

# 寂止修法

麦彭仁波场 造

索达吉堪布 译

顶礼文殊菩萨！

观心成寂止，渐生真胜观。  
自心空性中，明然清澈识，  
内收而安住，名为心观心。  
观心而不得，谓此之所缘。  
然若谓心有，无非心脏内。  
异想动念源，观彼同时住，  
坦然莫觅心，不寻有无处，  
有住心即可。诚然体内心，  
安然住卧榻，住法无需余。  
如日照水中，莲漪光闪闪，  
起心速动念，直遮难阻挡。  
不动静止水，光相了了现，  
如是无动念，知源坦然住。  
依不忘本性，正念续无间，  
空朗住彼中，明了住彼中，  
动念住彼中，巍然本赤裸，  
所生住彼中，名谓明空动。

知而不追踪，自住平常心，  
长期串习彼，寻伺抛自地。  
无念昏沉时，随意消遣住，  
动念猛生时，动者即心故，  
彼上观而住，止动摄自地，  
动念自泯灭。一切动不动，  
唯觉生在心，是名心自住。  
心置心间榻，或心自放松，  
动念结自解。动念无尽头，  
无有自消时，动念皆枉然。  
恶念苦无穷，故明此过已，  
无始随此转，功德无所得。  
今除贪此已，竭力修住心，  
获得三摩地，神通众功德，  
自在住胜乐。以知功过慧，  
尽力驾驭心，未得寂止前，  
精进莫松懈。如是屡修习，  
摄风入中脉，纷念愈寂灭，  
自心愈堪能。无余师直指，  
住法此窍诀，风顺心易住。  
如此依观心，真实内安住，  
速疾不费力，等持得堪能。

无需细明点，色字与持风，  
观有彼自心，同时护正念。  
此外无更深，易行具大利，  
寂止教言法。最初住心已，  
以心观心时，如屡视虚空，  
不得所见法，自解诸恶见。  
明空融心密，显现法性要，  
自生大觉空，本位俱生智。  
传承加持见，光明大圆义。

火马年元月初六中午座间，麦彭巴撰写。善哉！

2023年9月10日

于文殊法藏宫