了義寶藏

十二

藏文題字：第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

༄༅། །ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ལེགས་བཤད་
ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

月光大手印

明示了義大手印禪修次第之善說

（三）

第二部　不共大手印（下）

達波札西南嘉　著

施心慧　譯

目錄

序　第十七世法王噶瑪巴　9
關於本書　10

第二部　不共大手印（下）

第七章　保任禪修 15

3. 保任禪修之修持的方式　15
1) 善法修持中認出後何以必須保任　15
(1) 生起禪修後必須保任的原因　15
(2) 總述帶有正念、正知、不放逸的保任方式　21
(3) 特別講示正念的重要性　29
2) 尤其是定中與後得保任禪修的方法　41
(1) 辨識定中與後得　41
(2) 保任方式的一般分類　45
(3) 定中的保任方法　49
a. 講示保任體性的不同方法　49
a) 解說保任體性的六種方法　49
b) 解說廣為人知的安住方法　57
c) 解說其他的保任方法　67
b. 歸納解說這些方法的要點　71
a) 作意之心無修的方式　71
b) 不散離實義的必要性　77
c) 此二者包含禪修要點的方式　83
(4) 後得的保任方法　89
a. 辨識後得的正念　89

b. 此正念如何保任禪修 91
c. 轉妄念為道用的次第 95
d. 後得展現為如幻的方式 103
(5) 定中與後得融合方式的分類 115

第八章 迷途與歧路 123

3) 斷除禪修的迷途與歧路 123
(1) 斷除禪定的迷途與歧路 123
a. 斷除四迷途 123
a) 辨識四迷途 123
b) 講示不迷失於此的方法 129
b. 斷除三歧路 139
a) 解說細分之歧路體驗 141
b) 此等如何變成歧路 145
c) 講示不落入這些歧路的方法 161
(2) 消除中斷的障礙 171
a. 消除禪定的一般障礙 171
b. 消除其他內外障礙 173

第九章 增益修持 177

4) 確定無生而增益 177
(1) 貫通無生通透 177
a. 貫通的詞義與時機 177
b. 貫通之處——本性之實相 183
c. 貫通之因——觀照心的體性 187
a) 觀照妄念與顯相的體性 187
b) 觀照所修與能修的體性 193
d. 實際貫通無生通透 199

e. 以貫通融合［定中後得］而日夜相續不斷 211
(2) 以轉為道用之行誼培養力量 217
a. 解說轉為道用的時機與行誼 217
b. 解說轉為道用的共通要點 227
c. 分別解說六項轉為道用 233
a) 轉妄念為道用：避凶趨吉的口訣 233
b) 轉煩惱為道用：化毒為甘露的口訣 239
c) 轉鬼神為道用：攝障礙為成就的口訣 243
d) 轉痛苦為道用：菩提心的口訣 249
e) 轉疾病為道用：諸元素平等味的口訣 253
f) 轉死亡為道用：指引母子法性的口訣 257

第十章 了悟與四瑜伽通論 263

4. 藉由保任禪修令了悟展現的方式 263
1) 了悟展現的分類 263
2) 四瑜伽之了悟的展現方式 271
(1) 經續中講示四瑜伽的方式 271
(2) 總示四瑜伽的基本原理 281
a. 辨識四瑜伽的體性 281
b. 解說各別的特性 289
a) 了悟的差別 291
b) 體驗的陷阱 293
c) 後得心境的生起方式 295
d) 所淨的垢染 299
e) 後得的清淨方式 299
f) 定中與後得的差別 301
g) 時機的類別 305
h) 解說其他差別 305

第十一章　詳述四瑜伽 315

(3) 分述四瑜伽各自的分類　315

a. 四瑜伽的分類方式　315

b. 解說其分類　319

a) 專一瑜伽　319

(a) 專一的分類　319

(b) 體驗的展現方式　325

(c) 守護此等的方法　329

b) 離戲瑜伽　335

(a) 離戲的分類　335

(b) 體驗的展現方式　341

(c) 守護此等的方法　343

c) 一味瑜伽　347

(a) 一味的分類　347

(b) 體驗的展現方式　353

(c) 守護此等的方法　355

d) 無修瑜伽　359

(a) 無修的分類　359

(b) 體驗的展現方式　367

(c) 守護此等的方法　369

e) 總結共通要點　373

3) 四瑜伽行於地道的方式　381

結語 397

關於《了義寶藏》　404

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

關於本書

壹、版本說明

本書所採版本之藏文母版為孜日（rtsib ri）之木刻貝葉版。為維持母版原貌，編輯過程中，對母版中可能的拼字等錯誤不做任何更動，另於其後標示修正後內容。

貳、編輯體例

一、藏文版：

1. 已依文義做適當分段。
2. 科判（架構大綱）以較小字級的粗體呈現。
3. 母版中可能的拼字錯誤處，編者於其後以圓括號 ( ) 標示修正後的內容。母版中可能的錯誤之處，如超過一個字以上的詞組，則另加底線標示，以方便辨識。

二、中譯版：

1. 為清晰呈現本書的重要主題，方便讀者閱讀，在編輯上跳脫原文的科判層次架構，依主題重新編排，但仍完整保留原科判內容。
2. 本書中以不同字型標示不同內容：科判為黑體字，內文為細明體，所引用之內容如為偈頌形式則使用標楷體，如為散文形式則仍使用細明體但內縮處理。
3. 為方便讀者閱讀，已依文義將內文做適當分段。

4. 內文中方括號 [ ] 內的文字，是譯者為清楚表達或為文義流暢所需而做的添加。
5. 內文注釋為譯者所加。

參、翻譯

1. 文中所引用之經典著作內容，如有中文之古譯版則盡量採用。然而因有版本上的不同，中文古譯版的內容如與《月光大手印》藏文母版有較大差異之處，此部份則依藏文版調整，並於注釋中說明；如大意相同，只是有細節上的差異，則視情況不再多做修改。
2. 注釋中標示之「依藏文調整」或「依藏文原文調整」，皆指依《月光大手印》藏文母版調整。
3. 文中引用眾多古德的教言。於提及古德名號時，藏文原文若有加上尊稱（如尊者、大師等），中譯版即隨之加上尊稱。若藏文原文未加尊稱而直書其名時，中譯版亦隨之直稱其名號，無有不敬之意。

第二部

不共大手印

（下）

གསུམ་པ་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཚུལ་ལ་བཞི་སྟེ། དགེ་སྦྱོར་ངོ་འཕྲོད་ནས་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ། ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་སུ་སྒོམ་སྐྱོང་ཐབས། སྒོམ་ཕྱི་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་གཅོད་པ། སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་དེ་བོགས་དབྱུང་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སྟེ། སྒོམ་སྐྱེས་ནས་སྐྱོང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། སྤྱིར་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱོང་ཚུལ། ཁྱད་པར་དྲན་པ་གལ་ཆེ་བར་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

སྒོམ་སྐྱེས་ནས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའམ་དམན་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་ནི་སྐྱེ་བོ་ཐ་ཤལ་ལྟར་གྱུར་ནས་ཡོན་ཏན་འགྲིབ་ཅིང་སླར་འཁོར་བར་འཆིང་བར་བཤད་དེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཀྱེ་མ་གནས་ལུགས་རྟོགས་ནས་དམན་པ་ཉིད་བྱེད་ན། །
རྒྱལ་པོ་ཁྲི་ལས་བབས་ནས་ཕྱག་བདར་བྱེད་པ་བཞིན། །

第七章｜保任禪修

3. 保任禪修之修持的方式

1) 善法修持中認出後何以必須保任

2) 尤其是定中與後得保任禪修的方法

3) 斷除禪修的迷途與歧路

4) 確定無生而增益

1) 善法修持中認出後何以必須保任

(1) 生起禪修後必須保任的原因

(2) 總述帶有正念、正知、不放逸的保任方式

(3) 特別講示正念的重要性

(1) 生起禪修後必須保任的原因

教導說，在生起禪修之後，如果依舊處於普通的狀態或從事低劣的行為，就會變得像是卑劣的下等人一樣。這會障礙功德，而且將再度被捆縛於輪迴中。大婆羅門［薩惹哈］[1] 即說：

噫唏！悟實相已行低劣，
猶如王者落座掃地塵，

1 大婆羅門：即薩惹哈（梵Saraha），印度八十四大成就者之一。被尊為金剛乘大手印的重要祖師，其著名的《道歌寶藏三部》包括《國王之歌》、《后妃之歌》、《庶民之歌》。這位被稱為大婆羅門的薩惹哈又稱大薩惹哈，其弟子夏瓦日巴則是小薩惹哈。

ཟད་མི་ཤེས་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཉིད་སྤངས་ནས། །
འཁོར་བའི་བདེ་ལ་རེག་པ་རེག་པ་ཉིད་ཀྱིས་འཆིང་། །

ཞེས་དང་། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།
སྒོམ་སྐྱེས་བདག་པོ་མེད་པ་ནི། །ཕྱུག་པོ་རླུང་གིས་ཁྱེར་བ་འདྲ། །
སེང་གེ་ཁྱི་ཡི་ཟླ་ལ་ཤོར། །ནོར་བུ་རིན་ཆེན་འདམ་དུ་བྱིང་། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེར་མ་ཟད་སྤྲོས་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྙེད་ནས་སྐྱར་ལུས་ངག་གི་དགེ་སྦྱོར་སོགས་དམིགས་བཅས་ལ་གཙོ་བོར་འབད་རྩོལ་བྱེད་པའང་ནོར་བུ་རྙེད་ནས་འཆིང་བུ་འཚོལ་བ་ལྟར་དོན་འཆུགས་པར་བཤད་དེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།
ཀྱེ་མ་སྤྲོས་པ་རྣམས་དང་བྲལ་བའི་རང་གི་སེམས་མཐོང་ནས། །
སྤྲོས་པ་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་འཇུག་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ། །
ནོར་བུ་རིན་ཆེན་རྙེད་ནས་འཆིང་བུ་འཚོལ་བ་བཞིན། །
འབད་པ་བྱས་ཀྱང་སྙིང་པོ་ས་ནི་ནམ་ཡང་མིན། །

ཞེས་དང་། ཏཻ་ལོ་པས།
བློ་ཡི་ཆོས་ཀྱིས་བློ་འདས་དོན་མི་མཐོང་། །
བྱས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་བྱར་མེད་དོན་མི་རྟོགས། །

捨棄無有止盡之大樂，
觸及輪迴之樂觸所縛。[2]

也如［臧巴］嘉惹尊者[3]說：

修生成無主，如風捲財富，
雄獅入狗群，珍寶陷泥塘。

不僅如此，教導說在獲得無戲論的見地之後，如果還是以身和語等有所緣的善法修持為主在努力，這就好像獲得珍寶後還在追尋廉價飾品一樣，弄錯了重點。有許多相關的教言，如大婆羅門［薩惹哈］即說：

噫唏！得見離戲之自心，
執意追尋戲論瑜伽士，
如獲珍寶仍尋廉飾品，
縱勤心髓之地永不［達］。

帝洛巴[4]說：

俗心之法不見越心義，
作為之法不悟無作義。[5]

2 本段與下一段薩惹哈之引文皆出自《后妃之歌》。
3 臧巴嘉惹：竹巴噶舉開創者，戈倉巴為其著名弟子之一。
4 帝洛巴：梵Tilopa，印度八十四大成就者之一。從許多上師處領受眾多密續傳承，後由金剛持處直接領受傳承。為噶舉傳承的第一位人間祖師，最著名的弟子即是那洛巴。
5 出自《恆河大手印》。本書中帝洛巴引文出處大多為《恆河大手印》，此出處之引文以下將不再另註。少數例外者將以註腳說明。

ཞེས་དང་། ཇོ་བོ་རྗེས།

གཅིག་ཏུ་མཉམ་གཞག་སེམས་བརྟན་ན། །ལུས་ངག་དགེ་ལ་གཙོར་མི་བྱ། །

ཞེས་དང་། རྗེ་བཙུན་གྱིས།

སྤྲོས་བྲལ་སེམས་ལ་ཤར་དུས་སུ། །ཐ་སྙད་ཚིག་ཕྱིར་མ་འབྲང་ཅིག །
ཆོས་བརྒྱད་སྒྲོག་ཏུ་ཚུད་ཉེན་ཡོད། །ཅེས་དང་།
ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྒོམ་དུས་སུ། །ལུས་ངག་དགེ་སྦྱོར་མ་བརྩོན་ཞིག །
མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཡལ་ཉེན་ཡོད། །མ་བཅོས་གཉུག་མའི་ངང་ལ་ཞོག །

ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །གཞན་ཡང་ཤིང་གཙུབས་པ་ལས་མེ་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་གྲོལ་ཆ་གློད་དུ་མ་གྱུར་བར་མཚན་བཅས་མང་ན་མཚན་མེད་ལ་བོགས་མི་འབྱུང་བས་ཅུང་ཟད་མི་རུང་སྟེ། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས།

ཡང་དང་ཡང་ཤིང་ངལ་གསོས་ན། །གཙུབས་པས་མེ་ཕྱིན་མི་འགྱུར་ཏེ། །
རྣལ་འབྱོར་ཚུལ་ལའང་དེ་བཞིན་དུ། །ཁྱད་པར་མ་ཐོབ་བཏང་མི་བྱ། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་ན་ཡུན་དུ་བསྒོམ་བྱའི་དོན་ལ་ཡང་ཡང་སེམས་ཤིང་སྒོམ་པ་ཉིད་བསྔགས་ཏེ། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།

阿底峽尊者[6]說：

平等住一心穩固，身語之善莫為主。[7]

也如［密勒日巴］尊者[8]所說：

離戲於心展現時，莫逐名言與文字，
恐陷八法之繫縛。[9]

以及：

禪修大手印之時，莫勤身語之善法，
無念本智恐消散，應住無整本來中。

此外，就如藉由摩擦木頭來生火一樣，對心的解脫面向尚未精通自在之前，如果有過多有相［的修持］，將使得無相［的修持］無法增益進展，因此這是不太適當的。巴沃大師說：

若一再休息，摩擦不生火，
瑜伽亦如是，不優絕不棄。[10]

這是在讚頌於一段時間中持續對所修境一再思維與禪修。就如《現觀莊嚴論》所說：

6 阿底峽：梵Atisha，印度著名大學者，曾任超戒寺住持。受古格王朝的智光王請託，入藏傳戒弘法、重建僧團、重申佛教教義，並開創噶當派。是藏傳佛教後弘期貢獻卓著的關鍵人物。
7 出自《攝行燈論》。
8 尊者：即密勒日巴，西藏即身成佛的偉大瑜伽士。師承譯師馬爾巴，經受極大苦行於山林石洞中修行而獲得成就。以金剛道歌傳道教學而聞名，著名弟子之一為岡波巴。
9 本段與下段引文皆出自《密勒日巴十萬歌集》中有關岡波巴的章節。
10 出自《波羅蜜攝要》。

ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་མཐོང་བ་ཡི། །ལམ་དང་གོམས(སྒོམ)་པའི་ལམ་དག་ལ། །
ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་དང་། །མཇལ(འཇལ)་དང་ངེས་རྟོག་སྒོམ་པའི་ལམ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་སྤྱིར་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱོང་ཚུལ་ནི།

དེ་ལྟར་སྒོམ་པར་བྱེད་པ་ལའང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་དང་བག་ཡོད་པ་ལ་གནས་པར་བྱས་ནས་སྒོམ་དགོས་ཏེ། མདོ་ལས།

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་རྟག་བསྟེན་ན། །ལོག་རྟོག་མཚན་མས་ཉེ་མི་ནུས། །

ཞེས་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

སེམས་བསྲུང་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ནི། །དྲན་པ་དང་ནི་ཤེས་བཞིན་དག །
སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྲུངས་ཤིག་ཅེས། །བདག་ནི་དེ་སྐད་འདོམས་པར་བྱེད། །

ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལ་དྲན་པ་ནི་བསྒྲུབ་བྱའི་དོན་མ་བརྗེད་པར་སེམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་འདིར་ནི། གཙུག་ན་རིན་ཆེན་གྱིས་ཞུས་པ་ལས། དེ་ལ་དྲན་པ་གང་གིས་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་། དྲན་པ་གང་གིས་བདུད་ཀྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐབས་མི་འབྱེད་པ་དང་། དྲན་པ་གང་གིས་ལམ་ངན་པ་དང་ལམ་གོལ་བར་མི་འགྲོ་བ་དང་། དྲན་པ་སྒོ་ལྟ་བུ་དག་གིས་སེམས་དང་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་མི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐབས་མི་འབྱེད་པ་འདི་ནི་ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་པ་ལྟར། མི་དགེ་བ་ལས་བསྲུང་ཞིང་དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་བར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ནོ། །

於順抉擇分，見道修道中，
有數思稱量，及觀察修道。[11]

(2) 總述帶有正念、正知、不放逸的保任方式

如此禪修時，應當在任何時候都帶著正念、正知、不放逸地安住而禪修。就如經典中說：

恆依正念與正知，邪分別相不能近。

也如《入菩薩行論》所說：

合掌誠勸請，欲護自心者：
致力恆守護，正念與正知。[12]

〔1〕正念

這是對所禪修之境不忘失的一種心。就如《寶髻所問經》中所說，是保衛［自心］不受不善所影響並修持善法的一種心行：

復有正念，攝諸煩惱不令妄起，不近一切惡魔諸業，不墮惡道不行歧路，不對心與心所生之一切不善如門開啟，是名真實正念。[13]

11 出自《現觀莊嚴論》第五〈圓滿一切相現觀品〉，彌勒作，法尊法師譯。
12 出自《入菩薩行論》第五〈護正知品〉，寂天作，如石法師譯。本書所引《入菩薩行論》內容皆採此譯版。
13 出自《大方等大集經》第十一〈寶髻菩薩品〉之二，北涼天竺三藏曇無讖譯。於此譯版中，自「不墮惡道」起之內容為：「不墮惡道不起惡心，常修一切正善之法，遠離一切邪惡之法，是名正念。」此處依原文修改。

དེ་ལའང་དབྱེ་བ་མང་སྟེ། ཆོས་ཡང་དག་པར་སྡུད་པའི་མདོ་ལས། དེ་ལ་དྲན་པ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་གང་ཞེ་ན། དྲན་པ་གང་གིས་ཆོས་རྣམས་རྟོགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཆོས་རྣམས་སོ་སོར་རྟོག་པ་དང་། ཆོས་རྣམས་ལ་དཔྱོད་པ་དང་། ཆོས་རྣམས་ལ་ཀུན་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། ཆོས་རྣམས་ལ་བསམ་པ་དང་། ཆོས་ལ་རྗེས་སུ་རྟོག་པ་སྟེ། དྲན་པ་དེས་ཆོས་ཀྱི་རང་གི་མཚན་ཉིད་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་གི་དྲན་པ་དང་དེའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱང་གསུངས་ལ། བློ་གྲོས་མི་ཟད་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས། དེ་ལ་ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་གང་ཞེ་ན། དྲན་པ་གང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བར་བཞག་པ་དང་། མི་བསྙུལ་བ་དང་དྲང་བ་དང་གྱ་གྱུ་མེད་པ་དང་། འཁོར་བའི་སྐྱོན་གྱི་ཉེས་དམིགས་བལྟ་བ་དང་། མྱ་ངན་ལས་འདས་པར་འགྲོ་བའི་ལམ་དུ་འདྲེན་པ་སྟེ། དྲན་པ་དང་། གཞུངས་པ་དང་། འཕགས་པའི་ལམ་མི་བརྗེད་པ་འདི་ནི་ཡང་དག་པའི་དྲན་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་འཕགས་ལམ་ཡང་དག་གི་དྲན་པའི་ཁྱད་པར་དང་། ཡང་། ཆོས་ཡང་དག་པར་སྡུད་པ་ལས། རིགས་ཀྱི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ནི་གང་། དྲན་པ་ནི་གང་། དྲན་པའི་གནས་ནི་གང་། དེ་སྐད་ཅེས་སྨྲས་པའི་ལན་དུ། རིགས་ཀྱི་བུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་མི་སྐྱེ་བ་ཤེས་པ་དྲན་པ་ཡིན་ནོ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ནི་མི་སྐྱེ་བའི་ཤེས་པའི་སྨོན་ལམ་ཅན་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་དྲན་པ་དེ་ཡང་མི་སྐྱེ་བའི་ཤེས་པས་ཡོངས་སུ་སྦྱང་བ་བྱས་པ། ཐམས་ཅད་དུ་མི་བསྐྱོད་པ་དྲན་པ་མི་གཡོ་བ། གཏིང་དང་མཐའ་མི་རྟོགས་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་པ་དང་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པར་དཀའ་བ་སྟེ། ཞེས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སོགས་རྣམ་གྲངས་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་། འདིར་སྐབས་སུ་བབ་པ་ལ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

> མཐོང་ཟིན་དངོས་པོ་མི་སྣང་ཞིང་། །སླར་ཡང་སེམས་ཀྱིས་མིན་ངེས་ན། །
> དྲན་པ་ཞེས་བྱ་ལོག་པ་ཡི། །དོན་ལ་རྟོག་པ་ཁོ་ན་བྱུང་། །

正念有許多分類，《正法集經》中即解說了念菩提分並列舉其類別：

> 云何念菩提分？謂念所悟法，觀察、分別、條析、揀擇及與開解。又應念彼法自體相，隨順覺悟。[14]

《無盡意菩薩所問經》中解說了聖道中真實正念的特質：

> 云何正念？若念不失不動於法，正直不曲，見輪迴過進向涅槃，繫心不忘不失正道，是名正念。[15]

《正法集經》中也列舉了許多菩薩的種種念處：

> 「善男子，何者是菩薩念處？何者是念？云何念住？」
> 於此答之：「善男子，菩薩知一切法無生智，為念。諸菩薩具彼無生智願，如是之念為無生智所淨治。於一切處不撼，念不動。其邊際不可知，世間、聲聞、辟支佛所難知。」[16]

雖然如此，現在此處［將討論的是以下三種正念］。《四百論》中教導了觀照過去的正念：

> 已見法不現，非後能生心，
> 故唯虛妄念，緣虛妄境生。[17]

14 出自《佛說大乘菩薩藏正法經》第十一〈勝慧波羅蜜多品〉之五，西天譯經三藏賜紫沙門臣法護等譯。

15 出自《大方等大集經》第十二〈無盡意菩薩品〉之四，宋涼州沙門智嚴共寶雲譯。其中「見輪迴過」於此譯版中為「見生死過」，此處依原文修改。

16 出自《佛說法集經》卷第四，元魏天竺三藏菩提流支譯版與藏文原文略有差距，此處依藏文譯。此經中提及菩薩念處有十種：身念處、受念處、心念處、法念處、念佛念處、念法、念僧、念戒、念捨、念天心念處。

17 出自《四百論》第十一〈破時品〉，聖天作，法尊法師譯。

ཞེས་འདས་པ་ལ་བལྟ་བའི་དྲན་པ་དང་། ཆོས་གྲགས་ཀྱིས།

དབང་པོའི་འཁྲུལ་པ་ལས་གཞན་དུ། །དབང་པོ་རྣམས་ནི་སྦྱོར་བྱེད་པ། །
ཐ་དད་མཚོན་མེད་འཁྲུལ་པ་ཅན། །དྲན་ཡིན་དེ་ཡང་རྣམ་རྟོག་ཅན། །

ཞེས་དོན་སྔ་ཕྱི་སྦྱར་ནས་འཛིན་པའི་དྲན་པ་དང་། མངོན་པ་གོང་མར། དྲན་པ་གང་ཞེ་ན་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་བརྗེད་པ་མེད་པ་སྟེ། སེམས་རྣམ་པར་མི་གཡེང་བའི་ལས་ཅན་ནོ། །ཞེས་ཡུལ་ངེས་ཀྱི་དྲན་པ་ཁྱད་པར་ཅན་བཤད་པ་དག་ལས། སྔ་མ་གཉིས་རྟོག་བཅས་ཀྱི་དྲན་པ་ཡིན་པས་འབྱེད་ཅིང་དཔྱོད་པའི་ཚེ་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་། མཉམ་བཞག་གི་སྤང་བྱ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་ནི་ཞི་གནས་སྒྲུབ་པའི་དྲན་པ་ལ་གསུངས་པས་མཉམ་གཞག་ལ་ངེས་པར་དགོས་པའི་དྲན་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་བརྟགས་པས་སྤང་བླང་གི་གནས་འབྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་འབྱུང་སྟེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གང་ཚེ་དྲན་པ་ཡིད་སྒོ་ནས། །བསྲུད་པའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་པ། །
དེ་ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་གྱུར་ཞིང་། །

ཞེས་དང་། དེའི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་།

ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟག་བྱ་བ། །

法稱大師[18]教導了連結先後［時刻］的正念：

若由根迷亂，餘結合諸事，
無表異錯亂，是念有分別。[19]

前阿毗達磨［《阿毗達磨集論》］中解說了確定對境的特殊正念：

何等為念？謂於串習事，令心明記不忘為體，不散亂為業。[20]

其中，前兩者是有分別的正念，因此這在分辨和觀察時是必要的，雖然如此，這卻是平等安住時所應斷除之事。教導說，後者是修持「止」時的正念，這是平等安住時絕對必要的正念。

［2］正知

以此正念為基礎，藉由檢視［身、語、意］三門的行為，就會生起能辨別取捨之要點的正知。《入菩薩行論》即說：

為護心意門，安住正念已，
正知即隨臨。[21]

也談到正知的特性：

再三宜深觀，身心諸情狀；

18 法稱：梵Dharmakīrti，西元七世紀印度因明重要論師。因明祖師陳那之再傳弟子，曾任那爛陀寺住持，為二勝六莊嚴之一。
19 出自《釋量論》，法尊法師譯。本書所引《釋量論》內容皆採此譯版。
20 出自《阿毗達磨集論》中〈本事分〉第一〈三法品〉，無著作，玄奘法師譯。
21 本段及以下二段引文皆出自《入菩薩行論》第五〈護正知品〉。

དེ་ཉིད་ཁོ་ན་མདོར་ན་ནི། །ཤེས་བཞིན་བསྲུང་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་ནའང་འདིར་ནི་གཙོ་བོར་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྐྱོང་ཞིང་བོགས་དབྱུང་བའི་སྤྱོད་པ་ལ་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱེད་པའི་དྲན་ཤེས་བསྟེན་པ་གལ་ཆེ་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་ཤེས་དང་མི་ལྡན་པའི་སྐྱོན་ནི། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སེམས་ལྡན་པས། །ཐོས་དང་བསམ་དང་སྒོམ་པ་ཡང་། །
གློ་བརྡོལ་བུམ་པའི་ཆུ་བཞིན་དུ། །དྲན་པ་ལ་ནི་དེ་མི་གནས། །
ཐོས་ལྡན་དད་པ་ཅན་དང་ནི། །བརྩོན་པ་ལྷུར་ལེན་དུ་མ་ཡང་། །
ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སྐྱོན་ཆགས་པས། །ལྟུང་བའི་རྙོག་དང་བཅས་པར་འགྱུར། །
ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་ཆོམ་རྐུན་དག །དྲན་པ་ཉམས་པའི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
བསོད་ནམས་དག་ནི་ཉེར་བསགས་ཀྱང་། །རྐུན་པོས་ཕྲོགས་བཞིན་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པ་ལ་ནི་བག་ཡོད་པ་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ངོ་བོ་ནི། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་སེམས་བསྲུང་ཞིང་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་དགེ་བ་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གསང་བའི་མདོ་ལས། གཞན་ཡང་བག་ཡོད་པ་ནི་རང་གི་སེམས་འདུལ་བ་དང་། གཞན་གྱི་སེམས་བསྲུང་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་ལ་དགའ་བའི་སེམས་སེལ་བ་དང་། ཆོས་ལ་དགའ་བའི་སེམས་སུ་འཇུག་པ་དང་། ཞེས་པ་ནས། ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་རྒྱུ་བ་མེད་པ་དང་། སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་རྒྱུ་བ་མེད་པ་ནི་བག་ཡོད་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་དང་། ཟླ་བ་སྒྲོན་མ་ལས།

僅此簡言之，即護正知義。

因此，此處主要是修練守護心的本質並在增益的行誼中能如理取捨的正念與正知，這是很重要的。關於不具備這樣的正念與正知的過失，就如《入菩薩行論》所說：

心無正知者，聞思修所得，
如漏瓶中水，不復住正念。

縱信復多聞，數數勤精進，
然因無正知，終染犯墮垢。

惑賊不正知，尾隨念失後，
盜昔所聚福，令墮諸惡趣。

［3］不放逸

具備這樣的正念與正知，就會生起不放逸。不放逸的體性是守護自心［遠離］雜染煩惱的種種現象，並且充分修持世間與出世間的諸種善行。《如來祕密經》即說：

復次不放逸者，能於自心善調伏已，亦復隨應攝護他心，煩惱染愛而善息除，法愛隨轉……不如理之妄念不動，罪惡不善一切法之妄念不動，此名不放逸。[22]

22　出自《佛說如來不思議祕密大乘經》第十九〈護世品〉之一，譯經三藏朝散大夫試光祿卿光梵大師賜紫沙門臣惟淨等譯。其中「不如理之妄念不動，罪惡不善一切法之妄念不動」二句，於此譯版中為「以要言之，一切罪不善法皆悉除斷」。此處依原文修改。

ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་དང་བཟོད་པ་དང་། །
དགེ་བའི་ཆོས་སུ་བརྗོད་པ་ཇི་སྙེད་པ། །
ཀུན་གྱི་རྩ་བ་བག་ཡོད་འདི་ཡིན་ཏེ། །
གཏེར་ཐོབ་བྱེད་ཅེས་བདེ་བར་གཤེགས་པས་གསུངས། །

ཞེས་དང་། བཤེས་སྤྲིང་ལས།

སེར་སྣ་གཡོ་སྒྱུ་ཆགས་དང་སྙོམས་ལས་དང་། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་དང་། །
རིགས་དང་གཟུགས་དང་ཐོས་དང་ལང་ཚོ་དང་། །
མངའ་ཐང་ཆེ་བས་བརྒྱགས་པ་དགྲ་བཞིན་གཟིགས། །
བག་ཡོད་བདུད་རྩིའི་གནས་ཏེ་བག་མེད་པ། །
འཆིང་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་སྩལ་ཏེ། །
དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱི་དགེ་ཆོས་སྤེལ་སླད་དུ། །
གུས་པས་རྟག་ཏུ་བག་དང་ལྡན་པར་མཛོད། །

ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །ཚུལ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་ལས་བྱུང་བ་ལྟར། ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྐང་པའམ་བདག་པོ། མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོའམ་བོགས་འདོན། དྲན་པ་སྒོམ་གྱི་བྱ་ར་བའམ་དངོས་གཞི། སྒོམ་གྱི་ཕྲིན་ལས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་དང་བྱང་སེམས། སྒོམ་གྱི་གོ་ཆ་ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་ལ་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་རྣམ་གཡེང་སྤང་ཞིང་བློ་རྣལ་དུ་ཕབ་ལ་སྒོམ་སྒྲུབ་ཁོ་ན་ལ་ནན་ཏན་དུ་བྱ་བ་གནད་དུ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ཁྱད་པར་དྲན་པ་གལ་ཆེ་བར་བསྟན་པ་ནི།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ལ་དྲན་པ་ཉིད་གལ་ཆེ་བས་ཡིད་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་ནས་དྲན་པ་འཛིན་དགོས་ཏེ། དྲན་པ་ཤོར་ན་དེས་གང་བསྒྲུབ་པར་བྱ་

《月燈經》中說：

持戒聽聞施安忍，說為善法盡所有，
一切之根不放逸，能獲寶藏善逝云。

也如《親友書》所說：

慳吝諂誑貪懈怠，貪欲嗔恨增上慢，
及以種貌聞韶華，權勢而驕視如敵。

佛說不放逸甘露，放逸乃為死亡處，
是故汝為增善法，當恒敬具不放逸。[23]

依於這些方式，實修傳承追隨者的教導中說：厭離是禪修之足或主人；虔敬是禪修之首或增益；正念是禪修的偵哨或正行；禪修的事業是慈心、悲心、菩提心；禪修的鎧甲是知恥與慚愧。如是了知之後，極為至要的就是要捨棄散亂，只鄭重致力於修持使心處於本然的禪修。

(3) 特別講示正念的重要性

一般在聽聞、思維、禪修三者時，特別是在守護禪修時，正念都是非常重要的，因此心必須專一地警醒而保持正念。如果失去了正念，那麼無論修持的對象是什麼，也都會溜走。關於這一點，《親友書》即說：

23 出自《親友書》，龍樹作，堪布索達吉譯。本書所引《親友書》內容皆採此譯版。

བའི་དོན་དེ་ཉིད་འཚོར་བས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཞེས་སྙིང་ལས།

དབང་ཕྱུག་ལུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །
བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་འདི་ཉེ་བར་བསྟན། །
དེ་ལ་བསྒྲིམས་ནས་མངོན་པར་བསྲུང་བགྱིས་ཏེ། །
དྲན་པ་ཉམས་ན་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་འགྱུར། །

ཞེས་དང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

དྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་མ་ཡེངས་ལྟ་བ་སྒོམ། །
སྣ་ཚོགས་རྐྱེན་གྱི་མི་འགྱུར་དེ་ལ་བརྩོན། །
མ་ཡེངས་དྲན་པའི་རྒྱུན་ལས་གཞན་མི་བཙལ། །

ཞེས་དང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས།

དྲན་པའི་མེལ(མི)་ཚེ་འདི་མ་བྱས་ན། །བདུད་བཞིའི་རྐུན་མ་འདི་བསྐོར་རེ་རེམ། །
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ནོར་བུ་ཤོར་དོགས་ཡོད། །

ཅེས་དང་། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་དེ། །
དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་དྲན་པ་ཡིན། །
དྲན་པ་ཡེངས་མེད་མ་ཤེས་ན། །
ལུས་ངག་ཏབ་ཏབ་ཀྱི་ཁ་ན་མེད། །ཅེས་སོ། །

དྲན་པ་ལའང་། དྲན་པ་འདྲེན་པར་བྱེད་པའི་དྲན་པ་དང་། དྲན་པ་ལ་དམིགས་པའི་དྲན་པ་གཉིས་སུ་བཤད་པ་ལས། སྔ་མ་ནི། དྲན་རྒྱུ་དེ་ཉིད་དྲན་པར་བྱེད་པའི་འདུན་པ་གཏོང་

自在憶念所屬身，如來所示一捷徑，
彼當策勵勤守護，喪失正念諸法亡。

岡波巴尊者[24]說：

正念之王無散修見地，
種種因緣不變而精勤，
無散正念續外不尋他。[25]

帕莫竹巴尊者[26]說：

不行正念之巡察，四魔盜賊將圍繞，
恐將失去本智寶。[27]

直貢巴尊者[28]說：

三世諸佛主要道，持續不斷之正念，
無散正念若不知，身語忙碌無所成。

教導也解說了兩種正念：引出正念的正念、緣正念的正念。其中，前者是指僅只是發起對於正念的對境想要有正念的想望；後者是

24 岡波巴：達波噶舉傳承創立者，其主要弟子開創了四大傳承，包括第一世噶瑪巴杜松虔巴的噶瑪噶舉、帕莫竹巴的帕竹噶舉、喇嘛祥的采巴噶舉、跋絨達瑪旺秋的跋絨噶舉。
25 出自《答尊貴貢楚之所問》。
26 帕莫竹巴：岡波巴的主要弟子之一，在帕莫地區建立鄧薩梯寺，為帕竹噶舉的開創者。其弟子又分出了噶舉的八小支派。
27 出自《珍寶衣帶》。
28 直貢巴：即吉天頌恭。師從帕莫竹巴，為直貢噶舉的開創者。

པ་ཙམ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་ནི་དྲན་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཡིད་ལ་བྱས་ནས་དེ་ལས་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་དངོས་གཞི་སྟེ། ལས་དང་པོ་པ་ལ་དེ་གཉིས་སྔ་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཀྱང་གོམས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འཆར་རོ། །དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་པ་དེ་ལའང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པས་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་དྲན་པ་དང་། རྩོལ་མེད་ཀྱི་དྲན་པ་གཉིས་སུ་བཤད་ནས། སྔ་མ་ལ། ཨ་འཐས་ཀྱི་དྲན་པའམ་འཛུར་དྲན་དང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་བཟུང་དྲན་ནམ་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པ་དང་། ཕྱི་མ་ལ། ཡང་དག་གི་དྲན་པའི(པའམ)་ཟུང་འཇུག་གི་དྲན་པ་དང་། བློ་བྲལ་ལམ་བློ་འདས་ཀྱི་དྲན་པ་སྟེ་བཞིར་བཤད་པའི། དང་པོ་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་གཙུར་ནས་སེམས་འཛོག་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ་ཅི་ཤར་ཅི་སྣང་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ཤིང་ཐག་ཆོད་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་འཛིན་པ་དང་། གསུམ་པ་རྩོལ་བ་དང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཕྲ་མོའང་ཡེ་ཤེས་སུ་གྲོལ་ནས་དྲན་འཛིན་ལ་མ་བལྟོས་པར་ཟུང་འཇུག་གི་རྟོགས་པ་ཤུགས་འབྱུང་དུ་ཤར་བ་དང་། བཞི་པ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ལ་སོགས་པའི་བློ་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་དུ་དག་ནས་དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་དྲན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་གྱུར་པ་ལ་བཞེད་པར་སྣང་ལ། མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་པས་ནི། དྲན་པ་དེ་བཞི་དང་སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སྦྱོར་ཞིང་། རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་སུ་འབྱེད་ཀྱང་དྲན་པ་བཞི་པོའི་ན་འཕར་ལུགས་སུ་བཞེད་ལ། དྲན་པ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་འཆར་བར་བྱེད་པ་ལའང་དྲན་པ་སྔ་མ་སྔ་མ་ལ་ཤུགས་བརྟོན་ནས་སྒོམ་པ་ཟབ་པར་བཞེད་དོ། །

指作意於正念的對境後，不離開散亂至他處的真正正念。對初學者來說，雖然會稍微感覺這兩者有先後之分，但在嫻熟之後它們會一起展現。

像這樣的正念，實修傳承的追隨者則解說了帶有勤作的正念和無勤的正念兩種。其中，前者是指頑固的正念或強制的正念，以及感知空性的正念或認識空性的正念；後者是指真正的正念或雙運的正念，以及遠離俗心或超越俗心的正念。如此，共解說了四種：

[1] 頑固的正念或強制的正念：在帶有體驗和確信的情況下，必須以正念強力迫使心安住。

[2] 感知空性的正念或認識空性的正念：無論出現或顯現了什麼，認識到這一切都是空性，並且保持決定之確信的相續。

[3] 真正的正念或雙運的正念：連對勤作與確信的微細保持都解脫為本智，無需倚賴保持正念而自然展現雙運的了悟。

[4] 遠離俗心或超越俗心的正念：能修、所修等所有俗心都在大平等本來性的自性中清淨，恆時不間斷的正念成為本智之輪。

智者與成就者鄔金巴[29]將此四種正念和禪修的四瑜伽連結起來，並區分為十二種瑜伽，以此來解說四種正念是如何進展的。他認為，當前面層次的正念自然引發後面層次正念的出現，就是甚深的禪修。

29 鄔金巴：師承第二世噶瑪巴噶瑪巴希，領受噶舉傳承所有教法並獲得極高的修持成就。之後將所有教法傳給第三世噶瑪巴讓炯多傑。

དེ་ལྟར་དྲན་པ་དེ་དག་ལས་སྐབས་འདིར་ལས་དང་པོ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་འཇུར་དྲན་གཙོ་བོར་འཛིན་ཞིང་། ཕྱིས་གང་ཤར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་ནས་བཟུང་དྲན་གྱིས་ཆོག་ལ། དེ་གཉིས་སོ་སོ་ལའང་འབད་རྩོལ་ཆེར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་སྐབས་དང་། ཤུགས་འབྱུང་དུ་དྲན་པ་རང་ཤར་འབྱུང་བའི་སྐབས་གཉིས་ལས། སྔ་མ་ལ་རྗེ་རྒོད་ཚང་པས་སོ་བྱ་ཉ་དཀུག་པ་ལྟར་དྲན་པ་ཐུ་རེ་འཛིན་པ་དང་། དྲན་པའི་སྟེང་དུ་དྲན་པ་བརྩེགས་པ་ཞེས་དྲན་པ་སྔ་མའི་ཤུགས་མ་ཟད་ཙམ་ལ་སླར་དྲན་པ་བསྐྱེད་དགོས་པར་བཞེད་དོ། །

འོ་ན་འདིར་དྲན་པ་གལ་ཆེ་བར་བཞེད་པ་དང་། གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པར་དྲན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ཞེས་མང་དུ་གསུངས་པའི་དོན་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་ན། དེ་ནི་སེམས་མཉམ་བཞག་གི་སྐབས་སུ་གསུངས་པས། དེའི་ཚེ་དྲན་པ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ལ། བློ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ཞུས་པ་ལས།

དྲན་མེད་ཡིད་ལ་བྱར་མེད་པའི། །དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་སྡོན(སྟོན)། །ཞེས་དང་།

འཕགས་པ་སངས་རྒྱས་འགྲོ(བགྲོ)་བར། གསོལ་པ། འཇམ་དཔལ། དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་ལ་གནས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ལགས། སྨྲ་བ། ཆོས་ཐམས་ཅད་དྲན་པ་མེད། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པའོ། །ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་དུ། དྲན་མེད་ཡིད་ལ་བྱེད་མེད་པའི། །སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྒོམས། །ཞེས་པ་སོགས་དྲན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དང་རྗེས་དྲན་དུ་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མང་སྟེ། དེ་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཡང་

在這些正念當中，於此階段從初學者的角度來說，主要強調的是強制的正念。之後在確定出現的一切都是無生後，感知［空性］的正念也就足夠。這兩者各別也有兩個階段：必須以強大努力來引生的階段，以及正念自然地自行生起的階段。其中，戈倉巴尊者[30]將前者比喻為好像是水鷗捉魚一般，要不間斷地保持正念，並稱之為「正念之上疊加正念」，也就是先前正念的力量尚未消盡時，就必須再度引生正念。

如果疑惑：「此處說正念非常重要，但是在包括《解深密經》等典籍中，可以見到關於無正念、不作意等等的很多教導，這又是什麼意思呢？」這些教導談的是心平等安住的時候。於平等安住時所說的無正念，其含意就如《慧海所問經》中所說：

無念復無作意行，此說是為四念處。[31]

《聖佛言經》說：

問文殊曰：「云何住於念處？」
答曰：「一切法無念、無作意。」

也說：

復次，應修隨念無念、無作意之佛。

有許多像這樣將無正念與無作意解說為念處和隨念的說法。就如

30 戈倉巴：為竹巴噶舉支派上竹巴的開創者，師從藏巴嘉惹。
31 出自《佛說海意菩薩所問淨印法門經》卷第四，西天譯經三藏賜紫沙門臣法護等譯。藏文原文中無「四」一詞。

དག་གི་དྲན་པའི་ཁྱད་པར་ལ། དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དང་། མི་བསྐྱུལ་བ་དང་། དྲང་བ་དང་། གྱ་གྱུ་མེད་པ་དང་། དྲན་པ་དང་། གཞུངས་པ་དང་། ལམ་མི་བརྗེད་པ་རྣམས་གསུངས་པས། དེ་ཡི་ཚེ་གྱ་གྱུ་ཅན་གྱི་དྲན་རྟོག་གི་གཡེང་བ་ཞི་བ་ལ་དྲན་པ་མེད་པའི་ཐ་སྙད་དུ་གསུངས་ཀྱི། དོན་བརྗེད་པ་དང་ཤོར་བའི་རིགས་ཀྱི་རྨོངས་པ་དང་བརྒྱལ་བ་དང་གཉིད་ལྟ་བུའི་དྲན་མེད་དུ་གྱུར་པ་ལ་མི་བཞེད་དོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་དོན་ཡང་། རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གཟུངས་ལས། རིགས་ཀྱི་བུ། རྒྱུ་གང་གིས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་དབྱིངས་ལ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་ཞེས་བརྗོད། རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚན་མ་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་ན་ལྡངས་པའོ། །དེ་དག་གིས་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་པ་བསྟན་པར་འགྱུར་ཏེ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་སྒྲ་ཡིས་སོ། །ཞེས་དང་། སྒོམ་རིམ་དུ། རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གཟུངས་ལས། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པས་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་མཚན་མ་སྤོང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན་མི་དམིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེར་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་དགོངས་ཀྱི། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ཙམ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་པ་ལྟར་ཡིད་ཀྱི་གཡོ་བ་སྤངས་ཏེ་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ལ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་གསུངས་ཀྱི། ཡིད་ཀྱི་བྱེད་ལས་གཏན་མེད་པ་མིན་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

> གཉུག་མའི་ཡིད་ནི་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་དང་རྣལ་འབྱོར་པ། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

> གཉུག་མའི་ཡིད་ལ་གང་ཚེ་སྦྱངས་གྱུར་པ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

前述，教導說真正的正念有這些特性：念處、不可動搖、正直、不虛偽、憶念、明慧、不忘失道等。在此情況下，變動不定的回憶與妄念的平息，即稱為「無正念」。不過這並不是指忘記或失去對境這一類的蒙昧，或是像暈厥和睡著那樣的失念。

同樣地，不作意的含意就如以下引文所述。《入無分別陀羅尼》說：

> 善男子，無分別之界名為不作意，何以故？真實超越一切分別之相而起故。彼示真實超越一切分別，故名不作意。

［蓮花戒於］《修次［初篇］》中說：

> 《入無分別陀羅尼》中說：「不作意故，捨色等之相。」其含意是如果以智慧觀察，只要是無所緣者即是不作意。不過這並非只是不去作意。

就如教導所說，捨棄心意的動搖而遠離一切妄念，即是所稱的「不作意」。但是這不是指完全沒有心意的運作。大婆羅門［薩惹哈］即說：

> 專一本性瑜伽士。[32]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

> 本來之意清淨時……[33]

32　出自《庶民之歌》。

33　出自《道歌寶藏：大手印指引》。由於德格版《丹珠爾》有關此文本的版本記錄中，將此列為隱士之主薩惹哈所著，所以中譯版於出現夏瓦惹時，皆書為「夏瓦惹［薩惹哈］」。本書中夏瓦惹［薩惹哈］之引文出處皆同，以下將不再另註。

གཞན་ཡང་། ཉན་ས་ལས། མཚན་མ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་ཕྱོགས་ཤིང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་ནས་ཉེ་བར་གཏོད་པས་ནི་དྲན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པར་བྱེད་དོ། །ཞེས་དྲན་པ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པའི་དོན་མཚན་མེད་དང་མི་རྟོག་པ་ལ་བཤད་པ་དང་། སྒོམ་རིམ་ཐ་མ་ལས། ཅི་སྟེ་དྲན་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ཙམ་ལ་དྲན་པ་མེད་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་སྐད་དུ་བྱས་ན། དེའི་ཚེ་དེ་གཉིས་རྣམ་པ་གང་གིས་མེད་པར་འགྱུར་བ་དེ་ཉིད་དཔྱད་དགོས་ཏེ། མེད་པ་ནི་རྒྱུར་རུང་བར་ཡང་མི་འགྱུར་ཏེ་གང་གིས་མཚན་མ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ལས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། དེ་ཙམ་གྱི་ཕྱིར་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར་འགྱུར་དུ་ཟིན་ན་ནི། བརྒྱལ་བ་ལའང་དྲན་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོགས་མང་དུ་བཤད་པའི་དོན་བསྡུས་ན། དང་པོར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་པ་ལས་རྙེད་པའི་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་སྐྱོང་བ་ལ་དྲན་པ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པའི་དོན་དུ་བཤད་དེ། སྒོམ་རིམ་ཐ་མར། དེ་ལྟ་བས་ན་དམ་པའི་ཆོས་ལས་དྲན་པ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་འབྱུང་བ་དེ་ཡང་། ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། གང་གི་ཕྱིར་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཉིད་ཀྱིས་དྲན་པ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པར་བྱེད་ནུས་ཀྱི་གཞན་དུ་མ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་པ་གང་གི་ཚེ་ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བརྟགས་ན། དོན་དམན(དམ་ན)་དུས་གསུམ་དུ་ཆོས་སྐྱེས་པ་གང་ཡང་དྲན་པ་མ་མཐོང་བ་དེའི་ཚེ། ཇི་ལྟར་དྲན་པ་མེད་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པ་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་ཞུགས་པས་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་རྟོགས་པས་ལྟ་བ་ངན་པའི་དྲྭ་བ་མཐའ་དག་སྤངས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་ན་གཟུང་འཛིན་གྱི་དྲན་རྟོག་དང་ཡིད་བྱེད་སྤོང་བ་དང་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་དྲན་རྒྱུན་དང་ཡིད་བྱེད་བསྟེན་པའི་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། དྲན་པ་དང་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་དགག་བྱར་བྱས་ནས་ཧ་ཅང་ཐལ་ཆེས་ན་མི་རུང་ངོ། །

此外，《聲聞地》解說無正念、不作意的含意是無相與無虛妄分別：

> 由於最初背一切相無亂安住，故名不念作意。[34]

［蓮花戒於］《修次末篇》說：

> 如果僅只是沒有正念和作意，就稱為無正念、不作意，那麼就必須去觀察這兩者是如何變成沒有。「沒有」本身不能做為一個原因。是從無相和不作意而產生了無念嗎？如果認為只是［這個沒有］就是無念，那麼暈厥之人由於沒有正念和作意，所以他會變得也能趨入無虛妄分別。

如果將這許多教言歸納起來，其含意為：守護藉由一開始以智慧觀察而獲得的無分別本智的相續，就是無正念和不作意。《修次末篇》說：

> 因此，應視由正法而生起的無正念和不作意是以各別尋思真實為前導。基於這個原因，只有各別尋思真實本身才有能力無正念和不作意，其他任何事物都無此能力。因此，當瑜伽士以真實的智慧進行觀察，他們不會見到在勝義上三時中有任何現象的生起。這時，他們趨入了無正念和不作意。由於如此趨入，即會了悟空性。如此了悟，即捨棄了所有劣見的羅網。

因此，應了知如何捨棄能所的念想和作意，以及修持無虛妄分別的正念相續和作意。將所有正念和作意都視為應阻擋之物是非常失當的，因此不可如此為之。

34 出自《瑜伽師地論》中〈本地分．聲聞地〉，玄奘法師譯。

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་མཉམ་རྗེས་སུ་སྒོམ་སྐྱོང་ཐབས་ལ་ལྔ་སྟེ། མཉམ་རྗེས་ཀྱི་ངོས་འཛིན། སྐྱོང་ཚུལ་སྤྱིའི་རྣམ་དབྱེ། མཉམ་གཞག་གི་སྐྱོང་ཐབས། རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས། མཉམ་རྗེས་འདྲེ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དབྱེའོ། །དང་པོ་ནི།

སྤྲོས་བྲལ་ཡན་ཆད་ལ་མཉམ་རྗེས་ཇི་ལྟ་བ་འབྱེད་ཀྱང་། རྩེ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཉམས་སྣང་ཁོ་ན་ཕལ་ཆེ་བས་མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་མེད་ལ། འོན་ཀྱང་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་ཙམ་འབྱེད་དུ་རུང་བར་བཞེད་པ་ལས། མཉམ་གཞག་ནི་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་སྐྱོན་དང་བྲལ་བར་སྔར་ངོ་སྤྲོད་པའི་སེམས་ཉིད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ངོ་བོ་དེ་ཉིད་ལ་བློ་བཞག་ནས། དེ་ལས་གཞན་པའི་དྲན་རྟོག་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་མཚན་མའམ་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་གཡེང་བ་མ་བྱུང་གི་བར་དེ་སྲིད་དུ་སེམས་རྣལ་དུ་ཕབ་ལ་འཇོག་པ་སྟེ། ཇོ་བོའི་དབུ་མའི་མན་ངག་ཏུ། བྱིང་བ་དང་རྒོད་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་བསལ་ཏེ། བར་སྐབས་དེར་ཤེས་པ་ཅིར་ཡང་མི་རྟོག་ཅིར་ཡང་མི་འཛིན། དྲན་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ། ཇི་སྲིད་དུ་མཚན་མའམ་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་དགྲའམ་ཆོམ་རྐུན་མ་ལངས་ཀྱི་བར་དུ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཤེས་པ་གནས་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །

དེ་ལ་དྲན་པ་དང་ཡིད་བྱེད་སྤོང་ཚུལ་ནི། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། དོན་ཐོག་དེར་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་དང་ཡིད་བྱེད་རྩ་བ་ནས་གཏོང་བ་མིན་གྱི། དེ་ལས་གཞན་གློ་བུར་དུ་འཆར་བའི་དྲན་རྟོག་དང་ཡིད་ཀྱི་བྱ་བྱེད་རྣམས་སྤོང་བ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་དྲན་པ་ཇི་སྲིད་མ་ཡེངས་པ་དེ་སྲིད་དུ་རྟོག་པ་ཡེ་མི་འབྱུང་ལ། ཅུང་ཟད་ཡེངས་པ་དང་རྟོག་པ་ཡེར་གྱི་འབྱུང་ཞིང་། ཤིན་ཏུ་ཡེངས་པ་ན་མཚན་འཛིན་དང་བཅས་པའི་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ཅི་རིགས་འཆར་བས། དེ་ནི་རྗེས་ཤེས་དང་རྗེས་སྣང་རང་ཁ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་འཁྲུལ་ཤེས་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ། སླར་ཡང་སྔར་གྱི་དྲན་པ་རྙེད་པའི་ཚེ་རྟོག་སྣང་མ་

2) 尤其是定中與後得保任禪修的方法

(1) 辨識定中與後得

(2) 保任方式的一般分類

(3) 定中的保任方法

(4) 後得的保任方法

(5) 定中與後得融合方式的分類

(1) 辨識定中與後得

從離戲禪修開始，方能適切地區分定中與後得。專一的階段中，由於只著重於禪修的體驗，因此還不是符合標準的定中與後得。不過教導也說，此階段本身仍可區分定中與後得。定中平等住是遠離昏沉與掉舉的過失，讓心安住在先前指引的心性俱生之體性中，然後，遠離其他一切念想與作意，在諸相和妄念的散亂出現前，心都安住在其自然狀態中。阿底峽尊者的《中觀口訣》即說：

> 去除昏沉與掉舉等一切過失。中間時，心不去做任何思維，也不去抓取什麼，捨棄所有正念和作意。只要諸相或虛妄分別的敵人或盜賊沒有生起，心都如此安住。

其中所說的捨棄正念和作意的方式，就如先前所述。這並非完全拋下不從對境上散亂的正念和作意，而是要捨棄在此之外的其他突然出現的念想和意念活動。

只要正念仍不散亂，妄念就不會生起。若有一絲散亂，妄念就會立刻生起。如果極為散亂的話，各種帶有執相的妄念和顯相就會出現。這些都只不過是稱為「普通的後得心境和顯現」的迷亂心識。當重拾先前的正念時，就在無礙的妄念和顯相之上以正念攝

འགགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དྲན་པའི་རྩིས་ཟིན་ནས། རྟོག་སྣང་དེ་ཡང་མ་འགགས་ཤིང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་སྣང་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་ཤོར་བའི་རྗེས་སུ་སླར་ཐོབ་པས་ན་རྗེས་ཐོབ་ཅེས་ཟེར་ཏེ། མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་དང་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས་གྲགས་སོ། །

དེ་ལྟར་ན་ངོ་ཐོག་ཏུ་མ་ཡེངས་པ་རྩེ་གཅིག་པ་ཐུན་མཚམས་སུ་བྱུང་རུང་མཉམ་གཞག་ཏུ་འགྱུར་ལ། ཅུང་ཟད་ཡེངས་པའི་རྗེས་ལ་དྲན་པའི་རྩིས་ཟིན་པ་ཐུན་དངོས་གཞི་ལ་བྱུང་ཡང་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། རྗེ་ཞང་གིས།

བར་སྣང་དག་པའི་དཀྱིལ་ལྟ་བུ། །གསལ་སྟོང་མ་འགགས་མཐའ་དབུས་མེད། །
སིང་ངེ་ཡེ་རེ་གནས་པ་དེ། །རྣལ་འབྱོར་དང་པོའི་མཉམ་གཞག་ཡིན། །
དེ་ལས་རྣམ་རྟོག་འཕྲོས་པ་དེ། །མལ་ན་བསྒོམས་ཀྱང་རྗེས་ཐོབ་ཡིན། །
གསལ་སྟོང་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་བ། །གནས་ན་ལབ་ལོབ་འགྲོ་འདུག་ཀྱང་། །
མཉམ་གཞག་ངང་ལ་གནས་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

འདིའི་སྐབས་སུའང་རང་སའི་དྲན་རྒྱུན་གོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྟེ། མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་མིན་ཡང་ཉམས་ཀྱི་འཁོར་ཡུག་ཅེས་བཞེད་དོ། །

འདིར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དོན་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་མི་རྟོག་མེད་པར་ཅི་ཤར་གང་བྱུང་གི་གནས་ལུགས་ངོ་ཤེས་པའི་ངང་དེ་ཉིད་མ་བཅོས་པར་བྱ་བ་ལས་སྤང་བླང་དང་བཅས་བཅོས་གཏན་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དེང་སང་ལས་དང་པོ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚེ། རྟོགས་པའི་མཉམ་རྗེས་མ་འདྲེས་ཀྱི་བར་དུ་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་མཉམ་གཞག་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་དང་། ཐུན་མཚམས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྗེས་ཐོབ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ནས་སྐྱོང་བ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱི་

持，然後妄念和顯相也會是無礙且體性無可辨識的顯空雙運。由於這是在失去之後又再度獲得，所以稱為「後得」。一般都會說定中就如同虛空，後得則如同幻象。

如此在［心的］體性之上專一不散亂的狀態，即使是發生在修座之間［的下座期間］，這也就是定中。在正式修座當中，於稍微散亂之後再以正念攝持，這也就是後得。祥尊者[35]即說：

> 如淨虛空之中央，明空無礙無邊中，
> 明澈淨朗此安住，第一瑜伽之定中。
>
> 由此外馳之妄念，墊上禪修亦後得，
> 若住明空淨朗中，縱使言談行走坐，
> 亦是安住於定中。[36]

此時，依於嫻熟此階段的正念續流，將會生起近似的定中與後得之融合。雖然這並非合乎標準的定中與後得融合，但是也稱為「體驗的相續不斷」。

此處，大手印的要點是：對任何出現或生起的一切（無論其中是否帶有虛妄分別），處於認出其本質的狀態中而不做任何修整，此時取捨與造作都是完全不適當的。現今的初學者於修持時，在了悟尚未達到定中與後得融合之前，於修座的正行中應該以定中平等住為主，來專一守護［心的］體性。而在修座之間等等的時候，以後得為主，將妄念和顯相轉為道用來保任。應瞭解這是實修傳

35 祥尊者：師從岡波巴之弟子竹清寧波（貢楚），創立采巴噶舉並建貢唐寺。
36 出自《大手印之究竟勝道》。

དགོངས་པར་གོ་ཞིང་། ཕལ་ཆེར་ལ་སྐྱོང་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྱས་པས་མཉམ་གཞག་རྐང་ཚུགས་པ་དང་རྗེས་ཐོབ་གཅོད་ཆེ་བ་གཉིས་ཀ་འབྱུང་ལ། དེ་གཉིས་ཀྱང་ཅིག་གི་བོགས་ཅིག་གིས་བཏོན་ནས་སྒོམ་སྐྱེད་ཆེ་བ་ཡོང་བར་སྣང་བས། འདིར་ཡང་ཚུལ་དེ་དང་མཐུན་པར་བཤད་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་སྐྱོང་ཚུལ་སྤྱིའི་རྣམ་དབྱེ་ནི།

སྤྱི་ཙམ་དུ་སྒོམ་སྐྱོང་ཚུལ་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས་མཁས་པ་གསུམ་གྱི་ཐ་སྙད་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དང་པོར་སྒོམ་འགོ(མགོ)་རྩོམ་པ་ལ་མཁས་པ་ནི། ལུས་གནད་ལེགས་པར་བྱས་ནས་སྔར་ཞི་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་སྒོ་ནས་དད་འདུན་དྲག་པོ་བསྐྱེད་ཅིང་གཞན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཟུག་རྫུ་ཐམས་ཅད་བསལ་ནས་འཇུག་པའོ། །

བར་དུ་ཉམས་བསྟེན་པ་ལ་མཁས་པ་ནི། ཞེས་པ་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་སྐྱོན་རྣམས་བཅོས་ཤིང་ཉམས་མྱོང་མཐུག་པོའི་ལྷན་དང་བྲལ་བར་བྱས་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྗེན་པར་སྐྱོང་བའོ། །

མཐའ་མར་འཕྲོ་གཅོད་པ་ལ་མཁས་པ་ནི། གསལ་ལ་ཡུན་ཐུང་བ་ཡང་ཡང་བསྐྱང་ནས་སྒོམ་དང་མ་འཕོན་པར་བཟང་གྲེས་བྱེད་གསུང་སྐེ་ལས་དང་པོ་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ། །

ཡང་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དང་པོར་རྩོལ་སྒྲུབ་དང་བྲལ་བས་ལུས་སེམས་ཁོང་གློད། ཅེས་པ་ལ་ལུས་གནད་ཧ་ཅང་བསྒྲིམས་པ་མིན་པའི་རང་བབས་སུ་བྱས་ནས་སེམས་ལ་དམིགས་བཅས་ཀྱི་ཞེ་འདོད་དང་རྩོལ་སྒྲུབ་མེད་པར་སེམས་རང་གཤིས་ལ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་གློད་པའོ། །

བར་དུ་ཚམ་ཚོམ་མི་བྱ་བར་སོ་མ་རང་ལུགས་སུ་བཞག །ཅེས་པ་ཡིན་མིན་ལ་སོགས་པའི་

承追隨者的意旨。大多數的人在以此方式保任後，將會生起定中站穩腳步與後得得以確定二者。由於此二者會彼此互相增益，因此是很能有效引生出禪修的方法。接下來即解說與此主題相應的內容。

(2) 保任方式的一般分類

關於保任或守護禪修的一般方式，岡波巴尊者以「三善巧」的詞彙來描述：

[1] 首先禪修開端善巧：在善加採行身要後，就如先前「止」的階段所說，藉由見到禪定的功德來引生強烈的信心和渴望。去除所有其他內心狀態的痛楚而安住。

[2] 中間依止體驗善巧：修正心的昏沉與掉舉的過失，且遠離體驗的厚重黑暗，赤裸守護心的體性。

[3] 最終中止禪修善巧：帶著明晰一再短時間守護 [禪修]，不要讓自己討厭禪修，而是要在情況良好時停止禪修。

以上是從初學者的角度而說的。此外，岡波巴尊者也教導：

> 首先，要遠離努力勤作的修持，讓身與心由內放鬆。

要讓身體姿勢處於不極度緊繃而自然的狀態，心則要沒有對所緣的意圖和努力勤修，而是在心自身的本性中開闊、清透地放鬆。尊者繼續說：

> 中間，要沒有猶豫地處於清新的自然狀態中。

捨棄是與非等等的懷疑，心清新的真實狀態和本初實相是如何即

ཐེ་ཚོམ་སྤྱངས་ཏེ། སོ་མའི་དོན་སེམས་ཀྱི་གདོད་མའི་གནས་ཚུལ་ཅི་ཡོད་པ་དེ་ལ་སླར་བཟོ་བཅོས་མི་བྱེད་པའོ། །

ཐ་མར་བྱུང་ཚོར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་དུ་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་པ་རྐྱེན་སྣང་ལ་ཤར་བའི་བྱུང་ཚོར་ཐམས་ཅད་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པས་སྐྱེ་བ་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་མ་གྲུབ་པར་གཉུག་མའི་ངང་དུ་གྲོལ་བའོ། །

ཡང་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། ནམ་མཁའ་ལྟར་དཔངས་བསྟོད་ཅེས་པ་སྣང་བ་དེ་ལྟར་དུ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་གཏོང་བའོ། །ས་གཞི་ལྟར་རྒྱ་བསྐྱེད་ཅེས་པ་དྲན་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའོ། །རི་བོ་ལྟར་ལྷུན་ཕབ་ཅེས་པ་སེམས་གཡོ་འགྱུལ་མེད་པར་བཞག་པའོ། །མར་མེ་ལྟར་གསལ་བསྟོད་ཅེས་པ་རིག་པའི་ངོ་བོ་གསལ་ངར་བསྐྱེད་པའོ། །མན་ཤེལ་ལྟར་དྲི་མ་སྤྱང་ཞེས་པ་ཉམས་ཀྱི་སྒྲིབ་གཡོགས་མེད་པར་ཤེས་པ་དྭངས་སང་ངེ་བཞག་པའོ། །

隨其保持如何，不去做任何修整。尊者結論道：

最後，了知所有［妄念］的生起與感受皆是無生。

藉由對諸緣之感知中出現的一切［妄念］的生起與感受有所認識的正念，［了知］這一切在發生之時，就不是以具有生、住、滅之體性而存在，而是在本來的狀態中解脫。

岡波巴尊者也說，要讓顯相像這般開闊、清透：

要如虛空般高廣。[37]

尊者也教導，要讓正念與正知普遍廣闊：

要如大地般遼闊。

又說，要令心不動搖安住：

要如高山般穩固。

以及，要引生覺性體性的高昂明晰：

要如燭火般明燦。

最後，尊者教導要不被體驗遮蔽，令心清澈明燦地安住：

要如水晶般離垢。

37　本段與以下四段引文，皆出自《答尊貴帕莫竹巴之所問》。

སྐྱོང་ཚུལ་དེ་དག་ཕལ་ཆེར་མཉམ་རྗེས་གང་ལའང་ཕྱོགས་མཐུན་པར་སྣང་བས་སྤྱིའི་སྐྱོང་ཚུལ་དུ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་མཉམ་གཞག་གི་སྐྱོང་ཐབས་ལ་གཉིས་ཏེ། ངོ་བོའི་སྐྱོང་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བསྟན་པ་དང་། དེ་དག་གི་གནད་བསྡུས་ནས་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སྟེ། ངོ་བོའི་སྐྱོང་ཐབས་དྲུག་བཤད་པ། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བཞག་ཐབས་བཤད་པ། སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

> མི་མནོ་མི་བསམ་མི་སེམ་ཞིང་། །མི་སྒོམ་མི་དཔྱོད་རང་བཞིན་བཞག །

ཅེས་ཏཻ་ལོ་པའི་བཞག་ཐབས་དྲུག་ཏུ་གྲགས་པ་ལས། མི་མནོ་ཞེས་པ་ནི་འདས་པའི་དོན་གྱི་རྗེས་མི་འབྲང་བ་སྟེ། འབྲངས་ན་དེས་ཇི་སྲིད་དུ་ཡིད་གཡེང་བར་འགྱུར་བས་སོ། །མི་བསམ་ཞེས་པ་ད་ལྟའི་སེམས་སྣང་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་རྩིས་མི་བྱེད་པ་སྟེ། བྱས་ན་མཉམ་པར་བཞག་རྒྱུའི་སེམས་རྐྱེན་དབང་དུ་འཆོར་བས་སོ། །མི་སེམ་ཞེས་པ་མ་འོངས་པ་ན་བྱ་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་སྔོན་མི་བསུ་བ་སྟེ། བསུས་ན་ཤེས་པ་དེའི་ཡུལ་ལ་གཡོ་ཞིང་མི་བརྟན་པར་འགྱུར་བས་སོ། །ཚུལ་འདི་གསུམ་ནི་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་ལ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

這些守護禪修的方式，大多都適合任何一種定中或後得。因此，這是講示一般的守護禪修的方法。

(3) 定中的保任方法

a. 講示保任體性的不同方法
b. 歸納解說這些方法的要點

a. 講示保任體性的不同方法

a) 解說保任體性的六種方法
b) 解說廣為人知的安住方法
c) 解說其他的保任方法

a) 解說保任體性的六種方法

帝洛巴有著名的六種安住方法：

> 不追憶、不思維、不臆想，
> 不禪修、不觀察、自然住。[38]

其中「不追憶」是指不去追隨有關過去之事物的妄念，如果去追隨的話，只會讓心思散亂。「不思維」是指對於當下心的顯現，不去造作修整，也不去評斷，如果這麼做的話，會使應當平等安住之心隨著［外］緣而散逸。「不臆想」是指不預先去設想未來的活動，如果去預想的話，心就會遷動到那個對境上而變得不穩定。這三種方法是非常著名的。大婆羅門［薩惹哈］也說：

38 出自《前典範》。

བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སུ། །
ཇི་ལྟར་བུ་ཆུང་ཚུལ་དུ་གནས་པར་བྱ། །ཞེས་དང་།
ཕྱི་དང་ནང་དུ་བལྟ་བ་མེད་པའི་སེམས་དེ་ནི། །
གང་གིས་མི་བསམ་གང་ལ་ཡང་ནི་སེམས་མ་ཡིན། །
རང་བཞིན་གནས་པ་རྡོ་རྗེ་རྩེ་མོ་གླུ་བླངས་པ། །ཞེས་དང་།
བསམ་གཏན་བྲལ་བས་ཅི་ཞིག་བསམ་བྱར་ཡོད། །

ཅེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

འདི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །
ཡིད་ལ་བྱར་མེད་མཐའ་བྲལ་གཉུག་མའི་ངང་། །
དེ་ཉིད་སྐྱོང་ལ་སྒོམ་ཞེས་ཐ་སྙད་བཞག །ཅེས་སོ། །

མི་སྒོམ་ཞེས་པ་མཚན་བཅས་དང་མཚན་མེད་སོགས་བློའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་གང་ཡང་མི་སྒོམ་པ་སྟེ། བསྒོམས་ན་གཟུང་འཛིན་གྱི་ཡིད་བྱེད་དུ་འགྱུར་བས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡང་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཀྱེ་མ་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་སྒོམ་དུ་ཡོད་མ་ཟེར། །
གལ་ཏེ་བསྒོམ་པར་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་གཉིས་རྟོགས་ན། །
གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་ཡིད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྤངས་ནས། །
སྐྱེས་བུ་དེ་ཡིས་རང་གིས་རང་ལ་སྡིག་པ་བྱས། །ཞེས་དང་།

能思所思盡捨棄，如是安住如嬰孩。[39]

也說：

不可視為內外之此心，
任不能思不可思為何，
唱自然住金剛頂之歌。[40]

以及：

離定何有所思境。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

如是一切三時中，無有作意遠離邊，
守護本性稱禪修。

所說的「不禪修」，是指不去禪修任何有相與無相等等的心的對境，如果去禪修這些就會變成是［涉及］能所的作意。大婆羅門［薩惹哈］即說：

噫唏！莫說離性真如修中有，
若悟所修能修此二者，
執二之意棄捨菩提心，
如是之人自造己罪過。[41]

39 本段與以下「離定何有所思境」之引文皆出自《庶民之歌》。
40 出自《后妃之歌》。
41 本段與下段引文出自《后妃之歌》。

སྒོམ་དང་བསྒོམ་བྱ་མེད་པའི་སེམས་ནི་རང་བཞིན་བྲལ། །
རེ་དོགས་མེད་པའི་མཐར་ཐུག་པ་ནི་རྡོ་རྗེའི་སེམས། །

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

གལ་ཏེ་མ་རྟོགས་བློ་ལ་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད། །
རྟོགས་པ་ཅན་ལ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་མེད། །
ཇི་ལྟར་ནམ་མཁས་ནམ་མཁའ་དམིགས་སུ་མེད། །

ཅེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་གློང་ལ་འདི་ཡིན་མེད་པས་ན། །
དེ་ལ་སྒོམ་དང་བསྒོམ་པར་བྱ་བ་གཉིས་སུ་མེད། །

ཅེས་སོ། །མི་དཔྱད་ཅེས་པ་དེ་ལྟར་སྤྲོས་པ་ཞི་བའི་ངང་དེ་ལ་སླར་བློས་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ་བ་སྟེ། བྱས་ན་སླར་བློ་རྟོག་གིས་གཉིས་སྣང་དང་མཚན་འཛིན་བསྐྱེད་པས་སོ། །འདི་ལ་འང་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

མཐའ་ཡིས་མ་གོས་དྲི་མ་མེད་པའི་སྙིང་པོ་ནི། །
རང་བཞིན་གདོད་ནས་དག་པས་ཀུན་གྱིས་དཔྱད་བྱ་མིན། །
གལ་ཏེ་དཔྱད་ན་དུག་སྦྲུལ་གཅེས་པ་ཕོ་ནར་ཟད། །ཅེས་དང་།

以及：

無修所修之心離自性，
無有希懼究竟金剛心。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

不悟之心無可修，悟者無有能所修，
虛空不可緣虛空。

毗汝巴[42]說：

心法性界無此是，禪修所修為無二。[43]

「不觀察」是指在此戲論平息的狀態中，不再以俗心去進行觀察，如果觀察的話，俗心妄念就會再引生二現和執相。關於這一點，大婆羅門［薩惹哈］即說：

邊不沾染無垢之心髓，
自性本淨非一切所察，
設若觀察僅是毒蛇害。[44]

也說：

42 毗汝巴：梵Virupa，印度八十四大成就者之一。曾任那爛陀寺住持，後因密續修持而離開。是後來薩迦派「道果」教法的重要根源。
43 出自《道歌寶藏》。本書中毗汝巴引文出處皆同，以下將不再另註。
44 本段與以下「不觀察心住如空」之引文皆出自《后妃之歌》。

གཅིག་དང་དུ་མས་སེམས་ལ་དཔྱད་པ་ཡིས། །
གསལ་བ་སྤངས་ནས་སྲིད་པ་དག་ཏུ་འགྲོ། །
མཐོང་བཞིན་དུ་ནི་དོང་དུ་འགྲོ་བ་ལ། །
དེ་ལས་སྙིང་རྗེ་བ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཅེས་དང་།
བརྟགས་པ་མེད་པའི་སེམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་གནས་། །
ནམ་མཁའ་གནས་པ་མེད་པ་དེ་ཉིད་ཐ་སྙད་བྲལ། །
བྲལ་བའི་སེམས་ལ་བརྟག་དང་དཔྱད་པ་མི་དགོས་ཀྱི། །

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

བརྟགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ཉིད་རབ་ཏུ་བཅིངས། །

ཞེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

རང་བཞིན་བརྗོད་མེད་ངོ་བོ་བལྟོས་ཆོས་ཀུན་དང་བྲལ། །
བརྟགས་དང་དཔྱད་དུ་མེད་ཅིང་མཚོན་པའི་དཔེ་དང་བྲལ། །

ཞེས་སོ། །རང་བཞིན་བཞག་ཅེས་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་འདུག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་དེ་ཀ་ལྟར་མ་བཅོས་པར་འཇོག་པ་སྟེ། དེ་མིན་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་བློས་བྱས་ཀྱིས་བསླད་པར་འགྱུར་བས་སོ། །འདི་ལའང་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

རང་བཞིན་བཞག་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ཉིད་དེ་ལྟ་ཉིད། །
འབྲས་བུ་ཐོགས་པ་མེད་པ་གདོད་ནས་ངང་ལ་གནས། །ཞེས་དང་།

以一及多觀察心，捨棄明晰入存有，
眼見之時仍入坑，除卻可憐何有之。[45]

以及：

不觀察心住如空，虛空無住離名言，
遠離之心無需察。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

觀察之心縛心性。

毗汝巴說：

自性無詮體性遠離諸觀法，
無有審視觀察且離表明喻。

「自然住」是指心的自性或真實狀態是如何即是如何，不加以修整地如此安住。如果不這麼做，實相真義就會被俗心造作所染污。關於這一點，大婆羅門［薩惹哈］即說：

自然安住如何即如是，
成果無阻本即住其中。[46]

以及：

45　出自《國王之歌》。
46　出自《后妃之歌》。

རང་བཞིན་དག་པའི་སེམས་ལ་བསམ་གཏན་དག་གིས་མི་བསླད་དེ། །
བདག་ཉིད་བདེ་ལ་གནས་ཤིང་གདུང་བར་མ་བྱེད་ཅིག

ཅེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

རང་བཞིན་དག་པའི་སེམས་ལ་བཅོས་མི་དགོས། །
མ་བཟུང་མ་བཏང་རང་ག་ཉིད་དུ་ཞོག

ཅེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

དོན་དམ་རྣལ་མ་ཆགས་མེད་དོན་ལ་སྤྱོད་བྱ་སྟེ། །
མི་སྤང་མི་སྒྲུབ་མི་ཞེན་མི་སྤྱོད་མི་འགོས་པར། །
རང་ལུགས་ཅི་བདེར་སྤྱོད་པ་རབ་མཆོག་དམ་པ་སྟེ། །

ཞེས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

རང་བཞིན་མ་བཅོས་རྣལ་མར་བཞག །ཅེས་སོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་བཞག་ཐབས་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་གནད་ཐལ་ཆེར་འདུས་ཤིང་ཆོས་ཉིད་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་ཐབས་རྨད་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཏཻ་ལོ་པས།

མི་བསམ་མི་མནོ་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ་ཞིང་། །
མི་སྒོམ་མི་སྤྱོད་རེ་དོགས་མི་བྱ་བར། །
དེར་འཛིན་བློ་ཡི་འདུ་བྱེད་རང་སར་གྲོལ། །
དང་པོའི་ཆོས་ཉིད་སྟེང་དུ་དེ་ཡིས་ཕེབས། །ཞེས་བཤད་དོ། །

གཉིས་པ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བཞག་ཐབས་བཤད་པ་ནི།

本淨心無禪定染，住自性樂莫憂惱。[47]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

自性淨心無需整，不執不放住本然。

毗汝巴說：

勝義真實無貪為所行，
不棄不修無執行沾染，
本性何樂行之真殊勝。

梅紀巴[48]說：

自性無整住真實。[49]

這些安住的方法，包含了專一保任心之體性的方式中的大多數要點，而且是切實確定法性的稀有殊勝方法。帝洛巴即解說：

不思不憶不觀察，不修不行不希懼，
執此心行自地解，彼至初始法性上。[50]

b) 解說廣為人知的安住方法

47 出自《庶民之歌》。
48 梅紀巴：梵Maitripa，印度大手印成就者。師從那洛巴、薩惹哈等多位成就者，馬爾巴為其著名弟子之一。
49 出自《大手印偈文集要》。本書中梅紀巴引文出處皆同，以下將不再另註。
50 出處不詳。

རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་ཚོགས་ཆོས་ལས། ངོ་བོ་རང་གི་སེམས་ལ་བལྟ་ན། སེམས་དེ་གློད་ལ་བཞག །སོ་མར་བཞག །རང་གར་བཞག །ལྷུག་པར་བཞག་གོ །ཞེས་བཞི་གསུངས་པའི། གློད་ལ་བཞག་པ་ནི། སེམས་གློད་ཤེས་ན་སེམས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་དང་བཅོས་མིན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་པའི་ཐབས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། གློད་པ་རབ་ལ་སྒོམ་པ་རབ། གློད་པ་འབྲིང་ལ་སྒོམ་པ་འབྲིང་། གློད་པ་ཐ་མ་ལ་སྒོམ་པ་ཐ་མ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། སེམས་གང་ཤར་ཅི་འདུག་དེ་ཀའི་ཐོག་ཏུ་ཞེ་འདོད་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་རང་ལུགས་སུ་ལྷོད་གློད་པ་ན། འཇུག་ཤེས་ཐམས་ཅད་འགགས་ནས་རྟོག་མེད་དུ་ཧད་དེ་ཐོམ་མེ་རང་གནས་སུ་འགྱུར་ལ། དེའི་ཚེ་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་རིག་པའི་ངར་མ་ཤོར་བ་དེ་ཀ་ཉིད་ཞི་ལྷག་དབྱེར་མེད་པའི་རང་བཞིན་དང་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དོན་ཡིན་ཏེ། གྲུབ་ཆེན་ཞང་གིས།

ཤེས་པ་ལྷོད་ཀྱིས་གློད་པའི་དུས། །གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་ཉམས། །
བར་སྣང་དག་པའི་དཀྱིལ་ལྟར་འཆར། །དེ་ནི་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུ་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །གཞན་ཡང་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

འཇུར་བུས་བཅིངས་པའི་སེམས་ཉིད་དེ། །
གློད་ན་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །ཅེས་དང་།

岡波巴尊者的《大眾開示》中教導了四種方法：

看著自心的體性時，此心放鬆安住，清新安住，自在安住，鬆坦安住。

[1] 放鬆安住：

知道如何讓心放鬆，就是斷除對心的真實狀態和無修整體性之虛構增益的極甚深方法。岡波巴尊者即說：

上等的放鬆就有上等的禪修；中等的放鬆就有中等的禪修；下等的放鬆就有下等的禪修。

如果疑惑：「這是為什麼呢？」無論心上出現了什麼，就在此上沒有任何意圖地寬坦放鬆，所有朝外的心識都將停息，[行者] 無念地安住於愣然、寧靜之中。此時，如果不失去無生覺性的提振之力，這本身就是止觀無別的自性、心性俱生的實義。大成就者祥即教導：

心識寬坦放鬆時，明而無念之體驗，
現如虛空淨中央，此即明光之法身。[51]

此外，大婆羅門 [薩惹哈] 說：

線團所縛之此心，鬆而解脫無所疑。[52]

51 出自《大手印之究竟勝道》。
52 本段與下段引文出自《庶民之歌》。

སེམས་བཅིངས་ན་ནི་འཆིང་འགྱུར་ཏེ། །དེ་ཉིད་གྲོལ་ན་ཟེ་ཚོམ་མེད། །
བླུན་པོ་གང་གིས་བཅིངས་གྱུར་པ། །མཁས་རྣམས་དེ་ཡིས་རྣམ་པར་གྲོལ། །

ཞེས་དང་། ཏཻ་ལོ་པས།

མ་བཅོས་གཉུག་མའི་ངང་དུ་གློད་ལ་ཞོག །
བཅིངས་པ་གློད་ན་གྲོལ་བར་ཟེ་ཚོམ་མེད། །ཅེས་དང་།
སེམས་ནི་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྟར་བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། །
དེ་ཡི་ངང་ལ་བཏང་བཞག་མེད་པར་གློད་ལ་ཞོག །
སེམས་ལ་གཏད་སོ་མེད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན། །
དེ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ། །ཅེས་སོ། །

སོ་མར་བཞག་པ་ནི། གདོད་མའི་གནས་ལུགས་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་དོན་ཏེ། བླ་མས་ངོ་སྤྲོད་པའི་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་ཡེ་ནས་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་དོན་དེ་ཉིད་རང་སོར་འཇོག་པའོ། །དེ་ཡང་དཔེར་ན་གསེར་ས་ལེ་སྦྲམ་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་ཉིད་གདོད་མའི་ཆགས་ལུགས་ཅི་ཡོད་དེ་ལ་སླར་བཞུ་བཏུལ་སོགས་ཀྱིས་བཅོས་མ་ཐོག་པ་བཞིན་ནོ། །འགའ་ཞིག་ཏུ་བྱ་ཐི་བ་ཚང་དུ་འཇུག་པ་ལྟར་ཐམ་ཚོམ་མེད་པར་འཇོག་པ་དང་། ལ་ལར་མ་བཅོས་པར་འཇོག་པ་ལ་བཤད་དེ། འདི་ལ་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

རྩ་བ་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་གང་སེམས་པ། །
བླ་མའི་མན་ངག་ཐོབ་པ་དེ་ཡིས་ཆོག །ཅེས་དང་།

也說：

心受束縛困［輪迴］，心若解脫無所疑，
彼等捆縛愚人者，智者知而得解脫。

帝洛巴教導：

無整本來性中放鬆住，
束縛若鬆解脫必無疑。

也說：

心如虛空中央越思境，
此中無棄無置放鬆住，
心無依憑即是大手印，
於此嫻熟證無上菩提。

[2] 清新安住：

這是平等安住於本初實相之意。上師指引之心性俱生的體性或自性，原本即是遠離戲論而且無可辨識，於此真義之中自然安住。以比喻來說，這就好像純金原本的狀態是如何，並不會因為之後的燒熔或切割等修整而有所改變。在某些情況下，這也被比喻為好像鴿子入巢一般，沒有猶疑地安住。有些人則解說為無修整地安住。關於這一點，大婆羅門［薩惹哈］即說：

凡求離根之實性，依師訣見此足已。[53]

53 出自《庶民之歌》。

བསམ་དུ་མེད་པའི་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་གང་སྒོམ་པ། །
དེ་ཡིས་འབྲས་བུ་མ་ལུས་སྒོམ་པར་གྱུར་པ་ཡིན། །

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

གཉུག་མའི་ཡིད་ལ་གང་ཚེ་སྦྱངས་གྱུར་པ། །
དེ་ཚེ་རི་ཁྲོད་ང་ཡིས་རྟོགས་ལ་འདུག

ཅེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

གདོད་ནས་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པས་གཞན་ནས་བཙལ་དུ་མེད། །
སེམས་ཉིད་མིང་སྟོང་སྤྲོས་བྲལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྟེ། །ཞེས་སོ། །

རང་གར་བཞག་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སམ་འདུག་ལུགས་ཅི་ཡོད་པ་དེ་ཀ་རང་ལུགས་སུ་ཅི་བདེར་འཇོག་པ་སྟེ། དམིགས་གཏད་དམ་ཞེ་འདོད་ཀྱིས་བཅིངས་ན་ཤིན་ཏུ་མི་སྲུན་པར་འགྱུར་བས་སོ། །དཔེར་ན་མི་ཞིག་བཙོན་དུ་བཟུང་ན་འབྲོས་པའི་བསམ་པ་དང་བཅས་ལ། རང་གར་བཞག་ན་ཅི་བདེར་རང་ལུགས་སུ་གནས་པ་ལྟ་བུའོ། །འདི་ལ་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

བཅིངས་པ་དག་ནི་ཕྱོགས་བཅུར་འགྲོ་བར་རྩོམ། །
ཐོངས་པར་གྱུར་ན་མི་གཡོ་བརྟན་པར་གནས། །
གོ་ལོག་རྔ་མོང་ལྟ་བུར་བདག་གིས་རྟོགས། །

ཞེས་བཤད་དེ་གོང་གི་རང་བཞིན་གྱིས་བཞག་པ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སོ། །

也說：

禪修難思自生之本智，
以此即修無餘之成果。[54]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

本來之心清淨時，即入山居吾了悟。

毗汝巴說：

本俱生故不由他處尋，
心性名空離戲大手印。

[3] 自在安住：

心的本質或實際狀態是如何，就那樣地舒適安住。如果被所緣境或意圖所束縛，就會變得桀驁不馴。以比喻來說，這就好像某人被關在監獄時，就會有逃跑的想法，但是如果隨其自由，他們就會舒適地自然待著。關於這一點，大婆羅門［薩惹哈］即說：

抑心反欲奔十方，放手不動穩定住，
顛倒如駝我所悟。[55]

這和前面所說的「自然住」[56] 是類似的。

54 出自《后妃之歌》。
55 出自《庶民之歌》。
56 請見本書第55-57頁。

ལྷུག་པར་བཞག་པ་ནི། སེམས་ལ་ཡིན་མིན་ལེགས་ཉེས་ལ་སོགས་པའི་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཆིང་བ་མེད་པར་ཞེན་མེད་འཛིན་མེད་དུ་ཤིགས་ཀྱིས་གཏོང་བ་སྟེ། དཔེར་ན་སོག་ཐོན་བཅིང་ཐག་བཀྲོལ་བ་ལྟར་རང་ལུགས་ཅི་ཡོད་དེར་ལྷུག་གེར་གནས་པའོ། །དེ་སྐད་དུ་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གང་ལ་ཞེན་པ་ཡོད་ན་དེ་ཡང་ཐོང་། །ཞེས་དང་།
དངོས་དང་དངོས་མེད་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་འཆིང་བ་སྟེ། །
སྲིད་དང་མཉམ་ཉིད་ཐ་དད་མ་བྱེད་པར། །
གཉུག་མའི་ཡིད་ནི་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་དང་རྣལ་འབྱོར་པ། །ཞེས་སོ། །

ཡང་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། སྐབས་འགར་སོ་མ། མ་བཅོས། ལྷུག་པ་གསུམ་དུ་བཞག་པར་གསུངས་པའི་མ་བཅོས་པ་ནི། རང་གར་བཞག་པ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་ལ། འོན་ཀྱང་རྐྱེན་སྣང་གི་འཆར་སྒོ་བྱུང་བའི་ཚེ་དེ་ཉིད་ཀྱང་མ་བཅོས་པར་བསྐྱང་བས་གཉུག་མ་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱི་ངང་དུ་རང་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། བུ་ཆུང་གི་སེམས་ལྟར་གསལ་ལ་འཛིན་པ་མེད་པའོ། །དེ་ལྟར་ཡང་ཤ་ཝ་རས།

ཐ་མལ་ཤེས་པ་རང་ལུགས་གཉུག་མ་ལ། །
བཅོས་མའི་དམིགས་པ་དག་གིས་མི་བསླད་དེ། །
རང་བཞིན་དག་པའི་སེམས་ལ་བཅོས་མི་དགོས། །ཞེས་དང་།

[4] 鬆坦安住：

讓心沒有是與非、善妙與過患等等破立的束縛，無貪且無執地放手。以比喻來說，這就好像綑綁乾草的繩子鬆開一般，心的自然狀態是如何，就那樣鬆坦安住。關於這一點，大婆羅門［薩惹哈］說：

有何貪著皆應拋。[57]

以及：

執實有無縛善逝，不分輪迴平等性，
專一本性瑜伽士。

岡波巴尊者也說：

不時地安住於清新、無整、鬆坦三者中。

雖然其中的「無整」和自在安住是類似的，［這特別是指］即使是諸緣和顯相現起時，也無修整地守護，這將使其於本來任運的狀態中自解脫。以比喻來說，這就像是孩童的心一般明而無執。如此，夏瓦惹［薩惹哈］說：

平常識之自本性，造作所緣不沾染，
自性淨心無需造。

以及：

57 本段與下段引文皆出自《庶民之歌》。

རླུང་ནི་མི་བཟུང་ཡིད་ནི་མི་བཅིང་བར། །
མ་བཅོས་ཤེས་པ་བུ་ཆུང་ལྟ་བུར་ཞོག

ཅེས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

མ་བཅོས་གཉུག་མའི་སེམས་ནི་ཆོས་སྐུ་སྟེ། །
བཅོས་པའི་སེམས་ཀྱིས་རྣལ་འབྱོར་ཐོབ་མི་འགྱུར། །
དེ་ཕྱིར་བདེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་ཡན་པར་ཐོང་། །ཞེས་དང་།
ངང་ལ་མ་ཡེངས་གནས་པ་ལས། །ལུས་ངག་བཅོས་ཤིང་སྒོམ་དུ་མེད། །
མཉམ་པར་བཞག་དང་མ་བཞག་ཅེས། །
གཉེན་པོས་བཅོས་ཤིང་སྒོམ་དུ་མེད། །ཅེས་སོ། །

གསུམ་པ་སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་བཤད་པ་ནི།

ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

གང་ཡང་མ་རྟོག་ཅིར་ཡང་མ་སེམ་ཞིག །
བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་རང་བཞིན་ལྷུག་པར་ཞོག །
མ་བཅོས་པ་ནི་སྐྱེ་མེད་རང་བཞིན་མཛོད། །
ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་གཉིས་མེད་ལམ། །

ཞེས་རྟོག་མེད་སྒོམ་མེད་བཅོས་མེད་ལྷུག་པ་དང་བཞི་བཤད། སེམས་ཉིད་ངལ་གསོར།

བུ་ཉོན་ཁྱོད་གང་རྣམ་པར་རྟོག །འདིར་བདག་མ་བཅིངས་མ་གྲོལ་ཕྱིར། །
མ་ཡེངས་མ་བཅོས་རང་གར་ནི། །ཀྱེ་ཧོ་དུབ་པ་ངལ་གསོས་ཤིག །

ཅེས་མ་ཡེངས་མ་བཅོས་རང་ག་དང་གསུམ་བཤད། ཡང་རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

風不可捕意不縛，無作之心住如童。

梅紀巴說：

無作本心為法身，作心不可得瑜伽，
是故隨其行樂處。[58]

以及：

除卻無散住其中，身語無整亦無修，
僅言等住與不住，對治無可整與修。

c) 解說其他的保任方法

龍樹[59]解說了無念、無修、無整、鬆坦四種［保任的方法］：

任皆不思不臆測，無整自然鬆坦住，
無整無生自然藏，慧波羅蜜無二道。

《心性休息》中則解說了無散、無整、自在三者：

子聽！汝念所思者，不縛不解我之故，
無散無整與自在，噫唏疲倦得休息。

岡波巴尊者解說了安住於無念、不動、明覺三者：

58 此段內容不見於梅紀巴著作，但見於薩惹哈之《見修行果之歌》。
59 龍樹：梵Nāgārjuna，印度八十四大成就者之一。中觀思想的開創者，被視為自釋迦牟尼後大乘佛教最重要的論師，其思想影響了大乘佛教各宗派，被尊為「八宗共祖」。著有《中觀根本慧論》、《大智度論》等許多著作，享有「千部論主」之譽。

སྤྲིན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལྟར་བཞག །
རླབས་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལྟར་བཞག །
རླུང་དང་བྲལ་བའི་མར་མེ་ལྟར་བཞག །

ཅེས་རྟོག་པ་མེད་པ་དང་། གཡོ་འགྱུལ་མེད་པ་དང་། རིག་པ་གསལ་བར་འཇོག་པ་གསུམ་བཤད། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡི་གེ་བཞི་པར། ཁྱུང་ཆེན་མཁའ་ལ་ལྡིང་བ་བཞིན་དུ་མ་བཅོས་པ་གཉུག་མའི་ངང་ལ་རྩོལ་སྒྲུབ་མེད་པར་བཞག །རྒྱ་མཚོ་རླབས་དང་བྲལ་བ་བཞིན་དུ་སེམས་གཡོ་འགྱུལ་མེད་པར་བཞག །ཉི་མ་སྤྲིན་དང་བྲལ་བ་བཞིན་དུ་ཀུན་གསལ་མདངས་དང་ལྡན་པར་བཞག །ཆུའི་ཐ་རླབས་བཞིན་དུ་བྱུང་ཚོར་ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་བཞག །བུ་ཆུང་ལྷ་ཁང་བལྟ་བ་བཞིན་དུ་གསལ་ཆ་མ་འགགས་པ་ལ་འཛིན་ཆ་མེད་པར་བཞག །ནམ་མཁའ་ལ་བྱ་འཕུར་བ་བཞིན་དུ་རིག་པ་རྗེས་མེད་དུ་བཞག་ཅེས་དྲུག་བཤད།

མཁས་གྲུབ་ལྕེ་སྒོམ་པས། གསལ་མདངས་མི་རྟོག་མ་རྙོགས་རྟེན་མེད་བཞི་དང་། མ་བཅོས་མ་བསླད་གཉུག་མ་གསུམ་དང་། སོ་མ་ལྷུག་པ་རང་དྭངས་གསུམ་དང་། སྒོམ་མེད་ཡེངས་མེད་གཉིས་ཀྱི་བཞག་ཐབས་ལ་སོགས་པ་མང་དུ་བཤད་ཀྱང་སྔར་བཤད་པ་དང་འཆད་འགྱུར་ལས་ཤེས་པར་སྣང་བས་སོ་སོར་མ་སྤྲོས་ལ། སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ལས་ཀྱང་། འབོལ་ལེ་ཆམ་མེ་ལྷན་ནེ་ཞ་ལེ་ལྷུག་གེ་སོགས་གནས་ཆ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་དང་། སལ་ལེ་སིང་ངེ་ཙེ་ནེ་ཡེ་རེ་རྗེན་ནེ་ཧྲིག་གེ་སོགས་གསལ་ངར་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སྐྱོང་ཐབས་སྣ་ཚོགས་པ་འབྱུང་མོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་ལས་དང་པོ་པ་མཉམ་གཞག་ཏུ་ངོ་བོ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་བ་ལ་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དང་པོར་སྒོམ་པའི་དུས་སུ་ཤེས་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་བསླབ། དེ་ཡང་མ་ཡེངས་པ་ལ་བསླབ། དེ་ཡང་རིག་པའི་ངོ་བོ་ཡེ་མ་ཡེངས་པ་ལ་བསླབ། དེ་གོམས་ཙ་ན་རང་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་།

住如無雲之虛空，住如無波之大海，
住如無風之燭火。[60]

［綽普大譯師於］《大手印四字［口訣］》中解說六種［安住］：

猶如大鵬金翅鳥翱翔於空中，無有努力勤作地安住在無整本來性之中。猶如無波之大海，心無有動搖地安住。猶如無雲的皓日，明燦地安住。猶如水中波濤，了知一切［妄念］生起和感受皆是心而安住。猶如幼童看佛堂，於明晰面向無礙且無執中安住。猶如鳥飛向天空，於覺性無痕中安住。

智者及成就者介貢巴解說了許多安住的方法，如明燦、不分別、不濁、無依四者；無整、無染、本來三者；清新、鬆坦、自光輝三者；無修、無散二者等。由於這些似乎可從之前已解說和之後將解說的內容來理解，因此就不再逐一展開說明。

實修傳承祖師的教導中有多種保任的方法，如舒鬆、寬廣、寂靜、顯明、鬆坦等，以安住的面向為主的方法；以及清晰、淨朗、穩定、鮮明、赤裸、直透等，以強烈明晰為主的守護方法。雖然如此，關於在此階段中初學者如何於定中專一守護［心的］體性，岡波巴尊者說：

在修練的時候，一開始要先修練心的明晰淨朗。然後要修練不散亂。再來要修練絕對不散離覺性的體性。當已經嫻熟於此，就會對自己生起信心。[61]

60　出自《不共語甘露》。
61　本段與下段引文皆在岡波巴的教言集中多處可見。

དེ་ཡང་གསལ་སིང་ངེ་བ་དེ་ཉམས་མྱོང་ཡིན། དེ་ལ་མ་ཡེངས་པ་དེ་གནས་པ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱིས་བལྟས་པས་ཅིའི་ངོ་བོར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན། ཞེས་པ་དང་། མདོར་ན་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོག་ཏུ་རྗེ་རྡུས་མ་ཐུག་པའི་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་ཅི་བཟང་ཡང་སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་དང་། རྩེ་གཅིག་ཏུ་མི་གནས་པའི་ངོ་བོག་ཀྱང་རྟོག་བཅས་ཀྱི་གོ་བ་ཙམ་དུ་གསུངས་ཤིང་། རྗེ་བཙུན་གྱི་གསུང་།

> དེ་དེ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཉིད་མིན། །སྡོང་པོ་ཡིན་ཏེ་འབྲས་བུ་མིན། །
> ཡོན་ཏན་ཡིན་ཏེ་རྟོག་མེད་མིན། །

ཞེས་འདྲེན་པར་མཛད་པས། མཉམ་གཞག་ཡུན་རིང་ཐུང་ཅི་སྐྱོང་ཡང་དོན་ལ་སྐབས་དེར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོག་གསལ་རིག་ཐོན་པ་དང་དེ་ལས་མ་ཡེངས་པའི་གནས་ཆ་གཉིས་ཀ་ཚོགས་དགོས་པར་གསུངས་ཏེ་མདོར་ན་ལས་དང་པོ་པའི་ཞི་ལྷག་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་དེ་དག་གི་གནད་བསྡུས་ནས་བཤད་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བློས་མི་སྒོམ་པའི་ཚུལ། དོན་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པ་དགོས་ཚུལ། དེ་གཉིས་ལ་སྒོམ་གྱི་གནད་འདུས་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་སྐྱོང་བ་ལ་སེམས་རང་ལུགས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་ཅི་ཡོད་པ་དེའི་ངང་མ་ཤོར་ཙམ་བྱ་བ་ལས་བློ་སྦྲོས་ནས་གཞན་ཞིག་གསར་དུ་བཅོས་ཤིང་བསྒོམས་ན་དེ་གནས་

也說：

> 明晰淨朗是禪修的體驗；於此不散離是安住；以智慧觀照［而見到］不以任何體性而存在則是了悟。

總言之，這是在教導：如果樂、明、無念與心之體性［的連結］沒有達到徹骨透石，就算這些體驗再如何善妙，都只不過是顯而未定；［就算有此連結，］如果無法專一安住於［心的］體性，這也只不過是帶有妄念的理解罷了。［密勒日巴］尊者如此引導：

> 任何彼者實非彼，是為樹幹非果實，
> 是為功德非無念。[62]

這是教導，無論在定中守護時間的長短，重點是於此階段必須具足在心的體性上展露出明覺，以及於此不散離的安住面向等二者。簡言之，對於初學者來說，這就是止觀無別的專一之心。

b. 歸納解說這些方法的要點

a) 作意之心無修的方式

b) 不散離實義的必要性

c) 此二者包含禪修要點的方式

a) 作意之心無修的方式

要保任大手印的禪修，無論心之自然狀態的真實情況是如何，必須僅只是不散離而處於其中。如果俗心造作戲論，而去新製造出

62 出自《明晰三部》。

ལུགས་ཀྱི་དོན་དུ་མི་རུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རིགས་བཤད་ཟིན་ལ། སླར་ཡང་ཅུང་ཟད་བརྗོད་ན། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཕྱོགས་རིས་མེད་པས་སྣང་བ་དང་སྟོང་རིག་སོགས་ཀྱི་འཆར་སྒོ་ལ་ཉེ་རིང་དང་ཕྱོགས་འཛིན་བྱས་ནས་མི་སྒོམ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་ལ་གང་གི་ཡང་ངོས་བཟུང་མེད་པས་ཡིན་མིན་དང་བླང་དོར་སོགས་སུ་ངོས་བཟུང་ནས་མི་སྒོམ། སེམས་དོན་ལ་ཅིར་ཡང་ངེས་པ་མེད་པས་བཏང་བཞག་སོགས་ཀྱི་ངེས་བཟུང་དང་གཏད་སོ་བྱས་ནས་མི་སྒོམ། སེམས་དོན་ལ་འཕོ་འགྱུར་གཏན་མེད་པས་རེ་དོགས་སོགས་ཀྱི་འཁྲུ་ཕྲིག་དང་རྩིས་གདབ་བྱས་ནས་མི་སྒོམ། སེམས་དོན་ལ་བཟང་ངན་ཅི་ཡང་མེད་པས་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བཟོ་བཅོས་བྱས་ནས་མི་སྒོམ། སེམས་དོན་ལ་ཅི་ཡང་དམིགས་སུ་མེད་པས་དམིགས་པ་དང་རྩོལ་བས་བསྒྲུབས་ནས་མི་སྒོམ་མདོར་ན་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཅི་ཡང་སྒོམ་དུ་མེད་པས་ཅིར་ཡང་མི་སྒོམ་སྟེ། གལ་ཏེ་བསྒོམས་ན་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྒོམས་ཀྱང་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་དང་དམིགས་པ་དང་མཚན་མ་དང་འཛིན་པ་དང་ཞེན་པ་བསྐྱེད་པ་ཙམ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ནི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་སྒོམ་ཡང་དག་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་སྐད་དུ་མདོ་ལས། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་སྒོམ་པ་འདི་ནི་ཆོས་ཅི་ཡང་མི་སྒོམ་པ་ལགས་སོ། །ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། གསང་འདུས་ལས།

> དངོས་པོ་མེད་པས་སྒོམ་པ་མེད། །བསྒོམ་པར་བྱ་བ་སྒོམ་པ་མིན། །
> དེ་ལྟར་དངོས་པོ་དངོས་མེད་པས། །སྒོམ་པ་དམིགས་སུ་མེད་པའོ། །

其他的東西並去禪修它，這並非實相的真義。關於為何如此的原因已經解說過很多，不過此處要再稍加闡述：

[1] 心的本質無有偏頗，因此不要對顯相、妄念、覺知等的展現有遠近［的分別］與偏向的執著而禪修。

[2] 心實際上無有任何可辨識者，因此不要去辨識區分是非與取捨等而禪修。

[3] 心實際上無有任何可確定者，因此不要帶有對棄捨或保留等的確定和所依境而禪修。

[4] 心實際上完全無有任何可轉變者，因此不要帶著對希求與恐懼等的顧慮或評斷而禪修。

[5] 心實際上無有任何好與壞，因此不要帶有破立的造作而禪修。

[6] 心實際上無有任何所緣，因此不要帶有所緣和努力去製造些什麼而禪修。

總言之，心的本質沒有任何所修，所以不要禪修任何事。因為如果去禪修的話，那麼無論如何禪修，都只不過是在促生意念作為、所緣、相、執取和貪著。這一切都不適用於對實相的真正見地與禪修。關於這一點，經典中說：

> 不修一切法是修般若波羅蜜。[63]

《密集金剛》說：

> 無物故無修，若修則非修，
> 事物乃無物，故修不可得。

63 出自《小品般若波羅蜜經》第十五〈大如品〉，後秦龜茲國三藏鳩摩羅什譯。

ཞེས་དང་། གུར་ལས།

སྟོང་པ་བསྒོམ་པར་མི་བྱ་སྟེ། །སྟོང་མིན་བསྒོམ་པར་མི་བྱའོ། །

ཞེས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གང་ལ་ཞེན་པ་ཡོད་ན་དེ་ཡང་ཐོང་། །ཞེས་དང་།
གང་ལ་དམིགས་ཀྱང་དམིགས་པ་དེ་ཡིས་ཐར་པ་སྒྲིབ། །ཅེས་དང་།
གལ་ཏེ་ཡིད་དུ་འོང་ངོ་སྙམ་པའི་སེམས། །
སྙིང་ལ་བབ་པ་གཅེས་པར་བྱས་ན་ནི། །
ཏིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱི་ཟུག་རྔུས་ཀྱང་། །
ནམ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པར་ཟད། །

ཅེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ། །
བསྒོམ་རྒྱུ་རྡུལ་ཙམ་མེད་པས་མི་སྒོམ་སྟེ། །

ཞེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

གནས་ལུགས་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་ཉམས་ལ་ཞེན་པ་དང་། །
དེ་ཉིད་དོན་ལ་དམིགས་ཤིང་བསྒོམ་ན་གོལ་བའོ། །

ཞེས་དང་། ཏཻ་ལོ་པས།

《金剛帳》說：

不於空禪修，亦不修非空。[64]

大婆羅門［薩惹哈］說：

有何貪著皆應拋。

也說：

緣於何者彼將障解脫。[65]

以及：

設若合意思維心，稱心悅意極珍視，
芝麻皮般之疼痛，恆只造作諸苦痛。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

不加作意即大印，毫無所修故無修。

毗汝巴說：

作意實相貪體驗，緣修真如為歧路。

帝洛巴說：

64 此段引文不見於《金剛帳》，但見於《三莫坦續》。
65 出自《后妃之歌》。

ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ལ་བཟླའི་ཆོས་ལ་ལྟོས། །

ཞེས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

དང་ལ་མ་ཡེངས་གནས་པ་ལས། །ལུས་ངག་བཅོས་ཤིང་སྒོམ་དུ་མེད། །
མཉམ་པར་བཞག་དང་མ་བཞག་ཅེས། །གཉེན་པོས་བཅོས་ཤིང་སྒོམ་དུ་མེད། །

ཅེས་སོ། །

གཉིས་པ་དོན་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པ་དགོས་ཚུལ་ནི།

དེ་ལྟར་བློ་བཅོས་ནས་བསྒོམ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་ཐ་མལ་རང་རྒྱུད་དུ་མི་འཆོར་བའི་དྲན་པ་ཡེངས་མེད་ཅིག་ཅི་ནས་ཀྱང་དགོས་ཤིང་། དྲན་པ་དེ་ཡང་གོམས་པ་གློང་དུ་མ་གྱུར་ཀྱི་བར་ཅི་ཙམ་དུ་ཡིད་མ་ཡེངས་པ་ཙམ་གྱིས་ཁྱད་ཟད་དབྱེ་བ་མི་འབྱེད་པས། སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོར་རང་ས་རང་སའི་སྒོམ་དོན་ལས་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་ཅིག་དགོས་ལ། སྐབས་འདིར་ཡང་སྔར་ངོ་སྤྲད་པའི་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དོན་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པ་ཅིག་དགོས་སོ། །གལ་ཏེ་དེ་ཡང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པའི་ལས་དང་པོ་པས་ཀྱང་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་རང་སའི་ཉམས་མྱོང་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པ་ཅིག་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཀྱེ་མ་རང་ལ་རང་གིས་དེ་ཉིད་མཚོན་ཏེ་ལྟོས། །
མ་ཡེངས་སེམས་ཀྱིས་བལྟ་དང་བྲལ་གྱུར་ན། །
ཡེངས་པའི་སེམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་རྟོགས་མི་འགྱུར། །
དངོས་པོའི་ཚང་ཚིང་གསེབ་ཏུ་དེ་ཉིད་ནོར་བུ་སྟོར། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

ཀྱེ་མ་མ་ཡེངས་སེམས་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལ་ལྟོས། །ཞེས་དང་།

不行作意觀照超越法。

梅紀巴說：

除卻無散住其中，身語無整亦無修，
僅言等住與不住，對治無可整與修。

b) 不散離實義的必要性

即使沒有任何俗心造作的所修之事，依然需要不令落入一貫的普通狀態的無散亂正念。只要尚未對正念嫻熟精通，僅只是心不散亂還不能完全區別［是否落入自動的普通狀態］。因此，必須具備在四瑜伽禪修中，於每一階段各自的禪修要點不散亂的正念。於此階段，需要的是在先前指引的心性俱生之實義上不散亂。然而，以尚未斷除於實際狀態之虛構增益的初學者來說，在心專一等自身所處階段具有的體驗上不散亂是絕對必要的。就如大婆羅門［薩惹哈］所說：

噫唏！自身於己示真如，
無散心之觀照若遠離，
散亂之心不能悟真如，
事物密林中失真如寶。[66]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

噫唏，以無散心觀自身。

66 出自《后妃之歌》。

བིར་ཝ་པས།

ཡོད་མེད་ཅིར་ཡང་མི་རྟོག་དང་ལ་མ་ཡེངས་བཞག །ཅེས་དང་།

ཏཻ་ལོ་པས།

ཡེངས་པ་མེད་ན་སྒོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

མཻ་ཏྲི་པས།

ངང་ལ་མ་ཡེངས་གནས་པ་ལས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ཡང་རྣམ་དཔྱོད་དམན་པ་འགའ་ཞིག་ལ་མ་ཡེངས་པའི་ཉམས་སྣང་ཡོད་ཀྱང་དོན་ཐོག་ནས་ཡེངས་པ་མི་ཤེས་པ་འོང་བས་དེ་ཇི་ལྟ་བུ་སྙམ་ན། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གོ་རྟོག་གི་ཡུལ་ལས་འདས་པས་བློ་དང་རྟོག་པས་རྟོགས(རྟོག)་པའི་གོ་དོན་ཞིག་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་སེམས་ནའང་དོན་ཐོག་ནས་ཅུང་ཟད་ཡེངས་པ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་དོན་ཤེས་རིག་ལས་འདས་པས་བློ་རྟོག་གིས་ཤེས་ཤིང་རིག་པའི་དོན་ཞིག་ཡིད་ལ་བྱེད་ཀྱང་དོན་ཐོག་ནས་ཅུང་ཟད་ཡེངས། སེམས་དོན་བསམ་གཞིག་གི་ཡུལ་མིན་པས་བློ་རྟོག་གིས་བསམ་གཞིག་བྱས་ཤིང་དཔྱད་པའི་སྟོང་པ་དང་སྐྱེ་མེད་སོགས་ཡིད་ལ་བྱེད་ཀྱང་དོན་ཐོག་ནས་ཅུང་ཟད་ཡེངས། སེམས་དོན་དམིགས་གཏད་ཀྱི་ཡུལ་མིན་པས་བློ་རྟོག་གིས་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ལ་གཏད་པའི་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་སོགས་ཀྱི་ཉམས་སྣང་ལ་སེམས་གཏད་ཀྱང་དོན་ཐོག་ནས་ཅུང་ཟད་ཡེངས་མདོར་ན་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པས་བློ་དང་རྟོག་པས་བཅོས་ཤིང་བསྒྲུབས་པའི་མཚན་བཅས་དང་མཚན་

毗汝巴說：

不思有無無散住。

帝洛巴說：

若無散亂即是禪修王。

梅紀巴說：

除卻無散住其中……

此外，有些智慧不高之人雖然有不散亂的體驗，但是卻不知道自己已經散離[心的]真義。對此或許會疑惑：「這些情況是如何呢？」

[1] 由於心的本質超越理解與思維的對境，當以俗心和妄念去作意並思維概念理解的對境時，就是已經稍微散離了[心的]真義。

[2] 同樣地，心的真義超越了心識與覺知，當以俗心和妄念去作意心識與覺知的對境，這也是稍微散離[心的]真義。

[3] 由於心的真義不是思量的對境，當以俗心和妄念去對思量與觀察的空性和無生等行作意，也是稍微散離[心的]真義。

[4] 心的真義不是所緣的對境，因此若以俗心和妄念去專注於刻意緣取的樂、明、無念等體驗，就是已經稍微散離[心的]真義。

總言之，心的本質超越了所有作意，以俗心和妄念去造作且成立

མེད་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིད་ལ་བྱས་ཀྱང་ཡིད་བྱེད་ཡིན་ལ། ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་སྙམ་དུ་གནས་ཀྱང་ཡིད་བྱེད་དུ་འགྱུར་བས་དོན་ཐོག་ནས་ཅུང་ཟད་ཡེངས་པ་ཡིན་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཡིད་ཀྱི་དྲི་མ་དག་ན་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་སྟེ། །
དེ་ཚེ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་འཇུག་པ་མེད། །ཅེས་དང་།
ཡིད་དེ་ཡིད་མ་ཡིན་པར་བྱེད་གྱུར་ན། །
དེས་ནི་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

དེ་ཉིད་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་གཉིས་མཐའི་ཕྱོགས་ལྷུང་ན། །
འཁོར་བར་འཁོར་ཞིང་སྲིད་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །
ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡིད་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ལྟོས། །
བལྟས་པས་མ་མཐོང་ཡིད་བྱེད་བྲལ་ན་ངེས་པར་གྲོལ། །ཞེས་དང་།
སྟོང་པ་ཉིད་དང་སྐྱེ་མེད་བློ་ལས་འདས་པ་དང་། །
མཐའ་བྲལ་ལ་སོགས་གང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི། །
གནས་ལུགས་དོན་ལ་མི་གནས་ཤིན་ཏུ་རིང་བའོ། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

ལྟོས་ཤིག་ལྟོས་ཤིག་ཅི་ཡང་མ་བལྟ་ཞིག
སྒོམས་ཤིག་སྒོམས་ཤིག་ཅི་ཡང་མ་སྒོམས་ཤིག །ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་བློ་འདས་ཀྱི་དོན་ཇི་ལྟ་བ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པའི་ལས་དང་པོ་པས་ཇི་ལྟར་བྱ་སྙམ་ན། ཡིན་ལུགས་ཀྱི་དོན་ཇི་ལྟར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་། དེ་ཉིད་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པས་ནི་རེ་ཞིག་སྔར་ངོ་སྤྲོད་པའི་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དོན་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པ་དེ་ཉིད་ཤོར་གོལ་གྱི་གེགས་བསལ་ཞིང་བསྐྱངས་པས། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རིམ་

的有相或無相的任何思慮，都是作意。就算是想著：「不要有任何作意。」這本身就是在作意，因此已經稍微散離了［心的］真義。就如許多教言的教導，大婆羅門［薩惹哈］即說：

意垢清淨現俱生，彼時違者無處行。[67]

以及：

設若此意非為意，即得無上大菩提。

毗汝巴說：

作意真如墮二邊，流轉輪迴有根故，
觀心體性眾根基，觀而不見離作意，
必然得以獲解脫。

以及：

若於空性與無生，越心離邊行作意，
不住實相極遙遠。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

觀兮觀兮皆不觀，修兮修兮皆不修。[68]

如果疑惑：「初學者尚未於心續中如實生起像這樣超越俗心的真

67 本段與下段引文皆出自《庶民之歌》。
68 此段引文未見於夏瓦惹［薩惹哈］的著作。

པས་ཅི་ཞིག་ན་བློ་བྲལ་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་འཆར་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། ཚེས་གཅིག་གི་ཟླ་བ་དང་སེངྒེའི་ཕྲུ་གུ་དང་བུ་ཆུང་གི་དཔེས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་འཆད་འགྱུར་ལས་ཀྱང་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

གསུམ་པ་དེ་གཉིས་ལ་སྒོམ་གྱི་གནད་འདུས་ཚུལ་ནི།

དེ་ལྟར་སྒོམ་མེད་ཡེངས་མེད་གཉིས་ལ་གོང་དུ་བཤད་པའི་གཞག་ཐབས་ཐམས་ཅད་ཚང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་མི་མནོ་མི་བསམ་མི་སེམ་མ་བཅོས་མ་བསླད་མི་དཔྱོད་པ་སོགས་ནི་ཅི་ཡང་མི་སྒོམ་པའི་ཁོངས་སུ་ཚང་ཞིང་། སོ་མ་ལྷུག་པ་རང་གི་རང་བཞིན་གནས་ཚུལ་ཡིན་ལུགས་སོགས་དོན་ལ་མ་ཡེངས་པའི་ཁོངས་སུ་ཚང་ངོ་། །

དེ་བཞིན་དུ་མི་སྒོམ་པར་སེམས་རང་ལུགས་སུ་འཇོག་པ་ལ་ཞི་གནས་དང་། དོན་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པ་ལ་ལྷག་མཐོང་དང་། སྒོམ་མེད་ཡེངས་མེད་རོ་མཉམ་དུ་གྱུར་པ་ལ་ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་གི་དོན་ཚང་ཞིང་། འདི་ལ་མདོ་ཕྱོགས་ནས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། རྟོག་བྲལ་མ་འཁྲུལ་པའི་རིག་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ཅིང་། སྔགས་ཕྱོགས་ནས་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་དང་། རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་དང་། ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཞེས་བརྗོད་ལ། སྐབས་འདིར་སེམས་ཉིད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པར་བརྗོད་དེ། དེ་དག་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཚུལ་རྨད་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་སྐད་དུ། སྡུད་པ་ལས།

ནམ་མཁའ་མཐོང་ཞེས་སེམས་ཅན་ཚིག་ཏུ་རབ་བརྗོད་པ། །
ནམ་མཁའ་ཇི་ལྟར་མཐོང་ཞེས་དོན་དེ་བརྟག་པར་གྱིས། །
དེ་ལྟར་ཆོས་མཐོང་བ་ཡང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བསྟན། །
མཐོང་བ་དཔེ་གཞན་གྱིས་ནི་བསྟན་པར་ནུས་མ་ཡིན། །
གང་གིས་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་དེ་ཡིས་ཆོས་ཀུན་མཐོང་། །

義，他們應該要怎麼做呢？」雖然真實狀態的實義就如所解說的那般，但是［對此的了悟］尚未在心續中生起之人，暫且要對先前指引的心性俱生之要義有所體驗並且確信，去除相關的迷途與歧路的障礙，並予以保任。藉由四瑜伽的次第，到了某個時候，遠離俗心的無顛倒實相真義將會展現。這可藉由初一的月亮、獅子的幼仔、幼童等比喻來得知，也可從之後的講解中獲得理解。

c) 此二者包含禪修要點的方式

就像這樣，無修和無散就包含了所有前述的安住方法。其中，不追憶、不思維、不臆測、不修整、不沾染、不觀察等等，都屬於無修；清新、鬆坦、自身的自性、真實狀態、實際狀態等等，都歸屬於對［心的］真義無散亂。

同樣地，無修地安住於心的自然狀態是「止」，於［心的］真義無散亂是「觀」，無修、無散成為平等味則具全了「止觀雙運」的要義。這無修與無散的平等味，在經乘中就稱為無分別本智、離分別不錯亂的覺性、自性的空性；在密咒乘中，就稱為俱生本智、自性明光、一切空。於此階段，則稱為心性俱生、心的體性、心的本質等等。無修和無散是稀有殊勝的平等安住的方式。《般若攝頌》即說：

有情聲稱見虛空，虛空豈見觀此義，
佛說見法亦復然，見以他喻不能詮。
誰如是見見諸法。[69]

69　出自《般若攝頌》第四品，堪布索達吉譯。本書所引《般若攝頌》內容皆採此譯版。

ཞེས་དང་། སཾ་ཊི་ར།

མི་རྟོག་ཏིང་འཛིན་ལ་གནས་ན། །མཁའ་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་གནས། །

ཞེས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་དུ།

དམིགས་པ་དང་ནི་བྲལ་བའི་སེམས། །ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ལ་གནས་ཏེ། །
ནམ་མཁའ་སྒོམ་པར་བྱེད་པ་ནི། །སྟོང་པ་ཉིད་ནི་སྒོམ་པར་བཞེད། །

ཅེས་དང་། ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པར།

ཡིད་གཙོར་གྱུར་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ། །རྟོག་དང་བརྟག་པ་རྣམ་སྤངས་ནས། །
ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་ཉིད་ལས། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྒོམ་པར་བྱ། །

ཞེས་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གང་ཚེ་དངོས་དང་དངོས་མེད་དག །བློ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་ན། །
དེ་ཚེ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་པས། །དམིགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་ཞི། །

ཞེས་དང་། ཇོ་བོ་རྗེས།

ཆོས་དབྱིངས་སྤྲོས་དང་བྲལ་བ་ལ། །ཤེས་པའང་སྤྲོས་དང་བྲལ་བར་བཞག །

ཅེས་པའི་དོན་དང་། གྲུབ་ཆེན་གྱི་གཞུང་ནི་སྔར་དྲངས་པས་ཤེས་ཏེ་མ་སྤྲོས་སོ། །

《三莫坦續》說：

無念住禪定，如空無垢住。

［龍樹於］《菩提心釋》中說：

遠離所緣心，虛空性中住，
禪修彼虛空，即稱修空性。

［龍樹也於］《法界讚》說：

於意主諸法，斷分別觀察，
諸法無自性，修此是法界。

《入菩薩行論》說：

若實無實法，悉不住心前，
彼時無餘相，無緣最寂滅。[70]

阿底峽尊者說：

於離戲法界，心亦離戲住。[71]

相關內容也可參照先前引用的成就者典籍而了知，因此就不再加以延伸。

70 出自《入菩薩行論》第九〈智慧品〉。
71 出自《攝行燈論》。

འོན་ཀྱང་འདིར་ལས་དང་པོ་པས་ཤེས་པར་བྱ་བ་ལ། མི་སྒོམ་པ་ནི་ཞི་གནས་དང་གློད་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་པས་དེ་ཧ་ཅང་ཤས་ཆེ་ན་བྱིང་བ་སྐྱེ་ལ། མ་ཡེངས་པ་ནི་ལྷག་མཐོང་དང་བསྒྲིམ་པའི་ཕྱོགས་ཡིན་པས་དེ་ཧ་ཅང་ཤས་ཆེ་ན་རྒོད་པ་སྐྱེ་བས། བྱིང་རྒོད་སེལ་ཚུལ་དང་ཞི་ལྷག་ཆ་མཉམ་དུ་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ་སོགས་ནི་ཞི་ལྷག་སྤྱི་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། འདིར་ཡང་བྲམ་ཟེ་སྐུད་པ་འཁེལ་བའི་དཔེས་གྲིམས་ལྷོད་སྙོམས་པར་མཉམ་གཞག་སྐྱོང་དགོས་པར་བཞེད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་ལྷུག་པར་ཞོག །བལྟ་ཉུལ་མ་བྱེད་རང་གར་ཞོག །
ཡིད་ལ་མ་བྱེད་མི་དམིགས་ཞོག །

ཅེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་ཤིང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས།

གཉུག་མ་ཆོས་སྐུ་སྒོམ་པ་ནི། །བྲམ་ཟེ་སྐུད་པ་འཁེལ་བ་བཞིན། །
སོ་མ་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་བཞག །
བཞག་སར་སྟེངས་དང་བཏང་སར་འཁྱམས། །
ཉེས་པའི་དྲི་མ་བྱུང་གྱུར་ན། །ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྦྱོར་བསྒོམ་པར་བྱ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ་ཁ་ཅིག

བྲམ་ཟེ་སྐུད་པ་འཁལ་བ་ལྟར། །སོ་མ་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་བཞག །
འདི་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཟེར། །འདི་དོན་བརྟགས་ན་འདི་ལྟར་མཐོང་། །
སོ་མར་བཞག་ན་བལ་ཉིད་ཡིན། །སྐུད་པར་བྱས་ན་བཅོས་པར་འགྱུར། །
དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་དཔེ་སྐྱོན་ཡོད། །

不過，此處初學者應該要知道，「不禪修」與「止」和放鬆的部份有關，如果太過度就可能生起昏沉；「不散亂」與「觀」和警醒的部份有關，如果太過度就可能生起掉舉。因此，應瞭解去除昏沉與掉舉的方式，以及均衡地守護止觀的方式等等，就如同在總說止觀的章節中已解說的那般。關於這一點，教導說就如婆羅門紡紗線的比喻所說的那樣，必須要警醒和放鬆均衡地守護平等安住。有許多相關的教言，如岡波巴尊者即說：

不行修整鬆坦住，不行漫觀自在住，
不行作意無緣住。

帕莫竹巴尊者說：

禪修本來之法身，猶如婆羅門紡線，
清新無整鬆坦住，滯於住處蕩捨處，
過患垢染若生起，即修俱生之和合。[72]

關於這一點，有某人說：

如婆羅門紡紗線，清新無整鬆坦住，
即稱此為大手印。

審視此義如是見：清新安住如羊毛，
做成紗線成修整，是故此喻具過失。[73]

72 出自《格西矗瓊所請四瑜伽偈》。
73 出自薩迦班智達之《致十方諸佛菩薩之書信》。

ཅེས་སྨྲ་བ་རང་ཉིད་ནོངས་ཏེ། སྐུད་པ་འཁལ་བ་གྲིམས་ལྷོད་སྙོམས་པའི་དཔེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པ་དང་། སོ་མའི་དོན་མ་གོ་བར་སྣང་བ་དང་། དེ་ལྟར་བཞག་པའི་ཕྱོགས་ཙམ་ལ་ཕྱག་ཆེན་དུ་མི་བཞེད་པ་མ་གོ་བར་སྣང་བས་སོ། །

ཡང་། མཉམ་གཞག་སྐྱོང་ཚུལ་ལ་རྗེ་རྒོད་ཚང་པས།

> རང་གི་སེམས་ལ་ཅེར་གྱིས་ལྟོས། །བལྟས་པས་མི་མཐོང་དངོས་པོ་མེད། །
> མེད་པའི་ངང་ལ་ལྷོད་དེ་གཞག །ཡལ་ལེ་ཆད་དེ་འཛིན་མེད་ཞོག །

ཅེས་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་གཅེར་གྱིས་བལྟས་པས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅེར་ཡང་མ་མཐོང་ཞིང་དངོས་པོ་མེད་པར་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་དེའི་ངང་ལ་ཤེས་པ་རང་ལུགས་སུ་ལྷོད་དེ་འཇོག་ཅིང་། དེ་ཡང་ལུང་མ་བསྟན་དུ་མ་སོང་བར་དྲན་རིག་ཡལ་ལེ། འདི་སྒོམ་གྱི་གཏད་སོ་མེད་པར་ཨ་ཆད་དེ། དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞེན་འཛིན་ཅི་ཡང་མེད་པར་འཇོག་པར་བཞེད་དེ། ཤིན་ཏུ་གནད་འདུས་ཤིང་ལེགས་པར་མཐོང་ངོ་། །

བཞི་པ་རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་ལ་བཞི་སྟེ། རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་དྲན་པ་ངོས་བཟུང་བ། དེས་སྒོམ་ཇི་ལྟར་སྐྱོང་བའི་ཚུལ། རྟོག་པ་ལམ་དུ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ། རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟར་འཆར་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

དེ་ལྟར་ཐུན་གྱི་དངོས་གཞིར་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། རྗེས་ཀྱི་ཐུན་མཚམས་རྣམས་སུ་ཇི་ལྟར་བྱ་སྙམ་ན། འདིར་ཡང་དང་པོར་འབད་རྩོལ་བསྐྱེད་ནས་དྲན་ཤེས་རྒྱུན་ཆགས་ལ་བསླབ་དགོས་ཏེ། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས། དྲན་

這樣的說法是他本身的錯誤：他不知道紡紗線是警醒與放鬆均衡的比喻，也不瞭解清新的含義，更不瞭解僅只是這樣的安住部分並不會被視為就是大手印。

再者，關於平等住的守護方式，戈倉巴尊者說：

> 赤裸直觀己自心，觀而不見無一物，
> 無有之中鬆緩住，通透開闊無執住。

這是教導，當以心赤裸直觀心時，見不到心的任何自性，而且無有一物。就在這個體驗之中，心自然地放鬆安住。於此也不變得不在乎，而是帶著鮮明的正念與覺知，在此禪修中沒有所緣境而廣闊，沒有任何破立之貪執地安住。這是極精煉的要點，而且備受重視。

(4) 後得的保任方法

a. 辨識後得的正念
b. 此正念如何保任禪修
c. 轉妄念為道用的次第
d. 後得展現為如幻的方式

a. 辨識後得的正念

如果疑惑：「像這樣在修座的正行中，專一地平等安住於心性俱生的體性後，在隨後的修座之間的時段中應該要怎麼做呢？」關於這一點，一開始必須引生努力勤作，繼而修練無間斷的正念與正知。就如直貢巴尊者所說：

མཁས་ན་སྒོམ་མཁས། བུ་ཀུན་དྲན་པ་ལ་རྩེས་སུ་གྱིས་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ཡང་། སྐབས་འདིར་དྲན་རྒྱུའི་དྲན་པ་ནི་གཙོ་བོར་སྔར་ངོ་སྤྲོད་པའི་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སྦྱོར་གྱི་དྲན་ཤུགས་སམ་རྩེ་མ་ཤོར་ཙམ་གྱི་དྲན་པ་ཡུད་དེ་བའི་ངང་ནས། འཕྲལ་དུ་རྐྱེན་ཤར་གྱི་རྟོག་པའམ་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་གསལ་བཞིན་པའི་ཐོག་ཏུ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བདེན་འཛིན་མ་ཞུགས་པར། དཔེར་ན། བུ་ཆུང་གིས་ལྷ་ཁང་མཐོང་བའི་ཤེས་པ་ལྟར་གསལ་ལ་འཛིན་པ་མེད་པའི་དྲན་པ་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བ་ཞིག་བློ་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་འཛིན་པ་ཡིན་ཏེ། མདོར་ན་སྔར་ངོ་སྤྲོད་པའི་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་དེ་གཉིས་ཀྱི་ངང་སྐྱོང་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ལ་སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་།

ཇི་ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག །འདིར་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །
འདིར་ནི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུར་གྱུར་པའི། །བདེན་པར་རྟོག་པ་དགག་བྱ་ཡིན། །

ཞེས་བཤད་དོ། །

གཉིས་པ་དེས་སྒོམ་ཇི་ལྟར་སྐྱོང་བའི་ཚུལ་ནི།

འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་པ་དེས་དགེ་སྦྱོར་ཇི་ལྟར་སྐྱོང་སྙམ་ན། དཔེར་ན། རྫི་བོ་མཁས་པས་ཕྱུགས་སྐྱོང་བ་ལྟ་བུ་བྱ་སྟེ། དེས་ཕྱུགས་རྣམས་ཟས་ལ་ཅི་བདེར་འགྲོ་ཞིང་ཡིན་ཡང(ཡང)་དེ་དག་གི་སྡུ་བསྐྱིལ་བ་དང་རྗེས་འབྲང་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་བྱ་མི་དགོས་པར་ཕྱུགས་རྣམས་མིག་ལམ་ནས་མདོར་ཙམ་དུ་བསྲུང་བས་ཚོག་པ་ལྟར་འདིར་ཡང་རྟོག་པ་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་སྡུ་བསྐྱིལ་ནས་འགག་པའམ་མི་གསལ་བར་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་ཐོག་ཏུ་གཙུར་བ་ལྟ་བུ་ཡང་མ་ཡིན། རྟོག་སྣང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས་ཡེངས་ཏེ་དྲན་པའི་རྩེ་ཤོར་ཞིང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་པ་ཞུགས་པས། རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རང་ཁ་མར་འཐས་པ་ཡང་མ་ཡིན་པར་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་དྲུག་རང་རང་གི་ཡུལ་ཐོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་འཆར་ཡང་འཆར་སྒོ་དེ་ཉིད་གསལ་བཞིན་དུ་

精通正念即精通禪修。兒啊，應重視正念。

再者，此階段中對正念之對象所抱持的正念，主要就是先前指引之心性俱生的體驗及對此的確信。不過此處有稍許不同之處。留意此善法修持的正念在僅只是不失去其力量或要點的片刻中，於依緣而突然出現的妄念或是清晰顯現的色、聲等顯相發生的同時，不落入破立的執著真實。以比喻來說，這就像幼童看見佛堂的心一樣。明晰而無執著的寬廣、明燦的正念在心中擴展，然後如此保持著。總言之，要守護先前指引的妄念俱生和顯相俱生二種善法修持［的正念］。關於這一點，《入菩薩行論》即說：

見聞與覺知，於此不遮除，
此處所遮者，苦因執諦實。[74]

b. 此正念如何保任禪修

如果疑惑：「像這樣的正念，是如何保任善法修持的呢？」以比喻來說，這就有如善巧的牧人守護其牲畜一般。這些牲畜隨意地到處吃草，但是牧人並不需要去做例如集中或追趕牲畜等困難辛勞的事情，而只是在視線範圍內稍微地照看守護牲畜就已足夠。同樣地，此處並非去聚攏妄念或顯相的出現，然後去阻擋它或者令其變得不明顯，好似要將之強力逼入［心的］體性一樣；也不是去追隨妄念或是顯相，變得散亂而失去正念的要點，落入了破立的執著，使得尋常的妄念或顯相變得堅實。無論六識各自的對境如何顯現，這個顯現本身在明現的同時其自性無可辨識，必須

74　出自《入菩薩行論》第九〈智慧品〉。

དེའི་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངེས་ཤེས་དང་ལྡན་པས། རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་འགྱུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་སྣང་ལ་འཛིན་མེད་ཀྱི་དྲན་པས་བཟོ་མ་བཅོས་པར་རང་ལུགས་སུ་སྐྱོང་བ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་སྒོམ་ཚང་པས།

ཡང་ཅིག་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པ་ན། །ངོ་ཡིས་བཅིར་གྱིས་བཟུང་མཛོད་ལ། །
ཁོ་རང་ཐོག་ཏུ་གློད་ལ་ཞོག །རང་སར་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
ཕྱི་ཡི་ཡུལ་ལ་ཅེར་གྱིས་ལྟོས། །རང་སེམས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། །
གང་སྣང་ཐོག་ཏུ་འཛིན་མེད་ཞོག །བར་གྱི་རིག་པ་གྲོལ་དུ་ཆུག །
འགྱུ་བ་དངོས་མེད་སེར(བསེར)་བུ་འདྲ། །འཛིན་པ་མ་ཞུགས་འགྱུས་པས་ཚོག
དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་ཤར་ཟེར། །རང་ངོ་ཤེས་པས་དགག་སྒྲུབ་བྲལ། །
མ་ཡེངས་ཙམ་ལས་སྒོམ་རྒྱུ་མེད། །སྒོམ་མེད་དང་ལས་མ་ཡེངས་མཛོད། །

ཅེས་གོ་བདེ་ཞིང་དོན་འགྲིལ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟ་བུས་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་ལ་སོགས་པར་དྲན་པའི་རྩིས་ཟིན་ཙམ་དུ་བསྐྱང་བས། ལས་དང་པོ་པ་ལ་ཐོག་མར་ཡེངས་པ་ཤས་ཆེ་ཡང་། མཉམ་གཞག་གི་སྐབས་སུ་ངོ་ཐོག་ལ་དྲན་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་དང་རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་སྐབས་འདིར་ཡང་རྩོལ་བཅས་ཀྱི་དྲན་པ་ཐུ་རེ་བསྟེན་པའི་མཐུས་ཤུགས་འབྱུང་གི་དྲན་པ་བསྐྱེད་ནས་མཇུག་ཏུ་རྟོག་སྣང་ཕལ་ཆེར་གྱི་ཐོག་ཏུ་མི་ཡེངས་པར་གསལ་སྟོང་སྣང་སྟོང་དུ་ལྷང་ལྷང་འཆར་རོ། །

ཅི་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འཆར་དཀའ་ན་སྔར་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ཟེར་ཡང་ཅུང་ཟད་མ་ཆོད་པ་ཡིན་པས། སླར་ཡང་ངོ་བོའི་མཉམ་གཞག་གི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་གང་ཡང་རུང་བ་འཆར་དུ་བཅུག་ལ། ཤར་བ་དེའི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་རྩད་གཅོད་པ་དང་ངོ་བལྟ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་བྱས་ཏེ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་གཏན་ལ་

具有對此的確信。對一切妄念皆是空之遷動，一切顯相皆是空之顯相，都以無執的正念無有修整造作地自然守護。戈倉巴尊者即以匯集要義且易懂的方式來教導：

又一妄念生起時，立即認出其體性，
於其之上鬆然住，原處解脫必無疑。

赤裸直觀外在境，彼即如幻之自心，
任顯之上無執住。

中間覺知令解脫，遷動無物如微風，
不落執著動亦可，即稱妄念現為修。

知其體性離破立，除僅無散無所修，
無修之中不散離。

就像這樣，在［行、住、坐、臥］四行誼等等情況中僅只是以正念認出而保任。雖然初學者一開始時散亂會比較強烈，然而如果在定中時於［心的］體性上引生正念的力量，並於後得時持續依止帶有努力的正念，藉此力量將引出自然生起的正念。最後，在大多數妄念和顯相之上，將會不散亂地鮮明展現出明空和顯空。

如果無論如何都難以如此展現，那就是之前雖然宣稱已經斷除了對妄念俱生和顯相俱生的虛構增添，但仍然沒有完全斷除。這時就要再處於［認出心的］體性的平等住中，去刻意生起任何的妄念或顯相，然後依其所宜地詳察生起的妄念或顯相的來、住、去三者，或是去觀照其體性。在切實確定了妄念和顯相［的體性］

ཕབ་ནས་གོང་བཞིན་དུ་བསྐྱང་བར་བྱའོ། །དོན་འདི་ལ་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

བློ་ཡིས་བཞག་པའི་ཆོས་འདི་ཐམས་ཅད་རང་གིས་སྟོང་། །
རྐྱེན་དང་བྲལ་ཕྱིར་བརྟགས་པ་ཐམས་ཅད་ཡོད་མ་ཡིན། །
རང་བཞིན་གནས་སུ་གྲོལ་བའི་དེ་བཞིན་ཉིད་ཤེས་ན། །
མཐོང་ཐོས་ལ་སོགས་མེད་ཅིང་དེ་ཡི་རང་བཞིན་བྲལ། །ཞེས་དང་།
བདག་དང་གཞན་དུ་སྣང་བའི་དེ་བཞིན་གཅིག་ཤེས་ཤིང་། །
དེ་ཉིད་ཁོ་ན་མ་ཡེངས་པ་ཡིས་ཡོངས་བཟུང་སྟེ། །
དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱི་ཟུག་རྡུ་ཡིན་ཕྱིར་བཏང་ནས་ཀྱང་། །
གང་ལའང་ཞེན་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ལེན་པར་བྱེད། །

ཅེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

གང་གཱ་ལ་སོགས་ཆུ་ཀླུང་སྣ་ཚོགས་པ། །
བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ལྟར། །
བརྟགས་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྣ་ཚོགས་ཀུན། །
ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་ཤེས་པར་གྱིས། །

ཞེས་དང་། བིར་ཝ་པས།

དེ་ལྟར་སྣང་ཞིང་སྲིད་པའི་ཀུན་རྫོབ་ཆོས་ཅན་རྣམས། །
ངོ་བོ་ཉིད་མེད་མིང་ཙམ་བརྡ་ཙམ་བརྟགས་པ་ཙམ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

གསུམ་པ་རྟོག་པ་ལམ་དུ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ནི།

後，即如前述般地予以保任。關於這一點，就如大婆羅門［薩惹哈］所說：

俗心所置萬法皆自空，
離諸緣故假立皆無有，
若知自然解脫之真如，
無有見聞無有彼自性。[75]

也說：

了知自他顯現一真如，
唯獨無散執持此真如，
彼為心之痛楚亦捨之，
悉皆不貪得令取安樂。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

如恆河等諸河流，鹽鹹海中成一味，
一切觀察心心所，應知法界中一味。

也如毗汝巴所說：

如是顯現存有世俗法，
無有體性僅為名徵立。

c. 轉妄念為道用的次第

75　本段與下段引文皆出自《后妃之歌》。

རྗེ་དྭགས་པོས་རྟོག་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཚུལ་ལ། ཕྲད་འཇོམས། ཕྱི་བསྣུག མེད་སྐྱོལ་གསུམ་གསུངས་པ་ལས། ༡ ཕྲད་འཇོམས་ནི། རྗེས་ཐོབ་ལ་ཅུང་ཟད་གོམས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སྔར་འདྲིས་པའི་གྲོགས་པོ་མཛའ་བོ་གཉིས་ལམ་དུ་ཅེར་གྱི་ཕྲད་པ་ན་ཕྲད་མ་ཐག་ཏུ་ཡིན་མིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་མ་དགོས་པར་ངོ་ཤེས་པ་ལྟར། རྟོག་སྣང་ཤར་ཙམ་ཉིད་དུ་རྟོག་དཔྱོད་བྱ་མ་དགོས་པར་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་གྲོལ་བ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

> མདུན་དང་རྒྱབ་དང་ཕྱོགས་བཅུ་རུ། །གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །ཅེས་དང་།
> གང་ཞིག་སེམས་ལས་རྣམ་འཕྲོས་པ། །དེ་སྲིད་མགོན་པོའི་རང་བཞིན་ཏེ། །
> ཆུ་དང་རླབས་དག་གཞན་ཡིན་ནམ། །ཞེས་དང་།

མཻ་ཏྲི་པས།

> སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདི། །
> ཐུག་ཕྲད་ཙམ་གྱིས་མ་གྲུབ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

༢ ཕྱི་བསྣུག་ནི། ཅུང་ཟད་མ་གོམས་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། རྡོ་ཚན་ནམ། མཚོ་ལ་ཁ་བ་བབས་པ་ན་ཞུ་ནས་ཆུར་འགྱུར་དགོས་པ་ལྟར། དང་པོར་དྲན་པ་ཉམས་ནས་ཅུང་

岡波巴尊者教導了三種轉妄念為道用的方式：會遇而滅、餘波效應、不存化現。

[1] 會遇而滅：

這是從對後得已稍微嫻熟之人的角度而說的。以比喻來說，這就像與過去很熟的親近朋友在路上迎面相逢，不需要去觀察是否是對方，遇見時就能立刻認出來。當妄念或顯相出現之時，不需要去思維觀察，它們就在心無生的狀態中解脫。大婆羅門［薩惹哈］說：

> 面前背後與十方，所見悉皆是真如。[76]

以及：

> 諸凡由心所發者，皆是怙主之自性，
> 水與波濤相異否？

梅紀巴說：

> 種種顯相心體性，遇時不存大手印。[77]

[2] 餘波效應

這是從［對後得］仍不太嫻熟之人的角度而說的。以比喻來說，這就像落在溫熱石頭上或落在湖中的雪，必然會融化變成水一般。

76 本段與下段引文皆出自《庶民之歌》。
77 此段引文未見於梅紀巴著作，但見於薩惹哈之《見修行果之歌》。

ཟད་ཡེངས་ཀྱང་དེའི་ཕྱི་རྗེས་སུ་རྟོག་སྣང་གང་ཤར་ལ་བལྟས་པ་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་རོ་གཅིག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཇི་ལྟར་གཟིངས་ལས་འཕུར་བའི་བྱ་རོག་བཞིན། །
སྐོར་ཞིང་སྐོར་ཞིང་སླར་ཡང་དེ་རུ་འབབས། །

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

ཇི་ལྟར་གཟིངས་ལས་འཕུར་བའི་བྱ་རོག་གིས། །
ཕྱོགས་རྣམས་བསྐོར་ཞིང་སླར་ཡང་དེ་རུ་འབབས། །
འདོད་པའི་སེམས་ཀྱིས་རྟོག་པའི་རྗེས་བཅད་ཀྱང་། །
དང་པོའི་སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ཉིད་དུ་འབབས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

༣ མེད་སྤྲུལ་ནི། ཤིན་ཏུ་གོམས་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མེ་ཆུང་དུ་ལ་ཤིང་རློན་དང་། རླུང་འཚུབ་སོགས་ཀྱིས་གནོད་ཀྱང་། ནགས་ལ་མེ་ཆེན་པོ་ཤོར་བའི་ཚེ་རྩྭ་ཤིང་དང་རླུང་འཚུབ་སོགས་ཀྱང་མེའི་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བ་ལྟར། རྟོག་སྣང་ཕལ་ཆེར་སྐྱེ་མེད་དུ་འཆར་ལ། སླར་སེམས་ལ་ལྗི་ཞིང་ཤིན་ཏུ་མ་བདེ་བའི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་བསྐྱེད་ཅིང་སྤྲུལ་བས་དེ་དག་ཀྱང་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་རྣམ་རོལ་དུ་འཆར་བ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཇི་ལྟར་ནགས་ལ་མཆེད་པའི་མེ་ལྕེ་བཞིན། །
གདོང་དུ་བབ་པ་འདི་ལྟར་སྣང་བ་ཀུན། །
ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་བ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་ལྷན་ཅིག་བྱོས། །

ཞེས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་སྟེ། །ནགས་ལ་མེ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་གྲོགས། །ཞེས་དང་།

雖然一開始正念退失而稍微散亂，但在之後去看著出現的任何妄念或顯相，它立刻就在心無生的狀態之中成為一味。大婆羅門［薩惹哈］即說：

猶如烏鴉自船飛，旋兮旋兮終降船。[78]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

猶如烏鴉自船飛，盤旋十方復降船，
貪心縱使隨妄念，終降初心本來性。

[3] 不存化現：

這是從［對後得］極為嫻熟之人的角度而說的。以比喻來說，這就像火微小時會被潮溼的木頭和強風所阻礙，但是在森林中發生大火時，草木和強風等反而成為火的助緣一般。同樣地，雖然大多數的妄念和顯相都展現為無生，仍要在心上引生並化現出沈重且極不舒適的妄念和顯相，使這些也都展現為心無生的奇妙變現。大婆羅門［薩惹哈］說：

如蔓林間之火舌，應知面前諸顯現，
心根空性及俱生。[79]

也如梅紀巴說：

煩惱即是大本智，如林中火修士友。

78 出自《庶民之歌》。
79 出自《庶民之歌》。第三句中「心根」於藏文原文中為「汝根」，此處依德格版。

སྣང་བ་རང་གྲོལ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །རྟོག་པ་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ཆེ། །
གཉིས་མེད་མཉམ་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དོན་འདི་ལ་རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས།

རྟོག་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བྱས་ནས། །ཐུན་བཞིའི་རིམ་པར་བསྒོམས་གྱུར་ན། །
སྔར་འདྲིས་མི་ཕྲད་རྡོ་ཚན་ཁ། །ནགས་མེས་ཚིག་དང་བདེ་གསལ་སྟོང་། །
ཉམས་མྱོང་མདོར་བསྡུས་བཞི་འབྱུང་གསུངས། །དང་པོ་སྔར་འདྲིས་མི་ཕྲད་ནི། །
དཔེར་ན་གྲོགས་པོ་མཛའ་བོ་གཉིས། །ལམ་དུ་ཧུག་ཙེར་ཕྲད་གྱུར་ན། །
ཕྲད་དུས་ཉིད་ན་ངོ་ཤེས་ལྟར། །དེ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་པ་དེས་ཀྱང་། །
རྣམ་རྟོག་བྱུང་དུས་དེ་ཉིད་དུ། །རང་སེམས་སྟོང་པར་ཆོད་པ་འབྱུང་། །
ཕྲད་འཛོམས་བྱ་བ་དེ་ཡིན་གསུངས། །གཉིས་པ་རྡོ་ཚན་ཁ་བ་ནི། །
སྤྲིན་ལས་ཁ་བ་བྱུང་གྱུར་ཀྱང་། །རྡོ་ཚན་སྟེང་དུ་བྱུང་མ་ཐག །
དེ་དུས་ཉིད་དུ་ཆུར་འགྱུར་བཞིན། །ཡེངས་ལས་རྟོག་པ་བྱུང་གྱུར་ན། །
བྱུང་རྗེས་ཉིད་དུ་སེམས་སུ་ཤེས། །སེམས་ཉིད་ཆོས་སྐུ་སྤྲོས་བྲལ་དུ། །
འབད་མི་དགོས་པར་རྟོགས་པ་འབྱུང་། །ཕྱི་བསྙག་བྱ་བ་དེ་ལ་ཟེར། །
གསུམ་པ་ནགས་མེས་ཚིག་པ་ནི། །དཔེར་ན་ནགས་ལ་མེ་ཤོར་ན། །
ཤིང་དང་རྩྭ་དང་སེམས་ཅན་དང་། །ས་ཕྱོགས་གཙང་དང་མི་གཙང་སོགས། །
རྟོག་པ་མེད་པར་སྲེག་པར་བྱེད། ལྷུང་དང་སེར་བ་ཅི་བྱུང་ཡང་། །
མི་འཆི་སླར་གྲོགས་བྱེད་པ་བཞིན། །རྟོགས་པའི་མེ་ཆེན་འབར་ཙམ་ན། །
རྣམ་རྟོག་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་དང་། །གཟུང་འཛིན་ཉོན་མོངས་ཆགས་སྡང་སོགས། །
བླང་དོར་དགག་སྒྲུབ་མེད་པ་རུ། །སྐྱེ་མེད་ངང་དུ་སྲེག་པར་བྱེད། །

以及：

顯相自解即法界，妄念自解大本智，
無二平等即法身。

關於此涵義，帕莫竹巴尊者即詳細教導：

妄念轉為道用矣，四座次第禪修之，
教云體驗攝為四：會遇故人熱石雪，
火燒森林樂明空。

首先會遇故人者，喻為親近友二人，
設若途中突會遇，會遇之時即認出。
如是瑜伽士亦然，妄念生時即確定，
彼念乃為空自心，會遇而滅即是此。

二者溫熱石上雪，如雲縱降紛紛雪，
溫熱石上初降時，彼時瞬即化為水。
如是散亂中生念，生起隨後知為心，
無需勤作即悟彼，心性離戲之法身，
餘波效應即是此。

三者火燒森林者，喻如森林起大火，
樹木綠草及動物，清淨地與不淨等，
無有懸念皆燒毀，縱生風與冰雹等，
不熄復又成助緣。了悟之火熾燃時，
種種好壞諸妄念，能所煩惱貪瞋等，
取捨破立悉無有，無生之中盡焚燒。

རྣམ་རྟོག་ཇི་ལྟར་མང་བ་ལྟར། །རྟོག(རྟོགས)་པ་སྐྱེ་བའི་གྲོགས་སུ་འགྱུར། །
མེད་སྤྲུལ་ཞེས་པ་དེ་ལ་ཟེར། །དེ་ལྟར་རྟོགས་པ་བརྟན་ཙ་ན། །
གསལ་ལ་མ་འགགས་མཐའ་དང་བྲལ། །བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཞེན་པ་མེད། །
ཁབ་ཀྱིས་བཙུགས་ཀྱང་བདེ་བ་སྐྱེ། །ཉིན་མཚན་ཐུན་མཚམས་འགྲོ་འདུག་སོགས། །
སྤྱོད་ལམ་གང་ཡང་ཁྱད་མེད་ན། །བདེ་གསལ་ཉམས་མྱོང་བཞི་པ་སྟེ། །
དེ་ཚོ་ཉམས་ཀྱི་འབྱུང་ཚུལ་བསྟེན། །ཞེས་རྒྱས་པར་བཤད་དོ། །

བཞི་པ་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟར་འཆར་ཚུལ་ལ་གཉིས་ཏེ། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་དོན་བཤད་པ་དང་། རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟར་འཆར་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

ཁ་ཅིག་དོན་ལ་མེད་བཞིན་དུ་འཁྲུལ་ངོར་སྣང་བ་ཙམ་དུ་ངེས་པ་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་དོན་དུ་འདོད། ལ་ལ་གནས་ཉམས་སམ་སྟོང་ཉམས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་ནས་རྟོག་སྣང་ཤར་བ་ན་རྟོག་སྣང་བཀྲག་མེད་བན་བུན་དུ་འཆར་བའི་ཚུལ་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འདོད། གཞན་དག་སེམས་ལ་ཅི་ཤར་གང་སྣང་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་སྙམ་པའི་དྲན་འདུན་སྐྱོང་བ་ལ་འདོད་པ་སོགས་སྣང་ཡང་། དང་པོ་མིན་ཏེ། དེ་ནི་འཕྲལ་དུ་སྣང་ཆ་མ་ཁེགས་པ་ཙམ་ལས་དོན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་འཛིན་པས་ཆད་པའི་ཕྱོགས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །གཉིས་པ་མིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་སྣང་བའི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་མ་ཕེབས་པར་ཉམས་སྣང་འཆར་ཚུལ་ཙམ་དུ་སྣང་བའི་ཕྱིར་རོ། །གསུམ་པ་མིན་ཏེ། སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་རློམ་སེམས་བྱེད་པ་ཙམ་དུ་སྣང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

所生妄念何其多，皆生了悟之助伴，
不存化現即是此。

如是了悟穩固時，明而無礙且離邊，
樂明無念無貪執，縱為針刺亦生樂。
日夜座間行住等，行誼悉皆無差別，
第四樂明之體驗。此示體驗如何生。[80]

d. 後得展現為如幻的方式

a) 解說如幻的含意

b) 後得展現為如幻的方式

a) 解說如幻的含意

有些人認為某物實際上不存在，但是在迷惑之心前卻確定為僅是顯相，這就是如幻的含意。也有一些人認為，在掌握了安住的體驗或空的體驗後，妄念和顯相的出現是以它們不鮮明而模糊的狀態而展現，這就是如幻。另外還有一些人認為，［如幻］就是保持想著「心中出現或顯現的一切都是如幻」的憶念與願望。

以上第一種觀點是錯誤的，因為這並非只是不去阻礙突然的顯現，而是認為僅只是緣起者實際上也不存在，因此這就朝向了斷邊。第二種是不正確的，因為這並沒有切實確定這些顯相的自性，而只不過是有［看似如幻之］體驗的展現而已。第三種也是不對的，因為這不過是驕傲自滿之心自以為的顯相如幻。

80 出自《俱生和合》。

འོན་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱིར་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་ལ། ཆོས་ཉིད་དང་རྣམ་མཁྱེན་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་དང་། གཟུགས་སོགས་དངོས་པོ་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྔ་མ་ནི་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་གྲུབ་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་མི་སྣང་བ་དང་། ཕྱི་མ་ནི་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་མ་གྲུབ་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་སྣང་བའི་ཆ་ནས་གསུངས་པ་ལས། འདིར་སྐབས་སུ་བབ་པ་ནི་ཕྱི་མ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། སྡུད་པར།

> གང་ཞིག་ཕུང་པོ་ལྔ་དག་སྒྱུ་མ་འདྲར་ཤེས་ཤིང་། །
> སྒྱུ་མ་གཞན་དང་ཕུང་པོ་གཞན་དུ་མི་བྱེད་པ། །

ཞེས་དང་། ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོར།

> ཇི་ལྟར་སྨིག་རྒྱུ་དྲི་ཟའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་། །
> སྒྱུ་མ་ཇི་བཞིན་རྨི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར། །
> མཚན་མ་སྒོམ་པ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །
> ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ཡང་སྒྱུ་མའི་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་འདིར་གོ་བདེ་བར་སྦྱར་ན། དཔེར་ན། སྒྱུ་མ་མཁན་པོས་སྤྲུལ་པའི་རྟ་གླང་ལ་སོགས་པ་ནི། གདོད་མ་ཉིད་ནས་རྟ་གླང་སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་གཏན་མེད་ཀྱང་། རྫས་སྔགས་ཀྱི་ནུས་པས་མིག་བསླད་པའི་སྒྱུ་མའི་ལྟད་མོ་བ་དང་སྒྱུ་མ་མཁན་རྣམས་ལ་སྣང་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་རྟ་གླང་སོགས་སུ་བསྙོན་མེད་པར་སྣང་བ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་ཡང་མེད་ལ། དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་རྟ་གླང་སོགས་དང་མཚན་པར་ཞེན་ཅིང་འཛིན་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱུང་བ་ལས། འདིར་སྒྱུ་མ་མཁན་པོའི་མཐོང་སྣང་ལྟར་རྐྱེན་སྣང་གི་ཤེས་པ་ལ་འཆར་བའི་ཀུན་རྟོག་དང་གཟུགས་སྒྲ་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་སྣང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐ་མལ་པ་ལ་སྣང་བ་དང་འདྲ་ཡང་། གནས་ཚུལ་ལ་དེ་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པ་གཏན་མེད་པར་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པས་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་བློ་ལ་འཆར་བ་སྟེ། ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོར།

這時或許會問：「那麼到底是如何呢？」一般而言，所謂的「如幻」，會教導法性和遍知是如幻的，以及色等等的事物是如幻。此二者中的前者，雖然以僅只是存有的狀態而存在，但在世俗上卻不會顯現；後者是指雖然其自身的體性不存在，但在世俗上仍有顯現。於現階段，所談的是後者。《[般若] 攝頌》即說：

> 此知五蘊如幻術，不執幻蘊各相異。[81]

也如《三摩地王經》所說：

> 陽燄食香城，如幻亦如夢，
> 修相體性空，諸法亦復然。

雖然有許多如幻比喻的教導，此處就結合容易理解的比喻來解說。幻術師所化現的馬與大象等，從一開始就完全不是以馬與大象等的自性或體性而存在。雖然如此，就視覺被物質或咒語的力量所影響的幻術觀眾以及幻術師而言，從顯現方式的角度來說是完全沒有差別的，因為馬與大象等都無可否認地顯現於二者面前。然而對於這一切的實際狀態，[此二者] 卻有著是否貪愛並且執著馬與大象之特性的差別。此處，就如幻術師的看法那般，在感知諸緣的心識上出現的妄念和色、聲等的對境顯相，這一切的顯現狀態就類似一般普通人的顯現經驗。雖然如此，在實際的狀態中，這一切完全不是以 [具有] 其各自體性或自性的狀態而存在。在斷除了於此的虛構增添之後，就經驗到了它們雖然顯現但卻沒有自性，如同幻象一般。就如《三摩地王經》所說：

81　出自《般若攝頌》第一品。

སྒྱུ་མ་བྱེད་པ་དག་གིས་གཟུགས་སྤྲུལ་ཏེ། །རྟ་དང་གླང་པོ་ཤིང་རྟ་སྣ་ཚོགས་བྱས། །
དེ་ལ་ཇི་ལྟར་སྣང་བ་གང་ཡང་མེད། །
ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟར་འཆར་ཚུལ་ནི།

སྤྱིར་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འཆར་བ་ལ་དབང་ཤེས་ཀྱིས་སྣང་བ་འཛིན་པ་དང་། བློས་སྟོང་ཉིད་ངེས་པ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆར་དགོས་ལ། དཔེར་ན། སྒྱུ་མ་མཁན་པོས་རང་གིས་སྤྲུལ་པའི་རྟ་གླང་སོགས་སུ་སྣང་བ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་འཛིན་པ་དང་། སྣང་བ་ལྟར་གྱི་རྟ་གླང་དུ་མ་གྲུབ་པ་ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་ངེས་པ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟ་གླང་སོགས་སུ་སྣང་བ་དེ་རྫུན་སྣང་ཙམ་དུ་ངེས་པ་སྐྱེ་བ་དེ་བཞིན་དུ། འདིར་ཡང་རྣལ་འབྱོར་པའི་རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྐྱེན་སྣང་གི་རྟོག་པའམ་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཤར་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་མིག་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ངོར་བསྙོན་མེད་དུ་སྣང་བ་དང་། སྔར་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པའི་དྲན་པའི་རྗེས་ཟིན་ནས། རྟོག་སྣང་དེ་དག་རང་རང་གི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད་དུ་ཤེས་པ་གཉིས་ཚོགས་པས་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་འཆར་ཏེ། ཤ་ཝ་རས།

དོན་ལ་བརྟགས་ན་དམིགས་པ་གསུམ་བྲལ་བས། །
ཡང་དག་མ་ཡིན་རྨི་ལམ་སྒྱུ་འདྲ་སྟེ། །
ཆགས་ཐོགས་བྲལ་བས་དགའ་ཞིང་སྐྱོ་མེད་པས། །
སྒྱུ་མ་མཁན་པོས་སྒྱུ་མའི་དོན་བྱེད་མཚུངས། །ཞེས་དང་།
སྣང་གྲགས་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་སྨིག་སྒྱུ་དང་། །
གཟུགས་བརྙན་དང་མཚུངས་དངོས་གོ(པོ)་མཚན་མ་མེད། །
སྒྱུ་མར་སྣང་མཁན་སེམས་ཉིད་ནམ་མཁའ་སྟེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

如幻作多身，謂象馬車等，
是相非真實，諸法亦復然。[82]

b) 後得展現為如幻的方式

一般而言，［對現象的體驗］要顯現為如幻，就需要倚賴根識對顯相的感知，以及心對空性的確定二者而生起。以比喻來說，這就如同幻術師在面對自己化現出的馬和大象等等時，倚靠著眼識對這些顯相的感知，以及意識對如所顯現的馬和大象並不存在的確信二者，就會生起顯現為馬和大象等等都只不過是虛假顯相的確定。

同樣地，此處瑜伽士的後得階段，出現了依緣而現的妄念或色、聲等顯相，這一切是依於因緣的緣起而在眼識等之前無可辯駁地顯現。以之前切實確定妄念和顯相俱生的體驗及確信的正念予以掌握，而了知這些妄念和顯相各自的體性或自性為空的空性。這兩者的聚合，使後得展現為如幻。就如夏瓦惹［薩惹哈］所說：

審境遠離三所緣，並非真實如夢幻，
離貪故喜亦無憂，猶如幻師化幻物。

以及：

顯相音聲皆如幻，陽燄反影無物相，
幻象現者心虛空。

82 出自《月燈三昧經》卷第二，高齊天竺三藏那連提耶舍譯。其中「謂象馬車等」於此譯版中為「謂男女象馬」，此處依原文修改。

དེ་ལྟར་འཆར་བར་བྱེད་པའི་སྟོང་ཕྱོགས་འགྲུབ(སྒྲུབ)་པ་ལ་གཙོ་བོ་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་པའི་ངེས་ཤེས་དགོས་པས་མཉམ་གཞག་ཏུ་ངོ་ཐོག་ལ་ཤུགས་འདོན་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རྗེས་ཐོབ་ཏུའང་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཤུགས་འདོན་པ་གལ་ཆེ་ལ། སྣང་ཕྱོགས་སྒྲུབ་པ་ལ་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རང་ཁ་བ་འཆར་ཞིང་འཛིན་པ་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཅི་རིགས་ཀྱི་ཤུགས་ལས་འབྱུང་ཞིང་གོམས་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྱང་ཆེད་དུ་སྒྲུབ་མི་དགོས་ཀྱང་། ཡང་ཁ་ཅིག་སྟོང་ཞེན་ཧ་ཅང་ཆེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཡང་མེད་པར་འཛིན་པ་འོང་བར་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཆད་པ་ཆེན་པོར་འགྱུར་ཞིང་གཏན་མི་རུང་སྟེ། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཕྲ་བ་ལའང་གསལ་སྣང་གི་ངེས་པ་སྐྱེད་པར་བྱའོ། །མདོར་ན་ལས་འབྲས་བསླུ་མེད་དུ་ཤེས་པས་དེ་ལ་རང་དབང་ཐུབ་པ་དང་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་དུ་ངེས་པ་གཉིས་འཛོམ་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་། དེ་ངོ་མཚར་གྱི་གནས་སུ་ཡང་བཤད་དེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་དུ།

ཆོས་རྣམས་སྟོང་པ་འདི་ཤེས་ནས། །ལས་དང་འབྲས་བུ་བསྟེན་པ་གང་། །
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར། །རྨད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་རྨད་བྱུང་། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོ་རྣམ་པར་བཅད་དེ་སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དང་། རང་བཞིན་ནམ་ངོ་བོས་སྟོང་བཞིན་དུ་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྣང་བ་ལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དུ་སྔོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་དང་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས་དེང་སང་གི་ངེས་དོན་པ་ཕལ་ཆེར་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་མཉམ་གཞག་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཀྱང་སྐབས་འགའ་ཞིག་ཏུ་བཤད་དོ། །

གཞན་ཡང་། སྒྲུབ་བརྒྱུད་པའི་གསུང་སྒྲོས་ལས། སེམས་མ་བཅོས་པའི་རང་བབས་སྐྱོང་བ་

要修練能令後得展現為如幻的空的部份，主要是必須有確定心性俱生之無生體性的確信。因此，在定中時盡最大的努力去［認出心的］體性就非常重要，而在後得時盡最大的努力去［認出］妄念和顯相俱生二者的體性，也是極為重要的。

至於要修練顯相的部份，由於一般普通妄念和顯相的出現以及對其的感知，是基於種種因緣之緣起以及串習的力量而自然發生，因此不需要刻意去做些什麼。不過有些人對空抱持著強烈的執著，因此就認為業與果的緣起是不存在的。如此就成為了嚴重的斷見，這是絕對不可以的。即使是最微細的業與果的緣起，都應對此明晰的顯現獲得確信。

總言之，了知業與果是不虛妄的而對此能掌握通達，以及確定萬法無自性的空性，這兩者的聚合是極為至要的。教導說這是稀有殊勝的要點，就如《菩提心釋》所說：

知萬法空性，亦依業與果，
稀奇中稀奇，殊勝中殊勝。

因此過去的智者教導，否定一切現象的自性或體性而遠離一切戲論，即是如虛空般的空性；在自性或體性為空的同時，卻顯現出了色等等的形相，是如幻的空性。以此為根據，當前大多數的了義行者，普遍就有了「定中如虛空，後得如幻象」的說法。某些情況下，也會有無念的定中是「出世間的智慧」，而如幻的後得是「世間的智慧」的說法。

另一方面，實修傳承的表達方式中，就有「守護心無整的本然」、「無作地守護感知諸緣之心」的說法。以此為基礎，有些人就誤

དང་། རྐྱེན་སྣང་གི་ཤེས་པ་ལ་བཟོ་མི་བྱེད་པའི་སྐྱོང་ཚུལ་གསུངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཁ་ཅིག་ཡུལ་རྐྱེན་གྱིས་དཀྲུགས་པའི་ཤེས་པ་རང་མཚན་པའང་ཉམས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་སྐྱོང་དགོས་པར་འཁྲུལ་པ་དང་། ལ་ལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་རིག་པའི་འཁྲུལ་ཤེས་གང་ཤར་ཡང་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སྐྱོང་དགོས་པར་འཁྲུལ་པ་སོགས་འབྱུང་ཡང་། དེ་དག་ནི་གནས་སྐབས་དང་བླང་དོར་གྱི་རྣམ་དབྱེ་མ་ཕྱེད་པས་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་མཚན་ཉིད་གསུམ་གའི་གནས་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བ་རྟོགས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟན་པ་ཆེར་ཐོབ་ནས་རྐྱེན་མཐའ་དག་ལམ་དུ་སློངས་པའི་སྐབས་སུ། སེམས་གང་ཤར་ལ་བཅོས་བསླད་མེད་པ་དང་སྤང་བླང་མེད་པ་དང་རྐྱེན་སྣང་གི་ཤེས་པ་ལ་བཟོ་མི་བྱེད་པར་སྐྱོང་ཚུལ་གསུངས་པ་རྣམས་སྒྲ་ཇི་བཞིན་པར་འཐད་པའི་སྐབས་ཡོད་ཀྱང་། གཞན་དུ་ནི། སེམས་ངོ་ཐོག་གི་གསལ་ངར་ལ་རྗེ་རུས་མ་ཐུག་ན། གནས་སྐབས་སུ་བདེ་གསལ་གྱི་ཉམས་མཐུག་པོ་ཤར་བའང་བསལ་ཏེ། ཤེས་པ་ཉམས་ཀྱི་རླན་དང་འཕྲལ་ནས་སྐྱོང་བར་བཤད་པས། འཁྲུལ་ཤེས་རང་མཚན་པ་རྣམས་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་པར་བྱུང་རྒྱལ་དུ་བསྐྱུང་ན་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས་མི་འདའ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དོན་འདི་ལ་དགོངས་ནས་རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

ཉོན་མོངས་རྣམ་རྟོག་མ་བཅོས་པ། །ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་འདུག་ལུགས་ཡིན། །
ཉམས་མྱོང་བཟང་པོ་མ་བཅོས་པ། །ལྷ་གནས་གོང་མར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །
སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་བཅོས་པ། །མྱ་ངན་འདས་པའི་ས་ལ་གནས། །
འཁོར་འདས་གཉིས་མེད་མ་བཅོས་པ། །ཐེག་ཆེན་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་ཡིན། །
མཐར་ཐུག་བློ་འདས་མ་བཅོས་པ། །རང་བྱུང་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ། །
རྩོལ་སྒྲུབ་མེད་པའི་གཞན་དོན་འབྱུང་། །མི་སློབ་འབྲས་བུ་མཐར་ཐུག་ཡིན། །

ཞེས་མ་བཅོས་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཕྱེ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འོན་གོང་དུ་གསུངས་པའི་དོན་

以為，必須不經檢視就隨便去守護由對境和諸緣所激發的普通心識或體驗；某些人則誤認為，無論出現了何種不明瞭心之本質的迷惑心識，都必須無有修整地予以守護等等。這些都是沒有去區分［修道的］不同階段和取捨的差別，因此是非常不可取的。

當如實領會心的體性、自性、性相三者的真實狀態，並且於此達到非常穩定而能將所有情況都轉為道用時，就會出現適合的時機如字面所述那般去採行教導所說的守護方式：心中無論出現了什麼，都無有修整沾染、無有取捨，無有造作地守護感知諸緣之心等等。

此外，教導說，如果無法在心之體性的敏銳明晰中達到徹骨透石，那麼即使暫時出現了厚重的樂或明的體驗，也必須予以去除，要在驅散體驗的黑暗後去守護心。這是因為如果不去調整普通的迷惑心識而隨便放任其持續的話，就無法超越輪迴的成因。思及於此，直貢巴尊者教導了無修整的不同類別：

煩惱妄念無修整，三界輪迴之實況；
善妙體驗無修整，投生上界天人因；
心之本質無修整，即住涅槃之境地；
輪涅不二無修整，大乘修練之雙運。

最終越心無修整，自生任運而自成，
無有勤作生他利，無學究竟之果實。[83]

這時或許會疑惑：「那麼前述教導的要義是什麼呢？」覺知到心

83 出自《給予巴普瓦的教導：盛德薩惹哈大手印五無整之攝要》。

ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རིག་པ་ན་དེ་ལ་གཞན་གྱི་བཅོས་བསླད་མི་བྱ་བར་རང་ལུགས་སུ་སྐྱོང་བ་ལ་སེམས་མ་བཅོས་པའི་རང་བབ་སྐྱོང་བ་དང་། ཡུལ་སྣང་གི་ཤེས་པ་ཅི་ཤར་ཡང་དེའི་གནས་ལུགས་རིག་པ་ལས་སྤྲོས་ནས། སླར་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་པས་མི་བསླད་པ་ལ་རྐྱེན་སྣང་གི་ཤེས་པ་ལ་བཟོ་མི་བྱེད་པའི་ཐ་སྙད་བྱས་པའོ། །དེ་བཞིན་དུ། རྐྱེན་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་བསྲེ་ཞེས་པ་དེ་ཐོག་ཏུ་ངོ་ཐོག་གི་དྲན་རྩིས་ཟིན་པར་བྱ་བ་དང་། རྐྱེན་ཤར་གྱི་ཐོག་ཏུ་གློད་ཅེས་པ་དེ་ཐོག་ཏུ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་པ་གློད་པས་དོན་ཐོག་ཏུ་འབབ་པ་ལ་དགོངས་ནས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་སྟེ། མདོར་ན་རྗེས་ཤེས་དང་རྗེས་སྣང་ཐམས་ཅད་དུ་ངོ་ཐོག་གི་དྲན་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱངས་ན་དྲན་པ་མ་ཡེངས་པའི་རྟོག་སྣང་ཐམས་ཅད་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། གནས་ལུགས་རིག་པའི་རིག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ལྡན་ན་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་གང་ཤར་རང་བབས་སྐྱོང་བ་དང་རྐྱེན་སྣང་ལ་བཟོ་མི་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ངེས་པ་རྙེད་པར་འགྱུར་བས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་དོན་ཐོག་ནས་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་གཅེས་པ་དང་། དྲན་པ་སྒོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

> དྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་མ་ཡེངས་ལྟ་བ་སྒོམ། །
> སྣ་ཚོགས་རྐྱེན་གྱིས་མི་འགྱུར་དེ་ལ་བརྩོན། །
> མ་ཡེངས་དྲན་པའི་རྒྱུན་ལས་གཞན་མི་བཙལ། །ཞེས་དང་།
> ཇི་སྲིད་འཛིན་པའི་ཧྲོད་ཕུར་མ་ཕྱིན་བར། །
> དེ་སྲིད་རྣམ་རྟོག་ཡོང་བས(ཡོད་པས)་ལས་སོག(གསོག)་པས། །
> མ་ཡེངས་དྲན་པའི་བྱ་ར་བསྐྱེན་པ་ལེགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

的本質時，沒有其他的修整和沾染而自然地守護，即是「守護心無整的本然」。無論出現了什麼樣的感知對境的心識，都去覺知到其本質，然後不沾染因戲論而生的破立執著，就稱為「不造作感知諸緣之心」。

同樣地，所謂的「於對諸緣的感知中融合」，是指在這些情況下，要有對［心的］體性掌握的正念。「於諸緣出現中放鬆」，是指在這些情況下，放鬆破立的執著而處於真義中。這些是思及［修持的］實際情況而如此教導的。

總言之，如果在所有後得的心境和後得的顯相中，都以［專注於心的］體性的正念來持續守護，帶有不散正念的所有妄念和顯相都會成為後得。當具有覺知本質的持續覺知力，於後得中無論出現了什麼，都能夠自然地守護，並在不去造作對諸緣的感知等等之中獲得確定。這也就是在各種情況下，不散離實義的正念為何如此重要，以及正念之所以是禪修之正行的原因。就如岡波巴尊者所說：

> 正念之王無散修見地，精勤於此不為諸緣轉，
> 無散正念續外不尋他。[84]

也說：

> 直至執著之樁未除前，必有妄念積集種種業，
> 設置無散正念哨為佳。[85]

84 出自《答尊貴貢楚之所問》。
85 出自《揭示心之隱藏特性》。

ལྔ་པ་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ནི།

གང་ཟག་གི་བློའི་འཆར་སྒོ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་སྣང་བས་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་ཚུལ་ངེས་བཟུང་ཅན་དུ་འཆད་དཀའ་ཞིང་། བཤད་པའང་གཞན་དུ་ཆེར་མ་མཐོང་ལ། འོན་ཀྱང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་ཞུ་ལན་འགའ་ཞིག་ཏུ། ངོ་བོ་མཉམ་གཞག་རྗེས་ཐོབ་འདྲེས་པ་བྱ་བ་ཅི་ལ་ཟེར་བ་ལགས་ཞུས་པས། སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་གང་བྱེད་ཀྱང་འོད་གསལ་དང་མ་བྲལ་བར་རྟག་ཏུ་ངོ་བོར་འོང་ན་འདྲེས་པ་ཡིན་གསུངས། རེས་འགའ་དྲན་པ་ཤོར་ནས་རྣམ་རྟོག་གི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ། དྲན་པ་རྙེད་ནས་ངོ་བོར་འོང་བ་དེ་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་ནམ་ཞུས་པས། དེ་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་གསུངས། ཞེས་དང་། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

> མཉམ་རྗེས་ཡོད་པར་གྱུར་པ་ལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཟེར་བ་ཡིན། །
> མཉམ་རྗེས་མེད་པར་གྱུར་པ་ལ། །གྲུབ་ཐོབ་སངས་རྒྱས་ཟེར་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་ཡང་དག་པར་འདྲེ་བ་སྒོམ་རོ་གཅིག་ཆེན་པོ་དང་སྒོམ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ལས་མི་འབྱུང་བར་མངོན་ཏེ། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་རྗེས་ཤེས་སུའང་རྟོག་པ་དག་པའི་འོད་གསལ་འབའ་ཞིག་པ་མི་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་དང་། རོ་གཅིག་འབྲིང་པོའི་རྗེས་ཤེས་སུའང་གཟུང་འཛིན་ཨ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་བག་རེ་འབྱུང་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་རྗེ་སྒམ་པོ་པ་ལ་རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས་ཞུས་པ་ལས། མཉམ་གཞག་དང་

(5) 定中與後得融合方式的分類

在人的心中會出現許多不同的經驗展現，因此很難說有絕對的某種定中與後得的融合方式，而且我也沒有見過很多其他的解說。雖然如此，在岡波巴尊者的某些問答中說：

> ［瑜伽士確勇］問：「於體性的定中與後得融合是什麼意思呢？」
> ［岡波巴］答：「無論進行［行、住、坐、臥］四行誼中的任一者時，都與明光不分離，而且體性一直都在，這就是融合。」
> ［瑜伽士確勇］問：「如果有時喪失了正念而開始陷入妄念，之後又再生起正念，體性也在，這是否就是沒有融合？」
> ［岡波巴］答：「這就是沒有融合。」[86]

也如直貢巴尊者所說：

> 具有定中後得者，即稱菩提薩埵尊，
> 無有定中後得者，即稱成就者及佛。[87]

符合標準的定中與後得的真正融合，在上品一味的禪修和無修的階段之前不會生起，這是很明確的。這是因為教導說，上品離戲時的後得心境中並非只是妄念已經清淨的明光狀態，而中品一味時的後得心境有時仍會經驗到帶有堅固能所的顯相。

此外，岡波巴尊者在回答貢楚尊者時說：

86　出自《答瑜伽士確勇之所問》。
87　出自《置心心語：答弟子如何行之問》。

རྗེས་ཐོབ་འདྲེས་པའི་ཚད་ཅི་ཙམ་ལགས། མཉམ་གཞག་རྩེ་གཅིག་དང་མ་བྲལ་བར་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་བཏུབ་པ་ལགས་སམ། རྗེས་ཐོབ་ལ་རྣམ་རྟོག་དང་འགྲོགས་སུ་ཡོད་པ་ལགས་སམ། རྗེས་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ལགས་སམ། རྗེས་ལ་རྣམ་རྟོག་ཏུ་སྣང་བ་དེའི་རྗེས་ཚོད་པ་ལགས་ཞུས་པས། སྔ་མ་ལྟར་བྱུང་ན་བཟང་སྟེ་སྲིད་པ་ཙམ་ཡིན། བར་པ་དེས་ཆོག་པ་ཡིན། རྗེས་ལ་རྣམ་རྟོག་ཐ་མལ་དུ་སོང་ནས་རྗེས་མ་ཚོད་ན་མཉམ་རྗེས་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་གསུང་། ཞེས་པ་དང་།

གཞན་ཡང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་འགའི་གསུང་སྒྲོས་ལ་དཔགས་ན་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོ་ཤར་བའི་སྐབས་སུ་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བའི་ཐ་སྙད་བྱས་ཀྱང་མི་འགལ་བར་མངོན་ཏེ། མཉམ་རྗེས་འདྲེས་པ་ལ་རྗེས་ཐོབ་ཐམས་ཅད་འོད་གསལ་འབའ་ཞིག་པ་མི་དགོས་པར་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་རྣམ་རྟོག་དང་འགྲོགས་པས་ཆོག་པ་དང་། རྗེས་ཤེས་སུ་དྲུམ་རེ་ཡེངས་པའི་ཚེ་ནའང་། རྗེས་ལ་དེའི་གནས་ལུགས་རིག་ནས་རྗེས་ཚོད་པས་ཆོག་པར་གསུངས་པས། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོ་ཡན་ཆད་ལ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བར་བཤད་པའི་ཕྱིར་རོ། །གཞན་ཡང་སྡུད་པ་ལས།

འདི་ནི་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་ལངས་ཞེས་རློམ་སེམས་མེད། །
ཅི་ཕྱིར་ཞེས་ན་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་ཕྱིར། །

ཞེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་དེ་ལ་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བར་གསུངས་པ་དང་། ཤ་ཝ་རས།

རང་གི་དེ་ཉིད་རང་གིས་རྟོགས་གྱུར་ན། །
ཡེངས་པའི་སེམས་ཀྱང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་འཆར།

［貢楚］問：「定中與後得融合的標準是什麼？是在日常的任何行誼中都不離專一的平等住？是後得時以妄念為伴？是後得如夢如幻？還是後得時顯現為妄念者已經回復為［平等住］？」

［岡波巴］答：「如果出現了第一種情況，那很好。不過也只是有這種可能性而已。中間的那些情況算是合格的。最後的那種情況中，如果妄念變得普通而沒有回復［平等住］，那就是定中與後得沒有融合。」[88]

再者，如果從某些實修傳承祖師的說法來看，上品離戲展現的時候，冠上「定中與後得融合」的用詞也沒有矛盾，這是很明確的。教導說，定中與後得的融合，並不需要在所有的後得中就唯獨只有明光，以如幻的妄念為助伴就算是合格了。而且，當後得的心境中有少許散亂時，之後如果覺知到了其本質而回復了狀態，這也就足夠了。教導說，這些情況會發生在上品離戲及以上的階段。

另外，《般若攝頌》教導，基於了知萬法自性的緣故，使得定中與後得融合：

彼無我入起定想，因徹知法自性故。[89]

夏瓦惹［薩惹哈］也教導：

自身若悟已真如，散心亦現大手印。

88 出自《答尊貴貢楚之所問》。
89 出自《般若攝頌》第一品。

ཞེས་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་ན་དྲན་ཡེངས་མེད་པ་སྒོམ་དུ་འཆར་བར་གསུངས་པས། དེའི་ཚེ་ན་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་སྐབས་སུ་འང་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བ་སྐབས་སུ་བབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འོན་ཀྱང་འདིར་ཉམས་མྱོང་འཆར་ཚུལ་དང་བསྟུན་ནས་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་ཚུལ་བརྗོད་ན། སྒོམ་རྩེ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཉམས་མྱོང་གི་ཞེན་འཛིན་མ་དག་པས། མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་མེད་ཀྱང་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་ཡོད་པ་ལས། རྩེ་གཅིག་འབྲིང་པོའི་རྗེས་ཤེས་སུ་སྔར་གྱི་རྟོག་སྣང་རགས་པ་དེ་ཕྲ་ཉལ་གྱི་སོང་ནས་ཨ་འཐས་སུ་འཆར་བ་ཉུང་ཞིང་རྟོག་སྣང་ཕལ་ཆེར་རང་དྭངས་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ་བ་འབྱུང་བ་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་ཅུང་ཟད་འདྲེ་འདོད་པ་དང་། རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོར་ཉམས་མྱོང་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འཆར་བར་བཤད་པ་ནི་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་འདྲེས་པར་བྱེད་དགོས་ལ། སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་ནི་མཉམ་རྗེས་མཚན་ཉིད་པ་འཆར་བར་བཤད་པ་ལས། སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་པོའི་རྗེས་ཤེས་སུ་རྟོག་པ་དག་པའི་ངོ་བོ་འབའ་ཞིག་པར་འཆར་བ་མི་འོང་ཡང་། ཕལ་ཆེར་བཟུང་དྲན་གྱིས་ཟིན་པ་དང་། དེའི་ཚེ་རིག་སྟོང་སྣང་སྟོང་གི་ཉམས་བཟང་པོ་དང་བཅས་པའི་དགེ་སྦྱོར་ཤིན་ཏུ་སྐྱོང་བདེ་བ་འབྱུང་བ་མཉམ་རྗེས་ཅུང་ཟད་འདྲེ་འདོད་པ་དང་། ཉམས་དག་པའི་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོ་ལ་ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་མཉམ་རྗེས་འདྲེས་པར་འཇོག་དགོས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་རོ་གཅིག་འབྲིང་པོར་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་འཁྲུལ་པ་ཉུང་ཞིང་སྣང་བ་ཕལ་ཆེར་སྒོམ་དུ་འཆར་བ་མཉམ་རྗེས་ཅུང་ཟད་འདྲེ་འདོད་པ་དང་། རོ་གཅིག་ཆེན་པོར་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བ་མཐའ་དག་པ་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འཆར་བ་མཉམ་རྗེས་འདྲེས་པར་འཇོག་སྟེ། རྒྱུ་མཚན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེ་སྒམ་པོ་པ་ཁུ་དབོན་གསུམ་དང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པ་དང་། རྗེ་རྒྱ་རས་སློབ་མ་དང་བཅས་པས་རོ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

這是教導，如果了悟法性，就會無有正念或散亂地展現為禪修，所以上品離戲的階段也被視為就是定中與後得融合的時候。不過，此處就按照體驗展現的方式來說明在［四瑜伽的］每個階段中的定中與後得融合。

由於專一禪修的階段中對體驗的貪執尚未清淨，因此沒有符合標準的定中與後得。雖然如此，卻有著這個階段的定中與後得。其中，中品專一時的後得心境中，過去粗略的妄念和顯相已經變得微細隱匿，較少顯現為堅實，而且大多數的妄念和顯相都變得自清澈與自解脫，因此也會認為這是此階段之定中與後得的稍許融合。教導說，上品專一時體驗會連續不斷地展現。因此，必須要令各階段本身的定中與後得融合。

教導說，離戲禪修的階段就會展現符合標準的定中與後得。其中，中品離戲時的後得心境中，不會只展現妄念清淨的體性，大多數的時候還是需要以攝持的正念來保持。此時，很容易就能守護帶有覺空、顯空之善妙體驗的善法修持，因此也會認定這是定中與後得有稍許融合。到了體驗已然清淨的上品離戲時，就必須將日夜持續立為定中與後得的融合。

同樣地，中品一味時的後得心境中已經很少有迷惑，而且大多數的顯相都展現為禪修，這也被視為定中與後得的稍許融合。在上品一味的階段中，後得心境的所有顯相都展現為明空、無執、如幻，這被立為是定中與後得的融合。基於這些原因，岡波巴尊者［和貢楚、貢瓊］叔侄三人，以及帕莫竹巴尊者、［臧巴］嘉惹尊者和其弟子眾都教導，定中與後得在一味的階段融合。

གཞན་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་དང་། རོ་གཅིག་གི་དགེ་སྦྱོར་དང་། དེའི་མཉམ་རྗེས་ལའང་ན་འཕར་རྒྱུའི་ཁྱད་པར་མང་དུ་ཡོད་པ་དག་ནི་སྐབས་འཆད་པར་འགྱུར་བ་ལས་ཤེས་སོ། །

དེ་དག་གིས་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

此外，離戲和一味的階段在善法修持上，以及其定中與後得中所要提昇的部份等方面還有更多的差別。這些在之後的解說中即可得知[90]。

以上即圓滿「善法修持之保任方式諸論述」的解說。

90 請參照本書第271-381頁內容。

གསུམ་པ་སྒོམ་གྱི་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས་གཅོད་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ཉིད་ཀྱི་ཤོར་གོལ་གཅོད་པ་དང་། བར་དུ་གཅོད་པའི་གེགས་བསལ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ཏེ། ཤོར་ས་བཞི་གཅོད་པ་དང་། གོལ་ས་གསུམ་གཅོད་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ཏེ། ཤོར་ས་བཞི་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དེར་མི་འཆོར་བའི་ཐབས་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་ལ་ཤོར་ས་བཞིར་བཤད་པའི་རེ་རེ་ལའང་དོན་སྤྱིའི་རྣམ་པ་གོ་ཡུལ་དུ་ཤོར་བ་ལ་ཡེ་ཤོར་གྱི་ཐ་སྙད་དང་། ཉམས་སུ་ལེན་ལུགས་འཁྲུལ་པ་ལ་འཕྲལ་ཤོར་གྱི་ཐ་སྙད་བྱེད་པར་སྣང་སྟེ། དེ་ལ་སྟོང་ཉིད་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལ་ཤོར་བ་གཉིས་ནི། སྒོམ་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྡན་གྱི་སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་མེད་དུ་གནས་

第八章 迷途與歧路

3) 斷除禪修的迷途與歧路

(1) 斷除禪定的迷途與歧路

(2) 消除中斷的障礙

(1) 斷除禪定的迷途與歧路

a. 斷除四迷途

b. 斷除三歧路

a. 斷除四迷途

a) 辨識四迷途

b) 講示不迷失於此的方法

a) 辨識四迷途

一般來說，教導在分別解說對空性的四迷途時，會以「根本的迷失」之名相來指稱［將空性視為］抽象概念及知識性理解的迷失，以「暫時的迷失」之名相來指稱修持［空性］的錯誤方式。

[1] 對空性為所知現象本質的二種迷失

在顯空無別的禪修中，對於稱為「全善淨妙之空性」的空與緣起

པའི་ཚུལ་མ་རིག་པར། སྟོང་ཉིད་དེ་སྐྱོན་ཡོན་གང་གིས་ཀྱང་མི་གོས་པའི་གཏན་མེད་ཡེ་མ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཏུ་བློས་ཐག་བཅད་ནས། དགེ་སྡིག་གི་རྒྱུ་འབྲས་ཁྱད་དུ་གསོད་པའམ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཡེ་དག་ཡེ་གྲོལ་ལ་སོགས་པའི་གཤིས་ཀྱང་དུ་ཤོར་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྟོང་རྗེས་ཁྲིར་ནས་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བྱུན་མ་ཚུད་པ་ཡེ་ཤོར་དང་། ཐོས་བསམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་རྒྱུའི་སྟོང་ཉིད་དེའི་དོན་སྤྱི་ཇི་ལྟ་བ་རང་གི་བློ་ཡུལ་དུ་གོ་ཞིང་དེའི་ཚུལ་གཞན་ལའང་འཆད་ཤེས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་གཞན་ཞིག་ན་ཡོད་པ་ལྟར་སོང་ནས་གནས་ལུགས་དེ་ཉིད་རང་གི་རིག་ཐོག་ཏུ་ངོ་མ་འཕྲོད་ཅིང་ཉམས་མྱོང་གི་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བའི་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས་སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྟོང་ཉིད་ལམ་དུ་ཤོར་བ་ལ། སྒོམ་ལམ་འབྲས་དབྱེར་མེད་རང་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཉིད་ལ་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་རྫོགས་ཤིང་དབྱེར་མེད་པས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཉིད་འབྲས་བུ་ཆོས་སྐུ་རང་ཆས་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་ཡོད་པ་མ་རྟོགས་པར། ད་ལྟ་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལམ་བྱས་ནས་བསྒོམས་པས་འབྲས་བུ་སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ལྡན་གྱི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཞིག་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ཡེ་ཤོར་དང་། གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒོམ་དོན་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་གྱི་ཉམས་ལེན་རང་ལ་སྐྱོང་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལ་བློ་མ་ཁེལ་བར་དེ་མིན་པ་ཞིག་གམ་དེ་བས་ལྷག་པ་ཞིག་ཡོད་དུ་རེ་ནས་གཞན་དུ་འཚོལ་བའམ། སེམས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཉིད་ལ་བདེ་བདེ་གསལ་གསལ་ལ་སོགས་པའི་ལྷག་པ་མཁན་ནས་སྒོམ་པར་བྱེད་པ་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས། སྟོང་ཉིད་གཉེན་པོར་ཤོར་བ་ལ། སྒོམ་སྤང་གཉེན་དབྱེར་མེད་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཉིད་གཉེན་པོ་སྟོང་ཉིད་དུ་གནས་ཤིང་། དེ་ཉིད་

不二，由於不明瞭此二者何以是不二，即以俗心認定空性就是完全不沾任何功德或過失，根本就不存在、徹底空無的一種東西。於是就輕視善惡的因果［法則］，或是對一切現象本淨、本解脫的本質等等有所迷失，並且被這種對空的評斷所帶偏後，無法對世俗的緣起熟練精通。這些是根本的迷失。

基於聽聞與思維等等，可能對所要禪修的空性獲得正確的抽象概念，有了自己智識上的理解，或許也知道要如何去對他人解說這樣的方式。雖然如此，但是沒有在自己的心上去認出這個本質，而且也沒有在自己的體驗上去確定，而把［空性的本質］變得好像是在另一個地方。這是暫時的迷失。

[2] 對空性為道的二種迷失

在道果無別的禪修中，心的本質當中基、道、果三者皆以同一自性而圓滿具足並且無有分別，因此，心之自性原本即具有任運自成的果位法身。由於對此不了悟，認為現在將空性做為道而禪修，就能證得在此之外的具足三身、五智的果位之佛。這是根本的迷失。

雖然自己已經有了要予以守護的實相禪修、如實義的修持，由於對此不相信，認為應該不是這個或希求較此更殊勝的另一個東西，而去他處尋找。或者，在心的自性本質之上［製造］樂、明等等「殊勝」之物，並將此做為禪修。這是暫時的迷失。

[3] 對空性為對治的二種迷失

在所斷與對治無分別的禪修中，當所斷煩惱的本性中就有著對治

རང་ངོ་རང་རིག་པས་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་ཉིད་གཉེན་པོ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་མ་གོ་བར། ཉོན་མོངས་དང་སྟོང་ཉིད་སོ་སོར་བཟུང་སྟེ་ཉོན་མོངས་སྤངས་ནས་དེའི་གཉེན་པོར་སྟོང་ཉིད་བཟུང་དུ་སྒོམ་དགོས་པའམ། ཉོན་མོངས་དེ་ཉིད་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་བློས་དཔྱད་ནས་འཇོག་དགོས་པ་ཡེ་ཤོར་དང་། རྐྱེན་སྣང་གི་རྟོག་པ་ཤར་བའི་ཚེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་རང་ངོ་ཤེས་པའི་དྲན་པ་མི་སྐྱོང་བར། རྟོག་པ་དེ་ཉིད་བཤིག་པའམ་བཀུག་ནས་སྒོམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་འཇོག་དགོས་པ་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས། སྟོང་ཉིད་རྒྱས་འདེབས་སུ་ཤོར་བ་ལ། སྒོམ་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་དམིགས་བཅས་དམིགས་མེད་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་མ་རིག་པར། སྦྱིན་སོགས་དཀར་པོའི་ཆོས་ཅི་དང་ཅི་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་དང་པོར་དམིགས་པ་དང་མཚན་འཛིན་དུ་བྱས་ནས། རྗེས་ལ་རིགས་པའི་གཞལ་གཞིག་གམ། སྭ་བྷཱ་ཝའི་སྔགས་དོན་སོགས་ཀྱིས་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པར་བློ་བཟོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡེ་ཤོར་དང་། སྒོམ་སྐྱོང་དུས་མགོ་རྐང་མ་འཁྲིག་ཅིང་ལམ་དུ་མ་སློངས་པར་ཕྱི་སྙགས་བྱས་ཏེ་སྒོམ་ཡིན་སྙམ་དུ་གསལ་འདེབས་པའམ། རྗེས་ཤེས་ལམ་དུ་མ་སློངས་པར་སྔ་ན་ཡེངས་ནས་མཉན(མ་ཉན)་སླར་སྒོམ་སྙམ་དུ་རྣམ་རྟོག་གི་འཕྲོ་སྒོམ་གྱིས་གཅོད་པ་ལྟ་བུའི་འཕྲལ་ཤོར་གཉིས་ཏེ། འདིས་མཚོན་ཞིང་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་སྒོམ་གྱི་ཤོར་ས་ཡིན་ནོ། །

之空性，藉由對此本來面貌生起自覺，所斷煩惱即展現為對治之本智。由於不理解這一點，就將煩惱與空性各自分開，認為必須在斷捨煩惱之後去禪修其對治的空性，或是認為需要去觀察煩惱的自性不存然後安住。這些是根本的迷失。

當與諸緣條件有關的妄念生起時，不去守護認識其自性的正念，而認為必須去摧毀這個妄念，或是去招引此妄念然後將其置於禪修中。這是暫時的迷失。

[4] 對空性為封印的二種迷失

在方便與智慧無分別的禪修中，[空性即是] 有所緣與無所緣之一切現象的體性。由於不明瞭這一點，在行持布施等任何善法時，一開始即以有所緣和執相的方式在進行，之後又以因理來斷定，或是用「索巴瓦」[1] 的咒語等等在概念上造作其自性的不存在。這些是根本的迷失。

在守護禪修的時候，不按照 [適當的] 順序，也不以 [發生的一切] 做為道用，而是是複製過去 [關於空性] 的經驗，並認為這就是禪修而予以封印。或者，未將後得的心境做為道用，起初散亂了而沒有留意到，之後想到要禪修時就用禪修來切斷妄念的馳散。這是暫時的迷失。

以上即表明了眾生在禪修中的迷途。

1 指觀空咒：嗡 索巴瓦 速答 薩爾瓦 達爾馬 索巴瓦 速朵 杭。

གཉིས་པ་དེར་མི་འཆོར་བའི་ཐབས་བསྟན་པ་ནི།

དེ་ལྟ་བུའི་ཤོར་ས་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལ་ཡེ་ནས་ཤོར་བ་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐྱོན་ཆེ་བའི་ལོག་ལྟ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

དངོས་མེད་འཛིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་ནི་བླུན། །ཞེས་དང་།

ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལྟ་ཉེས་ན། །ཤེས་རབ་ཆུང་རྣམས་ཕུང་བར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཆད་ལྟ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ་དེའི་འབྲས་བུ་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་སྟེ།

མེད་པ་པོ་ནི་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །ཞེས་དང་།

རྗེ་སྒམ་པོ་པས་ཀྱང་།

ཤེས་བྱ་གཤིས་ཀྱི་སྟོང་པ་དེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ཡང་དོན་མ་རྟོགས། །

ཞེས་སོ། །ཤོར་ས་གཞན་རྣམས་སུ་ཤོར་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ལོག་ལྟར་མི་འགྱུར་ཡང་གནས་ལུགས་དཔྱིས་ཕྱིན་པའི་སྒོམ་ཁྱེར་དུ་མི་འགྲོ་བས་མ་ཤོར་བར་བྱ་དགོས་སོ། །

དེ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། རང་གི་གཤིས་སྐྱེ་བ་མེད་པ། ཡོད་མེད་རྟག་ཆད་བདེན་

b) 講示不迷失於此的方法

在這些迷途當中，對所知現象之本質的這些根本迷失，是具有極大過失的邪見。大婆羅門［薩惹哈］即說：

執著無物尤更蠢。[2]

龍樹說這是嚴重的斷見：

不能正觀空，鈍根則自害。[3]

他也說其結果是投生於惡道：

無見墮惡趣。[4]

岡波巴亦說：

所知本質之空性，遠離貪執亦不悟。

若是迷失於其他的迷途並不會引起這樣的邪見，但是由於這些迷途無法引領［行者］至究竟實相的禪修，所以必須要避免。

[1]［不對空性為所知現象本質迷失］

所謂的「大手印」，是指自身的本性為無生，它空無有與無、常

2 出自《后妃之歌》。
3 出自《中論》第二十四〈觀四諦品〉，姚秦三藏法師鳩摩羅什譯。本書所引《中論》內容皆採此譯版。
4 出自《寶鬘論》第一〈別說因果品〉，堪布索達吉譯。本書所引《寶鬘論》內容皆採此譯版。

རྫུན་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྟོང་པས་ཅིར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་། དེའི་གདངས་མི་འགགས་པ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་སྣ་ཚོགས་པར་འཆར་བས་ན། སྟོང་ཉིད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྙིང་པོ་དང་རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་ཤེས་པས་སྟོང་ཉིད་ཤེས་བྱའི་གཤིས་ལ་མི་འཚོར་ཏེ། རྩ་ཤེར།

གང་ཞིག་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །
དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

བྱང་ཆུབ་སེམས་འགྲེལ་དུ།

ཀུན་རྫོབ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད། །སྟོང་ཉིད་ཁོ་ན་ཀུན་རྫོབ་ཡིན། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །ཡང་། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འདི་ཉིད་གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྱབ་བདག་གམ། ངོ་བོ་ཉིད་དུ་གནས་པར་རིག་པས་སྟོང་ཉིད་ལམ་དུ་མི་འཚོར་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ས་དང་ལམ་དང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་རོ་གཅིག་པའི། །
གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་འདི་ནི་ཡིད་ཀྱིས་ཡིད་ལ་དྲིས། །ཞེས་དང་།
བསམ་དུ་མེད་པའི་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་གང་སྒོམ་པ། །
དེ་ནི་འབྲས་བུ་མ་ལུས་བསྒོམས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་།
འབྲས་བུ་ཐོགས་པ་མེད་པ་གདོད་ནས་རང་ལ་གནས། །
དེ་བཞིན་རེ་དང་དོགས་པའི་གཉེན་པོས་འཆིང་མི་དགོས། །

與斷、真與假等一切現象，因此不以任何一者的形式而存在，然而其光輝卻無礙地展現為世俗的種種緣起。了知空性是緣起的精華，而緣起是空性的自性，即是不對空性為所知現象之本質有所迷失。《中論》即說：

未曾有一法，不從因緣生，
是故一切法，無不是空者。[5]

也如《菩提心釋》所說：

教云世俗空，空性唯世俗。

[2][不對空性為道迷失]

大手印、平常識之自性本身，即是遍及基、道、果等一切現象的核心本質，或是這一切現象之體性。明瞭了這一點，即是對空性為道不迷失。大婆羅門 [薩惹哈] 說：

地道諸佛皆一味，於此本智心探心。[6]

也說：

禪修難思自生智，即修無餘一切果。

亦說：

自身無礙本住果，無需希懼對治縛。

5 出自《中論》第二十四〈觀四諦品〉。
6 本段與以下二段引文皆出自《后妃之歌》。

ཞེས་དང་། ཨཱརྱ་དེ་ཝས།

དངོས་གཅིག་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །
དངོས་ཀུན་དངོས་པོ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་ཉིད། །

ཅེས་དང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

རང་རིག་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་འདི། །ཆོས་སྐུ་ཡིན་པར་ད་གཟོད་ཤེས། །
ཐོག་མེད་རང་སེམས་རྣམ་དག་འདི། །འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ད་གཟོད་ཤེས། །
ཨེ་མ་རིན་ཆེན་སེམས་ཀྱི་ཀློང་། །རྒྱུ་ཡི་དུས་ན་འབྲས་བུ་དངོས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཡང་། གཉུག་མ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རང་འགྲོས་ལ། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ནས་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་པ་དང་གཉེན་པོ་ཡེ་ཤེས་རོ་མཉམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་དོན་ཤེས་པས་སྟོང་ཉིད་གཉེན་པོར་མི་འཆོར་ཏེ། བརྟག་གཉིས་སུ།

རྣམ་དག་ཡེ་ཤེས་གཟུགས་ཅན་དང་། །འཁོར་བ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ལ། །
ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་དང་།
འཁོར་བ་ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་པ། །དེ་རྣམས་ཆོས་ནི་མྱ་ངན་འདས། །

ཞེས་དང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

འཁོར་བ་མྱ་ངན་འདས་པ་ལ། །ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད་མ་ཡིན། །

聖天[7]說：

一物諸物之體性，諸物一物之體性。[8]

也如岡波巴所說：

自覺明空此體性，乃即法身現方知，
無始清淨之自心，乃即果位現方知，
噯嗎寶心之廣境，因位之時即真果。

[3][不對空性為對治迷失]

當了悟萬法在本原大手印之自然狀態中是同一自性，即能明瞭所斷之煩惱與對治之本智為平等味、俱生之義。這即是於空性為對治不迷失。《二品續》說：

清淨本智體，輪迴妄分別，
絲毫無差別。

也說：

輪迴瞋恨等，法 [性] 為涅槃。

龍樹說：

涅槃與輪迴，無有少分別。[9]

7 聖天：梵Aryadeva，又稱提婆論師，印度八十四大成就者之一。龍樹菩薩的親傳弟子，著有《中觀四百論》等許多中觀著作。與龍樹並列「二勝六莊嚴」中之二莊嚴。
8 此段引文未見於聖天著作。
9 出自《中論》第二十五〈觀涅槃品〉。其中「輪迴」於鳩摩羅什譯版中為「世間」，此處依原文修改。

ཞེས་སོགས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་སྟེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

ཡང་། གཉུག་མ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྱབ་བདག་ཏུ་ཤེས་པས། མཚན་བཅས་ལ་སོགས་པའི་དགེ་རྩ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་གཤིས་དེ་ཉིད་རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་སྟོང་ཉིད་ལས་མི་འདའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་རིག་ན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱས་ཐེབས་པས། སླར་གང་ཟག་གི་བློས་བྱས་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་འདེབས་སུ་མི་འཆོར་ཏེ། བིར་ཝ་པས།

བདེ་སྡུག་ལ་སོགས་གཉིས་སྣང་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །
ཆོས་ཉིད་གཉུག་མ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རོལ་པའོ། །
རོལ་པ་ཉིད་ལའང་བདེན་མེད་མི་རྟག་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །
གནས་ལུགས་སྟོང་པའི་རྒྱ་ལས་ནམ་ཡང་མ་འདས་སོ། །

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

འདུ་བྱེད་ལས་ཀུན་ཡེ་ནས་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །

ཞེས་དང་། མཻ་ཏྲི་པས།

གང་གི་དེ་ཉིད་མངོན་རྟོགས་ན། །སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །
ཆོས་སྐུ་ཁྱབ་གདལ་ཆེན་པོའོ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

གཞན་ཡང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། ཉམས་མྱོང་རྟོགས་པར་ཤོར་བ་དང་། །རྟོགས་པ་ཉམས་མྱོང་དུ་ཤོར་བ་གཉིས་གསུངས་པའི། སྔ་མ་ནི། སྲོག་རྩོལ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་བསྒོམས་པས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་བཟང་པོ་

也如梅紀巴所說：

煩惱大本智。

[4][不對空性為封印迷失]

當了知本原大手印即是遍及可能顯現之一切的核心本質，於是便明瞭有相等一切善根的本性之所以未踰越自性清淨之空性的原因，如此即將一切現象封印。因此，之後就不會迷失於人們俗心造作的空性之封印。毗汝巴說：

苦樂二現一切相，法性本原大印現，
變現無實無常故，實相空印恆不踰。

夏瓦日［薩惹哈］說：

行蘊諸業本法界。

也如梅紀巴所說：

一旦現證此，萬象皆大印，
法身大遍主。

此外，岡波巴也說：

體驗可能會偏離了悟，了悟也可能會迷失於體驗。[10]

以前者來說，是指透過氣的修持等特殊方法而禪修心的體性，會

10 出自《明示大手印之教訣》。

སྐྱེས་ཏེ། དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་མཆོག་ཏུ་བཟུང་ནས་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་སྙམ་དུ་ཉམས་ལ་ཞེན་ནས་སྐྱོང་བ་དང་། ཕྱི་མ་ནི། བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་ཅིང་ངོས་བཟུང་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་ལ། ཉམས་བདེ་གསལ་སོགས་ནང་ནས་རང་ཤར་དུ་འབྱུང་བས། དེ་བྱུང་ན་དགའ་མ་བྱུང་ན་མི་དགའ་བར་འབད་རྩོལ་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་བློ་འཛོག་པའོ། །འདི་ལ་རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

བདེ་བདེ་པོ་དང་གསལ་གསལ་པོ། །རེས་ཡོང་རེས་མེད་ཧིང་འཛིན་ལ། །
འོང་དུ་རེ་བས་བསྒོམ་ན་ཡང་། །བྱིས་པས་འཇའ་ཚོན་བལྟ་བ་བཞིན། །
རྗེ་རིང་རྗེ་རིང་མཁའ་ལ་ཡལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག

ཞོར་ས་བཞི་པོ་སྤང་སྙམ་པའི། །རྣམ་རྟོག་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མིན། །
རྟོག་པ་མིན་ན་སྤོང་མི་ནུས། །རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་སྤོང་ནུས་ན། །
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་འབད་མེད་པར། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཅིས་མི་སྐྱེ། །
དེས་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཉིད། །ཡིན་ན་ཤོར་ས་གོལ་ས་མེད། །
ཡོད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མིན། །

ཞེས་སྨྲ་བ་ནི་སྨྲ་འདོད་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། རྒྱུ་མཚན་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། མཻ་ཏྲི་པའི་ལུང་གོང་དུ་དྲངས་པ་དང་། རྟོག་པ་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ཆེ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་གི་དེ་ཉིད་ཤེས་ན་རྣམ་རྟོག་ཕྱག་ཆེན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་བཤད་ཀྱང་། འདིར་སྤྱི་ཙམ་དུ་ཤོར་ས་སྤངས་སྙམ་པའི་རྣམ་རྟོག་རང་མཚན་པ་ཕྱག་ཆེན་དུ་ཁས་མ་བླངས་པས་བསྙོན་ནས་སྨྲ་བར་སྣང་བའི་ཕྱིར་དང་། རྟོག་པ་མེད་པས་སྤང་བྱ་སྤོང་མི་ནུས་ན། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

生起樂、明、無念的善妙體驗。於是對此很有自信並執著其很殊勝，認為沒有什麼較此更優越，而對此生起貪著並持續如此修持。

後者是指依於上師的加持，領會到心的體性完全不以任何形式而存在而且無可辨識，樂、明等體驗由內自然地展現。［行者］會因為生起這些體驗而感到高興，不生起時就不高興，並且為此而付出努力，集中心力於此。就如直貢巴尊者所說：

定中樂與明，時有與時無，願生而禪修，
如童眼中虹，漸淡散於空。[11]

關於此主題，有人說：

欲捨四迷途，此念非大印，無念不能捨，
無念若可捨，眾生何以不，無勤生大印？
是故大手印，無迷途歧路，若有非大印。[12]

這樣的說法只不過是想發表些看法而已。如果疑惑：「［這個說法有問題的］原因是什麼呢？」就如先前梅紀巴的引文以及他所說的「妄念自解大本智」等教導，即說明了如果認識妄念的本質，妄念就成為大手印的境況。雖然如此，這並非認為在一般情況下，「要捨棄迷途」的普通想法本身就是大手印。所以，此處的這個說法只是歪曲之言。如果沒有妄念就無法捨棄所斷的話，那麼以下教言就會變得不合理了，如《大乘經莊嚴論》中說：

11 出自《輪涅法自覺狀態之書信》。
12 出自薩迦班智達《致十方諸佛菩薩之書信》。

བློ་དང་ལྡན་པས་མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་སྟོབས། །
རྟག་ཏུ་ཀུན་ནས་མཉམ་པར་སོང་བ་ཡིས། །
དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཉེས་ཚོགས་ཚང་ཚིང་རྣམས། །
དུག་སྣན་ཆེན་པོས་དུག་བཞིན་འཇོམས་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་།

སྤྱོད་འཇུག་ཏུ།

ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཡི། །མུན་པའི་གཉེན་པོར་སྟོང་པ་ཉིད། །
མྱུར་དུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་འདོད་པས། །སྟོང་པ་ཉིད་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ། །

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྤང་བྱ་མི་སྤོང་བས་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་རྟོག་པ་མེད་པར་ཁས་ལེན་པ་བཞད་གད་ཀྱི་གནས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཤོར་གོལ་མི་འབྱུང་ན།

བླུན་པོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་སྒོམ་པ། །ཕལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་རྒྱུ་རུ་འགྱུར། །

ཞེས་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྨྲས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སུན་ཕྱུང་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། ཡང་། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་ཤོར་གོལ་མི་འབྱུང་ན་དེའི་མཚུངས་ལྡན་གྱི་རིགས་པས་ས་དང་ལམ་ཐམས་ཅད་ལ་གོལ་ས་དང་འཆུགས་ས་མི་སྲིད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། དེ་ལྟར་ན་ལུང་རིགས་ཀྱི་གནོད་པ་མང་དུ་འབབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་གོལ་ས་གསུམ་གཅོད་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། གོལ་སའི་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་བཤད་པ། དེ་དག་གོལ་སར་འགྱུར་བའི་ཚུལ། དེར་མི་གོལ་བའི་ཐབས་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

具慧無念智，恆成普平等，
依彼眾罪淨，如劇毒除毒。[13]

也如《入菩薩行論》所說：

空性能對治，煩惱所知障，
欲速成佛者，何不修空性？[14]

如此一來，就表示所有無分別本智的禪修都無法捨棄所斷，那麼這些都會變得沒有意義。而且，讓眾生接受無念就成了可笑的事情。說出只要是大手印就沒有迷途與歧路的這種話，其實已經反駁了此人自己的這個說法：

愚人大印修，多成惡趣因。[15]

此外，如果大手印不會有迷途與歧路，那麼以同類的因理來推論，一切的地與道也都不可能會有迷途與過失。在此情況下，將會有更多違背經教與因理之處隨之而出現。

b. 斷除三歧路

a) 解說細分之歧路體驗

b) 此等如何變成歧路

c) 講示不落入這些歧路的方法

13 出自《大乘經莊嚴論》第七〈真如品〉，堪布索達吉譯。
14 出自《入菩薩行論》第九〈智慧品〉。
15 出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

སྤྱིར་ཡིད་ལང་ཙན་དུ་མ་སོང་བར་སྒོམ་བསྐྱངས་པས་ཤེས་པ་དྭངས་སྙིགས་ཕྱེད་ནས། སེམས་ལ་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་འཆར་ཞིང་ཁྱད་པར་དུ་སྒྲུབ་པ་པོའི་གང་ཟག་རྩ་རླུང་སོགས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་བཟང་བ་དག་དང་། སྲོག་རྩོལ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་བསྟེན་པ་དང་། རྣམ་གཡེང་དང་ལེ་ལོས་བར་མ་ཆོད་པར་སྒོམ་ལ་བརྩོན་པ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཀྱི་རིགས་ངོ་མཚར་བ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བར་བཤད་དེ། ལས་ཉོན་གྱི་བག་ཆགས་ཅི་རིགས་ལྡོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཡུལ་དུ་ཚོགས་དྲུག་གི་ཡུལ་སྣང་ལྟར། གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་མཐོང་ཉམས། སྒྲའི་རྣམ་པའི་ཐོས་ཉམས། དྲིའི་རྣམ་པའི་ཚོར་ཉམས་ལ་སོགས་པ་དབང་པོའི་གཟུགས་ཅན་པ་ལྔའི་ཡུལ་སྣང་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། གཞན་པའི་ཀུན་རྟོག་གི་རིགས་རྣམས་ཀྱང་མཚོ་ལས་རླབས་འཆར་བ་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་མི་ལང་བ་སྐྱེ་ལ། སྒོམ་དང་སྣང་ཤས་གཞན་རེས་འཛོག་ཏུ་བྱེད་པ་དག་ལ་ཉམས་བག་རེ་ཙམ་ལས་མི་འབྱུང་སྟེ། གང་ཟག་གི་རིགས་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པས་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཀྱང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་སོ། །འོན་ཀྱང་འདིར་ཉམས་ཀྱི་རིགས་གསུམ་དུ་བསྡུས་ནས་གསུངས་པ་ལས། བདེ་ཉམས་ལ། ལུས་བདེ་བས་ཁྱབ་པ་དང་། རེག་བྱ་བདེ་བར་འཆར་བ་དང་། ལུས་ཡོད་མེད་མི་ཚོར་བར་བདེ་བ་དང་། སེམས་དགའ་སྤྲོས་རྒོད་འདོད་པ་དང་། བློ་བདེ་ཞིང་སྤྱིད་སྣང་འཆར་བ་དང་། ཉིན་མཚན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་བདེ་བས་ལུས་སེམས་རྒྱུད་གང་བ་སོགས་འབྱུང་། གསལ་ཉམས་ལ། སེམས་ཤེལ་ལྟར་དྭངས་ཤིང་ཉམས་སྣང་སྣ་ཚོགས་གསལ་བ་དང་། མཚན་མོའང་ཉེ་རིང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་མཐོང་བ་སྙམ་བྱེད་པ་དང་། མཐོང་སྣང་ཅི་རིགས་ལ་རེག(རེག)་མཐོང་གི་མཚན་མ་རྙེད་པ་དང་། འོད་ཀྱི་སྣང་བ་ལྟ་བུར་གསལ་བའི་ཉམས་སྣང་དང་། གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས་འོང་བ་སྙམ་བྱེད་པ་འབྱུང་། མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ལ། ཁ་ཅིག་ཏུ་བག་ཆགས་ཀྱི་སྟོང་གཟུགས་འཆར་བ་སྟོང་ཉམས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཤད་ཀྱང་། གསལ་ཉམས་སུ་བྱས་ན་ལེགས་པར་མངོན་ལ། གཞན་ཡང་བརྟན་གཡོའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པའི་འཛིན་སྟངས་སྐྱེ་བ་དང་། གཟུགས་སྒྲ

a) 解說細分之歧路體驗

一般而言，藉由守護禪修而不令其變成例行公事，在區分心識的清澈與混沌後，心中就會展現無數的各種體驗。教導說，尤其是當行者的脈、氣等處於良好的狀態，或依於氣的修持等特殊方法，以及某些不落入散亂和懶惰而能對禪修極為精進者，在這些人身上就會發生許多不同類型的善妙體驗。當各種業力與煩惱的習性現起時，六識的對境也會顯現為意識的對境。可能會顯現出類似五根的各種對境，例如見到色相的體驗，聽到聲音的體驗，感受到氣味的體驗等等，不同於此的各種數不盡的妄念也會如海中波浪般地生起。以那些在禪修和圖謀眼前安樂之間跳動搖擺之人來說，他們只能生起少許的體驗。

由於並非所有人都是同一類型，因此［生起的］體驗也不盡相同。雖然如此，此處仍將體驗歸納為三類來進行解說。

[1] 樂的體驗：身體遍滿了樂；出現舒適的觸感；由於感覺不到是否有身體而歡喜；心裡高興而想發笑；心很歡喜而顯相都令人感到欣喜；不知日夜而只是身與心續中充滿了樂等。

[2] 明的體驗：心如水晶一般清澈，而且有各種清晰的內在影像經驗；認為自己在夜晚時也能看見遠近的物品；［感覺禪定中的］種種所見情景具有可以去［直接］碰觸或見到的特性；經驗到如同光一般的明晰體驗；認為自己生起了能夠知道他人心意的神通。

[3] 無念的體驗：將堅固與變動的一切事物都視為空；所有色、聲等對境的顯相都顯得晦暗而模糊；自己好像消失了，而且

སོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྣང་ཐམས་ཅད་བཀག་མེད་བན་བུན་དུ་འཆར་བ་དང་། རང་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་རང་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་འཆར་བ་དང་། རྟོག་པ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་ཐིམ་པའི་སྟོང་སང་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་པ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལ་སོགས་པ་འཆར་རོ། །

ཁ་ཅིག །གནས་ལུགས་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་སྔ་ལྟས་སུ་རྡོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་ཞུགས་པས་སྒོ་གསུམ་ལ་ཉམས་རྟགས་འདི་ལྟར་འཆར་བར་འདོད་དེ། དེ་ཡང་།

གནས་ལུགས་གཉུག་མ་ཅུང་ཟད་མངོན་དུ་འགྱུར། །
དེ་དང་རྗེས་མཐུན་རྨི་ལམ་ཉམས་ཀྱང་འཆར། །
གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་རྡོ་རྗེ་བཞི་ཡི་བདག
དེ་ཉིད་རྣམ་པ་ཀུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཕྱིར། །
རྡོ་རྗེའི་སྐུ་ཡིས་ལུས་ལ་བྱིན་བརླབས་ན། །
འདར་སྤྲུག་འཕར་གཡོ་རྗིག་དང་མཆོང་རྒྱུག་སོགས། །
ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དུ་མ་ཤུགས་ཀྱིས་འཆར། །
རྡོ་རྗེའི་གསུང་གིས་ངག་ལ་བྱིན་བརླབས་ན། །
གླེང་བརྗོད་རྒོད་དུ(ངུ)་ཧོ་འདོད(དོད)་འབོད་ལ་སོགས། །
ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་དུ་མ་ཤུགས་ལ་འཆར། །
རྡོ་རྗེའི་ཐུགས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བྱིན་བརླབས་ན། །
ཏིང་འཛིན་མཆོག་དང་མངོན་ཤེས་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་སོགས་མང་དུ་འཆད་མོད། སྲོག་རྩོལ་འཛིན་ཚུལ་དང་རྩ་རླུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་འགའ་ཞིག་ལ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ལ་འབྱུང་བ་མིན་ནོ། །སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདིར་ཉམས་དེ་དག་ལ། ཞི་གནས་ཉིད་ཀྱི་ཉམས། ཞི་ལྷག་འབྲེལ་བའི་ཉམས། རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་གསུམ་དུ་

自己和所有顯相都變成了空的樣貌；出現如同明淨天空般，連微細的妄念都隱沒的空朗等體驗。

雖然有些人將因習性而出現空色歸屬於空的體驗，但是將這些視為明的體驗似乎會比較好。

有些人認為，一旦領受了三金剛的加持，就會在［身、語、意］三門生起現證實相前兆的體驗與徵象。例如：

稍悟本來之實相，相應體驗夢中生，
四金剛體深實相，一切相之本體故。

若金剛身加持身，顫抖躍搖跳跑等，
眾多身姿自然現。

若金剛語加持語，議論笑哭號叫等，
眾多語態自然現。

若金剛意加持意，殊勝禪定神通生。

雖然有許多這樣的教導，而且基於某些持氣的修持和脈與氣的因緣，也有可能［生起這些體驗］，但是並非在所有的情況下都會如此發生。

於此實修傳承中認為，這些體驗可以區分為：「止」本身的體驗、與止觀相關的體驗、了悟的自體驗三種。岡波巴尊者即說：

འབྱེད་པར་བཞེད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། གནས་པའི་ཉམས་ནི། ཐབས་ལམ་གཙུན་པས་རླུང་དྷཱུ་ཏིར་ཚུད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས། བདེ་བ་ནི་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བས་ལུས་སེམས་རྒྱས་པར་འོང་། གསལ་བ་ནི་དེ་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་ཡིན། མི་རྟོག་པ་ནི་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དྲན་པ་མེད་པ་ཆམ་ཆམ་པ་འོང་། ཞེས་དང་། རླུང་དྷཱུ་ཏིར་ཚུད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྟགས་ལྔ་དང་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་རྟགས་དེ་རྣམས་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བར་བསྒོམས་པ་ལས་འབྱུང་གི །དམིགས་པ་ཕྲ་མོ་ཟིན་པའི་གནས་པ་ལྷམ་ལྷེམ་ལ་མི་འབྱུང་ངོ་། །ཞེས་དང་། རྟོགས་པ་བྱུང་ན་ཉམས་མྱོང་མི་འབྱུང་མི་སྲིད། །རྟོགས་པ་ནི་སེམས་རིག་པའི་ངོ་བོ་འདི་ལྷག་གེ་མཐོང་བའི་དུས་སུ། འདི་ཡིན་གསུངས་པ་ལ་འདི་དང་པོ་ནས་ངོ་ཤེས་ཐང་བ་ཅིག་འདུག་པ་ལ་སྙམ་པ་འོང་། དེ་ལ་ཉམས་བདེ་བ་ནི་ཟག་པ་མེད་པ་རང་བཞིན་གྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོའོ། །གསལ་བ་ནི་ཁ་ན་ཅེ་ནེ་འོང་སྙམ་བྱེད་པ་སྤྱར་མོས་བཅད(ཅེན་ནེ་སྙམ་བྱེད་པའོ་སྤྱར་མོས་བཅང)་དུ་འདོད་པ་སྙམ་བྱེད་པ་འོང་། མི་རྟོག་པ་ནི་རྟོག་པ་ཕྲ་མོས་ཀྱང་མི་གོས་པའོ། །དེ་ཉམས་རྟོགས་གཉིས་མེད་དུ་ཤར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་དེ་དག་གོལ་སར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ནི།

དེ་ལྟར་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་གའི་ཉམས་ཀྱི་རིགས་འཛོམ་པའམ། ཉམས་ཕྱོགས་རེ་བ་གང་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། ཉམས་དེ་དག་ལ་མཆོག་ཏུ་བཟུང་ནས་དེ་བྱུང་ན་དགའ་མ་བྱུང་ན་མི་དགའ་བར་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་སྒོ་ནས་ཆེད་གཉེར་དུ་བསྐྱངས་ན་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོལ་སར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། སྤྱིར་དམིགས་གཏད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་གེགས་བྱེད་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་ལས་བཟང་བ་ལ་བློས་

就安住的體驗來說，經由方便道的調教使得氣進入了中脈後，藉此力量即生起了樂、明、無念。其中，樂是有漏之樂遍滿身心;明是對此的體驗;無念是無正念之無分別禪定的閃現擴展。[16]

又說：

藉由氣入中脈的力量，五徵兆和八功德等等的徵象會由禪修止觀雙運而生起。不過這些不會從專注於微細所緣的斷斷續續的安住中生起。[17]

也如他所教導：

如果生起了悟，就不可能不生起體驗。了悟是當清晰見到心與覺知的體性時，會想：「應該從一開始就立刻認出教導所說的『就是這個』。」就樂的體驗來說，這是無漏的自然大樂；以明來說，是指有種它就是清楚地在那兒，一種觸手可得的感覺；無念是指連微細的妄念都不沾染。如此，即是生起了體驗與了悟不二。

b) 此等如何變成歧路

樂、明、無念的這三種體驗無論是一起出現或是各別出現，如果認為它們很殊勝，因此當生起時就感到高興，不生起就不高興，帶著貪愛與執著地刻意追求而修練，這就是變得與實相分歧的成因。一般來說，一切的所緣境都會造成獲得解脫的障礙，尤其是

16 此段與此處第三段「如果生起了悟」之岡波巴引文皆出自《解說三修練》。
17 出自《經咒禪修概要》。

བརྟགས་པས་བདེ་འགྲོ་དང་། ཉོན་མོངས་པ་སོགས་ལས་དམན་པ་ལ་བློས་བརྟགས་པས་ངན་འགྲོའི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་དང་། མདོར་ན་ཆགས་ཞེན་དང་དམིགས་གཏད་ཐམས་ཅད་ལམ་གོལ་བར་བཤད་དེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གང་ལ་དམིགས་ཀྱང་དམིགས་པ་དེ་ཡིས་ཐར་པ་བསྒྲིབ། །
བཟང་བར་བརྟགས་ཀྱང་དེ་ཡི་ནད་ཀྱིས་འཁོར་བར་ལྟུང་། །
དམན་པའི་ལས་ལ་བརྟགས་པས་རྣམ་སྨིན་རྒྱུན་མི་ཆད། །ཅེས་དང་།
ཀྱེ་མ་འདོད་པའི་དངོས་པོ་གང་ལའང་ཁྱོད་ཉིད་ཆགས་མ་བྱེད། །
འདི་ནི་བདེ་ཆེན་སེམས་མཆོག་གཟིར་བའི་ནད་རབ་སྟེ། །
གལ་ཏེ་ཆགས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་ཡིད་ཆགས་ན། །
དྲི་མ་མེད་པའི་སེམས་ལ་འདོད་པའི་མཚོན་གྱིས་བཏག །ཅེས་དང་།
གལ་ཏེ་ཡིད་དུ་འོང་ངོ་སྙམ་པའི་སེམས། །
སྙིང་ལ་བབ་པ་གཅེས་པར་བྱས་ན་ནི། །
ཏིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱིས་ཟུག་རྔུས་ཀྱང་། །
ནམ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པར་ཟད། །ཅེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

གནས་ལུགས་ཡིད་ལ་བྱེད་ཅིང་ཉམས་ལ་ཞེན་པ་དང་། །
དེ་ཉིད་དོན་ལ་དམིགས་ཤིང་བསྒོམས་ན་གོལ་བའོ། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །

以概念去分別如樂、明、無念等善業會成為［投生］善道的成因，概念分別煩惱等的惡業會成為［投生］惡道的成因。總言之，教導說所有的貪著和所緣境都會導致［行者］與修道分歧。大婆羅門［薩惹哈］即說：

諸凡緣何彼皆障解脫，
雖思為善彼病墮輪迴，
思為惡業不阻其異熟。[18]

也說：

嗟呼！於所欲物汝莫貪，
此為折磨大樂勝心疾，
若於所貪對境心生貪，
貪欲武器將摧無垢心。

以及：

設若合意思維心，稱心悅意極珍視，
芝麻皮般之貪著，恆只造作諸苦痛。[19]

也如毗汝巴所說：

作意實相貪體驗，緣修真如乃歧路。

18 此段與下段引文皆出自《后妃之歌》。
19 出自《庶民之歌》。

བྱེ་བྲག་ཏུ་ཉམས་གང་གིས་གནས་སྐབས་ཇི་ལྟར་གོལ་བ་ནི། བདེ་བས་འདོད་ཁམས་གསལ་བས་གཟུགས་ཁམས་མི་རྟོག་པས་གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པས་ན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུར་མི་འགྱུར་ཞིང་། རེ་ཞིག་ཙམ་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་མི་དགོས་པའི་ངལ་གསོ་དང་། ཁམས་གསུམ་གྱི་བདེ་བ་སྐྱོང་ཟིན་ནས་སླར་ངན་སོང་གསུམ་དུ་མཐའ་མེད་པ་འཁོར་བར་བཤད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། ཉམས་སྐྱོང་གི་གོལ་ས་གསུམ་ནི། ལུས་བདེ་སེམས་བདེ་ལུས་ལ་བདེ་བ་རྒྱས་པའི་ཉམས་འབྱུང་སྟེ། དེ་ལ་ཆགས་ཤིང་མངོན་པར་ཞེན་ནས་མཆོག་ཏུ་བཟུང་བས་འདོད་ཁམས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེའི་སྐབས་སུ་ཤི་ན་འདོད་པའི་ཁམས་སུ་གོལ་ནས་འགྲོ་སྟེ། འདོད་པ་ཁམས་ཀྱི་བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་མར་ངན་སོང་གསུམ་དུ་མུ་མཐའ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ལ་ཚེགས་མེད། བྱིང་རྨུགས་དང་བྲལ་བ་ལ་གསལ་བའི་ཉམས་འབྱུང་བ་ལ་ཆགས་ཤིང་མཆོག་ཏུ་བཟུང་བས་གཟུགས་ཁམས་སུ་གོལ་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན། དེའི་བདེ་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་མར་ལ་ལྷུང་བ་ཚེགས་མེད། རྣམ་རྟོག་རླུང་གི(གིས)་མ་བསྐྱོད་པའི་ཉམས་འབྱུང་བ་ལ་ཆགས་ཞེན་མཆོག་ཏུ་བཟུང་བས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ། དེའི་སྐབས་སུ་ཤི་ན་གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་གོལ་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན། དེའི་བདེ་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་ངན་སོང་གསུམ་དུ་མུ་མཐའ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས།

བླ་མ་དམ་པའི་རྗར་ཕྱིན་ཏེ། །གདམས་པ་གང་རྡུང་ཉམས་བླངས་པས། །
བདེ་བས་ལུས་སེམས་གང་བ་འབྱུང་། །ཞེན་ཅིང་ཆགས་པས་བསྐྱངས་བྱས་པས། །
འདོད་ཁམས་གནས་སུ་གོལ་ནས་འགྲོ། །གསལ་བ་དྭངས་པ་མཁའ་ལྟ་བུ། །

接著，更詳細地說明哪種體驗會導致怎樣的分歧與偏離。樂是投生欲界的因，明是投生色界的因，無念是投生無色界的因，所以這些不會是圓滿佛果的因。教導說，如果暫時不需經歷惡道的痛苦而獲得休息，在經驗過三界之樂後，又會回到三惡道中無盡地輪轉。岡波巴尊者說：

> 體驗的三歧路如下。當生起了身樂、心樂，身體遍滿樂的體驗時，對此執著並極為貪愛而且認為它們非常殊勝，這就會成為［投生］欲界的近取因。如果在這種情況下死去，就會偏離而前往欲界。在經驗了欲界的享受後，很容易會在三惡道中無盡流轉。
>
> 遠離昏沉與遲鈍地生起明的體驗時，若貪著於此並認為它很殊勝，會導致偏離而前往色界。在經驗了色界的快樂與享受後，很容易會墮入下道。
>
> 生起不為妄念之氣所動搖的體驗時，若對此貪著並認為它很殊勝，這會成為［投生於］無色界的近取因。若在這種情況下死去，就會偏離而前往無色界。在經驗了無色界的快樂與享受後，很容易會在三惡道中無盡流轉。[20]

帕莫竹巴尊者說：

> 已伴隨上師，亦修彼教訣，樂遍滿身心，
> 貪執而修練，偏離入欲界。

20 出自《開示大集》。

ཕྱི་ནང་ཟླ་བ་ཤར་བ་འདྲ། །ཕྱེ་དང་བཙུམ་པར་ཁྱད་པར་མེད། །
དེ་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་ཡིས། །སྒྲུབ་པ་པོ་ཡིས་བསྐྱངས་གྱུར་ན། །
གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་སུ་གོལ་བར་འགྱུར། །ཕྱི་དང་ནང་དུ་བལྟས་གྱུར་ཀྱང་། །
རྟོག་པ་ཕྲ་བ་ཙམ་ཡང་མེད། །རྡུལ་བྲལ་ཆོས་སྐུར་བལྟ་བྱས་ནས། །
དགའ་དང་མི་དགའ་བསམ་པ་ཡིས། །ཉམས་དེ་ངེས་པར་བསྐྱངས་གྱུར་ན། །
གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་གོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།

རྗེ་གླིང་རས་ཀྱིས།

ཉམས་མྱོང་འཇའ་ཚོན་དང་འདྲ་བའི་གསལ་སྣང་ལ། །
བློ་ཆུང་བྱིས་པ་དང་འདྲ་བའི་སྒོམ་ཆེན་ཆགས། །
བསླུ་བྲིད་གོལ་ས་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ངོ་མ་ཤེས། །

ཞེས་པ་ལྟར་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་སྣང་ལ། རྗེ་འབའ་ར་བས།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་གོལ་ས་ནི། །ཆོས་ཀུན་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་ནི། །
མཐའ་ཡས་སྙམ་པའི་བློ་ཡིས་སུ། །མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་གོལ། །
རྣམ་པར་ཤེས་པ་མཐའ་ཡས་སོ། །སྙམ་པས་རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་གོལ། །
ཆོས་ཀུན་ཅི་ཡང་མེད་དོ་སྙམ། །བསྒོམས་པས་ཅི་ཡང་མེད་པར་གོལ། །
ཆོས་ཀུན་ཡོད་མིན་མེད་པ་མིན། །སྙམ་པས་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ནི། །
ཡོད་མིན་མེད་མིན་སྐྱེ་མཆེད་གོལ། །བློ་ཡི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ནི། །
རྟོག་ཅིང་ཞེན་པས་སྤྱོད་པ་དང་། །དགའ་བདེ་སེམས་ནི་རྩེ་གཅིག་སྒོམ། །

明澈如虛空，如月現內外，眼張閉無別，
於此貪且執，行者如是修，偏離入色界。

內外皆觀照，絲毫無細念，無微塵法身，
見而喜不喜，定然護體驗，偏離入無色。[21]

林惹巴尊者[22]的教導與所有實修傳承一致如下：

明現如虹之體驗，少慧如童行者貪，
欺誑歧路然不識。

巴惹瓦尊者即詳細解說：

大印之歧路：萬法如虛空，
住思無邊心，歧入無盡空。

思心識無邊，歧入無盡識。
修思萬法無，歧入皆空無。

法非有非無，思此平等住，
歧非有無處。

思慮且貪執，心專一修定，
受用喜安樂，分歧入初禪。

21 出自《格西良恭所請之四瑜伽偈》。
22 林惹巴：即林惹巴貝瑪多傑。師從帕莫竹巴，是竹巴噶舉開創者臧巴嘉惹的上師。被譽為「藏地的薩惹哈」。

དེ་ནི་བསམ་གཏན་དང་པོར་གོལ། །ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དང་བ་དང་། །
དགའ་བདེ་སེམས་ནི་རྩེ་གཅིག་བསྒོམས། །བསམ་གཏན་གཉིས་པར་གོལ་བའོ། །
ཏིང་འཛིན་རྟོག་དང་དཔྱོད་མེད་པའི། །བཏང་སྙོམས་དྲན་པ་ཤེས་བཞིན་དང་། །
བདེ་དང་སེམས་ནི་རྩེ་གཅིག་སྒོམ། །དེ་ནི་བསམ་གཏན་གསུམ་པར་གོལ། །
བཏང་སྙོམས་ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། །དྲན་པ་ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། །
བདེ་སྡུག་གཉིས་མིན་ཚོར་བ་དང་། །སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་བསམ་གཏན་བཞི། །
ཚོགས་དྲུག་ཡུལ་སྣང་བཀག་ནས་སུ། །རྟོག་མེད་ཙམ་ལ་སེམས་བཞག་ནས། །
ཡང་དག་དྲན་པ་མེད་པ་ནི། །འདུ་ཤེས་མེད་པའི་འགོག་པར་གོལ། །
གང་དུའང་ལུང་དུ་མ་བསྟན་པའི། ཤེས་པ་ཧད་དེ་ཚོད་དེ་བ། །
དྲན་མེད་ལུང་མ་བསྟན་དུ་གོལ། །ཐོམ་མེ་རྨུགས་སེ་ཚོམ་མེ་བ། །
རྟོག་མེད་ཙམ་ལས་གསལ་ཆ་མེད། །དེ་ནི་དུད་འགྲོར་གོལ་བའོ། །

ཞེས་ཞིབ་ཏུ་ཕྱེ་ནས་བཤད་དོ། །ཡང་རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས།

བདེ་བ་གསལ་བ་མི་རྟོག་གསུམ། །ཞེན་དང་བྲལ་བས་བསྒོམས་བྱས་ཀྱང་། །
ཉན་ཐོས་རང་སངས་རྒྱས་པའང་སྲིད། །ཅེས་དང་།

རྗེ་ཡང་དགོན་པས། བདེ་བ་ལ་ཞེན་པ་ཡོད། གསལ་བ་ལ་འཛིན་པ་ཡོད། མི་རྟོག་པ་ལ་

心專一修定，純淨喜安樂，
分歧入二禪。

心專一修定，無尋伺行捨，
正念知安樂，分歧入三禪。

行捨皆清淨，正念皆清淨，
不覺有苦樂，心專一四禪。

遮六識境現，心住僅無念，
無真實正念，歧入無想滅。

於何皆無記，空白楞然心，
致使偏離於，無正念無記。

呆遲緩猶疑，無念無明分，
分歧入惡趣。

帕莫竹巴尊者說：

於彼樂明無念三，縱使離貪而禪修，
聲聞緣覺亦可成。[23]

楊袞巴尊者[24]說：

23 出自《格西良恭所請之四瑜伽偈》。
24 楊袞巴：西元十三世紀時竹巴噶舉的一位偉大瑜伽士，是竹巴噶舉祖師戈倉巴的主要弟子之一。

བློས་བྱས་ཡོད་པས་དེ་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ཁམས་གསུམ་དུ་གོལ་ཞིང་། ཞེན་འཛིན་མེད་ཀྱང་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་ཞལ་མ་མཐོང་ན་ཉན་རང་གི་འབྲས་བུར་གོལ་ལོ། །ཞེས་བཞེད་པ་ལས། བྱམས་སྙིང་རྗེ་མེད་པ་དང་དཔྱད་པའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱིས་ཐེག་དམན་ཙམ་དུ་གོལ་བ་རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་གསུང་སྒྲོས་ལས་འབྱུང་མོད་ཀྱང་། ཉན་རང་གི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་ལ་ཞི་གནས་དང་བདག་མེད་པར་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་གཉིས་ཀ་དགོས་ཤིང་། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་སྤངས་པ་ཞིག་དགོས་པ་བཤད་ལ། ལྷག་མཐོང་མེད་པའི་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་ཞེན་མེད་དུ་སྒོམ་པ་ཙམ་འཇིག་རྟེན་པའི་བསམ་གཏན་ཕལ་པ་ཡིན་པས། དེས་ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་པ་མི་འཐད་དམ་སྙམ་མོ། །

འོན་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་འགོག་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་གསུང་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་ན། དེ་ནི་ཚོགས་ཆོས་བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་ལས། བླ་མ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱན་ཅན་སེམས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་བྱས་པ་ཅིག་གིས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་སུ་འཛུག །སྐྱེ་མེད་དུ་མ་ངེས་ན་ནི་སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། སོ་སོར་བརྟགས་མིན་གྱི་འགོག་པར་འགྲོ། ཐུན་མོང་གི་ལམ་ཡིན་པས་གར་སྐྱེ་ཆ་མེད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སོ་སོར་བརྟགས་མིན་གྱི་འགོག་པ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ནི་མངོན་པ་མཛོད་ལས།

སྐྱེ་ལ་གཏན་དུ་གེགས་བྱེད་པ། །འགོག་གཞན་སོ་སོར་བརྟགས་མིན་པས། །

ཞེས་པའི་རང་འགྲེལ་དུ། ཆོས་མ་འོངས་པ་རྣམས་སྐྱེ་བ་ལ་གཏན་དུ་གེགས་སུ་གྱུར་བ། བྲལ་བ་ལས་གཞན་པའི་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་སོ་སོར་བརྟགས་པ་མ་ཡིན་པས་འགོག

由於貪愛樂，執著明，或造作無念而貪著此三者，就會偏離而落入三界。即使不對此貪執，如果沒有見到實相的本來面貌，也會偏離到聲聞與緣覺的果位。[25]

岡波巴尊者的開示中談到，如果沒有慈心和悲心，析察的空性只會［令行者］偏離到小乘去。雖然如此，他也談到要證得聲聞與緣覺的果位，就需要「止」和專注於無我的「觀」二者，而且也需要捨棄種種煩惱。不帶執著地修練欠缺「觀」的樂、明、無念，這只是世俗的普通禪定。因此就可以得出結論：透過這樣的禪定無法證得聲聞與緣覺的阿羅漢。

如果疑惑：「岡波巴尊者說『現而未定』會有變成滅盡的危險，這是什麼意思呢？」就如《吉祥圓滿開示集》中，岡波巴尊者解釋了此處的「滅盡」指的是「非擇滅」：

> 具有法眼的上師已經現見心性為空性，並且確定樂、明、無念三者為無生。如果不確定其為無生，它們就稱為「現而未定」，而且會導向非擇滅。由於這是共同之道，所以無法確定會投生至何處。

《俱舍論》中如此解說非擇滅：

> 畢竟礙當生，別得非擇滅。[26]

也如其自釋中說明：

25 出自《究竟實相寶藏》。
26 出自《阿毗達磨俱舍論》第一〈分別界品〉，世親作，三藏法師玄奘譯。

པ་སྟེ། འདི་སོ་སོར་བརྟགས་པས་ཐོབ་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོགས་བཤད་པ་ལྟར། རྐྱེན་མ་ཚང་བས་མ་འོངས་པའི་ཆོས་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་རྣམས་སྐྱེ་བ་ལ་གཏན་དུ་གེགས་བྱེད་པ། སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་ལས་རྫས་གཞན་པའི་འགོག་པ་ཞིག་གོ །དེའི་འབྲས་བུ་གར་སྐྱེ་ཆ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

སྟོང་པ་ཉིད་དང་བྲལ་བའི་སེམས། །འགག་པ་སླར་ཡང་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ། །
འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྙོམས་འཇུག་བཞིན། །ཞེས་དང་།

མདོ་ལས།

འཇིག་རྟེན་དག་ན་ཏིང་འཛིན་སྒོམ་བྱེད་ཀྱང་། །
དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད། །
དེ་ནི་ཕྱིར་ཞིང་ཉོན་མོངས་རབ་འཁྲུག་སྟེ། །
ལྷག་སྤྱོད་ཀྱི་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྒོམས་བཞིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལ་འདུ་ཤེས་མེད་པ་པོ་ནི། འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ལྷ་དག་ཏུ་སྐྱེས་ཤིང་སེམས་བྱུང་འགོག་པར་བྱེད་པ་ཞིག་དང་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྙོམས་འཇུག་ནི། དེས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདུ་ཤེས་མེད་པ་ལ་ཐར་པར་འདུ་ཤེས་པས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་འགོག་པའི་སྙོམས་འཇུག་ཞིག་དང་། འགོག་པའི་སྙོམས་འཇུག་ནི། འདུ་ཤེས་མེད་འདུ་ཤེས་མེད་མིན་གྱི་སྐྱེ་མཆེད་ལ་བརྟེན་ནས་འདུ་ཤེས་དང་ཚོར་བས་སྐྱོ་སྟེ་དེ་དག་ཞི་བ་མངོན་དུ་བྱ་བར་འདུ་ཤེས་པས་སེམས་སེམས་བྱུང་རྣམས་ཞི་བའི་སྙོམས་འཇུག་ལ་སྙོམས་པར་འཇུག་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་རྣམས་སྐབས་འདིར་གོལ་སར་འབྱུང་བའི་དོན་ནི། དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་དོན་དང་མི་ལྡན་པས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་ཞི་བར་མི་ནུས་ལ། དེ་མ་ནུས་པས་སླར་ལས་ཉོན་སྐྱེས་ནས་འཁོར་བར་འཁོར་ཏེ། ཆོས་གྲགས་ཀྱིས།

བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས། །བདག་གཞན་ཆ་ལས་འཛིན་དང་སྡང་། །
འདི་དག་དང་ནི་ཡོངས་འབྲེལ་ལས། །ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

永礙未來法生，離繫以外之滅者，即非擇滅。此非由簡擇而得。

由於因緣不具足，使得有漏或無漏的未來現象的生起被徹底阻斷。這是與擇滅不同性質的另一種滅盡。關於其結果之所以是不確定會投生何處，原因就如《入菩薩行論》所說：

若無空性心，暫滅惑復生，猶如無想定。[27]

也如《[三摩地王] 經》所說：

雖修世三昧，而不離我想，
其過還復起，猶如優埿迦。[28]

所謂的「無想」是指：投生於無想天，遮止了心所並處於無想等至定者，他們依於四禪，認為無想即是解脫，因此處於心與心所已遮止的等至定。關於「滅盡定」，是指依於非想非非想處，對想與受感到厭離並且認為這就是寂靜的直接展露，而平安住於心與心所已遮止的等至定。

於此階段中這些禪定被視為歧路，因為它們不具有無我之義而無法令輪迴根本的我執平息；由於無法做到這一點，之後業與煩惱又會再生起而繼續在輪迴中流轉。就如法稱所說：

有我則知他，我他分執瞋，由此等相繫，起一切過失。[29]

此處的重點是即使像優埿迦藉由修持禪定，心已經證得了三有之

27 出自《入菩薩行論》第九〈智慧品〉。
28 出自《月燈三昧經》第二卷，高齊天竺三藏那連提耶舍譯。其中「優埿迦」是居於王舍城附近森林中的外道仙人。
29 出自《釋量論》第二〈成量品〉，法尊法師譯。

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེས་ན་ལྷག་སྦྱོང་གིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམས་པ་ལྟར་སྲིད་པའི་རྩེ་མོའི་སེམས་ཐོབ་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་མི་འདའ་བའི་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །

སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་ནི། བདེན་པ་བཞི་ལ་བར་ཆད་མེད་ལམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སོ་སོར་བརྟགས་པས་ཐོབ་པའི་འགོག་པ་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོས་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་བཤད་དོ། །དེ་ལྟར་ན་འགོག་པའི་རྣམ་དབྱེ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་མི་ཤེས་པར། སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་འགོག་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་གསུངས་པ་ཙམ་ལ་འཁྲུལ་ནས། མི་མཁས་པ་དག་ཉན་ཐོས་འགོག་པའི་གླེང་བསླང་མང་དུ་བྱེད་པ་ཕལ་ཆེར་ནི་བླུན་གཏམ་བརྒྱུད་པ་ཁོ་ནར་སྣང་ལ། མཁས་པར་གྲགས་པ་དག་གིས་ཀྱང་།

ཡང་ན་ཉན་ཐོས་འགོག་པར་ལྷུང་། །

ཞེས་འཆད་ཅིང་དེའི་རྗེས་སུ་ཅལ་སྒྲོག་ཏུ་སྨྲ་ཡང་། ཉན་ཐོས་འགོག་སྙོམས་ལ་འཇུག་ནུས་པ་ནི། ཉན་ཐོས་ཕྱིར་མི་འོང་དང་དགྲ་བཅོམ་ཡིན་ལ། དེའི་འགོག་སྙོམས་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་དགོས་པའང་མ་གོ་བའི་གཏམ་དུ་སྣང་ཞིང་། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་གོ་ན། དེ་ཉིད་དུད་འགྲོའི་རྒྱུ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་ཁྲིད་རང་གིས་བཤད་པ་ནོངས་པར་འགྱུར་རོ། །

ཡང་། དགོངས་གཅིག་པ་རྡོ་རྗེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས། བདེ་ཉམས་ཆགས་པར་མ་སོང་བས་འདོད་ཁམས། གསལ་ཉམས་འཛིན་པར་མ་སོང་བས་གཟུགས་ཁམས། མི་རྟོག་པ་བློས་བྱས་སུ་མ་སོང་བས་གཟུགས་མེད་འགྲུབ། ཅེས་འཆད་དེ། དེའི་ཤུགས་བསྟན་གྱིས་བདེ་ཉམས་ལ་ཆགས་པ་དང་། གསལ་ཉམས་ལ་འཛིན་པ་སྐྱེས་པ་དང་། མི་རྟོག་པ་བློས་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཆེན་པོར་འཕངས་སོ། །

頂［的境界］，但是仍未超越輪迴。

關於「擇滅」，教導解說這是以無間道之智慧對四聖諦簡擇尋思而證得的滅盡，其中遠離了有漏諸現象。

如此一來，由於未詳加瞭解各種滅盡的分類，因此就對「現而未定有成為滅盡之成因的危險」的說法產生迷惑。才學淺薄之人對聲聞的滅盡所做的許多討論，大部分都只是愚人言論的流傳。但是有一位著名的學者卻說：

［愚人修大印，常成畜生因，
否則生無色，］或墮聲聞滅。[30]

此後還有人輾轉相傳這樣的無稽之談。要能夠平等安住於聲聞的滅盡，必須是不還位的聲聞和阿羅漢，而且這樣的滅盡需要有了悟人無我的「觀」。這些人由於不瞭解此理才會說那些話，如果他們瞭解了就會知道，自己將聲聞與緣覺的滅盡拿來與［投生為］畜生的成因相提並論的說法實在是大錯特錯。

此外，在《一意》［的釋論中］多傑謝饒說：

> 即使不貪愛樂的體驗仍可能投生欲界；不執著明的體驗也可能投生色界；不作意無念的體驗依然可能投生無色界。

這就間接指出了貪愛樂的體驗，執著明的體驗，作意無念的體驗等是極大的問題。

30 出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

དེས་ན་སྐྱེ་མེད་དུ་མ་ངེས་པའི་མི་རྟོག་པས་ནི། དེས་རྒྱུ་བྱས་ནས་སྟོང་འཛིན་སྐྱེས་ཤིང་ཆད་ལྟ་ཆེན་པོར་འགྱུར་བས། དེའི་འབྲས་བུ་ངན་སོང་དུ་ལྟུང་བ་དང་ཆགས་ཞེན་མེད་ཀྱང་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཆར་གཏོགས་ཀྱི་སེམས་བཏང་སྙོམས་པ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གོལ་སར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྔར་སྒོམ་སྐྱོན་སེལ་བའི་སྐབས་སུ་བརྗོད་ཟིན་ལ། གཞན་ཡང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

ཤེས་བྱ་གཟུང་འཛིན་གྱིས་སྟོང་པ་དེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ཡང་དོན་མ་མཐོང་། །
གཉིས་འཛིན་མ་བྲལ་སྒོམ་པ་དེ། །ཉམས་སུ་མྱོང་ཡང་དོན་མ་མཐོང་། །
རྟོགས(རྟོག)་པ་མེད་པའི་ལྟ་བ་དེ། །མཐའ་བྲལ་ཟེར་ཡང་བློས་བྱས་ཡིན། །
གདོས་ཐག་མ་ཆོད་སྒོམ་ཆེན་དེ། །ཏིང་འཛིན་བཟང་ཡང་འཁོར་བའི་རྒྱུ། །
སྙིང་རྗེ་མེད་པའི་ཆོས་པ་དེ། །འབད་རྩོལ་བྱས་ཀྱང་ཉན་ཐོས་ལམ། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །

གསུམ་པ་དེར་མི་གོལ་བའི་ཐབས་བསྟན་པ་ནི།

དེ་ལྟར་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་ཆར་གཏོགས་ཀྱི་ཉམས་ཕལ་ཆེར་གོལ་སར་འགྱུར་བའི་རྐྱེན་ནི། ཉམས་མྱོང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི། ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་དང་བྲལ་ཞིང་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་མེད་པ། སྐྱེ་མེད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་མ་ངེས་པར་ཀུན་རྫོབ་ཙམ་དུ་ལུས་ཀྱི་རྩ་རླུང་ཐིག་ལེའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤར་བའི་བག་ཆགས་ཀྱི་ཉམས་སྣང་ལ་དངོས་འཛིན་དང་བདེན་ཞེན་ཞུགས་ནས་གོལ་བ་ཡིན་ལ། དེས་ན་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་པའི་དྲན་རྒྱུན་དང་ལྡན་པས་བདེན་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་མ་ཞུགས་པར་བསྐྱང་བས་གོལ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་སུ་འཇུག །སྐྱེ་མེད་དུ་མ་ངེས་ན་ནི་སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཞེས་སོགས་གོང་དུ་དྲངས་པ་དང་། ཡང་། སྤྱིར་ཁམས་གསུམ་

因此，未確定無生的無念，可能會是生起執空以及強烈斷見的成因，而其結果就是墮入惡道。即使沒有貪執，這也可能是包含於樂、明、無念內的中立之心和無記之心。這一切之所以都是歧路的原因，在先前去除禪修過失的章節中已經說明[31]。岡波巴尊者即教導：

於彼所知能所空，縱不貪著不見義；
不離二執之禪修，縱生體驗不見義；
無分別念之見地，雖稱離邊俗心造。

未斷縛索禪修者，禪定縱妙輪迴因；
無有悲心之行者，縱使精勤聲聞道。[32]

c) 講示不落入這些歧路的方法

屬於這樂、明、無念的大多數體驗之所以成為歧路，其因緣如下。由於不確定這所有體驗的體性遠離了生滅，無有可辨識的自性，是無生的空性，［行者］將它們實質化並執以為實，於是就產生分歧與偏離，但是這些體驗只是在世俗上依於身體的脈、氣、明點之緣起而出現的習性體驗顯現。因此，若是藉由具備確定它們為無生的持續正念，不將其執以為實地守護禪修，就不會分歧與偏離。就如先前引用的教導，岡波巴尊者說：

要確定樂、明、無念三者為無生。如果不確定［此三者］為無生，它們就稱為「現而未定」。[33]

31 請見《月光大手印（二）》第393-407頁。
32 出自《明示大手印之教訣》。
33 出自《吉祥圓滿開示集》。

དང་བསམ་གཏན་བཞི་དང་སྐྱེ་མཆེད་བཞིར་གོལ་བར་བཤད་པ་དེ་འཛིན་པ་བག་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་གོལ་བ་ཡིན། ཉན་ཐོས་སུ་གོལ་བ་ནི་དཔྱད་པའི་སྟོང་པ་ལ་གོལ་བ་ཡིན། ངོ་བོ་འཛིན་མེད་དུ་གནས་པ་ལ་གོལ་ས་མེད་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། སྤྱིར་གོལ་བ་ཐམས་ཅད་ནི་ཞེན་པའམ་འཛིན་པས་གོལ་བ་ཡིན་པས། ཞེན་པའམ་འཛིན་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་བྱས་ལ། ཞེན་མེད་འཛིན་མེད་དུ་ཁྲིས་སེ་བཞག་གོ །བླང་དོར་བྱར་མེད་དུ་ཁྲིས་སེ་བཞག་གོ །དེ་ལྟར་མ་བཅོས་པར་བཞག་པ་དེ་ཀ་ལ་སྒོམ་ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །སྒྲོན་མ་ལས། བཏང་སྙོམས་ཙམ་དུ་མ་བཅོས་དང(ངང)་བཞག་ན། །ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་སྒོམ་ཞེས་དེ་ལ་བརྗོད། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

འོ་ན་སྐྱེ་མེད་དུ་ངེས་པ་ཁོ་ནས་ཆོག་མོད་པ་དེ(བདེ)་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་མྱོང་གཏན་མི་དགོས་སམ་སྙམ་ན། དེ་ཡང་ཕྱུང་ཟད་མིན་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་མེད་པར་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཙམ་ལ་ཡང་ངེས་ན། བླ་མ་མི་ལའི་ཞལ་ནས། དེ་དེ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཉིད་མིན། །སྡོང་པོ་ཡིན་ཏེ་འབྲས་བུ་མིན། །ཡོན་ཏན་ཡིན་ཏེ་རྟོག་མེད་མིན། །གསུང་། ཇོ་བོ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས།

他也教導：

一般而言，分歧與偏離至三界、四禪、四處的說法，是基於對這些有稍許執著而發生的。分歧至聲聞，是觀察之空性的偏離。不執著於體性的安住本身並非偏離。[34]

以及：

一般來說，所有的歧路都是因為貪愛與執著而偏離的，因此要遠離所有的貪愛與執著。要無貪、無執地完全安住，要無有取捨地完全安住。如此無修整地安住，即被冠上「禪修」的名稱。就如《正見之燈》所說：「僅平等中無整住，僅名『禪修』而稱之。」[35]

如果疑惑：「只是確定無生難道還不夠嗎？根本就不需要樂、明、無念的體驗吧？」這並不完全正確。以下引文即指出了悟和體驗二者都是必要的。岡波巴尊者說：

如果沒有樂、明、無念，只是確定了心無生的體性，這就如上師密勒所說：「隨任何者皆非彼，此乃樹幹非是果，雖為功德非無念。」[36]

偉大的［阿底峽］尊者說：

34 出自《明示大手印之教訣》。
35 出自《開示大集》。
36 出自《吉祥圓滿開示集》。

ངེས་འབྱུང་(སྦྱངས)་བག་ཆགས་བྲལ་བས་རྣལ་འབྱོར་མ་མཐོང་བ། །
ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་བུང་བས་འཛིབ་པ་འདྲ། །

ཞེས་པ་དྲངས་ཏེ་རྟོགས་པ་དང་ཉམས་སྐྱོང་གཉིས་ཀ་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །འོ་ན་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། ལྟ་བ་རྟོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཉིད་མཐའ་བྲལ་ལམ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་བློས་བྱས་པའམ་གོ་ཚོད་ཙམ་དུ་མ་ལུས་པར། ཤེས་རབ་ཀྱིས་བལྟས་པས་ཅིའི་ངོ་བོར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་ཅིང་སྨྲ་བསམ་ཤེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡུལ་ལས་འདས་པར་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་ཞིག་དང་། ལྟ་བ་དེའི་སྒོམ་པ་ཉམས་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ། དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་དོན་དེ་ཡང་གོ་ཡུལ་ཙམ་བརྒྱུད་དུ་མ་ལུས་པར་རིག་ཐོག་ཏུ་གསལ་སིང་ངེ་ཉམས་སུ་སྐྱོང་བ་ཞིག་དགོས་པར་གསུངས་ཤིང་། ཡང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དེ་ཡང་དང་པོར་སློབ་པའི་དུས་སུ་རིག་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་སློབ། དེ་ཡང་ཤེས་པ་མ་ཡེངས་པ་ལ་སློབ། དེ་ཡང་རིག་པའི་ངོ་བོ་ལ་ཡེ་མ་ཡེངས་པར་བྱ། དེ་ལ་གོམས་ཙ་ན་རང་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། དེ་ཡང་རིག་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་དེ་ཉམས་སྐྱོང་ཡིན། དེ་ལ་མ་ཡེངས་པ་དེ་གནས་པ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱིས་བལྟས་པས་ཅིའི་ངོ་བོར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

無有定修之習性，故而修士不得見，
猶如蜂吮空中花。[37]

如果問：「那麼應該是如何呢？」［岡波巴尊者］說：

見地與了悟有關連。[38]

對於心之體性、自性之本質是離邊與離戲，不要流於只是俗心的造作或理解的層次，要藉由以智慧去觀照而直接領悟：心不以任何體性而存在，而且超越了言說、思議、詮述的對境。關於此見地［的養成，岡波巴］繼續說道：

禪修與體驗有關連。

這是教導，如此而領悟到的並非流於遙遠的僅只是理解的對境，它必須是在覺性上的明燦體驗。岡波巴尊者又說：

一開始修練時，要培養明燦的覺知；然後要修練心不散亂；接下來就要絕對不散離覺知的體性。當對此熟習時，就會對自己生起自信。[39]

以及：

明燦的覺知是一種體驗，不散離於此就是安住。以智慧去觀照而［見到］它不以任何體性而存在，就是了悟。

37 出自《金剛座之金剛歌》。
38 此段與下段引文皆出自《開示大集》。
39 此段與下段引文可見於岡波巴的《吉祥圓滿開示集》等多部著作中。

དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་མྱོང་ལ་ནི་རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་སམ་ངོ་བོའི་རང་ཉམས་ཞེས་བཞེད་ཅིང་། ཉམས་རྟོགས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྒོམ་པ་གོལ་འཆུགས་དང་བྲལ་བར་བཞེད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། འོ་ན་སྒོམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངོ་བོའི་རང་ཉམས་ཟེར། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་རང་ཉམས་ཟེར། གཉུག་མའི་རང་ཉམས་ཟེར། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རང་ཉམས་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་གང་ལ་ཟེར་ན་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཟེར། དེ་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན། ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ངོས་བཟུང་རྒྱུ་སྐྲའི་རྩེ་མོ་བརྒྱར་བཤགས་པ་ཙམ་ཡང་མེད། མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། ཉམས་སུ་མྱོང་རྒྱུ་དང་རྟོགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་གསལ་སྟོང་ངོས་བཟུང་མེད་པ། གསལ་སྟོང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤར་དགོས། དེ་ལྟ་བུ་ཤར་ན་སྒོམ་པ་ཉམས་མྱོང་དང་འབྲེལ་བ་བྱ་བ་ཡིན། ཉམས་དང་རྟོགས་པ་དུས་གཅིག་མཆི། །ཟེར་བའང་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟར་ན་འགའ་ཞིག་གིས།

> བདེ་དང་གསལ་དང་མི་རྟོག་གསུམ། །དེ་གསུམ་སྒོམ་གྱི་གོལ་ས་ཡིན། །
> བདེ་དང་གསལ་དང་མི་རྟོག་གསུམ། །དེ་གསུམ་སྒོམ་གྱི་ཡང་རྩེ་ཡིན། །

ཞེས་གླེང་བ་ཡང་། སྔ་མ་ཞེན་འཛིན་ཞུགས་པའི་ཉམས་མྱོང་དང་། ཕྱི་མ་རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་ལ་ཟེར་རོ། །

འདིར་ཁ་ཅིག །

> གོལ་ས་གསུམ་པོ་བཅད་ཙམ་གྱིས། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར་ན་ནི། །
> ཉན་ཐོས་འགོག་པ་དེར་འགྱུར་རོ། །

這樣的體驗，就稱為「了悟的自體驗」或「體性的自體驗」。教導認為，這是體驗與了悟無分別的禪修，而且遠離了歧途與過失。就如岡波巴尊者所說：

> 如果問：「與禪修有關連的體驗是什麼呢？」這稱為：體性的自體驗、俱生的自體驗、本來的自體驗、大手印的自體驗。若問：「這是指什麼呢？」這就稱為自心的體性。如果疑惑：「它是如何呢？」它不是「有」，連髮尖百分之一大小的可辨識特性都沒有；它不是「無」，它可被體驗，也可被了悟。這樣的心之體性是明空、無可辨識。這明空必須不間斷地展現，如果能如此展現，禪修就和體驗有了連結。當說「體驗和了悟同時具備」時，所指的就是這個。[40]

既然如此，有人說：

> 樂明無念三，此三修歧途；
> 樂明無念三，此三修頂峰。

於此說法中，前段是指涉入了貪執的體驗，後段是指了悟的自體驗。

關於這一點，有人說：

> 僅斷三歧路，若成大手印，
> 彼亦聲聞滅。[41]

40　出自《開示大集》。
41　出自薩迦班智達《致十方諸佛菩薩之書信》。

ཞེས་ཟེར་བའང་སྨྲ་འདོད་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྒོམ་པ་ལ་གོལ་ས་གསུམ་པོ་གཅོད་དགོས་པར་འདོད་ཀྱི། གོལ་ས་གསུམ་པོ་བཅད་པ་ཙམ་གྱིས་ཕྱག་ཆེན་དུ་འགྱུར་བར་ཁས་མ་བླངས་པས་བསྙོན་ཆིག་ཏུ་སྣང་བའི་ཕྱིར་དང་། གོལ་ས་གསུམ་ནི་ཁམས་གསུམ་ཡིན་ཞིང་དེར་མ་གོལ་བ་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ལ། ཉན་ཐོས་འགོག་པ་ཁོ་ན་དམིགས་བསལ་དུ་བརྗོད་པ་སྐབས་སུ་མི་བབ་པའི་ཕྱིར་དང་། ཉན་ཐོས་འགོག་སྙོམས་ལ་འཇུག་ནུས་པ་ནི་ཉན་ཐོས་ཕྱིར་མི་འོང་ལུས་མངོན་བྱེད་དང་། གཉིས་ཀའི་ཆ་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་དགྲ་བཅོམ་ཡིན་ལ། དེ་དག་འདོད་ཁམས་པ་དང་གཟུགས་ཁམས་པའི་ལུས་ཀྱི་ལྷག་མ་དང་བཅས་པ་ཡིན་པས་གོལ་ས་གསུམ་པོ་མ་སྤངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཡང་། ཁ་ཅིག

> སྟོང་པ་ཉིད་ལ་འདྲིས་བྱ་ཡི། །སྟོང་ཉིད་མངོན་དུ་མ་བྱེད་ཅེས། །
> ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལས་གསུངས། །སྟོང་ཉིད་རྐྱང་པ་བསྒོམས་ན་ནི། །
> སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱང་རྟོགས་མི་ནུས། །གལ་ཏེ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་ན་ཡང་། །
> ཉན་ཐོས་ཀྱི་ནི་འགོག་པར་ལྷུང་། །

ཞེས་པའང་མི་ལེགས་ཏེ། སྟོང་ཉིད་མངོན་དུ་མ་བྱས་པར་སྟོང་ཉིད་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱ་བར་མི་ནུས་པས། དེ་ཤེར་ཕྱིན་ལས་གསུངས་པ་རྫུན་རིབ་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། འདིར་རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྡན་གྱི་སྟོང་ཉིད་སྒོམ་པ་ལ་སྟོང་ཉིད་རྐྱང་པ་བསྒོམས་པའི་སྐྱོན་མི་འཇུག་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐྱོན་ཕྱི་མ་གཉིས་ཁྱེད་རང་གི་ལྟ་བ་དཔྱད་སྟོང་མེད་དགག་ཏུ་འདོད་པ་ལ་བཟློག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། དཔྱད་པའི་སྟོང་ཉིད་དེ་ནི་དུས་འཁོར་ཡེ་ལེའི་མཆོག་ཏུ་མི་འགྱུར་བའི་ཡེ་ཤེས་གྲུབ་པར་ཆད་ལྟའི་སྟོང་ཉིད་དུ་བཤད་ནས་དེ་སྤང་བྱར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

這同樣只是想要發表些［批評的］言論罷了。這是種歪曲的說法，因為：雖然［我們］認為必須斷除大手印禪修中的三歧路，但是卻沒有主張僅只是斷除三歧路就是大手印；三歧路就是偏離到三界，然而也有不偏離至此的其他情況，此時並非特別專指聲聞的滅盡；若能趨入聲聞的滅盡，就是身體也已經證得［涅槃］的不還位聲聞，以及已經證得二種解脫的阿羅漢，而由於他們還留有欲界或色界的身體，因此尚未捨棄三歧路。

此人也說：

> 智度［經］中云，應嫺熟空性，
> 然不現證空。
>
> 若禪修單空，不能悟空性，
> 縱若了悟空，亦墮聲聞滅。[42]

這麼說並不正確，因為：如果不了悟空性，就無法對空性嫺熟，其中所引般若［經］的內容是偽造的；此處，全善淨妙空性的禪修中，並不涉入禪修單空的過失；文中提到的後二種過失，其實就回過頭來駁斥了此人自己主張的觀察之空和無遮的見解；《時輪金剛》中〈殊勝不變本智品〉說明，觀察之空是斷見的空性，因此是必須要斷除的。

42 出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

གཉིས་པ་བར་དུ་གཅོད་པའི་གེགས་བསལ་བ་ལ་གཉིས་ཏེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་སྤྱིའི་གེགས་བསལ་བ་དང་། ཕྱི་ནང་གི་གེགས་གཞན་བསལ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

སྤྱིར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བྱེ་བྲག་ཅི་འདྲ་ཞིག་སྐྱོང་ཡང་། སྐྱོང་རྒྱུའི་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་སྒྲིབ་གཡོགས་དང་བྲལ་བར་གསལ་ཐོན་པ་ཞིག་དང་། གསལ་བ་དེ་ཉིད་རྣམ་པར་གཡེང་བས་མི་གཡོ་བར་བརྟན་པ་ཅིག་སྟེ་གཉིས་ཚོགས་དགོས་པ་ལས། སྔ་མའི་གེགས་ནི་བྱིང་ཕྱོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ། ཕྱི་མའི་གེགས་ནི་རྒོད་ཕྱོགས་ཀྱིས་བྱེད་པས་བྱིང་རྒོད་གཉིས་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱོང་བའི་གེགས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་ལ། ནང་སེལ་དུ་ཕྱེ་ན། བྱིང་ཕྱོགས་ལ་བྱིང་བ་ཉིད་དང་རྨུགས་པ་དང་ཐིབས་པ་དང་། གཉིད་དང་སྙོམས་པ་སོགས་པ་དང་། རྒོད་ཕྱོགས་ལ་རྒོད་པ་ཉིད་དང་འགྱོད་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་དང་འདོད་འདུན་དང་གནོད་སེམས་ལ་སོགས་པ་སྟེ། ལས་དང་པོ་པ་ལ་དེ་དག་གེགས་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་བས་བསལ་དགོས་ལ། དེ་དག་གི་ངོས་འཛིན་དང་གཉེན་པོ་བསྐྱེད་ཚུལ་རྣམས་ཞི་ལྷག་སྤྱི་བཤད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་རོ། །ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་རིག་ནས་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་དག་ལ་ནི་བྱིང་རྒོད་ལ་སོགས་པའི་རང་བཞིན་རིག་པས་དེ་ཉིད་སྒོམ་དུ་འཆར་བ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོས།

སྒོམ་པ་ཡིན་པར་ངེས་ཀྱི་བྱིང་རྒོད་སྐྱོན་མ་བསལ། །
སྒོམ་པ་འཁོར་རྨུགས་བྱིང་རྒོད་སྐྱོན་བསལ་ན། །
ཉིན་པར་མར་མེ་འདེགས་པ་འདྲའོ་ཨང་གི(གེ)་སྟོན་པ་བ། །ཞེས་དང་།

(2) 消除中斷的障礙

a. 消除禪定的一般障礙

b. 消除其他內外障礙

a. 消除禪定的一般障礙

一般而言，無論是守護哪一種禪定，都要在所守護的所緣中令明晰遠離遮障地展露，並令此明晰不被散亂所擾動地非常穩定，此二者必須要俱全。前者的障礙是因昏沉方面的情況所造成，後者的障礙是由掉舉方面的情況所造成，因此昏沉與掉舉二者是守護禪定的根本障礙。若由其內部來區分，昏沉一類的情況包括昏沉本身，以及遲鈍、模糊不清、困倦、無聊等；掉舉一類的情況則包括掉舉本身，以及懊悔、猶疑、尋求欲樂、惡意等等。就初學者來說，這些會構成障礙的問題，所以必須要予以去除。至於這些的辨識特性和生起對治的方式，就如在總論止觀的章節中所做的解說[43]。

對那些因明瞭萬法自性而已經直接了悟之人而言，由於已經明瞭昏沉與調舉等的自性，所以昏沉與調舉等都會成為禪修。偉大的尊者［密勒日巴］即說：

> 修者莫除昏沉與掉舉，
> 若除散逸遲鈍沉掉過，
> 醫者！猶如白晝點燭火。

43 請見《月光大手印（一）》第49-73頁。

རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

བྱིང་རྒོད་བྱུང་ན་དེ་ཉིད་རང་ལ་ལྟོས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་ཕྱི་ནང་གི་གེགས་གཞན་བསལ་བ་ནི།

རྣམ་སྣང་མངོན་བྱང་ལས།

དེ་ལ་གེགས་ནི་རྣམ་གཉིས་ཏེ། །ཕྱི་དང་ནང་གི་སྤྱོད་ཡུལ་ལོ། །ཞེས་དང་།
གློ་ལུད་དབུགས་བརྟངས་རིམས་དང་སྐྱུག །སྐྲ་སྦབ་ནད་དང་ཡི་ག་འཆུ། །
དེ་ལ་སོགས་པའི་རིམས་རྣམས་ནི། །རླུང་གྲང་ཚ་བ་ལ་སོགས་པ། །
མི་བཟད་ངོ་བོ་ཅན་འབྱུང་བ། །ནང་གི་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །
ཕྱི་རོལ་གྱི་ནི་གེགས་ཆེན་རྣམས། །མི་དང་དེ་བཞིན་མི་མིན་ཏེ། །
ཡེ་ཤེས་ཚེར་མ་དེ་དག་ནི། །སྤྱོད་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །
འཇིག་རྟེན་གཞིག་པའི་ཕྱིར་འབྱུང་སྟེ། །དཀའ་ཐུབ་གནས་ན་རྨོངས་པར་བྱེད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕྱི་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་གེགས་དང་། ནང་ནད་དང་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་གེགས་གཉིས་ལས། སྔ་མ་ལ་མི་ནི། རང་གི་ཉེ་དུ་དང་འཁོར་ལ་སོགས་པས་ཁྲིད་དེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་ཞགས་ལ་བློ་སྣ་འཁྲིད་པ་དང་། དགྲ་དང་ཆོམ་རྐུན་ལ་སོགས་པས་བཅོས་པའི་དབང་དུ་སོང་ནས་དགེ་སྦྱོར་ལ་བརྩོན་པ་དོར་བ་དང་། མི་མ་ཡིན་པ་ནི། འབྱུང་པོ་དང་ཡི་དྭགས་ཀྱི་ཚོ་འཕྲུལ་ལ་བརྟེན་པ་སོགས་ཐོགས་མེད་དང་། མི་རྒོད་དང་གཅན་ཟན་ལ་སོགས་པ་ཐོགས་བཅས་ཀྱི་བདུད་ཀྱིས་བར་དུ་བཅད་པའི་དབང་དུ་སོང་བའོ། །ཕྱི་མ

也如岡波巴尊者所說：

若生沉掉直觀彼。[44]

b. 消除其他內外障礙

《大日經》中說：

障礙分為二，內外之所行。

也說：

肺瘀氣塞吐，浮腫不欲食，
此等諸疾病，猶如冷熱風，
難調體性者，應知為內障。

外在大障礙，人以及非人，
此等本智刺，種種之行為，
為壞世間生，令苦行者昧。

就如教導所說，有外在人與非人的障礙，以及內在疾病與妄念的障礙。在前一類中，人類是指自己的親戚和眷屬等，他們引誘我們，將我們的心思帶往圖謀世間的眼前安樂上；也可指仇敵與盜賊等，由於他們施加的傷害，使我們放棄從事善法修持。非人的部份，包括化現為魑魅和餓鬼的無形鬼魔，以及野人與野獸等有形鬼魔，使我們被障礙所控制。

44 出自《不共語甘露》。

ལ་ནད་ཀྱི་གེགས་ནི། ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་བཞི་འཁྲུགས་པའམ་འདུ་བ་ཆ་མ་སྙོམས་པ་ལས་འབྱུང་བ་སྟེ། རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པ་ལས་གྱུར་པའི་ནད་སྣ་ཚོགས་པས་བར་དུ་གཅོད་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་གི་གེགས་ནི། ཉོན་མོངས་པ་ལྔའི་རྟོག་པ་རྣམས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་ཤར་བ་གཉེན་པོས་མ་ནོན་ཞིང་ལྟ་སྒོམ་གྱིས་ལམ་དུ་མ་སླངས་པར་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བ་རྣམས་ཏེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་བར་ཆད་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སོ་སོའི་སྐྱོན་བསལ་བར་བྱའོ། །

གཞན་ཡང་། མཁས་གྲུབ་ལྕེ་སྒོམ་པ་ནི། ཐིབས་བདུད་མགོ་ལ་ཞུགས་པ་ཞེས་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་མྱོང་མི་གསལ་བ་དང་། སྨྲ་བདུད་ལྕེ་ལ་ཞུགས་པ་ཞེས་སྨྲ་བ་ལ་དགའ་ཞིང་ཁྱད་པར་ཉམས་མྱོང་གསང་མི་ཐུབ་པ་དང་། འཕྲོ་བདུད་སྙིང་ལ་ཞུགས་པ་ཞེས་ཤེས་པ་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་ཞིང་བློ་རྣལ་དུ་མི་ཕེབས་པ་དང་། འགྲོ་བདུད་རྐང་ལ་ཞུགས་པ་ཞེས་དབེན་པར་སྡོད་མི་ཚུགས་པར་འགྲོ་འདོད་པ་རྣམས་འབྱུང་བ་ལ་རིམ་བཞིན། བླ་མ་སྤྱི་བོ་དང་མགྲིན་པ་དང་སྙིང་ག་དང་སྤྱི་བོར་བསྒོམས་ནས་སོ་སོའི་གེགས་ཞི་བར་གསོལ་བ་དྲག་པོ་བཏབ་པས་ཞི་བར་བཞེད་དོ། །

མདོར་ན་ལྟ་སྒོམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡར་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ་ལ་གནོད་ན། བསོད་ནམས་སྐྱེས་པ་དང་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་བྱུང་བའང་མཆོག་འགྲུབ་པའི་བར་ཆད་ཀྱི་གེགས་སུ་བཤད་པས་གཉེན་པོ་དང་ལམ་ཁྱེར་ཅི་རིགས་པས་སྐྱོན་སེལ་བར་བྱའོ། །

དེ་དག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཤོར་གོལ་གཅོད་པ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

在後一類中，疾病的障礙包括身體的四大錯亂或是不平衡，由氣、膽、涎液聚合而產生的種種疾病造成了障礙。妄念的障礙是指隨機出現之涉及五煩惱的妄念，它們既無法用對治法來壓制，也無法藉由見地與禪修將之引以為道，這使［行者］被八法所掌控。應該要知道這些都是障礙，並進而去除各別的過失。

此外，學證兼備的介貢巴所說的「模糊魔已經住於頭」是指善法修持的體驗不清晰；「語魔已經住於舌」是指喜歡講話，尤其是無法讓自己的體驗保持秘密；「馳散魔已經住於心」是指心識馳散至對境，無法專注而穩定；「行魔已經住於腳」是指無法待在僻靜之處而想要出行。當這些情況發生時，應各別將上師觀想在頭頂、喉部、心間、頭頂，並且猛烈地祈請特定的障礙能夠止息。教導說這樣就能平息這些障礙。

總言之，如果對見地與禪修之功德的進步有所損害，教導說即使這些能產生福德和生起共通的成就，都仍是阻擋殊勝成就的障礙，因此應適其所宜地藉由對治法或是將其轉為道用來去除這些過失。

以上即圓滿「斷除禪修之迷途與歧路」的解說。

བཞི་པ་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་དེ་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་གཉིས་ཏེ། སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དང་། ལམ་ཁྱེར་གྱི་སྤྱོད་པས་རྩལ་སྦྱོང་བའོ། །དང་པོ་ལ་ལྔ་སྟེ། ལ་བཟླའི་མིང་དོན་དང་དུས་ཚོད། ལ་བཟླ་སའི་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས། ལ་བཟླ་རྒྱུའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བལྟ། སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས། དེས་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བསྲེ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

ལ་བཟླ་ཞེས་པའི་མིང་དོན་ནི་སོམ་ཉི་མི་ཟ་བར་ངེས་ཐག་གཅོད་པའི་དོན་ཡིན་ལ། སྐབས་འདིར་ནི། རང་གི་སེམས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་དུས་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲོས(སྤྲོས)་པ་བཅད་དེ་སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་ཆེན་པོར་ངེས་ཐག་གཅོད་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ། ཏཻ་ལོ་པས།

ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ལ་བཟླའི་ཆོས་ལ་ལྟོས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འདིའི་དོན་ནི་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

第九章｜增益修持

4) 確定無生而增益

(1) 貫通無生通透

(2) 以轉為道用之行誼培養力量

(1) 貫通無生通透

a. 貫通的詞義與時機

b. 貫通之處——本性之實相

c. 貫通之因——觀照心的體性

d. 實際貫通無生通透

e. 以貫通融合［定中後得］而日夜相續不斷

a. 貫通的詞義與時機

「貫通」一詞的含意，是指心沒有猶疑地切實確定。於此階段，這是指已經斷除了認為自心有生、住、滅三者與三時等的戲論，並已切實確定自心為極致的無生通透。就如帝洛巴所說：

莫作思維直觀貫通法。

以下引文即教導了關於這一點的涵義。大婆羅門［薩惹哈］說：

རྩ་བ་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་གང་སེམས་པ། །
བླ་མའི་མན་ངག་ཐོབ་པ་དེ་ཡིས་མཆོག །ཅེས་དང་།
གདོད་ནས་སྐྱེ་མེད་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ལ། །
དེ་རིང་དཔལ་ལྡན་བླ་མས་བསྟན་པས་རྟོགས། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

འདི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །
ཡིད་ལ་བྱར་མེད་མཐའ་བྲལ་གཉུག་མའི་ངང་། །ཞེས་དང་།

ཏཻ་ལོ་པས།

སེམས་ལ་གཏད་སོ་མེད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

མཻ་ཏྲི་པས།

ཆོས་ཀུན་མཁའ་འདྲ་མཉམ་གནས་ལ། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། །

ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟན་ཞིང་། སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདིར་མཉམ་མེད་དྭགས་པོའི་གབ་པ་མངོན་ཕྱུང་གི་མན་ངག་ལ་སོགས་པའི་དགོངས་པ་ཡིན་ལ། ལ་བཟླའི་དམིགས་རིམ་ནི་ཕྱིས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་བཤད་དོ། །

ལ་བཟླ་བའི་དུས་ཚོད་ནི། སྒྲུབ་པ་པོ་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་སྙིང་མ་ཐུག་པོ་དག་ནས། རིག་པ་ལ་གསལ་དྭངས་ཐོན་ཏེ་གསལ་སྟོང་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བའམ། ཉིན་སྣང་ཤས་ཆེར་ཉམས་དེས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། རྟོག་པ་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་དྲན་

凡求離根之實性，依師訣見此足已。[1]

以及：

本即無生之自性，今具德師示而悟。

夏瓦惹［薩惹哈］說：

如是三時一切相，無作離邊本來性。

帝洛巴說：

心無依憑即是大手印。

梅紀巴說：

一切諸法如虛空，悉皆平等名大印。

於此實修傳承中，［貫通］即是無等達波［岡波巴］《揭示［心之］隱藏特性》之教訣等的意旨。之後，實修傳承的追隨者解說了許多有關貫通的禪修次第。

關於貫通的時機，是當行者已經清淨了樂、明、無念的呆滯體驗，覺性展現出明晰清澈，而且如同虛空般的明空禪修已然持續不斷之時；或者，白天中強烈貪圖暫時安樂時，此體驗仍持續不斷；在妄念遷動之際，只要一以正念攝持，此遷動即展現為空明、

1 本段與下段引文皆出自《庶民之歌》。

པས་ནམ་ཟིན་འགྱུ་བ་སྟོང་གསལ་སྟོང་འགྱུར་འཆར་ལ། ཚོགས་དྲུག་གི་ཡུལ་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་སྣང་བ་སྟོང་སྣང་དུ་ས་ལེར་འཆར་བ་སྟེ། མདོར་ན་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་གསལ་སྟོང་སྣང་སྟོང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཉམས་མྱོང་དང་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ལ་བརླ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལ་བརླ་སྔས་ན་ནི། རང་གི་རིག་ཐོག་ཏུ་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པའི་རྐང་མི་ཚུགས་པར། གོ་ཡུལ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ཀྱིས(ཀྱི)་དྲེད་པའི་སྟོང་སྐད་ཀྱི་ཁ་ལྟ་མཐོ་བ་ཞིག་འོང་ཞིང་། དེས་བློ་འཆོལ་ཏེ་རང་ཡང་འཁྲུལ་རློམ་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ལ། གཞན་གྱིས་ཀྱང་རྟོགས་པ་དང་ལྡན་པར་མཐོང་བ་འབྱུང་ཡང་། དེ་ནི་དྲེད་པོ་ཆོས་རྒྱུས་མཁན་ཕྱི་ལྦིར་ནང་སྟོང་ཁང་སྟོང་སྒོ་ལྕགས་ཅན་ལྟ་བུར་གསུངས་པས་དོན་ཐོག་ཏུ་རྟག་མི་ཐུབ་ཅིང་རང་བསླུ་བར་འགྱུར་རོ། །

ཏ་ཅང་ཕྱིས་ནས་ལ་བརླ་མ་ཤེས་ན། སྐལ་ལྡན་ལས་འཕྲོ་ཅན་དག་རང་སེམས་དང་སྣང་བ་སློབ་དཔོན་དུ་ཤར་ཏེ་ཉམས་མྱོང་གི་ཞེན་འཛིན་རང་དག་ལ་སོང་ནས་གྲོལ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཡང་། ཕལ་ཆེར་རང་གི་ཉམས་མྱོང་ལ་བཟང་རྟོག་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཆེར་སོང་ནས་སྒོམ་ཆེན་མྱོང་བའི་རྩི་ལ་འབྱར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་གོལ་སར་ལྷུང་བ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

སྒོམ་ཤེས་མང་སྟེ་གཤིག་ཤེས་ཉུང་། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟར་ན་ལ་བརླའི་མན་ངག་འདི་གནས་སྐབས་ཐོས་ན་ལས་འཕྲོ་ཅན་ཅིག་ཅར་དུ་གྲོལ་བའི་ཐབས་དང་། གཞན་དག་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་འོག་མ་འོག་མ་ནས་གོང་མ་གོང་མར་བོགས་འདོན་ཞིང་། དགེ་སྦྱོར་ན་སྤུར་བའི་མན་ངག་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་ལ། གཉུག་མ་རབ་རིབ་ཅན་ཀྱིས་ལོ་མང་དུ་སྒོམ་དགོས་པའི་དོན་ཐོབ་ཞག་འགའ་ལ་འབྱུང་བར་བཞེད་དོ། །

空動；六識的對境顯現之際，只要一以正念攝持，此顯現即展現為明燦的空之顯相。總言之，當對所有妄念都是明空，所有顯相都是顯空，對一切體驗皆如幻生起確信且切實確定時，這就是貫通。

此外，如果過早［嘗試］貫通，這時在自己的覺性上，體驗與確信的腳步尚未站穩而只依靠著概念的理解，就可能會變成法油子而滿口高深見地的空言。這將使心變得顛倒，自己也被迷惑與驕傲自滿所控制。就算他人將我們視為具備了悟之人，教導說，這其實是熟知教法的法油子，外表很宏大但內在卻空蕩蕩，就好像大門上鎖的空屋一般，在目標上沒有獲得什麼長久穩定的東西，只是自己在欺騙自己而已。

即使過了很長的時間［仍可能］不懂得貫通的情況。具有善根的福緣之人，他們的心和顯相都展現為上師，一旦對體驗的貪執自行清淨就證得了解脫。然而大多數的人會很確定自己的體驗非常善妙，並且對此持有強烈的執著，因而陷入稱為「行者黏在蜜上」的歧路。這就如［臧巴］嘉惹尊者所說的：

知禪修者極眾多，知中斷者甚稀少。

因此，如果於此階段聽聞到貫通的教訣，對具有宿緣之人來說，這就是頓時解脫的方法；對其他人而言，這也是四瑜伽逐漸向上增益，善法修持得以提昇的特殊教訣。教導說，那些對本來性模糊不清之人必須禪修多年的目標，［藉此教訣］將在數日之內即能達成。

གཉིས་པ་ལ་བརླ་སའི་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནི།

དེ་ཡང་ལ་བརླས་ནི། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞིའི་གནས་ལུགས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྔར་གྱི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྐབས་སུ་བརྗོད་ཟིན་ཞིང་། འདིར་ཡང་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། སྲིད་ཞིས་བསྡུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་སྣང་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ། རང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་ནམ་གཤིས་ལུགས་ནི། དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་སྣང་བ་དང་སྟོང་པ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་གང་གི་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་མ་སྐྱེས་པ། གཟུང་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་འོང་སོགས་ཀྱི་གཡོ་བ་མེད་པ། དུས་གསུམ་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པས་རྒྱུན་མི་ཆད་པ། ནམ་མཁའ་ལྟར་ཅིས་ཀྱང་མི་གོས་ཤིང་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་རང་བཞིན་དེ་ཉིད་ནི། །
དངོས་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཞེས། །
མདའ་བསྣུན་འོ་དོད་རྟག་ཏུ་འབོད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུ་གཡོ་དང་མི་གཡོ་བ། །
ཇི་ལྟར་དངོས་དང་དངོས་མེད་སྣང་སྟོང་དང་། །
ཐམས་ཅད་མ་ལུས་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ལས། །
དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་ནམ་ཡང་གཡོ་བ་མེད། །
ནམ་མཁའ་ནམ་མཁའ་ཞེས་ནི་རབ་བརྗོད་ཀྱང་། །
ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཅིར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད། །
ཡོད་དང་མེད་དང་ཡོད་མིན་མེད་མིན་དང་། །
དེ་ལས་གཞན་དུའང་མཚོན་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། །
དེ་ལྟར་ནམ་མཁའ་སེམས་དང་ཆོས་ཉིད་ལ། །

b. 貫通之處——本性之實相

此外，「貫通」即是一切現象之根基的無生實相。這部份在先前關於切實確定心的體性或自性的章節中已經解說[2]，不過此處再稍加說明。

有寂所包含的一切現象，都只是自心的顯現。自心的體性、自性或本性，並不以事物或無物、顯相或空性、有或無等等任何一者的體性而生起，遠離能所等一切相，無有轉移、改變、來、去等的變動，無有三時的變遷而相續不斷，猶如虛空一般不被任何事物所沾染或改變。大婆羅門［薩惹哈］即說：

俱生自性之實相，非為事物非無物，
箭手恆時常呼喊。[3]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

行與不行動不動，事物無物顯與空，
一切無餘一切時，悉皆不離虛空性。

虛空虛空雖言稱，虛空體性悉不存，
有無非有與非無，所表諸境皆超越。

如是虛空心法性，絲毫差異亦無有，
差異之名僅暫立，實則無義皆妄語。

2 請見《月光大手印（二）》第253-283頁。
3 出自《庶民之歌》。

ཐ་དད་ཙུང་ཟད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །
ཐ་དད་མིང་ནི་བློ་བུར་བཏགས་པ་ཙམ། །
དེ་ནི་དོན་མེད་རྫུན་གྱི་ཚིག་ཏུ་ཟད། །ཅེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

སེམས་ཉིད་མིང་སྟོང་སྤྲོས་བྲལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྟེ། །
ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་གདོད་ནས་མིང་སྟོང་ཡིན་དང་མཚུངས། །
ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་སྐྱེས་མཚན་མའི་དངོས་དང་བྲལ། །
མཁའ་ལྟར་ཀུན་ལ་ཁྱབ་ཅིང་འཕོ་དང་འགྱུར་བ་མེད། །
དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་སྟོང་ཞིང་ཡེ་ནས་བདག་མེད་དོ། །ཞེས་སོ། །

དེ་ཡང་གློ་བུར་དུ་དེ་ལྟར་གྱུར་པ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཀྱི་གཤིས་ཡེ་ནས་དེ་ལྟར་དུ་གནས་ཤིང་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་ལ་སྟོང་མི་སྟོང་ལ་སོགས་པར་ཐ་སྙད་བཏགས་ཀྱང་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་འདི་འདྲ་ཞེས་སུས་ཀྱང་བརྗོད་དུ་མེད་པ་ལྟར་རོ། །དེ་སྐད་དུ་ཏཻ་ལོ་པས།

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་སྟོང་པར་ཐ་སྙད་རབ་བཏགས་ཀྱང་། །
ནམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་འདྲ་བརྗོད་དུ་མེད། །
དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བརྗོད་གྱུར་ཀྱང་། །
འདི་འདྲར་གྲུབ་ཅེས་ཐ་སྙད་གདགས་གཞི་མེད། །
དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གདོད་ནས་ནམ་མཁའ་འདྲ། །ཞེས་སོ། །

དེས་ན་སེམས་དང་སེམས་ལས་ཤར་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་མེད་པས། སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་ཞིང་། དྲན་ཡེངས་ལ་སོགས་པས་ཐོབ་ཤོར་དང་འཕོ་འགྱུར་མི་ནུས་པའི་སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཤ་ཝ་རས།

毗汝巴說：

心性名空離戲大手印，
虛空自性本即無有名，
體性無生遠離相實物，
周遍如空無動無變異，
恆時皆空本即無有我。

然而，［心］並非突然就變成如此。心的本性原本即是如此，而且不變異，就如同虛空一般，無論為其冠上空或不空等等的名相，任何人都無法確切地說：「虛空的自性就是這個。」關於這一點，帝洛巴說：

喻如虛空縱冠空之名，
虛空即是如此不能言，
同此縱言自心為明光，
如是而成之說無立基，
心之自性本即如虛空。

心與由心而現的一切現象從一開始即無有自性，因此遠離生、住、滅三者，而且［心的本質］無法被正念或散亂等等所證得或失去、轉移或改變，它即是極致的無生通透。就如夏瓦惹［薩惹哈］所說：

སེམས་ཡོད་གྱུར་ན་ཆོས་ཀུན་ཡོད་རིགས་ཏེ། །
སེམས་མེད་པ་ལས་ཆོས་ཞིག་སུ་ཡིས་རྟོགས། །
སེམས་དང་ཆོས་སུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ནི། །
བཙལ་ན་མི་རྙེད་འཚོལ་མཁན་གང་ནའང་མེད། །
མེད་པས(པ)་དུས་གསུམ་མ་སྐྱེས་མི་འགག་པ། །
དེ་ཉིད་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི། །
རང་བཞིན་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་གནས་ལུགས་ཡིན། །ཞེས་དང་།
གདོད་ནས་དག་པ་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ལ། །
སྤང་དང་ཐོབ་པའི་དངོས་པོ་འགའ་ཡང་མེད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །

གསུམ་པ་ལ་བཟླ་རྒྱུའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བལྟ་ལ་གཉིས་ཏེ། རྟོག་པ་དང་སྣང་བའི་ངོ་བལྟ་དང་། བསྒོམ་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བལྟ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

སྤྱིར་ལམ་འདི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ལམ་ཡིན་པས་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་ཀྱི་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁྱད་པར་སྒོམ་གྱི་བོགས་འདོན་མོས་གུས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་ཐམས་ཅད་བཞེད་སྲོལ་གཅིག་སྟེ། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་བོགས་འདོན་ནི། །
བླ་མ་དམ་པའི་མོས་གུས་ཡིན། །ཞེས་དང་།
བླ་མ་སྐུ་བཞིའི་གངས་རི་ལ། །མོས་གུས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་ཤར་ན། །
བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུན་མི་འབབ་པས། །
སེམས་མོས་གུས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། །ཅེས་པ་དང་།

心若有則諸法有，心無誰人悟諸法？
現為心法之一切，尋而不得尋者無，
無者三時無生滅，此者不變為他者，
自性大樂之本質。

也說：

本即清淨虛空性，無有可捨可得物。

c. 貫通之因——觀照心的體性

a) 觀照妄念與顯相的體性

b) 觀照所修與能修的體性

a) 觀照妄念與顯相的體性

一般來說，這條道路是加持之道，因此必須生起對上師的強烈虔敬，尤其，所有實修傳承追隨者都認同，禪修的增益是基於虔敬而生起的。有許多相關的教導，如直貢巴尊者即說：

大手印之增益者，於真上師之虔敬。

也說：

上師四身雪山上，若未升起虔敬日，
加持水流不能降，故應致力生虔敬。[4]

4 出自《了悟五大手印歌》。

བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས་བཙུན་མོ་དོ་ཧར།

སྣ་ཚོགས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་དོན་གཅིག་པར། །
རྟོགས་པར་བྱེད་པ་བླ་མ་དམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། །
ངང་པའི་མཆུ་དང་མཚུངས་པའི་རྗེ་བཙུན་མཆོག་དེ་ནི། །
གུས་པའི་སེམས་ཀྱིས་གཙང་མའི་སྤྱི་བོར་བླང་བར་བྱ། །

ཞེས་སོགས་མང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་སྐབས་འདིར་གཞན་དགེ་སྦྱོར་ཅི་རིགས་ཅམ་དང་། ཁྱད་པར་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྐབས་སུ་བླ་མ་ལ་ཆོས་སྐུའི་མོས་གུས་བསྐྱེད་ནས་སྣང་སྲིད་ཆོས་སྐུར་རྟོགས་པར་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་འདེབས་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས། སྔར་བཤད་པ་ལྟར་ངོ་བོའི་བཞག་ཐབས་ཀྱི་མཉམ་གཞག་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱངས་ཏེ་རིག་པ་དྭངས་སྙིགས་ཕྱེད་པར་བྱས་ལ། དེ་ནས་རིག་པ་མ་ཡེངས་ཤིང་འདི་སྒོམ་གྱི་གཏད་སོ་མེད་པར་སེམས་ཀྱུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་ནས། ཡིད་ལ་བདེ་དོག་ཆེར་མི་འབྱུང་བའི་རྣམ་རྟོག་ཕྲ་མོ་ཤར་བའམ་ཆེད་དུ་སྤྲོས་ཏེ། དེའི་རྣམ་པ་གསལ་བཞིན་པའི་ངོ་བོ་ལ་འཛིན་མེད་ཡེངས་མེད་དུ་ཅེ་རེ་བལྟ། དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་དགའ་མི་དགའི་ཟུག་རྔུ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་རྟོག་རགས་ལ་མངོན་ཚན་ཆེ་བ་ཤར་བའམ་ཆེད་དུ་སྤྲོས་ཏེ། ཕྲ་རགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་ཡང་ཡང་བལྟ། དེ་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ན་དེ་དག་དང་སེམས་གནས་དུས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ། དེ་བཞིན་དུ་བདེ་སྡུག་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་དང་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པ་ཉོན་མོངས་པའི་རྟོག་པ་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ། རེས་རྟོག་པ་དགག །རེས་མང་དུ་སྤྲོ། རེས་རྟོག་པའི་རྒྱུན་རྒྱུད་འདེད་བྱ་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་ངོ་བལྟ་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་སྣང་རྣམས་ལའང་བརྟག་པར་བྱ་སྟེ། གཟུགས་མཛེས་མི་མཛེས་ཆེ་ཆུང་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལ་སོགས་པ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་དང་། སྒྲ་སྙན་མི་སྙན་ཆེ་ཆུང་འགྱུར་ཁུགས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་དང་། ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་དང་མིག་འབྱེད་འཛུམ་གཡས་བལྟ

大婆羅門［薩惹哈］於《后妃之歌》說：

諸法空中皆一義，令得悟者為真師，
如天鵝喙勝尊者，虔心頂戴淨頂門。

就像這樣，於此階段中無論從事何種善法修持，特別是在進行上師瑜伽時，應先引生上師即是法身的虔敬心，並且猛烈祈請能夠了悟可能顯現的一切皆是法身。接著就如先前所說，專一守護安住於體性之方法的平等安住，並且區分覺性的清濁狀態。而後，讓覺性不散亂且沒有任何禪修的依憑之處，心處於寬廣、明燦之中。這時，可能會出現不帶強烈苦樂的微細妄念，或者是刻意去引生這樣的妄念，然後在其清晰顯現時，無執著、無散亂地凝神直視其體性。同樣地，也可能出現引起喜歡或不喜歡之痛楚的極清晰粗略妄念，或者是刻意去引生這樣的妄念，然後一再去觀照粗略與微細的妄念二者的體性有何差別。當斷除了對此的虛構增添後，就去觀照這些妄念和心安住之時的體性有什麼差別。

同樣地，也去觀照苦樂等八法以及貪欲等煩惱的各式眾多妄念。有時阻擋妄念，有時讓妄念變更多，有時追逐單一妄念的相續等，去製造各種不同的情況，然後各別去觀照其體性，以斷除對此的虛構增添。

與此相似地，也去觀察外在對境的種種顯相。包括美醜、大小、顏色、形狀等許多不同的色法，悅耳、難聽、音量大小、音調變化等許多許多不同的聲音，以及由於身體的各種姿勢和眼睛的張閉、左看、右看等而產生的許多不同的顯現方式等等，去觀照它們的體性與心的體性有何差別。分別去進行每一項修持，在數日中將能斷除對此的虛構增添。

གཡོན་བལྟ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྣང་བ་འཆར་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་འོང་བར་བྱས་ཏེ། དེ་དག་གི་ངོ་བོ་དང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ་བ་རྣམས་དམིགས་པ་སོ་སོར་ཕྲལ་ཏེ་ཞག་འགའ་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་དོ། །

དེ་ལྟར་བྱས་པའི་དོན་ཐོབ་ནི། རྟོག་པ་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་ཅི་ཤར་ཡང་དེ་དག་བཀག་པ་དང་འགགས་མི་དགོས་པར་རྣམ་པ་གསལ་བཞིན་དུ་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་གསལ་སྟོང་སྣང་སྟོང་རང་རིག་ཉག་གཅིག་ཏུ་ཐོ་ཐག་ཆོད་པ་ཅིག་དགོས་ཏེ། དེའི་དོན་ནི་སྔར་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་ལ། འདིར་ཡང་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གདོང་དུ་བབ་པ་འདི་ལྟར་སྣང་བ་ཀུན། །
ཁྱོད་ཀྱིས(སེམས་ཀྱི)་རྩ་བ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་ལྷན་ཅིག་བྱོས། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

གང་གཱ་ལ་སོགས་ཆུ་ཀླུང་སྣ་ཚོགས་པ། །བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ལྟར། །
བརྟགས་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྣ་ཚོགས་ཀུན། །
ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

དྲན་རྟོག་མཚན་མ་མེད་དེ་སྨིག་རྒྱུའི་ཆུ་བོ་ལྟར། །
མ་བཅིངས་མ་གྲོལ་གཉུག་མའི་ངང་ལས་མ་གཡོས་སོ། །ཞེས་དང་།

ཏཻ་ལོ་པས།

དཔེར་ན་ཁུག་སྣ་སྤྲིན་རྣམས་ནམ་མཁའི་ཁམས་སུ་དེངས། །
གར་ཡང་སོང་བ་མེད་ཅིང་གང་དུའང་གནས་པ་མེད། །
དེ་བཞིན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་རྟོག་ཚོགས་ཀྱང་། །
རང་སེམས་མཐོང་བས་རྟོག་པའི་རྦ་རླབས་དེངས། །ཞེས་དང་།

關於如此做所要達成的目標，是無論妄念與顯相如何顯現，都不需要去阻攔或停止，而是必須切實確定當這些清晰顯現的同時，其體性無可辨識，就是明空、顯空、自覺。此涵義在先前指引妄念與顯相俱生的章節已經解說過[5]，以下引文亦說明此要點。如大婆羅門［薩惹哈］所說：

應知面前諸顯現，心根空性與俱生。[6]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

猶如恆河諸河流，鹽鹹大海同一味，
一切察心與心所，應知法界中一味。

毗汝巴說：

無憶念相猶如陽燄水，
無有縛解不離本來性。

帝洛巴說：

喻如霧雲虛空界中散，
不去何方不住於何處，
同此由心而生諸妄念，
見自心故妄念波濤散。

5 請見《月光大手印（二）》第369-391頁。
6 出自《庶民之歌》。

མཻ་ཏྲི་པས།

> མ་སྐྱེས་པ་ལས་རྟོག་པ་གློ་བུར་བ། །
> རྟོག་པ་དེ་ཉིད་དབྱིངས་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས། །ཞེས་དང་།
> སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདི། །
> ཐུག་ཕྲད་ཙམ་གྱིས་མ་གྲུབ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་བསྒོམ་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བལྟ་ནི།

འདིར་བསྒོམ་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་ངོ་ཐོག་དེ་ཡིན་ལ། དེ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་ཞིང་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་བློ་འདས་ཞིག་ཡིན་སྙམ་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་གོ་བ་ཙམ་བློ་ལ་ངེས་པས་མི་ཚོག་པར། དེ་ཉིད་འཕྲུལ་མར་ཉམས་མྱོང་གི་ཐོག་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་གྱི་ཚུལ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་དགོས་པས། དེ་ལ་སྔར་བཞིན་དུ་རིག་པ་མ་ཡེངས་ཤིང་གུ་ཡངས་སང་ངེ་བའི་ངང་ནས། བསྒོམ་པར་བྱ་དགོས་རྒྱུའི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་དེ་ལ་ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་དུ་ཅེ་རེ་ལྷང་ངེ་བལྟས་ལ་ཇི་ལྟར་འདུག་ཡང་ཡང་བལྟ། དེ་བཞིན་དུ་སྒོམ་པར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་ལའང་ཅེ་རེ་བལྟས་པས། དེ་གཉིས་ལ་ཕན་ཚུན་ནམ་ཕྱི་ནང་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་འདུག་ན་སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པས་སླར་ཡང་ལེགས་པར་བརྟག་སྟེ། མདོར་ན་བསྒོམ་པར་བྱ་དགོས་རྒྱུ་དང་གོམ་པར་བྱེད་མཁན་ཐ་མི་དད་ཅིང་དབྱེར་མེད་པའི་དྲན་རིག་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཙམ་ཞིག་ཏུ་སྣང་བ་དང་དྲན་རིག་དེ་ཡང་མིང་ཙམ་དུ་བཏགས་པ་ལས་དོན་ལ་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་དང་མཚན་གཞི་སྤུ་རྩེ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་ཡེ་སྟོང་ཐལ་བ་ཉིད་དུ་བློ་ཐག་ཆོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་ན་དེ་བཞིན་དུ་དུས་གསུམ་གྱི་

也如梅紀巴所說：

> 由無生中念乍現，此念即為廣境性。[7]

以及：

> 種種顯相心體性，絲毫不存大手印。[8]

b) 觀照所修與能修的體性

此處所要禪修的就是心的真實本性。如果只是想著：「心遠離生、住、滅三者，無可辨識，超越了凡俗之心。」僅只是對這樣的作意和概念理解有所確定是不夠的。必須在體驗上以瑜伽現量的方式立即斷除對此的虛構增添。要做到這一點，就應如先前那般覺性不散亂且於寬廣、明燦之中，無散、無執且無比清晰地凝神直觀需禪修之對境的體性，要一再地去觀照其體性究竟是如何。同樣地，也要凝神直觀進行禪修者之心的體性。如果，此二者似乎是彼此相對或一內一外之類的二分顯現，就表示尚未斷除虛構增添，因此要再度好好去觀察。

總言之，必須切實確定：所需禪修的對境與對此熟習者沒有差別而且不可分，這樣的正念覺性僅只是如幻的顯現，而且這個正念覺性也僅是被冠上了這個名稱；實際上，它絲毫沒有可辨識的特性或可表明的基礎，它原本即是開闊的空性。

如此斷除了虛構增添後，以同樣的方式去觀照三時的心有什麼差

7　此段引文不見於梅紀巴著作。
8　此段引文不見於梅紀巴著作，但見於薩惹哈之《見修行果之歌》。

ཤེས་པ་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག་བལྟ་སྟེ། དེ་ཡང་འདས་པའི་སེམས་གར་སོང་། མ་འོངས་པའི་སེམས་གང་ལས་བྱུང་། ད་ལྟའི་སེམས་ཇི་ལྟ་བུ་འདུག་བལྟས་པས་དུས་གསུམ་གྱི་སེམས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་ལྟ་བུར་མཐོང་ན་སྐབས་དོན་ལ་ཐེག་མ་ཆུད་པས་སླར་ཡང་ལེགས་པར་བརྟག་སྟེ། རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་རྒྱུན་ཆད་མ་མྱོང་བས་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེར་མེད་པ། ནམ་མཁའ་ལྟར་དུས་ཐམས་ཅད་པའི་ཟང་ཐལ་ཉག་ཅིག་ཏུ་བློ་ཐག་ཆོད་དགོས་སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ངའོ་བདག་གོ་སྙམ་དུ་འཛིན་མཁན་དང་། གཞན་ནོ་ཕ་རོལ་ལོ་སྙམ་དུ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཤེས་པ་གཉིས་ལའང་བརྟག་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ཕྱི་ནང་ངམ་ཕན་ཚུན་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་འཆར་ན་སྒྲོ་འདོགས་མཆོད(མ་ཆོད)་པས་སླར་ཡང་ལེགས་པར་བརྟགས་པ་ན། ཐམས་ཅད་ཀྱང་སེམས་ཉིད་གདོད་མ་ནས་གཞི་མེད་རྩ་བྲལ། ཟླ་མེད་གཅིག་པུ། རང་བྱུང་རང་གྲོལ། དངོས་མེད་ཡུལ་བ་ཉིད་དུ་བློ་ཐག་ཆོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་ཤེས་པ་དང་། བདག་གཞན་གཉིས་སྣང་གི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མིང་སོ་སོ་དང་བློས་སོ་སོར་སྒྲོ་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་རྒྱུད་ཐ་མི་དད་པར། ངོ་བོ་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་རྐྱེན་གྱིས་ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་སེམས་ཉིད་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ། ངོ་བོ་ལ་འཁྲུལ་གྲོལ་མེད་པ། སྐྱོན་ཡོན་གྱིས་མི་གོས་པ། ཐོབ་ཤོར་དང་འདུ་འབྲལ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བློ་ཐག་བཅད་ནས། ཞག་འགའ་ཆེད་འཛིན་དང་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་གང་ཤར་རང་བབས་ལྷུག་པ་བཟོ་མེད་བཅོས་མེད་དུ་བསྐྱང་ནས་ཐག་ཆོད་ཀྱི་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཀྱི་མ་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་སྒོམ་དུ་ཡོད་མ་ཟེར། །
གལ་ཏེ་བསྒོམ་པར་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་གཉིས་རྟོགས་ན། །
གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་ཡིད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྤངས་ནས། །
སྐྱེས་བུ་དེ་ཡིས་རང་གིས་རང་ལ་སྡིག་པ་བྱས། །ཞེས་དང་།

別。在觀照過去的心去向何方，未來的心從何處來，現在的心是如何住留時，如果見到三時之心似乎有著生、住、滅三者，就是尚未確定此階段的要義，應當再度善加觀察。由於自性之無可辨識從未中斷，因此於三時中皆無分別，應對此如同虛空般遍一切時的唯一通透狀態獲得切實確定。

同樣地，也去觀察想著「我」、「己方」的感知者，以及想著「他」、「他方」之感知者的二種心識。如果它們呈現為一內一外或是彼此相對的二分顯現，這就是尚未斷除對此的虛構增添，因此應再度地善加觀察。必須切實確定這一切都是心性，從一開始即無基離根，是無與倫比的唯一狀態，自生起、自解脫，是無實物的開闊。

如此，所修與能修、三時的心識、自他二現的心識等，這一切都僅是在名稱上和在虛構增添上而有了區分，但其實是無差別的相續。這心性不以任何體性而存在，卻可由因緣而顯現為任何事物，就如同幻象一般。其體性既非迷惑，也非解脫；不為過患或功德所沾染；無有證得與失去，也無聚合與分離。對此獲得切實確定後，以幾天的時間特意專注於此，無論生起了什麼都不去肯定或否定，而是本然、鬆坦、無作、無整地守護。如此將能引生切實確定的確信。大婆羅門［薩惹哈］即說：

嗟呼！莫說修有無自性真如，
若視所修能修分為二，
二執之心將捨菩提心，
如此之人於己行罪惡。[9]

9　此段與下段引文皆出自《后妃之歌》。

སྒོམ་དང་བསྒོམ་བྱ་མེད་པའི་སེམས་ནི་རང་བཞིན་བྲལ། །
རེ་དོགས་མེད་པའི་མཐར་ཐུག་པ་ནི་རྡོ་རྗེའི་སེམས། །ཞེས་དང་།
བདེ་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་འདི་ལ། །བདག་དང་གཞན་དུ་ཡོད་མ་ཡིན། །
མདུན་དང་རྒྱབ་དང་ཕྱོགས་བཅུ་རུ། །གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །ཅེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

རྟོགས་པ་ཅན་ལ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་མེད། །
ཇི་ལྟར་ནམ་མཁས་ནམ་མཁའ་དམིགས་སུ་མེད། །
དེ་ལྟར་སྟོང་པས་སྟོང་པ་སྒོམ་དུ་མེད། །
གཉིས་མེད་ཤེས་པ་ཆུ་དང་འོ་མ་ལྟར། །
སྣ་ཚོགས་རོ་གཅིག་བདེ་ཆེན་རྒྱུན་ཆད་མེད། །ཅེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཀློང་ལ་འདི་ཡིན་མེད་པས་ན། །
དེ་ལ་སྒོམ་དང་བསྒོམ་པར་བྱ་བ་གཉིས་སུ་མེད། །ཅེས་དང་།
མཐོང་བྱ་མཐོང་བྱེད་བྲལ་བས་ཐ་དད་རང་སར་གྲོལ། །
ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་སྟོར་བས་རྩོལ་སྒྲུབ་ཀུན་དང་བྲལ། །

也說：

無修所修之心離自性，
無希懼之究竟金剛心。

以及：

殊勝此大樂，無有自與他，
前後與十方，所見皆真如。[10]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

悟者無有所修與能修，
猶如虛空無可緣虛空，
同此空性無可修空性，
無二之識如同水［融］乳，
眾皆一味大樂無間斷。

毗汝巴說：

心之法性廣境無即此，
此中無有禪修無所修。

也說：

離能所見相異自地解，
修者消散遠離諸勤行，

10 出自《庶民之歌》。

ཐོབ་བྱའི་འབྲས་བུ་སྟོང་བས་རེ་དོགས་ཀུན་ལས་གྲོལ། །
ང་བདག་རྩད་ནས་ཐོན་པས་བདུད་ཀྱི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ། །
དངོས་འཛིན་རང་སར་ཞིག་པས་འཁོར་འདས་ཀུན་ལས་གྲོལ། །

ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཏོ། །

བཞི་པ་སྐྱེ་མེད་ཟང་ཐལ་དུ་ལ་བཟླ་བ་དངོས་ནི།

གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་དག་ལ་ངེས་ཤེས་ཐག་ཆོད་པ་སྐྱེས་ན། དེ་ནས་བསྒོམ་པར་བྱ་རྒྱུ་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཞིག །སྒོམ་པར་བྱེད་མཁན་གྱི་དྲན་པ་གློད། དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་མྱོང་བྱ་ལ་ཞེ་འདོད་བཏང་། ཉམས་སུ་མྱོང་བྱེད་ཀྱི་འབད་རྩོལ་དོར། རྟོག(རྟོགས)་པར་བྱ་རྒྱུའི་དོན་བློས་བཏང་། རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཡིད་ཞི་བར་བྱས་ཏེ། མདོར་ན་འདིའོ་སྙམ་པའི་འདུ་ཤེས་དང་འདི་ལྟར་སྙམ་པའི་ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་དོར། སྒོམ་འདོད་དྲན་འདོད་མྱོང་འདོད་རིག་འདོད་ལ་སོགས་པའི་ཞེ་འདོད་ཐམས་ཅད་ལིང་ངེ་བསྐྱུར། གང་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་སྙམ་པའི་འདུན་པ་ཡང་མི་བྱ་བར། རང་ག་ཐ་མལ་གྱི་སེམས་བཟོ་མེད་བཅོས་མེད་གཉེར་མེད་རང་ཡན་དེ་ཀར་ཅི་བདེར་སྡོད། རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་རང་གམ(ག་མ)་ཅི་ཤར་ཡང་དེ་ལ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བློས་བཟོ་བཅོས་དང་བསྒྱུར་དགོད་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་གང་དགར་བཏང་། ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་། སེམས་དུམ་རེ་ཡེངས་པའི་ཚེ་དེ་ལ་སེམས་ཁྲལ་དང་སྐྱོན་བལྟས་དང་བརྟག་གཞིག་ཀྱང་མི་བྱ། དྲན་པའི་ཚེ་སྒོམ་རྒྱུ་མྱོང་རྒྱུ་བྱེད་རྒྱུ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐ་མལ་མ་བཅོས་པ་དེ་ཀར་བསྐྱུར། ཟ་འཆགས(འཆག)་ཉལ་གསུམ་ཡང་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་བློ་རགས་པོས་མི་བྱ་བར་བློ་བྲལ་གྱི་ངང་ནས་ཅི་ནུས་བྱ། དེ་ལས་གཞན་པའི་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་ལས་ཀ་གང་ཡང་མི་བྱ། གཏོར་མ་དང་གསོལ་

所證果散希懼中解脫，
根除自我魔戰中得勝，
執實於其原處瓦解故，
即從輪迴涅槃中解脫。

d. 實際貫通無生通透

如果對上述的解說生起了確信並切實確定，就要摧毀對所修對境之確信的執著，並且放鬆進行禪修者的正念。同樣地，要捨棄對所經歷之體驗的貪著，拋下進行體驗者的努力，也放下所了悟的實義，令行了悟之心平息。

總言之，要放下所有想著「就是這個」的想法，以及想著「就是如此」的意念活動。要拋棄想要禪修、想要正念、想要體驗、想要覺知等的所有意圖。連想著「我什麼都不去作意」的渴求也沒有。就只是無作、無整、無求，安適地處於此普通、平常之心原本的狀態中。無論生起了任何普通的妄念或顯相，都不以肯定或否定的心去試圖做出任何調整、改變、建立，而是任隨它們是如何即是如何。

也不要追隨心的作意。當心稍微有些散亂時，不要為此擔心，不要視之為過失，甚至也不要去檢視它。有正念時，就隨任它處於沒有任何要去禪修、體驗或作為之事物的無整平常狀態。在進食、行走、睡覺的時候，也不要有「我將要做那個，我正在做這個」的想法或是促動行為與心理活動的粗略之心，要盡量處於遠離俗心的狀態中。

不要從事在此之外的任何其他身體行動或工作。除了偶爾的少許

འདི་བས་ཉུང་ཟད་ཙམ་རེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཁ་ཏོན་དང་དགེ་སྦྱོར་ཐམས་ཅད་བཞག་ལ་སྨྲ་བ་བཅད། ཉལ་བའི་ཚེ་ཞེ་འདོད་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐ་མལ་བཅོས་མེད་ཟང་མར་ཉལ། དེ་ལྟར་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་གློས་བཏང་ནས་ཞག་འགའི་བར་དུ་རང་གར་སྡོད་པས། ཉམས་མྱོང་བཟང་བ་ལ་ཆགས་ཞེན་དང་དགའ་ཚོར་གྱི་འཛིན་པ་གྲོལ། ངན་རྟོག་འཁྲུལ་པ་ལ་སྐྱོན་འཛིན་དང་ཀོ་ལོང་ཞི་ནས། ཐ་མལ་གྱི་སེམས་གང་འདུག་ཅི་བྱུང་ཅི་ཤར་དེ་ཀ་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན་སྟོང་པའི་རྣམ་འགྱུར། དོན་ལ་སྐྱེ་འགག་མེད་པ། བྲལ་ཐོབ་མེད་པ། སྤང་བླང་མེད་པ། སེམས་ཡེངས་མ་ཡེངས་དང་། དྲན་པས་ཟིན་མ་ཟིན་དང་། ཉམས་སུ་མྱོང་མ་མྱོང་དང་། དོན་རྟོགས་མ་རྟོགས་མེད་པར། སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་བློ་ཡུལ་དུ་ཤར་བའི་ཚེ་རང་ཤར་རང་བྱུང་། ཐུབ་པའི་ཚེ་རང་ཞི་རང་གྲོལ། ཟླ་མེད་གཅིག་པུ་ཟང་ཐལ། ཐམས་ཅད་སྒོམ་གྱི་རང་བཞིན། སྒོམ་གྱི་ཁོར་ཡུག །སྒོམ་ལས་མ་འདས་པར་བློ་ཐག་ཆོད་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་ཞིག་དགོས་སོ། །

སྐབས་འདིར་འགའ་ཞིག་ལ་ཧ་ཅང་གི་ཡིད་བྱེད་བཀག་དྲགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་སྟེངས་པོར་འཁོར་བ་དང་། ལ་ལ་དེས་རླུང་སེམས་ནང་དུ་འཁྱུམས་ཏེ་ཉམས་སྣང་མི་བདེ་ཞིང་སེམས་གྱུ་དོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་སྲིད། དེ་ལ་ནི་སྤྲོ་སངས་ཅི་རིགས་བྱ་ཞིང་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒོ་ཡང་རེ་ཞིག་ཅི་བདེར་བཏང་ལ་ངལ་གསོས་ཏེ་བྱའོ། །མྱོང་བ་སྐྱོན་མེད་སྐྱེས་ན་དེ་ལ་ཞག་འགའི་བར་འབྱམས་སུ་བཏུག་ཅིང་། སྐབས་རེ་ཙམ་སྒོམ་མིན་པའི་སེམས་དང་གནས་སྐབས་འདུག་གམ་བལྟ། དེ་ལ་ཡེངས་པ་དང་གཉིད་ལ་སོགས་པ་སྒོམ་མིན་པར་ཤེས་ན། སྒོམ་མིན་པ་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་དང་རང་བཞིན་ལ་བལྟར་བརྟགས་ཏེ་དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་རིག་པར་བྱའོ། །

［獻供］朵瑪與祈請，將其他的一切念誦和善法修持都放在一邊，並且禁語。睡覺的時候，就在沒有任何意圖的平常、無整中直接入睡。

像這樣放下一切作意，在數日的時間中就處在原本自然的狀態中。如此，將使對善妙體驗的貪著以及對喜悅感受的執著得以鬆解，視惡念與迷惑為過失的執著也將平息。任何存在、發生、現起的平常之心，都成為禪修的自性，都是空性的展現。實際上，沒有生與滅，沒有分離與獲得，沒有取與捨，也沒有心是否散亂、是否以正念攝持、是否有體驗、是否證得要義。當可能顯現的一切現為心的對境時，都是自生起、自出現，它們消逝的時候也是自平息、自解脫。這就是無與倫比、唯一的通透。一切都是禪修的自性，禪修的相續不斷，都未曾踰越禪修。必須要生起這般切實確定的確信。

於此階段，有些人會很用力地阻擋心理的活動，並因此而持續處於呆滯的「止」當中。也有些人將氣與心閉塞在內，而產生不舒服的體驗及心上狹隘壓抑的痛苦。發生這些情況的時候，就要盡可能去解悶散心，暫且讓內在的思緒與感受等盡量舒適，如此［略做］休息。

如果生起了沒有過失的體驗，就以數日的時間令其更加純熟。偶爾也去觀照心是否有些時候沒有在禪修。如果覺察了有散亂或睡著等非禪修的情況，那麼就再度去觀察這些非禪修情況的體性和自性。應認出它們的本質。

དོན་འདི་དག་ནི་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

བསམ་དུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་གང་སྒོམ་པ། །
དེ་ནི་འབྲས་བུ་མ་ལུས་སྒོམས་པར་གྱུར་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་།
བྱ་བ་མེད་པའི་ཡིད་ནི་གང་དུའང་མ་བཙལ་ན། །
ཡོན་ཏན་བཙལ་མི་དགོས་ཤིང་དེ་ཡི་མི་མཐུན་བྲལ། །
རྒྱུད་དང་བསྟན་བཅོས་ཀུན་ལས་དེ་ཉིད་རྙེད་མིན་པས། །
ཞི་འདོད་མེད་པའི་སེམས་ལ་རྒྱུ་ཡི་དྲི་མ་བྲལ། །ཞེས་དང་།
སྙིང་པོའི་སེམས་ནི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་རྣམས་དང་བྲལ། །
དོན་དེ་ཉིད་ལ་བྱ་བ་གང་ཡང་མི་དགོས་ཀྱི། །
བྱ་བ་བཏང་བའི་སེམས་ནི་བདེ་བ་ཆེ་མཆོག་ཉིད། །ཅེས་དང་།
ཡིད་དེ་ཡིད་མ་ཡིན་པར་བྱེད་གྱུར་ན། །
དེས་ནི་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།
གང་ཚེ་ཡིད་ནི་མི་གཡོ་རང་གནས་བརྟན་པ་དེར། །
དེ་ཚེ་འཁོར་བའི་དངོས་པོ་ལས་ནི་རང་གྲོལ་འགྱུར། །ཞེས་དང་།
མཐོང་དང་ཐོས་དང་རེག་དང་དྲན་པ་དང་། །
ཟ་སྣོམ་ཁྱམ་དང་འགྲོ་དང་འདུག་པ་དང་། །
ཅལ་ཅོལ་གཏམ་དང་ལན་སྨྲར་གྱུར་པ་ལ། །
སེམས་སུ་ཤེས་ན་གཅིག་གི་རྣམ་པ་ལས་མི་བསྒྱོད། །

關於這些要點，大婆羅門［薩惹哈］有許多教導：

禪修難思自生智，即修無餘一切果。[11]

也說：

無作之意皆不尋，不尋功德離相違，
經續不得真如故，無意圖心離因垢。

以及：

精髓心離諸功過，此義無需諸作為，
捨作為心勝大樂。

他也教導：

若證此意非為意，即得無上大菩提。[12]

亦說：

心意不動自地固，輪迴實法自解時。

以及：

若知觀聽觸及憶，食嗅漫遊行與住，
雜言問答皆是心，一［心］之相不擾動。

11 此段與下二段引文皆出自《后妃之歌》。
12 此段與下二段引文皆出自《庶民之歌》。

ཅེས་སོགས་ཀྱི་ལུང་ཤིན་ཏུ་མང་ལ། ཤ་ཝ་རས།

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀུན། །
དེ་ཉིད་མཐོང་བས་རང་བཞིན་མེད་པའི་ཕྱིར། །
རེ་དང་དོགས་པའི་བསམ་པ་ཟད་གྱུར་པས། །
སྤང་དང་བླང་བའི་འབད་རྩོལ་ཅི་བྱར་ཡོད། །ཅེས་དང་།
ཀྱེ་ཧོ་གཉིས་མེད་གཅུག་མའི་རྣལ་འབྱོར་གང་དེ་ལ། །
སྤང་དང་བླང་བའི་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
ངས་ནི་ཆོས་ཀུན་མ་བཟུང་མ་བཏང་བས། །
བུ་ཁྱོད་འདི་གྱིས་བྱ་བ་མི་སྨྲའོ། །ཞེས་དང་།

བིར་ཝ་པས།

རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་མེད་པས་ཕྱོགས་རིས་མཐའ་དང་བྲལ། །
བྲལ་དང་མ་བྲལ་མེད་པས་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མའི་ངང་། །
དེ་ལྟར་ངེས་པར་རྟོགས་ན་གཞན་ལ་དྲི་རྒྱུ་མེད། །
སྣ་ཚོགས་ཆོས་སྐུར་གསལ་བས་སྤང་ལེན་སེམས་མི་འབྱུང་། །
སྒོམ་དང་མི་སྒོམ་མེད་པས་མཚན་མས་གོས་པ་མེད། །
སྣང་དང་མི་སྣང་ཡུལ་ལ་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་བྱེད། །
བྱ་དང་བྱེད་པའི་སེམས་མེད་དམིགས་པ་ཀུན་དང་བྲལ། །
རེ་དང་དོགས་པའི་བློ་མེད་ཞེན་པ་ཀུན་ལ་ལོག །ཅེས་དང་།
གང་ཡང་ཡིད་བྱེད་བྲལ་ན་དྲི་མེད་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་དག་པས་ཆོས་ཉིད་མངོན་སུམ་འཆར། །ཞེས་དང་།

夏瓦惹［薩惹哈］說：

輪迴涅槃諸現象，見彼無有自性故，
希懼之思皆完盡，何來取捨之努力？

以及：

奇哉！無二本性瑜伽士，何有取捨之事物？
吾則不執亦不棄，不言吾子應行此。

毗汝巴說：

所悟能悟無故遠離偏私邊，
遠離不離無故平等本來性，
設若如是確悟他者無可垢，
萬象明為法身不生取捨心。

禪修不修無故諸相不能染，
何時皆不倚賴顯與不顯境，
作為作者心無遠離諸所緣，
無有希懼之心遠離諸貪執。

以及：

離諸作意無垢無猶疑，
知與所知淨故法性現。

也說：

དོན་དམ་རྣལ་མ་ཆོས་ཉིད་དོན་ལ་སྤྱོད་བྱ་སྟེ། །
མི་སྤང་མི་སྒྲུབ་མི་ཞེན་མི་སྤྱོད་མི་འགོག་པར། །
རང་ལུགས་ཅི་བདེར་སྤྱོད་པ་རབ་མཆོག་དམ་པ་སྟེ། །ཞེས་དང་།

ཏཻ་ལོ་པས།

སེམས་ནི་བཅོས་པ་མ་ཡིན་མ་བཅོས་མིན། །
གཉུག་མ་ཡིད་ལ་བྱར་མེད་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་དང་།
མི་བསམ་མི་མནོ་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ་ཞིང་། །
མི་སྒོམ་མི་སྤྱོད་རེ་དོགས་མི་བྱ་བར། །
དེར་འཛིན་བློ་ཡི་འདུ་བྱེད་རང་སར་གྲོལ། །
དང་པོའི་ཆོས་ཉིད་སྙིང་དུ་དེ་ཡིས་ཐེབས། །ཞེས་དང་།
ཞེ་འདོད་བྱུང་བས་འོད་གསལ་མ་མཐོང་བསྒྲིབས། །
རྟོག་པའི་བསྲུང་སྡོམ་དམ་ཚིག་དོན་ལས་ཉམས། །
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞེ་འདོད་ཀུན་དང་བྲལ། །
རང་བྱུང་རང་ཞི་ཆུ་ཡི་རྦ་རླབས་འདྲ། །
མི་གནས་མི་དམིགས་དོན་ལས་མི་འདའ་ན། །
དམ་ཚིག་མི་འདའ་མུན་པའི་སྒྲོན་མེ་ཡིན། །
ཞེ་འདོད་ཀུན་བྲལ་མཐའ་ལ་མི་གནས་ན། །
སྡེ་སྣོད་ཆོས་རྣམས་མ་ལུས་མཐོང་བར་འགྱུར། །

勝義真實法性所行境，
切莫捨成貪行與阻止，
安適禪修本性真殊勝。

帝洛巴說：

心者既非修整非無整，
應知本性無有可作意。[13]

以及：

切莫思維回憶莫觀察，
切莫禪修行持莫希懼，
執彼心行原處即解脫，
彼等皆入初始法性中。

也說：

意圖生故不見明光障，
妄念持戒毀壞真誓戒，
無有作意遠離諸意圖，
自生自息猶如水中波。

設若不踰莫住莫緣義，
即不踰誓而成闇中燈，
若能遠離意圖不住邊，

13 此段及以下二段帝洛巴引文出處不詳。

ཞེས་པ་སོགས་གྲུབ་ཆེན་གྱི་གསུང་ཤིན་ཏུ་མང་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས་ཀྱང་།

བླང་དོར་ཅི་ཡང་མ་བྱས་ལམ་མ་བཙལ། །
འབྲས་བུ་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་རེ་དོགས་ཞི། །
སྒྲོ་བཏགས་རིག་པས་རྫུན་གྱི་མགོ་སྐོར་སངས། །ཞེས་དང་།
དང་པོ་སེམས་ཉིད་ཡོད་པར་མ་གྱུར་པས། །
གནས་འགྱུ་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་སུ་ལ་རིག
དེས་ན་བྱས་དང་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །
ནམ་མཁའི་སོ་ནམས་དཀའ་ལས་ཉིད་དུ་ཟད། །ཅེས་དང་།
གཏད་སོ་མེད་པར་ཕྱལ་བར་བཏང་བ་ཡིན། །
བཟུང་བ་མེད་པར་དྲན་འཛིན་བོར་བ་ཡིན། །
སྒོམ་མེད་ངང་ལ་ཐ་མལ་ལུས་པ་ཡིན། །
བདག་པོ་མེད་པས་ཅི་དགའ་སྣ་དགའ་ཡིན། །ཞེས་དང་།
དྲན་པའི་འཚོ་སྐྱོང་མེད་པས་ཡེངས་དོགས་མེད། །
མཉམ་རྗེས་རེས་སོར་མེད་པས་ཐུན་མཚམས་བྲལ། །
གང་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་བླང་དོར་མེད། །
ཐམས་ཅད་སྒྲོ་བཏགས་ཡིན་པའི་རྫུན་ཕུགས་རིག །ཅེས་དང་།
སེམས་མེད་རྟོགས་ན་སྣང་སྲིད་རྒྱ་ཡན་ཡིན། །
རྩིས་གདབ་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་གྲོལ་ཡིན། །
ཞེ་འདོད་མེད་ན་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་ཡིན། །
དེ་ལྟར་རྟོགས་ན་སྒོམ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། །

即可得見無餘諸經論。

有許多像這樣的成就者教言。岡波巴尊者即教導：

莫行取捨莫尋道，不見任果息希懼，
覺察虛構除妄欺。[14]

也說：

首先心性並非有，住動本智誰得悉？
故諸曾為與現為，皆較耕耘虛空難。

又說：

無所依憑任開闊，無可執取拋念執，
無修之中餘平常，無主之故隨任行。

以及：

無養正念是故不懼散，定中後得無別無座間，
任生法界之中無取捨，應知皆為虛構妄源由。

亦說：

若悟心無現象隨任行，若無評量妄念生解脫，
若無意圖一切平等性，若如是悟禪修無間斷。

14　此段及以下四段引文皆出自《揭示心之隱藏特性》。

ཅེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་ཏེ་སྒྲོན་གབ་པ་མངོན་ཕྱུང་དུ་བལྟ་བར་བྱའོ། །

ལྔ་པ་དེས་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བསྲེ་བ་ནི།

གོང་དུ་བཤད་པའི་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་དེས་ཉིན་མཉམ་རྗེས་བསྲེ་ཞིང་། དེ་མཚན་མོ་ལའང་བསྲེ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་མཉམ་རྗེས་སྐྱོང་ཚུལ་ཕལ་ཆེར་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་། ལ་བཟླའི་སྐབས་འདིར། ཧ་ཅང་གི་བཟུང་དྲན་དུར་དྲགས་ན་དེས་ཉམས་སྐྱེ་ཞིང་དེ་ལའང་ཞེན་འཛིན་སྐྱེས་དོགས་ཡོད་པས། ནམ་དྲན་གྱི་ཚེ་ཞེ་འདོད་ཐམས་ཅད་གློས་བཏང་ཞིང་གཏོང་སྙམ་པའི་འདུན་པའང་མི་བྱ་བར་གཉེར་མེད་བཟོ་མེད་གློད་རབ་སྒོམ་རབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྐྱོང་དགོས་ཏེ། རྗེ་ཞང་གིས།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྒོམ་པ་ལ། །འདི་བྱའི་ཏིག་ཏིག་མི་འདོག་གི །
དང་པོ་བར་དང་ཐ་མ་མེད། །ནམ་དྲན་དུས་སུ་གློད་ལ་ཞོག །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་དྲན་མེད་ཕྱལ་པོར་ཤོར་ནས་སྒོམ་དུ་མི་འགྲོའམ་སྙམ་ན་སྐྱོན་མེད་དེ། སྤྱིར་ནམ་དྲན་གྱི་ཚེ་གློད་པ་དེ་ཀ་ཞེན་འཛིན་བཤིག་པའི་དྲན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཡིད་བྱེད་དང་བྲལ་བའི་ངང་དུ་སྡོད་པ་དེ་ཉིད་ནི་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བའི་དྲན་པ་ཡང་དག་ཡིན་པས་འཇུར་དྲན་དང་བཟུང་དྲན་ལས་ཆེས་ཁྱད་པར་དུ་ཕྱུར་པ་ཡིན་ཏེ། ཤ་ཝ་རས།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ། །བསྒོམ་རྒྱུ་རྡུལ་ཙམ་མེད་པས་མི་སྒོམ་སྟེ། །
སྒོམ་མེད་དོན་དང་འབྲལ་མེད་སྒོམ་པའི་མཆོག །ཅེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །

有許多這樣的教導，若有興趣可參見［岡波巴之］《揭示心之隱藏特性》。

e. 以貫通融合［定中後得］而日夜相續不斷

先前所述的禪修相續不斷，會在白天時融合定中與後得，而且也會在夜晚時融合此二者。關於守護定中與後得的方式，大多都已經在先前解說過[15]。但是在貫通的這個階段，如果太過僵固地應用執持的正念，這會有導致體驗生起且產生對此之貪著的疑慮。因此，在生起正念的時候，要放下所有的意圖，甚至連想要放下的企圖都不要有。必須沒有追求、沒有造作，以「有上等的放鬆就有上等的禪修」的方式，無有定中與後得之分別地守護禪修。就如祥尊者所說：

> 大手印之禪修中，未立「行此」之命令，
> 無有初始中與後，正念起時鬆然住。[16]

如果疑惑：「如果這麼做，會不會變成沒有正念、一片空白，然後就不是在禪修了？」如此做不會產生這樣的過失。一般來說，具有正念時的放鬆，是一種破除了貪執的正念。處於遠離作意的狀態中，這本身就是對真實實相的真正正念，這與強制的正念或執持的正念有著極大的差別。就如夏瓦惹［薩惹哈］所說：

> 無有作意大手印，毫無所修故無修，
> 不離無修最勝修。

15 請見本書第49-113頁。
16 出自《大手印之究竟勝道》。

འོན་ཀྱང་རྗེས་ཤེས་དུམ་རེ་ཡེངས་ཤོར་ནའང་རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་དྲན་པས་ན། མ་ཟིན་དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་རིག་པས་ཆོག་པ་དང༌། རྗེས་ཚོད་ན་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བའི་ཁོངས་སུ་སྤྱོད་པ་དང༌། དེ་ལྟ་བུ་ལ་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་གི་ཐ་སྙད་བཞེད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་ཁོར་ཡུག་མཚན་མོར་བསྲེ་བ་ལ། གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་རྩོམ་པའི་ཚེ་དང་པོར་རྩོལ་བ་དང་བཅས་པས་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་ཉིན་གྱི་དགེ་སྦྱོར་དེའི་ངང་ནས་གཉིད་དུ་འགྲོ་བར་བྱ་ཞིང༌། དེས་གཉིད་དང་རྨི་ལམ་ལམ་དུ་སློངས་ན་མཆོག་ཡིན་ཀྱང་དེ་ནི་སྲིད་པ་ཙམ་ལས་སྐབས་འདིར་ཕལ་ཆེར་ལ་མི་འབྱུང་བས། གཉིད་དྲན་མེད་དུ་སོང་ཞིང་རྨི་ལམ་འཁྲུལ་པར་ཤར་ཡང༌། གཉིད་སད་མ་ཐག་རྗེས་སུ་དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་རིག་པས་ཆོག་པ་དང༌། དེ་ཡང་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བའི་ཐ་སྙད་བཞེད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་ཞུས་ལན་རྣམས་ལས། འོན་དྲན་པས་མ་ཟིན་ཙ་ན་ངོ་བོ་མི་འོང་བར་རྟོག་པ་རང་ག་མ་དེ་དྲན་པས་ཟིན་པ་དང་སྔར་གྱི་རྣམ་རྟོག་ཚོ་འདག་གམ་མི་འདག །དྲན་པས་ཤི་མ་ཤི་མེད་པར་འཛིན་དགོས་སམ་མི་དགོས་ཞུས་པས། དྲན་པས་མ་ཟིན་པའི་རྣམ་རྟོག་རང་ག་བ་རྣམས་དྲན་པས་ཟིན་མ་ཁད་ལ་སངས་ལ་དག །དྲན་པས་ཤི་མ་ཤི་མེད་པར་འཛིན་མི་དགོས། །འོན་ཀྱང་དྲན་པས་མ་ཡེངས་པར་བྱེད་ན་མཉམ་རྗེས་འདྲེས་རྐྱེན་པ་ལ་ཕན། །དྲན་པས་མ་ཟིན་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་གིས་གནོད་པ་དང་སྒྲིབ་པ་དང་བར་དུ་གཅོད་པ་གཏན་མེད་གསུང༌། །ཞེས་དང༌། གཉིད་དང་རྨི་ལམ་

雖然後得的心境有時會流於散亂，但是如果應用後得的正念，而覺察到那些未被攝持之散亂的本質，這樣也就足夠了。如果能夠找回［正念］，這就算是定中與後得融合，這也稱為「禪修的相續不斷」。

同樣地，白天時［禪修的］相續不斷也可與夜晚時的相融合。即將睡覺時，一開始要稍用點力，處於白天遠離一切作意的善法修持中而入睡。如果能將睡眠與夢轉為道用，當然是最好的，不過只是有著這種可能性而已。於此階段，在大多數的人身上不會發生這種情況。雖然在睡覺時會變得沒有正念，也會出現錯亂迷惑的夢境，但是如果在一醒來時就立刻去覺察到它們的本質，這樣也就夠了。這就以「日夜相續不斷」的用詞而稱之。在岡波巴尊者的一些問答中就有以下的內容：

> ［瑜伽士確勇］問道：「未以正念攝持時，體性就不明顯。當以正念攝持普通的妄念，這時先前的妄念是否被清淨了？是否無論死活都需要以正念攝持？」
> ［岡波巴］答：「當以正念攝持了那些未被攝持的普通妄念時，這些妄念就立即清淨了。不需要無論死活都要以正念去攝持。如果能夠因正念而不散亂，這就成為有利於定中與後得融合的助緣。即使未以正念攝持，妄念也絕對不會造成傷害、障礙或中斷。」[17]

也說：

17 出自《答瑜伽士確勇之所問》。

 གྱི་དུས་སུ་འོད་གསལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པས་ཆོག །དྲན་པས་མ་ཟིན་པ་དེ་ཉིད་སད་པའི་རྗེས་སུ་བལྟས་པས། དེ་ཡང་འོད་གསལ་ལས་གཞན་མེད་པར་ཡིད་ཆེས་པས་ཆུ་བོ་རྒྱུན་ཡིན་གསུང་ངོ་། །

ཞེས་སོགས་སྐབས་འདི་དག་ལ་དོགས་པ་བཅད་པའི་ཞུས་ལན་མང་དུ་སྣང་ངོ་། །

གལ་ཏེ་དྲན་ཡེངས་ལ་ཐོབ་ཤོར་གྱི་འཁྲུ་ཐྲིག་ཆེན་པོ་འདུག་ན་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གནས་ལུགས་རྒྱུན་མི་ཆད་པའི་ཚུལ་མ་རྟོགས་པས་ལ་བཟླ་ཙུང་ཟད་སྔས་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

ཡེངས་པའི་ཚེ་ན་འཁྲུལ་པ་རང་མཚན་པ། །
དྲན་ཚེ་ངོ་བོ་གུད་ནས་ཐོབ་པ་ཞིག
དེ་འདྲ་གང་དེ་གཉིས་ཆོས་མ་རིག་པས། །
སྒོམ་ལ་ཐོབ་ཤོར་དེ་ནི་ངས་མ་རྟོགས། །
གཉིས་ཆོས་ཡོད་ན་བླང་དོར་རིག་པ་ལ། །
མེད་པར་བྱེད་པ་དེ་རང་སྐྱོན་ཅན་ཡིན། །ཞེས་དང་།
དྲན་པས་ཐོབ་དང་ཡེངས་པས་འཁྲུལ་པ་རྣམས། །
བློ་ཡིས་བཟུང་སོད་དོན་ལ་ཐོབ་ཤོར་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟར་ལ་བཟླའི་དོན་དེ་དག་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་ན་གཞན་མཚན་བཅས་དང་ཡིད་བྱེད་གང་ཡང་མི་བྱ་བར་ཞག་ལྔ་རེ་ཙམ་ལ་བཟླའི་ངང་ལ་འབྱམས་སུ་བཙུག །ཡང་ཞག་རེ་ཙམ་ཅི་

由於睡覺與做夢的時候原本就具有明光，這樣也就足夠了。睡醒之後去觀照那些未被攝持的情況。在確定它們就是明光而非其他時，[禪修] 就如同水的續流一般。[18]

有許多 [岡波巴] 斷除對這些情況之疑慮的相關問答。

如果對自己是達到正念或是迷失於散亂抱有強烈的疑慮，就表示尚未領會心的自性或本質以何方式而相續不斷，那麼就是過早 [嘗試] 貫通。岡波巴尊者即說：

散亂之時迷惑之本性，
正念之時體性他處得，
如此之事二法之無明，
此等禪修得失吾不知。

二法若存即可知取捨，
消除彼等將成吾過失。[19]

也如：

正念而得散亂而惑者，
僅俗心執實則無得失。

如果對這些貫通的涵義生起確信，就以五天的時間，沒有其他有相和作意地持續處於貫通的狀態中。然後，就安適地休息一天等

18 出自《答尊貴貢楚之所問》。
19 此段與下段引文皆出自《揭示心之隱藏特性》。

བདེར་ངལ་གསོ། ཡང་ཞག་བདུན་རེ་དང་བཅུ་རེ་ཙམ་དུ་ལ་བཟླ་རེ་དང་ངལ་གསོ་རེ་སྤེལ་ནས། གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེས་ཉིན་པར་ཁོར་ཡུག་མ་སོང་བར་དུ་ལ་བཟླ། ཉིན་པར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་ན་དེ་ཉིད་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་པས་མཚན་ལའང་རིམ་པ་རིམ་པས་འཆར་ཞིང༌། ཤིན་ཏུ་གོམས་ནས་ཉིན་མཚན་དབྱིས་ཕྱིན་པ་འདྲེ་བར་གསུངས་སོ། །

ལ་བཟླའི་དགོས་པ་ནི། བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་སོགས་གཉིས་འཛིན་དང་སྟོང་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་ཞེན་འཛིན་ཐམས་ཅད་བཤིག་ནས་གཞིའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཆམ་གྱིས་གཏོང་བའི་ཆེད་ཡིན་ལ། གང་ཟག་རབ་འབྲིང་ལ་ཞག་གྲངས་ཅི་རིགས་པར་གཉིས་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཆར་ཞིང༌། འཆར་ཚུལ་ནི་སྦྱངས་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པར་འཆར་རོ། །

འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་ཅི་ནས་ཀྱང་ཤར་མ་ཐུབ་ན། རེ་ཞིག་མཉམ་རྗེས་སུ་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་ཚུལ་སྔར་བཤད་པ་བཞིན་སྐྱོང་ཞིང༌། ཕྱིས་རིམ་པས་གཉིས་འཛིན་སྟོང་འཛིན་སོགས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་ཡང་ཡང་བྲལ་ནས་བསྒོམས་པས་རྟོགས་པ་རིམ་གྱིས་འཆར་བར་བཞེད་དོ། །གནས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཤའ་མ་ཅིག་ཤར་ན་རྒྱལ་བའི་བཀའ་མདོ་རྒྱུད་མན་ངག་དང་བཅས་པའི་སྙིང་པོའི་དོན་འདི་ཉིད་ཡིན་པས། ལམ་གཞན་དང་བརྒྱུད་པ་གཞན་ལས་ཆེས་ཆེར་ཟབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ལམ་ཁྱེར་གྱི་སྤྱོད་པས་རྩལ་སྦྱོང་བ་ལ་གསུམ་སྟེ། ལམ་ཁྱེར་གྱི་དུས་དང་སྤྱོད་པ་བཤད་པ། ལམ་ཁྱེར་སྤྱིའི་གནད་བཤད་པ། ལམ་ཁྱེར་དྲུག་སོ་སོར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

ལམ་ཁྱེར་བྱ་བའི་དུས་ལ་སྤྱིར་སེམས་ཉིད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་ཞིང༌། ཁྱད་པར་རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྐྱེས་དང་སྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དབྱིས་ཕྱིན་པར་མཐོང་ནས། དགེ་སྦྱོར་གྱི་

等。之後再交替進行貫通與休息，先是各別七天，然後再各別十天。對實相的了悟能在白天持續不斷之前，都要［修練］貫通。如果白天時已經可以持續不斷，藉由對此的嫻熟，夜晚時也將逐漸能夠展現。教導說，在極為精通之後就能夠日夜徹底融合。

至於貫通的目的，是為了破除所有對所修與能修、所體驗與能體驗、所悟與能悟等之二執和空執等的一切貪執之後，在根本的實相中徹底地釋放。以上等和中等［根器］者來說，在幾天之中，就會展現對遠離二執之實相的了悟。關於此了悟展現的方式，就要依據修練強度的差別而定，沒有絕對的必然性。

有些人可能完全無法生起這樣的了悟。教導說，這就需要按照先前所述的在定中與後得修練善法修持的方式，去修練一段時間。之後，按部就班地一再遠離二執、空執等執著而禪修，了悟將會逐漸展現。

當對實相的真實了悟展現時，那就是勝者教導的經典、續典、教訣的心髓實義。因此，［此修道］遠較其他道路或傳承更為甚深。

(2) 以轉為道用之行誼培養力量

a. 解說轉為道用的時機與行誼

b. 解說轉為道用的共通要點

c. 分別解說六項轉為道用

a. 解說轉為道用的時機與行誼

就轉為道用的時機而言，一般來說，在見到心性俱生的體性，特別是透徹見到妄念俱生和顯相俱生的體性後，一旦以正念去攝持

དྲན་པས་ནམ་ཟིན་རྗེས་ཤེས་དང་རྗེས་སྣང་ཕལ་ཆེར་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་འཆར་བ་ན་ལམ་ཁྱེར་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གཞན་ནི་ལྷན་སྐྱེས་གསུམ་ངོ་མ་ཕྲོད་པར་རྐྱེན་སྣང་གི་ཤེས་པ་ལམ་དུ་ཇི་ལྟ་བར་ཁྱེར་མི་ནུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ལམ་ཁྱེར་བྱ་དགོས་པའི་དུས་ནི། སྒོམ་ངོ་མཐོང་གི་རྟོགས་པ་ཤར་ཡང་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་གྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་ཆགས་སྡང་གི་ཞེན་འཛིན་འཐས་ཏེ་ཐ་མལ་པར་ལུས་པའི་སྐབས་དང་། ཡུལ་རྐྱེན་དྲག་པོས་དཀྲུགས་པའི་སེམས་འཕྲུ་ཐྲིག་ཅན་རང་བབས་སུ་ལམ་དུ་སློང་དཀའ་བའི་དུས་དང་། བདེ་དལ་གྱི་ཚེ་རྣམ་རྟོག་བག་ལ་ཉལ་ངོ་མ་ཤེས་སུ་སོང་བའི་དུས་དང་། མདོར་ན་དགེ་སྦྱོར་གྱི་དྲན་པས་ཤུགས་འབྱུང་དུ་ལམ་དུ་སློང་དཀའ་བ་དང་། རེ་དོགས་ལ་སོགས་པའི་འཕྲུ་ཐྲིག་གི་རྟོག་པ་རང་མཚན་པས་རྒྱུད་མ་རུངས་པར་བྱེད་པའི་སྐབས་རྣམས་དང་། ཡང་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྒོམ་ཁོར་ཡུག་ཤར་ན་དེ་བརྟན་ཞིང་བོགས་དབྱུང་བ་ལ་རྐྱེན་ཐོག་ཏུ་འཁྱེར་བའི་སྤྱོད་པ་བྱེད་དགོས་པས། དེའི་སྐབས་སུ་སེམས་ལ་འཕྲུ་ཐྲིག་འབྱུང་བའི་དུས་རྣམས་ལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཡིན་ཏེ། གཞན་དུ་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་དྲན་པ་ཡེངས་མེད་དུ་གྱུར་པ་ན་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་འགྲོས་སྐྱོང་བ་དོར་ནས། སླར་གཉེན་པོ་ཅན་གྱི་ལམ་ཁྱེར་དང་བཟློག་སྒོམ་སོགས་བྱ་བ་ནི་སྔར་བཤད་པའི་ཤོར་ས་ཅི་རིགས་སུ་འཚོར་བ་ཡིན་ནོ། །

སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་དུས་ནི། བརྟག་གཉིས་སུ།

ཅུང་ཟད་དྲོད་ནི་ཐོབ་པ་ན། །གལ་ཏེ་སྤྱོད་པ་བྱེད་འདོད་པས། །
གལ་ཏེ་འགྲུབ་འགྱུར་འདོད་ཡོད་ན། །འདིས་ནི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པ་ཉིད། །

ཅེས་དྲོད་རྟགས་རྙེད་ནས་སྤྱོད་པ་བྱ་བར་གསུངས་ཤིང་། སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདིར་ཡང་སྤྱོད་པ་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་དགོས་པར་བཞེད་པས། ལ་ལ་དག་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ངོ་མ་འཕྲོད་པར་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་སྣང་ཅི་རིགས་ཤར་བ་ཙམ་དང་། འགའ་ཞིག་དེ་ལྟ་བུའང་མེད་པར་ལོ་འདོད་དང་གྲགས་འདོད་དང་རྙེད་པའི་ཕྱིར་དུ་དུར་ཁྲོད་དང་བཞི་མདོ་སོགས་

善法修持，後得的心境和顯相大多能展現為後得時，就是進行轉為道用的時機。這是因為，如果沒有認出三種俱生的體性，就無法真正地將感知諸緣的心識轉為道用。

至於必須轉為道用的時機，包括雖然見到禪修體性的了悟已經展現，但是又被貪圖此生暫時安樂之心所掌控，產生貪、瞋的堅固執著而流於平庸之時；心被強烈的對境諸緣所擾動而變得猶疑，難以自然地將這些引以為道時；以及當感到安適輕鬆，變得無法認出潛藏的妄念之時。總之，當善法修持的正念難以自然地引為道時，以及希求與恐懼等猶疑的平庸妄念使得心不堪作用等時候，[就應該要轉為道用]。

此外，當處於僻靜處而禪修展現為相續不斷時，為了令其穩固並增益，必須在這種種條件與情況當中去從事轉為道用的行誼。這時，當心中生起猶疑的情況，都應將其轉為道用。若非如此，當定中與後得的正念不散亂時，可能會拋下對實相之自然展現的守護，又再去從事運用對治法的轉為道用，或是做逆向禪修等等，落入先前已經解說的種種迷途。

有關從事行誼的時機，《二品續》即說：

如已稍得煖，若欲事行誼，
期望得成就，應採如是行。

這是教導在獲得了煖兆後，就應該從事行誼。此實修傳承也說，行誼必須與時機連結。有些人尚未認出心的體性，只是生起了某種「止」的體驗，[就從事行誼]。有些人連這樣都沒達到，而只

བསྒྲོད་ཅིང་། དེ་ཡང་དང་པོར་སྡུག་སྲན་དང་ཕྱིས་ངེད་པོར་སོང་བ་དག་སྣང་ཡང་། དེ་དག་གིས་དགེ་སྦྱོར་ལ་ཡང་དག་པའི་བོགས་མི་ཐོན་ཏེ། དེས་ལམ་དུ་འཁྱེར་རྒྱུའི་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་དང་ལམ་དུ་འཁྱེར་སའི་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་རིག་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྤྱོད་པའི་དགོས་པ་ནི། འདོད་ཡོན་ལམ་བྱེད་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་ཡིད་བརྟན་པ་དང་གཡོ་བ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་རོ་མཉམ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཏེ། བརྟག་གཉིས་སུ།

གང་བ་ཤད་འཇིགས་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི། །
སྤྱོད་པ་ལོངས་སྤྱོད་ཕྱིར་མ་གསུངས། །
ཡིད་ནི་བརྟན་ནམ་གཡོ་འམ་ཅི། །
རང་གི་སེམས་ནི་སོ་སོར་བརྟག །ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །

སྤྱོད་པ་དངོས་ནི། གསང་སྔགས་ལ་ཕ་རྒྱུད་ནས་སྤྲོས་བཅས་དང་སྤྲོས་མེད་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གསུམ་དང་། མ་རྒྱུད་ནས་གསང་སྤྱོད་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་གསུམ་དང་། གྲུབ་སྙིང་གི་སྐོར་ནས་ཀུན་བཟང་གི་སྤྱོད་པ་དང་གསང་སྤྱོད་སྦས་པའི་སྤྱོད་པ་དང་རིག་པ་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་པ་བཞི་དང་། གཞན་ཡང་། ལས་དང་པོ་པའི་སྤྱོད་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ལ་དབང་བའི་སྤྱོད་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ལ་ཆེར་དབང་བའི་སྤྱོད་པ་དང་། རྣམ་གྲོལ་གྱི་སྤྱོད་པ་བཞི་ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་སྒྲུབ་པ་པོ་གསང་སྔགས་པ་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་དང་འབྲལ(འབྲེལ)་ན་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བའི་སྤྱོད་པར་ཡང་རུང་བར་མངོན་ཏེ། གྲུབ་སྙིང་གི་གཞུང་རྣམས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོའི་དོ་ཧ་དང་། ཤ་ཝ་རི་དབང་ཕྱུག་དང་བིར་ཝ་པ་དང་ཏཻ་ལོ་པའི་ཕྱག་ཆེན་གྱི་གཞུང་རྣམས་ལས་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ཅི་རིགས་བྱ་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདིའི་བཞེད་པ་ནི། དུས་འཁོར་ནས་སྡོམ་བརྩོན་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཕལ་ཆེར་བཀག་པ་ལྟར། སྒོམ་བོགས་འདོན་གྱི་སྤྱོད་པ་ཙམ་ལ་སྒྲུབ་པ་པོ་སྡོམ་བརྩོན་གྱིས་བསླབ་པ་དང་མི་འགལ་ཞིང་ཀུན་བཟང་

是想追求聲譽、想要出名或是為了獲得財物，就跑去墳場或十字路口等處。這些人一開始時還能堅忍刻苦，之後就會變得懶散油滑。他們無法在善法修持上有真正的增益，因為既不認識要被轉為道用之妄念的體性，也沒有認出轉為道用之處的心之本質。

至於行誼的目的，這並非只是為了將感官享受做為道，而是為了［認出］一切穩定與遷動之心與法性的體性為平等味。就如《二品續》所說：

怖畏相行誼，非為受用說，
穩定遷動心，自心詳觀察。

關於行誼本身［介紹如下］。在密咒［乘］的父續之中，教導了有戲論、無戲論、極無戲論三種行誼。母續中教導密行、禁戒行、全方勝利行等三種。在［七］成就和［六］心髓中則教導了普賢行、密行或隱蔽行、覺性禁行、全方勝利行等四種。也有其他不同的教導，如初學者行、掌握本智行、極掌握本智行、完全解脫行的四種等等。此外，如果行者是密咒行者，與生起次第和圓滿次第的甚深教訣有連結的話，那麼這些行誼顯然也可做為大手印行者的行誼。因為在［七］成就和［六］心髓的典籍、大婆羅門［薩惹哈］的道歌，以及夏瓦日巴尊者、毗汝巴、帝洛巴的大手印典籍中，也教導了這種種的行誼。

不過，此實修傳承中的觀點認為，就如《時輪金剛》［體系］中大多會禁止持有［出家］戒者修持與貪欲有關的行誼那般，在從事增益禪修的行誼時，持有［出家］戒的行者不應違犯他們自身的戒律。教導說，這樣的［約束］僅限於密行，其他如普賢行、無戲論行、極無戲論行、全方勝利行等則與其［出家戒律與學處］

དང་སྤྲོས་མེད་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྲོས་མེད་དང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་རྣམས་དང་དོན་མཐུན་པར་གསང་སྤྱོད་ཙམ་ཞིག་བྱ་བར་བཞེད་དོ། །

དེའི་གནས་ནི། སྡེ་དགོན་དང་གྲོང་ཡུལ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་འཇུག་ཅིང་བག་ཕེབས་པའི་གནས་སུ་སྤྱོད་པ་བྱེད་པའི་ཕྱི་ནང་གི་རྐྱེན་འབྲེལ་མ་ཚང་བས། དེར་ནང་དུ་སེམས་ལ་རྣམ་རྟོག་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཐེ་རག་ཅན་གྱི་སློང་དྲག་པོ་མི་འབྱུང་ལ། དེ་མ་བྱུང་བར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་འཁྱེར་རྒྱུ་ལྷིངས་ཆེ་བ་མི་འབྱུང་བས། ཕལ་ཆེར་ལེ་ལོ་དང་སྙོམས་ལས་ཀྱི་ངང་ལ་ཡིད་དལ་དུ་ལུས་ནས། ལོ་མང་པོ་དང་ཚེ་རིལ་པོར་སྒོམ་ལོ་བྱས་ཀྱང་རྐྱེན་ཐོག་ཏུ་མི་ཁེལ་བར། བདེ་དལ་གྱི་ཚེ་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་རྒྱུ་ཞིག་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་ལ། ཉོན་མོངས་པའི་རྐྱེན་བྱུང་ན་ཐ་མལ་པར་འཚོར་བ་ཅིག་འབྱུང་བས། སྒོམ་བོགས་འདོན་པ་ལ་གྲོང་ཡུལ་དང་སྡེ་དགོན་ལ་སོགས་པར་ལོ་གསུམ་རེ་ཙམ་བསྒོམས་པ་བས། གཉན་ས་ཇོ་རྒྱུབ་ཅན་ལ་སོགས་པར་རྐྱེན་དང་བསྲེས་ནས་ཟླ་རེ་ཙམ་གསང་སྤྱོད་བྱས་པ་བོགས་ཆེ་བར་བཞེད་དོ། །

རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་འཇིགས་ཤིང་ཡང(ཡ་ང)་བའི་རི་རྩེའམ་རི་ཁྲོད་དང་། མི་མ་ཡིན་གྱི་ཆོ་འཕྲུལ་འབྱུང་བའི་གཉན་ས་དང་། རོ་དང་ཀེང་རུས་ལ་སོགས་པས་འཇིགས་ཤིང་སྐྲག་པའི་དུར་ཁྲོད་དང་། ཀླུ་དང་བཙན་ལ་སོགས་པས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་ཤིང་གཅིག་གི་དྲུང་དང་། ཡི་དྭགས་དང་འདྲེ་ལ་སོགས་པ་འདུ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་སྟོང་པ་དང་བཞི་མདོ་ལ་སོགས་པར་ཀུ་སུ་ལུའི་མཆོད་སྦྱིན་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས་ཐ་མལ་པའི་སྨྲ་བ་བཅད་དེ་འཇུག་པར་བཤད་དེ། །སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་གདེང་ནི། སྔོན་གྱི་བཀའ་གདམས་པ་རྣམས། རི་ཁྲོད་འགྲིམ་པ་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ངོ་ལྐོག་མེད་པ། གཉེན་པོས་རྐྱེན་ཐུབ་པ། གདམས་ངག་ལ་རང་བྱན་ཚུད་པ། དད་པས་ཁམས་སོས་པ། ནུས་པས་གནོད་པ་ཟླ་མོ་སེལ་ནུས་པ་དང་

的要義是一致的。

至於從事行誼的處所，如果是在寺院或村鎮等悅意且安穩之處從事行誼，就不具足內外的條件。因為在這些地方，內心不會生起強烈妄念與煩惱的刺激，如果這些不生起，就欠缺了大手印所要轉為道用的困難與挑戰。這會使得心大多是處在懶惰、無所事事中而變得閒散，即使多年或甚至畢生禪修，也無法具足所需的因緣。在安樂閒適的時候，對善法修持的守護就會變成是附帶的東西。然後當煩惱的情況發生時，自己就又落入平庸凡俗的狀態中。因此，就增益禪修而言，在嚴峻的危險之處結合當時的處境去從事一個月的密行，相較於在村鎮、寺院等處禪修三年，有著更大的增益效果。

基於這個原因，教導說應該要去恐怖可怕的山頂或山林，發生非人幻變的危險之處，有著令人膽寒心怖的屍體與骸骨的墳場，龍族與妖怪等控制的孤樹下，餓鬼與魔眾聚集的空城或十字路口等處。在這些地方先進行古蘇魯[20]的供養，然後禁止凡俗的言語，去［從事行誼的修持］。

有關從事行誼［所需］的把握，早期的噶當派大師即教導，漫遊於山林間時須具備五項特質：

[1] 沒有人前和人後不一致的兩面。
[2] 能夠運用對治法來處理［逆］緣。
[3] 對教訣熟練通達。
[4] 能以信心恢復體力與健康。

20 古蘇魯：梵kusulu或kusalī，指如乞丐般過著單純生活的行者。

ལྔ་དགོས་པར་བཞེད་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། གདམས་ངག་གི་གདེང་ཐོབ་པ་དང་། ནུས་པའི་གདེང་ཐོབ་པ་དང་། ཉམས་མྱོང་གི་གདེང་ཐོབ་པ་དང་། ལྟ་བའི་གདེང་ཐོབ་པ་དང་བཞི་དགོས་པར་བཞེད་པ་དང་། གྲུབ་ཆེན་ཞང་གིས།

གདམས་པའི་མཛོད་ལ་རང་བྱིན་ཚུད་པ་དང་། །
ཕྱི་ནང་བདུད་ཀྱི་དཔུང་གིས་མི་ཐུབ་དང་། །
ཚུལ་ཁྲིམས་གཙང་ལ་ངོ་ལྐོག་མེད་པ་སོགས། །
ཆིག་རྐྱ་ཐུབ་ནས་གཅིག་པུར་རི་ཁྲོད་འགྲིམས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

སྤྱོད་པ་དངོས་ལ་ལྔ་ལས། ༡ རི་དྭགས་རྨས་མ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ནི། རི་དྭགས་རྨས་མ་དེ་ནི་ཟླ་གྲོགས་གཞན་དང་མི་འགྲོགས་ཤིང་གང་ལའང་བློ་མི་འཇུག་པར་ཡན་གར་དུ་གནས་པ་ལྟར། དགྲ་གཉེན་གྱི་ཚར་གཅོད་རྗེས་འཛིན་དང་ཡོན་བདག་གི་མཐུན་འཇུག་ངོ་བསྲུང་སོགས་ཚེ་འདིའི་འདུན་མ་ལ་བློ་མི་འཇུག་ཅིང་ཟླ་གྲོགས་སྤངས་ནས་གཅིག་པུར་སྤྱོད་པའོ།

༢ སེང་གེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ནི། སེང་གེ་ནི་རི་དྭགས་དང་གཅན་ཟན་གྱི་ཚོགས་གང་ལའང་ཉམ་ང་མི་བྱེད་པ་ལྟར། ཕྱི་མི་དང་མི་མ་ཡིན་ལ་སོགས་པ་དང་། ནང་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བའི་རྐྱེན་གྱི་བར་ཆད་ཅི་ལའང་སེམས་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པའོ། །

༣ བར་སྣང་གི་རླུང་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ནི། བར་སྣང་གི་རླུང་དེ་ཉིད་དངོས་པོ་གང་ལའང་ཁྲ་འཁྲི་མེད་པ་ཟང་ཐལ་དུ་ཕྱུལ་གྱི་འགྲོ་བ་ལྟར། ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བདེ་སྐྱིད་རྙེད་གྲགས་སོགས་གང་ལའང་ཆགས་ཞེན་དང་འཛིན་པ་མེད་པར་བློ་ཟང་ཐལ་ཕྱུལ་པ་ཉིད་དུ་བཏང་བའོ། །

[5] 能夠以自己的能力去除微小的傷害。

岡波巴尊者說：

必須具備此四者：獲得對教訣的把握，獲得對自己能力的把握，獲得對體驗的把握，獲得對見地的把握。

也如大成就者祥所說：

通達教訣之寶藏，不為內外魔軍伏，
戒律清淨無二面，若能單獨自力成，
即可獨自遊山林。[21]

實際的行誼有五種：

[1] 如傷鹿行：受傷的鹿不會和其他同伴在一起，心也不涉入任何事物，只是離群而獨處。就像這樣，心不涉入此生的希冀，如制服仇敵、照顧親友、迎合施主的情面等，應離群索居，獨自從事行誼。

[2] 如獅行：獅子不會畏懼任何草食性或肉食性動物。就像這樣，對外在的人與非人等與內在妄念遷動之因緣所造成的障礙，心中都完全沒有任何恐懼。

[3] 如空中風行：空中的風不被任何事物阻礙，直接而流暢地流動。同樣地，對身體、受用、愉悅、財物、名聲等，都沒有任何的貪愛與執著，心通透而開闊。

21 出自《大手印之究竟勝道》。

༤ ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ནི། ནམ་མཁའ་ལ་རྟེན་མེད་པ་ལྟར་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་སོགས་བློའི་གཏད་སོ་དང་མཚན་བཅས་མཚན་མེད་སོགས་ཀྱི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་རྟེན་མི་བཅའ་བའོ། །

༥ སྨྱོན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ནི། སྨྱོན་པའི་སེམས་ལ་གང་གི་ཡང་གཟའ་གཏད་མེད་པ་ལྟར། །ལེགས་ཉེས་ཅི་ལའང་འགག་སྒྲུབ་དང་བླང་དོར་སོགས་ཀྱི་ཞེན་པ་མེད་པའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ལྔའི་སྒོ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་རྐྱེན་སྣང་ཅི་ཤར་ལམ་དུ་སློང་ཞིང་གནས་ལུགས་ལ་བོགས་དབྱུང་བར་བཞེད་དོ། །

གཉིས་པ་ལམ་ཁྱེར་སྤྱིའི་གནད་བཤད་པ་ནི།

སྐབས་འདིར་ལམ་དུ་འཁྱེར་རྒྱུ་ནི་མ་རིག་པས་བསྒྲིབས་པའི་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་རང་ག་བ་རྣམས་ཡིན་ཏེ། དེ་ཉིད་འཁོར་བར་ལྟུང་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ཡང་རྣམ་སྣང་མངོན་བྱང་ལས།

  རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྟུང་བྱེད་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །རྟོག་པ་དེ་ཉིད་རང་ག་བར་མི་ཤོར་བར་གདམས་ངག་གིས་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚ་ན་དེ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཤར་ནས་དེས་འཁོར་བ་འདག་པ་ཡིན་ཏེ། བརྟག་གཉིས་སུ།

  རྣམ་རྟོག་ཉིད་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་དང་། །སྲིད་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྲིད་པ་འདག །

ཅེས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

  རྣམ་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་སྟེ། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་སྐེམས་བྱེད་ཡིན། །

[4] 如虛空行：就像虛空沒有任何依靠那般，同樣地，對「將要做這個，正在做這個」等俗心的所依以及有相與無相等的所緣，心都不去倚靠。

[5] 如瘋行：就如瘋癲之心中沒有任何固定的焦點，同樣地，對任何好壞或善惡等沒有破立與取捨等的貪執。

教導說，可以藉由這五種行誼，將內外生起的任何情況與顯現都轉為道用，並增益對實相［的修持］。

b. 解說轉為道用的共通要點

於此階段所要轉為道用的，是由無明障蔽而產生的種種尋常的能所［二分］妄念，因為這些妄念會致使［眾生］墮入輪迴。關於這一點，《大日經》即說：

> 分別妄念大無明，能令墮入輪迴海。[22]

如果不陷入這些普通的妄念，而是以教訣將其轉為道用，那時它們將展現為本智的體性並且淨化輪迴。《二品續》中說：

> 妄念淨妄念，存有淨存有。

大婆羅門［薩惹哈］說：

> 分別妄念大本智，能令輪迴海枯竭。

22 此段引文不見於《大日經》，但見於《三莫坦續》。

ཞེས་དང་། ནཱ་རོ་མཻ་ཏྲིས།

རྟོག་པ་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ཆེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

འོ་ན་དེ་ལ་སྔར་རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པས་ཆོག་མོད། སླར་ལམ་ཁྱེར་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་ན། གཅིག་ཅར་བ་ཁ་ཅིག་ལ་དེས་དུས་ཀུན་ཏུ་གྲོལ་བ་སྲིད་ཀྱང་། ཕལ་ཆེར་ལ་སླར་རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་གྱིས་གནད་དུ་བསྣུན་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། དགེ་སྦྱོར་གྱི་དྲན་པ་སྐྱོང་དུས་སུ་རྟོག་པ་ཕྲ་མོ་ཕལ་ཆེར་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་པ་འབྱུང་ཡང་། དེར་རྟོག་པ་རགས་པ་འགའ་ཞིག་དང་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཕལ་ཆེར་ཉམས་ལེན་དུ་འདག་མི་ནུས་ཤིང་། ཤས་ཆེར་རྣམ་རྟོག་རྒྱུ་འབྱམས་ཀྱི་གསེབ་ནས་སྒོམ་དུ་འགྲོ་བ་ཡད་ཡུད་དམ་དུམ་རེ་ཙམ་ལས་མི་འབྱུང་བ་དང་། རྟོག་པ་རང་ག་མར་ཤོར་རྗེས་སུ་ཆོས་སྐུ་ཡིན་ཡེ་ཤེས་ཡིན་སྙམ་པའི་གོ་ཡུལ་གྱིས་རྒྱས་འདེབས་སུ་འཚོར་བ་མང་ངོ་། །དེར་མ་ཟད་སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་རྟོག་པ་ཕྲ་མོ་རྣམས་དྲན་པ་མ་ཡེངས་པ་རང་གིས་ཆོས་སྐུར་འཆར་ཡང་། ཆགས་སྡང་གི་རྟོག་པ་ཚན་ཆེ་བ་རྣམས་ཆོས་སྐུར་ཅུང་ཟད་མི་འཆར་བ་དང་། རོ་གཅིག་གི་སྐབས་སུའང་ཡུལ་རྐྱེན་དྲག་པོས་དཀྲུགས་པའི་རྟོག་པ་དགེ་སྦྱོར་དུ་མི་འགྲོ་བ་ཅི་རིགས་འབྱུང་བར་བཤད་པས། སྒོམ་མཐོན་པོར་སོང་བ་ལའང་ལམ་ཁྱེར་གལ་ཆེ་ལ། དེང་སང་འགའ་ཞིག་སྒོམ་ངོ་མཐོང་ཙམ་རེ་སྔ་མོ་ནས་བྱུང་ཞིང་ལོ་མང་དུ་བསྒོམས་ཀྱང་སྐྱེད་ཆེར་མི་འབྱུང་བར་སྒྲིད་ལུག་པ་ཐམས་ཅད་ལམ་ཁྱེར་གྱི་གནད་མ་ཟིན་པ་ལས་འབྱུང་བས། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་སྒོམ་གསར་པ་དང་སྒོམ་ཆེན་ཐམས་ཅད་ལམ་ཁྱེར་གྱི་གནད་ལ་མཁས་པ་དང་རྩིས་སུ་ཆེ་བར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

也如那洛巴[23]與梅紀巴所說：

妄念自解大本智。[24]

如果疑惑：「之前說指引妄念即是法身已經足夠，還要再去轉為道用的原因是什麼呢？」就某些頓悟型的人而言，雖然可能藉由前者能在任何時候解脫，但是對大多數的人來說，仍需要再藉著將妄念轉為道用來直擊要點。這是因為可能會落入許多不同的情況，包括：當守護善法修持的正念時，大多數的微細妄念都能夠清淨為本智，但是有些［禪修中的］粗略妄念和後得心境中的妄念卻無法在修持中予以清淨；在大部分發散之妄念的中間，只是偶爾能模糊而零星地令其成為禪修；當陷入平庸的妄念後，想著「這是法身，這是本智」等的理智上的理解，並以此來封印等。

不僅如此，教導說在離戲禪修的階段，於正念不散亂的情況下，微細的種種妄念會自己展現為法身，然而許多貪瞋的強烈妄念卻無法完全展現為法身；在一味的階段，由強烈的對境所激起的妄念，也可能無法成為善法修持。由於有這各種情況，因此即使進入了高階的禪修，轉為道用依然極為重要。現在有些人在很早的時候就稍微見到禪修的體性，但是在禪修了多年後，卻不見有什麼增長而變得懶散。這些情況之所以發生，都是因為沒有掌握住轉為道用的要點。基於這些原因，無論是新的禪修者或是成熟的禪修者，都必須精通於轉為道用的要點，並且對此十分重視。

23 那洛巴：梵Naropa，印度八十四大成就者之一。曾為那爛陀寺住持，後跟隨成就者帝洛巴。經受許多苦行後，終得帝洛巴的灌頂與口訣，獲得極大成就。
24 出自那洛巴之《大手印偈文集要》及梅紀巴之《大手印偈文集要》。

དེའི་གནད་ཀྱང་རང་རང་གི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དྲན་རྒྱུན་བསྐྱེན་མཁས་པ་ཞིག་ལ་རག་ལས་ཏེ། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས། བུ་ཀུན་རྟོལ་གྱིས་གྲིལ་ན་འདི་ལས་མེད། གང་ཞེ་ན། དྲན་པ་དྲན་མཁས་ན་སྒོམ་མཁས། ཞེས་དང་།

ཆུ་བོ་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འང་། །མ་ཡེངས་པ་ཡི་དྲན་པ་གཅེས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལ་ལམ་ཁྱེར་གཞན་རྣམས་རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་གྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པས། ལམ་ཁྱེར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་འདམ་བུ་གཅིག་ཁོང་སྟོང་ན་འདམ་བུ་ཐམས་ཅད་ཁོང་སྟོང་པར་ཤེས་པ་ལྟར། རྟོག་པའི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་རིགས་འགྲེ་བ་ཤེས་དགོས་སོ། །

དོན་འདི་ལ་དགོངས་ནས་རྗེ་སྒམ་པོ་པས་རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐུའི་ལམ་ཁྱེར་ཉིད་གཙོ་བོར་གསུངས་ཤིང་། དེའི་ཁོངས་ནས་ལམ་ཁྱེར་གྱི་བྱེ་བྲག་གཞན་རྣམས་འགྲེ་བར་དགོངས་སོ། །དེང་སང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པས་ལམ་ཁྱེར་དྲུག་ཏུ་ཕྱེ་བ་འང་རྗེ་སྒམ་པོ་པས་མ་གསུངས་པ་མིན་ཏེ། གཟེར་རྣམ་པ་ལྔའི་མན་ངག་ཅེས་པ་རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་གསུང་འདུལ་བ་འཛིན་པས་ཟིན་བྲིས་སུ་མཛད་པ་ལས། བར་ཆད་ལམ་ཁྱེར། ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར། འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར། ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར། རྣམ་རྟོག་ལམ་ཁྱེར་རྣམས་འབྱུང་ཞིང་། འདྲེ་བཞི་རྦད་གཅོད་ནི་ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར་ཡིན་ལ། གཞན་ཡང་གསུང་འབུམ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་འཐོར་བུར་མ་བསྟན་པ་མི་སྣང་ངོ་། །འོན་ཀྱང་ཕྱིས་རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས་རྗེ་རས་ཆུང་པའི་མན་ངག་གཏེར་ལས་འདོན་པར་མཛད་དེ་མཚན་རོ་སྙོམས་ཞེས་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པ་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ཁྱེར་ཐམས་ཅད་ལ་གལ་ཆེ་བའི་གནད་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོར་རྣམ་རྟོག་ངོས་བཟུང་ཞེས་པ་རྐྱེན་བཟང་ངན་ཅིར་སྣང་ཞིང་གང་ལྟར་ཤར་ཡང་དེ་ཉིད་རང་ཡན་དུ་མ་ཤོར་བར་ཐོག་མར་ངོས་ཟིན་པར་བྱེད་པའོ། །བར་དུ་བདག་འཛིན་བློས་བཏང་ཞེས་

與此相關的要點，也要取決於是否擅長陶養各個階段的正念相續，就如直貢巴尊者所說：

兒啊，若歸納起來都不在此之外。這是指什麼呢？如果精通於保持正念，就會精通於禪修。

也說：

續流水瑜伽，無散正念貴。

由於其他的轉為道用都是轉妄念為道用的支分，所以一切轉為道用的根本就是轉妄念為道用。這就好像知道一支蘆葦是中空的，就知道所有蘆葦都是中空一般，應知所有妄念的支分都可依此類推。

由於考慮到此要義，岡波巴尊者即主要教導轉妄念為法身之道用，也類推地將其他轉為道用的支分都包含於此。岡波巴尊者並非沒有教導現今實修傳承的追隨者所區分的六種轉為道用。他講示的《五釘口訣》即是由弟子記錄下來的筆記。其中講示了轉障礙為道用、轉疾病為道用、轉死亡為道用、轉煩惱為道用、轉妄念為道用，以及根除四魔的轉鬼神為道用。而且，相關的教導也散見於其珍貴的開示集中。之後，［藏巴］嘉惹尊者掘取了惹瓊巴尊者的［隱匿］教訣寶藏，並以「一味」之名而於盛德直貢體系中廣為人知。

所有這樣的轉為道用都具有極重要的三個要點：

［1］首先是「認出妄念」。無論出現好或壞的何種情況，或是無論它們如何出現，都不放任不管，而是先去認出。

པ་གང་ཤར་དེ་ལ་ཆགས་སྡང་དམ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱིས་མ་བསླད་ཅིང་བདག་འཛིན་གྱི་འབྲི་བ་སྤངས་ཏེ་སྐྱོན་ཡོན་གང་དུའང་མི་འཛིན་མི་ལྟ་བར་དེ་ཀའི་ངང་ལ་བློས་མ་རེག་པར་འཇོག་པའོ། །ཐ་མར་རེ་དོགས་ཀྱི་འཕྲང་བསལ་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཡོད་དུ་རེ་ཞིང་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་དོགས་པ་དང་། ལམ་དུ་སློངས་སུ་རེ་མ་སློངས་ཀྱི་དོགས་པ་སོགས་ཀྱི་རེ་དོགས་གང་ཡང་མི་བྱ། གལ་ཏེ་རེ་དོགས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཕྲ་མོ་ཤར་ཡང་སྐར་གང་བྱུང་དེ་ཀའི་ཐོག་ཏུ་བཟོ་མེད་བཅོས་མེད་དུ་བསྐྱུར་ཞིང་འཛིན་མེད་དུ་ཕྱལ་གྱི་བཏང་བའོ། །

ཚུལ་འདི་གསུམ་ནི་ལམ་ཁྱེར་གྱི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་ལམ་ཁྱེར་དྲུག་སོ་སོར་བཤད་པ་ལ་དྲུག་སྟེ། རྣམ་རྟོག་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ལྟས་ངན་གཡང་དུ་བླང་བའི་གདམས་པ། ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་དུག་བདུད་རྩིར་བསྒྱུར་བའི་གདམས་པ། ལྷ་འདྲེ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་ཏུ་བསྒྲུབ་པའི་གདམས་པ། སྡུག་བསྔལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ། ན་ཚ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་འབྱུང་བ་རོ་སྙོམས་ཀྱི་གདམས་པ། འཆི་བ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཆོས་ཉིད་མ་བུ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

བརྟག་གཉིས་ལས།

ཇི་ལྟར་རྣ་བར་ཆུ་ཞུགས་པ། །ཆུ་གཞན་གྱིས་ནི་དགུག་པར་བྱ། །
དེ་བཞིན་དངོས་པོའི་རྣམ་རྟོག་ཀྱང་། །རྣམ་པར་ངེས་པས་སྦྱང་བར་བྱ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རྣམ་རྟོག་གིས་རྣམ་རྟོག་སྦྱོང་བ་ཡིན་ལ། སྦྱོང་ཚུལ་ནི་རྣམ་རྟོག་སྤང་བྱར་མི་

[2] 中間是「放下我執」。無論出現什麼，都不以貪瞋或破立去沾染，而是捨棄對我執的貪愛。對其不執著也不視之為過失或功德，就在此［妄念］中不令俗心涉入地安住。

[3] 最後是「去除希懼之險關」。不要有種種的希求與恐懼，包括希望如此做就會得到什麼或是擔憂會得不到東西，或者是希望［種種情況］能現為道及擔憂不如此發生等。如果出現了希懼的微細妄念，就在此發生的情況之中無造作、無修整地放下，並且無有執著地放任自在。

應明瞭在所有轉為道用情況中的這三種方式。

c. 分別解說六項轉為道用

a) 轉妄念為道用：避凶趨吉的口訣
b) 轉煩惱為道用：化毒為甘露的口訣
c) 轉鬼神為道用：攝障礙為成就的口訣
d) 轉痛苦為道用：菩提心的口訣
e) 轉疾病為道用：諸元素平等味的口訣
f) 轉死亡為道用：指引母子法性的口訣

a) 轉妄念為道用：避凶趨吉的口訣

《二品續》中說：

猶如耳入水，他水能引出，
如是實物念，確定予清淨。

就如教導所說，妄念能夠清淨妄念。至於清淨的方式，是不將妄

བྱེད་པར་རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཏུ་འཁྱེར་ནས་ལམ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་མི་སྤོང་བ་ལ། རྣམ་རྟོག་སྐུ་དྲིན་ཅན་དུ་བལྟ། མེད་དུ་མི་རུང་བར་བལྟ། དགོས་པར་བལྟ། སྙིང་དུ་སྡུག་པར་བལྟ། དེ་ལྟར་ན་རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཡིན། རྣམ་རྟོག་གྲོགས་ཡིན། རྣམ་རྟོག་ལམ་ཡིན། རྣམ་རྟོག་ཤེས་རབ་ཀྱི་བུད་ཤིང་ཡིན། ཞེས་སོ། །

རྣམ་རྟོག་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ་ལ་རྗེ་སྒམ་པོ་པས་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ཞིག་གསུངས་པ་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་ལམ་ཁྱེར་བྱེད་ཚུལ་ལ། དང་པོར་རྟོག་པ་ངོས་འཛིན་པ་ནི། ཡིད་ལ་དགེ་མི་དགེ་གང་ཡང་རུང་བའི་རྟོག་པ་ཕྲ་མོའམ་རགས་པ་ཞིག་ཤར་ནས་དེས་བློ་ལ་འཁྲུ་ཐིག་བྱུང་ཞིང་ཡིད་དགའ་མི་དགའ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལྷང་ངེ་བྱུང་བ་ན། དེ་ཉིད་རང་ཡན་དུ་མི་བཏང་བར་དྲན་པས་ཅེར་གྱིས་ངོས་བཟུང་ངོ། །

བར་དུ་བདག་འཛིན་བློས་བཏང་བ་ནི། རྟོག་པ་དེ་ཉིད་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་སེམས་བཀུག་ནས་གཉེན་པོ་མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཤིག་སྒོམ་པའང་མ་ཡིན། རྟོག་པ་དེ་ལ་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་པའང་མ་ཡིན། རྟོག་པ་དེ་མགོ་ཡན་དུ་བཏང་ནས་དེའི་རྗེས་འབྲངས་ཏེ་དྲན་པས་སྐྱོང་བའང་མ་ཡིན་པར། རྟོག་པ་དེ་ངོས་ཟིན་ཙམ་ཉིད་ནས་རྟོག་པ་ཇི་ལྟར་འདུག་པ་དེ་ཉིད་གྲྭ་མ་ཆག་ཟུར་མ་ཉམས་པ་དེ་ཀ་རང་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ངོ་ཏི་བྱས་ཏེ། སྐྱོན་ཡོན་གང་དུའང་མི་འཛིན། དགག་ཀྱང་མི་དགག །རྗེས་སུ་ཡང་མི་འབྲང་། བློས་བཟོ་བཅོས་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པར། གསལ་ལེ་ཡེ་རེ་ལྷོད་དེ་ཀུ་ཡངས་སང་ངེ་འཛིན་མེད་དུ་སྐྱོང་བའོ། །

དེ་ལྟར་བྱས་པས་རྟོག་པ་གང་ཤར་དེ་ཉིད་ལ་སྤང་བླང་དང་དགག་སྒྲུབ་དང་བཅོས་བསླད་དང་བསྒྱུར་དགོད་མི་དགོས་པར་རྟོག་པ་དེ་ཀ་སྒོམ་དུ་ལྷང་གིས་འཆར་ཞིང་། དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་ལམ་དུ་སློང་བ་ཞེས་བཞེད་དེ། མཻ་ཏྲི་པས།

念視為應捨棄之物，而是將其帶往［了知］妄念體性的妄念而使之成為道。岡波巴尊者說：

> 不捨棄內心的妄念，應視妄念具大恩，視之為不可或缺，視之為必要，視之為鍾愛。如此一來，妄念將成［了知］妄念體性的妄念，妄念將成為友伴，妄念將成為道，妄念將成為智慧的柴薪。[25]

雖然岡波巴尊者教導了很多將妄念轉為道用的方法，不過於此階段，他教導的轉為道用方式如下。

首先，是認出妄念。當心中現起了善或不善的任何粗略或微細的妄念，而且導致內心產生疑慮，以及出現清晰的喜歡或不喜歡的任何情況時，對此不要放任不管，而是要以正念直接去認出。

中間，是放下我執。對此妄念不要去作意，不是要將心拉回到對治法的無分別本智的禪修上；不是去觀察此妄念的來、住、去等，然後切實確定其空無體性；也不是放任此妄念，然後再去追隨它，以正念來守護。僅是認出此妄念，並讓其是如何即是如何，不去區分或破壞，這本身就是真正的善法修持。不視之為過失或功德，即使它停止了也不去阻攔，不追隨其後，不做任何俗心的造作與修整，就是無執地守護清晰、鮮明、鬆坦、開闊與明澈。

這麼做之後，無論出現什麼樣的妄念，都不需要去納取或捨棄、肯定或否定、修正或沾染、改變或建立，此妄念會清晰地展現為禪修。這就稱為「引妄念為道」。梅紀巴即說：

25 出自《開示大集》。

མ་སྐྱེས་པ་ལས་རྟོག་པ་གློ་བུར་བ། །རྟོག་པ་དེ་ཉིད་དབྱིངས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །
དེ་གཉིས་གདོད་ནས་ཐ་དད་མེད་པ་སྟེ། །
དེ་གཉིས་རོ་མཉམ་གྱུར་པ་ངས་བསྟན་ཏོ། །ཞེས་དང་།

རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

རྣམ་རྟོག་མ་བསླད་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་ཏེ། །
མ་བཅོས་རང་སར་གྲོལ་བ་མཁྱེན་པར་མཛོད། །ཅེས་དང་།

རྗེ་རྒོད་ཚང་པས།

ཡང་ཅིག་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པ་ན། །ངོ་ཡིས་རྟེར་གྱི་བཟུང་མཛོད་ལ། །
ཁོ་རང་ཐོག་ཏུ་གློད་ལ་ཞོག །རང་སར་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །ཅེས་དང་།
འགྱུ་བ་དངོས་མེད་སེར་བུ་འདྲ། །འཛིན་པ་མ་ཞུགས་འགྱུས་པས་ཆོག
དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་ཤར་ཟེར། །རང་ངོ་ཤེས་པས་དགག་སྒྲུབ་བྲལ། །ཞེས་སོ། །

སློངས་སུ་མ་གྱུར་པ་དག་ལ་རྣམ་རྟོག་གི་གཡོ་བ་དྲག་པོ་རྣམས་དང་པོར་བློ་ཁོག་ཏུ་ཁྲོང་ངེ་བ་འདྲ་བ་ཞིག་དང་དེ་དགེ་སྦྱོར་དུ་འང་མི་བདེ་བ་འདྲ་བ་ཞིག་འབྱུང་ཡང་། རྟོག་པ་དང་ལས་རླུང་འཇུག་པ་གཅིག་པས་ལས་རླུང་འཁྲུགས་པའི་ཉམས་ཡིན་ལ། དོན་ཐོག་ན་དགེ་སྦྱོར་གྱིས་མ་ཟིན་པ་མེད་པས། ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱི་རིམ་པས་དགེ་སྦྱོར་དུ་བདེ་ཆམ་གྱིས་ལམ་དུ་སློངས་ཤིང་། གོམས་པ་ན་རྟོག་པ་ངོས་ཟིན་ཙམ་ནས་དགེ་སྦྱོར་དུ་འཆར་རོ། །

由無生中念乍起，彼妄念乃廣境性，
此二本即無差別，此二一味吾所示。[26]

岡波巴尊者說：

無染妄念法性之自性，
應知無整原處即解脫。[27]

戈倉巴尊者說：

又一念生時，立識其體性，
彼中鬆然住，無疑原處解。[28]

也說：

動非物如風，不執動亦可，
即稱念成修，知性離破立。

那些無法做到的人，或許會發現一開始時強烈的妄念遷動會干擾到心，善法修持也無法好好進行。由於妄念與業氣是一起運作的，所以這些是業氣的紊亂導致的經驗。實際上，沒有什麼是不包含在善法修持中，因此自然而自動地，[妄念] 就會逐漸平穩舒適地轉為道用而成為善法修持。當對此嫻熟時，只要一認出妄念，它就會展現為善法修持。

26 此段引文出處不詳。
27 出自《答尊貴貢楚之所問》。
28 本段與下段引文皆出自《盛德無等勝者戈倉巴道歌集》及《啟明具珍貴教訣寶藏之珍寶釋論之燈》。

ཐ་མར་རེ་དོགས་ཀྱི་འཕྲང་བསལ་བ་ནི། ཚུལ་དེ་ལྟར་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ལ་ལམ་དུ་སློངས་སུ་རེ་བ་དང་མ་སློངས་ཀྱི་དོགས་པ་སོགས་འཇུ་ཐིག་དང་གཞིག་འཕྲོལ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་རྩིས་མེད་འཛིན་མེད་རྗེས་མེད་དུ་གཏོང་བ་ཡིན་ལ་ཚུལ་འདི་དག་ལམ་ཁྱེར་གཞན་རྣམས་ལའང་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་དུག་བདུད་རྩིར་བསྒྱུར་བའི་གདམས་པ་ནི།

བརྟག་གཉིས་ལས།

ཇི་ལྟར་འཚེད་པས་ཚིག་པ་ཡང་། །མེ་ཡིས་ཀྱང་ནི་གདུང་བར་བྱ། །
དེ་བཞིན་འདོད་ཆགས་མེས་ཚིག་པ། །འདོད་ཆགས་མེ་ཡིས་གདུང་བར་བྱ། །

ཞེས་སོགས་དང་། སཾ་ཊི་ལས།

ཆགས་པས་ཆགས་པ་འདག་པར་བྱེད། །ཞེ་སྡང་གིས་ནི་ཞེ་སྡང་སྦྱོང་། །
གཏི་མུག་གིས་ནི་གཏི་མུག་སྦྱོང་། །ང་རྒྱལ་གྱིས་ནི་ང་རྒྱལ་སྦྱོང་། །
ཕྲག་དོག་གིས་ནི་ཕྲག་དོག་སྦྱོང་། །རྡོ་རྗེ་འཛིན་སོགས་ཐམས་ཅད་སྦྱང་། །

ཞེས་པ་ལྟར། ཉོན་མོངས་པ་ཉིད་ལམ་དུ་འཁྱེར་ནས་ཆོས་ཉིད་དང་རོ་སྙོམས་པས་རྣམ་པ་ཉོན་མོངས་ལ་ངོ་བོ་ཡེ་ཤེས་ལྔར་འཆར་ཏེ། དེ་ཡང་རིམ་བཞིན་འདོད་ཆགས་སོར་རྟོག །ཞེ་སྡང་ཆོས་དབྱིངས། གཏི་མུག་མེ་ལོང་ལྟ་བུ། ང་རྒྱལ་མཉམ་ཉིད། ཕྲག་དོགས་བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ནས་རྒྱལ་བ་ལྔའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་དེ། སཾ་ཊི་ལས།

ཡེ་ཤེས་ཉོན་མོངས་མཉམ་པར་འགྲོ། །དེ་དག་རིགས་ནི་ལྔ་ཉིད་དེ། །
ཡེ་ཤེས་ལྔ་དང་སངས་རྒྱས་ལྔ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེས་ན་ལམ་ཁྱེར་གྱི་གདམས་པས་ཟིན་ན་ཡུལ་དྲུག་འདོད་ཡོན་དུ་བསྟེན་ཡང་ཡུལ་གྱི་ཉེས་པས་མི་གོས་པ་དུག་བདུད་རྩིར་བསྒྱུར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། བརྟག་གཉིས་སུ།

最後，是去除希懼之險關。以此方式將［妄念］轉為道用時，不要有能成為道的希求或是無法成為道的恐懼等的任何疑慮與檢視，而是要無所評量、沒有執著，任隨其無有痕跡。

應知這些方式也適用於其他的轉為道用。

b) 轉煩惱為道用：化毒為甘露的口訣

《二品續》說：

猶如灶火燒，仍將經受火，
同此貪火燒，貪火仍將擾。

也如《三莫坦續》所說：

貪欲淨貪欲，瞋恨淨瞋恨，
愚癡淨愚癡，我慢淨我慢，
嫉妒淨嫉妒，金剛持皆淨。

將煩惱轉為道用後，由於煩惱與法性成平等味，雖然外相上是煩惱，其體性卻展現為五本智。將貪欲清淨為妙觀察智，瞋恨淨為法界體性智，愚癡淨為大圓鏡智，我慢淨為平等性智，嫉妒淨為成所作智後，即能現證五方佛的果位。就如《三莫坦續》所說：

智煩惱平等，其有五部族，
五智與五佛。

因此，如果能夠掌握轉為道用的口訣，即使在享受六境的受用時，也不會被對境的過患所沾染，就如同將毒物轉化為甘露一般。《二

སྐྱེ་བོ་མི་བཟད་པ་ཡི་ལས། །གང་དང་གང་གིས་འཆིང་འགྱུར་བ། །
ཐབས་དང་བཅས་ན་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །སྲིད་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་འགྱུར། །

ཞེས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཡུལ་རྣམས་བསྟེན་པས་ཡུལ་གྱིས་མི་གོས་ཏེ། །
ཨུཏྤལ་འདབ་མ་ཆུ་ཡིས་མི་རེག་བཞིན། །
གང་ལྟར་རྩ་བ་རྣལ་འབྱོར་སྐྱབས་འགྲོ་བ། །
དུག་གི་སྔགས་ཅན་དུག་གིས་ག་ལ་ཚུགས། །ཞེས་དང་།
ཇི་ལྟར་རྒྱ་མཚོ་བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་ཆུ། །
ཆུ་འཛིན་ཁ་ཡིས་སླངས་པས་མངར་བར་འགྱུར། །
བརྟན་པའི་སེམས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་དོན་བྱེད་པ། །
ཡུལ་གྱི་དུག་ཀྱང་བདུད་རྩིར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

ལམ་ཁྱེར་དངོས་ནི། འདོད་ཆགས་ལ་ཕྱི་རྫས་དང་ནང་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་ལ་ཡིད་ཆགས་ཤིང་ཞེན་ནས་བདག་གིར་བྱེད་འདོད་པ་དུང་དུང་ལྷང་ལྷང་བའི་སེམས་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་། ཞེ་སྡང་ལ་དགྲ་བགེགས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་རྐྱེན་ཅི་ཡིན་དེ་ལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་ཞིང་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་སེམས་སྙིང་ན་ཀ་རེ་བ་དེ་ངོས་བཟུང་། གཏི་མུག་ལ་གཉིད་བྲོ་བ་དང་བྱིང་རྨུགས་ལ་སོགས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་འཐིབས་པ་དང་རྨོངས་པ་དང་

品續》說：

人之無盡業，任皆成束縛，
具方便彼令，輪迴縛中解。

也如大婆羅門［薩惹哈］所說：

用境不為境所染，如青蓮瓣不觸水，
瑜伽皈依於根本，毒何能傷毒咒者？[29]

以及：

猶如鹽鹹海中水，為雲所汲成甜味，
穩定之心行他利，境毒亦將成甘露。[30]

至於實際的轉為道用如下：

［1］貪欲：無論是外在的物質或是內在的眾生，對此產生貪愛和貪執，然後視之為「我的」，要去認出此情不自禁而明顯的貪欲之心。

［2］瞋恨：對仇敵或障礙等的任何對境或情況感到厭惡與怨恨時，要去認出此深植的瞋恨之心。

［3］愚癡：在昏昏欲睡或是昏沉、遲鈍等情況下，心會暫時變得厚重、蒙昧、疲倦等，要認出此不明晰的心。

29 出自《庶民之歌》。
30 出自《國王之歌》。

སྙོམ་པ་སོགས་བློ་མི་གསལ་བ་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་། ང་རྒྱལ་ལ་བདག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་ངའོ་སྙམ་པ་དང་གཞན་ལས་ལྷག་པར་ང་རྒྱལ་བ་སོགས་རང་ལ་དྲེགས་པ་སྐྱེས་ནས་གཞན་ལས་ལྷག་པར་འཛིན་པའི་བློ་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་། ཕྲག་དོག་ལ་གཞན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་སོགས་བློ་ཡུལ་དུ་མི་བདེ་བའི་རྩུབ་སེམས་གྱོང་ཧང་ངེ་བ་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་ངོ། །

དེ་དག་ངོས་ཟིན་པ་ན་བདག་འཛིན་བློས་བཏང་བ་དང་རེ་དོགས་སྤོང་བ་སོགས་སྔར་བཞིན་ཤེས་པར་བྱའོ། །

སྐབས་རེ་ཉོན་མོངས་པའི་དམིགས་རྐྱེན་ཆགས་ཡུལ་སྡང་ཡུལ་སོགས་ལ་ཆགས་སྡང་རང་གར་སྐྱེས་པ་ལས་ཚན་ཆེ་བ་སྐྱེ་ཐབས་བྱས་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཆེས་ཆེར་བསྐྱེད་དེ། དེ་ཡང་དབུགས་མི་བདེ་བ་དང་བཞིན་འགྱུར་བ་དང་ལུས་གཡོ་ཞིང་འདར་བ་ལྟ་བུའི་ཆགས་སྡང་དྲག་པོ་སྐྱེས་པའམ་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་ལ། རྟོག་པ་དེ་ཉིད་ངོས་བཟུང་བ་སོགས་བྱའོ། །

དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་པ་ཇི་ལྟར་དྲག་པ་དེ་ལམ་ཁྱེར་ཚོད་ཆེ་ཞིང་ཉོན་མོངས་པ་རང་རྒྱུད་པ་འདག་ཚན་ཆེ་བར་བཤད་དེ། མཻ་ཏྲི་པས།

ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་སྟེ། །ནགས་ལ་མེ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་གྲོགས། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །སློངས་སུ་སྒྱུར་མ་སྒྱུར་གྱི་འཆར་ཚུལ་ནི་སྔར་ལྟར་འབྱུང་ངོ། །

གསུམ་པ་ལྷ་འདྲེ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་ཏུ་བསྒྱུད་པའི་གདམས་པ་ནི།

དེ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ།

རྣམ་པར་རྟོག་པ་བགེགས་ཡིན་ཏེ། །བགེགས་ཀུན་རྣམ་པར་རྟོག་ལས་འབྱུང་། །

[4] 我慢：由於對自我的貪著而想著「我」，或是認為自己較他人更優秀而感到傲慢等而生起自滿之心時，要認出此執著自己較他人更卓越的心。

[5] 嫉妒：對他人的豐盛富足等感到不舒服時，要認出此感覺虧損的粗暴之心。

如果認出了這些煩惱，就要應用先前所述的放下我執和捨棄希懼等［訣要］。

有時，對煩惱所緣的貪欲或瞋恨的對境等，要想辦法去生起較平常更猛烈的貪欲與瞋恨，以此來引生極強烈的煩惱。讓劇烈的貪欲或瞋恨生起，或是刻意去引起，致使呼吸都變得不順暢，表情發生變化，身體搖晃顫抖。然後，就去認出這個妄念以及進行接續的步驟。

教導說，煩惱有多強烈，轉為道用的效力就有多強大，堅實煩惱的淨化程度就有多高。就如梅紀巴所說：

煩惱大本智，猶如林中火，瑜伽士友伴。

是否已將［煩惱］轉為道用［的判斷］方式，就如前述。

c) 轉鬼神為道用：攝障礙為成就的口訣

教導說：

分別妄念為邪魔，諸魔皆由妄念生。

ཞེས་དང་། ནཱ་རོ་པས།

ནད་དང་གདོན་གྱི་བར་གཅོད་ཀྱང་། །བསྡུ་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པར་འདུས། །
ན་ནའང་རྟོག་པ་དེ་ཉིད་ན། །གནོད་ནའང་རྟོག་པ་དེ་ཉིད་གནོད། །
འཆི་ནའང་རྟོག་པ་དེ་ཉིད་འཆི། །སྐྱེ་ནའང་རྟོག་པ་དེ་ཉིད་སྐྱེ། །
བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་སོགས་པ། །ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་རྟོག་པ་སྟེ། །
སེམས་ལ་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །རྟོག་པའི་གཞི་རྩ་ཆོད་གྱུར་ན། །
ནད་གདོན་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་དང་།

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོས།

འདྲེར་སྣང་འདྲེར་འཛིན་འདྲེར་རྟོག་གསུམ། །བྱུང་ཡང་རྣལ་འབྱོར་རང་ལས་བྱུང་། །
ཐིམ་ཡང་རྣལ་འབྱོར་རང་ལ་ཐིམ། །ལར་གེགས་རྣམས་སེམས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་ཏེ། །
རང་སྣང་སྟོང་པར་མ་རྟོགས་པའི། །འདྲེ་རང་རྒྱུད་དུ་འཛིན་ན་རྣལ་འབྱོར་འཁྲུལ། །ཞེས་དང་།

བྲག་སྲིན་མོས།

རང་སེམས་འཁྲུལ་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས། །རྣམ་རྟོག་དགྲ་རུ་མ་ལངས་ན། །
བྲག་སྲིན་དགྲ་རུ་ཅི་ལ་ལྡང་། །ལར་བག་ཆགས་བདུད་འདི་སེམས་ལས་བྱུང་། །
སེམས་ཀྱི་དེ་ཉིད་མ་ཤེས་ན། །ཁྱོད་སོང་ཤིག་བྱས་པས་ང་མི་འགྲོ། །

那洛巴說：

疾病邪魔障，匯歸為妄念。
病時妄念病，害時妄念害，
死時妄念死，生時妄念生。

安樂痛苦等，一切皆妄念，
心中無所有，斷定念根基，
病邪魔不生。

偉大尊者［密勒日巴］說：

見鬼執鬼鬼妄念，皆由修士自己生，
亦皆消融自身中。

一切障礙心所變，自現空寂若不悟，
執有實鬼修士惑。[31]

崖魔女說：

自心迷惑之近因，若不使念成仇敵，
崖魔何以現為敵？

此習性魔由心生，設若不知心真如，
縱令我走亦不走。

31 出自道歌〈了義消融法二十七喻〉，原譯張澄基，施心慧修訂。此道歌見於《密勒日巴全集》中第四篇〈崖魔女的挑釁〉。下段引文出處亦同。

ཞེས་སོགས་ཞུས་པ་ལྟར་འདྲེར་འཛིན་ཐམས་ཅད་རང་གི་རྟོག་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཡིན་ལ། ལྷ་འདྲེའི་གཟུགས་ལྟར་སྣང་བ་ནི་རྟོག་པ་དེ་ཉིད་ལ་སེམས་འཐས་པའི་ཉམས་སྣང་ཤར་བ་སྟེ། དཔེར་ན་ཐག་པ་ལ་སྦྲུལ་འཛིན་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ཐག་པ་སྦྲུལ་དུ་སྣང་བ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡང་རང་གི་རྣམ་སྨིན་གྱི་ལུས་ལ་ཉོན་མོངས་པ་དུག་གསུམ་གྱི་རྩ་གནས་པའི་ནང་དུ་རླུང་ཞུགས་པས་དེ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་འཛིན་རྟོག་དང་འཁྲུལ་སྣང་འཆར་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གཏི་མུག་ལས་ཀླུ་དང་ས་བདག་གི་རིགས། ཞེ་སྡང་ལས་བཙན་དང་ཕོ་གདོན་གྱི་རིགས། འདོད་ཆགས་ལས་སྲིན་མོ་སོགས་མོ་གདོན་གྱི་རིགས་ཀྱི་འཛིན་རྟོག་དང་སྣང་བ་འཆར་བར་བཤད་ཅིང་། ཕྱིས་དེ་ལམ་དུ་སློངས་ནས་དགེ་སྦྱོར་དུ་ཤར་བ་དང་འཇིགས་རྟོག་སངས་ནས་བག་གྲོ་ཐིབ་འགྲོ་ཞིང་གདོན་དེ་དག་གི་གནོད་པ་ཞི་ནས་དབང་དུ་འདུ་བ་རྣམས་སྲང་མདའི་མཐོ་དམན་ལྟར་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས་འདྲེ་བཞི་རྩད་གཅོད་ཅེས་བྱ་བ་འདྲེ་རང་བཞིན་མེད་པར་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་། ཚུལ་དེ་ནི་རོ་སྙོམས་ཀྱི་སྐབས་དང་ཙུང་ཟད་མི་མཐུན་ལ། འདྲེ་ལ་གནད་དུ་བསྣུན་ཚུལ་འདྲེར་སྣང་གི་རྟོག་པ་དེ་རང་སེམས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་མ་བཅོས་པར་འཇོག་ཚུལ་དང་། གཞན་དུ་ལྷ་འདྲེ་ལམ་ཁྱེར་གསུངས་པ་ནི་སྐབས་འདི་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྣང་ངོ་། །

ལམ་ཁྱེར་དངོས་ནི། ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྲུལ་སོགས་དངོས་སུ་བྱུང་བའམ། མ་བྱུང་ཡང་བྱུང་གི་དོགས་པའི་སྐེམས་ཀྱིས་སེམས་སྐྱོ་ལྷང་ལྷང་བའམ། འཇིགས་ཧུམ་ཧུམ་པའམ། བག་ཚ་ཟེང་ཟེང་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་ཚེ་སེམས་དེ་ཉིད་ངོས་ཙིར་གྱི་བཟུང་སྟེ། དེ་ཀ་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ངོ་ཧེ་བཅོལ་ནས་སྐྱོང་བ་སོགས་སྔར་ལྟར་རོ། །

ཆོ་འཕྲུལ་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཡིན་རུང་སྨ་དབབ་པ་ནི། ཆོ་འཕྲུལ་དེ་ལས་འཇིགས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གནམ་ས་བརྡེབ་པ་དང་འདྲེའི་དམག་དང་མཚོན་ཆས་བརྡེག་ཅིང་བཅད་པ་དང་མེས་བསྲེག་

就如這些教言所說，對邪魔的所有感知都是自身妄念的幻變。看似鬼神身形的顯相，都是心將此妄念堅實化的經驗顯現。以比喻來說，這就好像將繩子看做是蛇時，那條繩子在此經驗上就顯現為蛇。

之所以會發生這樣的情況，其因緣是在自己異熟的身體中，當氣進入與三毒煩惱相關的脈中時，與這些煩惱相應的感知妄念和惑相就會顯現。教導說，愚癡會導致龍族與地祇之類，瞋恨會導致妖怪、男魔之類，貪欲會導致羅刹女等女魔之類的感知妄念與顯相的出現。之後，當這些都轉為道用並展現為善法修持時，畏懼的妄念將會消散，氛圍變得溫暖愉悅，濃重的幽暗也會消失。一旦他們的傷害已經平息，他們就會歸於行者的掌控之下。這一切將如同天平秤桿的起伏一般地發生。

關於轉為道用的方式，雖然岡波巴尊者在《劃除四魔》中教導了切實確定鬼魔無有自性的方式，但是這種方式與此平等味的階段並不完全相符。不過他講述直擊關於鬼魔之要點的方式時，所說的「在感知鬼魔的妄念與自心不二的狀態中無修整地安住」的方式，以及轉鬼神為道用的內容，似乎就是此階段的要義。

至於實際的轉為道用，是當鬼神的幻變真的發生，或是雖然沒有發生，但是對可能會發生的擔憂使心明顯很煩悶，或者是驚嚇得六神無主或焦慮得心煩意亂的時候，立刻去認出這個心。並且如前述那般，將這個心做為善法修持本身並予以守護等等。

無論［鬼神］幻變的程度大小，都不予重視。想像發生較此更可怕的幻變，例如天地相撞，被鬼魔的軍隊用武器捶打與砍殺，被

ཅིང་ཆུར་འཁྱུལ་བ་སོགས་བློར་མི་ཤོང་བའི་ཆོ་འཕྲུལ་བྱུང་བར་བསམ་ཞིང་འཇིགས་སྣང་ཡང་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་སྔར་ལྟར་ཉམས་སུ་བླང་ངོ། །

བཞི་པ་སྡུག་བསྔལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་ནི།

རྗེ་སྒམ་པོ་པའི་ཚོགས་ཆོས་སུ། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དྲིན་ཅན་དུ་བལྟ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་དུ་འཁྱེར་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་པའི་ལམ་ཁྱེར་གསུངས་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་དོན་མཐུན་ཡང་། འདིར་ལམ་ཁྱེར་སྤྱི་དང་མཐུན་པར་བརྗོད་ན། སྤྱིར་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རང་གཞན་གྱི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བཅེར་བ་དང་། ཁྱེ་བྲག་ཏུ་རང་གི་དབང་པོའི་མངོན་སུམ་དུ་འགྲོ་བ་གཞན་གྱིས་གཞན་དག་གསོད་པ་དང་གཅོད་པ་དང་བཀོལ་བ་ལ་སོགས་པས་སྡུག་བསྔལ་བར་བྱེད་པ་མཐོང་བ་དང་། གཞན་གྱིས་མ་བཅེར་ཡང་རང་ལས་ཀྱི་མི་བཟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་ཟིན་ནས་སྡུག་བསྔལ་བར་གྱུར་པ་མཐོང་བའམ། དེ་དག་ཐོས་པ་ན་འགྲོ་བ་དེ་ལ་སྙིང་མི་བརྩེ་བར། རང་ཡང་ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་དེ་འདྲར་གྱུར་དོགས་ནས་ཡིད་ལ་ཟུག་རྔུ་ལྷང་གི་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་འདྲའི་ལས་ཉོན་ཞི་ཞིང་གྲོལ་བ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་སྤྲོ་བ་ཐེག་དམན་གྱི་བློ་དང་། སྡུག་བསྔལ་བའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་ཕ་མ་དྲིན་ཅན་དུ་ཤེས་ནས་ཤིན་ཏུ་སྙིང་བརྩེ་ཞིང་། དེས་མཚོན་པའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་བ་ཐེག་ཆེན་གྱི་བློ་སྟེ། བློ་དེ་དག་གང་ཡང་རུང་བ་རང་གི་སེམས་ལ་ཟུག་རྔུ་དང་བཅས་པར་ལྷང་ངེ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་ངོས་བཟུང་ནས་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ་སྔར་བཞིན་དུ་བྱ་ཞིང་། མཐར་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་དེ་ཉིད་མ་ཡེར་བའི་ངང་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ཀུན་ནས་བསླང་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་གཞན་ཕན་གྱི་སྨོན་ལམ་བཟང་པོ་གདབ་པར་བྱའོ། །

འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་བསྔགས་པ་ཆེ་སྟེ། ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

火燒灼，被水沖走等難以想像與接受的幻變。引生強烈的可怕景象，並如同前述那般去修持。

d) 轉痛苦為道用：菩提心的口訣

岡波巴尊者的《開示［大集］》中教導轉痛苦為道用，包括視輪迴的痛苦為具恩者，將痛苦的自性轉入無生，依於痛苦而禪修慈心、悲心、菩提心。雖然這些大致上與［此處的］要義相符，不過此處將解說的是與一般性的轉為道用一致的［教導］。

一般而言，輪迴的三種痛苦折磨著自他的一切眾生，尤其是在自己的感官經驗上，可以直接見到眾生以殺戮、宰殺、奴役等方式造成其他眾生的痛苦。即使是不折磨其他眾生，仍可見到眾生被自己業力的種種難忍苦難所控制而產生了痛苦。在聽聞到這些情況時，對這些眾生生不起慈愛之心，自己也基於業與煩惱的影響而擔憂自己會發生類似的情況，心中隨之生起了劇烈的痛苦。

為了令這樣的業與煩惱平息並獲得解脫，於是對修持道有著熱忱，這是小乘的心態。知道這些痛苦的眾生都是自己的具恩父母，因而對他們極為關愛，並進而對他們所代表的一切眾生生起慈心與悲心，這是大乘的心態。無論是哪一種心態，當自己心中清晰生起銳利的痛苦時，在認出之後就要運用前述的轉為道用的方法。最後，在不散離善法修持的體驗之中，以對眾生的慈心與悲心去引生菩提心的動機，並發出利他的善願。

這是極度受到讚揚的，就如龍樹所說：

བདག་ཉིད་དང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ན། །
དེ་ཡི་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རི་དབང་རྒྱལ་པོ་ལྟར་བརྟན་དང་། །
ཕྱོགས་མཐས་གཏུགས་པའི་སྙིང་རྗེ་དང་། །གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཡེ་ཤེས་ལགས། །

ཞེས་སོ། །དེ་ཡང་སྐབས་འདིར་སེམས་ཅན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མ་བཟོད་པའི་སྙིང་བརྩེའི་གདངས་མ་འགགས་བཞིན་དུ། དེའི་ངོ་བོའམ་རང་བཞིན་ཅིར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་དུ་རིག་པ་དེ་ཉིད་སྟོང་ཉིད་དང་སྙིང་རྗེ་ཟུང་འཇུག་གམ། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སུ་བཞེད་ཅིང་། འདི་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་སྙིང་པོ་ཡིན་ཏེ། བརྟག་གཉིས་སུ།

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་དབྱེར་མེད་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་རབ་ཏུ་བརྗོད། །

ཅེས་དང་། གུར་ལས།

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་དབྱེར་མེད་པ། །གང་དུ་སེམས་ནི་རབ་སྒོམ་པ། །
དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ནི། །དགེ་འདུན་གྱི་ནི་བསྟན་པ་ཡིན། །

ཞེས་དང་། སཾ་ཊེར།

སྤྲོས་པ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཉིད། །ཤེས་རབ་ཅེས་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་ལྟར་མ་ལུས་པའི། །སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་སྙིང་རྗེ་སྟེ། །

ཞེས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་པ་ཉིད་ཞུགས་གང་། །
དེས་ནི་ལམ་མཆོག་རྙེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །
འོན་ཏེ་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམས་ན་ཡང་། །
འཁོར་བ་འདིར་གནས་ཐར་པ་ཐོབ་མི་འགྱུར། །
གང་ཡང་གཉིས་པོ་སྦྱོར་བར་ནུས་པ་དེ། །
འཁོར་བར་མི་གནས་མྱ་ངན་འདས་མི་གནས། །

欲自世間眾，得無上菩提，菩提心為本，
堅固如山王，悲心遍十方，不依二邊智。[32]

於此階段，當難忍眾生痛苦的慈悲之光輝無礙［展現］的同時，覺知其體性或自性是不以任何形式而存在的空性。這就稱為空性與悲心的雙運，或是空性與悲心之精髓的菩提心，這也是大乘之道的心髓。《二品續》說：

空悲無分別，即稱菩提心。

《［金剛］帳》中說：

空悲無分別，何時心禪修，
此即佛正法，僧伽之所示。

《三莫坦續》說：

無戲論自性，即著稱般若，
悲心如意寶，無餘利眾生。

大婆羅門［薩惹哈］說：

遠離悲心空性者，彼等不得殊勝道，
然若唯獨修悲心，不得解脫輪迴處。
誰能連結此二者，不住輪迴與涅槃。[33]

32 出自《寶鬘論》第二〈輪番説因果品〉。
33 出自《庶民之歌》。

ཞེས་དང་། ཤ་ཝ་རས།

རྟོགས་པའི་རང་སྤྱོད་རྩིས་མེད་དང་དེ་ནས། །
རྨོངས་པའི་འགྲོ་བ་ཉམ་ཐག་མཐོང་གྱུར་ཚེ། །
མི་བཟོད་སྙིང་རྗེའི་ཤུགས་ཀྱི་མཆི་མ་འབྱུང་། །
བདག་གཞན་བརྗོག་ནས་ཕན་པ་ཉིད་ལ་འཇུག །ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །

ལྔ་པ་ནད་ཚ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་འབྱུང་བ་རོ་སྙོམས་ཀྱི་གདམས་པ་ནི།

སྤྱིར་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ནི་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླང་བའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ལ། རྐྱེན་ནི་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མར་ལས་རླུང་གི་རྒྱུ་བ་ལོག་པས་དེས་འབྱུང་བཞི་འཁྲུགས་ནས་འདུ་བ་ཆ་མ་སྙོམས་པས་བྱེད་ཅིང་། འབྲས་བུ་ནི་ལུས་སེམས་ལ་ཚོར་བ་ན་ཚ་ལ་སོགས་པའི་ཟུག་རྔུ་འབྱུང་བ་དང་། ནད་རིགས་ནི། དབྱེ་ན། རླུང་ལས་གྱུར་པ་དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་དང་། བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་དང་། འདུས་པ་ལས་གྱུར་པ་སྟེ་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞིའོ། །

དེ་ཡང་ནད་འཆོས་ཐབས་ལ་སྨན་དཔྱད་ནས་མང་དུ་བཤད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་འཆོས་པ་ལ་རྒྱུ་མ་རིག་པས་བྱས་པས་དེ་འཆོས་པ་ལ་རིག་པ་ཡེ་ཤེས་སྐྱོང་བ་ཟབ། རྐྱེན་བསལ་བ་ལ་རྐྱེན་ལས་རླུང་འཁྲུགས་པས་བྱས་པས་དེ་རང་སར་དྭངས་པ་ལ་རླུང་སེམས་འཇུག་པ་གཅིག་པའི་གནད་ཀྱིས་སེམས་མ་བཅོས་པ་གཉུག་མ་སྐྱོང་བ་ཟབ། འབྲས་བུ་གཞོམ་པ་ལ་འབྲས་བུ་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པས་དེ་རོ་མེད་དངོས་མེད་དུ་གཏོང་བ་ལ་གནས་ལུགས་སྟོང་ཉིད་སྒོམ་པ་ཟབ་པས། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་ནད་གསར་རྙིང་གང་ཡིན་རུང་དེ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐབས་གཞན་བསྟེན་པ་བས་ནད་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཟབ་པར་བཞེད་དོ། །

也如夏瓦惹［薩惹哈］所說：

了悟自行無計中，現見蒙昧眾生苦，
難忍悲心淚潸然，自他交換行利益。

e) 轉疾病為道用：諸元素平等味的口訣

一般來說，疾病的成因是從無明而現起的業與煩惱所造成。任何疾病一開始的緣，都是業氣的顛倒移動，這就導致四大在錯亂之後，身體的情況變得不平衡，而其結果就是身心的感受與生病等的疼痛。以疾病的類別來說，可以分為由氣所生、由膽汁所生、由涎液所生、由綜合因素而生，共有四百零四種疾病。

雖然在醫療領域中解說了很多治療疾病的方法，但是於此階段的方法如下：

[1] 治療疾病之因：由於成因就是無明，治療無明的甚深方法就是守護覺性、智慧。

[2] 去除疾病之緣：由於因緣就是錯亂的氣，要令其於原處清澈的甚深方法，就是運用結合身心的要點來守護心的無整、本來狀態。

[3] 摧毀疾病之果：由於其結果就是痛苦的感受，要令其沒有殘留、不存在的甚深方法就是禪修實相空性。

基於這些原因，教導說無論是何種疾病、舊病或是新疾，要令疾病平息，相較於使用其他的方法，將疾病轉為道用更為甚深。

ལམ་ཁྱེར་ལ་རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དང་པོར་ནད་སྔ་དབབ་པ་ཞེས་ནད་ཟུག་དེ་ལས་ལྷག་པར་ཆེ་ཞིང་མི་བཟོད་པ་ཞིག་ཏུ་བསམ་པ་དང་། བར་དུ་ནད་ཚར་བཅད་པ་ཞེས་ནད་ཀྱི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་ཁ་དོག་དབྱིབས་རྣམས་ལ་བརྟག་པ་དང་། མཐར་ནད་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཞེས་ན་བར་བྱེད་པ་ཡང་སེམས་ལ་ནད་དུ་འཛིན་པ་ཡང་སེམས་དང་སེམས་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་ཤེས་པར་བྱ་བ་རྣམས་གསུངས་པས་ཕལ་ཆེར་དོན་མཐུན་ལ། འོན་ཀྱང་འདིར་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ན་ཚུལ་སོགས་ལ་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ་ཞིང་། ན་ཚ་དེ་ལ་ཆགས་སྡང་དང་དགག་སྒྲུབ་ཀྱང་མ་ཞོར་བར་བྱས་ཏེ། ན་ཚ་ཟུག་གཟེར་ལྷང་ངེ་བའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་ཉིད་ངོས་གཟུང་ཞིང་དེ་ཀ་ལ་སྒོམ་གྱི་ངོ་རྗེ་བཙོལ་ཏེ། དེ་ལ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་བློས་མ་བཅོས་མ་བསླད་པར་གསལ་སིང་ངེ་བསྐྱང་། སྐབས་རེ་ན་མཁན་གཟེར་མཁན་མྱོང་མཁན་སོགས་ཀྱི་བདག་འཛིན་རྩད་བཅད་དེ་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་པའི་ངང་དུ་མ་བཅོས་པ་དེ་བཞག །ནད་སྔ་དབབ་ན་གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ། མཐར་ནད་སོས་སུ་རེ་བ་དང་མ་སོས་ཀྱི་དོགས་པ་སོགས་ཀྱི་རེ་དོགས་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་མཉམ་ཉིད་ཆེན་པོར་ཐག་བཅད་དོ། །

དེང་སང་ན་ཚ་ལམ་ཁྱེར་ཉམས་ལོག་ཏུ་འཇུད་ཐབས་ལ་རྐང་པ་རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྲུང་ཡུན་རིང་དུ་བྱས་པའི་ཟུག་གཟེར་རམ་གཞན་ཡང་ལུས་ལ་ན་ཚ་ཅི་རིགས་འོང་ཐབས་བྱས་ནས་དེ་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཏེ་སྦྱོང་བར་བཞེད་དོ། །དེ་ལྟར་ན་ཚའི་ཐོག་ཏུ་ཉམས་ལེན་གནད་མ་ཆུགས(འཆུག)་པར་སྐྱོང་བ་ཡུན་བསྲིངས་པས། མཐར་ན་ཟུག་དང་བདག་འཛིན་ལ་དགྲར་བལྟ་བ་དང་སྤང་བྱར་བྱ་མི་དགོས་པར་དེ་ཉིད་སྒོམ་དུ་འཆར་བ་དང་། འབྱུང་བ་ཚ་གྲང་རོ་སྙོམས་ནས་ནད་དྲག་པ་དང་། དགེ་སྦྱོར་ལ་བོགས་ཐོན་པ་རྣམས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བར་བཞེད་དོ། །

關於［將疾病］轉為道用，岡波巴尊者教導：

［1］首先，不去重視疾病。想像比這個病痛更嚴重且難以忍受的情況。

［2］中間，阻斷此疾病。去觀察此病的來、住、去三者，以及顏色、形狀等。

［3］最後，轉疾病為道用。知道導致生病的是這個心，感知這是病的也是這個心，而此心是無生，如同虛空。

這個教導與［此處的］涵義大致相同，只是此處對疾病的因緣與類型等，不去做來、住、去三者等的觀察。面對疾病時，也不要落入貪瞋與破立。去認出疾病疼痛的明顯身心感受本身，將這些做為真正的禪修。不以破立之心去修整或被其沾染，而是守護此明燦的狀態。有時，要根除病者、痛者、體驗者等的我執，在其體性無可辨認之中，無修整地安住。至於不去重視疾病的要點，就如先前所述那般去進行。最後，完全不要有對疾病復原的期望與對不復原的憂慮等的希求與恐懼，要切實確定［這一切的］大平等性。

現今，為了要穩固轉為道用的體驗，在方法上，教導說可以運用長時間採金剛跏趺坐的疼痛，或是設法讓自己生任何一種病，然後將其轉為道用並進行修練。

教導也說，如此在疾病之上不失去修持要點地長時間守護，最終就不需要將疼痛與我執視為敵人和應斷除之事，這一切本身就會展現為禪修。當冷、熱的元素成為平等味，嚴重的疾病與善法修持的增益將會同時發生。

འདིར་རོ་སྙོམས་པས་ནད་ལ་སྨན་དཔྱད་སྤང་བར་བཤད་པ་ནི། མཐར་རེ་དོགས་སྤོང་བའི་རོ་སྙོམས་ཀྱི་དོན་དང་མཐུན་ཞིང་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ཀྱང་ཡིན་ལ། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པ་དང་རྗེ་རྒོད་ཚང་པ་སོགས་ཀྱི་བསྙུན་ཁམ་ཆེ་བ་མང་པོ་ཞིག་རོ་སྙོམས་ཁོ་ནས་གྲོལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་མང་ངོ་། །

འོན་ཀྱང་དེང་སང་ལུས་ཀྱི་ནད་དགེ་སྦྱོར་དུ་འཁྱེར་བ་ནི་རྣལ་འབྱོར་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ལ། བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་རྟེན་ལ་ཤི་མ་ཤི་མེད་པའི་བླུན་ཆོས་མི་རུང་བས། ཀུན་རྫོབ་ཏུ་ནང(ནད)་བཅོས་པའི་ཐབས་དང་རྟེན་འབྲེལ་བསྟེན་པར་བྱ་ཞིང་། དོན་དམ་པའི་རིག་ཐོག་ཏུ་རེ་དོགས་སྤོང་བའི་ཉམས་ལེན་བྱས་པས་དོན་དང་མཐུན་ཞིང་འཐད་པར་ཞེད་དོ། །

དྲུག་པ་འཆི་བ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཆོས་ཉིད་མ་བུ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ་ནི།

དེ་ལྟར་མི་ཚེ་གང་བྱུང་ལ་རྐྱེན་ཤར་གྱི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་དགེ་སྦྱོར་དུ་འཁྱེར་ནས་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཁྱད་པར་གཉིད་དུ་འགྲོ་བའི་ཐིམ་རིམ་དང་འོད་གསལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ལ་གོམས་པས་ནི། འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་མ་སྤང་དུ་བུ་རྒྱུག་པ་ལྟར་ཉམས་འོག་ཏུ་ཆུད་བདེ་བས། དེས་ན་དེང་སང་རྟོག་སྣང་གི་བྱེ་བྲག་ཡིད་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གསལ་མི་གསལ་གང་ཡང་ལམ་དུ་བྱ་བ་ལ་འབད་ནས། ནམ་ཞིག་འཆི་བ་ལམ་དོན་དུ་ཕྱོགས་པ་ན། ཡུལ་འཁོར་དང་ནོར་རྫས་སོགས་གང་ལ་འང་ཞེན་པ་བློས་བཏང་། འབྱོར་བ་ཡོད་ན་བླ་མ་མཉེས་པའི་འབུལ་བ་ཡི་དམ་དང་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་མཉེས་པའི་མཆོད་གཏོར། རྡོ་རྗེ་སྤུན་མཉེས་པའི་ཚོགས་འཁོར་དང་སྦྱིན་དག་སོགས་བྱ། ཡུལ་རྐྱེན་ངན་པ་ཐམས་ཅད་བརྒྱང་དུ་བསྐྱུར། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་ཚུལ་བཞིན་བསྒྲིག །དུས་ལ་བབ་པ་ན་སེང་གེའི་ཉལ་སྟབས་སམ་ཙོག་བུ་སོགས་ལུས་གནད་བཅོས། སྤྱི་བོར་བླ་མ་བསྒོམས་ལ་མོས་གུས་དྲག་པོ་བྱས་ཏེ་ལམ་ཁྱེར་ལ་འཇུག་པར་བྱའོ། །

此處，教導說由於［諸元素的］平等味而使疾病不需要醫藥。最終，這與捨棄希懼之平等味的要義是一致的，這也是大成就者的常規作風。直貢巴尊者與戈倉巴尊者等人的許多嚴重疾病都是只藉由［達成諸元素的］平等味而治癒，有很多這樣的故事。

不過，由於現今將身體的疾病轉為道用是瑜伽士的特質，所以認為修練菩提所依［的身體］沒有死不死的問題，這種愚人之法是不可取而錯誤的。因此，在世俗上應該要運用治療疾病的方法，並接觸［適當的治療］因緣；在勝義的覺性上，則進行捨棄希求與恐懼的修持。這與要點一致而且是合理的。

f) 轉死亡為道用：指引母子法性的口訣

像這樣將人生中發生的任何情況中依緣而生的一切妄念和顯相都轉為善法修持，並且對此嫻熟，尤其是將睡眠時發生的消融過程及［隨後的］明光都轉為道用且熟練精通，就能如同孩子奔向［母親］那般，很容易地將之轉為道用而無需捨棄。因此，現在就要致力於將無論是否合意或是否清晰的種種妄念和顯相，全都做為修道。一旦到了要將死亡做為道的對境時，要放下對家鄉或財富物質等的任何貪著。如果有資產，就做令上師歡喜的供養，以及令本尊、空行、護法歡喜的朵馬供養。對金剛師兄弟，就做令他們歡喜的薈供輪，並給予他們自己的所有物等等。遠遠拋卻所有惡緣對境，如理地備齊一切善緣起。當［死］期降臨，就採獅子臥姿或是坐直等身姿要點，將上師觀想在頭頂上，生起強烈的虔敬，令自己將其轉為道用。

དེ་ལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་རྒྱུ་ནི། ཚེ་འདི་ལ་འཐས་དྲགས་པས་དེ་དང་འབྲལ་བར་ཞེན་ཤིང་འཁྱུ་ཁྲིག་དང་བཅས་པའི་འཆི་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་སྙིང་ཁུང་གྲང་ཐུམ་མེ་བ་དེ་དང་། དེ་ནས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་སྣང་མཆེད་ལ་སོགས་པའི་ཐིམ་རིམ་གྱི་ཉམས་སྣང་མཐའ་དག་རིམ་པར་འཆར་བ་རྣམས་ཡིན་ལ། ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ་ནི། དེ་དག་ལ་མི་དགའ་བའི་ཞེ་སྡང་གི་འཁྱུ་ཁྲིག་དང་། འདི་དང་འདིའོ་སྙམ་པའི་བདག་འཛིན་ལ་བློ་འཛོག་པ་དང་། འོད་གསལ་ཟིན་དུ་རེ་མ་ཟིན་གྱི་དོགས་པའི་རེ་དོགས་བྱུང་ན་ལམ་ཁྱེར་གྱི་གེགས་སུ་འགྱུར་བས། རྟོག་པ་དང་ཉམས་དེ་དག་དང་པོར་ངོས་ཟིན་ཙམ་བྱས་ཏེ། དེ་ནས་གང་ཤར་དེ་ཀ་ལ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ངོ་ཧི་བཅོལ་ནས་དེ་ལ་དགག་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱི་བློས་མ་བསླད་པར་འཛིན་མེད་དུ་སྐྱོང་བ་སོགས་སྔར་རིམ་པར་བཤད་པ་ལྟར་བྱའོ། །དོན་འདི་ལ་ཐེག་ཆེན་བློ་སྦྱོང་གི་མན་ངག་ཏུའང་། འཆི་དུས་ཀྱི་འཕོ་བ་ལ་མན་ངག་ཤུད་ཆེ་བ་མང་ཡང་གང་ཤར་འཛིན་མེད་དུ་སྐྱོང་བ་ལས་ཟབ་པ་མེད་པར་བཤད་དོ། །

དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཐིམ་རིམ་རྫོགས་པའི་རྗེས་ལ་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འཆར་བ་དང་། ལམ་དུ་སྦྱངས་པའི་འོད་གསལ་མ་བུ་འདྲེས་པས་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་པའམ་ནམ་མཁའ་དང་ནམ་མཁའ་འདྲེས་པ་ལྟར་གྱུར་ནས་ཆོས་སྐུར་སངས་རྒྱས་པར་བཤད་དེ། རྒྱུད་ལས།

འཆི་བ་ཞེས་བྱ་རྣམ་རྟོག་སྟེ། །མཁའ་སྤྱོད་གནས་སུ་འཁྲིད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་།
སྐད་ཅིག་ཅིག་གིས་བྱེ་བྲག་བྱེད། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་རྫོགས་སངས་རྒྱས། །

ཞེས་དང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

所要轉為道用的，是對即將脫離堅固執著之此生的認知，導致心間寒冷的對死亡感到焦慮的妄念，以及在此之後依序出現的四大元素與明、增等隱沒次第的所有景象。

至於轉為道用的方式，如果有厭惡這些情況的瞋恨所生的焦慮，想著「是此、是彼」的我執心態，或是抱持著希望認出明光以及憂慮認不出等的希求與恐懼，這些都會成為轉為道用的障礙。在一開始時，只是認出這些妄念和經驗，然後，無論出現什麼都將之做為真正的善法修持。對此，不為破立等的俗心所沾染而無有執著地予以守護，就如先前所述的種種那般修持。教導說，在大乘的修心教訣中或是在死時遷［識］的許多教訣中對此的［探討］，都沒有比無論出現什麼都無有執著地守護更加甚深。

藉由如此修持，在隱沒次第完成之後，自性的明光即任運或自然地展現，這與道上的修持明光將會母子融合，如同將水倒入水中或虛空融入虛空一般。教導說，這就是覺醒為法身。其涵義就如以下引文所說，如《［勝樂金剛根本］續》即說：

所稱死為念，領至空行處。

以及：

剎那即區分，剎那成圓佛。[34]

岡波巴尊者說：

34　此段引文一般認為是出自《文殊真實名經》。

རྣམ་རྟོག་གཅིག་ནས་གཅིག་འགྲོ་བ། །དེ་ལ་འཆི་རྒྱུ་ག་ལ་ཡོད། །
ཆོས་སྐུ་རྣམ་པར་དག་པ་ལ། །དེ་ལ་འཆི་རྒྱུ་ག་ལ་ཡོད། །
འཇའ་ཚོན་རི་མོ་ཡལ་བ་ལ། །དེ་ལ་འཆི་རྒྱུ་ག་ལ་ཡོད། །
སེམས་ལ་སྐྱེ་འཆི་མེད་པ་ལ། །དེ་ལ་འཆི་རྒྱུ་ག་ལ་ཡོད། །

ཅེས་སོགས་གསུངས་པའི་དོན་ཏོ། །གལ་ཏེ་ཚེ་འདིར་ལམ་ཁྱེར་ལ་གོམས་པ་ཆུང་བས་དབྱིངས་རིག་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་སངས་རྒྱ་མ་ནུས་ཀྱང་། བར་དོ་དང་སྐྱེ་སྲིད་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ལ་སྔར་གྱི་ལམ་ཁྱེར་ཅི་རིགས་པས་རང་དབང་ཐོབ་པའམ། ཐ་མའང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཕྱི་མ་ལས་འཕྲོ་ཅན་པར་བཤད་དོ། །

དེ་དག་གིས་སྐྱེ་མེད་དུ་ལ་བཟླ་བ་དང་ལམ་ཁྱེར་གྱིས་བོགས་དབྱུང་ཚུལ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

妄念一隨一，何有可死者？
清淨法身中，何有可死者？
彩虹畫消散，何有可死者？
心中無生死，何有可死者？

即使此生對轉為道用不甚嫻熟，而使得無法在界覺不二中成佛，過去曾修持過的任何轉為道用，都能使［行者］在中陰和生有入胎結生之時得以自主。至少，基於緣起的力量，於來生將具有善根且使前世善業得以發揮效用。

以上即圓滿「藉由貫通無生與轉為道用以增益的方式」的解說。

བཞི་པ་སྒོམ་བསྐྱངས་པས་རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་ལ་གསུམ་སྟེ། རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ། དེ་དག་གིས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

རིམ་པར་བཤད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་དེ་ཉིད་ཤོར་གོལ་མེད་པར་ལེགས་པར་བསྐྱངས་ན། སྦྱང་པ་པོ་སོ་སོའི་རིགས་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་སྐྱེ་ཚུལ་གསུམ་ཅི་རིགས་པས་མཚམས་སྦྱར་ནས་རྟོགས་པ་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རིམ་པ་སྐྱེ་བར་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་སྦྱང་པ་པོ་སྔོན་སྦྱངས་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་ཅིག་ཅར་བ་དང་། ཐོད་རྒལ་བ་དང་། རིམ་གྱིས་པ་གསུམ་དུ་ཕྱེ་བ་ལས། ཅིག་ཅར་བའི་སྐྱེ་ཚུལ་ནི། དང་པོར་ཞི་གནས་ཀྱི་དུས་སམ། ལྷག་མཐོང་ལ་ཁྲིད་པའི་དུས་སམ། ངོ་སྤྲོད་དུས་ནས་གོ་བ་དང་ཉམས་མྱོང་དང་རྟོགས་པ་གསུམ་དུས་གཅིག་ལ་ཤར་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཙམ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་མན་ཙམ་དང་། རོ་གཅིག་མན་ཙམ་དང་། སྒོམ་མེད་མན་ཙམ་ཅིག་ཅར་དུ་སྐྱེ་བ་ཡང་ཡོད་ལ། སྐྱེས་པ་དེ་ཡང་བརྟན་ཏེ། དཔེར་ན་ཚོང་རོང་གི་ལུང་པ་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་ན་སྨུག་པ་སངས་པ་དང་ས་རྡོ་དྲོས་པ་སོགས་དུས་མཉམ་དུ་འབྱུང་བ་དང་འདྲ་བར་བཞེད་དོ། །

第十章 ｜ 了悟與四瑜伽通論

4. 藉由保任禪修令了悟展現的方式

1) 了悟展現的分類

2) 四瑜伽之了悟的展現方式

3) 四瑜伽行於地道的方式

1) 了悟展現的分類

如果沒有迷路與歧途，好好地守護次第解說的大手印禪修，教導說，四瑜伽的了悟將會以相應於行者各自類型的三種方式而依序生起。由於行者過去的修練有上、中、下三種程度的區別，所以行者也區分為頓悟型、跳躍型、漸次型三種。

[1] 頓悟型的生起方式：首先，在「止」的階段，在教導「觀」的時候，或是在指引的階段，理解、體驗、了悟三者會同時發生。也會頓時生起僅是專一，或是大約到達離戲，到達一味，甚至到達無修。這時，所生起或展現的狀態很穩定，以比喻來說，這就像陽光照射到峽谷中時，會在同一時間中驅散霧氣以及令土石變暖等等。

ཐོད་རྒལ་བའི་སྐྱེ་ཚུལ་ནི། གོ་མྱོང་རྟོགས་གསུམ་དང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སྔ་མ་སྔ་མ་བརྟན་པར་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཐོལ་གྱི་སྐྱེ་ལ། སྐྱེས་ཀྱང་མི་བརྟན་པར་འཕེལ་འགྲིབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་སྲིད། དཔེར་ན་སྤྲིན་བར་གྱི་ཉི་མ་འཆར་ནུབ་དང་འདྲ་བར་བཞེད་དོ། །འོན་ཀྱང་དེས་ཡུན་དུ་དབེན་པ་བསྟེན་ཞིང་མཚམས་ལ་གནས་པ་དང་། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་བསྐྱེད་ཅིང་གསོལ་འདེབས་དྲག་ཏུ་བྱས་ནས་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་དེ་བསྒོམས་ན་རྟོགས་པ་བརྟན་པོ་ཐོབ་པར་གསུངས་ལ། གལ་ཏེ་སྒོམ་ཡུན་ཐུང་ནས་ཚེ་འདིར་རྟོགས་པ་མ་བརྟན་ཀྱང་རྟོགས་པ་གཤའ་མ་བར་དོར་འཆར་བར་བཞེད་དོ། །

རིམ་གྱིས་པའི་སྐྱེ་ཚུལ་ནི། གོ་མྱོང་རྟོགས་གསུམ་དང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་རིམ་པས་འཆར་ཞིང་། སྔ་མ་སྔ་མ་བརྟན་ནས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རིམ་པས་སྐྱེ་ལ། སྐྱེ་ལུགས་ཀྱང་བུལ་ཞིང་ངོ་བོ་ཅུང་ཟད་མཐོང་ཡང་འཕྲལ་དུ་སྤང་བྱ་མི་སྤོངས་ཤིང་གཉེན་པོ་ལ་རང་དབང་མི་ཐོབ་པ་ཞིག་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན། གནམ་ཁ་ཞིང་ཅན་གྱི་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར། ཤར་མ་ཐག་ས་རྡོ་དྲོས་པ་དང་འཁྱག་པ་འཇུ་བར་མི་ནུས་པ་དང་འདྲ་བར་བཞེད་དོ། །

རིགས་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀའང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རུས་བསྐྱེད་ན་བྱིན་རླབས་ཀྱི་གནད་ཀས་ཅིག་ཅར་བ་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ་ཚེགས་མེད་པར་བཤད་ལ། དེ་ཡང་དུས་ཚོད་ངེས་མེད་དུ་རྟོགས་པ་སྐྱེས་ནས་བློ་ཐག་ཆོད་པ་དང་། རྟོགས་པ་སྐྱེས་ཀྱང་ངོ་མ་ཤེས་པར་ཆ་མེད་རྩིས་མེད་དུ་སོང་བ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་འོང་བར་བཤད་པས། བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ཉམས་རྒྱུས་ཅན་བསྟེན་པ་གལ་ཆེའོ། །

གོ་མྱོང་རྟོགས་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། དགེ་སྦྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་མཐོ་དམན་གང་ཡིན་ཡང་འདྲ་སྟེ། དེ་དག་གི་དོན་སྤྱི་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བློ་ཡུལ་དུ་ཤར་ནས་ངེས་དཔག་སྐྱེས་པ་

[2] 跳級型的生起方式：理解、體驗、了悟三者與四瑜伽會突然生起，不必然要在前一階段穩定之後再生起後一階段。教導說，雖然生起了悟但仍不穩定，會有劇烈起伏。以比喻來說，這就如同太陽在雲層之中的出現與消失一般。

不過教導說，如果長時間在僻靜處閉關，促生對上師的虔敬而猛烈祈請，然後勤奮且有毅力地禪修，就能獲得穩定的了悟。教導也說，如果沒有長時間禪修而使得在此生之中無法有穩定的了悟，即使如此，真實不虛的了悟也會在中陰時展現。

[3] 漸次型的生起方式：理解、體驗、了悟三者與四瑜伽會依序展現，而且會在前一階段穩定之後，才會逐漸生起後一階段。教導說，這種進展是很緩慢的。縱使稍微見到［心的］體性，也無法立刻就斷捨所應斷除者，而且也無法自如地運用對治法。以比喻來說，這就如同從地平線升起的太陽，無法在剛升起時就立刻令土石變暖或令結冰融化。

就後兩種類型而言，教導說，如果能夠引生虔敬和堅毅，加持的要點將會使他們不費力地變得像頓悟型一樣。教導也說，可能會有許多不同的情況，例如了悟可能會在不確定的時候發生並且伴隨著心上的切實確定，或者是雖然生起了悟但是自己卻不認識而對此不熟悉也不理睬等等。因此，親近和依止上師及有經驗的法友是極為重要的。

理解、體驗、了悟三者的差別如下。在善法修持的期間，無論高低起伏如何，對所修之義的抽象概念正確地顯現為心上的對境，

གོ་བ་དང་། རང་མཚན་པའི་རྣམ་པ་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་ཅིང་རིག་ཐོག་ཏུ་སྐྱོང་རྒྱུ་ཡོད་ལ་ཉམས་སྐྱོང་དང་། རང་མཚན་མ་འཁྲུལ་བར་ཡིན་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཤིང་བློ་ཐག་ཆོད་པ་རྟོགས་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

> བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་གོ་བ་ཡིན། །བདེ་གསལ་མཐོ་དམན་ཉམས་སྐྱོང་ཡིན། །
> གནས་ལུགས་ངོ་ཤེས་རྟོགས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ཡང་། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་རྡོ་རྗེ་གདན་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོས་པས་དེའི་རྣམ་སྤྱི་ཤར་བ་དང་། དེ་ཉིད་མིག་ལམ་དུ་བབ་ནས་བཀོད་པ་རགས་རིམས(རིམ)་མཐོང་བ་དང་། དེའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཏུ་ངེས་ནས་བློ་ཁོག་ཏུ་ཚུད་པ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་པར་ཡོད་དོ། །

དེ་ཡང་། དགེ་སྦྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་གང་ཡིན་པ་དེ་རིག་ཐོག་ཏུ་གསལ་བར་ཤར་བ་ཉམས་སྐྱོང་དང་། གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་དེ་ཀའི་ངང་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དེའི་མཉམ་གཞག་དང་། སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བལྟས་པས་བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་གང་གི་ངོ་བོར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་པར་ཐག་ཆོད་པ་རྟོགས་པ་ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། གསལ་སིང་ངེ་བ་དེ་ཉམས་སྐྱོང་ཡིན། དེ་ལ་མ་ཡེངས་པ་དེ་གནས་པ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱིས་བལྟས་པས་ཅིའི་ངོ་བོར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། ཉམས་དང་རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་ཅི་ཡོད་ཞུས་པས། ཉམས་ནི་བློའི་ཡུལ་ལས་མ་འདས་པར་

然後生起比量，這就是理解；在經驗的基礎上有著類似實際［所修］的東西，並且在覺知之上有所體驗，這就是體驗；對實際［所修］無有錯亂，直接領會實相，並且於心中切實確定，這就是了悟。就如［臧巴］嘉惹尊者所說：

> 檢視觀察即理解，樂明起伏即體驗，
> 認識實相即了悟。[1]

若以比喻來說明此三者的差別，就好像在聽到如印度菩提迦耶的故事後，就會生起此地的抽象概念；一旦去到那裡，就會見到它大致的景觀與情況；在對其實際情況有詳細的確定後，就有了充分的領會。

此外，教導說無論是何種善法修持的階段，在覺知上清晰顯現的就是體驗；不散亂至他處，就在其狀態中專一安住，這就是平等安住；以各別尋思的智慧去觀照，確定其不以所觀、能觀等任何一切的體性而存在，就是了悟。岡波巴尊者即解說了體驗與了悟的差別：

> 明燦是體驗，不散離於此是安住，以智慧觀照而見其不以任何體性而存在即是了悟。[2]

以及：

> ［帕莫竹巴］問道：「體驗與了悟二者有什麼差別呢？」

1　出自《四瑜伽口訣問答》。
2　此段引文於岡波巴的著作中多處可見。

ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྤྲིན་གསེབ་ཀྱི་ཉི་མ་དང་འདྲ་བས་བདེ་བ་གསལ་བ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་རེས་མཐོ་རེས་དམའ་རེས་གནས་པ་འོང་ལ། དེ་ལ་མ་ཞེན་པར་བསྐྱངས་པས་བློའི་དྲི་མ་དག་ནས་རྟོགས་པ་གཟོད་འཆར་རྟོགས་པ་ནི་སྣང་སེམས་གཉིས་མེད་དུ་བློའི་གཏིང་ནས་འོད་གསལ་གྱི་ངང་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པས་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་བྲལ་བའི་དུས་སུ་རྟོགས་ཐོབ་དུས་གཅིག་ཏུ་འཆར་བ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ཞེས་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

འདི་དག་ལ་ཁ་ཅིག་ལ།

ལས་ཉམས་དང་གོ་བ་དང་། །རྟོགས་པ་ཞེས་བྱ་རྣམ་པ་གསུམ། །
ཉམས་ནི་ངན་པ་གོ་བ་འབྲིང་། །རྟོགས་པ་བཟང་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། །
འདི་ཡང་རེ་ཞིག་བརྟག་པར་བྱ། །ཉམས་ཞེས་བྱ་བ་ཉམས་མྱོང་ལ། །
ཟེར་ན་སེམས་ཡོད་ཐམས་ཅད་ལ། །ཉམས་མྱོང་དེ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། །
གལ་ཏེ་བསྒོམས་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ། །ཟེར་ན་ཚོགས་ལམ་ཆུང་ངུ་ནས། །
མཐར་ཕྱིན་ལམ་གྱི་བར་དུ་ཡོད། །འོན་ཏེ་སོ་སོ་རང་རིག་པའི། །
ཡེ་ཤེས་ཡིན་ན་འཕགས་པ་ཡི། །གང་ཟག་རྣམས་ལ་ཉམས་དེ་ཡོད། །
གོ་བ་དང་ནི་རྟོགས་པ་གཉིས། །རྣམ་གྲངས་སྒྲ་ཡིན་དོན་གཅིག །
རྒྱ་སྐད་གཅིག་ལ་ལོ་ཙྪ་བའི། །འགྱུར་གྱི་དབྱེ་བ་ཁོ་ནར་ཟད། །

ཅེས་ཟེར་བ་མི་འཐད་དེ། དེ་གསུམ་ངན་འབྲིང་བཟང་བའི་ཐ་སྙད་བྱས་པ་མ་མཐོང་བས་སྒྲོ་བཏགས་ཀྱི་བསྙོན་ཚིག་ཏུ་སྣང་བའི་ཕྱིར་དང་། ཉམས་ཡིན་ན་ངན་དགོས་པའི་ཁ་ཆོན་མ་བཅད་པས་འཕགས་པའི་གང་ཟག་གི་ཉམས་སོགས་སྨོས་མི་དགོས་ཤིང་། སྨོས་ཀྱང་དེའི་

［岡波巴］答：「體驗並未踰越心意的對境。就像太陽在雲層中那般，樂、明、無念三者有時高、有時低、有時靜止。對此無貪執地守護，在心的垢染清淨之後，了悟就會顯露。了悟是當衷心［領會］顯相與心不二，並在明光之中相續不斷而遠離了所修與能修。教導說，當此發生時，就是了悟與證得的同時展現。」[3]

關於這一點，有人說：

人云有此三種相，體驗理解與了悟，
體驗低下理解中，了悟為善如是言。

於此應稍行觀察，若體驗名指體驗，
所有一切具心者，悉皆具有此體驗。
若指禪修之體驗，即從下品資糧道，
乃至究竟之道有。設若體驗名所指，
各各自證為本智，聖者諸眾所具有。

理解了悟此二者，乃同義詞體性一，
僅於同一梵文詞，譯師不同之譯文。[4]

這麼說是不合理的，因為：從來沒有見過將理解、體驗、了悟三者冠上低等、中等、上等的說法，這似乎只是虛構添加的歪曲之言；既然並未絕對地斷定體驗就一定是低下，就沒有必要去提聖眾的體驗等等，既然已經提到，那麼去區分他們的體驗與了悟就

3　出自《答尊貴帕莫竹巴之所問》。
4　本段與下段引文皆出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

ཉམས་རྟོགས་ལའང་ཁྱད་པར་དབྱེར་རུང་བའི་ཕྱིར་དང་། སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདིར་རྟོགས་པའི་རང་ཉམས་དང་ཉམས་རྟོགས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱང་བཞེད་པའི་ཕྱིར་དང་། གོ་རྟོགས་གཉིས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གཅིག་ན། ལུང་རྟོགས་ཀྱི་དབྱེ་བའང་ལུང་དང་གོ་བའི་དབྱེ་བར་སྨྲ་དགོས་པ་དང་། ས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པའང་དེའི་གེ(གོ)་བར་སྨྲ་དགོས་པ་སོགས་ཧ་ཅང་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། ལོ་པཎ་རྣམས་ཀྱིས་སྐབས་དོན་སོ་སོར་བསྒྱུར་བ་ལའང་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་ནས་སོ་སོར་བསྒྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་།

རྟོག་པ་གསལ་དང་མི་གསལ་ལ། །གོ་དང་རྟོགས་པར་འདོགས་ན་ཡོགས། །

ཞེས་སྨྲ་བའང་མི་རིགས་ཏེ། ཁྱེད་རང་ལྟར་ན་རྟོག་པ་གསལ་མི་གསལ་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ག་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དུ་འགྱུར་དགོས་པས་གོང་དུ་སྨྲ་བ་དང་འགལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། ཚིག་སྦྱོར་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ན་རྟོག་པ་མི་གསལ་བ་རྟོགས་པར་སྨྲ་བའང་ཧ་ཅང་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་ཏུ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་ལ་གསུམ་སྟེ། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་དོན་མདོ་རྒྱུད་ནས་བསྟན་ཚུལ། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་དོན་རིགས་པ་ཐུན་མོང་དུ་བསྟན་པ། རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོའི་རྣམ་དབྱེ་ཕྱེ་ནས་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ་ཆོས་

是適當的；此實修傳承中也認為有了悟的自體驗，以及體驗與了悟無分別的階段。也因為，如果理解與了悟二者在任何情況下都是同一的話，那麼就會發生教［法］與證［法］的區別必須也能說成是教［法］與理解［法］的區別，地與道的了悟應該也可以說是地與道的理解等等情況，這是非常不合理的。而且，由於有根據不同的情況而［對同一詞彙］做出不同翻譯的合理原因，譯師與班智達對［同一梵文詞彙］會有不同的翻譯。

此人也說：

妄念明不明若指，理解了悟即言之。

這麼說也是不合理的。因為根據此人所說，妄念的明晰與不明晰的差別，必須是理解與了悟之間的差別，這就與他先前所說的［此二者為同義詞］相違背了。而且以詩文組合的順序來看，不明晰的妄念指的是了悟，這也是極為荒謬的。如此一來，就變得必須承認所有無分別本智的了悟都是妄念。

2) 四瑜伽之了悟的展現方式

(1) 經續中講示四瑜伽的方式

(2) 總示四瑜伽的基本原理

(3) 分述四瑜伽各自的分類

(1) 經續中講示四瑜伽的方式

《入楞伽經》中講示了四瑜伽：

བཞི་དང་ལྡན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་རྣལ་འབྱོར་ཅན་དུ་འགྱུར་རོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། རང་གི་སེམས་སྣང་བ་རྣམ་པར་སྒོམ་པ་དང་། སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་འཇིག་པའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་སྤོང་བ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དངོས་པོ་མེད་པར་རྟོགས་པ་དང་། འཕགས་པ་སོ་སོ་རང་གི་ཡེ་ཤེས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་མོས་པ་ཡིན་ཏེ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ་ཆོས་བཞི་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་རྣལ་འབྱོར་ཅན་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པས་རྣལ་འབྱོར་བཞི་བསྟན་པར་བཞེད་ལ། དེ་ཡང་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་བཤད་ན། སེམས་སྣང་བ་རྣམ་པར་སྒོམ་པས་རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་བསྟན་ཏེ། དེ་ཉིད་དུ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ་དེ་ལ་ཇི་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རང་གི་སེམས་སྣང་བ་རྣམ་པར་སྒོམ་པ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། འདི་ལྟར་ཁམས་གསུམ་འདི་ནི་རང་གི་སེམས་ཙམ་སྟེ། བདག་དང་བདག་གི་དང་བྲལ་བ་གཡོ་མེད་པ་བླང་པ་དང་དོར་བ་དང་བྲལ་བ། ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ཀྱི་སྤྲོས་པའི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་བག་ཆགས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་བགོས་པ། ཁམས་གསུམ་གྱི་གཟུགས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་ཉེ་བར་སྦྱོད་པས་འབྲེལ་བ། ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་གནས་དང་འགྲོ་བར་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་རྗེས་སུ་སོང་བར་སྣང་ངོ་ཞེས་རབ་ཏུ་རྟོག་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་དོན་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་འཇིག་པའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་སྤོང་བས་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བསྟན་ཏེ། དེ་ཉིད་དུ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། ཇི་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ། སྐྱེ་བ་དང་། གནས་པ་དང་། འཇིག་པའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་སྤངས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་སྒྱུ་མ་དང་། རྨི་ལམ་གྱི་གཟུགས་སྐྱེ་བ་དང་འདྲ་བར་བདག་དང་། གཞན་དང་། གཉིས་ཀ་མེད་པའི་ཕྱིར་མི་སྐྱེ་སྟེ། རང་གི་སེམས་སྣང་བ་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་མེད་པར་མཐོང་ངོ་། །དངོས་པོ་མེད་པར་མཐོང་བས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་འཇུག་པ་མེད་པ་དང་། རྐྱེན་རྣམས་ཀྱང་སྤུང་པོ

佛告聖者大慧菩薩摩訶薩言：「大慧！［菩薩摩訶薩］有四種法得名為大如實修行者。何等為四？一者、善知［修］自心現見故；二者、遠離生住滅［見］故；三者、善解外法有無故；四者、樂修內身證智故。大慧！菩薩［摩訶薩］成就如是四法，得成就大如實修行者。」[5]

若將四瑜伽分開解說，禪修顯相即是心就是講示專一瑜伽，因為這與專一瑜伽的要義一致。此經即說：

大慧！何者？菩薩摩訶薩觀察三界但是一心作故；離我我所故；無動故；離取捨故；從無始來虛妄執著，三界薰習戲論心故；種種色行常繫縛故；身及資生器世間中六道虛妄現故。大慧！是名諸菩薩摩訶薩善知自心現見相。[6]

捨棄［現象有］生、住、滅的見解，即指出了離戲瑜伽，因為這與離戲瑜伽的要義一致。此經說：

大慧！云何一切菩薩摩訶薩見遠離生住滅法？謂觀諸法如幻如夢［中生色］故；一切諸法自他二種無故不生，以隨自心現知見故；以［見］無外法故；諸識不起觀諸因緣無積聚故；

5　本段與以下四段引文皆出自《入楞伽經》第三〈集一切佛法品〉，元魏天竺三藏菩提留支譯。方括號中內容依原文而添加。

6　於菩提留支譯版中，「無動故」為「無動無覺故」，「餓趣」為「三界」。此處依原文而修改。

དང་སྤྱངས་པ་མེད་པར་མཐོང་ནས་ཁམས་གསུམ་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་རྐྱེན་ལས་བྱུང་བར་མཐོང་བས། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་ཤིང་རང་བཞིན་མེད་པ་རྗེས་སུ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། སྐྱེ་བའི་ལྟ་བ་རྣམ་པར་ལོག་ནས་སྒྱུ་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་རྟོགས་པས་མི་སྐྱེ་བའི་ཆོས་ལ་བཟོད་པ་རབ་ཏུ་ཐོབ་སྟེ། ཞེས་པ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དོན་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དངོས་པོ་མེད་པར་རབ་ཏུ་རྟོགས་པ་ལ་མཁས་པས་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་བསྟན་ཏོ། །དེ་ཉིད་དུ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། དེ་ལ་ཇི་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དངོས་པོ་མེད་པར་རྟོགས་པ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་སྨིག་སྒྱུ་དང་རྨི་ལམ་དང་སྐྲ་ཤད་འཛིངས་པ་ལྟ་བུའོ། །དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ཀྱི་སྤྲོས་པའི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་བག་ཆགས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། རང་བཞིན་མེད་པའོ། །ཞེས་ཡང་དག་པར་མཐོང་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ། ཞེས་པ་དང་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་དོན་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འཕགས་པ་སོ་སོ་རང་གི་ཡེ་ཤེས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་མོས་པས་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བསྟན་ཏེ། དེ་ཉིད་དུ། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། ཇི་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སོ་སོ་རང་གི་ཡེ་ཤེས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་མོས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། མི་སྐྱེ་བའི་ཆོས་ལ་བཟོད་པ་རབ་ཏུ་ཐོབ་ནས་ས་བརྒྱད་པ་ལ་གནས་ཏེ། སེམས་དང་ཡིད་དང་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་ཆོས་ལྔ་དང་རང་བཞིན་དང་བདག་མེད་པ་གཉིས་རྟོགས་པ་རབ་ཏུ་གྱུར་པ་ཁོང་དུ་ཆུད་པའི་ཕྱིར་ཡིད་ཀྱི་ལུས་ཀྱང་རབ་ཏུ་ཐོབ་བོ། །ཞེས་པ་དང་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་དོན་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ལང་གཤེགས་ལས།

སེམས་ཙམ་ལ་ནི་བརྟེན་ནས་སུ། །ཕྱི་རོལ་དོན་ལ་མི་བརྟག་གོ །
དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་གནས་ནས། །སེམས་ཙམ་ལས་ཀྱང་འདའ་བར་བྱ། །

見諸三界［妄念］因緣有故；不見內外一切諸法［隨見］無實體故；遠離生諸法不正見故；入一切法如幻相故；菩薩爾時名得初地無生法忍。

精通於透徹了悟外在的事物為［不存在的］無物，即指出了一味瑜伽，因為這與一味瑜伽的要義一致。就如此經所說：

大慧！云何菩薩摩訶薩善解外法有無之相？所謂菩薩見一切法，如陽焰如夢如毛輪故；因無始來執著種種［惡趣］戲論分別妄想薰習故［諸法生］；［而成正］見一切法無體相［之菩薩］。

意欲內證聖者各別本智，即指出了無修瑜伽，因為這與無修瑜伽的要義一致。此經說：

［大慧！云何菩薩摩訶薩樂修內身證智？謂］菩薩爾時名得第八地無生法忍，遠離心、意、意識五法體相故；得二無我如意意身，乃至得如意意身故。[7]

同樣地，《入楞伽經》也說：

旦依唯心法，莫分別外義；
住於真如觀，亦超越唯心。

7　於菩提留支譯版中，「第八地」為「初地」，「乃至得如意意身故」為「乃至得第八不動地如意意身故」。此處依藏文而修改。另方括號中內容依原文而添加。

སེམས་ཙམ་ལས་ནི་འདས་ནས་སུ། །སྣང་བ་མེད་ལ་འདའ་བར་བྱ། །
སྣང་མེད་གནས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ། །དེ་ཡིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་མཐོང༌། །

ཞེས་གསུངས་པ་དང༌། དེའི་དོན་སྒོམ་རིམ་དུ་བཤད་པ་དང༌། ཤེར་ཕྱིན་མན་ངག་ཏུ་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་དང་དོན་མཐུན་ནོ། །ཡང་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་རྒྱུད་ལས།

སེང་གེ་རྣམ་པར་བསྒྲིངས་པའི་ཏིང་འཛིན་གྱིས། །རྩེ་གཅིག་མི་གཡོ་དྭངས་མའི་ཤེས་པ་གསལ། །
རང་རིག་ཡེ་ཤེས་ཁོང་ནས་སད་པར་བྱེད། །དྲོད་ཐོབ་ནས་ནི་སྐྱེ་ལ་དབང་བ་ཡིན། །
གཉིས་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཏིང་འཛིན་གྱིས། །སྤྲོས་དང་བྲལ་བའི་མཉམ་གཞག་ཆེན་པོ་ལས། །
བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཏིང་འཛིན་རྩལ་དུ་འཆར། །རྩེ་མོ་ཐོབ་ནས་འཕེལ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད། །
གསུམ་པ་དཔའ་བར་འགྲོ་བའི་ཏིང་འཛིན་གྱིས། །དུ་མ་རོ་གཅིག་ས་བཅུའི་རྟོགས་པ་ཤར། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྲས་པོས་གཞན་དོན་མཛད། །བཟོད་པ་བརྙན་པས་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་སེལ། །
བཞི་པ་རྡོ་རྗེ་ལྟ་བུའི་ཏིང་འཛིན་གྱིས། །སྒོམ་དུ་མེད་པའི་ཉམས་ལེན་བརྩོན་པ་ལས། །
རྣམ་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཞིང་ཁམས་དཔག་མེད་ཐོབ། །མ་བཙལ་ལྷུན་གྲུབ་ཆོས་མཆོག་ཆེན་པོ་ཡིན། །

ཞེས་ཏིང་ངེ་འཛིན་བཞི་དང༌། སྦྱོར་ལམ་བཞི་དང༌། རྣལ་འབྱོར་བཞི་རྣམས་སྦྱར་བ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་ངོ༌། །གཞན་ཡང་བརྟག་གཉིས་ལས།

ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ནི་རབ་འབབ་དང༌། །མར་མེའི་རྩེ་མོ་རབ་བཅིངས་ལྟར། །
རྟག་ཏུ་དེ་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་གྱིས། །ཉིན་དང་མཚན་དུ་མཉམ་པར་བཞག །

ཅེས་པ་ལྟ་བུས་རྩེ་གཅིག་དང༌།

超越唯心已，亦越無顯現，
行者住無現，即見摩訶衍。[8]

於《禪修次第》和《般若波羅蜜口訣》中都解說此要義，這與四瑜伽之義也是一致的。此外，《不可思議秘密續》中結合了四禪定、加行道四階段、四瑜伽：

雄獅偉嚴禪定中，專一不動清識明，
自覺本智由內醒，得煖於生得自在。

再者如幻三摩地，由大離戲等住中，
現起難思禪定力，得頂增長無間斷。

三者勇行三摩地，眾多一味十地悟，
三時佛子行利他，安忍固除惡趣苦。

四者金剛喻禪定，無修之修精勤行，
遍知佛土無量得，無尋任運大勝法。

《二品續》如此教導而指出了專一：

如河水續流，燈火尖束縛，
瑜伽士日夜，恆等住真如。

也解說了離戲：

8 出自《入楞伽經》第十八〈總品〉。此處依藏文而譯，其中「摩訶衍」即大乘。於菩提留支譯版中，此段內容為：莫見惟心法，莫分別外義；住於真如觀，過於心境界。過心境界已，遠離諸寂靜；修行住寂靜，行者寂靜住。不見摩訶衍，自然云寂靜。

ངོ་བོ་གཟུགས་མེད་མཐོང་བ་པོ། །སྒྲ་མེད་ཐོས་པ་པོ་ཡང་མེད། །ཅེས་སོགས་དང་།

དེར་ནི་ཐོག་མ་དབུས་མཐའ་མེད། །སྲིད་མེད་མྱ་ངན་འདས་པ་མེད། །

ཅེས་པས་སྤྲོས་བྲལ་དང་།

སྒོམ་པ་རོ་གཅིག་མཉམ་པ་ཉིད། །

ཅེས་པས་རོ་གཅིག་དང་།

སྒོམ་པ་པོ་མེད་སྒོམ་པའང་མེད། །

ཅེས་པས་སྒོམ་མེད་བསྟན་པ་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སུ། །

ཇི་ལྟར་བུ་ཆུང་ཚུལ་དུ་གནས་པར་བྱ། །

ཞེས་པས་རྩེ་གཅིག

རྩ་བ་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་གང་སེམས་པ། །

ཞེས་པས་སྤྲོས་བྲལ།

ཐམས་ཅད་རོ་མཉམ་རང་བཞིན་པས། །བསམ་ཡས་ཡེ་ཤེས་བླ་མེད་པའོ། །

ཞེས་པས་རོ་གཅིག

性無色見者，無聲無聞者。

以及：

此無始中終，無有無涅槃。

關於一味，此續中說：

修一味平等。

續中也如此指出無修：

無修者無修。

大婆羅門［薩惹哈］如此談專一：

能思所思盡捨棄，如是安住如孩童。[9]

關於離戲，他說：

凡求離根之實性。

也教導了一味：

一切自性平等味，無上本智難思議。

以及指出無修：

9　本段與以下三段引文皆出自《庶民之歌》。

བསམ་གཏན་བྲལ་བས་ཅི་ཞིག་བསམ་བྱར་ཡོད། །

ཅེས་པས་སྒོམ་མེད་བསྟན་ཏེ། ཚུལ་འདི་དག་གིས་མཚོན་ནས་མད(མདོ)་རྒྱུད་མན་ངག་དང་བཅས་པ་ལས། སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་མཉམ་གཞག་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩེ་གཅིག །སྐྱེ་མེད་མཐའ་བྲལ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲོས་བྲལ། བདེན་མེད་མཉམ་ཉིད་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རོ་གཅིག །བླང་དོར་དང་བསལ་བཞག་མེད་པར་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྒོམ་མེད་བསྟན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ །

འདི་ལ་རྗེ་ཡང་དགོན་པ་སོགས་ཀྱིས། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རིམ་པ་འདི་རྗེ་དྭགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་རྟོགས་ཆོས་ཡིན། རྒྱུད་སྡེ་རྣམས་ནས་ཐ་སྙད་དངོས་སུ་གསུངས་པའང་ཡོད། དོན་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕལ་ཆེར་ལ་གྲགས་ཀྱང་། རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོའི་ཉམས་མྱོང་དང་རྟོགས་པ་མཐོ་དམན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ཞིབ་ཆར་ཕྱེ་ནས། དེང་སང་ཉམས་ལེན་པ་རྣམས་ལ་གོ་བདེ་བར་མཛད་པའི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ནི་རྗེ་སྒམ་པོ་པས་མཛད་པ་ཡིན་ལ། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་མཚན་དོན་རགས་པ་ཙམ་ནི་སྔོན་ནས་ཡོད་པར་སྣང་སྟེ། གོང་དུ་དྲངས་པའི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་དེ་ལྟར་སྣང་བ་དང་། ཇོ་བོ་རྗེས་དགོན་པ་བ་ལ་གནང་བའི་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྦྱོར་དུའང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་བཤད་པ་དང་། རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོའི་མགུར་ལས་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རིམ་པ་ཞིག་འབྱུང་བས་སོ། །གང་ལྟར་ནའང་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཅི་རིགས་བསྒྲུབས་ནས་སྒོམ་པའི་ཚུལ་སྔོན་བྱུང་དང་ད་ལྟའང་དུ་མ་སྣང་མོད་ཀྱང་། དེ་བསྒོམས་ནས་ཉམས་རྟོགས་ཤར་བ་ན་དེའི་ཚད་འཛིན་དང་སླར་བོགས་དབྱུང་ཐབས་དང་རྟོགས་པ་མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་པ་གཞན་ལ་སྣང་བ་གཏན་མ་མཐོང་བས་དྭགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ཁྱད་ཆོས་བླ་ན་མེད་པར་མངོན་ནོ། །

གཉིས་པ་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་དོན་རིགས་པ་ཐུན་མོང་དུ་བསྟན་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། སོ་སོའི་ཁྱད་པར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

離定何有所思境。

應知就如這些引文所表明的，經典、續典、教訣中講示的關於心專一的平等安住的內容是在教導專一，關於無生、離邊的內容是在教導離戲，關於無實、平等性的內容是在教導一味，關於無取捨、無破立的內容是在教導無修。

楊袞巴尊者等人說，這四瑜伽的次第是達波仁波切［岡波巴］尊者的了悟之法，在續典中直接使用了這個名相，其特點也如是得見於［續典中］。多數人也是這樣理解。雖然如此，［應知］將四瑜伽各自的體驗與了悟進行高低層次的詳細區分，並且安排得連現今的行者都容易理解的大恩者，就是岡波巴尊者。

四瑜伽的名稱和大致的特性在前文中即可得見，就如前引的《不可思議秘密續》的引文。［阿底峽］尊者在授予袞巴瓦的俱生和合［的教導］中，即解說了四瑜伽。偉大的［密勒日巴］尊者的道歌中也可見到四瑜伽的次第。

雖然從過去到現在，都可見到有止與觀的許多種修持方式，但是當因禪修而生起體驗和了悟時，像這樣對此二者所做的評量，生起後的增益方法，以及區分了悟之不同高低層次類別的方式，這些是在其他傳承中從未見過的。因此，這顯然是達波噶舉的無上特點。

(2) 總示四瑜伽的基本原理

a. 辨識四瑜伽的體性

b. 解說各別的特性

a. 辨識四瑜伽的體性

སྤྱིར་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་སྐོར་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས་རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་ལ་གནང་བ་དང་། རྗེ་སྒོམ་ཆུང་ལ་གནང་བ་དང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པ་ལ་གནང་བ་དང་། རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱི་སློབ་མ་རྗེ་ཞང་དང་། གྲུབ་ཆེན་གླིང་གི་སློབ་མ་རྗེ་ཀྲུ་རས་སློབ་འབངས་དང་བཅས་པའི་མན་ངག་སོགས་མང་དུ་སྣང་བའི་དགོངས་པ་བླངས་ཏེ་གཙོ་བོར་རྗེ་སྒོམ་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཞལ་གདམས་ལྟར་བཤད་པར་བྱ་བ་ལས། ཐོག་མར་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ལ། རྗེ་སྒོམ་ཆུང་གིས།

ས་ལེ་གནས་པ་རྩེ་གཅིག་ཡིན། །སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཡིན། །
སྤང་བླང་མེད་པ་རོ་གཅིག་ཡིན། །སྐྱོང་བ་དག་པ་སྒོམ་མེད་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། གསལ་ལ་མ་འགགས་སྐད་ཅིག་མའི་ཤེས་པ་དེ་རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན། རིག་པའི་ངོ་བོ་སྐྱེ་མེད་ཡོད་མེད་ལས་འདས་པར་རྟོགས་པ་དེ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན། སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་དེ་དུ་མ་རེ(རོ)་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན། སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་མཉམ་གཞག་ཆེན་པོ་ཡིན། ཞེས་མདོར་བསྡུས་པ་དང་།

གཞན་ཡང་རྣམ་གཞག་མང་དུ་གསུངས་པའི་དོན་བསྡུས་ན། ༡ རྩེ་གཅིག་ནི། སེམས་གནས་འགྱུ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པའི་རིག་པ་གསལ་སྟོང་ནམ་མཁའ་ལྟར་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་ངང་དུ་ས་ལེ་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་གནས་པ་ཞིག་སྟེ། རྗེ་ཕག་གྲུས།

一般來說，四瑜伽的主題出現在許多教訣中，例如岡波巴尊者授予貢楚尊者[10]、貢瓊尊者和帕莫竹巴尊者的教導，以及貢楚尊者的弟子祥尊者的教訣，和大成就者林［惹巴］的弟子［臧巴］嘉惹尊者及其門徒的教訣。此處將參照這些教導的意旨並以大小貢巴尊者［貢楚與貢瓊］的口訣為主來進行解說。

首先，是辨識［四瑜伽］的體性。歸納而言，貢瓊尊者說：

清晰安住即專一，斷除增添即離戲，
無有取捨即一味，體驗清淨即無修。[11]

岡波巴尊者說：

明而無礙的剎那之心即是專一瑜伽。了悟覺性的體性為無生且超越有與無，即是離戲瑜伽。了悟縱使有種種的顯現，然其自性為一，即是眾多一味瑜伽。無間斷地了悟顯空無分別，即是大平等安住。[12]

接下來將許多闡述中教導的涵義進行歸納。

［1］專一：

心的住與動融合為一的覺性，在明空如同虛空、無有邊中的狀態中清晰鮮明地安住。帕莫竹巴尊者即說：

10 貢楚與貢瓊：岡波巴的姪兒及其親傳弟子。貢楚為兄，貢瓊為弟，二者分別為達拉岡波寺的第二及第三代住持。
11 出自楊袞巴《究竟體性寶藏》中引文。本書中貢瓊尊者之引文出處皆同。
12 出自《大手印要義：究竟本質之教訣》。

དང་པོ་རྩེ་གཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་དུས་དེར། །ཚིག་ལས་འདས་པའི་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་བ། །
བར་སྣང་ལྟ་བུར་གསལ་ལ་དངོས་པོ་མེད། །ཅེས་སོགས་དང་།

རྗེ་ཞང་གིས།
ཙེ་གཅིག་རྣལ་འབྱོར་ཤར་དུས་སུ། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས། །
བར་སྣང་དག་པའི་དཀྱིལ་ལྟ་བུ། །གསལ་སྟོང་མ་འགགས་མཐའ་དབུས་མེད། །
སིང་ངེ་ཡེ་རེ་གནས་པ་དེ། །རྣལ་འབྱོར་དང་པོའི་མཉམ་གཞག་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

༢ སྤྲོས་བྲལ་ནི། གཟུང་འཛིན་ནམ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་མཚན་འཛིན་གྱི་སྤྲོས་པ་ལས་གྲོལ་ནས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་སྟེ། རྗེ་ཕག་གྲུས།
དེ་ནས་སྤྲོས་དང་བྲལ་བ་འཆར་འགྱུར་ཏེ། །
ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཡིན་ཞེས་དམ་པས་གསུངས། །
ངོ་བོ་སྤྲོས་བྲལ་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་དབྱིངས། །
རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་ཉིད། །
བཤད་ཀྱང་ངོ་བོ་སྤྲོས་བྲལ་གཅིག་ལས་མེད། །
རྟག་ཆད་མཐའ་བྲལ་སྐྱེ་འགག་སྤྲོས་དང་བྲལ། །
བླང་དོར་གཉིས་མེད་ཕྱི་ནང་མ་ལུས་ཀུན། །
སྤྲོས་པའི་མཐའ་ལས་དབེན་ཞིང་དབུ་མའི་ལམ། །

首先專一心續中生時，
超越言詞清晰且鮮明，
如同空間明中無一物。[13]

也如祥尊者所說：

專一瑜伽展現時，即悟自心之自性，
猶如清淨空中央，明空無礙無邊中，
清晰鮮明此安住，第一瑜伽之等住。[14]

［2］離戲：

一旦從［認為］能所或內外的一切現象有生、住、滅三者的執相之戲論中解脫，就斷除了對一切皆是無生、空性的虛構增添。帕莫竹巴尊者說：

而後遠離戲論現起時，
即是現見體性正士云。

體性離戲輪涅之廣境，
雖言悟與不悟佛眾生，
體性離戲為一無其他。

離常斷邊生滅諸戲論，
取捨不二內外之一切，
遠離戲論之邊亦中道。

13 此段落各瑜伽所引帕莫竹巴尊者之四段引文皆出自《四瑜伽短偈》。
14 此段落各瑜伽所引祥尊者之四段引文皆出自《大手印之究竟勝道》。

ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་ཞང་གིས།

སྤྲོས་བྲལ་རྣལ་འབྱོར་ཤར་དུས་སུ། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྟོགས། །
རིག་པ་སྤྲོས་བྲལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། །སྐྱེ་འགག་བླང་དོར་མེད་པ་ཡི། །
རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་གནས་པ་དེ། །
རྣལ་འབྱོར་གཉིས་པའི་མཉམ་གཞག་ཡིན། །ཞེས་སོ། །

༣ རོ་གཅིག་ནི། སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་མ་བྲལ་སྟོང་མི་སྟོང་སོགས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་དང་སྤང་བླང་མེད་པར་གཉུག་མའི་ངང་དུ་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་སྟེ། རྗེ་ཕག་གྲུས།

དེ་ལ་བསྒོམས་པས་དུ་མ་རོ་གཅིག་འཆར། །
སྣང་དང་མི་སྣང་སྣ་ཚོགས་སེམས་དང་སྟོང་། །
སྟོང་དང་མི་སྟོང་རོ་གཅིག་དབྱེར་མེད་སྟོང་། །
རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་རེ(རོ)་གཅིག་མཉམ་རྗེས་མེད། །
སྒོམ་དང་མི་སྒོམ་རོ་གཅིག་དག་པའི་ངང་། །
སྤྲོས་བྲལ(དང)་སྤྲོས་བྲལ་རོ་གཅིག་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །

ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་ཞང་གིས།

རོ་གཅིག་རྣལ་འབྱོར་ཤར་དུས་སུ། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རྟོགས། །
རང་སེམས་སྤྲོས་བྲལ་ཆོས་སྐུ་ལས། །འཁོར་འདས་དུ་མར་ཤར་བར་རྟོགས། །
རྣམ་པར་རྟོག་དང་མི་རྟོག་དང་། །སྣང་དང་སྣང་མེད་གནས་པ་དང་། །
མི་གནས་སྟོང་དང་མི་སྟོང་དང་། །གསལ་དང་མི་གསལ་སྣ་ཚོགས་ཀུན། །
འོད་གསལ་ཆོས་སྐུར་རོ་གཅིག་པས། །ཞེས་སོ། །

祥尊者說：

離戲瑜伽展現時，即悟自心之體性，
覺性離戲無間斷，生滅取捨悉無有，
如是自心住法身，第二瑜伽之等住。

[3] 一味：

對可能顯現的輪涅一切現象，沒有它們是否遠離了生滅的戲論，是空或不空等等的破立與取捨，它們在本來性中是平等的。帕莫竹巴尊者說：

修此眾多展現為一味，
種種現與不現心與空，
空與不空一味無別空，
悟與不悟一味無定後，
修與不修一味清淨性，
戲論離戲一味之法界。

祥尊者說：

一味瑜伽展現時，即悟自心之特性，
自心離戲法身中，現諸輪涅得了悟。

妄念分別不分別，現與不現住不住，
空與不空明不明，如是種種之一切，
明光法身中一味。

༤ སྒོམ་མེད་ནི། སྔར་གྱི་ཉམས་དང་མྱོང་བའི་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་དག་ནས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་འདྲེས་ཏེ་མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་ཡེངས་མེད་པ་ཞིག་སྟེ། རྗེ་ཕག་གྲུས།

དེ་ལ་གོམས་པས་མཐར་ཕྱིན་མངོན་འགྱུར་པས། །
རིག་པ་རྟེན་མེད་གཅིག་ཏུ་རྗེན་པར་སོང་། །
རིག་པ་སྤྲོས་བྲལ་འདི་ཉིད་སྒོམ་དུ་སོང་། །
ཕྱི་ནང་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་མི་དམིགས་པས། །
བསྒོམ་བྱའི་ཤེས་པ་འོད་གསལ་ངང་དུ་ཐིམ། །
མཉམ་བྲལ་བློ་ལས་འདས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

ཅེས་སོགས་དང་། རྗེ་ཞང་གིས།

སྒོམ་མེད་རྣལ་འབྱོར་ཤར་དུས་སུ། །རིག་པའི་ངོ་བོ་རྟེན་དང་བྲལ། །
རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད། །སྒོམ་མཁན་མི་འདུག་ཕྱུལ་བར་སོང་། །
སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ལྡན་གྱི། །སངས་རྒྱས་རང་ལ་ཚང་ངོ་ཞེར། །
འདི་རང་ཡིན་པར་ད་གདོད་ཤེས། །

ཞེས་སོགས་བཤད་དོ། །རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་ངོས་འཛིན་ལ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཀྱི་གསུང་སྒྲོས་ཤིན་ཏུ་མང་བ་སྣང་ཡང་ཕལ་ཆེར་དགོངས་པ་མཐུན་པར་སྣང་བས་མ་སྤྲོས་སོ། །

གཉིས་པ་སོ་སོའི་ཁྱད་པར་བཤད་པ་ལ་བརྒྱད་དེ། རྟོགས་པའི་ཁྱད་པར། ཉམས་ཀྱི་འཕོར་ས། རྗེས་ཤེས་སྐྱེ་ལུགས། དག་བྱའི་དྲི་མ། རྗེས་ཐོབ་འདག་ཚུལ། མཉམ་རྗེས་ཀྱི་ཁྱད་པར། དུས་

[4] 無修：

在先前的體驗與經驗的所有垢染都清淨之後，道之了悟與自性本質相融合，沒有定中與後得、正念與散亂。帕莫竹巴尊者說：

於此嫻熟究竟得現前，
覺性無依赤裸趨入一，
此等離戲覺性成禪修，
內外所修能修不得故，
所修之識消融明光中，
超越俗心無等之體性。

祥尊者也說：

無修瑜伽展現時，覺性體性離所依，
瑜伽修士無所修，無有修者成開闊。

所言三身與五智，兼備之佛己本具，
此時方知即自身。

實修傳承中關於辨識四瑜伽的許多解說中，似乎大多數的意旨是一致的，因此就不再多延伸引用。

b. 解說各別的特性

a) 了悟的差別

b) 體驗的陷阱

c) 後得心境的生起方式

d) 所淨的垢染

ཚོད་ཀྱི་དབྱེ་བ། ཁྱད་པར་གཞན་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས།

རྩེ་གཅིག་དུས་སུ་ངོ་བོ་རྟོགས། །སྤྲོས་བྲལ་དུས་སུ་རང་བཞིན་རྟོགས། །
རོ་གཅིག་དུས་སུ་མཚན་ཉིད་རྟོགས། །སྒོམ་མེད་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་མ། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ལ་སྤྱིར་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རང་བཞིན་དང་མཚན་ཉིད་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་སྔར་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་ལ། འདིར་རྩེ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་སེམས་རྟོག་མེད་དུ་གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པ་མྱོང་ཐོག་ཏུ་ཁེལ་ཞིང་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྟོགས་པ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དུས་སེམས་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་འདུས་མ་བྱས་རང་བཞིན་མེད་པར་རིག་པ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་དང་། རོ་གཅིག་གི་དུས་སེམས་ཉིད་བག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་བ་རྣམས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་རོ་མཉམ་ཞིང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྩལ་མ་འགགས་པའང་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་སུ་འཆར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་རིག་པ་སེམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རྟོགས་པ་དང་། སྒོམ་མེད་ཀྱི་དུས་མྱོང་བྱ་མྱོང་བྱེད་དང་རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་

e) 後得的清淨方式
f) 定中與後得的差別
g) 時機的類別
h) 解說其他差別

a) 了悟的差別

貢瓊尊者教導：

專一之時悟體性，離戲之時悟自性，
一味之時悟特性，了悟無修恆相續。

一般來說，關於體性、自性、特性的論述，應知就如前述[15]。此處［則是如此教導］：

［1］專一階段中，「了悟心的體性」是指在體驗上對心是無念而明晰且無可辨識生起自信與確信。

［2］離戲階段中，「了悟心的自性」是指明瞭心是遠離生、住、滅三者的無為，沒有任何自性。

［3］一味階段中，「了悟心的特性」是指明瞭心中顯現的種種習性的影像，在無生之中是平等味，也覺知到空性的無礙能量展現即是顯現出種種顯相的緣起。

［4］無修階段中，對大本來性的了悟相續不斷，沒有所體驗與能

15 請見《月光大手印（二）》第329-347頁。

ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོ་བར་བཞེད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་མཚན་ཉིད་གསུམ་ལས། ངོ་བོ་གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པ། རང་བཞིན་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བ། མཚན་ཉིད་འཁོར་འདས་གཉིས་ཀར་སྣང་བ་དེ་གསུམ་ཡང་། རྩེ་གཅིག་གི་དུས་སུ་ངོ་བོ་རྟོགས། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དུས་སུ་རང་བཞིན་རྟོགས། རོ་གཅིག་གི་དུས་སུ་མཚན་ཉིད་རྟོགས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

ཡང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པ་དང་རྗེ་ཞང་ལ་སོགས་པས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་དང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ངོ་བོ་རྟོགས་པར་ཡང་བཤད་དེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རང་བཞིན་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྡོག་པ་ཐ་དད་ཙམ་དུ་གསུངས་པས་ཁྱད་པར་མེད་དོ། །

འོན་རྩེ་གཅིག་དང་སྤྲོས་བྲལ་ཡང་རྟོགས་པ་འདྲ་འམ་སྙམ་ན་དེ་ནི་མི་འདྲ་སྟེ། རིག་པ་རང་གི་ངོ་ཐོག་ཙམ་དུ་ཕྱོགས་འདྲ་ཡང་དེ་ལ་འང་ཉམས་མྱོང་གི་ཞེན་འཛིན་དག་མ་དག་དང་། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་མ་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ་འཆད་འགྱུར་ལས་ཤེས་སོ། །

གཉིས་པ་ཉམས་ཀྱི་འཁོར་ས་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས།

རྩེ་གཅིག་མུན་པའི་དཀྱིལ་ན་འཁྱམས། །སྤྲོས་བྲལ་མེད་པའི་སྟོང་རྩིས་ཁྱེར། །
རོ་གཅིག་འདྲེས་པའི་རྦ་ལ་གཡེངས། །སྒོམ་མེད་ཉི་མ་སྤྲིན་གྱིས་བཀབ། །

ཅེས་གསུངས་ཏེ། དེའི་དོན། རྩེ་གཅིག་ལ་ངོ་བོ་མ་མཐོང་བར་དུ་སེམས་གསལ་སྟོང་གི་ངང་དུ་ལེ་སིང་ངེ་གནས་པ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། དེའི་ཉམས་མྱོང་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བསྒྲིབས་ནས་

體驗、所悟與能悟的分別，一切皆是平等性。

也如岡波巴尊者所說：

> 心的體性、自性、特性三者中，體性是明而無念，自性遠離生、住、滅，特性是顯現為輪迴與涅槃二者。在專一的階段中了悟體性，離戲的階段中了悟自性，一味的階段中了悟特性。[16]

此外，帕莫竹巴尊者與祥尊者等則認為，在專一的階段了悟自性，在離戲時了悟體性。然而，由於他們認為心的體性與自性二者，只是同一體性的相異反體，［這與岡波巴的觀點］沒有差別。

這時可能會疑惑：「專一和離戲的了悟是一樣的嗎？」它們是不同的。雖然在覺性自身的體性上它們是類似的，然而在是否已經清淨對體驗的貪著，以及是否了悟內外的一切現象為無生的層面上，此二者卻有著極大的差別。這些在接下來解說中將能得知。

b) 體驗的陷阱

貢瓊尊者說：

> 專一黑闇中虛度，離戲偏於重無空，
> 一味散於融合波，無修之日為雲遮。

此段教導的要義如下。專一的階段中，在尚未見到體性之前，心只是在明空之中清晰淨朗地安住。被這種種的體驗障蔽，使得無

16 出自《不共語甘露》。

རིག་པའི་ངོ་བོ་གསལ་ལ་གོ་མ་འགགས་པའི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ངེས་ཤེས་མ་སྐྱེས་པ་ནི་མུན་པའི་ནང་ན་འབྱམས་པ་ལྟར་མཐོང་བྱ་མ་མཐོང་བའི་དོན་དང་།   སྤྲོས་བྲལ་ཅི་རིགས་ལ་འང་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ལ་སྟོང་འཛིན་དང་དེའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་སྣང་ཕྱོགས་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བྱན་མ་ཚུད་པར་གཡེལ་བའམ་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ཆད་ལྟ་མེད་པའི་སྟོང་རྗེས་འཁྲིར་བ་འབྱུང་བ་དང་། རོ་གཅིག་ལ་ལར་སྣང་བ་དང་སེམས་གཅིག་ཏུ་སྦྱོང་ཞིང་རྟོགས་པའི་ཚེ་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་སོགས་བྱ་བའི་ཡུལ་མ་རྙེད་པར་དག་སྣང་དང་སྙིང་རྗེ་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ལ་རྨོངས་ནས་ཐེག་དམན་དུ་ལྷུང་བ་ཡོད་པར་བཞེད་པ་ཆུའི་རྦ་ལ་གཡེངས་པ་ལྟར་གཡང་ས་ཆེ་བ་དང་།   སྒོམ་མེད་ཅི་རིགས་སུ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་བྲལ་བའི་རྟོགས་པ་ཤར་ཡང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་དང་མ་བྲལ་ན་ཉི་མ་སྤྲིན་གྱིས་བཀབ་པ་ལྟར་རྟོགས་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་མ་སངས་པའི་དོན་དུ་བཞེད་དོ། །

གསུམ་པ་རྗེས་ཤེས་སྐྱེ་ལུགས་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཚུང་གིས།

རྩེ་གཅིག་གི་རྗེས་ཤེས་ཨ་འཐས། །སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྗེས་ཤེས་སྒྱུ་མ། །
རོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཤེས་སྟོང་པ། སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྗེས་ཤེས་སྙིང་རྗེ། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་ནང་ཉམས་སྦྱོང་གི་ཞེན་འཛིན་མ་དག་པས་རྗེས་ཤེས་སུ་འང་གཟུང་འཛིན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་བདེན་འཛིན་མ་ཞིག་པར་དངོས་འཛིན་ཨ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་འཆར་བ་དང་།   སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་སྟོང་པར་རྟོགས་པས་རྗེས་ཤེས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་ཙམ་སྣང་ཡང་དེ་ལ་བདེན་འཛིན་མེད་པ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་འཆར་བ་

法相信覺性明而無礙體性的心，也對此生不起確信。這就如同在黑闇中虛度時間一樣，什麼也看不見。

在離戲的某些情況中，可能執著內外的現象為空，並且在被確信於此的體驗掌控後，無法精通顯現方面的業與果之緣起而對此漫不經心或是輕視，被帶到重視無有之空的斷見。

於一味的階段中，教導說有些人在體驗並了悟到顯相與心為一時，失去了行持虔敬與悲心等的對象，對淨觀與悲心等方便面向有所蒙昧而落入小乘，這就如同被水的波浪帶偏一樣，是很危險的情況。

在某些無修的情況中，雖然現起了遠離所修與能修的了悟，但是如果不脫離如幻的二分顯現，就會如同太陽被雲靄所遮蔽那般，尚未去除能遮障了悟的事物。

c) 後得心境的生起方式

貢瓊尊者說：

專一後識為堅固，離戲後識為幻象，
一味後識乃為空，無修後識為悲心。

在專一的階段中，由於對內在體驗的貪執尚未清淨，在後得的心境中，未能瓦解對能所事物的執著實有，於是就出現執著實物的堅固顯相。

離戲的階段中，由於了悟一切現象為無生空性，在後得的心境中，雖然顯現了對境與感知對境之主體的純粹相狀，但是不將此執為

དང་། རོ་གཅིག་ལ་ལའི་རྗེས་ཤེས་སུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་ཟུང་འཇུག་ཏུ་མ་ཤེས་པར་སྔར་གྱི་སྟོང་འཛིན་མ་དག་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོང་པ་ཕྱོགས་གཅིག་པར་འཆར་བ་ཡོད་པས་རྗེས་ཤེས་སྟོང་པར་འཆར་བ་དང་། སྒོམ་མེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མཉམ་རྗེས་འདྲེས་པས་རྗེས་ཤེས་རང་ག་མ་མེད་ཀྱང་རྗེས་ཐོབ་ཙམ་དུ་དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེའི་འཆར་སྒོ་ཡོད་པས་རྗེས་ཤེས་སྙིང་རྗེར་སྐྱེ་བའི་ཐ་སྙད་བྱས་པ་སྟེ། སྡུད་པ་ལས།

ཕུང་པོ་འདི་དག་གདོད་ནས་སྟོང་ཞིང་སྐྱེ་མེད་ཤེས། །
མཉམ་པར་མ་གཞག་སེམས་ཅན་ཁམས་ལ་སྙིང་རྗེས་འཇུག །
བར་སྐབས་དེར་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལས་ཡོངས་མི་ཉམས། །

ཞེས་དང་། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གཉིས་མེད་སེམས་ཀྱི་སྡོང་པོ་དམ་པ་ནི། ཁམས་གསུམ་མ་ལུས་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པར་སོང་། །
སྙིང་རྗེའི་མེ་ཏོག་གཞན་ཕན་འབྲས་བུ་འཛིན། །ཡིད(མི)་ནི་མཆོག་ཏུ་གཞན་ལ་ཕན་པའོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

སྤྲོས་བྲལ་སྒོམ་མེད་འབྲིང་གི་བར། །དངོས་འཛིན་ལྷག་མ་སྒྱུ་མར་སྣང་། །
སྒོམ་མེད་རབ་ལ་སྣང་རྒྱུ་མེད། །

ཅེས་སྒོམ་མེད་དུའང་རྗེས་སྣང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་སྣང་བར་བཞེད་པས་དེ་ལྟར་ན་དེའི་རྗེས་ཤེས་སུའང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྙིང་རྗེ་འཆར་དགོས་སོ། །

實有，它們只是如同幻象一般地顯現。

於一味的階段，有些人的後得心境中，沒有認識一切顯相都是顯空不二、顯空雙運，由於先前的執空尚未清淨，這股力量就導致了單一面向的空，使得後得的心境展現為空。

在無修的階段中，由於定中與後得相融合，雖然沒有尋常的後得心境，但是會出現僅只是後得的無緣悲心，於是就以「後得生為悲心」的說法來稱之。《[般若] 攝頌》即說：

知蘊本空且無生，未入定悲入有情，
期間佛法不退失。[17]

也如大婆羅門 [薩惹哈] 所說：

無二心之真樹幹，遍及三界悉無餘，
悲心花生他利果，名號最成他利益。[18]

[臧巴] 嘉惹尊者說：

離戲直至中無修，殘餘執實如幻現，
上品無修無所現。[19]

由於教導說即使到了無修，後得的顯相仍然會如幻象般地顯現，因此於其後得的心境中，悲心也必定會如幻般地展現。

17 出自《般若攝頌》第四品。
18 出自《庶民之歌》。
19 出自《四瑜伽口訣問答》。

བཞི་པ་དག་བྱའི་དྲི་མ་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཆུང་གིས།

རྩེ་གཅིག་ལ་དངོས་འཛིན་གྱི་དྲི་མ། །སྤྲོས་བྲལ་ལ་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་དྲི་མ། །
རོ་གཅིག་ལ་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ། །སྒོམ་མེད་ལ་ཤེས་བྱའི་དྲི་མ། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པའི་ཞེན་འཛིན་མ་དག་པས་དངོས་འཛིན་གྱི་དྲི་མ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་ཅི་རིགས་ལ་འང་སྟོང་འཛིན་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པས་སྟོང་ཕྱོགས་དགེ་སྦྱོར་དུ་བདེ་ཞིང་སྣང་ཕྱོགས་མི་བདེ་བར་ཟུང་འཇུག་ཏུ་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་དྲི་མ་དང་། རོ་གཅིག་ཏུའང་ཟུང་དུ་མ་ཚུད་པའི་སྟོང་འཛིན་ཕྲ་མོ་དང་། ཟུང་དུ་ཚུད་ཀྱང་དེ་ལའང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་བའི་ཉམས་ཀྱི་དྲི་མ་དང་། སྒོམ་མེད་ཅི་རིགས་ལ་རྗེས་སྣང་དུ་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཞེས་པ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་རྟོག་བྲལ་ལུང་མ་བསྟན་དུ་གནས་པ་ཡོད་པར་བཤད་པ་དེ། ཆོས་ཉིད་རང་གསལ་དུ་མ་ཤར་བའི་ཆ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཤེས་བྱའི་དྲི་མ་ཞེས་བཞེད་དོ། །

ལྔ་པ་རྗེས་ཐོབ་འདག་ཚུལ་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཆུང་གིས།

རྩེ་གཅིག་བྲལ་ཡོད་ཐོབ་པ་མེད། །སྤྲོས་བྲལ་བྲལ་ཐོབ་གཉིས་ཀ་ཡོད། །
རོ་གཅིག་བྲལ་མེད་ཐོབ་པ་ཡོད། །སྒོམ་མེད་བྲལ་ཐོབ་གཉིས་ཀ་མེད། །

ཅེས་གསུངས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་འཛུར་དྲན་ཡེངས་ན་སྒོམ་འཚོར་བས་བྲལ་བ་ཡོད་ལ། དྲན་པས་ཟིན་ཡང་རང་སའི་དགེ་སྦྱོར་དེའི་རྒྱུན་སྐྱེད་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཇི་ལྟ་བའི་སྒོམ་ཐོབ་

d) 所淨的垢染

貢瓊尊者說：

專一執實之垢染，離戲不識之垢染，
一味體驗之垢染，無修所知之垢染。

專一的階段中，由於帶有對體驗確信的貪執尚未清淨，所以有執實的垢染。在離戲的某些情況中，由於有著對執空的確信面向，所以在善法修持中，對空的部份感到安適，對顯現的部份感到不舒服，所以有不認識它們為雙運的垢染。

一味的階段中，有未與［顯相］雙運的微細執空，即使已經雙運，仍有著如幻顯現之體驗的垢染。於無修的某些情況中有所謂的「在後得的顯相中不認識無念」，這是指處於無虛妄分別、無記的阿賴耶識中。由於這是法性未展現為自明的面向，所以稱之為「所知的垢染」。

e) 後得的清淨方式

貢瓊尊者說：

專一有離無所得，離戲離得二皆具，
一味無離而有得，無修離得二皆無。

專一的階段中，如果強制的正念散亂了，就會失去禪修，所以有著［與禪修的］分離。即使已經以正念攝持，也不過是重拾此階段善法修持的相續，而非獲得真正的禪修。

རྒྱུ་མེད་པ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་དུ་བཟུང་དྲན་ཤོར་ན་སྒོམ་འཆོར་བས་བྲལ་བ་ཡོད་ལ། དྲན་པས་ཟིན་ཙ་ན་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྒོམ་ཇི་ལྟ་བ་ཐོབ་པས་ཐོབ་པ་ཡོད་པ་དང་། རོ་གཅིག་ཏུ་རྗེས་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་དྲན་པས་མ་ཟིན་ཡང་རྟོགས་པའི་རྒྱུན་མ་ཆད་པས་བྲལ་བ་མེད་ལ། ཡང་དག་གི་དྲན་པས་ཟིན་མ་ཐག་སྣང་སྟོང་དུ་འཆར་བས་ཐོབ་པ་ཡོད་པ་དང་། སྒོམ་མེད་དུ་དྲན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཤར་བས་སྒོམ་དང་བྲལ་བ་མེད་ལ། སྣང་བ་གང་ཤར་དེ་ཀས་ཆོག་པས་གསར་དུ་སྒོམ་ཐོབ་པ་མེད་པར་བཞེད་དོ། །

དྲུག་པ་མཉམ་རྗེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས།

> རྩེ་གཅིག་རང་སའི་མཉམ་རྗེས་ཡོད། །སྤྲོས་བྲལ་མཉམ་རྗེས་སོ་སོར་འབྱེད། །
> རོ་གཅིག་དུས་སུ་མཉམ་རྗེས་འདྲེ། །སྒོམ་མེད་མཉམ་གཞག་འབའ་ཞིག་གོ །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ལ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཇི་ལྟ་བ་མ་སྐྱེས་པས་མཉམ་གཞག་མཚན་ཉིད་པ་མེད་ཅིང་། སྣང་བ་སྐྱེ་མེད་དུ་མ་རྟོགས་པར་རྗེས་སྣང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་མི་འཆར་བས་རྗེས་ཐོབ་མཚན་ཉིད་པ་མེད་ལ། འོན་ཀྱང་རྩེ་གཅིག་རང་སའི་དགེ་སྦྱོར་དེ་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་རྒྱུ་དང་ཡེངས་ནས་དྲན་པའི་རྗེས་ལ་ཐོབ་རྒྱུ་ཡོད་དོ། །

སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་འཛིན་ལས་གྲོལ་ཏེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཟང་ཐལ་དུ་ཤར་བ་ནི་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན་པས་མཉམ་གཞག་མཚན་ཉིད་པ་ཡིན་ཞིང་། རྗེས་ཤེས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་སྣང་ཙམ་ཤར་ཡང་བདེན་མེད་སྒྱུ་མ་ལྟར་འཆར་བ་རྗེས་ཐོབ་མཚན་ཉིད་པ་ཡིན་པས་མཉམ་

離戲的階段中，當攝持的正念散離，就會失去禪修，所以有著［與禪修的］分離。一旦以正念攝持，就能獲得見到無生體性的真正禪修，所以有著獲得。

一味階段中，在後得的顯現中，即使未以正念攝持，了悟也能持續不斷，所以沒有［與禪修］分離。只要以真正的正念去攝持，就立刻會展現為顯空，所以有著獲得。

離戲之時，由於正念已經展現為本智輪，因此沒有與禪修分離。任何顯現的顯相本身都已經足夠，所以沒有重新再去獲得的禪修。

f) 定中與後得的差別

貢瓊尊者說：

> 專一原處之定得，離戲定得各自分，
> 一味之時定得融，無修唯有根本定。

專一的階段中，由於尚未生起真正的無分別本智，所以還沒有符合標準的根本定。也因為尚未了悟顯相為無生，後得的顯相尚未顯現為如幻，所以還沒有合格的後得。然而，專一階段本身的善法修持卻有其平等安住，也有散亂後正念的後得。

離戲的階段中，從［認為］內外的一切現象有對境與感知對境之主體的二分執著中解脫，無二的本智通透地展現。由於這是無分別本智，因此是符合標準的根本定。在後得的心境中，雖然出現對境與感知對境之主體的二分顯現，但是它們展現為無實如幻，因此是符合標準的後得。所以，定中與後得是各自分開的。

རྗེས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་དང་། རོ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་གཞག་གི་དུས་སྣང་སྟོང་སོགས་གཉིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་གཉིས་མེད་དུ་གནས་ལ། རྗེས་ཤེས་སྲུའང་ཟུང་འཇུག་གི་དྲན་པས་ཟིན་ན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་དུ་འཆར་བས་མཉམ་རྗེས་འདྲེ་བའི་ཐ་སྙད་དང་། སྒོམ་མེད་དུ་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་ཡོད་ཀྱང་དེ་མཉམ་གཞག་གི་ངང་ལས་འཆར་བས་མཉམ་གཞག་ལས་གཞན་དུ་མ་སོང་བར་མཉམ་གཞག་འབའ་ཞིག་ཏུ་བཞེད་དོ། །

འོན་ཀྱང་འདིའི་སྐབས་ལ། རྗེ་ཞང་གིས།

གཉུག་མའི་ཡིད་ཀྱིས་ཟིན་གྱུར་ན། །མཆོང་རྒྱུག་ལབ་ལོབ་སྨྲ་བྱེད་ཀྱང་། །
མཉམ་གཞག་ངང་ལ་གནས་པ་ཡིན། །གཉུག་མའི་ཡིད་དང་བྲལ་གྱུར་ན། །
མལ་ན་བསྒོམས་ཀྱང་རྗེས་ཐོབ་ཡིན། །ཞེས་པ་དང་།
རྟོགས་པ་ཇི་ལྟར་མཐོ་ཡང་རུང་། །ཇི་སྲིད་གོམས་སུ་ཡོད་རིང་ལ། །
མཉམ་གཞག་རྗེས་ཐོབ་གཉིས་སུ་ཡོད། །དྲན་པས་ཟིན་དང་མ་ཟིན་ཡོད། །
ཡེངས་དང་མ་ཡེངས་གཉིས་སུ་ཡོད། །གོམས་སུ་མེད་པར་ཤར་ཙམ་ན། །
སྒོམ་དུ་མེད་ཅེས་དེ་ལ་བྱ། །

ཞེས་བཤད་དེ། རྣལ་འབྱོར་སྔ་མ་གསུམ་ག་ལ་སོ་སོའི་ངོ་ཐོག་གིས་ཟིན་ན་མཆོང་རྒྱུག་དང་སྨྲ་བརྗོད་ཀྱི་ཚེ་ཡང་མཉམ་གཞག་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་ངོ་ཐོག་ཤོར་ན་མལ་སར་བསྒོམས་ཀྱང་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་བཤད་པ་དང་། ཇི་སྲིད་གོམས་པར་བྱ་དགོས་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་མ་དྲན་དང་ཡེངས་མ་ཡེངས་ཡོད་པར་བཤད་པ་དང་། སྒོམ་མེད་དངོས་ནི་མི་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་ལ་བཤད་པའི་ཚུལ་ཡང་ཤེས་པར་བྱའོ། །

一味之中，在定中時顯與空等等二分現象都處於不二。在後得的心境中，一旦以雙運的正念攝持，就會展現為如幻的顯空不二。所以用「定得融和」來稱之。

無修的階段中，雖然有著顯相的出現，它們也是從根本定的狀態中顯現，所以並非根本定之外的其他事物。所以說這時只有根本定。

關於這一點，也應瞭解祥尊者的教導：

設若住於本來心，縱使跑跳胡亂語，
仍是住於根本定；設若離於本來心，
墊上禪修亦後得。[20]

也說：

無論了悟如何高，仍須予以嫻熟際，
即有定中後得二，正念攝持不攝二，
亦有散亂不散二。

無所嫻熟現之時，即以無修而稱之。

這是說明，在前三項瑜伽中，如果掌握住各項瑜伽真正的［關鍵要點］，即使在跑、跳、說話時，那都是定中。如果失去各項真正的［關鍵要點］，即使是在座墊上禪修，那都是後得。只要還有需要去嫻熟的東西，就仍有定中與後得、有正念與無正念、散亂與不散亂［的分別］。應知教導說，真正的無修即是無學的雙運。

20　本段與下段引文皆出自《大手印之究竟勝道》。

བདུན་པ་དུས་ཚོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི།

རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས།

རྩེ་གཅིག་ཨ་འཐས་སྒོམ་པའི་དུས། །སྤྲོས་བྲལ་མཉམ་རྗེས་སྒོམ་པའི་དུས། །
རོ་གཅིག་ཟུང་འཇུག་སྒོམ་པའི་དུས། །སྒོམ་མེད་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་དུས། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་རང་སའི་མཉམ་གཞག་གི་དུས་དྲན་འཛིན་ཐུ་རེ་བྱས་ནས་ཉམས་མྱོང་ངེས་བཟུང་ཅན་སྐྱོང་ཞིང་། རྗེས་ཤེས་སུ་འང་འདུར་དྲན་གྱིས་འགུགས་སྒོམ་བྱེད་པ་གཙོ་ཆེ་བས་ཨ་འཐས་སུ་སྒོམ་པ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་དུ་བཟུང་དྲན་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་དང་རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྐྱོང་བས་མཉམ་རྗེས་གཉིས་སུ་སྒོམ་པ་དང་། རོ་གཅིག་ཏུ་སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་དུ་ཤེས་པའི་ཡང་དག་གི་དྲན་པས་མཉམ་རྗེས་ཐམས་ཅད་ཟུང་འཇུག་ཏུ་སྒོམ་པ་དང་། སྒོམ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཟུང་འཇུག་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་དུས་ཞེས་བཞེད་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། རྩེ་གཅིག་ལ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དུས་དང་། སྤྲོས་བྲལ་ལ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དུས་དང་། རོ་གཅིག་ལ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་དུས་དང་། སྒོམ་མེད་ལ་རྣམ་པར་དག་པའི་དུས་ཞེས་ཀྱང་གསུངས་སོ། །

བརྒྱད་པ་ཁྱད་པར་གཞན་བཤད་པ་ནི།

རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

g) 時機的類別

貢瓊尊者說：

專一禪修堅固時，離戲禪修定後時，
一味禪修雙運時，無修現前了悟時。

專一時，於此階段的定中，是藉由持續正念的攝持，來守護帶有確信的體驗。後得的心境中，主要是以強制的正念來進行「招引的禪修」。所以說此階段是堅固的禪修。

離戲時，引生攝持之正念的力量，來守護如同虛空的定中與如幻的後得。因此，是將定中與後得視為［不同的］二者來禪修。

一味時，是以了知顯空不二的真正正念來禪修定中與後得的一切皆是雙運。

無修時，此了悟已達到究竟，所以說是現前證得了雙運。

岡波巴尊者也說：

專一是任運自成之時，離戲是無有二分之時，一味是不可思議之時，無修是完全清淨之時。[21]

h) 解說其他差別

［臧巴］嘉惹尊者說：

21 出自《不共甘露語》。

རྩེ་གཅིག་ཉམས་ཀྱི་མཐོ་དམན་ཡིན། །འཇིག་རྟེན་ལམ་སྟེ་ལས་རྣམས་སོག །
སྤྲོས་བྲལ་བ་ཡུལ་མཐོང་བ་ཡིན། །ཕལ་ཆེར་སྒོམ་ལ་རེས་འཇོག་བྱེད། །
རོ་གཅིག་སྣང་བ་སྒོམ་དུ་ཤར། །ཁོར་ཡུག་མ་རྒྱུ་སོང་བ་ཡིན། །
སྒོམ་མེད་ཆོས་སྐུའི་གདན་ས་ཡིན། །ཕལ་ཆེར་སྒོམ་མེད་བཏགས་པར་སོང་། །

ཞེས་རྩེ་གཅིག་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་གཞིའི་གནས་ལུགས་མཐོང་བ་དང་། རོ་གཅིག་སྣང་བ་སྒོམ་ཤར་དང་། སྒོམ་མེད་ཆོས་སྐུ་དངོས་ཡིན་པ་དང་། དེང་སང་གི་སྒོམ་མེད་ཕལ་ཆེར་བཏགས་པ་བར་བཞེད་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱིས།

རྩེ་གཅིག་བསྐྱང་ཡུན་རིང་ལགས་ན། །འདོད་ཡོན་ཞེན་པ་དབང་མེད་བཟློག །
མངོན་ཤེས་རྫུ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པ། །དྲང་སྲོང་ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་ཙམ། །
སྤྲོས་བྲལ་རྟོགས་པ་བསྐྱངས་པ་ན། །རྫུན་སྣང་ངེས་མེད་ལྷད་མོར་ཆེ། །
སྦྱངས་སྟོབས་དབང་པོ་རྣོ་བ་རྟུལ་གྱིས། །སེམས་དཔའི་ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་འབྱུང་། །
ཞེན་མེད་སྙིང་རྗེ་ཆར་ཐང་ཡིན། །རོ་གཅིག་བསྐྱང་ཡུན་རིང་ལགས་ན། །
སངས་རྒྱས་ཞིང་ཁམས་ལྷད་མོར་ཆེ། །འདྲེ་ལོག་སྤྱི་བཙུག་གར་སོང་ཡང་། །
རྒྱལ་པོ་གདན་ལས་གཡོས་པ་མེད། །རྒྱུ་རྐྱེན་རྟེན་འབྲེལ་ཤར་ཚོ་ལ། །
ཉི་མའི་གུང་ལ་ཟ་འོག་བཀྲམ། །སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་ཙམ་། །
འགྲོ་དོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྱུང་། །སྒོམ་མེད་རབ་ཏུ་སོང་ཙམ་ན། །
མཛད་པ་མཐར་འདོན་ཡོན་ཏན་འབྱུང་། །

ཞེས་རྣལ་འབྱོར་བཞི་བསྒོམས་པའི་སོ་སོའི་རྟགས་དང་ཡོན་ཏན་འཆར་ཚུལ་རྣམས་

專一體驗之起伏，世間之道業積聚；
離戲即見家鄉時，大多時或行禪修；
一味顯相成禪修，[禪修] 成為續流時；
無修法身之王座，多數無修為安立。[22]

這是認為，專一是世間之道；離戲是已經見到根基之實相；一味是顯相展現為禪修；無修是真正的法身，而對於現今大多數 [的行者來說]，無修只是名義上的安立。

尊者也解說了禪修四瑜伽時，每一瑜伽各自的徵兆與功德的展現方式：

守護專一若長時，妙欲貪執自然消，
種種神通神變等，仙人功德部分具。

設若守護離戲悟，不定虛相大演藝，
以修練力銳感官，稍生菩薩之功德，
無貪悲心展現域。

守護一味若長時，諸佛淨土大演藝，
翻滾倒立去何方，悉皆不離勝者座。
因緣緣起諸現起，皓日正中舖錦緞，
稍具佛陀妙功德，眾生利益無量生。

一旦完善達無修，事業究竟功德生。

22　本段與下段引文皆出自《四瑜伽口訣問答》。

གསུངས་ལ། རྗེ་ཡང་དགོན་པས། རྩེ་གཅིག་གི་དུས་སུ་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་བྲལ་སྒོ་ལྔའི་རྣམ་ཤེས་འདག །སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དུས་སུ་ཚོར་བའི་ཕུང་པོ་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་བྲལ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འདག །རོ་གཅིག་གི་དུས་སུ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་བྲལ་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་གྱི་ཡིད་འདག །སྒོམ་མེད་ཀྱི་དུས་སུ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཕུང་པོ་དང་བྲལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འདག་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་རྣལ་འབྱོར་བཞིས་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་འདག་ཚུལ་དང་། ཡང་།

རྩེ་གཅིག་ཉམས་རྟོགས་དྲི་བཅས། །སྤྲོས་བྲལ་ཉམས་རྟོགས་ཤན་འབྱེད། །
རོ་གཅིག་ཉམས་རྟོགས་ཟུང་འཇུག །སྒོམ་མེད་རྟོགས་པ་ཁོར་ཡུག །

ཅེས་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། ཡང་། རྩེ་གཅིག་དུས་སུ་ཨ་འཐས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས། སྤྲོས་བྲལ་དུས་སུ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འབྲས། རོ་གཅིག་དུས་སུ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འབྲས། སྒོམ་མེད་དུས་སུ་གཞི་མེད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་མཁྱེན་པའོ། །ཞེས་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རྒྱུ་འབྲས་འཆར་ཚུལ་རྣམས་བཤད་དོ། །

དོན་འདི་ལ་ཁ་ཅིག །སེམས་ངོ་མཐོང་ནས་ལས་རྒྱུ་འབྲས་མི་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་ལ་ས་བོན་མི་ཐེབས་པ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་སྨྲ་བ་དག་སྣང་ཡང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། སེམས་ངོ་འཕྲོད་པའི་ཐ་སྙད་སྒོམ་རྩེ་གཅིག་ལ་ཡོད་ཀྱང་དེར་ཞེན་འཛིན་མ་དག་པས་དེར་ཨ་འཐས་ཀྱི་ལས་སོག་པའི་ཕྱིར་དང་། ཇི་ལྟ་བའི་སེམས་ངོ་མཐོང་བ་སྤྲོས་བྲལ་རྟོགས་པ་ལ་བཤད་ཀྱང་། དེར་བྲལ་ཐོབ་དང་རེས་འཇོག་ཡོད་པས་དེར་ཡང་ལས་རང་རྒྱུད་པ་སོག་

楊袞巴尊者則解說了四瑜伽如何清淨八識：

在專一的階段中，將遠離色蘊，前五識也會清淨。離戲的階段中，將遠離受蘊與想蘊，意識將會清淨。一味的階段中，將遠離行運，煩惱意得到清淨。無修的階段時，將遠離識蘊，阿賴耶識得以清淨。[23]

也解說四瑜伽在體驗和了悟上的差別：

專一體悟具垢染，離戲體悟相區別，
一味體悟為雙運，無修了悟恆相續。

至於四瑜伽之因果的顯現方式，他說：

專一的階段中，是堅固的因與果。離戲時，是如幻的因果。一味時，是如同虛空般的因果。無修時，了知為無基的緣起。

關於這一點，有人說：

一旦見到心的體性，就不會生起業力的因與果，就如同無法在虛空中播種一般。

這種說法是極度不合理的，原因如下。在專一的禪修中，雖然有著「指引心的體性」的用詞，但是因為此時貪執尚未清淨，所以此階段中仍會累積堅固的業。雖然會說如實見到心的體性是離戲時的了悟，但此時仍然有著分離、獲得、交替，所以此階段依然

23 本段與下二段引文皆出自《究竟實相寶藏》。

པའི་གནས་སྐབས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་དང་། རོ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་ཐོབ་པ་ལའང་ཨ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡང་ཡུད་སྐྱེ་བར་བཤད་པས་དེ་སྐྱེས་པས་ཀྱང་ལས་སོག་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་ཇི་སྲིད་སེམས་ལ་འཛིན་པ་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ལས་སོག་སྟེ། རིན་ཆེན་ཕྲེང་བར།

> ཇི་སྲིད་ཕུང་པོར་འཛིན་ཡོད་པ། །དེ་སྲིད་དེ་ལ་ངར་འཛིན་ཡོད། །
> ངར་འཛིན་ཡོད་ན་ཡང་ལས་ཏེ། །ལས་ལས་ཀྱང་ནི་སྐྱེ་བ་ཡིན། །

ཞེས་དང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

> ཇི་སྲིད་འཛིན་པའི་རྟོད་ཕུར་མ་ཕྱིན་བར། །དེ་སྲིད་རྣམ་རྟོག་ཡོད་པས་ལས་སོག་པས། །
> མ་ཡེངས་དྲན་པའི་བྱ་ར་བསྟེན་པ་ལེགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟར་ན་སེམས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཕྲ་རགས་དང་ཚུལ་མཚུངས་པའི་ལས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སོག་ལ། དེ་ཡང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མར་མ་རྟོགས་ཀྱི་བར་དུ་ཞེན་པའི་རྒྱུ་འབྲས་སམ་ཨ་འཐས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་དང་། དེ་ལྟར་རྟོགས་ཀྱང་དེ་མཐར་མ་ཕྱིན་གྱི་བར་དུ་སྣང་བ་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་སམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འབྲས་ཡོད་དེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། རྒྱུ་འབྲས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ས་མཚམས་ནི། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དོན་མ་རྟོགས་ཤིང་སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་མ་རྟོགས་ཀྱི་བར་དུ་ཞེན་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཡོད་ལ། ཆོས་ཉིད་བདེན་པའི་དོན་རྟོགས་སྣང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་རྟོགས་ཀྱང་གོམས་པ་མཐར་མ་ཕྱིན་གྱི་བར་དུ་སྣང་བ་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ཡོད། ཧྲིལ་གྱིས་དྲིལ་བས་ཆོས་སྐུ་མ་རྟོགས་ཀྱི་བར་དུ་རྒྱུ་འབྲས་ཡོད་ལ། ཆོས་སྐུ་རྟོགས་ནས་རྒྱུ་འབྲས་བྱ་བའི་མིང་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

會有累積普通之業的時候。而且，即使獲得了一味的了悟，教導說仍會生起模糊的堅固顯相，所以還是會因此而累積業力。

基於這個原因，只要心中仍有執取，就仍會累積業力。《寶鬘論》即說：

> 何時有蘊執，爾時有我執，
> 有我執有業，有業亦有生。[24]

也如岡波巴尊者所說：

> 執著繫樁縛未除，必有妄念而積業，
> 不散正念哨依善。[25]

因此，心的粗細執著以及與之相應的業即是如此積聚的。在未了悟一切顯相皆如幻之前，都會有貪執的因果與堅固的因果。即使已經如此了悟，在了悟尚未達到究竟之前，都仍有僅是顯相的因果或如幻的因果。岡波巴尊者即說：

> 關於是否有因果的分界如下。在未了悟法性實義，也未了悟顯相如幻之前，就會有貪執的因果。即使已經了悟法性實義，也了悟顯相如幻，在對此的嫻熟通達尚未達到究竟之前，仍有僅只是顯相的因果。歸納而言，在尚未了悟法身之前，都還會有因果。了悟法身之後，連「因果」之名都不會再有。[26]

24 出自《寶鬘論》第一〈別說因果品〉。
25 出自《揭示心之隱藏特性》。
26 出自《開示大集》。

ཁ་གཅིག་འདི་སྙམ་དུ། འཕགས་པས་ན་དང་འཆི་བ་དང་། །རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྩད་ནས་སྤོང་། །ཞེས་བཤད་པས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་ནས་འཕགས་པ་ཡིན་ལ། དེས་གསར་དུ་ལས་སོག་པ་མི་རིགས་སྙམ་ན། དེ་ནི་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བ་དང་སྤངས་པའི་རྣམ་དབྱེ་ལ་རྨོངས་པ་སྟེ། སྟོང་ཉིད་ལ་གོམས་ན་དངོས་འཛིན་རགས་པ་འཇིག་པས་ཤ་འཐས་ཀྱི་ལས་མི་སོག་ཀྱང་། བག་ཆགས་མ་སངས་པ་དེ་སྲིད་དུ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ལས་ཕྲ་མོ་སོག་སྟེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

སྟོང་ཉིད་བག་ཆགས་གོམས་པས་ནི། །དངོས་པོའི་བག་ཆགས་སྤོང་འགྱུར་ཞིང་། །
ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་གོམས་པས་ནི། །དེ་ཡང་ཕྱི་ནས་སྤོང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།
གང་ཚེ་སྒྱུ་མའི་བུད་མེད་ལས། །དེ་བྱེད་ཉིད་ཀྱང་ཆགས་སྐྱེ་ན། །
དེ་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་བྱེད(བྱ)་ལ། །ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་མ་སྤངས་པ། །
དེས་ན་དེ་མཐོང་བ་ན་དེ། །སྟོང་ཉིད་བག་ཆགས་ཉམས་ཆུང་ཉིད། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་དག་གིས་རྟོགས་པ་འཆར་ཚུལ་དང་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་མཐུན་མོང་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

這時可能有人會想：「教導說：『聖者由根而斷除，老與病死諸痛苦。[27]』了悟空性之後就是聖者了，聖者又重新去積業似乎不合理。」這麼說是混淆了正在捨棄痛苦與已經捨棄的差別。若對空性嫻熟精通，粗略的執實就會瓦解而不累積堅固的業。雖然如此，在習性尚未去除之前，仍然會積累如幻的微細之業。《入菩薩行論》即說：

若久修空性，必斷實有習；
若熟無所有，復斷空性執。[28]

也說：

如彼幻變師，亦貪所變女。
幻師於所知，未斷煩惱習，
空性習氣弱，故見猶生貪。

以上即圓滿「了悟展現的方式與四瑜伽的共通論述」的解說。

27 出自《寶性論》第四金剛句〈佛性〉。
28 本段與下段引文皆出自《入菩薩行論》第九〈智慧品〉。其中「若熟無所有」於如石法師譯版中為「修空亦非實」，此處依原文修改。

གསུམ་པ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོའི་རྣམ་དབྱེ་ཕྱེ་ནས་བཤད་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། རྣལ་འབྱོར་བཞི་ལ་སོ་སོར་དབྱེ་བ་བྱུང་ཚུལ་དང་། དབྱེ་བ་དེ་ཉིད་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་བཅུ་གཉིས་སུ་མཛད་པ་ནི། དེང་སང་གི་རྗེ་དྭགས་པོའི་གསུང་འབུམ་ན་མི་འབྱུང་ཡང་ཞལ་རྒྱུན་ལ་ཡོད་པར་མངོན་ཏེ། རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་ལ་གནང་བའི་ཞལ་གདམས་སུ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོ་ལ་རབ་འབྲིང་ཐ་མར་ཕྱེ་བ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས། སོ་སོར་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་དུ་འབྱེད་པར་མཛད་པས་སོ། །དེ་དག་ལས་རིམ་པས་བརྒྱུད་དེ་རྗེ་རྒྱ་རས་སློབ་བརྒྱུད་དང་བཅས་པ་ལ་ནི་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་ལ། རྗེ་རང་བྱུང་རྡོ་རྗེའི་སློབ་བརྒྱུད་རྣམས་དང་། ཁྱད་པར་རྗེ་མཁའ་སྤྱོད་པས་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་དང་དེ་ལའང་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་དབྱེ་བས་ཉེར་བཞིར་འབྱེད་པར་མཛད་པས། དེང་སང་སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་། དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་རྟོགས་མཐོ་དམན་དང་དབྱེ་འབྱེད་ལ་ཤིན་ཏུ་སྐབས་སུ་བབ་ལ་ངོ་མཚར་ཆེ་བར་སྣང་ངོ་། །

第十一章 | 詳述四瑜伽

3) 分述四瑜伽各自的分類

a. 四瑜伽的分類方式

b. 解說其分類

a. 四瑜伽的分類方式

四瑜伽各自區分［為三］而共有十二個［層次］的方式，雖然不存於現今達波［岡波巴］尊者的教言集中，但於其口訣教導中卻是明顯可見。在他授予貢瓊尊者的口訣中，將四瑜伽各別分為最高、中等、普通，帕莫竹巴尊者則將其各別區分為下、中、上三種。

這樣的區分方式持續流傳，［臧巴］嘉惹尊者及其傳承弟子則令此方式變得極為著稱。讓炯多傑尊者[1]的傳承弟子，尤其是卡覺巴尊者[2]解說了十二瑜伽，並且又根據體驗與了悟的差別將其分為二十四類。因此，這些教導在現今此珍貴的實修傳承中廣為人知。善法修持之體驗與了悟的這些層次與分類，其應時之適用性真是令人讚歎。

1 讓炯多傑：即第三世噶瑪巴。承續了噶舉與寧瑪的教法，開創噶瑪寧提（心髓）傳承。

2 卡覺巴：即第二世夏瑪仁波切卡覺旺波。於第四世噶瑪巴若佩多傑圓寂後接續傳承事業，為第五世噶瑪巴德新謝巴陞座並傳授完整的噶舉教法。

དེ་ལའང་རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པས་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་སུ་འབྱེད་ཚུལ་འདི་ཉིད་གྲགས་ཆེ་བར་སྣང་བས་དེའི་ཚུལ་ནི། རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུ་སེམས་བདེ་གསལ་གྱི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་དང་། འབྲིང་པོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པ་དང་། ཆེན་པོ་དེའི་ཉམས་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུ་རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དང་། འབྲིང་པོ་རྩ་བ་བྲལ་བར་རྟོགས་པ་དང་། ཆེན་པོ་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་དང་། རོ་གཅིག་ཆུང་ངུ་འཁོར་འདས་གཅིག་ཏུ་འདྲེ་བ་དང་། འབྲིང་པོ་ཟུང་འཛིན་གྱི་རྩ་བ་ཆོད་པ་དང་། ཆེན་པོ་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་ཞི་བ་དང་། སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དང་བྲལ་བ་དང་། འབྲིང་པོ་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱི་རང་ས་ཟིན་པ་དང་། ཆེན་པོ་འོད་གསལ་གཉིས་འདྲེས་པ་ལ་བཞེད་དེ། དེ་དག་གི་དོན་ནི་འཆད་འགྱུར་ལས་ཤེས་སོ། །

རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་པོ་དེ་དག་ཀྱང་ཐེམ་སྐས་ཀྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུར་ནི་མ་ངེས་ཏེ། དཔེར་ན་རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་ཉམས་རྟོགས་མ་རྫོགས་པར་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་འབྲིང་ཅི་རིགས་འཆར་བ་དང་། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་ཉམས་རྟོགས་མ་རྫོགས་པར་རོ་གཅིག་ཆུང་འབྲིང་ཅི་རིགས་འཆར་བ་དང་། རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་ཉམས་རྟོགས་མ་རྫོགས་པར་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ཅི་རིགས་འཆར་བ་ཡོད་པས་བཤད་ཚོད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་འབྱུང་བར་མ་མངོན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ན་ཉམས་རྟོགས་འཆར་ཚུལ་ཕལ་ཆེར་སྔར་གྱི་སྒྲུབ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབེན་པ་ཁོན་བསྟེན་ཞིང་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་བཙུགས་པའི་ཐུགས་ཉམས་ལ་འབྱུངས་པ་དང་། དེ་ཡང་གང་ཟག་རིམ་གྱིས་པའི་དབང་དུ་མཛད་ནས་གསུངས་པ་ཅིག་ཅར་བ་དང་ཐོད་རྒལ་བ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་ཤིང་། ཁྱད་པར་དེང་སང་གི་སྒྲུབ་པ་པོ་ཕལ་ཆེར་ནི་ལེ་ལོ་

由於帕莫竹巴尊者區分十二瑜伽的方式最為著名，此處就加以解說；

[1] 下品專一時，見到樂、明的體性；中品專一時，獲得對此禪定的自在掌握；上品專一時，這些體驗持續不斷。

[2] 下品離戲時，了悟自心為無生；中品離戲時，了悟其為離根；上品離戲時，斷除對內外一切的虛構增添。

[3] 下品一味時，輪迴與涅槃融合為一；中品一味時，斷除能所之根；上品一味時，一切現象都在平等性中平息。

[4] 下品無修時，遠離了所修與能修；中品無修時，達到任運之境；上品無修時，二種明光融合。

關於這些要點的涵義，透過接下來的解說將能獲得瞭解。

這十二瑜伽的層級不像階梯那樣有固定的順序。例如，在上品專一的體驗與了悟尚未達到圓滿的情況下，也可能會展現出下品或中品的離戲；在上品離戲的體驗與了悟尚未圓滿時，可能展現出下品或中品的一味；或者可能在上品一味的體驗與了悟尚未臻至圓滿的情況下，就展現出下品或中品的無修。因此，並非明顯而必然地就會如同所有說法的順序那般發生。

體驗與了悟之展現方式 [的說法]，大多是來自過去實修傳承的大師，他們嚴謹居於僻靜處並且樹立實修法幢而生起體驗。而且，這些教導也是從漸次型行者的角度而說，所以不一定適用於頓悟型與跳級型。尤其，現今的修行者似乎大多都被懶惰與散亂所控

དང་ཉམས་གཡེང་གི་དབང་དུ་འཚོར་བར་སྣང་བས་ཇི་སྐད་གསུངས་པའི་འཆར་ཚུལ་ཉམས་འབྱུང་བར་མ་ངེས་སོ། །

འོན་ཀྱང་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཆེ་བ་དང་། རྒྱུད་ལ་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་ཞུགས་པ་དག་ལ་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟ་བ་དེང་སང་ཡང་འཆར་བ་དང་། དེའི་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཚད་འཛིན་པ་ལ་གལ་ཆེ་བར་སྣང་བས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུངས་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་དེ་ཉིད་བཤད་པ་ལ་ལྔ་སྟེ། རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར། རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར། སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར། ཐུན་མོང་གི་གནད་བསྡུ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ་སྟེ། རྩེ་གཅིག་གི་རྣམ་དབྱེ། ཉམས་མྱོང་འཆར་ཚུལ། དེ་ཉིད་སྐྱོང་ཐབས་སོ། །དང་པོ་ནི།

དེ་ཡང་རྩེ་གཅིག་ཅེས་པའི་དོན་ནི། རང་སེམས་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལ་མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་རྩེ་གཅིག་པས་སམ། གནས་འགྱུ་འདྲེས་པའི་རིག་པ་རྩེ་གཅིག་པས་ན་རྩེ་གཅིག་ཅེས་བྱའོ། །

འོ་ན་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ཇི་ལྟ་བ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་རྟོགས་པར་བཤད་པ་དང་མི་འགལ་ལམ་སྙམ་ན་སྐྱོན་མེད་དེ། བསྒོམ་བྱ་རང་སེམས་ཙམ་དང་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། ཉམས་མྱོང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་འཛིན་དང་བཅས་པ་དང་དེ་དང་བྲལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་སོ། །

制，因此在這些人身上也不必然會出現教導所說的這些［四瑜伽體驗與了悟的］展現。

雖然如此，現今那些天生極為聰慧與內心領受上師的加持之人，依然能夠生起真正的了悟之體性。既然對善法修持程度的評量非常重要，以下將根據實修傳承祖師的教導來進行解說。

b. 解說其分類

a) 專一瑜伽
b) 離戲瑜伽
c) 一味瑜伽
d) 無修瑜伽
e) 總結共通要點

a) 專一瑜伽

(a) 專一的分類
(b) 體驗的展現方式
(c) 守護此等的方法

(a) 專一的分類

［此瑜伽］稱為「專一」，意指於自心本質之實義不散亂的正念處於專一的狀態，或者是住動融合的覺性處於專一的狀態。

如果疑惑：「這與『在離戲時如實了悟本質實相』的說法不會互相矛盾嗎？」不會有這樣的過失，因為［專一瑜伽與離戲瑜伽］有著極大的差別，包括所修僅只是自心與所修是內外一切現象的差別，以及執著體驗與確信之對境與遠離此執著的差別等等。

ཁ་ཅིག་ཞི་གནས་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་པར་བཤད་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་སེམས་རྟོག་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཤིང་ཤེས་བཞིན་གྱི་གསལ་དངས་ལེ་ཡོད་པ་ལ་སྐབས་འདིའི་རྩེ་གཅིག་ཏུ་འཁྲུལ་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཞི་གནས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་སྐྱེས་པའི་ངེས་ཤེས་ཡོད་པ་ལ་འཁྲུལ་པ་དག་སྣང་ཡང་། སྔ་མ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། ཞི་གནས་སྐྱོན་མེད་ཙམ་ཤར་ཡང་ལྷག་མཐོང་གི་ངེས་ཤེས་གཏན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཕྱི་མའང་མིན་ཏེ། སྟོང་ཉིད་ལ་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ངོ(གོ)་ཤེས་ཙམ་ལས་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་བའི་ལྷག་མཐོང་གི་ངེས་ཤེས་དང་མི་ལྡན་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་འདི་ལ་སེམས་ངོ་མཐོང་བའི་མཐོང་དོན་ལ་རིག་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ཞིག་དང་། གནས་འགྱུ་རོ་མཉམ་དུ་འདྲེས་ཤིང་རང་ངོ་ཤེས་པའི་དྲན་རིག་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།

རྩེ་གཅིག་དུས་སུ་ངོ་བོ་རྟོགས། །ཞེས་དང་།

རྗེ་ཡང་དགོན་པས། བློ་རྟོག་པ་རུ་འགྱུ་བ་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྒོ། །རང་ངོ་ཤེས་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད། །རང་ཞལ་དང་མཇལ་བས་རང་དང་འདྲེས། །རང་མིན་པའི་དྲན་རྟོག་ཅིག་འདུག་གམ་ལྟོས་དང་། སྒོམ་གནས་འགྱུའི་བར་ལག་འདྲེ་བ་ཞིག་འོང་གི །ཞེས་རྩེ་གཅིག་སྐྱོང་ཚུལ་དུ་བཤད་པས་སོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེས་ཤིང་དེ་སྐྱོང་དཀའ་བ་ཙམ་ནས་བཟུང་སྟེ་ནམ་བསྒོམས་བསྒོམས་འོང་བའི་བར་རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུ། རེས་མ་བསྒོམས་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་འཆར་ཞིང་བསྒོམ་པའི་ཚེ་བརྟན་པོ་འོང་བས་རང་དབང་ཐོབ་པ་རྩེ་གཅིག་འབྲིང་། ཏིང་ངེ་

有些人則將此處的專一［瑜伽］誤以為是「止」的專一之心的教導（於此情況中，心專一安住於無念之中，而且具有明晰有力的正知）。還有一些人，將於此「止」之上生起理解空性的確信，混淆為此處的專一。以前者來說是非常不合理的，因為［那樣的專一之心］僅只是現起了無過失的「止」，但是完全缺乏「觀」的確信。以後者來說依然錯誤的，因為［那樣的確信］只是心朝向空性的認知，不具備見到心本身體性的「觀」之確信。

因此，於此專一瑜伽中，必須是覺性專一安住於見到心之體性的所見中，以及必須具備將住動融合為平等味及認出其體性的正念覺性。就如［貢瓊尊者］所說：

> 專一之時悟體性。

楊袞巴尊者也解說了守護專一的方式：

> 心遷動之妄念是［趨入］實相之門，認出［心］自身是修持的要點。見到［心］自身的本來面貌，［心］將與自身融合。去觀照是否有非［心］本身的回憶或妄念。禪修與住動的區別相融合的時候將會到來。

這樣的專一瑜伽也分為三個層次：

[1] 下品專一：此階段是始於生起帶有樂之體驗的［專注於］心之明空體性的禪定（不過此禪定仍難以持續），一直到只要一去禪修，禪修就會到來，這些都屬於此階段。

[2] 中品專一：有時即使不禪修，禪定也會現起，而且禪修時就

འཛིན་དེའི་ཉམས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤར་ཏེ་མཉམ་རྗེས་རང(དང)་སྤྱོད་ལམ་བཞི་དང་ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་རིག་པ་གསལ་སྟོང་དེའི་ངང་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ་བ་རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའོ།

དེ་ཡང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་པོ་སོ་སོའི་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་ལ་རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས། ངོ་བོ་མཐོང་མ་མཐོང་། རྩལ་རྫོགས་མ་རྫོགས་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར་མ་ཤར། ཡོན་ཏན་སྐྱེས་མ་སྐྱེས། ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་ཚུད་མ་ཚུད། གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས་མ་ཐེབས་དྲུག་གམ་ཕྱེ་ན་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་རྣམ་དབྱེ་འབྱེད་པར་གསུངས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་སྐབས་སུ་བབ་ཅིང་ལེགས་པར་སྣང་བས་འདིར་ཡང་དེ་ལྟར་བཤད་ན། སྐབས་འདིར། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅིར་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་པས་ན་སྟོང་ཞིང་། འཆར་སྒོམ(སྒོ་མ)་འགགས་པས་ན་གསལ་བ་སྟེ། གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་རང་གིས་རང་རིག་ཅིང་། དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་ན་རྩེ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ཀྱི་ངང་དུ་ས་ལེ་སིང་ངེ་གནས་ཀྱང་རང་རིག་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཐྲིག་མ་ཚུད་ན། སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་ཉམས་མྱོང་བྱིས་པས་ཆུ་ཟླ་མཐོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ་ངོ་བོ་མ་མཐོང་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་རང་རིག་ངེས་ཤེས་དང་བཅས་པའི་ངང་ལ་ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྲོན་རྩེ་གཅིག་གི་རྩལ་རྫོགས། དེ་ལྟ་བུ་ལ་རེས་འཇོག་འོང་ན་ད་དུང་རྩལ་

會令此禪定穩定，因此而能自主掌握。

[3] 上品專一：此禪定的體驗無間斷地展現。定中、後得、自己的［行、住、坐、臥］四行止中，日夜不斷地完全處於覺性明空的狀態中。

關於如何劃分四瑜伽各自的了悟是否達到究竟，［臧巴］嘉惹尊者區分為六項［判斷標準］的十二點：

[1] 是否見到體性。
[2] 能力是否達到圓滿。
[3] 妄念是否展現為禪修。
[4] 是否生起功德。
[5] 是否通達世俗。
[6] 是否播下色身的種子。

由於這些非常適切合宜也很善妙，所以此處就按照這樣的方式來解說。在此專一階段中：

[1] 心的體性不以任何事物的狀態而存在，所以是空。由於其展現無有阻礙，所以是明。這個明空無分別，如同虛空中央的心本身，自己覺知自己。如果生起相信於此的確信，就是見到專一的體性。如果清晰淨朗地安住於樂、明、無念的體驗中，但是卻沒有確信自覺的把握，那就是現而不定的體驗，就好像孩童見到水中月一般。這就是尚未見到［專一的］體性。

[2] 當帶有自覺與確信之樂、明、無念的禪定日夜相續不斷，這

མ་རྫོགས། རྟོག་པ་སྐྱེ་བ་དང་ཡུལ་སྣང་འཆར་ཚད་དྲན་པས་ཟིན་ཙམ་ནས་དེ་ཉིད་སྤང་མ་དགོས་པར་སྒོམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། གཉིད་ཉམས་ཀྱི་འོད་གསལ་དུ་ཚུད་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། རྟོག་པ་དང་སྣང་བའི་འཆར་སྒོ་དྲན་པས་བཀུག་ནས་སླར་སྒོམ་ལ་འཇུར་དགོས་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར། ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལོག་པ་དང་། ཕྱི་ནང་གི་སྲིན་བུ་རྒྱུན་ཆད་པ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་ཟད་པར་ཟིལ་གནོན་ལ་སོགས་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་ཅི་རིགས་སྟོན་ནུས་ན་རྩེ་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། བློ་ལས་སུ་མི་རུང་ཞིང་ཡིད་ཞི་བ་མ་ཐོབ་པ་དང་། ཐུན་མོང་གི་དྲོད་རྟགས་སྟོན་མི་ནུས་ན་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས། ཏིང་ངེ་འཛིན་དྭངས་པའི་འཆར་སྒོས་རྗེས་ཤེས་སུ་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུ་འབྲས་ཕྲ་རགས་མི་བསླུ་བར་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཕྲིག་ཚུད་ནས་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་ཚུད། དེ་ལྟ་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ངེས་པ་མ་རྙེད་ཅིང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བླང་དོར་ལ་གཡེལ་ན་རང་བྱན་མ་ཚུད། རྗེས་ཤེས་སུ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དམིགས་བཅས་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཞིང་གཞན་ཕན་གྱི་སྨོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་འདེབས་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བསྒྲིབས་ནས་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་རང་ཉིད་གཅིག་པུའི་ཞི་བདེ་དོན་དུ་གཉེར་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་མ་ཐེབས་པའོ། །

གཉིས་པ་ཉམས་སྐྱོང་འཆར་ཚུལ་ནི།

རྩེ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས། སེམས་གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་མཉམ་གཞག་

就是圓滿了專一的能力。如果這樣的狀態時有時無，就是能力尚未圓滿。

[3] 只要一以正念攝持，無需捨棄妄念的生起與對境顯相的一切顯現，這些都成為禪修，而且可以在睡眠中進入體驗的明光，這就是妄念展現為禪修。如果必須以正念召來妄念與顯相的顯現，然後再強制將其帶入禪修，這就是妄念尚未展現為禪修。

[4] 心背離八法，內外的昆蟲［或微生物］不再［侵擾身體］，能夠示現神通及遍處[3]、勝處[4]等種種神變，就是生起了專一的功德。如果心不堪作用，心意未得平靜，無法示現共通的煖兆，就是尚未生起［專一的］功德。

[5] 在後得的心境中，對清澈禪定的展現——內外的粗細因果皆不虛地生起的緣起有了確定，而能如理地行持取捨，就是通達世俗。如果對這樣的緣起沒有獲得確信，而且不在乎因果的緣起，就是尚未通達［世俗］。

[6] 在後得的心境中，如果生起緣眾生的悲心並且廣大發願利他，就是播下了色身的種子。如果被禪定的體驗遮蔽，而難以生起悲心且追求自己個人的平靜安樂，就是尚未播下色身的種子。

(b) 體驗的展現方式

[1] 下品專一的階段

3 遍處：於禪定得自在者以四大為所緣，依其禪定力使之隨心所欲地變化。
4 勝處：依於禪定而能如所觀想那般地自在變現出形狀、顏色等等。

ངེས་བཟུང་ཅན་ཞེན་འཛིན་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱོང་རྒྱུ་འབྱུང་ལ། ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་པ་དང་སྣང་བ་འཆར་བ་ན། ཕལ་ཆེར་ཚུགས་མི་ཐུབ་པར་རང་སངས་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སྒོམ་ཡིན་སྙམ་པའི་བློ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པའང་སྐྱེ། སྐབས་ལ་ལར་རྟོག་པ་གྲོལ་མི་ཐུབ་པའང་འབྱུང་། རྗེས་སྣང་ཕལ་ཆེར་དགའ་སྤྲོའི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་ཨ་འཐས་སུ་འཆར། རྗེས་ཤེས་སུ་དྲན་པས་ནམ་ཟིན་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་སྟོང་པ་ཡིན་སེམས་སྣང་ཡིན་སྙམ་པའི་འཛིན་སྟངས་འབྱུང་། རྨི་ལམ་གསལ་དྭངས་ཙམ་ལས་སྔར་གྱི་རྨི་ལམ་དང་ཁྱད་ཆེར་མི་འོང་། འགའ་ཞིག་ལ་རྨི་ལམ་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་ངེས་བཟུང་ཆུང་བ་འོང་། རེས་མཉམ་པར་འཇོག་དཀའ་ཞིང་ང་ལ་སྒོམ་མི་སྐྱེ་བ་འདྲ་སྙམ་པ་འབྱུང་ཞིང་། རེས་བསྒོམ་བཟང་པོ་སྐྱེ་བ་འདྲ་སྙམ་པའང་འབྱུང་བས་དགེ་སྦྱོར་འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ། བླ་མ་ལ་མོས་གུས་མཆེད་གྲོགས་ལ་དག་སྣང་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་རྣམས་སྐྱེའོ། །

རྩེ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས། གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ནམ་བསྒོམས་བསྒོམས་བརྟན་པོ་འབྱུང་ཞིང་། རེས་མ་བསྒོམས་ཀྱང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ། ཉམས་དེའི་ངང་ནས་རྟོག་སྣང་འཆར་བ་སྔར་བས་ཉུང་ཞིང་གང་ཤར་རང་གྲོལ་དུ་འགྲོ། རྗེས་སྣང་དུ་གསལ་སྟོང་གི་ཉམས་དང་བཅས་པའི་སྣང་བ་ཡངས་སང་ངེ་བ་འབྱུང་། རེས་ཨ་འཐས་སུའང་འཆར། རྗེས་ཤེས་སུ་ནམ་དྲན་སྒོམ་དུ་ཆམ་གྱིས་འགྲོ། རྨི་ལམ་དུ་ཉམས་ཀྱིས་སླེབ་མ་སླེབ་ཅི་རིགས་འབྱུང་། འགའ་ཞིག་ལ་རྨི་ལམ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་འོང་། སྒོམ་ལ་སྤྲོ་བ་སྐྱེའོ། །

རྩེ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས། གསལ་སྟོང་བདེ་ཉམས་དང་བཅས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་འཆར། རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་ཐིམ། རྗེས་སྣང་ཐམས་ཅད་དེའི་ངང་དུ་སོང་། རྨི་ལམ་ཕལ་ཆེར་དེའི་ངང་དུ་ཚུད་དེ། བཟང་ཞེན་གྱི་འཛིན་པ་དང་བཅས་པའི་ངེས་

這時所守護的是心明空的根本定，此禪定中帶有涉及確定與貪執的樂之體驗。於此體驗中，如果出現妄念或顯相，大多都無法停留而變得自消散、自解脫。也會生起確信，想著：「這就是禪修。」有時候也會發生妄念無法解脫的情況。大多數後得的顯相都帶有歡欣與喜悅的體驗，並且顯得堅固。在後得的心境中，只要一以正念攝持就會有明空的體驗，對此會生起這樣的看法，想著：「這是空。這是心的顯現。」

夢境有時顯得明晰、清澈，否則的話也和過去的夢沒有什麼太大的差別。有些人會有許多不同類型的夢，但是卻不太能辨識。有時也會難以平等安住，而想著：「我生不起禪修。」有時又想著：「生起了很好的禪修。」這些都將使善法修持有劇烈的起伏。應該要生起對上師的虔敬、對法友的淨觀、對眾生的悲心。

[2］中品專一的階段

只要一禪修帶有樂之體驗的明空禪定，就會生起穩定的禪修。有時即使不禪修，也會完全進入禪定。在此體驗之中，妄念與顯相比過去出現得較少，而且任何出現的一切都會自解脫。於後得的顯相中，帶有明空體驗的顯相寬廣清晰地生起。在後得的心境中，只要正念一生起，就會完全成為禪修。於睡夢中，［禪修的］體驗可能生起，也可能不生起。有些人的夢會變少。對禪修會生起歡喜心。

[3］上品專一的階段

帶有樂之體驗的明空禪定無有間斷地展現，所有妄念都在此中消融，一切後得的顯相都於此中發生，大多數的夢境也於此中現起。

ཞེས་ལ་སེམས་བདེ་སྟོང་རིག་སྟོང་རྣམ་རྟོག་གསལ་སྟོང་སྣང་བ་སྣང་སྟོང་སོགས་ཀྱི་སྟོང་ཉམས་མང་པོ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་འདུག་སྙམ་པའི་ཉམས་མྱོང་མང་དུ་འཆར། མངོན་ཤེས་ཕྲ་མོ་སོགས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འགའ་རེའང་སྐྱེ། སྒོམ་འདི་བས་བཟང་བ་མེད་སྙམ་པ་འབྱུང་ཞིང་མོས་གུས་དག་སྣང་སོགས་སྐྱེའོ། །

གསུམ་པ་དེ་ཉིད་སྐྱོང་ཐབས་ནི།

རྩེ་གཅིག་གསུམ་པའི་དུས་སུ་རི་མཚམས་དང་འདག་སྦྱར་དང་སྨྲ་བཅད་ལ་བརྩོན་པར་བྱ། གྲིབ་ཆེ་བ་ཐོག་ན་བློ་ལས་སུ་མི་རུང་ཞིང་ཤེས་རབ་འགྲིབ། གྲིབ་ཆུང་ཡང་ཏིང་ངེ་འཛིན་མི་གསལ་ཞིང་དེའི་གེགས་སྐྱོན་མང་དུ་འབྱུང་བས་གྲིབ་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛེམ་ཞིང་གྲིབ་ཐོག་ན་གྲིབ་སེལ་བྱ། བྱིང་རྒོད་ཕལ་ཆེར་ལ་སོ་སོའི་སྐྱོན་སེལ་ཐབས་དང་ངོ་བལྟ་མང་དུ་བྱ། ཧ་ཅང་རྨུགས་ན་སྐྱོན་ཆེ་བས་སྡིག་བཤགས་ཅི་རིགས་བྱ། བླ་མ་ལ་དབང་ཞུ་བ་དང་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་མང་དུ་བླང་། ཚོགས་འཁོར་དང་མཆོད་འབུལ་དང་སྦྱིན་གཏོང་བྱ་ཞིང་བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་ཉམས་ཅན་ལ་ཞུས་ཏེ་སྐྱོན་བསལ། 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་རིམ་པར་བྱ། སྐྱོ་ཤས་ངེས་འབྱུང་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་བསྒོམ། ཞག་གྲངས་འགའ་རེ་དུབ་པ་སང་བྱ་ཞིང་ལུས་སྦྱོང་ཅི་རིགས་ཀྱང་བྱའོ། །

དེ་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྔར་བཤད་པ་ལྟར་འཇུར་དྲན་དང་བཟུང་དྲན་ཅི་རིགས་པས་སོ་བྱ་ཉ

帶有貪著善妙之執取的確信中，有著許多空的體驗，包括心是樂空、覺空，妄念為明空，顯相是顯空等。會出現很多體驗，想著：「一切現象都是如夢、如幻。」也會生起一些微小的神通等的有漏功德。會想著：「沒有比這更善妙的禪修了。」並且生起虔敬、淨觀等等。

(c) 守護此等的方法

在這專一的三個階段中，要精進地在山間閉關、封門閉關並禁語。如果遭遇嚴重的凶煞[5]，將使心不堪作用而且智慧退失。即使是輕微的凶煞，也會使禪定不明晰，產生很多禪定的障礙和過失。因此要慎防這些凶煞或晦氣，如果被侵擾了就要予以去除。

面對大多數的昏沉與掉舉時，要運用相應的方法來去除個別的過失，並且一再去觀照其體性。如果變得極為遲鈍，由於這［表示有］極大的過失，因此應該適當地懺悔罪業，自上師處領受灌頂，並且多次領受禪定灌頂，進行薈供、供養、布施，也向上師和有經驗的法友請益，以此來去除過失。

如果發生嚴重的過失，不想向上師或法友請益，而且生起邪見，這些都是魔障。應該要認真地行皈依，也要著重於厭離心、出離心、虔敬、淨觀、悲心等而修持。應［休息］幾天的時間以消除疲勞，並且做一些合適的身體運動。

接下來，就要像先前所述那般[6]，適時以強制的正念和攝持的正念

5　凶煞：指不淨陰暗的晦氣、邪氣或霉運等障礙。
6　請見本書第33-35頁。

དཀྱུག་པ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱོང་། རྟོག་དཔྱོད་ཀྱི་གོ་ཡུལ་དང་མི་རྟོག་པའི་གནས་པ་དང་མྱོང་བའི་ཉམས་དང་རྗེས་ཤེས་ཀྱི་སྣང་ཤས་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་། ཉམས་བཟང་བ་ལ་ཞེན་ཆགས་དང་ངན་པ་ལ་སྐྱོན་བལྟས་མི་བྱ་བར་བློ་གང་ཤར་ལ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་པ་མ་ཞུགས་པར་བསྐྱང་། ཉམས་མཐུག་ན་ངོ་བོ་ལ་བསྒྲིབ་པས་ཉམས་ཀྱི་རླན་དང་ཡང་ཡང་བྲལ་ཏེ། རིག་པ་ངར་བསྐྱེད་ལ་བཟོ་བཅོས་མ་ཐོག་པའི་ཤེས་པ་སོ་མ་དེ་ཉིད་སྐྱོང་། སྐབས་སུ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་སྙིང་རུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒྲུབ་ཚུགས་བཟུང་བའི་རྣམ་ཐར་དང་རྡོ་རྗེའི་མགུར་ལ་སོགས་པའང་བལྟས་ཏེ། རང་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་ཐར་སྐྱོང་བའི་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་སོགས་བྱའོ། །རྩེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལོ་མང་པོར་བསྐྱང་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་བོགས་མ་ཐོན་ན་ཞེན་པ་གསུམ་གཏོང་བར་གསུངས་ཏེ། བདག་ཏུ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ཚེ་འདིའི་ཆགས་ཞེན་གྱི་བཀྱིས་ཐག་བཅད་ལ་མི་ཁྲུ་ནས་བུད། དགྲ་གཉེན་གྱི་ཆགས་སྡང་དོར་ཞིང་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁྲི་བ་བཏང་། ལུས་བླ་མ་ལ་དབུལ། ཕུང་པོའི་གཅེས་འཛིན་སྤང་ཀུ་སུ་ལུའི་མཆོད་སྦྱིན་མང་དུ་བྱའོ། །

ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། ནོར་རྫས་ཅི་ཡོད་བླ་མ་མཉེས་པའི་འབུལ་བ། ཡི་དམ་ལ་སོགས་མཉེས་པའི་མཆོད་གཏོར་དང་ཚོགས་འཁོར། རྡོ་རྗེ་སྤུན་མཉེས་པའི་སྐྱོང་དག་བྱས་ལ། སྐྱིད་འདོད་ཟ་འདོད་འཚེར(ཕྱོར)་འདོད་ཀྱི་འཛོམ་ཤ་བློས་བཏང་། ལྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ཁྲིད་དུ་བསད། སྔར་བཤད་པའི་རི་དྭགས་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པ་བྱ། ཆགས་སྡང་དང་གཡེང་བ་ཅན་གྱི་གནས་ཕ་ཡུལ་སོགས་སྤང་། ཅིས་ཀྱང་སྤང་མ་ཚུགས་ན་ལོ་ཤས་སྨྲ་བཅད་བྱའོ། །

來專一守護禪定，就如水鷗［專注於］捕魚一樣。不要去追隨妄念分析的理解、無念的安住、經歷的體驗、後得心境中對短暫快樂的圖謀。不要貪著善妙的體驗，也不視不佳的體驗為過失，心中無論出現了什麼，都不落入破立之執取地守護［禪修］。

體驗如果厚重呆滯，將會遮蔽體性，因此要一再地破除體驗的淤滯。生起振奮有力的覺性，要守護不為修整造作所沾染的清新之心。有時，也閱讀實修傳承祖師的傳記與金剛道歌等，看看他們如何堅毅地歷經萬般艱辛而建立起修行，讓自己生起勇氣去保持像他們那樣的行誼等等。

教導說，那些修持專一瑜伽多年卻無法進展到離戲瑜伽之人，應捨棄三種貪執：

［1］捨棄對「我」的貪執：斬斷此生貪愛與執著的繫繩，遠離人群，拋卻對親友與仇敵的貪欲與瞋恨，捨棄對世間的牽連與愛戀，將身體供養給上師，捨棄珍視諸蘊的執著而多行古蘇魯的供養與布施。

［2］捨棄對受用的貪執：無論擁有什麼財富物品，都做為令上師歡喜的供養，令本尊歡喜的供養朵馬和薈供，以及令金剛師兄弟歡喜的贈禮。放下所有想要的愉悅、食物以及想要炫耀的富裕。不去在乎吃食、衣物、談話三者。行持先前所述的如鹿行[7]等等。遠離如家鄉等令人散亂並促生貪欲與瞋恨的地方。如果什麼都無法捨棄，就禁語數年。

7 請見本書第225頁。

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཞེན་པ་བཏང་བ་ནི། དགའ་ཞིང་སྤྲོ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་ཉམས་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བཤིག །གནས་ལུགས་ལ་གང་ཤར་བཟང་ངན་མེད་པར་ཐག་བཅད་དེ། ཉམས་དང་བྲལ་བའི་སེམས་ཉིད་རྗེན་པ་རྗལ་མ་རང་ལུགས་ཅི་ཡོད་དེ་ཀ་ལས་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་ཤིང་མི་སྒོམ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དང་པོར་སློབ་པའི་དུས་སུ་ཤེས་པ་གསལ་སིང་ངེ་བ་ལ་བསླབ། དེ་ཡང་མ་ཡེངས་པ་ལ་བསླབ། དེ་ཡང་རིག་པའི་ངོ་བོ་ཡེ་མ་ཡེངས་པ་ལ་བསླབ། དེ་ལ་གོམས་ཙ་ན་རང་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

རྩེ་གཅིག་དུས་སུ་སོང་ཙམ་ན། །ཉམས་མྱོང་གཞིག་ཅིང་སྒོམ་མེད་བསྒོམས། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་རྩེ་གཅིག་གི་སྐབས་འདིར་ཉམས་རྟོགས་པར་ཤོར་བའི་གོལ་ས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། སྒྲུབ་པ་པོ་རྣམ་དཔྱོད་དམན་པ་དང་བླ་མ་བསྟེན་ཡུན་ཐུང་བ་དག་ཉམས་མྱོང་གི་རྩི་ལ་འབྱར་ནས་མི་ཚེར་སྒྲུབ་ལོ་བྱས་ཀྱང་སེམས་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་དང་པོར་ཤེས་ཀྱང་ཤོར་བ་འོང་སྟེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

རྟོགས་པ་མེད་པའི་ལྟ་བ་དེ། །མཐའ་བྲལ་ཟེར་ཡང་བློས་བྱས་ཡིན། །
རྗོས་ཐག་མ་ཆོད་སྒོམ་ཆེན་དེ། །ཏིང་འཛིན་བཟང་ཡང་འཁོར་བའི་རྒྱུ། །

ཞེས་དང་། རྗེ་འབྲི་ཁུང་པས།

ཉམས་མྱོང་བཟང་པོ་མ་བཅོས་པ། །ལྷ་གནས་གོང་མར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །

[3] 捨棄對禪定的貪執：摧毀所有自己信以為歡喜、愉悅的善妙體驗。確定無論出現什麼，在實相中都沒有好壞。對本有之遠離體驗的真實赤裸心性，必須要不散離於此也不去禪修它。岡波巴尊者說：

修練時，一開始是修練明燦之心，再來是修練不散亂，接著是修練覺性本即不散亂的體性。對此嫻熟之時，就會生起自信。[8]

［臧巴］嘉惹尊者說：

一旦進入專一時，摧毀體驗修無修。[9]

在專一的階段中，可能會發生將體驗誤以為是了悟的嚴重偏差。那些智慧不高且跟隨上師時間很短的行者，會被體驗的蜜汁黏住而導致即使畢生修持，也無法認識心的體性，或是一開始雖然認出了但之後也會失去。岡波巴尊者即說：

無有了悟之見地，雖言離邊俗心造，
未斷繫縛之行者，禪定縱善輪迴因。[10]

也如直貢巴尊者所說：

善妙體驗無修整，投生上層天界因。[11]

8　此段引文在岡波巴著作中多處可見。
9　出自《四瑜伽口訣問答》。
10　出自《明示大手印之教訣》。
11　出自《授予巴布瓦之口訣：盛德薩惹哈大手印五無作總要》。

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྗེན་པ་དེ་ཉིད་ལ་འདང་བློའི་ཞེན་ཆགས་དང་འཛིན་པ་མ་ཞུགས་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གང་ལ་ཞེན་པ་ཡོད་ན་དེ་ཡང་ཐོང་། །ཞེས་དང་།

རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

གཉིས་འཛིན་ཅན་གྱི་སྒོམ་ཆེན་དེ། །ཉམས་སུ་མྱོང་ཡང་དོན་མ་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་རིམ་གྱིས་དགེ་སྦྱོར་ལ་བོགས་ཐོན་ཏེ་ཅི་ཞིག་ན་རྩེ་གཅིག་གི་ཉམས་མྱོང་ཞེན་འཛིན་དང་བཅས་པ་དེ་དག་ནས། ཡུལ་སྟོང་ཉིད་དང་ཡུལ་ཅན་རང་སེམས་སུ་བལྟ་བའི་གཉིས་འཛིན་ལས་གྲོལ་ཏེ། སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ། །

གཉིས་པ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྟེ། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣམ་དབྱེ། ཉམས་མྱོང་འཆར་ཚུལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་སོ། །དང་པོ་ནི།

དེ་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནམ་མཁའ་ལྟར་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་རྟག་ཆད་འགྲོ་འོང་སོགས་ཀྱི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བས་སྤྲོས་བྲལ་ཏེ། རྩ་ཤེ་ལས།

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ། །
འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ། །ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །
སྤྲོས་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

不要落入對心的赤裸本質的貪愛與執著是非常重要的。大婆羅門［薩惹哈］即說：

有何貪著皆應拋。

岡波巴尊者說：

執著二分之行者，縱有體驗非實義。[12]

如此守護［禪修］，善法修持將逐漸增長。到了某個時候，當對專一之體驗的貪執得以清淨，之後即從將對境的空性與感知之主體的自心視為二分的執著中解脫。這時，將會展現離戲禪修的了悟。

b) 離戲瑜伽

(a) 離戲的分類
(b) 體驗的展現方式
(c) 守護此等的方法

(a) 離戲的分類

所謂「離戲」的含意，是指心的本質如同虛空那般遠離了生、住、滅三者，以及恆常與斷滅、來與去等的戲論，所以稱之為「離戲」。就如《中論》所說：

不生亦不滅，不常亦不斷，
不一亦不異，不來亦不出。
能說是因緣，善滅諸戲論。[13]

12　出自《明示大手印之教訣》。
13　出自《中論》之皈敬頌。

ཁ་ཅིག་གཟུང་འཛིན་གྱི་རྟོག་པའི་སྤྲོས་པ་མེད་པ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དོན་དུ་འདོད་པ་དང་། ལ་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་ངོ་ཤེས་པའི་ངེས་ཤེས་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དོན་དུ་འདོད་པ་སྣང་ཡང་མི་འཐད་དེ། སྔ་མ་ལྟར་ན་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཞི་གནས་ཙམ་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། ཕྱི་མ་ལྟར་ན་སྟོང་ཉིད་དང་བདེན་མེད་ཀྱི་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པའི་ཞེན་འཛིན་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

དེས་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་དུས་སུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་གསུངས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟར་འཕོ་འགྱུར་མེད་པའི་འདུས་མ་བྱས་སུ་བཤད་དེ། མདོ་ལས།

ཟབ་ཞི་སྤྲོས་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས། །ཞེས་དང་།

རྒྱུད་བླར།

སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ། །
དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འགྱུར་མེད་དེ། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འང་གསུམ་སྟེ། ༡ སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་ཀྱང་དེ་ཉིད་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དང་མ་བྲལ་ཞིང་འཁོར་བར་འཁྲུམས་དོགས་དང་མྱང་འདས་ཐོབ་ཏུ་རེ་བའི་རེ་དོགས་ཡོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུ། ༢ སེམས་སྣང་འཛིན་དང་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དག་པས་སེམས་ཉིད་གཞི་མེད་རྩ་བྲལ་དུ་རྟོགས་ཀྱང་། ཕྱིའི་ཡུལ་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་རེ་དོགས་ཀྱི་འཛིན་པ་འོང་ཞིང་

有些人認為，離戲之意就是沒有能所妄念的戲論。還有些人認為，認識一切現象為空性的確信就是離戲。這些都是錯誤的，因為以前者來說，這樣就會變成僅只是無念的「止」也成了離戲；以後者來說，如此一來，生起對空性和無實之確信的貪執也會變成是離戲。

因此，教導說在離戲的階段中了悟心的自性，也說心的自性是無為，如同虛空那般沒有遷動與改變。《[普曜]經》即說：

深奧離戲，曜明無垢；
[吾已逮是，甘露]無為。[14]

也如《寶性論》中所說：

心之自性明光者，猶如虛空不變異。[15]

這樣的離戲瑜伽也分為三個層次：

[1] 下品離戲：雖然已經了悟心的體性遠離生滅之戲論，但是尚未遠離執著此為空性的確信體驗，而且有著擔憂流轉於輪迴與希望獲得涅槃的希求與恐懼。

[2] 中品離戲：心中執著顯相與執著空性的體驗都已清淨，因而了悟心性為無根離基。雖然如此，在外境的顯相上仍會有希

14 出自《普曜經》第二十二〈商人奉麨品〉（亦名〈四天王上鉢品〉），西晉月氏三藏竺法護譯。其中「離戲」，於此譯版中為「恬怕」，此處依原文修改。方括號中內容為原文中未引用之下句內容。
15 出自《寶性論》第四金剛句〈佛性〉。

སྒྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་པ་སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་པོ། ༣ སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་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། །

སྤྲོས་བྲལ་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་མཐོང་བ་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་གྲོལ། སྤྲོས་བྲལ་དུ་མྱོང་ཚོར་མཁན་པོའི་རྩ་བ་ཆོད་པས་སྤྲོས་པ་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ངང་དུ་ཁྱབ་གྱིས་འགྲོན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། སྟོང་འཛིན་ནམ་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ཉམས་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་ཆ་བག་ཙམ་འདུག་ཀྱང་ངོ་བོ་མ་མཐོང་། རེ་དོགས་དང་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཆ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཐམས་ཅད་སྤྲོས་བྲལ་དུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྩལ་རྫོགས། རྟོག་པའི་རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་དུ་ཤེས་ཀྱང་ཡུལ་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་རེ་དོགས་འབྱུང་ཞིང་སྟོང་འཛིན་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་མ་སངས་ན་རྩལ་མ་རྫོགས། རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་འགྱུ་དང་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་སྣང་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ནས་རྗེས་ཤེས་དང་རྗེས་སྣང་ཐམས་ཅད་མཉམ་གཞག་གི་རྟོགས་པ་ལྟ་བུར་འཆར་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། མཉམ་གཞག་གི་རྟོགས་པ་རྗེས་ཤེས་དང་རྗེས་སྣང་གི་ཐོག་ཏུ་ལམ་དུ་མི་སློངས་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར། ཐབས་ལམ་སོགས་ཡོན་ཏན་སད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་རྐྱེན་དང་ཕྲད་ནས་གྲུབ་པའི་རྟགས་དང་རྟོགས་པ་འབྲེལ་ན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ཀྱང་ལམ་རྐྱེན་དང་མ་ཕྲད་པར་གྲུབ་རྟགས་ཀྱི་སྣང་ཆ་མེད་ན་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས། སྟོང་ཉིད་

求與恐懼的執取，而且也未斷除對此的虛構增添。

[3] 上品離戲：已經從確信包含輪迴與涅槃的內外一切現象為空的執著中解脫，遠離了希求與恐懼且斷除了虛構增添。

關於離戲是否已達究竟的區分如下：

[1] 見到心的體性為離戲，就是從確信的執著中解脫。如果藉由斷除對離戲的體驗者與感受者的根基，所有戲論都已經清淨的狀態持續遍滿，就是見到了離戲的體性。由於所有執空或確信的部分都是離戲的體驗，所以如果還有稍許這些部分，就是尚未見到［離戲的］體性。

[2] 如果沒有絲毫希懼與執空的面向，斷除了一切都是離戲的虛構增添，就是離戲的能力已經達到圓滿。雖然知道妄念的自性為無生，但是在對境的顯相上依然有著希求與恐懼，而且執空的體驗還沒有清淨，就是能力尚未達到圓滿。

[3] 認出一切妄念都是空的遷動，而一切顯相都是空的顯相，所有後得的心境和顯相都展現得如同定中的了悟，就是妄念展現為禪修。如果在後得的心境和顯相中無法將定中的了悟納入為道，就是妄念尚未展現為禪修。

[4] 當值遇了方便道等喚醒功德的修道因緣，而使成就的徵兆與了悟相結合，就是生起了離戲的功德。雖然了悟法性實義，但是因為沒有值遇修道因緣而欠缺成就徵兆的顯現面向，就是尚未生起功德。

རྒྱུ་འབྲས་སུ་ཤར་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་ཀྱང་རྐྱེན་གྱི་ཚོགས་པས་ཅིར་ཡང་བསྒྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཕྱིག་ཚུད་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་ཚུད། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པས་བསྒྲིབས་ནས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མ་གོ་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་མ་ཚུད། སྟོང་ཉིད་མ་འགགས་པའི་རྩལ་དམིགས་མེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེར་ཤར་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དང་སྨོན་ལམ་སོགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་རྗེས་ཤེས་སུ་བསྒྲིག་ཤེས་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དཀའ་ཞིང་གཞན་ཕན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་སྒྲིག་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་མ་ཐེབས་པའོ། །

གཉིས་པ་ཉམས་སྐྱོང་འཆར་ཚུལ་ནི།

སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་ངུའི་དུས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་ཡང་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ཡོད་ལ། རྗེས་ཤེས་སུ་དགྲ་གཉེན་དང་ཆགས་སྡང་གི་འཛིན་པ་ཨ་འཐས་སུ་སྐྱེ་ཞིང་། གཉིད་དང་རྨི་ལམ་ཡང་ཕལ་ཆེར་འཁྲུལ་པར་འགྱུར། དགེ་སྦྱོར་ལ་མཐོ་དམན་ཆེ། བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་དང་རང་གི་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེས་དད་པ་དང་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། རེས་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེ་བའང་སྲིད་དོ། །

སྤྲོས་བྲལ་འབྲིང་གི་དུས། སྟོང་འཛིན་གྱི་ཉམས་དེ་དག་ནས་གང་ལའང་ཞེན་པ་ཆུང་། རྣམ་རྟོག་གི་རྩ་བ་ཆོད་ནས་འགྱུ་ཐོག་ཏུ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་ཀྱང་སྣང་ཐོག་ཏུ་ཨ་འཐས་ཀྱི་རེ་དོགས་དུ་མ་རེ་འོང་། རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་གྱི་ཚེ་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་། བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་དང་དགེ་སྦྱོར་ལ་དད་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་སོགས་ཀྱི་མཐོ་དམན་དུ་མ་རེ་འབྱུང་། རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་རྒྱུ་མེད་སྙམ་པའང་འབྱུང་ངོ་། །

［5］雖然空性展現為因果，而且心的體性不以任何型態而存在，但是由於因緣的聚合而能轉變成任何事物，如果對這樣的緣起能切實確定，就是通達了世俗。如果由於被蒙昧於業、因、果的無明所遮蔽，而不理解因與果的緣起，就是尚未通達世俗。

［6］如果空性的無礙能量展現顯現為無緣悲心，而在後得的心境中能夠結合發心與祈願等如幻的緣起，就是播下了色身的種子。雖然了悟空性，但卻難以生起悲心而且無法結合利他的緣起，就是尚未播下色身的種子。

(b) 體驗的展現方式

［1］下品離戲的階段

一切現象的體性遠離生、住、滅三者的戲論，然而卻有視一切為空的執著。在後得的心境中，會生起貪愛親友與瞋恨仇敵的堅固執著，睡眠與夢境也大多是迷亂的。善法修持起伏劇烈，對上師、法友、自己的善法修持有時會生起信心和確信，有時又可能有所懷疑。

［2］中品離戲的階段

執空的體驗已然清淨，對任何事物都少有貪著。斷除妄念之根後，雖然在遷動之上斷除了虛構增添，但是在顯相上有時仍會發生一些堅固的希求與恐懼。在後得的心境和夢境中，會有迷惑與不迷惑的各種情況。對上師、法友、自己的善法修持，有時會有相信或懷疑等的許多起伏。有時也會想：「沒有要獲得的佛果，也沒有要投生的地獄。」

སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་དུས། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཆོད་པས་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་དེ་རེ་དོགས་མེད་ཅིང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྟོང་མི་སྟོང་སོགས་ཀྱི་བདེ་དོག་མེད་པར་བློ་ཡངས་ཕྱལ་གྱི་འགྲོ། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པར་འཆར། རྗེས་ཤེས་སུ་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ཤེས་པ་དང་སེང་ངེ་བ་འབའ་ཞིག་ནི་ཅུང་མི་འོང་ཡང་། རིག་སྟོང་སྣང་སྟོང་གི་ཉམས་བཟང་པོ་དང་བཅས་ཏེ་ཉིན་བར་གྱི་སྒོམ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། འོན་ཀྱང་དྲན་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟིན་པ་ཅུང་ཟད་མི་འོང་བས་བཟུང་དྲན་རེ་ལ་བལྟོས་དགོས། རྨི་ལམ་དུ་འཁྲུལ་པ་དང་འཛིན་པ་དུ་མ་རེ་འོང་རེས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་དམྱལ་བར་སྐྱེ་རྒྱུ་མེད་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་སྙམ་པའང་འོང་། གཏིང་ཟབ་པའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་གོ །སེམས་ཉིད་བླ་མར་འཆར། སྣང་བ་དགེ་སྦྱོར་གྱི་གྲོགས་སུའང་འགྲོ། གང་ལའང་ཞེན་པ་ཆུང་ཆོས་བརྒྱད་ལས་བློ་ལྡོག །འོན་ཀྱང་ད་ནི་བླ་མ་མི་དགོས་སྙམ་པ་དང་ང་རྒྱལ་དང་རློམ་སེམས་དང་གཞན་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་སོགས་འབྱུང་འདོགས་ཡོད་གསུང་ངོ་། །

གསུམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་ནི།

སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་གྱི་ཚེའང་ཞེན་པ་གསུམ་བཏང་ནས་དབེན་པ་བསྟེན་ཞིང་སྨྲས་བཅད་དང་འདག་སྦྱར་ལ་ནན་ཏན་བྱ། གཏོར་མ་དང་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་ཅུང་ཟད་ཙམ་མ་གཏོགས་མཚན་བཅས་ཀྱི་དགེ་སྦྱོར་རྣམ་གྲངས་མང་ན་མི་དགའ་བར་བཤད་པས། རེ་ཞིག་དེ་དག་དོར་ནས་བཟུང་དྲན་ལ་རྩིས་སུ་བྱ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་དུ་སྐྱོང་བ་གལ་ཆེ། ཡང་སྐབས་སྐབས་སུ་མཆོད་སྦྱིན་སོགས་འདུས་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ་བསག་པ་དང་། མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་རྣམས་སྒོམ་ཞིང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་བསམ། བླ་མ་དང་མཆེད་གྲོགས་རྟོགས་ལྡན་ལ་ཟབ་མོའི་གླེང་བསླང་བྱ་བ་དང་། གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱུད་པའི་རྡོ་རྗེའི་མགུར་བལྟ་བ་དང་དབྱངས་སུ་བླང་བ་སོགས་བྱ། བདེ་ཁས་ཆུང་ཞིང་འགྲོ་འདོད་དང་ཟ་འདོད་དང་སྙིང་མི་དགའ་བ་སོགས་བྱུང་ན་ཐབས་ལམ་འབར་འཛག་

[3] 上品離戲的階段

斷除了輪迴與涅槃之萬法的根本，因而也斷除了對內外一切現象的虛構增添，沒有希求與恐懼。不因一切現象是否為空等等而感覺有苦樂或好壞，心寬廣而開闊。一切顯相都展現為空而無我。在後得的心境中，不全然是所有妄念已清淨的清澈、淨朗之心，但在白天時卻有帶著覺空、顯空之善妙體驗的不間斷禪修。然而，由於要持續以正念攝持仍稍不能及，因此有時仍需要倚賴攝持的正念。夢境中也會生起許多迷亂與執著。有時也會想：「沒有要獲得的佛果，也沒有要投生的地獄。我已經證悟實相真義了。」

已經瞭解深奧的諸法，心性展現為上師，顯相也展現為善法修持的友伴。對任何事物都少有貪執，也背棄了［世間］八法。不過，教導說這時可能會有認為自己不需要上師的想法，產生傲慢、自滿及輕視他人等情況的危險。

(c) 守護此等的方法

在離戲的三個階段中，捨棄了三種貪執後就要待在僻靜處，並且致力於禁語與封門閉關。教導說，除了少量的朵馬供養及向上師祈請之外，不要享受各種不同的有相善法修持。暫且拋下這些，重視攝持的正念，不散亂、不執著地守護離戲的體性是極為至要的。

偶爾也累積供養、布施等有為的善德，修持虔敬、淨觀、悲心等，並思維因果的緣起。與具有了悟的上師和法友討論甚深［的教法］，閱讀並唱誦成就者傳承的金剛道歌等。如果感覺不太開心，發生想要遠行，想要吃［美食］，心情不好等情況時，就進行方便道的燃滴、殊勝拙火或是適當的身體瑜伽運動。

དང་མཆོག་གི་གཏུམ་མོ་དང་ལུས་སྦྱོང་ཅི་རིགས་བྱ། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་སྐྱེས་ནས་དེ་ལོར་བསྐྱང་ཡང་བོགས་མ་ཐོན་ན་སྔར་ཞེན་པ་གསུམ་གཏོང་བ་དབང་ཞུ་བ། ཉམས་ཆགས་བཤགས་པ་སོགས་བྱ་ཞིང་རྟོགས་པ་འཕེལ་བར་གསོལ་བ་གདབ། རང་ཡི་དམ་དུ་བསྒོམས་ལ་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཞིང་དེ་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག །དེ་བཞིན་དུ་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་བསམས་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་འཇོག་པ་དང་། འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་བསམས་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་འཇོག་པ་དང་། མྱང་འདས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསམས་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་འཇོག་པ་དང་། རེས་རི་བོའི་རྩེར་ཕྱིན་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད། རེས་མང་པོའི་འདུན་སར་སོང་ལ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད། རླུང་ཐུན་རེ་བཟུང་ལ་སྣང་བ་ལ་མིག་ཧྲ་རེ་བལྟ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་དུ་གློད་པ་རྣམས་ཀྱིས་བོགས་དབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

གཞན་ཡང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དུས་སུ་བཏང་སྙོམས་སུ་མ་ལུས་པར་ཤེས་པ་ངར་དང་བཅས་པ་གལ་ཆེ། ཞེས་དང་། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

སྤྲོས་བྲལ་དུས་སུ་སོང་ཙམ་ན། །གཉིས་སྣང་ཆོས་རྣམས་བསྲེས་ཤིང་སྒོམས། །

ཞེས་ཤེས་པ་ངར་བསྐྱེད་ལ་སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསྲེ་ཞིང་སྤྲོས་བྲལ་སྒོམ་པར་བཤད་ལ། རྗེ་ཡང་དགོན་པས། མ་ཡེངས་པའི་དྲན་པ་སོ་མ་ཤོར། མི་སྒོམ་གནས་ལུགས་ལ་བཟོ་མ་བྱེད། བསམ་མེད་ཀྱི་རིག་པ་སྨྲ་མ་འདོད། རྟག་དཔྱད་ཀྱིས་མ་བསླད་ཁ་ཡན་དུ་སྐྱོངས་དང་། སྒོམ་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་མ་བུ་འཕྲོད་པ་ཞིག་འོང་གི །ཞེས་གསུངས་པས། བཟུང་དྲན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་

如果生起上品離戲的了悟之後，經過數年的持續修練依然沒有進展，那麼就要再度放下三種貪執，領受灌頂，懺悔違犯與打破［誓戒］等。［向上師］祈請自己的了悟能夠增長。觀想自己就是本尊，並思維地獄的痛苦，確定這些都是心，然後在離戲之中平等安住。同樣地，思維天人的喜樂，然後安住在離戲之中；思維輪迴的情況，而後安住在離戲中；思維涅槃的情況，並安住在離戲中。有時去到山頂上，在離戲之中放鬆；有時去到人群聚集處，在離戲之中放鬆。每持一次氣，雙眼就直視顯相並在離戲之中放鬆。教導說有這些增益的方法。

此外，教導也說要提振起心力，融合種種顯相而禪修離戲。岡波巴尊者即說：

> 在離戲瑜伽的階段中，不要放任不顧，提振起心力是非常重要的。[16]

［臧巴］嘉惹尊者說：

> 已達離戲階段時，二現諸法融而修。[17]

楊袞巴尊者也說：

> 不要失去無散亂的清新正念，不要造作無修的實相，不要去議論不可思議的覺性。不以分析觀察去染污，任其自由無拘束。離戲禪修的母子遇合之時將會到來。

16 出自《答尊貴帕莫竹巴之所問》。
17 出自《四瑜伽口訣問答》。

སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ངོ་བོ་ཤོར་མ་ཡེངས་པ་དང་། དེའི་གནས་ལུགས་ལ་བཟོ་བཅོས་མི་རུང་བས་གཞན་གསར་དུ་ཅི་ཡང་མི་སྒོམ་པ་དང་། སྨྲ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་མི་བྱ་བར་རང་ཡན་དུ་སྐྱོང་བ་རྣམས་བསྟན་ནོ། །དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་ཅི་ཞིག་ན་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་མ་བྲལ་སྟོང་མི་སྟོང་སྤང་བླང་སོགས་ཀྱི་དགག་སྒྲུབ་མེད་པར་ཅིར་སྣང་ཐམས་ཅད་གྲུ་མ་ཆག་ཟུར་མ་ཉམས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངོ་བོར་རོ་གཅིག་པའི་རྣལ་འབྱོར་འཆར་རོ། །

གསུམ་པ་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྟེ། རོ་གཅིག་གི་རྣམ་དབྱེ། ཉམས་སྐྱོང་འཆར་ཚུལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་སོ། །དང་པོ་ནི།

རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་པའི་དོན་ལ། སྤྱིར་བསྟན་དུ་སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་རོ་གཅིག་པའི་རོ་གཅིག་བཤད་དེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

> སྣ་ཚོགས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་དོན་གཅིག་པར། །
> རྟོགས་པར་བྱེད་པ་བླ་མ་དམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། །ཞེས་དང་།

ཤ་ཝ་རས།

> གང་གཱ་ལ་སོགས་ཆུ་ཀླུང་སྣ་ཚོགས་པ། །བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ལྟར། །
> བརྟགས་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྣ་ཚོགས་ཀུན། །
> ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་ཤེས་པར་བྱིས། །ཞེས་སོ། །

這些教導即指出，應該要引生有力的攝持正念，不失去離戲的體性，也不散離於此。由於無法去修整造作其實相，因此不要重新去禪修其他的任何東西。不去檢視和觀察不可言喻、不可思議、無法描述的覺性。隨任其自在地去守護。

藉由如此守護，到了某個時候，對輪迴與涅槃一切現象的任何破立，包括是否遠離戲論、是否為空、取捨等等都會無有，任何顯現的一切都沒有殘缺訛誤地展現為一味瑜伽——大手印的體性。

c) 一味瑜伽

(a) 一味的分類
(b) 體驗的展現方式
(c) 守護此等的方法

(a) 一味的分類

所謂「一味瑜伽」的含意，在一般的講示中是指可能顯現的包含輪迴與涅槃的一切現象在法性、空性上都是一味的，所以稱為「一味」。大婆羅門［薩惹哈］即說：

> 種種現象皆空之一義，
> 令得了悟真善之上師。[18]

夏瓦惹［薩惹哈］說：

> 如恆河等諸河流，鹹味海中成一味，
> 觀察之心諸心所，應知法界中一味。

18 出自《后妃之歌》。

འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིའི་རོ་གཅིག་གི་དོན་ནི། སྣང་བ་དང་མི་སྣང་བ་ལྟ་བུ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་གཉིས་ཆོས་དུ་མ་ཡང་ཟུང་འཇུག་གི་ངོ་བོར་རོ་གཅིག་པས་ན་རོ་གཅིག་ཅེས་བྱ་སྟེ། རྗེ་ཕག་གྲུས།

སྣང་དང་མི་སྣང་སྣ་ཚོགས་སེམས་དང་སྟོང་། །
སྟོང་དང་མི་སྟོང་རོ་གཅིག་དབྱེར་མེད་སྟོང་། །
རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་རོ་གཅིག་མཉམ་རྗེས་མེད། །
སྒོམ་དང་མི་སྒོམ་རོ་གཅིག་དག་པའི་ངང་། །
སྤྲོས་དང་སྤྲོས་བྲལ་རོ་གཅིག་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །ཞེས་དང་།

འདི་དང་ཚུལ་མཐུན་པར་རྗེ་ཞང་གིས་ཀྱང་གསུངས་སོ། ཁ་ཅིག་སྤྱིར་བསྟན་གྱི་རོ་གཅིག་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོང་ཉིད་དུ་རོ་གཅིག་པ་སྐབས་འདིའི་རོ་གཅིག་ཏུ་སྨྲ་བ་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར་ན་དེ་ལྟ་བུའི་རྣལ་འབྱོར་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་དུ་སྨྲ་དགོས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་སྨྲ་ན་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་འབྲིང་ཡང་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་དུ་སྨྲ་དགོས་ཏེ། རྒྱུ་མཚན་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེ་ཡང་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་སྐབས་སུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་རྟོགས་པ་ཡོད་ཀྱང་། སྟོང་ཕྱོགས་ལ་བདེ་ཞིང་སྣང་ཕྱོགས་ལ་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་བ་ཡོད་པར་བཤད་པས་ཇི་ལྟ་བའི་ཟུང་འཇུག་གི་རྟོགས་པ་མེད་ལ། རོ་གཅིག་གཤའ་མ་རྟོགས་ནས་སྣང་བ་གྲྭ་མ་ཆག་ཟུར་མ་ཉམས་པ་སྣང་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཏུ་འཆར་བར་བཤད་པས། དེས་ན་གཉིས་ཆོས་དུ་མ་ཟུང་འཇུག་ཏུ་རོ་གཅིག་པ་སྐབས་འདིའི་རོ་གཅིག་གི་དོན་དུ་བྱས་ན་འཐད་པ་ཡིན་ནོ། །

然而在此階段中，「一味」意指如顯現與不顯現等不同形式的許多二分現象，都是雙運的體性而一味，所以說「一味」。帕莫竹巴尊者說：

種種現與不現心與空，
空與不空一味無別空，
悟與不悟一味無定後，
修與不修一味清淨性，
戲論離戲一味之法界。

祥尊者也有類似的教導。[19]

有些人認為，就如一般講示的一味那樣，一切現象在空性的體性上是一味的，這就是此處所說的一味。這是錯誤的，因為如此一來，這樣的瑜伽修持就必須要稱為「一味瑜伽」；而且，基於相同的原因，若是如此稱之的話，那麼下品與中品離戲也必須稱為「一味瑜伽」。

此外，在離戲的階段中，雖然有一切現象是空性的了悟，然而教導說這時仍會對空的部分感到舒適而對顯現的部份稍感不適，所以尚未有真正的雙運之了悟。教導說，在真實地了悟一味後，顯相會沒有殘缺訛誤地展現為顯空雙運。因此，將「眾多二分現象雙運而一味」設為此階段的「一味」之意是合理的。

19 請見本書第287頁。

དེ་ལྟ་བུའི་རོ་གཅིག་པའང་གསུམ་སྟེ། འཁོར་འདས་སོགས་གཉིས་བསྡུས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཟུང་འཇུག་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངོ་བོར་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ཀྱང་། དེར་ཉམས་སུ་མྱོང་ཞིང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཁྲིས་ཡོད་པ་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུ། དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་ཉམས་སུ་མྱོང་བའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དག་ནས། བཟུང་བ་ཡུལ་གྱི་སྣང་བ་ཕྱིར་མ་ལུས། དེར་འཛིན་པའི་སེམས་ནང་དུ་མ་ལུས་པར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལམ་མེ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་རོ་གཅིག་འབྲིང་པོ། དེ་ལྟར་དུ་མ་རོ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ཤིང་རོ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་དེ་དུ་མའི་སྣང་བ་ཤར་བས་སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མའི་ངང་དུ་ཞི་བ་རོ་གཅིག་ཆེན་པོའོ། །

རོ་གཅིག་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། སྣང་བ་གང་ཤར་ལ་དགག་སྒྲུབ་དང་སྤང་བླང་མེད་པར་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་ཡུལ་མེད་རང་གསལ་དུ་རང་ངོ་ཤེས་ན་རོ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་། མཉམ་ཉིད་དུ་འདྲེས་རྒྱུ་དང་འདྲེས་པའི་མྱོང་ཚོར་དང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཙུང་ཟད་ཅིག་འདུག་ཀྱང་དེ་རོ་གཅིག་གི་ཉམས་ཡིན་པས་ངོ་བོ་མ་མཐོང་། སྣང་བ་ལ་གང་ཤར་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་དེ་ཀའི་རང་རྩལ་དུ་འཆར་ན་རོ་གཅིག་གི་རྩལ་རྫོགས། དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་གཉེན་པོའི་ཁྲིས་དང་མ་བྲལ་བས་རོ་གཅིག་དུ་མར་མི་འཆར་ན་རྩལ་མ་རྫོགས། སྣང་བ་དང་སེམས་སོགས་ཡུལ་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་སྣང་བའི་འཛིན་པ་དག་ནས་ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་ལ་འཆིང་གྲོལ་གྱི་རེ་དོགས་མེད་པར་གང་ཤར་གྱིས་ཆོག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། ཚོགས་དྲུག་གི་འཆར་སྒོ་རྣམས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་དྲན་པས་ཐེབ་དགོས་

這樣的一味瑜伽也分為三個層次：

[1] 下品一味：雖然了悟包含輪迴與涅槃等的一切二分現象，都是雙運大手印的體性而一味，但是仍有對此的體驗與執取之確信的纏縛。

[2] 中品一味：體驗到眾多為一味的確信之執取已然清淨後，所感知之對境的顯相不留置於外，而感知於此的心也不分置於內，顯相與心的無分別光耀現前。

[3] 上品一味：如此了悟眾多為一味，而且此一味的了悟展現為眾多之相，這使得可能顯現的一切都在平等的本來性中平息。

關於一味是否已達究竟的區分如下：

[1] 無論出現什麼樣的顯相，如果都沒有破立或取捨，認出無有對境而自明之平等本來性的體性，就是見到了一味的體性。如果還認為平等性中有要融合的事物、有融合的體驗與感受，並且還有對確信的稍許執著，由於這是一味的體驗，所以尚未見到［一味的］體性。

[2] 如果任何顯現的顯相都展現為平等本來性自身的能量展現，就是一味的能力已經達到圓滿。如果尚未脫離破立之對治法的纏縛，使得一味未現為眾多，就是能力尚未達到圓滿。

[3] 在顯相與心等對境與感知主體二現的執著已然清淨後，對顯現於六識的一切沒有束縛與解脫的希求與恐懼，任何顯現都是可以的，如此就是妄念展現為禪修。對顯現於六識的一切，

པའམ་གྲོལ་དགོས་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར། ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་ཡང་དག་པར་འདྲེས་ནས་སྤྲུལ་བསྒྱུར་ལ་སོགས་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་ན་རོ་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། རོ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་ཙམ་སྐྱེས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་སད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་རྐྱེན་ཞན་པས་གྲུབ་རྟགས་མ་ཐོན་ན་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས། སྟོང་ཉིད་རྒྱུ་འབྲས་སུ་ཤར་ཏེ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསལ་བར་རྟོགས་ནས་རིག་པ་སྐད་ཅིག་མའི་འཆར་སྒོས་འཁོར་འདས་ཀྱི་གྱེས་སོ་བྱེད་པར་ཤེས་ཤིང་རྒྱུ་འབྲས་ལ་མཁས་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་ཚུད། རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྨོངས་པའི་མ་རིག་པ་མ་སངས་པས་སྟོང་ཉིད་དུ་མའི་རྒྱུ་འབྲས་སུ་མ་ཤར་ན་ཀུན་རྫོབ་ལ་རང་བྱན་མ་ཚུད། སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེར་ཤར་བས་ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་རྩོལ་མེད་དུ་འཆར་ཞིང་གཞན་དོན་གྱི་གཏེར་ཁ་བྱེ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་ཐེབས། རྟོགས་པའི་རྩལ་སྙིང་རྗེར་མ་ཐོན་པས་སྙིང་རྗེ་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་དམན་ཞིང་གཞན་དོན་མི་འགྲུབ་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་མ་ཐེབས་པའོ །

གཉིས་པ་ཉམས་མྱོང་འཆར་ཚུལ་ནི།

རོ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་དུས། ཐམས་ཅད་གཉུག་མའི་ངོ་བོར་རྟོགས་ཀྱང་དེའི་ཉམས་མྱོང་དང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཡོད་ལ། རྗེས་ཤེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡུལ་རྐྱེན་དྲག་པོས་དཀྲུགས་པའི་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་དགེ་སྦྱོར་དུ་མི་བདེ་བ་འོང་། རང་གར་ཡང་གཟུང་འཛིན་ཞ་འཐས་ཀྱི་སྣང་བ་དུ་མ་རེ་འབྱུང་། དེའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་རྨི་ལམ་ནའང་འཁྲུལ་པ་དང་འཛིན་པ་དུ་མ་རེ་འོང་། རེས་ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་དབྱེར་མེད་པའི་ཉམས་ཀྱང་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་འབྲས་ལ་རྩི་འཛོག་དང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་སྲིད་གསུང་ངོ་། །

如果仍需要認出的正念來獲得或解脫，就是妄念尚未展現為禪修。

[4] 在身體、顯相、心三者真正融合後，獲得化現或轉化的神變，就是生起了一味的功德。只是生起了一味的了悟，但是喚醒功德的修道助緣微弱，而使得成就的徵兆無法顯露，就是尚未生起功德。

[5] 空性展現為因果，並且清晰了悟因果的緣起，了知剎那覺性的顯現就是輪迴與涅槃的分歧線，而且精通於因果，就是通達了世俗。如果蒙昧於因果的無明尚未覺醒，空性也未展現為眾多之因果，就是尚未通達世俗。

[6] 空性展現為悲心，使得遍一切的悲心無需費力地展現，利他的寶藏已然開啟，就是播下了色身的種子。如果了悟之能量展現的悲心沒有顯露，使得悲心等方便的面向微弱，而且無法成就利他，就是尚未播下色身的種子。

(b) 體驗的展現方式

[1] 下品一味的階段

雖然了悟一切都是本來之體性，但是卻有對此的體驗與確信的執著。後得的心境中，受強烈對境所擾動的六識顯相，無法輕易地成為善法修持。平時也會生起許多能所的堅固顯相，其習性使得夢境有些迷亂也有很多執著。有時也會生起身體、顯相、心三者無分別的體驗。不過教導也說，對因果的重視、虔敬、悲心也可能會變弱。

རོ་གཅིག་འབྲིང་གི་དུས། རྟོགས་བྱ་རྟོགས་བྱེད་དང་མྱོང་བྱ་མྱོང་བྱེད་ཀྱི་གཉིས་འཛིན་གྲོལ། སྣང་བ་དང་སེམས་གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་རྩ་བ་ཆོད། རྗེས་ཤེས་དང་རྨི་ལམ་ཡང་སྔར་བས་འཁྲུལ་པ་ཆུང་ཞིང་ཤ་འཐས་ཀྱི་འཛིན་པ་ཡང་ཆེར་མི་འོང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་གདུལ་བྱ་ལ་ཕན་གནོད་ཀྱི་ནུས་པ་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

རོ་གཅིག་ཆེན་པོའི་དུས། མཉམ་ཉིད་གཉུག་མ་མ་འགགས་པའི་རྩལ་སྣ་ཚོགས་སུ་ཤར་བ་ལ་བདེན་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་གཉིས་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་ཉིན་མཚན་འཁོར་མོར་འབྱུང་། མཉམ་རྗེས་ཀུང་དབྱེས་ཕྱིན་པར་འདྲེ་བས་ཆུ་བོ་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དུ་འགྱུར། མི་རྟོག་པའི་འཆར་སྒོ་སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་གསལ་ཙམ་གྱི་མྱོང་ཚོར་ཙུང་ཟད་རེ་འབྱུང་། རྗེས་ཤེས་སུ་འཛིན་མེད་ཀྱི་སྣང་བ་གསལ་སྟོང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་སྣང་ཞིང་དེ་ལ་ཤེས་བཞིན་པའི་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་རེ་འཆར། འཛིན་མེད་ཀྱི་རྨི་ལམ་འལ་འོལ་ཙམ་འགག་མེད་དུ་འབྱུང་ཞིང་རེས་རྨི་ལམ་མེད་པའང་འོང་། སྐབས་འདིར་མངོན་ཤེས་ཕྲ་མོ་འཆར། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དང་མཁའ་འགྲོའི་ལུང་བསྟན་འབྱུང་ཞིང་ཕྲག་དོག་ཀྱང་རྩ་བ་ནས་ཞི་བར་གསུངས་སོ། །

གསུམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་ནི།

རོ་གཅིག་གསུམ་གའི་སྐབས་སུ་གནས་ཕལ་ཆེར་དབེན་པ་བསྟེན། རེས་འགའ་ཙམ་ཚོགས་སུའང་བསྡད། བོགས་འདོན་ཚུལ་ཕལ་ཆེར་སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོ་དང་འདྲ། བསྒོམས་མ་བསྒོམས་དང་དྲན་མ་དྲན་ཁྱད་མེད་པ་ལྟར་འབྱུང་ཡང་དབེན་པར་ཡང་དག་གི་དྲན་པས་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་ཡེངས་མེད་དུ་སྐྱོང་བ་ཉིད་གནད་ཆེ་ལ། རོ་གཅིག་ཆུང་འབྲིང་གི་སྐབས་སུ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བླང་དོར་དང་མོས་གུས་དག་སྣང་སྙིང་རྗེ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་སྲིད་པས་དེ་དག་ཤུགས་ཕྱུང་ལ་སྒོམས། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བསྒྲིག་པ་དང་ངན་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བ་དང་དགེ་སྡིག་གི་བླང་དོར་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་གལ་ཆེ་སྟེ། རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱིས།

[2] 中品一味的階段

已經從所悟與能悟、所體驗與能體驗等二執中解脫。斷除了顯相與心二分執著的根本。後得的心境與夢境較之前更少迷亂，而且堅固的執著也沒有增強。教導說，這時已生起了利益或傷害外在徒眾的能力。

[3] 上品一味的階段

不將平等本來性之無礙能量展現的種種顯現執為實有的無二了悟，日夜相續不斷。定中與後得已經徹底融合，而成為續流之瑜伽。有稍許無念之顯現的體驗與感受，它們僅是明晰、顯而未定。後得的心境中，無執的顯相明空如幻地顯現，可能出現對此之正知的微細二現。無執的夢境僅是模糊地無礙現起，有時也可能沒有夢。教導說，於此階段會展現微細的神通，得到本尊與空行的授記，嫉妒也會從根本平息。

(c) 守護此等的方法

在一味的三個階段中，大多數的時候應待在僻靜處，僅是偶爾處於人群中。增益的方式大多與上品離戲相似。雖然似乎沒有禪修與不禪修、正念與無正念的差別，但是在僻靜處以真正的正念無散亂地守護了悟的體性，是極關鍵的要點。在下品與中品一味的階段，可能會對因果的取捨、虔敬、淨觀、悲心等等方便的面向產生輕視，因此要提起力量來禪修這些。聚合所有的善緣起，捨除所有的惡因緣，並且如理地對善惡進行取捨，都是非常重要的。就如貢楚尊者所說：

ཡར་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དོན་རྟོགས་ཀྱང་། །དཀར་པོའི་ཆོས་རྣམས་མི་ཅོག་འཚལ། །
སྒོམ་དུ་མེད་པའི་དོན་རྟོགས་ཀྱང་། །ཐབས་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་མི་བཅག་འཚལ། །
སྤྱོད་པ་བླང་དོར་མ་མཆིས་ཀྱང་། །གཞན་གྱི་སྡིག་རྐྱེན་མི་བགྱིད་འཚལ། །
འབྲས་བུ་རེ་དོགས་མ་མཆིས་ཀྱང་། །ཉོན་མོངས་ཁ་ཡན་དུ་མི་བཏང་འཚལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །རོ་གཅིག་ཆེན་པོ་རྟོགས་ཀྱང་ཕན་གནོད་ཀྱི་ནུས་པ་མི་འབྱུང་བ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་མཁའ་འགྲོའི་ལུང་བསྟན་ལ་སོགས་པའི་མཚན་མ་མ་བྱུང་ན། དམ་ཚིག་ཉམས་པའམ་གཞན་གྱི་ཉམས་གྲིབ་ཐོག་པ་ཡིན་པས་བཤགས་བསྡམ་དྲག་པོ་བྱ། ཚ་ཚ་སྟོང་རྩ་སོགས་བཏབ་ཅིང་རེ་རེ་ལ་མེ་ཏོག་རེ་ཕུལ་ལ། བདག་གི་གྲིབ་ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་གདབ། གཞན་ཡང་གྲིབ་སེལ་གྱི་གཟུངས་ཚོག་དང་དགེ་བའི་སྣ་ཚེ་རིགས་བྱ། མཚན་རྟགས་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ནས་དེ་ལ་རློམ་སེམས་དང་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། ཡར་རོ་གཅིག་སྐྱེས་ནས་རྟོག་པ་ལ་མི་འཇིགས་ཡོན་ཏན་ལ་མི་དགའ་སྐྱོན་གྱིས་ཁ་བྲིད་ཅང་མི་ནུས་པ་ཡིན། སླར་ལ་ཕྲག་དོག་ཆེ་ཉོན་མོངས་མང་རྣམ་རྟོག་རགས་ཟུར་མགོ་ཟྙེ་དགའ་མི་དགའ་འདུག་ན་བདུད་སེམས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དགེ་སྦྱོར་ལ་རེམ་པར་བྱ། ཡར་སྒོམ་དང་མི་མཐུན་པ་ཐམས་ཅད་བདུད་རང་དུ་ངོ་ཤེས་པར་བྱ། ཞེས་གསུང་ངོ། །

གཞན་ཡང་། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། དུ་མ་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དུས་སུ་གོ་ཡུལ་སྤྱིའི་རྣམ་པ་དང་མ་འདྲེས་པར་ནང་དུ་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་གལ་ཆེ། ཞེས་རོ་གཅིག་གི་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་

縱悟無二之實義，切莫忽視諸白法，
縱悟無修之實義，莫捨承侍為方便。

縱使行誼無取捨，莫造他人惡因緣，
縱於結果無希懼，莫縱煩惱隨任行。

雖然了悟上品一味，但是卻沒有生起利益或損害的能力，或是沒有神通或空行的授記等徵相，就表示要不違犯了誓戒，要不就是受他人犯戒而招致的晦氣所影響，因此要猛烈地懺悔且強化守戒心以防再犯。造上千的擦擦，且每一尊都供花，並祈請：「祈請令我的犯戒晦氣能夠平息。」此外，也要做去除晦氣的陀羅尼修法與各種善法。

一旦生起了徵相與徵兆等等，如果對此感到自滿或是開心或不開心，就是受到魔的侵擾。因此，要思維行使利益或傷害以及魔等等的一切都是自己的心，而心就如同虛空沒有邊中。再者，生起了一味之後，就不會再畏懼妄念或喜歡功德，過失也不再有能力誆騙。之後如果又再有強烈的嫉妒、許多煩惱、粗略的妄念、劇烈的疼痛、喜不喜歡等等，由於這些是魔已入心，因此要予以認出並專注於善法修持。總言之，要認識所有與禪修相違背的一切都是魔。教導如是言[20]。

此外，應當要知道以下相關教言。岡波巴尊者教導如何強化一味的了悟：

在眾多成一味的瑜伽中，很重要的是不要融入理解的對境或

20 此段內容與帕莫竹巴《廣說四瑜伽》、吉天頌恭《四瑜伽之長口訣》中的內容近似。

ལ་ཞུགས་འདོན་པར་གསུངས་པ་དང་། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

རོ་གཅིག་རྣལ་འབྱོར་ནོན་ཙམ་ན། །འགྲོ་དོན་ས་བོན་འདི་རུ་གདབ། །
རང་ལ་བརྩེ་རྒྱུ་མི་བདོག་ཀྱང་། །མི་བདེན་བཞིན་དུ་རྟེན་འབྲེལ་བསྒྲིག །

ཅེས་གཞན་ཕན་གྱི་སྨོན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདེབས་ཤིང་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བསྒྲིག་པར་བཤད་པ་དང་། རྗེ་ཡང་དགོན་པས།

སྒོ་ལྔ་ཡུལ་ཐོག་ཏུ་འཆར་བ་འགག་མེད་ཀྱི་གདངས། །
ཡུལ་འཛིན་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་གཤིས། །
སྣང་ཞེན་མ་འགག་ཀྱང་ལོག་པ་རང་བབས་ཀྱི་སྒོམ། །
སྟོང་སྣང་བློ་བྲལ་དུ་འཆར་བ་རང་འགྲོས་ཀྱི་ལམ། །
སྣང་བ་ལ་སྐྱོན་དུ་མ་བལྟ་འཛིན་པ་ཐོང་དང་། །
སྒོམ་རོ་གཅིག་གི་གླུང་དུ་ཕེབས་པ་ཞིག་འོང་གི །

ཞེས་སྣང་བ་ལ་ཅི་འཆར་ཅིར་སྣང་ཡང་འཛིན་པ་གཏོང་བར་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བསྐྱངས་པས་ཉམས་སྐྱོང་གི་དྲི་མ་དག །ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ལུགས་འདྲེས་ནས། མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་ཡེངས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཆར་རོ། །

བཞི་པ་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྟེ། སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ། ཉམས་སྐྱོང་འཆར་ཚུལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་སོ། །དང་པོ་ནི།

是抽象概念，而是要內心有所體驗。[21]

［臧巴］嘉惹尊者解說要廣大發願利他，並聚集一切善緣起：

抵達一味瑜伽時，眾利種子播於此，
縱使不思己自身，雖然無實聚緣起。[22]

楊袞巴尊者教導，無論出現或顯現出何種顯相，都應放下執著：

五識境上顯現無礙輝，
不執對境所生無生性，
執顯不息反之本然修，
空顯離心而現自行道，
不視顯相為過捨執取，
抵達一味修境時將至。

如此守護，將會清淨體驗的垢染，道之了悟與自性實相也將融合，無有定中與後得、正念與散亂的無修之了悟將會展現。

d) 無修瑜伽

(a) 無修的分類
(b) 體驗的展現方式
(c) 守護此等的方法

(a) 無修的分類

21 出自《答尊貴帕莫竹巴之所問》。
22 出自《四瑜伽口訣問答》。

སྒོམ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ལ་སྤྱིར་བསྟན་ཙམ་དུ་བསྒོམ་བྱའི་དངོས་པོ་མི་དམིགས་པའམ་རང་བཞིན་མེད་པའི་དོན་གྱིས་སྒོམ་མེད་དུ་བཞག་པ་ནི། དུས་འཁོར་དང་གསང་འདུས་ལས།

དངོས་པོ་མེད་པས་སྒོམ་པ་མེད། །བསྒོམ་པར་བྱ་བ་སྒོམ་པ་མིན། །
དེ་ལྟར་དངོས་པོ་དངོས་མེད་པས། །སྒོམ་པ་དམིགས་སུ་མེད་པའོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དོན་གྱིས་སྒོམ་མེད་དུ་བཞག་པ་ནི། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

ཀྱེ་མ་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་དེ་ཉིད་སྒོམ་དུ་ཡོང(ཡོད)་མ་ཟེར། །
གལ་ཏེ་བསྒོམ་པར་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་གཉིས་རྟོགས་ན། །
གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་ཡིད་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྤངས་ནས། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །རྒྱུ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ཅིག །ཚུལ་དེ་གཉིས་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དོན་དུ་འདོད་པ་མི་འཐད་དེ། སྔ་མ་ལྟར་ན། སྤྲོས་བྲལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཡན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཕྱི་མ་ལྟར་ན་རོ་གཅིག་གི་སྐབས་ཀྱང་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རོ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་བློ་ཕྲ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དག་ཅིང་མཉམ་རྗེས་དང་དྲན་མ་དྲན་མེད་པར་རྟོགས་པ་འབའ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་སྒོམ་གྱི་བྱ་རྩོལ་དང་བྲལ་བས་སྒོམ་མེད་ཅེས་བྱ་སྟེ། ཤ་ཝ་རས།

རྟོགས་པ་ཅན་ལ་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་མེད། །
ཇི་ལྟར་ནམ་མཁས་ནམ་མཁའ་དམིགས་སུ་མེད། །
དེ་ལྟར་སྟོང་པས་སྟོང་པ་སྒོམ་དུ་མེད། །
གཉིས་མེད་ཞེས་པ་ཆུ་དང་འོ་མ་ལྟར། །

所謂「無修」的含意，如果只以一般的說法來看，是指所修的事物不可得或無自性所以稱為「無修」。《時輪金剛》［的釋論］與《密集金剛》中即說：

無物故無修，所修非禪修，
事物無物故，禪修不可得。

也會由於所修與能修不二分，所以說無修。就如大婆羅門［薩惹哈］所說：

嗟乎，莫說修有真如離自性，
若認所修能修分為二，
二執之心即捨菩提心。[23]

基於這個原因，有人就認為這兩種說法都是無修瑜伽的含意，但這是錯誤的。因為如果真是如此的話，以前者來說，會變成離戲瑜伽以上也會是無修瑜伽；以後者來說，一味的階段就會變成也是無修瑜伽。

若是疑惑：「那到底是如何呢？」在一味的階段中，仍有著所修與能修的微細之心。當這樣的心念得到清淨，唯有無有定中與後得、無有是否有正念的了悟，因而遠離了禪修的努力勤作，這就稱為「無修」。夏瓦惹［薩惹哈］說：

悟者無所修能修，虛空無可緣虛空，
同此空不可修空，無二之心如水乳，

23 出自《后妃之歌》。

སྣ་ཚོགས་རོ་གཅིག་བདེ་ཆེན་རྒྱུན་ཆད་མེད། །

ཅེས་དང་། རྗེ་ཞང་གིས།

སྒོམ་མེད་རྣལ་འབྱོར་ཤར་དུས་སུ། །རིག་པའི་ངོ་བོ་རྟེན་དང་བྲལ། །
རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད། །སྒོམ་མཁན་མི་འདུག་ཕྱལ་བར་སོང་། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟ་བུའི་སྒོམ་མེད་ལ་འང་གསུམ་སྟེ། དྲན་པས་བཟུང་མ་དགོས་ཆེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་མི་དགོས་པར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྒོམ་དུ་ཤར་བས་བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཉམས་མྱོང་གི་འཛིན་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ཀྱི་བར་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུ། དེ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དང་བྲལ་ཏེ་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱི་རང་ས་ཟིན་ཅིང་། རྗེས་སྣང་དུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་མོ་རང་གསལ་དུ་འཆར་བ་སྒོམ་མེད་འབྲིང་པོ། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་གྱུར་ནས་འོད་གསལ་གཉིས་འདྲེས་ཤིང་དེའི་ཀློང་འབྱམ་འབའ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའོ། །

དེ་གཉིས(ཉིད)་མཐར་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་དེ་ལ་དྲན་རྒྱུའམ་གོམས་པར་བྱ་རྒྱུ་མེད་པར་ཉམས་མྱོང་དག་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་། དེ་ལ་ད་དུང་གོམས་པར་བྱ་རྒྱུའམ་གསལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཙུང་ཟད་ཅིག་འདུག་ཀྱང་ངོ་བོ་མ་མཐོང་། རྟོགས་

大樂相續眾一味。

也如祥尊者所說：

無修瑜伽現起時，覺性體性離所依，
瑜伽修士無所修，修者不存皆開闊。[24]

這樣的無修瑜伽也分為三個層次：

[1] 下品無修：無需以正念攝持，也無須刻意平等安住，一切顯相都展現為禪修，因此沒有所修與能修的分別。只要仍有稍許對如幻體驗的執取，都屬於此階段。

[2] 中品無修：遠離了這樣的執取，且無修的了悟變得日夜相續不斷，因此而達到了任運的真實狀態。在後得的顯現中，心識的微細面向展現為自明。

[3] 上品無修：此心識的微細面向也成為了本智，二種明光相融合而唯有此明光的無垠廣境。

關於無修是否已達究竟的區分如下：

[1] 如果在無修的了悟中，沒有正念的對象，也沒有所要嫻熟的事物，而且體驗已經清淨，就是見到了無修的體性。如果此中仍有要去嫻熟或是要去變明晰的事物，即使只有少許這種情況，都是尚未見到［無修的］體性。

24 出自《大手印之究竟勝道》。

པ་དེ་ལ་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོའང་དག་ཅིང་སེམས་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་གཏན་མེད་པར་དུས་ཀུན་ཏུ་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས། གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དང་མ་བྲལ་ཞིང་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཙུང་ཟད་ཅི་འདུག་ཀྱང་རྩལ་མ་རྫོགས། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཐམས་ཅད་མ་སྤངས་པར་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ན་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་ཤར། ལུས་སྣང་སེམས་གསུམ་ལ་རྣམ་རྟོག་གི་འཛིན་པ་བག་ལ་ཉལ་ཕྲ་མོ་ཙམ་དང་ཉམས་མྱོང་གི་དྲི་མ་ཕྲ་མོ་ཞིག་འདུག་ནའང་རྣམ་རྟོག་སྒོམ་དུ་མ་ཤར། ལུས་འཇའ་ལུས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཟུགས་སྐུ་དང་སེམས་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུར་གྱུར་ནས་ཞིང་ཁམས་དག་པ་རབ་འབྱམས་སུ་སྣང་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྐྱེས། ལུས་སེམས་དང་སྣོད་བཅུད་ལ་མ་དག་པའི་སྣང་བ་དང་འཛིན་པ་ཙུང་ཟད་ཙམ་འདུག་ཀྱང་ཡོན་ཏན་མ་སྐྱེས། སྟོབས་དང་མི་འཇིགས་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་ན་ཀུན་རྫོབ་དག་ཅིང་བྱན་ཚུད། རྣམ་སྨིན་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། དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པའི་ཆོས་སྐུར་བྱང་ཆུབ་ནས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་མི་ཟད་པ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་གྱི་ནུས་པ་མངོན་དུ་གྱུར། དེ་ལྟར་མ་གྱུར་པར་ད་དུང་ཞིང་ཁམས་དག་པ་ལ་བལྟོས་དགོས་ན་གཟུགས་སྐུའི་ས་བོན་གྱི་ནུས་པ་མ་སྨིན་པའོ། །

རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྟར་ན་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པ་དུས་མཉམ་པས་ཚེ་འདིར་སྒོམ་མེད་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པ་མིན་ལ། ཚེ་འདིར་འཆར་བའི་སྒོམ་མེད་ནི་སྒོམ་མེད་བཏགས་པ་བ་ཙམ་དུ་བཞེད་དེ། རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

[2] 如果在此了悟中，連微細的二現都已清淨，而且完全沒有對心不認識的面向，於一切時中都與本智無分別，就是無修的能力已經達到圓滿。如果未脫離微細二現，而且仍有著對無念不認識的面向，即使僅有稍許，都是能力尚未達到圓滿。

[3] 不捨棄一切，阿賴耶識清淨為法界本智，就是妄念展現為禪修。如果仍有對身體、顯相、心三者的隱匿而微細的妄念執取，以及有體驗的微細垢染，就是妄念尚未展現為禪修。

[4] 當身體成為本智色身的彩虹身，心成為法身的明光，而淨土展現為廣大無邊，就是生起了無修的功德。如果對身心與情器［世間］仍有不淨的感知與執著，即使是只有少許，都是尚未生起功德。

[5] 如果［十］力與［四］無畏等佛的［功德］法全都已經圓滿，就是已經清淨並通達了世俗。如果異熟的身印、習性的顯相印、心識的心印等三印障蔽了佛功德，就是尚未清淨和通達世俗。

[6] 如果證得廣境與本智無分別之法身的菩提，以［證悟］身、語、意之無盡莊嚴輪不間斷地行持眾生的利益，就是令色身種子的能力直接展現。如果這些沒有發生而仍然需要倚賴淨土，就是色身種子的能力尚未成熟。

基於這些原因，教導說無修的究竟了悟與圓滿的菩提會同時證得，所以此生不會獲得究竟的無修。此生出現的無修，僅是名義上的無修。就如［臧巴］嘉惹尊者所說：

སྒོམ་མེད་ཆོས་སྐུའི་གདན་ས་ཡིན། །ཕལ་ཆེར་སྒོམ་མེད་བཏགས་པར་སོང་། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །གཞན་ཡང་། རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་ལ་སྤྱན་སྒོམ་གྱིས་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་ཁྱད་པར་ཞུས་པ་ལ།

རྩེ་གཅིག་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ཡིན། །
སྤྲོས་བྲལ་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ཡིན། །
རོ་གཅིག་སྣང་བའི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ཡིན། །
སྒོམ་མེད་ངམ་དེ་ང་ལ་ཆ་མེད། །

ཅེས་གསུངས་ཏེ་སྒོམ་མེད་ཞལ་གྱིས་མ་བཞེས་ཤིང་། རྗེ་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་སློབ་མར་ཡང་རོ་གཅིག་རྟོགས་པ་ཕྱེད་དང་བཞིའི་ཐ་སྙད་བྱུང་བ་དང་། རྗེ་རྒོད་ཚང་པ་དང་གྲུབ་ཆེན་ཨུ་རྒྱན་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རོ་གཅིག་ཙམ་གྱི་ཞལ་བཞེས་ལས་མ་མཛད་པས། དེང་སང་རོ་གཅིག་ཙམ་དང་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་ཤར་བར་ཁས་ལེན་པ་རྣམས་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་མ་ཤེས་པར་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་དང་གླེན་གཏམ་འབའ་ཞིག་ཏུ་སྣང་བས་ཡིད་བརྟན་མི་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ཉམས་སྐྱོང་འཆར་ཚུལ་ནི།

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་ཕལ་ཆེར་སྒོམ་ཐོག་ནས་གཡོ་བ་མེད་པར་འབྱུང་ལ། རྗེས་སྣང་གི་སྐབས་སུ་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་མ་རིག་པའམ་མི་ཤེས་པའི་ལྷག་མ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་རྟོག་བྲལ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་སེམས་སུ་གནས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། དེ་ཉིད་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མར་བཞེད་དོ། །རྗེས་ཤེས་སུ་ལས་སོག་མི་ནུས་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་སུ་མ་དག་པའི་འཛིན་རྟོག་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡད་ཡུད་སྐྱེ་བ་དང་། རྨི་ལམ་དུའང་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ཅུང་ཟད་འབྱུང་བར་བཤད་དོ། །

無修法身之王座，多數無修為安立。

此外，貢楚尊者在廉貢請益關於四瑜伽的差別時，回答道：

專一了知心自性，離戲了知空自性，
一味了知顯自性，無修吾則無所知。

這是尊者表達不承認［證得］無修。據說帕莫竹巴尊者的弟子中，有三個半[25]了悟了一味，戈倉巴尊者和成就者鄔金巴等人也只承認［證得］一味。現今聲稱已經展現一味或無修之了悟的人，［這種說法］似乎純粹是對四瑜伽的論述不甚瞭解而顯露的傲慢與愚昧之言。這些人是不可信賴的。

(b) 體驗的展現方式

［1］下品無修的階段

二現大多已經清淨而無需刻意禪修，也無需以正念攝持，所有顯相都展現為禪修，而且大多數情況下也不會脫離禪修。在後得的顯現中，教導說的「不認識無念」是阿賴耶識的面向，即殘餘的無明或無知。這是處於一種無有妄念分別的無記之心。教導也說，這是煩惱習氣的垢染。在後得的心境中，雖然不能積累業，但是尚未清淨為本智的帶有執著的妄念仍會如幻般模糊地生起。教導中說，夢境中仍會出現稍許不認識的執著實有。

［2］中品無修的階段

25 根據《藍史》，這四位是指吉天頌恭、邦達布卡、確傑敦、確傑惇，又稱「口訣四子」。

སྒོམ་མེད་འབྲིང་གི་དུས། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་གཉིས་སྣང་ཕྲ་མོ་དེ་ཡང་དག་ནས་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་སྒོམ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། རྗེས་སྣང་དུ་མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ཉིད་རང་གསལ་དུ་འཆར་བ་ཞེས་བྱ་བ་གཤིས་བབས་དང་མཐུན་པར་རྫོགས་པ་ལ་ཟེར་ཏེ། དེ་ཉིད་གནས་ངན་ལེན་གྱི་དྲི་མ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཡིན་ཞིང་། མཚན་མོ་ལའང་དེའི་ཆ་ཡོད་པར་བཤད་དོ། །

སྒོམ་མེད་ཆེན་པོའི་དུས། མི་རྟོག་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་དེ་ཡང་ཡེ་ཤེས་སུ་དག་ནས་རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་དང་རྟོགས་པའི་འོད་གསལ་གཉིས་འདྲེས་པས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཀློང་འབྱམས་སུ་གྱུར་པ་ལ་རང་དོན་དུ་ཆོས་སྐུར་བྱང་ཆུབ་པའི་ཐ་སྙད་དང་། དེའི་རྩལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འབྱོངས་པ་དང་གདུལ་བྱའི་དག་སྣང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལས་གཞན་དོན་དུ་གཟུགས་སྐུའི་སྣང་བརྙན་ཤར་ཏེ་འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་དུ་འགྲོ་དོན་ལྷུན་གྲུབ་ཏུ་འབྱུང་བར་བཞེད་དོ། །

གསུམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོང་ཐབས་ནི།

སྒོམ་མེད་གསུམ་གྱི་ཚུལ་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱང་ཚེ་འདིར་འཆར་བའི་སྒོམ་མེད་མཐར་ཐུག་ནི། རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སུ་ལྷན་གྱི་གོ་ནས་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་པར་ངེས་ཤེས་ལྷང་གི་སྐྱེས་པ་ཙམ་གྱི་སྒོམ་མེད་ལས་མི་འཆར་བར་བཞེད་དོ། །

དེའི་ཉམས་མྱོང་སྐྱོང་ཚུལ་ལ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས། སྒོམ་དུ་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དུས་སུ་ཉམས་མྱོང་གི་རོ་ལ་མ་འབྱར་བ་གལ་ཆེ། ཉམས་ལ་མ་ཞེན་པ་ཞིག་དགོས། ཞེས་སྐབས་

如幻的微細二現也已然清淨，無修的了悟日日夜夜相續不斷。在後得的顯現中，仍有最微細的對無念不認識的面向。這被稱為「微細無念展現為自明」，也被稱為「與本性相符而圓滿」。教導說，這是最微細的煩惱習氣的垢染，這部份也會在夜間出現。

[3] 上品無修的階段

最微細的對無念不認識的面向也清淨為本智，自性的明光與了悟的明光二者相融合，而成為本智的無垠廣境。教導說，在自利上 [證得] 法身，這就是「菩提」。藉由全面地通達其能量展現，且匯聚徒眾的淨觀之緣起，為了利他而示現色身的影像。只要還有輪迴，就會任運地成就眾生的利益。

(c) 守護此等的方法

雖然無修三階段的情況就如所述，但是教導說，此生所能達到的最終無修，僅是清晰了知自心即是佛，而由衷深刻確定無有所斷可去斷除，也無有可修持的對治法，遠離所要清淨的對象與能行清淨的心，沒有死也沒有不死，並且獲得沒有定中與後得的清晰確信。除此之外，不會出現 [更高層次的] 無修。

至於守護其體驗的方法，岡波巴尊者說：

> 無可修之瑜伽的階段中，極為重要的是不黏著於體驗的甘美。必須不執著體驗。[26]

26 出自《答尊貴帕莫竹巴之所問》。

འདིར་ཡང་ཉམས་སྐྱོང་ལ་ཞེན་འཛིན་སྐྱེས་དོགས་བྱ་དགོས་པར་གསུངས་པས་ཉམས་བཟང་ངན་ཅི་ལ་ཡང་དགག་སྒྲུབ་དང་ཞེན་འཛིན་མ་ཞུགས་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་ཞིང་། སེམས་བག་ལ་ཉལ་ངོ་མ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་ཀུང་ངོ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་སྦྱོང་དགོས་པས་ཡང་དག་གི་དྲན་པའམ་བློ་འདས་ཀྱི་དྲན་པ་མ་ཡེངས་པ་ནི་སྒོམ་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་ནོ། །རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་མི་ཚེ་ཅི་བྱུང་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་བཙུགས་སྟེ། མ་ཡེངས་མི་སྒོམ་པའི་ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་མཐར་སྐྱེལ་དགོས་པར་བཞེད་དོ། །རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

སྒོམ་མེད་དམའ་ཤོས་རོ་གཅིག་འདྲ། །དགེ་སྦྱོར་བྱེད་ལུགས་གཅིག་པ་ཡིན། །
སྒོམ་མེད་རབ་ནི་སངས་རྒྱས་ས། །བྱ་རྩོལ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བ་ཡིན། །

ཞེས་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་དང་རོ་གཅིག་དགེ་སྦྱོར་སྐྱོང་ཚུལ་གཅིག་པར་བཤད། རྗེ་ཡང་དགོན་པས། བསྒོམ་བྱའི་ཡུལ་དང་སྒོམ་བྱེད་ཀྱི་སེམས། རིག་ཐོག་ན་གཉིས་སུ་འདུག་གམ་ལྟོས་དང་། གཉིས་མེད་ཀྱི་རིག་པ་རྟེན་དང་ཕྲོལ་ལ། དྲན་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཕྱལ་བར་སྐྱོངས་དང་། སྒོམ་ཉིན་མཚན་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འབྱམས་པ་ཞིག་འོང་གི །ཞེས་བསྒོམ་བྱ་དང་སྒོམ་བྱེད་དབྱེར་མེད་པའི་རིག་པ་དེ་ཉིད་རྟེན་མེད་གཏད་མེད་དུ་བྱས་ཏེ་དྲན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པའི་ཤེས་པ་འཛིན་མེད་རང་ཡན་དུ་ཕྱལ་བར་སྐྱོང་བ་བཤད་དེ། དྲན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་པའི་དོན་ནི་སྔར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

སྤྱིར་སྒོམ་ཉམས་འཁོར་ཡུག་ཏུ་སོང་བའི་སྒོམ་མེད་འདྲ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུའང་འོང་ཞིང་། བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་དབྱེར་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་སྤྲོས་བྲལ་དུ་ཡང་འབྱུང་ལ། ཅིར་སྣང་སྒོམ་དུ་

由於尊者教導說，於此階段仍須留意體驗之貪執的生起，因此無論是善妙或低劣的體驗，很重要的是對此不落入破立和貪執。必須要去修練所有對隱匿之心不認識的面向，而能與認識不分離。真正的正念或超越俗心的無散亂正念，是禪修的根本。基於這個原因，教導說，無論生命中發生了什麼，都要樹立起實修的法幢，要令無散、無修的平常識達到究竟。

［臧巴］嘉惹尊者說明，下品與中品無修中守護善法修持的方式與一味相同：

> 最低無修如一味，善法修持法同一，
> 上品無修為佛地，遠離一切之作為。[27]

楊袞巴尊者說：

> 去觀照所修之對境與能修之心，在覺性中是否為二分。將無二覺性與所依做拆分，守護開闊的無有正念之心。禪修日夜不斷持續之時將會到來。

這是教導，所修與能修無分別的覺性無有依靠、無有依憑。無執、隨任而開闊地守護此沒有正念也沒有作意之心。關於沒有正念且沒有作意的含意，先前已經解說[28]。

一般來說，禪修體驗日夜持續不斷的類似無修的情況，在一味時也會出現。如果僅是所修與能修無分別的無修，在離戲時也會發

27 出自《四瑜伽口訣問答》。
28 請見本書第33-39頁。

ཤར་ནས་མཉམ་རྗེས་མེད་པའི་སྒོམ་མེད་ཙམ་རོ་གཅིག་ཏུའང་འབྱུང་བས། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྒོམ་ཉམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཙམ་ཡིན་པ་དང་རྟོགས་པའི་སྒོམ་མེད་ཇི་ལྟ་བ་མིན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཤེས་དགོས་སོ། །

ཅེར(སྤྱིར)་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་རྣམ་དབྱེ་རྣམས་ཉམས་མྱོང་གི་སྒོ་ནས་འཆད་དགོས་པར་སྣང་བས་གཞུང་བཤད་གཞན་དག་ལས་ཆེས་དཀའ་ཞིང་། ཁྱད་པར་རྣལ་འབྱོར་ཕྱི་མ་རྣམས་བློ་ཡུལ་དུ་མ་ཤར་བར་ཤིན་ཏུ་བཤད་དཀའ་ཡང་། རྣམ་གཞག་འདི་དག་རྗེ་སྒོམ་པ་ཚེ(ཚེ)་ཆུང་གི་ཞལ་གདམས་ལ་གཞི་བྱས། རྩོད་པ་མེད་པའི་གྲུབ་ཐོབ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་ཆར་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

ལྔ་པ་ཐུན་མོང་གི་གནད་བསྡུ་བ་ནི།

རིན་ཆེན་ཕྲེང་བར།

ཇི་སྲིད་ཕུང་པོར་འཛིན་ཡོད་པ། །ཞེས་སོགས་དང་།

རྣམ་འགྲེལ་དུ།

བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས། །

ཞེས་སོགས་སྔར་དྲངས་པ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལས།

འཇིག་རྟེན་དག་ན་འཚེ་བ་གང་ཡོད་དང་། །
འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཡོད་གྱུར་པ། །
དེ་ཀུན་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་བྱུང་ན། །
འདྲེ་ཆེན་དེ་ཀོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

生。如果僅是任何顯現都展現為禪修而無有定中與後得的無修，在一味時也可能出現。這些都只是禪修體驗的支分，而非了悟的真正無修，必須要瞭解這些差別。

大體而言，四瑜伽的區分必須是從體驗的角度而說，這要比其他典籍的闡釋更難去［說明］。尤其是後面的瑜伽並非以俗心對境的方式而展現，因此極度難以解說。不過，［此處］這些論述是以大小貢巴尊者［貢楚與貢瓊］的口訣為根據，並且是依於無可辯駁之成就祖師的教導而做的詳細解說。

e) 總結共通要點

就如先前曾引用的《寶鬘論》教導：

何時有蘊執［，爾時有我執，
有我執有業，有業亦有生］。

以及《釋量論》的論述：

有我則知他［，我他分執瞋，
由此等相繫，起一切過失］。

此外，也如《入菩薩行論》所說：

世間諸災害、怖畏及眾苦，
悉由我執生，大魔我何為？[29]

29 出自《入菩薩行論》第八〈靜慮品〉。其中「大魔我何為」於如石法師譯版中為「留彼何所為」，此處依原文修改。

ཞེས་པ་ལྟར་བདག་གཞན་དུ་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་ལས། བདག་འཛིན་དེ་ཉིད་མ་ཞི་བར་སླར་ཡང་དང་ཡང་དུ་འཛིན་པ་བསྐྱེད་པས་སྲིད་པ་ལས་མ་ཐར་བར་འཁོར་ལོ་ལྟར་འཁོར་རོ། །

དེ་ལ་ཐར་འདོད་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ལས་ཉོན་གྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟིན་ཞིང་དེ་སྤོང་མ་ཤེས་པར། ལས་ཉོན་གྱི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བར་འདོད་ནས་མི་དགེ་བ་སྤོང་ཞིང་ཐོས་བསམ་ལ་སོགས་པའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ཀྱང་བསམ་སྦྱོར་ནོར་ན་ཅི་འགྱུར་ཆ་མེད་ལ། ལེགས་ཀྱང་དེ་དག་བདག་འཛིན་ཞི་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རྒྱུར་འགྲོ་བ་ཙམ་ལས་དངོས་སུ་བདག་འཛིན་ཞི་བར་མི་ནུས་ཤིང་། བདག་འཛིན་དངོས་སུ་ཞི་ཐབས་ལ་བདག་མེད་སྒོམ་དགོས་ཟེར་བའི་སྒོམ་སྒྲུབ་པ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་འཛིན་བཀག་པའི་མེད་འཛིན་གྱི་ངེས་ཤེས་ཤུགས་བསྐྱེད་པས་དེ་ལས་ཀྱང་འཛིན་པ་ཆེར་སྐྱེས་ནས་ཆད་ལྟ་ཆེན་པོར་ལྷུང་བ་ཡིན་ལ། སྒོམ་སྒྲུབ་ལེགས་པོར་འདོད་པ་འགའ་རེ་ཡང་བསྒོམས་པའི་ཉམས་མྱོང་ཤར་བ་ལ་སླར་ཞེན་འཛིན་སྐྱེས་པས་ལམ་གྱི་གཞུང་མ་སྲོངས་པར་ཤོར་ས་བཞི་དང་གོལ་ས་གསུམ་ལ་སོགས་པར་འཁྱམ་སྟེ། དེ་ཡང་མཉམ་བཞག་ལ་འཛིན་པ་ཞུགས་པས་ཤོར་གོལ་གྱི་རྩ་བ་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་ཤེས་ལ་འཛིན་པ་ཞུགས་པས་ལས་སོགས(བསོག)ནས་སླར་འཁོར་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཉེས་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ཞེན་འཛིན་ཞུགས་པ་ལས་འབྱུང་བས་ཞེན་འཛིན་མ་ཞུགས་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་སྟེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས།

གལ་ཏེ་ཡིད་དུ་འོང་ངོ་སྙམ་པའི་སེམས། །
སྙིང་ལ་བབ་པ་གཅེས་པར་བྱས་ན་ནི། །
ཏིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱི་ཟུག་རྡུས་ཀྱང་། །
ནམ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པར་ཟད། །ཅེས་དང་།

就如教導所言，感知自與他的執著即是輪迴的根本，其中的我執如果不平息的話，之後又會一再一再地引起執著，而導致無法從［三］有中解脫，就如輪子一般［不斷地］輪轉。

有些人雖然想要解脫，但是卻沒有認出業與煩惱的根本就是我執，所以就不知道要捨棄我執。即使是因為想要遮止業與煩惱的苦果，而捨棄不善行並從事聽聞與思維等有為的善行，但如果思想與行為是錯誤的，那麼會有什麼樣的結果就無法確定了。就算思想與行為是良善的，上述善行也只是平息我執之方法的間接成因，無法直接平息我執。

有些行者認為，直接平息我執的方法就是必須禪修無我，但是為了遮除「執有」而強力地引生對「執無」的確信，這也會促生強烈的執著而落入嚴重的斷見。也有些人想要有好的禪修，但在禪修體驗現起之後又生起了貪執，沒有筆直地保持在主要的道路上，而是在四迷途與三歧路中打轉。落入對定中的執著，即是迷途與歧路的根本；落入對後得的執著，將累積業力而再成為輪迴的成因。

因此，所有的罪惡與過失都是因為落入心的貪執而產生，因此，不落入貪執就極為至要。大婆羅門［薩惹哈］即說：

設若合意思維心，稱心悅意極珍視，
芝麻皮般之疼痛，恆只造作諸苦痛。[30]

也說：

30 出自《庶民之歌》。

དངོས་པོར་འཛིན་པ་ཕྱུགས་དང་འདྲ་བ་སྟེ། །
དངོས་མེད་འཛིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་ནི་གླེན། །ཞེས་དང་།
གང་ལ་ཞེན་པ་ཡོད་ན་དེ་ཡང་ཐོང་། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྟར་ན་རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་མཚན་བཅས་དང་མཚན་མེད་བསྒོམས་པའི་ཉམས་སྣང་དང་། ཐ་མལ་གྱི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་པའི་སྣང་བ་རང་ག་མ་ལ་སོགས་པ་ཅིར་སྣང་ཅིར་འཆར་ཡང་འཛིན་མེད་དུ་འཇོག་པ་ལམ་གྱི་མཆོག་ཏུ་གསུངས་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

ཅིར་ཡང་ཤར་བ་ཅིར་ཡང་མི་འཛིན་པ། །
ལམ་མཆོག་འདི་ལས་གོང་དུ་འབུལ་ས་མེད། །ཅེས་སོ། །

དེ་ཡང་། འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་སྐྱོང་བ་ལ་གོམས་ན་བག་ཆགས་ཀྱི་ལས་སྣང་འདག་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་གྲོལ་དུས་མཉམ་དུ་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་ཚེ་སྤྲོས་པའི་དྲི་མས་རྒྱུད་ལ་མི་གོས་པ་དང་། གང་སྣང་ཐམས་ཅད་ཆོས་སྐུའི་རྣམ་རོལ་ཏུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མང་དུ་གསུངས་ཏེ། རྗེ་སྒམ་པོ་པས།

བག་ཆགས་འཐས་པའི་མི་སྣང་དགུ་སྣང་འདི། །
འཛིན་མེད་གོམས་བྱས་མ་སྤངས་གནས་དག་ཡིན། །
བློ་ཡིས་བཟུང་ཚད་མཚན་མའི་ས་བོན་ཡིན། །
ཅིར་ཡང་མི་འཛིན་སྐྱེས་གྲོལ་དུས་མཉམ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

執著事物如牲畜，執著無物尤更蠢。[31]

以及：

若有貪著皆需拋。

基於這些原因，教導說，無論有相或無相禪修的體驗顯現，或是基於平凡習性而出現的普通顯相等等如何顯現或如何出現，瑜伽士都能沒有執著地置身其中，這就是最殊勝的道路。岡波巴尊者即說：

任何顯現皆無執，除卻此等殊勝道，
無有更高供養處。[32]

此外，如果嫻熟於守護無執的狀態，就會清淨習性的業相，所有妄念也將在生起的同時解脫。此時，戲論的垢染將不會沾染心續，所有顯現的一切都將成為法身的神妙變現。教導說會有這許多的功德。岡波巴尊者即說：

堅固習性種種之顯現，
嫻熟無執無捨原處淨，
俗心所執皆為相種子，
任皆不執生時即解脫。

以及：

31 本段與下段引文皆出自《后妃之歌》。
32 本段以及以下四段引文皆出自《揭示心之隱藏特性》。

བློ་ཡིས་ཅིར་ཡང་མ་བཟུང་ཅིར་སྣང་ཡང་། །
སྤྲོས་པའི་དྲི་མས་རྒྱུད་ལ་གོས་པ་མེད། །ཅེས་དང་།
གཉིས་འཛིན་དྲི་མས་སྐད་ཅིག་མ་སྦྱངས(སྦག)་ན། །
གང་གང་དེ་རང་ཆོས་སྐུའི་གྲུད་ལོངས་ཡིན། །ཞེས་དང་།
རྩིས་གདབ་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་གྲོལ་ཡིན། །
ཞེ་འདོད་མེད་ན་ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་ཡིན། །
དེ་ལྟར་རྟོགས་ན་སྒོམ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད། །
སྐྱེ་འཆི་མེད་པས་འཕོ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །
མཚན་འཛིན་མེད་པས་འོད་གསལ་འཁོར་ར་ཡུག །ཅེས་གསུངས་སོ། །

འཛིན་པ་ཞི་ན་ཐར་པ་ཐོབ་ཚུལ་ནི། ནང་དུ་བདག་འཛིན་དང་ཕྱི་རོལ་དུ་བདག་གི་བའི་འཛིན་པ་ཟད་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ལ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་འགག་ཅིང་། ཕུང་པོ་ལ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ཟད་ན་སྐྱེ་བ་ཟད། དེ་ཟད་པས་ལས་ཉོན་ཟད་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། རྩ་ཤེས་ལས།

ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཉིད་དག་ལ། །བདག་དང་བདག་གི་མཉམ(སྙམ)་ཟད་ན། །
ཉེ་བར་ལེན་པ་འགག་འགྱུར་ཞིང་། །དེ་ཟད་པས་ན་སྐྱེ་བ་ཟད། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པས་ཐར། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

任何顯現心皆不執取，
戲論垢染心續不染著。

以及：

二執垢染剎那亦不沾，
種種一切法身之大力。

以及：

無有評量妄念生即解，
無有意圖一切平等性，
如是了悟禪修無間斷，
無生死故即為傳遷王，
無執相故明光相續流。

若是已經平息執著，獲得解脫的方法如下。當內在的我執與外在的我所執都已完盡，就停止了與近取諸蘊的連結。如果與近取諸蘊的連結完盡，出生也就完盡。出生的完盡，使得業與煩惱也隨之完盡，然後就能獲得解脫。就如《中論》所說：

內外我我所，盡滅無有故，
近取即為滅，取滅則生滅，
業煩惱滅故，名之為解脫。[33]

33 出自《中論》第十八〈觀法品〉。其中「近取即為滅，取滅則生滅」於鳩摩羅什譯版中為「諸受即為滅，受滅則身滅」。此處依原文修改。

དེ་ལྟར་ན། འཛིན་མེད། ཞེན་མེད། དམིགས་མེད། མཚན་མེད། གཏད་སོ་མེད་པ། དགག་སྒྲུབ་མེད་པ། སྤང་བླང་མེད་པ། རེ་དོགས་མེད་པ། ཞེ་འདོད་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་གནད་གཅིག་པས། དེ་དག་གི་ཚུལ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བློས་ངེས་པར་བྱས་ལ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་ལ་སོགས་པ་སོ་སོའི་གནས་སྐབས་སུ་རང་རང་གི་དགེ་སྦྱོར་དེའི་ངོ་བོ་ནས་མ་ཡེངས་ཙམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་འཛིན་པ་མ་ཞུགས་པ་ཞིག་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཤེས་པར་བྱིས་ཤིག །

གསུམ་པ་དེ་དག་གིས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་ནི།

སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་དང་མཚན་ཉིད་ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ས་ལམ་སྦྱར་ཚུལ་རྗེ་སྒམ་པོ་པ་ཁུ་དབོན་གྱིས་དངོས་སུ་གསུངས་པ་ནི་མི་སྣང་ཡང་། རྗེ་སྒོམ་ཚུལ་གྱི་སློབ་མ་གྲུབ་ཆེན་ཞང་གིས།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཆོད་ལ། །རྨོངས་པས་ས་ལམ་བརྩི་བ་འཁྲུལ། །
འོན་ཀྱང་རྨོངས་པ་དགའ་བའི་ཕྱིར། །མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་ས་ལམ་རྣམས། །
འདིར་ཡང་དོད་པོ་བརྩི་བར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལམ་གཅིག་ཆོད་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཉིད་ལ་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་མི་རུང་བས་ངེས་དོན་དུ་ས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་བརྩི་བ་མི་རུང་བར་བཞེད་པ་ནི། དབུ་མ་འཇུག་འགྲེལ་ལས། དེ་ནི་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ཉིད་ཀྱིས་རང་གི་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་བྱ་བར་མི་ནུས་ཏེ། ཇི་ལྟར་བར་སྣང་བྱ་རྗེས་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །བརྗོད་པར་ནུས་མ་ཡིན་ཞིང་མི་མཐོང་བ། །དེ་བཞིན་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ས་ཀུན་ཡང་། །བརྗོད་མི་ནུས་ན་མཉམ(མཉན)་པར་ག་ལ་ནུས། །ཞེས་པ་དང་། འགྲེལ་པ་དོན་གསལ་དུ། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་མཐོང་བའི་ལམ་གྱི(གྱིས)་མངོན་སུམ་དུ་བྱས་པའི་དངོས་པོ་ལས་ཐ་མི་དད་པ་ལ་དམིགས་པའི་ཕྱིར། མཐོང་བ་དང་སྒོམ་པ་དག་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པ་མེད་པས་སྒོམ་པའི་ལམ་

因此，無執、無貪、無緣、無相、無依憑、無破立、無取捨、無希懼、無意圖等等的一切都有相同的要點，應當在心中對這些方式詳細確定。應知在四瑜伽的每一個階段中，在僅是不散離其善法修持的同時不要涉入執著，這在任何情況中都是極為關鍵的要點。

3) 四瑜伽行於地道的方式

關於四瑜伽的禪修與法相乘所說的地與道的關聯，雖然岡波巴尊者叔侄並未直接教導，但是貢楚尊者的弟子成就者祥曾說：

於一步［成］大手印，昧故錯視於地道，
然為昧者歡喜故，法相乘之諸地道，
於此替代而劃定。[34]

這是教導，法性的體性——大手印是一條一步到位的道路。從體性的角度來說，法性是無法分類的，因此在了義中地與道的次第也是不可去劃定的。《入中論［自］釋》即說：

心識自性之［諸地］體性實無差別，如云：「如鳥飛越空中跡，智者無說亦無見，如是一切佛子地，尚不可說何可聞」。[35]

［獅子賢之《現觀莊嚴論》釋論］《明義釋》中說：

由於得見與見道直接現證者不相異之事，見［道］與修［道］

34 出自《大手印之究竟勝道》。

35 出自《入中論自釋》之〈第一菩提心極喜地〉，月稱作，法尊法師譯。其中，「心識自性之［諸地］體性實無差別」於此譯版中為「諸地體性實無差別」，「尚不可說何可聞」為「尚不可說寧可聞」。此處依原文修改。

མཚན་ཉིད་པ་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི་མེད། ཅེས་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་མེད་པར་བཤད་པ་དང་མཐུན་ལ། འོན་ཀྱང་སྒོམ་བསྐྱངས་པ་ལས་ས་ལམ་ཇི་ལྟར་བགྲོད་སྙམ་ནས་བློ་རྨོངས་པའི་ངོར་མཚན་ཉིད་ཐེག་པའི་ས་ལམ་དང་སྒོམ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་ས་ཚོད་ལམ་ཚོད་བརྩི་བར་བྱའོ། །ཞེས་བཞེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཇི་ལྟར་བརྩི་བ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས།

> རྟོགས་པ་ལྷག་གི་ཤར་བ་དེ། །མཐོང་ལམ་རབ་ཏུ་དགའ་བའི་ས། །
> རོ་སྙོམས་རྟོགས་པ་དེ་ཉིད་ལ། །གོམས་པར་བྱེད་པ་སྒོམ་པའི་ལམ། །
> སྒོམ་དུ་མེད་ནས་མཐར་ཕྱིན་ལམ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དངོས་བསྟན་ལ་གཉིས་མེད་དམ་ཟུང་འཇུག་གི་རྟོགས་པ་ཤར་བ་མཐོང་ལམ་དང་ས་དང་པོ། དེ་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་སྒོམ་ལམ་དང་ས་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར། སྒོམ་མེད་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་བསྟན་པས་དངོས་སུ་སྤྲོས་བྲལ་ལ་སྦྱར་བཤད་མ་བྱུང་ཡང་། སྤྲོས་བྲལ་མཐོང་ལམ་དང་ས་དང་པོར་བཞེད་དམ་སྙམ་ལ། དེ་ལྟར་ན་རྩེ་གཅིག་སྦྱོར་ལམ་དུ་ཤུགས་བསྟན་གྱིས་འཕངས་སོ། །རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

> ས་སོགས་ལམ་ལ་དགོས་མེད་ཀྱང་། །འོན་ཀྱང་བསྟན་ན་འདི་ལྟར་འདོད། །
> མཎྜལ་འབུལ་བ་ཚོགས་ཀྱི་ལམ། །ཉམས་མྱོང་སྐྱེས་པ་སྦྱོར་བའི་ལམ། །
> སྤྲོས་དང་བྲལ་བ་མཐོང་བའི་ལམ། །རྟོགས་པ་སྐྱེས་པ་སྒོམ་པའི་ལམ། །
> རོ་གཅིག་པ་ནི་ས་བརྒྱད་པ། །སྒོམ་མེད་བཅུ་གཅིག་མཐར་ཕྱིན་ལམ། །

不相異。因是之故，未示真正之修道。

這與從體性的角度而言沒有類別的那些解說是一致的。但是那些內心蒙昧之人會想：「要如何從守護禪修來行於地與道呢？」為了這些人，[祥尊者] 說他會依法相乘的地與道來大概劃分四瑜伽禪修的地與道。

關於如何劃分，祥尊者說：

> 了悟顯然展現時，見道位之極喜地，
> 於彼平等味了悟，令其嫻熟為修道，
> 無有禪修究竟道。[36]

這段教導直接而清晰地指出，展現出無二或雙運的了悟，即是見道或初地；對此嫻熟即是修道和第二地至第十地；無修的究竟道即是佛地。雖然其中沒有直接談到與離戲相應的內容，我們或許會想：「離戲是否就是見道和初地？」如果確是如此，那麼就間接地引出專一即是加行道。

[臧巴] 嘉惹尊者說：

> 道雖無需彼諸地，然若示之即如是：
> 獻供曼達資糧道，生起體驗加行道，
> 遠離戲論為見道，生起了悟為修道，
> 一味乃即第八地，無修十一究竟道。[37]

36 出自《大手印之究竟勝道》。
37 出自《四瑜伽口訣問答》。

ཞེས་སྔོན་འགྲོ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཚོགས་གསོག་སྒྲིབ་སྦྱོང་རྣམས་ཚོགས་ལམ། རྩེ་གཅིག་སྦྱོར་ལམ། སྤྲོས་བྲལ་མཐོང་ལམ། ཟུང་འཇུག་གི་རྟོགས་པ་སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་རོ་གཅིག་རྣམས་སྒོམ་ལམ། སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ས་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ། ཆེན་པོ་བཅུ་གཅིག་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་སྦྱོར་བར་བཞེད། རྗེ་སྒོམ་ཚང་པ་ནི། ཚོགས་བསགས་པ་སོགས་ཚོགས་ལམ་དང་ལས་དང་པོ་བའི་ས། རྩེ་གཅིག་སྦྱོར་ལམ་དང་མོས་སྤྱོད་ཀྱིས། སྤྲོས་བྲལ་མཐོང་ལམ་དང་ས་དང་པོ། རོ་གཅིག་ས་གཉིས་པ་ནས་ས་བདུན་པའི་བར་དང་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་ས་ལྷག་མ་གསུམ་སྟེ་དེ་རྣམས་སྒོམ་ལམ། སྒོམ་མེད་ཆེན་པོ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་བཞེད། འགའ་ཞིག་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་དབྱེ་བས་ཉེར་བཞིར་ཕྱེ་ནས། ཉམས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་སྦྱོར་ལམ་བཞི་དང་། རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་གཅིག་གསུམ་ས་དང་པོ་གསུམ། སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་བཞི་པ་ལྔ་པ་དྲུག་པ། རོ་གཅིག་གསུམ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ། སྒོམ་མེད་གསུམ་ས་བཅུ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་དུ་སྦྱོར་བར་བཞེད་པ་ཡང་སྣང་ངོ་། །

བདག་ནི་འདི་སྙམ་དུ་སེམས་སྟེ། མཚན་ཉིད་ཐེག་པར་བཤད་པའི་ལམ་རིམ་ཅན་དུ་བགྲོད་པ་སྣང་ཚུལ་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་དང་། འདིར་སྒོམ་མཉམ་ཉིད་གཉུག་མའི་ལམ་གཅིག་ཆོད་དུ་བགྲོད་པ་རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་གཉིས་མཐར་ཐུག་ཏུ་གཅིག་དགོས་ཀྱང་། གནས་སྐབས་སུ་རྣམ་པ་ཇི་ལྟ་བ་མི་མཐུན་ཏེ། མཚན་ཉིད་ཐེག་པ་བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱིས་འཚང་རྒྱ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་དང་། འདིར་རྟེན་འབྲེལ་འཛོམ་ན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་སྐྱེ་བ་མང་པོ་མི་ཐོགས་པར་བཞེད་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ལམ་ཐལ་པ་ལའང་གཞུང་ལམ་དང་གསེང་ལམ་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་བཞིན་ནོ། །

這是認為：從前行開始到累積資糧、淨除罪障等等屬於資糧道；專一是加行道；離戲是見道；從生起雙運的了悟開始到一味等等是修道；下品和中品無修是第九地和第十地；上品無修對應於第十一地、究竟道。

戈倉巴尊者說：

> 累積資糧等等是資糧道和初學者之地；專一是加行道和信受行誼之地；離戲是見道和初地；一味是第二地到第七地，下品和中品無修是其餘三地，這些都屬於修道；上品無修是究竟道和佛地。

有些人會將三階段的四瑜伽共十二階段，又再以體驗與了悟分為二十四項。以體驗的十二瑜伽來說，相應於加行道的四階段。就了悟的十二瑜伽而言，則專一的三個階段相應於前三地；離戲的三階段是對應第四、第五、第六地；一味的三階段是對應第七、第八、第九地；無修的三階段是從第十地到第十二地。

我自己的想法如下。法相乘中所說的次第行道方式，是從顯現狀態之功德的角度所做的區分，而此處一步即到位的本來平等的禪修之道，是從自然體性的角度而區分。此二者在究竟上為同一，但是在暫時上卻有著不同的相狀。其差別在於法相乘是從經由三大阿僧祇劫而成佛的角度而說，但是此處認為只要緣起具足就能夠成佛，不需要經過許多生世。以比喻來說，這就像在普通的道路中，也有主要幹道和小徑的差別。

འོན་ཀྱང་ས་ཚོད་ལམ་ཚོད་རགས་པ་ཙམ་སྦྱར་ན། དང་པོར་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་ནས་བཟུང་རྩེ་གཅིག་གསུམ་ཚོགས་ལམ་དང་ལས་དང་པོ་པའི་ས། སྤྲོས་བྲལ་གསུམ་སྦྱོར་ལམ་དང་མོས་སྤྱོད་ཀྱི་ས། རོ་གཅིག་གསུམ་དང་སྒོམ་མེད་ཆུང་འབྲིང་རྣམས་མཐོང་སྒོམ་གྱི་ལམ་དང་ས་དང་པོ་ནས་བཅུ་པའི་བར་གྱིས། སྒོམ་མེད་ཆེན་པོ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལམ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་བཞག་ན་ལེགས་པར་མངོན་ཏེ། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོ་དང་རོ་གཅིག་ཆུང་ངུའི་བར་དང་། རོ་གཅིག་ཆེན་པོ་དང་སྒོམ་མེད་ཆུང་ངུའི་བར་མཚམས་ལ་དབྱེ་བ་དཀའ་མོད་ཀྱང་། རྣལ་འབྱོར་བཅུ་གཉིས་པོའི་རིམ་པ་དེང་སང་འཆད་པ་དང་སྒོ་བསྟུན་ན། སྤྲོས་བྲལ་ཆེན་པོའི་སྐབས་སུ་རོ་མཉམ་ཟུང་འཇུག་གི་རྟོགས་པ་ཧི་ལྷ་བ་ཙུང་ཟད་མེད་ལ། དེ་མེད་པར་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཇི་བཞིན་པ་མི་རྟོགས་པས་སྤྲོས་བྲལ་མཐོང་ལམ་དང་ས་དང་པོར་བཞག་ན་ཙུང་ཟད་མི་བདེ་བར་སེམས་པས་སླར་ཡང་མཁྱེན་ལྡན་རྣམས་ཀྱི(ཀྱིས)དཔྱད་པར་མཛོད་ཅིག །

འོ་ན་རྗེ་རྒྱ་རས་དང་རྒོད་ཚང་པས་གསུངས་པ་དང་མཐུན་ནོ་སྙམ་ན། དེ་དག་གིས་སྤྲོས་བྲལ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ལ་དགོངས་ཏེ། དེར་སྟོང་འཛིན་སོགས་ཉམས་མྱོང་གི་ཞེན་འཛིན་ཐམས་ཅད་དག་ནས་ཟུང་འཇུག་རོ་མཉམ་གྱི་རྟོགས་པ་འཆར་བས་དེ་ནི་རོ་གཅིག་ཏུ་འཇོག་དགོས་ལ། དེང་སང་རྣམ་གཞག་འཆད་པའི་སྤྲོས་བྲལ་ཆུང་འབྲིང་མཐོང་ལམ་དུ་བཞག་ན་ནི་དེའི་ཉམས་མྱོང་དང་ས་ཚོད་འགྲིག་དཀའ་བར་སེམས་སོ། །འདིར་ཁ་ཅིག

རྩེ་གཅིག་དང་ནི་སྤྲོས་བྲལ་དང་། །རོ་གཅིག་དང་ནི་སྒོམ་མེད་བཞི། །
རྩེ་གཅིག་མཐོང་ལམ་སྤྲོས་བྲལ་ནི། །ས་བདུན་པར་ཡིན་རོ་གཅིག་ནི། །
དག་པའི་ས་གསུམ་སྒོམ་མེད་ནི། །སངས་རྒྱས་སོ་ཞེས་ལ་ལ་ཟེར། །

不過，如果只是大略地去對應地與道，可以如此來看：

[1] 從入道開始到專一的三階段是屬於資糧道和初學者之地。
[2] 離戲三階段是加行道和信受行誼之地。
[3] 一味三階段以及下品與中品無修，是見道與修道以及從初地到第十地。
[4] 上品無修是究竟道和佛地。

這樣的劃分顯然是很好的。在上品離戲與下品一味之間，以及上品一味與下品無修之間，這中間的界線很難去區分。雖然如此，如果按照現今有關十二瑜伽次第的解說，在上品離戲時，絲毫沒有平等味、雙運的真正了悟。如果沒有這樣的了悟，就無法如實了悟法性的實義。因此，如果將離戲歸為見道和初地，我認為會令人感到有些不安。這就要請博學之士再多加審視了。

這時可能會疑惑：「這和［臧巴］嘉惹尊者和戈倉巴尊者的教導是一致的嗎？」［當他們說離戲對應於初地時，］所思及的是究竟的離戲。那時，執空等等對體驗的所有執著都已清淨，展現出雙運、平等味的了悟，所以應該要歸為一味。現今的論述將下品與中品離戲解說為見道，我認為很難將此二階段的體驗等同於［初］地。

關於這一點，有人說：

專一與離戲，一味無修四，
專一為見道，離戲至七地，
一味三淨地，無修稱佛地。[38]

38 此段與下二段引文皆出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

ཞེས་སོགས་སྨྲས་པའི་མཐར།

མདོ་རྒྱུད་ཀུན་དང་འགལ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་འགོག་ཀྱང་གྲགས་ཆེ་བའི་གྲུབ་བརྒྱུད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཚུལ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ནི་མ་མཐོང་ལ། གལ་ཏེ་ཡོད་སྲིད་ནའང་རྣལ་འབྱོར་བཞི་ལ་རྣམ་པ་མང་བས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་བཞི་དེ་ལྟར་ཆོས་མཐུན་དུ་སྦྱར་བ་ལ་མདོ་རྒྱུད་ཀུན་དང་འགལ་བའི་སྐྱོན་མེད་དེ། མདོ་རྒྱུད་ཀུན་ཏུ་དེ་ལྟར་སྦྱར་མི་རུང་བར་མ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །བརྗོད་ཚུལ་ཡང་དེང་སང་གི་ཐ་སྙད་ལ་མི་མཛེས་ཏེ། མདོ་རྒྱུད་ཀུན་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་ཁ་ཅིག

ཚེ་འདིར་མཐོང་ལམ་སྐྱེས་པ་ལ། །ཡོན་ཏན་ཤི་ནས་འབྱུང་བ་ནི། །
བླུན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྫུན་རིབ་ཡིན། །

ཞེས་མཐོང་ལམ་ཐོབ་པ་ལས(ལ་ས)་དང་པོའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་ཕྲག་བཅུ་གཉིས་ཚེ་འདི་ལ་མ་ཐོབ་ན་ཕྱི་མ་འབྱུང་བར་བཤད་པ་བླུན་པོའི་རྫུན་རིབ་ཡིན་ཞེས་འཆད་པ་ནི། མ་ངེས་བཞིན་དུ་སྨྲ་འདོད་པ་ཙམ་དུ་སྣང་སྟེ། མཐོང་ལམ་ཐོབ་མ་ཐག་ཏུ་ཚེ་མ་འཕོས་པར་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཐོབ་པར་གསུངས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། དེའི་སྐྱེ་བའི་ཁྱད་པར་ཕལ་ཆེར་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་རྒྱལ་དུ་སྐྱེ་བར་གསུངས་པའང་ཚེ་ཕྱི་མ་སོགས་ལ་ཐོབ་པར་བཤད་པ་ལས་ཚེ་འདི་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བཤད་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་དཔེར་ན་བུད་མེད་ཀྱི་རྟེན་ལ་མཐོང་ལམ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའང་ཚེ་མ་འཕོས་པར་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་རྒྱལ་དུ་ལུས་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། མཐོང་ལམ་ཐོབ་པ་ལས(ལ་ས)་དང་པོའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བཤད་ཚོད་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་སྟོན་དགོས་ན་རྒྱ་བོད་ཀྱི་པཎ་གྲུབ་རྣམས་ལྟ་ཅི་སྨོས། སྟོན་པའི་འཁོར་

如此講說的最後，此人說：

違反諸經續。

雖然此人如此反駁，但是我卻沒有見過著名的實修傳承祖師們有教導過這樣的說法。就算可能有［這樣的教導］，由於四瑜伽有許多型態，如果從相應特性的角度將了悟空性的四瑜伽來連結［地與道］，也沒有違反經典與續典的過失，因為經典與續典中沒有說不可以這樣去連結。此人的說法未能對現有的論述起到補充的作用，因為在經典與續典中找不到這樣的說法。

此人又說：

今世生見道，功德死後生，
此愚人妄語。

對於證得見道時，如果於此生沒有獲得初地的十二組百項功德，那麼就會在下一世得到的說法，此人認為這是「愚人妄語」。這並非絕對確定，同時也顯示出這不過是此人想要說些［批評］的話語，原因如下。

教導沒有說，在行者尚未脫離此生的情況下，證得見道時立刻就會獲得這些功德。教導說，［已證得見道之人的］出生特點是大多會投生為轉輪聖王，這是涉及未來世中獲得［功德］的部份，並不是說在此生就能得到。例如，在尚未脫離此生的情況下，以女性的形態證得了見道位並不會使之在此生就變成轉輪聖王的身形。如果證得了見道就必須直接示現教導所說的所有初地功德，那麼不用說印度與藏地的班智達與成就者了，必須說連導師［釋

གྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལའང་མཐོང་ལམ་སོགས་ཀྱི་ས་ཐོབ་པ་མ་བྱུང་བར་སྨྲ་དགོས་པས་དེ་ལྟར་སྐབས་སུ་མི་བབ་པའི་ཕྱིར་དང་། ས་བཅུ་པའི་མདོར་ས་དང་པོ་ཐོབ་པ་དེ་ཕལ་ཆེར་ཕྱི་མ་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་རྒྱལ་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་ཡང་ཁྱིམ་སྤངས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་ནགས་སུ་གནས་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་ཕྲག་བཅུ་གཉིས་ཐོབ་པར་གསུངས་པ་དང་། ཕལ་ཆེར་ཞེས་གསུངས་པས་ཐམས་ཅད་དུ་མ་ངེས་པར་བསྟན་པ་སོགས་ལ་རྣམ་དཔྱོད་མ་ཞུགས་པར་སྣང་བའི་ཕྱིར་དང་། ས་བཅུ་པའི་མདོ་བླུན་པོའི་རྫུན་རིག(རིབ)་ཏུ་འཕངས་པ་ཡང་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

ཡང་། འགའ་ཞིག་ཏུ། ཁྱུང་གི་ཕྲུ་གུ་སྒོང་རྒྱ་ལས་མ་གྲོལ་བའི་དཔེས། རང་སེམས་ཆོས་སྐུར་དཔྱིས་ཕྱིན་པར་རྟོགས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཚེ་འདིར་མི་འབྱུང་བ་ལུས་རྒྱ་སོགས་རྒྱ་གསུམ་ལས་མ་གྲོལ་བའི་གནད་ཡིན་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་འོད་གསལ་མངོན་དུ་གྱུར་ཏེ་སྒྱུ་ལུས་ལོངས་སྐུར་ལྡང་བ་སོགས་འཆད་པ་ལ། ཁ་ཅིག །ཉི་མ་དེ་རིང་ཤར་བ་ལ་འོད་ཟེར་ནང་པར་འབྱུང་བ་མཚར་ཞེས་མི་རིགས་པར་སྨྲ་བའང་གཏན་མི་འཐད་དེ། སྔགས་ལམ་ནས་འཆི་བ་ཆོས་སྐུ་དང་བར་དོ་ལོངས་སྐུར་འགྱུར་ཚུལ་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ཁྱད་དུ་བསད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། གསང་འདུས་ལྷ་མོ་བཞིས་ཞུས་ལས།

གང་ཚེ་ལས་ཀྱི་ལུས་ཞིག་ན། །དེ་ཚེ་དེ་ཡི་རང་མཐུ་ཡིས། །
དེ་འདྲའི་ལུས་སུ་དེ་འགྱུར་ཏེ། །གང་གིས་གཡོ་དང་མི་གཡོ་ཁྱབ། །
ནམ་མཁའ་མཉམ་པ་ཉིད་འདྲ་བར། །དེ་ནི་གནས་པར་ཤེས་པར་བྱ། །

迦牟尼佛］身旁的菩薩都沒有證得初地等等的［菩薩］地，但是情況並非如此。

《十地經》中教導，證得初地者大多在下一世會投生為轉輪聖王，而且在捨棄居家而出家後，將處於林間並達到百種禪定等的十二組百項功德。而既然其中說「大多」，就指出這並非適用於所有人。［那些抱持其他想法之人］似乎沒有將才智用在這些教導上。暗指《十地經》為「愚人妄語」是一種罪過。

此外，在某些地方也可以看到鵬鳥的幼雛無法從蛋殼中脫離的比喻，用以說明即使透徹了悟到自心即是法身，但在此生中卻未生起佛的功德。這指出了尚未從身印等三印中解脫的要點，包括在死亡的時候明光直接展現，於是現起了報身的幻身等等。某人就認為這些是不合理的：

> 今日升起的太陽卻在明日放出光芒，真是太神奇了！[39]

他的說法根本就是錯誤的，因為這完全抹殺了［密］咒道中所有死亡成為法身，中陰成為報身的教導。這也會使許多教導變得不合理，如密集金剛體系的《四天女所問》中說：

> 業身何時毀，彼時以自力，
> 成為相似身，周遍動不動，
> 等同於虛空，應知即如是。

39 出自薩迦班智達《詳辨三戒》。

ཞེས་དང་། སཾ་ཊེ་ར།

གང་ཚེ་ལས་ཀྱི་ལུས་བཅོམ་པ། །དེ་ལྟར་ལྷ་རུ་འགྱུར་བ་ཡིན། །

ཞེས་སོགས་གསུངས་པའང་མི་རིགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དོན་འདི་དག་ལ་དགོངས་ནས་རྗེ་ཞང་གིས།

གཉིས་མེད་རྟོགས་མ་ཐག་ཉིད་དུ། །སྡུག་བསྔལ་སངས་པར་མ་གྱུར་ཅིང་། །
ཡོན་ཏན་ནུས་པ་མ་སྐྱེས་ཀྱང་། །མཐོང་ལམ་མིན་ཞེས་སུ་ཞིག་སྨྲོད། །
ནང་པར་ཉི་མ་ཤར་མ་ཐག །ཆབ་རོམ་ཞུ་བར་མ་ནུས་ཤིང་། །
ས་རྡོ་དྲོས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་། །ཉི་མ་མིན་ཞེས་སུ་ཞིག་སྨྲོད། །

ཅེས་གསུངས་པ་དོན་ལ་གནས་ཏེ། དེའང་དཔེར་ན། ཚེས་གཅིག་གི་ཟླ་བ་ཆ་ཤས་མ་རྫོགས་ཀྱང་ཟླ་བ་ཡིན་པ་དང་། བྱིས་པ་ཆུང་དུ་མིའི་རྩལ་མ་རྫོགས་ཀྱང་མི་ཡིན་པ་དང་། སེང་གེའི་ཕྲུ་གུ་རྩལ་མ་རྫོགས་ཀྱང་སེང་གེ་ཡིན་དགོས་པ་ལྟར་རོ། །འདི་ལ་རྗེ་རྒྱ་རས་ཀྱིས།

ཉན་ཐོས་རྒྱན་ཅན་རྒྱན་མེད་གཉིས། །བྱང་སེམས་གྲགས་ཅན་གྲགས་མེད་གཉིས། །
སྔགས་ལ་གསང་སྤྱོད་ཚོགས་སྤྱོད་གཉིས། །ཡོན་ཏན་བཤད་ཚོད་བསྟན་ཐུབ་གཉིས། །
ས་ལམ་ཡོན་ཏན་དགོངས་ཅན་མ། །སྒོམ་ཆེན་སྦྱངས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གིས། །
རྫུ་འཕྲུལ་ཡོད་མེད་སྣ་ཚོགས་དང་། །འགྲོ་དོན་འགྲུབ་དང་མི་འགྲུབ་འབྱུང་། །

《三莫坦續》說：

何時摧業身，如是成本尊。

考慮到這些情況，祥尊者即說：

了悟無二之瞬間，不能立即除痛苦，
縱使不生功德力，誰人能說非見道？

清晨太陽升起時，不能即刻溶寒冰，
縱使土石不變暖，誰人能說非太陽？[40]

這與實際情況是相符的。如以比喻來說，這就好像雖然初一的月亮有部分不完整，但仍是月亮；小孩子雖然不具備人的所有能力，但依然是人；幼獅雖然不具備所有能力，但依然是獅子。

關於這一點，[臧巴] 嘉惹尊者說：

聲聞有無莊嚴二，菩薩是否著名二，
咒 [道] 密行群中行，功德解說可示二。

地道功德刻意為，行者修力大小故，
有無神變種種相，有無成就眾生利。[41]

40 出自《大手印之究竟勝道》。
41 出自《四瑜伽口訣問答》。

ཞེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་པའི་དོན་བསྡུས་ན། མཚན་ཉིད་ཐེག་པར་གསུངས་པའི་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་དགོངས་པ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། དེ་དང་ལམ་ཡང་མི་གཅིག་པས་ལམ་རྟགས་ཀྱང་མི་གཅིག་པ་དང་། ཉན་ཐོས་ལ་རྒྱན་ཅན་རྒྱན་མེད་དང་། བྱང་སེམས་ལ་གྲགས་ཅན་གྲགས་མེད་ཡོད་པ་ལྟར། སྒོམ་ཆེན་ལའང་སྔོན་གྱི་སྦྱངས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གིས་ཚེ་འདིར་རྫུ་འཕྲུལ་ཡོད་མེད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བ་དང་། རྫུ་འཕྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་སྒྲུབ་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་དང་སྔགས་ལམ་ལ་འབད་དགོས་པ་རྣམས་གསུངས་སོ། །

དེ་དག་གིས་རྣལ་འབྱོར་བཞི་སོ་སོའི་རྣམ་དབྱེ་དང་དེས་ས་ལམ་བགྲོད་ཚུལ་དང་བཅས་ཏེ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་རྣམས་ལེགས་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །

有許多相關的教導，將其涵義歸納如下。法相乘所說的地與道功德的［不明確］是有意而為之，因為功德與道並非完全相同，道的徵兆也非完全相同。就如聲聞中有具莊嚴與不具莊嚴者，菩薩有著名與不著名者，同樣地，行者也會因為過去修練力量程度的差別，而出現此生有無神變的種種情況。要達到神變等的功德，就要致力於世間道和［密］咒道。

以上即圓滿「四瑜伽各自的分類及以此行於地道的方式」的解說。至此，了義大手印之禪修次第的解說已善妙圓滿。

結語

འདིར་སྨྲས་པ།

སྐལ་བཟང་ཐར་འདོད་བསྟན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ། །
ཚུལ་གནས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་ཞེས་མཁས་ལ་གྲགས། །
འོན་ཀྱང་སྲིད་པ་རྩད་ནས་གཅོད་པའི་ཐབས། །
མཐར་ཐུག་ངེས་དོན་བསྒོམ་པ་མཆོག་ཏུ་བསྔགས། །
སྟོང་ཉིད་སྒོམ་ལ་དཔྱད་སྟོང་མེད་དགག་དང་། །
རྒྱས་འདེབས་བེམས་པོའི་སྟོང་པ་ལ་སོགས་པ། །
ཕལ་ཆེར་དཔལ་ལྡན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་བཀག །
འགའ་ཞིག་གྲུབ་སྙིང་གཞུང་གི་ཕྱོགས་སྣང་གྱུར། །
རྣམ་ཀུན་མཆོག་གི་སྟོང་ཉིད་སྒོམ་ཚུལ་ལ། །
འཕགས་ཡུལ་བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོའི་རྗེས་འབྲང་དང་། །
གངས་ཅན་འདི་ན་དྭགས་པོའི་བཀའ་བརྒྱུད་ཅེས། །
མཁས་གྲུབ་གཟུར་གནས་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་ཅིང་བསྔགས། །
དེ་ཡི་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས། །
མཚན་དོན་མདོ་རྒྱུད་རྒྱ་གཞུང་མང་པོ་དང་། །
སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདི་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར། །
སྒོམ་རིམ་རྒྱས་བསྡུས་མང་པོས་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྱབ། །
འོན་ཀྱང་དེ་ཡི་ཚིག་དོན་མཐའ་བཅད་པའི། །
འགྲེལ་བཤད་ཅུང་ཟད་དཀོན་པའི་ཚུལ་མཐོང་ནས། །
ལོག་རྟོག་ཐེ་ཚོམ་ཅན་འགའི་དོགས་གཅོད་ལ། །
འདི་ལྟའི་རྣམ་འགྲེལ་ཞིག་ལ་ཡིད་རབ་དད། །

於此言之：

欲求解脫善緣入教門，
如理聽聞思修智者知，
然而由根斷除輪迴法，
禪修究竟了義讚為勝。

禪修空性察空與無遮，
封印色法之空等種種，
大多盛德時輪所駁斥，
有些達［七］成就［六］心髓。

全善淨妙空性禪修法，
聖境大婆羅門追隨者，
雪域此地達波噶舉眾，
正直智成就者所稱頌。

彼之了義即稱大手印，
彼之名義經續印度典，
實修傳承此中極著名，
廣略禪修次第遍十方。

辨析彼之名稱及涵義，
如是釋論珍稀得見矣，
為斷邪見猶疑者顧慮，
極信如是闡釋［故書此］。

དེ་ལྟ་ན་ཡང་དེང་སང་དུས་འདི་རུ། །
མཁས་པ་ཕལ་ཆེར་ཉམས་མྱོང་གནད་ལ་རྨོངས། །
རྟོགས་པ་ཅན་འགའ་མདོ་རྒྱུད་ཐོས་པས་དབེན། །
གཉིས་ཀ་འཛོམ་ཡང་ལྷག་བསམ་ལྡན་པ་དཀོན། །
བདག་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་སྦྱངས་པ་མི་ཆེ་ཞིང་། །
ཡུན་རིང་བསྒོམས་པའི་ཉམས་རྟོགས་མི་བཟང་ཡང་། །
བཀའ་བརྒྱུད་རིན་ཆེན་གསུང་ལ་འདྲིས་བྱས་ནས། །
ལྷག་བསམ་བློ་ཡིས་བྱས་པ་ཁོ་ནར་ཟད། །
འདི་ལ་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་ཐེ་ཚོམ་གྱི། །
ཉེས་པ་མཆིས་ན་དམ་པས་བཟོད་མཛོད་ལ། །
དྲི་མེད་ལུང་དང་དངོས་སྟོབས་རིགས་པ་ཡིས། །
ཉེས་བཤད་སུན་འབྱིན་བསྟན་པའི་བྱི་དོར་མཛོད། །
གཞན་དུ་ཕྱོགས་ལྷུང་གདོན་གྱིས་ཡིད་དཀྲུགས་ནས། །
ལེགས་ལ་ཉེས་དང་ཡིན་ལ་མིན་པའི་ངག །
བདེན་པ་རྫུན་དུ་འཕེན་པའི་བསམ་སྦྱོར་ནི། །
གཟུར་གནས་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་རྣམས་ཁྲེལ་བའི་གནས། །
གལ་ཏེ་འདི་ལ་ལེགས་པའི་ཚོགས་མང་ན། །
མཁས་དང་གྲུབ་པའི་སྐྱེས་བུ་གཞན་དག་དང་།
ཁྱད་པར་དྭགས་པོའི་བརྒྱུད་པས་བསྔགས་འོས་ཤིང་། །
དཔྱོད་ལྡན་ཐོས་བསམ་དག་ཀྱང་བགྱིད་དུ་སྩོལ། །

雖是如此現今之時際，
智者多昧體驗之要點，
某些悟者未聞經續典，
縱具二者亦少具熱忱。

吾於經義雖未多陶養，
亦無長時禪修妙體悟，
熟習珍貴噶舉之教導，
唯以意樂之心而［書此］。

此中若有誤解及錯見，
猶疑諸過正士且安忍，
無垢引文實力之因理，
破斥失言教法得彰顯。

偏至他處魔致心擾動，
指善為過指是為非言，
真實引為虛妄之思行，
正直智者尊前應羞愧。

設若諸多善妙聚於此，
其他智賢成就諸正士，
尤其達波傳承應讚歎，
祈令慧者於此行聞思。

ཚུལ་འདིར་འབད་པའི་བསམ་སྦྱོར་དགེ་བ་གང་། །
ཉིན་བྱེད་ལྟ་བུར་ཆེས་ཆེར་འབར་བ་དེས། །
སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་མ་རིག་མུན་སེལ་ཞིང་། །
རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣང་བ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག །
བདག་ཀྱང་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ལམ་མཆོག་འདི། །
བསྟེན་པའི་བསྐལ་བཟང་གེགས་མེད་ཐོབ་པ་དང་། །
རིང་པོར་མི་ཐོགས་ཆོས་སྐུ་མངོན་གྱུར་ཏེ། །
མཐའ་མེད་འགྲོ་བའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདིའང་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་མཐའ་བཅད་པའི་བཤད་སྦྱར་ཙུང་ཟད་དཀོན་པར་སྣང་བས་སྐྱེ་བོ་ལོག་རྟོག་ཅན་དག་གི་ལོག་རྟོག་སེལ་བ་དང་། སྒྲུབ་བརྒྱུད་འདི་ཉིད་ལ་ཡིད་རྟོན་པ་དག་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཀུན་ནས་བསླང་སྟེ། སྒམ་པོ་པ་མངྒ་ལའི་མིང་ཅན་གྱིས་དུས་དགེ་བ་ཞིག་ལ་འདི་ཉིད་རྩོམ་པའི་དབུ་བཙུགས་ནས། གླང་ལོ་ཟླ་བ་གསུམ་པའི་ཡར་ཚེས་བཟང་པོ་ལ། རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་པའི་གནས་གདན་ས་ཆེན་པོ། དཔལ་དྭགས་ལྷ་སྒམ་པོའི་ལྷ་ཞོལ། ནཱ་ག་ཀོ་ཊ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་སྡེའི་དབེན་ཁང་དུ་རྫོགས་པར་སྦྱར་བའི་ཡི་གེ་པ་ནི། ལམ་འདི་ཉིད་ལ་མོས་བློ་དང་ལྡན་ཞིང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་འཛིན་པ་སློབ་དཔོན་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་འབར་ཞེས་བྱ་བས་བགྱིས་པ་སྟེ། འདིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ལ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །

精勤思行此法諸善德，
猶如皓日益加耀輝煌，
去除眾生無明之闇昧，
自覺本智之光願增廣。

願吾一切生世皆無礙，
得獲依此勝道之福緣，
未多延宕現前證法身，
無邊眾生諸利得成就。

由於探討了義大手印之禪修次第的本文釋論稍顯稀少，也為去除抱持錯誤觀點之人的誤解，並令相信此實修傳承者能生起確信，懷抱這般赤誠之發心，名為「岡波巴芒噶拉」[1] 者於吉時著手撰寫此文。牛年[2] 三月上弦半月之吉日，於勝者授記處之祖寺盛德達拉岡波下方，名為「那噶構達」之寺院靜室中，完成此文的書寫。此文之記錄者，為於此道心懷虔敬並執持密咒藏之羅奔圖登拔巴。願此為一切眾生帶來善妙。

1 此名號中「岡波巴」意為岡波地方之人；「芒噶拉」意為吉祥，即本書作者札西南嘉名號中之「札西」。
2 應為西元1565年或1577年。

關於《了義寶藏》

緣起

西元 2012 年春季，得知該年底在第三十屆噶舉大祈願法會後，法王噶瑪巴將教授第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶的著作《了義炬》。雖然之前已經有譯自英文的中文版本，由於希望能更直接地傳達原文的含意，因此藉由法王授課的善妙緣起，妙融法師開始著手將《了義炬》從藏文直接翻譯成中文，並預計於法會前出版上市。

然而，在中文版的編輯過程中，我們發現，對於像《了義炬》這樣的經典作品，難以用一般上市書籍的思維與作法來處理。於是我們暫停《了義炬》的編輯工作，開始重新思考規劃：要如何才能完整地保留典籍原貌；如何才能讓這些傳承教法得以傳揚；如何整合上市書能流布廣泛，結緣書能忠於原著優點，且減低上市書過度編輯，結緣書難以再版的困難。

經過將近一年的準備與討論，在評估了各種方法之後，我們重新設定方向與作法，因而開始了將古德的重要典籍從藏文翻譯成中文的結緣書計畫，也有幸承蒙法王噶瑪巴賜予《了義寶藏》的名稱。

我們的目標

我們期待透過《了義寶藏》系列，有計劃地將古德的重要著作典籍從藏文原文翻譯成中文，並以有規劃管理的結緣方式與大眾結緣。

為了讓法友能更直接地親近祖師大德，在翻譯上我們致力於正確傳達原典文義，在編輯上我們致力於保有原典風貌，然而同時，也希望譯文儘量符合華語思維，清楚易讀。在有限的人力下，我們發願將珍貴的藏文典籍，尤其是許多尚未有中文譯本的大師著作，一本本地從藏文直接翻譯成中文。

《了義寶藏》系列採免費結緣的方式流通，並且提供電子檔免費下載。希望透過這樣的流通方式，讓更多法友共享無價的法寶。

申請「了義寶藏」書籍

◆ 流通處

化育道場（板橋）	新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓	02-8967-1019
化育道場（台中）	台中市北屯區北屯路453號5樓	04-2247-9359

◆ 線上申請

網址：www.hwayue.org.tw/HY/todm　電子信箱：todm99@gmail.com

助印護持法寶

化育文教基金會
地址：220新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓
電話：02-8967-1025　傳真：02-8967-1069
網址：www.hwayue.org.tw/HY/todm　電子信箱：todm99@gmail.com

● 銀行轉帳：新光銀行 / 土城分行　金融機構代碼：103
　銀行帳號：0028-10-1001627　戶名：財團法人化育文教基金會

● 郵政劃撥：18268431　戶名：財團法人化育文教基金會
　（請註明：助印「了義寶藏」）

● 美國地區：銀行：First General Bank　銀行帳號：3911872　戶名：Hwa Yue Foundation

● 信用卡線上助印（二擇一）：

1. 綠界ECPay：https://p.ecpay.com.tw/FF0F917
2. 藍新金流：https://donate.newebpay.com/hwayue/todm

綠界ECPay　　藍新金流

《了義寶藏》系列為免費結緣，未委託任何單位或個人代收助印款。如欲助印，請匯款至上列帳號，或洽上列聯絡方式。

了義寶藏 ⓬

月光大手印

明示了義大手印禪修次第之善說（三）

作　　者：達波札西南嘉
譯　　者：施心慧

發 行 人：妙融法師
總 編 輯：施心慧
執行編輯：丁于珊
版面構成：張淑珍
封面設計：自由落體

出 版 者：財團法人化育文教基金會
地址：220 新北市板橋區四川路 2 段 16 巷 3 號 6 樓
電話：02-8967-1025　傳真：02-8967-1069
了義寶藏
網址：www.hwayue.org.tw/HY/todm
微博：weibo.com/hwayue　微信訂閱號：hwayue_
電子信箱：todm99@gmail.com

承 印 者：博創印藝文化事業有限公司
I S B N：978-986-98319-8-7（平裝）
初版一刷：2024 年 10 月　恭印：800 冊

© 2024 化育文教基金會
如需引用，請註明出處。
未經授權，不得以任何方式改作或翻印。
本書為免費結緣，不得以任何形式販售。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

月光大手印：明示了義大手印禪修次第之善說. 三. 第二部, 不共大手印/達波札西南嘉著；施心慧譯. -- 初版. -- 新北市：財團法人化育文教基金會, 2024.10
面；17 x 22 公分--（了義寶藏；12）

ISBN 978-986-98319-8-7（下冊：平裝）

1.藏傳佛教 2.佛教修持
226.962　1130014843