

# 《大圓滿心性休息》及 《三位三善導引菩提妙道》導論

談錫永

## 本論作者

龍青巴尊者(Long Chen rab jam Pa 1308~1363)爲西藏密乘寧瑪派的重要祖師。生存年代，約相當於漢地元代中葉以迄末葉，其時爲薩迦派在藏地掌握政教的年代，所以他亦曾修習過薩迦派的教授，如《道果》等。

然而尊者實出身寧瑪派，其族祖勝聲(gyal ba chog yang)爲蓮花生大士二十五大弟子之一，修馬頭金剛法成就。尊者幼年名無垢光(Drimed Ozer)，後取法名爲戒慧(Tshultrim Lodro)，至於「龍青饒降」，則爲「大界無央」之意，藏人通常以此名號稱呼尊者，而尊者著述則通常署名無垢光。

於二十七歲時，尊者有機緣面謁寧瑪派大圓滿祖師持明童王(Rigdzin Kumaradza 1266-1343)，追隨兩年，得大圓滿直指教授，且得「無垢心髓」(Vima Nyingthig)傳承。由是確立了他成爲大圓滿一代宗師的地位。

於三十三歲時，尊者修大圓滿入甚深止觀，定中面見蓮花生大士及智慧海空行母(移喜錯嘉yeshe tshogyal)，授予灌頂及

口訣傳承，即爲「空行心髓」(Khandro Nyingthig)的教授。由是尊者盡得寧瑪派大圓滿兩部心髓傳承。蓮師於定中賜尊者法號，與其童年時的名字相同，即無垢光。

尊者從此即專弘寧瑪派大圓滿心髓教法，並從事著述，其重要著作有「三休息」、「三百解脫」、「三心要」，及「七寶藏論」等。本論即爲「三休息」中之一部。

於西元一三五九年，其時爲元順帝末年，薩迦派開始失勢，噶舉派漸據政治領導地位，該派得「大司徒」(Tasitru)名銜的大喇嘛菩提幢(Cangcup gyeltsen)，與尊者不和，因尊者爲其政敵止貢派剛巴崑寧(Drigung Gumpa Kunrin)的上師，所以便用政治勢力逼尊者離開西藏，到不丹居留。後來尊者有兩位在政治上得勢的信徒，名爲司徒釋迦賢(Situ shakya zangpo)及王子金剛幢(Dorje gyeltsen)，加以斡旋調解，尊者才得以返回西藏，不久旋即逝世於桑耶欽浦(Chimphu在桑耶寺附近)，時尊者正在林中修行，世壽五十六歲。

尊者一生多住於中藏白頂雪山(Kangri Thokar)之鄔金宗(Orgyen Dzong)。大部份著述均在於此地，本論亦爲其一。

藏人尊崇尊者之學問與修持，故稱之為「龍青饒降」而不名，且尊之為文殊師利菩薩化身。當年止貢派的剛巴崑寧因有死後墮地獄，必須依止文殊化身才得免予墮落的授記，因此才皈依尊者，卻未料到令尊者因而受累。

### 關於本論

本論為「三休息」之一份。此即「心性休息」、「禪定休息」、「虛幻休息」之第一部。尊者對這三部論著甚為重視，每論均有三部自釋論來加以詮釋——一為釋論，一為釋論的提要，一為配合本論的止觀導引法。是故「三休息」的本論及釋論，全目如下——

《大圓滿心性休息》（本論，十三品）

(Dzogpa Chenpo Semnyi Ngalso)

《大圓滿心性休息大車解》

(Dzogpa Chenpo Semnyi Ngalso Shingrta Chenpo)

《大圓滿心性休息大車解白蓮鬘》

( Padma Karpoi Phrengba)

《大圓滿心性休息三住三善導引菩提妙道》

(—na-sum ge-ba Sum gyi don khrid Chang chub lam

zang)

《大圓滿禪定休息》（本論，三品）

(Dzogpa Chenpo Samtan Ngalso)

《大圓滿禪定休息清淨車解》

(Dzogpa Chenpo Samtan Ngalso Shingrta nam-par da-

gpa)

《大圓滿禪定休息略義蓮花鬘》

(—Pundarika phreng ba)

《大圓滿禪定休息導引心髓》

( nyingpo cudus)

《大圓滿虛幻休息》（本論，八品）

(Dzogpa chenpo gyuma ngalso)

《大圓滿虛幻休息妙車解》

(Dzogpa chenpo gyuma ngalso shingrta zangpo)

《大圓滿虛幻休息略義守意女鬘》

(—Mandaravai phreng ba)

《大圓滿虛幻休息導引如意寶》

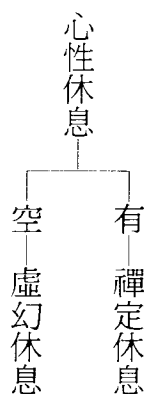
(—yidzhin norbu)

後二本論（即「禪定休息」及「虛幻休息」）已由劉立千居士譯出，並譯出其所屬的導引法，近年已有翻版。筆者亦已據敦珠法王(Dudjom Rinpoche 1904 1987)教授《大圓滿心髓修習明燈》(Dzogpa Chenpoi Nyingthig groma gumpa)，將劉譯《禪定休息清淨車解》加以詳明疏義（不擬公開印行）。

近年四川甘孜五明佛學院譯出《心性休息》，及其所屬之《導引菩提妙道》，其打字本輾轉交至筆者手中，以其所譯不但文字過份質樸令讀者難解，且間有誤譯，失大圓滿義理，因據藏文原本（印度多竺二寺院重版），及參考英譯(Kindly Bent to Ease Us-part one:mind by Herbert V.Guenther, 1975 Dharma)，重行譯出。

龍青巴尊者著「三休息」，為一氣呵成之論著。「心性」總

述寧瑪派九乘次第之修習；「禪定」則專述生圓次第修習，而特別着意於圓滿次第中，由氣脈明點修習得大樂光明及無念；「虛幻」則為修空性之「八幻喻觀」，用以對治修樂明之執着，所以三論並非平行，實以「心性」統率後二論——



以此之故，「心性」所配之導引則特詳，以九十二導引配顯三乘止觀；以二十二導引配密乘四續部生圓次第修習；以二十七導引配大圓滿。而「禪定」及「虛幻」所配之導引則極為簡略，但求其握要。

據西藏上師所傳，尊者之「三休息」、「三百解脫」及「三心要」，其配合為——

「三休息」為修習大圓滿總綱。餘二則為補充。此中「三百解脫」着重於「斷堅」（或譯立斷、且卻 thregchod |）；「三心要」着重於「超頂」（或譯頓超、安噶 anagdal |）。

所以比較起來，「三休息」較餘二者為根本，而「心性休息」則為「三休息」之根本。

## 本論結構

對於「心性」一詞，寧瑪派大圓滿心髓派的定義，不同於一般，亦有異於禪宗，他將之視為與《楞伽經》中「如來藏藏識」同義的名相。凡夫的心性鬧亂，即令「如來藏藏識」呈現「藏識」的境相；若由修習之力，令鬧亂的心識變為清淨，如是其

「如來藏藏識」即呈露「如來藏」的境相。

所以「如來藏藏識」，即綜合「心性」的兩種不同境相而立假名。讀《楞伽經》時，必須瞭解這層意思，否則便將陷於混亂，而誤解「如來藏」為實有的本體，不知此僅指心識境相。

是故若就污染邊而言，「心性」便即是凡夫的心識；若就清淨邊而言，則「心性」便與「本覺」、「俱生智」、「真如」、「法界」、「實相」，及「空如來藏」等等同義。本論着重污染邊，說令心性休息而非心性解脫，是龍青巴尊者的自謙，實際上所說的即是解脫道。因此必須與《導引菩提妙道》配合，然後才能由止觀的修習，而達「心性休息」（實際上是心性解脫、心性清淨）之理。

關於止觀修習，寧瑪派有九乘次第。許多論述寧瑪派修習的學者，每將「八大修部」視為本派的全部修習，實質只是事相，唯九乘次第的止觀修習始為精髓。行者亦決須經過此系統的修習，然後始能令鬧亂昏憤的心識清淨澄明。

本論十三品，結構如下——

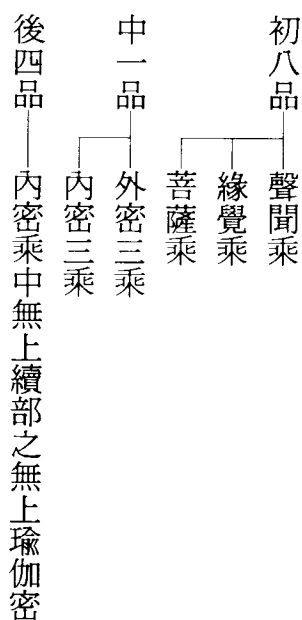
1 初八品：為外共因乘止觀及義理，此即小乘至大乘的止觀。

2 中一品：為內果金剛乘四密續部（事續、行續、瑜伽續、無上續）的止觀，即生起、圓滿次第及生圓雙運。

3 後四品：為密了義無上果乘（即大圓滿）的止觀及義理。

至於釋論《三住三善導引菩提妙道》，則據本論所言，分為外顯、內密、密大圓滿三修行住處，據下中上三種根器（三善），而詳述修習導引，共一四一導引法門。

對九乘次第的配合，可表列如下——



因此可以說，初中九品，已盡攝九乘次第，而後四品，則詳細專述無上瑜伽密(Ari yoga)的不共止觀法門。也即是說，在中一品，僅述至無上瑜伽密的生圓雙運為止，所以若泛泛說九乘次第，則「大圓滿前行」尙未齊備，必兼本論後四品的修習，始能說前行具足——據寧瑪派觀點，大圓滿正行離言離思，故無修習可說，能直指的，僅為大圓滿見。

本論前八品，名八金剛處。此中思維暇滿難得、壽命無常、輪迴苦等三處，總攝小乘修習，亦即如來四法印中「諸法無我」、「諸行無常」、「諸受是苦」的具體修習，此止觀落於四宗部中說一切有部的層次。所以在修正觀時，行者所止的境界須有如實受，而觀空的修習在此則微。

八金剛處中的思維業力因果，則以小乘經量部的止觀修習為基礎，而用唯識作為抉擇，是故論中說八識聚時亦說六識聚。

至於依止善知識、皈依、修四無量、發菩提心四品，則為由唯識導入中觀的層次，所以觀空的意味便較前數品為重。尤其於說行菩提心的修習（六波羅密多）時，觀空便比止境更為重要。

所以綜論前八品統攝顯三乘的止觀修習，可以說是由小向大、由自利向利他的趨向。如今許多學佛的人，只知道一些零碎

止觀修習的名相，而不知道由印度傳入西藏的寧瑪派止觀，實在有一完整的修習系統，卻感到學大乘時無止觀可修的徬徨，於是或反求於南傳小乘止觀，或但說經教而流為知識的研究，甚至認為但唸經拜懺即是唯一的修行，因此便呈現有說無修的危機。若依此情形發展下去，北傳大乘佛教恐怕便只有一些文字流傳，終於名存而實亡。引導這種風氣的人，應該屏棄門戶之見，參考一下寧瑪派的止觀修習教授。

本部份止觀修習，除了依止善知識那一部份，以皈依上師為主，有密乘色彩，餘外一切止觀教授皆與密乘無涉，其修習固非密乘修習，其見地亦非密乘見地，是則大乘顯宗的行人，何妨依此作為修正觀的參考，那就總比目前的一片空白、無止觀可修為好。

中後五品，完全涉及密乘的修習，筆者雖將其導引譯出，並據敦珠法王的教授加以詳釋，唯卻不擬公開，但亦已將本論各頌法義加以註疏，此處即無須詳述其結構及次第。有資格的密宗上師，一定可據本論給弟子以修習方面的圓滿指示，而未追隨正法及格上師的人，則實不宜據文字自行揣摩而作修習，是故導引法的守秘，實對研習本論無損。

由於近年中國大陸關於「大圓滿」的書刊，流於抄襲及濫傳，而竟能流行於港台及海外，筆者因此不得不稍為說明一下修習的頭緒。

凡修習大圓滿前行，一定要以一本尊為主，不能兼涉他尊。昔年蒙屈文六上師傳授，為康派傳統，以大威德金剛為本尊；至於敦珠法王的教授，則以普巴金剛為本尊。所謂本尊，即以一尊統攝八大忿怒尊。八大忿怒尊皆各有其特殊表義，若不明瞭，或不知如何以一尊統攝八尊而作止觀，則定必無法修習，若依儀軌流

爲事相，則大圓滿的法義亦必全失。因此研習本論的中一品及後四品，對密乘行人來說實在非常重要。

### 結頌回向

諸法無偏本覺普賢王 無垢光明無邊寂忿尊  
無央大界化身金剛持 三身無分智悲我頂禮

三乘一味如來示密意 以三次第宣說如來藏  
昏關心性止觀中休息 如是三乘聖者我皈依

法爾圓滿諸法自顯明 對行者機說爲四宗河  
四流波濤盪漾無非水 悉能滌盡凡夫心識垢

其能滌垢即止觀修習 若無止觀僅如水沾衣  
垢盡光明心性剎那生 是即三乘聖者所證境

清淨樂明與大悲周遍 剎那圓證法報化三身  
不可思議法門大圓滿 以離言思即爲究竟道

九乘次第如是遍修習 文殊法門寧瑪派傳承  
願以傳播少分功德水 回向有情普霑甘露雨

西元一九九六年歲次丙子阿闍梨無畏金剛談錫永於圖麟都大圓滿樓譯竟復造此導論

編按：《大圓滿心性休息》十三品及《三住三善導引菩提妙道》，將編入《寧瑪派叢書》中，由香港密乘佛學會出版。

（上接第25頁「近代中日臨濟宗比較二題」）

- ⑬ 同上書，第34頁。
- ⑭ 朱謙之譯《中國禪學思想史》，上海古籍出版社，第347頁。
- ⑮ 同上書，第734頁。
- ⑯ 《中國佛教印象記》，載《海潮音》第十六卷第七號。
- ⑰ 《金山大定密源禪師塔銘》，載《八指頭陀詩文集》，長沙岳麓書社，一九八四年版，第495—498頁。
- ⑱ 《來果禪師語錄·自行錄》卷七，上海佛學書局，一九九三年版，第560—561頁。
- ⑲ 《來果禪師語錄·解謗扶宗淺說》卷一，第24頁。
- ⑳ 同上，第20頁。
- ㉑ 《中國佛教印象記》，載《海潮音》第十六卷第七號。
- ㉒ 《虛雲和尚開示錄》，第27—28頁。
- ㉓ 同上書，第43—44頁。
- ㉔ 同上書，第81頁。
- ㉕ 同上書，第107頁。
- ㉖ 同上書，第107頁。
- ㉗ 《通向禪學之路》，第80頁。
- ㉘ 《八指頭陀詩文集》，第307頁。
- ㉙ 《禪風禪骨》，第131頁。
- ㉚ 《通向禪學之路》，第72—73頁。
- ㉛ 同上書，第79—81頁。
- ㉜ 請參閱同上書，第八章。
- ㉝ 轉引自《八指頭陀詩文集》，第497頁。
- ㉞ 《虛雲和尚開示錄》，第42頁。
- ㉟ 同上書，第82—83頁。
- ㊱ 《來果禪師語錄》卷三，第256頁。
- ㊲ 同上，卷二，第103頁。