

愛慧人

大圓滿佛教中心

癡障性故名世俗，
假法由彼現為諦，
能仁說名世俗諦，
所有假法唯世俗。
如眩翳力所偏計，
見毛髮等顛倒性，
淨眼所見彼體性，
乃是實體此亦爾。
若許世間是正量，
世見真實聖為何？
所修聖道復何用？
愚人為量亦非理。

第16期
2009.10

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk

盂蘭超度大法會



盂蘭節出自目犍連救母一事。當時世尊釋迦牟尼佛告訴目犍連，必須在當日以百味五果，置於盆中，供養十方鬼靈，超度餓鬼，其母才能得到濟度。及後，信眾以此舉來解亡世



父母在陰間倒懸之苦，以報答父母養育之恩。本中

心的己丑年盂蘭超度大法會

上舉行。敦請了慈悲的金剛

信眾持咒修法。在各項功德

効力的就是蓮師心意傳承伏

了製作繁複之外，上面更有

，及歷代傳承祖師的廿種以

極其珍貴難求，慈悲師父說已所餘無幾。欲免向隅，善信日後當要緊



，亦於九月一日晚

上師卓格多傑率領

項目中，最具超度

藏山盆大法了。除

足量的聖藥、聖粉

上寶物加持。由於

握此殊勝功德的機會了。



功德圓滿之後，慈悲師父開示在法會期間，迎請了西方三聖，即阿彌陀佛忿怒尊一摧破金剛、觀世音菩薩忿怒尊一馬頭明王、大勢至菩薩忿怒尊一多傑多勞，以及其他空行勇父等聖眾雲集法會，及以神通力加持各項功德項目，使信眾斷除累世冤孽，遠離疾厄。聽後與會徒眾無不萬千感恩。

目錄

① 阿底峽《心經》釋義

③ 名相解釋

④ 阿彌陀佛成就法

⑥ 如何修習三昧

⑧ 一百五十讚佛頌

⑨ 天魔波旬的故事

⑩ 阿底峽尊者與弟子仲敦巴談修行

⑫ 中英對照：大圓滿一佛陀的終極理念

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

Dzogchen—the ultimate teaching of Buddhas

www.greatperfection.org.hk



阿底峽

《心經》

釋義

海天譯

敬禮般若波羅蜜多

善逝（Sugata）在二轉法輪闡述《般若波羅蜜經》時，教授了實相和體證。《般若波羅蜜經》依篇幅分大品般若、中品般若經⁽¹⁾。如《聖般若波羅蜜多七百頌大乘經》說了諸法實相，並提及體證的方法及般若所行境。三本大品和中品的般若經則含蓄地提及實相和完整的體證，例如《聖般若波羅蜜多七百頌

大乘經》主要提出諸法實相及以體證來作輔助說明，而《般若心經》則主要提及諸法實相。

無垢友認為可以八種義來說明大般若經全部要旨。另外，陳那（Dignāga）（480-540）詮釋心經則有些不同。例如在心經前行部分及正行部份，陳那把前行分為開始和背景，兩者的差異在於「因緣」部份。而背景則分為兩部分：共同與特殊背景。兩者的不同點在於：（前者）存在於所有般若經中；（後者）只存在於這本《般若心經》。共同背景包括四部分：時間、導師、地點及與會信眾；特殊背景包括兩部分：導師（釋尊）及進入三昧地的弟子。以上只是小結。造經文的動機（其中言道：「如是我聞」）使編纂者成為值得信賴的人。如果他言道：「就在那時，我聽到了導師在此處給信眾說法」，並得到眾多比丘和菩薩見證，人們理解其含義，之後編纂者就會得到信任，（人們）就會說：「太好了，他的解釋真實可靠啊！」事實上世人信賴有人見證並審察其義理，才接受這些教法是真。正如陳那上師所言，「編纂者為了樹立威信，理當明確指出導師、信眾、見證者、時間及地點，

這便成為後學者虔誠接受教法之因緣。世間亦復如是，若有人得到見證所指明的地點及時間，則便成為受到信任之人。」相關言辭之含義便可清晰而見。因此，陳那的《佛母般若波羅蜜多圓集要義論》（Ārya-Prajñā-pāramitā saṅgrahakārikā）解釋了所有佛經，傳授了其教義，其他含義也得到認同。

在此處，無垢友反駁了該教義。為了清楚表明立場，陳那的說法存在着兩點不足，即：無能（Inability）與非見證。所謂無能指陳那無法成立論點。一般世間接受「如是我聞」，目的使這句話能成為徵信，以得到虔誠追隨者接受這本經的可信性。見證之目的在於，若後人產生質疑，會請教這位見證者。但是，聽受及見證般若經的人，本非凡夫，同時這些信眾現在大多數不復在這世界生活，他們神通廣大，若非泛泛之輩，安能頓悟般若經深奧道理。

此外，當日佛說般若經時與會信眾，多已入無餘涅槃。另一類大成就者，為聽聞深奧無邊的佛法，領略世間璀璨瑰寶，四處雲遊不同世界；凡夫見到他們並非易事；另一類如大迦葉則隱居深山，福德淺薄的眾生，無緣拜謁。

陳那第二點錯謬之處在於，儘管有些菩薩聖眾有資格見證佛在某時空說法，但有些經文沒有提到他們

的名字，雖然般若經有時提到須菩提（Subhūti），但無垢友認為不一定要好像世人提名某人，才能見證佛經，所以無垢友提到經首只需「如是我聞」之後，無需添加或補充，信眾亦能聆聽正統教義，並能聚精會神傾聽佛音，領悟教法真諦。*

現在，我們接著是解釋說法共通的背景；「一時薄伽梵」（Bhagavān），凡夫會迷惑不解，在這種情形下，哪些人能聚集一堂，聆聽教誨。照經文說：他們是一群聖僧及有足夠福德資糧來聆聽教誨的人，所謂「與大比丘眾俱者」。

何為特殊背景？「爾時，薄伽梵入『觀照深妙』三昧」為何本經以共通背景和特殊背景作為開首？這是釋尊要進入三昧來加持，（舍利弗問如何修般若波羅密多）而最後釋尊認同觀世音菩薩回答正解。其實更深的含義是：世人會質疑在此五濁惡世邪見熾盛之際，釋尊的加持力是否遠遜於其它佛陀（other buddhas），所以他們會關心釋尊加持觀世音菩薩回答如何修習般若波羅密多這提問的表現。而本經尾段亦說：「（釋尊）告聖觀自在菩薩摩訶薩言：『善哉』」說明釋尊認同自己加持的成果，經文並且說：「一切如來，亦皆隨喜」，說明諸佛與釋尊（The Buddhas and the tathāgates）共同承認這個解釋正確，並經十方諸佛隨喜功德作結。



(上)

(1) 根據推測，三種長篇的般若經分為十萬頌、二萬五千頌及一萬八千頌。

分別是：

1. 《般若波羅蜜多十萬頌》
(Satasāhasrikā-prajñā-pāramitā)
2. 《般若波羅蜜多二萬五千頌》
(Pañcaviṃśatisāhasrikā-prajñā-pāramitā)
(相當於《大般若經》〈第二會〉)
3. 《聖波羅蜜多一萬八千頌大乘經》
(Aṣṭādaśasāhasrikā-prajñā-pāramitā
nāma mahāyāna sūtra) (相當於《大般若經》〈第三會〉)*
4. 《聖般若波羅蜜多一萬頌大乘

經》(Daśasāhasrikā-prajñā-pāramitā)

5. 《聖般若波羅蜜多八千頌》
(Aṣṭasāhasrikā-prajñā-pāramitā) (即中譯本《佛說佛母出生三法藏般若波羅蜜多經》)

6. 《佛母寶德藏般若波羅蜜經》
(Ratnaguṇa-saṃcaya-gāthā)*

(譯自“Elaborations on Emptiness —
uses of the Heart Sūtra” by Donald S. Lopez
頁七十至七十七)

(*經卓格多傑修訂，英文原文在徵引梵文的錯誤。)

名相解釋

禪境六喻

修奢摩他時內斷妄念，不思過去、不望將來，惟知內心光明與能覺知，此時心之對境，應有六喻：

1. 如日於無雲晴空照耀 (like the sun shining in a cloudless sky)
2. 如鷹翱翔穿梭於虛空 (like an eagle soaring through the sky)
3. 如海洋浩瀚而不動 (like an ocean can not be shaken or moved)
4. 如赤子觀畫 (like a small child looking at a painting)
5. 如鳥飛空中了無痕跡 (like the tracks of a bird in the sky)
6. 如風吹蒲公英輕飄 (like dandelion seeds)



阿彌陀佛成就法

大直

七 念咒及觀想

總結積集資糧之觀想後，生起次第的第二部份是念咒和本尊的觀想。觀想阿彌陀佛及眷屬有很多不同的方法，可於剎那間生起本尊，亦可用三至五個階段完成；這裏則採用前者。一般來說，生起次第分三方面：一）本尊清晰的呈現；二）穩定和強烈的信念；三）清淨明了。

關於本尊的清晰相狀，就要觀想並心繫一境於前面虛空中的阿彌陀佛；先是頭，然後眼、耳、鼻、嘴等等，身體每一個部位都要專注觀想得很細緻；例如在觀想眼睛或嘴巴時，便不能同時觀想頭部。觀想上半身、下半身、雙手、鉢盂，再轉到祂結金剛座的雙腿、三法衣、月輪、蓮花、孔雀承托著的寶座和菩提樹。心想：「呈現在我面前的確是阿彌陀佛。」這便是「定信」。

至於第三點清淨明了：凡夫此生的身命形態是前生所積的業果，不過，一位本尊顯現的形態是從勝義

智慧而來，是佛果的功德。我們都不會認為本尊的形態由過去的業所致。

觀想自己由二臂觀音轉化成四臂，心中現出整個極樂世界，中有阿彌陀佛、兩位菩薩和千千萬萬的菩薩聖眾和阿羅漢，全部都完完整整地在自心中。這位阿彌陀佛的心有月輪，上有一個紅色的啥字，啥字由祂的心咒「嗡阿彌爹娃啥」圍繞。咒字向外順時針轉動，兩眉之間的毫髮向上放射五色光芒，經自頂髻射向虛空至所有佛的淨土。光端現出無數供品，獻給十方諸佛菩薩聖眾；再觀祂們所有力量、慈悲和智慧，透過光芒返回自身，經自身毫髮再入心中阿彌陀佛毫髮，返回祂的咒鬘。此時，自身已得諸佛的加持。光芒然後再次發放出來，今次照射至所有六道眾生，淨化他們一切惡業罪障，這些都是他們的苦因。就是這樣，每一個眾生都獲得未來轉生西方極樂世界的善緣。觀想外器世界都轉化成極樂世界，眾生變成阿彌陀佛或其他總持

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk





諸佛，或是祂們的佛母，或是一位菩薩。從祂們口中頌出咒音，震動所有惡趣之最底層，因而完全被毀滅。所有有色和無色的（精靈和非人）眾生皆達致阿彌陀佛之境界。所念的咒都是「嗡阿彌爹娃哈」。

「阿彌」意指「無量光」，「爹娃」意指「本尊」，整句咒即「無量光尊」。法本中之觀想通常都是用這個方式的，在阿毗達磨教法中說，大眾若於共修時皆以利他之心念誦此咒，即使一人可能只念咒一千遍，那麼眾人加起來便完成一百萬遍，而與會的每一個人都可獲全數咒語之功德。

修此觀想要念完阿彌陀佛的六字咒之後。首先從（自身四臂觀音的）阿彌陀佛心中的啥字放出一串紅色的啥字，經過祂的嘴向上從自己的口中放射出來，然後進入對面阿彌陀佛的嘴，下降至心，融入咒鬘，喚起祂圓滿利益有情的大悲事業。從咒鬘放出一串紅色的啥字，下降至臍間，並且發放出來進入自身四臂觀音的臍間，再上升進入心間的阿彌陀佛的臍間。觀想自己從阿彌陀佛獲得所有加持和悉地。這觀想法稱為「旋火團」之觀想。第二，在自己的嘴和對面阿彌陀佛的嘴之間的虛空，觀想從啥咒鬘射出五色光，照到安住在西方極樂世界的阿彌陀佛，並且以此為身、語、意之供養，融入阿彌陀佛，使之歡

喜。從祂身體化現無數大大小小的阿彌陀佛；從祂的語，化出無數咒語和啥字；從祂的意，化現大大小小的五鉗紅色金剛杵。這一切有如旋轉著的暴風雪，然後融入自身，再到自心的阿彌陀佛，再到前面的阿彌陀佛。一面念啥，一面進行觀想，時間隨宜。

觀想前面瓶中有整個包含著阿彌陀佛、四臂觀音、金剛手及其眷屬之西方極樂世界。在瓶中的阿彌陀佛與面前的阿彌陀佛心中有一月輪，上有圍繞著阿彌陀佛「長等持咒」的紅色啥字，順時針轉動。從這等持咒發放光芒清淨每一個眾生的惡業和罪障。瓶裏阿彌陀佛身流著甘露，注滿整個瓶。觀想時，念誦佛經中佛陀所教的長等持咒。

誦咒完畢，念元音咒、輔音咒和緣起咒各三遍，然後念「供養和懺悔文」。（待續）

如何修習三昧

小斯

無論我們修習何種佛陀教法，最終旨在達到無上正覺，一切教法皆由此而起。萬物眾生參予任何事業，總會歸結為照顧自身利益，這是俗業的本質。因此，當修持佛陀和大乘佛教教義之時，不論是何種修行，涉及何種事業，純粹都是為了眾生的快樂。

在闡述修行三昧時，即是指心境的高度集中和寂然。它之所

以重要是因為在我們處身（整個輪迴的過程被無知和痛苦支配）的緣之中，我們總是受到各種事物的誘惑，各種交往使我們陷於惶惑，欲望，依戀，厭惡，及憤怒等因素的影響。這在我們的意識上打下烙印，並使我們受盡這些經歷；這就是人們於輪迴中遊蕩的經過，我們思想受到控制以及在種種痛苦及折磨下墮落。事實上，我們被內心控制著——我們完全聽命於我們的思想，然後又被癡迷和煩惱（例如欲望和憎恨）所控制，這是毋庸置疑的事實。

可以說我們軀體和心靈的主人正是我們自己，我們擁有軀體和心靈。而我們無法堅守心境或無法真正照料到它的原因在於，心未能集中於任何一個方向，而是任意的四處遊蕩，失去控制……，一個人的心靈就像一頭野象，如果一頭瘋象擺脫了束縛，它會將所有的花草踐踏怠盡，甚至把所有東西連根拔起，造成巨大破壞。因此，我們需要抑制或控制這顆瘋象般的心靈。這種控制或抑制分為兩部分，即軀體的抑制和心靈的抑制。但在二者中，抑制心靈最為困難。

所以，提高心靈的能力，使之能夠持續地專注，就是我們修行「止」或三昧的目的。關於此點，阿底峽尊者在《菩提燈論》解釋為了修行止，使心靈達到高度集中、

平靜和專注，需要聚集一定的緣。否則，即使一個人修心數千年，也無法達到高度專注，一昧的境界。阿底峽尊者提到，要想成功，需要聚集六緣。第一，處所隨順；第二，寡欲；第三，知足；第四，拋棄雜念；第五，持戒清淨；最後，於妄念修不放逸。

關於第一點處所隨順，在《現觀莊嚴論》中對處所的條件有這樣的解釋。該處所應當是一個「極佳之地」，也就是說，該地如果是佛陀或菩薩來過，並施福加持的地方，將會非常好。又或是自己的根本上師來過，並施福加持，也是挺不錯的。一般說來，如果一個人到了一個聖地，他自然因此而得到福澤。所以當你到達某一聖地，感受一下，你的心是非常愉悅和開心，會獲得以前從沒有過的感受。

還有，該地土壤要好，也就是，該地有益於自我和健康，不會引生疾病，在此環境中無毒害之物。意思是，如果一個人身處極冷或極熱之地會較易生病，因此，該地要適合個人體質。另外，該地的水源也是很重要的。

如果處所周圍有益善朋友，會非常有利於修行。例如，如果一個人

身處與世隔絕之地，並且生病了，若是附近有好同伴，他們就可以幫助你，你們也可以互相幫助。朋友的品質必須要好，也就是說，他是

個好人。如果他們在某種程度上是惡人，那麼就會對習禪產生危害。最重要的因素是，他們的觀點與你的要相融洽。如果那個人的觀點與你的不融洽，在該地居住一段時間後，你就會與那人發生爭鬥或爭吵的危險。這種情況很容易發生，當你正與某人討論某些主題時，突然出現了你不贊同的想法，你

有不同的觀點，事情就變壞了。所以，最好就是他們也與你一樣，不喜歡參與有害活動，很穩重，有自己的定向；他們會因你涉身於某種會對你產生危害的事物時而擔心和不願看到。

接下來的一個因素是該地沒有太多的噪音，如水聲，風聲，沒有過多來自自然的聲音。同時，該地不會有兇猛惡獸或惡人的危害，或其他類似危險。

所以，一個適宜居住的處所具備上述五個特徵。（待續）



一百五十讚佛頌

淨觀

讚善巧方便頌

1 2 4

因你的善巧教法，粗野的變得文雅，
吝嗇變得慷慨，殘暴的變得慈愛。

1 2 5

難陀變安詳，摩那答陀變謙遜，
鳶掘摩羅富悲心。
誰會不驚訝呢？⁽¹⁾

1 2 6

您教法特點，讓很多人高興，
聰明的人甚至離開黃金鋪砌的高床，
而睡在草床。

1 2 7

因為你瞭解時機，懂得調和，
有時候，須受質疑仍保持沉默；
有時候，你又首先發言；
又或是激發大家的興趣之後才宣說。

1 2 8

首先，你宣講布施等美德，
來擦淨思想的外衣，
然後接受佛法薰習。

1 2 9

你運用應急辦法
或抓住一切時機，
將這可憐的世界，
從輪回的怖畏深淵中解救出來。

1 3 0

為了培養不同環境下的人，
按照他們的心境，
你使用各種不同的言行。

1 3 1

他們清淨而友好，受到擁戴和讚美。
受到人天的尊敬和崇拜，

1 3 2

要做到講得好和做得好很難。
而對於你，啊，真誠之主，這一切都
來得輕而易舉。

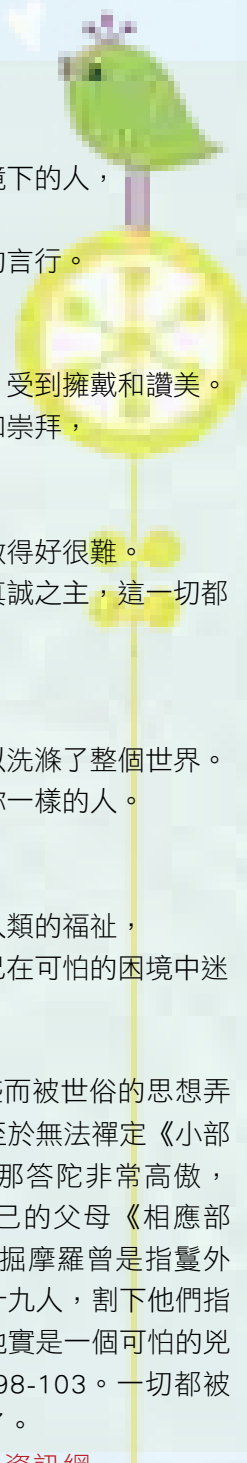
1 3 3

僅以你的純淨足以洗滌了整個世界。
三世中，沒有像你一樣的人。

1 3 4

你的興盛是為了人類的福祉，
他們自無始以來已在可怕的困境中迷
失。

⁽¹⁾難陀因貪欲熾盛而被世俗的思想弄得心神不定，以至於無法禪定《小部自說經》21。摩那答陀非常高傲，他甚至不尊敬自己的父母《相應部經》1：177。鳶掘摩羅曾是指鬻外道，殺了九百九十九人，割下他們指頭，穿成頸鬻，他實是一個可怕的兇手《中部經》II：98-103。一切都被佛陀善妙地轉化了。





天魔波旬的故事

如空

佛陀在祇樹給孤獨園時，解說了經文第三五一和三五二偈頌，這是關於天魔波旬曾來嚇唬他兒子羅睺羅。

這個恐嚇事件就發生在那一次有許多比丘來到祇樹給孤獨園，為了好好招呼安頓這些為數眾多的比丘們，羅睺羅讓出了臥鋪，自己就睡在靠近門口

的地方，正是佛陀臥室外面。

魔波旬就利用這個機會，透過佛陀的兒子來騷擾佛陀。魔波旬化成龐然大象，伸出牠那長長的象鼻子纏繞著羅睺羅的脖子，口中還制造出「吱吱」的恐怖音聲，試圖驚恐羅睺羅。

但是，羅睺羅毫不畏懼，完全不為所動，在臥室內的佛陀了然知曉一切都是魔波旬搞出來的把戲。佛陀說道：「邪惡的魔波旬，你別再白費心機了！縱使有一百個、一千個魔波旬現身，你，也不能嚇唬我兒子。我兒子是不會恐懼害怕的，他已從愛慾解脫，讓自己修為更精進、更有智慧！」

最後，佛陀說偈曰：

「調服諸邪思，常住不淨觀，正念滅貪愛，斷除魔束縛。」《法句經》〈愛欲品〉第三五〇頌）

「無畏達究竟，愛盡無貪欲，拔除生有刺⁽¹⁾，此乃最後身。」（《法句經》〈愛欲品〉第三五一頌）

聽完佛陀的話，魔波旬知道佛陀已識穿他的詭計，敗退的天魔波旬立即消失。

⁽¹⁾生有：即三有，欲、色、無色；指輪迴。

仲敦巴：師父，能夠得到您攝受，成為您的徒兒，真是榮幸，是我多生多世福德的積聚。有如此了不起的師父，我希望自己有能力可以學到殊勝的教法。

尊者：徒兒，你的確是聰明機靈，懂得挑好的東西，你的法緣也很深厚啊！無論如何，再好的教法都要有所付出才是最值得珍惜的，也才能加添法緣之根進入你的生命，和你融合，滋養增茂。現在我傳給你一份珍貴的教示。它是梵文的，你先要將它譯成藏文後反覆思考裏面的義理。它是我尊敬的師父法護上師傳授給我的殊勝教法。

仲敦巴：但您在亞里（西藏地名）的時候，不是已寫了《菩提道燈》這部修行論著了嗎？據說它是融會了三藏義理，我們只要依著修持便可以解脫了！我恭敬的請求師父以後可以傳授給我！

尊者：優婆塞！不要心急！你是度母指示我在藏地的心子，我會盡能力教導你的。其實在和你相遇之前，我已準備好為你灌頂的法器，連今天信眾供養給我的酥油，也留了一份給你。

仲敦巴：我在得知菩提光王成功迎請您來西藏時已開始學習梵文，

希望得到您慈悲親傳教法，和有跟你請益的機會。

尊者：以後學法的機會多的是！但你要認真修持，才不會辜負師長的教導和你自己的福緣。優婆塞！你要跟我學解脫之法，你是厭離世間嗎？

仲敦巴：我是知道輪迴之苦，亦明白要成就菩提也是不離世間。如此說來，甚麼是輪迴之根呢？

尊者：就是我執。

仲敦巴：這個我執是甚麼呢？

尊者：就是希望自己獨得所有的利益，而其他人承擔所有不幸。優婆塞！我執在那裏展現？

仲敦巴：在自己的心相續中。

尊者：自我的心相續是甚麼？

仲敦巴：就是那個要希求所有和執持所有的東西。

尊者：你依以上的脈絡繼續反覆思考有關我執的問題，所得的結論以後才能為你所用。否則，你所聽聞的佛法亦只不過是佛學知識，和你的心靈不發生太大的關聯。

我的師父，你的師公法護上師在教示中有一則是如此說的：

「不自主地浪迹於生死輪迴中，都因執我為實。

無明招引自私之魔，為己謀利；

我們遍尋自我的安樂窩，只求欲樂，逃避任何苦難。

現在，我們必須摒棄一切私念，欣然為眾生受苦受難。」

師父的教法主要教我們修心。你願意聽聞接受這個教法嗎？

仲敦巴：徒兒所知甚少，請師父解說。

尊者：你的師公把佛法義理和心靈結合起來，與佛法的義理不相符的念頭、情緒、覺受在時刻的檢察中無所遁形。不能只流於表面，令修煉心靈失去方向。

你的師公是要我們勇敢面對自己的缺點，現在所遇到的惡業利器，是過去自己所造的惡因遇緣成熟招感而來，不要諉過他人，若要免除將來再陷苦海，從現在開始便要下定決心，斷一切惡，履一切善。教示中列舉的修行問題，都是我們在學佛過程中必然出現的親身經歷，是非常實用的。

同時，你的師公又要修行人注重積極的將惡行轉化，更以佛陀的本生故事為例，為了利益一切眾生，行一般人所不能為的事情，不是為了標榜自己的英勇，而是要徹底改變我執我愛的無明習氣，一方面要體證無我，一方面能夠利他。

當捨棄一切虛假的過患，我執我愛的習氣沒有消滅，自大和傲慢就會是你的一部份，成就菩提根本永遠與你無關。不要找別人的過患、

諉過於人，誇大自己的小德！

換句話說，每個人都有很多極待改善的地方。你不認為自己有需要改過便不會進步、不會改變了。

仲敦巴：多謝師父的教導，其實我雖然學佛已差不多二十年，但在師父眼內，仍未能稱得上真正修持佛法，自滿的陋習真害苦我不淺。連這基本的還未實踐，遑論要學得師父的甚深教法。

尊者：你侍奉承事師長真誠真心的行為，是合乎佛法修持之道的。

仲敦巴：（內心為尊者的慈悲由衷的感動，深明自己所做不屑一提。）多謝師父鼓勵。

尊者：為了解脫，我放棄了太子般的生活，又經歷了許多苦難。因為積集了很多功德，我才遇到了神聖的法護上師，他給我佛法的啟蒙，並改變了我的知見。因他的教示，我現在能從中受用，不再成為我愛的奴隸。我毫無偏見地細讀所有的教理，發現在這五濁惡世，把我愛改為利他是最有效的戒律。

仲敦巴：師父是要我由自己做起，先修隨喜和平等，了知一切皆為虛妄不實，當下放捨我執，稱讚他人的善行，承侍眾生。師父的慈悲教導，就如給了我新的生命一樣，我祇希望自己盡力實踐，不要遇到難關痛苦就逃或顛倒，才可以不辜負師父的訓勉。

尊者：希望你真的可成法器！

中英對照

大圓滿

佛陀的終極理念

第十二章

甚麼是「無二」、「離言」

Dzogchen
the ultimate teaching of
Buddhas

法海

Ch12 Non-duality
and beyond conceptualization

1 我常聽到上師說一句話：「固體的物質自始至今都是純淨的。」我很懷疑，因這句話與常識有很大的距離，我們的食物掉在地上，我們不再吃了，是因為地面骯髒。為什麼您卻說固體的物質自始至今都是純淨的呢？

這是關鍵所在。固體的物質有沒有開口說自己是純淨或骯髒？純淨和骯髒其實是人類的「虛妄分別」，更實在的說是人類自身的業力投影，所以所謂「常識」便是虛妄分別的結果，相反的，因勤力修行或證悟的眾生，眼中的砂礫、溝渠都是平常、純淨的。反而「固體的物質，它離開人類」虛妄的分別

1 I always hear a precept from you, Master, "Solid substances are always pure from beginningless time." I am confused because this is far from common sense. We would not eat those food that has been fallen on the floor, as dirty of the ground. How come you said that solid substances are always pure ?

That's the point. Have those solid substances express that they themselves are either pure or dirty? Whether pure or not is only the deluded cognition of our own mind. More precisely speaking, that is the projection of our past action (i.e. karma). So, the meaning of 'common sense' is the product of deluded cognition. But, from the

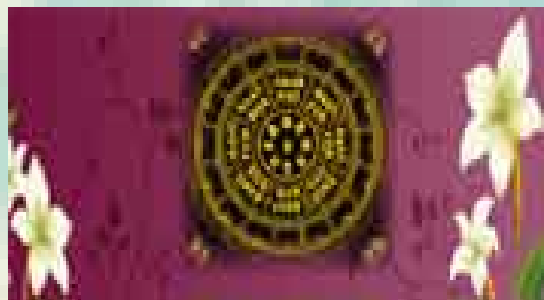
本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk

，所以它的本質都是空和原始的純淨（這種純淨不是虛妄概念，所以用原始兩字形容）。

2 上師，當我們離開概念的無二，實際或體驗上的無二是怎樣的？

我們在生命上真正處於「無二」的證悟時，你亦應處於一切無盡現象的示現上，你是無盡任運的核心，一切都是影像的「唯表」（不



是識變理論）！這時我們正處身在無盡的鬆弛。記著，普通的鬆弛經驗，例如躺下來休息和用呼吸方法引至偏執的放鬆，不是「無二」體驗下的放鬆，想獲得真實狀態下的放鬆，必定要反覆練習。

當我們坐定，脊骨直立，在禪定的狀態時，是處於絕對狀態中，那時便進入真實狀態下的放鬆。然後我們出定，這並不意味著我們可以脫離真實的狀態；相反，我們要獲得真正修行的意義，就要牢記著以

eyes of enlightened beings and those serious practitioners, gravel, ditch are too ordinary and pure. As solid substances stay away from our deluded mind, therefore, their intrinsic nature are all empty and primordial pure. (Here, 'purity' is not a delusive concept, the word 'primordial' is used as to describe it.)

2 Master, what is the actual realization on non-duality when we are away from the conceptual non-dual?

When we come to experience real 'union', you are also manifest at the state of endless phenomenon arising. You are the heart of infinite and spontaneous activities. All appearances shown are 'superficial' (not the theory of vijnāna-parināma). Now, we are at the phase of boundless relaxation. Remember, ordinary relaxation experience, such as lying down or the use of some breathing techniques result in relaxation of duality. It is not the experience of relaxation under non-duality. In order to accomplish the actual state of relaxation, you should practice repeatedly and diligently.

We meditate with our spine upright, it is the state of absolute meditation when we enter into the actual phase of relaxation. Setting out from the equanimity does not imply that we are leaving the true state of mind. If we are looking for true meaning of practice, we must at all times remember and bring back the feeling or the experience

禪定時所感受到的「無二」的鬆弛，以這種「無二」的鬆弛作為「觀」和「修」的基本，這樣，我們才可「對境不亂」、「無所住而生其心」。

3 這樣，是不是「甚麼都不做」，就是在真實狀態下的放鬆？

不是。剛好相反，大圓滿是要求「在任何時間任何空間都要做」，否則怎可能「對境不亂」。這個真實世界的秩序是「無住」地流行，普通人不經修鍊，沒有智慧是無法跟著這真實的秩序。大圓滿修行者要在任何時間保持安住於真實狀態下的放鬆，示現於無盡任運地生起現量，才能事事依法而住，隨法而行。所以真正大圓滿修行者不會有「時間」可供浪費，沒有「空間」找任何消遣。

4 上師，這樣是否先要假定，在「無二狀態下的鬆弛」，本身是有一個不變性和超越性，才可以在任何時間，空間都「對境不亂」？

對，你腦袋開始活動了，在「無二狀態」下，沒有東西需要鬆弛下來，因為這些東西就在自身中已被鬆弛，大圓滿在這方面有很多的術語，包括「自我解脫」、「立斷」、「超越勤修」等。

of non-dualistic relaxation that arise from meditation. Keep this non-dualistic relaxation alive as the basis underneath your daily 'insight' and 'meditation'. This will keep you from external distractions and, without dwelling in anyway while generating the mind.

3 In this way, 'doing nothing' means the true state of relaxation?

Definitely not. The practice of dzogchen takes place at every moment and every places, otherwise how can keeping from external distraction be possible? The rule of the real world is non-stop continuity. Ordinary people without practice or those without wisdom are not capable to follow. Dzogchen practitioner always remains relaxed in whatever circumstances. In the display of this infinite manifestations of flow, the presence arises so that we always act according to the teachings. For a genuine dzogchen practitioner, there is no time to waste and no space for any leisure activities.

4 Whether this is first to assume that relaxation under the non-dualistic state itself is an invariant and transcendence so that our mind won't be seduced before any circumstances at all times and all spaces?

Right. Your brain starts working. Within non-duality, nothing need to relax since relaxation of all thing has already acquired by itself. Many terminologies in



5 上師，「無二狀態下的鬆弛」是一種情況，但是自我解脫、立斷、超越勤修有沒有一實體的根據？

徒兒，你不必硬要找一種實體來依附，我曾指出每一眾生原本都處於徹底和圓滿的狀態，我們用語言概念來形容這狀態都不會使它改變，或改變得更使你明白。

dzogchen ancillary describe this including 'self-liberation', 'trekcho (i.e meditating on the realization of the intrinsic nature of the mind by cutting off all dualistic concepts.)', 'beyond effort' etc.

5 Master, the non-dual state of relaxation is a kind of phenomena. But for the self-liberation, trekcho, beyond effort, are there any solid basis ?

It is not necessary to find something solid to rely on intentionally. I have pointed out that every being primordially remains in an absolute or perfect state of mind. It will not be changed by concept nor any alteration to bring you better understanding.

最新活動消息：

免費結緣 佛學講座

金剛上師卓格多傑傳講

印度大乘經典：入中論 月稱菩薩造論 法尊法師譯

2009年10月10日（星期六 下午四時）

11月 7日（星期六 下午四時）

12月 5日（星期六 下午四時）

開講第六現前地品。我們處身於《入中論》這部思辯浩瀚的佛教大乘論典，如何可令自己不迷失呢？慈悲的金剛上師卓格多傑每次都孜孜不倦，為大家準備了整套講義，為的就是要循序地帶領我們安然穿越迷惑的荊棘叢林。且來到觀音講堂領會師父卓格多傑滔滔道來諸位菩薩是如何修成的啊。





二零零九年全新的八達通咭套面世以來廣受歡迎，成為師兄們向身邊親朋，宣揚師父正法的好幫手。這些宣傳佳品現增添新成員，它們就是由慈悲的師父親自設計的原子筆及點火器了。

原子筆有紅、橙、綠、藍四款鮮艷顏色，加上獨特的方形筆桿，令人愛不釋手。筆桿更印有慈悲的師父對社會忠告的首八字：「人行十善，國泰民安。」中英文版兩面。英文一面更加印無盡如意結，寓意深長。

平日師兄善信們都會燃點清香及油燈來供奉，今次師父設計的點火器便大派用場了。點火器印有摩尼寶珠的圖案，喻意將光明帶進每位善信的心坎裏。當然亦印有結佛緣書局的中英文地址及電話，方便你的親朋到訪，參觀選購各式佛教文物和書籍。

般若波羅蜜多心經

重新編制 內容更豐富

慈悲的金剛上師卓格多傑給社會、信眾、弟子和自己四種忠告，師父的訓言，立身處世，金石良言；中英文對照。二十二幅觀音聖像，莊嚴法相。心經白話譯文、般若心經靜坐法、心經英文譯文、諸佛菩薩聖誕……全部輯錄在這本袖珍小冊子，方便攜帶。



本會為香港特區政府認可非牟利慈善團體，秉承佛陀慈悲救苦的精神，本會設立了出版基金，希望各位善長大德，值此機緣，廣種福田，你們的一份捐獻，便多添一份佛教智慧，啟導眾生。

願以此功德 莊嚴佛淨土 上報四重恩 下濟三塗苦
若有見聞者 悉發菩提心 盡於未來際 修行無上道

本人 本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心菩提人資訊網 (先父/友士) (聯絡電話:)

樂意捐助：☐ 港幣一百元正 ☐ 港幣二百元正 ☐ 港幣三百元正
☐ 港幣五百元正 ☐ 港幣一千元正 ☐ 其他 元正

www.greatperfection.org.hk



佛教

戒定慧基礎班



金剛上師卓格多傑
弘揚佛陀正法不遺餘力。



師父親授善信殊勝法門來活化體內氣脈。

師父作戒定慧經典導讀，循循善誘。



2009
7月
暑期班



禪定中——師父強調
要息滅貪瞋癡，就
要勤修戒定慧。

禪定前——師父要學員勤
修戒定慧來達到勝生定
善的目標。



觀音講堂學佛班吸
引眾多有緣信眾報
讀，人頭湧湧。



封底說明

❧

釋迦牟尼佛的本生故事之四：越仙聖者

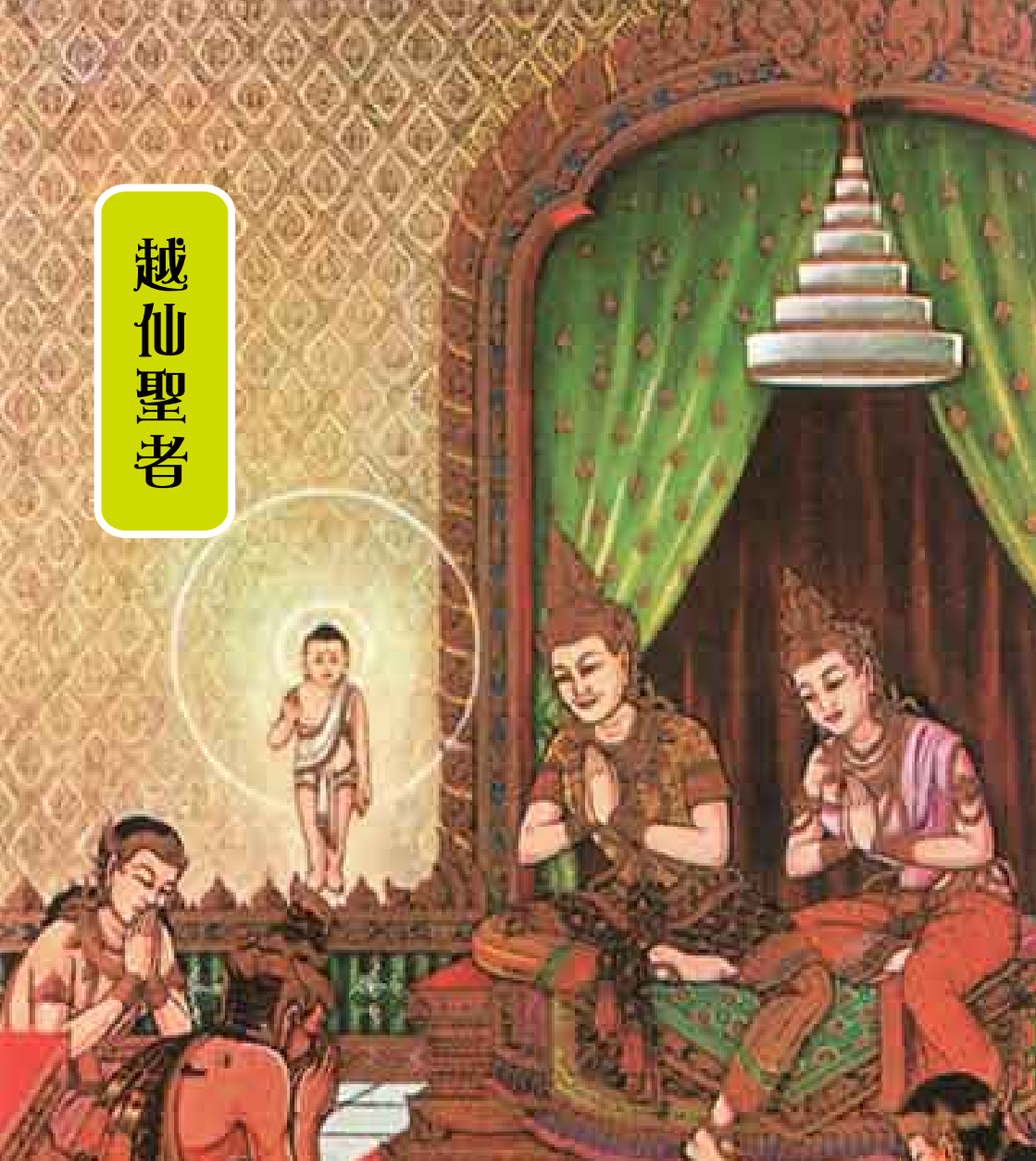
太子出生之後，退隱了的老仙人阿私陀親來拜訪並為太子占相時，太子竟示現了奇蹟，端正立於老仙人頂上，父親淨飯王與摩耶夫人，及身旁的所有臣子無不讚嘆下拜。 ❧

Kaladevila the Hermit

When a hermit named Kaladevila visited the child, the prince mystically appeared on the hermit's head. King Suddhodanama, his father, and all the Sakyans bowed before the prince.

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網
www.greatperfection.org.hk

越仙聖者



愛慧人 第16期

本會為政府認可慈善團體

督 印：金剛上師卓格多傑

倡印者：大圓滿佛教中心

編 輯：師母嘉措卓瑪

會 址：九龍尖沙咀漢口道35-37號4樓A座

工作人員：本楊少霞居士增閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人傳真網 電話：2415-4876 傳真：2415-3267

二零零九年十月

www.greatperfection.org.hk

網 址：www.greatperfection.org.hk