

# 愛慧人

大圓滿佛教中心

第21期

2011.1 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](http://www.greatperfection.org.hk)

# 佛曆2555

## 記／事／簿

在此五濁惡世，得人身聞佛法，兼能成佛弟子已是萬幸之事。若早上一張開眼，便能見佛，聽得佛音處處，腦海思緒都與佛相應，是何等美妙安祥呢！

本中心為讓你在來年(佛曆2555)的每一天，都有佛的智慧德行懷抱着，特意送贈你一本行事曆。記事簿設計精美實用，報身佛聖像作封面外，還有雙魚圖案，其寄意有二。兩魚如太極的兩儀，萬象之始，亦是八吉祥中的佛眼。寓意從年頭到年尾，佛菩薩都會以悲眼關注保祐大家。翻開首頁便印有師父的慈悲笑臉，歡迎法友參與每月的佛學講座，廣結佛緣。每月日曆的右上角，收錄了師父眾多著作裡精選出來中英對照的智慧金句，引領着你每天行善積福。

### 目 錄

- ① 探本尋源見月稱
- ⑦ 緣起讚五十八頌
- ⑧ 名相解釋：邪淫十罪
- ⑨ 釋尊與耶輸陀羅的本生故事之二
- ⑩ 阿底峽尊者修行法門之尊師重道
- ⑪ 解答常見疑難饒益徒衆如意寶鬘
- ⑫ 金剛薩埵之禪修
- ⑯ 中英對照：大圓滿一佛陀的終極理念

Dzogchen—the ultimate teaching of Buddhas

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](http://www.greatperfection.org.hk)

# 探本尋源見月稱

海天譚

(續上期)

## 月稱對勝義正量批判的復興

如上文所述，自十五世紀以後，藏地學者常將寂天菩薩與月稱菩薩的著作歸類屬「應成派」，更將寂天菩薩安插在月稱菩薩的傳承，一直延伸下來到自己這一代。根據我們手頭上一些關於寂天菩薩的文獻，祂確實是屬這傳承，較阿底峽尊者還早。可是，寂天菩薩的著作從來沒有論及月稱菩薩和任何藏族歷史學家會將之納入於月稱與寂天之間的傳承人物。寂天菩薩傳頌至今的著作，當中包括了挾雜著其經論的詩詞和集註<sup>(26)</sup>，予人大量註解的空間。在《入菩薩行》(Bodhisattvacaryāvatāra) 第九品其中數頌更是對月稱菩薩著作流露感性共鳴，特別是祂否定勝義諦只不過是作為人類理性思惟的所緣境、對勝義諦為「無生」之闡釋和對自證分之破斥。<sup>(27)</sup>

儘管月稱菩薩與寂天菩薩之間的思想是如斯和諧一致，我們不能不注意到其實這篇文章無論是在佛教傳入西藏的早期或後弘期，都是由一些全然非應成派的角度所提出來的見解；這一點很重要。西圖(Saito)特別提出了兩部印度集註，應該是最早期的，亦是從中觀瑜伽師的角度來處理寂天菩薩的見解。<sup>(28)</sup>從後弘期由譯師俄(Ngok)和察巴(Chapa)的集解所見，均反對月稱菩薩的見解。<sup>(29)</sup>再說，寂天菩薩的著述經歷了幾百年的發展和成長，收錄在《登噶爾瑪目錄》(ldan dkar ma)的版本已多達六百頌<sup>(30)</sup>，而保存在敦煌石窟（大約距今九百五十年）的版本則有七百零一又二分之一頌之多；<sup>(31)</sup>與現代經典版九百一十三頌相比，畢竟要短得多。由寂天菩薩撰寫的頌文對中觀瑜伽師來說是何其重要，還有不斷增幅的頌文，這兩個事實確實加深了我們對寂天菩薩究竟心繫何種見解的謎團。

就我們未能確定寂天菩薩和月稱菩薩有任何歷史上的關聯時，寂天菩薩之後的二百多年，有一位名智作慧(Prajñākaramati，公元950-1030)的註釋者，將寂天菩薩的見與月稱菩薩聯繫起來，智作慧在註解寂天菩薩的《入菩薩行》時，就多次援引月稱菩薩的《入中論》，他解釋寂天菩薩宣說二諦(satyadvaya，第九品頌二)時，尤其倚重月稱菩薩的見解。<sup>(32)</sup>在這課題上，祂四度引用《入中論》(第六品頌二十三、二十五、二十八和二十九)<sup>(33)</sup>；又引述《入中論》一段頗長的經文；和節錄了《淨明句論》中三段經文。可想而知，月稱菩薩與寂天菩薩的關聯根本及不上智作慧跟月稱菩薩那麼牢固。智作慧可說是我們所見最早公開表示對月稱菩薩著述有莫大熱忱的一位印度論師。

威月(Vibhūticandra，公元1200)也在集解寂天菩薩《入菩薩行》第九

品頌二時引用了《入中論》。<sup>(34)</sup>威月是在1204

年間最後入藏的印度班智達的隨行侍者之一；他是跟與當時極具影響力的西藏大學者薩迦班智達(Sakya Pandita，公元1182-1251)共事的釋

迦師利巴達(Śākyā Śrībhadra，公元1127/1145-1225/1243)<sup>(35)</sup>一起入藏的。薩迦班智達是薩迦派裡第一位運用應成觀點的人，詳情會在第二課探討。<sup>(36)</sup>因此，薩迦派的中觀發展部份的功勞應歸於威月。

寂天菩薩在《入菩薩行》的其中一偈，言簡意賅地寫出了勝義諦是超於凡夫智力思惟以外，頌云：<sup>(37)</sup>

世俗與勝義，許之為二諦。  
勝義非心境，說心是世俗。

印度傳統文化的審美觀極度崇尚詩偈的簡潔性，對字詞意涵作進一步理解的責任，則留待集註者來費煞思量。正當寂天菩薩以此頌來回應月稱菩薩所提出的主要論題——勝義「並非凡夫心識所緣外境」<sup>(38)</sup>時，智作慧便首先確定了兩者之間的關聯，他亦是最早把月稱菩薩或寂天菩薩的著作中這一要旨闡明的集解者。智作慧花了頗長的篇幅釐清了寂天菩薩所說「識」是指「一切心識」；勝義則「超越一切心識的範疇」；還說「任何試圖將勝義納於心識的範疇是不可能的事」。<sup>(39)</sup>其後他更指出：「無論對境是否顯現，一切心識都有分別念的本質，而一切分別念均具有無明業惑的本質。」<sup>(40)</sup>智作慧更運用月稱菩薩將心識所緣境比喻作翳障者所見的毛髮這例子，表明當所有心識都是受無明污染一樣，一切心識都非實。<sup>(41)</sup>

智作慧將月稱和寂天兩位菩薩的

論著中有關凡夫心識和勝義諦根本性分離的內容整理和結合起來，從而對中觀的詮釋定下了一個重要的原則，由佛親口宣講的經典<sup>(42)</sup>開始，列出了一個悠久的傳承；他還建立了一套以後演變為應成集解佛教思想和邏輯的註釋系統。再說，他斷定勝義諦和世俗心識兩者根本不同：我們所謂的知見，他命之為無明。兩者南轅北轍，徹底推翻了由世俗認識論所建立的一套中效知識，世俗與勝義；這便是中觀學派自六世紀以來一直埋首的工作。事實上，智作慧在總結勝義諦的論述時就曾經說過，只有現證（直接體證）空性的聖者——高階菩薩——才具締見勝義的現量。<sup>(43)</sup>這個結論亦都是直接從月稱菩薩的《入中論》抽錄而發揮出來。<sup>(44)</sup>然而，智作慧著力把世俗知見與勝義分開，卻能激發到喜瑪拉雅南北兩地的中觀瑜伽師互相爭辯，實在與月稱菩薩時期的印度迥然不同。月稱菩薩反對中效認知中有勝義的說法，跟當時由認識論主導整個宗教界的印度學說大膽地正面對著幹。在這樣的宗教氛圍下，月稱菩薩所提出的主張絕不會受重視。直到智作慧的時期，月稱菩薩守護佛教正統的思想才再度被應用和尊崇為獨一無二又可行



的中觀詮釋。

阿底峽尊者——智作慧的當代後學——被推崇為西藏應成派的始創人。在祂撰寫的《入二諦》(Introduction to the Two Truths)曾兩次讚歎月稱菩薩，第一次是月稱菩薩對二諦之描述<sup>(45)</sup>，另一次是月稱菩薩對勝義諦之瞭解。有一頌是這樣說的<sup>(46)</sup>：

締見勝義龍樹師，  
月稱堪尊納為徒。  
依止傳承眾有情，  
悟入究竟法性義。

由開始直至以上一頌，阿底峽尊者都否定了一般佛子所認同體證勝義兩種認知的中效性——現量和比量——進而反對以分別和非分別念來體證勝義諦的可能性。<sup>(47)</sup>很明顯，祂對月稱菩薩了知勝義的讚賞，尤其與月稱菩薩否定勝義非由凡夫心識了知此論有莫大關係。（待續）

#### 註釋

<sup>(26)</sup> 祂的作品是《入菩薩行》(Bodhisattvacaryāvatāra, byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jugpa)，詳見普山氏(Louis de la Vallée Poussin)寫的Prajñākaramati's Commentary to the Bodhicaryāvatāra of Çāntideva,

Bibliotheca Indica ( Calcutta: Asiatic Society of Bengal, 頁1902至1914 )。比起I.P.Minaev集解寂天菩薩的頌文集註[“*Bodhicaryāvatāra*”, Zapiski Vostočnago Otdelenija Imperatorskago Russkago Archeologičeskago Obščestva 4 ( 1889 ) 頁153-228]，普山氏的版本可謂優勝得多。前文所引西圖 ( Saito ) 的作品，以及《登噶爾瑪目錄》 (ldan dkar ma) 均釐清了寂天菩薩的頌文早期標題為《入菩薩行》 Bodhisattvacaryāvatāra，並非現存梵文版本所表明的《入菩提行》 (Bodhicaryāvatāra)。至於寂天菩薩的經集《大乘集菩薩學論》 ( Śikṣāsamuccaya, bslab pa kun las btus pa ) 均可在Cecil Bendall, Çikshāsamuccaya: A Compendium of Buddhistic Teaching, Bibliotheca Buddhica 1 ( Osnabrück, Germany: Biblio Verlag,

1970 ) 中找得到的。

(27) 第九品頌二、頌二十四至二十六和頌三十五；比利時佛教學者普山氏撰寫的 Prajñākaramati's Commentary(1905) 頁352，(1907)

頁417和(1907)頁399至401。首兩個議題均在此有詳盡的論述。寂天菩

薩對自證分的破斥則在Paul Williams 所著The Reflexive Nature of Awareness ( London: Curzon Press, 1998 ) 第三和第四章圓滿的探討。

(28) 在西圖著作的 “Śāntideva in the History of Mādhyamika Philosophy”, Buddhism in India and Abroad, ed. Kalpakam Sankarnarayan, Motohiro Yoritomi, and Shubhada A. Joshi ( Mumbai and New Delhi: Somaiya Publications, 1996 ) 頁259中找得到。西圖強調這兩篇集註是依寂天菩薩頌文的敦煌版本來集解，並非依據藏文版，縱使在公元800年左右於登噶爾瑪 (ldan dkar ma) 宮殿收藏的叢書目錄中並沒有提過這兩篇集註，事實上，這已足以證明這兩篇集註是出自前弘期的。而且寂護在他所著的Tattvasiddhi ( 38b. 6-7 ) 最常引用寂天菩薩的頌文。話雖如此，我們理應接納一個可能性，就是寂天菩薩在第九品中提出疑似「應成」的主張，是寂護無法得到的。接著而來的討論研究，造就了寂天菩薩的著作在多個世紀以來得以發揚光大。

(29) 譯師俄 ( Ngok, rNgog lo tsa ba bLo ldan shes rab, 公元1059-1109 ) 所寫集註之下落，到現在仍是一個謎。察巴 ( Chapa, Phya pa Chos kyi seng ge, 公元1109-1169 ) 的《總論》 ( spyod 'jug bsdus don ) 連同幾位早期的噶當派大師集解《入菩薩行》的集註，均刊載於 bKa' gdams gsung 'bum 叢書。以上

資料恰好增補了由察巴的薩迦弟子索南謝摩(Sonam Tsemo, bSod nams rtse mo,公元1142-1182)所寫的集註。這部集註流通了一段頗長時間，在末頁亦標記了這是依據察巴的教法而寫的；稍後在第四和第五課會探討這部集註其中某些部份。

<sup>(30)</sup>請參考Marcelle Lalou編寫的《登噶爾瑪目錄》(Idan dkar ma)：“Les textes Bouddhiques”, No.659。

<sup>(31)</sup>西圖著的“Śāntideva in the History of Mādhyamika Philosophy”頁258和布頓(公元1290-1364)皆記錄了多位藏地學者認定整篇第九品是由無盡慧(Akṣayamatī)所寫，並非出自寂天菩薩(參考Ruegg撰寫的Literature of the Mādhyamaka, 82, n.267)手筆，這一點不容忽視。西圖在頁258中亦指出，敦煌版本的作者應為無盡慧(暗示了無盡慧是寂天的別名)，那麼第九品一百六十八頌有可能是單獨流傳，或是後來增添而留存至今的。

<sup>(32)</sup>故此智作慧撰寫的《入菩提行論細疏》(Bodhicaryāvatārapañjikā)，來註解寂天菩薩《入菩薩行》第九品，就成為了月稱菩薩《入中論》梵文部份的主要資料來源。

<sup>(33)</sup>他在集解《入菩薩行》第九品頌三時還引用《入中論》第六品頌二十七。

<sup>(34)</sup>雖然他誤將後者視作龍樹菩薩的作品，但他仍引《入中論》(Entrance to the Middle)第六品頌二十五和

二十八；Bodhicaryāvatāratātparyapañjikā Višeṣadyotanī, byang chub kyi spyod pa la'jug pa'i dgongs pa'i 'grel pa khyad par gsal byed (北京版5282) 285b.5和286a.1。這個錯處使我們聯想到威月其實並不太熟悉月稱菩薩的作品，應改為引用智作慧早期的註釋較適合。

<sup>(35)</sup>J.W. de Jong撰寫的“La légende de Śāntideva”, Indo-Iranian Journal 16 (1975) 頁164至165。

<sup>(36)</sup>David Jackson “Madhyamaka Studies Among the Early Sa-skyas”, Tibet Journal X, no.2 (1985) 頁24。

<sup>(37)</sup>第九品頌二。普山氏的Prajñākaramati's Commentary (1905)，頁352 : samvṛtiḥ paramārthaś ca satyadvayam idam matam / buddher agocaras tattvam buddhiḥ samvṛtir ucyate //。藏版的pāda cd (D3871, vol. ya, 31a.1) 則這樣說：don dam blo yi spyod yul min / blo ni kun rdzob yin par brjod //。西圖在“Śāntideva in the History of Mādhyamika Philosophy” 261, n.3記錄了pāda d的敦煌版



當於buddhiḥ śabda's ca samvṛtiḥ，即「心念名言是世俗」)。

(38) 見《入中論》第六品頌二十九，普山氏的*Madhyamakāvatāra* par *Candrakīrti*, *Bibliotheca Buddhica*, 9 ( Osnabrück, Germany: Biblio Verlag, 1970 ), 109.2-3: shes ps'i yul ma yin pa nyid。

(39) 普山氏撰寫的*Prajñākaramati's Commentary* ( 1905 ), 363.7: buddheḥ sarva-jñānānām / samatikrāntasarvajñānaviśayatvādagocaraḥ / aviṣayaḥ / kena cit prakāreṇa tatsarvabuddhivisayikartum na śakyata。

(40) 普山氏*Prajñākaramati's Commentary* ( 1905 ), 366.2-4:sarvā hi buddhirālambana nirālambanatayā vikalpasvabhāvā / vikalpaśca sarva evāvidyāsvabhāvah / 。

(41) 智作慧（普山氏*Prajñākaramati's Commentary* [ 1905 ]，頁364至365）指的是月稱菩薩的《入中論》第六品頌二十九和《自釋論》（普山氏撰寫的*Madhyamakāvatāra*, 109.6ff）裡尊稱月稱菩薩為「勝藏解」（*knower of treatise*）( sāstravid )。

(42) 這段經文會在第四課加以討論。月稱菩薩亦有引錄經文來證明這個論題。

(43) 普山氏*Prajñākaramati's Commentary* ( 1905 ), 367.12-13: tadetadāryā-nāmeva svasaṃviditasvabhāvatayā pratyātmavedyaṁ / atastadevātra pramāṇaṁ / 。

(44) 見《入中論》第六品頌三十，普山氏*Madhyamakāvatāra*第三品頌十八至二十。

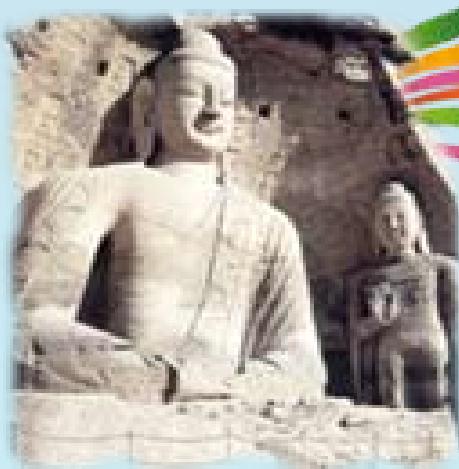
(45) 由阿底峽尊者所撰寫的《入

二諦》*Introduction to the Two Truths* (satyadvayāvatāra, bden gnyis la 'jug pa)頌十九引錄了月稱菩薩《入中論》第六品頌八十（普山氏*Madhyamakāvatāra*, 175.3），有關世俗諦和勝義諦兩者之間的關係，前者不過是後者之方便。

(46) 頌十五cd至頌十六ab；Christian Lindtner的“*Ātiśa's Introduction to the Two Truths*”, *Journal of Indian Philosophy* 9 ( 1981 )：頁191這樣說：chos nyid bden pa gzigs pa yi / klu sgrub slob ma zla grags yin // de las brgyud pa'i man ngag gis / chos nyid bden pa rtogs par 'gyur / )。相等於德格版3902, dhu ma, vol. a, 72b.4-72b.5。

(47) 頌十至十四；Lindtner的“*Introduction*”頁191。





# 緣起讚五十八頌

宗喀巴大師造頌

大直

## (一)

依止正見開演教法，  
如此明了聖教祢才是無上之導師，  
如實締見緣起真義並教誡眾生，  
勝者啊！我向祢頂禮！

## (二)

儘管世間瀰漫著五濁，  
這一切都是根源於無明；  
祢說這也是緣起之法則，  
締見此理將斬斷無明。

## (三)

聰明的人又甚會不理解  
其實緣起才是祢教法之精髓？

## (四)

怙主啊！  
若然這就是世間之真諦，  
除了讚歎祢所教之緣起法外，  
還有甚麼比起這讚頌更殊勝？

## (五)

「緣起之法無自性。」  
還有更殊妙的教法嗎？

## (六)

幼稚凡愚若執此見，

益受二邊之繫縛；

對智者來說，  
這個緣起之真實  
為斬斷虛妄建構羅網之門徑。

## (七)

我們無法從別處學得到這教法，  
祢是我們唯一的導師；  
若有人仍然奉承外道為導師，  
無異於誤將狡狐作雄獅。

## (八)

殊勝的導師！  
殊勝的皈依處！  
殊勝的講師！  
殊勝的怙主！  
我向嫓熟宣說緣起法則的祢頂禮。

## (九)

正法的施主啊！  
祢將教法的精髓——空性——

清晰無誤地闡釋，  
完全出於治癒眾生煩惱病的悲心。

(+)

若人聽聞緣起教法仍生起相違或對立的謬見，  
他們又甚能領悟你整套的教法？

(±)

若能締見空性是緣起真實義，  
那麼諸法無自性與現量，  
二者是絕不互相抵觸的。

(±)  
倘若有人執持相反的見解，  
認為空中不能有作用，  
有作用中不能有空性，  
你說這人已墮進可怕的深淵中。

(±)

故此在你教法中，  
會為締見緣起而喝采；  
此中並非究竟無自性，  
箇中亦非自性有。

(待續)

名相  
解釋

邪淫十罪

《六度實義論》

邪淫，好比毒蛇，甚或一場沖天大火，是一樁大災禍；若然不立即避開的話，會禳成災難性的大劫。誠如佛所說，犯邪淫會導致十種罪業：

- (一) 邪淫者的丈夫會不斷傷害犯戒者。
- (二) 夫妻間不能和諧相處，彼此經常爭吵衝突。
- (三) 黑法與日俱增，反之，善法卻隨日消逝。
- (四) 犯戒者不但不懂保養自身的健康，同時更令他人妻兒淪為孤兒寡婦。
- (五) 犯戒者的財富與商務日漸消耗衰敗。
- (六) 各種的不幸經常降臨，常遭別人懷疑卻渾然不知。
- (七) 親朋戚友對犯戒者不再如從前般親情關愛。
- (八) 犯戒者種下仇敵怨家的惡業因緣，負罪難逃。
- (九) 命終時身軀節節支解，可憐死後墮入陰間。
- (十) 若轉生為女人，會同侍多夫；若然轉生為男，則妻不貞潔。

若不犯此等業因緣者，便堪稱為不邪淫。



## 耶輸陀羅以歡喜丸惑佛，期望佛陀還俗

佛陀用餐後便離去，耶輸陀羅內心充滿悔意：「佛陀確是世上難得稀有的好男子，遇上祂是我的幸運，可惜此刻卻又永遠失去了祂。」

每當與佛陀相聚，耶輸陀羅總是目不轉睛地凝望著祂。此刻佛陀又將要離開，她唯一能夠做的，只是緊盯著祂的背影，無奈地讓佛陀的影子也消失於她視線外，她才甘願眨一眨眼，內心氾濫著悲傷與懊悔的愁緒。每每想及，耶輸陀羅整個人便崩潰下來，不能自己，有時甚至昏厥暈倒。待侍女以水灑在她面上才令她回復氣息，甦醒過來。

自始之後，耶輸陀羅經常獨自沉思：「世間上誰最精通咒術，能令佛陀回心轉意，改變祂的想法，好讓我倆如前一樣一起快樂無憂地生活呢？」想到這裡，她便將七種寶物和極珍貴的珠寶盛滿整個黃金打造的托盆，四出訪尋能助她如願的人。

未幾，有一梵志告訴她說：「我

懂得令佛陀回心轉意，重回你身邊的咒術，不過，你得親手準備一些用香草製成的百味歡喜丸，再加上咒語來迷住祂。還你的願絕對沒有問題！」

耶輸陀羅依照梵志的方法佈下羅網，先命侍從邀請佛陀來到宮中；「希望你能屈尊俯就，跟聖眾一起榮耀而歸。」耶輸陀羅即捧上百味歡喜丸放在佛的鉢盂裡。她當然渴望佛吃下歡喜丸後，心便跟了她去，令她所願得償，那麼便可回復過往如神仙眷屬般的生活。奇怪的是佛陀非但面不改容，就連心和眼睛依然是如斯的清澈與平靜。

「佛不為所動，想必是藥力未發揮吧，當藥力散發出來，我必定能如願以償。」耶輸陀羅安慰著自己。咒力隨著時間消失，而佛也離座而去了。任由耶輸陀羅如何渴望藥力能於晚上發揮效力，佛陀依然是身心如如不動。

翌日，比丘眾等穿上僧服，手持鉢盂，準備入城化緣的時候，大家都聞得此事，而且對佛陀更加恭敬

尊崇，感動地思惟著：「佛陀的力量實在無可測量，心靈更是深不可測，不可思議，難以言表。耶輸陀羅的歡喜丸雖則威力猛厲，可是仍不能絲毫觸動佛陀的身心呢！」

化緣已，比丘眾出城後，將整件事向佛訴說。



## 阿底峽尊者修行法門 之 尊師重道

清月

身語承事屬中品，即是以身語意三門侍奉上師，對上師的所有要求，都能盡心盡力地承辦。

阿底峽尊者在桑耶寺時，曾有信眾前來供養仲敦巴，仲敦巴回答施主說：「我現在無法抽身。尊者住世，對我來說，承事上師是最重要的，要接受你的供養，必須要在上師之後。」（《阿底峽尊者傳》）

財物奉獻屬下品，指以財物飲食、受用等物質上的供養，令上師日常生活安樂無憂。

仲敦巴從依止阿底峽尊者開始，便為尊者安排夜燈的供養，好讓上師居室每晚都點燃著光明燈，就算是尊者圓寂後，靈骨供於熱振寺內，酥油燈都是一直燃點著。（《阿底峽尊者傳》）

《菩提道燈難處釋》云：「脫離傳承上師教，獨自閱覽諸經論，修

習教海深奧義，彼等行徑似盲者，不知最勝大乘道；不應隨

彼邪慧者。若無如眼賢善師，則於三時皆不見，善妙泉源大乘道；此大乘道深如海，亦如虛空極廣大。任性脫離上師者，由見經論諸典籍，立即自滿不依師；此等諸人尚不知，大乘議論之次第，遑論能見深廣義。」

於此經論亦引用過龍樹菩薩所說：「勤聞眾續奮習教，事師劣故不得教；彼等無能自饒益，讀論反成厭倦因。」

若然弟子承事上師不力，是則心有懈怠放逸，修行不能成就獲益，故應時時刻刻審察三門。再者，假如弟子們能自策自勵，每每都能以真摯信念和感恩之心來敬重侍奉上師，依止上師所有的教言，用清淨心智來努力修行，那麼無論根器是高是低，都必定能獲殊勝福德智慧資糧，最終圓滿菩提。（全文完）





# 解答常見疑難 饒益眾眾如意寶鬘

淨觀

(續上期)

眾多痛苦之箭矢瞄準射向誰呢？  
就是連少許考驗和苦難也熬不住的那  
顆煩躁心。

究竟是哪類窮兇極惡的魔祟，能夠將  
強者掀下來？  
是那優柔寡斷又毫不堅定的思緒，它  
是不能了知他具備的美德。

那頭當眾出醜的笨驢究竟是誰？  
正是那個愚魯不堪還在自誇功德，不  
知羞愧的人。

那個到處不受歡迎的競勝者究竟是  
誰？  
是那個不受人尊敬卻自視優越的人。

一切的敗德最大的共通過患是甚麼？  
是那種只覺得自己才是寶——低劣階  
層者的性格。

甚麼東西像放屁一樣，看似無形，卻  
又最明顯不過？  
就是人的過錯；愈是絞盡腦汁將它隱  
瞞遮蔽，愈是它表露無遺的時候。

哪種人會好像鸚鵡般墮入自己說話能

力的陷阱中？  
口沫橫飛，不顧後果地只管發聲說話  
的人。

儼如一頭你愈是對牠好，牠便愈是跟  
你唱反調的老狗一樣的，究竟是哪  
一類人？  
是那些當別人敬他一丈，他內心反而  
隨即充斥著驕慢的人。

哪一種雜草會將所有的美善驅逐？  
是那不謹慎地守護三門（使之不犯惡  
業）的放逸心。

令人失去一切希望的是甚麼？  
散漫懈怠是會令人做甚麼事也半途而  
廢，得不到任何成就，最終一無所  
有。

是甚麼力量侵入我們的命脈，還擾亂  
我們內心的安寧？  
是一股叫精神散逸  
的力量，使人  
迷失生命的航  
向，四處飄蕩  
流離。

（待續）



# 金剛薩埵之禪修

深慧

(續上期)

維持在這狀態中，連一粒微塵也不令你一刻分神；無散亂地住於無修的境界中。你的心無造作，亦無須造作些甚麼。縱然如此，不要去理解或詮釋它。無論心思現在如何，都由它吧！不要嘗試改善或修正甚麼。讓五種感官完全開放和保持清晰，不要阻礙它。你亦不要把專注力限制在任何一個感官上。

(寂靜片刻)

這種本覺，這種內心覺醒便是終極和真正的上師。從本質上來說，上師的意就是法身。確認我們的本質便是法身後，不用祈請，不須用力，我們的意也能自然地與上師的意不可分割。

(寂靜片刻)

現在出定。抖一抖身，不要站起來，繼續修法。

(寂靜片刻)

再次打破禪定，然後再次繼續。

(寂靜片刻)

現在，打破禪定狀態，沒甚麼遺留。這時刻意生起憤怒，要看清楚憤怒的本質。

(仁波切搖鈴，寂靜片刻)

繼續修法，不用堵住些甚麼，亦沒有甚麼特別令人激動的；就由它自在自然便可。這時，對自己說：「我便是金剛薩埵」；莫失壞其本質。你們可見到那堵牆上的金剛薩埵畫像是單身的，也可觀想尊身是抱佛母的，代表經驗（現象）和空性並存。金剛薩埵不需要一位佛母；這只是象徵著經驗與空性的不可分割。

現在，就讓我們一起念修金剛薩埵。

觀修時可能會出現一些散亂，這還是可以的。若然自觀成金剛薩埵感到不自在的話，可以觀想金剛薩埵在前面虛空中。祂是諸佛的總集體，是一位極殊勝的本尊，具足力量和能力淨除一切惡業與障礙。



金剛薩埵安坐在雜色蓮花上，祂是活生生的、明淨、神韻嚴肅，外表威儀、俊朗俏麗，而且非常慈悲。先進行這明確觀想，然後唸誦百字明咒。唸修這咒獨特之處在於它能淨除因毀誓而導致的衰退以及習氣(conceptual obscuration，在其他地方可譯為所知障，但在此譯習氣為佳)。它也是總持，咒字包涵了文武百尊的力量；是百部勝尊；而且現在就在你自身內，未來於中陰身時，便會顯現出來。為了能確認文武百尊在中陰期間只不過是自身的顯現而作好準備，所以我們要唸修此咒。基於這兩個原因，百字明咒具甚深意義。

我們誦修百字明咒時應溫和及緩慢，觀想無量光芒從金剛薩埵身向四方散射。甘露如泉水般從尊身體流進我們的頂輪，完全淨化自身；就像潔白的牛乳注滿空心的水晶球般；一切垢染業障都經下身流走。除自己之外，唸咒時觀想一切眾生圍繞，一起修持。而金剛薩埵尊亦安坐在每個眾生頭頂，我們好像同時在尊者的甘露雨下奇妙地沐浴著一樣，一切垢染都被沖掉。修法時最好能一直維持在本覺的境界中，否則，就當在觀賞一場魔術表演，雖然能見，但總皆虛妄。

嗡 班扎薩埵薩麻雅 麻努巴拉雅  
班扎薩埵得羅巴帝叉 只卓美巴瓦

蘇埵卡約美巴瓦 蘇波卡約美巴瓦

阿努拉多美巴瓦 薩瓦斯地美布拉雅叉

薩瓦噶麻蘇咱麥 資洗央古嚕吽  
哈哈哈哈 火 班噶灣 薩瓦答他噶答

班扎麻美木咱 班扎巴瓦薩麻雅薩埵阿

(繼續誦百字明咒)

現在觀想金剛薩埵融入光中——你頭頂上以及所有眾生頂上的金剛薩埵——再融入每個人自身，因此眾生的身、語、意與殊勝的金剛薩埵再無分別。各人的整體經驗都變成金剛薩埵之剎土，所見的都是神聖的，一切聲響都是百字明咒音，所有意念都是金剛薩埵的意。現在我們將唸誦金剛薩埵的短咒。當我們與金剛薩埵不可分割時，我們的色是金剛薩埵，所有認知的都是神聖的，一切聲音都是咒音，一切心念、見解和回憶都是明覺的顯現。

嗡 班扎薩埵 阿



最後是結行迴向。我們將這次禪修和持誦所獲一切善根，迴向給一切有情，願他們獲得覺悟。呼氣時這樣想：「透過這修法，願所有衝突、饑荒與戰亂都能平息；願一切疾病都能消除；願世界和平；願一切有情皆得到快樂。願我自己於未來生生世世也獲暇滿人身；能與具德上師結緣；速得解脫，圓滿菩提。願能於未來世生而為男或女菩薩。

，具足聖潔的心靈，及以利樂有情為目標。請大家一起迴向：

伙 拉美耶喜尼用威  
蘇南它依當巴地  
加林森千麻嚕剛  
多傑森巴圖巴宋  
伙 以我所集無邊清淨功德，  
及無上智慧，  
願一切等虛空有情，

## 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

2011年2月19日（星期六下午四時）

3月5日（星期六下午四時）

4月2日（星期六下午四時）

慈悲的師父開講《入中論》之〈究竟佛果品〉，就好像帶領渴求出離世俗，心依止正法的善信們進入佛果的境界。世人追追逐逐趕前好勝，幾經辛苦爭取優勝，結果苦多樂少；佛說若以這種堅毅力來修行佛道，佛果將近矣！何樂而不為？



得證金剛薩埵境界。

哥瓦米巴仁機司

迭青亭巴多傑尼

養任耶喜讓美巴

哦森依比打些宋

願真正的覺醒吉祥住世，

與俱生本初智慧永不分離，

真實堅固金剛之住處，

恆常本具之本質。

(寂靜片刻)

仁波切說：「現在可以出定。」

剛才是傳統金剛乘的修持。開始時，我們先皈依、發心，生起慈、悲、喜、捨之四無量心；內裡都包含了世俗和勝義兩個層面。世俗皈依包括觀想皈依對象現於面前虛空，行者須對皈依對象具足信心。勝義皈依是安住於自身與皈依對象無二分之境界上。菩提心分世俗和勝義兩方面。獻出自己一切善行功德，擔負眾生所有苦難與障礙，這是世俗菩提心的基礎。而勝義菩提心則是簡單地把心安住於無想、無概念的境界中。

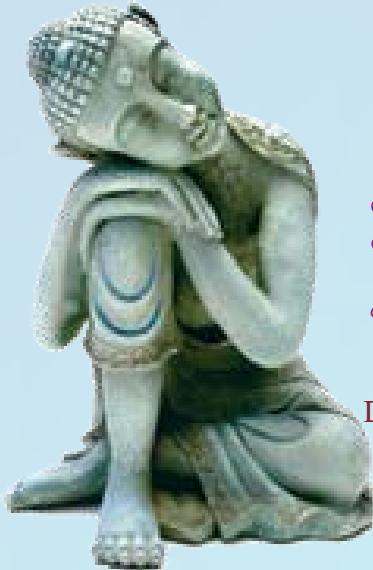
接著，開始觀修本尊，這裡是指金剛薩埵。首先，我們要觀想自身就是本尊，除了擁有金剛薩埵的外相，同時亦要確認心的本質。（譯註：本尊外相總戲論，本淨明體任運成。）所以，生起和圓滿二次第是同時發生，而且是不可分開的；這亦是方便與智慧之融合。誦咒時，為了利益眾生，在行、住、坐、



臥，發放黑白的光。到最後，體證一切顯現都是神聖的本尊，一切聲響都是咒音，一切心的活動都是本來光明覺醒的顯現。我們停留在這三摩地狀態中一會。

我們可以交替地修法，唸咒一段時間後，安住在平等捨和正見中。疲倦時，就讓自己安於平等捨中。若我們在平等捨的狀態中感到累了，便再次唸咒；就這樣交替地修。最後迴向功德，把所有善願皆無私地奉獻，然後安住於平等捨中。

(待續)



# 大圓滿 佛陀的終極理念

Dzogchen: the ultimate teaching of Buddhas

## 第十八章 大圓滿心髓是要任運地覺醒

**1** 這麼看來，大圓滿心髓的整個修行，其實與禪修，或者控制意念有關？

這看你對禪修的定義及所指涉的範圍而定。大圓滿指涉是廣義的禪修，整個生命都是修行的示現，沒有在時間上割裂及證境上二分。

**2** 那麼怎樣才可做到整個生命都是修行的示現？

把意念安住於任運中。

**3** 甚麼是任運？

任運有兩個層面，「平靜狀態」和「轉動狀態」。

Ch. 18 Spontaneous awakening as the innermost essence of Dzogchen

**1** On the question of the heart essence of Dzogchen practice, are you saying that it is in fact related to contemplation, or the controlling of mind?

It depends on how you denote the meaning and scope of contemplation. When we speak of contemplation in Dzogchen, in a broader sense, every expression of life becomes the practice of contemplation without any discrimination of time and duality in experience.

**2** So, how can I accomplish this practice?

Resting your mind in the natural state of spontaneous presence.

**3** What is spontaneous presence?



#### 4 在平靜狀態及在轉動狀態時我們要做甚麼？

首先我們逐步來分析吧！在平靜狀態中，我們細意地分析身、語、意吧！我們頭痛時，你觀察那些痛楚從何而來？它消失時又到了那處？我們根本不能得到一個結論，我們的念頭縱然這樣消失了，但它們依然沒有中斷地再次生起。這就是我們「內心本質覺醒」的明淨作用力，這時稱為轉動狀態。念頭轉動時，你觀察它並試圖找出它從何而來、住於何處、將往何處，你都不能發現任何答案。當你對生起的念頭覺醒，要覺察它時，它只會消失得無影無踪。這時你又回復「平靜狀態」。但你要小心，「平靜狀態」不是甚深禪定，這只不過是一種經驗。

大圓滿教法裡，必須要學懂如何與這「轉動狀態」協調，並將它與本身一切能量「平靜狀態」整合起來。在甚深禪定中「任



It has two aspects, static and active state.

#### 4 Would you please discuss both states?

Let us analyze step by step. We examine carefully our body, speech and mind. In case when you have a headache, you can make many productive inquiries, such as, where the pain comes from and when it goes where it vanishes. Basically, any attempt to draw a conclusion is proved to be futile. Even if our thoughts leave, these restless thoughts keep coming up unceasingly. Vivid clarity of the awakening of our true intrinsic nature undeniably is functioning right now, that's the active state in connection with our mind. Similarly, when a thought arises, noticing it: That's a thought. Where does it come from? Where does it stay? Where is it going? You get nothing substantial after all. Once again, investigate those thoughts, they just disappear without a trace and you restore the static state. Be careful, watch your step here. 'Static state' is but an experience, not contemplation itself.

Develop the balance of active state and unite it with all your energy of the static state is necessary in practising Dzogchen. There is no distinction between static and the active state in the spontaneous state of profound contemplation. At this point, you have no intention whatsoever in seeking state with or without thoughts.

#### 5 Walking or standing, sitting or lying down, does it make any difference between a Dzogchen practitioner who establishes

「運」的意思就是「平靜狀態」與「轉動狀態」再無分別。這時你再無能力去追尋任何念頭。

**5** 這時大圓滿修行者在甚深禪定中任運，行、住、坐、臥中整合自身的能量；平靜狀態和運動狀態，與我們凡人的行、住、坐、臥有何分別？

有很大的不同，在任運中的大圓滿修行不受任何流轉困擾，包括業力，大圓滿修行者亦不再被平靜狀態所拴繫，這時對應於「平靜狀態」的空性，及對應於「轉動狀態」的明淨，兩者整合起來，便可以像佛陀一樣，如法而行，不再償還業報。

大圓滿修行者到達甚深禪定的徹底穩定時，就是他作夢時也會覺醒他正在造夢。

而凡人的行、住、坐、臥，都要依循因緣法；行為正確或錯誤都會召感業報。凡人作夢不會覺醒，仍被夢境所繫縛。

**6** 上師，您常說主體及客體二分就會形成知識，不是體證。但為甚麼我們常聽到：「大圓滿的方法是這樣；它的口訣是那樣？」難道方法和口訣不是二分嗎？

善哉！你說得對，修大圓滿穩定

oneself in the spontaneous state of profound contemplation and merging one's energy and that of a laymen?

References to the great diversity are found obviously in a Dzogchen practitioner resting in the spontaneous state, who won't be affected by any disturbances including karma and hindered by the static state anymore. The integration of the emptiness in relation to the static state and luminous purity of active state enables one to act accordingly, beyond causal effect, become like the omniscient Buddha.

When a Dzogchen practitioner achieves stability in profound contemplation, he realizes he dreams when he is dreaming.

Those ordinary people engage in words and physical actions reap karma and are constrained by the ineluctable karmic law of cause and effect. Instead of recognizing, they are taken in by the illusory nature of what they have dreamt.

**6** Master, you always remind us that human intellect is based on our duality of subject and object, and there's no enlightenment in it. Anyway, I have heard many of the practitioners going on to say, "they have to specially practise this way in Dzogchen, and act as that way according to the pith instruction." Is it supposed to become another object of duality, I wonder?

That's right, yes. A strongly stable Dzogchen practitioner won't behave and speak



成熟的人嘴邊不會常常掛著這些話：「大圓滿是這樣，是那樣。」或者是「你修大圓滿一定要這樣，要那樣。」



假如一個人不能理解這點，縱使他說他已真正了解自己真實的狀態，或者他已研習所有大圓滿的思想體系，但他一定仍在無明的狀態，它所謂「成就」奠基的都是虛構的概念。

大圓滿的原理就是要避免創造任何虛假的東西，任何傳統，任何局限的看法根本是不重要。大圓滿的原理就是要我們不要被局限所囚禁，不要附屬於何種教條。

就算大圓滿日常的修行，不一定要有特定姿勢或眼神，你不應以任何方式來制約自己的存在，只要守住自然狀態即可。

## 7 甚麼是守住自然狀態？

克服勤修和責任的觀念：勤修和責任都是從焦慮和緊張生起。當你克服勤修和責任之後，你便會發現自身處於「自我圓滿狀態」的真正甦醒。

of “Dzogchen is not that, Dzogchen is this,” or “your practice should be in that special way.”

And you see, that then gives the understanding even if he declares to have experiences of the true state of mind and seems to get things done after studying all the different systems of Dzogchen and analyzing thoroughly, he remains caught in ignorance. Rather, he really should know better that his ‘attainments’ are not other than dualistic thought of intellectual knowledge.

Let's see the principle in Dzogchen fully avoid any manipulation or fabrication of conceptual designs. To become enlightened, it is not necessary to submit to being conditioned by anything external including any traditions, practices or viewpoints nor is it necessary to attach to precepts and to be a follower of anything or other is just a limit.

Practise without specific posture or eye expressions and not to confine your own existence by any means, just keep right within the natural state. Then will be just fine.

**7** What means by staying within the natural state?

Transcend effort and responsibility since both are generated from anxiety and tension. Overcoming them will dawn the way to the true awareness of oneself being in the state of self-perfection.



# 般若波羅密多心經

重新編制 内容更丰富

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。

贈閱佛經《入菩薩行講義》一套兩冊

追逐財富名利真的令你活得自在，值得嗎？

擁有名譽地位可以歷久不變嗎？

免費贈閱，與你結緣！把握機緣吧！

結集金剛上師卓格多傑五年來41次公開講座。全書661頁，《入菩薩行講義》被中外譽為佛法修行書王，令你愛不釋手。印刷精美，中英對照，淺白詳細的解釋，從此改變你的人生觀。

中英對照、中、英、梵索引，方便佛學研究

歡迎親臨會址索閱



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，你們的一分捐獻，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\_\_\_\_\_先生/女士 (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

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](http://www.greatperfection.org.hk)

(如需收據，請加✓號 地址：\_\_\_\_\_)



# 小達通卡套

時光消逝，轉眼間新的一年又來臨。

新一年度的小達通卡套已經面世了。

封面是慈悲莊嚴的【盛世大雄觀世音菩薩】聖像。



背面是2011年印度大乘論典之《入中論》的舉行日期。

相信經常將這個卡套帶在身邊的信眾會感受到它庇佑，

不單與慈悲的觀世音菩薩形影不離，

最重要的是

跟隨著每個月的講座日期出席《入中論》，

領受慈悲的師父指引，開啟了佛法智慧之門，

誠如師父時常開示所說，

一個得到佛法智慧的人，

一生必會幸福快樂，富裕滿足！

快快將這個無窮的寶藏帶給身邊親友罷，

讓他們也可以共佔法益。

活出快樂的人生！



## 封底說明

釋迦牟尼佛的本生故事之九：最高出離

悉達多太子就在兒子羅睺羅誕生的晚上，決意出離世俗，追求出家的修行生活。臨行前回望耶輸陀羅最後一眼，驚見沉睡著的宮女，平日個個妖艷獻媚，現在卻露出種種醜態，彷彿自己正身處墓塚之中。

### Great Renunciation

On the day Rahula, his son, was born, Prince Siddhatta decided to renounce the world. He took a last look at Yasodhara. And he happened to see his ladies in waiting who were sleeping, showing him their various kinds of ugly manners like cemetery.

本刊免費贈閱 虞載於大圓滿佛教中心愛喜人資訊網

[www.greatperfection.org.hk](http://www.greatperfection.org.hk)



# 最高出離

## 愛慧人 第21期

督 印：金剛上師卓格多傑

編 輯：師母嘉措卓瑪

工作人員：吳燕珠居士 袁維康居士 電 話：2415-4876 傳 真：2415-3267

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

潘世誠居士 [www.greatperfection.org.hk](http://www.greatperfection.org.hk)

本會為政府認可慈善團體

倡印者：大圓滿佛教中心

會 址：九龍尖沙咀漢口道35-37號4樓A座