

金剛密乘大圓滿研究

# 金剛密乘大圓滿

## 突破輪回之道

丹貝旺旭仁波切 著述

慈誠達瓦 譯



◎ 宗教文化出版社





---

金剛密乘大圓滿研究

---

# 金剛密乘大圓滿

## ——突破輪回之道

丹貝旺旭仁波切 著述  
慈誠達瓦 譯

宗教文化出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

金刚密乘大圆满——突破轮回之道/丹贝旺旭仁波切著述;慈诚达瓦译. - 北京:  
宗教文化出版社,2006(2007.7重印)

ISBN 978-7-80123-821-4

I. 金… II. ①丹… ②慈… III. 密宗-佛经 IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)128967 号

**金刚密乘大圆满——突破轮回之道**

丹贝旺旭仁波切 著述

慈 诚 达 瓦 译

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84037602(编辑部)

责任编辑: 王鸣明 程 上

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×960毫米 16开本 16.5印张 160千字

2006年11月第1版 2007年7月第2次印刷

印 数: 5001—8000

书 号: ISBN 978-7-80123-821-4

定 价: 38.00 元

---

## 作者简介

丹贝旺旭仁波切于藏历虎年（公元1938年）生于青海省久治县康赛部落一牧户家中。格鲁派大寺拉布楞寺前世寺主至尊嘉木样协巴·丹贝坚赞为其赐名“丹贝旺旭”，即“佛法自在”之意。十八岁时到拉布楞寺子寺查理寺深造，广泛学习了各种教理、教法，并于全寺辨经大赛获得优胜及赞誉。先后跟随白玉寺寺主乔智仁波切、阿贡堪布洛桑多杰、洛珠多丹江措等很多上师学习以宁玛派大圆满为主的诸多教法，佛理积淀深厚，闻思修证颇高。

丹贝旺旭仁波切著述了《莲师三根本修持仪轨》、《护法资马尔修持仪轨》、《嘱托本尊祈祷文》、《任运显现窍诀总集》、《往生极乐世界四因》等几十部著作和伏藏教法，还为往昔著名上师的著作写了很多注疏，如《定解宝灯论注解》、《三句心要注解》、《实相宝藏论注解》、《大圆满虚空无云注疏》等几十部。

20世纪80年代，在青海省果洛州久治县的德合隆建立了德合隆寺。先后被邀请到藏区很多寺院以及佛学院去传授大圆满法。

责任编辑：王鸣明 程 上  
封面设计：黄海涛 司博文  
寺庙网址：<http://www.dehelong.com>  
读者服务网：[www.rggrol.com](http://www.rggrol.com)  
读者信箱：[rggrol@gmail.com](mailto:rggrol@gmail.com)  
[www.erlongbook.com](http://www.erlongbook.com)

试读结束：需要全本请在线购买：



丹贝旺旭仁波切



丹贝旺旭仁波切法相

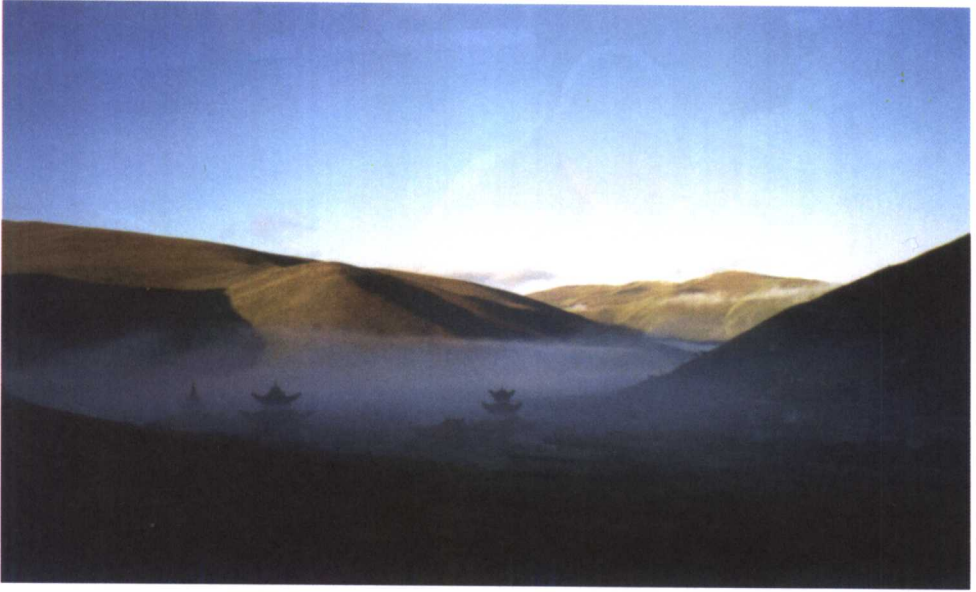


慈悲的力量



祈请住世





晨雾中的德合隆寺



寺院护法神山

## 序

宁玛派是藏传佛教中一个古老的教派，她所传的大圆满法，也是藏传佛教中最重要的修证法门之一。以前，我对藏传佛教只有一些极肤浅的了解，对大圆满法更是只闻其名，而不知其详。大约十年前系里来了一位德国进修生，她研究的题目是“大圆满法与禅宗的比较研究”，希望我能做她的指导教师。由于我对大圆满法毫无了解，开始主要是帮助她读禅宗典籍。然而在她一起探讨的过程中，难免会涉及到一些大圆满法的问题，于是就促使我去读了一点有关介绍大圆满法的书，对大圆满法有了一点极为粗浅的了解。但从中我已感觉到藏密大圆满法与显教禅宗之间有不少相似之处，很值得深入研究。因此，我认为这位德国进修生的研究选题很有意义。现在，她的研究论文已在德国出版，可是在国内学界

却还没有见到有人做这样的题目,为此常常感到遗憾。

日前,当今最著名的大圆满教法的传承者之一丹贝旺旭仁波切的入室弟子,青年学僧慈诚达瓦,拿着他翻译的丹贝旺旭仁波切讲解大圆满教法的两部著作来找我,希望我给予指导。就凭我对大圆满法的一点点了解,不可能有什么指导,但它却给了我进一步了解大圆满法的机会。丹贝旺旭仁波切这两部讲解大圆满教法的著作,主要是指导在家修大圆满法的。其中,第一部是对麦彭仁波切《具证长老直指心性诸法教授——除暗明灯》的讲释,第二部是对华智仁波切《三句击要》的讲释。

前者《具证长老直指心性诸法教授——除暗明灯》,是根据宁玛派几代高僧大德修炼大圆满法的实践心得,讲述了大圆满法的修行要领,意境的把握,修行的过程、方法,以及需要克服的困难等,具有很强的实际指导意义。然而,麦彭仁波切的原文言简意深,一般读者不易明了。丹贝旺旭仁波切的讲释,以其自身修证的实践经验和体悟,深入浅出地娓娓道来,给修行者指出了一条切实可行的修行道路和方法,慈悲无量。后者《三句击要》,是对大圆满修行理论体系的核心内容,即“见”、“修”、“行”三句要义的概述。“见”为“直指自

性本觉”，“修”为“获得唯一确断”，“行”为“决定解脱”。此三要为修行大圆满法之“殊胜法”，若能如是修持，即可“即生成佛”。丹贝旺旭仁波切的讲释，对《三句击要》原文做了逐句的详尽讲解，使读者得以正确地理解和把握大圆满教法的根本教理和精神，功德无量。

青年学僧慈诚达瓦多年来亲炙丹贝旺旭仁波切的教诲，对丹贝旺旭仁波切的思想有相当深入透彻的理解和把握，因此他的译文对原文和讲解内容把握准确，为那些不懂藏文而向往大圆满教法的修行者，带来了极大的方便。

本书略嫌不足的是，译文质朴有余而华彩稍逊，但并不妨碍对文意的了解和把握。此外，原文和译文中有不少人名和专门名词，如能做一些简明注释，则将为读者提供多的方便，也使本书更加完美。希望在本书再版时有所改进。

楼宇烈

北京大学宗教研究所所长

2006年9月12日

## 译者序

### 雪域文明的神髓

这里是世界的屋脊，青藏高原，一片神秘的土地。她那壮阔纯美的自然风光和古朴神秘的人文历史，让世人毫不迟疑地将“世外净土”的美誉献给她。从这里发源的江河哺育了古老的中华文明和印度文明，她博大无私的胸怀，赢得了“雪域高原”的美名。她像一位女神在遥远的天际，展露出她那秀美的容颜，纯洁的身躯，她宽广的胸怀里养育着虔诚善良的藏族人民。

只有身临其地，才能投入她那无垠的壮阔，融入她那无一丝垢染的蔚蓝，触摸到她那摄人心魄的纯洁。只有将心灵融入这片土地，才能揭开雪域文明神秘的面纱，被她那虔诚和

质朴的心灵所感动,被她那宁静深远的觉悟所震撼……

是谁赋予雪域女神如此的美丽和智慧?是谁赋予雪域文明如此高古而质朴的神韵?这就是雪域文明的源泉——藏传佛教。

藏传佛教会令人联想起风中猎猎作响高高耸立的经幡,用身体丈量通往佛国之路的藏民,喇嘛红映衬下质朴虔诚的面孔,傍晚萦绕于天际的法螺声和诵经声……然而在这些如画般剪影的背后,佛教之于藏人而言,却是他们生命的一切,是他们的骄傲与自豪——

他们是他们的文明基石,  
他们是他们的智慧宝藏,  
他们是他们的精神归宿,  
他们是他们的生活方式。

在藏人的眼里,佛法就是智慧与力量,就是快乐与幸福。佛法的精神,已经融入进了他们的灵魂,塑造了他们的文化,刻画了他们的生活,并在他们的举手投足之间展现。

藏传佛教就是雪域文明的神髓,是打开藏文化宝库的钥匙。

## 古老的智慧

藏传佛教的分支很多,人们熟知的是其四大分支:宁玛、噶举、萨迦和格鲁,还有其它很多小的分支。那么藏传佛教的源头在哪里呢?无疑就是历史最悠久的,也是奠定了佛教在藏区地位的“宁玛派”。

“宁玛”的本意是古老的意思,其开山祖师是古印度的大成就者——莲花生大师。正是由于莲花生大师的功业,佛教才能在藏区扎根,佛教才融入所有藏人的生活,并造就了博大的雪域文明。

古老的宁玛派教法,具有自然、简捷、虔信、质朴的精神。这些精神无不体现在宁玛派最高的修证法门之中——

成千上万的印度、喜马拉雅山麓和藏区的修行者,透过这个法门得到了觉醒和证悟。

她超越任何的形式与概念,这点酷似汉传佛教的禅宗。

她像一面镜子,能够以如此活泼自在的清静和如此纤尘不染的清明,来映现吾人的本性。

她不被任何思维性的知识所禁锢。

她超越任何的教条、形式和排他性。

她是最适合现代的人和环境的法门之一。

是快速、直接、简单、有力且安全的修证法门。

是能使我们以即身，于即生获得佛果的法门。

《西藏生死书》被西方誉为“西藏《神曲》”，其作者索甲仁波切在书中这样描述：

我也觉得，如果不把如此殊胜的智慧法门与大家分享，那就不是慈悲。人类已经到了他们进化过程中的生死关头，这个极端混乱的年代，需要极端有力而清晰的法门。我也发现，现代人所需要的教法，必须避免教条、基本教义论、排他性、复杂的形而上学、以及属于外国文化的东西；他们需要当下就能了解的简单而深入的法门，他们需要不必在寺院道场就能修持的法门，他们需要能够溶入日常生活和随时随地都可以修持的法门。

这就是要在这里给大家介绍的法门——大圆满。

她不只是一种教法而已，她不是另一种哲学，不是另一种复杂的系统，不是另一套诱人的技巧。大圆满是一种状态，本初的状态，全然觉醒的状态，一切诸佛和一切修行法门的心要……



之所以称其为大圆满,是因为:

它是我们的本性自我圆满的状态,根本不需要去完美它,因为一开始它就是完美的……

大圆满的修持不依赖年纪的老少,智慧的大小,根基的利钝,业力的善恶等等,而是依赖于信心与精进,无论谁证悟了自性本觉都能得到根本的解脱!

因此大圆满法才被誉为:

不由因生的九乘次第之巅的果乘法。

然而我们要一再、特别强调的是,只是透过书本就想修持甚至证悟大圆满是不可能的。因为大圆满不是通过望文生义就能证悟的,大圆满法只能在具格上师的直接指导下才能够修持!正如一位著名的喇嘛说过的那样:

你必须记住大圆满法的修习,如力断和顿超,只有经由经验老到的上师指导,并且接受证悟者的启发和加持,才能成功!

古老的大圆满教法,是一切万法的心要,是佛法九乘次第的顶巅。其教法具有的自然、简捷、虔信和质朴,熏陶出了雪