

前言

我一再強調，阿底上師瑜伽是所有修法中最重要之精華，而實修很重要，因為我們應該學以致用。若我們將阿底上師瑜伽付諸實修，因其為諸法之精髓，修持它不但能得到證悟，亦會獲得利益；反之，若我們不去修而只是心智上的思維和學習，那自然不會有任何利益。舉個例子，我們生病去看醫生，就會知道所患的是哪種疾病，但若不遵照醫囑和服藥，那就沒有任何益處。教法亦然，實修不應只是停留在一種美好的想法，這無所助益，我們應該具體地來實修，是故我們總是以阿底上師瑜伽開始禪修。

我也告訴過你們，我所教授的是大圓滿，雖然有各種不同的禪修營主題，但不要過於追逐標題、名稱和形式，這些並非大圓滿之義理。大圓滿的教理就是瞭解何謂真實的知識，我們應該去發現何謂大圓滿——即我們的真實本性，然後試著處於該狀態。在所有禪修營中我所做的就是傳講大圓滿法，即使我用了不同的標題，我所教的主要還是阿底上師瑜伽。基於此故，我要求大家：「如果你不記得我所教的也不用擔心，只要記得我解釋的阿底上師瑜伽並加以修持。」這就是我對你們的唯一要求。我沒有要求你們持咒或觀想本尊，若你們喜歡什麼都可以做，在大圓滿教法中總是無所限制；若你具有「基」的話，你可以應用任何方法。「基」指的是你知道教法的精髓為何，那也是我們需要去發現的。

在大圓滿教法中非常重要，首先我們知道教法的精髓就是我們的真實本性，我們需要去發現它，這是我們要做的第一件事。如果我們不知道教法的精髓，就像是在一畦良田裡辛勤耕作

卻沒有播下任何種子，結果會長出什麼嗎？什麼也沒有。同樣道理，我們發現了自己的真實本性——這就是「基」（種子），爾後我們以修持來耕作，最終展現出自己的證悟。是故阿底上師瑜伽非常重要，每個人都應該要記得修上師瑜伽，無論是老修行者還是初學者都一樣，這也是我們唯一要從事的修法。

在這次禪修營，我要展示我工作多年的成果，這與一部非常重要也很著名的文本有關，稱為《金剛薩埵大虛空》（*Dorje Sempa Namkha Che*），就是噶拉多傑（Garab Dorje，極喜金剛）很小的時候所吟誦的，它是大圓滿教法的精華，而大圓滿法又為一切教法之精華，是我們所擁有的最古老的教法與知識。我們是如何得知的呢？大圓滿密續中解釋，從古至今在不同時劫有十二位大圓滿本師，其中第一位也是最古老的一位導師叫做滇巴弄瓦當巴（*Tönpa Nangwa Tampa*，童子妙光佛、無限幼兒），他出現在開始有人類的時期。歷史上說到人類剛開始時，具有如同天人般的功德特質，但之後情緒煩惱越轉增盛，這些特質便逐漸喪失了，乃至現在才有如此這般景況。

滇巴弄瓦當巴活在非常遠古的時期，是本初導師中第一位本師，他所教授的密續稱為《聲應成續》（*Dra Thalgyur*），是一部包含六大章的根本續。2015年我給予過這部續的完整口傳（*lung*），它是所有大圓滿密續之根本，真正可謂是大圓滿教法的起源。大圓滿上師都要研讀《聲應成續》，因為它是一切之根本，因而開展出許多修法。它是如何發展的呢？一位非常博學的大圓滿大師龍欽巴（*Longchenpa*），著有《七寶藏》（*Seven Treasures*），這七部著作基本上即與《聲應成續》有關，衍生出

許多解釋。當然我們不需要瞭解所有《聲應成續》的解釋，若你讀了自當有所理解，但多數你還是無法理解，幾世紀以來我們便維持如此之窘境。

在蓮師（Guru Padmasambhava）時期，許多大圓滿譯師中以毗盧遮那（Vairochana，遍照護）為首要，也許當時他們具有較高的知識，所以才有較多的文本問世。例如有一部無垢友（Vimalamitra，毗瑪拉密札）所寫關於《聲應成續》的釋論，無垢友與蓮師同為西藏大圓滿教法最重要的來源，但在西藏我們對此文本一無所悉。當我在西藏時，我之所以知道《聲應成續》，是因為我得過所有大圓滿密續的口傳，但我並不知道有這部釋論。許多大師，諸如龍欽巴、蔣貢米龐（Jamgön Mipham）和巴楚仁波切（Paltrul Rinpoche），都寫下大圓滿教法的引導文，但無人提及這部釋論的存在，是故一直不為人所知；如果我們有這部釋論的話，就能更加瞭解《聲應成續》是如何闡釋及其義理為何。

五百年前，第五世達賴喇嘛（Dalai Lama）對大圓滿法很有興趣，他從敏卓林寺（Mindrolling Monastery）最重要的上師敏林德千（Minling Terchen）那裡得到許多大圓滿的教法。例如，第五世和第六世達賴喇嘛都在其私人佛堂（Zongdag Lukhang，「宗角祿康」）中彩繪了大圓滿密續中「妥噶」（Thögal）的境相，現今已出版成書，這表示他們具有這樣的知識。第五世達賴喇嘛發現了無垢友的釋論，當然它被極為秘密地保存而沒有公開。第五世達賴喇嘛私人藏經閣位於哲蚌寺（Drepung Monastery），那是因為當他年輕時、也就是在他尚未成為西藏的統治者時，就是住在哲蚌寺，所以那裡才有他的私人藏經閣。後來當第五世達賴

喇嘛變得非常顯赫和重要時，便遷居布達拉宮（Potala Palace），但他的藏經閣依然保存在哲蚌寺，沒有人特別去使用，僅僅保存在那裡。第五世達賴喇嘛的藏經閣亦被視為很重要的文化資產，要進入查閱需要申請一種特許，然而卻很難得到批准，乃至幾世紀就這樣過去了。

文化大革命之後，無垢友的釋論就在那裡被發現。它是如何被發現的呢？當時剛開始文革，西藏人擔心所有文物會遭受破壞，便把達賴喇嘛的書全都封藏在一個小房間裡。文革之後，一批西藏青年得知這間封存達賴喇嘛藏書的房間，要求地方政府准許他們來整理。但地方政府只批准他們列一份書籍清單，於是他們便著手整理這些書籍。這些學生就讀於拉薩的「西藏科學所」（Tibetan Scientific School），是許多西藏青年完成大學後就讀的研究所，我拜訪過該校兩次，講授西藏古代歷史和文化，所以我與這幾位學生彼此熟識。他們寄給我這份清單的副本，我瀏覽時見到有無垢友對《聲應成續》的釋論，這讓我感到很驚訝，因為我從來不知道有這本書的存在。我請他們盡可能複製一份給我，這對我和大圓滿教法來說都十分重要。他們回覆說無法這麼做，因為沒有許可，但我還是請他們無論如何設法私下複製。終於一年多後他們寄來翻拍的膠捲，讓我沖印出來。

這部無垢友的釋論有 334 頁之多，是手抄本，如一般藏式書寫的頁面寬度。一般一頁只有六行，但這文本有九行並且左右雙欄書寫，是故一頁包含了十八行。我閱讀後發現許多錯誤，因為是手抄本，不同人抄寫的緣故，有些部分錯誤較多、有些部分錯誤較少；稍具知識者抄得好一些，不具知識者只是照發音抄寫錯

誤就很多。我心想：既然這是一部非常重要的文本，我應該打字輸入電腦，這樣日後每個人都可以閱讀。

我開始整理的工作並持續了幾週，我又想：它有這麼多頁，而我越來越老，我恐怕永遠完成不了。於是我就停止了。幾個月後，我數數思維：即便我沒完成，但最好還是努力去做，否則沒有人會去做這件事。對喜歡大圓滿教法的所有人來說，這本書十分重要，於是我便繼續工作，即使我沒有太多的時間。因為我周遊世界各地給予教法、舉辦禪修營，但每當我有時間，就不分晝夜地把它打字起來。兩年之後我完成全部的電腦輸入，隨後發覺自己沒有做得很如法，因為我是邊讀邊把正確的字句寫下來，即便原始文本有錯誤也沒有做任何註記，這就不是原始文本的複製。科學方法上我們必須要註記，否則沒有人會知道原來的錯誤何在。於是我又重做了一遍，增加對原有錯誤的修訂註記，乃至最終變成兩冊的量。又經過一、兩年我終於完成，註記了何者為原始文本、哪些又是我的訂正，否則就沒有價值了。

與此同時我發現還有另外一份《聲應成續》釋論的原始副本，之前在西藏這份文本亦不為人所知。東藏有位非常博學的上師，名叫噶陀司徒仁波切（Kathog Situ Rinpoche），他是一位很重要的轉世活佛，對大圓滿教典也非常感興趣，所以他前往中藏各地並遠至尼泊爾和印度，四處搜尋大圓滿教法的原始典籍。他找到許多大圓滿密續的釋論，把它們全都複製起來帶回他的駐錫地噶陀寺（Kathog Monastery）。他原本打算要出版這些典籍，讓大家知道這些是大圓滿很重要的文本和釋論。但當噶陀司徒仁波切結束旅程回返後，他並沒有很長壽，幾年之後就圓寂了。雖然他

的圖書館還保存著，但沒有人加以善用、瞭解到這些經典的價值。早期噶陀寺曾因大圓滿心部（Semde）和界部（Longde）的修學而遠近馳名，因此具有非常豐富的傳承和傳統。但是近來噶陀寺不如以往重視經典的學習，乃至喪失了某些特質，逐漸也就不再有人想起噶陀司徒仁波切的圖書館了。

近期一位博學的堪布（*khenpo*）想研究這個圖書館裡的藏書，才發現有《聲應成續》的釋論和許多大圓滿口訣部密續的短釋論，便致力於出版所有這些寧瑪教傳（Nyingma Kama）系列的文本。當我發現有此《聲應成續》釋論時，我比對了噶陀司徒仁波切的版本和第五世達賴喇嘛的版本，瞭解到二版本的來源並不相同。最早兩者都是手抄本，但我沒有噶陀司徒仁波切的手抄版本，只有堪布出版的這本書。我還發現，有時在第五世達賴的版本中有缺漏、有時是另個版本有缺漏；兩者有時一致、有時在用詞上也稍有差異。我工作了兩年比對此二版本，完成了許多修訂。之後，移除了所有修訂註記，成為《聲應成續》正確版——提供給那些有興趣閱讀者，以及包含修訂註記和原始文本的完整版——這有兩冊，總共六大冊，幾年前在莫斯科舉辦的大圓滿論壇（Dzogchen Forum）期間發表，這也是我的著作之一。

《聲應成續》是大圓滿教法很重要的來源。當我們契入大圓滿教法之精髓時，最重要的文本就是《金剛薩埵大虛空》，它不是密續，而是稱為「嚨」（*lung*）^❶。在大圓滿教法中，一部完整

❶ 大圓滿教法中「嚨」有三種意義：第一種是口傳；第二種是引述；第三種是擷取自密續的精華。此處指的是第三種。

包含基、道、果解釋之文本，即稱為根本續。而在金剛乘教法中，根本續則必須具有十種特質；若只有解釋某部分且較不詳細，就不是根本續。但說到「嚧」，則包含了一部密續最核心的要點。例如，如果一部密續有十章，並非每一章都是該教法之核心要點，只有兩、三章代表其精華。像是噶拉多傑這樣的上師，還有某些大成就者，當他們在不同時空發現這類密續，要完整引進整部教法並非易事，便抽取出其中的精要，這就稱為「嚧」。是故《金剛薩埵大虛空》就是一個「嚧」——即大圓滿教法之精華。

當毗盧遮那開始將大圓滿教法翻譯成藏文時，他首先翻譯了五部文本^②，其中四個都是「嚧」而非密續，因為「嚧」要更為精要。另一個不是一部教法的「嚧」，而是文殊友（Mañjushrimitra，妙吉祥友）為了向佛教徒介紹大圓滿教法的知識而寫下的，稱為《石中熔金》（*Changchub Semgön*，「蔣秋森岡」，《菩提心禪修》）。以上就是所謂的「前譯五部」。

這五部當中，《金剛薩埵大虛空》是一個「嚧」，亦即噶拉多傑還是個小男孩時所吟誦的，並非他跟誰學過，而是因為他是釋迦牟尼佛的化身。前面講過十二位大圓滿本師的第一位是滇巴弄瓦當巴（本師無限幼兒），最後一位則是釋迦牟尼佛，但祂並未直接傳授大圓滿教法。事實上，在十二位本師當中，有些是直接教授，有些則是間接以不同的方式傳講。釋迦牟尼佛並沒有傳講大圓滿教法，之所以我們認為大圓滿教法屬於佛陀教法，係因

② 前譯五部包括：《覺性杜鵑》、《大力震動》、《金翅遨翔》、《石中熔金》和《金剛薩埵大虛空》。

噶拉多傑是釋迦牟尼佛的化身，是故他的教法就被視為是釋迦牟尼佛的教法。

當我們追隨佛法，要知道佛陀教法不僅是祂在印度所給予的口頭教法。佛陀是遍知、究竟證悟者，具有許多溝通傳達的可能性，是故佛陀的教法具有諸多面向，而不是只有祂在印度所教導的。在西藏，我們有全部佛陀教法的總集，稱為《甘珠爾》（*Kangyur*），「甘」（*ka*，佛語）指佛陀所說，「珠爾」（*gyur*）則指在古代從梵文翻譯為藏文。《甘珠爾》包含 108 函，並非全都是在印度菩提迦耶或其他處所傳講的口授教法。在印度的一些聖地，諸如王舍城（*Rajghir*）靈鷲山（*Vulture Peak*，鷲峰山）是佛陀教導大乘的地點，但多數大乘教法並不是在印度發展的口授教法。

當佛陀示現般涅槃（*parinirvana*）也就是圓寂時，小乘（*Hinayana*）立刻分裂為十八部派。那時期大乘（*Mahayana*）還相當弱，沒有人特別代表並行持大乘，小乘則四處發展、各派間彼此攻擊。今日在東南亞仍持續的傳統稱為上座部（*Theravada*），屬於小乘十八部之一，而非上座部代表所有小乘的教派。大乘則於不同的顯相發展，不是只有在人類層面。大乘在人類層面又是如何發展的呢？佛陀教法不僅是透過口頭宣講，可以歸納成三、四種不同的面向。第一種稱為「夏那松比喀」（*shalne sungpai ka*，佛親說語），意指佛陀親口宣說，弟子聽聞佛的教導然後寫下來，如此便成為佛經（*sutras*）。

第二種是「傑蘇弄依喀」（*jesu nangwai ka*，佛開許語），意指經佛陀開許而成為佛陀的教法，而非由佛陀本人所教授。最著名的例子莫過於《般若波羅蜜多心經》（*Prajñāpāramitā*）