༄༅། །མཐར་ཐུག་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐབས་ཟབ་མོ་བསྒོམ་པ་རང་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

究竟大圆满成佛之深奥法门：

《观修自解脱》

白玉净光基金会

此为甚深奥义之大圆满禅修诀窍，

请勿任意分享予未上课的学生。

ཨ་བུ་ཧྲལ་པོའི་སྙིང་གཏམ་ཚིགས་སུ་བཀོད་པ་ཨེ་གོ་ཨེ་གོ །

褴褛阿乌之忠告，辑成文句明了否！

前行

ཨེ་མ་ཧོ། རྣམ་དག་ཆོས་སྐུའི་ངང་ལས་མ་གཡོས་ཤིང་། །འཁྲུལ་བའི་རྩ་བ་རྩེ་ནས་ཡེ་སངས་རྒྱས། །

稀有哉！清净法身境中不动摇，迷惑根源本来即是佛，

ཀུན་བཟང་ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཅི་ལྟ་བ། །ནོར་མེད་དེ་བཞིན་བདག་གིས་མྱུར་རྟོགས་ཤོག །

悉皆普贤如来之密意，愿我如是无谬速证悟！

བུ་སྐལ་ལྡན་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་ན། །སྤྲང་འཁྱམས་པོ་ཁྱི་རྒན་དཔལ་སྤྲུལ་གྱིས། །

具缘之子若欲证菩提，游方之人我老狗巴楚，

དོན་མ་ནོར་སྙིང་གཏམ་ཚིག་གསུམ་བཤད། །བུ་སྙིང་རུས་ཅན་རྣམས་ཉམས་ལེན་ཞུ། །

宣说实义无谬三忠告，具足勇猛子等请修持！

正行

[空性法身：]

སྟོང་ཉིད་ཆོས་སྐུ་ཞེས་བྱ་བ། བླ་མ་གྲུབ་ཐོབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དམ།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོངས་པ། ཡི་དམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲོག་རྩ།

所谓空性法身者：上师圣众之修证，

三世诸佛之密意，一切本尊之命根，

མཁའ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་ཁྲག །ཆོས་སྐྱོང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་གནས།

མདོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉིང་ཁུ། གསང་སྔགས་རིག་སྔགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་བཅུད།

一切空行之心血，一切护法之依处，

一切经续之精华，密咒明咒之精髓。

[悟则成佛：]

ཕྱག་རྫོགས་དབུ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྟན་པ། ཆོས་སྐུ་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ངོ་སྤྲོད་པ།

གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ།གཅིག་ཆོག་རྒྱལ་པོ། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ།

大印、大圆、中观三合一教授，指引法身自性无二无别者，

知一全解，得一足矣，法性之大手印。

ནང་རྟོགས་ན་ནང་སངས་རྒྱས། ནུབ་རྟོགས་ན་ནུབ་སངས་རྒྱས། ཞེས་བྱ་བ། མིང་ཆེ་ལ་དོན་ཆེ་བ།

朝悟则朝成佛，夕悟则夕成佛。”如是所说者，名弘而义广。

[无作安住：]

འདི་ཉིད་ནི་རང་སེམས་སྟོང་པ་མ་བཅོས་རང་ཤར་ཐོག་ཏུ་བཞག་པ་རང་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །

此即“于自心空不造作，于自显上自安住。”

[明朗安住：]

རྣལ་འབྱོར་ཕོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ནོར་བ་ཞིག་རྟོགས་པར་བྱེད་ན།

男女瑜伽士，若能无错谬了悟正知见，

སེམས་མ་བཅོས་སྟོང་པའི་ངང་དུ་གསལ་ལྷང་ངེར་ཞོག །

则于“心不造作空”之自然状态中，明朗朗安住；

[有念无念：]

སེམས་འདུག་ན་འདུག་པའི་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

མ་དྲན་ན་མ་དྲན་པའི་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

若心住于有，则于“住有”之上，不造作安住；

若心无念想，则于“无念”之上，不造作安住。

[安住任显：]

མདོར་ན་སེམས་མ་བཅོས་གང་ཤར་ཐོག་ཏུ་ཞོག །བཅས་བཅོས་དགག་སྒྲུབ་གང་ཡང་མ་བྱེད།

总之心不造作，安住任何显现，莫作整治破立；

ཅི་བྱུང་ན་བྱུང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །རང་སེམས་རྩུར་ལ་མ་བཞག །བལྟ་རྒྱུ་ཕར་ལ་མ་བཙལ།

若任何生起，则于生起上，不造作安住。

[安住自心：]

བལྟ་མཁན་བསམ་མཁན་སེམས་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

莫住“自心”此处，莫觅“所见”彼方，

于“见思者”心，不造作安住。

རང་སེམས་ཚུར་ལ་མ་བཞག། བསྒོམ་རྒྱུ་ཕར་ལ་མ་བཙལ།

སྒོམ་བྱེད་མཁན་སེམས་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

莫住“自心”此处，莫觅“所修”彼方，

于“修者”自心，不造作安住。

[寻觅自心：]

རང་སེམས་བཙལ་བས་མི་རྙེད་སེམས་ཉིད་ཡེ་ནས་སྟོང་། བཙལ་ཡང་མི་དགོས་བཙལ་མཁན་དེ་ཉིད་ཡིན། བཙལ་མཁན་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་ཡེངས་པར་ཞོག །

寻觅自心不可得，心性本来即是空，

也无需寻觅，即彼寻觅者，于寻者自身，不散乱安住。

[有分别时：]

ཤེ་ཤེས་མི་ཤེས་བལྟ་རྒྱུ་གདའ་འམ་མི་གདའ་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན་གང་བྱུང་ན་ཡང་།

བསམ་མཁན་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

纵有：知晓、不知晓，所见、无所见，是、非等境生，

于“思者”自身，不造作安住。

[有念想时：]

བཟང་ངན་ཡག་བཅོག་དགའ་སྡུག་ཅི་དྲན་བྱུང་ན་ཡང་། སྤང་བླང་མི་བྱེད་པར་དྲན་མཁན་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

纵有：好坏与优劣、苦乐等念想，亦不做取舍，

于“念者”自身，不造作安住。

[有生起时：]

འདོད་མི་འདོད་ཅི་བྱུང་ན་ཡང་། བྱུང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ཞོག །

纵有：希望、不希望，任何境生起，

于“生起”之上，不造作安住。

[不加整治：]

དེ་ཡང་སྙན་བརྒྱུད་ལས། གཞི་མ་བཅོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལམ་མ་བཅོས་དབུ་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།

འབྲས་བུ་མ་བཅོས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན།ཞེས་གསུངས་སོ། །

彼亦即耳传派所说：“基不整治即大手印，道不整治即大中观，

果不整治即大圆满。”

མ་བཅོས་པ་དེ་ཡི་གེགས་སེལ་ཙུང་ཟད་བཤད་པ་ནི།

[一、]略述祛除“不造作”之障碍：

[胡思乱想时：]

སེམས་རྩུབ་མོ་མི་དྲན་དགུ་དྲན་བྱུང་བའི་དུས་སུ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལྷོད་ཤིག་གེ་ཞིག །

དེ་ཉིད་དང་ནས་སེམས་མི་དྲན་དགུ་དྲན་དེ་ལ་ཕྲོགས་སྲུང་ཕྲོགས་འཚོ་གྲིས་ལ་ཡེངས་མ་ཤོར་དང་དུ་སྡོད།

暴躁、胡思乱想时，身口意应松缓缓，于彼自然状态中，

以正念正知，防胡思乱想，不散乱安住。

[细念急言涌时：]

སེམས་ཕྲ་མོ་དྲན་མགྱོགས་པ་རིག་ཙམ་མི་རིག་ཙམ་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས། རིག་པ་རྩིལ་གྲིས་སྒྲིམ་ལ་གསལ་ལྷང་ངེར་ཞོག །སེང་ངེར་ཡེ་རེ་སྡོད།

心中微细念快速，似觉知又不觉知，如是状况生起时，

应紧提觉性，心明朗安放，清晰鲜明而安住。

[沉昏倦生时：]

སེམས་བྱིང་རྨུགས་འཐིབ་གསུམ་བྱུང་བའི་དུས།བདེ་གསལ་གྱི་ཉམས་ལ་མ་ཆགས་པར།

བཅས་བཅོས་མི་བྱེད་པར་རང་སར་ཞོག་ལ་སྡོད།

心生沉昏倦三者时，莫贪着乐明之觉受，无整无作原处安住。

[心生苦乐时：]

སེམས་དགའ་སྡུག་བྱུང་དུས་དགའ་དགའ་སྡུག་སྡུག་བྱེད་མཁན་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་མ་ཡེངས་ཞོག་ལ་སྡོད།

心生苦乐时，于“乐此乐者”、“苦此苦者”上，不散乱安住。

[得意时：]

དགའ་སྤྲོད་སྐྱིད་རྒྱག་བཀུར་བསྟི་བྱུང་དུས།དགའ་སྤྲོད་བདུད་ཀྱི་དབང་དུ་སྣང་བ་མཐོ་ལིང་ངེ་འཕྲང་སྟེ་མ་བཏང་བར་མགོ་བོ་ཁུག །སྣང་བ་ཕབ་ལ་ལུས་སེམས་དལ་ཞིག་གེ་སྡོད།

欢喜、快乐、恭敬生起时，莫因欢喜魔而起傲慢，

应垂首谦卑，遇境时身心，松缓而安住。

[失意时：]

ན་ཚ་སྡུག་བསྔལ་རྐུ་འཕྲོག་ཚིག་ངན་སྨད་བརྡུང་རྐྱེན་ངན་མུ་གེ་དེ་རྣམས་བྱུང་དུས་སུ་མགོ་བོ་མ་ཁུག ། ངོ་མདངས་མ་ཤོར།མཆིམ་མ་བཏང་ལ། དགའ་ཡ་ལེ་སྤྲོ་སེང་ངེ་འཛུམ་མུ་ལེ་སྡོད།

生病、痛苦、盗夺，恶语、诋毁、打击，恶缘、饥荒生起，

切莫垂头丧气，切莫忧伤流泪，

应当欢喜振奋，清新微笑安住。

སེམས་ཀྱི་མཚང་བསྟན་པ་ནི།

[二、]教授观心时之过失：

[莫忧“心非所知”：]

སྒོམ་ཆེན་ཕོ་མོ་ལ་ལས་སེམས་ངོ་ཤེས་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ་ནས་སྡུག་ཏེ་མཆིམ་ཤར་ཤར་འབབ་ནས་འོང་སྟེ། སྡུག་མི་དགོས། མི་ཤེས་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད།

或有男女大修士，思“心性非所知境”而泪流，

无需忧伤，[需知]“不知”亦非有，

སེམས་ངོ་ཤེས་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ་མཁན་པོ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ཞོག་དང་དེ་རང་ཡིན།

于思维“心性非所知境”之思考者自身上安住，如是即是！

[莫忧“护心甚难”：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་ངོ་བསྲུང་བ་ལ་དཀའ་མོ་གདའ་ཟེར་ཏེ། དཀའ་མོ་ཅི་ཡང་མེད།

སྒོམ་མི་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ཡིན།

或有大修行人言："守护心性甚难"，[需知]"艰难"亦非有，

不知观修之过也。

[莫寻莫伺：]

སྒོམ་བཙལ་ནི་མི་དགོས་།ཉོ་ནི་མི་དགོས།བསྒྲུབ་ནི་མི་དགོས།འགྲོ་ནི་མི་དགོས། ལས་ནི་མི་དགོས།

རང་གི་སེམས་ལ་གང་བྱུང་གང་ཤར་དང་དུ་བཞག་པས་ཆོག །

观修不需寻觅，不需购买、不需成办，不需往何处，不需做何事，

安住于自心"任何生起、任何显现"上，如是即可。

[莫阻生起：]

རང་གི་སེམས་ནི་ཡེ་ནས་རང་ལ་ཡོད། བོར་རྒྱུ། ཉེད་རྒྱུ། ཡོད་རྒྱུ། མེད་རྒྱུ་ནི་ཅི་ཡང་མེད།

自心自己本来有，任何所舍与所得、有与无等皆非有，

ཡེ་ནས་ཡོད་པའི་སེམས་འདི་ནི་དྲན་དུས་དྲན་མི་དྲན་དུས་མི་དྲན་འདུག་འདུག་མི་འདི་ནི་རང······ཡིན།

如是本有之心，即是"想时即想，不想时即不想"，如是即是！

སེམས་ཁོ་རང་ཅི་དྲན་བྱུང་ན་ཡང་། ཅི་བྱུང་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་ལྷོད་དེམ་ཡེངས་པར་སྐྱོང་དང་ཆོག ། བདེ་མོ་སླ་མོ་ཤུགས་ལ་འོང་བ་ཡིན།

心纵有任何念想，于任何生起之上，无所修整松缓缓，

无散乱守护即可，喜乐与容易，自然来临也。

[莫怨困境：]

ཆོས་ལ་དཀའ་སྣང་བྱུང་ན་རང་སྡིག་སྒྲིབ་ཆེ་བའི་རྟགས་ཡིན།

若于法上生起困难显相，自身罪障深重之征兆也。

[莫以“不需之心”东看西找：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་དགོས་པའི་སེམས་རང་ཐོག་ཏུ་མི་བཞག་ནས། མི་དགོས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཕར་

བལྟ་ཚུར་ལྟ་མང་པོ་བྱེད་པ་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不安住于“所需之心”自身上，

反以“不需之心”东看西找、多所做作。

ཕར་བལྟ་ཚུར་ལྟ་བྱས་པས་སེམས་མི་རིག་མི་རྙེད་དོན་མ་གོ་བའི་སྐྱོན་ཡིན། ཕར་ལྟ་ཚུར་ལྟ་ཅི་

མི་དགོས་ཕར་ལྟ་ཚུར་ལྟ་བྱེད་མི་སེམས་ཁོ་རང་ཐོག་ཏུ་ཞོག་དང་དེ་རང་ཡིན།

东看西找，是心不明、不得、不知义之过；

不需东看西找，安住于“东看西找之心”自身上，如是即是！

[莫不安于“想即想，不想即不想”：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་དྲན་ན་དྲན། མི་དྲན་ན་མི་དྲན་པའི་ཐོག་ཏུ་མ་བཞག་ནས་ཡོག་གཅིག་ནས་ཡོང་བསམས་ནས། ཕར་བཙལ་ཚུར་ལྟ་བྱེད་པ་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不安住于“心想即想，不想即不想”之上，

以为[心性]“从他处来”，而东寻西觅。

ཕར་བཙལ་ཚུར་ལྟ་བྱས་པས་སེམས་ངོ་མི་ཤེས་མི་རྟོགས། ཕར་བཙལ་ཚུར་ལྟ་བྱེད་མི་དགོས། སེམས་དྲན་ན་དྲན་མ་དྲན་ན་མ་དྲན་ཐོག་ཏུ་ཞོག་དང་དེ་རང་ཡིན།

东寻西觅故，不识、不悟心性，不需东寻西觅，

安住于“心想即想，不想即不想”之上，如是即是！

[莫疑自心空性：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་རང་གི་སེམས་སྟོང་པ་ཉིད་ལ། རང་སེམས་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་། ཨེ་ཡིན་མི་ཡིན་བསམ་ནས་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་པ་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，于自心之空性，自心未生切信，

思其“是耶？非耶？”而生疑惑。

དེ་ཡིས་དོན་མ་གོ་བའི་སྐྱོན་ཡིན། ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མི་དགོས། རང་སེམས་ཡེ་ནས་སྟོང་པ་ཡིན་པས། སྟོང་པའི་ངང་དུ་ཞོག་དང་དེ་རང་ཡིན།

彼为不解义理之过，不需疑惑，“自心本来即是空”故，

安住于“空之自然状态”中，如是即是！

ཐེ་ཚོམ་བྱུང་ན་ཐེ་ཚོམ་ཁོ་རང་ཐོག་ཏུ་ཞོག་དང་དེ་རང་ཡིན།

若生疑惑，则安住于疑惑上，如是即是！

[莫看念之对境：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་དྲན་མཁན་སེམས་ལ་མི་བལྟ་བར།   དྲན་པའི་ཡུལ་རྒྱུ་ཟོག་ས་རྫོ་རྣམས་ལ་བལྟ་མི་ཡང་མང་པོ་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不看“起念者之心”，而看“念之对境”：

[诸如]财物、牛羊、土地、山林等，如是之人亦多矣。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། གཉིས་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་ཡིན། དྲན་མཁན་ཁོ་རང་ཐོག་ཏུ་ཞོག་ལ་ལྟོས།

彼非正知见，乃二执之见，应安住于“起念者自身”而观照。

[莫逐显相：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་མི་བཞག་ནས།   སྣང་བ་རང་འདེད་ཅིང་འགྲོ་མི་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不安住于“显相与心无别”，反追逐于显相，

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། གཉིས་སྣང་གི་ལྟ་བ་ཡིན། སྣང་བ་ཕར་ལ་མ་དེད། དངོས་པོ་ཚུར་ལ་མ་བཀག་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་ཞོག །

彼非正知见，乃二执之见，莫向外追逐显相，莫向内执为实物，

安住于“显相与心无别”中。

[念未生时莫窥伺：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་རང་སར་མི་བཞག་ནས། བྱི་ལས་བྱི་བ་སྒུག་པ་ལྟར། རྣམ་རྟོག་ཅི་བྱུང་བལྟ་འདུག་མི་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不安住于原处，犹如猫窥伺鼠，

如是窥伺妄念之人亦有也。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། དྲན་པ་སྟོན་བསུ་ཡིན།

རྣམ་རྟོག་བྱུང་ན་བྱུང་མ་བྱུང་ན་མ་བྱུང་ཐོག་ཏུ་ཞོག །

彼非正知见，乃迎取念想。

念头生即生，不生即不生，安住于其上。

[念已生后莫追随：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་རང་ཐོག་ཏུ་བཞག་མ་ཤེས་ནས།

སྔ་མ་དྲན་པའི་རྗེས་སུ་ལྟ་ཞིང་འགྲོ་མི་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不知安住于“心自身”，

追随前念而看、而行，如是之人亦有也。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། དྲན་པའི་རྗེས་གཅོད་ཡིན།

དྲན་པའི་རྗེས་མི་བཙོད་པར་གཙོད་མཁན་པོ་རང་ཐོག་ཏུ་ཞོག །

彼非正知见，乃追随念想。

莫追随念想，安住于“追随者自身”。

[莫求好修而寻伺：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་ཅི་གནས་གང་ཤར་ཐོག་ཏུ་མི་བཞག་ནས།

སྒོམ་བཟང་པོ་ཞིག་འདོད་ནས་སེམས་གན་བཅར་མདུན་ཚུག་ཧྲིག་ཧྲིག་མང་པོ་བྱེད་པ་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不安住于“任何安住、任何显现”上，

欲求善妙禅修，而于接近心前，寻觅不休。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། སེམས་བཅོས་མ་ཡིན། སེམས་བཟོ་བཅོས་གང་ཡང་མི་བྱེད་པ་རང་གནས་ཅི་བྱུང་གང་ཤར་དང་དུ……ཞོག །

彼非正知见，乃是心造作。

心应不做任何整治，自然自安住于“任何生起、任何显现”。

[有念时莫除念：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་གང་དྲན་མི་བཅུག་པར་ཤེད་ཕྱུང་ནས་སེམས་བཟུང་འདུག་མི་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不能安住于任何念想上，努力除念而守护自心。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། སེམས་བཀག་པ་ཡིན།

སེམས་གནས་ན་གནས་ཐོག་ཞོག་འགྱུ་ན་འགྱུ་ཐོག་ཞོག །

彼非正知见，是遮灭心念。

心应“止定则止定，动念则动念”。

[无念时莫昏昧：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་ཁྱད་གསོད་ལྟར་སེམས་ཧང་ཧང་བྱེད་འདུག་པ་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，似满不在乎，心空空而安住。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། སེམས་ཧང་ལྟས་ཡིན། སྟོང་པའི་ངང་དུ་གསལ་ལྷང་ངེར་ཞོག །

彼非正知见，乃是心昏昧，应于空之自然状态中，明朗朗安住。

[莫造作观空：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་ཉིད་འདི་སྟོང་པ་ཡིན་བསམ་ནས་སྒོམ་པ་ཡང་་་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，思维“此心性为空”而观修，

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། སྟོང་པ་བཟོ་སྒོམ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་བསམ་མཁན་ཐོག་ཏུ་ཞོག །

彼非正知见，乃造作观空。

应于“思维心是空性”之“思维者”上安住。

[莫取舍顺逆：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་བདེ་ཤིག་གེ་སྟོང་སང་སང་གསལ་ཧྲིག་ཧྲིག་བྱུང་དུས་བལྟ། ཟུབ་ཟིན་ཟིན། ན་ཁ་ཁ། སྟོང་འཕྱང་འཕྱང་། ལྟ་རྒྱུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་མི་བལྟ་མཁན་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，心舒缓缓、空朗朗、明湛湛时则观照；

心乱纷纷、病恹恹、空洞洞、无所见时则不观。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན།སྤང་བླང་ཡིན།   སྤང་བླང་གང་ཡང་མ་བྱེད་པར་གང་བྱུང་ཐོག་ཏུ་ཞོག །

彼非正知见，乃是作取舍。

莫做任何取舍，安住于“任何显现”上。

[莫拣择善恶：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་བཟང་པོ་དྲན་བྱུང་དུས་བལྟ།

ངན་པ་བཙོག་པོ་དྲན་བྱུང་དུས་མི་བལྟ་མཁན་ཡང་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，善念生起时观照，恶念生起时则不观。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན།   བཟང་བལྟ་ངན་བསྐྱུར་ཡིན།བཟང་བལྟ་ངན་བསྐྱུར་མ་བྱེད་པར།

བཟང་ངན་གང་དྲན་བྱུང་ན་ཡང་། དེ་ཡི་ཐོག་ཏུ་མ་ཡེངས་པར་ཞོག །

彼非正知见，是趋善嫌恶。

莫趋善嫌恶，任善恶念生起，无散乱安住于其上。

[莫分别喜怒：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སེམས་བདེ་མོ་བྱུང་ན་དགའ།   རྣམ་རྟོག་རྒོད་པོ་བྱུང་ན་རང་གི་སེམས་ལ་ཞེ་སྡང་བྱེད་པ་ཡང·······གདའ་སྟེ།

或有大修行人，心舒适时则喜乐，妄念纷飞时则于自心生瞋怒。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། གང་ཤར་གྱི་ངོ་བོ་སྐྱོང་མ་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ཡིན། རྣམ་རྟོག་རྒོད་པོ་བྱུང་དུས་སེམས་གློད་གློད་དང་ངང་ནས་རྒོད་པོ་ཁོ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ཞོག །

彼非正知见，是不知“守护任何显现之体性”过患也。

妄念纷纷生起时，心应松缓自然，安住于纷乱自身上。

[莫忘松紧之法：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་དགོས་མི་དགོས་མེད་པར་སྒྲིམ་ལྷོད་གང་ཡང་མི་བྱེད་པ་གདའ་སྟེ།

或有大修行人，不论需或不需，皆不做“松、紧”之修持。

དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན། བཅོས་མ་ཙུང་ཟད་ཡོག་འགྲོ་བ་ཡིན། སེམས་གནས་མ་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ཡིན།

彼非正知见，乃稍有造作，是“不知如何令心安住”之过患也。

དགོས་པའི་དུས་སྒྲིམ་ལྷོད་གྱིས། མི་དགོས་པའི་དུས་སུ་སྒྲིམ་ལྷོད་མི་བྱ་བར་རང་བབས་སུ་གསལ་ལྷང་ངེར་ཞོག །

需要时应调以松紧之法，不需时不修松紧之法，

自然然、明朗朗安住。

[莫忘禅悦为食：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་ཟས་སྐོམ་ཞིམ་མངར་གྱི་རོ་དྲན་དུས་སུ་སྒོམ་མི་ཚུག་ནས།   ཡར་ལངས་ནས་ཟས་སྐོམ་ཞིམ་མངར་ཅན་ཞིག་ཨེ་ཐོབ་མི་ཐོབ་བྱེད་ནས་ཟས་སྐོམ་ཞིམ་མངར་ལ""

或有大修行人，思念美食之味而无法观修，

起身下座后，恣意享用极尽所能获得之美食，

ལོངས་སྤྱོད་པ་གདའ་སྟེ། དེ་འདྲ་བྱས་ན་བསམ་གཏན་འཚོ་བ་ཟ་བའི་སྒོམ་ཆེན་ལེགས་པོ་ཞིག་མི་འོང་། ཁ་ཞིམ་སྟོ་སྐྱིད་ཀྱིས་སྒོམ་ཆེན་སྡུག་འདོད་ཅན་གཅིག་འོང་།

如此则不能成“禅悦为食”之好修行人，

徒因口腹之欲而陷贪求之苦，只成如此修行人。

དེ་ཕྱིར་ཟས་སྒོམ་ཞིམ་མངར་གྱི་རོ་ལ་མ་ཆགས་པར་བསམ་གཏན་གྱི་འཚོ་བ་ཟ་དགོས་པ་ཡིན།

因此，莫贪美食之味，需以禅悦为食。

[莫落苦乐八法：]

སྒོམ་ཆེན་ལ་ལས་སྐྱིད་རྒྱུག་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བསྟོད་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སྒོམ་་་བྱེད་མི་ཚུགས་པ་དགའ་དགའ་སྐྱིད་སྐྱིད་ཆེར་བྱེད།

或有大修行人，若欢喜受用多、赞叹生起时，

则无法观修，而过于欢欣；

སྡུག་བསྔལ་རྐྱེན་ངན་ན་ཚ་སྨད་བཤའ་ཁ་མཆུ་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སྒོམ་བྱེད་མི་ཐུབ་་་་་ནས་ཁ་ངོ་སྨྲིན་ནག་ལྷུར་བསྡུས་ནས་ཁ་ཡིས་སྡུག་རབ་བཤད་མིག་་་ནས་མཆིམ་བདང་མཁན་ཡང་གདའ་སྟེ།

或痛苦、恶缘、病痛、诋毁等生起，则无法观修，

而满面阴霾、口出恶言、眼泪直流；

དེ་འདྲ་བྱས་ན་དགའ་སྡུག་རོ་སྙོམས་ཐུབ་པའི་ཆོས་པ་ལེགས་པོ་ཞིག་མི་འོང་།

དགའ་སྡུག་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་ཤོར་བའི་ཆོས་མེད་ཐ་མལ་སྡུག་བྲིད་གཅིག་འོང་བ་ཡིན།

若如是做，则不能成“苦乐一味”之好修行人，

而落入“苦乐八法”，沦为平凡佛油子。

དེའི་ཕྱིར་དགའ་སྡུག་གང་ཡང་རོ་སྙོམས་ནས་ལམ་ཁྱེར་དགོས་པ་ཡིན།

因此，任何苦乐，皆需一味、取为道用。

སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་བཤད་པ་ནི།

[三、]解说心之传记[2]

[空而明觉：]

ཨེ་མ་ཧོཿ སེམས་ཉིད་ཡེ་ནས་དངོས་པོ་མེད། །བལྟས་པས་མི་མཐོང་སྟོང་པར་འགྱུར། །
སྟོང་པ་མ་ཡིན་རིག་ཅིང་གསལ། །རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་མཁའ་ལྟར་ཁྱབ། །

稀有哉！心性本来无实物，视而不见为空无，

非仅空而觉且明，觉空无别遍如空。

[返心本地：]

བཞག་ཀྱང་གཏད་མེད་ཟང་ཐལ་འགྲོ། །མ་བཞག་བཏང་ཡང་རང་སར་འཁོར། །

རྐང་ལག་མེད་ཀྱང་ཀུན་ཏུ་རྒྱུག །བཏང་ཡང་མི་འགྲོ་རང་སར་འཁོར། །

住亦无基通透行，不住亦舍返本地，

虽无手足遍处驰，纵亦不行返本地。

[无而觉知：]

མིག་ནི་མེད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་རིག །རིག་པའི་སྣང་བ་སྟོང་པར་འགྲོ། །

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདི་ཞེས་མེད། །མེད་ཀྱང་དྲན་རིག་སྣ་ཚོགས་འཆར། །

虽无眼目一切觉，觉之显相趋为空，

心之体性无可说，虽无然诸念觉显。

[空而显现：]

ཡོད་པ་མ་ཡིན་སྟོང་པར་འགྲོ། །མེད་པ་མ་ཡིན་དྲན་རིག་སྣང་། །

སྣང་སྟོང་ཟུང་འཇུག་འོད་ཟེར་འབར། །སྟོང་གསལ་ཆོས་སྐུ་རང་མདངས་གསལ། །

非为实有趋为空，非为无有念觉显，

显空双融明光炽，空明法身本貌明。

[母子光明：]

ཡེ་ཤེས་ལྔ་ལྡན་རབ་ཏུ་རྒྱས། །ཀ་དག་གནས་ལུགས་ལྷུན་གྲུབ་དང་། །

སྐུ་དང་ཞིང་ཁམས་འགག་མེད་འཆར། །འོད་གསལ་མ་བུ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། །

具五本智极圆满[3]，本净实相任运成，

佛身净土无碍显，母子光明合为一。

[心之实相：]

སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་འདྲ་བ། །རྟོགས་པར་འདུག་གམ་རྟོགས་ལྡན་རྣམས། །

ཤེས་པར་འདུག་གམ་སྒོམ་ཆེན་རྣམས། །ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག་རྣལ་འབྱོར་རྣམས། །

心之实相如是也，证悟与否？具证者！

了知与否？大行者！应如是修，瑜伽士！

འཁྲུལ་བ་རང་གྲོལ་གྱི་གདམས་ངག་གིས། །དུག་སྨན་དུ་བསྒྱུར་བ་ལྟ་བུ་ནི།

[四、]迷乱自解之口诀，如同转毒成药者

[悭吝清净，即最胜布施：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་སེར་སྣ་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་སེར་སྣ་ཡང་། །

མི་འཁྲུལ་སེར་སྣ་ཡང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་དང་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无悭吝，迷乱力故悭吝起，

不迷而观悭吝者，观兮守护莫散乱。

སེར་སྣ་སངས་ནས་སྟོང་པར་འགྱུར། །སྟོང་པའི་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ཉི་སེར་སྣ་རྣམ་དག་ཡིན། །སྦྱིན་པ་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

悭吝净矣成为空，空中自然无散住，

彼即悭吝清净也，较彼更胜布施无，悟彼修士稀有哉！

[贪着清净，即最胜持戒：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་ཆགས་ཞེན་ལང་། །

མ་འཁྲུལ་ཆགས་ཞེན་ལང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无贪着，迷乱力故贪着起，

不迷而观贪著者，观兮守护莫散乱。

ཆགས་ཞེན་སངས་ནས་སྟོང་པར་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ཉི་ཆགས་ཞེན་རྣམ་དག་ཡིན། །ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

贪着净矣成为空，空中自然无散住，

彼即贪着清净也，较彼更胜持戒无，悟彼修士稀有哉！

[瞋怒清净，即最胜忍辱：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ཁོང་ཁྲོ་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་ཁོང་ཁྲོ་ལང་། །

མ་འཁྲུལ་ཁོང་ཁྲོ་ལང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无瞋怒，迷乱力故瞋怒起，

不迷而观瞋怒者，观兮守护莫散乱。

ཁོང་ཁྲོ་སངས་ནས་སྟོང་པར་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་ཁོང་ཁྲོ་རྣམ་དག་ཡིན། །བཟོད་པ་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

瞋怒净矣成为空，空中自然无散住，

彼即瞋怒清净也，较彼更胜忍辱无，悟彼修士稀有哉！

[懈怠清净，即最胜精进：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལེ་ལོ་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་ལེ་ལོ་འབྱུང་། །

མ་འཁྲུལ་ལེ་ལོ་འབྱུང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无懈怠，迷乱力故懈怠起，

不迷而观懈怠者，观兮守护莫散乱。

ལེ་ལོ་སངས་ནས་སྟོང་ཉིད་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་ལེ་ལོ་རྣམ་དག་ཡིན། །བརྩོན་འགྲུས་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

懈怠净矣成空性，空中自然无散住，

彼即懈怠清净也，较彼更胜精进无，悟彼修士稀有哉！

[散乱清净，即最胜禅定：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཡེང་བ་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་གཡེང་བ་འབྱུང་། །

མ་འཁྲུལ་གཡེང་བ་འབྱུང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无散乱，迷乱力故散乱起，

不迷而观散乱者，观兮守护莫散乱。

གཡེང་བ་སངས་ནས་སྟོང་ཉིད་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་ལ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་རྣམ་གཡེང་རྣམ་དག་ཡིན། །བསམ་གཏན་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

散乱净矣成空性，空中自然无散住，

彼即散乱清净也，较彼更胜禅定无，悟彼修士稀有哉！

[愚痴清净，即最胜智慧：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཏི་མུག་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་གཏི་མུག་ལང་། །

མ་འཁྲུལ་གཏི་མུག་འབྱུང་མཁན་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无愚痴，迷乱力故愚痴起，

不迷而观愚痴者，观兮守护莫散乱。

གཏི་མུག་སངས་ནས་སྟོང་ཉིད་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་གཏི་མུག་རྣམ་དག་ཡིན། །ཤེས་རབ་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

愚痴净矣成空性，空中自然无散住，

彼即愚痴清净也，较彼更胜智慧无，悟彼修士稀有哉！

[贪婪清净，即最胜知足：]

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་རྔམས་སེམས་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་རྔམས་སེམས་ལང་། །

མ་འཁྲུལ་རྔམས་སེམས་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་སྐྱོངས་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

空性之中无贪婪，迷乱力故贪婪起，

不迷而观贪婪者，观兮守护莫散乱。

ཧྲོམས་སེམས་སངས་ནས་སྟོང་ཉིད་འགྱུར། །སྟོང་ཉིད་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་ཧྲོམས་སེམས་རྣམ་དག་ཡིན། །ཚོག་ཤེས་དེ་བས་གོང་ན་མེད། །དེ་རྟོགས་རྣལ་འབྱོར་ཨེ་མ་ཧོ། །

贪婪净矣成空性，空中自然无散住，

彼即贪婪清净也，较彼更胜知足无，悟彼修士稀有哉！

ཉོན་མོངས་རང་གྲོལ་གྱི་མན་ངག་ནི། ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་སུ་བསྒྱུར་བས་ན།

[五、]烦恼自解脱之口诀，烦恼转为本智故

[痛苦清净，即大乐法身：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་སྡུག་བསྔལ་མེད། །འཁྲུལ་པའི་དབང་གིས་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་། །

མ་ཡེངས་སྡུག་བསྔལ་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་མ་ཡེངས་སྐྱོངས་མཛོད་ལ། །

无散自然无痛苦，迷乱力故痛苦生，

莫散而观苦体性，观兮莫散作守护。

སྡུག་བསྔལ་མེད་ནས་སྟོང་པར་འགྱུར། །སྟོང་གསལ་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་དག་ཡིན། །བདེ་ཆེན་ཆོས་སྐུ་དེ་ལ་ཟེར། །

痛苦无矣成为空，自然无散于空明，

彼即痛苦清净也，大乐法身如是云。

[烦恼清净，即无生法身：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་ཉོན་མོངས་མེད། །ཡེངས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཉོན་མོངས་ལང་། །

མ་ཡེངས་ཉོན་མོངས་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无烦恼，散乱之过烦恼起，

莫散而观烦恼性，观兮莫散作守护。

ཉོན་མོངས་དེ་ནི་སྟོང་པར་འགྲོ། །སྟོང་པའི་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཤོག །

དེ་ནི་ཉོན་མོངས་རྣམ་དག་ཡིན། །སྐྱེ་མེད་ཆོས་སྐུ་དེ་ལ་ཟེར། །

烦恼无矣成为空，无散自然于空中，

彼即烦恼清净也，无生法身如是云。

[瞋恨清净，即大圆镜智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་ཞེ་སྡང་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་ཞེ་སྡང་ལང་། །

མ་ཡེངས་ཞེ་སྡང་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无瞋恨，散乱之过瞋恨起，

莫散而观瞋体性，观兮莫散作守护。

ཞེ་སྡང་མེད་ནས་སྟོང་པར་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་ལ་མ་ཡེངས་ཤོག །

དེ་ནི་ཞེ་སྡང་རྣམ་དག་ཡིན། །མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

瞋恨无矣成为空，自然无散于空明，

彼即瞋恨清净也，大圆镜智如是云。

[我慢清净，即平等性智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་ང་རྒྱལ་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་ང་རྒྱལ་ལང་། །

མ་ཡེངས་ང་རྒྱལ་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无我慢，散乱之过我慢起，

莫散而观慢体性，观兮莫散作守护。

ང་རྒྱལ་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཤོག །

དེ་ཉིད་ང་རྒྱལ་རྣམ་དག་ཡིན། །མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

我慢无矣成空明，自然无散于空明，

彼即我慢清净也，平等性智如是云。

[贪欲清净，即妙观察智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་འདོད་ཆགས་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་འདོད་ཆགས་ལང་། །

མ་ཡེངས་འདོད་ཆགས་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྐྱོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无贪欲，散乱之过贪欲起，

莫散而观贪体性，观兮莫散作守护。

འདོད་ཆགས་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཤོག །

དེ་ཉི་འདོད་ཆགས་རྣམ་དག་ཡིན། །སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

贪欲无矣成空明，自然无散于空明，

彼即贪欲清净也，妙观察智如是云。

[嫉妒清净，即成所作智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་ཕྲག་དོག་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་ཕྲག་དོག་ལང་། །

མ་ཡེངས་ཕྲག་དོག་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྐྱོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无嫉妒，散乱之过嫉妒起，

莫散而观嫉体性，观兮莫散作守护。

ཕྲག་དོག་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་ལ་མ་ཡེངས་ཤོག །

དེ་ནི་ཕྲག་དོག་རྣམ་དག་ཡིན། །བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

嫉妒无矣成空明，自然无散于空明，

彼即嫉妒清净也，成所作智如是云。

[愚痴清净，即法界体性智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་གཏི་མུག་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་གཏི་མུག་ལང་། །

མ་ཡེངས་གཏི་མུག་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无愚痴，散乱之过愚痴起，

莫散而观痴体性，观兮莫散作守护。

གཏི་མུག་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་གཏི་མུག་རྣམ་དག་ཡིན། །ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

愚痴无矣成空明，自然无散于空明，

彼即愚痴清净也，法界本智如是云。

[昏沉清净，即空明本智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་བྱིང་རྨུག་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་བྱིང་རྨུག་འཕེབ། །

མ་ཡེངས་བྱིང་རྨུག་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无昏沉，散乱之过昏沉起，

莫散而观昏沉性，观兮莫散作守护。

བྱིང་རྨུག་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་ལ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་བྱིང་རྨུག་རྣམ་དག་ཡིན། །སྟོང་གསལ་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

昏沉无矣成空明，自然无散于空明，

彼即昏沉清净也，空明本智如是云。

[掉举清净，即不变本智：]

ཡེངས་མེད་ངང་ལ་འཐོར་རྒོད་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་འཐོར་རྒོད་ཡོང་། །

མ་ཡེངས་འཐོར་རྒོད་ངོ་བོ་ལྟོས། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无掉举，散乱之过掉举起，

莫散而观掉举性，观兮莫散作守护。

འཐོར་རྒོད་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་འཐོར་རྒོད་རྣམ་དག་ཡིན། །འགྱུར་མེད་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

掉举无矣成空明，自然无散于空明，

彼即掉举清净也，不变本智如是云。

[三毒清净，即三身本智：]

ཡེངས་མེད་ངང་དུ་དུག་གསུམ་མེད། །ཡེངས་པའི་སྐྱོན་གྱིས་དུག་གསུམ་ཡོང་། །

མ་ཡེངས་དུག་གསུམ་ངོ་བོ་ལྟོས་། །ལྟོས་ཤིག་བསྒོམ་ལ་མ་ཡེངས་དང་། །

无散自然无三毒，散乱之过三毒起，

莫散而观三毒性，观兮莫散作守护。

དུག་གསུམ་མེད་ནས་སྟོང་གསལ་འགྲོ། །སྟོང་གསལ་་ངང་དུ་མ་ཡེངས་ཞོག །

དེ་ནི་དུག་གསུམ་རྣམ་དག་ཡིན། །སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་དེ་ལ་ཟེར། །

三毒无矣成空明，自然无散于空明，

彼即三毒清净也，三身本智如是云。

ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་དོན་དུ་སེམས་ཀྱི་འོང་ལུགས་བཤད་པ།

[六、]为生确信之故，宣说心生起之情形

[心无念时：]

སྒོམ་ཆེན་གྱི་སེམས་ལ་ཐང་རེ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པ་སྟོང་ཧྲོང་ངེ……འདུག་པ་འོང་།

དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་བཅས་བཅོས་མི་བྱེད་པར་རང་ཐོག་ཏུ་ལྷང་ངེར་ཞོག །

大行者之心，有时无思无想空荡荡，

如是心生时，应不做修整，朗朗住其上。

[心乐明时：]

ཐང་རེ་གསལ་ལྷང་ངེ་བདེ་འཐོལ་ལེ་འདུག་པའི་དུས་འོང་། དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སེམས་དེ་གསལ་ལྷང་ངེར་ཞོག །

有时心明朗朗、喜洋洋，如是心生时，应明朗朗安住。

[心暗钝时：]

ཐང་རེ་སེམས་དེ་ནག་ཐམ་ཐམ་སྟོང་ཧྲང་ཧྲང་གསལ་མི་ཐུབ་པའི་དུས་འོང་།

དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་རིག་པ་གསལ་གྱིས་བཏོན་ལ་ཧྲེན་ཧྲུ་རེར་ཞོག །

有时心暗濛濛、空洞洞、不明晰，如是心生时，

应清晰提振觉性，宽坦而安住。

[心忧苦时：]

ཐང་རེ་སེམས་ལ་སྡུག་ལྷང་གིས་འོང་། དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སྨྲ་སེང་དེ་གློད་ཤིག་གི་དགའ་ཡ་ལེ་སྟོད།

有时心中生忧苦，如是心生时，

应乐欣欣、松缓缓、喜盈盈而安住。

[心模糊时：]

ཐང་རེ་ཡུད་ཙམ་ཡུད་ཙམ་འདུག་ཅིང་ཡུན་རིང་མི་འདུག་པ་ཞ་བི་ཞི་བི་དྲན་འགྲོ་བ········འོང་།

དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སེམས་ཁ་བསྒྲིམ་ལ་ཁོང་ལྷོད་ལ་ཞོག །

有时心中刹那刹那，不能持久安住，意念模糊不清，

如是心生时，应提振心念，悠闲而安住。

[时清时不清时：]

ཐང་རེ་སེམས་རིག་ཙམ་མི་རིག་ཙམ་དེ་འདྲ་འོང་།　དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་སེམས་མར་ལོག་ནང་ནས་སྤུ་བཏོན་པ་ལྟར་གསལ་ཧྲིག་གིས་ཕྱུང་···ནས་མ་ཡེངས་པ་ཧ་རེར་ཞོག །

有时心时而清晰、时而不清晰，如是心生时，

如从酥油中取毛发，心应明朗朗、不散乱、松缓缓而安住。

[心纷乱时：]

ཐང་རེ་མི་དྲན་དགུ་དྲན་བྱེད་ནས་ཡར་འཕྱོང་མར་འཕྱོང་བྱེད་ཅིང་ཡུད་ཙམ་འདུག་མི་ཐུབ་པ་ཡང་···འོང་།

དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་ལུས་ལྷོད་སེམས་ལྷོད་ཀྱི་ངང་ནས་ཡེངས་མ་ཤོར་བར་ཕྱོགས་འཚོ་ཕྱོགས་སྐྱོང་གྱིས་ལ་ཞོག །

有时心中意念纷飞、上下奔驰，刹那不能安住，

如是心生时，应于身心松缓中，以正念正知，不散乱守护。

[心痛不能自主时：]

ཐང་རེ་བསྒོམ་སྙིང་མི་འདོད་པ་སྙིང་ན་བ་འདུག་མི་ཚུགས་པ་དེ་འདྲ་ཡང་འོང་དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་ལྷང་ལྷང་བཏབ་ཅིང་སྣང་བ་བདེ་ལྷང་ངེར་སྐྱིད་ལྷང་ངེར་ཞོག །

有时心不欲观修，心痛不能自主，

如是心生时，应虔敬祈请上师，于显相中舒适、欢喜而安住。

[心生欢跃时：]

ཐང་རེ་བདེ་བདེ་ལྷན་ལྷན་གསལ་བ་དང་། དགའ་ལྷག་ལྷག་བྲོ་འཁྲབ་འདོད་པ་ཡང་འོང་།

དེ་འདྲ་བྱུང་དུས་རང་སེམས་ལ་འཛིན་པ་མ་ཞུགས་པར་ལྷོད་མེ་རེར་སྡོད། །

有时心中欢喜雀跃，乃至手舞足蹈，

如是心生时，莫执着自心，应松缓安住。

[为不确定者而说：]

སེམས་ཀྱི་འོང་ལུགས་དེ་རྣམས་ནི། ལས་དང་པོ་པ་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་མ་འབེབས་པའི་དུས་འོང་བ་ཡིན། གཏན་ལ་འབེབས་ཐུབ་པ་རྣམས་ལ་དེ་འདྲ་འོང་རྒྱུ་མེད། དེ་ཡང་ཟུར་ཙམ་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

如上各种心之现象，乃初学者于实相未能确定所生；

能达稳定者不生也，亦顺带解说于此：

[心确定时：]

གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དུས། ལྟ་ཡང་མི་དགོས་འོད་གསལ་རང་བཞིན་འཆར།

བསྒོམ་ཡང་མི་དགོས་སེམས་ཉིད་རང་ས་ཟིན།

心确定于实相时，无需观照而明光自性现，

无需禅修而心性自地持。

ཡེངས་ཀྱང་མི་ཡེངས་སེམས་ཉིད་རང་སོར་བཟུང་། འགྱུར་ཡང་མི་འགྱུར་དྲན་རིག་མཁའ་ལྟར་ཁྱབ། བཅས་བཅོས་མི་དགོས་འོད་གསལ་ངང་ལ་གནས།

散亦无散，心性自然持；动亦不动，念觉遍如空。

不需造作修整，安住自然明光中。

[两种法身：]

རང་སེམས་ཡེངས་མེད་ཆོས་སྐུ་དང་། །སངས་རྒྱས་དགོངས་པའི་ཆོས་སྐུ་དང་། །

དབྱེར་མེད་འོད་གསལ་ངང་ནས་འདྲེས། །ཡེངས་མེད་རང་ས་ཟིན་ནས་ཀྱང་། །

自心无散之法身，与佛陀密意法身，

无别相融明光中，无散而持于自地。

[无别不离：]

སྟོང་ཉིད་ཆོས་སྐུའི་ངང་ཉིད་ལས། །ལྷུན་གྲུབ་འོད་གསལ་ཤར་བའི་དུས། །

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་མི་འབྱེད། །སྐུ་དང་ཞིང་ཁམས་འབྲལ་མེད་འབྱུང་། །

空性法身自然之境中，任运成就明光显现时，

自心与佛无二无分别，不离佛身净土而生起。

[远离两边：]

རེ་དོགས་བདག་འཛིན་དགའ་སྡུག་མེད། །སྤང་བླང་ཐེ་ཚོམ་སྣ་ཚོགས་བྲལ། །

སེམས་ཉིད་གཏན་ལ་ཕབས་ན་དེ་ལྟར་འབྱུང་། །

无有希惧我执与苦乐，且离种种取舍与疑惑，

心性若稳如是心生矣。

སྨྲོད་ལམ་རྣམ་བཞི་ཁྲེར་རྩལ་ནི།

[七、]以四行仪为道用之方法

[行走时：]

སྒོམ་ཆེན་འགྲོ་བའི་དུས་སུ་ནི། །སྨྱོ་འཕྱོང་རྒྱུག་འཕྱོང་མི་བྱེད་པར། །

ལུས་སེམས་དལ་བའི་ངང་ཉིད་ལས། །རང་སེམས་གཡེལ་མེད་སྲུང་བཞིན་འགྲོ། །

大修行者行走时，莫作狂乱跑跳状，

身心松缓自然中，不懈护心而行走。

[安坐时：]

སྒོམ་ཆེན་འདུག་པའི་དུས་སུ་ནི། །བསམ་བློ་བགྲང་ཕྲེང་མི་བཏང་བར། །

ལུས་གནད་དྲང་པོར་བསྲང་ནས་ཀྱང་། །རང་སེམས་གཅེར་བུར་ཕྱུད་ནས་སྡོད། །

大修行者安坐时，莫令心思如珠炼，

身要保持于正直，自心坦露而安坐。

[躺卧时：]

སྒོམ་ཆེན་ཉལ་བའི་དུས་སུ་ནི། །གཏི་མུག་རོ་བཞིན་མི་ཉལ་བར། །

སེང་གེ་ཉལ་སྟབས་བྱེད་ནས་ཉལ། །ཡེངས་མེད་འོད་གསལ་ངང་དུ་བསྲེ། །

大修行者躺卧时，切莫昏睡如死尸，

以狮子卧而安眠，融入无散明光中。

[饮食时：]

སྒོམ་ཆེན་བཟའ་བཏུང་ཟ་བའི་དུས། །གཟའ་བཏུང་བདུད་རྩིར་བྱིན་གྱིས་རླབས། །

རང་ལུས་མཁའ་འགྲོའི་(ཞི་ཁྲོའི)ལྷ་ཚོགས་བསྒོམས། །སེམས་ཉིད་ཡེངས་མེད་ངང་ལ་བཟའ། །

大修行者饮食时，加持饮食成甘露，

观修自身为空行、寂静忿怒本尊众，心性无散境中食。

[行住坐卧：]

འགྲོ་འདུག་ཉལ་བ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །སྟོང་ཉིད་དབྱེར་མེད་ངང་ནས་གྱིས། །

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་མེད་པ། །

行住坐卧任何事，空性无别境中做，自心与佛无分别。

[临终无悔：]

འཆི་ཁ་མི་འགྱོད་པ་ཞིག་འདོད་ན། འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཉམས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན།

མཚན་ཉིད་ལྡན་པའི་བླ་མ་བསྟེན་ཤེས་དགོས། འཇིག་རྟེན་སྤྲོས་དང་བྲལ་བའི་བྱ་བཏང་ཞིག་ནི་དགོས།

若欲临终无怨悔，需作如是之修持：

应依具格之上师，应离世间戏论行。

[苦行精进：]

གཅིག་པུར་རི་ཁྲོད་བསྡད་པའི་སྡུག་བསྲན་ཞིག་ནི་དགོས། ཟས་གོས་ཞེན་པ་བཅད་པའི་བཀའ་སྤྱད་ཞིག་ནི་དགོས། སྐད་ཅིག་ཡེངས་པ་མེད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཞིག་ནི་དགོས།

需能安忍独自住山苦，需能断舍衣着之贪求，

需有刹那无散之精进。

[需要之事：]

གང་ཡང་གཉིས་སྣང་མེད་པའི་ལྟ་བ་ཞིག་ནི་དགོས། ཡེངས་མེད་འོད་གསལ་ཁོར་ཡུག་བསྒོམ་པ་

ཞིག་ནི་དགོས། བྱ་རྩོལ་སྤང་བླང་བྲལ་བའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ནི་དགོས།

需要“了无任何二元”之见地，需作“无散光明相续”之观修，

需有“离于造作取舍”之行持。

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་མེད་འབྲས་བུ་ཞིག་ནི་དགོས། ཆགས་འཛིན་ངོས་ལྐོག་མེད་པའི་དམ་ཚིག་ཞིག་ནི་དགོས། ཀུན་ལ་འདོད་པའི་རློམས་སེམས་མེད་པ་ཞིག་ནི་དགོས།

需要“自心与佛无别”之果位，需有“无贪执、无隐瞒”之誓言，

需要无有“希求一切之贪婪”。

[应舍之事：]

དགོས་རབ་ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག་སྐལ་ལྡན་ཚོས་མཛད་རྣམས།

ཡང་བསྒོམ་གྱི་གྲོགས་མོ་ཆབཟང་པོ་ཞིག་འདོད་ན་འདི་ལྟར་"མཛོད།

最需要者是修持，具足福德行者众，

欲得善好禅修伴，行者应当如是行：

གཡོག་འཁོར་མང་པོའི་དཔོན་པོ་བྱེད་པ་སྤང་། །རྒྱུ་ནོག་མང་པོའི་བདག་པོ་བྱེད་པ་སྤང་། །

རྟ་ནོར་མང་པོའི་འཚོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སྤང་། །

舍“仆多眷众之官员”而不为，舍“产多货广之财主”而不为，

舍“马多畜众之营生”而不为，

ཉེ་བ་མང་པོའི་མགོ་འདྲེན་བྱེད་པ་སྤང་། །དགྲ་གཉེན་གཉིས་ལ་ཆགས་སྡང་བྱེད་པ་སྤང་། །

ལས་དཀའ་སོ་ནམ་བཟོ་རིགས་བྱེད་པ་སྤང་། །

舍“过患众多之领袖”而不为，舍“贪亲眷、瞋怨敌者”而不为，

舍“一般凡俗工作者”而不为，

ཡོངས་སྤྱོད་ཁེ་གྲགས་འཚོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སྤང་། །ཆེ་ཐབས་གྲགས་ཐབས་མི་ཐབས་བྱེད་པ་སྤང་། །

舍“为财为利谋生者”而不为，舍“追求权势名声者”而不为。

དེ་རྣམས་མ་སྤང་སེམས་ཉིད་གཡེང་བས་ཁྱེར། །དེ་རྣམས་སྤང་ན་སེམས་ཉིད་བཙན་ས་ཟིན། །སེམས་ཉིད་བཙན་ས་ཟིན་ན་སངས་རྒྱས་དངོས། །

不舍上述则心性散乱，若舍彼等且坚持心性，

坚定摄持心性即是佛。

[师徒和合悟自心：]

དེང་སང་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །བླ་མ་སློབ་མཁས་སློབ་མ་བསྒོམ་མཁས་ཀྱིས། །

རང་སེམས་འདི་ནི་རྟོགས་མི་མང་པོ་གདའ། །ཡང་དག་དོན་ནི་རྟོགས་མི་མང་པོ་གདའ། །

于此现时今日时节，上师善巧弟子善修，

了悟自心之人多矣，了悟清净义者多矣。

[应多请益：]

སེམས་ཉིད་སྟོང་གསལ་ངོ་བོ་ནི། མི་གཅིག་ལ་འཆར་རྒྱུ་ཀུན་ལ་འཆར། དེ་ཤེས་མི་ཀུན་ལ་དྲིས་དང་གསལ་བ་ཡིན། མཁས་པ་མང་པོར་དྲིས་དང་ཤེས་ནས་འོང་། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་གྲིས་ལ་བསྒོམས།

自心本性空明之体性，显于“一人”且现“一切众”，

请益“知彼众人”即明晰，请益“诸多智者”自了知，

于彼无有疑惑而观修。

结行

ཡང་སྒོམ་ཆེན་ལ་ཞལ་གདམས་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ་བཤད་པར་བྱ།

于大修行人，尚有一重要嘱咐当说：

དེང་སང་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །བླ་མ་སློབ་མ་ལ་ལ་ཡིས། །

བླ་མས་སློབ་ཉེས་སློབ་མས་བསྒོམ་ཉེས་ཀྱིས། །མི་ལོ་བདུན་ཅུ་བརྒྱད་ཅུ་བསྒོམ་ན་ཡང་། །

于此现今之时节，亦有上师与弟子，

因上师教授之过，与弟子观修之过，虽已修七、八十年，

ཉམས་རྟོགས་མ་སྐྱེས་མི་འདང་མང་པོ་གདའ། །ཡང་དག་དོན་ནི་མ་རྟོགས་མང་པོ་གདའ། །

མིན་པ་ཡིན་སྣང་བྱེད་མི་མང་པོ་གདའ། །མི་ཤེས་བླུན་སྒོམ་བྱེད་པ་མང་པོ་གདའ། །

དོན་མེད་བརྩོན་འགྲུས་བྱེད་པ་མང་པོ་གདའ། །

觉证不生者亦多矣，未证清净义者亦多，

认非为是者亦多矣，不知而痴修者亦多，

无义而精进亦多矣。

བླ་མ་སློབ་མཁས་སློབ་མ་བསྒོམ་མཁས་ཀྱིས། །རང་ཆེམ་བྱེད་མཁས་པ་རྣམས་ལ་དྲིས། །

རང་བཟོ་མ་བྱེད་རང་སེམས་ཕུ་ཐག་ཆོད། །རང་མགོ་མ་བསྐོར་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་མཛོད། །

上师善教弟子善修故，莫自大而求教智者众，

莫自臆造自心达确定，切莫自欺则无有疑惑。

རྫོགས་སོ། །

圆满。

[祈愿]

སླར་སྨྲས་པ།

颂曰：

ཨ་ཧོ། རང་སེམས་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་སྤྲོས་བྲལ་ལས། །

乐哉！自心基之实相离戏中，

ལྟ་བ། འགག་མེད་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་བཞེངས། །

见地：无碍大悲坛城圣众显，

སྒོམ་པ། སྣ་ཚོགས་ཁྲོ་བོ་ཁྲོ་མོའི་རྙོས་གར་བསྒྱུར། །

观修：幻化忿怒男女本尊舞，

སྤྱོད་པ། མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་ཤོག ། ༎

行持：愿成引领遍空有情德。