

大圆满见修行果

法王如意宝晋美彭措

无论你以前享受过快乐还是经历了痛苦，都已烟消云散不知所踪，自己不应再跟随它们。对我们来说，以前在年轻的时候享受过美妙的生活，然而我现在还贪著它们也没有任何意义，后来遭受过各种非人的困苦，现在我想着这些也没有任何意义。不应该对以前曾害过自己的人抱怨，就像是水中的花纹自动消于海水中一样，已经过去的一切苦乐的感觉都不要追随。

虽然以前曾感受过各种痛苦和快乐，但这些与晚上的梦已经没有任何差别。昨天发生过的事情，和昨天晚上的梦，这二者在当时确实曾经存在过痛苦和安乐，但是今天我去观察，原来自己曾受过的痛苦和快乐，现在看来都是无利无害的，犹如空中鸟迹，一点儿都不存在了。

现在我们观察这种心是存在，还是已经灭尽了呢？那么曾经感觉苦乐的心，首先没有产生，中间没有安住，最后也没有去处。因此对自己曾经感受的这些快乐和痛苦，我们都不要过于在意，不要经常留恋不舍。

虽然这种心本来没有产生过，但当我们执著并生起分别念的时候，也有表面上的一些痛苦和快乐。比如对亲人的贪心和对怨敌的嗔恨心，不观察的时候似乎真实存在，一旦我们观察它们的本性，就变成石女儿的儿子一样。因为以前没有观察的原因，所以直到如今我们仍在轮回中不间断地流转。

我们没必要忆念往昔，也不要过分地计划未来。自己的心里不要经常有太多的后悔或希求之心。对将来的希求和对过去的后悔心，就像是阳焰水那样，跟随希求它没有任何实义。

无论是细分别念还是粗分别念，我们的心都自然安住。生起分别念的时候，不要直接摧毁，应该用正知正念来护持它。这样，就会了知自己分别念虚伪的形象，才能证悟空性。曾经，像这样虚伪的分别念，已经成了三界轮回的因，如果我们知道了它的本性，就能获得殊胜的安乐，但若将此假相当成真实而继续跟随，那痛苦就永远不会间断。

哎玛吽！极为奇妙稀有之法。空中的云雾，虽然显示白云苍狗，如骏马、如仕女等各种形象，但真正观察却是子虚乌有。同理，世间上一切关于我执及我所执的诸法，实际上也是幻化不实。我们把本来不存在的事物反而执著，就像是有人说，乌龟的毛做成的绳子把我捆得紧紧的一样。同样，轮回当中的各种痛苦，就像是用乌龟的毛绳把我们紧紧地捆着一样，真实意义上是不存在的。

如果我们明了一切诸法的本性，认清了本来无有束缚的本性，那我们就会获得殊胜的解脱。因此，在我们还没有获得最殊胜安乐的果位之前，就不要懈怠放逸，应该精进地依靠智慧与方便而修持。

我们观察自心的本性，就像是虚空一样。在大圆满的修法当中，也有这样的观察方法。首先，观察心是从哪里产生的？是从外面的地水火风还是从自己的五蕴而产生。然后安住的时候，又观察心安住在什么地方？如果认为是存在于自己的心脏当中，那又从心脏的东南西北等各个方面去观察。最后心灭尽的时候，它又跑到哪儿去了呢？这样观察，也是得不到一点儿的结果，就像是石头的儿子从来没有产生，怎么会有他的死亡呢？所以从心的产生、中间的安住到最后的灭尽全都是虚假不实的。

在我们看电视时，电视里面虽有各种贪嗔痴的影像，但这些也是无来无去的。同样，我们的心若是真正存在，那应该能找到它的去处，因为不存在的缘故，所以它的去处也没有。如一个人从色达到炉霍，他有去处，这个心却完全不同，并没有任何去处。

因此所谓的产生、存在和灭尽，都是一种虚伪的假名，真正观察时，无论是从时间还是地点上，自己的心从来就没有存在过，就与梦中的显现无有任何差别，无法给我们带来丝毫的损害和利益。

因为我们没有知道自己心的本性是如此，所以从无始以来就漂流在轮回之中。如果我们现在还不懂这个道理，那将来在轮回中的流转仍是无边无际。

从色法到涅槃之间的一切法，也可以说为基道果所摄的，或者是贤劣所摄的一切诸法，在中观当中都是抉择为本来离戏空性，除了空性之外，这些法都是无有而假立的。自己的心本来即不生不灭、不来不去，我们应该要了解其本义。

我们若想抉择外面的万法，首先必须抉择自己的心。如果我们连自己心的根本都没有找到，那对外境如何观察抉择，也得不到一个最究竟的结论。在修学大圆满时，也是首先将一切诸法抉择为自己的心，然后把心抉择为自然本智，所谓的自然本智，也就是如理如实地通达自己心的本体，这叫做是证悟大圆满。

实际上，外境的诸般显现全部是自心的一种幻化和游舞、或者是心的一种庄严，如果我们没有对分别念执著，那就可以说是对心的本体已经通达了。我们的心就像是梦中的显现一样，实际上它从来没有离开过法界。对以上内容，大圆满中的心部、法界部和窍诀部也有不同的说法。

依靠上师的窍诀，虽然知道了心的本性，但仅仅是这样一个境界，还不能断除贪嗔痴等烦恼。智慧光尊者曾经说过：“初学者所证悟的这种大圆满，就像是云间看见日轮一样。”但你若证悟了密法之后，再继续修持，则闭关六个月也能明显减轻自己的烦恼。从此之后，即使自己不太精进，也是能断除轮回的根本。

我想，在六个月当中就可以得到成就，唯有大圆满自宗才有如此殊胜的窍诀。另外我认为，依靠信心也非常重要，你自己认识之后，对根本上师和密法还应具有一个坚定不移的大信心，只有这样，才能具有殊胜的定解。

现在很多人的烦恼为什么总不能灭尽，主要原因是与自己的修行有密切的关系。你可能认识之后，没有继续去修持。上师原来给你讲过，你就已经认识证悟了本性，但过后，自己还应该每天都不间断地修。也许以前证悟的经常会显现，或者是不显现，但无论如何，只要自己的修行没有间断，我相信以后逐渐一定会成就。

在我们这里，有闻思者和修行者。作为闻思者按规定必须参加考试，应该以各种辩论方法来抉择，然后窍诀修行者应该经常内观自心，修行也比较重要。去年我在尼姑经堂给藏族老年尼众传讲了一些密法的修法，我当时觉得她们大多数

人已经基本上认识了本性，但后来却没有继续修持。若认识本性后能继续修持，我相信依靠传承上师的窍诀和加持，证悟本性并非十分困难。

心本来无有束缚也无有解脱，犹如虚空一样。我们若是证悟了如虚空那样的本性，哪里还会存在对痛苦和安乐不同的执著呢？以前的大圆满中讲过，如果证悟如虚空那样的境界，那就没有疑网，这就是本来觉性。这是显宗和密宗共同涉及的内容。

从本体上看，没有任何执著，也没有任何障碍，但因众生不明本性，就被迷乱显现所缚。外面的显现，既不是自己的心，也不是心以外的事物。一切外面的显现只是心的游舞，或者是心的一种幻变。

心的幻变是不是心呢？严格来说也不是自己的心，但是心的幻变，除了心以外有没有呢？也是没有的。因此我们在轮回中流转，是依靠这个心，获得解脱和智慧，也是依靠这个心。就像《入中论》中所讲，先执著我，再执著外境，一切显现都是自己的心所造。我们应当了知一切外境和内心都是心的一种幻变，若认识了心的本性，就会从轮回中获得解脱。

密宗当中经常提到普作王，在《普作续》中如是云：“哎玛吽！众生和涅槃全部是我所作，我是谁呢？就是普作王，所谓的普作王就是自己的心。”以前萨哈尊者也说过：“心能造作轮回和涅槃。”

我们只要认识了心的本性，就可获得解脱，否则，就流转在轮回当中，因此观察自己的心非常重要。在大圆满当中一般提到普作王比较少，经常讲到的是自然本智。

在寂静的地方观修无常，并且依止根本上师，一心一意地安住观察自己的心。心犹如闪电风云，无有任何依靠处；心也像虚空当中的云雾一样，显而无自性，虽无自性也是会显现。自己心的本体实际上就是文殊师利菩萨，它是一切功德的来源。

那么世人所谓的痛苦和安乐，除了自己的心以外再也没有其他的作者。因为分别念假立痛苦和安乐，然后我们又再继续地执著它，就像梦中遭遇到外境一样，如此不断地感受，不断地痛苦。如果自己的心安乐，则一切安乐，如果心痛苦则一切痛苦。比如在一个生活条件低劣又不洁净的房子里，如果心快乐，则生活得幸福愉快；否则，即使是住在天宫里，也会烦恼重重，痛苦万分。

总之一切诸法皆是由于心，若真正对诸法自性获得了自在，那我们就会真切地感知一切都是自心的幻变，地狱、饿鬼等实际上也是心的幻变。虽然一般人以为外境为自己招来痛苦和安乐，但实际上一切的根本就是自己前世的业障和自心的执著。

若是自己贪执的外境，就认为这是好的；若是没有执著，那外境再好也不会生贪心。比如具贪者看见女人的身体，会感到美好悦意，而其它一些旁生看到她的身体时，从来就是无动于衷。又比如我们看见不净粪时，谁也不愿意去接触，但是有些老猪和老狗看见了，就会生起依依不舍般的欢喜。是故，一切都是自己的心所造，若在外境上真正绝对存在有清净或不清净的本性，那也就不会出现如此大的差异。

在贪心生起并增长时，虽然外境没有丝毫可取之功德，但自己反而会以为奇妙无比；相反，即使外境具有再大的功德，自己也不会生起欢喜心。比如一个大阿罗汉，他看见女人的身体，就一点都不会生起贪心。贪心也是分别念的一种执著，看见外面的色相端严妙好，传来的声音悦耳动听，这些都是自心所假立而造成。

就像吉祥草尖遇到稍许微风也是会飘动一样，我们这个长期串习的分别念遇到外境时也会立刻变动。例如一个人受到赞叹或诽谤时，马上就会生起欢喜或忧苦。一方面心的力量非常弱小，外境稍微的变化就能影响它，就像吉祥草尖一样；另一方面来看，心的势力又是非常强大，哪怕大象的力量也是无法与之相比。

我们为什么不知道自己的心是如此厉害呢？不管是什么样的损害和利益，如果心不去分别，怎会有痛苦和欢乐呢？就像尸陀林中的尸体，根本不会因赞叹而喜欢或是因诽谤而忧愁。我们心数数地感觉，实际上也就是自己分别念的执著。

真正去观察，自己的心怎么会有能取和所取、能受和所受呢？比如梦里遇到一个姑娘，然后自己变成年轻人，对她生起了贪心，而当我们醒过来的时候，梦境中的一切显现都根本不存在。同样的道理，现在白天的显现实际上也不存在，但是我们很多人根本没有观察到自己心的这种假相。因为没有观察的缘故，以能取和所取就不断地生起愚痴和贪心。我们今天所讲的是大圆满和大中观的一些窍诀。

那么我们应知道对外境生起贪嗔之心实际上是徒劳无益，真正观察心的本性，它是远离一切戏论，犹如幻化的显现。在中观里用金刚屑因和离一多因等各种方法来观察的时候，自心的本性也是根本不能成立为实有。如果我们经常这样不断地观察，最后就能现前各别自证的智慧。

自己的心确实就像是阳焰水一样，虽然显现，但是在显现当中一点也是不能成立为实有。这时候，我们就知道了三界的一切显现全部是自心的一种游舞而已，就像梦中的显现一样，无有来去，我们应该认识心的这种可笑而稀奇的本性。

从无始以来，我们沉溺在轮回中承受过无数的痛苦，那么使我们受痛苦的最根本因就是自己的心。但真正去观察，这颗心在胜义和世俗当中都不能成立，就像兔角和石女的孩子那样了不可得。一切显现在二谛当中都不能成立，我们这颗心也是同样，它非常虚伪。

苦乐等一切有为法都是刹那的、无常的，就像闪电一般迅速毁灭，它没有积累性，也没有前际和后际。以前从无始劫到现在，在我们的身上已经成熟过无数的痛苦，如果我们还没有断掉心的根本，今后还会不断地呈现各种迷乱的显现，将来在轮回中仍会受到许多痛苦。诸法都是无常的本性，一切有为法都没有任何可靠，为此我们应到达一个最究竟“常乐我净”的境地。

一切缘起显现的未来过去诸法，当我们用各种方法去观察，都是不生不灭，空色如幻化。如《中论》中所讲，用胜义谛的智慧来观察，一切诸法都是不生不灭，不断不常。我们看见的电视电影，实际上也就是不生不灭的一种象征，因为在屏幕上面显现的这些杀人放火等各种影像，真正在电视里面找不到，在电视外面也不存在。通过这种比喻，对于现在轮回中的一切显现，我们会了知它的本性。

一切法无有来去，也远离一异多体、远离自他常断等戏论。也就是说，没有心与境，一切诸法本来都是平等，无有取舍，本来都是自性清净的涅槃，并不是我们重新改造而成证悟，它本来就是清净涅槃，即一切诸法就是本来清净、原始清净或是本体清净，这都是一个意思。如果我们明了此道理，这就是清净的见。

本来一切诸法都无来无去，若懂得了这种见解，这就是最深妙的见，是最正确的见。可是世间上的迷茫众生，并没有证悟这种境界。他们愚昧于取舍，对痛苦和安乐进行执著，对五蕴进行执著，然后在有漏的轮回中不断地漂泊、转生，在轮回大海中感受着数不胜数的各种痛苦。

就像在梦中遇到违缘一样，从根本上去观察，痛苦是不存在的。可是现在这些众生因没有明了心的本性，而始终处于轮回当中不能获得解脱。因此，我们应认识一切诸法的本性，尤其是一切诸法一切显现都是自己的心，而心也是远离一切戏论，这个道理必须要证悟。

大圣者们知道了众生的种种苦乐之后，对幻化的众生生起了无欺的大悲心，这种大悲心犹如虚空般广阔无际。然后，大圣者们对众生宣讲了殊胜的佛法和圣道之修行次第，断除他们的痛苦，使他们从无明愚痴当中醒悟过来，获得解脱。

本来世间上的这些痛苦，并没有任何人强加在我们的身上，也没有人能将它带走。有些人认为是怨敌带来了痛苦，然后诸佛菩萨遣除了自己的痛苦，但实际上若是认识了心的本性，就没有这种取舍。如电视里面显现的佛像和魔鬼，从本性上来讲就没有任何差别。在凡夫的显现中虽然有差别，但在实相中则平等无二。

在外境上没有任何作者，是众生自己由于无明愚痴的心变成痛苦。因此，圣者的胜法妙药非常殊胜，依靠这样的真谛，就能断除如幻如梦的轮回痛苦，将来获得无畏的圣地，并发愿让每一个众生都要进入如此最究竟和清凉殊胜的涅槃城市。

我们若明了以上的道理，对在轮回中受着各种毫无意义的痛苦这件事就会生起强烈的厌烦心。然后为了断除对轮回和涅槃的执著，我们应发愿在不久的将来现见诸法如幻的本性。

如果我们没有精进修持，则很难断尽以前的习气，就会继续如前一样感受痛苦，所以为了断除一切妄想和非理作意的分别念，在白天晚上都应精进地调伏自己的心。如果没有调伏自己的心，以这样的迷惑心就会一直漂泊于三界轮回当中，因此我们应了知心的本性。如果这样不断地修持，那所有的分别念就会像阳光下的黑暗一样全部消于法界中。

为什么我们现在的分别念和迷乱的心有如是大的能力，能让我们堕在轮回的大监牢里，而具有真实义的智慧却反而没有什么力量呢？也就是说，这个假相的分别念都有这么大的能力，而真正能现见四谛本相的智慧为什么没有能力呢？

因此在修持时，若我们为了自己而念咒语、修禅定、作供养苦行等等，如此修行的力量便是微乎其微，应该舍弃之。不要以自私自利心来念诵咒语等等，应该断除对自我的执著而修真正清净的智慧，这一点非常重要！

比如我们在梦中，遭遇洪水快接近淹死之际，这时候不管你怎么努力，也无济于事，若你知道了这是梦的一种幻相，一刹那间梦中的畏惧就全都没有了。因此正在梦中的时候，不管你怎么想方设法对付梦中的痛苦，都收效甚微，而当我们一旦从梦中醒来，那一切就都解决了。同样的道理，若是为了自己想求得安乐，纵使你百般精进，这也不属于是真正的智慧；应该断除我执，修持菩提心，希求清净的智慧，这才是真正的如来弟子。

这里说明，以自私自利来修行没有很大的意义，我们应该跟随诸佛菩萨的足迹，修空性和无我，修利他的菩提心，这是真正有功德的，佛子中有身口意的佛子，这才是真正意的佛子。诸佛菩萨最为深奥和殊胜的圣道就是智慧波罗蜜多，般若空性是显宗所说，如果自己的心通达光明无二，这是密宗当中的真实义。因此，我们修持现空双运的要点实际上是最殊胜的道。

即使世间上所有的财富都属于一个人拥有，但是还不满足，自己的心里还是生起傲慢和嫉妒，这样时时刻刻都去寻求世间法。但就像梦中寻找财物，这种人的心已经被外境所迷惑了。由此对于今生的事情，无论我们怎么做也不能圆满，但当我们什么时候放下来，这时它们就都已经圆满成功了。

有缘的弟子应该善巧观察，凡夫的所作所为始终没有完结的时候，就像水中的涟漪；一切所说的语言都没有必要，就像风中的旗杆；一切的思维也没有任何意义，就像是空中的云雾。身口意是如是的散乱，只能无始无终遭受无量的痛苦，轮回的一切琐事除了徒劳无益以外，再也没有一点实义。因此为了获得究竟的寂灭，我们应该把非语和分别念等身口意的一切无有意义的事情全部舍弃，应以正知正念来安住在非常清净像清澈水池一样的智慧当中，如此精进地修持三摩地。

世间的分别念永远也不会自然间断，不要说在白天，即使晚上梦境中的分别念也连绵不断，我们每日就是这样在浑浑噩噩中度过。从无始以来到现在，就是以如此分别念使无数的有情在轮回中不断地流转，什么时候当我们使自己的心安住下来，在本性中休息，彼时所有的分别念就没有了。

就像阳焰水不需要去争抢，若我们明了自己的过失，那所有的痛苦就会自然消失。因此瑜伽士应该使自己的心获得自在，切切不要被世间的阳焰水所困缚。本来并没有一个桶，但你却以为它悬浮在空中，这就是不可能存在的事情。同样，若我们真正去观察，则分别念和烦恼都不存在，但对身体等不清净的世间法特别贪著的这种人，就不知道是什么样的魔已经把他束缚。

一切都是心的幻变，若能通达其本性，则所有的痛苦和烦恼就都会烟消云散。比如以前我们在新加坡观看一个电视节目的时候，感到好像整个地狱已经显现在人间一样。当时我们的身体并没有接触到任何事物，但心里却感到不寒而栗，这种感觉，若当时闭起眼睛也不会存在。实际上这是我们的实执现前，如果没有去执著它们，则根本不会感到恐怖。同理，对于现在世间上的一切诸法，你不去执著，就没有什么，当你闭起分别念的眼睛，则一切显现都不会存在；相反若去执著外境的显现，就会为自己带来剧烈的痛苦。

就像我们平时嚼糖的味道一样，自己都可以现量感受，没有必要再用教证和理证。同理，当我们观察自己心的本性时，这时我们也不必运用各种因明的道理来推理，也不需要佛法里的众多教证，自己就能亲身体会。

若能见到心的本性，外面的这些痛苦就会自然消失，所有的魔也会变得无影无踪。因此大家就不应再懒散，要使自己安住在心的本性上面，这样就会胜伏一切外魔。

一切的显现全都是梦中的受用，也犹如水中的花纹一样。对于这些梦中的财产、水中的花纹，我们怎么去寻找和希求，永远也是无法得到，因为它们并没有任何实有之性，为此我们应当自然安住。比如当身边响起各种声音时，我们就应安住于它的本性之上，这样会现前本来的智慧，这也是大圆满其中的一个教言。

对于世间的业风，若仍继续分别执著，那始终是不会有安息的时机。从无始以来我们就这样已经分别了漫长的岁月，到现在我们也应该安住了。把一切分别念自然放下，在无系无作中安住，如是就像澄清的水、无云的天空一样，自然能见到心的本性。当我们真正见到了心的本性，你就会知道一切都是无有任何取舍，自己心里的诸多痛苦也会自然而然地消除，这时你就是天底下最快乐的一个。

分别念从无始以来就开始熏习，因此这种积习非常难以改变，为此我们应该以诚心诚意来精进守护自己的心。如果没有不断地精进，分别念也是无法调伏。只要自己精进地修持，就能逐渐远离一切散乱，获得清净的禅定，这时寂止的智慧也是越来越增长，对此我们应该有一个坚定的信念。

否则，若没有认真地观察自己的心，虽然在寂静的地方已闭关一百年，也修了各种法门，但自心仍如狂象一般没有被驯服，这样所修的一切法就已经成了增长厌烦的因，闭关也没有意义。

在世间上双方军队作战的时候，如果杀害一些人取得了胜利，人们称为这是英雄好汉，但实际上这并不是真正的英雄。对自己的分别念作战取得了胜利，这是有智慧的人所应赞叹的真正英雄豪杰。

就像大海的波浪或是末劫的风，我们极难以阻挡，同样，自己虚伪的分别念也很难以调伏。开始调伏它时，显得非常困难，内心也比较软弱害怕，但是只要我们长期精进和具坚定不移的信心，调伏自己的分别念其实并不是那么困难，因为分别念只是暂时性的迷乱显现，它并非诸法的本性。

自己的心就像清净的镜子，它的本体无有可认，犹如虚空，而在此清净的虚空当中，能显现各种分别的影像。如果我们去观察，一切都是远离戏论的本性，这是可以现量而见的。如果我们这样去观察和精进修持，现空无二的智慧或者究竟的实相就能现前，这时我们就能现见犹如虚空般的远离一切垢染的本性。

现见真实义后，就犹如手中持有如意宝一样，对一切诸法就能获得自在。如果真正已经通达了一切诸法的本性，那讲说显宗和密宗都没有任何困难。

我们若见到了本性，这时一定就会法喜充满。如果断除了分别念，一切损害和痛苦就全都断除了，因此在所有的事情中断除分别念非常重要。自己的心得到调伏，那修行也会成功，没有断除分别念而做其他的事情，也只不过是自欺欺人而已。

在我们遇到各种痛苦和烦恼的时候，也一定要作精进的修持。自己应该这么想：我现在获得的人生一年一年地马上就会过去，在如此短暂的人生中我应该调伏自己的心，在所有的事业和行为当中这是最重要的一件事情，对此应生起极大的欢喜和精进心。

每年元月开持明法会，大家都一起念诵自在祈祷文和九本尊的心咒，到底为什么呢？就是为了调伏自己的心，因为我们的的心没有被调伏，那很多修法也是不能成功。一切轮涅的根本就是自己的分别念，若能调伏心，那对外面的尘境显现也可以获得自在，因此作为一个修行人来说，调伏了自心才能调伏一切外境。

有些人可能认为我们念自在祈祷文的目的，是为了获得今生之中的名利和地位，但就我个人来讲，我是为了断除自己的分别念而修持这些法门。我们首先应调伏心，自己的心获得自在后，才能调伏其他的众生，将来共同往生极乐世界。我们若是能调伏自己的心，那息增怀诛的任何事业也不需要勤作，自然而然就会成就。

如果在自己手上有一个如意宝，那就可以获得一切财富，如果鸟类有一双翅膀，那就可以在虚空中自由自在地飞翔。同样，如果一个人修成了禅定，那无论

是显宗还是密宗，自己所想的一切成就都会得到，所以像鸟的翅膀和手上的如意宝一样的寂止非常重要。

为了得到寂止，必须调伏自己的分别念，这样身心才能获得自在，以后息增怀诛等暂时的四大事业和究竟的圆满成就也能顺利获得，否则就不会得到这些成就。

因此，为了获得殊胜的果位，我们应精勤地修持或者说是调伏自己的心。凡夫的心犹如狂象一样，必须以一个正知正念的绳索经常把它束缚，否则，心就没有一个被调伏的机会。如果我们没有依靠正知正念来修持，则始终不会生起禅定的境界，即使在百劫当中精勤修炼也毫无结果。

大家知道，分别念也分善和恶，但真正入定时，所有的分别念都要全部断掉，必须要认识自心那犹如虚空般的本性。

当我们用正知正念来观察自心时，就应专注观察，除此之外，不要存有任何其他的分别和希求。到时候，犹如虚空当中显现日光，空中有明、明中有空，也即是现空无二无别的境界，通过精进修持和祈祷上师，就能现前无遗。

当我们获得一定境界时，没有能取和所取，也没有任何分别妄念。这样，心在没有任何分别念当中放松、安住，而在分别念生起的时候，又依靠正知正念再三反复地修持。如此修行之后，到了一定阶段，分别念的力量变得越来越薄弱。然后，自己的心获得堪能，安住和入定都得到自在，那时候，禅定的日光就可以从内心当中生起。

我们将心自然安住，然后观察它的本性或不舍弃它的本性，并用正念来护持它，如此一来，心的本性就会自然现前。这里所说不要离开护持本性的正念，实际上就是大手印的一种修法。修持大手印的时候经常需要一个正念来护持它，修行大圆满也同样如此，即一方面要见到它的本性，一方面正念也不能离开。

如果我们去认真修行和护念，这个心极易被调伏，有些人精进修行七天，心也可以获得寂止。如果我们没有去修行，那这个心就极为刚强难化，似乎在整个

三界当中也没有比心更厉害的了。精进调伏自心到了一定的时候，分别念的显现对自己也没有任何危害，见到心的本性真稀有！

大手印在心安住时，就观察安住的本性，在生起分别念时也观察分别念的本性，因此大圆满和大手印的修法比较相似。一般大圆满和大手印、大中观在最究竟的意义上并没有任何差别，但它们在安住和认识的教言方面会有一些不同的窍诀和方便。

以前乔美仁波切从小修持大手印，历经数十年，但后来他的境界也变成了大圆满。从大圆满自宗来看，不需要任何勤作操劳，依靠窍诀就可以证悟它的本性。比如大手印里面有四种瑜伽，但这四种瑜伽要经过长时间的努力才能达到相应的境界。因此我想大圆满和大手印确也存有明显的差异，修持大圆满进步非常神速。许多高僧大德们也赞叹阿底约嘎为一切佛法的顶巅，是一切佛法中最上的教言。

我们希求得到寂止的甘露，就必须断除外面的散乱，否则寂静的心境就不可能现前。《俱舍论》当中也讲，要获得寂止的静虑，必须远离散乱和愤闹。

因此我们在修行时，始终需要以正知正念来护持自己的心，自心稍微能安住的时候，就又再三地修持。如果无有散乱和愤闹，这样精进地安住修持，那最后就会获得心的自在。尤其是最初修持的时候，自然会涌现许多分别念，但当这些分别念生起的时候，立即就要摧毁断除它，久而久之，到了一定的时候，修行就会得到稳固。这种稳固也可以说是禅定当中所讲的一种轻安。

所以修持的时候，一定要不间断地精进修持。从修行的最初到中间、最后都应该不间断，不要有松懈和怠惰，这样精进修持，最后就会获得自在。

我们经常看到，世间人在一辈子当中都辛辛苦苦地干着不可胜数的繁杂事情，但实际上他们并没有得到什么大的利益。因此我们对世间俗事就不应抱有很多的欲望和希求，应该从现在起就一心一意地精进修持。只要精进修持，以一般寂止而言，最长也是在十二年当中肯定会成就禅定，若是无上大圆满中所讲的禅定寂止，那在六个月中也会成就。

如果各种分别念没被调伏，那显宗里所讲的功德也不能得到，我们的心若起执著，那分别念就像毒蛇一样，会变得越来越粗暴。因此对分别念我们应强迫制止，不要有任何思念，应该把心安住在自己的本性当中。

在调心时，将心自然安住，可以现前它的本性。如果依靠分别念来改造，那心的本性永远也无法见到。因此安住的时候不能着急，应当自然安住。比如清静的水面可以呈现影像，但当我们摇动它时，水中影像始终不会显露。同样，心自然缓慢安住的时候，可以显现它的本性。

如果我们依靠勤作和分别念，就不可能照见心的本性。因此，心必须要放松，自己不能担心现在心没办法调伏，或在自心稍微得到安住的时候，就生起欢喜心。像这样的欢喜和担心，就是修行中的一种障碍。

虚空始终没有动摇，这颗虚空一样的心，通过安住或静坐的方法，可以见到它的本性，如果我们依靠各种分别念的狂风，则始终无法看见其真面目。因此对于自己身心的本体，应当像虚空一样安住，而不应该由各种分别念来操纵它。

虽然修寂止有观想文字、佛像等各种教言，比如修大手印的人，首先是不起心动念一心一意地观想白色阿字，但麦彭仁波切在某些大圆满教言当中讲，观想外境的任何相状都不如以心观心为殊胜。如果心自然安住，就会现前它的本性，就像水自然澄清一样，这是一个殊胜的方便法。

请勿分辨五根识和意识之间的差别，让心自然安住，也可以说现在六根的显现虽然存在，但不要跟随这些分别念，或者说要将六根同时安住。意科喇嘛（法界自解脱）的上师是安章珠巴和伏藏大师列绕朗巴，在当代意科喇嘛是位非常了不起的瑜伽士，他在一个教言中开示，修大圆满时，首先必须要六根同时安住，这个窍诀与大手印的教言基本相同。以前安章珠巴仁波切的一些大圆满，比如杰珍大圆满的前行与大手印的修法也几乎都是相同的，按他的要求，在前行阶段必须修持三年的寂止。

六根自安住的方法跟大圆满的窍诀基本上相同，这是在阿赖耶识当中安住，如果没有上师的教言，也不能以此认识法性的本面。这种教言实际上是不分境和

有境的一种方便法，也不要分别未来过去而自然安住；这是不分痛苦和安乐的方便法，是对痛苦和安乐平等而住的教言；它也不分寂止和胜观，要同时直断而安住，不要想我现在修的是寂止还是胜观，不要作过多的观察，否则对认识本性也有点障碍；这种教言实际上也是不偏于取舍而安住的教言，也不要想我现在所修的是阿赖耶还是法身，不作这样的分析，总之，自己的心自然而安住。这些教言在《直指心性》中讲得比较广。

这种安住方法，是智慧和意识安住的方便法，也可以说是既不偏于意识、也不偏于智慧的一种教言。不分别伺察而自然安住，也不遮挡六根意识而自然安住，因为在大圆满和大手印当中都没有要求遮挡六根意识。大圆满中经常这样讲：“无分别不用破，分别念必须要破。”帝洛巴也有类似的教言：“显现不会束缚，只有执著才会束缚，我们必须断除执著。”因此六根自然安住就可以了。

自己的心不要起分别念，身体也不要动，就像毗卢七法的要求那样端坐。身体端直，则脉端直；脉端直则心端直；心端直，则禅定自然会现前。修大圆满本来清净者，也特别需要如此静修。到一定时候，如果自己的境界已相当高深，这时再修大圆满本来清净，不管依坐式修还是睡着修，都没有很大的差别，但在《杰珍大圆满》中指出，初学者的身式非常重要。

自己到底在做什么，没有必要作如此许多的观察。心起分别念时，不应故意去破它，无分别念也不必故意去建立。全知无垢光尊者说：“前面和后面都不是觉性，那中间哪里还有一个觉性？”因此按照无垢光尊者的教言，无分别念不要故意去建立它。有些学大圆满的人认为，无分别念并非大圆满的觉性，无分别念以后还有一个觉性，这种说法也不正确。

安住的时候，心里高兴，起分别念的时候，自心就痛苦，这种执著也是一种歧途。修大圆满的人不应如此，因为你若没有认识本性，无论怎样做都没有什么意义，若是认识了本性，则无论安住还是起分别念，这二者都没有任何差别。

起分别念时，也不要跟随它，就让所有的分别念在虚空中消失而应该法喜充满。我以前在一个大圆满的见歌中说：分别念自然解脱有各种各样的说法，有些人的说法并不符合传承上师的教规。所谓的显现自解脱，是当分别念显现时自己

解脱，这是一个显现自解脱的窍诀。必须要同时认识其本性，并不是说先前一刹那的分别念是有法，后一刹那才是法界。

一切分别念显现的时候，知道它是无生无灭无来无去，对此没有任何执著，并依靠一个正知正念来护持，如此显现就安住于当下的本性当中，并认识它，这就是密法中最深的一个境界。麦彭仁波切说：“我们首先需要具备一个坚固的见解，之后是稳固的修行，见和修不能分离，然后在此基础上还需要有不取舍的行为，这就是密宗的深道。”

有些人特意去修生起次第、圆满次第，有特意去想修行的这种执著，这也是无勤大圆满修行上的一种障碍。荣索班智达在《入大乘论》的大圆满窍诀中，也是讲过有关这方面的问题，无垢光尊者也讲过。这里意思是不要特意去执著，在讲见解时有执著并不合理。

对自己的分别念，不要去改造，也不要去思维，让它自然放松、自然安住，这时一切执著的绳索就会全部自然而然地断尽，然后自己心的本来面目就会自然显现，此时的状态即是明然、了然或豁然。认识了自己心的本性后，虽然没有任何执著，但这是一种境界，我在这里不作广说。概括而言，即是本性空性、自性光明、大悲周遍。这些教言，在《直断要诀》中比较广讲，有关认识大圆满本性的教言，则在《文殊静修大圆满——手中赐佛》中讲得比较细致。

有些续部中，对证悟的觉性，以虚空中升起太阳来作比喻。一方面虚空当中没有什么黑暗和光明，但在虚空中升起太阳，从比喻上面可以理解。通过上师的教言，自己的心是如何证悟，在这方面有时候依靠比喻来通达了知也是极为容易，但若自己没有一点体会，有时也比较困难。这方面《大圆满手中持佛》中也讲得较细致。

这时候远离一切无形黑暗，安住于显现之中，明然而了然，在大圆满当中，也可以使用这些法语来表示。但实际从意义上来讲，一切诸法的本性我们从语言上无法表诠，因为它远离一切戏论和言语，也没有任何能取和所取，就像是虚空一样，但又跟虚空有绝大的差异。

通过如此精进修持，将自己的分别念渐渐灭尽，心中的智慧也逐渐生起，安住的寂止和了知本面的胜观双运，在短时间内也会成就。所以在《杰珍大圆满》中经常讲：六个月当中可获得金刚持如来的果位。有时，在我们休息间隙也应该安住于这种境界之中。

我相信一个人精进修持无上大圆满六个月，则大圆满自宗所讲的禅定就会成就，对此我们根据自己的修行体会也会非常清楚。这些道理，当自己以心观心的时候非常明白，当时，对大圆满的胜观与寂止无二的意义，从心坎深处会生起坚定的信解。

大圆满的修法比较简单，所有的胜观和寂止以及生圆次第，都是自然而成。在大手印当中修禅定需要经过相当长时间才能成就，而在大圆满，如果日日夜夜精进修持六个月，基本上能把自己的分别念断掉，并自然现前其本性。尤其是对上师和对大圆满有强烈信心的人，仅修持七天也能获得殊胜的感应和证相。

安住的自然觉性，通过上师的教言和自己的修持彻底了悟的时候，也可以称为是一种恍然大悟。这种境界本来即无生无灭、生灭平等，住与不住离一切言思，这时已经现出了本来安住的法身本面。没有较此更容易的法，没有如此更重要的事，也没有比这更殊胜的道了，因此对于一个有信心的人来说，大圆满的法异常方便，也极为容易成就。

此处犹如甘露般的教言，词句美妙、意义甚深，如果我们精进地记在自己的心间，那在不久的将来必定获得成就。