བཅད་ནས་གསལ་ལ་མི་རྟོག་པར་འཛོག་དགོས་པའང་ཕྱོགས་རེ་སྟེ། གཉིས་ཀ་འགྱུ་བ་དང་སྣང་ཆ་གཏན་ལ་མ་ཕེབས་པའོ། །

同样地，妄念纷驰的时候，觉得必须要阻断它的生起，然后安住在清明无念中，这也是一种偏颇。这两种情况，都是对变动和显现尚未获得确定。

ཡང་དྲན་རིག་ཧུར་རེ་བྱས་ནས་སེམས་གསལ་སྟོང་ཧྲིག་གེ་བ་ཁོ་ན་སྒོམ་དུ་བཟུང་ན། དེ་ཉིད་སྒོམ་ཡིན་ཡང་དྲན་པ་ལྷབས་ཆེ་བའི་རང་བབས་ལྷུག་པར་མི་འདོད་པར་སྣང་བས་ལྷོད་ཆ་མ་རྙེད་པར་ཧ་ཅང་སྒྲིམ་པའི་ཕྱོགས་རེ་བའོ། །

此外，如果认为只有生起稳固明晰的觉察后，那直透明空的心才是禅修，虽然这本身确实是禅修，但是却因为不想要宽广正念的自然松坦，而缺少了放松的面向，失之过紧。

དེས་བསྒོམ་མིན་མིན་པ་འཚུགས་པ་ནི་༼༣༦༧༽ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལ།

因此，不要弄错了何者为正确的禅修，何者为不正确的禅修[21]，这是极为重要的。

注21 母版原为de bsgom min min pa 'tshugs pa，此处依de bsgom yin min pa ma 'tshugs pa而译。

སྒོམ་ཕྱོགས་རེ་བ་ལ་ཡར་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱོང་མ་བདེ་ནས་སྒོམ་དང་སྣ་སྨྱུན་དོགས་ཡོད་པས་སྣང་ཐོག་སྟོང་ཐོག་གནས་ཐོག་འགྱུ་ཐོག་ཐམས་ཅད་དུ་གྲིམས་ལྷོད་སྣ་ཚོགས་པའི་སྒོ་ནས་གདར་ཤ་ཆོད་ཅིང་ངོ་འཕྲོད་པ་སྐྱོང་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

偏颇的禅修虽然也有进步的功德，但是[这样的禅修]不容易保持，使得禅修有受挫的危险。因此，必须在显、空、静住、变动等所有的情况下，

透过警醒和放松的各种方法彻底清楚地识别与认明，
以容易的方式来保任[禅修]。

གཉིས་པ་ (སྒོམ་སྐྱོན་མེད་བསྟན་པ་) ནི།
2)指出无误的禅修

ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་མ་ཡེངས་པ་ལ་སྒོམ་ཞེས་བྱ་བ་ལས། ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་འདུག་དེ་ཀ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་སྤང་བླང་དང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བཅས་བཅོས་བྱས་ན་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པར་མི་འགྲོའོ །

不散乱的平常识，即称为禅修。而“平常识”也就是：
心本然的状态是如何，它就是那个样子。
如果以取舍和破立去做修整，那就不是平常识了。

དེས་ན་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་འདུག་ཅི་སྣང་ཅི་ཤར་དེ་རང་རིག་གི་དྲན་པས་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་བ་ལ་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ཞེས་མིང་ཙམ་འདོགས་ཀྱི། བློས་བཅོས་ནས་སྒོམ་རྒྱུ་སྤུ་རྩེ་ཙམ་ཡང་མེད་དོ། །

因此，心的本然是如何，显现了什么，出现了什么，
都以自觉的正念不散乱地守护。这就称为“守护禅修”。
但这只是安立的名称，除此之外，
以俗心修整而作的禅修是连毛发尖端般的大小都不存在的。

དེ་ལ་སྒོམ་རྒྱུ་རྡུལ་ཙམ་མེད་པ་ལ་ཡེངས་སུ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མེད་ཟེར་བ་དང་། ཐ་མལ་ཤེས་པ་ཡེངས་མེད་འདི་ཞེས་པའང་མ་ཡེངས་པར་སེམས་རང་བབས་སྐྱོང་བ་ལ་ཟེར་རོ། །

[安住于心的本质时，]没有丝毫的所修之事，
即称为“一刹那也不散乱”，也称为“不散乱的平常识”，

或“不散乱地守护心的本然”。

དེས་ན་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་ན་སེམས་སྟོང་སང་ངེ་བའམ་བདེ་ལམ་མེ་བར་གནས་པའམ། རྣམ་རྟོག་འཚུབ་ཟིང་ངེ་འཕྲོ་བའམ་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་བཀྲ་ལམ་གྱིས་འཆར་ཡང་སྒོམ་ཡིན་པས་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྩལ་ལ་ཁྱུ་འཁྱིག་མི་བྱ་བར་ལྷུག་པར་སྐྱོང་བ་ཡིན་གྱི་རྟོག་པ་འཕྲོ་བ་དང་སྣང་བ་བཀུག་པའམ་བཀག་ནས་མི་རྟོག་པར་འཇོག་པ་དོན་མིན་ནོ། །

因此，如果自觉的正念不散乱，
自心无论是安住于清朗的空或是明灿的乐中，或者是妄念紊乱纷飞，
或是各式各样的显相鲜明地展现，这些都是禅修。因此，
对于这些本质实相的能量展现，不要有所怀疑，应该要松坦地守护，
而不是去拉回或阻止妄念的投射或者各种显相，以进入无念的状态。

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་སྔར་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་ཅིང་ངོ་སྤྲོད་པ་ལྟར་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་སོགས་ཐ་དད་པ་མང་པོ་མེད་པར་སེམས་ཉིད་གཅིག་པུ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་རྒྱ་མཚོ་ཉིད་རླབས་སུ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སེམས་ཀྱི་རང་བབས་ཅི་ཤར་དེ་ལ་བཟང་ངན་མེད་དོ། །

之所以如此，是因为：
就如先前去除虚构增益和指引心性时一样，并没有心性的体性、
妄念和显相展现等许多不同的事物，有的只是心性的无碍能量，
就像大海中生起波浪一般。因此，心的本然中无论出现什么，
都没有好坏[的分别]。

དེས་ན་སེམས་གནས་ན་གནས་ཐོག་འགྱུ་ན་འགྱུ་ཐོག་སྣང་ན་སྣང་ཐོག་དེ་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་ཡིན་ཏེ། གནས་ན་ཆེད་དུ་མི་སྤྲོ་འགྱུ་ན་མི་དགག་པར་གསལ་སང་ངེ་བའམ།

因此，心静住的话就在此静住之上，变动的话就在此变动之上，显相出现时就在此显现之上，以正念守护。

སྡོད་ཆམ་མེ་བའམ་བདེ་ལྷམ་མེ་བའམ་འཚུབ་ཟེར་པ་ཅི་འདུག་ནའང་མ་ ༼༣༧༨༽ ཡེངས་པ་ལས་བསྒྱུར་དགོད་བཅས་བཅོས་བྱ་མི་དགོས་སོ། །

静住时不要刻意去生起[妄念]，心变动时不要去阻止[妄念]，无论是清朗的明、宽广的空、灿然的乐或是杂沓纷乱，除了[保持]不散乱之外，不需要去做任何改变或调整。

མདོར་ན་རང་རིག་གི་དྲན་པ་དང་ལྡན་ན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་ཡིན་ལ་ཡེངས་ན་གང་ཡང་སྒོམ་མིན་པས་རེ་ཞིག་ལ་དྲན་པ་རྩིས་སུ་བྱ་ཞིང་།

总之，只要具备自觉的正念，一切都是禅修，如果散乱的话，所做的一切都不是禅修。因此，暂且要重视这个正念。

ཅི་ཞིག་ན་དྲན་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཐ་མི་དད་པས་ཐམས་ཅད་དྲན་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ནས་བདེ་བ་ཞིག་འོང་ངོ། །

到了某个时候，正念和心的体性不再有差别，一切都成了正念的自性。那时，将会生起乐。

འོ་ན་ཁྲིད་རིམ་ལྟར་མི་དགོས་པར་དང་པོ་ཉིད་ནས་སེམས་ཅི་ཤར་དྲན་པས་བཟུང་བས་ཆོག་གམ་སྙམ་ན་ཅིག་ཆར་བའི་ལས་ཅན་ཁ་ཅིག་ཙམ་དེ་ལྟ་བུས་ཆོག་པ་སྲིད་ཀྱང་།

如果觉得："那么，如果不依照教导的次第，从一开始就以正念来体察出现在心中的一切，这样可以吗？"对于那些有福报的顿悟型的人来说，这或许是可以的。

གཞན་དུ་ཁྲིད་རིམ་ལྟར་འཁྲིད་པར་སྣང་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་སྒྲོ་འདོགས་མི་ཆོད་ཅིང༌། ངོ་བོ་མཐོང་བའི་མྱོང་བ་དང་བཅས་པའི་ངེས་ཤེས་མི་འབྱུང་བས་དྲན་པ་གཞན་ཡོད་ཀྱང་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མེད་པས་མི་འོང་ངོ༌། །

[但是，]对其他类型的人来说，如果不依教导的次第来教授[22]，
[他们]就无法由根断除对显相和心的虚构增益，
也不会获得“具有见到体性之体验”的确信，虽然[他们]
有其他的正念，但是却因为没有自觉的正念，所以就生不起[确信]。

注22 母版原为'khrid par，此处依ma 'khrid par而译。

དེས་ན་ཐ་མལ་གྱི་སེམས། མ་བཅོས་པ་གཉུག་མའི་སེམས་ཞེས་པའི་ཚིག་དོན་ཡང་འདིར་གནས་ལ་ལྟ་བ་རྣམ་དག་སྟོན་པའི་མདོ་རྒྱུད་དང་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རྣམས་ཀྱང་འདིར་གཞོལ་བ་ཡིན་ནོ།

因此，“平常心”[23]和“无作本来心”等名称的含意也就在此，
指出真实正见的经典、续典，以及印度、
西藏的大成就者们所教导的，也都总摄于此。

注23 平常心(tha mal gyi sems)：即平常识。为保留原文的用词，中文亦译为平常心。

第三

◆

随后保任修持的方法

一、一般而言，必须保任修持的原因

二、尤其不分定中和下座保任禅修的方法

三、断除障碍、迷途和歧路

四、究竟确定无生，增益 [修持]

五、以转为道用和行持来培养修持力

六、如何生起了悟和增益 [修持]

༄ །གསུམ་པ་རྗེས་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཚུལ་ལ་དྲུག །
第三、随后保任修持的方法

སྤྱིར་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ། ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་མི་བཅད་སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ། གེགས་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་བཅད་པ། སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླས་ཏེ་བོགས་དབྱུང་བ། ལམ་ཁྱེར་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་རྩལ་སྦྱོང་བ། རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པའོ །

一、一般而言，必须保任修持的原因；二、尤其，不分定中和下座保任禅修的方法；三、断除障碍、迷途和歧路；四、究竟确定无生，增益[修持]；五、以转为道用和行持来培养修持力；六、如何生起了悟和增益[修持]

དང་པོ་ (སྤྱིར་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ་) ནི།
一、一般而言，必须保任修持的原因

སྒོམ་སྐྱེས་པས་མི་ཚོག་ལེགས་པར་སྐྱོང་དགོས་ཏེ། སྒོམ་སྐྱེས་ནས་མ་བསྐྱང་བར་ཐ་མལ་དུ་ལུས་པའམ་དམིགས་བཅས་ཀྱི་བསགས་སྦྱང་གཞན་ལ་འབད་པ་ནི་རྒྱལ་པོས་འབངས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་པའམ་སེང་གེ་ཁྱིའི་རྣལ་ལ་སོང་བ་ལྟར་དོན་ལས་ལོག་པའོ །

[仅只是]生起禅修是不够的，必须要善加保任。
生起禅修后却不去守护，就依然是一个凡俗平庸之辈，
或者只是在其他有所缘的积资净障的[方法]上努力。
这就好像国王去做老百姓的工作，或是像狮子与狗群为伍一样。
如此，就偏离真正的义理。

དེ་ལ་ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྐང་པ་འམ། བདག་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས། ཚེ་འདི་མི་རྟག་ཅིང་སྙིང་པོ་མེད་པ་ཞེ་ཕུགས་སུ་བཅུག་སྟེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲི་བ་བློས་བཏང་ལ་ཚེ་དང་སྒྲུབ་པ་སྙོམ་པར་བྱ་བའི་བློ་བསྐྱེད།

由于厌离心就如同禅修之足，也可以说是禅修之主，
所以要思维轮回的痛苦，
在内心深处牢牢记住此生是无常而没有实质意义，
要舍弃对世间的贪恋，发心让生活和修持平衡。

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོ་འམ་བོགས་འདོན་ལྟ་བུ་༼༣༧༩༽ཡིན་པས་བླ་མ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བར་རེ་ལྟོས་བཅས་ནས་གསོལ་བ་སྙིང་ནས་འདེབས།

由于虔敬犹如禅修之首，也可以增益禅修，
因此要不离认为“上师和噶举传承[的上师]即是佛”的想法，
完全信赖他们而发自内心地向他们祈请。

དྲན་པ་སྒོམ་གྱི་བྱ་ར་བ་འམ་དངོས་གཞི་ཡིན་པས་ཐུན་གྱི་དུས་མིན་པ་གཞན་བློས་བཏང་མི་བྱ་བར་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དྲན་པ་དང་མ་བྲལ་བ་ལ་བསླབ།

由于正念是禅修的守卫，也可说是禅修的正行，
即便不是在修座中，都不要将心思放在其他事务上。
要锻炼无论在任何时候、任何情况下，都不离忆念实相的正念。

སྒོམ་གྱི་ཕྲིན་ལས་སྙིང་རྗེ་ལ་བྱ་སྟེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་ཞིང་བསྔོ་བ་སྨོན་ལམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་ཏུ་བཅུག །

让悲心成为禅修的事业，对一切众生修持慈心、悲心、菩提心，
将一切众生带到回向和祈愿的保护之下。

རང་སྒོམ་མཐར་མ་ཕྱིན་པར་གཞན་ལ་སྟོན་པ་དང་སྤེལ་བའི་གཞན་དོན་ལྟར་སྣང་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་དུ་བཟུང་ལ་དབེན་པ་བསྟེན།

在自己的禅修尚未圆满之前,
要将教导他人和弘扬教法的似是而非的“利他”行为视为魔障,
应依止僻静处。

སྒོམ་གྱི་གོ་ཆ་ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་ལ་བྱ་སྟེ་ནང་རང་སེམས་དཔང་པོར་བཞག་ཅིང་ཕྱི་ནས་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་དང་མཆེད་གྲོགས་ཀྱིས་མི་ཁྲེལ་བར་ཡིད་ཆེས་པའི་རི་མཚམས་དང་འདག་སྦྱར་དང་སས་བཅད་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱའོ །

让羞恶之心和知耻之心成为禅修的武器,
内在以自己的心为证人, 外在则不要让上师、
三宝和法友们引以为耻, 要[让自己值得]他们信任。如此,
进行山间闭关、封门、禁语[24]等, 认真勤奋地禅修。

注24 母版原为sa bcad, 此处依smra bcad而译。

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་སུ་སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ་ནི།
二、尤其，不分定中和下座保任禅修的方法

སྒོམ་སྣ་ཟིན་ཙམ་ནས་རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་བར་དུ་རང་ཁའི་མཉམ་རྗེས་ཙམ་ལས་མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་མེད་པར་བཤད་ཅིང་།

教导说，从开始禅修，一直到“究竟的专一”之前，
这时的定中和下座的阶段只是平庸凡俗的状态，
并不是真正的定中和下座状态。

འོན་ཀྱང་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ལ་སྤྱིར་རང་རིག་གི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་ན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་ཡིན་པས་སྤང་བླང་མེད་ཀྱང་རྟོགས་པའི་མཉམ་རྗེས་མ་འདྲེས་ཀྱི་བར་དུ་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞི་མཉམ་བཞག་ཏུ་བྱས་ལ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་དང་།

以守护禅修来说，虽然一般而言，如果自觉的正念不散乱，
一切都是禅修，因此就没有了取舍。虽然如此，
在能够真正融合了悟的定中与下座阶段之前，
还是应该以禅定为修座的正行，专心一意地守护体性。

ཐུན་མཚམས་སུ་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་བྱས་ལ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཕལ་ཆེར་གྱི་དགོངས་པར་གོ་ཞིག །

修座之间的休息时间为下座的阶段，这时，
要将妄念和显相转为道用。要了解这是大部分实修传承的意旨。

གང་ཟག་ཕལ་ཆེ་བ་ལ་རེ་ཞིག་སྒོམ་སྐྱེད་ཀྱང་འདི་ཆེ་སྣང་བས་དེ་ལྟར་བཤད་པར་བྱ་སྟེ་དེ་ལ།

大多数的人虽然暂时生起了禅修，
但是他们却将其看得太过重要，因此，要如此做说明。

ངོ་བོའི་སྐྱོང་ཐབས་སོ་མ་རང་ཐང་ལྷུག་པ་གསུམ་དུ་བཞག་པར་བཤད་པ་ལས།

教导说，守护体性的方法，是处在清新、自然、松缓三者之中。

སོ་མ་ལ་ལུས་གནད་ཡོང་གློད་ངག་གནད་རླུང་མི་བཙིར་སེམས་གནད་གང་ལ་ཡང་རྟེན་མི་བཅའ་བར་རྩིས་གདབ་མེད་པར་བཞག །

以“清新”来说，身的要点，是要由内放松；语的要点，
是在气上不要用力；心的要点，是不依附在任何事物上，
没有任何评断、忧虑地安住。

རང་ཐང་ལ་སེམས་རང་ལུགས་སུ་བཞག་ངོས་བཟུང་མེད་པར་བཞག་མ་ཡེངས་པར་བཞག །

以“自然”来说，也就是安住在心自身本来的状态，
没有任何认定地安住，不散乱地安住。

ལྷུག་པ་ལ་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་བཞག་འབད་༼༣༧༠༽རྩོལ་མེད་པར་བཞག་ཚོགས་དྲུག་རང་བབས་སུ་བཞག་པ་སྟེ་གནད་དགུར་ཕྱེ་བའམ།

以“松缓”来说，是无有任何破立地安住，无有勤作努力地安住，
六识处在其原本的状态中安住。

རྩིས་གདབ་མེད་པར་རང་ལུགས་སོ་མར་བཞག །དགག་སྒྲུབ་ཀྱིས་མ་བཅོས་པར་རང་གར་བཞག། རྩོལ་སྒྲུབ་མི་བྱ་བར་ལྷུག་པར་བཞག་པ་སྟེ་གནད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱའོ། །

如此，可分为这九个要点。[也可以说]有三个要点：

无忧本然清新住，
破立无整自然住，
不行勤修松缓住。

དེ་དག་དཔེར་ན། ནམ་མཁའ་ལྟར་དཔངས་བསྟོད་དེ་སྣང་བ་ཀྱཱ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག །ས་གཞི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་དྲན་པ་ཁྱབ་ཆེ་བར་བཞག །རི་བོ་ལྟར་ལྷུན་པབ་ལ་སེམས་གཡོ་འགྱུལ་མེད་པར་བཞག །མར་མེ་ལྟར་གསལ་བ་སྟོང་ལ་རིག་པ་གསལ་སིང་ངེ་བཞག །མན་ཤེལ་ལྟར་དྲི་མ་སྤངས་ལ་ཤེས་པ་རྟོག་མེད་དུ་དྭངས་སང་ངེ་བཞག་པ་སྟེ་ལྔའམ།

以比喻来形容这些，则有五个比喻:

如虚空般提振，显相开阔清亮而住。
如大地般扩展，正念广大遍满而住。
如高山般稳固，心无有动摇而住。
如灯火般明空[25]，觉性明显清晰而住。
如水晶般离垢，心识无念清澈而住。

注25 母版原为gsal ba stong la，此处依gsal stong la而译。

སྤྲིན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་སྒྲིབ་གཡོགས་དང་བྲལ་བ་ལྟར་ངོས་བཟུང་མེད་པར་ཡྱ་ཡང་སང་ངེ་བཞག །རླབས་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་མི་གཡོ་བ་ལྟར་རྟོག་མེད་དུ་མ་ཡེངས་པར་ལྷམ་མེ་བཞག །ལྷུང་གིས་མ་བསྒྲིབ་པའི་མར་མེ་གསལ་འགྲིབ་མེད་པ་ལྟར་གསལ་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་བཞག་པ་སྟེ་དཔེ་གསུམ་ལྟར་མཉམ་པར་བཞག་གོ །

[此外，]要像这三个比喻一样地平等住：

如同远离遮障的无云晴空，无可认定、开阔清亮而住。
如同不动摇的无波大海，无念、无散、明灿而住。

如同无有明暗变动，不为风所动的灯火，明晰清亮而住。

དེ་ཡང་དང་པོར་རྩོལ་སྒྲུབ་དང་བྲལ་བས་ལུས་སེམས་ཁོང་གློད། བར་དུ་ཆོམ་ཆོམ་མི་བྱ་བར་སོམ་མ་བཅོས་པར་བཞག །ཐ་མར་བྱུང་ཚོར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་རང་གྲོལ་དུ་ཐག་བཅད་དེ་སྐྱོང་བར་བཤད་ལ།

此外，教导说：首先，没有勤作努力，身心都由内放松；中间，不要迟疑，清新[26]无整地安住；最后，
确定所有的经验和感受都是无生自解脱。如此，守护[禅修]。

注26 母版原为som，此处依so ma而译。

ལུས་ཁོང་གློད་པ་ནི་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིམ་ཞིང་གཙུན་པའི་རྩོལ་བ་གློད་པ་ཡིན་གྱི། ལུས་གནད་ཀྱི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་འདོར་བ་མིན་པས་ལུས་གནད་རང་བབས་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ། །

所谓的“身体由内放松”，
虽然是指放掉强烈紧绷和束缚身体的张力，
但不要丢失了所有身姿要点的规矩，“本然”的身体要点极为重要。

མ་བཅོས་པ་ལྷུག་པར་འཇོག་པ་ཡང་དམིགས་བཅས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་དང་ཞེ་འདོད་མི་བྱ་བ་ཡིན་གྱི། ལུང་མ་བསྟན་དུ་སོང་བ་དང་ཉམས་འལ་ཐོལ་གྱིས་གཡོགས་པའི་ལར་གཏོང་བ་མིན་པས་དྲན་རིག་ས་ལེ་བའི་སེམས་རྗེན་པར་བསྐྱང་ངོ། །

“无整松缓而住”，是指不要去做有目标的破立和抱有任何意图，
但也不是变成无动于衷，或是被模模糊糊的感觉所遮障的状况。
要守护正念觉知极为清晰的赤裸之心。

ཁྱུང་ཚོར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པ་ཡང་རང་རིག་གི་དྲན་པས་བཟུང་མ་ཐག་གང་སྣང་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་མ་གྲུབ་པར་གྲོལ་བ་དེ་ཉིད་ཡིན་གྱི། སྐྱེ་མེད་རང་གྲོལ་དུ་ཀུན་༼༣༥༡༽ཏུ་རྟོག་པས་རྒྱས་འདེབས་པ་མིན་པས་

ངོས་བཟུང་མེད་པར་བསྐྱང་ངོ། །

“确定经验感受皆无生”，是指自觉的正念在感知的同时，无论显现什么，都不具有生、住、灭三者的体性，而且是解脱的。这并不是以“无生自解脱”的概念予以封印。因此，要守护无有认定识别的状态。

ཤེས་པ་ལ་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་མ་བདེ་ན་སོ་སོའི་གནད་བཅོས་ལ་རེ་ཤིག་མདུང་བྱི་ཁུང་དུ་བཙུག་པ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

如果因为昏沉和掉举，使得心不容易进入禅定，就要分别用各自的要点来调整。必须暂且如同将矛插入鼠穴一般，专心一意地守护[修持]。

དེས་སྐྱོན་ཐུན་མཚམས་སོགས་རྗེས་ཐོབ་ཐམས་ཅད་དུ་རང་རིག་གི་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བྱས་ཏེ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་ཅི་སྣང་ཅི་ཤར་དེ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་ལ།

如果对此感到厌倦[27]，在修座间的休息时间和所有下座的阶段，持续保持自觉的正念，无论显现或出现任何妄念和心绪，都不散乱地守护。

注27 母版原为des skyon，此处依des skyo na而译。

དཔེར་ན་རྫི་བོ་མཁས་པས་ཕྱུགས་སྐྱོང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཕྱུགས་རྣམས་ཅི་བདེར་ཡན་ཡང་བསྡུ་བ་སོགས་མི་དགོས་པར་མིག་ལམ་ནས་མ་བོར་བས་ཆོག་པ་ལྟར།

这就像是有经验的牧人看守牛群一样，就算牛群随意四处游荡，牧人却不需要去把牠们聚集起来，只要牛群不离开他的视线即可。

རྣམ་རྟོག་དང་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཅི་སྣང་ཐམས་ཅད་དགག་པའམ་བཀུག་མི་དགོས་པར། རང་རིག་གི་དྲན་པ་གཞུང་བསྲངས་ཏེ་གང་ཤར་ངོས་བཟུང་མེད་པར་ལྷུག་པར་སྐྱོང་བ།

妄念和六识的显相无论如何出现和显现，
都不需要去阻止或是去拉回这所有的一切。
在自觉的正念原本的状态中，无论出现什么，都不去认定和识别，
要松坦地守护。

དེ་ཡང་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་ལ་སོགས་པར་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་ས་ལེ་བ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་བརྟེན་པས། དང་པོར་ཡེངས་པ་ཤས་ཆེ་ནའང་རིམ་པས་ཤུགས་འབྱུང་གི་དྲན་པ་འཕེལ་ཏེ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་གསལ་སྟོང་དུ་ལྷང་ལང་འཆར་ལ།

此外，在四威仪等等[行为举止]中，
都依于不间断的无散明晰正念。一开始或许大部分的时候都会散乱，
但自然生起的正念会逐渐增长，
几乎所有的妄念和显相都朗朗然地展现为明空。

ཅི་ནས་཭ཀུང་སྐྱོབ་དཀར་ན་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་གང་ཡང་རུང་བ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེའི་ངོ་བོ་བལྟ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་གོང་ལྟར་སྐྱོང་།

如果无论如何都难以保任[28]的话，就在禅修时，
刻意让任何妄念和显相生起，然后去看它的体性等等。
在获得确定之后，再如上述般守护[修持]。

注28 母版原为skyob dkar，此处依skyong dka'而译。

མཉམ་རྗེས་སྐྱོང་ཚུལ་དེ་ལྟར་འབད་པས་ཅི་ཞིག་ན་ཐམས་ཅད་རང་རིག་གི་དྲན་པས་ཁྱབ་སྟེ་རྟོག་སྣང་ཅི་ཤར་ཅི་སྣང་ཐམས་ཅད་ཤར་ཙམ་སྣང་ཙམ་ཉིད་ནས་གསལ་སྟོང་ངོས་བཟུང་མེད་པ་འཆར་ཞིང་།

如果如此致力于保任定中和下座阶段，那么，到了某个时候，
一切都会为自觉的正念所遍满，
将会体验到无论展现或显现什么妄念或显相，
都只是纯粹的展现和纯粹的显现，这一切都是无可认定的明空。

མཉམ་བཞག་ཏུ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་དང་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་རྟོག་སྣང་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་གཉིས་ངོ་བོ་ཁྱད་མེད་པ་འབྱུང་ལ།
བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་སྣབ་མཐུག་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་འབྱུང་ངོ་།

[此时，]将会体验到在定中专心一意地守护体性，
和下座时以正念守护妄念和显相，这两者在体性上并没有不同。
也会生起乐、明、无念等等不同轻重[程度]的觉受。

ཉམས་དང་འགྲོགས་ན་གནས་ལུགས་ལ་སྒྲིབ་པས་དྲན་རིག་ངར་བསྐྱེད་ཧུར་ཐུང་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཤེས་པ་ཉམས་ཀྱི་རླན་དང་བྲལ་ཏེ་སོ་མ་རྗེན་པ་སྐྱོང་བར་བྱའོ།

如果贪着这些觉受，将会障蔽实相。因此，
提起敏锐的正念觉知，要一再地将心从觉受的浸润中拔离，
守护清新赤裸的状态。

༄ །གསུམ་པ་གེགས་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་བཅད་པ་ནི།
三、断除障碍、迷途和歧路

༼༣༧༢༽ཐོས་པ་དམན་ཞིང་བླ་མ་བསྟེན་ཡུན་ཐུང་བ་དག་ལ་གོ་བ་དང་ཉམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤོར་གོལ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་སྟེ།

对于那些较少闻法，依止上师的时间很短的人来说，
就会有只是依着自己的理解和觉受而步入迷途和歧路的极大危险。

[(一)迷途]

དེ་ཡང་སྟོང་ཉིད་ལ་ཤོར་ས་བཞི་བཤད་པའི་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལ་ཤོར་བ་ལ།

在对空性的四种迷途的说明中，有：

1)对“所知本性”的迷失

སྒོམ་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྡན་གྱི་གནད་མ་རིག་པར་སྐྱོན་ཡོན་གང་གིས་ཀྱང་མི་དགོས་ཤིང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའི་སྟོང་པ་ཡིན་སྙམ་དུ་དགེ་སྡིག་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ཡོ་ཤོར་དང་།

有两种。不认识禅修是显空无别、完全净妙的要点，而不在乎过患和功德，觉得那都是不实存的空而藐视善恶。这是根本的迷失[29]。

注29 母版原为yo shor，此处依ye shor而译。

སྒོམ་གྱི་ངོ་བོའི་དོན་ཇི་ལྟ་བར་གོ་ཞིང་དེའི་ཚུལ་བཤད་ཤེས་ཀྱང་རང་གི་སྒོང་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བའི་འཕྲུལ་ཤོར་གཉིས།

虽然了解禅修的真正道理是如何，也能够说得出是怎么回事，
但是并没有在自己的体验中获得确定。这是暂时的迷失。

2)对“道”的迷失

ལམ་དུ་ཤོར་བ་ལ་སྒོམ་ལམ་འབྲས་དབྱེར་མེད་འབྲས་བུ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པར་མ་རིག་པར་སྒོམ་ལ་ལམ་བྱས་ནས་འབྲས་བུ་གཞན་ཞིག་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡེ་ཤོར་དང་།

有两种。没有认识到禅修是道、果无分别，
而且“果”是自己原本就具有的。认为要将禅修做为道，
而想从他处得到果。这是根本的迷失。

སྒོམ་ཇི་ལྟ་བར་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་བློ་མ་ཁེལ་བར་དེ་བས་ལྷག་པ་ཡོད་དུ་རེ་ནས་གཞན་དུ་ཚོལ་བའམ་སྒོམ་དེ་ཉིད་ལ་ལྷག་པ་བསྣན་ནས་བསྒོམ་པ་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས།

虽然自己已经有了应有的禅修，但是心中却不相信，
想要得到比这还要殊胜的东西，因而去他处寻找，
或者是想在禅修之上添加一些更好的东西来禅修。这是暂时的迷失。

3)对“对治法”的迷失

གཉེན་པོར་ཤོར་བ་ལ་སྒོམ་སྤང་གཉེན་དབྱེར་མེད་རང་ངོ་རང་རིག་པས་སྤང་བྱ་ཉིད་གཉེན་པོར་འཆར་བ་མ་རིག་པར་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་དང་སྒོམ་སོ་སོར་བཟུང་སྟེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་སྒོམ་བྱེད་པ་ཡེ་ཤོར་དང་།

有两种。没有认识到禅修是所断、对治法无分别，
当自己觉知到自己的本来面貌时，所断本身就成为对治法。
把所断烦恼和禅修视为各自独立的不同事物，
把禅修作为烦恼的对治法。这是根本的迷失。

རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་བའམ་གཞན་ཡང་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ་དེ་ཉིད་བཤིག་ནས་སྒོམ་དུ་འཛོག་པ་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས།

当妄念纷驰或是碰到某些因缘时，
要等到这样的状况破除了之后，才能够禅修。这是暂时的迷失。

4)对"封印"的迷失

རྒྱས་འདེབས་སུ་ཤོར་བ་ལ། སྒོམ་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་མ་རིག་པར་
དམིགས་བཅས་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་རྒྱས་འདེབས་པ་ཡེ་ཤོར་དང་།

有两种。没有认识到禅修即是方便和智慧无分别，
而一切万法即是体性本身，
却有所缘地认为它们没有自性而予以封印。这是根本的迷失。

སྒོམ་ལམ་དུ་མ་བསླངས་པར་ཕྱི་སྣགས་བྱས་ལ་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་རྒྱས་འདེབས་པའམ་སྔ་མ་མཉན་སླར་སྒོམ་སྙམ་དུ་
རྣམ་རྟོག་སྒོམ་གྱིས་བཅད་པ་ལྟ་བུའི་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས་ཏེ།

未将禅修转为道，认为禅修就是要复制过去的体验而予以封印。
或者，想着："过去的禅修不行[30]，
还要再禅修。"觉得应该以禅修来断除妄念。这是暂时的迷失。

注30 母版原为snga ma mnyan，此处依snga ma ma nyan而译。

འདིས་མཚོན་པ་མཐའ་དག་སྒོམ་གྱི་ཤོར་ས་ཡིན་ལ། ཤོར་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ངན་སོང་དུ་ལྟུང་བ་ཡོད་ཅིང་གཞན་ཡང་
སྒོམ་ལ་སྦྱོང་བ་རྟུས་མི་ཐོན་པའི་རླྀ་དྲིད་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་མ་ཤོར་བ་གལ་ཆེའོ། །

这里所指出的，都是禅修的迷途。有些迷失会让人堕入恶道，
其他的则会让人变成没有任何禅修觉受征兆的油滑之人。因此，
不要迷失是极为重要的。

[(二)] 歧路

གོལ་ས་ནི། སྤྱིར་སྒོམ་བསྐྱངས་པས་བདེ་གསལ་མི་༼༣༧༣༽རྟོག་པའི་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མཐའ་ཡས་པ་འཆར་ཞིང་། ཁྱད་པར་སྒྲུབ་པ་པོ་རྩ་ཐིག་རླུང་གསུམ་བཟང་བ་དང་རྣམ་གཡེང་དང་ལེ་ལོས་བར་མ་བཅད་པར་སྒོམ་ལ་བརྡུར་བ་དག་ལ་ཉམས་ཀྱི་རིགས་ངོ་མཚར་ཞིང་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བ་སྐྱེ་ལ། སྒོམ་དང་བྱ་བ་གཞན་བསྲེས་ནས་བསྒོམ་པ་ལ་ཉམས་བག་རེ་ལས་མི་འབྱུང་ངོ། །

一般而言，透过保任禅修，将会体验到乐、明、无念的种种无尽觉受。尤其，那些气、脉、明点修持得很好，又能不为散乱、懒惰所障碍地勇猛禅修的行者[31]，将会生起殊胜而不可言喻的觉受。如果将禅修和其他事务混杂在一起而禅修，那么就只会生起少许的觉受。

注31 母版原为brdur ba dag la，此处依 'jur ba dag la而译。

གང་ལྟར་ནའང་བདེ་ཉམས་ལ་ལུས་བདེ་བས་ཁྱབ་པ་དང་། ཚ་གྲང་གི་རེག་པ་ཡང་བདེ་བར་འཆར་བ་དང་ལུས་ཡོད་མེད་མི་ཚོར་བར་བདེ་བ་དང་དགའ་ཞིང་རྒོད་འདོད་པ་སོགས་དང་སེམས་སྤྲོ་བ་དང་སྐྱིད་སྣང་འཆར་བ་དང་བློ་བདེ་ཞིང་འབོལ་བ་དང་ཉིན་མཚན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་།

无论如何，“乐”的觉受有：全身都遍满了乐;冷、热的感受也变成了乐；没有感觉到是否有身体的存在；觉得很快乐开心，很想笑等等；心感觉很欢喜高兴，而且心舒服轻松；没有注意到日昼和夜晚的分别等，会生起各式各样乐的觉受。

གསལ་ཉམས་ལ་སེམས་དྭངས་པ་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་གསལ་བ་དང་མཚན་མོ་ཡང་ཉེ་རིང་གི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རིག་པ་དང་འོད་གསལ་བའི་སྣང་བ་སོགས་དང་གཞན་སེམས་ཤེས་པ་སྙམ་བྱེད་པ་སོགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་།

“明”的觉受有：心很清晰；所有的显相都很明显；即使在夜晚，都能觉知到所有远近的事物；见到明光的展现等；觉得知道别人的心思等等，会生起各种明的觉受。

མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ལ་སྟོང་གཟུགས་ཀྱི་རྟགས་སྣ་ཚོགས་འཆར་བ་དང་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པའི་འཛིན་སྟངས་སྐྱེ་བ་དང༌། སྣང་བ་བཀག་མེད་དུ་རང་བཞིན་མེད་པར་སྣང་བ་དང་རང་དང་སྣང་བ་སྟོང་པར་འཆར་བ་དང་སྟོང་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་ངོ༌། །

[至于]“无念”的觉受：会体验到各种“空色”的征象；会生起“一切都是空”的认知；见到一切显相皆无实质、没有自性；体验到自己和显相皆是空；生起对“空”的确信等等，会生起各种不同的觉受。

བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་གའི་ཉམས་སམ་ཉམས་ཕྱོགས་རེ་བ་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ་སྟེ། ཉམས་དེ་དག་ལ་མཆོག་ཏུ་བཟུང་ནས་ཉམས་ཀྱིས་དཀྲིས་པའི་སྒོམ་དེ་བྱུང་ན་དགའ་མི་དགའ་བར་ཆེད་དུ་བསྐྱངས་ན། བདེ་བས་འདོད་ཁམས་གསལ་བས་གཟུགས་ཁམས་མི་རྟོག་པས་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ།

这乐、明、无念的觉受，无论是三者具全，或是生起其中任何一种觉受，如果执着这样觉受很殊胜，被觉受所捆缚而禅修，[当觉受]生起就高兴，[觉受不生就]不高兴，因而刻意去保任的话，那么，对乐的觉受[的执着]将成为投生欲界的因，对明的觉受[的执着]将成为投生色界的因，对无念觉受[的执着]则将成为投生无色界的因。

ཞེན་འཛིན་མེད་ཀྱང་ཉམས་ཀྱིས་དཀྲིས་པའི་སྒོམ་དེས་ཉན་རང་གི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་ཅིང་ངན་འགྲོའི་ སྡུག་བསྔལ་ལས་ངལ་གསོ་ཙམ་འཐོབ་ཀྱི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་ལ་ཉུང་ཟད་ཀྱང་ཉུད་ཐུབ་པ་དཀའོ། །

就算不贪着这些觉受，如果被觉受所缚而禅修，
纵使可以达到声闻和缘觉的果位，也只能从恶道的痛苦中得到休息，
要在获得圆满的佛果上有丝毫进展是非常困难的。

གཞན་ཡང་ཤེས་རབ་དམན་ཞིང་ཐོས་པ་ཆུང་ན། ངོ་བོ་གཉུག་མ་སྐྱོང་བ་ལས་ལོག་ནས་སྒོམ་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་གནས་པ་འཐུག་པོ་དང་ཉམས་འལ་འོལ་དང་གཉུག་མ་རབ་རིབ་ཅན་གྱི་ཁར་འཁོར་བ་འོང་ངོ། །

此外，那些没有什么智慧，也鲜少听闻[教法]的人，
不去守护本来体性，反而做的是偏颇的禅修，安住变得迟钝，
觉受模模糊糊，在对[心的]本来状态昏暗模糊的情况中打转。

དེས་ན་གོལ་ས་འགའ་ཞིག་གིས་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་དོགས་ཡོད་ལ་གཞན་དག་ཀྱང་སྲིད་པའི་བདེ་བ་སྒྲུབ་ནུས་པ་ཙམ་ལས་མེད་དེ། དཔེར་ན་ཤར་དུ་འགྲོ་བར་ [༣༧༨] འདོད་པ་ལ་ནུབ་དང་བྱང་དུ་སོང་བ་ལྟར་དོན་འཆུགས་པ་ཡིན་ནོ། །

因此，有些歧途会有导致投生恶道的危险，
其他歧路也只能达到轮回的安乐。这就好像想要前往东方，
但却朝西方或北方走一样，目标错误了。

ཉམས་ལ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱི་མ་གོལ་སར་མི་འཛིན་ཞིང་བར་པ་ཡང་ཞེན་མེད་དུ་སྒོམ་ཐད་ཀར་བསྐྱངས་པས་ཉམས་རང་སར་དག་ནས་སོགས་ཐོན་ལ།

禅修的觉受有三种：止的觉受、观的觉受、了悟的自身觉受。
后者不被认为是一种歧途。以第二种觉受来说，

如果没有贪执地直接守护禅修，如此，觉受将在原处清净，
使修持有所进展。

འོན་ཀྱང་ཉམས་བྱིངས་ཅན་ཕལ་ཆེར་དགེ་སྦྱོར་ན་འཕར་བའི་གེགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་གནས་ལུགས་ལ་སྒྲིབ་པས། ཐབས་སྣ་ཚོགས་པས་ཉམས་བཤིག་ནས་བསྒོམ་པ་ཆོད་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

但是，沉浸在出神状态的觉受，大多是善行增长的障碍，并且会障蔽实相。以各种方法来破除对这些觉受[的贪着]后而禅修，是非常重要的。

༄༅། །བཞི་པ་སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླས་ཏེ་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་ལྔ།
四、究竟确定无生，增益 [修持]

ལ་བཟླ་བའི་དུས་ཚོད། རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རྩད་གཅོད་པ། སྒོམ་དང་སྒོམ་མཁན་གྱི་སེམས་རྩད་གཅོད་པ། སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས། མཉམ་རྗེས་ཉིན་མཚན་རྣམས་བསྲེ་བའོ། །

分五：(一)“究竟确定”[32]的时刻；(二)探究妄念和显相；(三)探究禅修和禅修者的心；(四)真正的确定无生、跃入通透无碍；(五)融合定中与下座阶段以及白昼与夜晚。

注32 本章中的“究竟确定”与其后标题中的“确定””和“跃入”，皆是藏文la bzlas ba的不同译法。藏文la bzlas ba字面上的意思为“翻越山头”，一般译为：决定、超越或跃入。以“无生”为例，即是指究竟确定无生，也可说是超越“有生”而跃入无生的境地。

དང་པོ་ (ལ་བཟླ་བའི་དུས་ཚོད་) ནི།
(一)“究竟确定”的时刻

སྒྲུབ་པ་པོ་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་འཐུག་པོ་དག་ནས་སེམས་གསལ་དྭངས་ཐོན་ཏེ་གསལ་སྟོང་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྒོམ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བའམ།

行者去除了迟钝的乐、明、无念的觉受之后，
心展现为清澈明晰，明空如虚空的禅修变得持续不断。

ཉིན་སྣང་ཤཱས་ཆེ་བ་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་རྟོག་པ་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གསལ་སྟོང་སང་ངེ་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་སྣང་སྟོང་ལྷང་ངེ་འཆར་ཞིང་རྟོག་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ལ་བཟློག །

又或者，白天时的显相大部分都变得持续，
每当正念觉察到妄念的变动，它们就展现为清透的明空；
每当六识的显相都为正念所觉察，它们就展现为明朗的显空。
当对妄念和显相生起了坚定的确信时，那就是“究竟确定”。

ལ་བཟླ་སྟེས་ན་སྒོང་བ་མི་ཐོན་པར་གོ་ཡུལ་ལ་བརྟེན་པའི་དྲིད་པོ་ཁའི་ལྟ་བ་མཐོ་བ་ཞིག་འབྱུང་ལ།

如果“究竟确定”发生得太早，就会在没有体验的状况下，
变成只是依靠理解就满嘴高深见地的油滑之人。

ཏ་ཅང་འཕྱིས་ན་སྐལ་བ་ཅན་དག་ཉམས་སྒོང་གི་ཞེན་འཛིན་རང་དག་ལ་སོང་ནས་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་གྲོལ་བ་མང་ཡང་། འགའ་ཞིག་ལ་བཟང་རྟོག་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཆེར་སོང་ནས་དགེ་སྦྱོར་ལ་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་འོང་བ་ཡིན་ནོ། །

如果[究竟确定]发生得太晚，
虽然许多有福报的人对体验的贪着会自然清净，
而解脱于持续稳定的了悟中，
但是有些人对善念和确信的执着会变得更强，
而去从事高低不同层次的各种善法修持。

གཉིས་པ་ (རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རྩད་གཅོད་པ་) ནི།
(二)探究妄念和显相

སྔོན་འགྲོ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཚེ་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་སྣང་སྲིད་ཆོས་སྐུར་འཆར་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལ་འབད་ཅིང་ངོ་བོའི་བཞག་ཐབས་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱངས་ཏེ་སེམས་

དངས་སྙིགས་ཕྱེད་པ་དང་།

　　在修持总体的前行，特别是上师相应法的时候，
要带着虔敬的强烈渴望，
努力祈请可能显现的一切万法都能展现为法身。
对于安住于体性的方法，要如前述一般专心一意地守护。

སེམས་མ་ཡེངས་ཤིང་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་༼༣༧༥༽ ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་དུ་མ་སྤྲོས་ཏེ་དེ་ལ་འཛིན་མེད་དུ་བལྟ་ཞིང་ཕྲ་རགས་དེ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ། དེ་དང་སེམས་གནས་པའི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ།

　　心清浊明分，心不散乱地在开阔清透中，让各种粗细妄念生起，
然后不带执着地去看着这些妄念，去看看这些粗细妄念有什么差别，
也去看看这和心安住的体性有什么差别。

དེ་བཞིན་དུ་བདེ་སྡུག་དང་ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་སོགས་རྟོག་པ་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ། རེས་རྟོག་པ་དགག་རེས་མང་དུ་སྤྲོ་རེས་རྒྱང་འདེད་བྱ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་བྱས་ལ་བལྟ། ཕྱི་རོལ་གྱི་སྣང་བ་མཛེས་མི་མཛེས་སྙན་མི་སྙན་ཕྲ་རགས་སྣ་ཚོགས་ལ་བལྟ།

　　同样地，去看苦乐、烦恼、三毒的妄念等许多各式各样的妄念，
有时阻止妄念，有时制造更多妄念，有时逐一去看每一个妄念，
去看看这许多不同状态是如何。去看美或丑、
悦耳或不悦耳等粗细的外在显相[有什么差别]。

ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་དང་མིག་འབྲེད་འཛུམ་གཡས་ལྟ་གཡོན་ལྟ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྣང་བའི་འཆར་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་འཆར་དུ་བཅུག་ལ་དེ་དག་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ།

采取各种姿势，以及眼睛张开、闭上、向右看、向左看等，
让显相以各种不同展现方式生起，去看看这些有什么差别。

དེ་དག་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་ཞག་འགའ་བྱེད་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་དང་། སྔར་བཤད་པ་ལྟར་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་སྤྲོད་གསལ་འདེབས་བྱས་ཏེ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ། །

去看看这些和心的体性有何差别。令[弟子]
以几天的时间来进行修练，以生起确定的体验。如前所述，提醒
[弟子]指引妄念和显相的口诀，令其生起确信。

གསུམ་པ་ (སྒོམ་དང་སྒོམ་མཁན་གྱི་སེམས་རྩད་གཅོད་པ་) ནི། (三)探究禅修和禅修者的心

སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་དེ་སྐྱེ་འགག་ངོས་བཟུང་མེད་པ་བློ་འདས་ཡིན་སྙམ་པས་མི་ཆོག་པས་སེམས་མ་ཡེངས་ཤིང་གྱུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་ནས་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་ལ་འཛིན་མེད་དུ་ལྷང་བལྟས་ལ་ཅི་འདྲ་འདུག་ཡང་ཡང་བལྟ།

只是想着：“禅修的本质无可认定为是生是灭，
不可思议。”这样是不够的。由心不散乱且开阔清透的状态中，
一再一再不带执着地赤裸直观禅修的本质是如何。

དེ་བཞིན་དུ་སྒོམ་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་དང་ང་དང་བདག་ཏུ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་ལ་ཡང་ཡང་བལྟ།

同样地，一再一再去看禅修者的心，
以及执着“我”和“自我”的心。

གཞན་ཡང་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟའི་སེམས་གསུམ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག །

此外，过去、未来和现在的心，三者有何不同。

འདས་པའི་སེམས་གར་སོང་མ་འོངས་པའི་སེམས་གང་ལས་བྱུང་ད་ལྟ་བའི་སེམས་ཇི་ལྟ་བུ་འདུག་བལྟ་ཞིང་ཞག་འགའ་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་དུ་བཅུག་ལ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་མྱོང་བ་སྐྱེས་པ་དང་།

去看过去的心往何处去，未来的心从何处来，现在的心是如何。令[弟子]以几天的时间来解除疑惑，获得确定的体验。

བསྒོམ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་སྒོམ་པར་བྱེད་པའི་མཁན་པོ་དང་དུས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱུད་ཐ་མི་དད་པར་ཅིར་ཡང་འཆར་གང་དུའང་མ་གྲུབ་པའི་སེམས་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ།

禅修的境、禅修的人和三时的心等，这一切并非不同的属性。这一切都是这个心，它能以任何方式展现，但又不真实存在。

འདི་ཡང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བཞག་ས་རྟེན་གནས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་སོགས་སྒྲོ་བཏགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་གོས་ ༼༡༧༦༽ པ།

而这个心，不被可认定的境、所依存之处、生住灭三者、三时的分别等等这一切的虚构增添所沾染。

གདོད་མ་ནས་གཞི་མེད་རྩ་བྲལ་འཁྲུལ་མ་མྱོང་གྲོལ་མ་མྱོང་སྐྱོན་གྱིས་བསྣད་མི་ཚུགས་ཡོན་ཏན་གྱིས་བརྒྱན་མི་ཚུགས་རང་བྱུང་རང་དག་ཟླ་མེད་ཟང་ཐལ་ཐུལ་བ་ཉིད་དུ་ངོ་སྤྲད་ལ།

指引出：从一开始，它就是无基离根，未曾错乱，也未曾解脱，不为过患所垢染，也不因功德而更庄严，它是自生、自净、

超凡绝伦、通透无碍、高广开阔。

ཞག་འགའ་ཆེད་འཛིན་མེད་པར་རང་བབས་ལྷུག་པར་སྐྱོང་དུ་བཅུག་སྟེ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་བསྐྱེད།

让[弟子]以几天的时间，无执、本然、松缓地保任，
使决定的确信生起。

གལ་ཏེ་སློབ་པ་པོ་བློ་རྩལ་ཞན་ན་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་དང་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་སྒོམ་མཁན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་ཤེས་པ་རྣམས་སོ་སོར་ཕྲལ་ལ་ཞག་མང་དུ་བལྟ་ཞིང་ཐག་ཆོད་པའི་ངེས་ཤེས་ཐོབ་ངེས་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ །

如果行者天资并不聪颖，就将上述的妄念、显相、禅修的本质、
禅修者、三时的心等等，各自分开，以较多天的时间去观照，
确定获得坚定的确信是极为重要的。

བཞི་པ་ (སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས་) ནི།
(四)真正的确定无生、跃入通透无碍

དེ་ནས་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་བློ་རྣམས་བོར། ཡིན་མིན་གྱི་ཡིད་བྱེད་དང་བསྒོམ་འདོད་དྲན་འདོད་སོགས་ཞེ་འདོད་ཐམས་ཅད་བཏང་།

接下来，抛舍所有能修和所修，能体验和所体验，
以及能悟和所悟等等的心。丢掉“是”与“非”的作意，
以及想要禅修和想要有正念等所有的意图。

ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་མེད་པར་ཐ་མལ་གྱི་སེམས་བཅོས་མེད་རང་ཁམ་དེ་ཀར་སྟོད་ལུགས་ཅི་བདེ་བྱུས་ལ་འདུག །

连想着“要完全不作意”的欲求都没有，
就让平常心无作且原本是如何就那般地处在它自然的状态中。

རང་ཁ་མའི་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ཅི་ཤར་ཡང་བློས་བཅོས་བསྒྱུར་མི་བྱ་བར་གང་དགར་བཏང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་། སེམས་དུམ་རེ་ཡེངས་པ་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་ཞིང་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ།

无论出现了什么妄念和显相，它们原本是如何就让它们是如何，
不以俗心去调整或改变，让它们想如何就如何。不去追随作意，
不要认为心些许的散乱是一种过患，也不要去观察检视。

ནམ་དྲན་གྱི་ཚེ་བསྒོམ་རྒྱུ་སྒྲོང་རྒྱུ་བྱེད་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐ་མལ་བཅོས་མེད་དེ་ཀར་བསྐྱུར།

当想起什么的时候，就处在平常无作的状态，
没有任何要去禅修、要去体验、要去做的。

ཟ་ཉལ་འཆག་གསུམ་ཡང་བློ་བྲལ་གྱི་ངང་ནས་བྱ་ཞིང་གཞན་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་བྱ། གཏོར་མ་དང་གསོལ་འདེབས་ཅུང་ཟད་ཙམ་རེ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་དགེ་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་བཞག་ལ་སྨྲ་བ་བཅད། ཉལ་བའི་ཚེ་ཡང་ཐ་མལ་བཅོས་མེད་ཟང་མར་ཉལ།

在进食、躺卧、行进等三种情况中，
也以处于离概念的状态来进行，不要去做任何其他事情。
除了少量的朵玛施食和祈请，把其他的善法修持都放一旁，
并且禁语。躺卧时也在平常、无作、直接显明的状态中躺卧。

དེ་ལྟར་ཞག་འགའི་བར་དུ་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བོར་ལ་རང་ཁར་འདུག་ཏུ་བཅུག་སྟེ་ཉམས་བལྟ།

令[弟子]以这样的方式修持数日，放下所有的作意，
处在自然的状态中，看看会有什么觉受。

བཟང་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་ངན་རྟོག་གི་འཁྲུལ་པ་ཟད་ནས་ཐམས་ཅད་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་སྐྱེས་ན། ཐ་མལ་གྱི་སེམས་གང་འདུག་ཅི་ཤར་སྐྱེ་འགག་མེད་པ་སྤང་བླང་མེད་པ་བྲལ་ཐོབ་མེད་པ།

如果贪着善妙的执着松脱，恶念的迷乱完尽，
对于一切都是禅修的本质生起了坚定的确信，就应该要给予指引：
平常心无论是如何，出现了什么，都没有生灭，没有取舍，
没有无有与获得，

ཡེངས་མ་ཡེངས་དྲན་མ་དྲན་སྐྱོང་མ་སྐྱོང་རྟོགས་མ་རྟོགས་མེད་པར་རང་བྱུང་རང་དག་རང་༼༣༧༧༽གྲོལ་ཟང་ཐལ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན་སྒོམ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ངོ་སྤྲོད་ལ་ཞག་ལྔ་ཙམ་འབྱམས་སུ་བཅུག་ཅིང་སྐབས་རེ་ཙམ་སྒོམ་མིན་པའི་སེམས་བཙལ་དུ་འཇུག་གོ། །

也没有散乱或不散乱、具正念或不具正念、体验或无体验、
了悟或不了悟，那是自生、自净、自解脱、通透无碍，
一切都是禅修的本质，一切都是不间断的禅修。让[弟子]
以大约五天的时间在此中盘桓，只是偶尔去寻找非禅修的心。

ལྔ་པ་ (མཉམ་རྗེས་ཉིན་མཚན་རྣམས་བསྲེ་བ་) ནི།
(五)融合定中与下座阶段及白昼与夜晚

དེ་ལྟར་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་དེས་མཉམ་གཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་བསྲེ་ཞིང༌། རྗེས་ཐོབ་ ཏུ་དྲན་རེ་ཡེངས་ན་ཡང་རྗེས་ཤེས་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གནས་ལུགས་དེ་རིག་པས་ཆོག །

以这样的不间断禅修融合定中与下座的阶段。
在下座时如有些许散乱，只要以下座的正念忆念起，
认识到实相即可。

དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་མོའི་ཁོར་ཡུག་དེ་མཚན་མོར་བསྲེ་ཞིང་གཉིད་དང་རྨི་ལམ་དུ་བསླངས་ན་མཆོག་ཡིན། དེ་མིན་འཁྲུལ་ཡང་སད་མ་ཐག་རྗེས་ལ་གནས་ལུགས་རིག་པས་ཆོག །

同样地，白天时的持续性与夜晚融合，
而包含睡眠和睡梦在内是最好的。如果情况不是如此而变得迷乱，
只要在一清醒时，立刻认出实相就可以了。

གཞན་མཚན་བཅས་དང་ཡིད་བྱེད་གང་ཡང་མི་བྱ་བར་ཞག་ལྔ་རེ་ཙམ་བཞག ། ཡང་ཞག་རེ་ཙམ་གང་བདེར་ངལ་གསོ། །

不要有任何其他有相[的修持]和作意，
以大约五天的时间保持在这个状态中。
然后用任何自己喜欢的方式休息一天。

ཡང་ཞག་བདུན་རེ་བཅུ་རེ་ཙམ་དུ་ལ་བཟླ་རེ་དང་ངལ་གསོ་རེ་སྤེལ་ལ་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེས་ཉིན་པར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་མ་སོང་བར་དུ་ལ་བཟླ།

接下来，以七天或十天的时间交替进行“究竟确定”和休息。
在对实相的了悟尚未在整个白天都能持续之前，
要继续修持“究竟确定”。

ཉིན་པར་ཧྲིར་ཡུག་ཏུ་སོང་ནས་མཚན་མོ་རིམ་གྱིས་འཆར་བ་ཡིན་ནོ། །ལ་བཟླ་འདི་ལ་སྒོམ་ཧྲིར་ཡུག་གི་མན་ངག་ཀྱང་ཟེར།

如果可以持续一整个白天，就逐渐在夜晚上也能持续。
这个“究竟确定”，也被称为“令禅修持续的口诀”。

མཉམ་མེད་དྭགས་པོའི་གབ་པ་མངོན་ཕྱུང་གི་དགོངས་པ་གནས་ལུགས་རྗེན་པ་གཏན་ལ་དབབ་པའི་ཐོག་ས་འདོན་ཡིན་པས་མན་ངག་འདི་གནད་འཚམས་ཐེབས་ན། གཉུག་མ་བཟང་ཞེན་ཅན་གྱིས་ལོ་མང་དུ་བསྒྲོད་དགོས་པའི་རྟོགས་པ་ཞག་འགའ་ལ་བགྲོད་ནུས་པ་ཡིན་ནོ། །

无比达波[冈波巴大师]《现示密意》的意涵，
就在令对赤裸实相的确定有所进展。
如果能够掌握住这个口诀的要点，
执着本来实性为善妙者要花许多年的时间才能获得的了悟，
在几天之中就可以达到。

ཅེས་ཀྱང་ཐོགས་མ་ཐོན་ན་རེ་ཞིག་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་ལུགས་སྔར་བཞིན་བྱའོ།

如果没有什么进展的话，暂且[回到]
如先前定中与下座等善法修持的进行方式。

༄། །ལྔ་པ་ལམ་ཁྱེར་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་རྩལ་སྦྱོང་བ་ལ་བདུན།
五、以转为道用和行持来培养修持力

ལམ་ཁྱེར་གྱི་དུས་དང་སྤྱོད་པ། རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར། ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར། ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར། སྡུག་བསྔལ་ལམ་ཁྱེར། ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར། འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་རོ །

分七：(一)转为道用的时机和行持；(二)转妄念为道用；(三)转烦恼为道用；(四)转鬼神为道用；(五)转痛苦为道用；(六)转疾病为道用；(七)转死亡为道用。

དང་པོ་ (ལམ་ཁྱེར་གྱི་དུས་དང་སྤྱོད་པ་) ནི།
(一)转为道用的时机和行持

སྒོམ་ངོ་མཐོང་གི་རྟོགས་པ་ཤར་ནས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལ་སོང་བ་དང་རྐྱེན་དྲག་པོ་དང་འཕྲད་པ་དང་རྣམ་རྟོག་བག་ལ་ཉལ་ངོ་མ་ཤེས་འོང་བའི་དུས་དང་། མདོར་༼༣༧༨༽ན་དགེ་སྦྱོར་གྱི་རང་ཤུགས་སུ་ལམ་དུ་སློང་དཀའ་བའི་འཁྲུ་འཁྲིག་གི་འཛིན་པ་ནམ་བྱུང་གི་དུས་དང་།

在生起见到禅修体性的领悟后，在贪图此生时，在遭遇强烈的因缘时，在没有认出潜藏的妄念时，总之，当生起犹疑的执着，使得修持难以自然地成为修道时[，应将其转为道用]。

དབེན་པའི་གནས་སུ་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་ཤར་ན་དེ་བརྟན་ཞིང་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱ་བའི་ཚེ་གོང་གི་རྐྱེན་དང་འཁྲུ་འཁྲིག་བྱུང་བའི་དུས་རྣམས་སུ་ལམ་ཁྱེར་བྱ་སྟེ།

如果在僻静处禅修能持续不间断，为令其稳固而有进展，
应该在从事行持之时，
将上述的逆缘和犹疑发生的种种情况转为道用。

གཞན་དུ་ན་སྣང་སྲིད་ལམ་ཁྱེར་གྱི་རྒྱལ་པོ་བློ་བྲལ་གནས་ལུགས་སྐྱོང་བ་དོར་ནས་གཉེན་པོ་ཅན་གྱི་ལམ་ཁྱེར་བསྒོམ་པ་དོན་མིན་ནོ། །

除此之外，
意思并不是要将转一切显相为道用之王的修持“守护离凡俗心的实相”
抛在一旁，去将对治法转为道[33]来禅修。

注33 母版原为lam khyor，此处依lam khyer而译。

དེ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱ་བའི་དུས་ནི་མཉམ་རྗེས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སྒྲུར་ནས་བྱ་ལ། སྤྱོད་པ་ནི་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྲོས་བཅས་སྤྲོས་མེད་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་གསུམ་མམ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གསང་སྤྱོད་རིག་པ་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཚོགས་སྤྱོད་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་སོགས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་།

至于从事行持的时机，是当定中与下座阶段都变得持续之后，
方得进行。以行持来说，虽然在密咒乘的修道中，教导了戏论、
无戏论和极无戏论三种，以及普贤行、密行、觉性禁行、群行、
完全胜利行等许多行持。

འདིར་སྒོམ་སོགས་འདོན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་རབ་བྱུང་གི་བསླབ་པ་དང་མི་འགལ་བར་ཀུན་བཟང་དང་། སྤྲོས་མེད་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་དང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་དོན་མཐུན་པར། རི་བོའི་རྩེ་དང་གཉན་ས་དང་དུར་ཁྲོད་དང་ཤིང་གཅིག་གི་མདུན་དང་བཞི་མདོ་ལ་སོགས་པའི་གནས་རྣམས་སུ་སླ་བ་བཅད་དེ་ཀུ་སུ་ལུའི་མཚོད་སྦྱིན་བྱ་ཞིང་།

不过，在此处，让禅修进步的行持，
与出家的学处不相违的是普贤行；与无戏论、极无戏论、
完全胜利行相符的，是在山顶、凶地、坟场、单独的一株大树下，
以及十字路口等处，禁语做“古苏鲁”的供养和布施[34]。

注34 “古苏鲁”为梵文，指如乞丐般过着单纯生活的行者，“古苏鲁的供养与布施”指的是施身法中以自己的身体做上供下施的修持。

འཇིག་རྟེན་ལ་བློ་མི་འཇུག་པ་རི་དྭགས་རྨས་མ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། ཅི་བྱུང་ཡང་ཉམ་ང་མེད་པ་སེང་གེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། གང་ལ་ཡང་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་བར་སྣང་གི་རླུང་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ། ཅི་ལའང་བློ་རྟེན་མི་བཅའ་བ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ།

或是不涉入世间的如伤鹿行，
无论发生什么都没有畏惧的如狮行，
对任何事物都不贪恋的如空中之风行，
心不依附在任何事物上的如虚空行，
没有任何破立和所缘境的如疯行等。

དགག་སྒྲུབ་དང་གཟའ་གཏད་མེད་པ་སྨྱོན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་སྟེ་ལྔའི་སྒོ་ནས་རྐྱེན་མཐའ་དག་ལམ་དུ་སློང་ཞིང་གནས་ལུགས་ལ་བོགས་དབྱུང་བར་བྱའོ། །

应以这五种行持将所有的因缘转为道用，
让对实相的体悟有所进展。

གཉིས་པ་ (རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(二)转妄念为道用

དགེ་མི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཤར་ནས་འཕྲུ་འཕྲིག་བྱུང་བའི་ཚེ། རྣམ་རྟོག་དེ་ངོས་བཟུང་ནས་གང་ཤར་དེ་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་སྐྱོང་སྟེ། དེ་ཡང་རྟོག་པ་དེ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་སེམས་བཀུག་ནས་གཉེན་པོ་ཡེ་ཤེས་བསྒོམ་པ་ཡང་ཡིན།

当出现善、不善等等妄念而生起犹疑时，辨认出这个妄念，无论出现的是什么[妄念]，都保持在无作松缓中。
但这并不表示[35]要不去思维这个妄念，将心收摄回来，
然后去禅修本智的对治法；

注35 母版原为yang yin，此处依yang min而译。

རྟོག་པ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་གཏན་ལ་འབེབས་༼༣༥༽པ་ཡང་མིན། རྟོག་པ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ཞིང་དྲན་པས་སྐྱོང་བ་ཡང་མིན་པར།

这也不是去观察这个妄念的体性，以确定它是无自性的；更不是去追随这个妄念，然后以正念来守护[修持]。

རྟོག་པ་དེ་ངོ་ཤེས་ཙམ་ནས་རྟོག་པ་དེ་ཀ་ལ་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོར་བྱས་ཏེ་ཅི་ལྟར་འདུག་པ་དེ་ལ་སྐྱོན་དུ་མི་བཟུང་ཆེད་དུ་མི་དགག་རྗེས་སུའང་མི་འབྲང་བར་དེ་ག་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་ལེ་ཡེ་རེ་ལྷོད་དེ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག་པས།

[此时所要做的，]就只是认出妄念，以这个妄念为禅修的本体。无论它到底是如何，不要认为那是过患，不要刻意去制止，
也不要去追随，让它保持原本的状态，不要以俗心去调整它，
处在清晰、鲜明、松坦、开阔，清透的状态中。

རྟོག་པ་གང་ཤར་དེ་ཉིད་སྤང་བླང་དགག་སྒྲུབ་བཅོས་བསྒྱུར་མི་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་ལྷངས་ཀྱིས་འཆར་ཏེ། དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལམ་དུ་སློང་བ་ཞེས་བྱའོ། །

无论出现了什么妄念，都不需要去对它行取舍、破立、
调整和改变，而是将它鲜明地变成禅修。这就称为“转妄念为道用”。

སློང་དུ་མ་གྱུར་པས་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བ་དྲག་པོ་རྣམས་དང་པོར་མི་བདེ་ཁར་རེ་བ་འདྲ་བ་ཞིག་དང་རམ་ཤུགས་ཀྱིས་
ལམ་དུ་ལོངས་ལ། རིམ་གྱིས་སློང་དུ་གྱུར་ནས་མཐར་ངོས་ཟིན་པ་ཙམ་གྱིས་ལམ་དུ་བསླང་བ་ཡིན་ནོ། །

由于还未能熟练掌握，妄念的剧烈变动等，
刚开始时似乎让人很不安。要自然地[将其]转为道用，
就是在逐渐熟练掌握之后，最终，只要一认出妄念，
就能将其转为道用。

གསུམ་པ་ (ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(三)转烦恼为道用

ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་ལྔ་གང་ཡང་རུང་བ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་དེ་ངོས་བཟུང་སྟེ་དེ་
དགག་ཀྱང་མི་དགག་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་བར་ཉོན་མོངས་པ་དེ་ཀ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་སིང་ངེ་བར་གྱི་ཡངས་
སང་ངེ་བཞག་པས་སྒོམ་དུ་འཆར་རོ། །

无论生起了贪、瞋、痴、慢、嫉等五种烦恼中的任何一种，
去认出它来，不要去制止它，也不要去追随它。
让这个烦恼保持原本的状态，不要以俗心去修整它，[让烦恼]
处在清晰明朗、开阔、清透中。如此，它就会成为禅修。

སྐབས་རེ་ཉོན་མོངས་པའི་དམིགས་རྐྱེན་ཕྱི་རྫས་ནང་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་པའི་ཆགས་ཡུལ་སྡང་ཡུལ་ལ་སོགས་སྔར་
ལས་མངོན་ཚན་ཆེ་བ་ཡིད་ལ་བྱུས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་ལ།

不时地，在心中作意比先前更强烈烦恼的所缘境，
无论是外在的物品或内在的众生等贪欲的对境或瞋恨的对境等，
以此来引生强烈的烦恼。

སྐྱེས་པ་དང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་ངོ། །

生起了烦恼后，如前一般地守护[修持]。

གཏི་མུག་ལ་གཉིད་བྲོ་བའི་སེམས་དེ་ངོས་བཟུང་ལ་གཉིད་ཐིབས་ཐིབས་ཡོང་བའི་ཚེ་དེ་ཀའི་སྟེང་དུ་བློས་མ་བཅོས་པར་བསྐྱང་བས་གཉིད་འོད་གསལ་དུ་འཆར་བའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་ཞིང༌། གོང་དུ་གྱུར་མ་གྱུར་སྔར་ལྟར་འབྱུང་ངོ། །

以愚痴来说，要认出昏昏欲睡的心。当睡意变得浓厚时，
在此之上，不以俗心作修整地保任，
这就成了让睡眠成为明光的方法。对此是否已熟练掌握，则如前述。

བཞི་པ་ (ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(四)转鬼神为道用

ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པས་འཇིགས་ཤིང་བག་ཆ་ཟིང་སྟེ་བྱུང་བའི་ཚེ། འཇིགས་པའི་རྟོག་པ་ངོས་བཟུང་ལ་མི་དགག་རྗེས་མི་འབྲང་བར་འཇིགས་རྟོག་དེ་ཀ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་རྗེན་ལྷང་ངེ་བསྐྱངས་པས་སྒོམ་དུ་འཆར།

对于鬼神的灾异变化感到恐惧害怕[36]时，要认出恐惧的妄念，
不去制止，也不去追随。对于恐惧的妄念，让它保持原本的状态，
不以俗心去修整，保持明晰、赤裸、明朗，如此，这就成为了禅修。

注36 母版原为bag cha，此处依bag tsha而译。

ཆོ་འཕྲུལ་སྣ་དབབ་ན་དེ་ལས་འཇིགས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་བློར་མི་ཤོང་བ་བྱུང་བར་བསམས་ཏེ་འཇིགས་སྣང་ཡང་ཆེར་(༣༨༠)བསྐྱེད་ལ་གོང་བཞིན་ཉམས་སུ་བླང་ངོ་། །

如果灾异变化减弱了，
就在心中想一个比它更可怕的难以承受的灾变，
让恐惧更强烈地生起，然后如前述般修持。

ལྔ་པ་ (སྡུག་བསྔལ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(五)转痛苦为道用

སྤྱིར་འཁོར་བར་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་ཁྱད་པར་ཡུལ་སེམས་ཅན་ཞིག་སྡུག་བསྔལ་བ་མཐོང་ན། དེ་ལ་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་རང་དེ་འདྲར་གྱུར་དོགས་ནས་སྒོམ་ལ་སེམས་སྤྲོ་བ་ཐེག་དམན་གྱི་བློ་དང་།

在见到总体轮回的痛苦，或者特别是某一众生的痛苦时，
以小乘的心态来说，此时不是对其生起悲心，
而是担忧自己也会变成这样，因此而想要禅修。

དེ་ལ་སྙིང་བརྩེ་སྐྱེས་ཤིང་དེས་མཚོན་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་བརྩེ་སྐྱེ་བ་ཐེག་ཆེན་གྱི་བློ་གང་སྐྱེས་ཀྱང་།

大乘的心态则是对此众生生起悲心与关爱，
并且也对此众生所代表的一切众生生起悲心与关爱。

བློ་དེ་ངེས་བཟུང་ལ་དེ་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་ལྷང་ངེ་བཞག་ལ་ལམ་དུ་སློང་ཉམས་དེའི་ངང་མ་ཤོར་བར་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྨོན་ལམ་གདབ་བོ། །

无论是哪一种心态，要辨认出这样的心态，
对此不以俗心做任何调整，处在清晰明朗的状态中，将其转为道用。

在此体验中不散失，对一切众生生起慈心、悲心、菩提心而祈愿。

དྲུག་པ་ (ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(六)转疾病为道用

རང་ནད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་རུང་བས་ན་བའི་ཚེ་རྒྱུ་རྐྱེན་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མི་བསམ་ཞིང་དགག་སྒྲུབ་མ་ཞོར་བར་བྱས་ཏེ། ན་ཚ་ཟུག་གཟེར་ལྷང་ངེ་བ་དེ་ཉིད་སྒོམ་གྱི་ངོ་བོར་བྱས་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་སིང་ངེ་བཞག །

自己罹患任何一种疾病时，不要想检视生病的因缘，
也不要落入肯定或否定中。要将疾病清楚鲜明的疼痛，
做为禅修的本体，不以俗心去做任何调整，处于明晰清楚的状态中。

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་ན་ཚ་སྤོང་མི་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འཆར་ཞིང་བོགས་ཐོན་ནོ། ། ནད་སྐྱ་དབབ་ན་སྔར་དང་འདྲ།

如此持续修持，不需舍弃疾病，疾病成为了禅修，
而且修持会有进展。如果疾病减轻了，就如前述一般[修持]。

གཞན་ཡང་ན་མཁན་གཟེར་མཁན་མྱོང་མཁན་གྱི་བདག་འཛིན་རྩད་གཅོད་པ་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངང་ལ་མ་བཅོས་པར་འཇོག་པ་སོགས་ཀྱང་བྱའོ། །

此外，去探究生病者、疼痛者、体验者的我执，
也进行无作地安住在其体性无可认定之中等等的[修持]。

འདིར་ངོ་སྟོམས་པས་སྨན་དཔྱད་སྤང་བར་བཞེད་ཀྱང་རང་གི་ནད་དགེ་སྦྱོར་དུ་འཁྱེར་བ་ཡིན་གྱི། བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་ལ་ཤི་མ་ཤི་མེད་པར་ བླུན་འཚོས་མི་བྱའོ། །

对此，虽然“平等味”的行者可能会认为要舍弃治疗，但是这里[主要]在将自己的疾病转为善法修持，
不要做不在乎成就菩提的所依之身死活[37]的愚行。

注37 母版原为 shi ma she，此处依shi ma shi而译。

བདུན་པ་ (འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(七)转死亡为道用

དེ་ལྟར་མི་ཚེ་གང་བྱུང་ལ་རྐྱེན་ཅི་བྱུང་ལམ་དུ་འཁྱེར་ནས་གོམས་པར་བྱས་ལ།

就像这样，在人生中无论发生了什么，无论遭遇什么因缘，
都要熟习将其转为道用。

འཆི་ཁའི་ཚེ་ཐིམ་རིམ་རིམ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཅི་ཤར་ཡང་ངོ་ཤེས་པ་ཙམ་བྱས་ལ་རེ་དོགས་དང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁུ་འཁྲིག་མི་བྱ་བར་གང་ཤར་ཤར་དེ་ཀ་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་རྗེན་ལྷང་ངེ་བསྐྱངས་པས།

临终的时候，无论出现了消融次第等的各个阶段，只要认出它，
不要有希惧和破立的犹疑。无论出现了什么，对于发生的状态本身，
不要以俗心去调整，要守护明晰、赤裸、清朗的状态。

ཐིམ་རིམ་རྫོགས་པའི་རྗེས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་འཆར་བ་དང་ལམ་དུ་བསྐྱངས་བའི་འོད་གསལ་དེ་མ་བུ་འདྲེས་པས་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་པའམ་ནམ་མཁའ་དང་ནམ་མཁའ་འདྲེས་པ་ལྟར་གྱུར་ཏེ་སངས་རྒྱ་བར་བཤད་ཅིང་།

消融次第结束后，
展现出的“自性明光”和修持的“道明光”会母子融合，如同水溶于水，
虚空与虚空融合一般，教导说这就是成佛了。

གལ་ཏེ་གོམས་པ་ཆུང་བས་༼༣༨༡༽སངས་མ་རྒྱས་ཀྱང་བར་དོ་དང་སྐྱེ་བའི་ལམ་ཁྱེར་སྔར་གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་རང་
དབང་ཐོབ་པར་བཤད་དོ། །

教导说，如果因为串习力太弱而无法成佛，
也会因为过去转为道用的[修持]力，而对中阴和来生能够自主。

ལམ་ཁྱེར་འདི་དག་མཉམ་མེད་དྭགས་པོའི་གསུང་རབས་ལས་འཐོར་བུར་གསུངས་ཤིང་རྐྱེན་སྣང་ཅི་བྱུང་ཅི་ཤར་ཕྱག་
རྒྱ་ཆེན་པོར་འཁྱེར་ནས་རོ་སྙོམས་པ་ལ་དོན་ཚང་ཡང་།

这些转为道用的方法，是在无比达波的[不同]
典籍中片段谈到的。[只要]无论在什么情况下出现了什么、
发生了什么，都将它转为大手印[的修持]，
这就是符合了“平等味”修持的义理。

ཕྱིས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལམ་ཁྱེར་དྲུག་དམིགས་བསལ་དུ་ཕྱེ་བ་རྟལ་སྦྱོང་དུ་ལེགས་པ་འདུག་ཅིང་བློ་རིགས་
ཕལ་ཆེར་ལ་ཁྱད་ཆེ་བར་སྣང་བས་དེ་ལྟར་དུ་བྱས་པ་སྟེ་མིང་གཞན་རོ་སྙོམས་ཞེས་ཀྱང་གྲགས་སོ། །

后世的实修传承大师们，又特别分出六种转为道用的方法，
所以有了如此善妙的修练方法。不同人的资质似乎大不相同，
应根据不同的资质来运用这些方法。
这些方法有另一个众所皆知的名称——平等味。

དྲུག་པ་རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་ལ་ལྔ།
六、如何生起了悟和增益修持

འཆར་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར། རྩེ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ། སྤྲོས་བྲལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ། རོ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ། སྒོམ་མེད་བོགས་འདོན་པ་དང་བཅས་པའོ། །

分五：(一)[生起了悟的] 不同方式间的差异；(二)专一及其进展；(三)离戏及其进展；(四)一味及其进展；(五)无修及其进展。

དང་པོ་ (འཆར་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་) ནི།
(一)[生起了悟的] 不同方式间的差异

གང་ཟག་ཅིག་ཆར་བའི་རིགས་ལ་དང་པོར་གནས་པའི་དུས་སམ་ངོ་སྤྲོད་དུས་ནས་རྩེ་གཅིག་ཙམ་དང་སྤྲོས་བྲལ་མན་དང་རོ་གཅིག་མན་དང་སྒོམ་མེད་ཕྱིན་ཅིག་ཆར་དུ་སྐྱེ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཡོད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ཡང་བརྟན་ནོ། །

以“顿悟型”的人来说，一开始在安住后，或是领受指引后，从专一，或是从离戏，或是从一味进展到无修，这是顿时生起的，有很多各式各样的情况，而这种[进展的]生起是很稳固的。

ཐོད་རྒལ་བ་ལ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སྔ་མ་མ་བརྟན་པར་ཕྱི་མ་ཐོལ་གྱིས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེས་པ་མི་བརྟན་པར་འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་བས་མཚམས་ལ་རྒྱུན་དུ་གནས་ཤིང་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒོམས་ན་རྟོགས་པ་བརྟན་པོ་ཐོབ་ལ། ཚེ་འདིར་སྒོམ་ཡུན་ཐུང་ན་རྟོགས་པ་གཞིའམ་བར་དོར་འཆར་བར་བཤད་དོ། །

以“越级型”的人来说，四瑜伽中前一个尚未稳固，后一个就突然生起，这种[进展]的生起并不稳定，

上下波动会很剧烈。这类的人如果持续闭关，专心禅修，
将能获得稳固的了悟。如果此生禅修的时间很短，教导说，
将会在中阴时体验到真正的了悟。

རིམ་གྱིས་པ་ལ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་རིམ་པས་འཆར་ཞིང་སྔ་མ་བརྟན་ནས་ཕྱི་མ་རིམ་གྱིས་སྐྱེ་ལ་སྐྱེས་པ་ཡང་བརྟན་ཏེ་
སྙིང་རུས་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེའོ། །

以“渐修型”的人来说，会次第地体验到四瑜伽，
先前的次第稳固后，之后的阶段才会循序生起，这样[进展的]
生起也是很稳固的。促使精勤的毅力生起是很重要的。

ཐོད་རྒལ་བ་དང་རིམ་གྱིས་པ་གཉིས་ཀྱང་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དང་སྒོམ་ལ་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ན་ཅིག་ཆར་བ་དང་འདྲ་
བར་འགྱུར་བ་ལ་ཚེགས་མེད་པར་བཤད་ཅིང་།

教导说，越级型和渐修型这两种人，如果对上师怀有虔敬心，
对禅修有勤勉毅力，就会变得和顿悟型的人很类似，不需费力辛劳，
没有什么困难[38]。

注38 母版原为tshogs med par，此处依tshegs med par而译。

རིགས་གསུམ་པོ་སོ་སོ་ལའང་བློ་རྩལ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བས་སྐྱེ་ལུགས་མ་ངེས་པ་སྣ་ཚོགས་འོང་བར་འདུག་པས། རྣལ་
འབྱོར་བཞི་རིམ་གྱི་བཤད་ཚོད་ཐམས་ཅད་ཁྲིགས་ཀྱིས་འགྲིགས་པ་རང་གི་༼༣༨༢༽ངེས་བཟུང་མི་སྣང་ལ།

这三类人由于各别的资质高低不同，
四种瑜伽生起的方式也就没有一定，可能会有许多不同的情况。
所以，如果要有系统地精确讲说这四个瑜伽的顺序，
我就没有什么定论了。

འོན་ཀྱང་རིམ་གྱིས་པ་ལ་རིམ་ཅན་ངེས་བཟུང་དུ་འཆར་བའི་ཚུལ་བཤད་ན་མ་ངེས་པའི་འཆར་ཚུལ་ལའང་དགེ་སྦྱོར་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་བླང་དོར་ཕྱེད་པས་དེ་ལྟར་དུ་བཤད་པར་བྱའོ །

虽然[在此]是为渐修型的人明确讲述各阶段是如何出现的，但是对于那些[四瑜伽]以不定方式出现[的人来说]，也[可以知道]善法修持的阶段和明辨取舍的部分，因此我将依此方式来做说明。

གཉིས་པ་ (རྩེ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(二)专一及其进展

རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གོམས་པ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་གསུམ་དུ་ཡོད་དེ།

根据熟练的程度，“专一瑜伽”分为上、中、下三种。

གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱོང་དཀའ་བ་ཙམ་ནས་ནམ་སྒོམ་སྒོམ་འོང་བའི་བར་རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུ།

下品专一，是指从难以守护具有明、空、乐等觉受的禅定，到只要一禅修就能进入禅修的状态。

རེས་མ་བསྒོམས་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེར་འགྲོ་ཞིང་བསྒོམས་པའི་ཚེ་བརྟན་པོ་འོང་བ་རྩེ་གཅིག་འབྲིང་།

中品专一，是指即使不禅修，不时也能进入禅定，而禅修时则十分稳固。

མཉམ་རྗེས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཞི་དང་ཉིན་མཚན་ཁར་ཡུག་ཏུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ་བ་རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའོ །

上品专一，是指在定中和下座阶段,
四威仪和日夜都持续不间断、宽广欢喜地达到明空的状态。

དེ་ཡང་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་དབྱེ་བ་དྲུག་གིས་ཕྱེད་དེ།

此外，[专一]是否达到究竟圆满，可分为六类：

སེམས་གསལ་སྟོང་དེ་ཉིད་ལ་རང་རིག་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་རྙེད་ན་རྩེ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་གནས་ཀྱང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཁྲིག་མ་ཆུད་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

如果对明空心获得了自觉信许的确信,
这就是见到了专一的本质。虽然安住于乐、明、无念中,
但是对这样的确信有所怀疑，这就是未见到本质。

གསལ་སྟོང་དེའི་ངང་ལ་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་ན་རྩལ་རྫོགས། རེས་འཇོག་འོང་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

如果日夜都持续处在此明空之中，这就是圆满了专一的力 量。
如果只是偶尔处在明空中，就是尚未圆满。

རྟོག་སྣང་ཤར་ཚད་དྲན་པས་ཟིན་ཙམ་ནས་སྤང་མ་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འགྲོ་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། རྣམ་རྟོག་བཀག་ནས་བསྒོམ་དགོས་ན་མ་ཤར།

无论出现何种妄念和显相，仅只是以正念摄持,
而不需舍弃妄念和显相，将这一切都转为禅修,

这就是妄念成为禅修。如果需要抑止妄念才能禅修的话，就是[妄念]尚未成为[禅修]。

ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལོག་པ་སོགས་ཀྱི་དྲོད་རྟགས་ཐོབ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། བློ་ལས་སུ་མི་རུང་བ་སོགས་འདུག་ན་མ་སྐྱེས།

如果获得厌离世间八法等的暖兆，就是生起了功德。
如果心不调柔的话，就是尚未生起[功德]。

རྗེས་ཤེས་སུ་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཞིང་གཞན་ཕན་གྱི་སྨོན་ལམ་བཏབ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ན་མ་ཐེབས།

在下座时的心境中，如果心中对众生生起悲心，而且祈愿[自己]能够利他，就是种下了色身的种子。如果难以生起悲心，
就是尚未种下[色身的种子]。

རྗེས་ཤེས་སུ་རྒྱུ་འབྲས་ཕྲ་རགས་ལ་མི་སླུ་བའི་འཕྲིག་ཚུད་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱུན་ཚུད། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ངེས་པ་མ་རྙེད་ན་མ་ཚུད་པའོ །

在下座时的心境中，如果对不虚的粗细因果有了确定，
就是已经通达了世俗。如果未获得对因果缘起法的确定，
就是尚未通达[世俗]。

[1)下品专一]

དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས། སེམས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་མཉམ་བཞག་ངེས་བཟུང་ཅན་ཡོད་ཅིང་ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་འཆར་བའི་ཚེ་རང་དྭངས་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་བློས་བྱས་༼༣༨༣༽ཀྱི་

ངེས་ཤེས་ཀྱང་འོང་། ཇེས་སྣང་དུ་དགའ་སྤྲོ་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་ཨ་འཐས་སུ་འཆར།

在下品专一的阶段，心会有可辨认的禅定，其中具有乐、明、无念的觉受。在这种觉受中出现妄念或显相时，它会自释然、自解脱，但是也会产生认为"这就是禅修"的作意确信。
在下座时的显现中，会出现带着欢喜的显相，但大多是坚实的。

ཇེས་ཤེས་སུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་སྟོང་པ་དང་སེམས་སྣང་ཡིན་སྙམ་པའི་འཛིན་སྟངས་འབྱུང་།

在下座的心境中，只要一以正念摄持，就会有明空的觉受，但是也会生起想着："这是空，这是心的显现。"的心态。

རྨི་ལམ་གསལ་དྭངས་ཙོན་ཙམ་ལས་ཁྱད་ཆེར་མི་འོང་། འགའ་ཞིག་ལ་རྨི་གྲངས་མང་ལ་ངེས་བཟུང་ཆུང་བའོ། །

在梦中，除了梦境比较清楚鲜明之外，没有太大的差别。
有些人作梦的次数变多，但是不太能记得[梦境]。

རེས་མཉམ་པར་འཇོག་དཀའ་ཞིང་སྒོམ་མི་འོང་བ་འདྲ་སྙམ་པའང་འབྱུང་། འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་སྐྱེའོ། །

有时会难以进入禅定，
觉得："我无法禅修。"波动起伏会很剧烈，心中会生起虔敬、净观、悲心等等。

[2)中品专一]

རྩེ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སྒོམ་དེ་ནམ་སྒོམ་སྒོམ་བརྟན་པོ་འབྱུང་ཞིང་རེས་མ་
བསྒོམས་ཀྱང་དེའི་ངང་དུ་ཚེམ་གྱིས་འགྲོ།

在中品专一的阶段，禅修会有明、空、乐的觉受，只要一禅修，禅修就会很稳定。有时[39]，即使不禅修，
也会宽广欢喜地[40]进入这样的状态中。

注39 母版原为ris，此处依res而译。

注40 母版原为tshem gyis 'gro，此处依cham gyis 'gro而译。

ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་འཆར་བ་སྔར་བས་ཉུང་ཞིང་གང་ཤར་རང་དྭངས་སུ་འགྲོ།

在此觉受的状态中，妄念和显相会较之前更少出现，
无论生起了什么，都自行释然。

རྗེས་སྣང་དུ་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བ་འབྱུང་། རེས་ཨ་འཐས་སུ་འཛད་ཚར།

在下座时的显现中，会生起带着明空觉受的开阔清透的显相，
有时显相也会变得坚实。

རྗེས་ཤེས་སུ་ནམ་དྲན་སྒོམ་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ།

在下座时的心境中，只要一生起正念，就宽广欢喜地成为禅修。

རྨི་ལམ་དུ་ཉམས་ངེས་རེས་སླ་བ་རེས་མི་སླེབ་འགའ་ཞིག་ལ་རྨི་གྲངས་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡོང་། སྒོམ་ལ་སྤྲོ་བ་སྐྱེའོ །

在睡梦中，有时会有[41]觉受，有时又没有。
有些人作梦的次数会变少。[开始]对禅修感到欢喜。

注41 母版原为res sla ba，此处依res sleb而译。

[3)上品专一]

རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཆར་ཞིང༌། རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་ཐིམ་རྗེས་སྣང་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་སོང་རྨི་ལམ་ཕལ་ཆེར་ཡང་དེའི་ངང་དུ་ཆུད་དེ།

在上品专一的阶段，会有持续不断的明、空、乐的觉受，
而且一切妄念都会融入这样的状态中。
所有下座时的感知都成为这个状态，大多数的梦也都进入这个状态。

བཟང་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་དང་བཅས་པའི་ངེས་ཤེས་ལ་སེམས་བདེ་སྟོང་རིག་སྟོང་རྣམ་རྟོག་གསལ་སྟོང་སྣང་བ་སྣང་སྟོང་སོགས་ཀྱི་སྟོང་ཉམས་དང་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོང་བ་མང་པོ་འཆར།

会有带有“贪着善妙的执着”的确信，也会有心为乐空、觉空，
妄念为明空，显相为显空等“空”的觉受，
以及生起一切都如梦如幻等许多体验。

ཟག་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འགའ་རེའང་སྐྱེ། སྒོམ་འདི་བས་བཟང་བ་མེད་སྙམ་པ་འོང་ཞིང་མོས་གུས་སོགས་སྐྱེའོ །

也会生起一些有漏的功德。
会开始想：“没有比这更善妙[42]的禅修了。”也会生起虔敬等等。

注42 母版原为bzung ba，此处依bzang ba而译。

[4)专一瑜伽的修持要点]

དེ་ཡང་རྩེ་གཅིག་གསུམ་གྱི་དུས་སུ་རི་མཚམས་དང་འདག་སྦྱར་དང་སྙ་བཅད་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་གྱིབ་ལ་འཛེམ་ཞིང་
གྲིབ་ཕོག་ན་གྲིབ་སེལ་བྱ།

此外，在专一的三种阶段，要精进地在山中闭关，封门禁语，
要谨防晦气凶煞。如果[真的]沾染了晦气，要将晦气净除。

བྱིང་རྒོད་བྱུང་༼༣༤༩༽ན་སྐྱོན་བསལ་བ་དང་ངོ་ལྟ་བྱ། རྨུགས་ན་སྡིག་བཤགས་བྱ་ཞིང་བླ་མ་ལ་དབང་ཞུ། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་མང་དུ་བླང་། ཚོགས་འཁོར་དང་མཆོད་འབུལ་དང་སྦྱིན་གཏོང་བྱ་ཞིང་བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཞུས་ཏེ་བཅོས།

如果变得昏沉或掉举，就去除这些过患，看着其本质。
如果神智困倦，就要忏悔罪业，向上师请求灌顶。
要多领受三摩地的灌顶；要修荟供，作供养和布施；
要寻求上师和法友[的建议]而调整[自己]。

ཧ་ཅང་སྐྱོན་ཆེ་ཞིང་བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཞུ་མི་འདོད་པ་དང་ལོག་ལྟ་སྐྱེས་པ་བྱུང་ན་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ཡིན་པས་སྐྱབས་འགྲོ་བྱ། །

如果有极大的过错，不想寻求上师和法友[的建议]
而且生起邪见，这是魔障，应该要作皈依。

སྐྱོ་ཤས་ངེས་འབྱུང་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་རྒྱལ་ལྷུང་སྟེ་བསྒོམས། ཞག་འགའ་ཟུང་དུབ་བསང་བྱས་ལ་སྐྱོན་བཅོས་ཤིང་བསྐྱང་པ་དང་ལུས་སྦྱོང་ཅི་རིགས་བྱའོ། །

生起更深切的厌离心、出离心、虔敬心、净观、悲心等而禅修。
休息数日，修整并治理[自己的]过失，并且做适当的运动。

དེ་ལྟར་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྟར་བཤད་པའི་སྐྱོང་ཐབས་ལྟར་འཇུར་དྲན་ནམ་བཟུང་དྲན་གྱིས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་།

如此，以如同前面所说的方法来保任这样的禅定，
以严谨的正念或收束的正念专一地守护[禅修]。

རྟོག་དཔྱོད་ཀྱི་གོ་ཡུལ་དང་མི་རྟོག་པའི་གནས་པ་དང་སྒོང་བའི་ཉམས་དང་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་སྣང་ཤས་རྣམས་ཐུ་མ་ཤོར་བར་བྱ།

不要迷失在寻思和伺察的[知识性]理解、无念的安住、
所体验到的感受，以及下座时的贪图安乐之心等等之中。

ཉམས་བཟང་བ་ལ་དགའ་ཚོར་གྱི་ཞེན་འཛིན་དང་ངན་པ་ལ་མི་དགའ་བའི་སྐྱོན་བལྟས་མི་བྱ། གང་ཤར་ཡང་སྤང་བླང་མེད་པར་འཛིན་མེད་བཅོས་མེད་དུ་སྐྱོང་། ཉམས་འཐུག་ན་ཉམས་དང་བྲལ་ཏེ་ངར་བསྐྱེད་ལ་ཤེས་པ་སོ་མ་ཡང་ཡང་སྐྱོང་།

不要贪执喜欢善妙觉受的感觉，
也不要将不喜欢的不好觉受视为过失。无论出现了什么，
都不行取舍，没有执着，不做修整地守护[修持]。
如果觉受很厚重迟钝，让自己脱离那个觉受，提振起精神，
以清新的心一再守护[修持]。

སྐབས་སུ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མས་སྒྲུབ་ཚུགས་བཟུང་བའི་རྣམ་ཐར་དང་རྡོ་རྗེའི་མགུར་ལ་སོགས་པ་ཡང་བལྟས་ཏེ་རང་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱའོ། །

有时，
阅读实修传承的祖师们如何坚毅实修的事迹以及金刚道歌等，
让自己生起像这样的志向和勇气等。

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་དུ་འདྲེས་པ་སྙོང་ཞིང་རྟོགས་ཏེ། རྣམ་རྟོག་གསལ་སྟོང་དང་སྣང་བ་སྣང་སྟོང་དུ་རྟོགས་ཤིང་ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་ཐག་ཆོད་པ་དང་།

如此保任，将会体验并了悟到乐、明、无念三者是无分别的，
它们都是心的明空自性。也将会了悟妄念为明空，显相为显空，
而且确定一切都是心。

སེམས་སྐྱེ་མེད་རང་རིག་དང་རང་གྲོལ་དུ་རྟོགས་ཏེ་རྩེ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་འགྱུར་རོ། །

当了悟到心是无生、自觉、自解脱时，
就是对“专一”的了悟已达究竟圆满。

ཅེས་ཀྱང་བོགས་མ་བྱུང་ན་ཞེན་པ་གསུམ་བཏང་བར་བྱ་སྟེ།

如果完全没有什么进展的话，就要舍弃三种贪着：

བདག་ཏུ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ཚེ་འདིའི་ལྟོས་ཐག་བཅད་མི་ཁྲོ་ནས་བུད་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁྲི་བ་བཏང་། དགྲ་གཉེན་གྱི་ཆགས་སྡང་དང་ལུས་བླ་མ་ལ་དབུལ་ཕུང་པོའི་གཅེས་འཛིན་སྤང་ཀུ་སུ་༼༣༨༥༽ལུའི་མཆོད་སྦྱིན་བྱ།

舍弃“对自我的贪着”：断除对此生的依恋，远离人群，
抛下对世间的贪爱，舍弃对敌人的瞋恨和对亲友的贪着，
将身体供养上师，断舍对五蕴的爱重，做“古苏鲁”的供养和布施。

ཡོངས་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ནོར་རྫས་ཅི་ཡོད་པ་བླ་མ་མཉེས་པའི་འབུལ་བ། ཡི་དམ་ལ་སོགས་མཉེས་པའི་མཆོད་གཏོར་དང་ཚོགས་འཁོར། རྡོ་རྗེ་སྤུན་མཉེས་པའི་སྟོང་དག་བྱས་ལ།

舍弃“对受用的贪着”：把所有的财物做为让上师欢喜的供养、
令本尊等欢喜的食子供养和荟供,
以及使金刚师兄弟欢喜的施舍器物之行。

སྐྱིད་འདོད་ཟ་འདོད་འབྱོར་འདོད་ཀྱི་འཛོམ་ཁ་བློས་བཏང་། ལྟོ་གོས་གྲགས་གསུམ་ཁྱད་དུ་བསད།

放下想要快乐、想要美食、想要富足等都齐全的想法。看轻衣、
食、名声等。

སྔར་བཤད་པའི་རི་དྭགས་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པ་བྱ་ཞིང་ཆགས་སྡང་དང་གཡེང་བ་ཅན་གྱི་གནས་ཕ་ཡུལ་སོགས་སྤང་། ཅིས་ཀྱང་སྤང་མ་ཚུགས་ན་ལོ་ཤས་སྨྲ་བཅད་བྱ།

从事前述的如野兽般的行持等,
远离家乡等引生贪瞋和散乱的地方。
如果完全无法离开这些地方的话，就保持禁语几年。

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། དགའ་ཞིང་སྤྲོ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་བཟང་ཉམས་ཐམས་ཅད་གཏོང་། གནས་ལུགས་གང་ཤར་ལ་བཟང་ངན་མེད་པར་ཐག་བཅད་དེ་ལ་བཟླ།

舍弃“对禅定的贪着”：抛下所有愉快、欢喜等信赖的善妙觉受。
确定在实相中，无论出现了什么都没有好坏的分别而究竟确定。

ཞེས་པ་ཉམས་དང་བྲལ་བའི་རྗེན་པ་རྣལ་མ་བསྐྱང་བས་རིམ་གྱིས་བོགས་ཐོན་ཏེ་ཅི་ཞིག་ན་ཉམས་སྦྱོང་དེ་དག་ནས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་འཛིན་ཞིག་སྟེ།

保任远离觉受的赤裸本然的心，逐渐就会有所进展。
到了某个时候，在清净了觉受之后,

认为“境”与“感知境的心”二分的执着将会瓦解。

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཏེ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ། །

了悟心的本质远离了生灭的戏论，此时，
对“离戏”的了悟就生起了。

གསུམ་པ་ (སྤྲོས་བྲལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(三)离戏及其进展

སྤྲོས་བྲལ་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

“离戏”也分为三部分：

རྟོག་སྣང་སེམས་ཀྱི་པ་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཀྱང་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོང་འཕྲིས་དང་མ་བྲལ་ཞིང་འཁོར་འདས་ལ་རེ་དོགས་ཡོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུ།

下品离戏，
是指虽然了悟妄念和显相是远离生灭戏论的心之体性[43]，
但却未脱离对“执空信念”的贪着，
对轮回和涅槃仍抱持着希冀和恐惧。

注43 母版原为sems kyi pa ngo bo，此处依sems kyi ngo bo而译。

སྟོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོང་འཕྲིས་དག་ཀྱང་སྣང་ཙམ་ཏུ་རེ་དོགས་འོང་ཞིང་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་པོ།

中品离戏，是指虽然去除了对执空信念的贪着，
但是在显相上还是有希惧，尚未断除虚构增益。

སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་ནས་རེ་དོགས་དང་བྲལ་ཞིང་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའོ། །

上品离戏，
是指对“认为轮回和涅槃等所有可能显现的一切都是空的信念”的执着都已解脱，没有希惧，也断除了虚构增益。

སྤྲོས་བྲལ་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

离戏是否已达究竟圆满的差别，就在：

དེ་ལ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཐོང་བ་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ། མྱོང་ཚོར་མཁན་པོའི་རྩ་བ་ཆོད་ནས་སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ངང་དུ་ཕྱུལ་གྱིས་སོན་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། སྟོང་འཛིན་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་མ་དག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

要见到心的本质为离戏，就要从对信念的执着中解脱。
断除了体验者和感受者的根本后，完全达到去除一切戏论的状态，
这就是见到了离戏的本质。如果尚未去除执空体验的信念垢染，
就是没有见到[离戏的]本质。

རེ་དོགས་དང་སྟོང་འཛིན་༼༣༨༧༽གྱི་ཆ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ན་རྩལ་མ་རྫོགས། རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་དུ་ཤེས་ཀྱང་སྣང་ཐོག་ཏུ་རེ་དོགས་འོང་ཞིང་སྟོང་འཛིན་གྱི་འཁྲིས་མ་སངས་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

没有丝毫希惧和执空的部分，
也断除了对离戏平常识的虚构增添，这就是[离戏之]力已经圆满[44]。
虽然知道自性为无生，在显相上仍然有希惧，
也未净除对执空的贪着，这就是[离戏之]力尚未圆满。

注44 母版原为rtsal ma rdzogs，此处依rtsal rdzogs而译。

རྟོག་སྣང་ཐམས་ཅད་སྟོང་འགྱུ་སྟོང་སྣང་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ནས་རྗེས་སྣང་དུ་མཉམ་གཞག་གི་རྟོགས་པ་ལྟ་བུར་འཆར་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། དེ་མི་འཆར་ན་མ་ཤར།

认识到所有的妄念和显相都是空的心念、空的显相，
在下座时的感知中，体验到如同定中的了悟，这就是妄念已成禅修。
如果没有出现这样的了悟，就是[妄念]未成为[禅修]。

ཐབས་ལམ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་ཏེ་གྲུབ་པའི་རྟགས་དང་རྟོགས་པ་འབྲེལ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། གྲུབ་རྟགས་ཀྱི་སྣང་ཚམ་ཐོན་ན་མ་སྐྱེས།

掌握住方便道的要点，并且结合了成就的征兆和了悟，
这就是生起了功德。如果没有出现可见的成就征兆，就是没有生起[功德]。

སྟོང་ཉིད་ཀྱི་མ་འགགས་པའི་རྩལ་ལ་དམིགས་མེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེས་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྨོན་ལམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྗེས་ཤེས་སུ་སྦྲིག་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་ཐབས་རྟེན་འབྲེལ་མི་སྦྲིག་ན་ས་བོན་མ་ཐེབས།

由于空性无碍的能量而生起无缘的悲心，
在下座时的心中结合发心和祈愿的缘起，这就是种下了色身的种子。

如果难以生起悲心，而且也没有结合方便的缘起，这就是尚未种下[色身的]种子。

སྟོང་ཉིད་རྒྱུ་འབྲས་སུ་ཤར་ནས་ངོ་བོ་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་ཡང་རྐྱེན་གྱིས་ཅིར་ཡང་སྒྱུར་བར་གོ་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱུན་ཚུད། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མ་གོ་བར་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཁྱད་དུ་གསོད་ན་རང་བྱུན་མ་ཚུད་དོ། །

了解虽然空性展现为因果，而且体性是离戏的，
但是由于因缘却可能导致任何可能的改变，如此就是通达了世俗。
如果不了解因果的缘起法，因执空而轻视[因果]的话，就是尚 未通达[世俗]。

[1)下品离戏]

དེ་ལ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུའི་དུས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་ལ།

在下品离戏的阶段，虽然了悟一切万法的体性远离生、住、
灭三者的戏论，但是却仍有些许认为一切皆空的执着。

རྗེས་ཤེས་སུ་དྲན་པས་མ་ཟིན་པའི་དུས་དགྲ་གཉེན་ཆགས་སྡང་གི་འཛིན་པ་ཨ་འཐས་འབྱུང་ཞིང་གཉིད་དང་རྨི་ལམ་ཕལ་ཆེར་ཡང་འཁྲུལ་པར་འབྱུང་།

在下座时的信念中，不以正念摄持时，
就会生起贪亲瞋敌的坚实执着，在睡觉和作梦时，
大部分时候也都是错乱迷惑的。

དགེ་སྦྱོར་མཐོ་དམན་ཆེ་ཞིང་བླ་མ་མཆེད་གྲོགས་དང་དགེ་སྦྱོར་ལ་ངེས་དད་པ་དང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་རེས་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་བ་སྲིད་དོ། །

在善法的修持上起伏很剧烈，对于上师、法友、
修持有时会生起信心和确信，有时也可能会产生怀疑。

[2)中品离戏]

སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་གི་དུས་སྟོང་འཛིན་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་དེ་དག་ནས་གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་དང་བྲལ། རྣམ་རྟོག་གི་རྩ་བ་ཆོད་པས་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ཀྱང་སྣང་ཐོག་ཏུ་ཤ་འཐས་ཀྱི་རེ་དོགས་དུ་མ་རེ་འོང་།

在中品离戏的阶段，去除了执空觉受的垢染，
无论对任何事物都没有贪着。由于透彻了解了妄念，
使得妄念变动时得以断除虚构增益，但是在显相上，
却有少许执实的希惧。

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཚེ་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་། དགེ་སྦྱོར་དང་བླ་མ་མཆེད་གྲོགས་ལ་ཡང་དད་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་ལ་སོགས་མཐོ་དམན་དུ་མ་རེ་འབྱུང་།

在下座时的心境和作梦的时候，
会出现各式各样的错乱和不错乱。对于善法修持、上师、法友，
还是有些许有信心和怀疑等等的起伏波动。

རེས་སངས་༼༣༨༧༽རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་སྐྱེ་རྒྱུ་མེད་དམ་སྙམ་པའང་འོང་ངོ་། །

有时会有这样的想法：“是否没有要去证得的佛果，
没有可投生的地狱？”

[3)上品离戏]

སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་དུས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཆོད་པས་ཐམས་ཅད་ལ་རེ་དོགས་མེད་ཅིང་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་དེ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་མི་སྟོང་སོགས་ཀྱི་བདེ་མི་བདེ་མེད་པར་ཕྱལ་གྱིས་འགྲོ། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པར་འཆར།

上品离戏的阶段，由于透彻了解轮回和涅槃的一切万法，
对于一切都没有希惧，也断除了虚构增益。
对于内外一切万法是空或者非空等等，没有感觉自在或不自在，
皆平等视之。也会体验到所有的显相都是空而无我。

རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་རྟོག་པར་དག་པའི་ཤེས་པ་དྭངས་སེང་ངེ་བ་འབའ་ཞིག་ཙུང་མི་འོང་ཡང་རིག་སྟོང་སྣང་སྟོང་གི་ཉམས་བཟང་པོ་དང་བཅས་པའི་ཉིན་བར་གྱི་སྒོམ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། །

在下座时的心境中，
所有的显相还不完全只有妄念已除的清透明晰之心。
但白天的禅修无间断地具有觉空、显空的善妙觉受。

འོན་ཀྱང་དྲན་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟིན་པ་ཙུང་མི་འོང་བས་བཟུང་དྲན་རེ་ལ་ལྟོས་དགོས་ཤིང་། རྨི་ལམ་དུ་འཁྲུལ་པ་རང་མཚན་པ་དུ་མ་རེ་འོང་།

虽然如此，但是还不完全是以正念无间断地摄持，
所以有时还是要倚赖较严谨的正念。睡梦中，
还是会有些许坚实的错乱迷惑。

རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་སྙམ་པའང་འོང་།

有时，也会有这样的想法：“没有要被证得的佛果，没有要堕入的地狱。〔我〕已经了悟实相的义理。”

གཏིང་ཟབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་གོ་ཞིང་སེམས་ཉིད་བླ་མར་འཆར་སྣང་བ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་གྲོགས་སུ་འགྲོ། གང་ལ་ཡང་ཞེན་པ་ཆུང་ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལྡོག །

连最甚深的法都能够理解，体验到自心即是上师，显相都成为善法修持的助伴。对任何事物都很少贪着，对世间八法感到厌离。

འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བླ་མ་མི་དགོས་སྙམ་པ་དང་ང་རྒྱལ་དང་རློམ་སེམས་དང་གཞན་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་སོགས་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་དོ། །

虽然如此，还是有生起认为自己不需要上师的想法，以及生起我慢、骄傲、轻视他人等心态的危险。

[4)离戏瑜伽的修持要点]

སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་གྱི་ཚེ། ཞེན་པ་གསུམ་བཏང་རི་ཁྲོད་ཤིན་ཏུ་དབེན་པ་བརྟེན་ཞིང་སྨྲ་བཅད་དང་འདག་སྦྱར་ལ་ནན་ཏན་བྱ།

在三种离戏的阶段，应舍弃三种贪着，前往极僻静的山间认真切实地禁语，封门闭关。

གཏོར་མ་དང་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་ཙམ་མ་གཏོགས་མཚན་བཅས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་རེ་ཞིག་དོར་ནས་དྲན་པ་ལ་རྩེས་སུ་བྱ་ཞིང་ཡེངས་མེད་དུ་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེ།

除了[供养]朵玛和祈请上师之外，暂时要抛下有相的善法修持，
专注在正念上而不散乱地禅修，这是很重要的。

སྐབས་སུ་མཆོད་སྦྱིན་སོགས་འདུས་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ་བསགས་པ་དང་། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་མཆེད་གྲོགས་ལ་དག་སྣང་
སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་ཞིང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་བསམ།

有时要累积供养、布施等有为的善行，修持对上师的虔敬、
对法友的净观、对众生的悲心，也要思维因果的缘起等。

བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་རྟོགས་དོན་ལ་ཟབ་མོའི་གླེང་མོ་བྱ་བ་དང་གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱུད་པའི་རྡོ་རྗེའི་མགུར་བལྟ་བ་དང་
དབྱངས་སུ་བླང་བ་སོགས་བྱ།

要与上师和法友深入讨论了悟的义理，
阅读成就传承的金刚道歌，并且配上旋律唱诵等。

ཕལ་ཆེར་དུ་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་ཀྱིས་མ་ཡེངས་༼༣༨༨༽པ་ཉིད་གལ་ཆེ་ཞིང་དམིགས་བཅས་མང་ན་མི་དགའ།

大多数的时候，保持正念不间断而使[自己]不散乱，
这是很重要的。有过多要专注的境相是不好的。

ཡང་བདེ་ཤེས་ཆུང་ཞིང་འགྲོ་འདོད་དང་ཟ་འདོད་དང་སྙིང་མི་དགའ་བ་སོགས་བྱུང་ན་ཐབས་ལམ་འབར་འཛག་དང་
མཆོག་གི་གཏུམ་མོ་དང་ལུས་སྦྱོང་སོགས་ཅི་རིགས་བྱའོ །

此外，如果发生欢喜的感觉变弱，出现了想要走动，
想要吃东西，或是不高兴等状况，
就要做适当的燃起与漏下[45]的方便道[修持]，以及殊胜的拙火、
身体的瑜伽运动等。

注45 燃起与漏下：气脉修持中的拙火修持。

སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོར་ལོར་བསྐྱངས་ཀྱང་བོགས་མ་ཐོན་ན་ཞེན་པ་གསུམ་གཏོང་བ་དབང་ཞུ་བ་ཉམས་ཆགས་བཤགས་པ་སོགས་བྱ་ཞིང་རྟོགས་པ་འཕེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ།

如果修持上品离戏多年仍然没有进展，就应舍弃三种贪着，请求灌顶，忏悔所违犯的戒律等，并且祈请了悟能够增长。

རང་ཡི་དམ་དུ་བསྒོམས་ལ་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཞིང་དེ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཉམ་པར་བཞག །དེ་བཞིན་དུ་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་དང་འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་དང་མྱང་འདས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་བསམ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཉམ་པར་བཞག །

观想自身即是本尊，并思维地狱的痛苦，确定这就是心，在离戏中平等而住。同样地，思维天人的喜乐，轮回的实际状况和涅槃的实际状况等，在离戏中平等而住。

རེས་རི་བོའི་རྩེར་ཕྱིན་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད། རེས་མང་པོའི་འདུན་སར་སོང་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད། རླུང་ཐུན་རེ་བཟུང་ལ་སྣང་བ་ལ་མིག་ཧྲ་རེ་བལྟ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད་དེ་བསྐྱང་བས་བོགས་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

有时，前往山顶，放松于离戏中；有时，前往人群聚集的地方，放松于离戏中；在一个修座中持气，眼睛直视显相，放松于离戏中。教导说，如此守护[修持]，就会有进展。

དེ་ནས་ཅི་ཞིག་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་མ་བྲལ་སྟོང་མི་སྟོང་སྤང་བླང་སོགས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་གྲ་མ་ཆག་ཟུར་མ་མཉམས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་འཆར་རོ། །

此后，到了某个时候，
就会无有对轮涅的一切万法是否远离生灭的戏论、
是否为空的取舍等破立，
完整无缺地[46]体验到了悟大手印一味的瑜伽。

注46 母版原为ma mnyams par，此处依ma nyams par而译。

བཞི་པ་ (རོ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(四)一味及其进展

རོ་གཅིག་ལའང་གསུམ་སྟེ།

一味也分为三个阶段：

དྲན་སྣང་ཐམས་ཅད་སེམས་ཉིད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ཀྱང་དེར་སྒྲོང་ཞིང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཁྲིས་ཡོད་པ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུ།

下品一味，
是指虽然了悟一切的念想和显相都是一味的心性大手印，
但是却贪恋体验和感知到此的确信。

དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོང་ཞིང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་དྲི་མ་དག་ནས་སྣང་བ་ཕྱིར་མ་ལུས་སེམས་ནང་དུ་མ་ལུས་པར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལམ་མེ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་རོ་གཅིག་འབྲིང་པོ།

中品一味，
是指去除了经验和感知多法皆是一味的确信之垢染后，
显相不留置在外，而心也不留置在内，显相和心无分别灿然现前。

དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་རོ་གཅིག་དུ་མར་ཤར་ཏེ་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མའི་ངང་དུ་ཞི་བ་རོ་གཅིག་ཆེན་པོའོ །

上品一味，是指了悟到多法一味，体验到一味展现为多法，
一切皆在平等性本然之中平息。

རོ་གཅིག་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

一味是否已达究竟圆满的差别就在于：

གང་ཤར་གྱི་སྣང་བ་ལ་སྤང་བླང་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ན་རོ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་།

如果对于出现的任何显相，都不做取舍、破立，认识到平等性、本然，是无有对境之自明的本来面貌，就是见到了一味的体性。

མཉམ་༼༣༤༨༽ཉིད་དུ་འདྲེས་རྒྱུ་དང་འདྲེས་པའི་མྱོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

对于平等性，
如果还执着“体验和感知到有要被融合的事物以及融合”的确信，
这就是没有见到[一味的]体性。

གང་ཤར་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་དེའི་རྩལ་དུ་འཆར་ན་རྩལ་རྫོགས། གཉེན་པོའི་འཁྲིས་དང་བཅས་པས་རོ་གཅིག་དུ་མར་མི་འཆར་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

如果体验到无论出现了什么，全都是平等性本然之力的展现，
这就是圆满了[一味之]力。如果因为贪恋对治法，
使得无法体验到一味展现为多法，这就是尚未圆满[一味之]力。

སྣང་སེམས་སོགས་གཉིས་སྣང་གི་འཛིན་པ་དག་སྟེ་ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་ལ་འཆིང་གྲོལ་མེད་པར་གང་ཤར་གྱིས་ཚོག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། འཆར་སྒོ་རྣམས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པས་གྲོལ་དགོས་ན་མ་ཤར།

去除了认为显相和心等二现的执着，
六识的体验中没有束缚和解脱，无论出现了什么都可以，
这就是妄念已成禅修。如果需要以认识[六识]
体验的正念来解脱的话，就是[妄念]尚未成为禅修。

སྣང་སེམས་འདྲེས་ནས་སྤྲུལ་བསྒྱུར་ལ་སོགས་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། སད་བྱེད་ལམ་གྱི་རྐྱེན་ཞན་ནས་རྟགས་མ་ཐོན་ན་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས།

融合了显相与心之后，如果获得了幻变等等的神通，
就是生起了功德。如果促使觉悟的修道助缘微弱，
使得征兆无法出现的话，就是尚未生起功德。

ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་རྩོལ་མེད་དུ་འབྱུང་ཞིང་གཞན་དོན་གྱི་གཏེར་ཁ་བྱེ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྙིང་རྗེ་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆུང་ཞིང་གཞན་དོན་མི་འགྲུབ་ན་ས་བོན་མ་ཐེབས།

如果遍一切的悲心毫不费力地生起，并已开启利他的宝藏，
就是已种下了色身的种子。如果悲心等方法的力量薄弱，
无法成就利他的话，就是尚未种下[色身的]种子。

རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསལ་བར་རྟོགས་པས་རིག་པ་སྐད་ཅིག་མའི་འཆར་སྒོས་འཁོར་འདས་ཀྱི་གྱིས་སོ་བྱེད་པར་ཤེས་ཏེ་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མཁས་ན་ཀུན་རྫོབ་རང་བྱན་ཚུད། རོ་གཅིག་དུ་མའི་རྒྱུ་འབྲས་སུ་མ་འཆར་ན་རང་བྱན་མ་ཚུད་པའོ །

清楚领会因果的缘起性之后，以刹那觉知的体验，
即知道轮回和涅槃的分野[47]，并且十分通晓因果，
这就是通达了世俗。如果尚未体验到一味是多法的因果，
就是尚未通达[世俗]。

注47 母版原为gyis so，此处依khyes so而译。

[1)下品一味]

དེ་ལ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས་ཐམས་ཅད་གཉུག་མའི་ངོ་བོར་རྟོགས་ཀྱང་དེར་སྒྲོང་རྒྱུ་དང་དེར་འཛིན་པའི་ཆ་ཙམ་ཟད་ཡོད་ལ།

在下品一味的阶段，虽然了悟一切皆是本然体性，
但是却仍有少许认为此处还有要去体验的事物，以及对此仍有执着。

རྗེས་ཤེས་སུ་ཡུལ་རྐྱེན་དྲག་པོས་དཀྲུགས་པའི་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་ལ་དགེ་སྦྱོར་དུ་མི་བདེ་བ་འོང་ཞིང་རང་ཁར་ཡང་གཟུང་འཛིན་ཞ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་དུ་མ་རེ་འབྱུང་། རྨི་ལམ་ན་ཡང་འཁྲུལ་པ་དང་འཛིན་པ་དུ་མ་རེ་འོང་།

在下座时的心境中，由于强烈的对境和状况，
令六识的感知纷扰不安，有时会使善法修持变得不容易，
自身也会经验到许多坚实的能所显相。在梦中，
也会有少许的迷惑和执着。

རེས་ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་དབྱེར་མེད་པའི་ཉམས་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྩེ་འཛོག་དང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་སྲིད་དོ། །

有时，会生起身体、显相和心三者无分别的觉受。但是，
对因果的重视、虔敬心和悲心也有可能变弱。

[2)中品一味]

རོ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་སྒོང་བྱ་སྒོང་བྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་སྣང་སེམས་གཉིས་འཛིན་གྱི་རྩ་བ་ཆོད།

在中品一味的阶段，对能悟和所悟、体验者和被体验者的执着已经解脱，对显相和心二分的执着已经根除。

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་ཡང་སྔར་བས་འཁྲུལ་པ་ཆུང་ཞིང་ཨ་འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཡང་ཆེར་མི་འོང་།

下座时的心境和梦中，比过往较少迷乱，
也不会生起强烈的坚实执着。

[3)上品一味]

རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས་མཉམ་ཉིད་གཞུག་མ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་སྣ་ཚོགས་ལ་བདེན་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་ཉིན་མཚན་འཁོར་མར་འབྱུང་།

在上品一味的阶段，不执着平等性本然的种种无碍展现为实有的无二了悟，将昼夜不断地持续生起。

མི་རྟོག་༼༣༥༠༽པའི་འཆར་སྒོ་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གསལ་ཙམ་གྱི་སྒོང་ཚོར་ཙུང་ཟད་རེ་འབྱུང་།

也会出现少许对于无念的内心经验有所显现却无法判定，
仅只是觉知到的一种无念体验和感受。

རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་འཛིན་མེད་གསལ་སྟོང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་ཞིང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་འཆར།

下座时的心境中，会显现并知道显相是无执、明空如幻的，
并且体验到细微的二分。

འཛིན་མེད་ཀྱི་རྨི་ལམ་འཇལ་ལོལ་འགག་མེད་དུ་འབྱུང་། རེས་རྨི་ལམ་མེད་པ་ཡང་འོང་བར་བཤད་དོ། །

没有实在感的无执之梦会无碍地出现。教导也说，
有时会没有梦。

[4)一味瑜伽的修持要点]

རོ་གཅིག་གསུམ་གྱི་ཚེ་གནས་ཕལ་ཆེར་དབེན་པ་བསྟེན། རེས་འགའ་ཅམ་ཚོགས་སུ་ཡང་བསྡད་ལ་སོགས་དབྱུང་།

在三种一味的阶段中，一般应依止僻静之处，
但偶尔也待在人群聚集之处，如此会有进展。

བསྒོམ་མ་བསྒོམ་ཁྱད་མེད་སྣམ་ཡང་དབེན་པ་བསྟེན་ཞིང་ཡང་དག་གི་དྲན་མེད་སྒོམ་པ་ཉིད་དུ་གནད་ཆེའོ། །

虽然会认为禅修和无修没有分别，但是居于僻静处，
让真正的正念[48]成为禅修的本体，这是非常至要的。

注48 母版原为dran med，此处依dran pa而译。

རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་ཐོབ་ཀྱང་། མངོན་ཤེས་ཕྲ་མོ་དང་མཁའ་འགྲོའི་མཚན་མ་མ་བྱུང་ན་ཉམས་གྲིབ་ཐོག་པ་
ཡིན་པས་ཚ་ཚ་སྟོང་ཕྲ་སོགས་བཏབ་ཅིང་དེ་རེ་རེ་ལ་མེ་ཏོག་རེ་ཕུལ་ལ།

纵使获得了上品一味的了悟，
如果没有细微的神通和空行的征兆，
就是沾染了违犯誓戒招致的不祥晦气。因此要做一千个擦擦等，
向每一个擦擦供养花朵，

བདག་གི་གྲིབ་ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ། གཞན་ཡང་གྲིབ་སེལ་གྱི་གཟུངས་ཆོག་དང་དགེ་བའི་སྣ་ཅི་རིགས་བྱ།

并且如此祈请：“请让我的晦气完全平息。”此外，也要修持除晦的陀罗尼仪轨，和其他适当的善法修持。

མཚན་མ་བྱུང་ནས་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་ཕན་འདོགས་པ་དང་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་དང་བདུད་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་ཡིན་སེམས་ནམ་མཁའ་ལྟར་མཐའ་དབུས་མེད་སྙམ་དུ་བསམ།

征兆出现后，如果有高兴或不高兴的情况发生，这就是邪魔作怪。要思维：“利益、危害和邪魔等，这一切都是自己的心，心如同虚空，没有边中。”

ལར་རོ་གཅིག་སྐྱེས་ནས་རྟོགས་པ་ལ་མི་འཇིགས་ཡོན་ཏན་ལ་མི་དགའ་སྐྱོན་གྱིས་ཁ་ཐྲིད་ཀྱང་མི་ནུས་པ་ཡིན།

总之，生起了一味之后，就不会畏惧妄念[49]，不会偏爱功德，也不会被过患所诱骗。

注49 母版原为rtogs pa，此处依rtog pa而译。

སྐར་ལ་ཕྲག་དོག་ཆེ་ཉོན་མོངས་མང་རྣམ་རྟོག་རགས་ཟུར་མགོ་ཇེ་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་སེམས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དགེ་སྦྱོར་ལ་རྩེམ་པར་བྱ།

此外，如果有强烈的嫉妒、很多的烦恼、粗略的妄念、极易受影响而有高兴或不高兴的状况，就是邪魔侵心，应该认识到这一点，努力认真地做善法的修持。

ལར་སྒོམ་དང་མི་མཐུན་པ་ཐམས་ཅད་བདུད་རང་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གོ་བར་བྱ་ཞིང་།

总之，要了解这句话的意义：“应知所有与禅修不相符的，
都是魔。”

སེམས་ཅན་ཡང་རང་སེམས་བླ་མ་ཡང་རང་སེམས་སུ་འདུག་པས་སྙིང་རྗེ་དང་མོས་གུས་མི་དགོས་སྙམ་ནས་ཐབས་ཁྱད་དུ་གསོད་སྲིད་པས་སྙིང་རྗེ་དང་མོས་གུས་སོགས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད། །

也可能会因为想着：“众生是自心，上师也是自心，
因此不需要悲心和虔敬心。”而轻视方法，
因此要加强悲心和虔敬等的力量。

རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བསྒྲིག་པ་དང་ངན་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བ་དང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གོ་ཆ་༼༣༥༧༽དང་དུ་བླངས་ཏེ་དགེ་སྡིག་གི་བླང་དོར་ཞིབ་ཏུ་བྱ།

应结合所有的善妙缘起，断舍所有的不善缘起，
欣然接受因果的铠甲，对善恶的取舍要谨慎小心。

གཞན་ལ་ཕན་གནོད་འབྱུང་ཞིང་ལྷའི་བུའི་བདུད་ཀྱིས་ཟིན་དོགས་ཡོད་པས་གཞན་དོན་ལྟར་སྣང་སྤང་། འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་སྙན་གྲགས་ལ་མ་ཆགས་པ་གལ་ཆེའོ། །

对他人有损益[影响]时，就有为天子魔所侵的危险，
因此要舍弃似是而非的利他行为。不贪着眷属、财物受用和美名，
这是非常重要的。

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་ཉམས་དང་སྦྱོང་བའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་དག་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་འདྲེས་ནས་མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་པས་ཟིན་མ་ཟིན་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ། །

如此守护[修持]，将能净除所有觉受和体验的垢染，
修道的了悟和自性的本质将融合为一，而生起无有定中和下座，
无有是否以正念摄持的无修之了悟。

ལྔ་པ་ (སྒོམ་མེད་བོགས་འདོན་པ་དང་བཅས་པ་) ནི།
(五)无修及其进展

སྒོམ་མེད་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

无修也有三个阶段：

དྲན་པས་བཟུང་མ་དགོས་ཆེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་དུ་འཆར་ཞིང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ཀྱི་བར་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུ།

下品无修，是指不需以正念摄持，也不需刻意进行平等住，
所有的显相都成为禅修，但仍然会生起少许对如幻的执着。

སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དེ་དང་ཡང་བྲལ་ཏེ་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་ཞིང་རྗེས་སྣང་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་ཕྲ་མོ་རང་གསལ་དུ་འཆར་བ་སྒོམ་མེད་འབྲིང་པོ།

中品无修，是指连对如幻的执着都已远离，
昼夜完全都成为不间断的无修状态。在下座时的显现中，
会体验到心识的细微相续为自明。

རྣམ་ཤེས་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་གནས་གྱུར་ནས་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གྱུར་བ་སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའོ།

上品无修，是指这种细微的心识也转依为本智，
所有的一切都成为不间断的本智。

སྒོམ་མེད་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

无修是否已达究竟圆满的差别：

སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་མེད་པར་མྱོང་བ་དག་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

以对无修的了悟来说，如果没有要去忆持的，
或是去熟悉的事物，也净除了体验，这就是见到了无修的体性。
如果有要去忆持或熟悉的事物，就是尚未见到[无修的]体性。

གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དག་ཅིང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཟད་སར་འཁྱོལ་ནས་དུས་ཀུན་ཏུ་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་ན་རྩལ་རྫོགས། གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་སྣང་ཞིང་ཤེས་བའི་ཆོས་མ་ཟད་ན་རྩལ་མ་རྫོགས།

如果净除了细微的二分显现，所有万法都已达完尽，
在一切时中都与本智无别，这就是圆满了[无修之]力。
如果还显现细微的二分显相，而所知境的一切法尚未完尽，
这就是尚未圆满[无修之]力。

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་མ་སྤངས་པར་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། རྣམ་རྟོག་གི་འཛིན་པ་བག་ལ་ཉལ་པེ་མོ་དང་ཉམས་མྱོང་གི་དྲི་མ་ཕྲ་མོ་ཞིག་འདུག་ན་ཡང་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར།

不舍弃所有的阿赖耶识，它们都在法界本智中清净，如此，
就是妄念已成禅修。

如果还有细微随眠的妄念执着和细微的觉受垢染,
就是妄念尚未成为禅修。

ལུས་འཇའ་ལུས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཟུགས་སྐུ་དང་སེམས་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུར་ཤར་ནས་ཞིང་ཁམས་དག་པ་རབ་འབྱམས་སུ་སྣང་ན་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། ལུས་སེམས་དང་སྣོད་༼༣༥༢༽བཅུད་ལ་མ་དག་པའི་སྣང་བ་ཅུང་ཟད་འདུག་ཀྱང་མ་སྐྱེས།

如果身体展现为彩虹身、本智之色身，心展现为明光法身,
显现出广阔无边的净土，就是生起了功德。如果还对身、心和情、
器世间有些许不净的显现，就是没有生起功德。

དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྐུར་བྱང་ཆུབ་ནས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་མི་ཟད་པ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་ན་གཟུགས་སྐུའི་ཕྲིན་ལས་གྲུབ། དེ་ལྟར་མ་གྱུར་པར་ཞིང་ཁམས་དག་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་ན་ཕྲིན་ལས་མ་གྲུབ།

如果证得了法界和本智无别的法身后，身、口、
意的不竭庄严之轮不间断地任运成就众生的利益,
就是成就了色身的事业。如果不是如此，仍需倚赖净土的话,
就是尚未成就[色身的]事业。

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་ན་ཀུན་རྫོབ་དག་ཅིང་བྱན་ཚུད། རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་རྒྱ་བག་ཆགས་སྣང་རྒྱ་རྣམ་ཤེས་སེམས་རྒྱ་སྟེ་རྒྱ་གསུམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསྒྲིབས་ན་ཀུན་རྫོབ་མ་དག་ཅིང་བྱན་མ་ཚུད་པ་ཡིན་ནོ། །

如果圆满了所有的佛功德，就是清净并通达了世俗。
被异熟的“身网”、习性的“显现网”、

心识的“心网”等三网障蔽了佛功德，就是尚未清净也尚未通达世俗。

[1)下品无修]

དེ་ལ་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུའི་དུས་གཉིས་སྣང་ཕལ་ཆེར་དག་ནས་ཆེད་དུ་སྒོམ་མ་དགོས་དྲན་པས་བཟུང་མ་དགོས་པར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་དུ་ཤར་ཏེ་སྒོམ་ལས་གཡོ་བ་མེད་པ་འབྱུང་ལ།

在下品无修的阶段，大部分的二现多已清净，不需刻意禅修，不需刻意以正念摄持，一切的显相都成为禅修，变得不离禅修。

རྗེས་སྣང་དུ་མི་རྟག་ངོ་མ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་མ་རིག་པའི་ལྷག་མ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་རྟོག་བྲལ་ལུང་མ་བསྟན་དུ་གནས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་ཟེར།

在下座时的显现中，
还有存于离念无记状态的阿赖耶识中的称为“不认识无念[50]”的残存无明，这就称为“烦恼习气的垢染”。

注50 母版原为mi rtag，此处依mi rtog而译。

ལས་མི་གསོག་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་མ་དག་པའི་འཛིན་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡད་ཡུད་སྐྱེ་བ་དང་། རྨི་ལམ་དུ་ཡང་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཙུང་ཟད་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

虽然已不再造业，但教导说，
还是会短暂生起如同幻相般尚未清净为本智的执着，
在梦中也会出现少许不认识[梦]而认为其为真实的执着。

[2)中品无修]

སྒོམ་མེད་འབྲིང་གི་དུས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་དག་ནས་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཀྱི་འཁོར་ལུག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་།

在中品无修的阶段，如幻的细微二现也已经清净，
昼夜都完全成为不间断的无修状态。

རྗེས་སྣང་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་རང་གསལ་དུ་ཤར་བ་ཞེས་བྱ་བ་གཤིས་བབས་དང་མཐུན་པར་རྫོགས་པ་ལ་ཟེར་ཏེ་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཡིན་ལ་མཚན་མོ་ལ་ཡང་དེའི་ཆ་ཡོད་པར་བཤད་དོ། །

在下座时的显现中，
所谓"极细微的不认识无念的面向展现为自明"，
这被称为"符合本性的圆满"。烦恼习气的垢染也变得极细微，
教导说这部分在夜晚还是会出现。

[3)上品无修]

སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའི་དུས་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ནས་འོད་གསལ་མ་བུ་འདྲེས་པས་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཀློང་འབྱམས་སུ་གྱུར་ཏེ་རང་དོན་དུ་ཆོས་སྐུ་རྫོགས་པར་ཐོབ།

在上品无修的阶段，极细微的"不认识无念"也清净为本智，
母子明光相融合，使得一切都成为本智的浩瀚广境，在自利上，
圆满证得了法身。

དེའི་རང་རྩལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འབྱོངས་པས་གཞན་དོན་དུ་གཟུགས་སྐུའི་སྣང་བརྙན་གྱིས་འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་པར་འགྲོ་བའི་དོན་ལྷུན་གྲུབ་༼༧༤༣༽ཏུ་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

教导说，由于已经无偏颇地通达其本然之力，在利他上，
直至轮回空尽之前，都将以色身的形象任运成就众生的利益。

[4)无修瑜伽的修持要点]

དེ་ལ་ཚེ་འདིར་འཆར་བའི་སྒོམ་མེད་ནི། སྨད་བྱ་སྨད་དུ་མེད་གཉེན་པོ་བསྟེན་དུ་མེད་དག་བྱ་རྒྱུ་དང་བྲལ་དག་བྱེད་སེམས་དང་བྲལ་ཤི་མ་ཤི་མེད་པའི་ངེས་པ་གཏིང་ནས་ཐོབ་སྟེ་མཉམ་རྗེས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ཅི་རིགས་ལས་འཆར་བར་དཀའ་ལ།

至于此生会体验到的无修，在下品或中品无修的阶段，
很难生起以下的状态：无有需断舍之事，没有需依止的对治法，
远离需被清净的事物，远离能清净的心，由衷确定无有死与无死，
因而无有定中和下座的分别。

སྤྱིར་སྒོམ་མཁན་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་བྲལ་བའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཡང་འོང་ཞིང་། སྣང་བ་དང་རྟོག་པ་སོ་མ་སྒོམ་དུ་ཤར་ནས་མཉམ་རྗེས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་རོ་གཅིག་ཏུ་ཡང་འབྱུང་བས་དེ་དག་ཉམས་ཀྱི་སྒོམ་མེད་ཡིན་གྱི་སྒོམ་མེད་དངོས་མིན་ནོ། །

一般来说，只是远离禅修者、所修、
能修的纯粹无修也会在离戏的阶段生起。
而鲜明的显相和妄念成为禅修后，只是无有定中、下座分别的无修，
在一味的阶段也会出现。这些是觉受上的无修，并不是真正的无修。

དེ་ལ་སྒོམ་མེད་དངོས་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་མོ་རང་གསལ་དུ་མ་ཤར་བར་དུ་དྲན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འཁོར་ལོས་མ་བཅོས་མི་བསྒོམ་པའི་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་རྒྱུན་བསྐྱང་བ་གལ་ཆེ་བར་བཤད་ཅིང་།

至于真正的无修，教导说，
在细微的不认识无念未展现为自明之前，以正念本智之轮，
保任无作、无修之平常识的续流，这是非常重要的。

གནས་གང་དུ་གནས་གྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་སྤྱོད་པ་ཅི་བྱས་ནའང་ལས་མི་གསོག་ཀྱང་། སྒོམ་ཆེན་ཆོས་པའི་ཡ་ཚུལ་བསྐྱང་སྟེ་རི་ཁྲོད་བཟུང་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་བཙུག་ཅིང་ཚུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤང་བ་དང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ། །

虽然无论居于何处，无论与谁为伍，无论从事什么行为，
都不会造业，但是身为一个行者，
就必须保持一个佛法修持者的样子，要在山间修持，
树立起实修的法幢，舍弃不如法的行为，要如理地行世俗的取舍，
这是很重要的。

མཉམ་བཞག་རྗེས་ཐོབ་རྗེས་ཤེས་སྣང་བ་རྨི་ལམ་གྱི་འཆར་ཚུལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཀྱང་དབེན་པར་སྒོམ་ཉག་གཅིག་སྐྱོང་བ་ལ་བཤད་ཚོད་ལྟར་འབྱུང་མོད་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ཀྱི་དབང་དུ་བཏང་བ་སོགས་ལ་བཤད་ཚོད་དང་ཁྲིགས་འགྲིགས་པའི་འཆར་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཅུང་མི་འོང་ཡང་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟ་བ་འཆར་རོ། །

此处所说的定中和下座、下座时的心境和显相，
以及梦中等阶段的展现状态，是从渐修型行者的角度来说的，
对于在僻静处专一保任禅修的人来说，他们确实会如上述的方式
[生起体悟]。然而对那些在下座时，
会落入图谋此生眼前安乐的人来说，[他们的体验]
并不会完全依照这样的说法和方式生起，不过，还是[可能]
会如实体验到了悟的本质。

དེ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་བཙུ་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་དང་རྟོགས་པའི་འཆར་ཚུལ་ལ་རྣལ་འབྱོར་ཐ་མ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་གཏིང་རྟོགས་པར་དཀའ་ཞིང་བློས་དཔྱད་པའི་ཡུལ་མིན་ཀྱང་།

这十二种瑜伽的觉受和了悟的展现方式，对低阶的行者来说，
要由衷领会是极为困难的。

ཇེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱི་གསུང་དང་བསྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་འགའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པས་ཡིད་ཆེས་པར་བྱའོ།།

虽然这些不是凡俗心可以细查分析的，不过，
应该依凭贡楚尊者[51]以及一些实修传承祖师的教导，对此生起信心。

注51 贡楚尊者即贡波竹清宁波，为冈波巴大师的侄儿，是第一世噶玛巴杜松虔巴的上师之一。

རྒྱས་པར་བསྒྲུབ་པ་མཐར་བསྐྱལ་ཏེ་ནང་རང་སེམས་ཀྱི་བླ་མ་དང་ཕྱི་གྲུབ་ཐོབ་རྟོགས་ལྡན་གྱི་བླ་མའི་གསུང་དང་མན་ངག་ལས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་ལར་བློ་ཟད་ཆོས་ཟད་ལ་སྐྱེལ་༺༥༢༻དགོས་ཀྱི།

要贯彻更深广的修持，就要从内在自心的上师来理解，
以及外在证得成就的上师的教导和口诀来理解。总之，
要让自己达到"心尽法尽"[52]。

注52 "心尽法尽"指凡俗之心和现象都完尽。

རང་ཅག་སྔོན་སྦྱངས་ཀྱི་ལས་འཕྲོ་ཆ་མ་རྫོགས་པར་སྐྱིད་ཆོས་ཀྱིས་སྒོམ་སྒྲུབ་ལོ་འགའ་རེ་བྱས་ནས། རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པར་རློམས་ཏེ་དོན་གཉིས་ལྟར་སྣང་གི་རང་གཞན་མགོ་གཡོགས་པར་བྱེད་པ་རྣམས་བློ་གཏན་ལ་དབབ་ཅིང་གཟུ་བོར་གནས་པ་གལ་ཆེ་བར་སྣང་ངོ་།

我们这些过去的修练之业尚未圆满的人，
在修持了几年安适之法后，就自诩已经现证了悟，
以似是而非的二利欺骗自己和他人。[我]认为对于[像我们这样]
的人来说，心上获得确定，并且保持正直诚实是比较重要的。

第四

◆

守护禅修而进入“地”与“道”的方式

༄ །བཞི་པ་སྒོམ་བསྐྱངས་པས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ནི།
第四、守护禅修而进入“地”与“道”的方式

སྤྱིར་མཚན་ཉིད་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ལམ་རིམ་ཅན་དུ་སྦྱངས་པ་སྣང་ཚུལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་དང་། འདིར་སྒོམ་གཉུག་མའི་ལམ་གཅིག་ཆོད་དུ་སྦྱངས་པ་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་གཉིས་མཐར་ཐུག་ཏུ་འདྲ་ཡང་གནས་སྐབས་སུ་རྣམ་པ་མི་མཐུན་ལ།

一般来说，法相乘所阐述的修持之道的次第，
是着重在显现上的功德。而此处所说的禅修，是瞬即修持本然之道，
着重在自性的体性上。这两者在究竟上是很相似的，
但在暂时上有着不同的样貌。

འོན་ཀྱང་ས་ཚོད་ལམ་ཚོད་བགྲོད་པའི་ཚུལ་ནི།

然而，关于步入“地”和“道”的方式：

དང་པོར་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་ནས་སྒོམ་རྩེ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་ཞིང་རྩལ་རྫོགས་པའི་བར་ལས་དང་པོ་པའི་ས་ཚོགས་ལམ་གྱི་སྐབས་དང་།

首先，从进入加持之道，直至见到了禅修的专一本质并且圆满了
[专一之]力，这是初学者的境地，[也就是]资粮道的阶段。

སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་གྱི་བར་ནི་མོས་པས་སྤྱོད་པའི་ས་སྦྱོར་ལམ་གྱི་སྐབས་དང་།

[由此]到三种离戏禅修，是以虔敬而行持的境地，[也就是]加行道的阶段。

སྒོམ་རོ་གཅིག་གསུམ་དང་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ནི་ས་དང་པོ་མཐོང་བའི་ལམ་དང་ས་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར་གྱི་སྒོམ་ལམ་གྱི་སྐབས་ཅི་རིགས་དང་། སྒོམ་མེད་ཆེན་པོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་འགྲོར་རོ། །

三种一味禅修和下品、中品的无修，则相应于初地，[也就是]见道，以及从二地到十地的修道阶段。上品无修，是对应于佛地，[也就是]究竟圆满之道。

འཕྲལ་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་འགྲོས་སྐྱོང་བ་ལས་རྒྱུའི་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ལམ་མ་བསྒོམས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལ་བཤད་པའི་ལམ་རྟགས་ཀྱང་མི་འོང་སྟེ།

目前，由于是守护实相的本来风貌，并没有修持因乘所阐述的修道。因此，[因乘]所说的修道征兆也不会出现。

སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའི་རྩལ་རྫོགས་དུས་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཆར་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བར་བཞེད་པ་ཡིན་ལ།

[一般]认为，当上品无修之力圆满时，所有显现上的功德会顿时任运自成。

འོན་ཀྱང་གསང་སྔགས་ཐབས་ཀྱི་ལམ་དང་བསྲེས་ནས་བསྒོམས་ན་སྔགས་ཀྱི་ལམ་རྟགས་ཀྱི་རིམ་པ་འཆར་བར་བཤད་དོ། །

但是教导说，如果结合密咒方便道而修，
就会次第出现密乘修道的征兆。

སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས་དང་མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་ས་ལམ་ཞིབ་ཆར་སྦྱར་བ་འགའ་རེ་སྣང་ཡང་ཞིབ་ཆར་གྲུངས་འགྲིགས་པ་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ། །

虽然有一些详细结合十二种禅修瑜伽(四种瑜伽，各三类)
和法相乘的地、道的一些说法，但是要精细地整理却颇为困难。

དེ་ལྟར་བྱིན་རླབས་༼༣༢༥༽ཀྱི་ལམ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཆེན་འདི་ཐལ་ཆེར་སྒྲོང་ཐོག་ནས་དྲངས་ཤིང་སྒྲོང་བ་མ་ཐོབ་པ་ལ་དག་ཀྱང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་གེའི་བརྡ་དང་སྡེབ་སྦྱོར་གྱིས་མ་བཅིངས་པར་གོ་བདེར་བཤད་ཅིང་།

如此，这本加持之道了义大手印的指导教本，
大多是以自身的体验来给予指导。对于那些尚未获得体验的人，
我也依实修传承祖师们的口诀，以容易理解的方式来解说，
并没有被逻辑学术的语法和声律规则所束缚。

རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ལུང་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའང་མང་བའི་འཇིགས་པས་འདིར་མ་བྲིས་ལ་རྒྱས་པར་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

由于担心引用过多的经典依据等，此处就避免这么做，
更多的细节从他处即可得知。

ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚེ་རང་རང་གི་བློ་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་སྒོམ་ལུགས་གཟུ་བོར་གནས་པ་རང་ལ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་བྱ་སྟེ།

在实修的时候，要善待自己，
诚实地按照各自的状态采行禅修的方式。

འདིར་བཤད་པའི་ཚིག་རིས་ཀྱི་གོ་བ་ཁྱེར་ནས་ཐེད་པོ་ཁའི་ལྟ་བ་མཐོན་པོ་ཚོས་རྒྱུས་མཁན་ཉམས་ལེན་ལ་སྦྱོང་བ་མ་ཐོན་པ་གཏན་མི་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ།

极为至要的是：绝对不要只是带着对此处所述文词的理解，
就满嘴油滑地说些高深的见解，变成没有实修体验的“佛学专家”。

结语

༄ །འདིར་སྨྲས་པ།
结语

此述：

གྲུབ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་གསུང་། །
སྙིགས་དུས་བྱིས་པའི་བློ་ལ་འཁྲུགས་པར་གྱུར། །
ཕྱོགས་ཙམ་གསལ་བའི་ཁྲིད་གཞུང་ཉུང་ཟབ་རྣམས། །
སྒོང་བ་སྐྱེས་ཚེ་འདི་བྱའི་ཕྱུགས་ཐེབས་བྲལ། །
ཐོས་སྟོབས་སྔོན་སྦྱངས་ལྡན་པ་མ་གཏོགས་པས། །
མན་ངག་འཐོར་བ་བསྡིག་པར་ཤེས་པ་ཉུང་། །

成就最上士夫圣众金刚语，
浊世凡俗之人心中成迷乱，
少分阐明稀少甚深诸教本，
无有体验生时可行之依凭，
除具听闻之力宿习修练者，
了知汇集散佚口诀者甚稀。

དེ་ཕྱིར་ལམ་རིམ་གསལ་བའི་ཁྲིད་གཞུང་འདི། །
རྣལ་འབྱོར་བདག་གི་བླ་མེད་མཆོད་སྤྲིན་ཡིན། །
སྒྲུབ་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་ལ། །
བྱིན་རླབས་རྟོགས་པ་སྩོལ་བའི་མཇལ་མཛོད། །
རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྨོན་ཆེན་ལ། །
གསལ་འདེབས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པའི་མཆོད་པ་མཛོད། །

是故明现修道次第此教本，
乃我瑜伽修士无上之供施：
于彼持有修传根传诸上师，
愿成祈赐加持了悟之曼达；
于彼了悟现前练达之行者，
愿成提醒激发信心之供养；

ཉམས་རྟོགས་སྨྱུ་གུ་རྒྱས་པའི་སྒོམ་ཚུང་ལ། །
ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པའི་ངེས་ཤེས་དགའ་སྟོན་མཛད། །
སྒོང་ཞེན་ཅན་གྱི་བརྩོན་ལྡན་སྒོམ་ཕྲུག་ལ། །
ལྟ་ལོག་སྒོམ་སྐྱོན་སེལ་བའི་སྦྱིན་གཏོང་མཛོད། །
སྒོང་བྲལ་ཐོས་ལོ་བསགས་པའི་བྱ་བྲལ་ལ། །
གནས་ལུགས་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པའི་ཕ་འབབས་མཛོད། །

于彼觉证芽展成熟之行者，
愿成断除犹疑确信之喜宴；
于彼贪着觉受精进初机者，
愿成去除邪见修患之布施；
于无体验累积听闻闲逸者，
愿成得证实相功德之赠礼。

མ་རྟོགས་ལོག་ལྟའི་སྐྱོན་གྱི་ཉེས་ཚོགས་རྣམས། །
དམ་པ་རྣམས་ལ་ཀུན་ཏུ་བཤགས་པར་བགྱི། །
འདི་ཡི་དགེ་བས་བདག་དང་འགྲོ་བ་ཀུན། །
ཕྱག་༼༣༥༦༽ཆེན་རྟོགས་པ་སྨྱུར་དུ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །

不悟邪见之患总总之过失，
皆向诸圣贤士深切行忏悔，

以此善德愿己以及诸众生，
迅速究竟圆满得证大手印。

ཅེས་པ་ཡང་སློབ་བུ་སྒོམ་ཆེན་འགའ་ཞིག་གིས་ཕྱག་ཆེན་ཁྲིད་ཡིག་ཕྱུགས་ཐབས་ཆེ་བ་ཞིག་བྱས་ན་ཞེས་བསྐུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒམ་པོ་པ་མངྒ་ལའི་མིང་ཅན་གྱིས་ལུག་ལོ་ཟླ་བ་བཞི་པའི་དཀར་ཕྱོགས་ལ་གདན་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་དྭགས་ལ་སྒམ་པོའི་སྒྲུབ་སྡེར་སྦྱར་བའི་ཡི་གེ་པ་ནི་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཅེས་བྱ་བས་བགྱིས་པ་སྟེ། འདིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ལ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །སརྦ་དཱ་མངྒ་ལཾ།། །།

因几位行者弟子请求著作一部详尽可信的大手印指导教本，
应其所请，来自冈波名为芒噶拉[53]者，于羊年四月上弦时，
书于祖寺尊胜达拉冈波的闭关中心，缮写者为札西敦珠。
愿此令所有众生善妙吉祥。
萨尔瓦达芒格浪[54]！

注53 芒噶拉即“札西”，本书作者达波札西南嘉。

注54 “萨尔瓦达芒格浪”是梵文，意即“吉祥圆满”。在藏文典籍的最后，通常会加上此句梵文，最为著作圆满的最后结语。

Table of Contents

- 编辑凡例
- 第十七世法王噶玛巴 序
- 开卷语
- 第一、教导次第的前行
    - 一、共的前行
    - 二、不共的前行
- 第二、禅修次第的正行
    - 一、教导的次第
        - (一)以“止”来教导
        - (二)以“观”来教导
    - 二、指引的次第
        - (一)实际指引具生
        - (二)去除过患与识别禅修
- 第三、随后保任修持的方法
    - 一、一般而言，必须保任修持的原因
    - 二、尤其，不分定中和下座保任禅修的方法
    - 三、断除障碍、迷途和歧路
        - [(一)迷途]
        - [(二)] 歧路
    - 四、究竟确定无生，增益 [修持]
        - (一)“究竟确定”的时刻
        - (二)探究妄念和显相
        - (三)探究禅修和禅修者的心
        - (四)真正的确定无生、跃入通透无碍
        - (五)融合定中与下座阶段及白昼与夜晚

- 五、以转为道用和行持来培养修持力
  - (一)转为道用的时机和行持
  - (二)转妄念为道用
  - (三)转烦恼为道用
  - (四)转鬼神为道用
  - (五)转痛苦为道用
  - (六)转疾病为道用
  - (七)转死亡为道用
- 六、如何生起了悟和增益修持
  - (一)[生起了悟的] 不同方式间的差异
  - (二)专一及其进展
  - (三)离戏及其进展
  - (四)一味及其进展
  - (五)无修及其进展
- 第四、守护禅修而进入“地”与“道”的方式
- 结语
- 结语
- 官方連結

官方连结

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。

正 法 寶 藏
Dharma Treasure

了 義 寶 藏

BY NC ND

本著作系采用创用 CC 姓名标示-非商业性-禁止改作 4.0 国际 授权条款授权.
档案由正法电子书网站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-5-9
了义宝藏3《明现本来性：大手印指导教本》

更多系列相关讯息请洽上方了义宝藏网站