

༡༡། ཞི་གནས་སྐྱོ་ཚུལ།

འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སེམས་ལ་དམིགས་ན་ཞི་གནས་འགྲུབ། །རིམ་གྱིས་གནས་ལུགས་ལྷག་མཐོང་སྟེ། །དེ་ལ་རང་སྤྱིང་སྤོང་པའི་ངང་། །
གསལ་ལེ་སང་ངེ་བ་ལེ་ནི། །ཤེས་པ་ནང་དུ་བཀྲག་ནས་བཞག །སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་དམིགས་ཞེས་བྱ། །སེམས་ལ་དམིགས་ན་སེམས་ནི་འདི། །ཞེས་པའི་གཏད་སོ་
མི་དམིགས་ཀྱང་། །སེམས་ཞིག་ཡོད་ན་ལུས་ཀྱི་ནང་། །སྤྱིང་དབུས་མིན་པ་གར་ཡང་མེད། །མི་དྲན་དགུ་དྲན་འབྲུ་རྟོག་གི། །བྱང་ཁྱུང་དེ་ཅུ་བཏུ་བཞེན་གནས། །
སེམས་བཙལ་མི་བྱ་ལྷན་ནེར་བཞག །བཞག་ས་ཡོད་མེད་བྱ་མི་དགོས། །བཞག་རྒྱུད་སེམས་ཡོད་དེ་གས་ཚོག །ཁོང་ནང་སེམས་དེ་ཉལ་མལ་དུ། །ཅོ་ནེར་ཞོག་དང་
དེ་གར་ངང་། །བཞག་ཐབས་ཡིན་གྱི་གཞན་མི་དགོས། །རྒྱ་ལ་ཉི་འོད་ཕོག་པ་ཡི། །ཟེར་མ་ལྷམ་ལྷམ་གཡོ་བ་ལྷར། །སེམས་རྟོག་འབྲུ་བ་སྦྱར་སྦྱར་པོ། །ཐད་ཀར་
བཀག་པས་མི་ཞེགས་ཏེ། །རྒྱ་དེ་མ་བསྐྱལ་རང་བཞག་ན། །ཟེར་སྤང་དེ་ཡང་ལྷན་ནེར་ལྟོད། །དེ་བཞེན་འབྲུ་བ་ཀྱང་མེད་པའི། །འབྲུང་ཁྱུངས་ཤེས་པ་ལྷན་ནེར་
ཞོག །དེ་ངང་མ་བརྗོད་དྲན་པའི་རྒྱུ། །བར་མེད་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་བརྟེན། །སྤོང་སང་འདྲ་ཡང་དེ་གར་ཞོག །གསལ་གསལ་འདྲ་ཡང་དེ་གར་ཞོག །འབྲུ་འབྲུ་འདྲ་ཡང་
དེ་གར་སྤོང། །ཅོ་ནེར་ཀེ་མེ་རྗེན་ནེ་བ། །ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡང་དེ་གར་ཞོག །སྤོང་ངོ་གསལ་ལོ་འབྲུའོ་ཞེས། །ཤེས་ཀྱང་དེ་གའི་རྗེས་དེད་སྤོང་། །ཤེས་པ་རང་མལ་རང་
སོར་ཞོག །དེ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡུན་རིང་བྱ། །འདྲ་དབྱུད་རྟོག་ཚེན་རང་སར་བསྐྱར། །རེས་འགའ་མི་འབྲུ་སྐྱགས་པ་ན། །བྱིང་བ་གསེང་ལ་རང་གར་ཞོག །རེས་
འགའ་འབྲུ་དྲན་དྲག་སྟེ་ན། །འབྲུ་འབྲུ་པོ་དེ་སེམས་ཡིན་པས། །དེ་ཡི་སྤྱེང་དུ་ལྷོས་ལ་ཞོག །འབྲུ་རྗེས་མ་མཐུད་རང་ས་རྒྱང་། །དེ་ནས་འབྲུ་བ་རང་འགག་འབྲུར། །
འབྲུས་དང་མ་འབྲུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང། །ཚོར་ཅམ་བྱུང་ཡང་སེམས་ཀྱི་སྤོང་། །སེམས་ནི་རང་བཞག་ཅེས་བྱའོ། །སེམས་དེ་སྤྱིང་དབུས་མལ་བཞག་གས། །རང་
སེམས་རང་བབ་ལྟོད་དེ་ནི། །འབྲུ་དྲན་འཇུར་མདུད་རང་ཕོལ་བཞག །རྣམ་རྟོག་འབྲུ་བ་ཟད་མེད་པོ། །རང་གར་ཡར་བའི་དུས་མེད་ལ། །ཇི་ཅམ་འབྲུས་ཀྱང་
འབྲས་བུ་མེད། །ངན་རྟོག་སྐྱབ་བཤལ་ཟད་མི་ཤེས། །དེ་བས་འདི་ཡི་མཚངས་རིག་ནས། །ཤོག་མེད་དུས་ནས་འདི་དབང་སོང་། །དེ་ཕྱིར་ཡོན་ཏན་ཅང་མ་ཐོབ་ཀྱང་
ནི་འདི་ལ་ཞེན་ལོག་ནས། །ཅི་ནས་སེམས་གནས་བསྐྱབ་བྱས་ན། །ཏིང་འཛིན་མངོན་ཤེས་ལ་སོགས་པའི། །ཡོན་ཏན་རྣམ་མང་ཐོབ་འབྲུར་ཞིང་། །རྣལ་གནས་རང་
དབང་བདེ་མཚོག་རྟེད། །དེ་ལྷར་སྟོན་ཡོན་ཤེས་པའི་སྟོའི། །ཅི་ནས་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱར་ནས། །ཇི་སྲིད་ཞི་གནས་མ་ཐོབ་བར། །བརྩོན་པ་ལྟོད་པ་མེད་པར་
བྱ། །དེ་ལྷར་ཡང་ཡང་གོམས་པ་ལས། །སྤྱིང་དབུས་རྒྱང་འདྲ་དབུ་མར་འཇུག །རྣམ་རྟོག་མགོ་ཚོད་ཇེ་ཞི་དང་། །རང་སེམས་ལས་རུང་ཇེ་བཟང་འབྲུར། །སྤྱེ་མའི་ངོ་
སྤོང་གཞན་མེད་ཀྱང་། །མན་ངག་གནད་ཀྱི་བཞག་ཐབས་འདི། །སེམས་གནས་སྤྱེ་ལ་རྒྱུད་གོགས་མེད། །སེམས་ལ་དམིགས་པ་འདི་ལྷ་བུས། །ནང་དུ་ཡང་དག་
བཞག་པ་ན། །ཏིང་འཛིན་ལས་སུ་རུང་བ་ནི། །དཀའ་ཚོགས་མེད་པར་སྦྱར་དུ་རྟེད། །སྤྱིང་གའི་སྤྱི་བྱིག་འདིར་མི་དགོས། །ཁ་དོག་ཡི་གེ་རྒྱང་འཛིན་མེད། །རང་
སེམས་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་ལ། །ལྷ་བཞེན་དྲན་རྒྱུན་བསྐྱུང་བ་ཡིན། །འདི་བས་ཟབ་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི། །གདམས་པ་བྱས་དོན་ཆེ་མེད། །དང་བོར་སེམས་གནས་ཀྱར་
ནས་ནི། །སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བཏུས་པ་ན། །ནམ་མཁར་བཏུས་ཤིང་བཏུས་པ་ན། །མཐོང་བའི་དངོས་པོར་མི་དམིགས་ལྷར། །ལྷ་ངན་ཀྱང་ལས་རང་གྲོལ་ནས། །
སྤོང་གསལ་རྒྱང་འཇུག་སེམས་ཀྱི་གསང་། །ཚོས་ཉིད་གནད་ལ་འཆར་བ་ཡིན། །དེ་ནས་རིག་སྤོང་གཉུག་མ་ཆེ། །ལྷན་སྟེས་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་བ། །འོད་གསལ་
རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན། །བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ལས་མཐོང་འབྲུར། ། ། །མེ་རྩ་རྒྱ་འཚོས་ལྷང་བུན་ལ་མི་ཤམ་པས་བྲིས་པ་དག།

寂止修法

麥彭仁波切 造

索達吉堪布 譯

頂禮文殊菩薩！

觀心成寂止，漸生真勝觀。
於空心臟中，明然清澈識，
內收而安住，名為心觀心。
觀心而不得，謂此之所緣。
然若謂心有，無非心臟內。
異想動念源，觀彼同時住，
坦然莫覓心，不尋有無處，
有住心即可。誠然體內心，
安然住臥榻，住法無需余。
如日照水中，漣漪光閃閃，
起心速動念，直遮難阻擋。
不動靜止水，光相了了現，
如是無動念，知源坦然住。
依不忘本性，正念續無間，
空朗住彼中，明瞭住彼中，
動念住彼中，巍然本赤裸，
所生住彼中，名謂明空動，
知而不追蹤，自住平常心，
長期串習彼，尋伺拋自地。
無念昏沈時，隨意消遣住，
動念猛生時，動者即心故，
彼上觀而住，止動攝自地，
動念自泯滅。一切動不動，

唯覺生在心，是名心自住。
心置心間榻，或心自放鬆，
動念結自解。動念無盡頭，
無有自消時，動念皆枉然。
惡念苦無窮，故明此過己，
無始隨此轉，功德無所得。
今除貪此已，竭力修住心，
獲得三摩地，神通眾功德，
自在住勝樂。以知功過慧，
盡力駕馭心，未得寂止前，
精進莫松懈。如是屢修習，
攝風入中脈，紛念感寂滅，
自心愈堪能。無余師直指，
住法此竅訣，風順心易住。
如此依觀心，真實內安住，
速疾不費力，等持得堪能。
無需細明點，色字與持風，
觀有彼自心，同時護正念。
此外無更深，易行具大利，
寂止教言法。最初住心已，
以心觀心時，如屢視虛空，
不得所見法，自解諸惡見。
明空融心密，顯於法性要。
以傳加持見，自生大覺空，
本位俱生智，光明大圓義。

火馬年元月初六中午座間，麥彭巴撰寫。善哉！

2023年9月10日於文珠法藏宮（譯）