



保任於勝三昧

親愛的朋友，

希望大家平安愉快。本月的蓮師日，我們將舉行第四次全球線上十萬薈供共修，這次我們將修持《上師金剛威猛力》（Guru Dorjé Draktsal）。

藉此殊勝日子，我很高興能與你們分享我的新書《追隨菩薩足跡：佛法對禪定本質之教授》（*In the Footsteps of Bodhisattvas: Buddhist Teachings on the Essence of Meditation*，暫譯）其中部分的內容。本書將為大家說明如何在生活中如實圓滿正緣，使禪定本質能尤然生起。

在本書中，我們將學習到「思」與「修」的修持之道。同時我們也能學習到如何將佛陀在《月燈三昧經》中開示的話語，組織成一條清晰的訓練途徑。佛經本身長達四十章，從中我擷取我自己最喜歡的片段彙編於本書中。如果我們能花一些時間反思這些文字，並好好應用每一章節所說的方法，毫無疑問我們將獲得積極有效的成果。畢竟，我們是在學習與修持佛陀的遺教。

我希望讀者能以書中所述的見地與禪定方法作為修行途徑，或者作為目前正在修持方法一個強而有力且來自真實禪定傳承的支持。我希望本書能給大家真正的指引，使大家能直接、立即地受益。就我個人而言，《月燈三昧經》對我影響非常深，下面就擷取《追隨菩薩足跡》的兩段文字供大家參考，一段是關於佛陀宣說此經的聖地，另一段是關於保任勝三昧。

靈鷲山 - 弘法聖地



佛陀曾經與眾多菩薩一起住在北印度的靈鷲山上，這裡是無數覺者所加持過的聖地。據說佛陀在那巨石與開闊天際所構成的空間中宣說過許多大乘經典，其中包括著名的《心經》與《月燈三昧經》。

一日，當佛陀安歇於究竟實相中，一名長相極俊秀的菩薩「月光童子」來到佛陀面前，恭敬屈膝著地，請求覺者以傳授正確禪定修持之道來轉動法輪。他了解最完美的行為、最完美的禪定和最完美的智慧。

佛陀滿心歡喜地注視著菩薩，說自己因已證得一切，所以能教導月光童子。佛陀告訴月光童子，有一禪定，名為三昧，能得完全證悟，全面理解，並使無數功德自然開展，是大平等三昧也。隨後令在場所有人感到雀躍的是佛陀開始宣說《月燈三昧經》，完美地為我們揭示如何從無明邁向證悟的方法。

保任於勝三昧

大力大勇猛，
被於堅勝鎧。
執大金剛杵，
摧滅於空法。—第33章

能保任於此自性的人就像無價之寶。我的上師祖古烏金仁波切曾告訴我，如果你能安住於真實三昧中，即使是一秒鐘，所產生的利益也多過於向諸佛菩薩做無量的供養。

持此離垢勝三昧，
無量諸佛功德齊，
智慧廣大如巨海。—第37章

《月燈三昧經》中說，持甚深三昧菩薩的首見功德為 – 無可比擬，如太陽或眾星所拱之月。其次，持此三昧之人乃不可撼動，任何挑戰、辯論都無法駁倒他，因為他具有無上的慧力。第三功德是此人智慧無量，能夠以善巧回答任何問題。第四個功德，也是我最喜歡的一個，是他自信、莊嚴、堅定不移。

三昧不僅是定心。三昧是智慧的源泉，能賦予佛、法、智與知三世（過去，現在和未來）此四個寶藏。

佛寶是眼力、聞力及他心通力，能通達過去生與來生，熟稔諸神通力。

法寶是無論於何處都聽聞佛陀所有法教的能力。擁有這種能力的人感知力非常敏銳，聽覺超凡，以至於能夠聽到來自十方的法教聲，因此永不離佛陀法教。

智寶就是指大智慧。通達一切，並且從不「忘失」。擁有這種寶藏的人能夠教化他人，並且精確了知所有法教含義。

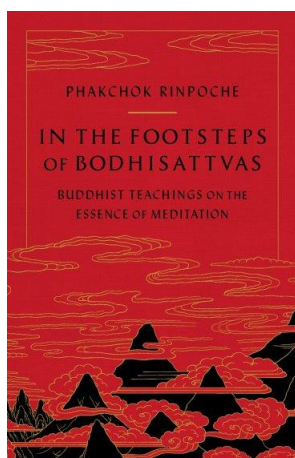
知三世寶藏也就是：了解過去、現在與未來有情眾生的心與行為。

當一個人擁有這四種寶藏時，能利益他人的事業就變得不可限量。如果你努力持守自己的戒律，堅持不懈於修行，聆聽佛經的教導，你也能獲得這些勝寶藏，盡力地在身、語、意當中實踐經典所說的意義，你也能夠生起佛慢。堅持奉行即使只是一句經典上的話，其利益也勝過任何行為。這些都是佛陀在經典當中所說的。因此要懷抱著感恩的心，不斷地修持與迴向，並且努力不懈地趨近佛經所要傳達的意圖。如此一來，你將獲得自信。

願諸吉祥，



帕秋仁波切



欲搶先預覽本書，包括確吉尼瑪仁波切所著之前言，請參考[此處](#)。

本書《*In the Footsteps of Bodhisattvas*》（追隨菩薩足跡，暫譯）將於明日10月27日出版，您可透過[亞馬遜網站](#)與[香巴拉出版社](#)訂購。若您於[Book Depository](#)網站訂購此書將無須支付國際運費。

欲了解更多關於十萬薈供共修信息，請參考[此處](#)。