

當代最重要的「空性」實修著作

修持「大手印」前必修

# 大自在的微笑

空性禪修次第

THE PROGRESSIVE STAGES  
OF MEDITATION ON EMPTINESS

堪布 竹清嘉措仁波切 (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche) 著  
馬爾巴翻譯學院 譯

創古仁波切、堪布 卡特仁波切 真誠推薦  
丁乃竺 審閱·導讀◎陳履安、鄭振煌 序

達賴喇嘛  
Dalai Lama  
歡喜推薦

這是一本實修的書，有方法、有步驟地引導修行人融入空性的智慧，  
可以幫助我們解脫自己生命的困境，離苦得樂，獲得歡喜、大自在。



### 創古仁波切 (白教傳承持有者及導師)

本書透過推論和禪修方法，清晰教導了無我論和唯識論中「諸所顯現唯自心」的觀點。及中觀派中的自續派和應成派的邏輯論證，以及中觀他空見的一切眾生皆具佛性。

● 閱讀本書必能帶給法教的修行者極大的利益。

### 堪布 卡特仁波切 (白教美洲總導師)

堪布竹清嘉措仁波切是一位知識淵博的學者，也是一位法教的證悟者。

閱讀本書必能從中獲得極大的幫助。

### 陳履安 (陳誠及化育文教基金會董事長)

尊貴的竹清嘉措仁波切是藏傳佛教噶舉傳承最偉大的上師之一，是一位集學者和禪師於一身的成就者。

他用清晰易解的方法帶領您進入完全佛法空性見地，閱讀本書必能獲益無窮。

### 鄭振煌 (慧炬出版社社長)

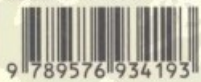
在邁向 21 世紀之際，人類壓力苦惱千萬倍於昔日，空性修養更顯重要。

這是一本人人都該研讀且實修的書，因為大家都有「有」的困擾。「有」不除，心就不安。唯有靠禪修，才能證悟「有」其實不存在，只是「空」的另一面，空有不二就是佛法的無上真諦，就是世間的最高真理，就是人生的安身立命之處。

### 丁乃竺 (表演工作坊行政總監)

仁波切非常有方法的引導修行人進入空性的世界，見解非常深入，從無我禪修、唯識禪修、中觀自續派、中觀應成派到中觀他空見，五個次第，每個次第都非常清楚、有用，對修行者的幫助直接而深入，是當代偉大的空性實修著作，每位學佛者，不論顯密各宗派，若能閱讀，拿來當實修的必備工具書，必能得到很大的修行助力。

ISBN 957-693-419-2



9 789576 934193

00200



建利書局  
(08)7227987



13948 / 26  
心靈拓展系列 D53

## 空，大自在的微笑——空性禪修次第

The Progressive Stages of Meditation on Emptiness

作者 → 堪布 竹清嘉措仁波切 (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche)  
譯者 → 馬爾巴翻譯學院  
圖片 → 封面及彩色頁手印，轉載自《中國佛教圖案》，感謝南天書局提供  
責任編輯 → 鄧恆月  
封面及彩圖設計 → 趙金仁  
發行人 → 李鍾桂  
總經理 → 張春居  
總編輯 → 徐建文  
出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers  
郵撥帳號：18395080  
106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓  
電話：(02) 23697959 傳真：(02) 23637110  
公司 E-mail：1ppc@ms10.hinet.net  
出版部 E-mail：e7959@ms34.hinet.net  
業務部：  
台北市文山區景華街 128 巷 8 號  
電話：(02) 29300620 傳真：(02) 29300627  
免費服務專線：080201009  
業務部 E-mail：b7959@ms22.hinet.net

登記證 → 局版台業字第 1514 號

初版 1 刷 → 2000 年 1 月

ISBN / 957 - 693 - 419 - 2

定價 → 200 元

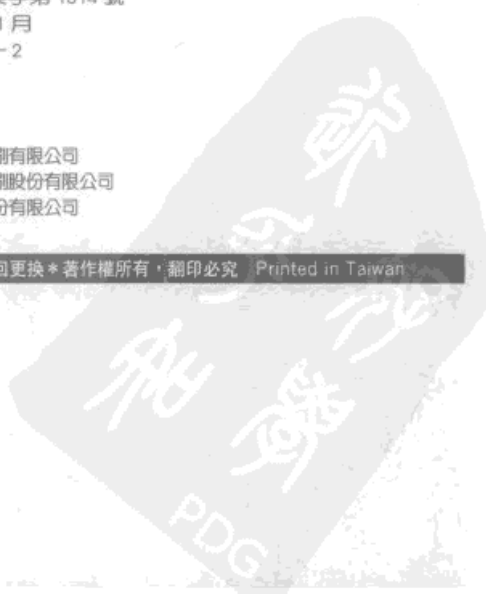
法律顧問 → 林廷隆律師

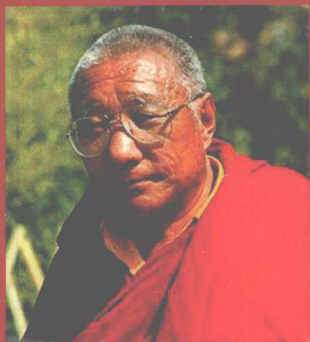
製版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝訂 → 正華裝訂股份有限公司

\* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 \* 著作權所有，翻印必究 Printed in Taiwan





作者介紹

## 堪布 竹清嘉措仁波切

尊貴的堪布 竹清嘉措仁波切，生於1934年康藏地區，是藏密白教首席學者及詩人，為大手印傳承的證悟者，也是一位瑜伽行成就者。

年少時期，他在西藏中部山區及墳場長期閉關，由第十六世大寶法王傳授大手印及直指心性，得到「堪布」的頭銜，後來，在印度得到達賴喇嘛認可的「格西」學位。

1975年，他在十六世大寶法王願請下出關弘法，以訓練西方翻譯員深入了解藏密法教課程為重點，並且和 創古仁波切在那爛陀佛學院負責訓練新一代堪布，1986年，他在尼泊爾成立馬爾巴翻譯學院，每年在第三世 蔣貢康楚仁波切所設立的立佩多傑佛學院，指導白教最高法要大手印禪修及相關開示。

多年來，他在不丹、西藏和尼泊爾的密勒日巴山洞，除了成立多處閉關中心之外，更為女性修行者創建了阿尼寺院，其智慧與慈悲，深受藏傳佛教四大教派所尊崇。

他經常以歌謠方式傳授法教，講學風格活潑多變，能犀利察覺學生心性，但又不失幽默隨和，生活素樸自在，被譽為「現代密勒日巴」，《空，大自在的微笑——空性禪修次第》是他最重要的著作之一。

馬爾巴翻譯學院台灣分會

電話：(02) 2587-2262

E-Mail：Laughboy@tpts6.seed.net.tw

網頁位址：http://www.netvigator.com.tw/~marpatw/

graphic design: studio gervins 1999

email: gervin@m2.dj.net.tw http://www.dj.net.tw/~gervin/

趙金仁工作室

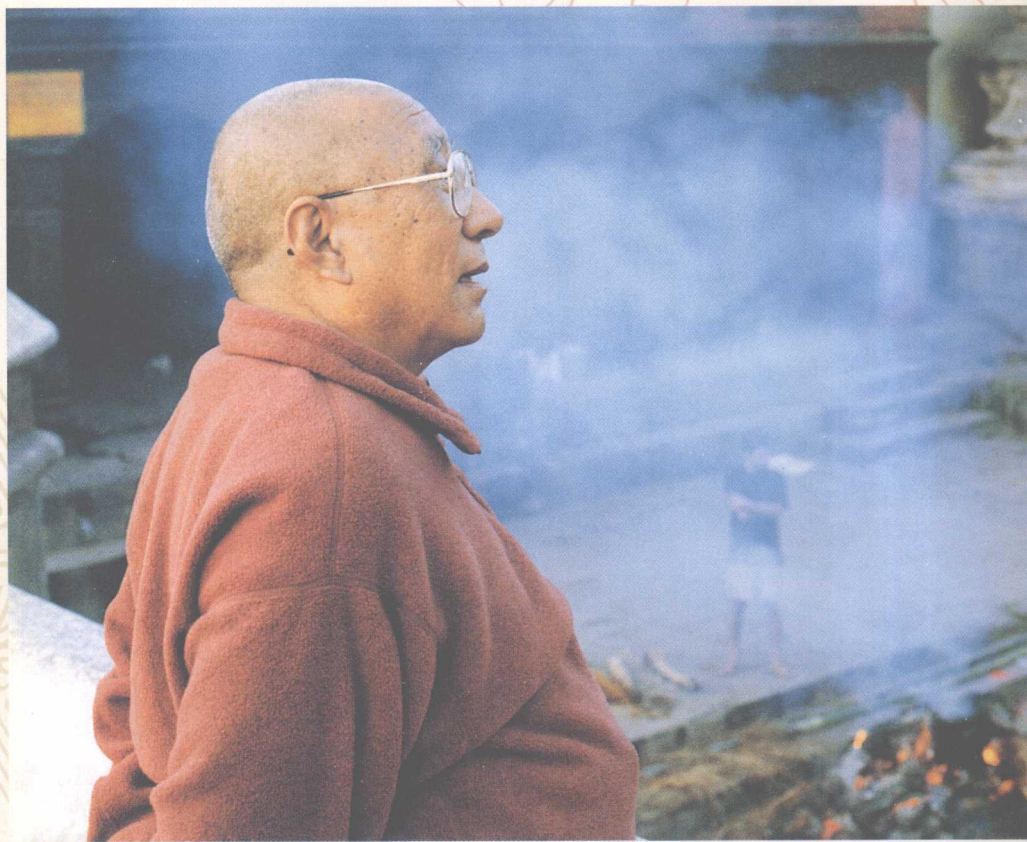


## 【心靈拓展系列】

D22	生命中的戒指與蠟燭－創造豐富的生活儀式 林淑貞◎譯	380元
D23	物情物語 畢恆達◎著	180元
D24	找尋空間的女人 畢恆達◎著	180元
D25	變－問題的形成與解決 夏林清◎鄭村棋◎譯	220元
D26	鐵約翰－一本關於男性啟蒙的書 羅勃·布萊◎著 譚智華◎譯	300元
D27	西藏生死書 索甲仁波切◎著 鄭振煌◎譯	350元
D28	巫士唐望的世界 卡羅斯·卡斯塔尼達◎著 魯宓◎譯	320元
D29	上帝也算命一－玩命與革命 施奇青◎陳輝◎著	180元
D30	上帝也算命二－女人桃花緣 施奇青◎陳輝◎著	180元
D31	上帝也算命三－完全算命手冊 施奇青◎陳輝◎著	180元
D32	上帝也算命四－好命操作手冊 施奇青◎陳輝◎著	180元
D33	勇敢面對慢性病－克服常見的八種恐懼 艾琳·保寧/蘇珊·高蘭特◎著 蔣文玉◎譯	220元
D34	性、演化、達爾文－人是道德的動物？ 羅伯·賴特◎著 林淑貞◎譯	400元
D35	顛覆年齡－活得老又活得好 邱天助◎著	200元
D36	生命史學 余德慧◎著	200元
D37	生死無盡 余德慧◎著	200元
D38	西藏生死書(典藏精裝本) 索甲仁波切◎著 鄭振煌◎譯	450元
D39	巫士唐望的教誨 卡羅斯·卡斯塔尼達◎著 魯宓◎譯	300元
D40	心靈神醫 東杜法王仁波切◎著 鄭振煌◎譯	220元
D41	打開情緒 Window 王浩威/鄭淑麗◎合著	220元
D42	憂鬱的醫生，想飛... 王浩威◎著	200元
D43	照見清淨心 波卡仁波切◎著 吳嘉真 陳玲瓏◎譯	180元
D44	恩寵與勇氣 肯恩·威爾伯◎著 胡因夢 劉清彥◎譯	380元
D45	解離的真實－與巫士唐望的對話 卡羅斯·卡斯塔尼達◎著 魯宓◎譯	300元
D46	杜鵑窩的春天－精神疾病照顧手冊 楊延光◎著	320元
D47	超越心靈地圖 史考特·派克◎著 魯宓◎譯	300元
D48	真誠共識－等待重生的新契機 史考特·派克◎著 楊顯泉◎譯	380元
D49	邪惡心理學－真實面對謊言的本質 史考特·派克◎著 游婉嫻◎譯	300元
D50	生命教育－與孩子一同迎向人生挑戰 傑·唐納·畢特士◎著 許琳英◎譯	240元
D51	四十女兒心 謝芬蘭◎著	180元
D52	鮮活信仰－卡特的心靈回憶錄 吉米·卡特◎著 劉清彥◎譯 劉清虔◎審閱	300元
D53	空，大自在的微笑 堪布·竹清嘉措仁波切◎著 馬爾巴翻譯學院◎譯	200元
D54	誰來下手？ 史考特·派克◎著 魯宓◎譯	220元
D55	假如我死時，你不在我身旁 克莉斯汀·龍維可◎著 陳慧富◎譯	280元



堪布 竹清嘉措仁波切——當代藏密白教最偉大的學者與證悟者，多年來他一直表示將圓寂，但在全球弟子願請下，慈悲度眾至今。



在尼泊爾恆河上游的巴須巴帝，火葬場焚屍體的青煙漫天揚起，仁波切帶領台灣來的弟子到這裡觀修無常，發大悲心。



1999年3月，尼泊爾加德滿都附近的金剛乘聖地，仁波切在台灣弟子唱頌「瑪姬拉尊祈請文」聲中，做手持虛空法器狀，修持「施身法」。





教學風格自在活潑的堪布 竹清嘉措仁波切，常以詩歌唱頌方式指導學生，全球傳法二十多年來，東西方弟子無數。「空性禪修」是仁波切指導大手印心要前的必修課程。



時而莊嚴，時而頑皮，時而自在，仁波切示現的形象，變化多端。

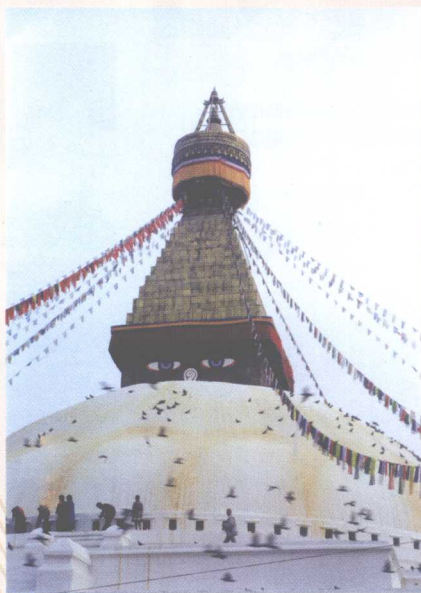


本書中的禪修法，是根據第一世蔣貢康楚仁波切的著述而來。圖左為他的第四世轉世，目前由 竹清嘉措仁波切負責教育。





當年仁波切從西藏到尼泊爾，而今台灣弟子也不遠萬里來到尼泊爾皈依求法；雖然天各一方，但因菩提因緣而相聚一堂，說完再見，互相扶持的修行路正長。



尼泊爾加德滿都滿願大佛塔，相傳在此所發一切善願、惡願都會成真，提醒人隨時觀察當下心念。台灣弟子到尼泊爾皈依期間，每天清晨黃昏都在此繞塔、念頌佛子行三十七頌，並依此發願。

1999年4月6日清晨，台灣弟子返台前到馬爾巴翻譯學院，向仁波切告別。仁波切一一用手點指弟子的額、喉、心，表示上師對弟子身、口、意的加持。





# 開卷語

此生如夢又如幻，  
我們應該對那些  
不知道這個觀點的眾生，  
生起慈悲心。

堪布 竹清嘉措仁波切

# 六 五

## 大自在的微笑——空性禪修次第

- 8 仁波切 自序 
- 
- 10 達賴喇嘛 序
- 
- 11 創古仁波切 序
- 
- 12 堪布 卡特仁波切 序
- 
- 13 陳履安 序
- 
- 16 鄭振煌 序
- 
- 18 丁乃竺 導讀
- 
- 23 唯一勤行利眾生——譯序
- 
- 26 咸成怙主觀世音——本書的重要性
- 
- 27 雖見諸法無來去——本書的背景與架構
- 
- 31 為度無邊有情故——本書的實修方法
- 
- 39 如何使用《空性禪修次第》——給讀者的建議



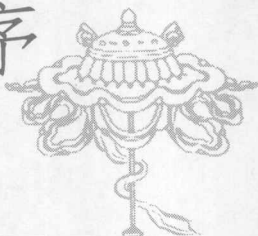
# 目 錄



- 43 發菩提心·證悟的心態
- 
- 45 上師祈請文·傳承的加持
- 
- 47 五次第提要·了悟的階梯
- 
- 51 第一次第·無我禪修
- 
- 71 第二次第·唯識禪修
- 
- 99 中觀簡介·遠離有無斷與常
- 
- 111 第三次第·中觀自續派禪修
- 
- 125 第四次第·中觀應成派禪修
- 
- 141 第五次第·中觀他空見禪修
- 
- 166 附錄一·佛子行三十七頌
- 
- 173 附錄二·五十一心所法
- 
- 177 附錄三·問答集



# 仁波切 自序



仁波切寫了一些詩句，作為《空，大自在的微笑——空性禪修次第》中文版序。

仁波切期望我們盡情用優雅悅耳的中文翻譯出來，以饒益有情。

我俱足信心、精進、及智慧的弟子啊，

願你

將聞、思所獲得的知識，轉化為禪修智慧，

並且因此了悟真實本性——大手印！

在此，我將詮釋空性禪修各個次第。

以大乘菩提心為基礎，

為了利益一切有情眾生，

發願達到證悟。

首先，禪修無我，

這將幫你捨離一切問題與困難的源頭

——我執。

然後，進一步禪修二元性空的法性，  
這將幫你，逆轉因執著二元對立所產生的迷惑，  
並讓你不再認為，外在對境是真實的。

下一步，再禪修全然的空，猶如虛空一般，  
這將逆轉，視一切事物為真實的所有想法。

然後，在遠離一切概念造作的法性中，  
以不靠思維推論的禪修方法，  
將自我從各種虛飾特質的執著中，  
解脫出來。

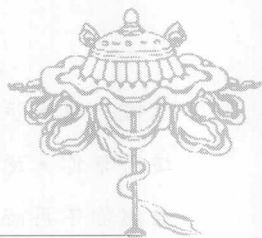
接著，是禪修當下的明光，  
運用這個方式禪修，  
就能了知外在環境與眾生，即是諸佛淨土與本尊。  
如是清淨的顯相，可以普照十方。

若你對這些禪修次第的最深層意義，  
禪修得非常熟練，  
你將了悟——樂空不二的大手印！  
你將超越凡夫心，了悟——覺空不二的大圓滿！





# 達賴喇嘛序



尊貴的 佛陀開示解脫之道，其中極為殊勝之處，就是他建議衆生應深刻地洞悉「空性」，即「無我」，也就是洞悉一切現象的真實本性。

這種空性的見解，必須以慈悲及覺醒的菩提心為基礎，這菩提心就是為了利益所有衆生，誓願能夠完全證悟的利他心態，也是所有大乘行者應該具有的特質。空性的見解，加上覺悟的心，巧妙地形成了智慧與方便的組合，兩者若缺其一，就無法圓滿慈悲心。

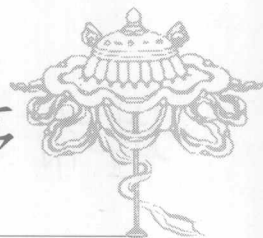
堪布 竹清嘉措仁波切在這本書中，教導讀者如何依照西藏保存的傳統方式來進行空性禪修。我特別高興的是，得知這個甚深的法教已可以中文及英文兩種語言呈現給讀者。我祈願所有有情衆生，都能因為實際演練這些法教而獲得究竟的解脫。

(The Dalai Lama)

第十四世達賴喇嘛

於印度達蘭莎拉

# 創古仁波切序



堪布 竹清嘉措仁波切，乃是在第十六世大寶法王：讓尊立佩多傑座下，接受噶舉傳承中堪布的頭銜。他的這本著作《空性禪修次第》，教導了無我觀、和唯識觀中「諸所顯現唯自心」的觀點，以及中觀的自續派和應成派的邏輯論證，這些邏輯證明了一切現象本性皆空，以及中觀他空見的一切衆生皆具佛性。這一切都在本書中，透過推論和禪修的方式，有清晰的教導。

本書中文版的發行，必定能帶給法教的修行者極大的利益。我對所有促成本書出版的人表達由衷感謝，並期望所有有志修習法教的人，都盡可能深刻的潛心研讀、身體力行。

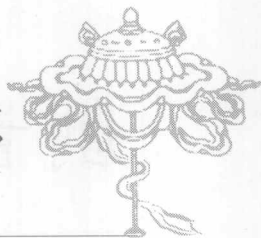
Thrangu R. (Thrangu Rinpoche)

創古仁波切

於英國牛津



# 堪布 卡特仁波切 序



堪布 竹清嘉措仁波切是一位偉大的學者，也是一位真正的證悟者。我相信閱讀這本書的讀者，必定能夠從中獲得極大的利益。

(Khenpo Karthar Rinpoche)

堪布 卡特仁波切

於美國屋士達