

書目

出版前言	1
索甲仁波切序	4
導言	11
第一章 根道果 (巴黎 1982)	
法會緣起	19
淨相定境	28
大圓滿之根道果	34
第二章 椎擊三要 (倫敦 1984)	
法會緣起	43
觸即解脫	57
聖哲吉祥王勝法教授	66
第三章 大圓滿與佛法 (赫爾辛基 1988)	
四諦、四法印與大圓滿	109

附篇：《灌頂前行導引》	129
註釋	165
參考書目	181

出版前言——

大圓滿法是寧瑪傳承行者視為瑰寶的無上教授，亦是西藏佛教新譯密續及舊譯密續的一個重要差別之處。仰慕此法之漢地藏密學人爲數眾多，惜漢地學人對此法之高勝，多屬知其然而不知其所以然，其中一等執著門戶之輩，忘失學佛根本標的，以學佛爲娛樂，修密而自矜，盲目誇耀自宗，貶損他派。觀此輩之言論，多爲穿鑿附會，胡扯臆測之語，不論是褒抑貶，皆與事理相悖。特於大圓滿法與他宗之長短異同，由於論者自身從未深入此法之堂奧，往往前後矛盾。即使解說自所推崇之大圓滿法，亦如天馬行空、不著邊際，唯嘩眾取寵，不問時位而大談用貪爲道，高唱此即「阿的瑜伽」之特勝；竊取漢地禪宗數則公案語錄，即欲改頭換面，嚇天過海，冒充大圓滿之且卻、妥噶；於大圓滿之見、修、行、果，盡皆隨意安立，莫說大圓滿道之真實用心及實修坐姿，就是此道之本旨精神亦付之闕如。有見到處公開宣揚即生成佛、虹身成就之秘密勝果，以招徠徒眾者，若爲他人詰問其理據，即面露不屑之容，托辭「秘密不宣」以掩飾自身教證之不足。此等所謂大圓滿法之上師，對寧

瑪正法的弘傳及初學者之影響，可謂後患無窮。

大圓滿極瑜伽的長處，實非數紙文字能盡其義，藏地歷代大德於此雖曾造論廣說，然相關之漢譯不及九牛一毛；是爾，與其空談各派長短高下，不如老實把握此法之中心主旨，於其基本輪廓取得初步認識，才是務實之舉，也許憑藉對此扼要之正確理解，能於未來貫通新舊各派之宗見。有見及此，妙音叢書特譯出當今達賴法王受《西藏生死書》的作者索甲仁波切之請求，對寧瑪大圓滿法所作的一系列開示，願漢地學人能從此書獲得啓發，對大圓滿法及整體佛法的關係能取得較全面的理解，從而消除許多流傳已久的謬見。

本書分上下二冊出版，上冊分三章：第一章主要討論大圓滿的根道果，第二章是開示大圓滿初祖極喜金剛的《椎擊三要》及巴珠仁波切的註釋《聖哲吉祥王勝法教授》，第三章是探討大圓滿與四諦及四法印的關係。僅此三會開示，便足以令漢地行者眼界大開，一睹大圓滿法之廬山真貌。第四章《諸乘極頂》是本書份量最重及內容最爲深廣的一會開示，由於翻譯需時，故定於下冊出版。原書各章皆附有舉辦是次法會地點及人物的背

境介紹，但鑒於部份內容與本書主題無大關係，故酌情省略，還請讀者見諒。

妙音叢書編輯組

索甲仁波切序——

達賴喇嘛是西藏佛教的上座領袖，亦是一位傑出的佛法導師。對西藏人而言，達賴法王是帶領他們努力奮鬥了半個世紀的指路明燈；對於世上其他地方的人們而言，他是一位和平大使，為無數人帶來安慰及鼓舞的訊息。雖然，法王的成就廣大繁多，但私意認為，其中最為深入的，乃是在西藏佛法傳統的貢獻。我時常有這種想法：若非法王高瞻遠矚，在西藏佛法歷史上的這個動盪時代，以其勇氣及毅力加以維護，令西藏佛教到今日仍能保持完整，充滿活力，情況必會大相逕庭。

達賴法王的教導及著述，對於西方佛法行者的修學，一直擔任了極重要的角色。由於法王曾經受學一切西藏佛教的傳承，所以對於整體佛法的鋪排，及不同傳承的修習，他是一位權威。在法王第四次巡迴西方傳法時，對西藏舊譯寧瑪派所珍視的心要教法——「大圓滿」Dzogchen 作出開示，本書便是當日法會的記錄。能從達賴法王處接受此法，我感到極為殊勝不共，理由是法王在傳授「大圓滿法」時，決定授賜五世達賴於淨相定境

中獲得的「蓮華生大士灌頂」。此法除具有殊勝的加持力外，我認為還含有一種非常深遠的意義。

法王於一九八二年，初次在西方傳出這個灌頂時，特地表示對此吉祥緣起甚感欣悅。到了一九八九年，他在聖荷西 San Jose 再度傳授「大圓滿」，並公開宣佈已獲頒授「諾貝爾和平獎」時，便交待了整件事情所蘊含的特殊意義。

達賴法王以其學養修證，令他所詮釋的大圓滿法，極為鞭辟入裏，廣大包羅，不同凡響。法王的其中一種特勝，當然就是他對所有佛法，及宗教信仰的包容態度。當我念及他的廣闊胸襟，與不偏不倚的佛法見地時，雖自感無能助其一臂之力，但卻令我想起先師蔣揚堪哲卓之羅著 Jamyang Khyentse Chokyi Lodro，他是一位終生致力發揚由其上世蔣揚堪哲旺波 Jamyang Khyentse Wangpo，及多位十九世紀的大師所倡導的「無門戶見」 Ri-me 的精神。我永遠也不能忘記，在一九五五年與我的上師初次拜會法王的情形。早在一年之前，蔣揚堪哲卓之羅著已決定離開他位於西康一地的宗薩寺。當時藏東的形勢正急劇惡化，我們經歷漫長的旅程，騎馬前往

中藏，並順道朝禮西藏的各大聖地。抵達拉薩後，蔣揚堪哲即急不及待求見達賴法王。當我拾級走上布達拉宮時，心中滿懷敬畏及興奮之情，一舉一動皆小心翼翼，謹慎從事。

由於我的上師請求法王傳授了一個特殊的觀音灌頂，所以我們被帶到一個房間中，房內已為蔣揚堪哲準備了一個小座，它是設於法王寶座的前方。另外還有一位爲了朝見法王，而等候良久的年輕轉世喇嘛，他與我坐在蔣揚堪哲左右兩旁的小毯子上。在進行冗長的灌頂及之後的開示時，法王會吸引我的注意，並向我佈以親切的微笑，令隔膜完全消除；他的舉動令我當時不知所措，惟有以笑容回敬。雖然法王那時是二十歲，但我仍記得有兩件事情令我深受感動：一是他的敏銳聰慧，另一便是他那溫馨慈祥的笑容。

之後，我的上師受法王的邀請，與他私下會面。當傳法結束時，他便隨同法王一起進入寢宮詳談，而我便留在陽臺外等候。當我正在悠然神往，俯瞰拉薩市的景色時，一名高大健碩，神態威武的僧人走出來，他是法王的近身侍從，他把我帶入室內，與我的上師一起用茶。

法王詢問我的年齡及名字後，便單刀直入地告誡我一定要努力學習。這是我此生的其中一個重要時刻，我永遠也不會忘記這一刻。

後來蔣揚堪哲不知為何理由，一意決定請求把寧瑪、薩迦及迦舉的教法傳予達賴法王，但由於剛巧在法王流亡至印度後的數月，我的上師便在錫金圓寂，令此事永無實現之期。但事實上，蔣揚堪哲的多位弟子卻把多種不同的傳承傳予達賴法王，特別是怙主頂果堪哲仁波切 Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche，他把寧瑪派的教授及大圓滿法，供養給達賴法王，成為法王的主要上師之一。

在達賴法王傳授本書教法的數年間，我們當中仍有多位極偉大的大圓滿導師住世，他們皆是出生於上個世紀的初葉。他們的頓悟成就，體現了智慧的無上功德及大圓滿法的殊勝奧妙。雖然，敦珠法王 Dudjom Rinpoche、頂果堪哲仁波切、烏金仁波切 Tulku Ugyen Rinpoche 及紐舒堪布仁波切蔣揚多傑 Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje 等大德已經圓寂，但我認為他們是永遠與我們同在、他們的智慧仍活在那些曾受其慈悲呵護的弟子心中。

這些殊勝超凡的上師，對大圓滿法弘揚於西方各地，起了極大的作用，令所有預言大圓滿法將於西方落地生根的授記，完全得以應驗。我想，當他們離開這個世界時，仍必定祈願以佛法利益眾生；而且，他們一定是把所有的祈請與願力，盡數寄託於達賴法王的身上。所以，現世的上師無人能像法王一般希有寶貴，他不但肩負起維持佛法前途的重任，而且最為重要及迫切的是保持佛法的真確性。

能邀請達賴喇嘛法王於一九八二、八四年蒞臨巴黎、倫敦，一九八九年蒞臨聖荷西及加州，傳授大圓滿法，對於力巴 Rigpa 中心與我，皆是一項極大的殊榮。為令此書更添圓滿，故另加收錄法王於一九八八年在芬蘭所作開示，並把紐舒堪布仁波切在法王於一九八八年的弘法活動中，所作的開示一併收錄為本書的後跋。讀者可以在這次歷史性的開示中，得知達賴法王對西藏佛法各傳承的多聞博學，對各派共宗之究竟見地的極度關注，及對大圓滿法與證悟此法的行者和上師的深切尊重。

這些教法事實上是把許多不同題材及形式的重要寧瑪教授，與大圓滿法編集而成，其中包括：人間第一代

大圓滿上師持明嘉繞多傑（極喜金剛）Vidyadhara Garab Dorje，無與倫比的龍清巴尊者 Longchen Rabjam，偉大的第五世達賴喇嘛之淨相定境傳承，龍清心髓 Longchen Nyingtik 及大圓滿心要口傳派的大師－巴珠仁波切 Patrul Rinpoche（有譯為巴楚仁波切）的殊妙教法，第三世多竹青吉美丹巴呢瑪（無畏教日）Dodrupchen Jikme Tenpa Nyima，與及猶如光明遍照，威嚴顯赫的偉大日輪，西藏佛教之父－上師寶蓮華生大士 Guru Rinpoche Padmasambhava 等教法。

法王有許多不同的身份，他在本書中的身份，乃是以一位佛教大師的身份，由其傳統核心出發而作開示。除此以外，還有許多形象不同的達賴喇嘛，例如：非暴力、人權及無依無靠者的代言人，環保支持者，受迫害者的依靠，並漸漸成為無數自求改善者的領袖，及成為他們寄託夢想之處。還有不得不說的，就是對所有堅持真理及神聖的人而言，法王是他們的一個活的象徵，是凝聚其人道立場的軸心。

能為讀者介紹此書，我深感榮幸。法王在一九八八年傳法圓滿後，曾建議我把他在歐洲及美國開示的大圓

滿法，結集成書。現在能把他的願望實現，我甚感快慰，願達賴法王念及透過他傳出這些教法，即能樹立起正確的見解，而繼續在西方開示大圓滿法。

我下筆撰寫此文時，適逢千禧年，而達賴法王現時正應法國南部哥夫杜倫 Golfe du Lyon 地區的一個佛教團體—「列繞寺」Lerab Ling 之邀請，開示「菩提道次第」。此寺是「力巴」的分會之一，也是它主要的閉關中心。法王將於此處傳授大伏藏師索甲列繞令巴 Terton Sogyal Lerab Lingpa 所發掘的「普巴金剛橛伏藏灌頂」Vajrakilaya。願法王長為引領一切有情眾生的佛法明燈，永遠不屈不撓地獻身於其悲智之特殊使命。我知道我與無數的人們，皆祈願法王長住於世，諸願悉能圓滿成辦。

索甲仁波切

於公元二千年七月序於列繞寺

導言——

本書所收錄的教法，是取錄達賴喇嘛於一九八二至八九年間，舉辦的法會開示，經過約十年的歲月，把西方人對西藏及佛法由認識的水平提高至有興趣追求了解的程度。在八零年代初期，欲要引起世界關注西藏人的努力奮鬥，是件頗為艱難的事情，但到了八零年代末期，在一股西藏文化及其傳統佛教熱潮的推動下，各類團體組織便如雨後春筍般，蓬勃發展起來。隨著達賴喇嘛於一九八九年獲頒授諾貝爾和平獎後，這股風潮便達至巔峰，並出現了一個轉捩點。

達賴喇嘛在八十年代曾經訪問了世上多個不同的國家，在各地教授佛法及傳播他的和平哲學。法王在一九七三年，初次歷史性地訪問西方；當時他雖然到過義大利的梵諦岡、瑞士、荷蘭、比利時、愛爾蘭、挪威、丹麥及英國，但要到了一九七九年之後，他才首度訪問美國；從這時開始，便經常到造訪當地，足跡遍及美國各地。

在達賴法王第四次遊訪西方的行程中，他應邀傳授

西藏佛教舊譯寧瑪派的無上心要教授——「大圓滿」Dzogchen。期間，他首先於一九八二年在法國巴黎的帕哥德迪溫斯尼 Pagode de Vincennes，傳授五世達賴的淨相定境教授「秘密封印」Sangwa Gyachen 中的「蓮華生大士八化身灌頂」，除了開示一般的灌頂次第外，他還扼要開示大圓滿派的根、道、果。後於一九八四年的夏天，在途經英格蘭及蘇格蘭的兩星期之中，他又撥出一天來傳授大圓滿法，在倫敦又以兩日半時間，討論佛法哲理，並傳出「觸即解脫」的修持，還開示了大圓滿的修持心法——「椎擊三要」。此法由深受十九世紀的大德巴珠仁波切所推崇而聞名。

法王於一九八八年造訪芬蘭時，又應當地某個團體的請求，在赫爾辛基對大圓滿作了一回公開的佛法教授。在這次講座中，法王以「四聖諦」及「四法印」為背景來安立大圓滿的修法。一年之後，法王再於西方傳出更詳細的大圓滿開示，他在聖荷西及加州以兩天時間來教授此法。

這次法會極為吉祥殊勝，並具有歷史的意義，因為僅在法會舉行後的三日，便戲劇性地宣佈，法王獲頒授

諾貝爾和平獎。達賴法王的教材是以龍清巴大師的《法界寶藏論》為基礎，並於多竹青吉美丹巴呢瑪的論釋中獲得靈感。最後法王以五世達賴於淨相定境所傳出的「蓮師八化身灌頂」來圓滿是次法會。

此外，本書還收錄了紐舒堪布仁波切的《獻給世間之贈禮》一文，此是法王於一九八九年在聖荷西傳法完畢後，仁波切在當日傍晚的開示。紐舒堪仁波切在世時，是一位著名的大圓滿論師，也是極受法王敬重的導師之一。於佛法而言，他已究竟圓證「大圓滿」之無作任運。

法王把多年鑽研所得的學識，與及他的睿智、好奇、幽默、慈悲和頗為細密的思想等過人的特質，全然帶入這些教學中。在他說法時，有許多令人極為喜悅的場面，例如當法王想起一些使用鈴杵的怪誕方式，或一位芬蘭籍的翻譯員，被他的語句絆著，弄得進退兩難時，便會忍不住發出如雷的笑聲。有時，他會謙遜地，降低個人的見解及教法的範圍，他有時會深思熟慮，有時極為專注、有時則靜若處子動若脫兔。與達賴法王一起，乃是一個溫馨感人的時刻。

我們會發現在些教法中，常提到許多主題。法王在

解釋「大圓滿」為何被稱為「諸乘極頂」時，指出一切西藏佛法傳承的究竟教義，皆是通向同一的了義心要——「光明」。達賴法王承認他像少數人一般，對這個題目產生出濃厚的興趣。在他開示大圓滿與西藏其他佛教宗派，在教理及實修上的微細異同時，他提出一個貫徹這些教法的命題。

法王似乎頗為著眼於消除山門戶之見而造成的誤解，他於一九八四年在倫敦的開示中，便引用蔣揚堪哲卓之羅著（1893-1959）的特見，以彰顯各宗各派的不共特性：

據偉大的上師蔣揚堪哲卓之羅著所言，當寧瑪派大師龍清巴開示根道果時，主要是從佛果之見地出發；然而，薩迦派卻主要是從道位瑜伽行者的見地出發；格魯派則主要依諸法顯現於凡夫心中之理而作開示行者。其所說值得我們三思，由此可消除許多誤解。（註1）

（詳見妙音叢書第十五冊《生命真諦》P.121-122—譯按）

當然，法王在是次教法中，亦廣說原始純淨的「明體本覺」Rigpa，正如多竹青吉美丹巴呢瑪所釋：「總之，大圓滿口訣之甚深不共相，雖無有窮盡；然其扼要差別，乃在於凡夫心與本覺明體。吉美令巴 Jikme Lingpa（有譯為無畏洲尊者）於《功德寶藏論》中云：

明體本覺超離庸常凡夫心

此乃自性大圓滿法之特勝（註2）」

達賴法王於書中數數宣說：對修行者而言，最重要是對佛法的整體架構，取得廣大的認識。法王強調，為與此配合，必需學習如何詮釋佛教的不同層面，及各宗各派使用的特別名相；同時，他還堅持行者要以嚴謹的態度研習佛教原典。法王絕不會錯過對日常生活如何活用這些不共法要，給予提示及教授的機會。例如：他在傳授這些教法時，其目的明顯是要加強西方行者的佛法基礎，由於考慮到佛法未來能穩固確立於此地，所以要澄清及加深他們的認識。

在本書中，法王的開示是依照時間的先後次序而編排，在每一章之前各有一篇交待此教法背景的簡要導言（鑒於原書各章介紹背景的導言，部份內容唯與該處的