

《大圓滿心性休息》及《三住三善導引菩提妙道》導論

談錫永

本論作者

龍青巴尊者（Long Chen rab jam Pa 1308-1363）為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，其時為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）為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），後取法名為戒慧（Tshultrim Lodro）；至於「龍青饒降」，則為「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。

尊者於二十七歲時，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。由是確立了他成為大圓滿一代宗師的地位。

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，即為「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》、《三自解脫》、《三心要》及《七寶藏論》等。本論即為《三休息》中之一部。

西元一三五九年，其時為元順帝末年，薩迦派開始失勢，噶舉派漸居政治領導地位，該派得「大司徒」（Taisitu）名銜的大喇嘛菩提幢（Gangcup gyeltsen），與尊者不和，因尊者為其政敵止貢派剛巴昆寧（Dri-gung 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，名司徒釋迦賢（Situshakya zangpo）及王子金剛幢（Dorjeyel tsen），加以斡旋調解，尊者才得以返回西藏，不久即逝世於桑耶欽浦（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）。大部分著述均在此地完成，本論為其一。

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於墮落的授記，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》之一分。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。

《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 dagpa）

《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》）已由劉立千老居士譯出，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分質樸令讀者難解，且間有誤譯，失大圓滿義理，因據藏文原本（印度多竺千寺院重版），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，而特別著意於圓滿次第中，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

以對治修樂明之執著，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，但求其扼要。

據西藏上師所傳，尊者之《三休息》、《三自解脫》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《三自解脫》著重「斷堅」（或譯立斷、且卻 *thregchod*）；《三心要》著重「超頂」（或譯頓超、妥噶 *thodgal*）。

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」即是凡夫的心識；若就清淨邊而言，「心性」便與「本覺」、「俱生智」、「真如」、「法界」、「實相」，及「空如來藏」等同義。本論著重污染邊，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。

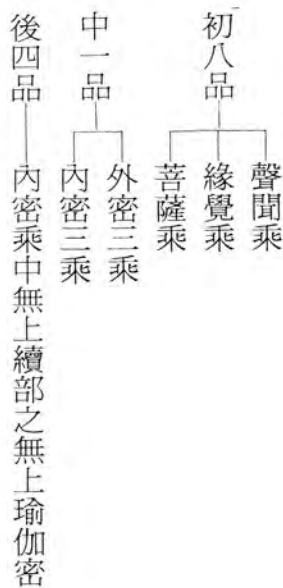
關於止觀修習，寧瑪派有九乘次第。許多論述寧瑪派修習的學者，每將「八大修部」視為本派的全部修習，實質只是事相，唯九乘次第的止觀修習始為精髓。行者亦決須經過此系統的修習，然後始能令鬧亂昏憤的心識清淨澄明。

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（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（Ati-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」尚未齊備，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，只知道一些零碎的止觀修習

名相，而不知道由印度傳入西藏的寧瑪派止觀，實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。

本部分止觀修習，除了〈依止善知識〉那一部分，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，是故導引法的守祕，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，而竟能流行於港臺及海外，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，若依儀軌流為事相，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
昏闇心性止觀中休息	如是三乘聖者我皈依
法爾圓滿諸法自顯明	對行者機說為四宗河
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 以離言思即為究竟道

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
》，由香港密乘佛學會出版。

