了義寶藏

參

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

明現本來性

大手印指導教本

作者：達波札西南嘉
譯者：施心慧

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

明現本來性
大手印指導教本

作者：達波札西南嘉

譯者：施心慧

編輯凡例

壹、版本說明：

本書所採版本之母版，為八蚌寺印製之木刻貝葉版。為維持母版原貌，編輯過程中，對母版中拼字上可能的錯誤不做任何更動，但在翻譯時，則依據上下文義而翻譯，並以註腳標明。

貳、編輯體例：

一、藏文版：
1. 依文義做適當分段。

2. 科判（架構大綱）以較小字級的粗體呈現，為使層次清楚，編者以半圓形括號()補上原文中省略的標題內容。

二、中譯版：
1. 為清楚呈現本書架構層次以及方便讀者閱讀，已依文義做適當分段，並且將科判以「部」、「章」、「大標」、「小標」等方式編排。標題加上文中半形方括號[ ]處，為編者所加之標題。

2. 文中半形方括號[ ]中的文字，是譯者為清楚表達或為文義流暢所需而做的添加。

3. 註腳名相解釋為譯者所加。

三、翻譯：

1. 本書的中文翻譯，以堪布竹清嘉措仁波切的課程教導為依據，並承蒙阿拉森噶(土登尼瑪)仁波切等多位仁波切及堪布協助釋疑，在此特表謝忱。

2. 母版中疑似拼字錯誤之處，依據堪布竹清嘉措仁波切的解說，以及參考藏英對照版《明現本來性》(Clarifing the Natural State, Rangjung Yeshe Publications)的藏文修正，在翻譯上做調整，並於註腳註明。註腳中的藏文羅馬轉寫，採通行的Wylie拼字法，以方便中藏文雙語讀者尋查。

第十七世法王噶瑪巴 序

《了義寶藏》系列性地將噶舉祖師的經典翻譯成中文，讓華人信徒們能夠直接接觸傳承珍貴的教法。有時候我們會因為祖師們已經不在，就覺得比較神祕，會有些密而不宣的東西，其實如果親眼見得到祖師，他們講說的也就是這些教法，沒有比這更深奧的了。教言就是祖師們的體現，閱讀教言，就是直接跟祖師們溝通。我相信這一系列的法教，一定能夠讓有緣人法喜充滿。

祈願善妙吉祥！

第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑
2013 年 10 月 30 日

開卷語

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

明現本來性

了義大手印禪修指導次第

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་གཉུག་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། །
སྒམ་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་སྨྱོང་མན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ། །
རྟོག་གེ་སྤངས་ནས་སླར་ཡང་གསལ་བརྗོད་བྱ། །

虔敬頂禮上師及盛德持金剛。
法界空性離戲自性中，
所顯幻相莊嚴深明者，
本即任運樂空之雙運，
禮敬遍滿一切本原心。
依於他道長時仍難悟，
真密遍主心之明現證，

猶如以手直指無勞[1]示，
禮敬勝岡波巴修傳眾。
彼之修道名為大手印，
聲名遍如日月耀雪域，
然以體驗訣要為莊嚴，
拋捨論議還復明詮之。

註1 母版原為tsogs med，此處依tsegs med而譯。

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་༼༣༢༧༽ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་བཞི།

這部著作，是為了讓那些對所有輪迴的痛苦極為厭倦，
因而生起迅速證得佛果的強烈出離心，
以及對成就上師和加持之道具信敬奉的有緣者，
能夠順利趣入實相之義而作。

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་འགྲོའོ། །

了義大手印的教導次第，分四：第一、教導次第的前行；第二、
禪修次第的正行；第三、下座階段保任修持的方法；第四、
透過修習禪修而行於「地」與「道」的方式。

第一

◆

教導次第的前行

一、共的前行

二、不共的前行

第一、教導次第的前行

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

ཇི་ལྟར་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།

就如在他處提到的那樣, 思維暇滿難得和無常等等, 令[弟子]
依相應的三種士夫的道次第而修持,
生起堅定的出離心是極為重要的。

འདི་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]於此不鄭重勤奮修持,
而是帶著輕率之心來修持佛法, 就會流於只是[聽聞]一兩次,
把它當成是一種理論知識, 因此無法精進於修持,
而且會被世間八法所影響。

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།

在密咒乘的無上[瑜伽]壇城中,
應廣博詳盡地給予令心續成熟的灌頂,
或是以加持的灌頂和徵象的灌頂等等來[讓弟子]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་༼༣༥༧༽རིམ་པས་ཁྲིད་དེ།

而後, 就如他處所說的：為了避免懶惰, 要思維無常；
為了消除障礙, 要進行皈依發心；為了累積資糧, 要獻供曼達；
為了清淨罪障, 要修誦金剛薩埵；為了領受加持,
要修持上師相應法。

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་ཚོད་བྱའོ།

依此次第給予教導後, 應讓[弟子]以五天或七天等適當的時間,
精進地修練每一項修持。而且在每項瑜伽的最後,

令其心盡可能鬆坦舒緩地安住，以獲得一些覺受體驗。

第二

◆

修行次第的正行

一、教導的次第

(一)以「止」來教導

1)有相止

2)無相止

(二)以「觀」來教導

1)確定心和種種顯相的體性

2)斷除對根基和能量展現的虛構增益

二、指引的次第

(一)實際指引俱生

1)指引「心性為俱生」

2)指引「妄念為俱生」

3)指引「顯相為俱生」

(二)去除過患與識別禪修

1)說明錯誤和禪修的過患

2)指出無誤的禪修

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

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

分二：一、教導次第；二、指引次第

དང་པོ་ལ་གཉིས།
一、教導的次第

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

分二：(一)以「止」來教導；(二)以「觀」來教導。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
(一)以「止」來教導

མཚན་བཅས་དང་། མཚན་མེད་དོ། །

分二：1)有相止；2)無相止。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
1)有相止

རྟེན་ཅན་དང་། རྟེན་མེད་དོ། །

分二：1. 有所依；2. 無所依。

དང་པོ་ (རྟེན་ཅན་) ནི།

1. 有所依

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

在四座等等之中繼續修持前行的各項瑜伽，但是相較於前,
修座時間可以短一些，只要保持[每日]不間斷即可。
在修持上師相應法時，要特別深切祈請能夠生起禪定。

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་བསྡམ། སྒལ་པ་བསྲང་ཞིང་ལུས་ཀུན་བསྒྲིམ།

然後，雙腿採金剛跏趺坐姿，如果無法結金剛跏趺坐,
就採菩薩坐姿。雙手於臍部下方四指處結禪定印,
伸直背脊全身挺直,

དཔུང་པ་དང་གྲུ་མོ་མ་གུག་པར་བརྒྱང་། 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 །

肩膀坦開且手肘不要彎曲，頸部微曲，舌尖抵上顎,
齒間留些許空隙，嘴唇[輕]閉，眼睛平和地望向鼻尖的正前方。
如此，身體採毗盧遮那七支坐法而坐。

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། །

　　一般來說，對所有的禪定而言，身體姿勢是非常重要的要點。尤其，以心的安住來說，身體的要點更是極其重要，如果認真切實去做的話，有些人能因此就獲得安住，[或者]能夠用幾天的時間來[練習]保持好身體的要點也是非常好的。

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，白天時，在視線的正前方，放置如小石頭或小木棍等不是淺色或會反光的所依物，而後心放鬆地把注意力輕輕地放在這個物體上，不去執著它或是去分析它。

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

　　讓心就只是保持隨時都沒有旁騖、不散亂，如此來安住。也可[將注意力放在]陽光陰影下的小東西上，如前述一般修持攝心的種種方法。

མཚན་མོ་རང་གི་སྣིན་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་བ་གོང་བཞིན་བྱ།

夜晚時，[把注意力]
放在自己眉間如豆子大小的白色明點上來攝心。有時則[將注意力]
放在自己身體下方豆子大小的黑色明點上，如前述般攝心。

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 །

那些難以安住的人，會對這些攝心的方法感到疲倦。
[像這樣的人]，就可以在面前的虛空中觀想一寸大的如來身相。
雖然，教導中講說了[將心專注]
在佛像各個部位上來攝心等等各式各樣的方法，
不過對大多數的人來說，這樣就已經足夠了。

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

如果已經可以安住了，就離開自然安住的狀態，中斷[禪修]，
稍微休息一下。要短座多次數地修持。

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 །

在修座之間，[讓弟子]避免娛樂活動、
劇烈的舉止和多言多語等等，要讓身心悠閒舒緩。

གཉིས་པ་རྟེན་མེད་ལ་གཉིས།

2. 無所依

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་ཅུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོས་ལ་སྦྱང་དུ་བཅུག་སྟེ་ཉམས་བལྟ།

首先，以數息來攝心。只是去覺知氣向外吐、向內吸二者，
讓心不散亂到其他的事物上。一開始先專注在三次呼吸的進出，
然後再以七次等等適宜的次數，如此來攝心。如果心焦躁不安的話，
就偶爾稍作休息，然後再繼續練習，看看有什麼樣的體驗。

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་ཅང་མནན་དྲག་པོ་མིན་པར་གསུས་པར་ཆིལ་གྱིས་མནན།

然後，以持氣來攝心。做三次或九次的排除濁氣。
從兩個鼻孔慢慢地吸氣，吞一口口水，隨著口水的吞嚥，
往下向腹部施力，但是力道不要太重。

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

盡可能地持氣，在這段時間內，只是保持心不外馳，愣然地安住[2]。如果心無法安住，也無法再持氣，就從鼻孔慢慢將氣吐出。就如先前一樣，在氣往外吐、往內吸時，只是稍微覺知到呼吸的進出，心不散逸到其他事物上。

註2 母版原為had de sems me 'dug，此處依had de bzhag sems mi gnas而譯。

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།

如果感覺疲倦，就從鼻孔隨意舒適地呼吸，心不散亂到其他事物上，鬆坦明澈地略微以正念覺察來攝持。

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

每隔一段時間就休息一下，然後再[讓弟子]繼續這樣練習，看看有什麼體驗。在這麼練習的時候，如果心掉舉了，這是太過緊繃的過患，要將心放鬆。

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 །

如果覺得太過厭煩、極度不安，那是因為疲倦的緣故，此時應休息幾天散散心。如果覺得頭暈、心浮動，這是被氣所影響，

此時要[讓弟子]吃比較有營養的飲食，推拿按摩身體。

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，即稱為「攝持未攝之心」，必須讓心得以安住。

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་ཚུད་ཅིང་གནས་ཆ་ཅུང་ཟད་རྙེད་པ་ཡིན་པས་སྐྱོན་དུ་མི་གཟུང་ཞིང་།

如果在進行這些修持時，心變得有太多的遷動，
使得安住的部分變弱，
這是因為沒有覺察到之前如同連環套般不斷外馳的所有妄念，[但]
此時，已覺知到一個接著一個生起的妄念，
而且有了大略的瞭解並獲得些許安住，所以不要認為這是過患。

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

令[弟子]不要去引導妄念，或是去追隨妄念，
要專致於鬆坦地安住，[真正的]安住就會出現。

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

如果完全覺知不到心的外馳和安住狀態[3][的差別]，沒有[心是住、是馳的]懷疑，就用力喊「呸」或是放聲大喊。此時，

過去妄念的相續已經中止，未來的妄念尚未生起，
在這個間隙中的心，即是無念的安住狀態。

註3 母版原為gnas pa'i dbyibs，此處依gnas pa'i dbyings而譯。

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

在這之後，就能清楚認識到「[將來]要去做這個」和「[現在]要做這個」等等生起的心念，是妄念的紛馳。以有時緊、有時鬆等等各式方法善巧地做引導，讓[弟子]穩定，[如此]鄭重地修練，就能夠獲得安住。

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་།

如此獲得了某種程度的心的安住後，
採取和先前一樣的身體姿勢，心不依於[4]任何外在的色法、聲音等，
以及內在呼吸的進出等等。

註4 母版原為sems rten mi ba，此處依sems rten mi bya而譯。

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

[令弟子]不要去想先前做過了什麼,
發生過什麼等等過去的事情；不要散逸到今後要做什麼,
會發生什麼等等未來的事情；也不要作意眼前顯現了什麼、
出現了什麼等等當下的心念。

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

就是鬆坦、光燦、鮮明、舒緩地安住。在這麼安住時,
中斷修持, 之後再如上述般修持。時間不要太長, 要多次地修練。

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

在尋求安住的所有情況中, 如果非常緊繃和極為用力,
這就會成為心光燦安住的障礙。基本上, 放鬆是比較適當的。

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

如此安住時, 如果心掉舉或散亂了, 坐到比較溫暖的地方,
飲食要有營養, 推拿按摩身體, 並且把視線放低。
心專注在臍部下方, 施力去壓腹部的氣。

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

心如果昏沉或無聊，就坐到比較涼爽的地方，在臉上潑點水，排除濁氣，將視線抬高，警醒地提振起精神。如果還是覺得昏沉，就走動一下，讓自己回復精神。

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 །

如果變得昏瞶而愚癡，則向殊勝的對境禮拜和繞行。真誠而猛力地做供養、布施和懺悔罪障，殷切地祈請能夠生起禪定，而後持續進行修持。

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

這就稱為「令已攝之心穩固」。如果不夠嫻熟，無法讓所獲得的安住輕鬆地進入無所依、無所緣的狀態，那麼就無法在無相的[修持上]有所進展。因此，嫻熟是非常重要的。

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་བསྐྱང་།

此外，如果變成了恍神的麻木安住，這就是一種過患，應該要警醒，一再一再持續進行短座的修持。

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

如果變得昏沉或呆滯，僅只是覺知到它，就能自然地淨除這個過患。暫且就用這個方法來修練，又或者，可以讓心稍微提振起精神。[令弟子]以任何適合的方式修練。

གཉིས་པ་མཚན་མེད་ལ་གཉིས།

2)無相止

སྒྲིམ་པ་དང་། གློད་པའོ། །

分二：1. 警醒；2. 放鬆。

དང་པོ་ (སྒྲིམ་པ་) ནི།

1. 警醒

ལུས་གནད་སྔར་ལྟར་ལས་ལྟ་སྟངས་མིག་རང་གི་ཐད་ཀར་གཏད། སེམས་དང་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 །

身體的姿勢如前述，目視方式是眼睛直視自己的前方。提振起精神來，一剎那都不散亂地[保持]警醒。此時，沒有禪修所要專注的對境，專心一意地明晰安住。

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

一小段時間後，停止禪修。然後再警醒地集中精神，一剎那也不散亂，全然寂靜穩定地安住。[令弟子]如此修練，看看會有什麼體驗。

སྔར་གྱི་གནས་པ་སྒོམ་མེ་བ་ལས་སེམས་དྭངས་གོང་དེ་ནས་གསལ་ལེ་སིང་དེ་གནས་ཤིང་དྲན་རིག་ཡེ་རེ་འདུག་ན་བོགས་ཐོན་པ་ཡིན་ལ།

[這麼做之後，]如果不再是如先前那樣的呆滯安住，心變得明朗，可以清晰明白地安住，而且正念覺知很鮮明，如此，就是修持有了進展。

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་། །

有些心比較掉舉的人，雖然心是明朗的，但是安住的時間卻變短，這不算是過患。如果短時間多次數地修持，在明晰增長之後，也就能夠安住了。

གཉིས་པ་ (གློད་པ་) ནི།

2. 放鬆

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

身體的姿勢和目視方式皆如前。不要有「要修這個」，「不要修那個」，或是安住的話就歡喜，

心外馳時就不高興等等的想法和企圖，心要寬坦放鬆。

དགག་སྒྲུབ་དང་བཅས་བཅོས་མ་བྱས་པར་སེམས་རང་བབས་སུ་འཇོག་ལེ་ཚམམེ་བཞག་ཅིང༌། དེའི་ངང་ནས་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་དྲན་པ་ཤུར་ཤུར་མིན་པའི་རླབས་ཆེ་བས་ལེ་བ་བྱས་ལ་གྱུ་ཡངས་སང་ངེ་བསྐྱང་ངོ༎ །

不要去肯定或否定，也不要試圖去修整，
讓心在它本然的狀態中舒鬆寬廣地安住。在此之中，
只要保持不散亂的正念，心不擾動不安，而是寬廣、明晰[5]。
要保任[6]開闊和明澈。

註5 母版原為rlabs che bas le ba byas，此處依rlabs che ba sa le ba byas而譯。

註6 本書中藏文skyong ba，中文依上下文譯為「保任」或「守護」，指的是在面對禪修或覺受體驗時，如同經驗老到的牧羊人一樣，這樣的牧羊人在看管羊群時，不需費力但又完全明瞭羊群的狀況，不會讓羊受傷或走失。

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

如此[7]保任時，如果突然出現粗的妄念，不要去阻止它，
也不要去跟隨它，讓不散亂的正念保持穩定不動搖。

註7 母版原為da ltar，此處依de ltar而譯。

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་ཅུང་ཟད་རེ་ངལ་གསོ། ཡང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་དུ་བཅུག་ལ་ཉམས་བལྟ།

對於覺察到的妄念的細微變動，也不要去肯定或否定，
保持清澈、明晰、寂靜地安住，間或結束禪修，略作休息。[令弟子]

如前述般保任，看看有什麼樣的體驗。

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

先前，有點像是在抑制種種粗細妄念一般，
必須將覺知變得十分明晰，使心專致一意集中精神，
這麼做有點不容易。

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，只要在不散亂中保持自然的狀態就可以了。
如果出現粗細的[各種]妄念，保持正念不動搖，如此，
妄念將無法起作用，同時也會平息，然後將可進入安住的狀態。

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་།

如果正念可以遍滿，就不需要有其他的目標，[如此]
將會生起開闊[的覺受]。如此放鬆寬坦時，
心也會感受到自在鬆坦的要點。如果能夠輕鬆地如此保任，
就是在修持上有了進展。

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[安住時]迷失在不自覺的狀態中而變得散亂，
或是無意識地不知道自己在想什麼而散亂等等情況發生，
這是因為正念的力量太弱。

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 །

如果安住變得不安、不穩定而煩躁，那是因為不夠放鬆，
警覺的心太過強烈。[令弟子]以保任的方法來去除這些過患，
繼續保任。

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

如果心力[8]變得昏沉，就提起正念和覺知的敏銳度和力量。
如果變得掉舉，就讓心的敏銳度稍微降低，[讓心]更加放鬆。
如此持續修持，心就能清明地安住。

註8 母版原為blo rigs，此處依blo rig而譯。

གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡང་ཞ་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、聲等顯現也鮮明、寬廣、明朗、無拘地出現，
這就是已經生起了「止」。因此，無論[弟子]

生起眾多覺受中的任何一種，都[令其]不受影響，
在明晰無念中稍作禪修。

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

如果沒有在此站穩腳步，禪修將會變得反覆不定、時有時無[9]，
因此要讓立足點穩固。

註9 原文作：有時向陽、有時在陰影中。

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

一開始，在許多粗細妄念的動盪中，能夠有些許無念的安住，
這是如同深谷瀑流的第一階段的「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་ནོན་པར་སྐབས་སྐབས་འགྲོ་རྒོད་འབྱུང་བ་དེ་ཆུ་བོ་དལ་ཞིང་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་ཞི་གནས་བར་པ་ཡིན།

然後，大多數的妄念變細微、隱匿，
止修保持在喜樂寬廣的狀態。但是，當妄念劇烈變動時，
會無法去掌握，有時會有心念外馳掉舉的情況，
這是如同平緩流動的河流般的中間階段的「止」。

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་རགས་མི་ལྡང་བར་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་བདེ་མེ་རེ་ཅེ་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།

在此之後，粗細妄念皆不生，在無念之中，
能夠多麼處於充滿喜樂中，就那麼安住。
即使有時生起了細微的妄念，它也無法產生分別的作用，
會於無念之中於原處平息。
這是如同河川之子與大海之母相會的究竟階段的「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།

雖然這樣的[10]「止」，還不足以成為大手印禪修的真正主體，
但是[大手印的]禪修具備 [止的] 基礎是非常重要的。
由於這是可以累積善業力量的無量禪定，因此應修習無過失而穩定的「止」。

註10 母版原為 'des，此處依 'dis而譯。

༄ གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་པས་གཉིས།
(二)以「觀」來教導

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

分二：1)確定心和種種顯相的體性；2)斷除對根基和能量 展現的虛構增益。

དང་པོ་ལ་གཉིས།
1)確定心和種種顯相的體性

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. 確定根基——心的體性；2. 確定能量展現——妄念和顯相的體性。

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

1. 確定根基——心的體性

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

身體的姿勢如前，眼睛不要眨眼也不要動，
就是愣然地看著前方。

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 །

心識清明，在無念的「止」之上，朗然地安住。在此之中，
赤裸而直接地看著心本身，去看心是什麼形狀、顏色等。

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

心安住在什麼地方、什麼所依上？它是可以辨認的嗎？
它有什麼可識別的樣貌？依序去觀察這些。

དེ་ཡང་ཟླུམ་པོ་གྲུ་བཞི་སོགས་དང་ས་རྫི་རི་བྲག་རྩི་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་རྫོ་རུས་འཕྲོད་པར་བརྟག །

也就是說，心是否是圓形、四方形等形狀？或是像土地、石頭、山、岩石、草木等等的形相？或是像人和動物等等的形相？心是白色、黑色等等的顏色嗎？逐項徹底觀察每一種情況。

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

同樣地，心是住於外在器世間和情世間的事物上？或是住於內在業力成熟的身體中？

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

如果覺得心是在身體中，那麼心是在頭頂到腳底之間的某個部位或區域？或者，它是遍滿整個身體？

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 །

如果心是遍滿整個身體，它是在[身體]外部，還是在[身體]之內？或是以融合的方式存在？如果是以融合的方式存在，去觀察心外馳到外在的境和物體上時，它是如何移動的等等。

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 །

同樣地，心的體性可以被認定為「空」，或是可以被認定為「明」？如果是空的話，是什麼都沒有的空，或是如同虛空的空？如果是明而覺的話，那是如同日月的光輝，或是如同燈火一樣？令[弟子]去觀察[心的]明是什麼樣的情況。

འདི་ལ་ཇི་ཙམ་ཐུག་པ་ཁོ་ཐག་མཆོད་ཀྱི་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱ། གོ་ཡོ་དང་གོ་བ་ཙམ་ཞེ་ལ་བཞག་ནས་མ་བརྟགས་ན་ཐུ་ཐག་མི་ཆོད་པས་ཕུགས་གཏུག་ལ་བརྟག་ཏུ་བཙུག །

對此，在沒有徹底確定[11]之前，要持續觀察。
如果只是自以為聽過了或懂得了，就放著不管，不去進行觀察的話，這樣就無法獲得真正的確定。因此，要令[弟子]深入透徹地進行觀察。

註11 母版原為kho thag mchod，此處依kho thag chod而譯。

ལོག་ཤེས་བཟུང་ན་གནོད་བྱེད་བཏང་ལ་སླར་གཞིག་༼༣༥༥༽ཏུ་བཙུག་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]有錯誤的理解，則要應用對立的論點來予以駁斥，然後令其繼續進行觀察。[心]沒有形狀和顏色，以及所在之處、所依，也不是以物質的狀態而存在等等，要確定這些是很容易的。

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

如果去辨認[心的]體性，知道在明空之中寂靜地安住，那也只是安住的一種覺受而已，還不穩定。

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]獻供曼達和熱切地祈請，而後一一觀察心如何為明，
如何為空，以及心的真實狀態為何。

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་ལྷ་བུའི་བརྗོད་མི་ཤེས་པ་ཅིག་ལ་མྱོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཅིག་ཏུ་གོ་ན།

由此，如果[弟子]瞭解[心]不是以事物和物質的狀態而存在，
所以就不會有形狀和顏色，也不會有所在之處和所依處，也瞭解[心]
無法被認定為「就是像這樣」或者「就是這個」，
心是明空而不可言喻，但卻是可以被體驗到的，此時，
應該以容易令人混淆的說法來予以調教。

མགོ་གཡོགས་ལ་གཙུན་པས་གོ་བའམ་རྣ་ཐོས་ཡིན་ན་མི་མཐུངས་པ་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་རྟག་མི་ཐུབ།

如果行者只是知識上的理解或只是聽聞過，
那麼他的說法就會有很多前後不一致的情況，也經不起檢視。

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

如果是[行者自己的]體驗，就算不知道一般描述的說法是什麼，
他所說的意思也會匯歸到同一個點上。如果是這種情況的話，那就是
[行者]已經有了自己的體驗。

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

雖然有些人口才流利，善於言詞，但卻沒有體驗；
有些人不會表達，言語笨拙，但卻有[自身的]體驗。
上師應該讓他們透過[自身的]體驗，徹底地善加觀察，
並獲得充分的確定。

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་ཏུ་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]在先前明晰無念的「止」當中，赤裸而直接地看著心。
那是言語無法表達的心，它無法被認定，但同時卻又是自覺的明空，
明晰、鮮明而直透，令其不散亂地保任[這樣的狀態]。

གཉིས་པ་ (རྩལ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་དབབ་པ་) ནི།
2. 確定能量展現——妄念和顯相的體性

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།

身體的姿勢如前述。在無可認定之心的明空中，
去引發如瞋恨等的粗略而強烈的妄念。

དེ་ལྟར་གིས་སྐྱེས་པ་དང་དེ་ལ་ཧྲེན་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།

當妄念明顯地生起，直接去看著它，並且如先前一般，
去觀察它的形狀、顏色、所在之處、所依處、
特性和樣貌等等是如何。

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

相同地，讓細微的妄念生起或[刻意]製造細微的妄念，
去看著它的體性並加以觀察。

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།

同樣地，讓器世間和情世間、敵人和親友、
苦樂等種種粗細顯相展現出來或[刻意]令其生起，
然後去觀察其體性。

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

先前透過觀照，[知道心]是不可認定的，[但是]
如果便以此類推而不[繼續]去觀察的話，就不會獲得精細的體驗。

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，只是理解粗細的妄念和顯相是無可認定的，
就不會有穩定持續的解脫體驗。這樣的解脫體驗，
就像是在會遇時就能夠直接認識或是破除[它們的]虛妄一樣。

ཟུར་ཕུགས་རིབ་པ་ལྟ་བུར་གྲོལ་བའི་སྐྱོང་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]生起勇氣和毅力，在沒有斷除疑惑之前，
要持續觀察。藉由如此修持，無論天資聰穎與否，
任何人都能獲得極大的成果。不要讓它只是流於模糊籠統。

དེ་ནས་ཉམས་བལྟས་པས། རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེད་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།

接下來，看看[弟子]有什麼體驗[生起]。
在觀察任何顯現的妄念經驗時，如果[弟子]說：「[心]沒有形狀、
顏色，也無可認定，心的體性就是明空。」
等等僅只是知識上理解的說法。

གསལ་སྟོང་ཟེར་བའི་ཚིགས་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་གཏུན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག།

「但是這所謂的『明空』一詞的意思到底是什麼，是不明確的。
這是指妄念等等的展現止滅或消失那樣沒有了，這叫做『明空』？

或者，是妄念還在的時候[叫做『明空』]？如果是[後者]的話，稱之為『明』還說得過去，但是就沒有道理要稱之為『空』了。」
如此調教之後，令[弟子]繼續觀察。

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་བཀྲག་མེད་ལྷ་བུ་འདི་འདྲ་ཞེས་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་ཞིག་འདུག་པར་གོ་སྒྱོང་བ་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།

無論出現任何妄念，其展現本身是無礙的明，
同時也沒有分別計度的作用，它是無可認定的。以顯相來說，
也只是顯現的面向無礙地展現，那是純粹的顯相，除此之外，
沒有強固的執著實有，隨時會消散，很難去說它「就是像這樣」。
如果有這樣的理解，那就是已經有了體驗。

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]不散亂地守護這「明而無可認定的明空」，或者說「顯而無有自性的顯空」。

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། །

有些人或許會說：「直接去看著妄念或是顯相，
在它們消失之後[12]就變成了明空。」

這就表示對妄念和顯相本身沒有確定，只是用「明空」
的概念來做為對治法而已。

註12 *母版原為*de zhi gnas，此處依de zhig nas而譯。

གཉིས་པ་ (གཞི་རྩལ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་པ་) ལ་བཞི།
2)斷除對根基和能量展現的虛構增益

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. 確定「妄念即是心」；2. 確定「顯相即是心」；3. 探究心的靜住和變動；4. 確定「出現的一切皆無生」。

དང་པོ་ (རྣམ་རྟོག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ་) ནི།
1. 確定「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།

身體的姿勢等如前，心平等安住於明空中。於此狀態中，
清晰地投射出如瞋恨等等的妄念。直接看著這個妄念，
好好地去觀察，它是依於什麼因或根基而生起的。

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།

如果認為[這些妄念]是從心明空的狀態中生起的，那麼，
就去觀察：它是像孩子由母親生出那樣生起的，
還是像太陽放射出光線般生起的，又或者是心變成了妄念等等。

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་ཐལ་ལེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་བརྟག །

而後，去看這個妄念是如何住留的。
如果顯現出的是瞋恨的樣貌，
去觀察這個瞋恨本身是否帶著強烈纏縛[13]的執著實有而顯現。或者，
那只是看似瞋恨的一個相，其體性為無可認定的開闊。

註13 纏縛：在修「止」或平等捨時，心中不斷反覆纏繞的煩惱。

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 །

最後，去觀察[妄念]是如何離去的。這個妄念是停止了，
還是消失了。如果是停止了，就去觀察是誰讓它停止的，
或者是什麼因緣讓它停止的。如果[這個妄念]是消失了，去觀察那是
[某些]因緣讓它消失的，還是它自己消失的。

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

同樣地，令[弟子]對種種各式各樣的粗細妄念，如上述般觀察，
看看有什麼體驗。如果行者有錯誤的理解，

就要以對立的論點去破除，並加以引導。而後，再令其繼續觀察。

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

[行者]或許找不到妄念是如此生起的，或者它是什麼樣的形狀、樣貌，住留於何處，最後往何處去等等。但是，[必須要]破除[14]覺得妄念和心相異，如同內外的關係，或是像身體與身體的部位的關係等的想法。

註14 母版原為de zhi gnas，此處依de zhig nas而譯。

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

而後，將會體驗到：種種的妄念無論顯現出什麼樣貌，其體性都是無可認定，顯空無別，而且會認知到它們是自生起、自解脫。

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།

由於心沒有侷限，在確信心只是以妄念的形態出現，或只是顯現為妄念後，就必須確定妄念與心性沒有分別。

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

以水的波浪為比喻的話，波浪不是水之外的其他事物，
而水本身則以波浪的形態出現。雖然如此展現，[波浪]
卻沒有脫離過水的本質。

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

同樣地，雖然出現了種種妄念，但是從出現的那一剎那起，
這些妄念就不是明空的無可認定之心以外的其他事物。

སེམས་ཀྱང་འཆར་སྒོ་མ་འགག་པས་རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པར་ཤར་ཡ། 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་།

以心來說，心的展現是無礙的，因此會出現種種妄念，
雖然有這些顯現，其體性都不離明空的無可認定之心。如此確定後，
應該要獲得妄念即是心的體驗。

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

同樣地，去生起歡喜的妄念和痛苦的妄念，
去看看此二者的體性有何差異等等。對這些彼此相反的妄念，
也應該要獲得確定。

གཉིས་པ་ (སྣང་བ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་པ་) ནི།

2. 確定「顯相即是心」

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 །

身體的姿勢等同前。由明空之心中,
讓任何一個色相清晰地出現。對此色相的來、住、去三者,
如前述一般地去觀察。

གཟུགས་སྣང་དང་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་དུ་འདུག་གམ་གཅིག་ཏུ་འདུག །ཐ་དད་ན་ཕན་ཚུན་ནས་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 །

這個色相和心二者，它們是相異的？還是同一的？
如果是相異的，這兩者的關係是彼此相對、一內一外或是一上一下？
如果是這種情況的話，它們的體性是可以自己獨立，各自分別存在？
又或者，那只是心顯現為色相而已？

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།

如果那只是心顯現為色相，去觀察[如此]就只有一個心，這就與
「此二者相異」的看法相違。如果色相和心是同一的，那麼,
是心成為色相，而成為同一？或者是色相變成了心，而成為同一？令
[弟子]如此去觀察，看看有什麼樣的體驗。

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

如果[弟子]有錯誤的理解，應以對立的論點加以破除，
並予以引導。

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་སྐྱོང་ཞིང་།

確定無論顯現了何種色法的顯相，都只是心的顯現面向而已，
如此，縱使顯現了種種色法的相，要體驗到其體性是無可認定、
顯空不二。

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།

由於心的能量展現是無礙的，
因此認知到色法等等的相都只是純粹的顯相而已，
而後對於色法的顯相不是在外，心不是在內，顯相與心無有分別，
應生起確信。

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，
就如同在夢中雖然出現外在的種種色法，
這些都不是做夢的心識之外的其他事物，
夢中的色法和做夢的心識是無分別的。

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།

暫時而言，由於共業而使得顯相的境緣，
會分別顯現出種種不同的事物。例如，一面清晰的明鏡，
如果遇到藍色等等的境緣，就只會顯現出藍色等等，
但是它卻從未變成是其體性——清晰的明鏡之外的其他事物。

སྒྲོ་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།

無礙展現的心在業力未清淨之前，只要遇到種種的境緣，
就只會顯現出種種不同的顯相，
但其體性並沒有變成心之外的其他事物。如此確定後，
就必須獲得對種種顯相即是心的確信體驗。

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། །

同樣地，對於美和醜等等相反的顯相，也如前述一般加以觀察。
以色法為參考，對聲、香、味、觸等等的一切也都加以觀察，
並對此獲得確信。

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

3. 探究心的靜住和變動

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 །

身體的姿勢如前。讓心在明空性中寂靜地安住,
直接看著心而作觀察。

ཡང་ལྷན་གནས་པའི་ངང་ནས་འགྱུ་བ་ཞིག་ཡེར་གྱིས་འགྱུར་བཅུག་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 །

在寂靜安住中,鮮明地引生起[妄念的]變動,
去看著它[15]並加以觀察。然後,
去觀察靜住之心和變動之心二者的來、住、去,
以及其體性在特性上有何差異。

註15 母版原為de ba,此處依de la而譯。

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 །

如果認為有寂靜安住和[妄念]乍然顯現的差別,那麼,
就去觀察此二者是否有好與壞、空與非空、有無體性、
是否可認定等等的差異。

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

如果覺得沒有差異的話,
去觀察這是因為此二者是一體而無差異,還是此二者雖然相異,
但因為彼此很相似,所以覺得它們無差異。

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་ཤེས་འདུག་ན་མཐའ་བཀག་ཅིང་ཕྱོགས་བསྟན་ལ་སླར་བརྟག་ཏུ་བཅུག །

　　如果覺得此二者為同一體，就去觀察它們是在一開始、中間、結束這三者的哪一點是同一的。如果覺得此二者相似，就令[弟子]觀察它們是怎麼相似的，然後看看有何體驗。如果[弟子]有錯誤的理解，就以對立的論點來破除，並加以指導，然後再令其繼續觀察。

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།

　　應扭轉認為寂靜安住和乍然的變動二者為不同事物的想法。要體驗到此二者就是同一個心性，沒有根基、不可認定、自覺自淨、明空不二、體性為一。

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། །

　　之後無論出現了此二者中的任何一者，都不需要去加以肯定或否定，也不需要去納取或棄捨。靜住時，就處在這個靜住中，變動時，就處在這個變動中，應該要對明空自解生起確信。

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

4. 確定「出現的一切皆無生」

སྔར་བཞིན་སྤྲེམས་གསལ་སྟོང་གྱི་ངང་ན་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ཏེ་ སྤྲེམས་འཇི་ཀ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་སྣང་དུ་འདུག།

同前，在心明空的狀態中，
種種妄念和顯相都是心自身能量的無礙展現。

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

現在，讓[弟子]心中想：「這個心的本然狀態是什麼樣子呢？」
然後直接看著心，好好地去觀察：它是從什麼因而生起的，
它是如何住留的，最後又是怎麼樣離去的。

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

如果[弟子]有錯誤的理解，應以對立的論點予以駁斥，
並予以提示。而後，令其繼續觀察。

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་སུས་ཀྱང་བཀག་པ་མེད་པར་རང་སངས་རང་དག་རང་གྲོལ་ལྟ་བུར་འདུག་པ་མྱོང་སྟེ།

這麼做之後，[行者]將體驗到：從一開始，
心就不是由因緣所產生的，也不是從任何基礎生起的，
它原本就遠離根基；當下，
心不以任何形狀和形貌等等的狀態而住留，它是無可認定的；最後，
任誰都無法阻止它，心是自消融、自清淨、自解脫。

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། །

應該要確定：從一開始，心就無法被認定為是生、住、滅這三者，它的實際狀態是自覺、空性。無論出現了什麼，善妙的事物無法讓心更莊嚴，低劣的事物也無法讓心變污損。因此，不需要任何修整和增減，要確定心就是自淨、自覺、自解脫。

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་ཁོ་ནས་དཔྱད་ན་དོན་སྤྱི་ཙམ་འཆར་སྲིད་ཀྱང་མྱོང་བ་མི་ཐོན་ནོ། །

如果依於身體的姿勢和明空心的禪定而觀察時，一切「觀」的審視和思慮，都是由「觀」的智慧所體驗到的。如果是以妄念安立的態度來觀察的話，雖然可能會獲得純粹的抽象概念，但是不會有真正的體驗。

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

如果[行者]無法對此生起堅定的確信，那麼就算給予心性指引，之後他們也會[因為]無法對此生起信心，而去追求其他法門。

སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ནས་བསྒོམས་ནའང་ཞི་གནས་ཙམ་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་ཆོད་པ་ཡིན་ནོ། །

或者，即使他們生起決心和毅力而作禪修，但也只是在似是而非的「止」上面打轉，而且會執著禪修的覺受。如此，就算努力很多年，也無法帶領他們達到證得菩提。

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

雖然[其他教本]說，上根者應該會獲得了悟，中根者會獲得體驗，下根者會獲得穩定的理解。然而，僅只是理解還是不夠的。

འདི་དག་ལ་བཤད་མཁས་ཀྱང་ཉམས་པ་མ་ཐོན་པ་དང་ཉམས་ཡང་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཡོང་བས་བླ་མས་མཐའ་གཅུན་ཞིང་ཐབས་སྦྱོར་བའི་སྒོ་ནས་ཁྲིད་མཁས་དང་མགོ་གཡོགས་ལ་འདྲི་མཁས་བྱ།

[有些人]很擅於表達，但卻沒有禪修體驗，[有些人]有體驗，但是卻不會表達。因此，上師應以反面的論點詰問以及提示引導，來善巧地教導弟子，並善巧地說些相反的話來試探弟子。

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

即使[弟子]有了好的體驗，我認為也不要一時口快就給予心性指引，暫且讓[弟子]先獲得更多的體驗。

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

有些人會交替教導「觀」的修持和心性指引,
有些人則在心性指引時會運用觀察。雖然有這種種的方法,
但是在這些情況下，最好是以觀察來確定並引生體驗,
而在指引心性時，則可指出體驗為何，讓行者開始禪修。

འདི་ཅི་ནས་ཀྱང་མྱོང་བ་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་མྱོང་བ་བརྟན་པོ་འོང་ངོ་།

如果無論如何就是無法獲得體驗，就讓[弟子]用一段時間
持續練習在「止」修中生明覺。如此，到了某個時候，將能
透過教導而達成這一點，那時，將會生起穩固的體驗。

༄ །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)實際指引俱生；(二)去除過患與識別禪修。

དང་པོ་ལ་གསུམ།
(一)實際指引俱生

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「心性為俱生」；2)指引「妄念為俱生」； 3)指引「顯相為俱生」。

དང་པོ་ (སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲད་པ་) ནི།
1)指引「心性為俱生」

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།

在指引時，除了上師與弟子之外，不應有其他人在場。
如果覺得適當的話，可以讓弟子採取前述的身體姿勢。

ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་མ་བཅོས་པར་རང་ལུགས་སུ་བཞག་པའི་དུས་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐྲ་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 །

「當你的心無修整地自然安住時,
是否一切的粗細妄念都在原處平息，心性自然地安住？
在平等住當中去觀照。」如此說之後，讓[弟子去觀看]。

དེ་ལ་ཞི་གནས་ཟེར་བ་ཡིན།

「這就是所謂的『止』。」

དེའི་ངང་ནས་རྨུགས་པའམ་ལྷུང་མ་བསྟན་ནམ་ཐྱལ་བར་མ་སོང་བར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་འདི་འདྲ་ཞེས་ངག་ཏུ་སྨྲར་མ་
༼༣༦༢༽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།

「在此狀態中，不要變得遲鈍、心不在焉或是麻木呆滯的狀態。
心的體性，無法用言語去說它是像什麼樣子,
也無法去思維它是如何。心遠離一切的認定，明而無礙[16],
是自己覺知自己的明晰之心。」

註16 母版原為gsal lam 'gags pa，此處依gsal la ma 'gags pa而譯。

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

「在平等住之中，去看看它是否是無所體驗的一種體驗。」
如此說之後，讓[弟子去]觀看。

དེ་ལ་ལྷག་མཐོང་ཟེར་བ་ཡིན།

「這就是所謂的『觀』。」

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 །

「雖然在此處，先後提到了這兩者。但是事實上，這個『止』
和這個『觀』並沒有差別。去看看這個『止』，
是否也是無可認定的自覺自明的『觀』；而這個『觀』，
是否也是安住在其本來狀態中，不為妄念的相所沾染的『止』？
在平等住之中去看。」如此講述之後，讓[弟子]去觀看。

དེ་ལ་ཞི་ལྷག་ཟུང་འདྲེལ་ཟེར།

「這就是所謂的『止觀雙運』。」

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

「這兩者都是在剎那的心中就已具足。體驗到這一點，
然後認識到它，這就稱為『生起禪修』。」

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་།

「關於這一點，有很多不同的名稱來稱呼它：佛陀的意趣、
眾生的心性、無生法身、本質實相、俱生之心、本來之識、
大手印等等。」

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

「所有的經典、續典、論典、真實正確的口訣,
都是集中並貫注在這一點上。」

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

如此講述之後，如果[上師]想要的話，可以引述相關的典籍，讓[弟子]生起確信。否則，暫且不需作太多說明，如果說明太多的話，可能會讓那些智慧不高的人暈頭轉向。

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།

「總歸來說，其意義就是：心安住於本然中,
讓妄念在原處解脫,
之後在無可認定的自覺自明的俱生之心中專一地安住，要不散亂。」

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།

「下座時的種種行為中，也盡可能保持這樣的正念不散亂。
以幾天的時間持續不懈地禪修，是很重要的。」

དེ་མིན་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཙལ་བའི་སེམས་ངོ་མཐོང་བ་འདི་ཤོར་ངོགས་ཡོད་ཅེས་གཅུན་ལ་ཞག་འགའ་སྒོམ་དུ་བཅུག །

「否則，用了各式各樣的方法尋得的『見到心的本來面貌』，恐怕會有溜走的危險。」言畢，讓[弟子]重視這一點，專注禪修數日。

གཉིས་པ་ (རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་) ནི།
2)指引「妄念為俱生」

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

如前，讓[弟子]在[上師]面前採行[正確的]身體姿勢。

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།

「讓你的心安住在其自身的狀態中。妄念平息之後，在不散亂中，直接去看著赤裸明空的無可認定之心，其安住時的體性。」

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

「去形成如歡喜等強烈的妄念。當妄念清晰生起時，在明空之中直接去看著妄念的體性。」

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]或許會說：「那是明空，看來似乎沒有差別。」
「去看這個妄念是否也是無可認定的赤裸明空？
它和心性俱生的體性是否沒有分別？」讓 [弟子]觀照片刻。

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།

那麼，就問：「那是妄念消失後的明空？或者,
那是把妄念帶入禪修而產生的明空？或者,
鮮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]為前兩者的話,
這就表示他尚未去除先前的虛構增益，要讓弟子[修持]
數日來獲得確定。

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

如果弟子體驗到的不是前二者，而是最後一種的話,
就表示他已經見到妄念的體性。因此，[可以如此]給予指引：

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་ཧྲེན་ནེ་འདུག་པ་དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་ངོ་མཐོང་བའམ་
རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུར་ཤར་བ་ཟེར།

「你在看著妄念的體性時，不需要去消除妄念，
也不需要強把妄念帶入禪修。鮮明的妄念本身，
就是無可認定的赤裸明空。這就稱為『見到妄念的俱生本來面貌』，
或是『妄念展現為法身』。」

སྣང་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།

「就像先前在確定妄念的體性時，
和探究妄念的靜住和變動時一樣，
除了是無可認定的自覺自明之心外，無有其他。
就如同水和波浪的比喻一樣。」

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

「因此，靜住和變動有差別嗎？思維和不思維有差別嗎？」

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

「無念地寂靜安住是好的，應該要對此覺得高興嗎？
突然紛馳的妄念是不好的，應該要對此覺得不高興嗎？」

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

「如果不知道這個要點，就是禪修的饑荒。因此，從現在開始，妄念不生時，就在不生[17][妄念]的狀態中守護[禪修]，不需要刻意去生起妄念。

註17 母版原為ma skyes nas skyes pa'i ngang du，此處依ma skyes na ma skyes pa'i ngang du而譯。

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]生起的情況中守護[禪修]，不需要刻意阻止[妄念]。不要對靜住和變動二者有任何的偏好。」

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

「[面對]妄念的這個準則，可以應用在所有的妄念上。」

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།

「雖然如此，暫時還是要將妄念轉為道用。即使未生起妄念，還是要刻意去投射出妄念，然後守護其體性。」

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

「如果不這麼做，就有失去『見到妄念體性』的危險。因此，要勇猛奮發地守護。」讓[弟子]鄭重以待，禪修數日。如果想要的話，可以引經據典，讓[弟子]生起確信。

གསུམ་པ་ (སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་པ་) ནི།
3)指引「顯相為俱生」

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

身體的姿勢和目視方式等如前。「平等地安住在體性中,
讓山巒或房屋等色法的顯相清晰地浮現。

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 །

在直接看著這樣的顯現時,這個顯相是否為無可認定的明空?
或者,那是心性的明空體性?用一點時間去看看這兩者有何差別。」
言畢,讓[弟子]去觀照。

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

[弟子]或許會說:「這兩者沒有差別,那是無可認定[18]的明空。」

註18 母版原為nges bzhung,此處依ngos bzhung而譯。

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།

那麼,就問道:「那是在顯相所展現的相止滅後而出現的明空?
或者,那個相是禪修明空而出現的明空?或者,
顯現的那個相本身是明空?」

ཉམས་པ་སྣང་བ་དེ་ཀ་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་ཟེར་ན་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],
那就表示他並未徹底完成前面的觀察。要讓弟子再度禪修,
以獲得確信。

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

如果[弟子]體驗到的, 是清晰顯現的色法的相本身,
是純粹顯相的無礙顯現, 那是無可認定的明空。那麼就[給予如下]
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།

「你在清晰感知到山巒和房屋等的顯相時, 無論顯相如何顯現,
都不需要去讓它消失, 或是去阻止它。顯相本身在顯現的同時,
是無可認定的, 它就是明空。如此, 就是見到了顯相的體性。」

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།

「就如先前在看著顯相的體性時，和確定顯相即心時，
斷除了虛構增益一樣。顯相並不在外[19]，心也並不在內。
除了這個明空之心顯現為顯相之外，並非其他。
這就如同夢中的境和作夢的心識本身的比喻一樣。」

註19 母版原為phyin med，此處依phyi na med而譯。

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།

「顯相展現的當下，即是無可認定的顯空自解脫。雖然顯現，
但它卻是赤裸明現而無可認定的顯空無分別。這就稱為
『見到顯相的俱生本來面貌』，或稱為『顯相展現為法身』。」

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，『顯』也不是壞，顯空沒有差異。
所以，如果顯現，就在顯現中守護[禪修]，不需要刻意去阻止顯現。
如果是『空』，就在『空』之中守護[禪修]，不需刻意去成立『空』
[20]。無論發生了什麼，都讓它成為禪修。」

註20 母版原為snang cha，此處依stong cha而譯。

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།

「不需要去取捨或調整。如果喚起修持的正念，
所有可能顯現的一切萬法，都是法身大手印。因此，從現在起，
不對顯空作任何肯定或否定，也不帶任何偏好地守護[禪修]。」

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་བྱས་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་དོ།

「儘管如此，暫且促使各式各樣不同的顯相展現生起。
顯相生起時，在守護其無可認定的體性上，不散亂是很重要的。」
言畢，讓[弟子]禪修數日。如果[上師]想的話，可以引經據典，
令其生起確信。

༈ །གཉིས་པ་སྐྱོན་སེལ་ཞིང་སྒོམ་པ་ངོས་བཟུང་བ་ལ་གཉིས།
(二)去除過患與識別禪修

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

分二：1)說明錯誤和禪修的過患；2)指出無誤的禪修。

དང་པོ་ (ནོར་དང་སྒོམ་སྐྱོན་བཤད་པ་) ནི།
1)說明錯誤和禪修的過患

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།

在達波噶舉中，大手印的禪修雖然如日月般著稱，
但是因為各自理解上的差異，所以就有各式各樣不同的看法。

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

　　我雖然不是要去駁斥其他的看法，不過，
為了讓那些對我有信心的人能夠理解，我將在此略作說明。

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།

　　[禪修大手印時]如果只強調心的安住，
心的安住會變得像是結冰的湖一樣，六識的粗細顯相也停滯了。

མ་འགགས་ཀྱང་མི་གསལ་བ་ཞལ་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། །

　　就算沒有停滯，也變得不清楚而模糊。
如果認為這就是禪修的話，其實前者是很大的過患，後者則是稱為「遲鈍」的問題。

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，
如果認為禪修就是沒有察覺到顯相清楚或不清楚的無意識狀態，
這其實是渙散於茫然之中，這也不是[真正的大手印禪修]。

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་ཕྱག་ཆེན་སྐྱོང་བ་དེ་ལས་མ་གཡོས་པར་འདོད་དགོས་པས་སྒོམ་གྱི་སྣ་གོ་འབྱུང་ངོ། །

又或者，如果認為在先前的妄念已經止滅，後面的妄念未生起，這中間的昏沉心識為禪修，這就是未以「觀」攝持掌握[自心]，反而是嚴重的問題。而且，就算以「觀」攝持了，也會因為認為「保任大手印」就是必須不離這種狀態，而成為禪修的饑荒。

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，如果認定禪修就只是心安住在燦然的樂中，這也是未以「觀」攝持，或者說不是[真正的]禪修。而且，就算以「觀」攝持了，也是認為必須制止所有的內心體驗，而就算不去阻攔，也是視它們為敵人。這樣有些不正確。

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། །

還有，如果認為禪修就是心中全然沒有作意三時的妄念，一片空蕩蕩的，這也是未以「觀」攝持，而且成了制止顯相展現的嚴重問題。就算以「觀」攝持了，由於不想要有內心的體驗和顯相展現，這也是不太正確的。

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，如果認為禪修就是要保持著「認為所有展現的各種顯相都不真實」的看法，這就是所謂

「執著無實有」的過患。

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་ཅི་ན་ཅམ་མོ། །

此外,
如果認為禪修就是沒有正念地不去肯定或否定所有的顯相,
那也只不過是處在置之不理的狀態而已。

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

上述的這一切, 我不認為是大手印的禪修。不過,
由於各自造業的情況不同, [對某些人來說]這些也可能是
[正確的禪修]。

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, 如果認為只有心極清明而無念才是禪修,
雖然妄念於原處平息後, 明晰而無可認定的覺知確實是禪修,
但是認為一定非要無念不可, 這樣就失之片面了。

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

同樣地, 妄念紛馳的時候, 覺得必須要阻斷它的生起,
然後安住在清明無念中, 這也是一種偏頗。這兩種情況,

都是對變動和顯現尚未獲得確定。

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

此外，如果認為只有生起穩固明晰的覺察後，
那直透明空的心才是禪修，雖然這本身確實是禪修，
但是卻因為不想要寬廣正念的自然鬆坦，而缺少了放鬆的面向，
失之過緊。

དེས་བསྒོམ་མིན་མིན་པ་འཚུགས་པ་ནི་(༣༦༧)ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ལ།

因此，不要弄錯了何者為正確的禪修，何者為不正確的禪修[21]，
這是極為重要的。

註21 母版原為de bsgom min min pa 'tshugs pa，此處依de bsgom yin min pa ma 'tshugs pa而譯。

སྒོམ་ཕྱོགས་རེ་བ་ལ་ཡར་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱོང་མ་བདེ་ནས་སྒོམ་དང་སྣ་སྨུན་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།

偏頗的禪修雖然也有進步的功德，但是[這樣的禪修]
不容易保持，使得禪修有受挫的危險。因此，必須在顯、空、靜住、
變動等所有的情況下，
透過警醒和放鬆的各種方法徹底清楚地識別與認明，
以容易的方式來保任[禪修]。

གཉིས་པ་ (སྒོམ་སྐྱོན་མེད་བསྟན་པ་) ནི།
2)指出無誤的禪修

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། །

不散亂的平常識，即稱為禪修。而「平常識」也就是：
心本然的狀態是如何，它就是那個樣子。
如果以取捨和破立去做修整，那就不是平常識了。

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，顯現了什麼，出現了什麼，
都以自覺的正念不散亂地守護。這就稱為「守護禪修」。
但這只是安立的名稱，除此之外，
以俗心修整而作的禪修是連毛髮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། །

[安住於心的本質時，]沒有絲毫的所修之事，即稱為
「一剎那也不散亂」，也稱為「不散亂的平常識」，或
「不散亂地守護心的本然」。

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་ཁྲུ་འཐིབ་མི་བྱ་བར་ལྷུག་པར་སྐྱོང་བ་ཡིན་གྱི་རྟོག་པ་འཕྲོ་བ་དང་སྣང་བ་བཀུག་པའམ་བཀག་ནས་མི་རྟོག་པར་འཛོག་པ་དོན་མིན་ནོ། །

因此，如果自覺的正念不散亂，
自心無論是安住於清朗的空或是明燦的樂中，或者是妄念紊亂紛飛，
或是各式各樣的顯相鮮明地展現，這些都是禪修。因此，
對於這些本質實相的能量展現，不要有所懷疑，應該要鬆坦地守護，
而不是去拉回或阻止妄念的投射或者各種顯相，以進入無念的狀態。

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་སྔར་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་ཅིང་ངོ་སྤྲད་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་རྦ་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，是因為：
就如先前去除虛構增益和指引心性時一樣，並沒有心性的體性、
妄念和顯相展現等許多不同的事物，有的只是心性的無礙能量，
就像大海中生起波浪一般。因此，心的本然中無論出現什麼，
都沒有好壞[的分別]。

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，心靜住的話就在此靜住之上，變動的話就在此變動之上，
顯相出現時就在此顯現之上，以正念守護。

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

靜住時不要刻意去生起[妄念]，心變動時不要去阻止[妄念]，無論是清朗的明、寬廣的空、燦然的樂或是雜沓紛亂，除了[保持]不散亂之外，不需要去做任何改變或調整。

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་རྩེས་སུ་བྱ་ཞིང་།

總之，只要具備自覺的正念，一切都是禪修，如果散亂的話，所做的一切都不是禪修。因此，暫且要重視這個正念。

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་། །

到了某個時候，正念和心的體性不再有差別，一切都成了正念的自性。那時，將會生起樂。

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་།

如果覺得：「那麼，如果不依照教導的次第，從一開始就以正念來體察出現在心中的一切，這樣可以嗎？」對於那些有福報的頓悟型的人來說，這或許是可以的。

གཞན་དུ་ཁྲིད་རིམ་ལྟར་འཁྲིད་པར་སྣང་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་སྒྲོ་འདོགས་མི་ཆོད་ཅིང་། ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྦྱོང་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，]對其他類型的人來說，如果不依教導的次第來教授[22]，[他們]就無法由根斷除對顯相和心的虛構增益，也不會獲得「具有見到體性之體驗」的確信，雖然[他們]有其他的正念，但是卻因為沒有自覺的正念，所以就生不起[確信]。

註22 母版原為'khrid par，此處依ma 'khrid par而譯。

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་នོ།

因此，「平常心」[23]和「無作本來心」等名稱的含意也就在此，指出真實正見的經典、續典，以及印度、西藏的大成就者們所教導的，也都總攝於此。

註23 平常心(tha mal gyi sems)：即平常識。為保留原文的用詞，中文亦譯為平常心。

第三

◆

隨後保任修持的方法

一、一般而言，必須保任修持的原因
二、尤其不分定中和下座保任禪修的方法
三、斷除障礙、迷途和歧路
四、究竟確定無生，增益 [修持]
五、以轉為道用和行持來培養修持力
六、如何生起了悟和增益 [修持]

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

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་སྒོམས་རྩལ་སྦྱོང་བ། རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པའོ །

一、一般而言，必須保任修持的原因；二、尤其，不分定中和下座保任禪修的方法；三、斷除障礙、迷途和歧路；四、究竟確定無生，增益[修持]；五、以轉為道用和行持來培養修持力；六、如何生起了悟和增益[修持]

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

སྒོམ་སྐྱེས་པས་མི་ཆོག་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་ཟླ་ལ་སོང་བ་ལྟར་དོན་ལས་ལོག་པའོ །

[僅只是]生起禪修是不夠的，必須要善加保任。
生起禪修後卻不去守護，就依然是一個凡俗平庸之輩，
或者只是在其他有所緣的積資淨障的[方法]上努力。
這就好像國王去做老百姓的工作，或是像獅子與狗群為伍一樣。
如此，就偏離真正的義理。

དེ་ལ་ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྐང་པའམ། 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་འཁྲི་བ་གློས་བཏང་ལ་ཚེ་དང་སྒྲུབ་པ་སྙོམ་པར་བྱ་བའི་བློ་བསྐྱེད།

由於厭離心就如同禪修之足，也可以說是禪修之主，
所以要思維輪迴的痛苦，
在內心深處牢牢記住此生是無常而沒有實質意義，
要捨棄對世間的貪戀，發心讓生活和修持平衡。

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོའམ་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།

由於虔敬猶如禪修之首，也可以增益禪修，因此要不離認為
「上師和噶舉傳承[的上師]即是佛」的想法，
完全信賴他們而發自內心地向他們祈請。

དྲན་པ་སྒོམ་གྱི་བྱ་རི་བའམ་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།

由於正念是禪修的守衛，也可說是禪修的正行，
即便不是在修座中，都不要將心思放在其他事務上。
要鍛鍊無論在任何時候、任何情況下，都不離憶念實相的正念。

སྙིང་རྗེ་སྒོམ་གྱི་ཕྲིན་ལས་སུ་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 །

讓悲心成為禪修的事業，對一切眾生修持慈心、悲心、菩提心，
將一切眾生帶到迴向和祈願的保護之下。

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།

在自己的禪修尚未圓滿之前,
要將教導他人和弘揚教法的似是而非的「利他」行為視為魔障,
應依止僻靜處。

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། །

讓羞惡之心和知恥之心成為禪修的武器,
內在以自己的心為證人,外在則不要讓上師、
三寶和法友們引以為恥,要[讓自己值得]他們信任。如此,
進行山間閉關、封門、禁語[24]等,認真勤奮地禪修。

註24 母版原為sa bcad,此處依smra bcad而譯。

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

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་།

教導說，從開始禪修，一直到「究竟的專一」之前，
這時的定中和下座的階段只是平庸凡俗的狀態，
並不是真正的定中和下座狀態。

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་།

以守護禪修來說，雖然一般而言，如果自覺的正念不散亂，
一切都是禪修，因此就沒有了取捨。雖然如此，
在能夠真正融合了悟的定中與下座階段之前，
還是應該以禪定為修座的正行，專心一意地守護體性。

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 །

修座之間的休息時間為下座的階段，這時，
要將妄念和顯相轉為道用。要瞭解這是大部分實修傳承的意旨。

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

大多數的人雖然暫時生起了禪修,
但是他們卻將其看得太過重要, 因此, 要如此做說明。

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

教導說, 守護體性的方法, 是處在清新、自然、鬆緩三者之中。

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

以「清新」來說, 身的要點, 是要由內放鬆；語的要點,
是在氣上不要用力；心的要點, 是不依附在任何事物上,
沒有任何評斷、憂慮地安住。

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

以「自然」來說, 也就是安住在心自身本來的狀態,
沒有任何認定地安住, 不散亂地安住。

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「鬆緩」來說, 是無有任何破立地安住,
無有勤作努力地安住, 六識處在其原本的狀態中安住。

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，可分為這九個要點。[也可以說]有三個要點：

無憂本然清新住，
破立無整自然住，
不行勤修鬆緩住。

དེ་དག་དཔེར་ན། ནམ་མཁའ་ལྟར་དཔངས་བསྟོད་དེ་སྣང་བ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག །ས་གཞི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་དྲན་པ་ཁྱབ་ཆེ་བར་བཞག །རི་བོ་ལྟར་ལྷུན་བབ་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།

以比喻來形容這些，則有五個比喻：

如虛空般提振，顯相開闊清亮而住。
如大地般擴展，正念廣大遍滿而住。
如高山般穩固，心無有動搖而住。
如燈火般明空[25]，覺性明顯清晰而住。
如水晶般離垢，心識無念清澈而住。

註25 母版原為gsal ba stong la，此處依gsal stong la而譯。

སྤྲིན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་སྤྲིབ་གཡོགས་དང་བྲལ་བ་ལྟར་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གུ་ཡང་སང་ངེ་བཞག །རླབས་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་མི་གཡོ་བ་ལྟར་རྟོག་མེད་དུ་མ་ཡེངས་པར་ལྷམ་མེ་བཞག །རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་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，]要像這三個比喻一樣地平等住：

如同遠離遮障的無雲晴空，無可認定、開闊清亮而住。
如同不動搖的無波大海，無念、無散、明燦而住。

如同無有明暗變動，不為風所動的燈火，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，教導說：首先，沒有勤作努力，身心都由內放鬆；中間，不要遲疑，清新[26]無整地安住；最後，
確定所有的經驗和感受都是無生自解脫。如此，守護[禪修]。

註26 母版原為som，此處依so ma而譯。

ལུས་ཁོང་གློད་པ་ནི་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིམ་ཞིང་གཅུན་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། །

所謂的「身體由內放鬆」，
雖然是指放掉強烈緊繃和束縛身體的張力，
但不要丟失了所有身姿要點的規矩，「本然」的身體要點極為重要。

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

「無整鬆緩而住」，
是指不要去做有目標的破立和抱有任何意圖，
但也不是變成無動於衷，或是被模模糊糊的感覺所遮障的狀況。
要守護正念覺知極為清晰的赤裸之心。

བྱུང་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་（༣༧༡）ཏུ་རྟོག་པས་རྒྱས་འདེབས་པ་མིན་པས་ངོས་བཟུང་མེད་པར་བསྐྱང་ངོ།། །

「確定經驗感受皆無生」， 是指自覺的正念在感知的同時,
無論顯現什麼， 都不具有生、住、滅三者的體性， 而且是解脫的。
這並不是以「無生自解脫」的概念予以封印。因此,
要守護無有認定識別的狀態。

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

如果因為昏沉和掉舉， 使得心不容易進入禪定,
就要分別用各自的要點來調整。必須暫且如同將矛插入鼠穴一般,
專心一意地守護[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།

如果對此感到厭倦[27]， 在修座間的休息時間和所有下座的階段,
持續保持自覺的正念， 無論顯現或出現任何妄念和心緒,
都不散亂地守護。

註27 母版原為des skyon， 此處依des skyo na而譯。

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

這就像是有經驗的牧人看守牛群一樣，就算牛群隨意四處遊盪，牧人卻不需要去把牠們聚集起來，只要牛群不離開他的視線即可。

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།

妄念和六識的顯相無論如何出現和顯現，
都不需要去阻止或是去拉回這所有的一切。
在自覺的正念原本的狀態中，無論出現什麼，都不去認定和識別，
要鬆坦地守護。

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，在四威儀等等[行為舉止]中，
都依於不間斷的無散明晰正念。一開始或許大部分的時候都會散亂，
但自然生起的正念會逐漸增長，
幾乎所有的妄念和顯相都朗朗然地展現為明空。

ཅི་ནས་ཀྱང་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་གདེང་ལ་ཕབ་ནས་གོང་ལྟར་སྐྱོང་།

如果無論如何都難以保任[28]的話，就在禪修時，
刻意讓任何妄念和顯相生起，然後去看它的體性等等。
在獲得確定之後，再如上述般守護[修持]。

註28 母版原為skyob dkar，此處依skyong dka'而譯。

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་།

如果如此致力於保任定中和下座階段，那麼，到了某個時候，
一切都會為自覺的正念所遍滿，
將會體驗到無論展現或顯現什麼妄念或顯相，
都只是純粹的展現和純粹的顯現，這一切都是無可認定的明空。

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་སྲབ་མཐུག་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་འབྱུང་ངོ་།

[此時，]將會體驗到在定中專心一意地守護體性，
和下座時以正念守護妄念和顯相，這兩者在體性上並沒有不同。
也會生起樂、明、無念等等不同輕重[程度]的覺受。

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

如果貪著這些覺受，將會障蔽實相。因此，
提起敏銳的正念覺知，要一再地將心從覺受的浸潤中拔離，
守護清新赤裸的狀態。

༄། །གསུམ་པ་གེགས་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་བཅད་པ་ནི།
三、斷除障礙、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།

對於那些較少聞法，依止上師的時間很短的人來說，就會有只是依著自己的理解和覺受而步入迷途和歧路的極大危險。

[(一)迷途]

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

在對空性的四種迷途的說明中，有：

1)對「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་།

有兩種。不認識禪修是顯空無別、完全淨妙的要點，而不在乎過患和功德，覺得那都是不實存的空而藐視善惡。這是根本的迷失[29]。

註29 母版原為yo shor，此處依ye shor而譯。

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

雖然瞭解禪修的真正道理是如何，也能夠說得出是怎麼回事，
但是並沒有在自己的體驗中獲得確定。這是暫時的迷失。

2)對「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་།

有兩種。沒有認識到禪修是道、果無分別，而且「果」
是自己原本就具有的。認為要將禪修做為道，而想從他處得到果。
這是根本的迷失。

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།

雖然自己已經有了應有的禪修，但是心中卻不相信，
想要得到比這還要殊勝的東西，因而去他處尋找，
或者是想在禪修之上添加一些更好的東西來禪修。這是暫時的迷失。

3)對「對治法」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་།

有兩種。沒有認識到禪修是所斷、對治法無分別，
當自己覺知到自己的本來面貌時，所斷本身就成為對治法。
把所斷煩惱和禪修視為各自獨立的不同事物，
把禪修作為煩惱的對治法。這是根本的迷失。

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

當妄念紛馳或是碰到某些因緣時,
要等到這樣的狀況破除了之後，才能夠禪修。這是暫時的迷失。

4)對「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་།

有兩種。沒有認識到禪修即是方便和智慧無分別,
而一切萬法即是體性本身,
卻有所緣地認為它們沒有自性而予以封印。這是根本的迷失。

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།

未將禪修轉為道，認為禪修就是要複製過去的體驗而予以封印。
或者，想著：「過去的禪修不行[30]，還要再禪修。」
覺得應該以禪修來斷除妄念。這是暫時的迷失。

註30 母版原為snga ma mnyan，此處依snga ma ma nyan而譯。

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

這裡所指出的，都是禪修的迷途。有些迷失會讓人墮入惡道,
其他的則會讓人變成沒有任何禪修覺受徵兆的油滑之人。因此,
不要迷失是極為重要的。

[(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，透過保任禪修，將會體驗到樂、明、無念的種種無盡覺受。尤其，那些氣、脈、明點修持得很好，又能不為散亂、懶惰所障礙地勇猛禪修的行者[31]，將會生起殊勝而不可言喻的覺受。如果將禪修和其他事務混雜在一起而禪修，那麼就只會生起少許的覺受。

註31 母版原為brdur ba dag la，此處依 'jur ba dag la而譯。

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་།

無論如何，「樂」的覺受有：全身都遍滿了樂;冷、熱的感受也變成了樂；沒有感覺到是否有身體的存在；覺得很快樂開心，很想笑等等；心感覺很歡喜高興，而且心舒服輕鬆；沒有注意到日晝和夜晚的分別等，會生起各式各樣樂的覺受。

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」的覺受有：心很清晰；所有的顯相都很明顯；即使在夜晚，都能覺知到所有遠近的事物；見到明光的展現等；覺得知道別人的心思等等，會生起各種明的覺受。

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་། །

[至於]「無念」的覺受：會體驗到各種「空色」的徵象；會生起「一切都是空」的認知；見到一切顯相皆無實質、沒有自性；體驗到自己和顯相皆是空；生起對「空」的確信等等，會生起各種不同的覺受。

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་བསྐྱང་ན། བདེ་བས་འདོད་ཁམས་གསལ་བས་གཟུགས་ཁམས་མི་རྟོག་པས་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ།

這樂、明、無念的覺受，無論是三者俱全，或是生起其中任何一種覺受，如果執著這樣覺受很殊勝，被覺受所捆縛而禪修，[當覺受]生起就高興，[覺受不生就]不高興，因而刻意去保任的話，那麼，對樂的覺受[的執著]將成為投生欲界的因，對明的覺受[的執著]將成為投生色界的因，對無念覺受[的執著]則將成為投生無色界的因。

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་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཉུད་ཐུབ་པ་དཀའོ།

就算不貪著這些覺受，如果被覺受所縛而禪修，
縱使可以達到聲聞和緣覺的果位，也只能從惡道的痛苦中得到休息，
要在獲得圓滿的佛果上有絲毫進展是非常困難的。

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，那些沒有什麼智慧，也鮮少聽聞[教法]的人，
不去守護本來體性，反而做的是偏頗的禪修，安住變得遲鈍，
覺受模模糊糊，在對[心的]本來狀態昏暗模糊的情況中打轉。

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，有些歧途會有導致投生惡道的危險，
其他歧路也只能達到輪迴的安樂。這就好像想要前往東方，
但卻朝西方或北方走一樣，目標錯誤了。

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་བོགས་ཐོན་ལ།

禪修的覺受有三種：止的覺受、觀的覺受、了悟的自身覺受。
後者不被認為是一種歧途。以第二種覺受來說，

如果沒有貪執地直接守護禪修，如此，覺受將在原處清淨，
使修持有所進展。

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་ཚོད་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

但是，沉浸在出神狀態的覺受，大多是善行增長的障礙，
並且會障蔽實相。以各種方法來破除對這些覺受[的貪著]後而禪修，
是非常重要的。

༄ །བཞི་པ་སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླས་ཏེ་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་ལྔ།
四、究竟確定無生，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)「究竟確定」[32]的時刻；(二)探究妄念和顯相； (三)探究禪修和禪修者的心；(四)真正的確定無生、躍入通透無礙；(五)融合定中與下座階段以及白晝與夜晚。

註32 本章中的「究竟確定」與其後標題中的「確定」」和「躍入」，皆是藏文la bzlas ba的不同譯法。藏文la bzlas ba字面上的意思為「翻越山頭」，一般譯為：決定、超越或躍入。以「無生」為例，即是指究竟確定無生，也可說是超越「有生」而躍入無生的境地。

དང་པོ་ (ལ་བཟླ་བའི་དུས་ཚོད་) ནི།
(一)「究竟確定」的時刻

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

　　行者去除了遲鈍的樂、明、無念的覺受之後,
心展現為清澈明晰，明空如虛空的禪修變得持續不斷。

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

又或者，白天時的顯相大部分都變得持續，
每當正念覺察到妄念的變動，它們就展現為清透的明空；
每當六識的顯相都為正念所覺察，它們就展現為明朗的顯空。
當對妄念和顯相生起了堅定的確信時，那就是「究竟確定」。

ལ་བཟླ་ སྔོན་ན་སྒོམ་བ་མི་ཐོན་པར་གོ་ཡུལ་ལ་བརྟེན་པའི་ངེད་པོ་ཁའི་ལྟ་བ་མཐོ་བ་ཞིག་འབྱུང་ལ།

如果「究竟確定」發生得太早，就會在沒有體驗的狀況下，
變成只是依靠理解就滿嘴高深見地的油滑之人。

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[究竟確定]發生得太晚，
雖然許多有福報的人對體驗的貪著會自然清淨，
而解脫於持續穩定的了悟中，
但是有些人對善念和確信的執著會變得更強，
而去從事高低不同層次的各種善法修持。

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

སྔོན་འགྲོ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཆེ་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་

དྭངས་སྙིགས་ཕྱེད་པ་དང་།

在修持總體的前行，特別是上師相應法的時候,
要帶著虔敬的強烈渴望,
努力祈請可能顯現的一切萬法都能展現為法身。
對於安住於體性的方法，要如前述一般專心一意地守護。

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།

心清濁明分，心不散亂地在開闊清透中，讓各種粗細妄念生起,
然後不帶執著地去看著這些妄念，去看看這些粗細妄念有什麼差別,
也去看看這和心安住的體性有什麼差別。

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་རྒྱུད་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།

同樣地，去看苦樂、煩惱、三毒的妄念等許多各式各樣的妄念,
有時阻止妄念，有時製造更多妄念，有時逐一去看每一個妄念,
去看看這許多不同狀態是如何。去看美或醜、
悅耳或不悅耳等粗細的外在顯相[有什麼差別]。

ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་དང་མིག་འབྱེད་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།

採取各種姿勢，以及眼睛張開、閉上、向右看、向左看等，讓顯相以各種不同展現方式生起，去看看這些有什麼差別。

དེ་དག་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་ཞག་འགའ་ཞེད་དུ་བཙུག་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། །

去看看這些和心的體性有何差別。令[弟子]以幾天的時間來進行修練，以生起確定的體驗。如前所述，提醒[弟子]指引妄念和顯相的口訣，令其生起確信。

གསུམ་པ་ (སྒོམ་དང་སྒོམ་མཁན་གྱི་སེམས་རྩད་གཅོད་པ་) ནི།
(三)探究禪修和禪修者的心

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

只是想著：「禪修的本質無可認定為是生是滅，不可思議。」這樣是不夠的。由心不散亂且開闊清透的狀態中，一再一再不帶執著地赤裸直觀禪修的本質是如何。

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

同樣地，一再一再去看禪修者的心，以及執著「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，過去、未來和現在的心，三者有何不同。

འདས་པའི་སེམས་གར་སོང་མ་འོངས་པའི་སེམས་གང་ལས་འབྱུང་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་།

去看過去的心往何處去，未來的心從何處來，現在的心是如何。令[弟子]以幾天的時間來解除疑惑，獲得確定的體驗。

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།

禪修的境、禪修的人和三時的心等，這一切並非不同的屬性。這一切都是這個心，它能以任何方式展現，但又不真實存在。

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་ ༼༣༧༦༽ པ།

而這個心，不被可認定的境、所依存之處、生住滅三者、三時的分別等等這一切的虛構增添所沾染。

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་ཞུལ་བ་ཉིད་དུ་ངོ་སྤྲད་ལ།

指引出：從一開始，它就是無基離根，未曾錯亂，也未曾解脫，不為過患所垢染，也不因功德而更莊嚴，它是自生、自淨、

超凡絕倫、通透無礙、高廣開闊。

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

讓[弟子]以幾天的時間，無執、本然、鬆緩地保任，
使決定的確信生起。

གལ་ཏེ་སྒྲུབ་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 །

如果行者天資並不聰穎，就將上述的妄念、顯相、禪修的本質、
禪修者、三時的心等等，各自分開，以較多天的時間去觀照，
確定獲得堅定的確信是極為重要的。

བཞི་པ་ (སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས་) ནི།
(四)真正的確定無生、躍入通透無礙

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་།

接下來，拋捨所有能修和所修，能體驗和所體驗，
以及能悟和所悟等等的心。丟掉「是」與「非」的作意，
以及想要禪修和想要有正念等所有的意圖。

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

連想著「要完全不作意」的欲求都沒有,
就讓平常心無作且原本是如何就那般地處在它自然的狀態中。

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།

無論出現了什麼妄念和顯相，它們原本是如何就讓它們是如何,
不以俗心去調整或改變，讓它們想如何就如何。不去追隨作意,
不要認為心些許的散亂是一種過患，也不要去觀察檢視。

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

當想起什麼的時候，就處在平常無作的狀態,
沒有任何要去禪修、要去體驗、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་ཙུང་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།

在進食、躺臥、行進等三種情況中,
也以處於離概念的狀態來進行，不要去做任何其他事情。
除了少量的朵瑪施食和祈請，把其他的善法修持都放一旁,
並且禁語。躺臥時也在平常、無作、直接顯明的狀態中躺臥。

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

令[弟子]以這樣的方式修持數日，放下所有的作意，
處在自然的狀態中，看看會有什麼覺受。

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།

如果貪著善妙的執著鬆脫，惡念的迷亂完盡，
對於一切都是禪修的本質生起了堅定的確信，就應該要給予指引：
平常心無論是如何，出現了什麼，都沒有生滅，沒有取捨，
沒有無有與獲得，

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་སྤྲད་ལ་ཞག་ལྔ་ཙམ་འབྱམས་སུ་བཅུག་ཅིང་སྐབས་རེ་ཙམ་
སྒོམ་མིན་པའི་སེམས་བཙལ་དུ་འཇུག་གོ། །

也沒有散亂或不散亂、具正念或不具正念、體驗或無體驗、
了悟或不了悟，那是自生、自淨、自解脫、通透無礙，
一切都是禪修的本質，一切都是不間斷的禪修。讓[弟子]
以大約五天的時間在此中盤桓，只是偶爾去尋找非禪修的心。

ལྔ་པ་ (མཉམ་རྗེས་ཉིན་མཚན་རྣམས་བསྲེ་བ་) ནི།
(五)融合定中與下座階段及白晝與夜晚

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

以這樣的不間斷禪修融合定中與下座的階段。
在下座時如有些許散亂，只要以下座的正念憶念起，
認識到實相即可。

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་ངོ་ཤེས་པས་ཆོག །

同樣地，白天時的持續性與夜晚融合,
而包含睡眠和睡夢在內是最好的。如果情況不是如此而變得迷亂,
只要在一清醒時，立刻認出實相就可以了。

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,
以大約五天的時間保持在這個狀態中。
然後用任何自己喜歡的方式休息一天。

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།

接下來，以七天或十天的時間交替進行「究竟確定」和休息。
在對實相的了悟尚未在整個白天都能持續之前，要繼續修持
「究竟確定」。

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

如果可以持續一整個白天，就逐漸在夜晚上也能持續。這個「究竟確定」，也被稱為「令禪修持續的口訣」。

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

無比達波[岡波巴大師]《現示密意》的意涵,
就在令對赤裸實相的確定有所進展。
如果能夠掌握住這個口訣的要點,
執著本來實性為善妙者要花許多年的時間才能獲得的了悟,
在幾天之中就可以達到。

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

如果沒有什麼進展的話，暫且[回到]
如先前定中與下座等善法修持的進行方式。

༄ །ལྔ་པ་ལམ་ཁྱེར་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་རྩལ་སྦྱོང་བ་ལ་བདུན།
五、以轉為道用和行持來培養修持力

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)轉為道用的時機和行持；(二)轉妄念為道用；(三)轉煩惱為道用；(四)轉鬼神為道用；(五)轉痛苦為道用；(六)轉疾病為道用；(七)轉死亡為道用。

དང་པོ་ (ལམ་ཁྱེར་གྱི་དུས་དང་སྤྱོད་པ་) ནི།
(一)轉為道用的時機和行持

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་།

在生起見到禪修體性的領悟後，在貪圖此生時，在遭遇強烈的因緣時，在沒有認出潛藏的妄念時，總之，當生起猶疑的執著，使得修持難以自然地成為修道時[，應將其轉為道用]。

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།

如果在僻靜處禪修能持續不間斷，為令其穩固而有進展，
應該在從事行持之時，
將上述的逆緣和猶疑發生的種種情況轉為道用。

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

除此之外，意思並不是要將轉一切顯相為道用之王的修持「守護離凡俗心的實相」拋在一旁，去將對治法轉為道[33]來禪修。

註33 母版原為lam khyor，此處依lam khyer而譯。

དེ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱ་བའི་དུས་ནི་མཉམ་རྗེས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གྱུར་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་།

至於從事行持的時機，是當定中與下座階段都變得持續之後，方得進行。以行持來說，雖然在密咒乘的修道中，教導了戲論、無戲論和極無戲論三種，以及普賢行、密行、覺性禁行、群行、完全勝利行等許多行持。

འདིར་སྒོམ་བོགས་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་།

不過，在此處，讓禪修進步的行持，
與出家的學處不相違的是普賢行；與無戲論、極無戲論、

完全勝利行相符的，是在山頂、凶地、墳場、單獨的一株大樹下，
以及十字路口等處，禁語做「古蘇魯」的供養和布施[34]。

註34 「古蘇魯」為梵文，指如乞丐般過著單純生活的行者，「古蘇魯的供養與布施」指的是施身法中以自己的身體做上供下施的修持。

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།

或是不涉入世間的如傷鹿行，
無論發生什麼都沒有畏懼的如獅行，
對任何事物都不貪戀的如空中之風行，
心不依附在任何事物上的如虛空行，
沒有任何破立和所緣境的如瘋行等。

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། །

應以這五種行持將所有的因緣轉為道用，
讓對實相的體悟有所進展。

གཉིས་པ་ (རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(二)轉妄念為道用

དགེ་མི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཤར་ནས་འཁྲུ་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།

當出現善、不善等等妄念而生起猶疑時，辨認出這個妄念，
無論出現的是什麼[妄念]，都保持在無作鬆緩中。
但這並不表示[35]要不去思維這個妄念，將心收攝回來，
然後去禪修本智的對治法；

註35 母版原為yang yin，此處依yang min而譯。

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།

這也不是去觀察這個妄念的體性，以確定它是無自性的；
更不是去追隨這個妄念，然後以正念來守護[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།

[此時所要做的，]就只是認出妄念，以這個妄念為禪修的本體。
無論它到底是如何，不要認為那是過患，不要刻意去制止，
也不要去追隨，讓它保持原本的狀態，不要以俗心去調整它，
處在清晰、鮮明、鬆坦、開闊，清透的狀態中。

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། །

無論出現了什麼妄念，都不需要去對它行取捨、破立、調整和改變，而是將它鮮明地變成禪修。這就稱為「轉妄念為道用」。

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

由於還未能熟練掌握，妄念的劇烈變動等，剛開始時似乎讓人很不安。要自然地[將其]轉為道用，就是在逐漸熟練掌握之後，最終，只要一認出妄念，就能將其轉為道用。

གསུམ་པ་ (ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(三)轉煩惱為道用

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་གྱུ་ཡངས་སང་ངེ་བཞག་པས་སྒོམ་དུ་འཆར་རོ། །

無論生起了貪、瞋、癡、慢、嫉等五種煩惱中的任何一種，去認出它來，不要去制止它，也不要去追隨它。讓這個煩惱保持原本的狀態，不要以俗心去修整它，[讓煩惱]處在清晰明朗、開闊、清透中。如此，它就會成為禪修。

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་བྱས་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་ལ།

不時地，在心中作意比先前更強烈煩惱的所緣境，
無論是外在的物品或內在的眾生等貪欲的對境或瞋恨的對境等，
以此來引生強烈的煩惱。

སྐྱེས་པ་དང་སྔར་བཞིན་བསྐྱང་ངོ་། །

生起了煩惱後，如前一般地守護[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་། །

以愚癡來說，要認出昏昏欲睡的心。當睡意變得濃厚時，
在此之上，不以俗心作修整地保任，
這就成了讓睡眠成為明光的方法。對此是否已熟練掌握，則如前述。

བཞི་པ་ (ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(四)轉鬼神為道用

ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པས་འཇིགས་ཤིང་བག་ཚ་ཟིང་སྐྱི་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།

對於鬼神的災異變化感到恐懼害怕[36]時，要認出恐懼的妄念，
不去制止，也不去追隨。對於恐懼的妄念，讓它保持原本的狀態，
不以俗心去修整，保持明晰、赤裸、明朗，如此，這就成為了禪修。

註36 母版原為bag cha，此處依bag tsha而譯。

ཆོ་འཕྲུལ་སྣ་དབབ་ན་དེ་ལས་འཇིགས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་ གྲོར་མི་ཤོང་བ་བྱུང་བར་བསམས་ཏེ་འཇིགས་སྣང་ཡང་ཆེར་༼༣༨༠༽བསྐྱེད་ལ་གོང་བཞིན་ཉམས་སུ་བླང་ངོ༎

如果災異變化減弱了，
就在心中想一個比它更可怕的難以承受的災變，
讓恐懼更強烈地生起， 然後如前述般修持。

ལྔ་པ་ (སྡུག་བསྔལ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(五)轉痛苦為道用

སྲིད་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་།

在見到總體輪迴的痛苦， 或者特別是某一眾生的痛苦時，
以小乘的心態來說， 此時不是對其生起悲心，
而是擔憂自己也會變成這樣， 因此而想要禪修。

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་།

大乘的心態則是對此眾生生起悲心與關愛，
並且也對此眾生所代表的一切眾生生起悲心與關愛。

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༎

無論是哪一種心態，要辨認出這樣的心態，
對此不以俗心做任何調整，處在清晰明朗的狀態中，將其轉為道用。
在此體驗中不散失，對一切眾生生起慈心、悲心、菩提心而祈願。

དྲུག་པ་ (ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(六)轉疾病為道用

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 །

自己罹患任何一種疾病時，不要想檢視生病的因緣，
也不要落入肯定或否定中。要將疾病清楚鮮明的疼痛，
做為禪修的本體，不以俗心去做任何調整，處於明晰清楚的狀態中。

དེ་ཡུན་བསྲིངས་པས་ན་ཚ་སྤོང་མི་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འཆར་ཞིང་བོགས་ཐོན་ནོ། ། ནད་སླ་དབབ་ན་སྔར་དང་འདྲ།

如此持續修持，不需捨棄疾病，疾病成為了禪修，
而且修持會有進展。如果疾病減輕了，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、體驗者的我執，
也進行無作地安住在其體性無可認定之中等等的[修持]。

འདིར་ རོ་སྙོམས་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་གླུན་འཚོས་མི་བྱའོ། །

對此，雖然「平等味」的行者可能會認為要捨棄治療，但是這裡[主要]在將自己的疾病轉為善法修持，
不要做不在乎成就菩提的所依之身死活[37]的愚行。

註37 母版原為 shi ma she，此處依shi ma shi而譯。

བདུན་པ་ (འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་) ནི།
(七)轉死亡為道用

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

就像這樣，在人生中無論發生了什麼，無論遭遇什麼因緣，
都要熟習將其轉為道用。

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་ཁྲ་འཐིག་མི་བྱ་བར་གང་ཤར་ཤར་དེ་ཀ་ལ་བློས་མ་བཅོས་པར་གསལ་རྗེན་ལྷང་ངེ་བསྐྱངས་པས།

臨終的時候，無論出現了消融次第等的各個階段，只要認出它，
不要有希懼和破立的猶疑。無論出現了什麼，對於發生的狀態本身，
不要以俗心去調整，要守護明晰、赤裸、清朗的狀態。

ཐིམ་རིམ་རྫོགས་པའི་རྗེས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་འཆར་བ་དང་ལམ་དུ་བསྐྱངས་པའི་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་།

消融次第結束後，展現出的「自性明光」和修持的「道明光」
會母子融合，如同水溶於水，虛空與虛空融合一般，
教導說這就是成佛了。

གལ་ཏེ་གོམས་པ་ཆུང་བས་༼༣༨༧༽སངས་མ་རྒྱས་ཀྱང་བར་དོ་དང་སྐྱེ་བའི་ལམ་ཁྱེར་སྔར་གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་རང་དབང་ཐོབ་པར་བཤད་དོ། །

教導說，如果因為串習力太弱而無法成佛，
也會因為過去轉為道用的[修持]力，而對中陰和來生能夠自主。

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་།

這些轉為道用的方法，是在無比達波的[不同]
典籍中片段談到的。[只要]無論在什麼情況下出現了什麼、
發生了什麼，都將它轉為大手印[的修持]，這就是符合了「平等味」
修持的義理。

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

後世的實修傳承大師們，又特別分出六種轉為道用的方法，
所以有了如此善妙的修練方法。不同人的資質似乎大不相同，
應根據不同的資質來運用這些方法。
這些方法有另一個眾所皆知的名稱——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] 不同方式間的差異；(二)專一及其進展；(三)離戲及其進展；(四)一味及其進展；(五)無修及其進展。

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

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「頓悟型」的人來說，一開始在安住後，或是領受指引後，從專一，或是從離戲，或是從一味進展到無修，這是頓時生起的，有很多各式各樣的情況，而這種[進展的]生起是很穩固的。

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། ཆེ་འདིར་སྒོམ་ཡུན་ཐུང་ན་རྟོགས་པ་གཉའ་མ་བར་དོར་འཆར་བར་བཤད་དོ། །

以「越級型」的人來說，四瑜伽中前一個尚未穩固，後一個就突然生起，這種[進展]的生起並不穩定，

上下波動會很劇烈。這類的人如果持續閉關，專心禪修，
將能獲得穩固的了悟。如果此生禪修的時間很短，教導說，
將會在中陰時體驗到真正的了悟。

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「漸修型」的人來說，會次第地體驗到四瑜伽，
先前的次第穩固後，之後的階段才會循序生起，這樣[進展的]
生起也是很穩固的。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་།

教導說，越級型和漸修型這兩種人，如果對上師懷有虔敬心，
對禪修有勤勉毅力，就會變得和頓悟型的人很類似，不需費力辛勞，
沒有什麼困難[38]。

註38 母版原為tshogs med par，此處依tshegs med par而譯。

རིགས་གསུམ་པོ་སོ་སོ་ལ་འང་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་༼༣༥༢༽ངེས་བཟུང་མི་སྣང་ལ།

這三類人由於各別的資質高低不同，
四種瑜伽生起的方式也就沒有一定，可能會有許多不同的情況。
所以，如果要有系統地精確講說這四個瑜伽的順序，
我就沒有什麼定論了。

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། །

雖然[在此]是為漸修型的人明確講述各階段是如何出現的, 但是對於那些[四瑜伽]以不定方式出現[的人來說], 也[可以知道]善法修持的階段和明辨取捨的部分, 因此我將依此方式來做說明。

གཉིས་པ་ (རྩེ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(二)專一及其進展

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

根據熟練的程度, 「專一瑜伽」分為上、中、下三種。

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།

下品專一, 是指從難以守護具有明、空、樂等覺受的禪定, 到只要一禪修就能進入禪修的狀態。

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

中品專一, 是指即使不禪修, 不時也能進入禪定, 而禪修時則十分穩固。

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། །

上品專一，是指在定中和下座階段，
四威儀和日夜都持續不間斷、寬廣歡喜地達到明空的狀態。

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

此外，[專一]是否達到究竟圓滿，可分為六類：

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་འཕྲིག་མ་ཆུད་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

如果對明空心獲得了自覺信許的確信，
這就是見到了專一的本質。雖然安住於樂、明、無念中，
但是對這樣的確信有所懷疑，這就是未見到本質。

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

如果日夜都持續處在此明空之中，這就是圓滿了專一的力 量。
如果只是偶爾處在明空中，就是尚未圓滿。

རྟོག་སྣང་ཁར་ཆད་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།

無論出現何種妄念和顯相，僅只是以正念攝持，
而不需捨棄妄念和顯相，將這一切都轉為禪修，

這就是妄念成為禪修。如果需要抑止妄念才能禪修的話，就是[妄念]尚未成為[禪修]。

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།

如果獲得厭離世間八法等的暖兆，就是生起了功德。如果心不調柔的話，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།

在下座時的心境中，如果心中對眾生生起悲心，而且祈願[自己]能夠利他，就是種下了色身的種子。如果難以生起悲心，就是尚未種下[色身的種子]。

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 །

在下座時的心境中，如果對不虛的粗細因果有了確定，就是已經通達了世俗。如果未獲得對因果緣起法的確定，就是尚未通達[世俗]。

[1)下品專一]

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་དངས་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་བློས་བྱས་༼༣༨༣༽ཀྱི་

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

在下品專一的階段，心會有可辨認的禪定，其中具有樂、明、無念的覺受。在這種覺受中出現妄念或顯相時，它會自釋然、自解脫，但是也會產生認為「這就是禪修」的作意確信。
在下座時的顯現中，會出現帶著歡喜的顯相，但大多是堅實的。

རྗེས་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，只要一以正念攝持，就會有明空的覺受，但是也會生起想著：「這是空，這是心的顯現。」的心態。

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

在夢中，除了夢境比較清楚鮮明之外，沒有太大的差別。
有些人作夢的次數變多，但是不太能記得[夢境]。

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། །

有時會難以進入禪定，覺得：「我無法禪修。」
波動起伏會很劇烈，心中會生起虔敬、淨觀、悲心等等。

[2)中品專一]

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་ཆེམ་གྱིས་འགྲོ།

在中品專一的階段，禪修會有明、空、樂的覺受，只要一禪修，禪修就會很穩定。有時[39]，即使不禪修，也會寬廣歡喜地[40]進入這樣的狀態中。

註39 母版原為ris，此處依res而譯。

註40 母版原為tshem gyis 'gro，此處依cham gyis 'gro而譯。

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

在此覺受的狀態中，妄念和顯相會較之前更少出現，無論生起了什麼，都自行釋然。

རྗེས་སྣང་དུ་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་གྱ་ཡངས་སང་ངེ་བ་འབྱུང་། རེས་ཨ་འཐས་སུ་འཛེའ་ཆར།

在下座時的顯現中，會生起帶著明空覺受的開闊清透的顯相，有時顯相也會變得堅實。

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

在下座時的心境中，只要一生起正念，就寬廣歡喜地成為禪修。

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

在睡夢中，有時會有[41]覺受，有時又沒有。有些人作夢的次數會變少。[開始]對禪修感到歡喜。

註41 母版原為res sla ba，此處依res sleb而譯。

[3)上品專一]

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་ཚུད་དེ།

在上品專一的階段，會有持續不斷的明、空、樂的覺受，
而且一切妄念都會融入這樣的狀態中。
所有下座時的感知都成為這個狀態，大多數的夢也都進入這個狀態。

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་མྱོང་བ་མང་པོ་འཆར།

會有帶有「貪著善妙的執著」的確信，也會有心為樂空、覺空，
妄念為明空，顯相為顯空等「空」的覺受，
以及生起一切都如夢如幻等許多體驗。

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

也會生起一些有漏的功德。會開始想：
「沒有比這更善妙[42]的禪修了。」也會生起虔敬等等。

註42 母版原為bzung ba，此處依bzang ba而譯。

[4)專一瑜伽的修持要點]

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

此外，在專一的三種階段，要精進地在山中閉關，封門禁語，
要謹防晦氣凶煞。如果[真的]沾染了晦氣，要將晦氣淨除。

བྱིང་རྒད་བྱུང་༼༣༨༽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།

如果變得昏沉或掉舉，就去除這些過患，看著其本質。
如果神智睏倦，就要懺悔罪業，向上師請求灌頂。
要多領受三摩地的灌頂；要修薈供，作供養和布施；
要尋求上師和法友[的建議]而調整[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། །

如果有極大的過錯，不想尋求上師和法友[的建議]
而且生起邪見，這是魔障，應該要作皈依。

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

生起更深切的厭離心、出離心、虔敬心、淨觀、悲心等而禪修。
休息數日，修整並治理[自己的]過失，並且做適當的運動。

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

如此，以如同前面所說的方法來保任這樣的禪定，
以嚴謹的正念或收束的正念專一地守護[禪修]。

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

不要迷失在尋思和伺察的[知識性]理解、無念的安住、
所體驗到的感受，以及下座時的貪圖安樂之心等等之中。

ཉམས་བཟང་བ་ལ་དགའ་ཆོར་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་དར་བསྐྱེད་ལ་ཤེས་པ་སོ་མ་ཡང་ཡང་སྐྱོང་།

不要貪執喜歡善妙覺受的感覺，
也不要將不喜歡的不好覺受視為過失。無論出現了什麼，
都不行取捨，沒有執著，不做修整地守護[修持]。
如果覺受很厚重遲鈍，讓自己脫離那個覺受，提振起精神，
以清新的心一再守護[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། །

有時，
閱讀實修傳承的祖師們如何堅毅實修的事蹟以及金剛道歌等，
讓自己生起像這樣的志向和勇氣等。

དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་དུ་འདུག་པ་མྱོང་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，將會體驗並了悟到樂、明、無念三者是無分別的，它們都是心的明空自性。也將會了悟妄念為明空，顯相為顯空，而且確定一切都是心。

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

當了悟到心是無生、自覺、自解脫時，就是對「專一」的了悟已達究竟圓滿。

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

如果完全沒有什麼進展的話，就要捨棄三種貪著：

བདག་ཏུ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ཚེ་འདིའི་ལྟོས་ཐག་བཅད་མི་ཁྲུ་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།

捨棄「對自我的貪著」：斷除對此生的依戀，遠離人群，拋下對世間的貪愛，捨棄對敵人的瞋恨和對親友的貪著，將身體供養上師，斷捨對五蘊的愛重，做「古蘇魯」的供養和布施。

ལོངས་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་སྤྱོད་དག་བྱས་ལ།

捨棄「對受用的貪著」：把所有的財物做為讓上師歡喜的供養、令本尊等歡喜的食子供養和薈供,
以及使金剛師兄弟歡喜的施捨器物之行。

སྐྱིད་འདོད་ཟ་འདོད་འབྱོར་འདོད་ཀྱི་འཛོམས་ཀ་བློས་བཏང་། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ཁྱད་དུ་བསད།

放下想要快樂、想要美食、想要富足等都齊全的想法。看輕衣、食、名聲等。

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།

從事前述的如野獸般的行持等,
遠離家鄉等引生貪瞋和散亂的地方。
如果完全無法離開這些地方的話，就保持禁語幾年。

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།

捨棄「對禪定的貪著」：拋下所有愉快、
歡喜等信賴的善妙覺受。確定在實相中,
無論出現了什麼都沒有好壞的分別而究竟確定。

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

保任遠離覺受的赤裸本然的心，逐漸就會有所進展。到了某個時候，在清淨了覺受之後，認為「境」與「感知境的心」二分的執著將會瓦解。

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

了悟心的本質遠離了生滅的戲論，此時，對「離戲」的了悟就生起了。

གསུམ་པ་ (སྤྲོས་བྲལ་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(三)離戲及其進展

སྤྲོས་བྲལ་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

「離戲」也分為三部分：

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་འཁྲིས་དང་མ་བྲལ་ཞིང་འཁོར་འདས་ལ་རེ་དོགས་ཡོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུ།

下品離戲，是指雖然了悟妄念和顯相是遠離生滅戲論的心之體性[43]，但卻未脫離對「執空信念」的貪著，對輪迴和涅槃仍抱持著希冀和恐懼。

註43 母版原為sems kyi pa ngo bo，此處依sems kyi ngo bo而譯。

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

中品離戲，是指雖然去除了對執空信念的貪著，
但是在顯相上還是有希懼，尚未斷除虛構增益。

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།

上品離戲，是指對
「認為輪迴和涅槃等所有可能顯現的一切都是空的信念」
的執著都已解脫，沒有希懼，也斷除了虛構增益。

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

離戲是否已達究竟圓滿的差別，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་ཐུལ་གྱིས་སོང་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། སྟོང་འཛིན་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་མ་དག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

要見到心的本質為離戲，就要從對信念的執著中解脫。
斷除了體驗者和感受者的根本後，完全達到去除一切戲論的狀態，
這就是見到了離戲的本質。如果尚未去除執空體驗的信念垢染，
就是沒有見到[離戲的]本質。

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།

沒有絲毫希懼和執空的部分,
也斷除了對離戲平常識的虛構增添，這就是[離戲之]力已經圓滿[44]。
雖然知道自性為無生，在顯相上仍然有希懼,
也未淨除對執空的貪著，這就是[離戲之]力尚未圓滿。

註44 母版原為rtsal ma rdzogs，此處依rtsal rdzogs而譯。

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།

認識到所有的妄念和顯相都是空的心念、空的顯相,
在下座時的感知中，體驗到如同定中的了悟，這就是妄念已成禪修。
如果沒有出現這樣的了悟，就是[妄念]未成為[禪修]。

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།

掌握住方便道的要點，並且結合了成就的徵兆和了悟,
這就是生起了功德。如果沒有出現可見的成就徵兆，就是沒有生起
[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་སྲིག་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་ཐབས་རྟེན་འབྲེལ་མི་སྲིག་ན་ས་བོན་མ་
ཐེབས།

由於空性無礙的能量而生起無緣的悲心,
在下座時的心中結合發心和祈願的緣起，這就是種下了色身的種子。

如果難以生起悲心，而且也沒有結合方便的緣起，這就是尚未種下[色身的]種子。

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། །

瞭解雖然空性展現為因果，而且體性是離戲的，
但是由於因緣卻可能導致任何可能的改變，如此就是通達了世俗。
如果不瞭解因果的緣起法，因執空而輕視[因果]的話，就是尚 未通達
[世俗]。

[1)下品離戲]

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་ཙུང་ཟད་ཡོད་ལ།

在下品離戲的階段，雖然了悟一切萬法的體性遠離生、住、
滅三者的戲論，但是卻仍有些許認為一切皆空的執著。

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་།

在下座時的信念中，不以正念攝持時，
就會生起貪親瞋敵的堅實執著，在睡覺和作夢時，
大部分時候也都是錯亂迷惑的。

དགེ་སྦྱོར་མཐོ་དམན་ཆེ་ཞིང་བླ་མ་མཆེད་གྲོགས་དང་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེས་དད་པ་དང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་རེས་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་བ་སྲིད་དོ། །

在善法的修持上起伏很劇烈，對於上師、法友、
修持有時會生起信心和確信，有時也可能會產生懷疑。

[2)中品離戲]

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་ཞ་འཐས་ཀྱི་རེ་དོགས་དུ་མ་རེ་འོང་།

在中品離戲的階段，去除了執空覺受的垢染，
無論對任何事物都沒有貪著。由於透徹瞭解了妄念，
使得妄念變動時得以斷除虛構增益，但是在顯相上，
卻有少許執實的希懼。

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཆེ་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་།

在下座時的心境和作夢的時候，
會出現各式各樣的錯亂和不錯亂。對於善法修持、上師、法友，
還是有些許有信心和懷疑等等的起伏波動。

རེས་སངས་༼༣༨༧༽རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་སྐྱེ་རྒྱུ་མེད་དམ་སྙམ་པའང་འོང་ངོ་། །

有時會有這樣的想法：「是否沒有要去證得的佛果，
沒有可投生的地獄？」

[3)上品離戲]

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།

上品離戲的階段，由於透徹瞭解輪迴和涅槃的一切萬法，
對於一切都沒有希懼，也斷除了虛構增益。
對於內外一切萬法是空或者非空等等，沒有感覺自在或不自在，
皆平等視之。也會體驗到所有的顯相都是空而無我。

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།།

在下座時的心境中，
所有的顯相還不完全只有妄念已除的清透明晰之心。
但白天的禪修無間斷地具有覺空、顯空的善妙覺受。

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་།

雖然如此，但是還不完全是以正念無間斷地攝持，
所以有時還是要倚賴較嚴謹的正念。睡夢中，
還是會有些許堅實的錯亂迷惑。

རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་སྙམ་པའང་འོང་།

有時，也會有這樣的想法：「沒有要被證得的佛果，
沒有要墮入的地獄。〔我〕已經了悟實相的義理。」

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 །

連最甚深的法都能夠理解，體驗到自心即是上師，
顯相都成為善法修持的助伴。對任何事物都很少貪著，
對世間八法感到厭離。

འོན་ཀྱང་ད་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། །

雖然如此，還是有生起認為自己不需要上師的想法，
以及生起我慢、驕傲、輕視他人等心態的危險。

[4)離戲瑜伽的修持要點]

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།

在三種離戲的階段，應捨棄三種貪著，
前往極僻靜的山間認真切實地禁語，封門閉關。

གཏོར་མ་དང་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་ཙམ་མ་གཏོགས་མཚན་བཅས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་རེ་ཞིག་དོར་ནས་བྲན་པ་ལ་རྗེས་སུ་བྱ་ཞིང་ཡེངས་མེད་དུ་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེ།

除了[供養]朵瑪和祈請上師之外，暫時要拋下有相的善法修持，
專注在正念上而不散亂地禪修，這是很重要的。

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།

有時要累積供養、布施等有為的善行，修持對上師的虔敬、
對法友的淨觀、對眾生的悲心，也要思維因果的緣起等。

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།

要與上師和法友深入討論了悟的義理，
閱讀成就傳承的金剛道歌，並且配上旋律唱誦等。

ཕལ་ཆེར་དུ་དྲན་པ་རྒྱུན་ཆགས་ཀྱིས་མ་ཡེངས་༼༣༨༨༽པ་ཉིད་གལ་ཆེ་ཞིང་དམིགས་བཅས་མང་ན་མི་དགའ།

大多數的時候，保持正念不間斷而使[自己]不散亂，
這是很重要的。有過多要專注的境相是不好的。

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，如果發生歡喜的感覺變弱，出現了想要走動，
想要吃東西，或是不高興等狀況，
就要做適當的燃起與漏下[45]的方便道[修持]，以及殊勝的拙火、
身體的瑜伽運動等。

註45 燃起與漏下：氣脈修持中的拙火修持。

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།

如果修持上品離戲多年仍然沒有進展，就應捨棄三種貪著，請求灌頂，懺悔所違犯的戒律等，並且祈請了悟能夠增長。

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 །

觀想自身即是本尊，並思維地獄的痛苦，確定這就是心，在離戲中平等而住。同樣地，思維天人的喜樂，輪迴的實際狀況和涅槃的實際狀況等，在離戲中平等而住。

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་ཏ་རེ་བལྟ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད་དེ་བསྐྱང་བས་བོགས་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

有時，前往山頂，放鬆於離戲中；有時，前往人群聚集的地方，放鬆於離戲中；在一個修座中持氣，眼睛直視顯相，放鬆於離戲中。教導說，如此守護[修持]，就會有進展。

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། །

此後，到了某個時候，
就會無有對輪涅的一切萬法是否遠離生滅的戲論、
是否為空的取捨等破立，
完整無缺地[46]體驗到了悟大手印一味的瑜伽。

註46 母版原為ma mnyams par，此處依ma nyams par而譯。

བཞི་པ་ (རོ་གཅིག་བོགས་འདོན་དང་བཅས་པ་) ནི།
(四)一味及其進展

རོ་གཅིག་ལའང་གསུམ་སྟེ།

一味也分為三個階段：

དྲན་སྣང་ཐམས་ཅད་སེམས་ཉིད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ཀྱང་དེར་མྱོང་ཞིང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཁྲིས་ཡོད་པ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུ།

下品一味，
是指雖然了悟一切的念想和顯相都是一味的心性大手印，
但是卻貪戀體驗和感知到此的確信。

དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་མྱོང་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，
是指去除了經驗和感知多法皆是一味的確信之垢染後，
顯相不留置在外，而心也不留置在內，顯相和心無分別燦然現前。

ཏུ་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，體驗到一味展現為多法,
一切皆在平等性本然之中平息。

རོ་གཅིག་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

一味是否已達究竟圓滿的差別就在於：

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་།

如果對於出現的任何顯相，都不做取捨、破立，認識到平等性、本然，是無有對境之自明的本來面貌，就是見到了一味的體性。

མཉམ་༼༣༨༩༽ཉིད་དུ་འདྲེས་རྒྱུ་དང་འདྲེས་པའི་མྱོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

對於平等性，如果還執著
「體驗和感知到有要被融合的事物以及融合」的確信,
這就是沒有見到[一味的]體性。

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།

如果體驗到無論出現了什麼，全都是平等性本然之力的展現,
這就是圓滿了[一味之]力。如果因為貪戀對治法,
使得無法體驗到一味展現為多法，這就是尚未圓滿[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་ཆོག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། འཆར་སྒོ་རྣམས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པས་གྲོལ་དགོས་ན་མ་ཤར།

去除了認為顯相和心等二現的執著,
六識的體驗中沒有束縛和解脫，無論出現了什麼都可以,
這就是妄念已成禪修。如果需要以認識[六識]
體驗的正念來解脫的話，就是[妄念]尚未成為禪修。

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།

融合了顯相與心之後，如果獲得了幻變等等的神通,
就是生起了功德。如果促使覺悟的修道助緣微弱,
使得徵兆無法出現的話，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費力地生起，並已開啟利他的寶藏,
就是已種下了色身的種子。如果悲心等方法的力量薄弱,
無法成就利他的話，就是尚未種下[色身的]種子。

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། ངོ་གཅིག་དུ་མའི་རྒྱུ་འབྲས་སྲུ་མ་འཆར་ན་རང་བྱན་མ་ཚུད་པའོ། །

清楚領會因果的緣起性之後，以刹那覺知的體驗，
即知道輪迴和涅槃的分野[47]，並且十分通曉因果，
這就是通達了世俗。如果尚未體驗到一味是多法的因果，
就是尚未通達[世俗]。

註47 母版原為gyis so，此處依khyes so而譯。

[1)下品一味]

དེ་ལ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས་ཐམས་ཅད་གཉུག་མའི་ངོ་བོར་རྟོགས་ཀྱང་དེར་སྒོང་རྒྱུ་དང་དེར་འཛིན་པའི་ཆ་ཙམ་ཟད་ཡོད་ལ།

在下品一味的階段，雖然了悟一切皆是本然體性，
但是卻仍有少許認為此處還有要去體驗的事物，以及對此仍有執著。

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་།

在下座時的心境中，由於強烈的對境和狀況，
令六識的感知紛擾不安，有時會使善法修持變得不容易，
自身也會經驗到許多堅實的能所顯相。在夢中，
也會有少許的迷惑和執著。

རེས་ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་དབྱེར་མེད་པའི་ཉམས་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྩི་འཛོག་དང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་སྲིད་དོ། །

有時，會生起身體、顯相和心三者無分別的覺受。但是，
對因果的重視、虔敬心和悲心也有可能變弱。

[2)中品一味]

རོ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་མྱོང་བྱ་མྱོང་བྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ་སྣང་སེམས་གཉིས་འཛིན་གྱི་རྩ་བ་ཆོད།

在中品一味的階段，對能悟和所悟、體驗者和被體驗者的執著已經解脫，對顯相和心二分的執著已經根除。

རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་ཡང་སྔར་བས་འཁྲུལ་པ་ཆུང་ཞིང་ཨ་འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཡང་ཆེར་མི་འོང་།

下座時的心境和夢中，比過往較少迷亂，
也不會生起強烈的堅實執著。

[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་།

在上品一味的階段，不執著平等性本然的種種無礙展現為實有的無二了悟，將晝夜不斷地持續生起。

མི་རྟོག་༼༣༤༠༽པའི་འཆར་སྒོ་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གསལ་ཙམ་གྱི་མྱོང་ཚོར་ཙུང་ཟད་རེ་འབྱུང་།

也會出現少許對於無念的內心經驗有所顯現卻無法判定，
僅只是覺知到的一種無念體驗和感受。

རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་འཛིན་མེད་གསལ་སྟོང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་ཞིང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་འཆར།

下座時的心境中，會顯現並知道顯相是無執、明空如幻的，
並且體驗到細微的二分。

འཛིན་མེད་ཀྱི་རྨི་ལམ་འལ་འོལ་འགག་མེད་དུ་འབྱུང་། ངེས་རྨི་ལམ་མེད་པ་ཡང་འོང་བར་བཤད་དོ། །

沒有實在感的無執之夢會無礙地出現。教導也說，
有時會沒有夢。

[4)一味瑜伽的修持要點]

རོ་གཅིག་གསུམ་གྱི་ཚེ་གནས་ཐལ་ཆེར་དབེན་པ་བསྟེན། ངེས་འགའ་ཙམ་ཚོགས་སུ་ཡང་བསྡད་ལ་བོགས་དབྱུང་།

在三種一味的階段中，一般應依止僻靜之處，
但偶爾也待在人群聚集之處，如此會有進展。

བསྒོམ་མ་བསྒོམ་ཁྱད་མེད་སྙམ་ཡང་དབེན་པ་བསྟེན་ཞིང་ཡང་དག་གི་དྲན་མེད་སྒོམ་པ་ཉིད་དུ་གནད་ཆེའོ། །

雖然會認為禪修和無修沒有分別，但是居於僻靜處，
讓真正的正念[48]成為禪修的本體，這是非常至要的。

註48 母版原為dran med，此處依dran pa而譯。

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་རྩ་སོགས་བཏབ་ཅིང་དེ་རེ་རེ་ལ་མེ་ཏོག་རེ་ཕུལ་ལ།

縱使獲得了上品一味的了悟，
如果沒有細微的神通和空行的徵兆，
就是沾染了違犯誓戒招致的不祥晦氣。因此要做一千個擦擦等，
向每一個擦擦供養花朵，

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།

並且如此祈請：「請讓我的晦氣完全平息。」此外，也要修持除晦的陀羅尼儀軌，和其他適當的善法修持。

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།

徵兆出現後，如果有高興或不高興的情況發生，這就是邪魔作怪。要思維：「利益、危害和邪魔等，這一切都是自己的心，心如同虛空，沒有邊中。」

ཡང་རོ་གཅིག་སྐྱེས་ནས་རྟོགས་པ་ལ་མི་འཇིགས་ཡོན་ཏན་ལ་མི་དགའ་སྐྱོན་གྱིས་ཁ་ཁྲིད་ཀྱང་མི་ནུས་པ་ཡིན།

總之，生起了一味之後，就不會畏懼妄念[49]，不會偏愛功德，也不會被過患所誘騙。

註49 母版原為rtogs pa，此處依rtog pa而譯。

སླར་ལ་ཕྲག་དོག་ཆེ་ཉོན་མོངས་མང་རྣམ་རྟོག་རགས་ཟུར་མགོ་རྙོ་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་སེམས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེམ་པར་བྱ།

此外，如果有強烈的嫉妒、很多的煩惱、粗略的妄念、極易受影響而有高興或不高興的狀況，就是邪魔侵心，應該認識到這一點，努力認真地做善法的修持。

ཡང་སྨོན་དང་མི་མཐུན་པ་ཐམས་ཅད་བདུད་རང་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གོ་བར་བྱ་ཞིང་།

總之，要瞭解這句話的意義：「應知所有與禪修不相符的，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། །

也可能會因為想著：「眾生是自心，上師也是自心，因此不需要悲心和虔敬心。」而輕視方法，因此要加強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་༼༣༥༡༽དང་དུ་བླངས་ཏེ་དགེ་སྡིག་གི་བླང་དོར་ཞིབ་ཏུ་བྱ།

應結合所有的善妙緣起，斷捨所有的不善緣起，欣然接受因果的鎧甲，對善惡的取捨要謹慎小心。

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། །

對他人有損益[影響]時，就有為天子魔所侵的危險，因此要捨棄似是而非的利他行為。不貪著眷屬、財物受用和美名，這是非常重要的。

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། །

如此守護[修持]，將能淨除所有覺受和體驗的垢染，
修道的了悟和自性的本質將融合為一，而生起無有定中和下座，
無有是否以正念攝持的無修之了悟。

ལྔ་པ་ (སྒོམ་མེད་བོགས་འདོན་པ་དང་བཅས་པ་) ནི།
(五)無修及其進展

སྒོམ་མེད་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ།

無修也有三個階段：

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།

下品無修，是指不需以正念攝持，也不需刻意進行平等住，
所有的顯相都成為禪修，但仍然會生起少許對如幻的執著。

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།

中品無修，是指連對如幻的執著都已遠離，
晝夜完全都成為不間斷的無修狀態。在下座時的顯現中，
會體驗到心識的細微相續為自明。

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། །

上品無修，是指這種細微的心識也轉依為本智，
所有的一切都成為不間斷的本智。

སྒོམ་མེད་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

無修是否已達究竟圓滿的差別：

སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་མེད་པར་སྦྱོང་བ་དག་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་རྒྱུ་འདུག་ན་ངོ་བོ་མ་མཐོང་།

以對無修的了悟來說，如果沒有要去憶持的，
或是去熟悉的事物，也淨除了體驗，這就是見到了無修的體性。
如果有要去憶持或熟悉的事物，就是尚未見到[無修的]體性。

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།

如果淨除了細微的二分顯現，所有萬法都已達完盡，
在一切時中都與本智無別，這就是圓滿了[無修之]力。
如果還顯現細微的二分顯相，而所知境的一切法尚未完盡，
這就是尚未圓滿[無修之]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་སྒྱོང་གི་དྲི་མ་ཕྲ་མོ་ཞིག་འདུག་ན་ཡང་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར།

不捨棄所有的阿賴耶識，它們都在法界本智中清淨，如此，
就是妄念已成禪修。

如果還有細微隨眠的妄念執著和細微的覺受垢染,
就是妄念尚未成為禪修。

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་༼༣༩༢༽བཅུད་ལ་མ་དག་པའི་སྣང་བ་ཅུང་ཟད་འདུག་ཀྱང་མ་སྐྱེས།

如果身體展現為彩虹身、本智之色身, 心展現為明光法身,
顯現出廣闊無邊的淨土, 就是生起了功德。如果還對身、心和情、
器世間有些許不淨的顯現, 就是沒有生起功德。

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་བྱུང་བར་ཞིང་ཁམས་དག་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་ན་ཕྲིན་ལས་མ་གྲུབ།

如果證得了法界和本智無別的法身後, 身、口、
意的不竭莊嚴之輪不間斷地任運成就眾生的利益,
就是成就了色身的事業。如果不是如此, 仍需倚賴淨土的話,
就是尚未成就[色身的]事業。

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། །

如果圓滿了所有的佛功德, 就是清淨並通達了世俗。被異熟的
「身網」、習性的「顯現網」、心識的「心網」

等三網障蔽了佛功德，就是尚未清淨也尚未通達世俗。

[1)下品無修]

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།

在下品無修的階段，大部分的二現多已清淨，不需刻意禪修，不需刻意以正念攝持，一切的顯相都成為禪修，變得不離禪修。

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།

在下座時的顯現中，還有存於離念無記狀態的阿賴耶識中的稱為「不認識無念[50]」的殘存無明，這就稱為「煩惱習氣的垢染」。

註50 母版原為mi rtag，此處依mi rtog而譯。

ལས་མི་གསོག་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་མ་དག་པའི་འཛིན་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡུད་སྐྱེ་བ་དང་། རྨི་ལམ་དུ་ཡང་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཅུང་ཟད་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

雖然已不再造業，但教導說，
還是會短暫生起如同幻相般尚未清淨為本智的執著，
在夢中也會出現少許不認識[夢]而認為其為真實的執著。

[2)中品無修]

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་ཡུག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་།

在中品無修的階段，如幻的細微二現也已經清淨，
晝夜都完全成為不間斷的無修狀態。

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། །

在下座時的顯現中，所謂
「極細微的不認識無念的面向展現為自明」，這被稱為
「符合本性的圓滿」。煩惱習氣的垢染也變得極細微，
教導說這部分在夜晚還是會出現。

[3)上品無修]

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།

在上品無修的階段，極細微的「不認識無念」也清淨為本智，
母子明光相融合，使得一切都成為本智的浩瀚廣境，在自利上，
圓滿證得了法身。

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་༼༣༩༣༽ཏུ་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

教導說，由於已經無偏頗地通達其本然之力，在利他上，
直至輪迴空盡之前，都將以色身的形象任運成就眾生的利益。

[4)無修瑜伽的修持要點]

དེ་ལ་ཚེ་འདིར་འཆར་བའི་སྒོམ་མེད་ནི། སྤང་བྱ་སྤང་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།

至於此生會體驗到的無修，在下品或中品無修的階段，
很難生起以下的狀態：無有需斷捨之事，沒有需依止的對治法，
遠離需被清淨的事物，遠離能清淨的心，由衷確定無有死與無死，
因而無有定中和下座的分別。

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། །

一般來說，只是遠離禪修者、所修、
能修的純粹無修也會在離戲的階段生起。
而鮮明的顯相和妄念成為禪修後，只是無有定中、下座分別的無修，
在一味的階段也會出現。這些是覺受上的無修，並不是真正的無修。

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་བསྲིང་བ་གལ་ཆེ་བར་བཤད་ཅིང་།

至於真正的無修，教導說，
在細微的不認識無念未展現為自明之前，以正念本智之輪，
保任無作、無修之平常識的續流，這是非常重要的。

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་བཙུགས་ཅིང་ཚུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་སྤང་བ་དང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ། །

雖然無論居於何處，無論與誰為伍，無論從事什麼行為，
都不會造業，但是身為一個行者，
就必須保持一個佛法修持者的樣子，要在山間修持，
樹立起實修的法幢，捨棄不如法的行為，要如理地行世俗的取捨，
這是很重要的。

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་ཞེན་གྱི་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། །

此處所說的定中和下座、下座時的心境和顯相，
以及夢中等階段的展現狀態，是從漸修型行者的角度來說的，
對於在僻靜處專一保任禪修的人來說，他們確實會如上述的方式
[生起體悟]。然而對那些在下座時，
會落入圖謀此生眼前安樂的人來說，[他們的體驗]
並不會完全依照這樣的說法和方式生起，不過，還是[可能]
會如實體驗到了悟的本質。

དེ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་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་།

這十二種瑜伽的覺受和了悟的展現方式，對低階的行者來說，要由衷領會是極為困難的。

རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱི་གསུང་དང་བསྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་འགའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པས་ཡིད་ཆེས་པར་བྱའོ། །

雖然這些不是凡俗心可以細察分析的，不過，應該依憑貢楚尊者[51]以及一些實修傳承祖師的教導，對此生起信心。

註51 貢楚尊者即貢波竹清寧波，為岡波巴大師的姪兒，是第一世噶瑪巴杜松虔巴的上師之一。

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་ཡར་བློ་ཟད་ཆོས་ཟད་ལ་སྐྱེལ་༼༥༢༽དགོས་ཀྱི།

要貫徹更深廣的修持，就要從內在自心的上師來理解，以及外在證得成就的上師的教導和口訣來理解。總之，要讓自己達到「心盡法盡」[52]。

註52 「心盡法盡」指凡俗之心和現象都完盡。

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།

我們這些過去的修練之業尚未圓滿的人，在修持了幾年安適之法後，就自詡已經現證了悟，以似是而非的二利欺騙自己和他人。[我]認為對於[像我們這樣]的人來說，心上獲得確定，並且保持正直誠實是比較重要的。

第四

◆

守護禪修而進入「地」與「道」的方式

༄ །བཞི་པ་སྒོམ་བསྐྱངས་པས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ནི།
第四、守護禪修而進入「地」與「道」的方式

སྤྱིར་མཚན་ཉིད་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ལམ་རིམ་ཅན་དུ་སྒྲུབས་པ་སྣང་ཚུལ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་དང་། འདིར་སྒོམ་གཉུག་མའི་ལམ་གཅིག་ཆོད་དུ་སྒྲུབས་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།

　　一般來說，法相乘所闡述的修持之道的次第，
是著重在顯現上的功德。而此處所說的禪修，是瞬即修持本然之道，
著重在自性的體性上。這兩者在究竟上是很相似的，
但在暫時上有著不同的樣貌。

འོན་ཀྱང་ས་ཚོད་ལམ་ཚོད་བགྲོད་པའི་ཚུལ་ནི།

然而，關於步入「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，從進入加持之道，直至見到了禪修的專一本質並且圓滿了[專一之]力，這是初學者的境地，[也就是]資糧道的階段。

སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་གྱི་བར་ནི་མོས་པས་སྤྱོད་པའི་ས་སྦྱོར་ལམ་གྱི་སྐབས་དང་།

[由此]到三種離戲禪修，是以虔敬而行持的境地，[也就是]加行道的階段。

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། །

三種一味禪修和下品、中品的無修，則相應於初地，[也就是]見道，以及從二地到十地的修道階段。上品無修，是對應於佛地，[也就是]究竟圓滿之道。

འཕྲལ་དུ་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་འགྲོས་སྐྱོངས་པ་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，由於是守護實相的本來風貌，並沒有修持因乘所闡述的修道。因此，[因乘]所說的修道徵兆也不會出現。

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]認為，當上品無修之力圓滿時，所有顯現上的功德會頓時任運自成。

འོན་ཀྱང་གསང་སྔགས་ཐབས་ཀྱི་ལམ་དང་བསྲེས་ནས་བསྒོམས་ན་སྔགས་ཀྱི་ལམ་རྟགས་ཀྱི་རིམ་པ་འཆར་བར་བཤད་དོ། །

但是教導說，如果結合密咒方便道而修，
就會次第出現密乘修道的徵兆。

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་འཁྲིགས་པ་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ། །

雖然有一些詳細結合十二種禪修瑜伽(四種瑜伽，各三類)
和法相乘的地、道的一些說法，但是要精細地整理卻頗為困難。

དེ་ལྟར་བྱིན་རླབས་༼༣༢༥༽ཀྱི་ལམ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཁྲིད་ཆེན་འདི་ཕལ་ཆེར་མྱོང་ཐོག་ནས་དྲངས་ཤིང་མྱོང་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，這本加持之道了義大手印的指導教本，
大多是以自身的體驗來給予指導。對於那些尚未獲得體驗的人，
我也依實修傳承祖師們的口訣，以容易理解的方式來解說，
並沒有被邏輯學術的語法和聲律規則所束縛。

རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ལུང་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའང་མང་བའི་འཇིགས་པས་འདིར་མ་བྲིས་ལ་རྒྱས་པར་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

由於擔心引用過多的經典依據等，此處就避免這麼做，
更多的細節從他處即可得知。

ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚེ་རང་རང་གི་བློ་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་སྒོམ་ལུགས་གཙོ་བོར་གནས་པ་རང་ལ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་བྱ་སྟེ།

在實修的時候，要善待自己，
誠實地按照各自的狀態採行禪修的方式。

འདིར་བཤད་པའི་ཚིག་རིས་ཀྱི་གོ་བ་ཁྱེར་ནས་ཧྲེད་པོ་ཁའི་ལྟ་བ་མཐོན་པོ་ཆོས་རྒྱུས་མཁན་ཉམས་ལེན་ལ་སྦྱོང་བ་མ་
ཐོན་པ་གཏན་མི་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ།

極為至要的是：絕對不要只是帶著對此處所述文詞的理解，
就滿嘴油滑地說些高深的見解，變成沒有實修體驗的「佛學專家」。

結語

༄ །འདིར་སྨྲས་པ།
結語

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། །
མྱོང་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་། །

成就最上士夫聖眾金剛語，
濁世凡俗之人心中成迷亂，
少分闡明稀少甚深諸教本，
無有體驗生時可行之依憑，
除具聽聞之力宿習修練者，
了知彙集散佚口訣者甚稀。

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་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །
གསལ་འདེབས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པའི་མཆོད་པ་མཛོད། །

是故明現修道次第此教本,
乃我瑜伽修士無上之供施：
於彼持有修傳根傳諸上師,
願成祈賜加持了悟之曼達；
於彼了悟現前練達之行者,
願成提醒激發信心之供養；

ཉམས་རྟོགས་སྨྱུ་གུ་རྒྱས་པའི་སྒོམ་ཆུང་ལ། །
ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པའི་ངེས་ཤེས་དགའ་སྟོན་མཛད། །
སྦྱོང་ཞེན་ཅན་གྱི་བརྩོན་ལྡན་སྒོམ་ཕྲུག་ལ། །
ལྟ་ལོག་སྒོམ་སྐྱོན་སེལ་བའི་སྦྱིན་གཏོང་མཛོད། །
སྦྱོང་བྲལ་ཐོས་ལོ་བསགས་པའི་བྱ་བྲལ་ལ། །
གནས་ལུགས་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པའི་པ་འབབས་མཛོད། །

於彼覺證芽展成熟之行者,
願成斷除猶疑確信之喜宴；
於彼貪著覺受精進初機者,
願成去除邪見修患之布施；
於無體驗累積聽聞閒逸者,
願成得證實相功德之贈禮。

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་རྫོགས་པ་སྨྱུར་དུ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །

不悟邪見之患總總之過失,
皆向諸聖賢士深切行懺悔,

以此善德願己以及諸眾生，
迅速究竟圓滿得證大手印。

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་མནྜ་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།། །།

因幾位行者弟子請求著作一部詳盡可信的大手印指導教本，
應其所請，來自岡波名為芒噶拉[53]者，於羊年四月上弦時，
書於祖寺尊勝達拉岡波的閉關中心，繕寫者為札西敦珠。
願此令所有眾生善妙吉祥。
薩爾瓦達芒格浪[54]！

註53 芒噶拉即「札西」，本書作者達波札西南嘉。

註54 「薩爾瓦達芒格浪」是梵文，意即「吉祥圓滿」。在藏文典籍的最後，通常會加上此句梵文，最為著作圓滿的最後結語。

Table of Contents

- 第十七世法王噶瑪巴 序
- 編輯凡例
- 開卷語
- 第一、教導次第的前行
    - 一、共的前行
    - 二、不共的前行
- 第二、禪修次第的正行
    - 一、教導的次第
        - (一)以「止」來教導
        - (二)以「觀」來教導
    - 二、指引的次第
        - (一)實際指引俱生
        - (二)去除過患與識別禪修
- 第三、隨後保任修持的方法
    - 一、一般而言，必須保任修持的原因
    - 二、尤其，不分定中和下座保任禪修的方法
    - 三、斷除障礙、迷途和歧路
        - [(一)迷途]
        - [(二)] 歧路
    - 四、究竟確定無生，增益 [修持]
        - (一)「究竟確定」的時刻
        - (二)探究妄念和顯相
        - (三)探究禪修和禪修者的心
        - (四)真正的確定無生、躍入通透無礙
        - (五)融合定中與下座階段及白晝與夜晚

- 五、以轉為道用和行持來培養修持力
    - (一)轉為道用的時機和行持
    - (二)轉妄念為道用
    - (三)轉煩惱為道用
    - (四)轉鬼神為道用
    - (五)轉痛苦為道用
    - (六)轉疾病為道用
    - (七)轉死亡為道用
- 六、如何生起了悟和增益修持
    - (一)[生起了悟的] 不同方式間的差異
    - (二)專一及其進展
    - (三)離戲及其進展
    - (四)一味及其進展
    - (五)無修及其進展
- 第四、守護禪修而進入「地」與「道」的方式
- 結語
- 官方連結

官方連結

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

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權條款授權.
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-90068-5-9
了義寶藏3《明現本來性：大手印指導教本》

更多系列相關訊息請洽上方了義寶藏網站