

直接向你揭露——心的無窮奧秘！
以見地與禪修合一而修之精髓。
任何想要了悟「心」之神聖秘密者，
本書將令你眼界大開、倍受啟發。

大圓滿無二性的殊勝口訣

直顯心之奧秘

祖古貝瑪·里沙仁波切／著

楊書婷／譯

貝諾法王、揚唐仁波切、東杜仁波切 | 專文推薦
董瑟·聽列·諾布仁波切 | 專文引介

直顯心之奧秘

大圓滿無二性的殊勝口訣

The Great Secret of Mind:
Special Instructions on the Nonduality of Dzogchen

作者 / 祖古貝瑪·里沙仁波切

譯者 / 楊書婷

直顯心之奧秘：大圓滿無二性的殊勝口訣

作者／祖古貝瑪·里沙仁波切

中譯／楊書婷

中文審閱者／索南倫珠

責任編輯／游璧如

業務／顏宏紋

總編輯／張嘉芳

出版／橡樹林文化

城邦文化事業股份有限公司

104 台北市民生東路二段 141 號 5 樓

電話：(02)2500-7696 傳真：(02)2500-1951

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

104 台北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓

客服專線：(02)25007718；25001991

24 小時傳真專線：(02)25001990；25001991

服務時間：週一至週五上午 09:30～12:00；下午 13:30～17:00

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓

電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337

Email: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cité (M) Sdn.Bhd. (458372 U)】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

Email: cite@cite.com.my

版面構成／歐陽碧智

封面設計／崔壯華

印刷／韋懋實業有限公司

初版一刷／2015 年 4 月

初版二刷／2017 年 4 月

ISBN／978-986-6409-98-1

定價／500 元

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

版權所有・翻印必究 (Printed in Taiwan)

缺頁或破損請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

直顯心之奧秘：大圓滿無二性的殊勝口訣／祖古貝瑪·里沙仁波切作；楊書婷譯．-- 初版．-- 臺北市：橡樹林文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.04
面：公分．-- (善知識系列：JB0102)
譯自：The great secret of mind: special instructions on the nonduality of Dzogchen
ISBN 978-986-6409-98-1 (平裝)

1. 藏傳佛教 2. 佛教修持

226.96615

104003008

目錄

【前言】貝諾法王 10

【前言】多芒·揚唐仁波切 11

【前言】祖古東杜仁波切 13

【引介作者】董瑟·聽列·諾布仁波切 18

英譯者的註記 20

作者序 21

英譯者導言 24

引言 40

1 見 57

1.1 物質世界的自性 58

1.2 「當局者」禪修與「旁觀者」禪修的不同 64

1.3 物質主義的謬論：事實何以與我們對「自身苦樂乃有賴物質事物」的假設是相違的 65

1.4 物質事物的不真實 67

1.5 一切事物皆為心的虛妄造作 72

1.6 這個色身如何從依業之心而來，以及我們對下輩子可以有何種預期 74

1.7 辨別不清淨的外在顯相和清淨的實相自性 78

1.8 所有現象皆不真實：一切只是心的迷妄展現 85

1.9 清除「相信實有」此痛苦之因的方法 89

1.10 將不實世界安立為魔術幻影的方式：不同層次的途徑 94

1.11 人們不知其無實自心的如幻自性，而在錯亂中打轉 101

1.12 本覺即是佛陀 105

1.13 闡述世界和魔術幻影的相似之處 111

1.14 依據佛經而懷持「一切並不真實」的信念 113

1.15 引介此心的祕密 118

1.16 在佛經問答方式中所述及心智的二元分別本性 125

1.17 對於「佛性在我們心相續之中」的合理證明 130

1.18 若已證得心的自然圓滿，便無需再以相應的對治來處理每次的業力衝動

1. 19 世界爲空、無實、主觀迷妄的見地，與世界由原子組成的科學見解，

此二者具有一致性 142

1. 20 疾患與病痛可因爲爛熟「識得空性本覺」而得以緩解 145

1. 21 心是所有經驗（覺受）的根源 152

1. 22 知道整個世界皆爲心所虛妄造作且於臨終毫不受擾，則於中陰之時便

可得度 153

1. 23 於本基覺性的空界中，生起次第和圓滿次第是完整且圓滿的 157

1. 24 爲何一切眾生一直受縛於輪迴之中 160

1. 25 當我們看著心的本質時，迷妄便能消融 165

1. 26 把所有事物都看成不過是概念標籤的好處所在 171

1. 27 自然而然識得本覺之時，本覺的遮障就自然消融 173

1. 28 妙力於本覺之中必然得度 180

1. 29 輪迴除了只是妙力自顯之外，從未曾存在 182

1. 30 在不受因緣制約的本覺中，一切佛果功德都任運顯現 185

1. 31 若能安住於不動的心，便能立即獲得極大的好處 189

1. 32 不經控制的情緒會造成嚴重的生態破壞 192

1. 33 大圓滿法的修道歷程必然且自然會保護環境 193

1. 34 闡述一切事物都從心之基礎中升起 199

1. 35 若能透徹了達「顯空不二」，所見便能自然遍滿著無量清淨 202

1. 36 直指本覺的一隻手指 204

1. 37 說明尋覓一位持明上師以引介本覺的必要性 209

1. 38 佛身與佛智的功德，原本就顯現於本基覺性之中 218

1. 39 解開對於本覺不依因緣之潛藏力的疑惑 220

1. 40 如何將五毒作為道用 225

1. 41 直至散漫念頭消融於虛空之前，我們都必須考量到業力的報應 233

1. 42 聽聞大圓滿教誡的利益 234

2 修，是為道 239

2. 1 首先，對見地具有確信，這是必要的 240

2. 2 為什麼要禪修 241

2. 3 禪修的定境 243

2 · 4 若不禪修，即使瑣碎的小事都會造成嚴重的痛苦 248

2 · 5 禪修能去除執著，而執著是所有痛苦的根源 253

2 · 6 痛苦之所以顯現，是因為有希望和恐懼 255

2 · 7 簡單說明如何保任自生覺性的本初覺智 260

2 · 8 禪修的地方 261

2 · 9 身體的定境 264

2 · 10 如何保任本覺：簡說 264

2 · 11 如何保任本覺：詳說 265

2 · 12 阻礙禪定的五種過失 266

2 · 13 對治五種過失的八種方法 268

2 · 14 於「止觀合一」之境，九住心和五覺受是彼此相關的 270

2 · 15 簡易、精要的定境 275

2 · 16 於課座之中修持根本本覺的方法 277

2 · 17 誤入禪修覺受的歧途 282

2 · 18 心和本覺之間的差別 291

2 · 19 持明上師的親授教言能激勵禪修 292

3 行

297

3 · 1 說明「行」的內涵 298

3 · 2 對於「念頭持續自行解脫」的無知，是一種過失 299

3 · 3 讓念頭同時生起和解脫的殊勝法門 301

3 · 4 禪修的覺受會自然生起於心相續之中 303

3 · 5 當行止能同時生起和度脫，它便離於業和果報 304

3 · 6 對於大圓滿法超越因和果的明確主張 308

3 · 7 只要分別念想還在，就要小心業力和果報 311

3 · 8 成就不變自利本覺的佐證，是於世間八法皆以平等捨看待 318

3 · 9 成就不變利他本覺的佐證，是任運大悲和對業果法則的依止 318

3 · 10 下乘法門的修行者受縛於勤作的費力 322

3 · 11 行止具有三解脫法的特色 323

3 · 12 經、續的觀點都同意要拒斥粗重的煩惱 325

3 · 13 將六波羅蜜多融入行止之中 328

3 · 14 對於財富的沉溺將導致痛苦 331

4 果

363

- 3 . 15 無論地位高低，每個人都受到貪執所奴役 332
- 3 . 16 自殺的愚蠢之處 337
- 3 . 17 若不執著，則僅是擁有財富和名望並無害處 340
- 3 . 18 無私之心，最能服務他眾 342
- 3 . 19 了知所執之境乃是迷妄，則五根欲樂並無害處 346
- 3 . 20 識得本覺者稱為「佛」，對此無明者則為「有情眾生」 349
- 3 . 21 自生本智的三種特性 351
- 3 . 22 散漫念頭必然消融而入於本基覺性之中 352
- 3 . 23 對於輪迴、涅槃和兩者之間的修道皆不執著，此乃關鍵所在 355
- 3 . 24 「掌中」教言：簡說 358
- 4 . 1 佛果功德在本基覺性中的任運顯現 364
- 4 . 2 了知大圓滿法：即身成佛！ 368
- 4 . 3 有關色身消融和虹身解脫的當代故事 371

5 四個中陰

375

5·1 爲中等根器者所說的中陰解脫教言 376

5·2 生後中陰 377

5·3 死亡中陰 381

5·4 死亡中陰的實際修持 383

5·5 遷識爲五種無修的成佛法門之一 389

5·6 法性中陰 390

5·7 生有中陰 393

作者之跋 401

詞彙選列對照表 403

引用文典對照表 405

中譯者致謝 416

直顯心之奧秘

大圓滿無二性的殊勝口訣

The Great Secret of Mind:
Special Instructions on the Nonduality of Dzogchen

作者 / 祖古貝瑪·里沙仁波切

譯者 / 楊書婷

目錄

【前言】貝諾法王 10

【前言】多芒·揚唐仁波切 11

【前言】祖古東杜仁波切 13

【引介作者】董瑟·聽列·諾布仁波切 18

英譯者的註記 20

作者序 21

英譯者導言 24

引言 40

1 見 57

1.1 物質世界的自性 58

1.2 「當局者」禪修與「旁觀者」禪修的不同 64

1.3 物質主義的謬論：事實何以與我們對「自身苦樂乃有賴物質事物」的假設是相違的 65

1.4 物質事物的不真實 67

1.5 一切事物皆為心的虛妄造作 72

1.6 這個色身如何從依業之心而來，以及我們對下輩子可以有何種預期 74

1.7 辨別不清淨的外在顯相和清淨的實相自性 78

1.8 所有現象皆不真實：一切只是心的迷妄展現 85

1.9 清除「相信實有」此痛苦之因的方法 89

1.10 將不實世界安立為魔術幻影的方式：不同層次的途徑 94

1.11 人們不知其無實自心的如幻自性，而在錯亂中打轉 101

1.12 本覺即是佛陀 105

1.13 闡述世界和魔術幻影的相似之處 111

1.14 依據佛經而懷持「一切並不真實」的信念 113

1.15 引介此心的祕密 118

1.16 在佛經問答方式中所述及心智的二元分別本性 125

1.17 對於「佛性在我們心相續之中」的合理證明 130

1.18 若已證得心的自然圓滿，便無需再以相應的對治來處理每次的業力衝動

1. 19 世界爲空、無實、主觀迷妄的見地，與世界由原子組成的科學見解，

此二者具有一致性 142

1. 20 疾患與病痛可因爲嫺熟「識得空性本覺」而得以緩解 145

1. 21 心是所有經驗（覺受）的根源 152

1. 22 知道整個世界皆爲心所虛妄造作且於臨終毫不受擾，則於中陰之時便

可得度 153

1. 23 於本基覺性的空界中，生起次第和圓滿次第是完整且圓滿的 157

1. 24 爲何一切眾生一直受縛於輪迴之中 160

1. 25 當我們看著心的本質時，迷妄便能消融 165

1. 26 把所有事物都看成不過是概念標籤的好處所在 171

1. 27 自然而然識得本覺之時，本覺的遮障就自然消融 173

1. 28 妙力於本覺之中必然得度 180

1. 29 輪迴除了只是妙力自顯之外，從未曾存在 182

1. 30 在不受因緣制約的本覺中，一切佛果功德都任運顯現 185

1. 31 若能安住於不動的心，便能立即獲得極大的好處 189

1. 32 不經控制的情緒會造成嚴重的生態破壞 192

1. 33 大圓滿法的修道歷程必然且自然會保護環境 193

1. 34 闡述一切事物都從心之基礎中生起 199

1. 35 若能透徹了達「顯空不二」，所見便能自然遍滿著無量清淨 202

1. 36 直指本覺的一隻手指 204

1. 37 說明尋覓一位持明上師以引介本覺的必要性 209

1. 38 佛身與佛智的功德，原本就顯現於本基覺性之中 218

1. 39 解開對於本覺不依因緣之潛藏力的疑惑 220

1. 40 如何將五毒作為道用 225

1. 41 直至散漫念頭消融於虛空之前，我們都必須考量到業力的報應 233

1. 42 聽聞大圓滿教誡的利益 234

2 修，是為道 239

2. 1 首先，對見地具有確信，這是必要的 240

2. 2 為什麼要禪修 241

2. 3 禪修的定境 243

2 · 4	若不禪修，即使瑣碎的小事都會造成嚴重的痛苦	248
2 · 5	禪修能去除執著，而執著是所有痛苦的根源	253
2 · 6	痛苦之所以顯現，是因為有希望和恐懼	255
2 · 7	簡單說明如何保任自生覺性的本初覺智	260
2 · 8	禪修的地方	261
2 · 9	身體的定境	264
2 · 10	如何保任本覺：簡說	264
2 · 11	如何保任本覺：詳說	265
2 · 12	阻礙禪定的五種過失	266
2 · 13	對治五種過失的八種方法	268
2 · 14	於「止觀合一」之境，九住心和五覺受是彼此相關的	270
2 · 15	簡易、精要的定境	275
2 · 16	於課座之中修持根本本覺的方法	277
2 · 17	誤入禪修覺受的歧途	282
2 · 18	心和本覺之間的差別	291
2 · 19	持明上師的親授教言能激勵禪修	292