

《关于密宗大圆满实修证悟心要》

标签：第一空性法 日期：2017.08.21 作者：依果

依果师：

大圆满即本觉第四果位大光明空明境。

以下为长期实得者觉受，请实修行者们借鉴。

文中所述于梦境本觉大圆满法身而出的中阴“幻化身”，即登地彼岸之圣灵身，可成就一切空间之应化身。

此处有待行者进一步甄别。

一般来说，安住本觉即身成就，并无明显中阴觉受。

要知道中阴也只是本觉大圆满的一个体用戏剧而已。只是中阴报身解脱相，还不是真正的大圆满，即本觉法身果。

真正的大圆满，是没有间断的安住大光明空明境，于任何境中，生活境、梦境。

这对即身的证悟，才是大圆满最后不可或缺的一站。

无容质疑的是，第五果位，本觉应化身出，即登地，彼岸净土即现了。

下文是阿松登巴仁波切的大圆满实修证悟心要（摘选）——

· 现在是一个颠倒的时代,大家都认为官作得大,会做生意会赚钱就是有福报的人,实际上,千千万万个***（国王名）的福报也比不上你们去辽西、来噶陀禅修一刹那的福报大,他们就连向三宝弯下腰、点个头的机会与福报都没有,故此你应该感到由衷高兴才是。

· 对于已经获得大圆满窍诀的人来说,不要老把时间跟精力花在去做一些所谓的积功累德,像朝山、刻经、转塔子以及念诵六字明等等之上,不是说念诵咒语不重要,因为这些共同的法门是连那些老太婆也会、也能做到的行为。

自己是获得九乘佛法之巅----大圆满窍诀的人,那就应该以大圆满的诀窍来做修持。大成就者明色仁波经常教诫说:如果您禅修大圆满的功德,少于朝山、转经、念诵的功德,那我就要用自己身上的血和肉来为您作补尝。

· 大圆满的修持,并不需要特别的很多法门,通常上师往往只问弟子

一句：“心是什么”？或者是问“心从哪儿来”？“心住在什么地方”？“心去哪里”？如此等等，有的弟子当下就能悟入，不明白的就让弟子自己继续去参寻，就是这么简要。真正的大圆满修持，不在乎与上师的语言能否勾通，如果以手指月来做比喻的话，语言只起到手指头的作用，真正的月亮，还得自己亲眼见到才是真的。因此，大圆满的真实见地，也不是诸多同参们一起坐下来讨论而能获得的。一定要自己禅修后证得见地，自己不修只希求其它特殊途径是不会开悟的，也不是上师很多就能开悟。

· 在坐下来禅修时，刚开始的前面也许有空明笃定的明智现前，但时间长了以后，就可能会出现昏昧、无记、不明了与阿赖耶识的禅定，如果出现这样的情况，那么就要向内直观此等无记禅定的本性是什么？！倘若还不能改善的话，那么就要停止禅修，去户外绕经散步，或者换个地方继续打坐，或者调节自己眼光的高低，看看蓝天白云等等，不要住在无记昏昧的禅定中，这样不会对解脱有任何功德及利益可言，只会浪费时间，还不如好好修皈依发心等的功德来得大得多。

· 可以说，阿赖耶识的禅定和明智的禅定都是不可思议、难以言诠的禅定。但前者只能说是愚钝的木剑，后者才是智慧的钢剑，能斩断无明迷惑之根的是这柄明智智慧的利剑。所以禅修时一定要认识并安住在不可思议的明智中，远离所有的取与舍、是与非等能所二元境界，以这样的见地来长期禅修的话，就能得到大圆满的证量。有些人在求了大圆满窍诀修了两三年后，觉得没有得到什么利益，因此就放弃了大圆满的禅修或改修其它法门，这样是很不对的，从前巴珠仁波切告诫龙多旦比尼玛说五十岁以后才传大圆满法，这就是说要长期去禅修的缘故。我们那里有一位喇嘛，和我有点亲戚关系，他不停地拜了十几位上师，在每一位上师那里都求得了大圆满密法，也去了包括像堪布明色仁波切那样的大成就者那里求得大圆满的口耳传承，但是他到现在还是没有开悟，仍是以前的老样子。这是为什么呢？这就是他始终都没有坐下来真正禅修过的缘故！

所以说，大圆满法是极为殊胜精要的，但自己不去实修也是起不到作用。在一位合格的具德上师那里求得正法后，自己就要切实去修持，尽管现在还不明白什么是大圆满正确的禅修，会时常徘徊在是对还是错的疑问之间，但只要对上师有信心，自己按上师所传的窍诀精进修持。那么，三、五年内就一定能明白。

· 关于阿赖耶与明智的区分是讲大圆满的见，上座下座的禅修是言修，虽然说的是两个，实际上见、修是一体的，真正明白了就会觉得不难，是很容易的。有的人在上座禅修时，如果在观照本性，心想我的本性是空的，然后就认执本性为空而进入禅定或安住修。这样禅修的话，就有了能看与所看这二者对立起来的心，这样修持后得到的空只是一个意识上的空，对解脱无丝毫用处。

· 区分明智与意识，法身与昏昧、无记阿赖耶识的禅定，对于一位具足信心的人来说是很容易的。大圆满不是那些勇敢、聪明、博学乃至精进的人能证悟得到。证悟与否的关键，还在于对传承上师的信心如何。现在我(阿松登巴)也经常听到或见到：许多藏地有名号的或没名字的喇嘛、堪布、活佛乃至法王仁波切的不少人去汉地传法摄徒。实际上，这些人中的很多人，不要说有实修实证，就是连听过真正大圆满窍诀名字的人也没有，更不要说得到传承与耳传窍诀了！他们做的纯粹是欺骗众生的行为！可怜那些没有福报，本来有大圆满根器的汉族众生，也被这些人给损坏了！因此，在得到了窍诀后，就要长期依止静处去实修。

· 在禅修时或禅修的过程中，有的人可能会出现各种各样的境相和境界，但不管境相如何，都非大圆满的证量。如果能自然舍弃对种种境相的回应，而不是去努力断除境相，那么对修大圆满的人来说，本来无利也无妨害；然而一旦有了丝毫的执著跟自得，则只有害处而无任何利益可言。

· 有些人以为禅修时得到境界，譬如见到空行母，或得到授记与神通等等是大圆满的证量，殊不知大圆满的行者，要以无证量的证量方是最高的证量；若认为奇特境界是证量的人那是著了魔的表现！如果你是禅修大圆满的行者，请务必放下一切境界上的执著，认识本无能取之心、亦无所取之境，如此才是真正大圆满的修行人。

· 禅修时最常出现的境界归纳起来有三种，即乐、明和无念。有的人坐禅时会出现语言无法描叙的极度舒适，全身心浸润在大乐融融之中而不愿出定；有的人会经验在一片光明之中，甚至不会因日夜时间的不同而有所差别；而无念则是毫无思虑的玩空；如果将这三种境相执取为大圆满的证相，修持则会停滞不前而不能如实证悟大圆满。

· 再如，有的人会停留在安祥自在的状态中，有的人虽经长时间的禅定，觉得只有一刹那间就过去了；有的人经验到天地世界一切皆空，有的人遥见到远近房舍或人物。有的人还能了知他人心意，甚至于过去未来，清晰目前，如此等等说之不尽，这些全都对解脱起不了任何作用，如果以此等来抵御生死是丝毫没有用处的。

· 有位阿格旺波祖师的弟子，也是一位堪布，一天坐在室内禅修时，清晰见到屋外满天星斗的天空，去请上师增益时，上师说：“不要执著，这对解脱来说是没有用的。”你认识的赤诚扎巴，他在山上闭关期间，坐在一棵大松下禅修，顿然不见了所有，就连自己的身体也消失了，但摸一下却还在。后来常常出现一切皆空的境相，他禅修时又能见到印度等极为遥远城市的情形所有，来问我是什么情况时，只告诉他说这是毫无用处的。如果一旦出现上述种种现象，那么就要即时觉悟而舍弃放下，若不能放下，则要高呼：“呸”字，若还放不下，就要马上停止坐禅，好好地睡上一觉再起来禅修。

· 另外，有的人，尤其是初学者，也包括一些久参者，一坐下来后，内心妄念接连不断，各种繁杂的念头纷沓而来，甚至出现无法遏制的现象，因此就觉得特别懊恼，认为自己不是修禅的根器，甚至对上师及上师所传的窍诀充满怀疑，由此对法失去了信心，对上师也失去了信心，对自己恐怕就更失去了信心，有这样想法的人是绝对错了！

· 要知道我们初学大圆满，就像是一只刚从山中抓回来的一只野猴般，要一下就把它调伏是几不可能的！它还是会像从前一样发脾气、闹情绪，惟有加以持之以恒的调炼才望得到良好的结果。因此，切不可因为没有得到一些眼前效果，就对上师和法失去信心。况且，这实在也是一种境相，就和上面所说种种境界的本质是一样的！认为奇特的境界就好就高兴，认为杂念妄想就坏就丧气，这都是众生无始以来累积的执著与习气，于外一切念头都要了知它的本性，所有好坏现象了知本来清净而能做到不取不舍，于内认识能执心性自然解脱，觉了之性本来光明，这样才能达到大圆满无分别的明智禅修中。

· 即使遇到违缘障碍，消除违缘障碍最好的法门，还是以大圆满见来化除。比如生病时，以见地直接融入病痛之中，不须要其它任何消灾念诵，就能使病痛消失于无形之中，并且还能由此增长自己的道力。

。

· 大圆满的禅修，不要想一踏就能成就。三、五年乃至十数年不懈地修持下去，中途不要起变化，这样禅修的话，才能真正完全地证悟大圆满。大圆满的证悟分三个层次，这就好比登三层楼，第一层楼是“知”的层次；第二层楼是“见的经验”；到第三层才是真正“证悟的直穿智慧，”就像阿格旺波祖师在山洞中证得的一样。这三个层次以太阳为比喻来说的话，那么第一个层次，就相当于已听人说起而了知到太阳是有光和热的，心中得到了一个准确的认识；到了第二个层次后，就是已见到了部份太阳升起的光和热，对心的本性有了一定的亲证经验及认知；到了第三个层次就是完全的证悟，太阳的全部形像，以及太阳的所有光和热都被完全地了知。因此，在得到了窍诀后，就要长期依止静处去实修。

· 另外，可以检验的是：自己在禅修三、五年后，或长或短，可以回头看看自己的信心、悲心及菩提心是否有所增长。如果确实是增长了，那这样的禅修也没有错；反之，虽有种种境界，但信心、悲心及菩提心无所增长，那你的禅修恐怕就有问题。如果不仅没有增长，反而是退步了，毫无疑问，这样的禅修决定是错了。

· 如果在修持大圆满时，自然能安住在无分别却又觉了分明的禅修定境中，远离昏昧无记与阿赖耶识的禅定，那就用不着怀疑，照此修持下去决定能获得成就。

· 不要一开始就去看大圆满的法本和经书。有的人在一得到大法后，就急不可耐地去看法本和经书，并将法本和自己的修持相互对照，结果总是对不上号，徒然增长了内心的分别念，对大圆满的修持及证悟起到了负面的妨碍作用。像我们寺院就有一位喇嘛，他在自己没有得到大圆满窍诀之前，就已看了很多大圆满的法本和经书。不但这样，他还要给别人讲大圆满法；后来得法后，也还是看书多而实修少。因此到了现在，也还是没有证悟大圆满。所以说，得法后的关键是：先修三、五年再说。用不着为了几个人，而去作所谓的弘法利生工作。到自然而然有了经验证悟后，再来与法本经书对照的话就能吻合了。这些是我的内心话，也是我的经验谈，麦彭仁波切称此为如虚空般的窍诀。

· 有的人在入睡前，先观想心中有一“阿”字，再由“阿”字中放出光明而后入睡，如此等等。要知道，这是对没有得到大圆满窍诀的人来

说的。大圆满法和大圆满见超越一切诸乘，因此不要作这样的禅修，要修的话就要在“大圆满见”中入睡，其它无论何时何地作何事都是这样。禅修没有稳定以前，不要去作所谓行善积德的事！我从内心中，希望所有获得大圆满正行实修窍诀的人，万万不要颠倒了修法的主次，而去修一般诵咒、观想等法门，乃至建寺修庙、朝山转塔等行善积德。要知道：如果能安住在大圆满见、明智中禅修一刹那所获得的功德，哪怕仅仅只是一只蚂蚁从鼻尖爬到双眉中间印堂的时间许，所获得的真实功德，就要远比黄金铺满三千大千世界大地的功德还要大得多！

· 大圆满阿底瑜伽的最上修持，分为彻却与脱噶两部。如果没有坚固扎实的彻却基础，修持脱噶就没有任何利益可言。因此要切实把彻却修好后再来修持脱噶。脱噶的含意为顿超，彻却乃立断。没有立断的基石，顿超又如何超得起来？！如果在修持彻却时，修到了前后左右同时来了七条狼来，而自己仍能安住在彻却见中无动摇的话，就可以说你的彻却修持已趋稳固了，这也是衡量大圆满修持证量的一种证相。

· 大圆满修持如何，也可以由观察自己的梦境而知。如果在晚上的梦境中，自己能够了知自己是在作梦，并且由于知道自己是在作梦，而能立即安住在大圆满见中时，那么就可以在再生中阴前得到解脱。（中阴分四种：即此生的自然中阴、临终的痛苦中阴、死后法性的光明中阴和死后至投生为新生命过程中的再生中阴。再生中阴也称为受生中阴或业力中阴。）如果在禅修大圆满后，在梦中了知梦境，并仍能安住大圆满见中。那么由有这样的修持，不久就能在梦境光明中出生幻化身，可以去到想去的刹土。虽然在梦中，也同样能见到卧室内外中的一切，甚至比白天所见的还要清晰与光明。这样的话，瑜伽士就能在此生中阴得到成就和在法性中阴中得到解脱而成佛（注：阿松登巴仁波切本人，在实修大圆满十三年后，证得如此成就。无论何时何地，皆任运于此梦醒一如的光明大圆满证量中）。

· 总之，再次强调的是：获得大圆满正行窍诀的人，千万不要颠倒了主次，要将大圆满的见、修运用到行、住、食、坐、卧等一切时中来修持。珍惜这万劫难遇的暇满人身，利用它来修持这一切佛法的顶巅法要，待到临终时才不致于后悔。

阿松登巴仁波切简介：噶陀金刚宝座须弥山显密讲修佛学院的大堪布上师阿松登巴仁波切，俗名索囊丹巴，年青时依止堪钦阿格旺波祖师所传承的耳传大圆满窍诀，修持证悟明智智慧，悟道后即独自一人到人迹罕至的深山洞窟中闭关修持大圆满，达二十八年之久，衣不解带，肋不至席三十多年，且护戒如护己目，为人谦虚卑下，平易近人，被四众弟子赞 誉为“持戒之王”。其修持证量昼夜二十四时中，没有刹那分离地任运于大圆满的光明本性智慧中，自然通达所有显密经论，讲、辨、著三智任运无碍。