

大圓滿的要點

大圓滿是西藏佛法寧瑪派（紅教）的最高禪修方法，藏人索甲仁波切在《西藏生死書》中說：

禪坐時，你要把眼睛睜開，不要閉上。你不是把生命排拒在外，而是維持開放的心態，隨意而安。你的一切感官（聽、看、感覺）自然開放，不做掩飾，不追逐它們的知覺。

不要把注意力太放在呼吸上；只要把百分之二十五的注意力放在呼吸上就夠了，其餘的百分之七十五是寧靜而開闊的放鬆。

在過去的念頭已滅，未來的念頭尚未生起時，中間是否有當下的意識，清新的、原始的、即使是毫髮般的概念也改變不了的，一種光明而純真的覺察？是的，那就是本覺（明體）。

然而它並非永遠停留在那個狀態中，因為又有另一個念頭突然生起，不是嗎？這是本覺的光芒。

不過，如果在這個念頭生起的當下，你沒有認出它的真面目，它就會像從前一樣，轉變成另一個平凡念頭。這稱為「妄念之鏈」，正是輪迴的根。

如果你能夠在念頭生起時立刻認出它的真性，不理會它，不跟隨它，那麼不管生起什麼念頭，都將全部自然融化，回到廣大的本覺中，獲得解脫。

大圓滿法永遠只是本覺而已。所以，除了安住於本覺的純粹現前以外，沒有禪定不禪定的問題。

由上可知，在大圓滿的修法中，禪修與生活是合一的，重點是要一直安住在本覺（明體或覺性）上，不追憶過去，也不幻想未來，安詳地面對各種情境而不生起煩惱。