

顯密寶庫(九)

大圓滿心性休息

大車疏(上)

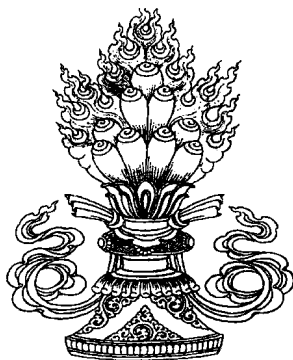




# 心性休息大车疏

(上)

索达吉堪布 译



香港中华文化出版社



## 显密宝库(九)

---

香港中华文化出版社出版

地址：香港铜锣湾骆克道 513 号永胜大厦 18 楼

海外总发行：香港三联书店有限公司

850×1168 毫米 大 32 开 14 印张 14.9 万字

2002 年 6 月第一版第一次印刷

印数：1-1000



ISBN 962-86115-1-8

## 译 序

《大圆满心性休息大车疏》是全知无垢光尊者的《三大休息》之一，也是宁玛派的显密菩提道次第论，它可堪为藏传佛教中独占鳌头的一部鸿篇巨制。早在九一年，法王如意宝晋美彭措曾经为成百上千的僧众传讲过此部大论，但当时许多汉族人没有聆听的机会与缘份。想必如今对藏文全然不懂而对显密教法信心实足者对此论也会求之若渴，视之如金。因为大成就者的金刚语与现代人由自己纷繁复杂的分别妄念所说的语言有着天壤之别。

我们通过亲身体验与实践均可证明以一颗真挚虔诚的信心猛烈祈祷无垢光尊者，甚至仅仅依赖于他老人家所留下来的珍贵论著，也必定会得到不可思议的意传加持，而且决定无有误入歧途的危险。并且证悟法界本性的人也是比比皆是。

这部论典是真正的智慧上师，她时时



刻刻都在为我们指点着通向解脱洲的光明大路。当您信手翻开此书，会情不自禁地为这其中的丰富教证、对宗派难点透彻的阐述以及密宗证悟的窍门拍案叫绝，由此也会对作者生起无比的信心，或许更会令您意想不到地精通了诸多经续。

记得去年汉族弟子共享法乐时，有六百八十三人发愿背诵《大圆满心性休息》的颂词，当时我也发心翻译《大圆满心性休息大车疏》，由于众生的共同业力所致，集体性的传法活动也在万般无奈的情况下不得不停止。转眼一年多的时间悄然溜过，我在接受种种治疗的同时，也没有忘却自己的承诺，现今已将本书上册翻译完毕，我想诸位道友也一定会履行自己的诺言，继续背诵直至圆满的。

总之，此部论典的的确确是无漏智慧的结晶，但愿现世、后世的人们珍惜爱重。

藏历四月二十五空行护法云集之吉祥日  
公元二〇〇二年六月五日

目 录

大圆满心性休息颂·····	3
大圆满心性休息大车疏·····	57
第一品  暇满难得·····	65
第二品  寿命无常·····	89
第三品  轮回痛苦·····	121
第四品  业因果·····	185
第五品  依止善知识·····	261
第六品  皈  依·····	301
第七品  四无量心·····	343
第八品  发菩提心·····	375



# 大圆满心性休息颂

全知无垢光尊者著  
上师索达吉堪布译

顶礼普贤如来！

本来怙主功德海，智悲自性不可测，  
诸佛佛子如意源，顶礼散利乐云者。  
光明法身净佛性，无明执故漂此有，  
业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。

## 第一品 暇满难得

友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，  
犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。  
何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，  
边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，  
远离一切八无暇。为人根足生中土，  
业际无倒信佛法，具足殊胜五自圆。  
值佛出世与说法，正法住世入佛门，  
善师慈摄五他圆，即是十八种暇满。



自己具全之此时，当诚精勤修解脱。  
倘若此生未修利，后世不闻善趣声，  
业力所牵堕恶趣，长久流转于其中，  
不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。  
故今具有自在时，以随善道之缘起，  
当依无尽善二资，超越三有之城邑。  
获宝舟时若未渡，无边轮回此大海，  
永久于惑苦涛中，受逼迫时我何行？  
故速披上精进甲，为除心与心所染，  
踏上净智光明道，菩提道中不间断。  
今得圆满法根本，无垢珍宝之法器，  
不容清凉法甘霖，受轮回苦毁自己。  
大乐利乐云聚中，所降妙智甘露雨，  
流入人身净心田，故当喜悦诚行法。  
人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，  
漂于海中木轆孔，人身较此更难得，  
暇满宝身何堪言？是故今起当精进。  
如是人分相似身，中等身及珍宝身。  
不知善恶行非法，根虽具足相似身，  
纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。

佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，  
散于愤闹外境中，蛮横放荡弃后世，  
不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，  
偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，  
持相自他有何利？彼等在家或出家，  
稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。  
佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，  
自在闻思精华义，调己劝他行善法，  
修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，  
无论在家或出家，即是珍宝之人身。  
故于大德前闻法，如法修持住正法，  
恒常行法止非法，以修法义而住法。  
不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。  
何者转生为人时，倘若不勤修善法，  
则无比其智劣者，如自宝洲空手返，  
无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。  
诸法依赖于自心，心依暇满缘起生，  
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。  
死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，  
皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，

由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
天等世间众生主，声缘佛子中怙主，  
获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，  
故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。  
人天之中人易得，无念见谛智慧地，  
获得人身易成就，深藏金刚乘道果，  
故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。  
犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，  
应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。  
以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，  
赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息。

大圆满心性修息中第一品暇满难得终

## 第二品 寿命无常

如是虽获难得身，然为刹那无常性，  
若详观察无实质，犹如水泡不可靠，  
是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。  
此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，  
虽著衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，  
然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，  
舍此爱净常执心，当自今起修妙法。  
三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，  
声誉福德威光灿，亦无胜过死主时。  
纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，  
一切天人阿修罗，成就之士持明者，  
人间君主平凡众，皆畏死亡生无边。  
今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，  
昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。  
器情无常世成坏，七火一水风毁时，  
大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，  
当思一切定有成，一虚空时诚修法。  
缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，

宛如晴空中皓月，为诸星鬘所环绕，  
巍然朗然坦然现，亦示无常涅槃相，  
无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。  
犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？  
故定死亡然死期，死处死缘皆不定，  
此寿无增恒衰减，死缘众多生缘微，  
时不待我当紧迫，自即日起勤修法。  
四大聚合之心室，虽为动念士所饰，  
亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，  
犹如旧城无常有，故当迅速修正法。  
犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，  
骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，  
不能久住定死亡，故应当下修正法。  
眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，  
皆需弃舍独自亡，无助益者随善恶，  
尔时依处唯正法，为何今不勤修持？  
思维世间前后代，先前无量人已逝，  
如今人间多数众，百年之内定死亡。  
未来一切亦复然，且观老幼同辈去，  
吾亦不离此性故，当思定死而修法。

三界地狱至有顶，无一胜过死主者，  
悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。  
尤其人世多损害，成多病魔之祸源，  
兵刃火灾险地毒，野兽国王与怨敌，  
以及盗贼土匪等，摧毁生命坏圆满。  
纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，  
昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，  
犹如江河汇于海，或似日落于西山。  
食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，  
数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？  
是故无不成死缘，死亡处缘期不定，  
当弃无义欺世法，诚修死亡无常法。  
此时吾得暇满舟，正具上师窍诀桨，  
若不精勤渡苦海，更无较此愚痴者。  
何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，  
若不成办自他利，则自束缚轮回狱。  
呜呼如同教诲石，思多世人增厌离，  
开示不悟讲不解，明日死亡今执常，  
贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，  
愤闹散乱降惑雨，何时我利此等众？

于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，  
成就稀有妙德者，即日思维定死亡，  
昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。  
彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，  
舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，  
拔出诸过解脱因，急修法根本无常。  
如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，  
愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。

大圆满心性休息中第二品寿命无常终

### 第三品 轮回痛苦

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，  
苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！  
如火猛兽野人中，陷入国王圜圜众，  
连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。  
虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，  
犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。  
犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，  
当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。  
天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，  
轮回六道如水轮，周而复始苦无边。  
多生累世每有情，皆成亲怨与中等，  
苦乐利害不可数，父转成母母成妹，  
妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。  
若思前生后世业，厌离之心更增上，  
自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，  
则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。  
堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，  
遍布江河不可比，其余无量如虚空，



为欲所断头肢数，世间微尘数不及。  
转畜夜叉鸠盘荼，腹行等受多苦乐，  
纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，  
功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。  
即生享受无边福，一切高者死亡后，  
亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，  
苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，  
是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。  
众生身语意三门，欲界色界无色界，  
现与半现不现城，苦苦变苦行苦逼，  
由心意识增长故，不断迷现境苦乐。  
阿赖耶意五根识，依次乃为处次第，  
彼生因果三有苦，根为无明能所取，  
形成境身心习气，执我我所成轮回。  
心性圆成实法身，然以无明之执著，  
所生遍计之串习，迷现不净依他起，  
执著心境之二取，由此自生无量苦。  
将证不变心性义，修持圆成实正道，  
诣净依他起刹土，弃离有城得休息。  
呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，