

# 自解脱禅修：依靠无上大圆满获得证悟的甚深方便<sup>1</sup>

巴珠仁波切

你听到了吗，你听到了吗，老乞士阿布这些心要建议？诶玛伙！

纯然清净法身无偏颇      断迷根本证悟本初觉

祈愿速证普贤如来智      无偏通途远离诸过患

幸运之子寻觅证悟者      我乃乞士老狗巴珠也

略为开显无误心要语      祈祷诸子厉力实修之

我们所说的“法身空性”是一切上师和圆满佛陀的心要修持。它是过去、现在和将来一切佛的智慧心，一切本尊的命脉，一切空行母的心血，一切护法的安忍处，一切经续的精髓，一切密咒和明咒的精华。它是大手印、中观、大圆满合二为一的教法：指引出了法身与自心的无二双运。它被称为知一全解。它是普遍一切<sup>2</sup>的教授之王。它是实相的大封印（大手印）。早上修持，早上证悟，晚上修持，晚上证悟。这些名相是广大的，其意义也是广大的：令你的自心空而无作，安住在任何自然的生起之中。修行者无论男女，如果希望证悟无误的真实见地，就应当令自心安住在本空、无改的鲜活的明性当中。不要改造、增强或者阻塞、绸缪任何事情。无论有任何生起都要令其展现并直接安置其中。不要迫使心内收。不要寻求任何外境作为禅修的所缘境。没有改造，只是安住在寻伺或者思虑的当下。你不可能通过寻找而发现心，心永远都是空的，无需寻找，它自己就是那个寻求者。只是去安住，没有迷乱，直接进入寻求者。“我理解了么？”“是否需要去发现点什么？”“这个对不对？”心中无论出现任何这类念头，只是安住其中，不要改造。无论生起任何念头——好或者坏，善或者恶，喜或者悲——都不要去迎合或者拒绝。只是安住其中，不要改造，无论生起的是悦意的还是不悦的，只是安住生起之处，不要改造。在口耳传承中说到：

基无改即是大手印

道无改即是大中观

果无改即是大圆满

## 以无改的自性消除障碍

当心识掉举不易平静时，要思考一下阳光下的万物，让自己的身、语和意安置在全然的放松状态。然后安住其中，觉察那些不安、思虑而不要堕入散乱。当心识只有微细而不易察觉的念头时，要全力关照你的觉性力，安住在鲜活的明性当中。在鲜活的明性中休息。当心识沉没暗顿的时候，不要去找寻任何乐或者明的觉受，而是自然无改地安住，仅仅在那里休息。当心识感受到喜或者悲时，不要散乱地安住在那个能觉查到喜或悲的心识之上，如是休息。当你感受到兴奋或者很快乐时，或者被他人尊重或敬重时，要避免得意洋洋，那会堕落为“喜乐魔”的猎物。低下头，平复情绪，在身心全然放松中休息。无论你是在生病或者受苦，无论被抢劫或偷盗，无论被侮辱、诽谤或身体虐待，无论你在经历什么逆境或饥饿，都不要沮丧和失望，也不要苦着脸流泪。要保持愉快、积极和良好的心态。

## 发现自心隐藏的迷惑

一些“大修行人”，无论男女，认为他们已经没法认出心的本性了，他们甚至变得沮丧和悲泣。但其实无需悲伤：因为认出并非不可能。直接安住在那个认为自己没法认出心的本性的能思考的心念中即可。一些“大修行人”说护持心的本性时很困难的事情，其实一点都不难。他们的误解是因为不了知如何正确地禅修。根本就没必要去做寻伺的禅修，你无需接受这样的说法，你无需开始绸缪着如何寻找，也无需到处寻伺，更无需那样去实施。直接安住在心中生起的任何体验当中即可。你的心无始以来都未曾离开，它并不是可以被丢失和寻找回来的东西，也不是可以被拥有和丧失的东西。你恒时伴随的心在你思考时就在思考，在你不思考时就会无念休息。无论心在思考什么，只需要直接安住在思考生起中就行了，不要试图做出任何改造或者调整，然后无散乱地保持在那体验当中。这令得所有事情都非常简单和轻松，感觉佛法的修持很困难说明你已经处在很厚重的恶业和障蔽当中。一些“大修行人”不让心按照本来的样子安住自体。他们反而错误地用心在向内外探求。这个误解是由于他们不了解内外探求永远都不会看到或发现自心。无论任何方式的向外或向内的探求都是不必要的。直接安住在向外或向内看的心识本身即可。一些“大修行人”不让心在思考的时候安住在思考，也不让心在不思考的时候安住在无思。他们相信禅修必须要来自它处，于是就这里那里地四处寻觅。这意味着他们并未认识心的本体。到处寻求是毫无道理的，只需要令心直接在思考中休息，或者在无思处休息即可。一些“大修行人”不相信心的本体是空，他们对此一直有所怀疑。这个误解是由于对真实义缺乏认识。无需怀疑，心从无始以来就是空的，故而安住在那空当中就行了。如果你有疑惑，那么就直接安住在疑惑心的自性当中即可。一些“大修行人”不去直视思维心，而是持续地去观察思维的对境：他们的财产、或者土地和石头等等。这并不是真实的见，而是二取分别见。你必须安住在能思考的那个心念中，直视它。一些“大修行人”不去安住在感受和心念的一体无二当中，而是去不断地追逐感受。这并不是真实的见，而是二取分别见。不要追逐外在的任何感受，也不要向内收敛，只是安住在感受和心念的一体无二当中。一些“大修行人”不允许心自然安住在其本处，而是像猫静候老鼠一般对治念头的生起。这并不是真实的见，只是在呼唤念头而已。其实只需要直接在念

头生起或者念头不生处安住。一些“大修行人”不知道如何令心安住于自体。他们不断地观察和追逐过去念，只不过是逐念而已。不要去逐念，而是要直接安住于能追逐者。一些“大修行人”不让心长期地能够当心生时即刻安住，他们渴求一种“美好的”禅修，于是他们很专注地伺察着，压迫和强迫自心。这并不是真实的见，只是对心的改造。不要对心采取任何改造或者营造措施，令其于自体休息并安住在一切生起的显现中。一些“大修行人”不让心念生起，而是把它们推开进而抓住心念。这并不是真实的见，只是对心的压抑。应当在静止的时候安住于静止，在搅动的时候安住于动转。一些“大修行人”令心顽空，几乎到了无计的底部。这不是真实的见，只是一种空无的沈醉感。要在本空与鲜活的觉性共存的觉受当中直接安住。一些“大修行人”认为心是空的，然后在这个空上面禅修。这并不是真实的见，而是对空性误解之下的禅修。要在思考“那就是空”的这个念头上直接安住。一些“大修行人”观察那些轻松、包容和明晰的专注，而不去观察他们的躁动、不安、空虚或者散乱。这并不是真实的见，而是迎合与拒绝。不要去迎拒任何事，只要直接安住生起处即可。一些“大修行人”观察那些善念，而不去观察恶念或者不净念。这并不是真实的见，而是对善念的喜好和恶念的厌恶。不要去喜善厌恶，而是要无散地直接安住在生起处，无论它是善是恶。一些“大修行人”乐于处在轻松的状态，而对生起躁动不喜。这并不是真实的见，这个误解源于不明了如何安住在一切生起的本体。当躁动的心念生起时，直接处在对骚动的觉察当中放松安住。一些“大修行人”无论是否需要都不愿意去放松。这并不是真实的见，只是太故作姿态。这个误解是源于不了知心的住处。在需要的时候要去放松，不需要的时候不要不需要。只是在自然的鲜活明性当中安住。一些“大修行人”无法在渴求美食和饮品的时候禅修，他们会起来寻找可口的饮食，然后在花时间来享受美食。持续这样下去，他们无法达到品味专注的完美禅修。这样过度的食欲只能让他们变成固执的修行者，因此不要执着悦意的饮食。要去享受不散乱的营养。一些“大修行人”不能够在骄奢、富有、权势或尊敬时进入禅修，因为他们他们对此得意洋洋。他们也不能在痛苦、困境、难受、被虐待或者反对当中禅修，他们认为这是如乌云压顶般的沮丧，他们会大呼小叫，甚至是流下几滴眼泪。有这样的行为的人从来都不是好的佛法修行者，也不具备证悟苦乐等性的能力。他们会一直平庸，固守着没有佛法滋养的自我，被激情和哀伤以及八识所控制。

## 心的生命和解脱

诶玛吽！

自心本来无实体  
亦非顽空而明清  
止断仍动无挂碍  
虽无肢体行四方  
无目仍可见万物  
心之本体无方所  
因其本空而不生  
现空双运之光耀  
五智功德圆满照  
三身净界无碍显  
心之自性即如此  
大修行者了知否

本空不依寻伺见  
觉空双运虚空性  
动转毫不离本性  
动时无显归本处  
纵有所见还本空  
心念影响仍出生  
有思见受非不生  
确认法身本空明  
本初自生清净现  
子母光明合为一  
证悟之人明了否  
瑜伽行者当实修

## 迷乱自解脱的引导：转化毒药为甘露

空性当中无贪吝 无散直视觉察者 贪吝即化为空性 贪吝全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因贪吝生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之布施
空性当中无执着 无散直视觉察者 执着即化为空性 执着全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因执着生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之持戒
空性当中无嗔恨 无散直视觉察者 嗔恨即化为空性 嗔恨全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因嗔恨生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之安忍
空性当中无懒惰 无散直视觉察者 懒惰即化为空性 懒惰全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因懒惰生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之精进
空性当中无散乱 无散直视觉察者 散乱即化为空性 散乱全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因散乱生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之静虑
空性当中无迷惑 无散直视觉察者 迷惑即化为空性 迷惑全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因迷惑生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之智慧
空性当中无傲慢 无散直视觉察者 傲慢即化为空性 傲慢全然清净性 认识此性当欢喜	迷乱为因傲慢生 直视保持无散乱 无散休息空觉中 此即最胜之悦意

## 负面情绪自解脱的引导：转化恶念为智慧

无散当中无苦痛	迷乱之故痛苦生
无散直视苦本体	直视保持无散乱
痛苦即化为空性	安住明空无散乱
苦痛全然清净性	此即法身之大乐
无散当中无恶念	迷乱之故恶念生
无散直视恶本体	直视保持无散乱
恶念即化为空性	安住明空无散乱
恶念全然清净性	此即法身之无生
无散当中无嗔恨	迷乱之故嗔恨生
无散直视嗔本体	直视保持无散乱
嗔恨即化为空性	安住明空无散乱
嗔恨全然清净性	此即大圆镜智慧
无散当中无傲慢	迷乱之故傲慢生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
傲慢即化为空性	安住明空无散乱
傲慢全然清净性	此即平等性智慧
无散当中无执取	迷乱之故执取生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
执取即化为空性	安住明空无散乱
执取全然清净性	此即妙观察智慧
无散当中无嫉妒	迷乱之故嫉妒生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
嫉妒即化为空性	安住明空无散乱
嫉妒全然清净性	此即平等性智慧
无散当中无迷惑	迷乱之故迷惑生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
迷惑即化为空性	安住明空无散乱
迷惑全然清净性	此即法界体性智
无散当中无昏沉	迷乱之故昏沉生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
昏沉即化为空性	安住明空无散乱
昏沉全然清净性	此即明空双运慧
无散当中无掉举	迷乱之故掉举生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
掉举即化为空性	安住明空无散乱
掉举全然清净性	此即不动转智慧
无散当中无三毒	迷乱之故三毒生
无散直视慢本体	直视保持无散乱
三毒即化为空性	安住明空无散乱
三毒全然清净性	此即三身之智慧

## 树立确定性：心如何发现自我的解释

有时候大修行者心中会进入一种无念，就像是空白或空无之境。当这个生起之时，不要做任何修正或者调整，只是直接而且鲜活地安住在那里。有时在放松中会产生明晰和喜乐，当这个生起之时，只是安住在心的鲜活明性当中。有时心会昏默或者沈醉，而失去明性。当这个生起之时，要唤回觉性的明清，然后安住在赤裸无修整中。有时心完全低迷。当这个发生时，要在激励、愉悦当中放松休息。有时心没法休息超过一两个刹那，而微细的念头来来区区。当这个生起时，要收紧表层的心念而令其从内里放松。有时看起来心念既不觉察也没有不觉。当这个发生时，要唤出自心无碍的明性，就像是从黄油中抽取出一根头发，并且安住在无散的无改当中。有时心中忙碌着思考着每一种可能，从一个念头跳跃到另一个，而没法保持一个刹那的安静。当这个发生时，身体和心都要放松，不要散乱，令心持续观察所有的生起和变迁。有时你会失去禅修的意乐，感觉沮丧而无法继续修行。当这个发生时，至诚祈祷上师并安住在对幸福和健康的明晰、鲜活的感受当中。有时心中有明晰的乐受，令你想要站起来翩翩起舞。当这个发生时，不要执取和追随，而要完全地保持放松。上述自心发现自我的方式只会在尚未决断心的本性的初学者当中出现和运用，而不会出现在已经获得决断的修者心中，所以下面我要简要地解释已有决断者会发生的情况：如果对于心的本性有了明确的决断，就没有必要再去观察，因为明光自然地照耀。也无需去禅修，因为心的自性自然地维持。处散无散心性具大力处变无改觉性遍虚空

无修无整不离净光明

无散乱心之法身      佛陀智慧之法身

双运融为净光明

纵使执持无散乱      仍难显露法身空

自生净光出生处      自心与佛本无别

三身净土亦无别

希惧乐苦我执无      不迎不拒无疑惑

心性决断即如是

## 如何落实四种行持

大修行者行路中      不似愚者跑或跳

身心放松而移动      防护心念勿散漫

大修行者端坐中      杜绝辗转攀援心

正座依靠身关要      令心赤裸而休息

大修行者睡眠中      不似尸体落无计

睡姿保持狮子卧      无散融入净光明

大成就者饮食中      加持食物化甘露

自身观为本尊身      无散心性中荟供

行坐眠食任何处      确认不离本性空

自心当不离佛智

若想死时无疑悔，此乃汝当必修处。

汝当承事具格师	抛弃世俗之生计
隔绝之处乐闭关	自律断除衣食执
刹那散乱皆断除	远离二取分别见
持续安住净光中	行为无勤无取舍
获得心佛无二果	护持誓言无贪伪
无妄之愿皆远离	最胜要点皆当行

你应当会希望具备最殊胜的盔甲来帮助自己禅修，请如是修持：

不聚家奴众围绕	不屯巨额之财富
不饲过量之牛马	不为势大家族长
不恨敌对不附友	不陷繁重之劳作
不求无益利乐名	不逐伟业与名望
何时断除即无散	故当断之护心性
护持乃可成佛陀	此次数天之相聚
师徒精通教与修	众多亦证心本性
亦有证悟真实义	心之本性空且明
众生心中别别现	识心性者堪依止
求教方能智慧生	远离疑虑直下修

还有另一个关要我应当传授，是对大修行者们未来的建议

此次数天之相聚	上师弟子皆众多
然而教修非无误	禅修或达八年者
尚无觉受与证悟	未证真实义者众
其中尚不止与此	缺乏教理愚痴修
精勤追逐徒劳果	师当精教徒知修
求教智者莫傲慢	确信于心勿拼凑
慎勿自欺决疑惑	
结尾。	

再次的强调

阿吽！

自心本基自然之状态——见  
不灭周遍本尊之坛城——修  
化为忿怒父母之游舞——行  
周遍法界教导诸众生

英译中(Eng->Chs)翻译，谷平 Eric Gu，2019年8月25日



1. 有些藏文版本称此文为Gongpa Rangdrol (dgongs pa rang grol) , 意思是自解脱智慧心, 但是森噶仁波切的版本认为是Gompa Rangdrol (sgom pa rang grol) , 意思是自解脱禅修。 ←
2. 不分根基与次第 ←



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Tue Apr 12 00:55:07 2022 GMT from  
<https://www.lotsawahouse.org/zh/tibetan-masters/patrul-rinpoche/self-liberating-meditation>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.