

心性修持——乔美仁波且极密传记

前言

美名远播世间的乔美仁波且，证悟圆满，堪获自在，学识渊博，德行高尚，是将噶举派与宁玛派两大源流教法圆融一体——内多噶举派的开创者。他老人家的传记浩如烟海，这里只撷取与心性修持相关的传记——主要依据乔美仁波且“心性法尔自传颂词”，再加上外传、内传、密传及传记总义，还有“山法闭关教言”等补遗材料，为了给初学修行者们提供有益的帮助，在撰写此书时，其中的内容未作丝毫删改增填，而是把颂词语言改写为现代语体文（白话文），又将方言土语整缮成通俗易懂的语言文字。

乔美仁波且的一生，总是以平凡普通的修行者身份出现，孜孜不倦地追求解脱真理，最终获得了圆满成就。从这个意义出发，对于我们一般修行人是有着非凡的参照价值的。他既没有理论上的冗词繁文，也没有光凭理解去自我臆说。从了知本来面目一直到究竟证悟之间，在漫长的修行生涯中，对于觉受纷现的不同经历和产生不同层次证悟的实践等如此丰富多采的修行经验，纯纯粹粹都是自我亲身体验，而未有任何夸张与捏造，完全是内心世界的直接独白。我想，象这样一语道破修行秘密的传记，即便在整个藏地雪域都是稀有难得罕觐难闻的。

许多学修佛法之人都是十分重视与希求所谓高深窍诀的。其实，展现在人们面前的这部《心性修持》一书，对于有心人而言，恐怕再也没有比这更加殊胜的了。明而言之，此书既是传记又是窍诀。对于真正的修行者来讲，不就如同身入宝山而掘取到无价的如意宝吗？！

正因为一般修行者在修行过程中，往往会遇到许多困惑和问题，而自己却无能为力，感到疑团莫释，束手无策。去请教他人也时常得不到满意答复……针对这类情况，通过本书也许就可以迎刃而解，消除无知与疑惑，获得信心与定解。

在末法时期，真正能够如法修持的人可谓寥若晨星，而获得圆满成就的人更是凤毛麟角。在这种情形之下，因缺乏了解“修行次第”和“觉受与证悟的状况”，盲修瞎炼，导致问题重重。比如有的人对于修行过于理想化，以为证悟心性是一蹴而就十分简易的事，而在修行时稍微出现某些空受和乐明无念等觉受，就妄加武断，自以为证悟颇高。但随着时间的流逝，一旦生起贪心和嗔心等烦恼，就对自我修持失去信心，自暴自弃灰心丧气……此类现象并非少见。若想对症下药，除非依靠具有实际经验的修行者指导，光凭抽象理论和泛泛说教，恐怕是起不到任何作用的。因此，有关直接阐述修行轨迹的实证窍诀，其意义与价值是任何“天花乱坠夸夸其谈的口头讲法”所不能相提并论的。

这一传记不仅是了知“大手印修行”的关要，而且也是“大圆满修行”的关要。为何有此之说，乔美仁波且本人指出，因为这类修行方法与次第属于大圆满心部之法。对修行大圆满窍诀部的人而言，同样是十分必要的。虽然大圆满窍诀部有着诸如“分辨心与觉性、惟然寻认觉性”的窍诀等别有天地的方法，但是，除了极少数利根者以外，大多数人即使修行大圆满窍诀部之法，也会面临出现各种觉受和随之而来的相关问题，这是不可避免的。由此，如何从“执着于觉受”的糠秕中剥露出本来觉性，而超越歧途、丧失和谬误呢？看来，本书所讲的若干经验是可资借鉴不可或缺的。……说一千道一万，不如我们一起来看看乔美仁波且他老人家到底是如何修行的……

乔美仁波切极密传记

我（指乔美仁波且本人）在儿郎年幼时，听到几位尼姑正在谈论如何寻找与体认心性的问题。

当时，我默然遐想：这些尼姑们所提到的心应该是指自己的心。我也该看看这个心到底是何等样子才是。

然后，我观看自己的心态，发现心念正在纷现不止……是不是她们所说的

心性就是我所见到的这个心呢？

我稍加斟酌，认为事实并非如此。如果这就是这个心性，那么那些思维健全头脑清醒的大人们，为何还要携带着口粮，不远千里地来到上师身边呢？看来，肯定不是我想象的那么简单！如果真是那么易如反掌垂手可得，人们也就不必费心劳神历尽千辛万苦去求学了！

虽然，我用自己的方法能观看心的状况，也能保持着这一见解，但是我并没有特别加以留心。

……那时候，我只有五岁。当时我对心性能有一定认识，这一点恐怕也是与我前世宿根善缘有关。

从六岁起，我开始学习语言文字。等到会阅读《米拉日巴道歌集》时，有一天晚上，家中来了一位老态龙钟的客人，他对我说：“你把道歌集的内容唱给我听，好吗？”

我马上端直身体，双腿跏趺坐，扯开喉咙唱了起来：“乳白山岩快乐的石洞——这就是尼玛宗！……”我才轻唱了两三句，忽然进入到泯灭八识的深度寂止状态之中，安住了很长时间。

据有些上师讲，象过去的莫洋·滚让上师等许多成就者，在未曾获得修法窍诀以前，就己能进入深度寂止中，这是他们将来成为大禅师的前兆。

指导上师彭措教我们毗卢七支坐法。前面放上小土块和小石块作为所缘境。依照这一方法，我的心能够短时间安住，不久，就又会心猿意马，捉摸不定。

上师又教我们如何寻找自心。

我就从身体的外、内、中间和十方寻找，始终都无法找到心的形状与颜色。从中我体会到身与心并非一体，是迥然不同的。但是，身体宛如一处居所，心倒象里面居住的人。我自己觉得，心是安住在心脏里面的。

在感悟到这些之后，我就想到仲巴上师座前去作法供养——证悟供养。

当东方的太阳刚刚露出笑脸，曦阳斜入上师的房间时，上师也起床了。他点燃一根香插在阳光照到的地方。上师显得慈眉悦目，安祥地坐在法床上。

我一进屋，先向上师作了礼拜顶礼。然后禀告上师，以自己所证悟的境界作为法供养。

“上师，我仔细地观看了自己的心，发现心是没有任何形状与颜色的。我在用自心观看自己的心时，出现了短暂的无任何分别念的状态。在此之后，开始显现念头。接着，我专注于心念的能生之境，结果那些心念竟然返回到安住状态上……对于这些情况，我不知是怎样一回事？”上师听了欢喜地说：“噢，不错不错，你已经体悟了心的动静状态。以后，你一定要如此修行，将来你会真正证悟大手印的。”之后，我依教奉行，经常这样如法修我在安住时，自己知晓在安住；在散乱时，自己也知晓在散乱——我仅觉察到它们二者静与动的各自形态，而并未认知心的动与静的本质。

有些修行人说：“现在我已经觉知并掌握了内心的来龙去脉。”——对此我以为，这恐怕只是我当年观看心的情形，而并非是有所证悟。

从此以后，我就按照自己的方法去努力地澄观自心。

其中有一个较为有效的方法促进了我的修行。那就是每次我在磕头大约一百个之后，立刻安坐，返观自心，而能长久安住不起念头——我感到欢欣鼓舞，就时常采用这个方法去修持。

平时，我早起晚睡，端正身体正规修习，获得了一些进展。

在安住状态，我可以直视安住的本质，能够明了它的本质是空性的，也可以在这一境界中短时安住；在散乱状态，我直视散乱的本质，它会立刻消尽于安住状态上。

这种修行状态我保持了好几年。在此期间逢遇上师们讲授心性，我听了之后私下揣测，自己所了悟的心性是正確的，并且毫无怀疑。

我在走路时，经常以某一个土坡或石块作为特定标记，在走到标记为止的这一阶段，我体观自心是否能无恙保有。

本来，我凭依上师教言，还有仲巴上师所传窍诀，已然掌握了心的动静状况——我想，这应该就是真正的大手印境界，对此肯定不会有其它猜疑，看来，

仲巴上师说我将来会了悟大手印的说法估计是“不太了义”的。

自 17 岁至 19 岁之间，我一直保持着这一修行状态。

19 岁时，我前往西藏中部地区。在旅途中，如果道路较为平坦安全，我就一边走一边体观自心（如果道路崎岖危险，那就有些自顾不暇了）。这样下来，花费了好几个月的时间，我才抵达目的地。

到了 20 岁时，我从阿弥陀佛的化身红帽金刚上师座前，听受长达一个月的“兰结即约”大引导文修法。其间虽然使我对于心的动静的定解更趋稳固，然而，在自己的修行水平上未有什么提高。这只是由于当时我把主要精力用在了专心学习《摄类学》（因明入门书），还有背诵其它许多经论而没能放在修行上所造成的。不过每天晚上我在临睡前都修习一座四加行。如果遇到僧众供斋，其中大部份时间我都应用到观修自心上。

21 岁到 22 岁期间，我的修行并未有明显进步。

在 22 岁那年的年底，我所敬仰的大宝活佛圆寂了。人们感到十分悲伤，都情不自禁地嚎啕痛哭。我也因内心悲哀，哭得死去活来……

过了两三天，便自我安慰地想到，虽然在这个世界他老人家已经离开了我们，但是实际上他是根本没有涅槃的。我若能虔诚祈祷，他活着与涅槃不是一样吗？在他老人家生前，从他老人家那里获得了如甘露纷落般许多教诲，已深感欣慰。他老人家所传的许多咒语，业已诵修圆满。并且，对于心性我有了一定的认知与把握。因此，不必过于伤心难过……想到此我如释重负，将注意力放在观看痛苦的心念本质之上，依靠痛苦来检验是否能保有修行。

人们因悲恸万分，当一起共同祈祷时，能够诵经的人很少。而我却是大声诵念，旁若无人……

在楚布寺的僧众集会期间，我从仲由巴上师那里得到“心性指示”窍诀，还从秋央多吉（第九世嘎玛巴）上师处获得了大手印安住法。我依法修习，身心上下充满了大乐感。即使是行住坐卧，也能保有不离这个状态，而且很少出现散乱。即使心出现短暂散乱，就象水与波浪一般能自然缓解如初。

每当身体出现不适时，我就观看疼痛本质。虽然不一定会一观见效减弱疼痛感，但是从中却能明晓疼痛本质是空性的。我自己以为这是消除业障的有效方法，在内心上没有任何痛苦感。当出现剧烈痛苦时，有时我就观想六道众生的所有痛苦都被吸入到我的痛处，而使众生获得舒适安乐。不过，在大多数情况下，我还是采用安住法修行。

当时天寒地冻，衣著单薄，可我并未觉得有丝毫冷意。

在内心深处，我总以为除了修行之外，再也没有其它事能吸引我了。对于博览群书，学习广泛的知识，我没有什么兴趣。而我却是虔诚地祈修上师瑜伽……能够如此修行，我想世界上恐怕没有比我更快乐的人了。我不必插手任何是非事情。衣食物品都是寺院提供的，大可不必为了生活而到处奔波。

一些常用念诵仪轨我已经烂熟于胸，也不必再费心劳神去记忆了。对于磕头和转绕等善法已不必专门修行，都是与自我观心修法共同完成的。

……如此看来，“在僧院中修行远远超过于一百座寂静山林中修行”，这句话是不无道理的。大宝活佛曾经也说过：“我们寺院的人一边闻思经论，一边修持密法，如果这样的人有很多，那就完全有可能会出现那若巴和麦炽巴一样的成就者。”据我所知，当地有不少喇嘛都是如此修行的。

当时，我的身心状况感觉悦意舒畅，内心充溢汇盈，即使出现少许散乱也不影响内心安住。就宛如清滢澄澈的大海，偶尔会有小鱼游绕窜越——这种状态我大约保持了六个月左右。

以后，我背诵冈波巴大师著的《解脱庄严论》，经过对论义的深思品味，对于因果不虚获得了深刻定解。我暗自发誓：“即便遇险失生命，亦绝不操旧恶业。”

不久，我打算回返家乡故里——康藏地区。在未返乡前，我心中筹量应该抓紧时间学习一些知识，否则将来自己独处山林旷野，肯定会悔之晚矣！我就利用一切可以利用的时间，寒窗苦读，学习了声明学、天文学、梵文书法、开许仪轨、大日如来仪轨和护法仪轨等急需必备的知识。

由于学习劳心费神，杂念丛生，我的修行受到一定影响，以往美妙的觉受

已荡然无存，心只能暂时安住，马上就心神不宁，妄念纷纷，很难抑制五毒烦恼的滋长扰乱，而且心绪妄动，脾气暴躁，憎爱分明，几乎已经沦落到一般人的心理状态，退失到起初“唯寻动静”——仅仅寻找心的动与静的初认状态了……

我就这样返回了家乡。

在仲巴上师的塑像前，我举行了一次会供，并在那里住了一晚。那一天，我除了睡眠休息以外，一直都处在乐、明和无念的共融状态之中。当时拉吉管家与我谈论了有关去西藏中部的情况和仲巴上师如何圆寂的事情。虽然我们你一言我一语，相互作答，但始终没有影响我的觉受状态。不过，到第二天时，所有的乐、明和无念的觉受悄然逝去。心又漂浮不定，一会出现安住状态，一会出现散乱状态，有时还会忘记自我观心。

在尼多地方，我闭关观心了一个月，以那若六法修习为主。在此期间，有位名叫仁庆阶的喇嘛跟我学习了天文学。

当时，我的内心一直处在深度的安住状态，心中感到充溢汇盈。在教授仁庆阶喇嘛天文学时虽然出现一些分别念，但并未影响内在修持——这种状态大概保持了较长一段时间。

不久，我被在家人邀请去作经忏法事。

出乎意料，我以往的觉受猝然消失，又退回到“唯寻动静”的状况上。导致我在保有心性上感到困难重重。

在整个修法过程中，存在这样一个问题，我要想真正进入心性本面，必须要经过几个层次。

首先，我心中动念想到“我要修行”，在这个分别念生起时，我并未能认识它的本质。接着，心中想到“我要观看自己的心”，当这个分别念生起时，也未能认识其本来面目。然后，返观自心，这才出现无有任何形状与颜色的空性本质，于此境界坦然安住。我在安住时，能认识安住的本质就是空性的，同时仍有一个微妙分别念存在——这就是“我正在安住”的微然自觉，而对此微妙分

别念的本质我尚未能予以识别。

当安住状态变成散乱状态时，同样心中生起“我现在散乱了”，接着，我心中又生起“我要观看散乱心的本质”。其实，这二者都是分别心，当下并未能认知其真正本质。之后，我观看散乱心的本源，那些散乱心念就立刻消融于无任何形状与颜色的空性中。

这种通过几个层次的修行状态存在了很长时间，我无法直接进入空性本质，都是拖泥带水地修行的。内心深处笼罩着对修法的困惑与彷徨……

在此我真诚地提醒初学修行者们：在修行过程中，即便能进入深度的安住状态，那也是变化无常的，恰如朗朗晴空亦会飞来朵朵白云，又会退回到“唯寻浮动”的状况上。当出现深度安住状态时，对于世间八法是能平等相待的，在自我感觉上已然灭尽一切迷乱的心。然而不久随着状态的消失，又会滋生五毒烦恼，憎爱分明。因此，在修行时无论出现任何觉受，都不要过分执著。

我31岁时是土兔年，从这年的神变月开始闭关。在此期间我主要诵修白度母，还有上师瑜伽，在每天四座里祈唤上师。不久，在修行上我获得了一定进展。虽然安住的程度并没有加深，散乱的心念也没有减少，但这些散乱的心念并未影响我的修行。从而在安住状态深稳时并没有希求与欢欣，当散乱状态纷杂时亦没有忧虑与愁闷。此时，已非从前“首先需要确认散乱的心念再看其本质”这样的拖泥带水的修行，而是稍微一作意就能直视心性。这种状态驾轻就熟，很容易保持。并且无论时间多久都不产生焦虑与厌烦。除了晚上睡眠以外，白天大部分时间都处在这种状态——很象是“昼夜连续无失修行之态”。

我有些自我陶醉，心中以为“太好了！我已经证悟了！达到这种修行程度肯定不会退失了！”对自己来说，喧闹的城镇与寂静的山林无有什么差别，无论是独自一人修行，还是到熙熙攘攘的闹市修行都已不成问题。

从此之后，我开始为在家人作经忏法事去了……

在天天周旋，忙忙碌碌的法事过程中，不知不觉地我的修行越来越降低。以前连续无失的修行状态已经丧失许多。有时会忘记修行，有时还会迷失。不

过，平时一想起来还能立刻返回到心性之上，这一点我还是有些把握。在经忏法事念诵仪轨时，如果是朗朗上口比较流畅的地方，或者在用斋时，大多数情况下都能尽量保持心性。

有时，我到凶煞之地（鬼神集住地）去作祈雨法和诵修咒法，在真实觉受境界出现鬼神张牙舞爪地变化，或者在遇到著魔附体疯狂的病人时，心里就感到十分恐怖。当时修习生起次第和圆满次第并不能解除恐惧的心念。如果当下直视恐惧念头的本质是空性的，就能立刻缓解恐惧心理，出现心平气和安逸的状态。

在 31 岁至 34 岁之间，我都是以上的修行状况。

34 岁以后，出现了与以往不同的修行经历。赤裸裸的觉性已显得非常清明，从而对自己的修行产生了一定胜解。自己认为再不会有胜过现在所了悟的证境了。这种明然赤裸澈然的觉性，虽然时间不会保持很长，但每一想起就能呈现出现觉性之空是赤裸清明的。

这一期间，我多次认知粗猛之梦。有时能在觉受与梦境错综复杂的情况下认识心性，相伴出现神通的感觉。一次我看到那位贝热地方名叫顿约的王爷，正和几个骑兵仓惶逃跑。而他们后面驱赶牦牛群的几人向王爷呼喊：“王爷，您不要跑呀！请先给我们吩咐一下，这些牦牛怎么办？……”王爷一边策马飞驰，一边扭头叫嚷着说：“我没有什么吩咐的……”就转过头，狂奔而去……这一情景是我在梦中的感觉，没料到不久蒙古兵来了，果真发生了这样的事情……

我在闭关修行的觉受中，看到一位老人，他是我的施主，已经死了。他的家人正商量请我去念经超度。其中有一位说：“喇嘛（指乔美仁波且）不是正在闭关吗，我们能不能请到？”另一人说：“去吧，应该能请到的……”本来这家施主是住在山背后的，可这些景像如同出现在眼前一样看得非常清晰。待到第二天清晨，他家的人来请我，我就接受了邀请去了他们家……

还有一次，一位老婆婆病了，她的家人请我去念经。但因天色已晚，我对他们说：“今天去不成，明天早晨可以去。”第二天黎明，我在觉受中看到那位

老婆婆已经死了，她的儿子说：“真糟糕！阿妈就差一口气没能等到喇嘛来！”说着说着，他的神情变得很沮丧。一会儿，我到了她家，情况果然如此。

有时，施主等人不管在远方还是近处，我梦中感觉到他们所思所想都能从他们口中讲出来……诸如此类的明受，有时能显现，但并非经常出现。初学者在出现这类相似的明受之后，若自以为是有神通而妄自尊大，那就往往会变成修行的伴脚石了！

自 34 岁以来，我屡次认识觉受光明。

据说，认知梦境与否是与精进力的大小有关。但是就我而言，这是不一定的。有时虽然白天修行状况很好，而夜晚却不能认知梦境会导致迷失掉。同样，虽然白天修行状况较差，而夜晚却能认知梦境。

还有种说法是，若接受信众财物过多则会影响修行，引生昏沉和嗔恨心……这对于我来说也是不一定的。当别人的供养丰厚，我会自然出现良好的修行，信心与恭敬心、出离心与慈悲心会油然而生……

依据我的修行状况来分析，修行的萌发——能够起修是逐渐生起，并非突飞猛进地发展。因而我是“逐渐而悟”的根机。“逐渐而悟”有三种类别，其中我在修行过程中并非稳定递进，而是变化颇大，所以，我应该是“逐渐而悟中的超越”根机。

一天晚上我睡觉时，在眼前浮现出一幢房地大小的范围，就象照射着灼灼耀眼的阳光一般十分明亮，引发我在心性上能够澈然清明地安住。

我在 36 岁时，体弱乏力，一天到晚都在昏睡。有天深更半夜，发生了一件特殊的事情。在半醒半睡假寐之际，眼前黑影晃动，影影绰绰，仿佛有什么东西压着，我心里感到有些惊恐，吓得瑟瑟发抖。突然间，耳畔响起“呜、呜、呜……”“轰隆隆”一连串莫名其妙的声音。我见到这种情形，马上修生起次第来加以遣除，但没有起到多大作用。我只好观察自心，寻找恐惧的来源，凝视而住。这时，眼前出现一束皎洁之光，就象射进窗棂的月光一样……我想这肯定是白光现象。我觉得自己已经死了，感到更加害怕，万不得已放下一切，坦

然安住在“恐惧”的念头上，心中的畏惧感顿时缓解。后来，面前出现如火星四射般红光闪烁的景像——也就是红光现象……我又感到恐怖，仍采用前面“坦然安住”的方法予以化解。接着，身心出现从未有过的沉重感，直觉告诉我，有可能黑光现象出现了……身体动弹不得……猛然间，我内心深处有种感觉：这发生的一切，不是死亡现象而是梦境显现……既然如此，应该醒过来！我使劲挣扎着从睡眠中醒来……

有一次，我在睡眠中看到红光光束照射，当下认识了心性。不过，在这种情况下所认识的光明属于觉受光明，这一光明是低层次的光明。如果初学者出现这类光明可千万不要自以为修证不同凡响，而飘飘然妄乎所矣。

上述是我 36 岁以前的修行经验，就是谈了生起一些明受（在真正证悟之前，会出现乐、明和无念的三种觉受）的情况。

在 36 岁这年的年底，我拜见了仲巴上师的转世灵童。好象是这个原因，我的修行突然有了大的飞跃。自心完全沉浸在大乐之中而能坦然安住，安住的氛围极其浓厚，已然敏锐地洞知乐受的本质是空性的。这种乐空无二的觉受，除了睡眠已外其余大部分时间仿佛都安住在这一境界。在此六个月期间，虽然我连续不断地进行静猛酬供回遮的灌顶法事活动，但是丝毫未产生厌烦的情绪和劳累的感觉，始终都融浸在乐空无别的圆融境界。仿佛一直徘徊在这一境界的缘故，我的一切行为都变得凝重迟缓。除了念经以外，在与人交往时，对于东拉西扯的言来语往已感到索然无味。在这种情况下，我在待人处事方面的言谈举止与以往截然不同了。

有些人因此产生了误解，以为我孤高自傲，待人无礼。有位名叫索南仁钦的比丘对我心怀不满悻悻地说：“你的门阀显贵我们是知道的，但这早已不是什么新鲜之事。仲巴上师对你礼遇有嘉，这对我们来说也没有什么了不起的……”

自此之后，我对修习大手印生起了无比的欢喜心，出现了乐、明和无念的圆融境界。无意识中对芸芸众生自然生起大悲心。一想到恶趣众生的痛苦，就会悲从心来，忍不住扑簌簌地流下眼泪……

在某一阶段的修行中，在毫无觉察的情况下我爆发产生了未通过闻思的闻所生慧，掌握了许多从未了知的佛法真理。在梦境中我给几位具缘弟子进行胜乐金刚总摄论的灌顶并传授大手印指示，同时认知了明受光明（三种觉受光明之一）。

39岁时的一次梦境中，我自言自语地说：“若有所修则非修，欲修之念亦非修。”待到第二天早晨醒来，自己的修行有了一些进展。之后，我将佛海观世音菩萨消除五毒烦恼观想法同本性禅修结合修行，在此期间，无论何事成功与否都能从梦中如神通般预知。一天晚上，在整夜都处于带有明受色彩的光明之中。从此我如释重负般减轻了许多对戏论的执著，对引导次第的修行生起深稳信心，出现了许多良好的修行体验：不管金刚跏趺坐安坐多久，身体也不会产生丝毫不适。假如出现手脚等不舒服感，利用扎龙动作稍微舒伸一下就使身心畅快如初。

有时，对于眼前所见到的千差万别的所有现象，我内心能深刻地感受到一切皆无自性。

在五次第单坐法与本性禅修共修后，我的寂止比以前越加深沉安稳，金刚跏趺坐一安坐，身心立刻充满坦适乐融怡然自得的状态，并且出现明、增、得三种现象依次融入的过程都以象征性方式瞬间迁变。一天晚上，弹指间在梦中显现消除趣往众合地狱之因的征相。以后，我重新修习四加行并与大手印合修，在觉受与梦交界状态自然现见前世经历。

在将佛海观世音菩萨生起次第与大手印共修的阶段，在不同的情况之下，我屡次认知光明梦境。一种是首先于梦境里认知梦——自己了知正在作梦，然后才认知光明。另外一种情形是刚一入睡，没有出现作梦活动就直接认知光明。此后，我用三类和合法同修气法结合修习，随着修行不断地深入，梦变得越来越稀少。

一次在半睡半醒之际，我认知了浅光明。

一般来讲光明可分为浅光明、深光明和觉受光明三种。

所谓浅光明是当一入睡时就能认知本性，然后于本性境界中生起几许微妙心念，并能知晓自己正在睡眠中，也能见到房间里的一切。或者，在安住于本性境界的同时，能看见佛菩萨形象显现，还能听到佛菩萨的语言教诲等各种景象。

所谓深光明，是将白天本性境界保有到夜晚临睡之前，由于进入深度睡眠的缘故，不知道认知睡眠与否，且没有丝毫梦迹。然而一旦苏醒就马上觉知临睡之前的本性境界，神志清爽。

所谓觉受光明，是指虽然刚刚入睡而未能认知本性，但眼前出现如长号角般的光芒，或者见到象月光和日光一样的光线，从而能清明地认知本性光明。在这种状态中，借助那些光线，有时眼前存在的房屋树丛、起伏的山峦等一切障碍物都不能遮挡自己的视线，能够见闻到遥远的地方和那里人们的所作所为、言谈话语……

不久，我主要修习朗日唐巴大师的《修行八颂》。

在修法过程中，一天夜晚在梦境里有一个人诽谤我说“戒律不清净”，我感到怒不可遏，就一把抓住他，手里攥着一块石头，指指戳戳地斥责他很久。我暗自思量：自己戒律这么清静，他岂敢这样诬蔑我，心里感到愤愤不平，无法接受，打算找个当官的去告他……想着想着，我就醒过来了。通过这个梦境经历，我深深地体认到冤亲苦乐等现实中的一切完全就象昨日的那场梦，真不应该执着呀！以前，我不太敢修习“自他苦乐相换法”，担心会给自己带来妨害。但经历了这一梦境，促使我十分乐意修习此法，并获得了一些体会。

自从我的修行比较容易顺利开始，直至目前的经历，我想应该是下等专注瑜伽阶段（专注瑜伽包括上、中、下三种层次），然而却与理论上所提出的标准不太符合。在自我内心中总存在着某种怀疑——是否自己还未达到下等专注瑜伽的程度呢？由此才开始逐渐有了肯定的定解：自己的修行是真正的下等专注瑜伽！这就象与久别相识的人重逢，心中无任何疑虑地予以认可。虽然在觉受体验状态极佳时，自我感觉境界很高；或者在觉受体验状态较差时，自我感觉

境界很低，但是不论怎样，下等专注瑜伽的标志始终没有丧失——这一点启示我对修行更加充满信心。

在将佛海观世音菩萨法与大手印法合修的原有基础上，再修习拙火定，我在修行上的觉受有了一些变化。现在已很少起心动念，心没有任何所缘境——心无挂碍，以前的能见所见和内心深处对修行的觉知都无影无踪，而且没有任何意识之所缘，出现了失神发楞状态，在无念中可以随意安住……对于这种状态我深感迷茫和疑惑。这种没有任何所修、没有任何能见所见、内心没有任何觉知，也没有清明和澈然之感的状态是否是真正的修行呢？如今的状态已非昔日之景，这到底是怎样一回事呢？针对这一问题，我专门查阅了有关窍诀书籍，经过分析判断，认为自己的修行是真正证悟了心的本性。但是后来却发现这还不是证悟了离戏本质，而是无念发楞的觉受。

在此我提醒初学修行者们，若出现无念的觉受，就不要以为已见到离戏本性，也不要以为已证悟了无修境界。

当时我依然如此修行，但过了不久，在现实和梦境中出现了各种违缘灾异，受到某些扰乱，从而激起无明痴心，内心中总感到特别压抑沉闷。有时又心乱如麻，思想旁鹜，过于掉举……导致在几天之内都无法安眠。一次偶然地稍作小睡时作了一个梦，看到有许多人企图啖吃我的肉。我感到万分恐惧。后来，自己揣思这一切都是心之所现，其实根本不存在实有的东西。我返观自心，那些景像马上就烟消云散。接着就认知了带有明受色彩的光明。在我的周围上下笼罩着月光一般，清晰明亮。我琢磨着，这是自己死后所安住的光明境界还是认知的梦境光明呢？……虽然生起这样一些心念，但这些心念并未影响到安住光明，仍然处于本性境界。据说，修行者在死亡时若出现刹那念头会使其从安住状态（光明境界）出定。然而依照我的经验来判断，即使生起一点心念也不会影响到安住状态。

当分析自己“是死后安住的光明境界还是认知的梦境光明”时，我发现是在睡眠状态之中。随之我在这一境界未睁开双眼安住一会儿，苏醒过来时依然

处在半睡半醒之际，自然保有着本性境界，也就成功地安住在光明境界。当我完全清醒时，发现自己的睡卧姿势是左侧卧式，与以往的正确卧式相反了，但仍能认知光明，这倒令我感到有些惊讶！

第二天中午，我蹲坐着小睡，很顺利地进入到光明境界。当时我是闭着眼睛的，但跟睁开眼一样看得相当清楚。见到虚空中有正方形的五色光团，中央有个月亮圆满无瑕。在明月当中有圆形的五种颜色旋纹……我想，这大概是脉与风运作的征相……想着我就醒过来了。这里所出现的明月，有可能是顶轮中从父亲那里获得的白菩提。

过了一天的夜晚，在睡眠中虽然我未能认知梦，然而却能安住于本性境界（这是白天修行所带来的良好串习）。一段时间之后，我感到双目疼痛，周身不适。在梦境中见到一位少女紧紧地拥抱着我，偎依作爱。自己浑身上下融满快乐感，与此同时我认知了大乐智慧，在乐空无别的境界中久久安住。最后，那位少女消融于自身而悄然无影……这表明是我见到中脉下端短阿字——金刚亥母的缘起吧！

一次在梦境中，我在离地面有一肘高的地方金刚跏趺坐，腾飞起来。在飞行中认知了光明。然后，我在天空翱翔飘荡。到达了我所掩关居住的山间林下……在此前后的整个修行状态，身语意非常安适怡然。平常无论什么行为，都不会对修行产生很大影响。

之后，我主要修习那若六法中的拙火定，每天不断地进行一次扎龙伸缩运动，结果身体减少了寒冷感，消化能力有了提高。以前那些不能消化的食物现在都能消化吸收了。每天晚上在临睡前，我都修一座拙火定。即便穿上单薄的衣服，在感觉上也比从前穿上厚棉衣服暖和。我私下以为，若能经常修习拙火定，是肯定能获得征效的，因而心中生起了稳固的信心。在修习拙火定后，以前难以消化的油类食物现在都能消化，也不再呕吐出胃液，我的身体逐渐地胖了起来，而且肌肤柔嫩，神采奕奕，同时相伴出现明点日增的征相。

在一次梦境中，我用糌粑团捏了一条蛇，出乎意料，那条蛇竟然变成了真

正的蛇，它在地上蠕动爬行起来……我感到有些恐惧。最后，那条蛇融入自己身体里，这有可能标示着修行中脉的相关征相。

在这年隆冬季节，想必是修习拙火定的原因，我始终都未有寒冷感。过了一段时间，我停修了拙火定，也停修了扎龙伸缩运动，渐渐地感到很寒冷，消化能力下降，又出现了呕吐胃液的现象。我马上振作精神重新修习拙火定，这些不良现象也就随之消失。

此后，我将佛海观世音菩萨的拙火定修法与消除五毒修法专一合修。在梦境中见到搏斗、士兵追击和开枪等的场面——自我感觉这大概是修习拙火定的征相。白天时分，曾两次出现从身体散发出浓郁芳香的现象，但给我护关的人并未觉察到。不久虽然我一直在止语（除了传法以外），但我从小窗里向证悟者竹庆·白玛仁增（乔美仁波且的弟子）念诵了一些传承。这一行为促进了我的本性修持，出现了自己所证悟境界与念诵传承相互圆融的状态。于此前后，在不同的原因与情况之下，我多次认知光明：有时梦境中眼前一片通明，仿佛天亮了一般，从中认知了光明；有时刚一入睡，在头顶上方出现一束光芒，从中认知了光明；有时梦境中出现恐怖景像，从中认知了光明；有时睡眠中眼前浮现象火星迸射般的光芒，它逐渐变宽，在相当大的范围内，通澈明亮，从中认知了现空无别的光明……

一天夜晚，我梦境杂乱纷呈，奇怪的是这丝毫没有影响到安住本性。之后，虽然我修习那若六法中的“不净幻身修法”，但并未获得任何进展，在睡眠中也没能认知光明。

某天夜里，在梦境中我爬越一座高山的前坡，那里有一处山洞，洞里有个小孔，闪露着亮光。心里暗自琢磨，我现在是幻身，应该能进入孔穴中的，一边想着我一下子就进去了。同时我做了三四次将自心与虚空互融的修法试验，认为自己已经证悟了不一不二的境界。我一边在空中翱翔着一边引吭高歌：“我证不二之瑜伽……”这一梦境改进了近期修行中所出现的欠缺与不足，获得了某种程度的进展。第二天，我刚一入睡，眼前浮现出一盏燃烧着的酥油灯，依

此而认知了光明。

初十这一天，我突然患上了疾病，随即服用了一些药物，配合以扎龙伸缩运动，并修持苦乐自他相换法，直视觉知病痛的本性……第二天，病情稍有好转。在发病期间，感觉中我看到一只乌鸦从空中飞落下来——自己感到这可能是被他人诅咒所导致的。在我修法的当天夜晚，在梦境中我见到一只乌鸦死了——这表明已经遣除了诅咒之殃。

此后，即便在梦境中也能多次成功修持苦乐自他相换法。过了一段时间出现了与以往不同的觉受，是一种即此非彼的难以名状的境界。以为若有能见和所见，就都是改造之境。真正的“无整”（无改）应该是能见与所见无二无别，远离一切作意思维的境界……恰好自己的境界就是无作意无破立的。

连续两个晚上，我都在短短的一座中认知了光明。

于此前后，我对一些恶业深重的病人修习互融修法（苦乐自他相换等法），结果，所有美妙的觉受都泯然消失。在修习拙火定时，感到腹部热融融的，整个身体也被热量鼓作得气涌涌。但是，在修行上却没有获得什么进步。

在修习“三身指示法”之后，我的修行获得了少许进展。以前早已具有的深层安住觉受，再加上超越意识，无有任何作意，自我感觉仿佛真正证悟了空性一般。这种觉受越来越清明，越来越稳固。不久，象以往“正在安住本性时所具有的微妙执着”现在都已荡然无存。无以言表的觉受随时随地都能出现。自我感觉内外情器世界都已变成报身和化身的显现。当时正值寒冬，若未修拙火定就觉得冷意充身，而一修拙火定，则从身体里爆发出沸腾的热量，也就没有丝毫寒冷感了。然而，用手抚摸身体表面时却并非很热。

过了几天，无有能见所见超离言语的境界廓然泯灭，出现了毫不介意顺其自然的状态。认识到以前修法时所带有的专门直视本性的的心念，太过于攀著顾盼，也就没有真正见到本性。而现在才感到真正了识了本来面目。不过后来才发现这仍是具有浓厚觉受色彩的，并不是见到真正本性。

我提醒初学修行者们应该注意，对于“真正见到本性”的修行，是有许多

糠秕包裹在表面（需要细加剥削，予以识别）的。

在一段时期里，我几乎天天晚上都能认知光明。有时于梦境中念诵仪轨，当时虽然未能认知梦，但仍能保持本性与念诵仪轨相互圆融的状态。有时在梦境中见到旭日东升，由此认知了光明，而且于整个夜晚都融入在光明境界之中。

一次，我为一位病人念经。一天黎明，我坐着睡着了。眼前好象天亮了，一片通明。忽然间浮现出一个家庭景像，那家有个人死了，尸体用灰色布缠绕着，蹲放在地上——在出现这个情景的同时，我认知了光明梦境。睡醒之后，我琢磨那个病人肯定寿终正寝了。果然不出所料，第二天我听说那个病人在当天上半夜就死了……

一天夜晚，在梦境中眼前忽然一片通明，我见到一所陌生的人户，屋里有一个大火灶……依靠这一情景，从中认知了光明。在此境界里，我了解自己正在睡眠，而且，也觉知自己正在认识光明——随之而来我略有担心，恐怕自己从睡眠中苏醒过来。渐渐地睡眠状态变得越来越浅显。在明空无别的境界里，整个夜晚我都安住在光明之中。清醒过来后，仍然处在这一境界。这天晚上的光明虽然与“昼夜连续的光明”极其相似，如出一辙，然而还具有一定的明受色彩，也就不能代替真正的“昼夜连续的光明”。因此，出现此类程度的觉受，就不可说成是已经获得“昼夜连续的光明”境界。

以后，在梦境中虽然我未能认知梦，但由于白天修行的串习力，在睡眠里仍能保有本性安住。还有，于梦境中能觉知到自己正漂泊在中阴界，我就马上全神贯注地长时安住在本性上——如此稀奇的梦境大概出现了数次。

过了不久，在修行上我有了突破性进展。生起了乐空无二的境界，不论是息业增业，还是怀业，这三种事业不管成办哪一种，若在当天夜晚进行猛励观修，到了第二天肯定会出现明显征相——此类情况出现得比较频繁。这有可能是与当时修行程度有关联，在中等专注瑜伽以上的修行中，本来具有着显著的乐明无念的觉受特征。造成这一显著觉受的原因，主要是修持寂止所带来的。假若没有寂止和它所产生的乐明无念的觉受，任何一种事业也就无法如愿成办。

这恰如无云之雨，无米之炊，是不会有什麼结果的。

虽然好象已能如愿成办各种事业，但是这种觉受只不过是修成寂止与乐明无念的点滴功德而已，而不能自以为已然获得成就，生起傲慢之心——这一点，初学修行者们一定要铭记于心！要知道，这些征相是很容易湮灭消逝的，如果不懂得这个道理，以为弘法利生的时节因缘已经成熟，就匆匆忙忙去广接众缘普度群生，那可真贻笑大方了。而且这种人往往在美妙觉受消失之后，就会违缘重重，甚至走火入魔。

在觉受中，我已能无修无整地见到山岩土石和墙壁等一切万物，宛如天边的彩虹，虽然看上去千姿百态都以各自形状存在，然而其本性就是空性的。在出现这种觉受之后，我觉得无论什麼山岩墙壁，都能象烟雾般一穿而过。但是倘若真的去试一试，用手去碰碰墙壁，发现依然是坚固的墙壁，并不能穿过。同样，自我身体感觉是空性的，但仍有饥饱冷热之感，仿佛依然如故……诸如此类的少许空受，我们不应该自以为已然证悟不二境界（指四瑜伽之不二瑜伽）心境一如了！

一段时日之后，出现了心与虚空相融一体的无法分割的觉受。心能充溢于整个虚空所周遍的范围，情器轮涅一切万法都与自心圆融一体——当时，我内心滋生了某种怀疑，这些境界是否就是空无边处和识无边处等长寿天之因——外道之路呢？还是已证悟了轮涅平等法界的一部分呢？……对此我仔细观察，发现二者的核心差别主要取决于有否有细微的执着。

不久，我出现了一种觉受，就是一切诸佛意之本质与六道众生心的本质和自我之心，这三种是无二无别的。随之明空澈然的自性自然显现，而非自我臆想和闻思之理所成。后来发现，当时我的境界应该是轮涅无二的清净境界，但还有一些觉受成份在内……这以上所谈的修行，应该属于中等和上等专注瑜伽的范畴。

从46岁开始，我闭关专修，度过了整整七年半的时光。

在水马年年初，我在梦中见到了帕竹噶举和塔波噶举的一些上师，与此同

时获得了证悟。当苏醒过来时，依然安住在梦中所证悟的境界之上。从此以后，已非往昔可比，所谓“平庸的赤裸之心”其实就是上师们真正的秘密意趣之所在——现在我才开始彻底认识，仿佛久别重逢的老朋友一般，真太稀奇了！在没有得到窍诀引导和未懂修行之前的那个心，“容颜”未改，本然未变，亦没有丝毫增上——这就是真正的大手印，直至如今我为何没能醒悟到这一点呢？那些上师们为什么不明确予以开示呢？我曾询问过一些经验丰富的道友，他们也为什么不和盘托出呢？自从最初“指示本性”一直到现在，这中间的所有经历都是虚伪无益的糠秕，只是荒费时日，徒劳无功而已。

因此，当时自我感觉如何呢？

以前的修行由于心过警惕，而受到阻碍，现在却感到怡然自在；以前的修行由于执着于修，而受到阻碍，现在却是无修无整不加理会；以前的修行由于专注观看，而受到阻碍，现在却不知道能与所哪个在观哪个在看。自我内心在收敛时，能自然安住于明净；内心在外驰时，也能不散乱地安住于现空无别之境。由此而知，所谓的安住其实并没有任何所安住之法，而是在平常自然的状态下放下一切。所谓放下一切，其实本然就没有任何所放下的……

言语谈得再多，即使谈到词穷理极的地步也都是无足轻重，毫无作用的。除非依靠殊胜加持，自我亲证。否则一切语言都无法真正表述，这大概就是“无可言说”的本义。

就此修行次第而言是属于下等离戏瑜伽之所证，犹如初三的上弦月，虽然它仍待圆满，但是它就是真实本然的月亮。

清明现见真正的空性，这与初地菩萨的证悟同等——所谓“证悟者”的称号也就藉此而确立。我——嘎阿色比丘（乔美仁波且之梵名），因长期闭关修行的结果，也从此而真正地获得了。

……我继续闭关，在修行的漫漫旅途中，精进不懈地前往我所追求的目标。

一次，一位恶业深重的施主命归黄泉。我对他生起了猛烈的大悲心，而修习苦乐自他相换法，突然我生病了……还有几次在自己患病期间修习苦乐自

他相换法和格萨里法（断法），放下一切自我执着，于空性境界安睡，因而诸病痊愈，平安无恙。

在出现几次莫名其妙地自言自语有关“将要来某某客人”的事情之后，果然那些客人真的来访了……诸如此类的觉受屡次出现。

过了一些日子，我向南秋·门捷多吉活佛供养传授了“心性指示法”，他修得很快，迅速地经过修行诸次第，最后见到了真正本性。随之我也就在门捷多吉活佛座前闻受“南秋大圆满法”。以前，我单修大手印而未修持大圆满。现今凭藉这一殊胜因缘，我对大圆满法生起不可动摇无比的信心。至此，我闭关专修暂时告一段落，也就向云集的信众们传法。

时值有关转世活佛的纠纷，局势显得十分紧张。而我自己内心却十分自在。在向人们灌顶并亲自散发加持品时，其中大部分时间我都安住于觉性境界。我无论到哪里，都被众多人群簇拥着。在非常嘈杂混乱的环境中念诵传承和灌顶，导致有时因为失念而迷失，但正念的“监护者”一闪现马上就能回到“平庸的赤裸觉性”之上；有时虽然进行传法灌顶回向等法事活动，却并未影响到安住本性，反而能在觉性境界中游刃有余地完成。尤其在功德回向时，我提醒自己依据《般若二万五千颂》所讲的有关“三轮体空”回向功德，依之不舍离修行色彩与功用而予以回向。

以上简单地介绍了我从 17 岁至 52 岁之间的修行历程。虽然我没能一直专修，但在本质上并未放弃努力修行。通过不断地摸索体验，才获得了修行大致的经验……这是很能令人品味的！

我不敢说自己获得了什么高不可攀的成就，可是，依据经论中所说，“超越所思未觉知，烦恼自然当下尽，智慧自然增上生”……也许仅仅获得了与之相类似的点滴成就。就三毒烦恼中的贪欲心而言，已从根本上断除。嗔恨心已相当于从前的百分之一程度。在自己的事业比较兴盛，受到信众拥戴之时，在内心深处我并没有什么贪恋与欢喜，这已非同往常。同样，听到他人诽谤谩骂时，心中也没什么恼怒与忧愁。而三毒烦恼中的痴心，假如专指睡眠的话，那可没

有什么减少。但我以为真正的痴心是无知和愚昧，这一点我的确如春雪消融见日出，减少了可不只是一点点，智慧也较以往增上许多。对于显密窍诀的领悟，比从前有了成百倍的增长，同时了悟了所有这些窍诀的要点，而能真正体现应用于实际修行之中。就佛陀的全部教言来说，我都能将之作为自己的指导上师。一切内外情器诸法，虽然显现清晰，但已能了知其本性就是空性的，宛如水中月。并且，在空性的境界中，能自然出现智慧的妙理，就象那天空飘浮的彩云……这样，生起次第和圆满次第已圆融一味……然而，入定与出定尚未达到浑然无别。有关入定与出定圆融的窍诀，不论到哪位高僧大德座前去祈请，都未能如愿。在《风心双运之窍诀》中指出，若想入定与出定真正圆融无别，就必须获得无修瑜伽（四瑜伽之无修瑜伽）的证悟——我这才如梦方醒，了知其根本原因所在。就我而言，想要获得无修瑜伽的证悟，恐怕尚有较长之路要走……而在觉受中，入定与出定圆融的感觉早已在专注瑜伽时就有了。但是，正因带有觉受的色彩，我以为这不能代替真正的入定与出定圆融的境界。

52岁鼠年时（即今年），我在修行上好象获得了异乎寻常的进展。有时对于色声香味触法或者如具体对象山岩土石、城市和众生等一切所见，皆是自性空性无二无别。就象海纳百川，圆融无碍。但是，我谨慎地揣测，这是属于觉受范围，而不一定属于真正证悟递进的范畴。不过，不管怎样，我都会努力向前，精进修行。

以上我所述说的是自己亲身修行的经历。这纯属自我个人实践，既没有与理论相结合，也没有单凭理解去臆断（指仅靠理解经论获得某种想象的证悟）。假若仅仅依靠理解，不光是一般的证悟，甚至连上等无修——佛陀的境界也是能予以“描述”的。按照对“基”的理解，散乱与非散乱并无任何差别，有无“正念掌握”亦无任何差别。这宛如海中鱼儿，无论它怎样四面八方到处游荡，它都未跳出茫茫大海。由此而知，无论“正念掌握”了本性与否，它都不会超出大手印的范畴。

同理，善恶因果、行为好坏和善趣恶趣等，在大手印境界中都是不一不二

的。这些道理，光凭语言，我也能讲得天花乱坠，并有较深的理解。但是若没有真正的证悟，单单依靠一知半解，鹦鹉学舌般地讲出空洞无味的长篇大道理，恐怕世上再也没有比这更加欺诳虚伪，沽名钓誉之人了。若是仅仅依靠对空性的一点理解，而不注意取舍因果，且未严谨持守誓言与戒律，那可就真的著魔附体了。

在大圆满阿底约嘎中所指出的“无守持誓言”的确是无上的誓言，然而也要适时适地……这些都是得地菩萨以上的操守，并非是一般凡夫人随随便便就能“任运行之”的。因此，我所讲述的一些经历，根本没有光凭理解就大谈特谈，而是自己实实在在脚踏实地的亲身实践，稍微向世人作了点滴透露。现如今我 52 岁了，人生的上半生已经悄然流逝。在下半生中，对于专修大手印与大圆满圆融的殊胜修行，我充满了坚不可摧的无比信心！

山法闭关教言·证悟历程—漫游者道歌

<一>

南无玛哈木扎呀！

布呀萨嘎喇嘛（即俊珠嘉措喇嘛）！请注意聆听！

在获得大手印与大圆满双运的窍诀，或者仅仅得到其中之一的教诲之后，对上师呈以证悟供养。上师对你之所证给予肯定，并指示不要放弃现在的修持，应继续保任下去。

有了一定的修行体验，千万不要毫无自主，放逸懈怠，应该到寂静的地方去修行。在山间林下，最好独自而处。如果周围有其它人，就不要经常见面，应当掩关修行才是。

要知道，断除一切戏论是极其关要的！

如果自心贪执世间戏论法，扶亲灭敌，巧取豪夺，聚敛财物，就应当警戒自己：以前，自己奔波忙碌，毫无意义地操劳世间琐事繁务，导致如今仍然漂泊在生死轮回——今生今世直至今日都在辗转劳作，纵使千辛万苦也未能如愿

以偿……从此以后，在没有获得良好修证之前，即使饿死也不谋取衣食财物——应当发下如此坚定誓愿！

如果执著于知识学问，就应该警戒自己：这些全都是为了谋求现世名利地位，其目的就是获得财势眷属而已……我不是为了追求今世的短暂快乐，而是追求长远的安乐——获得究竟圆满佛陀之果位。单凭学问渊博就能获证佛果，那么外道班智达们（智慧广大的智者）为何没有成佛呢？仅依天花乱坠般的口头讲法能够生起殊胜之证悟，那么整个卫藏地区都名重一时的众多大格西们（博通佛法的学者），为何还要拜倒在具有证悟的上师座前，从零开始——接受心的动与静的指示呢？因而应当放弃希求获得丰富知识的心念。

在想要翻看书籍时，应该警戒自己：若通过阅读经论能够获得证悟，那么那些“安秋喇嘛”们（藏地专为在家人诵念经典为业务的喇嘛）早就应该成就了！

在想要写字绘画时，应该警戒自己：若通过写字绘画能够获得证悟，那么那些书法家、画家们早就应该解脱了！

在想要作经忏法事时，应该警戒自己：若通过经忏法事能够获得证悟，那么那些寺院里专作经忏法事的喇嘛们都已经解脱了！

……

因此，应当放下一切，除了护持上师所指示的自心本性之外，再也没有任何事情值得去做了!!!

在正式修行时，要依靠毗卢七支坐式即刻端坐，自心无修无整，放松安住。从见不到任何事物角度而言，则称其为空性；从自证自明角度而言，则称其为光明；从无散纯一角度而言，则就称其为纯一。这三者圆融，宛若无风之夜，灯火通明。

对于修法，内心深感喜悦，并且在修法之时，有了“这就是修行”的定解。

在修法时，听到外面喧哗吵闹，流水哗哗，或者鸡鸣犬吠等嘈杂声音，感到心烦厌恶，心不由自主地被声音所吸引……自己觉得：应该马上离开，到比

此地更为寂静的深山旷野去……

如果自心没能驯服调顺，那么影响禅定的因素到处都存在，这就如同香叶树龙王的故事一样，是根本无法躲避的。

因此，听到犬吠汪汪河水哗哗之声，感到刺耳难忍，激起心念纷纷，此时就应当寻找心念从何而来，住停何处，去于何方……观察一下，由嘈杂声音所引发的讨厌感其本性到底是何种样子？在深入观察之后，它们都消于无基之空性。

采用下一方法，有可能更为有效。把所有的“不清净和厌恶”的心念都作为所缘境加以修习，结果，它们都不能构成干扰的因素，而将此逆缘转为道用。

如此修行，逐渐地就能感到：安住状态越来越明显，越来越稳固。仿佛广阔无垠的大海，充溢汇盈。

在安住时，若存在细微的执著——“我现在正在安住”，对此心念不要执持，应当即刻直视“安住心念”的本性，就能了然见到安住的本性是空性的。这一境界的安住就是寂止，这一境界的空性就是胜观，这二者一味一体，无二圆融。

保任这一修行状态，身心就会怡然安逸。自我觉得没有比自己更加快乐的人了。一直都想禅修的愿望充斥于心，再也不想到处游荡，只想身心安住一处。对于衣著食物的贪执自然减弱……正因身心充溢安乐的缘故，几乎整个白天都无有散乱，夜晚也能认知一些梦境。这段时期，一定要专门修习上师瑜伽法。在座间时，要猛励祈唤上师。除此之外，最好不要作其它任何事情，也不要阅经看论，否则，不仅毫无裨益，而且有可能会给修行带来负面影响。

在这一阶段过去之后，宛若大海般的安住状态有所消失，明空无别的体验澈然出现，仿佛云消雾散，彻底显露出蔚蓝天空。心中明然生起清明澈然的定解，自以为没有比这更为殊胜的证悟了。但其间仍然夹杂着对于明空澈然的执著。若观看执著心的本性，就能即刻消于空性，无有明与非明、空与非空。

不久，对于明受的敏锐力稍有消失，认为一切都是纯一的大空性。包括土木山川、房屋居舍，仿若虚空般都是空性，甚至感到自己的身体都觉得不存在

了。然而，仍然存有对“空性”的执著。于之直接观视这一“执著”的本性，就能觉知超越言语所能表达的空与非空。

就乐明无念的三种觉受而言，它们出现的顺序不定，时间段也是长短不一的。有的可能保有几年，有的可能保有数月，而有的却只有几天……

在遭遇痛苦和他人流言蜚语诽谤等违缘逆境之后，致使乐明无念的觉受如同彩虹般荡然失尽，散乱的心仿佛又回复到当初状态，纷乱如麻。随之而来，恼怒嗔恚，脾气暴躁，贪婪吝啬，讲吃讲穿……等等烦恼比往日更为汹涌膨溢，言谈话语也显得野蛮粗鲁。然而，此类粗受全是消除业障的某种征相。此时此刻，应当身心坦然放松，予以识别，直视本性，修行也会借此突飞猛进。自然了知万法的根本就是自心，心的本性就是空性。所谓观看心之本性，就是修行。其间还存在着能看所看各自分立的感觉，对于修行仍有胸有成竹般的执著。与之相伴，乐明无念与粗受轮番出现，宛若春天的天气，反复无常。有时还会被昏沉笼罩，神志不清。即便观看（自心）也不能见到明空本性。因而出现心无厌足，或者抑郁沮丧等情绪。在这种情况下，应该当下挺身昂然而坐，圆睁二目，以心观心，由之出现如同浑水澄清之感。此时的心际难以捉摸，朦胧纷杂——就称其为心之浊垢，又称其为心之动态的微弱散动。出现这样的情形之后，应当圆睁二目，猛视左方、右方或前方，与此同时，观看自之本性，时间逐渐缩短——如此反复训练，就能于觉性获得特殊的敏锐力，自然清净内心浊垢……这一方法引自帕当巴尊者的息法教言。

概而言之，在出现乐明无念的觉受之际，感到世间红尘情与事都能看破放下，五毒烦恼能予压制，世间八法也能平等对待……但是，此仍未十分稳固，经常会出现反复情况。

生存于雪山的白色雄狮，在行走时是扑越、侧转凝视的，我们的修行也应当如此以心观心，自观返视——这就称之为狮子奋迅三昧，仿若自我反复往返的内在修持。又因内心专注于乐明无念的圆融境界，则称其为专注。所谓上中下三等瑜伽层次，是依据修行串习力的强弱，或者稳固与否而划分的。这类等

持在寂止与胜观中是以寂止为主的……这些讲述是有关初学之人的修行概况。

比如森林蓝狮作怒吼，虽非雪山白狮之种类，
然是狮类亦能伏猛兽，红鬃即其希有英雄象。
同样专注瑜伽之修行，大手大圆 1 虽未获圆满，
然伏唯懂空洞理论者，上师尊前具信希有相。
谈到初学之人诸修行，森林蓝色雄狮之吼声。
马年隆冬廿四晚座间，嘎阿色 2 所思作陈述，
布呀萨嘎 3 闻言载成文。

<二>

南无玛哈木扎呀！

如果辗转迁徙于寂静的山间林下，经常努力修行，所出现的觉受情况就宛若夏天的草坪，百草纷争，生机勃勃……

有时觉得山岩墙壁等一切外在显现，皆无自性均为空性。即使穿墙钻山，都自感毫无阻碍。然而用手去触摸一下，又感到十分坚硬。

有时觉得心与虚空变成无二一体。在虚空所遍布的范围，觉性能够周遍。同样觉性所周遍的范围，法身亦能遍布……所谓真实互融即是如此情形。然而，对于互融与周遍的执著依然存在。如果直视这一执著，遍与非遍、融与非融的执著就会自然灭尽，生起无法言表之觉受。

如上所谈乐受与明受，若产生贪欲和执著，则会误入歧途——导致生往欲界或色界天。

对于此间所讲的心与虚空互融的觉受；或者虚空无边心亦无边的觉受；或者心是非有非无的觉受；或者除此心之外，丝毫无有任何法，心也没有任何事物存在的觉受……这类觉受，分别搀有各自的执著。各自的执著，于内心中执持——这些过失会使修行人误入歧途——分别导致生往无色界四无边处天。

以上讲述的诸般觉受美妙怡人，而且于修证品位自感颇高。但是这些都是觉受的变动显现，而并非真正的证悟。

<三>

唉玛吽！

所谓乐空大手印的智慧，与生往欲界六层天之歧途，二者极其相似。唯一的差别是有无执著。如果对于（天界的）快乐存在执著，就是歧途。若观看乐之本性，息灭此之执著，则是乐空无别的真正大手印。

生往色界十七层天之歧途与明空大手印的智慧，二者极其相似。唯一的差别是有无傲慢。如果觉得明空是澈然与明然的，并且傲慢地认为再也没有较此更为殊胜的境界，这就是歧途。具体言之，依据傲慢心大小不同的程度，而导致歧途纷现——梵众天和梵辅天等色界四禅天。

所谓歧途，一般来说即是生往之义。严格来讲，不仅生往（欲界或色界），而且是贪执天界享乐而死。特殊情况是，有时虽然“生往某处”，但并非歧途（诸如圣者生往天界）。

有时出现神通般的明受，但切不可傲慢自大。若观看明之本性，则会生起空性，此即是真正的明空双运大手印。在此期间，于似睡非睡之际，眼前出现晶球、月光或酥油灯的光芒，从而能够安住在心之本性上。在这种状态下，觉得土石山岩都无能阻挡，即便远处人们的所作所为都尽收眼底，也能听到他们的言谈话语……就如显现神通一般甚为准确。这类情况是偶然发生的，并非经常出现。若自诩获得神通，生起傲慢，就会变成违缘，而中断修证的增上……此即属于觉受光明的范畴。

同样，在安睡之际，自己觉知正在睡眠，并且认知睡光明。即便身处黑屋暗室，也能如同白昼般清晰见物。而且还能感觉到其它人所思所想都能从他们口中倾吐出来……这些也属于觉受光明。倘若自以为已获出色神通，说人谈事十分准确，而自鸣得意生起狂傲之心，最终就会导致著魔。就象一句俗话说的

那样，在瑜伽士的觉受中什么都会出现。所以，无论显现任何觉受，都要心无傲慢，无执无著……如此行之，则不易成为修法障碍，而能走上正轨。

一切万法皆备于心，如盐入水。心性本来是清净的法身——因执著于此般见解，则唯识宗之见并非是大手印之见。

心，宛若虚空离于边际——被此细微执著所系缚，会导致生往无色界识无边处天。

虚空所遍布的范围，心也能够周遍，虚空是无量无边不可思议的——被此细微执著所系缚，会导致生往无色界空无边处天。

一切万法本来空性，什么也不存在——有此细微执著，会导致生往无色界无所有处天。

内外情器世界，包括自心在内，依照胜义谛皆无所得均为空性，依照世俗谛则皆是显现均为妙有。因此一切法皆是是非有非无——产生如此细微执著，就会导致生往无色界非想非非想天。

如是这般，有四种不同空受。这是外道所能达到的最高修证。如果对此四种空受以为至高无上生起执著，由此而生命结束，就会生往无色界四无边处天。在八万大劫时间内，不会迁转投生，并且无有丝毫苦乐的感受。

倘若不去执著，随之观看空之本性，则会了知空与非空超越言思——这就是真正的空性大手印。

在修行过程中，有关觉受与证悟，虽然时间长短和修行程度各自不同，但是有一点是可以不变的……

无有散乱，清明澈然，宛如无风燃灯，毫无所动——如此专一之安住就称其为专注（瑜伽）。这种状态偶尔能够保有，或者较长时间能够保有，或者除了睡眠以外经常能够保有……依靠这三种情况，来确定所相应的下、中、上三种专注瑜伽层次。除此判断方法外，采用其它方法是很难确定的。比如出现某种特别的美妙觉受，并非是证悟本性的特征，而是属于觉受的范畴，

修行人由于各自根机千差万别，证悟的历程也是迥然不同的……

一种情况是，（无论怎样修习）都极难生起修行的体验，万一生起也是逐渐性的，这是逐渐而悟的根机。一般来说，这种根机的修行，一旦生起，相对地比较稳固。

一种情况是，刚一修行，就能生起修行的体验，而且递进层次十分迅捷。但是所生起的修行稳固性较差，波动性很大。这是超越而悟的根机。

一种情况是，刚一修行，立刻生起高层次证悟，并且在短暂时间内，速能圆满成熟修行能力。这是利根顿悟的根机。但是，这类根机极其罕见。

一种情况是，比较难于生起修行的体验，而是逐渐性地生起，并且起伏波动性很大，这是逐渐而悟的超越根机。象 嘎阿色我这样的修行人，就是这种根机。

还有一种情况是，生起修行的体验比较缓慢，但从前行开始，逐一按照步骤修习，从而生起相应的修行体验。这是逐渐而悟的利根根机。

同样，超越而悟的根机和利根顿悟的根机各个分为三种情况，依照上面的推理方式，就可以判别知晓。

如何促使修证层次进一步提高，所具备的因素有哪些呢？

诚信恭敬，精进猛励祈祷上师，获得殊胜加持；或者获得修成本尊的悉地；或者得到积聚广大福德资粮之力；或者因前世宿缘而发现修行善根……在诸如此类的善因善缘促成之下，会骤然间感到往昔的修行如糠粃般脱落掉了。对于能修与所修的执著已消于法界，此修与彼修的对象不复存在，即此即彼的执著已经熄灭。无有自观内视之感，亦无有外视观明之感。能看所看各自分立的状态已然泯灭，此视彼视也湮然消逝，能看所看圆融一体。即此即彼已了无踪影，于此之思于彼之想亦荡然无存……自我感到无所事事，寂寥沉默……

此时此际，往往心中生起各种疑惑——与昔日相比，根本上发生了变化，这到底是为什么？会不会是所说的“和尚之见”呢？还是所谓的“痴呆空见”呢？以前的修行是否失去了呢？此修与彼修皆不存在，是否是了证了无修（瑜伽的境界）呢？假若能向经验丰富的修行者请教，那可真让人欢喜呀！……如

此东想西想，真令人六神无主……

对于这种状态，如果闻思浅显薄弱，就会认为自己的修行已经丧失——以往的乐明无念等美妙觉受，现在修习还能否重新出现？……想到此，心中感到迫不及待，就马上修行，结果却是感到抑郁失望……

如果过份狂妄自大，就会认为已经证悟无修（瑜伽）的见解，自诩弘法利生的时机因缘已经成熟……最后导致被世俗琐事所诱惑，又堕落到过去的散乱世界。

这时，应当以佛陀教言作为上师，遵循前辈噶举上师的教诲，就能剪除踌躇与疑惑。

到此才发现，其实无所事事，寂寥沉默的状态，就是真正地见到自心本来面目——此即称其为“平庸赤裸之心”，也就是初次见到下等离戏（瑜伽的境界）。这恰如初三的上弦月，虽然它尚待圆满，但是毫无疑问，它就是真实本然的明月。同理，此般证悟虽然尚未圆满，但却是真正的大手印境界——由此，也就获得了证悟者的称号。

自此之后，本质上无有任何变化，然而，在觉受上还会有一些增上或退失。因为随着证悟的增强，虽然觉受减弱，但是在根本上并未消失。所以，依然存在觉受的起伏变化。

有了无有散乱、保任专一的修持，就会感到无有内外，盈满坦平之态。除了微妙的无散正念的监护外，无有任何所修之法，坦然平等。

在这种状态中，眼前无论看到什么色法，宛若孩童进入佛殿，眼睛无论见到什么，都无有任何执著——这是真正出现现空无别的大手印境界。

同样，耳朵无论听到什么悦耳不悦耳的声音，就象山谷的回音，内心中不会产生悦意与不悦意的感觉——这是真正出现响空无二的大手印境界。

依靠这一方法是可以对于香、味、触三者推理而知的。

以上所说的见解，是就保持无散修持角度而言。不过，在其它散乱状态下，还会有迷乱的五毒烦恼（指俱生烦恼）显现。在此期间，要尽量舍弃世间繁务

琐事。凡是有戏论的善行与经忏法事都要尽量减少。若能专一修持，修行就会进展迅捷。假如有戏论的世间法操持过重，就可能致使觉受丧失。

于睡眠与梦境，有时能认知，有时不能认知。再加上上面所谈的觉受，偶尔能够保有，或者较长时间保有，或者除了睡眠以外连续保有……具备这三种特征，依次确定为下、中、上三种离戏（瑜伽境界）。

外在色声香味触五尘无论出现什么，如同狮子回归雪山，无所畏惧——这就是健行三摩地。其实，此即证悟了人无我。因为“心”与“我”本义同一，这一证悟境界就是心远离生住灭三者，从而获得坚定信念——“心与我”决然无有，并证悟了除此心性以外，别无法身可得。所以这就是人无我。

证悟人无我，仅仅证悟了一半空性。虽然内在之心已然了证空性，然而，对外在显现空与非空却尚未了知。

接下来再进一步断定外在显现——土石山岩、房屋居舍，男女老少、动物植物……心专注于眼前所见到的一切，观其本性，了知无二圆融，出现外在之境与内在之心无法分离的觉受。随着串习力的增上，已大可不必专门去修。随自所见，自然回归本性之上。然后，观想四大部洲或者三千大千世界，心予专注，观其本性，就会感到圆融无二。或者将心与虚空互融观修，就会觉得心与虚空无有分立之别，根本不存在“内为心、外为虚空”的界线。同理，将虚空所遍布的范围与心互融，并观其本性，结果就会一味一体，虚空与心无有分立之别，心，根本不存在“内之虚空可周遍、外之虚空不周遍”的界线……以后就不必专门修习“互融法”，能自然了证情器染净一切万法，虽然有形形色色的显现，但本性皆空。而形形色色的显现并未遮障空性，空性亦未妨碍形形色色的显现。宛若天空的彩虹，水中的明月，还有镜中的影像，都是现空无别的境界。

这一境界，在修行时能够出现，而在散乱时还会有一般性的迷乱显现，散乱期的长短，完全取决于精进修法程度的深浅。

往往在生起粗猛散乱，或者在痛苦与恐惧十分剧烈时，反而不易滋生散乱，

而会出现境界（指于此之际，能骤然出现境界）；平时在幸福快乐无有痛苦的情况下，散乱机会却很多……在此前后，除了警示自己反复“提起正念”以外，别无它修。到了一定阶段，就可以将禅修与念诵仪轨、经忏法事和定期法会等渐渐地结合共修。

将上师之意与自己之心互融观修，一味一体观其本性，无二圆融的境界会从内心中油然生起。如同印度的河水与藏地的河水，虽然地域不同，各有所源，但本质皆是水性，无有差别。上师之意与自己之心，虽然显现有别，然而，本性皆空，自性皆明，显现不灭——从这一角度而言，毫无差别，根本不存在“以下是自己之心、以上是上师之意”的分割界线……这一境界并非光凭想像作出臆断，而是真正从内证境界中自然流露出来的。此即称其为意与心一味一体。

演绎开来，观修十方三世诸佛之意与自己之心互融，并观其本性，由之出现无二圆融的境界。扩而充之，观修地狱、饿鬼和傍生等六道有情的心相续，与自己之心互融，予之观视，无有任何差别——这才是了证了纯一赤裸的胜义法身，也了证了除此心性之外，别无轮回——此即称其为根除轮回，也就是从自我角度而言根除无始轮回了，而就无明众生的迷乱角度而言，轮回当然还是无边的。

每当安住于自之本性上，就能了证轮回和涅槃一味圆融的大空性，二者无有高低优劣之别——此即是轮涅无别之见。

然而，修行者在平时的行为上，不能过于偏重此一见解，应当慎重取舍因果，这是极其关要的。

在境界颇高之时，能够证悟轮涅无别之见。在散乱之时，又会有烦恼出现。此即是下等一味（瑜伽）。在此期间，有可能突然生起愤怒等粗品烦恼（指在即将彻底断除烦恼之前，由残余烦恼所出现的垂死挣扎现象）……此时应当十分注重因果的取舍。如果具备善缘就能够任运获得成就。从而使引发粗品烦恼的因素熄灭——由他人诽谤所引起的暴躁嫉妒已不复存在，由他人恭敬赞叹所引起的喜悦兴奋已变得极其微弱……

若能随时随地安住修行之上，则勿需修习“互融法”，而自然显现器情世界明空无别，恰如水中之月。

随着认知梦境光明次数的减少，在觉受与梦境中出现无量的净相，见到已曾修习未曾修习的众多本尊，也能见到过去或现世的众多大成就者，并能受到他们的教诲……即便获得了这些征相，也没有觉得十分殊胜的执著。然而，还是会有散乱与忘失的出现，因之会有遗憾和不满足之感——这一阶段，我（指乔美仁波且本人）以为是中等一味（瑜伽）。不满足感的出现，是表示出定与入定仍未圆融的征相。

受到上师的加持，或者诵修本尊获得成就……藉此殊胜因缘，在修行上就会出现有益的变化。（在大手印基道果之中，）不是对于基的感性理解，不是依靠逻辑推理的判别，不是对于经典续部望文生义的理解，也不是人云亦云般的理解，而是从修行实践自然流露出来的真实体验。虽然仍存有散乱、忘失与睡眠相伴，但是已然了证散乱与非散乱无任何差别，忘失与非忘失无有任何差别，睡眠与非睡眠无有任何差别。依靠了知自性的智慧，了证了本来赤裸的法身，也了证了永恒不变的胜义本际。

虽然有此般证悟，但仍然需要反复“提起正念”来护持本性；虽然了知轮回无有自性，但仍然发愿往生清净刹土；虽然了证胜义中无有善恶，但仍然会行善防恶；虽然了知本来无有罪恶垢染，但仍然会忏业积福……

此之所证境界，不能随时随地出现，可以称其为觉受之一味瑜伽。如果无有迁变比较稳固，那么虽然证悟之力尚未圆满，所证功德尚未完全显现，然而这还是可以称其为真正的一味瑜伽吧！因为，于一切情器世界了证即是幻化，亦称其为如幻三摩地。

……以上内容，都是依据我自己修行的经验。为了能够利益他人，俊珠喇嘛，我给你讲述了这些。这不是传讲理论，完全是修道次第。因此，自己未曾经历，却累话连篇，这只是浪费纸张笔墨而已，没有多大意义。所以，以下的修行次第我没有什么体验，本来不欲多谈，可是，为了避免虎头蛇尾，还是按

照历代上师教言略加表述……

直至需要“正念的监护者”护持本性为止，仍然属于有勤作的修法范畴。待到何时出现修行不需要有“正念的监护者”，时常保有不变的本性状态，这才是真正的无修（瑜伽）——这是米拉日巴尊者赐予冈波巴大师的可靠而古老的黄纸卷——有关风心双运的窍诀中所阐示的。

无修（瑜伽）也分为下、中、上三种（即小、中、大）层次，一切所断垢染已然摧毁，任何障碍都不能妨害自心，此即称为金刚喻三摩地。

所有的窍诀书中都共同承认，上等无修（瑜伽）就是圆满佛陀之果位。在全部无上瑜伽续部中，此即为即身成佛之说。它的本义并非是即身能具足头顶有肉髻、足底现法轮之如同释迦牟尼佛相好庄严一模一样，而是具有殊胜因缘者，在一生中修行，并于此生证上等无修（瑜伽），获证即身成佛（指内证境界与佛无二无别）。

以上所述有关如何修行的全部内容，在大圆满中属于彻却修法。也就是说，是大圆满心部中究竟修法之顶。在大圆满界部与窍诀部之中，虽然对其存在着某些责难，在表达方式上有着直接与非直接的区别，但是在根本上无有丝毫矛盾之处。就此问题，大成就者噶玛拔希（第二世噶玛巴）曾经指出，大手印与大圆满二者在言语表达上有差别，而在实质内容上无有差别。

修习大手大圆双运法，雪山白狮发出怒吼声。

无缘邪见之人疑惧生，有缘幼狮欢喜而修持。

畅所欲言自己之感受，无论对错皆是肺腑言。

觉受之中什么都显现，诸方大德心勿作见笑。

马年隆冬廿四始著述，其中因事耽隔数月间，

室宿之月廿二接叙谈，夜晚座间圆满所述言，

俊珠喇嘛恭敬作顶礼，呈供曼扎迅速写成文。

愿此善根利益修行者！善哉善哉善哉!!!

- 1 大手大圆：即大手印、大圆满。
- 2 嘎阿色：即乔美仁波且。
- 3 布呀萨嘎：即乔美仁波且弟子之俊珠嘉措喇嘛。

山法闭关教言—征相神异明镜文

南无格热得瓦扎格挪斯德吽！

（顶礼上师本尊空行祈赐成就）

缘起白银所成镜，善见妙观智慧容，

现前共不共成就，优劣各异太稀奇！

现今有些自大愚昧者，对于觉受梦境之所现，

皆许世俗迷乱无结果，嘲讽观察分析太荒谬。

依彼观点究意了义中，释迦佛陀十二宏伟业，

皆为虚幻世俗之所现，唯然能见迷乱清净相。

六道众生痛苦亦虚幻，唯然世俗迷乱所现见，

现有身躯生老与病死，全部苦乐无实即迷乱。

然而究竟了义之法身，未证之前一切皆真实，

征相缘起一切亦真实。除此一切缘起所生法，

余法皆无龙树尊者言。

圣者初地乃至十地间，得地标志梦境里显现，

如是梦境预知经中云。

所有新旧源流修法中，皆言获得成就标志相，

上等真实中等觉受间，下等梦境之中堪显现。

玛巴米拉塔波拉捷等，往昔众多大德成就尊，

许多都依梦境作预言。

因而闭关专一修行者。上等成就真实见本尊，并作灌顶传法予授记。诸如获得南秋意密藏，此即具足善缘士夫人。

欲识本尊真伪须观察，观修武尊念诵凶猛咒，熏烧驱魔猛厉降伏物，如此行焉消失则为魔，反之愈加清晰即本尊。观察所说授记与教言，符合经续本义即为尊，与之颠倒相违即邪魔。现今亲见检验极罕有，一般成就标志当如何？感觉惬意清明神志爽，增上喜悦了知皆净相，虔诚祈祷不禁热泪涌。隆冬供杯之水未凝冰，所供垛玛丝毫未上冻。修法时或吉日祈祷时，嗅到周围未有之芳香。鼓与鼓槌念珠衣服上，燃烧火焰咝咝迸火花，内供甘露沸腾气蒸蒸。沸腾滚滚圣物加持丸。关房数数长贯彩虹光，周围遍绕彩云虹光蕴。屡次听闻音乐与咒声。曾生虱蚤而今却皆无。未曾享用美食现品尝。修行长者重新长新牙。牙齿之上真实出舍利。垛玛融化纷降净甘露，或者垛玛变成甘露水，此类征兆标志成就相。然而垛玛融化降甘露，难以分清违缘与成就。无有加持圣物之人户，供灯长燃不熄现祸殃。毫无修行之人牙齿中，生出舍利患病命垂危。上述所现皆可真实见。修习生起圆满次第者，何人见其身体生信心，言谈话语皆成法雨音，然而某些仍存不定因，邪魔加持亦能出此相。此等征相如何作取舍？

若是自他皆入修行径，则为修成本尊之标志，反之自他纷堕恶业道，此即邪魔加持之征兆。不论修成本尊或著魔，举傲慢自大充身心，修成标志亦已变邪魔。自觉低微精进修生圆，征相祥瑞而无傲慢心，即使魔相亦转为成就。那么征相何必去观察？若已确定修成本尊相，上师本尊教言发信心，应当速修获取悉地法。若已确定出现邪魔相，压制降伏速遣作驱除。中等根机觉受显征相，具体觉受征相分二种，一者见受二者觉知受。所谓见受并非亲现见，相似睡眠而又伴清醒，非是睡眠仿佛现量见，有时亲见此即是见受。玛吉拉准如是作教言。虽非睡眠然闭垂双睑，似是忆念想象并非是，仿佛亲眼目睹现清晰。此时所见本尊诸意义，与之现见本尊益相同。噶玛拔希上师如是云。亦有与此相仿之觉受，见到亡人旧地去重游，如同亲历仍属回忆知，则此妄念分别并无益！此之言教具相上师示。

见受或者觉知受当中，见到本尊形象闻音声，由此发楞忘诵凶猛咒，生起次第诸法皆忘修，本尊显现还是魔变现？光凭外现夺目难区分。遇此情况如何作判断，若是嗅闻麝香般芳香，此等即可许为本尊相。狐臭腐味大蒜诸臭味，此即可以许为邪魔相。

此外还有另一判断法，觉受消失观察自心态，喜心乐融即是本尊相。反之忧郁压抑即邪魔。

觉受之中无有身形象，凭依音声授记除违缘，或者促进修行等话语。若为本尊空行之授记，一语中的生起修行德。若为魑魅独角鬼征兆，短期灵验然而损善行，聚敛财物却渐行恶法。若获许多授记堪准确，或许世间空行作考验，若行傲慢即会不灵验，便对本尊空行生邪见，失坏誓言趣行邪恶道。若获授记准确未我慢，即使授记并非完全准，亦应舍弃邪见与疑惑。能于见解之中堪平等，无论本尊邪魔授记者，未成违缘趣入菩提道。同样虚空之中显文字，似是公文卷宗赐手中，自他事情清晰并灵验，无有 一 举我慢极关要。同样觉受当中山岩石，毫无障碍见色闻音声，自我仿佛获得神通般，在此注意应该舍傲慢。同样他人所思与所想，觉受之中其人口能言，藉此即能知晓他人心，惟然觉受之感须除慢。

下等根机真实觉受中，所谈征相出现极罕见，所有征相依梦而观察，如此教言玛吉拉准示。沐浴穿著白衣攀雪山，黎明转绕古老玻璃塔，此即业障清净之标志。日月升起策马向上行，举旗吹螺招集众人至，自己安坐高大法座上，此等即为福报增上相。披着铠甲手持锐利器，身处险隘安全之地方，建筑城堡安住碉堡中，此即获得护卫之标志。回遮士兵冰雹摧毁橛，捆系兽嘴即是回遮相。征战监禁他人且杀人，此等则为成就诛法相。天黑衣著褴褛向下行，

行途坎坷福寿衰败相。囚禁自身礮石冰雹逐，
乱箭穿身即是受诅相。

预知寿命众多擦擦相，享用甘露果实青麦穗，
此类即是长寿之标志。头发胡须长长开宝藏，
得到绿草宝贝发财相。吉凶善恶当依推理知。
表面吉祥实质凶险兆：梦到装饰华丽众姑娘，
欢歌笑语敬侍于自己，此示空行危害自性命。
此类当须遮返极关要，若修天女之法则无妨。
来到红花烂漫坪坝地，身体上下红花作严饰，
若修怀法即为成就相，非时梦到则为死亡兆。
一般安处碉堡则吉祥，然处红色高峻碉堡顶，
周围塹壕城墙众环绕，此即表有血腥灭顶灾。
身被蟒蛇或鱼所追逐，或被囫圇吞下露头脚，
若修扎龙则风入中脉，非时即为死亡受诅殃。
自己若获大量之黄金，修法其间则为成就兆，
若修财法即是悉地相，办理事务久拖难成办，
非时梦到将临亡身祸。自己若获大量之白银，
扎龙修时明点增盛相，息法财法修成之吉兆，
非时梦见则为魍魉殃。梦到经堂僧团气味香，
心生欢喜消除业障相。若是见到残墙断垣景，
心生忧郁即是邪魔障。此类外吉内凶之梦兆，
作梦之时心觉生欢喜，苏醒之时即感心忧伤。
表面凶险实质吉祥梦：呕吐身排脓血不净物，
火烧身体灰烬风吹净，此类征相即为业障除。
梦到自己吃掉自心脏，喝干血液摧毁自身体，
自之身体内外翻转穿，披挂肺和心脏于己身，

此即已获良好证悟相。

修习本尊空行与护法，梦中真实见到所修尊，或是画像泥塑自生像，或者铜像等等诸法像，此类标示修成身金刚。

无论修习任何天尊法，梦见相应续部修法函，得到优美字体芳香书，开取获得伏藏黄纸张，此类标示修成语金刚。

梦到获得鼓铃金刚槲，卡章杖等精致手帜物，此即标示修成意金刚。

类似梦兆可依推理知：见到任何形像与场面，光彩夺目心悦即本尊，晦暗衰枯即是恶魔相。前夜习气主导梦不定，中夜鬼神扰乱亦不定，后夜之梦堪为作观察。睡式蹲坐或依狮子卧。左侧卧式气脉易紊乱，由此出现噩梦亦不定。梦迹纷芸然而醒皆忘，吉凶征兆均是不定相。依靠梦里所现恐惧相，由而观识生起次第法，此类即为粗猛认知梦。当时若能愤怒降伏魔，即表稍获梦修之能力。

若能数次认知平和梦，方能识别中阴所现境。梦中先观自身为本尊，本尊真实成为己之身，众多天尊或者空行母，朝拜自己深深作顶礼，持明本尊空行诸圣众，见到与己无二成一体，诸尊赐授法语与灌顶，或者象征方式予传法；印藏持明本尊护法众，与己有无关联诸胜尊，屡次晋见受到胜开示，此类即为修成本尊相。因为诸佛智慧本一体，梦见非是自己所修尊，

此即修成本尊之标志，勿必舍弃更换其它尊，
以上即为生次修成相。

修习方便道之瑜伽士，某一阶段出现疲劳感，
灰心丧气无奈生厌倦，此即拙火修习苦恼相，
此刻应当加以用功修。

消化良好进食难以饱，生起暖热胃病等痊愈，
此即风与拙火出征效，皮肤发凉心热不觉寒，
暖热外生内起局部现，此由脉络迥异所导致，
不宜身著暖厚皮毛衣，若穿则难发现生暖热。
穿著单衣已达三年久，即可算作上等修证者。
若是风与伸缩未运动，如石一般身体会发亮，
马上修习立刻生暖热，此是修炼拙火定阶段。
假若观修亦无暖热生，一旦安住心性本面上，
隆冬身著单衣不觉寒。估计此即圆满拙火定。
？

以上拙火生起暖热相，依此暖热之力明点增，
食不饱肚身体亦健康，精神充沛欲望如火燃，
贪欲证悟互融乐空生。然此所证若难伏贪欲，
极易出现破戒之危险；所证若已调伏贪欲心，
并能保有修行之状态，气脉明点即可获自在，
从而自然感招人鬼神，亦能引聚人财食品物，
迅速获证殊胜大成就。

若能连续不断修习风，自他之事即可了如掌。
他人问卜推断吉与凶，或者自之事业成功否。
观察此类事情一念间：风若右鼻呼吸则凶相，
风若左鼻呼吸则吉兆，风若两鼻呼吸则中平。

两鼻孔中吸气即大吉，两鼻孔中呼气即大凶。
风住胸内中平则难断。右鼻气息呼出定凶险，
左鼻气息吸入定吉祥，气息胸中住停难决定。
右鼻气息吸入吉凶混，左鼻气息呼出吉凶杂，
此类诵经祈福可改善，难断当依经忏力弥补。
卫藏之人传统习俗中，对于某些贤善成就者，
依靠风之征相去问卜。除了经常修习风之人，
一般依此方法难灵验。

自己外出办事等之初，观察迈出第一步之时，
征兆为凶取消外行程，若是吉祥顺利平安返。
上述即是修习圆次相。

反复清晰忆念死无常，较比今生任何重要事，
领悟修行即为极关要，此即修成无常之标志。
守护承诺戒律与誓言，时时刻刻精进闻思修，
佛法之外任何不希求，此即修成人生难得相。
权贵蛮横强迫作威胁，富豪赐予丰厚诸奖赏，
或者自己万不得矣做，然而亦能不舍四根本，
此即修成因果不昧相。

自己诸般所作皆不顺，虽然一心寄托佛法上，
受到坎坷病魔怨折磨，仍然诚信三宝无邪见，
别无他求皆赖三宝尊，此即修成皈依胜标志。
自己丝毫没有造罪业，他人冤枉诬蔑害己命，
然而终有一日令成佛；对于何人皆舍嗔恨心，
抛弃生生世世损害念，此即修成菩提心标志。
精神饱满欢喜神志清，梦见沐浴身排不净物，
痛饮甘露牛奶天空飞，此即金刚萨埵修成相。

未作任何修行情况下，梦到飞翔财产耗败相。
没有享用食物无饥饿，身体健康心喜生安乐，
梦见庄稼丰收取宝藏，体著华衣修成曼扎相。
不由自主生起诚信心，充满汹涌强烈之渴望，
自然呼唤上师胜名号，祈祷之时热泪眼中盈。
梦见上师灌顶予传法，获得授记遣除违缘障，
促进修行善恶作取舍；梦到自己变成上师尊，
并且与之无二亦无别，此即修成上师瑜伽相。
诸根八识昏聩如睡眠，无有正念长时昏沉态，
此即生起迷糊寂止相。
压制心念不起任何念，处于昏昧自以为修行，
此即生起摩诃衍那见。
自心仿佛获得大自在，专注无散长时能安住，
此即生起共同寂止相，
自心无整悠然安住时，几乎无散长时能安住，
此即生起标准寂止相。
正当观看安住本性时，见到空之本性久安住，
此即获证止观双运相。
心之来住去三颜色形，逐一观察丝毫无踪影，
此即出现共同胜观相。
当下直视分别念本性，自然平息如浪归入水，
此即修成于散胜观相。
如同线穿针孔不散乱，观看任意显现动与静，
此即掌握唯寻动静相。
于此不必劳累与辛苦，一起正念立刻处本性，
此即修行保任阶段相。

减少希求衣食声名等，许多出世功德亦无求，
唯有信心修行最关要，了知任何世事无意义，
初学之人无需黄金财，此时即是获得乐受相。
晓知一切诸法即空性，空性大话不信因果理，
此即生起空见痴呆相。

自之修行无疑有定解，谁都不满歧视看不起，
此即生起稳固明受相。

长期修行然而性暴躁，斤斤计较心胸太狭窄，
较之以前吝啬嫉妒增，讽刺他人怎是大修行？
即使破烂鞋底都索要，此即生起粗猛觉受相。
如同燃火前之烟征兆，若能无执护持自本性，
修行获得突破进展相。

往昔修行发现皆糠粃，心中体验无法言语表，
定解我慢皆消于法界，此即自心证悟本性相。
觉受梦与净相皆无有，厌离出离诚信之心增，
战胜违缘一生精进修，‘无有征相即为征相王’。
噶举上师对此甚重视。

自我修证定信不动摇，对于沉沦无明诸众生，
油然而起猛烈大悲心。毫无贪图食物财声名，
不断修习窍诀胜教言。未曾专门背诵博览书，
然能开示他人善益语，随意讲解无穷亦无尽，
此即利生机缘成熟相。

上述即是简略征相文，此书俊珠嘉措作祈请，
写于木蛇之年觜宿月，名叫 嘎阿色之比丘，
利用数晚前后座间述，祈请之人笔录载成文。
祈愿有益愚昧诸众生！

乔美仁波切生活小趣

他不敢打上师

在乔美仁波且小时候，当地来了一位修习格萨里法获得成就的瑜伽士，名叫嘉绕觉巴。传闻他的成就与神通非同凡响，引起了人们的哄动。一位喇嘛和乔美仁波且商量：“我们是去好还是不去好呢？如果去了，上师曾经教诲我们说，在末法时期，对于示现神通的人，要慎重对待。再说他十分厉害，在人群中动不动就打人，我们要是挨打了怎么办？那也太丢脸了！不过，其它所有的人都去了，我俩要是不去，那肯定会有人说我们不懂礼貌，不恭敬瑜伽士……这怎么办好呢？”乔美仁波且说道：“我倒是有个办法。我们不妨可以把自己观想成他的上师——玛吉拉准空行母，不是他的神通特别大嘛！他肯定不敢打上师。”同伴喇嘛听了频频点头说：“这真是一个好主意！”他俩把自己观想成玛吉拉准空行母，就去拜访瑜伽士。果不出所料，瑜伽士一见到他们，感到亲切无比，笑逐颜开，十分盛情地款待他们。相互间开着玩笑，畅谈了许多佛法方面的问题……

疼得要命

在小时候，乔美仁波且在一次闭关期间，要完成诵咒的定量。其间因有急事必须出关。于是，他昼夜精进诵念咒语。由于整夜未睡，不由自主地打起盹儿来。他本想起身活动一下，但依照闭关的严格要求：一定要用体温保持座垫的温度，身体不能离开座垫时间久了……不过，要是不活动，一直坐在垫子上，那肯定会睡着的。他想了一个办法。在座垫上放了一个高木凳，用衣服盖住垫子——它可别凉了。他坐在凳子上，如果睡着的话，就会从凳子上摔下来，这可以避免磕睡……虽然这一方法暂时奏效，但因连续几天没有睡觉，仍然抵挡不住困倦的进攻，终于从凳子上摔了下来。不得了，头撞在了床板角上，真是疼得要命……这可好，再想睡都睡不着了！

打杂工

在楚布寺的时候，乔美仁波且与几位喇嘛共住。这些喇嘛象用仆人一样使

唤他，经常让他干一些杂事。乔美仁波且暗想：真是千恩万谢，为了消除业障，他们给了我一次绝好的机会！我可以利用打杂去修行……有时，他去提水。在去的路上，他念诵心经和度母祈祷文；在回来的路上，他观看自己的心性。在晚上，轮到他们值班，他大声地念诵前行仪轨——这可惹恼了仲然晋美喇嘛，招来了一番猛厉的喝责：“你大嚷大叫的，真象一个在家蛮种。”他听了以后，吓得再也不敢出声念，只好默默地念诵。

我决不会杀人

当地有一位贝约王爷，性情凶残，时常干一些伤天害理的坏事儿。听说他杀了许多出家人，但仍不罢休，总想杀够他所要达到的杀人数量……于是就暗地派了一些杀手，企图谋害高僧大德。当时，为了保护乔美仁波且的人身安全，有一位亲友送给他一杆长矛以便自卫。乔美仁波且想了一下说道：“我获得了暇满人身，这一人生的意义在于得到清净的比丘之身。因此，我是根本不可能伤害他人的。为了保护短暂的生命而破犯清净的戒律，反倒不如守持清净的戒律而死为好！”说完，他毫不犹豫地折断了长矛。

不怕传染

当地流行起一种严重的传染病——赤痢，致使许多人病死。人们谈病色变，纷纷祈请乔美仁波且加持禳灾。他冒着生命危险，不怕传染，有求必应，亲自到病人家里念经加持。不久，大多数人脱离了危险，病体康复。但是，这些人却把救命恩人根本不放在心上，没有感恩报德之心……对此，乔美仁波且并未耿耿于怀，而是从内心中真诚祷告：愿生生世世度化他们！

搭救小偷

有一次，一个小偷偷了乔美仁波且的两匹马。真倒霉！在两天里，小偷始终没能找到路，在森林里兜圈子，总也出不去。两天后，人们发现小偷仍在林子里打转儿，引起了乔美仁波且信众们的极度愤慨。他们义愤填膺，组织了有六十几人的队伍，各拿刀枪，身骑骏马，争先恐后地去搜捕小偷。即使乔美仁波且怎样劝阻都不行，非要抓住小偷杀了不可……乔美仁波且万不得矣，只好

回到房子里，下定决心要保全小偷的生命。他就观修护轮，搭救小偷。结果，六十几个人把那片森林包围，差一点就抓住了，可小偷在众目睽睽之下却突然失踪了……

讨厌的妈妈

有人虽然非常重视修习慈悲心，但对于自己的父母却并非慈悲。这一状况本身就违背了慈悲心的宗旨。因为，父母是修习慈悲心的最佳选择。对于乔美仁波且本人来说，最难调化的莫过于自己那位令人讨厌的妈妈……他的妈妈是位喜欢说长道短，嘴巴尖酸刻薄的人。时常动不动就对周围的喇嘛们破口大骂……许多人向乔美仁波且提出建议：她应该到山下的居士林去住……乔美仁波且考虑着——如果将妈妈送到山下居士林去住，她年岁这么大了，恐怕难以照料自己。要是找一位保姆，保姆也受不了妈妈的气，她们过得也不会愉快。而且，妈妈也会想着天天到我这里来，她的腿脚不便，来回上山下坡，一定很困难……要是妈妈仍然呆在我身边，也很难办，妈妈的言行真令我难堪……但是，为了照顾妈妈，报答她的养育之恩，乔美仁波且依然决定：这位令人讨厌的妈妈还是留在自己身边……

富户人家不喜欢

有时，乔美仁波且出外作经忏法事。经常有一些有权势的施主和很穷困的施主在同一时间里祈请他。那些富户人家邀请乔美仁波且——“一定要赏脸光临，应先到我们家来！”乔美仁波且听了不以为然，反而先到贫苦人家去念经……富户人家的人们感到十分不满，悻悻地责怪说：“他老人家看不上我们呀！……”乔美仁波且就利用这一大好机会修习忍辱波罗蜜。

十个怎么办？

一、出现散乱怎么办？

修行时出现散乱状况，应当全身自然放松，低垂双目，专注于双腿跏趺与座垫之间。放纵散乱之心，念头纷乱，于之不加控制，远远监视，观其动态的变化……最终散乱之心自然消失。

二、出现昏沉怎么办？

1. 在出现昏沉，神志不清之时，应当到山坡等视野开扩，清风徐徐的地方，以毗卢七支坐式挺身昂然而坐，双目遥望远方山顶上的虚空，澈然明朗地观看自心。

2. 或者在上午或下午天空晴朗之时，背对太阳，身体端坐，双目直视对面虚空中央，心亦长时专注。

三、压抑沉闷怎么办？

出现胸闷抑郁，垂头丧气等情况时，当于虚空观想一个平面月轮，中央观想一个直立的绿色“@”（哈）字。然后，将胸中闷气观成许多@字，并猛烈念诵@……同时观想@字从口中一个接一个呼出来，融入对面空。诵念@字二十一遍或一百零八遍。

四、房间里呆不住怎么办？

在自己房间呆不住，总想出去串寮时，当于心间观想如一粒羊粪大小（如花生米大小）的黑色明点，仿若蜘蛛拉丝般，有一条丝绳与心脏相牵，黑色明点缓缓下降，从下面出去，落入九层地下。心专注于黑色明点，知其沉重并感到拉坠，身体不能动弹，如是盘腿上下蹦跳数次。

五、入不了定怎么办？

在初习禅定出现不能安住的状态时，应当快速不停地磕头一百次左右，然后立刻以毗卢七支坐式安坐，观看自心。

六、头昏头重怎么办？

有的人在修行时，会出现头昏头重和头发涨等不适之感，应当观想自己的

头越来越偏平，整个头部（指脖颈以上）如彩虹般骤然消失于法界。

七、修习禅定停滞不前怎么办？

在修习禅定时，自己已然知晓正在观看心的动态，但修行总是原地踏步，无法打破僵局。对此即可用一天左右的时间，专门作顶礼或转绕经塔，身体忙碌不休，口中也不断地念诵祈祷文或者日诵课程……处在这样的紧张状态中，观看心性，尝试一下能否与所作之事结合而修。或者有时用一天左右的时间特意放松。如同泥塑佛像一动不动，口中也不念诵咒语；或者悠闲地躺着，就象睡着了一样……这几个方法可轮换使用。

八、禅定时未察觉到微细的散乱怎么办？

在安住时，不知不觉出现散乱，待到发现时，早已处在散乱状态，不知不觉出现的妄念，已然了无踪影。同样，现在所出现的心念也应该是了无所得。然后观其本性，了知皆为空性。

九、觉得无有因果怎么办？

在修行过程中生起某种空受，感到一切皆空，根本不存在善恶因果。此时应当取一根针，或者于炉边迸出火星，刺激一下自己的肉体。采用这一方法检验一下，所谓理解中的空性，在现实中能够起到多大作用呢？

十、找不到对治各种烦恼的方法怎么办？

在生活中，往往会遇到各种不同的烦恼。如果用一个针对性的方法，的确难以全面对治，急需一种“偏方治百病”的普遍性的对治方法。

在烦恼生起时，应当观其本性，烦恼则会烟消云散……

这一方法，最好是烦恼在萌芽状态加以利用，如同干草中刚落火星，瞬间即能扑灭。

其次，在烦恼正在发生时，加以利用，如同大浪回落海中，自然平息解脱。最后，在烦恼接近尾声之时重忆正念，加以利用。如同疯者恢复理智。

……以上“十个怎么办？”的答案，皆摘自于乔美仁波且所著之“山法闭

关教言集”，希望能够真正修行的人，稍获裨益。