

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

自性超度與生命不死之研究—以蓮花生大士教言為文本
Self Life of Salvation and Immortality--To Padmasambhava

Master Words to Text

孫清讚

Ching-Tsan Sun

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學
生死學系碩士班
碩士學位論文

自性超度與生命不死之研究—以蓮花生大士教言為文本
Self Life of Salvation and Immortality--To Padmasambhava

Master Words to Text

研究生：孫清讚

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：

傅吳志
曾賢熙
廖俊裕

指導教授：

廖俊裕

系主任(所長)：

廖俊裕

口試日期：中華民國 107 年 6 月 22 日

謝誌

就在一個很普通的早晨，卻發生一件對筆者人生產生很重大意義的事，這天早晨，我延著山徑的小路，我思索著，索性就在山坡一棵樹下靜坐，腳下是片片綠油油的草地，視野非常廣闊，我內心祈求著南無觀世菩薩，不自覺的就禮拜起來，祈求菩薩告訴我答案，禮拜完，開始靜坐，讓心回到那本來的狀態，經過一段時間的專注與沈靜，起身禮敬，便朝山的路徑走回去，走著走著，突然頓住，在我臉前意識中的當下是什麼？整個時空似乎停止在這一剎，我實在無法說明那樣的心境，實在是太歡喜、太快樂了，原來的原來，就在當下，無二無別，於我心有戚戚焉，如人飲水，冷暖自知。

記著當時滿心歡喜的衝回到家，將這樣的歷程與喜悅與我家人分享，但都有聽沒懂，似乎能理解，但無法體悟其中的奧妙與意涵，好像停留在一般的意識概念層次。我笑了笑，用全部生命撞擊出的體悟，真的不一樣，我終於終於解開內心一直以來存在的疑惑？那是一種人世間所沒有的美感，太美了！真的無法用言語形容，我深深的體悟到，從這一剎開始，才是我生命的誕生，學習的開始。

在內心未觸及到覺性之前，內心深處似乎有著一股很大的洶湧波濤，有一種說不出的痛苦，像是恐懼不安的感覺，一直在無形當中不斷逼迫者，常常自問自答，在這裡做什麼？我是誰？有時看到鏡子，就會問，你到底是誰？看著路旁來來往往的車輛及人潮，他們到底在忙什麼？想什麼？想著生命只是為了求生存嗎？死亡帶來給我的生命體驗，讓筆者對任何事情都提不起勁，雖然我歷練過很多不同的職場，也有很多次死裏逃生的經驗，經驗與智慧也成長了很多，但依然無法解決內心深處困擾已久的問題？直到領悟到覺性的存在，從此產生我對人生價值觀的大翻轉，原來過程當中的生老病死、曲折離奇及充滿峰迴路轉的心路歷程，全部都是由這顆心所展現出來。

筆者藉由此論文重新整合了自我，從彙編文獻資料開始，以不同的角度、看法及論點，持續的推論、檢視及驗證蓮師教言的覺醒智慧結晶，那似乎像是遇到生命中最令人興奮喜悅又無比尊貴的寶藏，絕對不是一般的意識分別所能瞭解，生命的頓悟有其浩瀚無涯的深度及廣度，內在的豐富性及多元性令人讚嘆，卻能不斷的自動引導出生命正向及圓滿實相的路徑，也因此發現了本身很多內在深層的問題，相對應之下，那種對生命實相的見解，對自我內在心靈的提升，有著非比尋常的進展，生命的覺性光明漸漸的融化了對自我的執著，生命當中的一切似乎都是我內在的投射，整體顯現的當下，每一個瞬間所展現的念流與感受，就像慈悲的恩師指導我一般，當下不斷的提起正念清楚明白內外所顯現的一切現象的真相。

感恩一切所有指導過我的老師、同學，尤其是家人一路以來陪伴的支持，在內心有太多太多說不出來的感激，這篇論文千辛萬苦終於出來了，但事實上筆者還是很慚愧，應該還有很多不盡完美的地方，需要加強改善補正。願所有生命幸福快樂圓滿！

清讚謹誌中華民國 107 年 6 月

迴向

由於我過去、現在、未來三世的善業、樂因，
願愛惜一切有情的究竟善心，我及其他有情三時的安樂源，
在未生起的人心中生起，在已生起的人心中增長。
由於我及具有最清淨心的一切聖者，三時所造的善業，
願我獨自促成所有的父母有情具足安樂，並願三惡道永遠成空。
願我獨自促成所有奉獻生命，致力於其他有情安樂的聖者，
立刻實現他們的祈願。由於我及一切聖者三時所造的善業，
願我成就圓滿佛果的無比安樂，
滅除內心所有過失，圓滿一切功德，並引導一切有情臻至同樣的果地。¹



¹圖敦·梭巴仁波切：《究竟康復的療法》，〈台北：琉璃光出版股份有限公司，2004〉，頁 65。

摘要

傅偉勳對佛教與臨終精神醫學的探討，帶起了台灣生死學研究的風潮。如何生死自在成為華人地區普遍關心的議題，而近年密宗也頗為盛行，本文即以密宗重要祖師蓮花生大士（簡稱蓮師）之教言，對生死議題之處理作為主要探討線索。教言蘊含著相當深邃且無限的圓滿光明能量，是解決生命問題的核心。探究蓮師的生命歷程與教法內涵意義為何？大圓滿與自性超度觀點下的生命意義與價值之內涵為何？死亡的面對及觀點為何？並以此延伸出蓮師言教對現代文明生活的啟示？

本研究並以傅偉勳先生倡導的「創造性的詮釋學」，也即是運用「層面分析法」分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」等五大辯證層次，來研究蓮師體證實相呈現出來的生命真相。因此本文特別聚焦從內心覺醒的視野一對自性超度與生命不死作深度的探討解析，從生命的本質，體認由當下的自我覺察及直觀，也就是從迷惑到頓悟澄清的過程中，所呈現出來的實質內涵意義，做進一步的內省與反思；同時從當中去詮釋，並體悟出自性超度的內涵與意義，如何讓心識穿越一切現象所帶來的障礙與困擾，體悟那不生不滅的本體，原來是所有生命運作的本然能量。教言提供讀者思想上的超越，打破內在的極限，引導契入自性本具清淨、光明、圓滿的實相，進而覺悟到生命不死的真相。

關鍵詞：蓮師、自性超度、生命不死

ABSTRACT

Fu Weixun's discussion of Buddhism and dying psychiatry has brought about a wave of Taiwan's research on life and death. How to live and die has become a topic of common concern in the Chinese community. In recent years, Tantrics has also become quite popular. This article is based on the teachings of the important ancestor of the Tantrics, Liansheng Dashu (referred to as the lotus teacher), and the treatment of the issue of life and death as the main clue. The teachings contain a profound and infinitely complete and bright energy, which is the core of solving life problems. What is the meaning of the life course and teaching method of the lotus teacher? What is the meaning of life meaning and value under the view of great perfection and self-excessiveness? What is the face of death and what is the point of view? And to extend the enlightenment of the teacher's teachings on modern civilized life.

This study also uses the "creative hermeneutics" advocated by Mr. Fu Weixun to distinguish between "real", "meaning", "prediction", "when" and "creative". The five dialectical levels are used to study the truth of life revealed by the lotus body. Therefore, this article focuses on the vision of inner awakening--discussion on the depth of self-existence and life-death, from the essence of life, to the self-awareness and intuition of the present, that is, from the process of confusion to epiphany clarification. Presenting the meaning of the essence of connotation, doing further introspection and reflection; at the same time interpreting from it, and comprehending the connotation and meaning of self-excessiveness, how to let the mind cross the obstacles and troubles caused by all phenomena, realize that it is not born The immortal body is the natural energy of all life operations. The teachings provide readers with ideological transcendence, break the inner limits, and guide the self-sufficiency of the pure, bright, and complete reality, and then realize the truth of life.

Keywords: Padmasambhavamaster, Hypersexuality, Lifeless death

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	III
ABSTRACT	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VI
表目錄.....	VII
第一章、緒論	1
第一節、研究背景	1
第二節、研究動機	3
第三節、研究範疇	5
第四節、研究方法與步驟	6
第五節、文獻回顧	9
第六節、論文架構	24
第二章、蓮師生平與教法內涵意義	26
第一節、蓮師的生命歷程	26
第二節、藏傳教法的內涵意義.....	41
第三章、探討體認蓮師大圓滿與自性超度的內涵與意義	59
第一節、蓮師大圓滿的理趣與實修之道.....	59
第二節、自性超度的實質內涵.....	93
第四章、探討生命不死的真相	106
第一節、空性本質的體證與不生不滅.....	106
第二節、生命真相的探討與邏輯驗證.....	117
第五章、探討蓮師言教對現代人的啟示與重大影響.....	130
第一節、蓮師言教對人類心靈發展的重要性.....	130
第二節、蓮師的靈性對話	134
第六章、結論	140
參考文獻.....	144

圖目錄

圖 1-1 大圓滿如意輪.....61



表目錄

表 1-1 大圓滿否定四原則.....	69
表 1-2 大圓滿肯定四原則.....	71



第一章、緒論

第一節、研究背景

人類一生中沒有任何辦法改變的，就是「生、老、病、死」的人生循環，「死亡」更是人生終究必須面對的生命課題，然而，絕大部分的人面對「死亡」時皆視為一種忌諱，對於「死亡」的問題存在著不可避免及不可逆性，而人們的內心當中一直存在著對「死亡」的負面感受與恐懼不安。因此，當我們自己及週遭的人，在生命當中所面臨大小失落的事件，尤其是面臨到生離死別時，更是內心悲痛不已、難以平復，由此可見大多數的人其實對生死觀念內涵是缺乏的。¹「死亡」，是人類自身最大的不解困惑，是古今中外幾乎所有的宗教、文化都不能迴避的問題。

傅偉勳對人間淨土理念的堅持，是來自於其「學問的生命」與「生命的學問」經各種角度的自由辨證，進行多面向理論整合之下的探尋，保有著「從分別到綜合、從微觀到宏觀、從分歧到交流、從對立到對談」開放性延伸的思考維度，對既有傳統的價值理念進行大幅度徹底的轉換。由此來面對著現代所延生出種種生命上的問題，意圖重建佛教內在深奧的智慧，以突破精進的菩薩精神，來處理並面對各種現代文化的衝擊與嚴峻挑戰。這種以現代人間淨土模式建構的藍圖，是帶著積極對治現代化各項問題的努力，試圖矯正現代文明的過失，從而締造出自然環境與人性、個人價值與社會文化以及個人與個人之間彼此相互依存而和諧圓融的美好境界，絕非現代人能輕易草率比附的。²

我們都知道有生命就會有死亡，而人類一直以來對於死亡不斷以各種途徑尋找能夠超越它的解脫之道。只要人類存在著，生死概念的矛盾就會存在，由此衍生出的諸多矛盾也會一直地存在。或許人類永遠也無法超越克服死亡的問題，人類對於死亡的抗拒與敵視，最終也會被死亡所擊敗。但大家可以肯定的是，為了具有無限價值的有限生命的，人類的心靈定會在不斷尋求真正解決生死議題的矛盾中得到最後的昇華和解脫。³因此，生與死是相生相成的共同體，相互為因果；有生就有死，有死就有生，認知死亡的必然性及發生的不確定性，是生命當中不能逃避的一個事實。只有真實的去面對死亡，並且

¹藍乙琳：〈生死取向的生命教育－與孩子論「生」道「死」〉，《諮商與輔導》，第 307 期，（2011 年 7 月），頁 11-13。

²鄭志明：《論傅偉勳的佛教生死學》〈宗教哲學〉，〈1997 年 10 月〉第 3 卷第 4 期，頁 143。

³周德新：〈生死矛盾論〉，《武陵學刊》，第 35 卷第 3 期，（2010 年 5 月），頁 61。

超越對死亡的恐懼才能真正彰顯出生命的寬度及深度。唯有對死亡真實的了解，生命才會活得更有意義、活得更有意義。⁴

臺灣早在 1993 年時，65 歲以上的人口比例就超過 7%，即將進入高齡化的社會。根據國家發展委員會的預估，臺灣將於 2018 年起高齡人口幾乎佔全國人口達 14%，正式進入高齡化的社會。⁵礙於中國傳統文化自古忌諱對老人談論死亡議題，使得高齡者的生命教育要一直「延宕」到臨終的階段才能被提出，就整個人的生命發展歷程中來看，這種情況其實是非常不利的。這裡有兩個必須更進一步提出來探討的問題：其一是臨終關懷的靈性發展方向，這裡面包含有臨終者、陪伴的家庭眷屬及醫護人員等都連帶牽涉在臨終關懷的人際互動關係中。彼此間發展出以靈性為取向的生命觀點轉換之可能性，從而衍生出能夠超越死亡的正向達觀意識；其二是，中高齡者的生命教育也應受到重視，可能在深度及內容上不會和青少年的相同，因為中高齡者的生命經驗和人生扮演的角色與青少年是大相逕庭的。但相較於要到臨終才談論死亡，中高齡者如果能夠提早對生命的意義與價值有更為深層、更為超越的體悟，將會對週遭的一切人、事、物形成更為正面的影響。讓他們在生命的尾聲即將來臨前，能有更充分的時間與安排去做準備，進而有機會在生命的最後展現出其生命無以倫比的精彩價值。⁶

在逐漸步入高齡化的社會中，許多老人會面臨到生、心理的退化，有時更因為心靈上的孤獨無助而比年輕人更容易沉溺在負面的情緒中。親人或社會上種種的支持系統，此時顯得相當重要，但這種情況反而造就了高齡者就是被照顧者的刻板印象，而忽略了其實高齡者在靈性發展上仍有其潛在的本能需求，而非僅有身體上的照顧需求。⁷心理學家極為肯定人類的智慧是能透過學習進一步發展的，而靈性的成長更能助長智慧的向上開展，或許心理學家對靈性與智慧的深度內涵的解釋呈現出多元而複雜性的樣貌，但都高度肯定高齡者經由生命經驗的不斷累積和自我的反省與覺察，因此從事高齡教育者更應該去重視如何協助高齡者在靈性上的提升與成長。⁸

⁴劉見成：〈死亡與生命的意義：一個哲學的省思〉，《宗教哲學季刊》第 32 期（2005 年），頁 94-112。

⁵黃筱芳、黃嗣榮、孫瑞昇、洪冠予：〈高齡社會來臨，我們準備好了嗎？〉，《醫療品質》，〈2016 年〉第 6 卷第 2 期，頁 28-36。

⁶林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示〉《慈濟大學人文社會科學學刊》，〈2010 年〉第 9 期，頁 209。

⁷林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示〉《慈濟大學人文社會科學學刊》，〈2010 年〉第 9 期，頁 194。

⁸林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示〉《慈濟大學人文社會科學學刊》，〈2010 年〉第 9 期，頁 209。

第二節、研究動機

近年來生命哲學備受大家重視，連帶著生死學的研究發展興起，相關的研究文獻也不勝枚舉，例如：鈕則誠將生命教育聚焦在殯葬過程的禮儀中所帶來的意義與價值，藉由尊崇對待死者的禮儀程序，來安頓生者的心靈；而有些研究則強調死亡的尊嚴與價值，讓人不再恐懼死亡的整個過程；其他研究則有透過宗教思想來面對生死所引起的網綁與束縛，企圖從當中尋找出解脫或超越的各項途徑；亦有某些研究期能釐清生命的價值與生死的意義，讓大家清楚的理解到生死究竟是怎麼一回事，進而能解開對於生死的迷思。

⁹ 近年來安樂死議題常為大家所探討，最有名的當屬 84 歲著名前體育主播傅達仁一案，近年來他因飽受胰臟癌所苦，因此曾於 106 年 12 月上書給蔡英文總統，希望台灣能夠通過安樂死法案。不過當時衛生福利部以公文回函，表示安樂死的合法性牽涉到刑法理論、醫學、倫理道德、社會文化背景等各種問題，必須審慎加以評估於台灣施行的可行性。儘管未獲得政府任何承諾，傅達仁並不打算放棄。日前他也在臉書上貼出前往瑞士生活的照片，並表示瑞士是個極為重視民主、人權及高收入、高消費、高享受生活品質的國家，臨終時也有尊重安樂死的人權選擇；他也提及自己經歷了許多波折及千辛萬苦，終於成為全球唯一國際人士安樂善終機構的「尊嚴」合格會員。且不斷在更新她自己申請安樂死進度消息的傅達仁，於其後再度發文指出，他如何與醫生單獨會面，並且正式的進行一對一的面談，並宣布已真正獲得「尊嚴」的綠燈通關。他特別在文中強調「安樂死是現代文明的產物，是不分國籍、藍綠、種族、宗教、倫理道德及文化哲學的，現況有如一場戰爭！」¹⁰

國內對生命教育的重視關注，一直停滯在正規教育當中的兒童與青少年發展，因此反觀中高齡者的生命教育，大部分是有關護理界對安寧病房臨終關懷的探討。有關死亡的生命教育千萬不要等到臨終才進行，尤其現今已對於臨終者內在需求及心靈上的照顧已逐漸受到大家的重視與討論，特別是目前在安寧療護的過程中，更需要去強調身、心靈的全人照顧。生命教育最根本的核心在於讓臨終者了解所謂的臨終過程並不完全等同是等待死亡的過程，即便是在生理上產生了持續性衰敗的情況，但在內在心理與靈性層

⁹ 李明書：《以雜阿含經論「生死」並非適任的生命始終之論斷》《亞東學報》第 33 期（2013 年 12 月），頁 217 - 226。

¹⁰ <https://tw.news.yahoo.com/獲-尊嚴-的綠燈通關-傅達仁-隨時可以如願-031500980.html20180424> 搜尋

面其實仍有極大的探索空間。¹¹

傅偉勳提出對佛教與臨終精神醫學文獻的探討，帶起了台灣生死學研究的風潮。傅偉勳經由對大乘佛學的研究，提出了「心性本位的現代生死學」主張應該早日培養學習其在日常生活實踐意義的生死智慧，以此來觀照並建立其本實存的清淨本體，不要等到罹患絕症或著是已到臨終階段才手足無措的慌張，也會因此而無法得到安身立命的痛苦感觸。¹²所以，本研究希望能透過佛教蓮花生大士（以下簡稱蓮師）對生死議題的論述，了解人們今生的命運與來世投胎所顯現的境界是可以行善積德及修身養性來創造的，因此鼓勵人生朝向積極、正面、向善的態度。期能藉此讓所有佛教之信眾經由信仰來關懷生命的終極，更經由此論述撫平信眾之哀慟，¹³使得他們往後對於人生遇到的各種哀傷與苦惱，能有更積極正面的處理態度。在研究議題討論上，本研究後面會針對蓮師教言中有關自性超度與生命不死之相關論述來探討生死議題。

蓮花生大士（以下簡稱蓮師）是藏密的始祖。整個藏密就是在他的努力下蓬勃發展的，蓮師的著作跟靈性非常的契合與相應，有一種非常特別的力量貫穿整個生命經驗，帶著靈性提昇與超越的感覺，可以短短的一句話精簡而有力道的把整個修持過程到生命圓滿之道完整道出。一語道之就像所謂的大圓滿，都可以從任何角度切入，直入核心。看似沒有任何的次第，直入圓滿之道，但在深層的體悟之後，卻發現其內在蘊含著無限廣大且說不盡的內涵與意境，可以直示出內在的次第，非常玄妙而不可思議。因此他在自性超度和生命不死的覺性上，有相當重要的地位，不容忽視；這就是為什麼本研究選擇蓮師的理由。

本文研究動機主要是以蓮師(པཌ་ལུང་གཤམ་)教言為軸心，去探究人們生命成長歷程中，靈性成長及內心覺醒之真實意涵。以及在人們面臨重大人生事件的經歷中，如何透過內在的修持與意志的鍛鍊，進而調合並平衡自己心性來因應內外所顯現的各種客觀現象，期能透過此種修持來展現出生命中更積極、更正向與無限光明的力量，進而引領眾生去體悟自性超度與生命不死的力量。

在國內學術領域的研究上，對蓮師教言心性體悟的內涵的探討研究甚少，大多屬於片段性及論述的部份引用，而其教言中最困難的是有關他一系列以深入覺性體悟的邏輯去探討實修實證的意義，並將其心性的本質化為實際生活上的應用，藉以解決現代人身

¹¹林曉君：《高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示》〈慈濟大學人文社會科學學刊〉，〈2010年〉第9期，頁209。

¹²鄭志明：《論傅偉勳的佛教生死學》〈宗教哲學〉，〈1997年10月〉第3卷第4期，頁142。

¹³郭秀娟：〈從佛教經典談論佛教生死觀〉《中華禮儀》第13期〈2005年4月〉，頁4。

心所造成的各種問題。

第三節、研究範疇

一、研究問題與目的

在研讀蓮師相關著作時(簡稱蓮師教言)，人們可以真正去體悟到書中直指心性解脫的寶貴要訣，讓人攀越心靈層次的最高峰。因此本研究目的期能透過蓮師教言傳達對心性體證的內涵與價值，將人們心中一切的煩惱、不安、恐懼與執著轉化為喜悅、吉祥、光明及永恆的內在寧靜，透過生命觀點的剖析、提升與超越，進而深入心性本體的心髓意涵，才能將理論確實融入生活當中，從平凡中提煉出不平凡的生命意境。在此目的下，本文之研究問題主要包括：

- (一)蓮師的生命歷程與教法內涵意義為何？
- (二)大圓滿與自性超度觀點下的生命意義與價值之內涵為何？
- (三)面對死亡觀點為何？
- (四)前述延伸出蓮師的教言對現代文明生活的啟示又為何？

二、釋名

本論文題目為《自性超度與生命不死之研究—以蓮花生大士教言為文本》，題目中的重要意涵有三：蓮師教言、自性超度、生命不死。針對此三個名詞分別予以解釋如後：

(一)蓮師教言

此為一般佛教徒對蓮師著作的統稱，蓮師教言大致上包括了《無染覺性直觀自行解脫之道》¹⁴、《空行法教》¹⁵、《蓮師心要建言》¹⁶、《白蓮花》¹⁷《松嶺寶藏》¹⁸、《蓮師傳》¹⁹等著作。教言所有的核心就是直指心性的教法，即為超越分別、執著與妄想，讓靈性越清明覺醒。

(二)自性超度

提到超度，就會讓人聯想到往生淨土與轉世投胎，但它真正的意義就是超越分別、執著與妄想，回歸到自性原本清淨、光明、圓滿的本體，從而達到解脫生死的彼岸。此處的彼岸意指自性，也就是心性本來的面目，一切的境界的顯現。超度在對生者或亡者

¹⁴蓮花生大士，劉巧佛譯：《無染覺性直觀自行解脫之道》〈台北：諾那華藏精舍，2002〉。

¹⁵娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，劉婉俐譯：《空行法教》〈台北市：橡樹林文化，2007〉。

¹⁶娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，倫多祖古譯：《蓮師心要建言》〈台北市：橡樹林，2010〉。

¹⁷蔣貢米龐仁波切著，項慧齡譯：《白蓮花》〈台北市：橡樹林文化，2011〉。

¹⁸蓮花生大士著，黃靜慧譯：《松嶺寶藏》〈台北市：橡樹林文化，2013〉。

¹⁹娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，郭淑清譯：《蓮師傳》〈台北市：橡樹林文化，2009〉。

的內心意識來講，從另外一個角度看，意謂著心開意解，淺顯一點，就是想通了，放下了，清楚明白事情的真相，超越問題所帶來的情緒困擾與執著；因此，無論對在生及往生者，如何引導體悟發現這顆全然清明的靈性絕對有很大的關係，對靈性領悟的愈深，釋放的能量就愈大，人生的幸福及喜悅感就愈大。

(三)生命不死

生與死本身存在著相當大的矛盾，但它是每個有生命的個體終將要面對的過程。但生與死的矛盾絕不是生死矛盾的唯一表現形式，類似的矛盾還表現在個體與社會價值性的矛盾、有限與無限的超越性的矛盾等，這些矛盾可展現在很多地方，並且具有某種系統特性。唯有認識到生死矛盾的系統性和客觀的存在性，才能使我們更想好好地把握自己的人生，並且在直接面對死亡的實現中體悟有限生命的無限價值。²⁰也就是我們的自性本來清淨，因此在實質的內涵當中，本就不具生死的分別，因此覺性是不生不滅的。

第四節、研究方法與步驟

一、研究方法

為了探討蓮師教言的佛學思想邏輯，以及他對心性解脫的詮釋方式，本論文將採用的傅偉勳先生倡導的「創造的詮釋研究法」。在他五謂詮釋的第一個層次，必須先對原思想家的文本做文獻的蒐集、閱讀、分析探討，所以在此還是先對古代詮釋經典的「文獻學方法」做個基礎上的了解。由此方法路進，可進一步的將蓮師教言的內在精髓，經過五個層次的詮釋引述，將真正的精神內涵本質，充分發揮出來。

採取的研究方法為運用傅偉勳先生的「創造性的詮釋學」，也就是運用所謂的「層面分析法」去分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」等五大辯證層次。

²¹個層次意涵說明如下：

第一、「實謂」層次：「原思想家〈或原典〉實際上說了什麼？」。

第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。

第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。

第四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出甚麼？」或「創造的詮釋

²⁰周德新：〈生死矛盾論〉，《武陵學刊》，第35卷第3期，（2010年5月），頁58。

²¹傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北，東大圖書公司，1999，頁10。

者應當為原思想家說出甚麼？」。

第五、「創謂」層次：原思想家現在必須說出什麼？或創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？²²

從研究方法層面所提出來的構想，以此五個辯證的詮釋步驟，即：實謂層次、意謂層次、蘊謂層次、當謂層次、創謂層次分別來剖析蓮師對生死的觀點，剖析方式說明如：

第一、「實謂」層次：「原思想家〈或原典〉實際上說了什麼？」

以蓮師教言來說，創造的詮釋家首先要有考證版本方面的功力，要在原典研究上，才能找出原始的資料。也就是這些法教的來源是在回應卡千國王的公主，明妃措嘉的提問，並以珍貴的伏藏埋藏起來。因此，這裡所挖掘出來的原始文獻，也就是第一手資料，並且從各類版本整理出真正具有考據根據的最佳版本，但事實上有時候並無法解決問題，此時必須進入意謂層次去找答案。因此深入的對蓮師教言的文本進行分析與詮釋，從各家中譯文本比較核對，還原蓮師實際上說了什麼「實謂」於是就要進到「意謂」層次去找答案。

第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。

在這層次中，創造的詮釋學家要從蓮師的傳記研究、時代文化背景去深入瞭解、所要表達的意義內涵是什麼及語意上的分析等。嘗試著去體驗蓮師的思路歷程，設法找出前後文的一致性，盡可能的如實、理性、客觀的理解與詮釋原始資料的實質意義與內涵。在此層次上，研究者須設法了解蓮師的生平、時代背景與思想發展的歷程，試圖釐清其文字意向，揭示其作品中所欲彰顯的意涵，期能達到如實客觀的了解與詮釋。

第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。

在此層次內的首要任務為，經過蓮師所挖掘出來的原始文獻進行詮釋、統整及歸納出其意義內涵，以及所要詮釋的意境與觀點，進而顯現出原始文獻所要表達的思想脈絡，依此去發現蓮師教言真正的內涵語義，從不同的層次及觀點來詮釋教言的蘊涵。研究者繼續深入追尋蓮師的內在體悟之深層真實意義為何？然後再依此義理引申出更多層的詮釋意涵。

第四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出甚麼？」或「創造的詮釋者應當為原思想家說出甚麼？」。

²²王讚源：〈創造性的詮釋學家—傅偉助教授訪問錄〉，《哲學與文化》，第 24 卷第 12 期，（1997 年 12 月），頁 1202-1203。

透過對蘊層的詮釋，進而從教言當中，客觀性的批判與考察，去發現到原思想底下的深層結構，依此來判定原始文獻的義理根據，以及整個思想的本質內涵，再依新發現的脈絡為蓮師說出他應該說出的話，讓作者的原始意涵，重新活過來，在發現各種真實意義之後，此層次著重於從不同角度切入的比較分析，也就是在此對於蓮師的思想的創見與洞察，由表相的層面進入到更深層的層面，期能透過蓮師心性的本質與其證悟的境界，展現蓮師的真心本懷。

第五、「創調」層次：「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須實踐什麼？」

在此層次中，詮釋家要從客觀的批判，甚至透過自我的內化，進而發展出一種創造能力；從當中去創新與突破，為蓮師研發出更具有價值意義的思想進路。綜合上述層次說明，以蓮師心性本覺為根基，激盪出更燦爛的智慧光明，引領生命超越時空的限制。

綜合以上應用傅偉勳先生的「創造的詮釋學」的方法論為本研究之研究方法主體脈絡，詮釋蓮師教言為核心的思想主題，並且逐步深入分析探討，相關研究操作步驟說明如下：

- (一)首先蒐集並閱讀蓮師的相關著作，為促進對其心性體證的理解，接著蒐集並閱讀自性解脫相關重要論文與著作，因需要對其靈性體悟有深厚的理論基礎，另須蒐集生死議題相關重要論文與著作。
- (二)以上基礎及重要文獻具備後，博覽文獻以獲取相關概念以決定論文初步架構，接著開始詳讀相關重要著作內容，進行分析與理解，以客觀角度還原出蓮師實際上說了什麼（實謂），然後從中整理出蓮師對生命真相及內心覺醒自我超越歷程的分析與詮釋。研究期間中本人更參與了密宗金剛乘蓮師法脈的修行方式，以力求身體力行方式去實際體悟蓮師的思想核心境界。同時以還原蓮師原本的內在涵義與意趣，忠於原味，儘量呈現出真實本然的原貌（意謂），緊接著以密宗自蓮師以來直接傳承加持的法教及接受蓮師法脈的諸多有成就弟子的實修見解與成果的文獻來探討詮釋出蓮師思想之可能蘊涵（蘊謂）。
- (三)再來深思整合以上三項方法後，本言就將彙整本人從整體實踐體悟過程當中獲得的內在省思，以本人自身體悟的角度去比較及詮釋去解釋蓮師所要表達的內在涵義與思想宗旨（當謂），並以契合蓮師生命觀點的核心價值為基礎，將根本義理提升及超越，融合為現今大眾都能明白生命真相的意旨，從而進入日常生活的行為狀態中，

讓平凡的生命意境，轉化為不可思議的喜悅、光明及幸福圓滿的生命意境，提煉出自在、安詳、解脫的生命認知，活在每一個當下（創謂），以期達到本研究的研究目標。

第五節、文獻回顧

蓮師教言的法教，是屬於一種稱為「瑪兒契」或直接教授的文體。瑪兒契是指衷心給予的個人建議，以清楚而直接的方式來教導，顯露出最私密珍藏的秘訣。通常這樣的建言，一次只會傳授給一位弟子。蓮師的直接教授，濃縮了大瑜伽部密續、阿努瑜伽部典籍和阿底瑜伽部心要教授等三者的根本意義。²³尤其是專門針對蓮師教言的學術論文研究，非常罕見，因此本研究選擇以蓮師教言做為研究主軸脈絡，期能提供後續研究蓮師教言的學者更多元化之研究成果與參考文獻。

本文將相關文獻分為四類。第一類是蓮師相關專書；第二類為研究覺性相關學術論文、期刊及博碩士論文；第三類為生死議題相關專書；第四類是靈性專書，此類作為研究心靈覺醒架構的基礎。

一、蓮師相關專書探究

研究主軸開始乃以《蓮師傳》²⁴《蓮花生大士全傳－廣大圓滿》²⁵《蓮師大圓滿教授講記》²⁶《白蓮花》²⁷《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》²⁸《無染覺性直觀自行解脫之道》²⁹《障礙遍除》³⁰，開示本來覺性最直接的法要。再來以蓮師教言三部曲共有三部書，《空行法教》³¹、《蓮師心要建言》³²以及《松嶺寶藏》³³主要是輯錄蓮師與其弟子之間的問答，尤其是他與空行母伊喜·措嘉的問答；其中也包含其他；《西藏度亡經》³⁴《智慧之光一》³⁵《智慧之光二》³⁶《西藏生死導引書上》³⁷的專書。

²³娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，倫多祖古譯：《蓮師心要建言》〈台北：橡樹林，2010〉，頁14。

²⁴娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，郭淑清譯：《蓮師傳》〈台北市：橡樹林文化，2009〉。

²⁵蓮花持明：《蓮花生大士全傳－廣大圓滿》〈台北，全佛文化，1996〉。

²⁶洪啟嵩：《蓮師大圓滿教授講記》〈台北：全佛文化，2007〉。

²⁷蔣貢米龐仁波切著，項慧齡譯：《白蓮花》〈台北市：橡樹林文化，2011〉，頁12-13。

²⁸歐陽鍾裕：《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，〈台北：慧炬出版社，2011年5月〉，頁344。

²⁹蓮花生大士著，劉巧佛譯：《無染覺性直觀自行解脫之道》〈台北：諾那華藏精舍，2002〉。

³⁰蓮花生大士著，趙菁欣譯《障礙遍除》〈台北：城邦文化出版，2018年2月〉。

³¹娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，劉婉俐譯：《空行法教》〈台北市：橡樹林文化，2007〉。

³²娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，倫多祖古譯：《蓮師心要建言》〈台北市：橡樹林，2010〉。

³³蓮花生大士著，黃靜慧譯：《松嶺寶藏》〈台北：橡樹林文化，2013〉。

³⁴蓮花生大士著，徐進夫譯：《西藏度亡經》〈高雄市：高雄法輪中心，1994〉，頁5。

³⁵蓮花生大士作，蔣貢·康楚釋論：《智慧之光一》〈台北，城邦文化出版，2016〉。

³⁶蓮花生大士作，蔣貢·康楚釋論：《智慧之光二》〈台北，城邦文化出版，2016〉。

³⁷蓮花生大士著，堪布慈囊仁波切譯：《西藏生死導引書上》〈台北：全佛文化事業有限公司，2010〉。

- (一)《空行法教》在修行任何佛法之前，要生起菩提心，將心依止在殊勝的覺悟上，是極為重要的主要內容³⁸，是由甚深的基礎修持法門所構成，如皈依、菩提心、本尊和上師相應法。取出這些教言的伏藏師是娘·讓·尼瑪·沃瑟（NyangRalNyima Ozer）以及桑傑·林巴（Sangye Lingpa）。
- (二)《蓮師心要建言》他在西藏時，應主要弟子伊喜·措嘉及其他親近弟子的請求，給予他們清楚而直接的心要教導；蓮師出於廣大的慈悲心與智慧，指示伊喜·措嘉將這些珍貴的教法記錄並埋藏起來，以利益未來的有緣及具格的弟子，此書所涵括的教法，是從不同的伏藏教法中集結而成。這些建言已跨越了數個世紀之久，且是在不同的地方被不同的人所掘出的，但是語言風格和文法卻幾乎是一致的。
- (三)《松嶺寶藏》則是三部合集當中，指導內容最為細膩且最為深入的一部。這些選文的開示對象，是較有經驗的修行者，強調見地以及有緣念與無緣念此兩種禪修的合一。《松嶺寶藏》以易於應用和理解的方式，結合了禪修與竅訣修持的教言，是佛教金剛乘最偉大的上師蓮花生大士所傳授的伏藏教法集結，由其女弟子伊喜·措嘉封藏。
- (四)《蓮師大圓滿教授講記》³⁹大圓滿，是自生自顯的行持，殊勝之法，這個是無取亦無捨的對待，離開一切取捨而住在體性，法界本然清淨之中的修持。
- (五)《西藏度亡經》⁴⁰所教示的，面對死亡，不但應該精神鎮定，神志清明，英勇無畏，而且心智上要有適當的訓練和指導，並且心靈上要能超越；徐進夫先生歷經數年，認為真正合乎科學和瑜伽要求的方法探索人類這個未知的問題，較之探索外太空的未知情況，不僅遠為重要，簡直不可同日而語。將人送到月球，乃至送到金星或其他任何星球，固可增加人類的知識，但這種知識只能認知“無常生滅”的事物而已。人類的終極目標，正如諸聖在本書所垂示的一樣，在於超越此種無常生滅的幻妄。
- (六)《障礙遍除》⁴¹在寧瑪派中，有兩大主要的傳承：佛語傳承與伏藏傳承，分別稱作「教傳」與「伏藏」。三根本為：上師、本尊、空行母，其每一者都有一部相關的成就法，上師則是成就法則含攝了全部。

³⁸娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，劉婉俐譯：《空行法教》〈台北市：橡樹林文化，2007〉，頁35。

³⁹洪啟嵩：《蓮師大圓滿教授講記》〈台北：全眾文化事業有限公司，2013〉。

⁴⁰蓮花生大士著，徐進夫譯：《西藏度亡經》〈高雄市：高雄法輪中心，1994〉，頁5。

⁴¹蓮花生大士著、趙菁欣譯《障礙遍除》〈台北：城邦文化出版，2018年2月〉。

- (七)《白蓮花》⁴²此處所翻譯的論釋，不尋常又稀有。即使在寧瑪派內，除了這部論釋的作者米龐仁波切的直接教法傳承外，鮮少為外人知。這是針對蓮師所做的首要祈請文，蓮師被視為一切皈依的體現，所有證悟者的化身，以及藏傳佛教傳統所有後繼之大師和上師的典範。在寧瑪派中，沒有一座修法、沒有一種禪修、沒有一個儀軌，不是以念誦三次七句祈請文做為起始。而且如我們可以從這本論著的后記了解到，修行者投入數個月、甚至數年的時間來持誦七句祈請文，累積大量的持誦次數並不是一件非比尋常的事情。
- (八)《蓮師傳》蓮花生大士這位三世諸佛事業之獨一化身的傳記，在第八世紀受藏王赤松·德真之邀，將佛法帶入藏地，他是阿彌陀佛的意化現，觀世音菩薩的語化現，以及釋迦牟尼佛的身化現。蓮花生大士乃金剛乘的大師，這位偉大上師所留下的口授指示與建言，這些開示深刻而詳盡地見證了他對佛法與未來世代人們所帶來的利益。
- (九)《蓮花生大士全傳－廣大圓滿》蓮師以及弟子們的努力，開啟了大圓滿以及寧瑪巴的教法之流並讓西藏從信仰外道而轉信了佛法。同時蓮花生大士在獲得廣大持明的成就之後，如同大日遍照的明燈，點燃這殊勝的法炬，開始其一生弘法的廣大事業。
- (十)《蓮師大圓滿教授講記》蓮師所傳的「蓮師大圓滿教授勾提」，從蓮師心意所流出的大圓滿教法，字字句直顯大圓滿的境界。大圓滿是本來清淨，遠離一切染污與清淨，這是密教寧瑪派最高解脫方便、最高修持法。
- (十一)《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》所謂佛法中的「圓滿無缺之教」？內容會有詳盡解釋內涵及意義。乃會聚漢傳暨藏傳佛教一乘圓教之義理於一堂，除個別闡述各宗派不共般若之理趣外，更明辨其間之異同；同時，強調修持如何避免空談而能重點突破。
- (十二)《無染覺性直觀自行解脫之道》這是開示本來覺性最直接的法要，源自「寧靜忿怒尊無上自性解脫最勝教敕」。
- (十三)《障礙遍除》是大成就者蓮花生大士的心要，除了根本文與伏藏師本人——秋吉·林巴與蔣揚·欽哲·旺波——著述的釋文之外，也有諸如祖古·烏金仁波切、鄔金·督佳仁波切等當代上師的解說。短傳承所取出的伏藏教法具有非常特殊的品質，

⁴²蔣貢米龐仁波切著，項慧齡譯：《白蓮花》〈台北市：橡樹林文化，2011〉，頁 12-13。

從未被人篡改過，而是直接來自蓮師，以他轉世於當代的弟子為媒介。

(十四)《智慧之光一》蓮師所開示之根本文《道次第·智慧藏》是大伏藏師秋吉·林巴所取出的一部伏藏；加上大譯師毗盧遮那化身的蔣貢·康楚對其所著的「釋論」，對金剛乘佛教見解的深入說明，開宗明義即為基的自性，即遍於一切眾生之中的「佛性」，接著講授對於一切道乘共通的教法，最後以大乘教法和銜接到金剛乘的相關教法為整個圓滿點。

(十五)《智慧之光二》金剛乘的「生起次第」修行法門。以灌頂和密續三昧耶的性質為始，接著是對生起次第內涵意義，詳盡敘述。

(十六)《西藏生死導引書》原典是由西藏密教的開宗祖師蓮花生大士所傳授，在當時，蓮師為了使末法時代的眾生能夠修持此教法，於是先將此中陰教法伏藏起來，待後世因緣成熟，再由具緣瑜伽士--取藏師「南開吉美」尊者取出，並加以弘揚；進行詳細而有次第的解說，幫助大眾藉由聽聞、了知、熟悉這個教法，洞澈生與死的真相。

筆者綜合以上蓮師專書，可以很清楚深入體悟到生命是有其深度與廣度，就在此刻當下真理的呈現，越是透徹，對於上師內證的心地功夫，就越瞭然於心，更相應於清境本然的智慧，如此的過程所產生出正念圓融的智慧，才會自然昇華出真誠恭敬的信，一種來自於內在對於真理現象的心悅誠服，產生全然的信任，因為有如此內在的清淨狀態，更有能力與智慧了悟及辨識來自上師內在清淨本性的光明能量的傳承加持力，而上師對心性解脫的引導，其目的在於引發你原本就有的清淨自性，當下無時無刻都在呈現的佛性，真正的自性上師。

二、研究覺性相關學術論文、期刊與博碩士論文及其他文獻

這些所彙整收集的資料，對相關問題都有其相當深入的分析及探究，結合靈性、信仰、生死議題、解脫路徑及對生命的終極關懷，並從各種角度視野，剖析出生命真正的核心價值是什麼，引申出更多的內涵意義。

(一) 中文文獻部分

1. 釋慧開：〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜伽師地論》為主之初探〉⁴³本文以一般讀者—包括佛教徒與非佛教徒—為對象，筆者藉助一些實際的案例，並且參照《瑜伽師地論》中有關有情命終的論述，希望能為臨終（往生）助念提出

⁴³釋慧開：〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生死學研究》，第九期，（2009年），頁94。

一個超越淨土宗觀點的普遍性理論基礎，並且為絕症病人及其家屬，提供一些確實可行的臨終關懷與安寧照顧實務參考。

- 2.釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏：〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉⁴⁴本研究從癌末病人照顧的方向、問題的評估與確認、使用的方法到最終的目標及療效觀察，《心經》是一部法師專業中最實用的臨床指引。
- 3.王士峰：〈人生的最後告別如何健康助念〉⁴⁵臨終助念是佛教所實行的一種臨終處理方式，對於臨終病人，當心識要離開身體時，會徬徨、無助，此時如果有人在一旁勸他念佛，以及在臨終者的身邊與他一起用佛號聲幫其念佛，幫助他提起正念，可接引亡者神識自在的往下一個生處去，並且同時形成安詳、寧靜的道氣，協助家人心安，達到「生者心安，亡者靈安」的目標。
- 4.余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉⁴⁶在本文題中所謂的「臨終時期」：是指當生命終點直至第八阿賴耶識（俗謂靈魂）脫離軀體之期間，稱之。內文首先論述，佛教「四聖諦」、「八正道」與「十二因緣」等生死觀；再依序論述臺灣佛教團體，在操作「臨終關懷」時的「助念」儀軌步臨與其蘊含的生死意義。
- 5.蘇逸玲：〈從佛教觀點論助念〉⁴⁷本文即以佛教為例，嘗試闡述經由助念，以支持病患信念，求得靈性平安而得到善終的目標，以作安寧療護工作之參考。
- 6.王治軍：〈殯葬活動的倫理意蘊探討〉⁴⁸、本文從當前大陸殯葬現象存在的諸多問題出發，探討了殯葬研究轉向的必要性，對殯葬祭祝活動蘊含之倫理意蘊做出了分析，尤其是對其生命教育意義、強化親情、陶冶性情和激勵後人的道德教化功能以及促進社會和諧及文化傳承的功能進行了探討。
- 7.陳莉玲：〈從歷史意識談死亡與不朽〉⁴⁹「死亡」這件事發生的意義，究竟屬於個人的？或屬於群體的呢？若只屬於個人，那只是個別生命的凋零，然而從群體意識特別是「歷史意識」切入審視之，將發覺個人「死而不朽」的價值認定，並非完全出自個體自由意志，在所謂個體自由意志的背後可能有更強大的歷史意志影響

⁴⁴釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏：〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉，《安寧療護雜誌》7卷2期（2002年5月），頁89-108。

⁴⁵王士峰：〈人生的最後告別如何健康助念〉，《中華禮儀》第27期（2012年），頁33-40。

⁴⁶余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉，《中華禮儀》第32期（2015年），頁25。

⁴⁷蘇逸玲：〈從佛教觀點論助念〉，《榮總護理》18卷4期（2001年），頁400。

⁴⁸王治軍：〈殯葬活動的倫理意蘊探討〉，《中華禮儀》第25期（2011年），頁26-33。

⁴⁹陳莉玲：〈從歷史意識談死亡與不朽〉，《育達學院學報》第7期（2004年），頁99-115。

之。

- 8.班班多傑：〈從《實相藏》等看寧瑪派大圓滿法的主要內容和基本特徵〉⁵⁰將《七寶藏論》以及其它著述雖然各自獨立成篇，卻有一個整體性的關聯。這就是其覺性菩提心、自然智慧、自然解脫、本來解脫的主題貫穿於各篇之間，成為其中心思想。而菩提心的起源、本質、表現、功能與作用的闡發，尤屬七篇之核心觀念。
- 9.夏春峰：〈論寧瑪派大圓滿法心性論的實質〉⁵¹作為藏傳佛教古老教派的寧瑪派，在融入藏地社會過程中與當地進行了較為實際的結合，但教理結構頗為複雜，對佛性的理解實踐色彩濃厚。這與以複雜求證來論證眾生佛性的印度佛性理論成鮮明對照，尤其是對印度佛教思想的深刻理解使它們的九乘判教法極富特色。
- 10.牛宏：〈淺析大圓滿法與大手印法的異同〉⁵²大圓滿法與大手印法分別是藏傳佛教寧瑪派和噶舉派獨具的大法，它們作為一種理論思維形式，各自闡述了一種特殊的宗教境界及對這種境界的修證方法，從而自成一體。對此二法分別從見、修兩方面及其理論淵源作一淺要分析，就可進一步揭示二派法要的內在聯繫和區別。
- 11.劉婉俐：〈從《西藏度亡經》的英譯看中陰法教的生死體系與臨終解脫教示〉⁵³本文即以廣泛影響當代西方心理學、臨終醫學、生死學等學科的《西藏度亡經》為主軸，探討中陰法教所涵攝的各種人類生存狀態與解脫可能性。
- 12.劉婉俐：〈珍貴與神聖的身體：藏傳佛教「道次第」與身體觀〉⁵⁴本文嘗試以藏傳佛教的修行次第（或稱「道次第」，藏文稱 lamrim）為主軸，分析其中所蘊含的身體觀，透過修行次第對身體的不同認知、轉化、與證成闡述，來了解藏傳佛教中多元、深奧的身體觀，以及身體在整個修道過程中所扮演的重要角色。
- 13.李函真：《中陰解脫之研究-藏傳佛教「中陰超度法」的生死意識轉化內涵》⁵⁵以科學輪迴存在經驗，推證中陰實有，並探究意識轉化的可能，在法性時空度越生死輪迴的匡界，證成中陰解脫的義趣，更進一步析明無上瑜珈部行者，如何在中陰悟成

⁵⁰班班多傑：〈從《實相藏》等看寧瑪派大圓滿法的主要內容和基本特徵〉《青海社會科學》第4期（2012年），頁81-89。

⁵¹夏春峰：〈論寧瑪派大圓滿法心性論的實質〉，《西藏研究》第2期（2002年），頁13-18。

⁵²牛宏：〈淺析大圓滿法與大手印法的異同〉，《青海社會科學》第3期（2000年），頁48-51。

⁵³劉婉俐：〈從《西藏度亡經》的英譯看中陰法教的生死體系與臨終解脫教示〉，《生命教育研究》2卷2期（2010年），頁95-130。

⁵⁴劉婉俐：〈珍貴與神聖的身體：藏傳佛教「道次第」與身體觀〉，《輔仁宗教研究》27期（2013年），頁93-125。

⁵⁵李函真：《中陰解脫之研究-藏傳佛教「中陰超度法」的生死意識轉化內涵》〈南華大學生死學研究所碩士論文，2004年〉，頁1。

佛果，這是「中陰解脫」研究的精義與內涵。

14.李亘為：《寧瑪派中陰教授修行次第之詮釋及其對中小學生命教育之啟示》⁵⁶本研究旨在探究完整的藏傳佛教中陰教授的課程架構、寧瑪派九乘修學次第的設定、教學方法、教學目標、如何具有教學資格、如何判斷學習者的程度以及實踐成效，並將台灣目前多元化死亡教育的理論與議題整合，試探建立適合台灣課程架構模式。

15.朱志先：〈略論佛教的生死觀〉⁵⁷佛教緣起論認為肉體與精神一體，二者不可以分割，沒有前後，本末之分，渾然一體，共同構成宇宙的實相，生命的本質。

從以上所歸納的文獻資料，

(二) 英文文獻部分

1.Neal J. Pollock, M.A., N.D.尼爾波洛克，在〈實修擁護大圓滿—藏傳佛教大圓滿〉

⁵⁸一文中認為藏傳佛教 Dzogchen 〈藏音〉的教學，翻譯為大圓滿，宣稱一個人提供在一生的當中達到覺醒的途徑。這講述遠比由金剛乘（藏傳佛教）基本教導或其他形式的佛教修行聲稱要快得多。本文提供了有關大圓滿教誨，在某些修行方法與西方相似的背景和說明；與西方神話和宇宙及人類存在目的的本質是並行在主要的注解上。

2.Amos Yong 阿莫斯勇教授在〈藏傳佛教走出去？一個當代佛教與科技的處遇研究案例〉

⁵⁹認為越來越多西藏僑民的出走，已導致全球對藏傳佛教的認識，已成為一種可行的和日益全球化的佛教傳統；在這篇文章中，提到藏傳佛教作為一個全球性的佛教傳統與當代科學的相遇處境；更具體地說，作者認為科學與藏傳佛教對話提供了一個途徑，了解這一傳統的動態特性作為一個新興的全球業務。

從以上歸納的文獻資料，可以非常清楚的釐清本篇論文主體脈絡文化當中，所要呈現的理論方法及內涵宗旨，指引出生命實相的真理現象，更能從當中鉅細靡遺的勾勒出整個生命過程的心境狀態，如無頓悟當下清境本然的自性，人生自然會過得不由自主，隨著內在固著的習氣與業力，自生立場、自生障礙，內心思得患失，身心無法

⁵⁶李亘為：《寧瑪派中陰教授修行次第之詮釋及其對中小學生命教育之啟示》〈南華大學生死學研究所碩士論文，2004年〉，頁1。

⁵⁷朱志先：〈略論佛教的生死觀〉，《學術論壇》第8期〈2007年〉，頁45-47。

⁵⁸Neal J. Pollock, M.A., N.D. 〈2005〉, Practices Supporting Dzogchen - the Great Perfection of Tibetan Buddhism, Rose Croix Journal, 2 〈1〉 41-62

⁵⁹Amos Yong, 〈2008〉, Tibetan Buddhism Going Global? A Case Study of a Contemporary Buddhist Encounter with Science, Journal of Global Buddhism, 9: 1-26

安頓，一直無法自制的追求感官的滿足及虛榮心的作祟，使生命充滿了戲劇性悲歡離合的一生，將夢幻當作真實，不斷的輪迴。

三、生死議題相關著作

人生當中最重要就是，如何面對死亡，因為有生必有死，無人倖免，表面看似是如此，但生命的真相卻不一定是如此，因為人人都具有靈性，那它到底是什麼？這就是筆者選擇這些著作最重要的原因，因為真理是恆久不變的，生滅的幻象只是一時的，這些課題都必須靠我們嚴肅認真的來探討面對，將真相和盤托出。

(一)《人，不會死：知道有靈魂的存在，你會活得不一樣嗎？》⁶⁰提出一個想法：不論就生命的存在或是對於宇宙的生成，在這個我們所身處的世界裡，顯然包藏著難以言明的神密或未知。作者矢作直樹為了解開生命的複雜和無數不可思議的現象，閱讀了許多瀕死經驗的報告和西方科學家遺留的近代心靈學文獻，從醫學、心理學、宗教學、量子物理學角度，一路追索死亡之謎，逐漸認識到科學無法解釋的真理實相。藉由這些認識，你將瞭解生命絕非一般所想像的那樣單純，而靈魂也確實存在。

(二)《拓火》⁶¹什麼是自我？我們到底真正要的是什麼？提到不管人們願不願意去了解，真相永遠是真相，生命只是整體能量運作中的副產品，只是其中的一個投影。但祂卻是生命的全部，眾生只是祂的微小一小部分。眾生的迷惑不是祂的迷惑，但眾生的覺悟卻是祂的覺悟。

(三)《西藏生死書》⁶²之作者索甲仁波切在書中深入淺出地闡釋禪修靜坐、因果叢報、轉世和臨終關懷的方法，以及心靈之路上的種種考驗和報償。此書事實上，在整個的生命過程當中，中陰不斷出現，而且它是通往解脫或開悟的關鍵點，尤其是討論嚴肅的生命課題時，竟然能引起相當廣大的迴響，足見佛法智慧之深奧。佛法的慈悲廣大，扣緊每一個人心絃，激發大家的共鳴。生死是每一個人無法逃避的大事，自有人類以來，便是大家關注的焦點，揭開生死之謎，解脫生死牢獄，乃成為人生最主要的目標，在眾多努力之中，佛法所提供的理論和實務，最能令人信服，它所散發出來的光明和熱力，救度了無數的人們。

⁶⁰矢作直樹著，桑田德譯：《人，不會死》〈台北市：地平線文化，2015〉，頁 76。

⁶¹Gura U pandita Anand：《拓火》，〈臺南：大智慧禪修中心，無〉。

⁶²索甲仁波切著，鄭振煌譯：《西藏生死書》〈台北市：張老師文化事業股份有限公司，2002〉，頁 25。

- (四)《冥契主義與哲學》⁶³本書旨在探討「冥契主義」裡的許多問題與重要的哲學間究竟有何關聯？作者史泰司主張「冥契主義」是普遍的，冥契境界所以有差別，其實並非體驗有別，而是「詮釋」不同所致。他進一步將「冥契主義」分為內、外兩種類型：內向型的「冥契主義」是成熟的、圓滿的，價值地位較高。相對之下，外象形的「冥契主義」是青澀的、有待發展而成的。
- (五)《西藏佛教的探討》⁶⁴書中提及藏傳佛教的特色有三：因明論式的運用、中觀正見的剖析及密宗的本尊瑜伽。作者林崇安認為現今世界各地的佛教，都離不開區域的特色而呈現不同的風貌，但是往上追溯其源流，卻都是來自釋尊；我們面對各地不同風貌的後期佛教時，如何去學習和吸收？當年釋尊的教導，特別重視滅苦和達成滅苦的方法，所以，面對不同風貌的佛教，我們要懂得鎖住滅苦這一目標，並學習有效的滅苦的方法，如此就不會迷失方向。西藏佛教運用因明論式來推理，進而釐清無我的正見，這是走向滅苦的有效手段，因而值得借鏡和學習。
- (六)《藏傳佛教世界》⁶⁵書中提及近三十年來，隨著達賴喇嘛逃離雪域而傳佈全世界，成為佛教各傳統中最國際化的一支。作者丹增嘉措將本書主要分成三大部分：第一部分談到佛法的基本教義，以釋迦牟尼佛三轉法輪所開演的內容為主軸，架構了佛教的理論基礎。初轉法輪中四聖諦的要義，二轉法輪的空性和三轉法輪的自性，同時對於藏傳佛教的思想源流也做了清晰的說明，對於中觀學派的空義解釋與藏佛的銜接著墨甚多，對於「無我」和「四法印」的講述也可明瞭西藏佛教的大乘法義。第二部分講述利他主義的思想和修證方法，主要是闡述寂天菩薩的〈入菩薩行〉的第四品、第六品、第七品，說明人們最大的敵人是內在的而非外在的，只有透過不斷的，以正念檢視起心動念才得以改進。至於利他主義的闡述，最基本的理由在於人是群居的，必須靠別人的幫助，站在菩薩道的立場更應利益眾生，一個重要的修行方式就是「等觀自他」、「自他交換」，以開展慈悲與愛。第三部份則是闡述金剛乘的特色、它的修行方式與顯教的不同處，是對於其他佛教派系所沒有的「無上瑜伽」修法也做了解釋。
- (七)《做才是得到》⁶⁶書中提及到沒有人能一手把你拉到天堂，也沒有人一腳就能把你

⁶³史泰司著，楊儒賓譯：《冥契主義與哲學》（台北市：正中書局，1998），頁 260。

⁶⁴林崇安著：《西藏佛教的探討》（台北市：慧炬出版社，1992），頁 1。

⁶⁵第十四世達賴喇嘛著，陳琴富譯：《藏傳佛教世界》（新北市：立緒文化事業股份有限公司，1997），頁 5。

⁶⁶索達吉堪布著：《做才是得到》（新北市：大千出版社，2014），頁 13。

踹到地獄，命運是苦是樂，完全掌握在你自己手裡。所以，做才能改變自己的命運。作者索達吉堪布將自己三十年來實修的寶貴經驗，用最淺顯易懂的文字來詮釋，並透過最簡單的種種譬喻，讓你很快就能從中明白這些訣竅的要義；只要你真正去做了、嘗試了，依靠佛法的智慧加持，你的身體上、心靈上，或多或少就能得到不同的利益。將所獲得的這份利益，轉化為面對生命的種種能力，無論是面對我們的工作，感情、家庭、學業、事業，乃至人生的老病死苦，都能遊刃有餘、運用自在。

- (八)《離死之心》⁶⁷一書被評為在穿越生死的旅途上，是一本不可或缺的指南。竹慶本樂仁波切在此書中以中陰的角度切入教導，展演出在世時所需要的精神修持，可以說，穿越與超越死亡的「秘密」，端賴於如何度過自己的人生。仁波切以清楚、親切的方式完整探討了六個中陰，鉅細靡遺帶領我們做好準備，以便能從中陰的各個階段善巧地運用心要，得以將死亡轉化為獲得證悟最具威力的機會。
- (九)《心靈神醫》⁶⁸在本書中東杜法王仁波切所談的不僅是身和心的健康之道，還包括心靈的修持，向我們揭示心的真性和痛苦的根源，以溫柔、睿智的文字和實用的練習，帶引我們透過影像和聲音的啟發、正面的認知、撫慰的感覺、全然的信任以及開放的接納，恢復心靈的本來面目，讓我們將生命經驗轉化成無限的喜樂與安詳。
- (十)《覺醒一瞬間》⁶⁹的作者措尼仁波且認為，人們一旦見到真正的本覺，不管妄念與習氣、惡業與煩惱遮蔽本性多久，都會在一剎那間消逝。一旦認得赤裸覺性，直視當下本初的覺醒，我執會像蛇蛻皮般脫下，你會解脫。因此想降伏自心，但技術上很難辦到。因為我們累世以來養成了「顛倒妄想，執以為實」的輪迴習氣，幻相深重到跟真的一樣，和妄念一刀兩斷並不容易，所以我們需要強力的老師，銳利的法門，我們需要練習再練習，直到心的能量大到能一刀砍斷輪迴的幻化網，讓心的本質完全裸露，善功德完全現前。
- (十一)《佛教一本通》⁷⁰書中提及各佛教派別間的內涵差異，探討內在的獨特智慧，用現代語言的方式，介紹佛教的核心意義，直接以佛法的根本要義，介紹所有的修行法門，讓學習者都能找到契合自己的修行方式，教你從日常生活中找到圓滿幸

⁶⁷竹慶本樂仁波切著：《離死之心》〈台北市：橡樹林文化，2010〉，頁 13-18。

⁶⁸東杜法王仁波切著，鄭振煌譯：《心靈神醫》〈台北市：張老師文化事業股份有限公司，2002〉，頁 2。

⁶⁹措尼仁波且著，連德禮譯：《覺醒一瞬間》〈新北市：台灣眾生文化出版有限公司，2014〉，頁 290。

⁷⁰蓋瑞·賈許著，方怡蓉譯：《佛教一本通》〈台北：城邦文化事業股份有限公司，2009〉，頁 273。

福之道

(十二)《究竟康復的療法》⁷¹一書旨在說明如何透過慈悲願力轉化內在修為，以提升心靈境界，徹底消除內外存在的障礙，達到真正身、心、靈的平衡與「究竟」的康復。本書也是指導絕症患者和治療師的談話錄，出自仁波切深入的禪觀和實修經驗，是現代人心靈提昇必備的寶典。

(十三)《佛教寶藏》⁷²一書提出一般人如何將佛陀的教誡運用在日常生活當中，同時給予心靈上的指導與引領，使世人在迷惑的入世當中，有一份內在的醒悟，使生命進入大自在的境界。

(十四)《密宗源流與修持法》⁷³提及密宗認為自我的本體和一切萬物有密切關連，而不是二元對立。如果深入內觀，將自我身心融入事物之中，以清明的智慧之眼發掘藏在事物中的具體真相，即是以「自心內證」為主。

(十五)《蓮花湖》⁷⁴達賴喇嘛於其中提到藏傳佛教所特有的教法與傳統，而在歷史上所要表達出此種文化對個人及世界都有其重要的影響，而此種益處是正面及提升的，如同蓮花生大士誕生於蓮花池中，以清淨無雜染的本性意涵，告訴世人離苦得樂的方法。

(十六)《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》⁷⁵一書教讀者如何透過對心性本質、心性智慧的了解，從容面對死亡，找到自己生命的淨土。書中內容不強調死後世界的種種奇異經歷，而是學習如何與死亡面對面。

(十七)《大圓滿禪定休息（一）》⁷⁶書中則提及「大圓滿」的「大」，就是「摩訶」，有遍一切處、廣大無邊的意思。「摩訶」不僅僅是「大」，而且是大到無量無邊，無邊無際的那一種「大」。

結語：生死本是人生大事，自古以來無人能倖免，但又有幾人看得開、放得下，如沒有透過對生命真相的理解，又如何能夠把握此時此刻，活出真正精彩又豐富的人生，只能活在期待與結果裡面，忽略了生命當下所呈現的真實意境，更無法享受此刻瞬間的美感，忘了每個當下過程的每一刻，都是生命能量最真實的展現，也唯有如此體會才能夠穿越生命的幻境與假相，與超越時空覺悟的本性，

⁷¹圖敦·梭巴仁波切：《究竟康復的療法》，〈台北：琉璃光出版股份有限公司，2004〉。

⁷²釋思慧：《佛教寶藏》〈台北：佛教出版社，1989年3月〉。

⁷³宗遵：《密宗源流與修持法》〈台北：武陵出版有限公司，1993〉。

⁷⁴達賴喇嘛、滇津桑摩譯：《蓮花湖》〈屏東市：慈悲林雪域學佛會，2007年12月〉。

⁷⁵張宏實：《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》〈臺北：橡樹林文化出版，2005〉。

⁷⁶釋慧門：《大圓滿禪定休息（一）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2000年〉。

相契相合。

四、靈性專書

何謂靈性？就是整個生命最重要的核心，自古以來，每一個人分分秒秒都與它相處在一起，但幾乎忘了它的存在，而這些所搜集的文獻資料，對這個議題都有相當深入的說明與詮釋，因此要找回自性的本來面目，不在他處，就在當下，讓我們就以此脈絡，一探究竟。

(一) 阿迪亞香提〈Adyashanti〉的覺醒四書與蓮師教言的相關性：這麼多靈性專書，本研究為何獨挑阿迪亞香提的四本書，其他的歸納為生死議題相關著作？因為他的例子非常特殊且不同一般於佛法論述，但是其內涵及主旨與蓮師教言直指心性的教法，其本質上是相呼應的，可以說是後禪學及新不二論的導師，也是美國少數真正開悟的靈性老師，成長於美國加州一個平凡家庭的阿迪亞香提，童年時即有了自發性覺醒經驗，就學時雖被視為有讀寫障礙，卻不曾影響到他對一己的評價。十九歲時在書本上讀到「開悟」一事開始激起他內在的追尋。最早曾經以書本土法煉鋼研究「靈魂出體」，後來雖然以失敗告終，但人生第一次「靜坐」卻讓他深深著迷，開啟了他對「真理」的探索。他花了五六年時間在大學裡尋找能夠解釋在他內在發生之事，從心理學、社會學、東方宗教、到哲學，都無法找到真正遇見過真理的人。他在二十歲時遇到了他的禪修老師，跟隨修行多年，並在離開大學後進入自行車行工作，同時成為一名自行車選手。二十五歲時，他有了第一次開悟的體驗，對自己的真實本性有了一個瞥見，接下來五六年，他經歷了幾次重病打擊，一次次將他身上殘留著無法放下的自我形象，猛然脫落殆盡。一九九六年，在持續了十五年的密集禪修之後，他經歷了一系列靈性覺醒的蛻變，進入完全無我的最終開悟境界。後來受他老師邀請，開始了教學的生涯，一直到現在，同時出版一系列書籍。他常常被人們拿來與中國早期的一些禪師以及不二論的印度吠檀多哲學的老師們相提並論，但他的教導並不受限於任何宗教及理論體系，而是完全來自一己對真理的了悟。

(二) 《空性之舞》Emptiness Dancing⁷⁷是一個獲得靈性了悟的生命那無限的可能與平凡的單純；覺醒於你真實的自己，了悟頭腦、心以及存在的實相教導明析有力，直指修行核心，將「開悟」及覺醒後的生活透析得最為分明的一本著作，阿迪亞香

⁷⁷阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《空性之舞》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2013〉。

提；後禪宗導師，也是美國少數真正開悟的靈性老師，邀請你覺醒於你真實的本質，打開頭腦、心靈和身體的幸福與解脫的密碼，禪裡有種說法：「當了悟是深刻的，你的整個存在都會翩然起舞。」

(三)《在生命的盛放處》Falling into grace: Insights on the end of suffering⁷⁸當你真正看見了痛苦，才有力量放下它，任何靈性教導裡最具蛻變及轉化的元素常常就是最基礎、最根本的東西，教導裡最基礎的部分才是影響力最大的，蘊含著幫助人們轉化生命的真實力量。本書的教導就是提供簡單的方法，讓我們得以向恩典敞開，向那神祕的、那能夠穿透隱微靜謐之時刻的光明元素敞開。這將為我們看待生命的方式點燃一場革命，而這場革命將能夠大大地幫助我們終結許多人日復一日的受苦與爭鬥。真理，必須從我們一己內在所展現的東西裡尋獲。透過這樣的探索，我們將教導變了自己的，而透過將教導變成自己的、透過在「自己的」經驗中親身體驗教導的指示，我們將能夠覺悟到一個更加完整而統一的生命觀，從而在最後，找到一個直指人心最深之渴望與渴求的生命觀。

(四)《覺醒之後》The end of your world⁷⁹關於開悟的真相，以及如何將靈性覺醒落實在生活實相之中，為什麼經歷了覺醒，卻沒有覺醒的生活？為什麼體驗了狂喜至福，內心卻還是充滿各種衝突？本書幫助你從覺醒的陷阱及幻覺中走出，真正了悟覺醒，並落實在生活實相中！「當你離開駕駛座，你發現生命原來可以自動駕駛，而且其實生命永遠一直在自動駕駛。它能以你從未想像過的方式恣意流動，生命幾乎變成了奇蹟。「我」的幻覺不再干擾了。有一個閃閃生輝的實相存在，有一份閃閃生輝的存有穿透著這一切。」當前世界有越來越多的人正在覺醒，出身不同文化與宗教背景的人開始將「靈性覺醒」視為他們生命中最重要之蛻變。

(五)《真正的靜心》True meditation: Discover the freedom of pure awareness⁸⁰真正放下技巧與訓練是一種全新的靜坐方式，一種完全無技巧取向的靜心法，「讓一切如其所是的靜心」及「靜心式的自我探詢」，如果你允許一切如其所是，會發生什麼事呢？如果你可以放下控制，轉而全然擁抱你每一刻升起的經驗呢？最終瞭解到的是，只有當你完全放下一切的技巧，甚至包括了你是一名靜心者這樣的想法，你才會向「真正的靜心」敞開，安住在這自然的狀態。「讓一切如其所是的靜心」：

⁷⁸阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《在生命的盛放處》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2014〉，頁 10。

⁷⁹阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《覺醒之後》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2014〉，頁 10。

⁸⁰阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《真正的靜心》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2015〉，頁 21-32。

如何做到「完全放棄努力的努力」，從而讓當下這一刻變得鮮活。「靜心式的自我探詢」以及「減法之道」：如何問出一個具有靈性力量的問題，同時獲致真實的答案。我們都被教導說，覺醒是困難的，要從分離的幻相中醒來，需要花下多年時間。但實際上它所需要的，就只是在當下願意深入去探查你一己經驗。

- (六) 第四世班札法王祖古貝瑪南傑仁波切：《靈魂不滅》⁸¹瀕死經驗（Near Death Experience）的人，不論是意外的，開刀手術中，或是其它休克狀態，在清醒後會敘述其在意識狀態下的驚人經歷。這些經歷相繼的使這些人對生命真相的認知有了深遠而且永久的改變。
- (七) 《大圓滿：佛陀的終極理念》⁸²：卓格多傑指出大圓滿心髓，能使你了悟自己內心本質的覺醒，這就是心髓教法的基礎。無論是在靜止或運動的兩種狀態下，都要隨順任運地覺醒；而將圓滿和不變甚深的自我解脫智慧與自身的日常生活徹底整合。
- (八) 《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》⁸³旨在說明佛法中的「圓滿無缺之教」。書中對於內容法門，有相當深入的介紹。本書會聚漢傳暨藏傳佛教一乘圓教之義理於一堂，除了個別闡述各宗派不共般若之理趣外，更詳釋其間之異同；強調理論與修持合一，避免空談而能真正體悟。詳參文殊菩薩的般若心要與蓮師的直指教授後，使讀者可以豁然明白何謂幸空圓滿之理。
- (九)《安住於清淨自性中》⁸⁴書中提及「佛教的教法是非暴力，佛教的知見是相互依存。」當我們談到非暴力，就是要避免傷害。從外表上有時很難判斷一個行為是否正確與否，而主要的因素是背後的動機，身、語、意的所有外在表現，都有一個本質上無害利他的動機。
- (十)《大圓滿禪定休息（二）》⁸⁵一書闡釋眾生須以本性智慧為基礎，就是要有菩提心，才能悲智雙運，悲智雙運發起的慈悲心，才真正是無緣慈悲。而「智」就是要自度度他，假定能生起這種智慧，就能自行解脫，以利益一切眾生；當發起這種無緣大悲心，就會從自利、利他之中，讓自己一樣的解脫。

⁸¹第四世班札法王祖古貝瑪南傑仁波切：《靈魂不滅》（台北：朗色林出版社，2011年1月），頁53-54。

⁸²卓格多傑：《大圓滿：佛陀的終極理念》，〈新北市：久佑達文化事業有限公司，2007〉。

⁸³釋慧門：《大圓滿禪定休息（一）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2000年〉。

⁸⁴達賴喇嘛著、陳琴富譯：《安住於清淨自性中》，〈台北：橡樹林文化，2010年11月〉。

⁸⁵釋慧門：《大圓滿禪定休息（二）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2011年〉。

- (十一)《九乘次第論集》⁸⁶提及甯瑪派主張要頓悟，悟後採用無作任運隨心自在之法，不以有功修行法門。直見自心實相，因為實相是離言絕思的，不能用凡情去推度計量。所說的無念只是手段，並非目的，不是甚麼也不想，只是要你停止妄想，恢復本來。
- (十二)《曲肱齋全集第 12 冊》⁸⁷書中內容方面是以他身事業手印之觀察手印母相，即大圓滿的相關文獻最為精要、有著非常豐富的次第方法，介紹無上瑜珈直指人心的修法。
- (十三)《喜悅》⁸⁸文中提及生圓二次第及甚深道大樂導引，都是無上密最珍貴的法寶，而且能引導修行者得到一定的正量，以證悟空性的境界，並昇華為大樂明空不二的金剛身，但修法的資格與認定必須經具格上師嚴加審定。
- (十四)《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》⁸⁹書中說明在修持正法的道路上，修行者很難確認他們所得到的是魔降或加持，是真相還是魔障，因為被鬼神所上身的人，通常也具足神通和超自然力量。但事實上，他們與真正的佛法卻相距甚遠，這點是非常需要謹慎的。
- (十五)《談熟溜病的對治》⁹⁰一書提及很多人的毛病是，對於經典或儀軌，剛開始時還認真，也覺得很好。一旦熟悉後，馬上就會出現一個問題，口裡念，但心裡打著妄想，互相摻雜，如果偶爾警覺、妄想中斷，就發現自己根本不知道在念什麼或念到何處。大部分的修行者都必須知道這個習氣的禍患。
- (十六)《直指法身》⁹¹書中提及人們的念頭並不是障礙，而是證悟心性的轉機，念頭生時不抗拒，當下認證它的本性就好；如果能夠見到念頭的本性，念頭生起就再也不代表壞的覺受，無念也不一定是好的覺受，因為本性是不生不滅的。
- (十七)《大圓滿》⁹²書中提及達賴喇嘛說明為什麼大圓滿是「一切乘之冠」，他同時說明在藏傳佛法的所有傳統中，最後都趨向一個究竟點—澄明。身為修行者，我們必須更寬廣的領悟佛法的精髓，好讓我們這些特殊教義應用到日常生活之中。

⁸⁶敦珠甯波車，許錫恩譯：《九乘次第論集》（香港：密乘佛學會，1997），頁 266 - 267。

⁸⁷陳健民：《曲肱齋全集第 12 冊》（台北：圓明出版社，2002）。

⁸⁸敦都仁波切：《喜悅》（高雄市：中華敦都多傑佛學會，2003）。

⁸⁹巴楚仁波切著，金剛上師卓格多傑譯：《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》（新北市：久佑達文化事業有限公司，2007）。

⁹⁰益西彭措堪布：《談熟溜病的對治》（新北市：臺灣顯密佛教教育功德會，2015）。

⁹¹堪千·創古仁波切：《直指法身》（台北縣：眾生文化出版有限公司，2011）。

⁹²達賴喇嘛，丁乃竺譯：《大圓滿》（台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2003 年）。

(十八)《甯瑪派次第禪》⁹³書中說明「大圓滿」與漢土的禪宗具有同一淵源。即二者本屬同一見地的印度大乘修持系統，也就是文殊師利不可思議法門。文中次第講解有詳細的說明，傳入漢土的成為禪宗，傳入西藏則成為甯瑪派的「大圓滿」。

結語：生命的奧妙，是無法用言語可以形容的，它是一種對生命內在的覺醒，也是一種生命走向開悟的境界，如此才能真正解決生命最根本的問題，更正確的講，這才是生命真正幸福的圓滿之道，別無他途，因為平衡、圓融、中道就能以此展開，所謂大圓滿的清淨自性，自然顯現出它無與倫比的大智慧光明，一切自在，一切如如，空覺不二。

五、總結

為什麼大家只認識這顆受迷惑而造就生死苦海根本原因的意識心，卻不認識每天朝夕相處屬於我們一切能量真正的根本源頭的真心本性？原本屬於一體的兩面，如果被顛倒、錯亂、並造成了虛幻的認知感受，這些全來自於我們內在的分別心與執念。現在此時此刻平靜而專注的回到當下，裡面有太多數不盡的內容與念想一直不停產生，表面上我們馬不停蹄，積極努力的追求人生的快樂，內心卻一直存在著迷惑、不安與恐懼，有一種莫名的壓力不斷驅使及逼迫，想要抓到一種具有穩定感的東西，有時為了證明自己的成就與重要價值，更是使出渾身解數，過程也許曲折離奇，或是充滿了驚濤駭浪，難道這就是存在短暫生命當中，我們追求的人生？迷與悟真的是二種截然不同的境界。至為關鍵的是我們必須去頓悟並體認生命的實相，即當下承擔、無二無別，去了悟那原本清淨、光明、圓滿的本體，才是生命不死的真相。這個真相互古至今，如如不動，不生不滅，當下圓滿具足一切功德，因此無所謂度與不度。

第六節、論文架構

本研究欲藉與蓮師教言相關文獻來探究蓮師圓滿清淨解脫的覺醒之路及如何因應生死無常輪迴的解決之道，安排章節與架構如下：

第一章為緒論，共分成六節，分別是研究背景與動機、研究範疇、研究方法與步驟、文獻回顧以及論文架構安排。

第二章透過以蓮師教言為核心的相關文獻，從蓮師生平與教法內涵意義，以各種不同想法、見解與角度切入，促進對其心性體證的理解，進一步對靈性體悟有深厚的理論基礎，另外增加生死議題相關議題與著作。透過蓮師不可思議的示現，來解析

⁹³摧魔洲尊者著、許錫恩譯：《甯瑪派次第禪》〈香港：密乘佛學會，1998〉。

蓮師不可思議的生命示現主題內涵。本章共分為二節，從蓮師的生平去理解像蓮師這樣具有威力、秘密、神奇和證悟的生命奇蹟，去闡揚每一個人內在都具有的神聖佛性，具有我們一般認知上所無法理解的生命觀點，藉由這樣的延伸展開去討論蓮師所強調的生命圓滿證悟之道：蓮師的生命奇蹟歷程、生命的真相探討、藏傳教法的及圓滿教法的體悟心證實質內涵意義去深入探討蓮師對生命主軸核心思想及精神與特色。本章主要目的在打破我們對生命內涵固有刻板的定見與印象，能給予生命更開闊無限的視野。

第三章說明蓮師大圓滿與自性超度的內涵與意義，共分為二節。主要探討內容為大圓滿的理趣、實修精華、自性超度的實質內涵(含諮商理論的對應)、大圓滿證悟核心的三句擊要與蓮師的大圓滿，來貫穿蓮師對實修體證的理論架構與操作實務，如何融入到日常生活當中，作深入性的研究與探討。

第四章探討生命不死的真相，生命經由深度的內省與檢討，不斷提升內在的真誠與愛，讓圓滿無礙的自性光明自然顯現，就像是一種生命的覺醒，體認當下的生命狀態，就是光明、清靜、圓滿的。

第五章探討蓮師言教對現代人的啟示並說明靈性對話當中的轉化與超越，但它真正的意涵就是回歸到自性本具的潛能，具有無比強大的正面能量，對身處現代複雜劇烈多變的我們，如何引導體悟發現這顆全然清明的靈性，對創造真正的幸福，彼此之間具有絕對相互連結的正面循環關係。

第六章結論；將前五章探討蓮花生大士師教言之研究綜合歸納與整合，探究出蓮師對生命觀點的內在心靈境界，以及對生死的透徹與覺醒，提供給現代人從迷惑到頓悟澄清的過程中，所呈現出來的實質內涵意義做進一步的內省與反思。

第二章、蓮師生平與教法內涵意義

第一節、蓮師的生命歷程

對於那些受到藏傳佛教吸引的西方人士而言，蓮師似乎是一個如謎一般很難去理解的人物。根據歷史記載，這位來自烏迪亞納（或許是位於現在巴基斯坦境內的一個地區）的密續佛教大師—蓮師，確實曾在西元第八世紀時造訪過西藏，因此幾乎沒什麼理由可以懷疑蓮師存在的真實性。然而關於述及蓮師的種種相關文獻，包括長期經刪節或附加的傳記等，卻充滿了許多的傳奇神話故事。¹

一、蓮師的誕生傳說與預言

「蓮師」意指一位在蓮花中誕生的王子，此名就字面上的意思即象徵從蓮花中所誕生的生命，也說明了蓮師傳奇的誕生過程。而他誕生的地方是烏菴國，位於現今「巴基斯坦東北部史瓦特谷地」，靠近與阿富汗相鄰近的邊界。據說那時烏菴國的因札菩提國王在花園中散步的時候，無意中就在湖邊發現一名嬰兒，嬰兒就躺在蓮花鋪成的墊上。因此國王就收養了這個嬰兒，並將他視為如親生子一般撫養；於是這個傳說到後來就演變成蓮師好像是經由蓮花中出生的。²而蓮師³在藏文通常被稱之為「貝瑪•炯涅」，這個稱呼是從梵文名字「貝瑪卡惹」〈Padmakara, 譯為「蓮花源」、「蓮花生」〉翻譯而來，它的意思是「源自於蓮花」。眾所皆知，這位珍寶上師是從一朵蓮花中誕生，而這種誕生的方式就稱為「化生」。而化生本身並無令人感到驚奇之處，因為一切有情的眾生皆是透過下列這四種出生型態之一而投生：「胎生、卵生、濕生與化生」。但是，這位大師的誕生卻比一般的化生更為殊勝，原因就在於他所誕生的那一朵蓮花，就位於達那郭夏湖的中央，而且與阿彌陀佛和十方諸佛慈悲願力所成的光束相融。⁴

長大後的蓮師就如同釋迦牟尼般的放棄王子的身份而出家為僧。在西藏人們都尊稱蓮師為烏菴大德或者是烏菴大師。只要一提起藏傳佛教中的殊勝密法就一定離不開蓮師。而在密教歷史的記載中，他是一位真正具有大成就的覺者，傳說其神通與法力無邊。藏

¹蔣貢米龐仁波切：《白蓮花》，臺北：城邦文化出版，2007，頁13-14。

²張宏實：《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》，臺北：橡樹林文化出版，2005，頁38。

³蓮花生大士〈padmasambhava〉也被稱為上師寶〈Guru Rinpoche〉、蓮花源上師〈padmakara, 蓮花源〉、珍寶上師〈the Precious Master〉、蓮花生〈the Lotus-Born〉、蓮花大師〈Master padma〉以及其他稱號。蓮花生大士與蓮花源上師的稱號其意義大致相同，意思都是指「生於蓮花」。參見《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，註2，頁18。

⁴《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁18。

人相信祂就是文殊、金剛手、觀音三尊融合為一的化身，甚至有的佛經也尊稱蓮師為第二位佛，指的就是繼釋迦牟尼之後，在於人世間所出現的第二位佛陀。⁵而這並非只有寧瑪派那些的追隨者一心所執意提出的誇大，而迦牟尼佛本人就在多部經與續中，都預言了蓮花源上師的應驗出現。如果那些預言真的只有再寧瑪派的續之中看到，那麼就會難以讓其他人對此而生起全然的信心。因此，在此來引述《無瑕天女經》的一段話：

十方一切佛事業匯聚將成獨一相，

證得妙成就佛子，

體現佛事業大師，

現身金國西北。

在《難思秘密經》中也預言了蓮花生大士的到來：

三世諸佛所化現，

於此賢劫具妙行持明之人將到來現於美妙蓮花中。

《威猛事業海續》則說：

諸佛秘密持有者，

不毀忿怒行蹟王，

無父無母神妙現。

持明之人將現身烏迪亞納郭夏湖。⁶

蓮花大師在佛陀入滅十二年之後誕生。《涅槃經》中說道：

我入滅後十二載，

一位優於眾人者

將從邬金西北隅

無垢郭夏湖中現

生於蓮花花蕊中。⁷

佛陀在《摩揭陀國授記經》中說道：

⁵張宏實：《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》，臺北：橡樹林文化出版，2005，頁 36。

⁶《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 19-20。

⁷《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 23-24。

為了根除恆常見，
我將會入寂滅中，
然而復經十二載，
為了淨除虛斷見
我於無垢郭夏湖，
現身一朵蓮花中，
身為國王高貴子，
國王因此而愉悅，
並將轉動佛法輪、
無比精義之法義。

這是真實伏藏法教當中可見的所有說法中，大家一致讚同的版本。如果要正確辨識出佛陀出生與涅槃的確實年代，並不容易；因為各種不同的論典在這部分的說法分歧，不過在所有的寧瑪派歷史故事都有表示，釋迦牟尼佛是在鐵鳥年涅槃，而蓮師是在地猴年誕生，而這兩件事相隔十二年，因此被認定這個版本是正確的。⁸

二、蓮師的學習之旅

從巴基斯坦到雪域西藏偉大的蓮師在青少年時期即捨離俗世出家，並且在中印度著名的「那爛陀佛學院」完成其傳統的佛學教育，因他感覺自己的個性似乎並不適合寺院的生活方式，於是還戒。之後他就在今日的緬甸與阿富汗地方之間四處遊歷學習，跟隨著許多當時的大師學習，最後則圓滿證悟而成為全印度最重要的聖者之一。⁹

接著，他來到了聖地「菩提伽耶」的金剛座，示現了許多的神蹟，當人們試著要詢問他是何方的神聖，當他回答的是自生佛時，大家都無法相信而且多有毀謗。基於以上的各種因素，必須要有法教的師承關係，蓮師就前往薩訶國，於是就在釋迦光尊者剃度為僧，而得授法名為「釋迦師子」。他總共接受了為數十八次瑜伽部密續的教授，親見其善境界的諸位本尊。後來他又拜女性上師「昆噶瑪」為師，而「昆噶瑪」則是智慧空行母密智以此尼師的身份化現。蓮師則向她請求法的灌頂，於是上師將他變化成一個「吽」字吞下，再經由密處釋放出來。在其體內，因此蓮師已被授予外、內、密所有法教的灌頂，

⁸ 《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 24。

⁹ 《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》，頁 38。

並同時也清淨了三種障礙。¹⁰

再來，他遇見了八大持明，接受了八大部的儀軌教導，並從其佛密大師處學習《大幻網》的教授，並從師利星哈接受了〈大圓滿〉法。就以這樣的方式，蓮師從印度這些許多偉大博學而且證悟的上師們修學、受持了幾乎所有的經部、續部、五明等法教；而且他只學過一次即可精通所有學的內涵，甚至不需要修持就能親見所有本尊，就在此時他被尊稱為愛慧上師，並且示現出無上圓滿成熟持明果位的殊勝證量境界。¹¹

之後，蓮師到了薩訶國，並攝受教化了國王毘哈達拉的女兒、就是具德的空行母曼達拉娃。他就以曼達拉娃作為修持的雙運所依，於是就在瑪拉替卡此地的山洞內共修持了將近三個月，於是獲得阿彌陀佛親臨，並授予了兩人灌頂，加持兩人的內證與其無二無別。也因此獲得了十億的長壽密續，成就了殊勝長壽持位果位；就在證得此超越生死的金剛身果位之後，兩人同時就回到了薩訶國傳法，但就在化緣時就被國王及大臣們抓住而活活要將其焚化；蓮師和明妃則示現其大神變，將此柴火堆變成了一座湖泊，而兩人就安祥靜坐在湖當中的一朵蓮花上，於是讓眾人生起了大信心，也就因此教化了薩訶國人學習修持佛法，而且人人都證得了「阿那含果」而不在重覆再落返輪迴當中。¹²

然後蓮師再來到邬金國教化其臣民時，就在化緣時被認出，邬金國內這些不具信心的人們，就用一大堆的檀香木來加以火焚，此時蓮師和明妃再次毫髮無傷的示現並端坐在湖中的一朵蓮花之上，且穿戴著有一串顛骨飾鬘的裝飾，似乎象徵著將一切眾生從輪迴中解脫出來。因為示現此種神變大力，蓮師被稱為「蓮花顛鬘力」。於是此後他待在邬金國十三年，擔任國王的教授老師，將整個國度轉化為學習修持佛法的國家。而這段期間當中他教授並賜予《法海總集》的灌頂及法教，國王、王妃和所有具緣的弟子皆證得了其殊勝的持明的果位。因此緣故，蓮師則被稱為蓮花王。¹³

之後他又前往到印度、尼泊爾交界的「揚列穴山洞」時，此時遇見了尼泊爾王的公主名釋迦天女，他將她納為無上瑜伽作為修持所依的明妃，當他正修行清淨嘿嚕嚕的時候，此時有三位大力鬼神刻意製造魔障干擾，使當地總共有三年不降雨且疾病及飢荒等災難橫行。蓮師就派遣使者到印度請示其上師，應該用何法來對治處理這些魔障；於是兩名使者帶回了大威德普巴的教法，就在兩人返回尼泊爾的此刻，這些障礙卻自動的平

¹⁰ 《空行法教》，頁 18。

¹¹ 《空行法教》，頁 18 - 19。

¹² 《空行法教》，頁 19。

¹³ 同上註。

息了。在此同時蓮師和明妃證得了「大手印持明的果位」殊勝的成就。¹⁴

蓮師認為修持清淨嘿嚕嘎確實能證得大成就，但修此法的行者，都會碰到諸多干擾障礙，而普巴法卻是不可缺少的護衛。為了此點，蓮師因此寫下了許多融合兩者的教法儀軌，也誓令了普巴金剛的十六位世間護法，守護此法教。蓮師還造訪其他古國來弘揚其傳承教授，如鄔金國近鄰的達瑪科夏、希科買惹、胡穆祖、茹瑪、提惹胡提、卡瑪茹帕、坎恰等諸多國家。但他前往卓汀地方的時間無法考證，但他在當地所傳下的《喜金剛》、《密月明點》、《清淨嘿嚕嘎》、《馬頭明王》、《普巴》和《本母》等法，至今依舊流傳著。我們一般會認為蓮師居住在印度的三千六百年間，傳法利眾。但有些學者們認為似乎持一半年限的看法，這僅是大概的數字。為了降伏調教蒙古和中國的眾生，蓮師曾化身為國王陳永協和瑜伽士圖登。他也曾在象雄示現為神變降生之童子塔維啥查，傳授圓滿口耳傳承的偉大教法，引領許多上乘具德的弟子證得虹光身。依此，蓮師也善巧的在各地示現、化身無數、以各種語言以引導眾生進入解脫之道的路徑，實在是難以計其數量。¹⁵

三、成就者的化身示現

雪謙·嘉察〈shechsGyaltsab〉在《白蓮花》一書中提到：蓮師曾在《圓滿聚集殊勝續》中如此被授記：「自我入滅後八載，我將重現於世間，烏迪亞納國土中，具有蓮花生之名。我將為密咒教主。」示意蓮師會應驗這個預言而以下述的幾種方式出現在這個世界。¹⁶

「圓滿正覺的阿彌陀佛，乃是三世諸佛金剛語之主」，「住於極樂世界淨土中央由本具覺性自顯而成的越量宮中」。蓮花生大士與阿彌陀佛心意的心意無別，同是光明法身體性，所自然表露散發之慈悲能量而不斷幻現，為了引渡還未成就尚待薰習的輪迴眾生之心性，而依照其業力、習氣及根器化現為外、內、密之示現。因此，蓮師在從這個世界的達那郭夏湖一朵蓮花中誕生，而現身為釋迦牟尼佛的輔佐攝政。由於他人欣賞讚嘆的行蹟等內證神幻展現，對印度及藏地的佛教影響來說，他可說是第二佛陀。在世俗層次而言，在瑪拉帝卡示現其內證功夫，獲得長壽持明的果位，也就是修道雙蓮位的成就。如依照因乘的說法，此種了悟是等同於第八地菩薩的果位。在「揚列雪巖穴」中，他藉由揭示「吉祥真實尊」〈清淨嘿嚕嘎，央達〉「九尊智慧壇城的三

¹⁴ 《空行法教》，頁 20。

¹⁵ 《空行法教》，頁 20 - 21。

¹⁶ 《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 29。

摩地」，而示現等同於修道位的大手印果位，所以，依照因乘的說法，他證得了相當於十地菩薩的證悟境界。實際上，他的證悟境界與三世一切諸佛的證悟境界無二無別，具有超越雜染凡俗思惟範疇的勝妙顯現。¹⁷

空行母¹⁸何以要寫下這些蓮師的故事呢？就是為了要告訴眾生蓮師的重要性。現在如果沒有蓮師，就不會有目前所擁有的一切修持法要尤其是金剛乘¹⁹或大圓滿。而今日所擁有的一切修持，都是來自蓮師的傳承。蓮師的化身，為大家帶來得以脫離輪迴的法教。如果蓮師沒有在第八世紀到達藏地，藏地就不會有今日的佛法。由於蓮師和赤松德真王的悲願慈愛，將藏地建立為佛法之國，才會出現今日所有這些教派，薩迦、格魯、噶舉等。不僅如此，蓮師更是這個五濁惡世的現身佛，經文中記載，在未來的時代中，蓮師對一切有情眾生的加持將不斷增長。詳閱蓮師的示現事蹟，便會感激這位大師對我們的慈愛與關懷，因這將引領眾生內心生起更大的虔誠與信仰。蓮師曾說過：任何一位願意深入體悟蓮師法教的人都將得到大利益和加持力。²⁰

蓮師的弘法事業也不僅侷限在這個世界中。據說，他也曾經造訪法界不同的世界體系，教化當地的眾生。在他傳達教法長遠的生涯中，根據眾生的真正需求，以許多各類不同的形相顯示，其中包含了八大神變及其數不清的小神變。最後，他在西藏佈教完成任務之後，就前往羅剎居住的妙拂洲。根據古代時期印度的宇宙觀，「妙拂洲是位於南瞻部洲西南方的一個附洲」。南瞻部洲就是現今我們所處的世界，正位於於宇宙中軸須彌山的南方。講到這裡，實在難以道盡蓮師的事蹟。蓮師內在心續當中永遠記得西藏這片土地以及散佈世界各角落、充滿虔誠信心的弟子。蓮師會定期探視他們，每當陰曆初十和二十五日，乘著日出和日落的光芒超越時空從妙拂洲前來。²¹

四、蓮師對西藏本地神祇信仰的衝擊

喜馬拉雅山地區的人們一般通稱偉大的蓮師為咕嚕仁波切（珍寶上師的意思）他是藏傳佛教各教派傳承的共同始祖，由於他在西藏、尼泊爾、不丹所做的一切種種努力，使得當時在雪域（西藏）山區蓬勃發展的佛法能流傳到至今。²²

¹⁷ 《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 29。

¹⁸ 空行母（Dakini；藏文拼音為 mkha：gro ma），實現證悟事業的修持眾，護持佛教義理和行者的續部女性本尊。他們也是三根本。參見《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，詞彙解釋，頁 323。

¹⁹ 金剛乘（Vajrayana，藏文拼音為 rdorjethgpa）：意為「金剛的車乘」。即以果為道的修持。參見《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，詞彙解釋，頁 325。

²⁰ 《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁 13。

²¹ 《白蓮花》，頁 21-22。

²² 《圖解西藏生死書：認識中陰間教救度大法》，頁 38。

根據西藏編年史的記載資料，當西藏國王赤松德贊由衷的希望在他的國家來奠定佛教教法的時候，採取的第一個步驟，即是邀請偉大的比丘「寂護」大師入藏。寂護大師是著名規模宏大的那爛陀佛學院的住持，在當時，那爛陀佛學院是佛教國印度的榮耀象徵。寂護大師到達西藏之後，全力教導國王及子民，也開始在桑耶興建寺廟，授戒了第一批的比丘，並且展開翻譯佛教經典的大工程。但他的努力未達成功。他遭遇來自西藏貴族和皇室大臣極為強大的反對力量，因這些人將心和興趣投注於他們本土宗教的信仰和修行法門，這個宗教就是西藏信仰鬼神的異教徒。儘管這些人具有極為強烈的敵意，然而寂護大師感覺到，最大的反對力量並不完全來自人類，而是來自鬼神本身，寂護大師這位阿闍黎的出現，妨礙打擾了西藏本地的眾神祇，因此教法將會廢除供養血祭的儀式，打破了他們與西藏這片土地和人們的信仰連繫。這些神祇發起了前所未有的天災來展現他們的憤怒。為此寂護大師推斷，要直接處理這些鬼靈神祇，只有用內證的大神通力量降伏才是唯一的解決之道，也坦承這種大神通力量已超過他的能力範圍，於是建議國王迎請佛教密續大師、具有無礙力量的瑜伽士蓮師的保護。²³

就在八世紀中葉，藏王赤松德贊想要在西藏境內興建第一座密教寺院，但遭到苯教祭司極為強烈的反對，施於咒術阻擋，使得赤松德贊面臨許多干擾障礙。因此迎請蓮師，除去所有面臨的障礙。在由巴基斯坦至西藏的路上，有五位是來自「珠穆朗瑪峰」的雪山女神及十二位隱居在西藏山林的地母神，施法來阻礙蓮師的到來。這些原本就是西藏土地上的精靈魔神最後都被蓮師運用密咒法唸力一一的加以制伏。最後蓮師來到了拉薩，再度以大神通威力，降伏了本教的巫術，同時也監督完成桑耶寺的興建。²⁴根據生平事蹟的記載，蓮師降落在菩提伽耶，待了一段時間。隨後前往其淨土，即所謂的「桑多·帕瑞—銅色山淨土」。實際上它是一座大島，相當於半洲，座落在「菩提伽耶」西南方的大海中。在島上有好幾層，最底層是住著羅剎鬼。釋迦牟尼佛有這樣的授記，這些食人鬼將在人壽減至二十歲時的未來時空，將會侵犯到我們的世界。而到處肆虐破壞的羅剎，會毀滅掉所有人類。佛陀也授記蓮師去這些島上降伏這些羅剎，蓮師也呼應了此授記。在銅色山島上的山頂上，一個具有三層的神變佛國：頂層就是蓮師的法身，即阿彌陀佛，中層就是蓮師的報身，即觀世音菩薩；底層是化身蓮師本人。「蓮師是阿彌陀佛的意化生，觀世音菩薩的語化身，以及釋迦牟尼佛的身化身」。在還未降生於此世界之前，已在報身淨土示現為「鬚髮力的五方佛」，然後有八大化身、十二化身及最後無數

²³ 《白蓮花》，頁 14-16。

²⁴ 《圖解西藏生死書：認識中陰間教救度大法》，頁 38。

的化身。²⁵以上種種都一再的顯現出圓滿清淨自性本身所具有的至高無上偉大的光明能量，其大功德力能消除一切黑業、無明及一切障礙。

綜合以上說法，偉大的蓮師當時抵達西藏，並且應西藏國王的邀請，把西藏轉化成爲一片佛國淨土。就像寂護大師所預測的，蓮師的首要任務是調伏眾神靈的反抗，根據傳統的說法，當時蓮師在西藏境內不同的地方，對抗和擊敗這些鬼神時，並不是用驅除、消滅或摧毀的方式，而是用他的圓滿證覺的大威德力量來壓倒他們，使其順從他的指示。據說，眾多鬼神因而皈依蓮師，進入佛法之門，成爲佛教徒。致於其他比較不肯順從的鬼靈神祇則受到蓮師殊勝瑜伽力量的制伏，誓言護持佛法的推動。因此，就在平息鬼靈世界之後，蓮師自由順暢而無礙地傳播教法，尤其是金剛乘特有的教法。因此，爲了達到傳佈教法的目的，蓮師非常周全徹底地加持西藏整片的國土，其徹底的程度就是沒有一個地方不曾被他的加持力及聖足碰觸過，沒有一塊土地不充滿蓮師的神聖加持。²⁶筆者認爲密法首先就是修持上師相應法，在整個祈請過程當中，如果要擁有傳承加持力的話，就必須如理如法的皈依有傳承法脈的上師灌頂傳授才核可。因爲上師法脈傳承的加持力（其本質上就有降魔、清淨黑業、除障的作用），本身就是清淨本性而真實的內在本質就是佛，若無經過上師正式灌頂傳授，而修上師的法，在密法傳承來講可能有盜法罪，可見對上師身、口、意的全然恭敬是極爲重要的，否則可能會受到魔擾。再來就是生圓道次第的實修。依照上師所傳授的本尊來觀想實修，也包含手印及咒語，但以無上瑜珈大圓滿來看，當下承擔，無二無別，本來是佛，更加殊勝。

如果證悟了本覺的內心實相，會發現內心實相本身，就像天空一樣，是不能被辨認的，它是空性。同理，一切煩惱本身也是空性、一切執著本身也是空性，因此，就能了悟。一旦能了悟，心當然就完全不會受到束縛，因為煩惱本身是空性，執著本身也是空性，所以，只要持續安住在清淨、平等、光明的實相當中，心就會非常清澈，妄念會完全消失不見，煩惱自然也會完全消失不見。只要安住在內心實相清澈的狀態中，據此不斷持續下去，妄念本心一身就會消失不見，所以，叫做「束縛完全鬆開」。這時，解脫是絲毫沒有疑問的。安住在內心實相時，內心實相的正念與正知，就好像熊熊烈火，而妄念本身就好像羽毛或乾稻草，遇火馬

²⁵娘·讓·尼瑪·沃瑟：《空行法教》，臺北：城邦文化出版，2007，頁 27 - 28。

²⁶《白蓮花》，頁 16-17。

上化為灰燼，灰飛煙滅。²⁷

以上種種敘述，就好像學者「喬格·福斯坦」稱諸神為「實際能量的存在」，還特別提到何以他們會作為「領悟力強的能量，擬人化的象徵……與天神的背景」之間並無沒有明確的界線。如果你偏好某種象徵意義方便的名字，便可想像成佛陀各個層面的覺悟，事實上是同一個究竟實相的不同層面，而究竟實相是所有人共同擁有的，也渴望能與其相應。就像我們所看到的，諸佛菩薩經由祈禱、觀想、持咒、手印等身、心、靈三方面的祈請作為，而受到召請。²⁸

五、蓮師教言流傳版本

蓮師的傳記本就有諸多版本，或長或短，常常出現同樣事件卻發生於不同時間的狀況，主要原因是因為其教言大多數是由伊喜·措嘉所著。她期望能幫助未來的眾生，因此撰寫這些教言後並將之封存，這些傳記大部分的版本都是伏藏形式。至於有些同樣事件卻發生於不同時間的狀況，乃因蓮師本身並非凡夫，而是佛的化身。當年釋迦牟尼佛在世時，也曾清楚表示他未來將化現為上師貝瑪·炯涅（蓮花所生）。而化身本來就可出現於任何地方、任何時間、任何地點，甚至在同一時間裡他可能同時現身於幾百個不同的地方、不同宇宙內。因此，我們不應用自己有限的凡心來判斷。²⁹

許多聲稱蓮華生大師所留下非常殊勝的密法遺跡，至今在西藏各地仍隨處可見。在當時就是被埋藏在岩石、山洞中，其目的是為了防止被破壞，這種形式的寶典稱為伏藏（藏語 *gterma*，意思是埋伏的寶藏）。依據蓮師及一些藏密的大成就者認為，受法眾生的根器會因時局的不同而將有程度上的差異，所以必須將密宗經典埋藏起來等待後人發掘，其目的是要使合宜的法門在合宜的世代被發掘而傳遞。暫且不管這種說法的真實性，依據西元九世紀初朗達瑪滅佛時期的史實記載，西藏佛教初期的確曾為了防止經書被破壞而埋藏了無數的經書。³⁰

六、蓮師對西藏的影響

這已經不是西藏人第一次試圖透過超自然力量的手段來改變當地的宗教信仰。根據過去西藏文獻的記載，就在蓮師應邀進入藏的數個世紀之前，西藏國王松贊干布就曾經建造一整個整體寺院網絡，這些寺院完全都座落在風水要地之上，其目的在於約束掌

²⁷ 噶千仁波切：《心-恆河大手印》（台北縣：曼尼文化事業有限公司，2008），頁 59。

²⁸ 蓋瑞·賈許著，方怡蓉譯：《佛教一本通》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2009），頁 272。

²⁹ 依喜·措嘉著，郭淑清譯：《蓮師傳：蓮花生的生平故事》（台北：橡樹林文化，2009），頁 12。

³⁰ 《圖解西藏生死書：認識中陰間教救度大法》，頁 36。

握難以駕馭的國家；他把西藏想像變成一個仰躺的食人女妖伸展手腳正躺在地面上的巨大女體。典籍資料告知我們，這個方法確實展現了一時的效果，佛教教法於是開始生根發芽。但這些散佈在西藏各地用來「鎮伏國界」的寺院卻難以維繫持久。就在松贊干布過世後，這些原本的寺院荒廢失修，佛教修行也開始退卻式微漸漸消失。據說，蓮師爲了預防他離開西藏及王朝瓦解之後可能會遭遇發生的類似衰微，於是開始封藏伏藏教法，提供西藏未來想修持教法的世代使用，而這些教法將會由蓮師親近傳承弟子的轉世契合時代因緣取出。這些伏藏教法曾經是，至今仍然也是寧瑪派教法和修持的重要象徵，更是蓮師造訪西藏所留下最為可貴且不可思議的遺產之一。伏藏教法也扮演著守護密續修行法門所仰賴的口傳傳承的重要角色，並且一直是使此教法一再重現給予傳承復興的手段。³¹

藉由蓮師改變西藏當地的宗教信仰，以及藉由蓮師慈愛加持的力量，他將整個西藏和喜馬拉雅山區創造成爲一片受加持保護的土地，使得教法經與續的研究與修行，能夠持續不間斷地流傳興盛一千年。正當佛陀的教法在其發源地漸漸消失之後，這些教法仍然可以在西藏和整個喜馬拉雅山傳佈活躍達數世紀之久。而西藏歷史的不同階段當中，想要創建新學派和傳承的偉大上師們，開始擴展並豐富了這個教法，雖然經歷一段迫害和時間的流逝，卻仍然保持原本完整的傳統。這些上師們就在此以既有傳統的基礎上，開創新的教派和傳承。而這些上師及其教法之所以能夠順利且繁榮興盛的流傳，都要歸功於尊貴的咕嚕仁波切的加持力所維繫創造的環境。咕嚕仁波切和西藏信仰的之間共同關係，是如此的密切，因此當咕嚕仁波切爲了要守護其西藏所設計的特殊教法儀軌受到忽視時「這是由於第十三世達賴喇嘛過世後、第十四世達賴喇嘛繼任之前的過渡期，派系不容的情況大爲惡化之故」，許多西藏人都心知這是大難臨頭的前兆。³²

這個對咕嚕仁波切生平事蹟所做的記述，應該是要詳加說明，而不該因爲當代人對這個議題的無法理解及敏感程度而有所讓步。在藏傳佛教的傳統中，一般人都相信咕嚕仁波切的生平事蹟。此外，對咕嚕仁波切的虔誠學習追隨者而言，所以不論是寧瑪巴或其他傳承學派，他不僅僅是一個歷史人物，而是一個來自過去、受到大家恭敬信仰的象徵。他是時空當下的真實，時時刻刻受到人們的祈請。當喇嘛傳佈教法時，乃至於日常人的對話中，都會提及咕嚕仁波切的神聖事蹟。這些所展現的奇蹟，以及他顯現在各傳

³¹ 《白蓮花》，頁 17-18。

³² 《白蓮花》，頁 19-20。

承上師和瑜伽士面前的種種，都彷彿是當下才發生的事情。³³

當我們想更進一步理解咕嚕仁波切傳統的生平事蹟時，會發現到，根據傳統資料的記載和密續當中的授記，咕嚕仁波切當初第一次在這個世界上顯現時，是在釋迦牟尼佛正入滅大般涅槃後不久，他以一個美麗聖潔孩童的身相顯現，坐在達那科夏湖內一朵莊嚴潔淨的蓮花上。他被當地國王因札菩提收養長大。至成年時，從阿難尊者那裡學習領受比丘戒。以至後來的階段，他修持了金剛乘的傳承法門，特別是大圓滿教法，並且達到「大遷虹身」的境界成就，將自身轉化為光，永遠不死。³⁴真的等到他在西藏遇見赤松德贊及寂護大師時，按照人間時間的計算方式，已經超過一千歲了。³⁵這是處在現代的我們對這樣的歷史事蹟，是非常無法以科學的思維邏輯去驗證的。

就西方人士而言，面對這種現實生活當中的傳統，會令人感到困惑不已；這些事件似乎好像是虛構的神話，因此，當我們和那些相信此事件是真實的歷史描述的人彼此互動時，我們會感到不知如何面對。藏傳佛教徒對咕嚕仁波切完全毫不保留的信心，對照我們的思維模式是一種挑戰，因此，可能會採取各種不同的因應策略來調整這種情況。舉例來說，或許他的生平事蹟，他從蓮花中出生、不死及超凡偉大的力量，並不是宗教教義，但也不需要盲目的及完全不質疑地贊同。當我們專注於更珍貴重要的法要面向時，這些都可以被放在一旁，因為教法對我們內在靈性，有很大實質的幫助，可以把咕嚕仁波切的生平記錄視為一種意境象徵，就像從蓮花中出生，以一種充滿詩意畫意的方式來表達化身的教義；而他穿越騎乘在光線之上，事實上就是指脫噶實修法門呈現的淨相等。使用這種優美深化的論點來詮釋被人們視為離奇古怪荒誕、不可能是現實產生的事件和行爲，然後將其重新組合成心靈的藝術，使大家比較容易接受此種觀點，所以這個程序是可被理解的。³⁶

七、結語

蓮師以清淨無染之自生身相顯現本體，以佛之大人相隨形好示現。國王因札菩提立其為子，但是後來他放棄王國，成為瑜伽士，在八大屍陀林從事修行，修學外乘與內

³³ 《白蓮花》，頁 22-23。

³⁴ 根嫌大圓滿的教法，虹身代表證悟。虹身有數個層次，其中，大遷虹身是最高的誠層次。如祖古東杜 (Tulku Thondup) 所解釋的：瑜伽士「把他不淨的凡庸肉身轉化為如彩虹般之身，而只要這虹身利益其他衆生，他就能夠活數個世紀不死。有時候凡庸衆生看不見他，但是當傳法和利益衆生的機會生起時，他就會以原本的身相顯現或一再地以不同的身相顯現。這虹身也就是金剛身。」請參見祖古東杜於一九八四年出版之《寧瑪派之密續傳統》(The Tantric Tradition of the Nyingmapa)，第一九三頁。雖然證得大遷虹身者非常稀有，但除了咕嚕仁波切之外，其他上師也已經證得大遷虹身，例如無垢友尊者。

³⁵ 《白蓮花》，頁 20-21。

³⁶ 《白蓮花》，頁 23-24。

乘的無數教法。在整個三界中，最令人驚嘆讚頌的對象，他的生平事蹟超乎想像。他展現八種幻變的力量殲滅惡魔、羅剎、邪靈，並且降伏世界上驕慢自大的魔類靈體。他引領許多眾生走上大祕覺悟之道，到達成熟解脫之境。一想到根本上師蓮師，也就是這位第二佛的勝妙生平事蹟時，我們會對他生起無比的信心。同時這位偉大的蓮師不只擁有「共」的成就，同時也是本初證悟圓滿佛，在浩瀚無涯的廣大佛土中，他以蓮生的名號稱謂，證得最高成就，就是偉大金剛持的雙蓮狀態。³⁷

由前所述，我們可從蓮師生命歷程與其教言中，探索他帶給世人的教法精隨包括：

〈一〉蓮師西藏之行實現了三大目標

首先，通過顯現精神證悟的威力，他降伏了反對在西藏樹立佛教法幢的人以及非人的對抗勢力；其次，他將所有的教法，尤其是擁有傳承和加持力的密宗法門，傳給了他無數的西藏弟子以及信仰他們的追隨者；第三，為了防止如此殊勝且甚深的法門和聖物產生迷惑混淆、損耗和失傳，同時為了保持教法，對未來的弟子們具有更為有力的加持，蓮花生大士和益西措嘉將它們封印埋成伏藏。因為有蓮師的伏藏傳承，相信此教法的追隨者們，至今仍可以得到他具有強大加持力適合的法門和授記。由於大威德力、大智慧的力量、淨相以及本性光明加持的能量，讓我們在這個世界上存在著更多驚奇神秘的發現，而蓮師的伏藏傳統在開啟發現的過程和實質真上是完全獨一無二的。³⁸

就如同儀軌中的讚誦一般，多傑查杰瑪忠實的守護著佛法的修行人：「

依靠妳和妳的伴神，

收服那些危害佛法的邪祟，

和騷擾經院的人；

征服邪魔攻心的眾生，

佑護我們的聖寺、聖境，

和眾生的我們，瑜伽師及眷屬。

還要收服那充滿仇恨、敵魔欲念填心的鬼神，

依靠三昧耶誓句和各種退魔的心要，

對那些充滿驚慌和恐懼的邪人，

³⁷ 《白蓮花》，頁 68。

³⁸ <http://www.buddhajana.org/history.php?tID=22&aID=277&show=a>，國際藏傳佛教研究會，20180407 搜尋。

一年一月也不要等待，
趕快喝盡他們胸腔的熱血，
將他們消滅於剎那之間；
對那些有邪魔欲想的人、叛誓者、敵人，
把他們從眾生中、從他們的伴屬中、從他們的屬有物中清淨。」
而蓮花生大士更特別指示她們各自守護正法的伏藏，以等待蓮師的化身示³⁹

同上所述，蓮師在給他諸具證弟子傳授密宗法門的同時，也將許多法門埋成伏藏。它是通過蓮師證悟的妙力，把法門和密宗悉地，埋藏於具證弟子清淨自性本覺的心相續中，並發願祈禱，這個伏藏將在適當的時候為了利益眾生而開啟。通過這種被稱為心意付囑傳承的方式，該法門的開啟便成為了可能。此後當某特定法門利益眾生的時候到來時，蓮師的具證弟子們之轉世化身將發掘出這個伏藏——在他們過去的某一世中，蓮師曾給他們傳授此法門，並將其埋藏於他們的相續中。⁴⁰在此不得不讚嘆蓮師以如此圓滿智慧的善巧方便的穿越時間及空間，將教法流傳下來，以至於在現今都能學習及接觸到他的教法。

〈二〉伏藏法的傳承有七種傳承(七種受命)方式：

1. 噶瑪，即「教傳」，是由師徒無間斷相傳而下的舊譯《三藏》和密續。
2. 地伏藏，由伏藏師所取出來。
3. 再伏藏，再一次取出類似過去的伏藏。
4. 意伏藏，從上師的心意中取出。
5. 耳傳-直接從一位已證悟者處領受。
6. 淨相，從清淨覺受中的領受。
7. 隨念(憶念)，是來自前世的記憶。

就蔣揚·欽哲·旺波而言，「教傳」是舊譯派的《經藏》，「地伏藏」是《喇嘛·滇尼·過嵩》等，「再伏藏」是《三根本合修》等，「意伏藏」是《帕瑪·寧體》(聖度母心髓)等，「耳傳」是，《普貝·登體》等，「淨相」是《顧松·曰杜·紮體》(三

³⁹蓮花持明：《蓮花生大士全傳－廣大圓滿》〈台北，全佛文化〉，1996，頁 246 - 247。

⁴⁰<http://www.buddhajana.org/history.php?tID=22&aID=277&show=a>，國際藏傳佛教研究會，20180407 搜尋。

身總集甚深精要)等，「隨念」是《傑尊·寧體》等。⁴¹

目前，貝瑪卡堂(蓮師弟子親撰的蓮師生平文集)有兩種著名的版本。一種是「烏金·林巴的版本，為詩歌體」；另一種是「桑傑·林巴的版本，為散文體」。它們對藏地文化這片土地的影響，一直以來影響非常大；儘管這兩部經典內容的主體性，無可置疑的是偉大上師的教言，但顯然一些未受過此種教育而迷失誤解的人，已將主觀口語的辭彙與自己想像杜撰的語句，穿插於在其中。同樣的情形，在著名的《紀事五部》確實是鄔金·林巴的伏藏。然而，無論你從何種角度檢視它的贅語和意義，它都不像是所謂正宗的伏藏法教。各種不同版本的貝瑪卡堂，它們大部分的內容都是蓮花生大士的法教，它們當然具有強大的加持力，但要將它們視為可靠的歷史來源，就是困難的事了。⁴²

在離開西藏之前，蓮師遺留下許多的授記，同時也埋藏了諸多的法教，以便後世需要的人們取藏。他加持具德親近的弟子，使其與他的體悟內證無二無別，被賦予和蓮師同樣的神變能力後，這些弟子能夠在空中自在的飛翔，在堅實的物體當中自由的來往穿梭，也能無礙地通達闡釋佛經、論典和密續的意義。尤其蓮師授記了將近一百零八位取藏的大伏藏師。因為歷史的動盪不安，每一位伏藏師會在預定的時間出世來利益眾生，此過程必然會遭逢到困境，因為預知未來的問題，蓮師埋藏了殊勝不共的修法，以因應不同時代的時機因緣而被取出。而取藏的伏藏師自然會有一個適時、全新、切合特定時空環境因素下的法教。同時，伏藏法也具有非常特別的功德：其一是伏藏是清淨傳承、沒有任何三昧耶戒被毀壞的污染；而且伏藏教法不曾被別人所竄改。伏藏法教傳承直接來自蓮師，透過其弟子在未來時空轉世而取出，然後直接實修學習而流傳開來。⁴³

總而言之，蓮師所埋藏的殊勝伏藏法教的不共功德，提供了一個切合每個時代想要證悟實相的成就法門，每位伏藏師所取出的清淨教法，是為了讓有緣的行者修習。較古老的伏藏教法也許會在過程當中因三昧耶的破損而有過失，延遲了成就法身的徵兆。因此，為了儘速達到成就，新發現的伏藏法擁有較大的加持力。因此無誤的伏藏會引發修持更大的熱忱，產生圓滿的成果，這些也是導致新伏藏一再出現的原因。否則的話，只要具有一個三根本的上師、本尊、空行清淨的伏藏法就夠了。或許人們是如此的喜新厭舊，或是迎合時代的要求，一位新的伏藏師取出了一個新的完整的伏藏法，會產生極大

⁴¹蓮花生大士作、蔣貢·康楚釋論：《智慧之光一》(台北，城邦文化出版)，2016，頁93。

⁴²《蓮師傳：蓮花生的生平故事》，頁26-27。

⁴³娘·讓·尼瑪·沃瑟：《空行法教》，台北：城邦文化出版，2007，頁30-32。

的喜悅和讚嘆。這就是蓮師智慧的善巧方便。⁴⁴

蓮花生要去大樂洲，我住於法身無死本尊中，

這與凡夫（死亡）身心分離沒有絲毫共同處……

修持諸法門的精華上師瑜伽法，在你頭頂上方兩尺處，蓮座月輪上，虹光圍繞中，
觀想眾生的上師蓮花生……

當觀想清晰後，從其得到灌頂並修持之……

持誦（諸祈禱中的）心精華之蓮師悉地咒，至心發願祈禱證悟上師之意。

無勤禪修大圓滿之精髓，更無他法勝於此。

蓮花生的大慈沒有生與滅（而總是在那裡），

（乃至我已經離開了，）我對西藏的大悲光明聯結也不會中止。

對向我祈禱的我等孩子們，我一直就在他們面前。

對具有信心的人們，他們與我之間並沒有間隔。」⁴⁵

以西藏的教徒來講，對上師具有非常強大的信心，信仰上師與自我無二無別，就是本尊，經由如此的加持力，貫穿身、心、靈，提升解脫的境界，但要如此的認定，對於一般人是具有非常極度的困難，因為積習已久的無明成見與迷惑，這樣的一個盲點，往往障蔽住靈性光明本然的智慧，而用自我慣性的思維邏輯與行為因應方式，如此的對應方式，自然是產生扭曲，意識、情緒、感受、想法等，交互反應，因而對真正清楚明白真相的清淨見，距離越來越遠，更偏離了身、心、靈平衡之道，完全生活在自我虛妄的覺受而不自知。

(三)蓮師藏傳佛教對於後世的影響

在藏傳佛教的世界概念中，凡俗存在的二分藩籬被衝破，奇蹟湧現的非常時刻確實會發生。即使到現在，仍然有文獻詳細記載喇嘛們從岩石或湖中自在地取出伏藏教法，或曾經造訪神聖的淨土。即使在最近幾年當中，現代也有許多人的確親眼目睹一些超凡入聖的瑜伽士就在他們死亡的時刻展現虹身，將他們的肉身融攝化入光中，而只留下毛髮和指甲。很多西方人士雖然沒有親身體驗到這樣的奇蹟，但是已經感受到一個偉大神

⁴⁴ 《空行法教》，頁 28-29。

⁴⁵ <http://www.buddhajana.org/history.php?tlD=22&aID=277&show=a>，國際藏傳佛教研究會，20180407 搜尋。

聖的上師對他們的覺知所帶來心靈上的影響。⁴⁶

想要克服我們受到狹窄且制式的宇宙觀的影響，而不願去認同如前述很難理解的事件發生的可能性，西藏傳統的直觀覺受毫無疑問是有幫助的。如果我們透過這種狹隘的思考模式將宗教的內涵概念簡化到一個層次，只用我們目前對世界主觀的了解來加以詮釋時，就會有很大風險。這種簡化的問題在於使人們試圖對原本的記述有更多精彩生動的詮釋，但所得到的結果不是對佛法的內涵有更深度的內觀，反而是產生唯物主義那樣的修行態度。對那些將佛法作為心靈改革手段的人而言，如用這種方式來灌水稀釋、輕易刪改教法，並不是明智之舉。這樣的後果是，我們會發現自己，原地踏步，毫無進展，沒有改變，並且還堅信唯物主義的思考方式；而佛法所扮演的核心角色就是要轉化這種現實物質表面的想法。無法否認的，過去所有偉大的瑜伽士和所有當今具德的偉大上師，都透過在一種密乘世界觀內修行而獲致了證。⁴⁷

然而，這不是我們面對此一問題的唯一方法和態度。或許我們需要行走在一條介於選擇天真輕信和自以為是的所謂懷疑論之間的窄索上；此種懷疑論，都關閉了我們更為深入理解佛法的大門。舉個例來講，或許我們難以相信咕嚕仁波切抵達西藏的時候，已經一千歲了，或他仍然繼續活在須彌山西南方的一個小島上。但是有一件事情似乎是非常肯定的：如果打從一開始就認為那是不可能的，我們就永遠無法了解事實。因此當我們面對無法理解神祕又不可思議的事物時，應保持一種開放探索真相的態度，而不是以所謂現代看待事物思維方式的名義加以排斥，會比較有正面的效益。⁴⁸

第二節、藏傳教法的內涵意義

藏傳佛教「金剛乘」開始於藏王赤松德真時代，藏王赤松德真因宿世善根，一心想將佛法發揚光大，但遭遇很大的阻力及障礙，聽從國師寂護建議，迎請當代印度圓證顯密佛法第一大宗師，已證果成佛的蓮師入藏弘法。於是蓮師從印度來到西藏，將印度佛教末期融合的顯密佛法精華，完整的傳入西藏，不只教導出很多即身證道的弟子，也訓練了大批翻譯的人才，將古梵文經典密續全部翻譯成藏文，因此西藏有了完整的「甘珠爾」及「丹珠爾」藏文大藏經。藏傳佛教經由始祖，蓮師於是在西藏開創了寧瑪派（寧瑪派俗稱「紅教」，意思是「舊譯派」，有別於後來其他祖師創立的「新譯派」—白教、

⁴⁶ 《白蓮花》，頁 27-28。

⁴⁷ 《白蓮花》，頁 25。

⁴⁸ 《白蓮花》，頁 26-27。

花教、黃教等)。⁴⁹

大藏經並未如漢地採三藏「經、律、論」的分類法，而是以「甘珠爾」—「佛說部」、「丹珠爾」—「論疏部」來加以區分。「甘珠爾」是佛陀所說的經典本身；「丹珠爾」主要是註釋書及論書。再者，有關「律」的佛說部份則列入甘珠爾，而其解釋部份則列入丹珠爾。⁵⁰

就「密教—最後的佛教」⁵¹之說法，現今盛行於喜馬拉雅山脈地區的西藏文化圈的特有的金剛乘佛教，其實已經傳遍至全世界各地。由於傳統上並無提供給密教本身一個確切的名字，所以到後期的印度密教，之後被傳入至尼泊爾和西藏，喜馬拉雅山脈成為當地佛教之核心，而且一直持續至今時。如以西藏佛教的另一名稱「金剛乘佛教」稱呼時，將此視為印度佛教的最後繼承者也亦無不可。⁵²

正如在歷史概述中所提到的，佛教從印度一直向北傳到西藏，當時大約是在西元八世紀，是佛教在其發源地時期的最後一個階段。教理本身可以被視為一種回顧，加上更深一層的發揮，還有後來因應當地文化所做的修正。因此，金剛乘是以大乘為基礎，也包含了上座部。於是其中還含有止禪與觀禪，但之中帶有附加的獨特性改變，例如專注於某個特定的身體部位以達到平靜，藉此直觀洞見可以自然出現。古代印度對於業與轉世（或再生）的觀點，在藏傳佛教當中重新出現，禪師詩人「蓋瑞·史耐德」曾適當地將這個觀點視為典型的「互生」。的確，我們都一直不斷地產生彼此；一切眾生都猶如自己的母親（或祖母）般珍貴，因此我們與一切眾生同為一體慈悲的關係。藏傳佛教也有專修四梵住（四無量心），讓人打開自己的心量，達到最圓滿境界的大愛，並從菩薩的角度觀點，為利益一切眾生而修行。⁵³

談到藏傳佛教的金剛乘是轉向為密續的大乘，我們整整繞了一圈又重新回到印度，那是

⁴⁹http://www.clearlight.org/teaching/knowledge/intro/guru_rinpoche.php，寧瑪派明心精舍，20180407 搜尋。

⁵⁰第四世班札法王祖古貝瑪南傑仁波切：《靈魂不滅》（台北：朗色林出版社，2011年1月），頁53-54。

⁵¹許明銀：〈密教—最後的佛教〉，《輔仁宗教研究》第28期（2014年），頁87-150。後期的印度密教就是怛特羅佛教（Tantric Buddhism）。怛特羅佛教是大乘的一支。密教（Esoteric Buddhism, Esoterism）是針對在此之前的顯教（Exoterism）而命名的，密教的正式稱呼，梵語並不存在。此外，表現密教的梵語有：怛特羅佛教、真言乘（Mantrayāna）、密咒（Guhyamantra）、金剛乘（Vajrayāna）、俱生乘（Sahajayāna, Sahajiyā）、時輪乘（Kālacakrayāna）。西藏的歷史書或注釋書等，表現密教的語詞大多使用 sngagskyi pa（咒乘，密乘），此乃針對意指顯教的 pharoltuphyinpa'itheg pa（顯教，波羅蜜多乘）來使用的。因此，這裡使用金剛乘佛教乃是涉及到這運動的印度階段，和作為全體涉及到金剛乘的範圍（Vajrayānic paradigm）而言。然而筆者使用金剛乘佛教，或更貼切地使用西藏佛教（Tibetan Buddhism）時，是指其發展發生於西藏，且繼續存在於今日西藏佛教文化圈內（survived in the Tibetan Buddhist cultural sphere）。

⁵²許明銀：〈密教—最後的佛教〉，《輔仁宗教研究》第28期（2014年），頁87-150。

⁵³蓋瑞·賈許：《佛教一本通》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2009），頁271。

佛陀誕生之地，也是密續的發源地。

金剛乘特有的文獻稱為密續，

有別於「經典」但這兩個詞都有類似的含意縫紉與編織。

我們的用字「文獻」源於拉丁文，也意味一種編織。

有些神祕主義者將世界「解讀」為他們的文獻，

密續將個人本身的生活與佛道交互編織，且這是一種瑜伽，

這個詞近似「宗教」，結合神聖與世俗、智慧與慈悲。⁵⁴

西藏直接從印度接受佛教，不像其他國家乃是先透過中國而接受佛教大乘支派。在所有印度傳統中都可以發現密續的存在，傳說佛陀也是先用善巧方便調整他的教導，以便感化所遇到一切有法緣的人，在晚年時更結合密續來傳佈最後一套體系，結果因而產生的祕密佛教「金剛乘」也向北方傳到了西藏、蒙古、西伯利亞等地，往東傳到日本（真言宗的修行）。⁵⁵

密續不僅被定義為「連續體」與「系統」，也定義為「編織」。基本上，密續承認所有在層次上空性的「延續」。這個法門也進一步「延續」上座部與大乘的修持，用密續這一條「線」貫穿這一切。密續承認現實相互依賴、相互「交織」的本質（相互依存），因此是內外、自他、個人與宇宙的真理的「交織」，將這些真理與修行人結合在一起（瑜伽），並穿梭超越，直達究竟、圓滿、本具的覺悟。⁵⁶西藏佛教由顯（小乘、大乘）入密，沒有顯教的基礎很難了解密法；更何況密法需要灌頂的入門儀式，方能如法修持。一般顯教的修行著重在修心，它是因乘；密乘、金剛乘著重在身心一道修，它是果乘，故能即身成佛，是速修道。由於金剛乘的西藏佛教強調修行四成就，也就是四業；息、增、懷、誅，再加上相對應的儀軌，複雜的宗教儀式，故其修行法門琳琅滿目，直叫人眼花撩亂。⁵⁷

總之，這些法門屬於上述的四成就之外，相對應的儀軌、儀式是不可缺少的方便，類似完成一件事情的前行工作、預備階段。修行看似簡單，實際行持時就顯得不是那麼容易。當然這需要根基（根器）、好的因緣（條件），還要有方法。沒有方法盲修瞎煉，

⁵⁴蓋瑞·賈許：《佛教一本通》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2009），頁 273。

⁵⁵同上註。

⁵⁶同上註。

⁵⁷許明銀：〈西藏佛教的修行方法〉，《新世紀宗教研究》，10 卷第 4 期，2012 年，頁 93。

不可能有成就。因此，西藏佛教重視法的傳承、具德上師、聞思修證都不可缺少。⁵⁸所以，我們可根據已看過的其他宗派，更加了解藏傳佛教。例如，它和觀禪有個相似點：修觀禪時，禪修的障礙可變成進入內觀的手段。我們也從淨土的角度瞥見無量的佛性，如何充滿宇宙中的每個原子。所以，現在我們可以了解密續告訴我們的：「既然萬物皆有潛藏的佛性，所以都適合修行。萬物都是『材料』，都是神聖的，儘管運用吧！」⁵⁹有個實例也許你已經看過：藏傳祈禱幢。這些印著佛教祈禱詞的鮮紅色、鮮黃色、鮮綠色和白色的方形布條被串連起來，高掛在外，讓風可以傳布他們的功德，這就是密續。另一個例子是棘手的情緒，密續並不壓抑或移除這些情緒（這是苦行主義所犯的錯誤），而是承認它們也含有佛陀的能量，能淨化它們毀滅性的傾向，這也是密續。⁶⁰

圖敦·梭巴仁波切說：

願自我愛惜的心，轉化為清淨的菩提心；願捨棄自己，以慈悲心愛惜其他有情。

願瞋心轉為安忍；不滿足轉為滿足。

願無明轉為智慧，了知苦樂因，並了悟我及諸法究竟的實相、空性。

願內心轉為圓滿正覺的心。⁶¹

就在此時此刻的當下承擔一切，即是自性本體，一切所見皆是清淨、光明、圓滿本體的顯現，自然所遇到的所有順境、逆境皆是一如，也都是覺悟的心所顯現。

釋思慧說：

一旦你開始大乘修行，你就該把佛法的重心－菩提心當作你最關切的取。⁶²

依據西藏大依怙阿底峽尊者傳來的開示，他也說：

一個心只要思惟某些因和果的關係，就能漸次發展出菩提心，如：

⁵⁸ 《新世紀宗教研究》，頁 93。

⁵⁹ 蓋瑞·賈許：《佛教一本通》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2009），頁 273。

⁶⁰ 同上註。

⁶¹ 圖敦·梭巴仁波切：《究竟康復的療法》，〈台北：琉璃光出版股份有限公司，2004〉，頁 140。

⁶² 釋思慧：《佛教寶藏》〈台北：佛教出版社，1989年3月〉，頁 282。

我必須發菩提心，因為這是成佛之不共主因。

悲是菩提心的因。慈是悲的因。受恩不忘是慈的因。

體認衆生皆是我的父母，這個事實是不忘恩的因。我必須體認這一點！

體認衆生皆是我的父母，這個事實是不忘恩的因。我必須體認這一點！

如此做以後，首先我必須念念不忘母親的恩，而觀想慈。

然後我必須擴大這種態度，以包括所有還活著的衆生。⁶³

體悟到本性的本質，就是大慈大悲，讓自己真正可以放下過去的一切執念，重新學習，正視自我內在觀念與行為的慣性制約，很謙卑樂意的去接受一切的教導與挑戰，實修過程中隱隱約約的會感覺到心意識不斷抗拒著，一直重覆交戰著，內心的真我卻引導著迷惑的意識之流，從這種衝突及矛盾的力量當中穩定下來，有時候想要放棄及逃避即將要面對的處境，真我卻有一股說不出來的力量，使其堅持下去，體會在經歷每個當下的過程當中，發現到內在深層對生命狀態的貪愛、排斥、比較、嫉妒、傲慢、怨恨及不甘心等等，清楚明白當下的那種感受過程，似乎存在，但又不存在，在事物不斷進行影響的過程當中，發現生起的當下就改變，生滅同時同步發生，這一瞬間到底存在的是什麼？什麼都不是，只能形容是感受、記憶及執念，我發現了生命的一個大秘密，當我與覺性相應融合時，天下太平，平靜自在，如果一念不覺，原來這叫無明，萬相生起，坎坷不安，一切充滿對立矛盾的情節，意念之流，無盡無邊的回盪著，一直不斷追尋感受的自我滿足，甚至引發自我幻覺來滿足內在深層的挫敗、失落、不滿、期待與夢想等等情節。

再來從藏密的時代與文化及獨特的雙運特質內涵二個方向來探討：

一、印度教與密教的時代背景

印度教並沒有創立的始祖，但卻有著名的佛陀古印度經典，「佛陀」即智慧或知識的意思。佛陀建立了新生及輪迴的信仰，人類的靈魂將會投胎於任何的動物。投胎新生的理由是根據因果報應的法則，靈魂必須持續地回到凡人的世界直到學會心靈演化的功課。信仰印度教的人都擁有形而上的思想。他們花一生的時間找尋結合整合宇宙的統一法則，被稱為「婆羅門」或「大我」。這樣的追尋過程會導致心靈呈現神祕的狀態，非常神奇而無法用語言形容。當代的一位律師曾形容過這樣的「宇宙意識」：宇宙是無形

⁶³ 《佛教寶藏》，頁 282。

的，屬於精神上的且永遠存在，其中顯示了死亡的荒謬，因為每個人每件事物都有永恒的生命，其中顯示了宇宙就是神，而神就是宇宙，沒有任何邪思的事物可以進入這樣的園地。⁶⁴

印度教是以民衆為中心信仰的印度民族宗教，繼承印歐語族人的宗教性傳統，同時也兼併非印歐語族人的宗教文化。其萌芽得追溯到紀元前，但事實上是從紀元前三或二世紀左右，由崇拜濕婆神或毘濕奴神等個別神格的人形成集團，從而出現各種宗派。各派也分別傳承各種如普拉納或怛特羅(神秘主義)等聖典。事實上，印度教不僅與印度人的精神生活，也與各種日常生活有密切關連。因此，有些人對印度教的看法，不似西方人只將印度教視為一種宗教，而是看成印度人的生活文化。印度教徒是將佛陀視為毘濕奴神的化身之一，因此佛教也被看成是印度教的一個派系。他們不將印度教看成一般的獨立宗教，而認為身為一個印度人的生活即是印度教徒的表示，因此在印度誕生的宗教，完全可以列入印度教的範圍。印度教中傳承著名為怛特羅(Tantra)的聖典。怛特羅即經咒：乃是論述印度教-佛教，耆那教某些派別中的神秘修煉的經文。不只如此，凡記載著有關於實踐法的規定，或祭神的手續、方法等書籍，都廣泛的被稱為怛特羅。⁶⁵ 怛特羅並不是解說思想或哲學的書籍，而是經由實踐及修持，使人瞭解大宇宙的真理世界與小宇宙的人類世界原本是合一的。把小宇宙視同大宇宙，並相信大宇宙必能顯現於小宇宙，把握聖俗一致的神秘體驗為重要課題。在傳承上，怛特羅的起源雖然悠久，但在印度教中是從五世紀左右方為社會所知，八世紀~十二世紀為最盛期。密宗從五、六世紀左右受到印度教的影響，吸收許多異質、異族的上神，如印度神的多面多臂像，並將其納入密宗的明王或天部，給予護法者的地位。密宗由於吸收了印度神，在質與量上都更加充實，後來在七世紀出現了加以統合的曼荼羅。另一方面，密宗明顯受到印度教神秘主義的影響，是在八世紀以後。在『金剛頂經』系統的後期密宗，印度教的神秘主義特色開始顯著表面化。⁶⁶

所謂神秘主義(怛特羅主義)是以實踐上的聖典為中心，彙集所有行者之思想、儀禮及生活習慣等，一般稱為怛特羅主義；在西方的學者中，也將密宗看成是在怛特羅主義中發生的佛教性變化，故又稱為佛教的怛特羅主義(buddhist tantrism)。但是如果了解密宗在佛教，尤其是在大乘佛教中發展的歷史，則應稱其有怛特羅傾向的佛教，也就是稱

⁶⁴Jenny Randles & Peter Hough：《靈魂不滅》（台北：大村文化，1997），頁 19。

⁶⁵宗遵：《密宗源流與修持法》（台北：武陵出版有限公司，1993），頁 26。

⁶⁶《密宗源流與修持法》，頁 26-27。

為怛特羅佛教(tantric buddhish)更為妥當。九世紀以後，密宗的怛特羅色彩更加強烈，無論是實踐法或佛像的形狀和名稱，都愈來愈像印度教。在佛像或怛特羅的名稱上，也直接採用印度教的名稱，甚至為了區別二者，也有在屬於佛教的東西之前冠上佛陀或金剛杵之名出現。⁶⁷

有人將印度後期的密宗稱為「左道密宗」。因為那種以食用人類排泄物，在墳地修法和女性行者性交等方式，做為達到領悟的手段，在在令一般社會人士為之側目皺眉，故將採取這種方式悟道的密宗，譏為左道密宗。其實這相當於密教四部中最高的修法－無上瑜部。此法修成，便可即身成佛，為最難修持的密法，沒有數十年的苦修，阿闍梨是不會傳授的，這是世俗化的大方便的實際行為。相對的，能以一般倫理觀與宗教觀理解的前期與中期密宗稱為「右道密宗」，相當於密教四部中的行部、瑜伽部。本來這種左道與右道的區別是屬於印度教的，在佛教看不到這種情形。印度教的右道是藉控制呼吸等一般性的修法，左道則是徹底提高人類的生理性機能，分別得領悟的方法。⁶⁸

在怛特羅主義中，以五摩事的儀禮最為著名。所謂五摩事就是指使用梵語 M 字開頭的酒 (madya)、魚 {matsya)、肉(mamsa)、煎的穀物(mudra)、性交(maithuna)等五種東西來侍奉女神。行法時，先飲酒、吃魚再吃肉及食物，最後以和異性交媾為終結，認為這樣即能獲得領悟。這種行法稱為「聖輪」，最後的性交，為最重要的儀式。這就是印度教中的「性力派以恣意的肉慾為修行的手段。不過，印度後期密宗也受性力派的影響，認為和女人性交的「雙身」行法是無上瑜伽的法門，而將其配上「先以欲鈎牽，後令人佛智」的觀念，但從佛教教義看來，則屬於極度異常，有別於一般正規傳統的作法。⁶⁹在怛特羅主義中，不論是印度教或佛教，主張將種種非倫理性、反道德性的行為做為獲得領悟的方法，也有其道理存在。怛特羅主義是徹底的想回歸自己的本源，換句話說，是想在有限的人類中發現無限的絕對，是希圖把自我與比自我更偉大的對象結合，以聖俗合一為目標，因此，一切社會性的規範反而成為束縛，故允許一切反倫理性、反社會性的行為，以違背社會的禁忌獲得自己的絕對自己。徹底反對婆羅門教支配的社會制度和習慣，在人們視為畏途的墳地集合，甚至吃人肉，喝精液或經血，積極的和階級外的女性交媾，努力達到本來就絕對者的人類肉體本質，這就是怛特羅的行者。這種怛特羅儀禮，不分印度教、佛教或者那教，在印度中世紀的社會非常盛行。這種行為，也被佛

⁶⁷ 《密宗源流與修持法》，頁 27-28。

⁶⁸ 《密宗源流與修持法》，頁 28。

⁶⁹ 《密宗源流與修持法》，頁 28-29。

教八世紀以後的後期密宗所採行。⁷⁰

但特羅主義就像是神秘主義的一個極致，提供多元富饒趣味的研究主題，也可以說唯有在印度這樣的地方，才有辦法實行的宗教形態。有幾個代表性的後期密宗的但特羅就在十一世紀時被翻譯成漢文。當時在社會規範極為嚴格的中國社會，還無法接受佛教但特羅這種開放自由奔放的思想，有可能是翻譯者的知識不夠，錯誤的譯解或曲解，使得原本的精神幾乎沒有完全發揮所致。日本的密宗是繼承八世紀前時期的中國密宗，所以幾乎看不出有受到但特羅的影響。即使傳入日本，在倫理規範強烈制約的日本社會，也絕不可能讓此種高度神秘主義的宗教深入植根。西藏則是在接近於後傳期的十一世紀之後，傳入但特羅性的佛教觀念，與之前的顯教，一起深根於西藏，後世稱之為喇嘛教。但由於宗喀巴的大力銳意改革，屬於非倫理形態的修持教法沒有出現在整個社會的表面上。整體而言，對於此種具有神秘主義傾向的教法，就算是直接吸收到印度文化的西藏，也無法以印度流傳的形態方式直接紮根。⁷¹

說到密宗的行動力，現代文明基本上是以自己周遭的所有事物為對象，來做一種客觀性的觀察。密宗則是認為自己和一切事物都有密切的關連性，因此不會以事物作為對象化，做為冷漠的觀察，要求整個身體的活動投入，動員所有的感覺，進入事物當中，以自己的深入觀察發掘藏在事物中的具體真相是以自心內證為主。在現實世界中真理經常以具體的形態來表現；想要做全體性的掌握，就必須經過瑜伽觀法使其了解其中脈絡。就算非常確實的掌握到真理。仍要將整個深心投入，將其回饋到他人或社會才具有意義。密宗非常重視實踐的理由就是在這裡。對只曉得理論而懶於行動的現代人，密宗這種經由行動才能體現本質的理論有著極大的意義。密宗這些特色，在現今時代的混沌多元的思想界再次受到評估。因為和過去的科學性邏輯思考法形成兩種不同的極端，因此，無法取代成為思想上主要的指針。⁷²

密宗原本認為人的存在就是等於絕對的存在，因此有一般人所無法了解的深奧理論，不強迫採用大乘佛教所推動的六度波羅蜜來修行，而是以冥想為主。佛陀的梵語 *buddha*，就是「覺者」的意思。釋尊在菩提樹下冥想成正覺而認清這個世界真正的實相而成為覺者。密宗以我們受之父母的肉身肢體，一生就可成佛，稱為即身成佛。印度密宗稱為「現世成佛」，中國密宗則叫作速疾成佛，主張在人類存在生命之中發現到絕對原理的即身

⁷⁰ 《密宗源流與修持法》，頁 29。

⁷¹ 《密宗源流與修持法》，頁 29-30。

⁷² 宗遵：《密宗源流與修持法》（台北：武陵出版有限公司，1993），頁 175。

成佛就是日本的空海最先提出來。空海在早期，對一般佛教，亦即顯教，提出了密宗「即身成佛」論。也寫了「即身成佛義」，以彰顯其理論根基。而所謂即身成佛，並不是只有特定修行的行者才能達到，而是指每一個人的清淨自性都與摩訶毘盧遮那佛平等無二，只是被蒙蔽住了，藉由宗教的自我覺醒與正確實踐，就可以此肉身成為真正的覺醒者。

73

二、蓮師傳承的實質真諦

佛教方面，所皈依的對境是怎樣的呢？有所謂「佛」；只有佛並不行，還有「法」呀！然後還出現「僧」呀！而會有佛、會有僧，主要是從法而來；所以，造就佛的是法，僧伽修持或造作者也是法，因此，最主要的是法。⁷⁴由於如此，佛法僧三寶在一個人的心續當中，產生的次序或是修持的方式，若作說明的話：首先是法寶，先是法；法在心續中生起時，由此而心續具法的補特伽羅，就成為僧伽，所以僧伽放在第二次序；法，然後是僧。當僧伽的資質變得越來越良善，最後斷盡一切過患、圓滿所有功德的究竟僧，就稱為佛陀。⁷⁵

佛陀（的藏音是「桑給」），意思是：「桑」指淨除過患，清除黑暗，潔淨染污，就是不沾染；對於壞惡已不存在、已淨化、已清除。「給」是增長，如：身體健朗、花朵盛開、智慧增長、功德增上等等。這是屬於成辦的意義，而沒有清除、斷捨、捨棄的意思；是具備的意義。謂「桑」是斷除、捨棄、清除、已不存在。⁷⁶所謂「給」是通達、領悟、證知、圓滿。是指這些意思。所以，說「桑」時，就是過患的類屬，要全部斷捨清除，而說「給」；「桑」說的是斷捨功德。「給」說的是證悟功德，需要領悟、了解、證知、具備；良善的部分往上增長等等。總之，歸結到最後，我們大家都不喜歡痛苦；所以痛苦與苦因是不需要的，應當捨棄，不存在的。由於如此，斷除或捨棄痛苦與苦因，就稱為「桑」。而幸福是我們需要獲得的，要獲得幸福的究竟因，是我們應當完成、具有、齊備的，所以，就稱為「給」。⁷⁷

在寧瑪的傳統當中，佛語傳承與伏藏傳承為兩大主要的傳承：分別稱作「教傳」（噶瑪）與「伏藏」（德瑪）。三根本為：加持之根本—上師、成就之根本—本尊、事業之根本—空行母，其每一部都有其相應的成就法，但上師成就法則包含了全部。在此，上師成就

⁷³ 《密宗源流與修持法》，頁 53。

⁷⁴ 達賴喇嘛、滇津桑摩譯：《蓮花湖》〈屏東市：慈悲林雪域學佛會，2007 年 12 月〉，頁 28。

⁷⁵ 同上註。

⁷⁶ 達賴喇嘛、滇津桑摩譯：《蓮花湖》〈屏東市：慈悲林雪域學佛會，2007 年 12 月〉，頁 28-29。

⁷⁷ 同上註。

法的意思是，根本上師與蓮花生大士與自己的的心意無別，將自己的上師視為蓮師的加持，這是「上師」一詞的真正意義。從意念上修的意思，藉此獲得對上師密意的了證。

78

措嘉佛母問蓮師：內皈依具有什麼樣的功德？蓮師答道：皈依上師，你能免於概念之心的羈絆，無明與愚痴的障礙得以淨除，觀與本覺的資糧得以圓滿，會得到任運的成就。皈依本尊，你能免於凡夫的認知，能聚集俱生智的資糧，能證得大手印的成就。皈依空行，你能免於障礙和邪魔的侵擾，餓鬼道匱乏的障礙得以淨除，出離和無執的資糧得以圓滿，能證得大樂的報身佛成就。⁷⁹

這時必須講到蓮師七句祈請文，是藏傳佛教最廣為人知的祈願文。凡是有蓮師信仰受到尊敬之處，七句祈請文就會受到大家的護持珍愛和念頌，在西藏佛教於萌芽初期階段興起的寧瑪派中尤為重視。這是完全禮敬蓮師所做的首要祈請文。蓮師被視為一切皈依的總合體現，一切所有證悟者的化身，是藏傳佛教傳統所有傳承之上師和行者的典範。在寧瑪派中，每一座修法、禪修及儀軌，都是以持誦三次七句祈請文做為起始。行者會投入長期的時間來恭敬持誦七句祈請文，內心顯現的虔誠度可想而知。⁸⁰

蓮師的七句祈請文

吽

在鄔金土地的西北隅上，於蓮花、蓮蕊和蓮莖上，
祇獲致勝妙無上之成就，並且以蓮生聞名。

眾空行母環繞著祇，我們追隨祇的步履來修行。

我們祈請祇降臨賜予加持。

咕嚕貝瑪悉地吽⁸¹

七句祈請文以「吽」字為開始，一切諸佛心意的自生種子字就是「吽」，喚起蓮師本身的證悟心的加持。大家身處的世界南瞻部洲，正座落須彌山的南方。南瞻部洲具有六大省份，在最西邊的地方是持明者的國度，烏迪亞那或鄔金就是這個國度，空行母所在之土。而在西北邊境有一大片的水域，此水充滿八種殊勝的功德，了無一切瑕疵。這

⁷⁸蓮花生大士著、趙菁欣譯《障礙遍除》（台北：城邦文化出版，2018年2月），頁203。

⁷⁹讓·尼瑪·沃瑟：《空行法教》，（台北：橡樹林文化，2007），頁64。

⁸⁰《白蓮花》，頁12-13。

⁸¹蔣貢米龐仁波切：《白蓮花》，臺北：城邦文化出版，2007，頁46-47。

片水域即是達那科夏湖，是空性的象徵意涵，具有無比至上的功德，可以說是究竟虛空之處。在每一個角度來看，此湖都圓滿無瑕，甚至連一般人都能夠明顯地覺知。湖中充滿了蓮花，湖心當中是最大的一朵蓮花，其蓮蕊和花瓣都非常美麗絕倫。從這朵蓮花的花莖延伸出其他蓮花，共有五朵。而每一朵蓮花的顏色各異，象徵五智，相對應於五種證悟傳承。而在中央的蓮花是紅色的，代表的是蓮花傳承。⁸²

無盡結（又稱吉祥結或盤長結，是八吉祥之一）⁸³是代表阿彌陀佛殊勝珍貴寶，顯示心要寶藏的無垢無瑕，佈滿種子字「唵」，五色光芒閃耀而出。是總集過去、現在、未來三世無量諸佛三祕之所有加持傳承與功德的精華。每當蓮師利益眾生的時刻來到時，來自十方的無量諸佛菩薩撒下美麗的花朵，所有的空行、護法和佛土的護衛一起表演金剛舞，吟唱金剛歌。爲了祈請加持給輪迴三界的眾生帶來喜悅和幸福，中央紅色蓮花的蓮蕊之上有種子字「唵」，轉化成持明者之王，無畏而偉大之咕嚕。他的功德力壯偉崇高，具有許多非凡的勝妙成就，在三界之中，無與倫比。透過他廣大無比的功德力，藉由身體實踐法來利益眾生；⁸⁴藉由教法，用言語來利益眾生；藉由清明覺性，用真心來利益眾生。藉由不可思議的神通智慧力，引導眾生達至解脫。⁸⁵

蓮師以清淨無染之自生身相顯現本體，以佛之大人相隨形好示現。國王因札菩提立其爲子，但是後來他放棄王國，成爲瑜伽士，在八大屍陀林從事修行，修學外乘與內乘的無數教法。在整個三界中，最令人驚嘆讚頌的對象，他的生平事蹟超乎想像。他展現八種幻變的力量殲滅惡魔、羅剎、邪靈，並且降伏世界上驕慢自大的魔類靈體。他引領許多眾生走上大祕覺悟之道，到達成熟解脫之境。一想到根本上師蓮師，也就是這位第二佛的勝妙生平事蹟時，我們會對他生起無比的信心。同時這位偉大的蓮師不只擁有「共」的成就，同時也是本初證悟圓滿佛，證得最高成就，就是偉大金剛持的雙蓮狀態，在浩瀚無涯的廣大佛土中，他以蓮生的名號稱謂。⁸⁶

憶念時將蓮師及其眷屬視爲三皈依的化身，究竟如實的保護，而懷著全然的信心向蓮師

⁸² 《白蓮花》，頁 65-66。

白蓮花：蓮師七句祈請文闡釋/蔣貢米龐仁波切著；項慧齡譯。初版。臺北市：橡樹林文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2011.08

⁸³ 中譯註：又稱吉祥結或盤長結，是八吉祥之一。無盡結的格子結構象徵證悟心。如堪布永登江措

(KhenpoYontenGyamtso)在他針對吉美林巴之《殊勝功德寶藏》所做的論著中說道：「位於心間的法輪被稱爲無盡結，乃是因爲其甚深虛空之故。

⁸⁴ 光是見到咕嚕仁波切(或他的化身)，即是利益衆生之源。外乘是因乘，由小乘和大乘的經部構成。內乘或果乘則是密咒乘或金剛乘。

⁸⁵ 《白蓮花》，頁 66-67。

⁸⁶ 《白蓮花》，頁 68。

祈願。這位至高無上的持明者，受到悲智非凡出眾的密咒乘弟子的跟隨。數量無限的空行母和空行環繞蓮師。實際上，蓮師受到數量無以計數的三根本本尊和護法的環繞。這是蓮師自身智慧幻現的眷屬，依據眾生的需要來利益眾生，他和眷屬都是無分別的，是我們共同祈願的對象。⁸⁷

跟隨蓮師的教徒們相信蓮師，如同上師相應法，向這位尊貴無比的上師祈禱！將蓮師所傳達的一切教法言說，確實的去實踐奉行，虔誠融入體會，直到將教法完全與心性融合為一體，就在這樣的狀態當中，本性呈現明空的覺醒，會發現原來上師與教法是不可分的、我們的心與上師本是一體，無二無別，自然能完全領受到上師佛法慈悲的灌頂、深解其義理法要。

蓮師教法當中，我們會領悟到這位根本上師所奉行的真理，就是以各種善巧方便啟發弟子的本覺智慧；為了要令弟子達到證悟本性光明的目標，非常耐心及不厭其煩的告訴我們什麼是實相之道，善於使用各種巧妙且深入人心的方法去淨除弟子的障礙與習氣，引導我們如何發現自己偉大且不可思議的自性，更重要的是，如何超越我執所帶來的痛苦。更準確的說，教法傳承加持力的能量流動，是穿越時空的，是一切無礙的，如實明白空性道理並證悟實相，自然與三世一切諸佛融為一體，顯現出大自在、大智慧、圓滿成就的大用。

充滿無限悲願的尊主，就在這個剎那，真實可靠，不會離棄我們和那些像我們這般將要在三苦⁸⁸的汪洋中輪轉的眾生。我們真誠的祈願，請賜予我們加持。請蓮師以證悟身、語、意不可思議的三秘行持，來加持我們充滿黑業之身、語、意。眾生對尊主懷抱希望，祈求皈依。祈請你從銅色山前來，給予我們加持，讓大家置身於你的悲心勝願之中。在祈請咕嚕（即蓮師）的加持之後，持誦他的咒語。咕嚕是「充滿圓滿功德」者，即無上的導師（上師）。⁸⁹名號「貝瑪」就是偉大的郎金大師的第一個部分。悉地就是指共與不共的成就，也就是我們大家共同的目標；最後真誠懇請他賜予成就。⁹⁰

⁸⁷ 《白蓮花》，頁 68-69。

⁸⁸ 三種痛苦是苦苦，也就是身心的痛苦：壞苦，即眼前的快樂遲早會轉變成為痛苦；行苦，即每一個合成的行為所內含的、不可避免的痛苦。本然化身佛土。根據堪布永登江措的說法，本然化身佛土乃是本初智慧內在明光之任運明燦的展現。

⁸⁹ 「無上」是藏文「喇嘛」的字面意義，等同於梵文的「咕嚕」。

⁹⁰ 《白蓮花》，頁 69-71。

這是一切諸佛之體現，是偉大崇高鄔金大師祈願的方式。七句祈請文的第一句指出他特殊出生地；第二句說明他出生的示現方式；第三句顯示他圓滿勝妙的非凡本質；第四句特別揭露咕嚕仁波切的真實名號的內涵；第五句提及到咕嚕，及其空行和空行母的眷屬。我們也至誠向空行母和空行祈願，事實上，他們都是蓮師悲心的化現，根據眾生的問題需求而給予協助。第六句告示我們應該如何祈願。在如實看到到咕嚕仁波切的功德後，我們一心向著仁波切，以不退轉的信心祈願懇求，用身體和言語表達內在的虔敬，祈求我們如同蓮師一般無別的成就。第七句連同咒語所示，藉由如此的祈請，我們的心真正受到加持，我們將證得此功德法身。因我們具有虔敬心，如果我們祈願住在本然法身佛土之不死智慧身的咕嚕仁波切，以他悲願心的加持力定會立即進入我們心續之內。

⁹¹ 蓮師所示，在此加以闡述，來顯示九乘次第中一切功德都具足圓滿。在聲聞乘中，行者將一切明相皆視為補特迦羅，這就是一切我執之基，皆無自性。在緣覺乘中，證悟一切內外所險現諸法無非緣起所幻化。菩薩乘中，證悟空性之大力道，生起大悲願之體性，且無修無整而攝集一切方便與智慧。此三乘能令眾生離苦，功德圓滿具足。事密者，乃以遵循禁戒行及除障儀軌來取悅本尊。行密者，以專一持咒及等持而得成就。瑜伽密者，乃勝觀超凡之瑜伽，在不變金剛界無上的壇城中，得到最高智慧勝義基界之加持。此三乘所有一切功德，在禁戒行中啟發清淨本覺，就在本體當下，不可言說之自心性、就在成就的要素中，圓滿具足。⁹²

藏傳佛教菩薩求覺悟的動機，讓行者透過重新走過佛陀歷經的過程，來體證自己的心即是佛心。就在這個簡單的層次上，看到藏傳佛教如何與上座部佛教〈原始佛教〉一樣有分析的方法，也和禪宗一樣重視禪修。它也是一種虔誠的法門；就像淨土宗，而具有更多元化善巧方便的儀軌。在此介紹了不同重點的主要元素，稱為「密續」，這法門從頭到尾，連同佛教的基本概念，還有已謹慎考察過的許多禪修，加上其他附有延伸的法門，藏傳佛教行者也透過「本尊瑜伽」和佛有關的各種神建立連繫，而最終的目標是體證自己的心即是佛心。⁹³

空、明、無礙一是如來藏或成佛的種子，每一個眾生都有，無論是人非人。如來藏是心本具的清淨性。釋迦牟尼佛說：此如來藏，此成覺之種，遍及一切眾生，

⁹¹ 《白蓮花》，頁 71-72。

⁹² 摧魔洲尊者著、許錫恩譯：《甯瑪派次第禪》〈香港：密乘佛學會，1998〉，頁 77。

⁹³ 《佛教一本通》，頁 271。

無一眾生不具。一部密續中說，一切眾生本來是佛，但為外來障礙所阻，而不能證得此覺性。如果我們依修行故而開始認清本來心性的話，我們就有完全覺悟成佛的可能。⁹⁴

將心比喻成浩瀚無邊的茫茫大海，而且我們的覺知、念流、思考、感情比喻為在其表面忽隱忽現的波浪。這些比喻有助於在實修當中理解法，或者在日常生活當中產生的經驗反思。但是心來自何處？又往何處去？而這樣的感受，想像成流水不斷的河流很有幫助。西藏人比擬為「心相續」，或說成「心思相續（心相續）不斷」。

心的每一瞬間，且不間斷地接續下去。如同「剎那生滅，剎那生死」。剎那說明了無常。在一剎那之間為七十五分之一秒的變化當中，就產生了一個念頭；念頭就是心的流動，晝夜不分，永無止盡。它是瞬息萬變、無常的意識流經驗。意念與感覺的生起快速地消失，但是該意念痕跡留在心續上，繼續存在著。而我們的肉體歷經投胎、出生、死亡、解體的過程，所以佛教主張心是無始無終的。而這一生的人格與內在諸種經驗，都是由於來自過去世所運作的心，產生痕跡而形成的。同樣地，我們現在的思維與行動，將會成為我們未來的經驗，一切全靠自己，只要自己內在強大的意願在希望的方向上注入能量，無論我們想要成辦的事都能夠圓滿，因為「一切唯心造」。我們必須理解心，學會如何巧妙地控制它。⁹⁵

以刻骨銘心的體悟經驗來講，如何為生命指引出未來的方向，如何正確的走，尤其是心態的調整，相當重要。因為人生有許多的面向，如何走的更圓融，更有智慧，活出更精彩的人生，真的很不簡單，就像信仰一樣，最重要的是宗教情操，所以要不斷的提昇自我與心靈境界，將最好的智慧結晶融合在自己對生命理念的最高指導原則，讓自己的生命及內涵，更具深度與廣度，面對人生問題更能自我反省及超越自我。

蓮師說：佛法修行人在被魔所騙時也沒注意到。佛母問：這怎麼說？

上師說：有權力的人被傲慢和自欺之魔所騙。顯貴之人被雄辯和迷妄之魔所騙。

平民百姓被無明和愚昧之魔所騙。富有之人被忙碌和增長財富之魔所騙。

修行人被增加財物之魔所騙。他們被生養兒女、其冤親債主之魔所騙。

他們被謙恭弟子之魔所騙。他們被可愛侍從之魔所騙。

⁹⁴卡盧仁波且：《法》（台北利生佛學中心：達香寺，2010），頁130-131。

⁹⁵許明銀（2012）。西藏佛教的修行方法。新世紀宗教研究，10（4），102-103。

他們被可憎敵人之魔所騙。他們被親戚動人言詞之魔所騙。
他們被美麗飾物之魔所騙。他們被柔言婉語之魔所騙。
他們被自身貪著之魔所騙。他們被美貌和渴求貪愛之魔所騙。
一切有染污的努力皆是魔考。深植內心的五毒是心魔。
有習氣的六塵是外器之魔。執著禪趣是內情之魔。
希求大圓滿的果是見魔。一切殊勝的功德也是魔。
一切無明和迷惑也是魔。最大之魔是我執。
魔不在外而在內，你必須從內去斬魔。
若能如此，魔將不會從外侵入。有太多人無法認出此魔。⁹⁶

因此，整個宇宙及其運作的自然法則，都必須在我們自身體驗。也唯有在自身內部，才能體驗，這條正道也是一條清淨之道；我們探究內在的真理，不是出於知性的好奇，而是為了一個明確的目標。透過對自身的觀察，我們第一次覺察到那些受制約的習性反應、那些遮蔽了我們的心眼、隱藏了實相、製造痛苦的種種偏見。我們看清累積在內、令我們一直焦躁不安、痛苦煩惱的緊張壓力，而且我們也體認到，它們是可以祛除的。漸漸地，我們學會如何讓它們分解消融，而我們的心就變得清淨、祥和、快樂。⁹⁷也因此能超越內在魔的掌控。

那心到底是什麼？相信一定充滿著各式各樣，完全不同類型的答案；簡單講處在分別對立執著的狀態就叫意識，如果往生了就叫靈魂，無論在生或往生，如果超越二元對立執著的狀態就叫本覺，也就是清淨光明圓滿的佛性，因此內在的覺醒是非常重要的，有一個想法更重要，對自己的生死有把握，明心見性，實修實證，就更有能力處理面對亡者的問題。

諦聽！有幸佛子，諦聽！常人雖也重視心性的問題，
且廣加研究，對它仍然茫然無知，或落妄見，或入邊見。
乃因彼等未能正視心性之本身，只知發展為各種哲學觀念及學說，
深奧難解使一般人錯失了認識自性的機緣，以致輪迴流轉於六道三界，

⁹⁶ 娘·讓·尼瑪·沃瑟：《空行法教》〈台北：城邦文化出版，2007〉，頁 145-146。

⁹⁷ 葛印卡：《生活的藝術》〈高雄：清涼音文化事業有限公司，2007〉，頁 32。

受盡諸苦。由此可知，不覺自己的心性，是十分可悲的謬誤。⁹⁸

由此可知，認識自性是人生非常重要的一件事情，那要如何讓原本如虛空般毫無罣礙且完全自在的內在本性，充分的顯露而赤裸的開展，正是覺悟啟發的時刻，只知道心性在心中本然現前是不夠的，還需要透過一些方法去體悟本然現前的是什麼。法王噶瑪巴說：「一切教法，只有一個重點，就是降伏自心。」為了幫助眾生完全降伏自心，導師佛陀所宣說的八萬四千法，都是指向同一個目標：心。唯有心可以覺知並體驗一切事物。⁹⁹為了體認辨識這個關鍵重點，措尼仁波切¹⁰⁰指出如何認識覺性、真實體驗心性、穩定心性，讓心中所顯現的各種妄念煩惱及現象解脫的方法，所以一旦你已經對自己本然的狀態有深入的體證，獲得完全的信心，就不會再墮入輪迴。

這忙碌執著心，老是糾纏外物，讓它休息一會兒，以認得它自己。在認得的當下，這心變得廣闊無垠，自在無礙，這就被稱為「本性空」。在此同時，有某種知，知道它是空的，這就被稱為「自性明」。你的心之本性空與自性明是同時運作的，它們不是兩個分開的東西，一點也不！事實上它們是不可分割的，這就被稱為「周遍力用」。同時知道這三者-本性空、自性明與周遍力用-這就是見地。¹⁰¹

如果要真正降伏這顆心，就是一個很大的挑戰？哲學家史泰司為此提及一段故事，與心的體悟有著異曲同工之妙，是敘述一位名叫瓦恰的遊方僧來者不善，要求佛陀告訴他：至尊入滅，證其終極實相而涅槃時，這個人到底存在不存在？涅槃是滅還是不滅？佛陀對這方面的理論看法為何？佛陀回答道：「遠離戲論」。佛陀不說明聖人在涅槃時存在或不存在。這些話並不表示佛陀忽略涅槃定位的問題，它只是指出涅槃存在或不存在的說法都是不恰當的。後來瓦恰就用另外一種方式來提出問題。他說聖人死後往何處去？他得到的答案卻是：問題擺錯了地方。到最後，佛陀指出，這類形的問題或知識是不能

⁹⁸蓮花生大士著，劉巧佛譯：《無染覺性直觀自行解脫之道》〈台北：諾那華藏精舍，2002〉，頁 3-4。

⁹⁹措尼仁波且，連德禮譯：《覺醒一瞬間》〈新北市：台灣眾生文化出版有限公司，2014〉，封面。

¹⁰⁰措尼仁波且，是竹巴噶舉與寧瑪派兩大傳承的具格上師。出生於大伏藏師秋吉林巴的家族，他的父親是祖古烏金仁波切，他的弟弟是明就仁波切，直指心性是他們的家庭功課，仁波切本身更是一位有二十年以上心性教法傳法經驗的大圓滿上師。此外，他是竹巴傳承計劃負責人，進行維護竹巴噶舉傳承的文獻。同時也是位於尼泊爾加德滿都〈內東偉瑟林〉，以及西藏最大的尼寺之一給恰寺的主持，中文著作有《大圓滿生活》靈鷲山、《醒了就好》眾生文化。

¹⁰¹《覺醒一瞬間》，頁 203。

依賴意識推理得到的，只有真正得到啟悟體驗的人才能領悟個中三昧。¹⁰²所以，「一旦見到真正的本覺，不管妄念與習氣、惡業與煩惱遮蔽本性多久，都會在一剎那間消逝。一旦認得赤裸覺性，直視當下本初的覺醒，我執會像蛇蛻皮般脫下，你會解脫」。¹⁰³就像大圓滿教法「基、道、果」的要點及次第漸進的修行方式，逐步開展對心性的瞭解。起先，透過「見」學習如何指認心性、如何真實地體悟或見到心性；其次，透過「修」來提升內觀的覺察與穩定見地，能在各種不同的情況下運用；再來，透過「行」在日常生活中確實融入實踐，並一再體驗認識自己的心性，讓我們愈來愈習慣此種本然的狀態；最後讓所有因緣和合的現象都融解，我們的煩惱也完全融解了。¹⁰⁴

「認得你的本性」認識你已經擁有的本初的、了無概念的覺醒，是你自己的一部分。「做出決斷」僅單純地休歇於本覺，單純地任運，便可以獲得解脫自在，從內在生起決定。「對解脫產生信心」相信各種的煩惱、概念化狀態及習氣可以透過這種修持獲得解脫時，在暫時與究竟上都獲得極廣大的自信心。¹⁰⁵

就以體悟而言，內在覺醒，就是我們可以很清楚的從當下本性，瞭解到生命不可思議的歷程及創造性，在生命的過程當中，看到生命運作的軌跡，洞察真相，讓您覺察到自我內在的極限及不圓滿，對本覺有相當程度上的體認，從而改善內在的思維邏輯與行為慣性，不斷的與靈性本體做統合、一體、全面的延伸，進而達到全然的覺醒與圓滿。

現在為你開示本覺。要點有三：清除過去之念，不留纖毫痕跡；向未來之念開放，不受他境所染；安住當下心境，不修整造作。如此的覺照，實在平凡無奇，無思無念地觀照自我，若僅僅純粹的觀察，唯見明空之境，並無任何觀者存在，當下只是純粹的覺照而已。¹⁰⁶

生命的圓滿，就在當下，一切自然而不修整造作，如實的觀照，幻覺、假相與煩惱的止息，來自於內在的覺醒；因此透過生命歷程的省思，我們是否察覺到，我們常常沉迷在生活事物的短暫現象當中，尤其讓我們的內在情緒及生命能量深陷在得失、矛盾、

¹⁰²史泰司：《冥契主義與哲學》（台北市：正中書局，1998），頁 260。

¹⁰³《覺醒一瞬間》，頁 290。

¹⁰⁴《覺醒一瞬間》，封面。

¹⁰⁵同上註。

¹⁰⁶《無染覺性直觀自行解脫之道》，頁 7-8。

衝突、憂鬱、不安及恐懼當中而無法自拔，看起來是幸福的生活，但不久就消失了，所以如何透過短暫的現象背後，發覺到永恆的真理，如何透過生命的假相，去看到生命的真相，唯有如此才能將本覺清淨、光明、圓滿的能量展現，這是一個非常重要的課題。

靈性超越主觀、客觀，不受世間種種的因緣法則束縛，是直觀的、清淨光明的境界，當靈性境界提升，就有助於緩解身心痛苦，有力量面對死亡。就用心經的教導，如何以般若智慧超越煩惱，到達清淨光明的彼岸，同樣在臨床照顧上，也可讓病人從透過專注的一心修行感應到「般若」，「空」的境界，進而超越身心束縛，提昇心性的成長。¹⁰⁷

凡此種種論述皆令筆者驚嘆生命的每一個當下，充滿著不可思議的歷程，每一刻都是精彩絕倫，展現生命無比的光輝，當然其中更包含最核心的靈性體悟；因此生命當下的覺醒就是空性，能包容一切萬有，而不為一切因緣現起的現象所障。覺醒的內涵，超越一切時空的限制，是這樣的真、善、美，想想看，自我到底是什麼？「它」真正的本質是什麼？是什麼在主導這一切？生命的究竟意義真相是什麼？還有什麼比認識靈性更重要的事？從靈性去探討整個主軸，來體悟內在靈性所產生的各種現象，除了內在覺醒與超越自我，經由這樣的途徑與見解讓大家產生更深度的省思，如何將生命走向更圓滿的境界，也就是從迷到覺，由苦轉樂的過程。

筆者認為那些對蓮師的信仰的跟隨者，在整個實修教法的過程中，對上師要具備無比強大的信心，同時必須具足清淨虔敬的祈禱，方能相應其傳承；因此無論在什麼時間、空間，只要如法的憶起上師，就會得到實質的加持力。但是真正究竟圓滿的的上師，其實是我們內在真實的本覺，縱然每一個生命都具足這樣的條件，但其業力、因緣、福德、智慧等條件不同，所瞭解上師本質的程度，自然就會千差萬別，總而言之，上師是一切修持之中，最重要的加持來源。

¹⁰⁷釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏：〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉，《安寧療護雜誌》，2002年，頁 89-108。

第三章、探討體認蓮師大圓滿與自性超度的內涵與意義

第一節、蓮師大圓滿的理趣與實修之道

一、大圓滿的理趣

藏文竹箐(Dzagehen)的涵意即是大圓滿，因為內心的本質覺醒本來就是徹底和圓滿的，在自身中本無欠缺。大<Cheni-po>是因為沒有任何一個教法是可以超越它的。大圓滿心髓原本就是由法身普賢王如來所講述，而經由人間第一代祖師「嘉笠多傑」，再經妙吉祥友、喜利森哈而傳至蓮華生大師。「嘉笠多傑」是印度西北郎仗那天生的成就聖人。當時印度西部著名的佛學大師妙吉祥友聽聞到這消息，便走到嘉笠多傑處去向他請求教法，說了幾句話，妙吉祥友便馬上毫不考慮的轉學大圓滿心髓了。因此當嘉笠多傑入滅時，他化成了虹光，融入太陽，而弟子們懇請他留下珍貴法教，他說了三句話，分別為：

第一句話：

「你要真誠依賴上師為你灌頂、導引；能使你了悟自己內心本質的覺醒，這就是心髓教法的基礎。此種導引衝破包圍的無明障礙，而使你相應於本來清淨內心的覺醒。」¹

這句話給的是基礎一起點。第二句話：

「上師給了指示導引後，你要如何進入大圓滿；在導引前實際上並沒有任何特別的前行來預備修法，導引後也無需再追求任何修法。所以自始以來有些人對大圓滿多所疑惑，甚至還懷疑是苯教的教法，其實這是他們內在成見的膚淺。「嘉笠多傑」真正的要求就是希望我們在顯露了本身清淨本質的覺醒之後，無論是在靜止或運動的兩種狀態下，都要隨順任運地覺醒。」²

這句話指的是一道路。第三句話：

¹ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 189。

² 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 189。

「將圓滿和不變甚深的自我解脫智慧與自身的日常生活徹底整合。千萬記著，大圓滿的教法並不僅僅是教法而已，或傳統宗教的條文，而是智慧光明活生生的顯示狀態。」³

這句話給的是「果位」。直接攝入自己內心本質的覺醒千萬不要以疑惑來確認這種獨特的覺醒狀態，而是直接以信念來延展自我解脫殊勝的甚深智慧。⁴

更進一步來說，「大圓滿」的「大」，就是「摩訶」，指遍一切處、廣大無邊的意思。「摩訶」不僅僅是「大」，而且是大到無量無邊，無邊無際的那一種「大」。「摩訶」也有不可限量及無量的意思，也有「勝」的意思。所謂「勝」，有超越義，就是沒有任何一樣比它更好，甚至可以勝過它。因此只有我們的自性、心性，才具備有「摩訶」的條件，才能稱為「大」。這個「大」，就是這樣解釋出來的。⁵

至於「圓滿」，各個宗派的解釋有些不同。「大」、「圓滿」連起來解釋，就是遠離一切語言、文字、思惟、測意，而無法且本不可說明的。心性可以說嗎？自性是沒有辦法用語言文字來解釋表達的，也無法用任何方式來加以說明的。因此，假立這個名相「圓滿」來表示，但是要深入理解「圓滿」，不是一件很簡單的事。甯瑪派所謂的「大圓滿」，就是自性光明展現的體用。如果三身一切所有功德能夠任運圓滿，就稱為「圓滿」。體性本空，就是「法身」；自性明，就是「報身」；大慈悲願心周遍，就會轉成「化身」。這種圓滿才是一切法的源頭、實相，才稱為「大」。也就是說，當下離一切穢垢，就是赤裸裸本來的自性，清澄空明靈性的智慧顯露，就叫作「大圓滿」。因為本體就是無量的圓滿光明，沒有任何絲毫的罣礙、無明及黑業，就是那樣的潔淨、空明、赤裸，這時就稱為「大圓滿」。⁶

眾生成佛之根據，「如來藏」為輪涅一切諸法之法身，周徧於法界。輪涅諸法與成佛之道，皆自生自顯自圓滿於如來藏。迷之則成妄識，覺之則為智慧。如來藏究為何物，端視觀點之不同而異，故如來藏隨心而轉，非為一成不變之本體。⁷

³ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 189。

⁴ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 188 - 189。

⁵ 釋慧門：《大圓滿禪定休息（一）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2000年〉，頁 12。

⁶ 《大圓滿禪定休息（一）》，頁 12 - 13。

⁷ 《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，頁 350-351。

大圓滿是藏傳佛教寧瑪派教法傳承中特有的一乘圓頓法門，內涵意義是一切有情皆有本具圓淨佛位之智慧光明，一切萬法統統在現前當下明空不二的本覺智慧中完全具足，所以叫做圓滿。⁸就果證來講，「本覺智慧之本體空分即法身；本性明了分即報身，本性周徧分即化身」。於吾人心性中，三身一切功德，本來具足，不必另有精勤修作，即已圓滿，因此稱為大圓滿。大圓滿又可開展為根、道、果三位。「根大圓滿是為一切有情皆具有真如法界之體性光明」；「道大圓滿，則是煩惱所知二種無明的清淨之道，為一切乘之究竟」；「果大圓滿，為如來藏中一切垢障習氣清淨時，一切身智任運成就，如是斷、證、事業三德圓滿」。龍欽巴尊者在解釋大圓滿之根〈見〉、道〈修與行〉、果時曾說過：「證悟自證實相即正見，于彼性中安住即修要，心境執著自解即行為，無有希憂改染即勝果」。⁹因此大圓滿教法具根、道、果三位，其間之聯合、互托與互通之關係，可以下列的如意輪表示之。外輪表大圓滿全體，內輪具三部分，螺旋入一點，其小無內，其大無外，任何一點皆可為球心(如下圖所示)。¹⁰

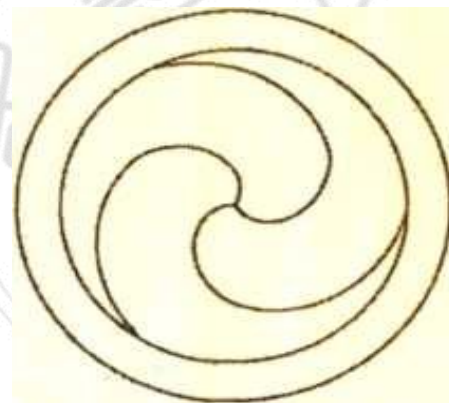


圖 1-1 大圓滿如意輪

大圓滿就是藏密寧瑪巴(紅教)至高無上的解脫方便，可說是最高的修持法。「大圓滿」與「大手印」同時都在民國以來陸續才開始傳入中國。而一般所謂的修行者，並無法很容易仔細分辨出「大圓滿」和「大手印」在見地上的差異，而錯誤的以為這兩者的體系相同。針對此點，陳健民上師在「蓮師大圓滿教授勾提」當中有非常仔細的辨微，因此這是一篇相當好的大圓滿教法。所以本文所講授的「蓮師大圓滿教授」，就是出自於陳健民親筆所翻譯的「亥母甚深引導法」的最後一章—「決定本來清淨見」，其梵文名字是「札那阿媽哥那麻」，藏文名字為「移喜朗卓」，而中文名為智慧法爾解脫。全都

⁸歐陽鍾裕：《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，〈台北：慧炬出版社，2011年5月〉，頁344。

⁹《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，頁345。

¹⁰《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，頁346。

收錄在陳健民上師著作的「曲肱齋文二集」以及「恩海遙波集」裡，總共有二百八十句。¹¹可分別依「否定四原則：無見、無修、無行、無果」，「肯定四原則：自生、自顯、自解脫、自然」，「四種果德：即是無實、廣大、獨一、任運」等說明之。¹²此篇內涵深義，會在之後大圓滿意涵的的頗析中，詳細說明。

此外，寧瑪傳承有教導所謂九乘的次第：(1)聲聞乘，(2)獨覺乘，(3)菩薩乘；外三部密續的(4)事部，(5)行部，(6)瑜伽部；內三部密續的(7)瑪哈瑜伽，(8)阿努瑜伽，(9)阿底瑜伽。前面八乘包括阿努瑜伽，是根基於凡夫識的系統，據稱他們都是以凡夫識為道。而其中第九乘阿底瑜伽等同於大圓滿，是以本初智慧為道。¹³本初智慧的解釋有許多層面，例如：你可以理解為「聖者無染的智慧」。然而，此處我們稱「以本初智慧為道」，在這裡，本初智慧的意思是指不變的本覺，「未來與過去無別」。這個不變的本覺，就是本初佛普賢王如來。即使我們住於輪迴中，這個根本的特質也從來不受瞬間散亂的念頭所汙染。不論是輪迴的現象或輪迴的因，業風或尋常念頭都無法汙染或弄髒本覺的清淨。雖然我們會希望以凡夫心識成佛，但如果我們深入而審慎的思考，將會了解凡夫心識的粗糙層次將無法持續到成佛，只有淨光的根本心識會呈現全知，而所謂大圓滿的本覺——本初佛普賢王如來，事實上是如同淨光根本心識一樣被理解的。一切輪涅的生起是以它為基礎，而它始終是自在的。¹⁴

既然我們說前面八乘的系統都是以凡夫心識為基礎，第七乘和第八乘——瑪哈瑜伽和阿努瑜伽，事實上是依淨光根本心識、也就是自性清淨心運作的方法。然而它們是間接的運用技巧讓淨光心識呈現，像是本尊瑜伽的生起次第或其他瑜伽的氣、脈和明點。例如，《密集金剛本續》是屬於新譯學派的傳承，它解釋了如何運用氣作為方法以生起淨光根本心識。《時輪金剛密續》教導如何將明點集中於氣、脈中，以使得「大樂的俱生智慧」呈現。而《勝樂金剛本續》也類似。所有新譯傳承的無上瑜伽密續，事實上都根據這樣的原則。他們的方法是以自性清淨心為道，運用凡夫粗糙心識的技巧，使得淨光根本心識呈現。相反的，大圓滿法除了運用自性清淨心之外，別無其他，讓它呈現直到成佛，因而完全沒有用到凡夫粗糙的、非俱生的心識。¹⁵這個凡夫的粗糙、非俱生心識，會一直持續到三相，即顯相、增相、得相消融為止，而不會持續到成佛。如果用

¹¹ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 29。

¹² 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 41 - 42。

¹³ 達賴喇嘛著、陳琴富譯：《安住於清淨自性中》，〈台北：橡樹林文化，2010年11月〉，頁 136 - 137。

¹⁴ 《安住於清淨自性中》，頁 137。

¹⁵ 《安住於清淨自性中》，頁 138。

密集金剛來解釋，此刻當他已經了悟淨光，且通過三相消融逆轉的階段，此三相便已不再生起。如龍智菩薩在其著作《業行論》的解釋，直到三相清淨之前，不論我們布施了多少，即使布施了四肢或頭顱，或是我們持守多少戒律，修多少六度萬行，我們都無法成佛；可是一旦此三相清淨了，無疑的就了悟成佛了。直到粗糙的、非俱生的心識狀態停止，它一直持續到三相消融，全知的智慧才發露。因此，意識的層面持續直到全知的層面時，才是淨光的根本心識。¹⁶

大部分的道均是以這三相生起為基礎運作，只有大圓滿是獨自根據自性清淨心，這是大圓滿獨特與深奧的特性。大圓滿教法也非常精確的談論本覺，並將其歸類為許多微細的類別，而有所謂的「根本本覺」、「基礎本覺」、「周遍一切究竟解脫本覺」和「明燦本覺」。存在的基地和基地的外相之間有個區別。明燦本覺是在基地生起相時呈現，與根本本覺不同。然而，這些本覺的情況都是一樣的，在本質上，偶發的念頭是無法汙染它們的。¹⁷

因此，使淨光根本心識顯現的方法，就是透過明燦本覺以抵達根本本覺，根本本覺在本質上和基礎本覺是一樣的。一切層次的意識，包括凡夫顛倒心識的粗糙層次，都是本覺或淨光的擴散，一個有實證經驗且我們對他也有信心的大師，可以為我們指出這一切。當情況像這樣以正確的方式相應時，我們確實能認知本覺的體性，我們可以單獨運用本覺作為修行的基礎，用究竟本覺作為道，這就是所謂「以本初智慧為道」的意思。所以，我們並沒有限制凡夫粗糙、顛倒的心識，這個方法也不是運用凡夫心識以使得淨光根本心識發露，而是運用淨光根本心識的經驗去體驗淨光。這就是為何它比瑪哈瑜伽和阿努瑜伽深奧的原因。¹⁸

不論我們談論的是新譯學派密續還是瑪哈瑜伽或阿努瑜伽，使得淨光根本心識顯現的方法是讓凡夫念頭的模式止息。只要體驗淨光根本心識，凡夫心識就蟄伏了，相反的，只要凡夫心識在運作，淨光根本心識就還在蟄伏。但此處，在大圓滿中，即使基礎的本覺狀似在蟄伏，我們依然可以在狂亂的念頭和情緒中認知到明燦本覺，也就是說，如果我們有一些經驗，就可以正確的區別它。因此有一種方法讓我們的本覺顯現，而不需要清除凡夫念頭。簡言之，藉著覺性關照念頭不斷，保持清淨無染，我們可以讓本覺顯現並加以保任。這就是所謂「以本覺的本初智慧為道」的意思，這是大圓滿獨有、深奧的特

¹⁶ 《安住於清淨自性中》，頁 138 - 139。

¹⁷ 《安住於清淨自性中》，頁 139。

¹⁸ 《安住於清淨自性中》，頁 139 - 140。

性。大圓滿的甚深重點，簡單來說，成佛的三身或四身¹⁹，其基本範圍是淨光根本心識。如同其他的方法，大圓滿是使得此自性清淨心化現。然而，它的方法不是用凡夫粗糙心識，而是運用淨光根本心識的覺性帶入經驗之中。這是大圓滿最殊勝的、深奧的及獨特的地方。²⁰

最後在此要補充說明的是，以後任何有關大圓滿心髓的修持理念及實踐，都是經由「嘉笠多傑」這三句遺教而來。在還未有深入的探討大圓滿心髓具體的修持方法原理前，我們必須釐清幾點屬於大圓滿教法的術語：

(一)「內心本質的覺醒」：並不是指我們普遍存在「虛妄意念」的活動，而是指「意念本質」。蓮師指出這種覺醒從無始以來就已經存在。而我們在過去的生生世世中一直未能覺醒的原因就是被感情和固有成見的知識所障蔽，就如同名貴的寶石在過去以往都被層層的渣滓所覆蓋。

(二)「內心本質的覺醒」有三個屬性。

1. 「內心本質的覺醒」的精髓，核心就是空性，它就是上師的法身。
2. 「內心本質的覺醒」的本質，就是明，它就是上師的報身。
3. 「內心本質的覺醒」的能量，一直未有中斷，從來不被障礙，一切遍滿。它就是上師的化身。而上師的法身、報身和化身通常都是在甚深灌頂時才傳承給有緣弟子。

21

(三)在大圓滿心髓來看，佛果自無始以來就已圓滿體證和展現。所以佛果不單只是衆生意念中固有的，就在此時此地衆生的意念，內心當中就已圓滿具足三身。這便是「即身成佛」的意義，所以原來佛不須去「成」，此刻當下便「是」佛。所以大圓滿心髓是承認當下即身是佛，不單只是「即身成佛」。

(四)在大圓滿心髓來看，其本尊實際上就是自己最原始狀態的展現，它們能在任何空間於自我圓滿當中展現出來。就像組成我們這一期生命的五蘊就是五方佛的化身示現，八識為八大菩薩化身所示現。

(五)一般佛教的教法則是建基於禪定，但大圓滿則是建基於甚深禪定(三摩地)。而三摩地就是指進入和安住於「意念本質」或者是「內心本質的覺醒」。禪定則是雜染了

¹⁹梵語 kaya 的意思是「身」。根據大乘教法，成佛被描述有二身、三身、四身或五身。二身指法身和色身，色身可分為報身和化身，成為三身。若加上自性身，則成為四身。五身包括前面三身和圓覺身以及金剛身。諸佛的覺悟身被視為般若智慧的支柱；就如同我們的凡夫身被認為是凡夫意識的支柱一般。

²⁰《安住於清淨自性中》，頁 140 - 141。

²¹《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 190 - 191。

意念活動和心識內在的概念建構。我們認知到大圓滿心髓中特殊的涵義理念後(俗稱大圓滿見)，基本上我們所了解的大圓滿心髓，就教法本身來說是「九乘之巔」，是佛教理念發展到最後的歸宿。在「道理」來說就是「即身成佛」。²²

如同觀禪時直觀本心，就會穿透「生、住、異、滅」的念頭表相，了知一切本來以為有實質性具體的念頭，其實是無常虛幻不實的。念頭本身既然沒有實質性，而且持續的在變化當中，但實質的清淨本性是固定不變的；不管是處在止定或動念中也都是如此的。所以它們原有的本體自性並沒有發生任何改變，因此可以推知心的本性並不是由相續的剎那而形成。動念時的心也是如此，當下直觀念頭的本體自性時，會頓時發現念頭生起的當下，其實本來就是解脫的，本來的真相就沒有實質性，所以絕不是以剎那相續形成的顛倒妄想心呈現。²³

首先我們必須領悟到輪迴以及涅槃當中所有一切無盡無邊的現象，事實上是全然圓滿而平等的潛藏在佛性廣闊周遍無垠的範疇裡，這就是實相，遠離一切戲論。法界本身超越一切語言戲論，又可稱為「如來藏」。金剛乘的各宗派，包括舊的及新的傳承，都認為此佛性就是澄明智慧的顯現。因為它本身沒有實存性，同時也沒有自主性，因此它被稱為「離一切言論」。在其體性上本來就是清淨，而在自性上自然現前。所以輪迴及涅槃的基礎就是指此一佛性，廣闊無際，而輪迴及涅槃的一切現象就在其中生起且融入。其體性純淨，這個就是我們所稱為的「見解」，無盡無邊廣闊周遍，包含一切萬法且全然圓滿。²⁴

二、大圓滿意涵的頗析

依禪出教本身就有內在的兩難狀況，因而說法者本身示現說法，會以兩種方式展現，一種就是以「論說式」的表達方式，就是綜攝所有法要來形成次第解說；另外一種是以「契經式」的表達方式，即直接抒發其現證本懷。而「論說式」的好處是系統較為龐大、知識平整而均等，但往往會將境界拉低，譬如他的講述都是古人的東西，與講說者不相干；而「契經式」則往往落於講述者個人修證上的偏向顯示，會有不平的現象，所以各有利弊。²⁵

蓮師提倡大圓滿的指導的方式，即是以「契經式」的教學指導方式說明其中的要點，其實不是以整體的知識層面來進行圓滿的，是最直接最貼切的本懷進入的方法。現前

²² 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 191。

²³ 堪千·創古仁波切：《直指法身》〈台北縣：眾生文化出版有限公司，2011〉，頁 129。

²⁴ 達賴喇嘛：《大圓滿》〈台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2003年〉，頁 65 - 66。

²⁵ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 59。

的社會大眾多半都是根器十分圓滿的狀況，因此，我們更能夠有理由去相信，就在當下能直接契入所謂大圓滿的最高境界，在見到修行的成果裏變成一如的狀態，而更能真實的掌握著大圓滿的一切境界。坊間書局裡很多是關於大圓滿的相關書籍，其中的內容確時常因為系統的整體擴增有越來越多的趨勢，直到最後在系統裡也多出了很多的前及與加行，就像有些人修學著大手印，沒不是真實的在修學這門大手印，而是在修學大手印中的皈敬頌及祈禱文，而修學大圓滿的人也是有如此的狀況。因此，期盼本文的敘述內容，能夠真正協助大家直接趨向一個大圓滿的境界。²⁶

然而，大圓滿並不是所謂的次第修行，而是出現在眼前的一切萬事萬物都是法身的本身呈現，而在大圓滿裡所見到的煩惱就是佛陀，所有的一切自然都是清淨現前，所以應可說是本來就有的清淨見。而在大手印裡有所謂的「見、修、行、果」四瑜伽的次第，然而在大圓滿裡是沒有次第的，其中只會有「立斷」與「頓超」，而立斷與頓超這兩種現象，也是一種境界裡的「定」與「慧」的狀態。因此，大圓滿本來就是清淨見，悉現在眼前的大圓滿，可說是一切的物性皆是佛，然而，能夠當下去承擔「我是佛」是法性中呈現全體都是佛，而現前的法界就是淨土，此時這一切的眾生就都是佛陀啊！當下的這一切全都是常寂光土，不會有我是佛陀、你也是佛陀的這種不同差異性，而在這種現象狀況中是不會存在的，但是通常一般人是無法了解此狀態的。²⁷

因此，禪宗裡面是在說明「無見」，則是指不立於一切見。其中在大圓滿的修行中，期盼大家能了解知道，大圓滿裡的「見、修、行、果」是一如的呈現狀態，「即見、即修、即行、即果」，這是非常重要的，因此。其本身就是「無見、無修、無行、無果」；本來是清淨就無見可立，而這無見的著落點是在於本來的清淨心，是無法假於修行的。²⁸而在修行人所要講出來的話語，其在本質上則是一體的，在比喻上或含義中很有可能不同於其他人的一般見解，為什麼要特別的來說明此點呢？就像「大圓滿不立一切見」，但大圓滿能明確的知道本來是清淨見，但又為何說是不立於一切見呢？立場不立一切見，而是立基於本來就是清淨，其中本來就是清淨無見可立；而至於禪宗都要打破「見、無見」，因此，要立基於這個立場，便是要不立於這一切見。²⁹

「無垢可治」是在說明，沒有污垢塵染可以對治，也就是指沒有清淨的心可以持守著，也沒有任何的修行狀態可以立著，因為它是不需要被整治的，所以是「無見可立」，

²⁶ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 59-60。

²⁷ 洪啟嵩：《蓮師大圓滿講記》（台北：全佛文化，2007），頁 20-21。

²⁸ 《蓮師大圓滿教授講記》21-22。

²⁹ 《蓮師大圓滿教授講記》22。

無修可立」。因為我們在修行的過程中，以無垢對治污垢，接著修持清淨，使得清淨增長；但是在此，它已經超越一味相，染污與清淨在此已經在一味之上，所以是「無垢可治、無淨可守、無修可立」，是連大手印都不整治，何況是大圓滿，大家要如此明解。「見、修、行、果」，在「見」上是無見可立，「修」上也是無修可立，「行」是我們在世間的運作上，凡聖的種種差異、還有善惡的種種差異在此也沒有分別。³⁰

在此，我們會發覺到你我都是相同的，當我們境界好時，會發覺到三世平等、一切十方眾生染淨平等，但是當我們心情不好時，則發覺這世間真的是不平等，善惡的分別心就生起了。所以我們每個人的心都是如此上上下下、浮浮沉沉，這是沒辦法的事。所以，我們要清楚了知自己處於何種境界，是在最高境界或是最低境界，但是就大圓滿法而言，我們仍然是大圓滿的，這是「無行可立」。因為在大圓滿的境界中只有當下。「無修無證本來佛」是無果可證、無果可立。前面的見、修、行都沒有了，如何有果可立呢？在大圓滿中沒有一個新的果可立，本然如是。³¹

所以就見地上來講大圓滿法很類似曹洞宗的默照禪，默照禪的心要是：只管坐禪。那麼，我們現在坐禪是什麼呢？是迴光返照，所以我們「不重久修，不輕初學，一切現前本然。」所以是悟本現成，不須求悟，現前，不須求佛。由此可以看出其中的同異之處。在不同的文化系統中，會產生不同的運作結果，反觀藏密的修法會跟氣脈明點結合在一起，而大圓滿法則直指「你是佛」，就沒有氣脈明點的修持。³²

而「蓮師大圓滿教授」也沒有任何氣脈明點的修持，但是後來的解說很多都加上化光的方法，為何會發展成這樣的系統呢？因為大家希望求得虹光身，如果沒有加上這些方法，大家沒有方法可依循，就無法化成虹光了。其實，只要說「你是佛！」當下即可化成虹光了，但是無法如此，就只好再加上化光的方法。這很多方法都展現出其文化現象的背景。以因、道、果三者來講，大手印是屬於道，而大圓滿是屬於果，這是有其道理的。

「無修無證本來佛」是無果可立，而《金剛經》說：「以無所得故，得阿耨多羅三藐三菩提。」這果就是這個。³³

(一) 大圓滿否定四原則分析

大圓滿的特色在佛法的詮釋上，以佛法中所講的見、修、行、果四個角度來看。「第一、不立一切見，第二、不立一切修，第三、不立一切行，第四、不立一切果」。這

³⁰ 《蓮師大圓滿教授講記》22-23。

³¹ 《蓮師大圓滿教授講記》23-24。

³² 《蓮師大圓滿教授講記》24。

³³ 《蓮師大圓滿教授講記》25-26。

是了解大圓滿'簡單的特質。為什麼「不立一切見」？以大圓滿而言，它所談的是智慧法爾解脫本來清淨見，因此不立一切見。相對於禪宗而言，大圓滿還有本來清淨見，而禪宗的不立一切見，是連本來清淨見都要破掉了。所以這兩者，還是有不同之處，但就相對性的立場而言，大圓滿還是不立一切見的。不立一切見，就是不假心行，離於認識，智慧法爾自然解脫。即是一切認識、一切心行作用全部停止，本然的法爾自性、本來清淨、本自解脫。不立一切見，就不再有任何見了。³⁴

在《楞嚴經》中建立了七大，七大是指地、水、火、風、空、識六大之外，另外別立「見大」，這見大即是指正見，而正見是以三法印(諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜)為首，以正見來領導六大修持。在此詳述大圓滿的見、修、行、果四個觀點。

- 1.不立一切見，是直接將見大攝入其中，所以「識」即正見，「空」即正見，一切地、水、火、風都是正見，而正見也非正見，離於一見，則顯現法爾自性。法爾自性沒次第、沒有分別，因為隨顯一切即是光明，隨顯一切即是智慧，隨顯一切即是法爾解脫，即是本來清淨，這就是不立一切見，也可稱為「無見之見」。
- 2.不立一切修，為什麼「不立一切修」？大圓滿是本來清淨，遠離一切染垢與清淨，沒有真、妄的分別對待。以修行的因地立場而言，是要遠離染垢安住於清淨，但是現在沒有污垢、清淨的分別，所以無垢可去除，無淨可追求；所以是不修，亦即是「無修之修」，這就是不立一切修。
- 3.不立一切行，為什麼「不立一切行」？大圓滿是離於一切次第、世間賢聖，離於一切世間的種種分別之相，所以它不立一切行。在《維摩詰經》中提到：「非聖賢行，非凡夫行，是菩薩行。」這個觀念與此不全然一樣，但是可以做一個相互比較。在大圓滿當中，是沒有次第可言，沒有世間，沒有賢聖，沒有一切相對的，沒有有與無，是無行之行、無修之修、無見之見。
- 4.不立一切果，為什麼「不立一切果」？因為見、修、行三因不立，所以無果可證。既然沒有因，哪來的果呢？這個果就是離因之果，非因緣性，非自然性，離因之果是本然具足，所以是無果之果。

在見、修、行、果上具足這四個特質：不立一切見、不立一切修、不立一切行、不立一切果。如果能掌握這四個特質，就比較能夠掌握大圓滿的根本特性。³⁵

³⁴ 《蓮師大圓滿教授講記》30-31。

³⁵ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁31-34。

大圓滿具有否定四原則 ³⁶	
見	不立一切見
修	不立一切修
行	不立一切行
果	不立一切果

表 1-1 大圓滿否定四原則

(二)大圓滿肯定四原則分析

大圓滿的肯定四原則此外，再從另一個面向來看大圓滿所具有的肯定四個原則「自生、自顯、自解脫、自然」。

1.自生什麼是「自生」？

大圓滿代表一切本具，本來清淨。在《六祖壇經》有段話：「何期自性，本自清淨！何期自性，能生萬法！」這句話可用來形容大圓滿的自生自顯義。一切本來自生、自足，自性能生萬法，一切萬法不離自性。因法性光明的覺性本身，是離於一切，而它的妙用，是能夠出生法界一切，一切都是由自性所出生。從此點來看，建立大圓滿見，證入大圓滿的時候，就掌握進入法性的本體，一切現前大圓滿，一切都是自生，不離於此。所以光明當然也是自生的。因此成佛的時候，在佛不增，在凡不減，一切都本然現前。³⁷

在大圓滿的境界中，這一切都沒有關係，沒有問題。因為我們所受的法恩，是由整個法性、整個大圓滿而來的恩德。所以我們所傳承的，是法性、法身的傳承，心中現起法性圓明的時候，就接受了這法性的傳承，也就有大圓滿灌頂。這大圓滿灌頂不只最上師的指示而已，而是法爾自在解脫。因此要了解，必須有一個正確方向來導引我們進入大圓滿，因為進入大圓滿時，全部都是一如的，連引導我們的上師都會一同融進大圓滿，因上師也是法性所顯，這本身就是自身的究竟灌頂。³⁸

2.什麼是「自顯」？

³⁶ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 41。

³⁷ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 35。

³⁸ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 36。

一切光明大樂，法、報、化三身，諸佛菩薩、一切護法空行，一切境界、一切清淨法界，一切淨土等全都是由大圓滿自然所顯現。在此必須注意，大圓滿是自然顯現，不是因修行所顯，在立足點上是不同的。如同阿彌陀佛的願力、及清淨的淨業所顯；就大圓滿立場來講是由法性、法身所顯，是由整個大圓滿的境界所顯。所以一切凡夫聖賢的境界，都是大圓滿境界的自然顯現。就自然顯現上，能夠顯現出一切聖境界。這證明所顯示的一切都是大圓滿的緣故，因此能夠不假修證，自然顯現，從本以來，清淨圓滿不曾遭受染污。³⁹

3.什麼是「自解脫」？

如「智慧法爾解脫」中的偈頌：「本解脫故本無修，自解脫故無對待」，因為從本以來，就是解脫的，所以不需任何修證，因為自我解脫的緣故，也就沒有任何對待。自我解脫是當下自體本身的解脫。「赤裸解脫無見地」，就算沒有根本的見地來解脫，然而法身亦是完全赤裸的顯現，毫無一絲一毫的見地來導引。「遍解脫故無勤勞」，因為是普遍的解脫，不是只有某個部分的解脫，所以不需要很精勤地來修持，這就是自解脫的境界。因此大圓滿的解脫是不需要特有的行持來解脫的，「一切法本來無縛」。⁴⁰

4.什麼是「自然」？

這自然指的是法爾如是，不假方便，常居果位，常具妙用。完全純乎自然，所以真如境中常在；一切是如來，無所從來也無所從去，一切本具，法爾如是，不假功用，是法住法位，常具妙用，任運自在。在「智慧法爾解脫」中描述了其境界「見在自生自顯中，修亦自生顯莊嚴，行在自生自顯中，離於斷證之果者，自生自顯自圓滿」。⁴¹

³⁹ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 38-39。

⁴⁰ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 39。

⁴¹ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 40。

大圓滿具有肯定四原則 ⁴²	
自生	一切本來自生
自顯	一切自然顯現
自解脫	一切本來無縛
自然	一切任運自在

表 1-2 大圓滿肯定四原則

(三)大圓滿的四種果德分析

觀察大圓滿可以發現它具有的獨特果德。大圓滿有四種果德，即是「無實」、「廣大」、「獨一」、「任運」。

1.什麼是無實？

「無實」具有外與內兩重特性：外就是不真實有的本體，所有一切如夢幻泡影，一切歸向光明的體性中，內則無我、法二種執著，沒有「我」的執著，所有一切顯現都是無實，連一切境界都是無實，一切果地也是無實，這就是外內雙重的無實，就是大圓滿自身證量的自顯，一切現證，一切顯現。在「智慧法爾解脫」的偈頌中有「法爾義中皆無實」，或「法界大種無實境」，這一切種種景況都是如幻無實。所以內無實是於內不執著於我，就是心所顯的一切，就是心所證境，而外無實者，一切外境所顯皆都虛幻不實。

43

2.什麼是廣大？

在偈頌中所說的「廣大週遍大悲心，無性顯現如水月」即是「廣大」的展現。這廣大並不是相對於狹小的廣大，是在小中能看見大，如同即廣即狹，即大即小，無有障礙。而且悲願愈大則智慧愈大，智慧愈大則悲願也愈大，二者相輔相成，所以廣大亦可如此說「廣」就是悲，「大」就是智。⁴⁴

3.什麼是獨一？

⁴² 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 41。

⁴³ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 42 - 43。

⁴⁴ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 43。

獨一又可稱為唯一，是離於一切對待又非離於一切對待的。獨一、唯一，有時用「不二」來講，其實它是不一、不異、純然一體。獨一乃獨舉其境，純然則是統一的；因在純然統一的時候，不能離開它而只講它的統一，所以用否定面來講，它是不二的，二者具有同樣涵義。⁴⁵

4. 什麼是任運？

任運就是不生起任何作意及心意。是一種清淨圓滿自性的任運，一切隨順本然，無絲毫作意的狀況就是如此。這種任運，是完全不執著於任何一境，因此五毒、五智，一切染淨二元對立消除，都是自在任運。⁴⁶

(四) 大圓滿的四項實修方便

在「蓮師大圓滿教授勾提」中，提出了大圓滿的四項實修方便法；「出離」、「領恩」、「安住」、「放鬆」。

1. 什麼是出離？

這「出離」不同小乘法，它必須行持大圓滿九斷法，而九斷是指身、口、意各具三斷。身三斷即是外斷俗事，內斷經行；密斷定功。語三斷即是不與外人交談，內斷念經持咒、密斷自言自語。意三斷即是外不起妄想散亂，內則不作領恩本尊之外所有其他一切本尊觀，密不觀心修空。⁴⁷

2. 什麼是領恩？

即先恭敬佈置蓮花生大士像，並於像前禮拜，至誠懺悔業障罪重，不能具足大圓滿，祈請蓮師慈悲護佑，後觀想蓮師首肯應對，並領請加持如同往昔移喜磋嘉師母一樣的法恩。⁴⁸

3. 什麼是安住？

在心中不作任何思惟是否領恩與否，不希求急速獲得大圓滿證量，也不作妄想，沒有期待，不觀察也不認為這是大圓滿非大圓滿，但平常於每一瞬間，專注而鬆坦，放下一切，任其自然而安住之。⁴⁹

4. 什麼是放鬆？

「鬆」不是凡夫概念中放逸身心的狀態，而是當心生起執著之時，當下將此緊張的

⁴⁵ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 43 - 44。

⁴⁶ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 42-45。

⁴⁷ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 45-46。

⁴⁸ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 46-47。

⁴⁹ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 47。

心放鬆；「放」也不是凡夫概念中放縱的心理狀態，而是在亦空亦明的定境上，以無著無思純然不二的心境，一切完全放下，身心自然放鬆。當我們完全體悟大圓滿法的義理時，初期在修持上不會有感覺很大的變化，但是漸漸的整個身心的轉換程度會加速，以後甚至在閱讀法要的時候，能直接領悟經上證量的文字，同時進入經中的境界，非故意去進入，而是自心自然的空掉，而能讓經中法要的境界從心中自然顯現，立即得到證量。透過以上的體悟，更能掌握到大圓滿的精華。⁵⁰

綜合以上論點，筆者認為每個人內在都有許多的成見，在這其中最主要的就是認為有一個我的存在。這樣的思維邏輯與假設，讓每一個人把我擺在首位，儘管在無量的大千世界中，每一個人只看到我們自己的現實世界當中的一個，下意識地將自己視為宇宙的中心，而在這個世界所生活遇到的一切，人們很自然的認定，自己就是其中的一個。但如果與浩瀚無涯的時空作比較，自我反而顯得非常渺小。說實在話，每一個瞬間的我分分秒秒都在變動當中，真正的我到底在哪裡，實際上根本找不到，顯然自認為有一個真實的我是錯誤的，話雖如此，我們還是全心致力於追求自我的實現，非常肯定認為這才是幸福之道。但事實往往不是這樣，因為隨順自我的習性模式，久了就會產生固定不變的個性，相信每一個經歷過自我意識折磨的人，都知道那是非常辛苦的事情。因為一旦我們被身分地位、慾望渴求、煩惱情緒等綑綁侷限住，我們就會被困在自我狹隘的監牢中與清淨圓滿自在的法界產生隔閡。因此要從自我的妄念中甦醒，才能夠真正的脫離輪迴束縛，走向解脫自在。

(五) 大圓滿的見地

事實上，「大圓滿」與漢土的禪宗同一淵源。即是說，他們本屬同一見地的印度大乘修持系統，即文殊師利不可思議法門。傳入漢土的成為禪宗，傳入西藏則成為甯瑪派的「大圓滿」。一因此「大圓滿」的修持，跟藏密其他教派的修持有所不同，可謂獨樹一幟。也因此，漢土禪宗於六祖慧能以前，以《楞伽經》印心，而甯瑪派亦判《楞伽經》為「大中觀」見地的根本經典。⁵¹

依據一般密教傳承必然的慣例，另外是尊重傳承中與上師、本尊之間關係，所以我先作一個皈依敬頌。為了使大家能受到大圓滿法教授的加持，也祈願一切空行、護法護持修學者的清淨無染，所以我們合掌念誦皈依敬頌。智慧決定本來清淨解脫見－智慧法爾解脫：

⁵⁰ 《蓮師大圓滿教授講記》47-48。

⁵¹ 摧魔洲尊者著、許錫恩譯：《甯瑪派次第禪》（香港：密乘佛學會，1998），頁1。

敬禮蓮師敬禮本初普賢王如來

如是密意圓滿心中心且卻立斷本執凡夫惑妄嚙頓超法身金剛持
大圓滿法法界心中心現前無修一切本佛陀稽首聖善蓮花生大士
身釋迦語彌陀心觀音無間傳承醍醐勝師子大圓滿眾廣博無有量
如彼繁星無盡燈相傳十方三世圓成金剛持最後殊勝本初普賢地
於今現前交付汝等眾

一般的皈敬頌不論顯教或密教，很注重的是：一佛、二法、三僧。如果依密教系統來說，比較重視上師，在此，蓮師大圓滿教授中，蓮師是佛、法、僧具體的現證，所以，我們先禮敬蓮師。是一切大圓滿的流轉與顯現，就蓮師大圓滿教授而言，是從本初普賢王如來所流傳而下，所以「佛」是普賢王如來，而「法」即是大圓滿法，而「僧」所代表的有二者，一是蓮花生大士，另一是現前的大圓滿眾，即我們修學者即是大圓滿眾。在皈敬頌中，大圓滿眾廣博無有量，能如同繁星一般無盡燈燈相傳，十方三世一切眾生能夠圓滿圓成金剛持地，圓滿最後殊勝的本初普賢王如來地。所以一切現成的大圓滿法，交付給大圓滿眾。「敬禮本初普賢王如來」，即是敬禮本初境界的普賢王如來，本初普賢王如來其實是一切眾生本有的覺性，但是同樣的，在法界無生無滅、無佛與眾生的差別中，他是一切眾生本覺的力量，也是一切眾生圓滿之後的現證，所以我們敬禮本初普賢王如來。⁵²

在此普賢王如來是指一切眾生覺性的根本。所以，我們敬禮普賢王如來，同時要了知禮心中的最勝佛陀，一切佛中最勝佛即是我們自心的覺性。本初普賢王如來在時間與空間而言，對一切眾生他是本初的境界，是一切諸佛之母，但是他其實是在我們的覺性之中。⁵³

「如是密意圓滿心中心」，流傳此密意的大圓滿，「心中心」是大圓滿的法界心，法界心是代表此法的殊勝，它是一切法的根源之最殊勝。大圓滿雖不立次第的，但是在在大圓滿心髓的正行中，可分為「且卻」與「妥嚙」；「且卻」是立斷，即立斷凡夫的執著，對自己是凡夫的見解，所以且卻是立斷本執凡夫惑，也就是立斷我們成佛的最大障礙。」與一切成佛最大的障礙就是我們的觀念，是不能夠了知一切現前本是究竟覺地。由於我

⁵²洪啟嵩：《蓮師大圓滿教授講記》（台北：全眾文化事業有限公司，2013），頁 50 - 52。

⁵³《蓮師大圓滿教授講記》，頁 52。

們執著自己是凡夫的見解，導致我們不敢作佛，無法認清楚我們自身，所以要「且卻立斷本執凡夫惑」。⁵⁴

「妥噶頓超法身金剛持」，當我們立斷本質凡夫惑之後，「妥噶」能當下頓超，而現證自身即是法身金剛持。除了寧瑪派之外，其他教派都是認為金剛大總持是法身佛，其實就究竟義而言，金剛總持與普賢王如來並沒有差異性，但在傳法過程中，大圓滿法有其傳承緣起的意義，所以會將之有所區分，其實在本地上是沒有任何差別的。「如是密意圓滿心中心，且卻立斷本執凡夫惑，妥噶頓超法身金剛持，大圓滿法法界心中心。」這四句是皈依法。「現前無修一切本佛陀」是屬於大圓滿法的見地，是建立在一切無修現前本佛陀的狀況上。⁵⁵

由於此法是由蓮花生大士所流傳下來，所以「稽首聖善蓮花生大士」，而蓮花生大士的密教傳承中，是「身釋迦語彌陀心觀音」，釋迦牟尼佛、阿彌陀佛與觀世音菩薩三尊形成蓮師的身、語、意。稽首佛法僧後，我們也要參與大圓滿法的傳承，成為大圓滿傳承中的聖眾。「無間傳承醍醐勝師子」，這其中有二者，一是大圓滿傳承中的圓滿者、勝利者，同時也是修學此法的行者。「如彼繁星無盡燈相傳，十方三世圓成金剛持，最後殊勝本初普賢地，於今現前交付汝等眾。」這是我們的皈敬頌。⁵⁶

「法爾智慧解脫」，是蓮師在殊勝喜悅的狀況下，交付給智海王佛母移喜磋嘉。我們知道一個法的現起，都是從開創祖師的現證中生起，我們稱之為「依禪出教」。在殊勝的自覺境界中，流傳出廣大的法要。在歷史上我們看到一個事實，當法流傳出來後，此法門會不斷地被解釋、不斷地次第增加，這不斷賦予的修行與解釋，使此法門會越來越廣大。在這樣的發展過程中，有其好處與壞處，好處是次第性、內涵性增強，讓後學者有跡可循。壞處是讓許多人面對如此龐大系統中，只能在廣大知識系統中流轉，而無法掌握心要；這法門不是提煉出醍醐，而是不斷地稀釋加水，於是很多人花費一生的時間在此中流轉。⁵⁷

甯瑪派對起修主張頓悟，悟後只採用無作任運隨心自在之行，不用有功用法門。不承認用觀察修法，能見自心實相，因為實相是離言絕思的，哪裡容得凡情去推度計量。格魯派說任運修習，不加分別，是修無念法門，與支那和尚所說無異，這是人無想定。甯瑪派所說無念只是手段，並非目的，不是甚麼也不想，是要你歇息妄想，絕對無念是

⁵⁴ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 54。

⁵⁵ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 54-56。

⁵⁶ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 56-57。

⁵⁷ 《蓮師大圓滿教授講記》，頁 58-59。

不可能的。永離所緣真體自現，正如禪宗說的「心心不觸物，步步無處所」。心不沾在那一點上，就是無念。但不是安住修，不走由定發慧的路子。他們認為本有自然智慧妙覺，只能內悟，不是修來的，離言實相，必須無念無想之心方可冥合親證。⁵⁸

在一般日常生活的層次，融入大圓滿的修鍊可以定義為「完全、徹底鬆弛的方法」它有下列三種原則：

- 1.讓一切隨順自然恰如它自己「原來」本身。
- 2.如果有任何東西、事情令你感到緊張，馬上遠離它、立即斷除它。
- 3.「超越勤修」。⁵⁹

第一點，你要了解一切東西的真實內在的性質是「法爾」地存在，當它們都安住於法爾的存在時，它本身就是清淨；當我們對它們的意念一動，便會產生不如法的增益，只會徒然添上情緒上、思緒上或知識上的煩惱障礙，而使我們緊張，不能鬆弛，就像有人以極不友善的話、態度罵你，你就無需因他的瞋恨而動搖到自己，讓他本身的瞋恚返回到自身。中國人有句話：「蜀犬吠日。」無論狗的吠聲再怎麼嘹亮、恐怖，充滿威嚇，太陽依然繼續散發和煦溫暖的光彩。

第二點，對於一切使你容易緊張的東西，採取的是「立斷」的方法，不要拖延時間，拖延便會延伸分散。「立斷」普通人一般不容易做得到，那麼我們就要學習「在任何時間都要保持著清楚明白自身所處的情境」，用較簡明易懂的字眼就是「內心時時刻刻明明了了」。

第三點，「超越勤修」並不是要你甚麼都不做，剛好相反，大圓滿心髓就是要求在任何時間都要面對境界心能不亂、放鬆。超越勤修，只是要你認識修持大圓滿不同於一般教下的修法，修法是一種過程、手段，必須要精勤才可斷除虛妄，真正到達真實。修持大圓滿是要你當下體證、放鬆。修持一切法是你還繼續在斷除虛妄的過程，所以要奮勇精勤，大圓滿就是安住於佛果，強調此時此刻當下。⁶⁰

接下來要介紹的是大圓滿心髓的導引方法，在此以是「九乘之巔，即身成佛」作為整個大圓滿心髓的修行特色。首先先說明九乘：寧瑪派把佛陀所有的教法，應用統合及安立的方法，共列為九乘；而這個九乘，佛陀分別是以法身、報身、化身三種不同的形態，向不同根器的修學者，包括在其他修行道路上已能達到的不同境界的眾生，善巧展示不

⁵⁸敦珠甯波車著，許錫恩譯：《九乘次第論集》（香港：密乘佛學會，1997），頁 266。

⁵⁹《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 192。

⁶⁰《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 192 - 193。

同的教法。雖然「教無高下，理無分殊」，但九乘的判別基準，卻有權和實，就是當下即是和虛構進程等內涵意義。寧瑪派將佛陀所有的教法分類成九乘這就已經含有判教高下的意味。⁶¹

1. **聲聞乘**：這種教法主要是聽聞到佛陀說四聖諦(苦諦、集諦滅諦、道諦)而實證阿羅漢果。
2. **獨覺乘**：對那些具有「夙慧」的衆生，他們不需仗賴佛陀的教法，自己找到自身解脫的道路，獨自悟道修禪，因而成就「辟支佛」果，像這類覺悟的衆生其特點就是不與社會有任何的交往及接觸。
3. **菩薩乘**：主要是以菩提心來成就覺悟成道，菩提心就是佛陀無上正等正覺的顯示，它的特點不單只是爲了自身的利益而修行證悟，而是爲了悲願，來利益輪迴中所有的衆生都解脫才成佛。主要是展示般若和唯識教法。而聲聞乘及獨覺乘稱爲小乘；菩薩乘則稱爲大乘，而這三乘的教法合稱爲經典體系，就是歷史上的釋迦牟尼佛，佛陀慈悲的化身所顯示。與後這六乘稱密咒體系相對應；跟著三乘屬外密續，分別稱之爲事續、行續和瑜伽續。而這些密續對儀軌和淨化的方法也都有很詳盡的闡明。
4. **事續(Kriya Tantra)**：修行追求心外的境界，並記載了爲數大量的儀軌。
5. **行 (Charya Tantra)**：漸轉為內心修行，並有大量的戒律作爲生活規範。而這兩種與大乘佛典內所描述的意涵如何達臻佛果都大致相同。
6. **瑜伽續**：主要是探討內心，重視修學者與本尊的相互融合。外密續則是由佛報身的金剛薩埵所宣說。以下三乘則稱爲內密續，分別是「瑪哈瑜伽」、「阿魯瑜伽」及「阿底瑜伽」。
7. **瑪哈瑜伽**：分為續部及修部，主要是對壇城有詳細的說明描述，在修持上則強調生起次第。它重視循序漸進地轉化。而所謂轉化就是把本身內在的五毒(貪、嗔、癡、慢、嫉)轉化成五智(法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智)。轉化達臻圓滿成熟，便可體證空與明是一體不可分割。依照寧瑪的教判：因「薩迦」、「噶舉」、「格魯」三派都是經由印度無上瑜伽續而來的，所以這三派都屬於瑪哈瑜伽。
8. **阿魯瑜伽**：主要是運用氣、脈、明點的修鍊，在整個修行過程中將五毒轉化成五智，

⁶¹ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 183。

所以稱為圓滿次第。當轉化達臻成熟，便可真實體證空與樂是不可分割。

9.阿底瑜伽：這是最高的一乘，就是第九乘，稱之為阿底瑜伽；亦稱大圓滿。而在此乘中並不一定要詳細的觀想壇城和修證體內的氣脈明點。大圓滿重點是放在要如何進入甚深禪定(三摩地)的專一狀態。最高的體證是空與覺一體不可分割。在此乘中可分為三部，這三部是有先後順序的關聯。⁶²

(1)心部：它以較具體逐步解說的方式要如何進入此甚深禪定的狀態，它與無上瑜伽的大手印體系則有點類似。

(2)界部：它的進入是很直接的，它主張進入此甚深禪定的次第是當下頓時的。

(3)口訣部：它是預設你已進入甚深禪定，因此在口訣部中重視要如何延展其甚深禪定狀態的教示。⁶³而第九乘的教法是源自於大圓滿續中普賢王如來，就是佛陀法身所說的教法。而九乘之巔就是說明阿底瑜伽口訣部(俗稱大圓滿心髓)也就是九乘教法中發展當中最徹底，亦最普遍的道理。

在藏傳佛教，大圓滿心髓是被視為其最高的教法，一般來講與寧瑪派有較大的共同關係，雖然大圓滿心髓已超越了「宗執」- 宗教傳統上的限制，不需要是一位僧侶，也不需要住在寺院，連普通人都可修成，而它卻是站在一切教法之上。⁶⁴

現依蓮華師的教誡，總結如何修大圓滿心髓：你不要緊抓著現在所生起的念頭，而應讓這意念安住如虛空般的狀態。在這裡並沒有禪定的對象，所以無需禪定，在這裡沒有散亂，因此你可持續穩定的專注。在這裡你唯獨赤裸地自然呈現內心本質的覺醒，而這種覺醒是自在的、純淨和燦然的。如此的覺醒猶如朗日出晴空，所以它被稱為菩提心，就是覺醒的意念。還要記住，在進臻佛果的過程當中，並沒有任何被體證的事物及能體證的「心靈」。⁶⁵

綜合以上說法，現在介紹如何從日常生活當中修習大圓滿；依照修持體悟的實際經驗，有幾點放鬆的具體方法：

1.假如你身心過於動盪及混亂，你應該鬆弛下來，給自己私人空間，例如度假，或自己單獨坐在咖啡室或任何可以使你靜心的地方。

⁶² 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 183 - 187。

⁶³ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 187。

⁶⁴ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 187 - 188。

⁶⁵ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 158。

- 2.假如你工作得筋疲力盡，你應專注在靈性上自然放鬆的好好休息。
- 3.避免依從固定死板或精確的規則去做事，保持內在的彈性空間。
- 4.要時刻謹記住自己的目標是要將覺醒與生命整合。
- 5.要堅信社會的完美是要透過每一衆生靈性的提升與進化，修行覺醒是其中唯一使靈性進化的方法。而任何制度上的改革條文規限都不會徹底而且必有流弊。
- 6.無論在任何生活層面上都要保持「任運地覺醒」，以避免多餘不必要的障礙。
- 7.要知道與其花一整天的時間端坐道場修法，都不及把所有時間拿來實踐「任運地覺醒」將它分分秒秒的融入心續當中（條件是對清淨自性本體有所覺悟）。⁶⁶

以上所講述的是大圓滿心髓在佛教裡的特殊性、地位以及修行的必要知見，並在日常當中要求自我如何具體地修習大圓滿心髓。除了上班工作、學習、休息時要任運地覺醒外，建議大家每日(最好早晨陽光初露，或晚上明月當空之際)修習禪定。⁶⁷如心無法安止定靜，可藉由任何形式的運動與功法讓心氣合一，氣脈暢通，平時更要保持內在的心性柔軟、對一切生命的真誠關懷，如此用功，悲智與定力自會日日增上。筆者認為其實每個人原本是佛，內在心性平等光明，可是我們都迷失在二元對立執著煩惱習氣的世間。一定要明白真相，修行的精髓，深奧精要的重點，主要是針對自心下手。如「三句擊要」及「大圓滿的見地」等，非常多的修行者，修學很久的時間，還是無法契入，到底是什麼原因呢？原來是自我貪愛的心魔隱藏在裡面；什麼是心魔？就是自己的我執私心慾望。

不是只有研究讀經就叫做修行，修行是在日常生活中，不斷練習超越煩惱習氣，才能讓心境自然安定祥和，要如何放下我執，無私的奉獻，如何讓心清淨穩定、慈悲柔軟謙卑，每一瞬間，時時刻刻都要專注練習。如果有情緒、有感受、有想法；因理論很多，計較分別煩惱也多，有這麼多的想法角度，當然無法得到清淨。因此在生活中就是要不斷地一心專注在法門上反觀自照。

過程中，如果還察覺不到自己的缺點，可以說是磨練不夠。只有每次受到生活當中遭受到打擊，就會痛苦得怨天尤人，無法真心誠意的自我反省，所以唯有看到自己的缺點才會有進步。因此，當面臨生活中的境界，遇到逆境感覺折磨我們時，而不感覺到是在受折磨，這就是心地功夫，從有情緒傷感，變成沒有情緒傷感，就是在提升進步；從有執著在意計較，到無執著在意計較，這就是成長超越。

⁶⁶ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 193 - 194。

⁶⁷ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 194。

三、實修精華

(一) 蓮師的空樂雙運 – 明空不二的金剛身

「雙運」這個名詞，經常讓大家產生很大的扭曲偏見錯覺，認為「雙運」就是結合，結合就是將二者合成一樣。用這樣的假想概念去修行，就是一個大問題！如果把「貪、嗔、癡、慢、疑」都結合起來雙運，把情緒和私欲通通也擺在一起來雙運，就非常糟糕了。要真正瞭解雙運，就必須先了解眾生開悟以後的心靈現象和真正本質是什麼。⁶⁸ 要以智慧作基礎，就必須要有菩提心。具有菩提心，才有辦法悲智雙運，悲智雙運生起的大悲心，才是無緣大慈。這個「智」就是自度而度他。如果能生起這樣的智慧，就能自在解脫，才能再來度他；當下發起如此的無緣大悲心，自然會從度他、利他的過程中，也令自己一樣的解脫。如果只有偏行一方，是非常危險的，需要悲智雙運，才易於修行。所以這裡才說：「修無方大悲。即不墮小乘。發菩提心。有速成佛之利也。」⁶⁹「於此尤以大悲方便及不住二邊智慧。為大乘殊勝之法。」在這裡特別指出，以此大悲殊勝的方便，以及不著兩邊的智慧，作為大乘修行的最佳殊勝法門。在這裡講的智慧，就是方便，方便就是智慧。亦即，要悲智雙運，智慧和悲心必須同時運轉、同時一起顯現，這樣修行才比較快有成就。所以，要發菩提心，必須要悲智雙運。至於不住兩邊的智慧，是說不住於空，也不住於有。空是會產生智慧，但是也不能住在空裡。⁶⁹

在修持依光明修幻身方面，密宗新派如噶舉、格魯多修無上瑜伽的圓滿次第。如金剛誦、三遠離，使生命暫時停止活動，出現死有光明的現象，又由光明逆轉起幻身來修持報化，還有修空色一如、入樂空大定起幻身，這些都需要修圓滿次第的氣脈明點法，引發俱生大樂智，起現幻身。「俱生大樂智」無論是密宗新舊各派都需要男女雙身合修，才能引發大樂智，證成「俱生大樂身」，這些都是有功用的法門。甯瑪派三大瑜伽除前兩大瑜伽必須要用雙身法，唯獨大圓滿派認為光明中本具三身，只有無作自然任運，三身境界自然顯現。繼以光明化粗顯得五蘊及粗色塵，在光明中自在解脫，身則成為虹光身，不修持男女雙身之法，這才是全無功用的至上法門。⁷⁰

尊貴的祖古·烏金仁波切認為，有必要說明這裡的象徵意義：「不要以字面意義來看待男性與女性，它們各自象徵著顯象與空性。『雙運度脫』(tanagas)這個名相，

⁶⁸釋慧門：《大圓滿禪定休息（二）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2011年〉，頁16-17。

⁶⁹釋慧門：《大圓滿禪定休息（二）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2011年〉，頁15-16。

⁷⁰敦珠甯波車，許錫恩譯：《九乘次第論集》（香港：密乘佛學會，1997），頁266-267。

也就是『合一與解脫』的意思，在金剛乘的修持中是個關鍵詞彙。蓮花生大士運用他妙觀察智的五支箭，藉由認清五毒的本質並同時與空性『合一』，而『解脫』了五毒，空性即是一切顯象的基本自性。」⁷¹

就如亥母甚深引導來講，此種甚深道大樂導引，為密法中之最極祕密教授法。已能通曉融匯貫通顯密諸教義，如實獲得密宗大圓滿共不共所有一切灌頂，嚴持所受持的三乘戒律，不違犯三昧耶戒；對於上師三寶三根本，同時具備永不退轉、強大堅固勝解且清淨的信心，觀修本尊成就，並非常嫻熟密法圓滿次第中對於脈、氣、明點的修持，且得到相當証量之密乘行者，欲將所親身證悟到的空性境界，昇華成為大樂明空不二殊勝的金剛身，方能夠修持此法。就貪欲言，密教瑜珈行者可以分為二大類：其一為已証悟空性的聖者，已離於貪著，可直接依氣、脈、明點的修持，成就殊勝的大樂金剛身。此乃依各自所依止的上師口述學習而知，無庸置疑。如果，有尚未離淫欲貪的行者，則是可以「以毒攻毒，以貪治貪」，並依脈、氣、明點的嫻熟修持為主要基礎，進而修持本大法，則可以如實取証此殊勝明空不二之大樂金剛身。如前所述，外在的宇宙，既由五大種彼此間本能錯綜交雜的相互影響而漸漸形成，眾生又是五大精華的顯現，也就是說，生命就是五大精華所形成。而生命的精華就是五大精華昇華之極致，古人稱之為「明點」，就是生命的能量。⁷²

人之業報身來自父母精血（亦即紅白明點）與神識一起和合，復配合五大彼此互動而形成，因此本不離五大。如：地是堅礙為性，所以人的毛髮、爪齒、皮肉、筋骨……等，屬於地大；水則以潤濕為性，故人體中凡是唾涕、血液、津液、大小便利等皆屬於水大；火是以燥熱為性，故人體中的體溫屬之；風則以動轉為性，所以呼吸及身體動轉則屬風大；空則以無礙為性，故人心屬於空大。日常生活中所攝取的飲食，就是藉火大燥熱的作用而消化；藉由風大的動轉特性，以分辨其中為該吸收的營養，或應該排泄之廢物；藉由水大之流動，將吸收自食物的營養精華匯集；以地的堅礙特質，來使身體肢節結實、健壯。從出生到卅歲為止，體內中的明點將不斷增長，直至遍佈全身輪脈，而產生：反應靈敏、活潑、記憶力強、皮膚光滑細緻有光澤、人見人愛等這些特質；卅歲至四十歲間已到中年，明點則維持在原狀，沒有明顯變化；四十歲之後，以五大間彼此

⁷¹娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，郭淑清譯：《蓮師傳》〈台北市：橡樹林文化，2009〉，頁50。

⁷²《喜悅》，頁83-84。

相互的失衡、不調，明點則漸漸耗損，但當明點一旦消失，就會死亡！⁷³

就密法而言，人的一生幸福是否順逆，關鍵就在於明點。人體內明點乃為生命的精華，決定幸福與否，人的運勢泰否，甚至於喜怒哀樂等等，七情六慾的各種情緒反應。故密乘瑜珈行者絕對不許隨意拋棄明點；更必須用心提防保護明點不令漏失，甚至於增長明點。人體內明點種類數量多達十六種；其中有八種為智慧明點，聚合於心輪，不需要控制亦無漏失之虞，具有影響人的善、惡業，還有幸福、運勢等等的作用，一旦失去，人就死亡。可藉由修法來增長控制的明點為數則有六種；這就是人體當中能夠傳宗接代之精液，分為頂級與次級二種類型，如以顯微鏡觀察，能見無數如芥子般極為細微水藍色圓球在四處游動，這就是明點。頂級的明點稱之為精子，精子遇到卵結合就會生育，次級明點為交合時所流洩之精液，進入女體而自然流失。行者須謹慎防護者為頂級明點，修法使之增強。另外有二種明點則無法去控制，也沒有辦法傳宗接代，此類稱為濁分明點，所以一旦漏失，對人體也不會有大礙。⁷⁴

增強明點的方法，心之依於身，而身之依止於氣、脈、明點，人體內輪脈的系統與生俱來，開始由中脈而分出左、右二脈，復由左、右二脈而分出二十四脈，逐次擴充而遍布於全身的七萬二千脈網狀組織系統，氣就在於脈中上下循環運行，明點就是安住於脈之中。五大各有其屬性，當五大間彼此相互處於平衡時，就會引動世間幸福；反之，就會引生疾病及災難；故更加突顯出防護明點漏失的重要性！由五大精華昇華到極致而生的明點，就是生命能量，也是本性具足的地方；換句話說，明點與本性無二無別，若能善加於防護，甚至提升增強明點，將會獲證世出世間共不共一切悉地。⁷⁵

「空分的勝義光明菩提心」，就是想在此要解釋的內容，在「密集金剛」的釋中說：悲心與菩提心雙運而獲得的果位。悲心指幻身，菩提心指勝義光明，經雙運修成能獲得雙運果位。此處的世俗菩提心的世俗，是指明相、增相、得相三相中遮止粗分意識的情形，意是屬於世俗諦。先遮止粗分意識消溶進入三相，三個微細的第一個明相現起，被稱為空。當明相消溶至增相，這名為極空。當增相消溶入得相時，稱為大空。心變得極微細，遠離了相增得三相，進入光明心（生起子光明，修所成的光明），是一切空。光明又分為子光明及母光明，母光明是生死凡夫本具有的（死

⁷³ 《喜悅》，頁 95 - 96。

⁷⁴ 《喜悅》，頁 97 - 98。

⁷⁵ 《喜悅》，頁 98。

亡時是由粗意識而到最細微的意識母光明，投胎時由這最細微意識母光明投胎，漸成粗顯的意識)；這裡的光明是大修行者，刻意由修道的力量，遠離了相增得三相，生起的子光明，次以光明心緣空性，得勝義菩提心，雙運而得幻身果位。⁷⁶

「由不覺而始覺，始覺即同本覺生出之子光明，而合母光明也」。因此修行的功夫都是「由不覺而始覺」，以前不覺悟其自性清淨光明，通過專一誠敬的入道修行，開始覺悟其本性。行者信、願、行，就是希望能覺悟成佛。而始覺所發出的慧光，「即同本覺生出之子光明」，本覺就是我們的佛心本性。本覺則是「母光明」，始覺則為「子光明」，子光明乃為母光明所生，就如同是母親生出兒子一樣。「而合母光明也」，也就是始覺契合於本覺。子母相合就成佛道了，子母不相合就不能成佛道。要當下時時刻刻觀照，不要著於外境，這就是始覺合於本覺的整個過程。始覺和本覺融合為一體，就是所謂的子母相合。⁷⁷

蓮師於《藉見赤裸覺性得自解脫》說道：

「我說根本覺性即為一心的無間顯現，既然空性充滿此心，即是根本覺性，則此便名為如來藏。」

可知本覺的無間斷的顯現與空性的圓滿周徧含容，此雙運不二的境界就是如來藏。而如來藏則恒時貫通十法界融為一體。依空、無相、無願〈非有〉如法性、法身〈非無〉涅槃、離自性〈非亦有亦無〉自性涅槃、本來寂靜〈非非有非無〉等離四句義理，解說無我如來之藏，就是了義教。⁷⁸

為何修行要「雙運」呢？所謂雙運，就是把兩樣東西結合起來，讓它們產生交集及交感作用，例如悲智雙運、空性雙運及大樂雙運等等。「悲智雙運就是把我們的心和佛的智慧心分析組合，再把我們的心和佛的智慧心結合。當自己的心結合在佛心裡，顯現出雙運時，是不會有對立的。所以，「雙運」並不是硬把兩個對立的東西合成一個，硬

⁷⁶<http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=187> 第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站 20180425 搜尋

⁷⁷元音老人：《恆河大手印》〈台北：財團法人佛陀教育基金會，2015〉，頁 354。

⁷⁸歐陽鍾裕：《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》〈台北：慧炬出版社，2011〉，頁 430。

把它們結合、雙運起來，也不是把兩個東西勉強結合成一個，都不是。大乘佛教就常提到，一切都是本來清淨，都是空的，根本就沒有任何東西可以對立或雙運在實相中，沒有所謂的兩件東西，也沒有「雙運」這回事，所以，也沒有任何東西能夠雙運，這就是「大雙運」。假定產生了對立和分離，就不是雙運。雙運的目的，在使我們能夠去苦而得大樂。就像佛陀出生在人間，修行在人間，並且教導人道及其他各道的眾生，這就是佛陀表現出來的實相和本體的結合，也就是雙運。⁷⁹

在東方神秘主義當中，像這種動態平衡的觀念，相對於在體驗對立面的統一來講，是必不可少的。因為它永遠也不是一種所謂靜態的同一性，而經常是在兩個極端之間的一種屬於動態的相互作用。而中國的聖賢們，他們以陰、陽太極的象徵說法，是最為廣泛的特別強調了這一點。他們把這隱藏在當中陰和陽後面的統一體稱之為“道”，並且把它看成是造成它們彼此相互作用的過程：「一陰一陽謂之道」。⁸⁰

在密宗佛教當中，男、女兩極常常是以兩性的象徵來表示。而直覺的智慧被看成是人性中較為被動和女性的品質，而愛和同情心被看成是主動和男性的品質；因此在醒悟的過程中二者的結合，則是以男神和女神以狂熱的兩性互相擁抱來表現。所以東方神秘主義者斷言，只有位於較高的意識層次上，如此才能全然體驗到一個人屬於男性和女性的這種統一。而在這樣的意識層次上，幾乎超越了思維和語言的限制範疇，一切對立物都呈現出動態的統一體。如今原子物理學已經成功達到了類似的階段，而對亞原子世界的真相探索揭示了一個實在，而這個實在卻一再超越語言和推理，所以那些至今看起來似乎是對立的而不相容的概念，其真相原來是這個新的實在呈現出一種最為驚人的特徵。

⁸¹ 筆者認為法沒有深淺高低，因法無定法，每個人在時間、空間、因緣條件的不同，而用來解決問題的方法也是千差萬別，就如蓮師與伊喜·措嘉無上瑜珈的雙運法，只用一般思維概念去理解是無法得到答案的，而當中所要具備心性涵養的道德品質是極為嚴格及超高標準的，在起心動念的當下，就寂靜解脫，一切呈現清淨本性，此種內證功夫是一般人無法去體悟的。

而文獻當中，也強調說明悟性根器與內在覺醒的層次，都有極為嚴格的認定，所以對此法的認定，要有真修實證不退轉菩薩的見地，當然在某些特殊因緣成熟下根器符合的行者，藉以達到是否能解決修行上的障礙，達到圓滿證悟，才是關鍵因素，過程如能

⁷⁹ 《大圓滿禪定休息（二）》，頁 16。

⁸⁰ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 110 - 111。

⁸¹ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 112 - 113。

相應攝受就是大法，確實能攝受你分別執著煩惱的心，因此而改變超越自我；反之，只是裝模做樣給人看，或者內在動機意義不對，就會導致自欺欺人、誤人誤己，就算是無上大法，也是毫無用處；因此在修學的觀念與態度，必須要方向正確，這才是真正善於修行的人；才能從中去詮釋體悟出自性雙運的內涵與意義，讓心識超越一切現象所帶來的障礙與困擾，體悟那不生不滅的本體，是所有生命運作的本然能量。教言引導思想上的超越，打破內在的極限，同時可藉由閱讀教言，體悟那自性本具的清淨、光明、圓滿的本體，才能頓悟到明空不二的真相。

(二) 斷法與魔擾

在修持正法道路上，一般修行人很難理解他們所得到的降魔或加持等能力，究竟是不是真正的道相功德，還是屬於魔障。因為真正被鬼神所佔據的人，通常在表面上也是具足神通和超自然的力量，但時間久了之後，他們與正知正見的佛法卻距離越來越遠，直到有一天，連芝麻許的一點善心也沒有為止。從另一方面來看，在眼前堆積如山的黑財都會成為未來負面的業債，即使對今生也沒有無饒益可言。最終可能連維生的衣食都無法得到，又或者一切所獲得積聚的衣食，因為捨不得享用而餓死凍死。就如前面所說，他們死亡後，必墮入孤獨地獄等惡趣之中。因此斷法真正的含義，就是指出所要降伏自身內在的魔，並不在外面，就在我們的心內。因外境迷而現為魔的形相，這些其實是由於我們並未斷除「我」與「我所」的傲慢心，而執著以為真的有一個實質我的妄念所導致。⁸²

瑪璣瑙準說：「現今修行斷法的人，認為只要透過殺、剝、斫、擊或驅逐等諸種手段來消滅惡魔，就是所謂的斷法」。他們錯誤的以為斷就是永無寧日的表面掙掙充滿著瞋怒心，以盛怒逼人，其實這些只不過是瞋恚及貢高我慢而已，誤以為自己的行為應該如同閻魔鬼卒一樣。舉個例說：當他們正為病患者修斷法時，卻以怒不可遏的粗暴行為，用瞪著如盃大的雙眼珠，怒目而視，緊咬下唇；同時也緊握如盃的雙拳，以猛厲地撻擊抓攬毆打，進一步甚至將病人的衣服撕破。因為他們認為這就是降伏鬼神，如此這樣地修持佛法，是完全扭曲錯誤的。「從無始以來，那些其實具害鬼魔已經深陷於無間斷之迷亂及苦困中打轉，這就是因為被自己所造作的惡業和如同風吹動的邊緣所致。若是在死亡後，他們必定會再往下墮。所以我們要以大悲的鐵鉤勾召他們，並且以我的熱血熱肉來布施他們，透過大慈悲的菩提心，來將他們的心轉變過來，同時並攝受他們成為我

⁸²巴楚仁波切著，金剛上師卓格多傑譯：《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》（新北市：久佑達文化事業有限公司，2007），頁 189。

的徒眾眷屬。在未來世中（末法時期），那些號稱所謂的「偉大的斷法者」，將會把我以此悲鈎所攝受之摩尼寶，加以殘殺並驅逐和毆打，如此乃是錯誤的斷法，同時也是魔教興盛之標誌。」⁸³

瑪璣璫準說：

有礙魔及無礙魔，
喜樂魔與傲慢魔，
根源亦屬我慢魔。

這個我們所稱呼的魔，其實就是我慢魔，相信以為有一個「我」而已。瑪璣璫準再說：

「眾魔」即分別概念；「凶魔」即我執；「惡魔」即妄念。
斷除此等魔，即斷法修持者。密勒日巴尊者曾對岩羅刹女說：
魔女！相信有一個「我」，力量比你還要大！
魔女！分別概念比你的數目還要多！
魔女！惡念比你還要強！
此外，斷法分類有三種，瑪璣璫準說： I
漫游險處山窟為外斷，
變自蘊身為食乃內斷，
永斷根源是為義斷法，
我乃具足三斷法之瑜伽士。⁸⁴

因此，在所有斷的修持法，其宗旨在斷除一個「自我」！此乃是傲慢和妄念的根源，也就是所謂「永斷根源是為義斷法」的意趣。外魔只不過是一個妄念而已，只要你還沒斷除「自我」，外魔雖然殺不絕、雖然擊不摧、雖然壓不服、雖然趕不走的。除非你能確實根除在心內的源頭，否則將會產生的外境迷亂之魔，是永遠不可能消失的。如果火未熄滅，煙是無法真正滅盡的。岩羅刹女曾對尊者密勒日巴說：「如果你未能明白魔源

⁸³ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 188。

⁸⁴ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 189 - 190。

於自心，除了「自我」本身之外，其實別無其他魔！我不會因為你的驅趕而離去。」⁸⁵
尊者說：

視魔為魔遭損害；
知魔唯心自解脫；
證魔為空即斷之。·
又說：
此魔羅刹男女相，
未證之時視為魔，
造成障礙及損害。
若證魔亦是本尊，
一切成就從汝生。·

所謂的斷法是指確實根除內心執魔的分別念，而不是指用殘殺、毆打、驅逐、鎖壓來消滅他們。我們必須清楚明白到，真正要消滅的東西，並不在外界，而是在自我內心。而大部份的教派傳統，通常都會用粗暴的威力，如用箭尖矛尖等向外指著魔。但我們本宗並不是如此。就誠如密勒日巴尊者說：我這一派就是要根絕我執，真正捨棄世間八法，而真的令四魔羞退。⁸⁶

將你所有一切的修行往內轉，將所有一切內心我執的力量和各種技巧停下來。覆說一次「食我取我」比起如此叫喊著「救我護我」勝過百倍。布施自身給予一百頭魔，更超越勝過呼喚一百位本尊前來救護。故頌云：

疾病交付於鬼魔，
依止怨敵為嚮導，
雖說百遍「救護我」，
不如一遍「食取我」。
此乃佛母（指瑪域堪準）之聖教。

⁸⁵ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 190 - 191。

⁸⁶ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 191。

假如你能根除心魔的話，諸法在你眼中悉皆清淨，如偈頌云：

魔黨轉位為護法，
護法變面成化身。⁸⁷

現今自稱是修持斷法的人，對此並不求甚解，強調魔乃是外在的東西。他們習慣執著於魔，而常處於魔境中，結果所有一切顯現都被視為妖魔鬼怪，內心永遠不能平靜祥和，而且還常對別人散播他們的錯解妄言，並說：「你看！山上有個魔，山下也有魔。這是個鬼，那是個魔。那是一頭妖精，看見他們，並捉住他們，而且殺掉他們。你身後有一個魔正等待著你，而我已經把他趕走了；你看！他似乎還回過頭來觀看了你一眼呢！」⁸⁸

魔和餓鬼得知到這是一個怎麼樣的人後便會纏繞著他們，如影隨形跟著。他們甚至還走進那些心胸狹隘，非常容易受到別人操控的女人的內心，並常說：「我是神」、「我是鬼」、「我是死人」、「我是你的老父」、「我是你的老母」等等。有時候更妄言稱呼：「我是本尊、我是護法、我是空行。」妄語胡說神通，製造錯誤錯亂預言。鬼神欺騙喇嘛，接著喇嘛欺騙施主。俗語說的好：「父被子欺，子被敵騙。」在末法時代，魔王統治的象徵標誌盡皆顯現。⁸⁹

正如鄔金蓮師曾預言說：

末世男魔入男心，
女魔侵入女人心，
獨角鬼入孩子心，
破戒魔入僧人心。
藏人心中入一魔。

又說：

獨角鬼當被視為天人時，
西藏苦難正降臨。⁹⁰

⁸⁷ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 192。

⁸⁸ 同上註。

⁸⁹ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 192 - 193。

⁹⁰ 同上註。。

切勿誤以為鬼神和魔障只顯現於外，這樣反而會令它們增強。因此訓練自己觀修一切諸法如夢如幻之顯現，只是暫時顯現能害的鬼神和正在被害的病人，兩者都是因為過去的惡業迷現為因，能害所害彼此相應相合為緣而生。因此，千萬不要墮入邊見，不應該對他們有愛瞋之心，而對兩者都必須要生起慈悲之菩提心。如此斷除一切私欲和我執，並能毫無吝嗇的能以自己的身體完全布施給鬼神為食。從內心深處祈願它們能夠轉心向法，平息它們內在的瞋心和害心，並且向它們講解宣說正法。⁹¹

當你在最後都能斷除能害所害二分對立的一切根源時，無論聖相魔相，自他二執及趨避愛憎和善惡樂苦等二分別思維概念，都會如頌所說：

無聖無魔見之要，
無散無住定之要，
無取無捨行之要，
無希無疑果之要。

當任何能斷所斷所有一切的分別概念一旦都融入法界實相中，則諸法悉皆平等。所有一切內心具害之我慢魔都已徹底根除，這就是所謂證悟斷法究竟義的真實印證。

雖知無我但仍我執重。
雖斷二分但仍生希疑。
我與如我我執有情眾，
願證無我實相祈加持。⁹²

從我執延伸出這種「虛妄生命帶來的障礙」是什麼？依照般若經典來說「虛妄生命」主要是由主觀成見知識而來，譬如我們在獲得知識當中識體本身的局限性，一種認知工具的二分性，使我們在天生下來便與真實開始疏離，自己走進死胡同卻渾然不知。從個人的角度來看，我們簡直就是天生的瞎子，如果在法界中不如法而行，因而走錯路，常常就會付出很高的代價。在經典系統中，如何衝破「虛妄生命」唯一的方法就是體證空

⁹¹ 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 193 - 194。

⁹² 《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》，頁 194。

性，「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」以自身本體生命現象為基礎，以徹底的、圓滿如實的般若體證空性，才可能徹底清除虛妄生命所帶來隱蔽真實的障礙。⁹³

(三) 實修時注意的毛病習氣

很多人的毛病是，本身對於一部經典或者一種儀軌，在不熟悉時倒還認真，它也感覺到歡喜，一旦念熟之後，馬上出現一個實際問題，口裡念著文句，但心裡打著妄想，兩者相摻雜。也就是說，並非是逐字逐句的在內心中專注觀想，而是念文句的心，跟著此起彼伏的妄念彼此夾雜在一起。如果一時偶爾警覺、妄想中斷，就會發現自己根本不知道是在念什麼或念到何處。而這種人的特點是，因為從來不去注重通過念誦發起對真實法義的觀修，只是習慣性的隨性順口溜下去，所以每次都必須從第一句開始念起，一、二、三、四、五……依循順序似乎還可以滑下去，但是冷不防從中間提出一句出來，就不知道下面接著該念什麼了。⁹⁴

這就是目前存在現象非常普遍的狀況，如果實際去調查，十個人裡面預計有九個都是如此。而現今的很大一部分人都是懈怠心重，剛開始因為不熟悉，只能一個字一個字很專注地看才能夠念得下去，所以會努力認真一些。一旦念熟了，就會開始偷懶，懶得一心專注、懶得用此專注心，只是隨口的往下溜，心裏面卻一點痕跡都不留。

那麼到底是以什麼樣的原因才會出現如此的病相呢？有三種因：

1. 態度不認真

因為不是真正的用心，所以念熟了就會成了口頭敷衍，而把這一段念下去就算是完成任務，再也不肯就此專心致志的隨文入觀。因為由於不是真心念，所以就不會出現效果。

2. 心不清淨

身體雖然看似端坐念經，但內心仍然執著攀緣諸多世間俗務，或者貪執名利恭敬等，而缺乏出離意樂的緣故，所以不能如法地念誦。因此如果不是一心為法或者全心全意的希求佛法，那麼內心必定會傾向於世間的各種名譽、權力、恭敬、地位、錢財等，而這些才真正是內心深處所要追求的。深重的貪著這現世之心而使自己難以安心修法。

3. 對自己沒有要求，或者不希求未來的果德

只是應付完成眼前的工作任務而已，此種狀況一方面都源於對因果律的愚昧無知，另一方面也跟懈怠散漫的習氣有關。由於並未想希求果德，所以根本不會去珍惜當下，也就

⁹³ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 143。

⁹⁴ 益西彭措堪布：《談熟溜病的對治》〈新北市：臺灣顯密佛教教育功德會，2015〉，頁 12-13。

任由此放逸、熟溜的毛病不斷地繼續滋生蔓延。我們當然沒有必要在耕耘之外還去非分地妄求，但此努力耕耘的本身必須是非常認認真真地實做實修才行。只有當下認真去做了，自然就會得到果。否則，指望不上將來還會有什麼收穫。⁹⁵

爲什麼呢？因爲我們內心的我執習氣非常重，而且從無始以來串習而成的惡劣根性太強大。如果一旦真的需要克制惡劣習性，重新改造自心，並如理如法的調整心態，就會感到很受約束。現代大多數人都很崇尚「自由主義」，所謂「自由」，無非是隨順自己的劣根性，想要怎麼樣就怎麼樣，任由這些懈怠、散亂等煩惱的增長而不加對治。⁹⁶「熟溜病」⁹⁷會因此引生出五種魔障；「天魔」、「蘊魔」、「死魔」、「煩惱魔」和「中斷魔」，並能表現出此種心態病的蔓延惡相。

(1) 天魔—熟溜到底會造成什麼後果呢？它會一直繼續不斷地潛滋暗長，如果就放任這種壞習氣繼續發展，必定會產生很多負面的效果。首先就是助成天魔。就如上所述，如果我們每一天都是在熟溜裡混，久而久之日積月累下來，就會自以為感覺資格很老，自以為有很高的地位，仗著學佛的時間長、持誦數量很多等等，就很有可能生起貢高我慢心，時時以為自己很大，這就叫作天魔。即使實際上並沒有多少真正修行的功德，但卻往往沒有自知之明，接著再加上我慢心的作祟，就會變得很高慢，不肯承認自己的錯誤，常常會覺得自己很偉大，哪裡會有什麼樣的問題？並沒有用真誠的心來修道的人，日子長了就很容易自然會覺得，我修了這麼久的時間，有如何如何顯赫的資格或資歷，於是總是依老賣老的自以為是的資格，其實只是一種在保護自尊臉面的高慢心所起的作用。也就是說，由於不願面對自我承認短處，自然便以矯飾、偽裝的心態，往往因循賣老資格，此就是著了天魔。像這種病情一旦加深，不但在內心會變得如同生牛皮一樣堅硬，再也聽不進任何人的忠心勸導，而且無法虛心改過，會反而一再護短，導致延誤了自己一生的修行。⁹⁸

(2) 造成蘊魔—主要指的是行蘊。這是以較細的方面而言。意思爲：如果我們都隨隨便便放任各種不良錯誤的心態生起，包括散亂、不虛心、放逸、不正知、虛誇、偽裝等，這些一旦串習堅固起來，就會養成各種各樣的顛倒狀態、混亂心病，而這些心理活動就叫蘊魔。越是隨順放任錯誤的習性不加以糾正，各種

⁹⁵ 《談熟溜病的對治》，頁 14-21。

⁹⁶ 《談熟溜病的對治》，頁 21-22。

⁹⁷ 熟溜病：指念熟了就隨口溜，內心不隨文作意。

⁹⁸ 《談熟溜病的對治》，頁 24-26

蘊魔的力量因此就會越來越強。之後心魔就會在心的王國裡掌握主權，任性倒行逆施，結果會導致無論念什麼，都會只是口頭上溜，根本無法入於心，而且還會因此大開妄想之門。或者無論在學什麼，都只是表面上的比劃兩下，根本不可能善始善終地去如法完成。由此可知其中內層的涵義：「熟」是指各種各樣的煩惱心所已經開始串習得非常純熟，一遇到類似相關的境緣就開始現行，「溜」其實就是根本不讓自心住在法上。就如同軟弱的帝王即使很想做一些利益民衆之事，因為由於奸臣的脅持，很快就會轉成顛倒的方向和效果，顯然的，我們如果沒有用正念、正覺、正知、不放逸來把關，卻寧願放任各種煩惱及妄想不斷活動，因循苟且，長此以往，豈能不著蘊魔？⁹⁹

(3)會成爲死魔——也就是照這樣的繼續發展下去，而會使得修法變得毫無生機。如今很多人無論做任何事都蠻不在乎，也無所謂，是一種自由放任且隨便玩玩的態度，其實這就是在給煩惱大開門戶，就會在此不斷地生起貪、嗔、痴、慢、疑、散亂、懈怠、放逸等各式各樣的煩惱樣貌使煩惱病不斷地加深，持續發展到病人膏肓的程度，有可能甚至會導致法身慧命真正的休克。導致再不可能發起善心，更談不上用佛法滋潤善根。而內在死氣沉沉，無法再發動任何修法，很有可能成這樣。

(4)會出現煩惱魔——要知道，只要沒有誠心用正念、正知、不放逸，這三個來嚴密地去把持住自心，就等於根本沒有了防護與控制的力量。依此軌道煩惱就會展開，而妄想又會直接引動煩惱，因此就出現了煩惱魔。¹⁰⁰

(5)中斷魔——看起來似乎很用功，但其實只是做個假樣子，而內心早已經離開了法，不斷散亂於外境上或在各類妄想裡打轉，這叫作出現了中斷魔。當修法達到綿密，乃至於念念都能和法相應，才稱爲相續。如果繼續任由中斷魔發展下去，則危害會變得極深。乃至於未能有力地來對治這種毛病之前，本身修行就不會有進步。有很多人的這些不好的毛病越來越嚴重，進而甚至會深入到意識深層，所以及時的修正對於他們而言就變得尤爲急迫及重要。¹⁰¹

熟溜病有很大幅度的蔓延性，也就是在心態上或行爲上所表現的等流性以及習慣性如果能夠養成了賢良品德與誠懇如法的性格，那就會使自己無論在做任何事、修任何法都能

⁹⁹ 《談熟溜病的對治》，頁 25-26。

¹⁰⁰ 《談熟溜病的對治》，頁 28。

¹⁰¹ 《談熟溜病的對治》，頁 29。

夠如理如法、至始至終。這就是非常良好的品質，或稱為根器，如此會使我們無論在世間或是出世間法上都能夠做得很好。¹⁰²

綜合以上論述，筆者認為在柔軟謙卑的當下，才能以真誠與愛去接納生命所顯現的一切現象，雖然現象是虛妄的，但內在的心理情境會隨著環境不斷變化，產生各種情緒的感受，做為一為菩薩行者，反而會在這樣的狀態當中，非常清楚明白內在的真相，去迎接當下瞬間所升起的一切現象，不管呈現的是順境還是逆境，都會以很恭敬的態度看待它，如同尊敬一位珍貴無比的老師，為何會如此，因為所有本性當中所生起的一切現象，當下就滅了，了不可得，因具有內觀止定的功夫，更能清明覺察這一切升起的幻覺，如如不動，但如果是一位具備大悲願的行者，其內在的深度與廣度則是不可限量的，會因為樂於接納承擔，對於現象中的感受會更加劇烈，因為身在其中，深知過程當中的酸甜苦辣，對於心境上的鍛鍊，更有其挑戰性，自然而然更需要有更穩定強大的平衡力量來支撐，因有深度的悲心願力，對於所遇到的障礙，更會將所有生命的能量投入在法的行持上，精進用功，全力以赴，如此一來，原本被局限的靈性層次，就會跟著突破，正面的解脫自在則會繼續提升。

過程當中會因為困境，而延伸出具有大智慧的善巧方便，一切的努力都是為了破除微細的執著，是否能一切放下？就看我們的用心是否置心一處、意志堅定、真誠恭敬，這就是我們修學必備的心態，更是成就的核心關鍵。

第二節、自性超度的實質內涵

超度在對生者或亡者的內心意識來講，筆者從另外一個角度來看，意謂著心開意解，淺顯一點，就是想通了，放下了，清楚明白事情的真相，超越問題所帶來的情緒困擾與執著。其實頌經、持咒、念佛，都可引發佛菩薩的大慈悲願力，也就是心性光明的功德力，此種清淨、光明、圓滿的能量，每一個眾生都具足，透過真誠、專一、虔敬，心性光明的功德力將生者內在心境提升與往生者靈識感應交流，將惡業、無明、仇怨、障礙等等，轉化為自性顯現的光明寂靜，寧靜、祥和、喜悅之能量遍滿虛空，令亡者之業力痛苦止息，往生至更高的境界，修持的內證工夫愈深，其展現的不可思議境界愈殊勝。這也就是為什麼？在莊嚴肅穆的殯葬儀式當中，主持超度的人，其心性修養工夫很重要，德行愈高，無論亡者的心性修為程度為何，都有一定顯著的效果，否則儀式的過程會變為安慰活的人，亡者是否真正得到超度，就有很大的疑問？所謂心有千千結，結就是卡，

¹⁰² 《談熟溜病的對治》，頁 29。

卡在那裡，卡就是動彈不得，完全無法自主，更白話一點就是無明與障礙，遮蓋住清明的覺性，一切的痛苦，由此而生。

從佛教的角度觀點，生命就是體，不生也不滅；生死是相，六道輪迴，只是改形換身，隨業現相；因生活是用，但人生只有使用權，而沒有所有權。現今的殯葬活動的重心則是費心處理其遺體，反而倒忽視了生命的安頓。而人就在即將死亡之際，乃是生命中最為重要的階段，正是轉變提升生命空間維次的主要關鍵時刻。¹⁰³

佛教認為除了進入「涅槃」之外，生命是一直不斷的在「天、人、阿修羅」等「三善道」與「地獄、餓鬼、畜生」等「三惡道」總稱為「六道」，在這六道中進行輪迴著，所以佛教認為人體死亡並不是生命的結束，而是一個新生命的開始。所謂的「臨終時期」：是指當生命終點直至第八阿賴耶識（俗謂靈魂）脫離軀體之期間，稱之。¹⁰⁴

不論是生起什麼樣的念頭，就在念頭生起的那一刻，此念頭都不離於無念及無誤的覺性。念頭由你而自生，向你顯現，但又消融於你。就在那一刻，本然的狀態並非你所能思惟的，因此無法以文字指出。¹⁰⁵因為沒有能感知者的心與所感知事物此二元性，因此它並非「是」某個東西。由於這無二的覺性能以任何形式去體悟，它也非「不是」·某個東西。而且由於這兩種層次的實相是無法分別的，所以它們便互不衝突。由於這一切被誤解的現象都是以它作為封印，它含融一切任何事物。因為它就是從一開始起便是自由而無拘束的，也因此而被稱為自解脫樣貌的原本狀態。¹⁰⁶

「中道」所表現出的精神，無非是離兩邊執取，而其基本精神與方法，和之前述所論及「空」是一致，都是表現在離執上。就是生死假有（假）是空，連同涅槃寂滅（空）亦是空。而對於此種定性執之鞭策入裡，作更淋漓盡致的發揮，應算是表現在「即空即假即中」所謂的實相內涵上。¹⁰⁷

即使是對一個已了悟的聲聞或辟支佛，他們也必須要具足空性見和自我證悟的真實智慧。而了悟的狀態乃是從煩惱情緒的束縛當中解脫出來，而煩惱情緒的根源就是執妄

¹⁰³ 王士峰：〈人生的最後告別如何健康助念〉，《中華禮儀》，第 27 期，2012 年，頁 33-40。

¹⁰⁴ 余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉，《中華禮儀》第 32 期（2015 年），頁 19。

¹⁰⁵ 蓮花生大士著、黃靜慧譯：《松嶺寶藏》，〈台北：城邦文化出版，2013〉，頁 27-28。

¹⁰⁶ 《松嶺寶藏》，頁 27-28。

¹⁰⁷ 陳英善：《天台緣起中道實相論》，〈台北：東初，1995〉，頁 33。

以為真。直接來對治煩惱情緒的方法，也就是在自心當中生起空性智慧。當下直接了悟空性的智慧而完全開啓之後，就可以真正對治所有的我執。這是經典和密續中所要表達真正的中觀見，但光靠此法消除最微細的所知障。但從無上瑜伽密續的觀點來看，即使已經了悟了無上特質的空性，其中包括發菩提心殊勝的六羅蜜方便法，也不能消除掉最微細的所知障。因此爲了克服這些所謂微細的所知障或三相等所轉化的習氣，必須了悟此淨光根本心識，它是真實超越三相的。淨光是對治最微細所知障唯一的方法，因為如此，爲了要獲得全知智慧，所以我們必須讓普賢王如來的本覺顯發出來，也就是自性清淨心。¹⁰⁸

措嘉佛母向上師問道：「中等根器的人應要如何練習禪修？」上師回答：「在信解一切事物都是自己的心時，中等根器的人應該專注於念頭無可執取的無止盡法性狀態，並在那樣的狀態中禪修。這麼做，就無須避免修習或思惟，因爲了悟是必然的。換言之，看見一切事物皆是心，此外無它。在任何心的狀態中都看見心——無有分離。即使在刻意禪修時，也會看見法性。由於了知念頭的來去是心的自性，無論法性以念頭的形式如何顯現，心的自性是自證，不證自明的。相信心爲它物的想法不會形成。不論自己的心如何安住，不論所見爲何，心的自性是不證自明且不會滅止的。即使在不修習時，心也是顯而的，且甚至無須修練便可以完全掌握。¹⁰⁹

空性本來清淨 (kadak)，是指空性本質淨光的空性智慧，是輪迴與涅槃的創造者，已超越了無始和無爲。如果能進一步解釋，(ka) 意思是「最初」，是西藏三十個輔音字母當中的第一個，淨光的智慧原本就是清淨的(dak)，是從無始劫以來就是。因它不會被外來的觀念及念頭或凡夫心識的情緒所污染，因此不管是微細的還是粗重的，以及會從中生起的各種不清淨的負面行爲：與各式粗重及微細的心識狀態，就好像是它們所啓發的虔敬心等清淨而正面的行爲；或是它們所激發出來的各種中性的意圖與行爲，就像是日常工作 and 例行事宜。它也不會受到因為相信諸法實有或我執的無明、執著習氣及業風

¹⁰⁸ 《安住於清淨自性中》，頁 154。

¹⁰⁹ 蓮花生大士著、黃靜慧譯：《松嶺寶藏》(台北市：橡樹林文化，2013 年)，頁 132 - 133。

所汙染，因此這個純然的本體淨光被稱為本來清淨和自性空。¹¹⁰

因此這個智慧和本覺是從來不間斷的，不像凡夫的心識或個人可以被摧毀或遭遇生滅與生死，所以稱之為本有的和恆常的。因此它不是業或念頭所創造的，所以被稱為無為智慧。因為它不可能被心識以及心理狀態所傷害，也不被任何外來善或不善的念頭所束縛，或是任何內心的動作所干擾，因此顯現的不論是正面或負面的以及粗重或微細的，因此都稱之為無礙的。雖然凡夫的心意識會落入一邊；善、惡或無記，但這個智慧或本覺是可以超越所有的限制或立場，因此並不會落入所謂善、惡或無記之中，因此被稱為平等捨。¹¹¹

措嘉佛母向上師問道：「最上等根器的人，要如何信解見地？」

上師答道：「藉由空廣無二心的九種譬喻，來信解本覺的見地： .

- 一切現象皆是空廣之心，有如滿願寶般無偏頗。
- 心是非能形成的虛空廣袤，有如金剛般不變。
- 這個心是超越概念屬忱的空廣，無法覺察的體性，打如看著濃密的黑暗。
- 心是含攝一切的虛空廣袤，浩瀚如天。
- 除了這個空廣之心外無它，有如大湖中的倒影，所經驗的一切與這個心沒有不同。
- 這個心是原本覺醒的虛空廣袤，有如國王自己的子嗣，無庸置疑。
- 這個心是可以開展一切可能覺受的虛空廣袤，有如藍寶石，可以用種種方法去感知。
- 心是不變的虛空廣袤，有如純金，因為不論心的狀態是什麼，心的自性都不會轉變。
- 第九種虛空廣袤是萬事萬物皆包含在心中。

瑜伽士要如此信解。¹¹²

筆者認為經由自我內在的覺醒才会有正確的心態及良好的人格道德操守，因為靈

¹¹⁰ 《安住於清淨自性中》，頁 332。

¹¹¹ 《安住於清淨自性中》，頁 333。

¹¹² 《松嶺寶藏》，頁 140 - 141。

性的善良與慈悲是最好，且是最圓滿的能量，唯有具備如此的特質，才能真正懂得體諒別人的痛苦與無奈，樂於改進自我，協助他人，尊重包容，忍辱負重，內在的動機與意義全來自於真心與誠意，如此才能真實的與本有的自性相呼應，打破一切自我貪愛與慣性造作的框架，離苦得樂，解脫六道輪迴，進而達到自覺覺他覺行圓滿的境界。在人生成長過程當中，也同樣有家人意外往生，此種生離死別，刻骨銘心的經驗，令人心痛不已，束手無策，人死了，就代表一切結束了嗎？死亡帶來生命的撞擊，非同小可，從一開始的無奈、消極、悲觀與茫然，漸漸的走向覺醒之路，這段過程千辛萬苦，充滿艱難，因此一旦頓悟到清明的覺性，才是生命真正誕生及學習的開始，那種喜悅是世間的言語及筆墨都無法形容的，心靈深處終於明白，就在此刻，當下的本體具足過去、現在、未來一切宇宙的時空，而且是一切生命本質的核心。

措嘉佛母向蓮花生大士問道：「禪修與禪修者之間的分界線是什麼？」

上師答道：「禪修是將自己安履在無念法性的無造作、本然狀態，禪修者是瑜伽士的心。當你將這點應用到你的相續而體驗時，放鬆身心而進入你凡俗心性的無造作狀態，並任它處於本自即有、本自能知的狀態，不受念頭的破壞。在這個狀態下沒有可分離的修練者，所以它稱作了悟禪修者與禪修無二無別的要訣。措嘉，這至關重要的教言，我授予你。¹¹³

猶如開悟的心境但未圓證；在覺醒的過程當中，仍然有其深度與廣度，就如同菩薩的階位，從初地至十地，因此雖然道理明白，卻一時無法頓斷無始以來的慣性意識與習氣障礙，即使如此，要領掌握到了，其它的自可迎刃而解，這就是見性的重要性，也就是說生命的每一個當下所產生的順境與逆境，此時此刻就是最好的上師(本體、自性)，唯有體悟本體的覺醒，才能真正明瞭上師的神聖偉大與用心良苦，象徵著一切的橫逆與磨練，全部都是逆增上緣，因為上師本身就是充滿著愛與光明的能量，而且永無止盡，因為一切的現象都來自本體的顯現，關鍵就在迷與悟能如實的與本體相應。

開悟起用，才能將所有遇到的任何一切現象，視為自己尊貴無比的上師，只要覺

¹¹³ 《松嶺寶藏》，頁 179。

而不迷，用恭敬、謙卑與感恩的心態，領受這一切的教導，或許這一切的過程都是自心的顯現，但要走向那圓滿的證悟之路，卻是無比的艱辛且充滿了挑戰，要打破自我的貪愛、執著與慣性的輪迴習氣，有時感覺比登天還難，但只要全心全意，真誠虔敬的發無上菩提心與慈悲一切眾生離苦得樂的誓願力，因誓願力具金剛性，能破一切魔障、迷妄與黑業，不忘初心，貫徹始終，將是超越這一切狀態最重要的生命動力。

死亡並不可悲，生命也並不可喜，唯有超越生死的靈魂，生命才有意義，故從生命的角度來看助念，不難知道，我們是有能力、有責任、也有機會去決斷我們的現世與未來，包括對死亡來臨的時刻做好「準備」生死方得以相安。¹¹⁴

就以上引用生死的議題闡述論點看法，在意義層次上來講，對超度的見解有四項：

一、見地上的超度

至為關鍵，直接講就是開悟，雖見本來面目，但未圓徹，煩惱習氣未斷，仍然為五欲六塵所障，雖有翻來覆去痛苦困擾的覺受，但懂得將一切現起的現象，轉為道用，脫困而出，因此只要掌握到心的根本，雖未究竟，但能借力使力，借境練心，使其不斷向上提升超越，終將圓滿。

二、生命當下的超度

具有一定深度的正知正見與內在修持，憑著實修的信心及願力，不斷在日常實務當中精進用功，時時刻刻保持深度的自我覺察，使其身、心、靈就在此生此世超越生死苦海，離苦得樂，確實掌握生命的每一個當下過程，使其覺醒。

三、生命終結的超度

在生命現象存有的階段，靈性並沒有超越世俗的捆綁與糾纏，心念的執著與貪愛仍然強烈造作，生生不息，造作輪迴的苦因，在不得不的狀況下，必須助亡者一臂之力，故因此需要以具有德性修持或實修證量的高僧大德及有緣親屬如理如法的超薦儀式，引導亡者，超越生死輪迴的苦海，往生淨土。

死亡本身是相當具有啟發性的，但未知死亡何時會發生前，何不先啟發自己？在一息尚存的時候，學習隨順佛法的見地與行為，並經常反省死亡的意義和無常的多面，幫助自己恆常修持法門，涵養自己的慈悲心及信心，當面臨死亡的時刻，即使這個死亡是突然

¹¹⁴蘇逸玲：〈從佛教觀點論助念〉，《榮總護理》18卷4期〈2001年〉，頁400。

意外且適逢巨大的痛苦，此時心中沒有辛酸、悔恨、畏懼，只會產生信心，並在慈悲眾生的心境引導下，安詳捨報，往生佛國淨土。¹¹⁵

四、生命現存現象的內在狀態超度 – 心理諮商

以蓮師清淨的身、口、意與極為善巧方便為典範，現今的諮商教育工作者理應具有良好的自我覺察能力，才能夠避開虛名的陷阱，並且為諮商專業者善盡把關之責。不論是從專業品質的提升著眼，亦或是針對相關倫理議題的關注，乃至於保障權力互動的平衡；所以當擁有權力的人（如：諮商教育者、督導員、諮商師）必須要有這樣的體認、來自許自律，才可能極有效的品管及並避開權力的濫用（或誤用），而避免自覺或不自覺地就以權力壓迫較低位階者（如：學生、被督導者、當事人）；因此具有專業知識與能力者（如：諮商師、教師）才有可能以一顆嚴謹而且溫柔的心發揮「術德兼備」的態度，並以所學專業正確、有效，並能僅守份際地來服務社會大眾。而自我覺察正是文化體驗的起始點，在此也由衷地期盼：自我覺察乃是卸下權力傲慢的利器，實際的讓權力的傲慢因有自我覺察的提升而終結。¹¹⁶

就像現在活著的我們，說坦白一點，內心當中也是充滿著煩惱、恐懼、不安與執著等等問題，甚至還需要輔導諮商來引導覺察自我，解決內在情緒困擾的問題，但往生者的靈識，感受更強烈，同樣需要輔導諮商解決內在情緒困擾的問題，或許會懷疑人已經死了，根本不存在，輔導諮商在此使用差太遠了吧？不可思議的是，它跟超度的內涵有異曲同工之妙，同樣是在解決心的問題。超度就是對生者及亡者覺悟的教育，尤其在此時此刻生命的當下，深入觀照，不取不捨，無來無去，念念解脫，引導心識超越一切現象所帶來的障礙與困擾，體悟那不生不滅的本體，是所有生命運作的本然能量，愈能與其融合，愈能展現出生命的自在與無為，打破生命的枷鎖，破繭而出，生命的喜悅融入大圓滿，達到生命實相的淨土，這才是真正幸福、快樂與安定的所在。

因為人類的行為是如此奧妙而無法預測的，因此如果少了一份謙卑，你就必定看不到他人內在所面臨的掙扎與困境；所以有時不能光憑技術與方法，必須要講智慧，對人生苦難才有真實的了解。如果此課題諮商師本人已經克服、而且處理完的課題，如此有深刻體驗的自我揭露對個案來講將會是強而有力及具說服力的示範效果；¹¹⁷學習能夠誠實地面對自己內在的弱點與限制，所以唯有在面對自己的真實不完美之後，才会有真正

¹¹⁵ 《榮總護理》，頁 399。

¹¹⁶ 陳金燕：〈自我覺察：文化體驗的起點·權力傲慢的終點〉，《應用心理研究》（2003年），頁 25-26。

¹¹⁷ 《治療師的懺悔》，頁 128-129。

的學習與成長；所以有時候也必須承認且接受自己的過失，否則並沒有辦法真正的學習；因此，如果你做錯，不能說這樣沒關係，是學習的過程，而且因為這確實關係到另外一個人，因此對個體所可能造成的任何影響絕不容許以輕率態度看待。¹¹⁸

首先，你必須要先確定這位案主到底有沒有受傷，之後你必須退一步去反省檢視自己那裡出錯，或是其中有那一個步驟必須認真重新考量。諮商師首先必須先照顧到個案真正的需求，修補任何可能已經造成的傷害，然後針對自己錯誤的經驗深入加以反省，從中學習；¹¹⁹況且此項道理能應用在個案身上的話，事實上那麼也適用於你我。¹²⁰其實並沒有頭疼個案的存在，因為所有個案都是以他所知道的生存之道在應對。所以，與其說是令人很頭疼的個案，倒不如說是極令人頭疼的諮商師，因為那些固執已見且缺乏彈性，既沒有能力做必要適時的調整，以便與個案建立好關係，或是不肯進一步深思熟慮的做轉介等等。¹²¹

正確的同理心包含了二個層面，其一能深刻了解對方痛苦，如同自己在受同一苦；其二是了解對方正是因為相信了錯誤、不存在的自我信念而陷入痛苦之中。因此除了感同身受外，還要傳達正確可以使對方可以離苦的方法。如果只跟對方的痛苦在一起，卻沒有教導正確的方式，那只是助長對方的痛苦，並承擔對方的責任，使得彼此一起進入痛苦的循環；如果只有傳達正確的方式，而沒有了解對方的痛苦，甚至告訴對方痛苦不存在，那麼即使正確的方法也無法被傳達出去。這個了解永遠停留在分享者身上，分享者與痛苦的弟兄永遠是二個分離的個體。¹²²

人在遭遇到健康問題及身心痛苦或重大的壓力事件時，會比平常更渴求宗教及特殊的靈性力量 and 神聖，與此有關的信念、行為、儀式都似乎有種超越性的力量，因此能夠有效的回應人對實際存在處境的困惑、情緒的混亂與恐懼，同時並提供終極意義、秩序與平安感。¹²³

過去二十年以來，西方的心理學界是越來越肯定宗教及靈性所帶給人們超越的力量

¹¹⁸ 《治療師的懺悔》，頁 42。

¹¹⁹ 《治療師的懺悔》，頁 111。

¹²⁰ 《治療師的懺悔》，頁 10-11。

¹²¹ 《治療師的懺悔》，頁 54-55。

¹²² 劉榮德：《心的途徑》（新北市：零極限文化出版社，2014 年），頁 65。

¹²³ 陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云：〈當靈性與心理諮商相遇－諮商師的觀點〉，《中華輔導與諮商學報》第 48 期（2017 年），頁 5。

以及生命意義感，而諮商心理學研究也正顯示出諮商師認為在諮商中能夠與案主探討靈性議題是非常合宜的、採用靈性介入的技術方法能夠為個案真正帶來好的諮商效果。這樣其實對宗教及靈性持正面而開放的態度，正是為諮商師在諮商工作中真實的開啟了一個新的視野。如同近年來在台灣的諮商界，有一些宗教／靈性等背景的諮商師，也開始逐漸會把宗教及靈性放在諮商中真正的與案主工作。¹²⁴

在諮商當中，雖然宗教與靈性的議題不常常是當事人求助的主要問題，但卻有可能潛藏在主訴問題的背後，在諮商歷程中伴隨著心理問題的討論會漸漸的浮現。而西方的諮商研究顯示，在多數當事人同意以宗教與靈性主題適合於此諮商脈絡中討論，也會有意願在諮商中去探討靈性議題，而對於有高宗教背景及靈性認同的當事人，會傾向的將心理諮商視之為深化靈性的方式，並以此期待諮商師能夠協助增加靈性覺察。而在實徵研究上亦顯示諮商師對於具有宗教背景的當事人適時使用靈性介入，能產生出正向治療效果。¹²⁵

反觀國內，長時期以來諮商師受到在諮商倫理中必須要維持價值中立信念的原則影響，儘量避免在諮商中與案主共同討論宗教及靈性議題，也會擔心會遭到主流諮商師主觀的不贊同，而不會公開的想與其他諮商師討論此問題，將信仰、靈性融入於諮商領域這個話題，使得具有信仰的諮商師在面對諮商實務工作中要如何與案主在靈性層面互動工作，已經成為長期以來一直被忽略的議題。在當前的宗教及靈性的主題已經開始被心理學與諮商界要去重視的時刻，國內諮商界也有必要探討有宗教及靈性的諮商師將宗教及靈性真正融入於諮商的實務經驗。¹²⁶

Spirituality（靈性）的起源是來自拉丁文“spiritus”，意思就是呼吸或生命力；而宗教的拉丁字起源為“Religio”，這是人類對神聖的信仰與恭敬崇拜之意。界定靈性是一種在世存在的方式，並且承認存在的生命是為了想要與一個超越的或更崇高的力量有連結，靈性能使人能夠朝向希望、信心、愛、超越、勇敢、連結、與慈悲的方向，而宗教是能夠讓人透過社會或是機構及組織表達出他的靈性內涵。而宗教的表達則涉及宗派的、外顯的、表達的、公開的，而靈性是個人純內在的、自發的、而且也是私有的，兩者有些區別。有些人則透過宗教來追尋靈性，也有些人也追尋靈性但是不涉入其宗教，

¹²⁴同上註，頁 5。

¹²⁵陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云：〈當靈性與心理諮商相遇－諮商師的觀點〉，《中華輔導與諮商學報》第 48 期（2017 年），頁 6。

¹²⁶〈當靈性與心理諮商相遇－諮商師的觀點〉，頁 6。

宗教與靈性雖然在意義不全然相同，但是兩者之間是有重疊的。¹²⁷

自性超度與諮商輔導個案有著相輔相成的概念，好像面對個案一樣，當我們在現實環境當中，常常會讓自己困在憂慮、焦躁、恐懼不安的情境當中，患得患失，同樣需要輔導諮商解決內在情緒困擾的問題，超越所遇到的障礙；引導至正向、健康、幸福、平衡的人生走向。

就如同以 Rogers 以當事人為中心的治療為核心，就是真誠、同理、一致與無條件的正面關懷¹²⁸，如同菩薩放下自我，接納一切眾生的痛苦與悲傷，去治療身心所呈現的障礙。對個案的各種訴說和行為不加評論，不予指導，只是引導他們表達內心的感情，並在諮商者所營造的良好氣氛的自我探索過程中，去澄清與頓悟自己的發現和決定，因此不是嘗試著去改變個案，而是對個案永遠保持著理解與尊重，並且接受個案一切的感情，進入個案獨特的自我世界，從這體現出一種對生命的包容與尊重和彼此之間真正的信任感，與個案同在且深深理解的愛；因此可以體認到在心理治療的過程中，最需要的是當事人對自我的瞭解和自我重組的能力，為了協助當事人此種能力的發揮，最有效的方法就是創造出真誠的接納、理解、和尊重的心理氣氛，且針對個案不同特質與需要，經嚴謹及詳細的評估後，給予正確的方式，同時可以擅長的實務技巧及特殊專長....等，作為方法技術上的輔助與融入。

諮商時，如果當事人積極懷著希望情況能好轉、問題能夠得到真正解決的強烈動機，諮商就能夠發揮威力，通常諮商師是不會主動給予「這樣做比較好」的明確答案以及建議；諮商師會透過彼此諮商的過程，深入去探究當事人的內心世界。於是乎，埋藏在內心深處幽暗的部份就會被攤開，而察覺到以前從未發現過的蛛絲馬跡。不過，在此過程中會伴隨著內心的傷痛；為了需要深入內心，絕對需要有當事人有意願使自己變好的意圖及想改變自我的強烈動機，這些都必須歷經數次的諮商；¹²⁹尤其是與資深的諮商師會談時，不會直接談到核心問題的解決對策，但是會立即觸動當事人的心；諮商一或兩次就能解決實務問題的案例，相當罕見；因此，建立起「不期待問題能立刻解決，而是不放棄、耐心地接受諮商」這樣的心態是非常重要的。¹³⁰等同於菩薩的無限的悲願與恆常心。

¹²⁷ 〈當靈性與心理諮商相遇－諮商師的觀點〉，頁 6。

¹²⁸ 卡爾·羅哲斯著，宋文里譯：《成為一個人》〈新北市：左岸文化，2016 年〉。

¹²⁹ 田村毅，林詠純、徐欣怡、曾育勤、黃瓊仙譯：《搶救蘭居族：家族治療實務指南》〈台北市：心靈工坊文化，2015 年〉，頁 34。

¹³⁰ 《搶救蘭居族：家族治療實務指南》，頁 39。

諮商是要進到案主獨特內在的文化脈絡裡做治療，而且必須要尊重到案主所信奉的理念。¹³¹因此當諮商師內心當中，如果對個案起了貼標籤、排斥指責或論斷時，就是麻煩即將上身的開始。而無效的治療就是被如此的負向循環給套住，開始給了個案下病態的診斷，而且並沒有為個案找一個台階下所造成的，如此繼續教些表面的東西，教個案不要那麼強勢，那就更糟了。¹³²

過程中諮商師必須做些功課，意思是說要認真的留意反移情作用，或是其它種種讓個案刺激到，而引發出你的內在一些思緒與保護性行為；千萬不要把焦點全部放在個案身上，以為這都是個案的問題，所以我們應該讓小我退居在幕後；很多諮商員卻一點意識也沒有，完全對自己的反移情全然的盲目。¹³³但是就以一個好的治療關係也會製造出類似無效的治療，是因為個案因此變得過於仰賴諮商師，一直認為自己缺乏諮商師所擁有的那種能力，為了能實施正確的治療，你必須得讓個案感覺到與你是在一起工作可以很自在；¹³⁴所以諮商師必須察覺到個人特有的道德立場及其極限，所以諮商師不應當將個人的價值觀加諸於個案身上，但也不能屈就於個人信念的價值去迎合個案不夠成熟理想的目標；諮商師必須要知道自己的能力範圍，不應強迫自己必須去滿足個案的每一項需求；¹³⁵而是引導個案自我覺察到問題本身的核心，去解開內心的枷鎖，產生頓悟，過程中的同理、尊重、接納與包容是非常重要的；同樣的如同菩薩以謙卑、柔軟、清淨、光明、平等一如的心境，去看待問題的因果關係。

相信人們是可以很快的改變自己，是可以超乎自己想像的，而且現在要了解，如果能夠配合上對自我本身脆弱性的認識及人我關係的技巧與客觀環境因素等等，改變會因此更容易些。所以，治療目標是要幫助到那個個案挑戰屬於那些製造問題的內在啟動模式，發展出一套實質策略來幫助個案建立屬於他想要的人我關係，然後使個案有能力持續營造屬於他所開創的關係。¹³⁶

鍾灼輝在自癒實錄裡講述到，其實在人這個極為複雜的身體裡，不單單有著無限的智慧，還有隱藏無盡生命的可能性，而這所有一切都寫在我們的基因遺傳密碼上。如要揭開生命的奧秘，就要深入潛意識裡，因為一切所有的生命奇蹟都會在那裡面發生。只

¹³¹Jeffrey A. Kottler、Jon Carlson 著，胡茉莉譯：《治療師的懺悔》〈台北市：生命潛能文化事業有限公司，2004年〉，頁44。

¹³²《治療師的懺悔》，頁155。

¹³³《治療師的懺悔》，頁75。

¹³⁴《治療師的懺悔》，頁134。

¹³⁵《治療師的懺悔》，頁230。

¹³⁶《治療師的懺悔》，頁240。

要能夠進入到潛意識的底層，我們就可以開啟出生命的力量，啟動自我免疫療癒的能力；我決定運用此種潛意識的力量，連醫生都不可能置信的「夢境療法」來醫治我這個無法行動的右腳，因此我的生命展現了連醫生都無法置信的奇蹟，確實翻轉了醫生對我所宣判的終身殘障命運。¹³⁷意識本身就是一種能量，對應的巧妙之處，就是以無礙的心，配合對一切生命的真誠與愛，自然內在的無量潛能，就會自動導向健康、平衡、圓融的身心狀態。

就如自我催眠能引導出一種自動接受的心理狀況，使得我們接受並相信來自心理的建議，而這些帶有正面積極意義的訊息，能使你的心毫無懷疑的接受這正能源，在正能源的指示下，產生具有積極力量的行為。¹³⁸

諮商也是引導個案回歸本然面目的我，發現那原本就喜悅、幸福、快樂的自我，因為自性本來清淨，本不具生死的分別，為什麼大家只認識這顆迷惑的意識心，這就是造就生死苦海的根本原因，卻不認識每天朝夕相處的真心本性，才是我們真正的源頭，一體的兩面，顛倒、錯亂與虛幻的認知感受，全都來自於心的分別執著，現在此時此刻平靜而專注的回到當下，裡面有太多數不盡的內容，念頭一直跑個不停，表面上我們馬不停蹄，積極努力的追求人生的快樂，內心卻一直存在著迷惑、不安與恐懼，有一種莫名的壓力不斷驅使及逼迫，想要抓到一種像穩定感的東西。

有時為了證明自己的成就與重要價值，更是使出渾身解數，過程曲折離奇，充滿驚濤駭浪，難道這就是存在短暫生命當中，我們追求的人生；迷與悟真的是二種截然不同的世界。至為關鍵重要的是去頓悟體認生命的實相，當下承擔，無二無別，了悟那原本清淨、光明、圓滿的本體，亙古至今，如如不動，不生不滅，無所謂度與不度，當下圓滿具足一切功德。

《飾終須知》云，問助念二個字是什麼意義？答：『助』是幫助，『念』是正念。併攏來講，就是幫助臨終的人，正念念念現前的意思。」幽溪大師，於《淨土法語》云：臨終正念現前，往生極樂必矣。¹³⁹

就以上所講述的論點，在處理過程當中，就像印光大師所講述的臨終三大要，來助

¹³⁷鍾灼輝：《做自己最好的醫生》〈台北市：大塊文化出版股份有限公司，2014年〉，頁18。

¹³⁸Gilbert Oakley 著、王秋瑩譯：《自我催眠的神奇力量》〈台北縣：新爾出版社，1999年〉，頁4。

¹³⁹余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉，《中華禮儀》第32期（2015年），頁25。

成往生：第一、善巧方便的開導安慰，令生正信；第二、要大家輪班念佛；第三、切忌去觸摸，搬動到身體。如果能依此三法以行，是決定可以消除宿業，增長其淨因，蒙佛接引，往生西方。因此佛教對臨終的引導語言及行為與客觀環境之影響心念都特別重視，對剛過世的這些往生者，還會特別在四十九日內，透過誦持其經典、說法開示、法會等諸種方式協助其提起正念，以求能往生善處。¹⁴⁰因此藉著佛教助念儀式，讓社會大眾都能更加重視殯葬的儀式活動都是在提昇亡者的靈性生活空間維次，千萬不要鋪張浪費在做對亡者毫無實質利益的所謂「世俗所稱頌者」形式上的殯葬行為，並能對整個社會提供一個能夠認識生命意義的機會。¹⁴¹

筆者認為生命的存在不只是顯現所有的外在形式，靈性的體悟與提昇更具有重要意義價值，縱然外在的現象不斷的變動生滅，內在的心境，也是變幻莫測，什麼才是生命的真相？就像死亡雖是人生莊嚴的終結，但重視外表的儀式，更要注重實質內涵，更關係到往生者靈性發展的未來走向，因此，更需了解真正的核心，是心的品質。就像人生不能只顧形式，如財富、名利、地位、權勢等等，這些外在的條件，更重要的是覺醒每一個人內在都存在著清明的覺性，不與內在覺性相應的人生，是充滿分裂、矛盾與衝突的，是一種負面狀態的輪迴，滿足於感官的追逐與刺激，在虛幻中造作生死而不自知，人們都喜歡看假象，不喜歡看真相，自欺欺人，假的變成真的，顛倒是非，錯誤的觀念想法，令人匪夷所思，因此瞭解你內在的覺性太重要了，這關係到你生生世世生命流轉的形態。

¹⁴⁰余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉，《中華禮儀》第32期（2015年），頁24。

¹⁴¹王士峰：〈人生的最後告別如何健康助念〉，《中華禮儀》第27期（2012年），頁33-40。

第四章、探討生命不死的真相

第一節、空性本質的體證與不生不滅

如同蓮師所認為的本然空性，就好像智慧的力量是可以化現並生起一切的，因此慈悲的能量遍滿一切。所有涅槃和輪迴的現象，不論屬於清淨或是不清淨的都是由我們自心所起的外在表相。一切輪迴與涅槃都是如此，均為非自性實有而非輪迴或涅槃中的個別現象，心之非概念狀態為清淨本覺覺性的智慧，即所有輪迴或涅槃現象不過是我們自心生起的外顯現象，再透過本覺智慧的創造力量而生起。¹

在臨終時，會有明光出現，小乘、大乘與金剛乘佛教均定義此光為自性清淨心，在死與死後期間的中有（中陰）²狀態，這光將於臨終者的眼前閃示過，並從肉體的束縛中解放，在徘徊解脫和再生之際的死者意念間閃爍。死者的意識主體如把它認為是真實現象、宇宙意識或絕對的存在（Absolute Being）時，輪迴即立刻被切斷。但是死者的主體意識卻會因為困惑於該眩目的光輝而逃避，轉而被更柔和的有色光引誘而去，最後以此色光之形態存在，並又再度陷入了生死輪迴的狀態。³

經文當中最令人感興趣的就是《西藏度亡經》了，蓮華生大士於西元第八世紀時在《坦特羅佛教》（Tantras，或稱之為密教、或佛陀不傳之密）提出了六個有關中陰期的變化週期。其中三個與生命（生到死、睡到夢、自我到虛無）有關，以及三個與死亡（死前片刻、或事物本性的光輝、無的變化等）有關的變化。《度亡經》是一本論及六個必然週期變化的經文，而其目的在於幫助修行者，能夠以自覺的方式面對死亡。文中以自性的角度探討中陰時會發生什麼情況、如何協助臨終之人，以及如何面臨死亡的當下、如何看待諸多幻象、如何進入佛的領域以及如何選擇再生等。⁴

《度亡經》如前所述是一本關於死亡與再生過程的旅途指南。書中論及中陰可區分為三個階段：(一)靈魂尚未投胎之時；(二)出現夢境般的回憶；(三)靈魂投胎轉世，進入子宮內等。想再次投胎轉世的想法，是來自自身的業力。而這種意念也使得人們無法進入佛土。而在投胎轉世過程中，由業力成就的靈魂複合體(即精神體)，透過肉體方式存在並精確的展示出與死亡完全相逆的過程。因此，死亡並非完全毀滅，因為人在死亡後，

¹達賴喇著、陳琴富譯：《安住於清淨自性中》，〈台北：橡樹林文化，2010年11月〉，頁335-336。

²中有、中陰。梵語為 antarābhava，西藏語 bar do，指死和生之間的中間存在。正確對應梵語 antarābhava 的西藏語為 bar ma do'isrid pa，省略而大多稱呼它為 bar ma do，或 bar do。中有相關問題，請參閱：許明銀譯（2000）《中有大聞解脫》（香港：香港密乘學會出版）。

³許明銀：〈金剛乘佛教的救度方法〉，《新世紀宗教研究》，15卷第4期，2017年，頁120-121。

⁴肯內斯·克拉瑪、方蕙玲譯：《宗教的死亡藝術》〈台北市：東大圖書股份有限公司，1997〉，頁126-127。

並沒有什麼東西消失不見或被毀滅，只是從一種狀態轉化至另一種狀態而已。人們在閱讀並探討《度亡經》的時候，也同時是為了死者與屍體二者而唸。因為大家都相信靈魂不會馬上就離開肉體。《度亡經》本就是讀給死者聽的，聽完後他們就能在玩全徹悟的境界裡(即無生、無死境界)獲得自身的解脫。這本經書可說是為了幫助那些應業力而再次進入輪迴轉世者而讀，以利他們在沒有任何預設或判斷的情況下，能夠有意識的進行輪迴。⁵

中陰一般可分為下面六種情境，分別為：生處中陰（或稱生存中陰、處生中陰）、臨終中陰（或稱死亡中陰、命盡中陰）、法性中陰（或稱實相中陰）、投胎中陰（或稱受生中陰、投生中陰）、禪定中陰（或稱禪定中陰、定中中陰）、睡夢中陰(或稱睡眠中陰)、等，說明如下：⁶

一、生處中陰

「生處中陰」指六道眾生開始投胎受生，從出生具備身相到死亡這段期間所示現的各種顯象稱之。

二、臨終中陰

「臨終中陰」指開始面臨死亡的過程，人面臨死亡時從四大分離、消融的順序開始，到內、外氣息的斷滅為止，完全展現死亡的現象的這段期間即稱為「臨終中陰」。時間上為「生處中陰」過程結束到「法性中陰」開始前的階段。

三、法性中陰

「法性中陰」則指從「臨終中陰」過程結束後，到「投胎中陰」開始的階段。在消融過程完全結束後，亡者會陷入昏迷，然後再一次顯現其法性本具的智慧、聲音、光芒、光點這些情境，並且顯現寂靜、忿怒本尊等各種型態的過程。

四、投胎中陰

投胎中陰階段是從法性中陰結束，到正式投胎受生間的階段。在此階段可透過生前所聽受的各種教授，選擇往生佛國淨土或進入六道輪迴。在此過程中，亡者會面臨各種不同的痛苦或快樂等相異境相。由於此階段是選擇是否再次投生的一種過程，所以稱之為「投胎中陰」。

五、睡夢中陰

⁵肯內斯·克拉瑪、方蕙玲譯：《宗教的死亡藝術》〈台北市：東大圖書股份有限公司，1997〉，頁 127-128。

⁶蓮花生大士著，堪布慈囊仁波切譯：《西藏生死導引書上》〈台北：全佛文化事業有限公司，2010〉，頁 31-35。

指眾生由入睡到醒來的這個階段。眾生由於心、氣相依的結果，身體中的氣、脈及明點會在睡夢中展現出各種的迷惑幻境，故稱之為「睡夢中陰」。對於三界的芸芸眾生來說，這一切的現象都是因自身而起的迷惑境相，在睡夢中會比白天的迷惑來的更加迷惑！這是因為從自己無明的迷惑妄念中又再顯示出來的各種睡夢中的境相，因為是迷惑中的迷惑，故稱之為「睡夢中陰」。

六、禪定中陰

指眾生修行時處於三摩地中到出定間的階段。修行者不管是依照生起次第、圓滿次第，或是依「止」或「觀」的法門修持時，當修行者專心一致並且安住在三摩地境界之中，他即能以修持所生的智慧來降伏自身的無明迷惑，因而能安住於定境中，舉凡能進入定境的這段期間均稱之為「禪定中陰」。

七、生處中陰與睡夢、禪定中陰的說明

前述六種中陰的展現均是依順序發生的。處於「生處中陰」的第一階段時，可依聞、思、修三種方法來修習，須確實依循正法去精進修持，來求證並獲得解脫，這是「生處中陰」階段的狀態。其他「睡夢中陰」及「禪定中陰」亦是伴隨「生處中陰」階段示現其結果的。一般來說「睡夢中陰」的情景就是人們在白天處於一種無明迷惑狀態，而在夢中則處於更廣大的無明迷惑狀態。而「禪定中陰」則為依照聞、思、修的三種方法修行讓心安住以進入三摩地的境界。因此「睡夢中陰」以及「禪定中陰」二者均為「生處中陰」裡的二種狀態。假如人們在「生處中陰」階段無法得到解脫，那麼就要面對「臨終中陰」的境界。

八、六種中陰境相的本質

中陰現象其實緣自於本性清淨的如來藏。因為眾生不了解本性具足的智慧，因而出現了六種不同的迷惑境相。本來其實應該沒有這些現象，眾生卻因迷惑而產生了各種「實有」的現象，因此六種境相的本質，其實不具任何真實性，但我們卻將這些不存在的境相執著成是真的，因此產生了所謂的中陰境相。

九、中陰的境相

其實眾生在輪迴過程中所看到的一切現象都是不實的，由於眾生易被此種虛幻不實的輪迴現象迷惑，且執著該現象是真實的，這就如同我們雖然知道夢境都不是真的，但當我們未醒的時候，常會以為夢境的一切現象是真實的。這就如同《心經》所開示：「一切諸法的本質都是空的。」在整個輪迴的境相本就是如此。

下面將更詳細的解說前述的六種中陰於眾生在解脫生死的路徑(包括生前、臨終及死

後)過程中的每一種現象。⁷

一、生前

能脫離生死輪迴得到解脫是修行者們所追求的共同境界，在《中陰聞教救度大法》的文獻中提及了三個可解脫的階段，分別為：生前、臨終以及死後，無論處在生命任何階段，都存在有讓眾生可脫離輪迴解脫的機會。生前階段即眾生尚處於人世階段，可採用「最高指導法」的解脫方法，此法適用於根器最高的瑜伽行者，即透過「六中的持有來自行解脫導引」的禪定修持，自己獲得解脫的方法。但這必須同時要有上師指導與自己的實修。擁有最高根器的行者可透過這樣的禪定修持，來了悟生死皆由心生的道理。因為心念的本質就是空性，透過此法行者可以獲得即時的解脫，只要他明白生死其實都是虛幻不實的事實。快不快樂、生死、好壞與所有的事物其實都是本身空性的一部分，所有感受到的一切都是自身心念的產物。如果能夠了悟這個道理，人在面對死亡過程時，身體與心靈上將會呈現各種死亡徵候，例如：肌肉、體力、體熱、呼吸等現象的逐一崩解。「觀察死亡特徵的自發性解脫法」指的就是這樣由臨終者自己或身旁上師觀察臨終現象的解脫方法，即在適當的時候啟動「遷識法」。也就是透過自發性的方式去獲得解脫。主要關鍵在於要能夠「憶念」到遷識法，就可獲得自發性的解脫。此法可透過以自己的力量或藉由旁人的指導達成。⁸

二、死後採用「中陰聞教救度大法」

如果依「觀察死亡特徵的自發性解脫法」仍然無法獲得解脫時，就必須開啟「第三個死亡境界最大的影響力業力」；善的思想或行為被叫做善業，惡的思想與行為則稱為惡業。所有這世累積的行為與思想全部會形成業的力量，而影響生命最後的走向。生命中所有的思想行為都被稱做業。善業造成善果，惡業則生成惡果。善業的力量將帶領臨終者往解脫的方向走，而惡業則會阻止臨終者解脫成佛。從臨終到死亡，期間歷經的業力有四個階段：

(一)業力尚未發生作用階段(即臨終中陰第一明光顯現時)

臨終者停止呼吸時業力短期內還不會發生任何作用，如此臨終者可有短暫的時間去體認第一明光的顯現，並獲得解脫。

(二)明光與業力的相抗衡(即臨終中陰之第二明光顯現時)

⁷蓮花生大士著，堪布慈囊仁波切譯：《西藏生死導引書上》〈台北：全佛文化事業有限公司，2010〉，頁31-35。

⁸《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》，頁52。

此為臨終者呼吸停止後將近一頓飯的時間。人會進入「淨幻身」的狀態，這時第二明光將會顯現出來，這道明光可與業力相抗衡。明光如果戰勝業力，臨終者可獲解脫，並脫離輪迴之苦。業力如果戰勝明光，則臨終者會進入另一個死亡的階段，稱為「實相中陰」。

(三)業力開始，幻覺顯現(即實像中陰)

在人死後第三天半或第四天，會進入所謂的「實相中陰」。此時意識已經脫離身體，形成所謂的「意識體 (mental body)」。業力的作用正式開始，臨終者會開始產生一連串的幻覺。佛菩薩與忿怒諸尊會顯示於臨終者眼前，祂們試圖接引臨終者前往西方淨土。但臨終者會因為生前累積的業力造成干擾，進而去牽引亡靈。此時的幻相，除了明光外，還會有從實相來的千雷巨響，其中還會夾雜著忿怒的咒語。

(四)如果業力作用大，會產生更多的幻覺(即投生中陰)

亡者在經歷過「實相中陰」一連串的幻相之後，接著是更為恐怖的「投生中陰」。亡者將不斷看到黑雨、風暴及巨響等各種不同的恐怖幻影。但這一切都是虛妄不實的，都是來自於自身業力的影響。然而這一切即便都是虛妄的，但卻會嚴重影響亡者的投生轉世。⁹

如果一場旅程缺少了最後的一步，則依然屬於一場未竟之旅。換句話說，如果一般人的意識是受到戕害或分裂的(舉凡有關罪惡、疏離或二元自我的分裂等)，不論何種狀態的表現，或者分裂後的再次統一，全部是以精神死亡或再生的形態展現。追尋者不僅是從保留原有變化的源頭(上帝或真實自我)中變化分離出來的，同時也會藉由焦慮、自我懷疑，以及對生死產生恐懼等方式，從探索本身中分化出來。由於精神的死亡可透過其在的精神中醞釀並產生出新的自我而有所轉變，因此再沒有比禪宗大師們所說的：「凡在死亡之前死亡者，將永遠不再死亡。」¹⁰闡釋得更為清楚的了。我們的結論將是，唯有藉著死亡前的死亡，即透過精神上或預想上的死亡，整個再生經驗才會相應出現。¹¹蘇格拉底被尊崇為哲人中的哲人，對他來說生命中最值得關切的事情就是揭露哲學的目的與意義。換句話說，一位哲人在成為哲學象的過程當中，不斷對自己的一生進行反省，這樣的事情對蘇格拉底而言是卻是一件非常合乎公理的事。他甚至還指出，既然哲

⁹ 《圖解西藏生死書：認識中陰聞教救度大法》，頁 58。

¹⁰ 這種生死為一的發展方向，相當於 Bunan 禪師所說的：「當你同時既生且死，自我完全消失之時，這種最為淡漠的喜悅是多麼的棒啊！」由路西安·斯圖瑞克(Lucienstryk)所著，Takushi Ikemoto 所編纂翻譯的《禪：詩、祈禱文、誡律、一事與訪談》，頁一五。參見《宗教的死亡藝術》，著 1，頁 354

¹¹ 《宗教的死亡藝術》，頁 337-338。

學的目的在於面對死亡之時找出生命真正的意義，同時了解自身靈魂的本質，那麼真正所謂的哲學家，應該是一位能隨時實踐死亡藝術的人。如同蘇格拉底對辛苗斯(simmiias)所做的結論：¹²

「我們所謂的死亡，不就是靈魂離開肉體，獲得了自由嗎？」「誠然」，辛苗斯說，「那麼解放靈魂的欲望，對一位真正的哲人而言，應該是最主要或唯一的心願了，事實上，哲學家的職志，就在於由肉體之中解放靈魂於倒懸，不是嗎？」「顯然」是如此。」

「那麼我先前所講的，如果一個人終其一生的訓練自己，盡可能以一種接近死亡的狀況生活，那麼對他而言，當死亡來臨之時，卻依然悲痛不已，這不是件非常荒謬的事嗎？」「誠然。」「那麼，辛苗斯，事實的真相乃是，真正的哲人既視死亡為職志，因此對他們而言，所有人類的死亡，皆不足以驚異。」¹³

蘇格拉底探討的死亡，是將死亡視為靈魂離開肉體。蘇格拉底認為：

- 永恆的靈魂，是唯一不會朽壞的實體。
- 肉體乃是靈魂的外衣，此兩者乃彼此二元對反的。
- 靈魂是永恆的本質，因此並非死亡的對象。
- 靈魂在肉體內得到更新。
- 死亡釋放了靈魂，使它能回到永恆的家。
- 死後的靈魂，將歷經數次的輪迴。
- 當靈魂淨化了或沒有污點之時，便能得到自由而與諸神同在。

要理解蘇格拉底的想法，首先要先理解蘇格拉底如何去定義靈魂。¹⁴

在蘇格拉底與塞比斯(cebes)的對話中，他說：

現在，塞比斯，看看這是不是我們前面所說的，整個討論的結論：靈魂十分類似於神聖、不朽、智慧、渾一、不壞，以及永遠不變之物，而肉體則十分類似於

¹² 《宗教的死亡藝術》，頁 202。

¹³ 肯內斯·克拉瑪·方蕙玲譯：《宗教的死亡藝術》（台北市：東大圖書股份有限公司，1997），頁 202-203。

¹⁴ 《宗教的死亡藝術》，頁 203。

凡夫、可朽、雜多、愚痴、可壞，以及變易之物。¹⁵

句中的意思與巴曼尼得斯(Parmenides)與海拉克利圖斯(Heraclitus)所說的相同，對於蘇格拉底來說，靈魂是生命中自我領域的核心，而自我所顯現出來的狀態是在與他人的不斷對話之中被塑造出來的。由於這樣的特性，因此靈魂不像肉體會受制於無可避免的死亡。¹⁶在與塞比斯的對話當中，如果追溯此相同的推論過程，蘇格拉底對於靈魂不朽的想法，表達了如下看法：

那麼，告訴我，能令肉體生存的要務是什麼？」

「一直都是如此嗎？」

「誠然。」

「那麼，當靈魂據有肉體之時，它必當帶來了生命？」

「是的。」

「是否有和生命相對反者？」

「是的。」

「那是什麼？」

「那麼，這是根據我們先前所同意的，靈魂絕對不允許和它所具有的生命相對反存在，這個結論所引申出來的嗎？」

「完全正確。」

「那麼，現在我們所採用的，那個不允許偶數形式的名稱是什麼？」

「非偶數。」

「那不容許正義或教化的，我們又如何稱呼它？」

「沒有教化的，以及沒有正義的。」

「很好，那我們又如何稱謂那不容許死亡的？」

「靈魂也不容許死亡存在嗎？」

「所以，靈魂乃不朽的。」

蘇格拉底說：「那麼，我們能不能說，它已經被證明過了？你以為如何？」

¹⁵ 《宗教的死亡藝術》，頁 204。

¹⁶ 《宗教的死亡藝術》，頁 204。

「十分完整了，蘇格拉底。」¹⁷

此段對話裏，十分生動的描寫出一個人在瀕臨死亡時，其靈魂所發生的變化。亡者肉體雖然在不斷消解，但是如果靈魂能從在世時的污點中得到解脫，人的靈魂將可永遠的與諸神同在。但是如果靈魂被欲望給污染了而無法解脫時，那麼就很可能會在墓穴中與墓地附近遊蕩，直到再次進入另一個肉體完成前世的欲望。¹⁸這段論述後半部似乎與本文中探討靈性轉生的內容十分相似。

蘇格拉底在和塞比斯談話時，亦將上述的看法納入其中：

誠然，如你所知，當一個人死亡的時候，雖然就其肉眼可見、屬於物理層面的部分而言，也就是從躺在這個現象世界，我們稱之為屍體者而言，它的腐敗、分解與消散，是為十分自然的一件事，然而卻並非立即發生的，只要肉體處理得宜，又置於溫暖的季節，即便是死亡已經登場，它仍能維持原樣好長一段時間。真的，像在埃及，肉體在被乾燥處理，塗上香料防腐之後，幾乎可以維持完整，令人無法置信的長時間保存著；即使奇體的其餘部分已經腐敗了，但某些部分——如骨骼、肌腱或任何類似於此者，卻終能永久保存。不是嗎？」「是的。」

「然而那個肉眼看不見的靈魂，卻即將離開，去到一高貴、純潔、肉眼無法得見之處——真正的冥府，或不可見之世界——進入善與智慧之神的所在(如果神意如此，那是我重魂速去之處)——如果它的特性和我們先前所描述的相同，它是否會同一般所見一樣，在脫離肉體的時候，湮散毀滅了呢？真相實非如此，我親愛的辛笛斯與塞比斯，它應當是這樣的：如果重魂在脫離肉體之際，是純潔而不受肉體污染的，因為它在有生之時並不期望有身，並避之猶恐不及——換言之，如果它已經正確的往哲學方面加以追求，並確實修習如何從容的面對死亡，這就是所謂的練習死亡」，不是嗎？

「完全正確。」¹⁹

如同宗教信仰與其他文化一樣，哲學家蘇格拉底也針對死後靈魂的遭遇上，發表了

¹⁷ 《宗教的死亡藝術》，頁 204-206。

¹⁸ 《宗教的死亡藝術》，頁 206。

¹⁹ 《宗教的死亡藝術》，頁 206-208。

自身的看法。他認為當一個人死後，由於這一路上會遇到許多的「裂縫與枝芽」，因此會有一位守護靈來帶領死者亡靈，將亡靈帶到某處；而在該處，靈魂將會面臨審判，然後被帶往冥府。有關人死後的情況，蘇格拉底只有如下的敘述：

據說，任何一個人死後，他生前所隸屬的守護靈，將會帶著他，來到所有死者聚集的地方，並在審判之後，在專門護送重魂由此世到彼世的守護靈的引導下，出發前往下一世。當他們獲得了應有的經驗，完成了在世的時光，在歷劫多世之後，另一位嚮導即會再次將他們帶回。²⁰

蘇格拉底認為，眾生對死亡的恐懼是因為他們以為自己知道在死亡當中會發生什麼事。但實際上除了假想的情況之外，並沒有人真正知道在死亡時到底會發生什麼事，因此這種恐懼乃是沒有道理的。對此蘇格拉底認為死亡其實沒有什麼好悲傷的，我們反而應該帶著耐心與接納之心，以尊敬、感恩及平和的態度去面臨死亡。²¹

佛教「緣起論」認為肉體與精神二者的關係是不可被分割的，渾然一體沒有前後或本末之分，二者共同構成了宇宙的真實境相與生命的本質。人的生命是物質與精神各種元素的複合體，而非個別獨立的個體。因此，世間萬事萬物，包括生命都是由種種因緣而來的。從宇宙整體觀之，生命的能量應是永恆不變的，只是生命會從某種形態轉換成另一種型態，由此構成生死的反覆輪迴與無盡的循環。以佛教觀點觀之，人的自我是既無且空的。而靈魂才是真正永存的不朽的。²²

不管您願不願意，真相永遠是真相，您只是整體能量運作中的副產品，
只是牠的一個投影。祂是您的全部，您是祂的微妙部分。
您可以在思想上、幻覺中，脫離祂的束縛，但您還是祂的部分。
祂可以完全不與您有任何思想上的聯繫，但祂一直在影響您。
大腦在操作手指，整體在操作您，這是悠悠永恆的真相。
整體操作一切，成住壞空、生老病死，來自整體歸於整體。
沒有任何存在是與整體分裂的。
所以您的煩惱是多餘的，您的死亡恐懼是自惹的、虛幻的障礙。

²⁰ 《宗教的死亡藝術》，頁 209。

²¹ 《宗教的死亡藝術》，頁 208-209。

²² 朱志先：〈略論佛教的生死觀〉，《學術論壇》第 8 期（2007 年），頁 45-47。

誰在生呢？誰能死呢？沒有人來過，只是能量在運作，只是您我他在夢中作夢。我們是來自整體的夢，然後又在夢中自己做夢。夢被延續下去，痛苦也被延續下去。今世的我、前世的我、後世的我，以及您的我，他的我，千千萬萬人的我，都是來自同一個整體。所以一即一切、一切即一，沒有個別的我，只有整體的我。我我我；您要去分別嗎？有可能做出分別嗎？

今日的我夢醒，也是整體的我的夢醒，也是前世後世，千千萬萬個您我他的「我」的夢醒。

這是能量遊戲的最終結晶，是整體最偉大的慶祝。

所以每一個人人都必須負起責任去敲醒自己的夢，去覺悟這百世千代的南柯夢。

解脫吧！讓生命重新歡舞！唵嘛呢叭咪吽

沒有人在說話，也沒有人在聽，只是一些能量在無目地的運作著。²³

考慮「自我」對自身的影響又如何呢？生命中所謂的「我自己」是相當具有獨特性的稱謂。這個自我引導了我們生活中的一切、我們的人生觀，進而影響我們對人事物一切的觀感。當我們醒著時，所有的行為能力都被「自我」牽引並影響。也就是說我們深深被這個自我給催眠了。²⁴

此處要說明的是，生命的內在應該存有不同層次的覺知，此覺知會帶來怎樣的人生觀呢？它可說是一種生命真相的體悟，象徵內在的一種覺醒，同時展示出一種正面、積極而向上提升的能量，即覺知會慢慢引導人們走向大圓滿生命的境界。因此人們內在的覺醒，須來自內心道德的修持及個人內在智慧的高度展現，如此才可外顯出對於其他人真正的付出與關懷。在這樣的原則下，一個人專注於自我內在修為的提升是非常重要的。唯有如此，才能展現出對他人的真誠。唯有坦然面對自己生命的本質與核心，才能找到真正的答案。

既然你已聆受三世如一的祕密教誨，便應盡拋過去的知見及一切，斷除未來的冀望及籌劃。眼前這一刻，縱有念頭生起，不執不取，心如虛空。既然，由究竟觀之，根本無法可修，故無需修持。既然，那兒本不散亂，你只需心不散亂地安住此境，不修不整也不散亂，只是覺照一切，你的覺性便本知本明，光明燦爛。它

²³Gura U panditaAnand：《拓火》，〈臺南：大智慧禪修中心，無〉，頁 250-251。

²⁴Gilbert Oakley 著，王秋瑩譯：《自我催眠的神奇力量》〈台北縣：新爾出版社，1999 年〉，頁 11。

生起時，稱為菩提心，亦即悟性。因無所修整，故超越一切外在知識，因無所散亂，它是本體的光明淨性，外境外相，既無自性，故自然解脫。明空不二，是為法界。一旦悟及佛性無道可及，無法可悟，不證自明，便得如實而見金剛薩埵。

25

由於我們不知道如何去觀看念頭，因此常會被自身念頭給遮蔽。如果知道要如何去觀看念頭，會比在打坐時一念不生還來得殊勝。其實念頭一點都不是我們內心真正的障礙，反而是證悟自己心性的一個機會。當念頭生起時不要任意去抗拒，只要認證它的特性即可。認證念頭不只是覺知到念頭的生起，或是念頭的內容，而是指看到所有念頭背後原本的空性。如果能夠看到念頭原本的空性，生起念頭時就再也不是壞的，無念時也不再代表好的，因為心性本就是不生不滅的。²⁶一般所謂的「真我」是指我們內在本性的意識場及主觀性，人人皆有用來體驗生活的『我』。我知道，我看到，我超越了心智，超越了智力，甚至超越了情感，這才是真我。例如靜坐，有效果的靜坐會帶領人們進入某個宇宙的意識層次。在靜坐中，人們能體驗到無限的自我意識延伸及宇宙中的真我在宇宙中體驗到的個體心智與思想。但這需要某種技巧，而透過這個技巧能將對外在事物的注意力有效地轉向內在。如果去感受和探索自身的深層心智，這種深層的訊息和意識，絕對是普遍存在且永存的。只有意識能感受到自己的自我意識，而這種感受到自我意識的情況就是所謂的禪定狀態。²⁷

期待每個人都能真實去體認當下的生命狀態，以及原本的靈性與心靈的本質，這些本質事實際上是充滿慈悲、不執著、不排斥，並且清楚明白內、外在所顯現出來的各種現象，只要穿透虛妄心，放下四周環境干擾，圓滿無罣礙的光明自性自然就會顯現出來，那種無法用言語形容的平靜境界，即是一種自身生命的覺醒。

生命在經由深度的探討與內省後，自身道德與品性將不斷被提升與淬鍊出來，進而慈悲、熱誠及樂於助人的心態會被激發出來，寶貴的內在經驗與智慧可以透過共同學習而來，因為這種內在的生命體驗可以適時提供給眾人不論精神上、心理上及生活上滿滿的自信與力量，一旦共鳴產生，舊有的慣性模式被打破，自我即獲得自身肯定。繼而可以積極、樂觀及勇敢的態度面對問題，而負面、困頓、憂慮及悲傷等種種負面情

²⁵ 《無染覺性直觀自行解脫之道》，頁 18-19。

²⁶ 《直指法身》，頁 121。

²⁷ 盧國慶。〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》，第 3 期（2013 年），頁 27。

緒將可被取代，進而締造屬於我們自己幸福、快樂與美滿的生活。

第二節、生命真相的探討與邏輯驗證

一、生命真相的探討

人類常處於「認清生命的有限性」及「否定死亡」兩種意念的衝擊，要如何打破現存的時間概念來延長肉體的生命，以及肉體雖死而「靈魂」卻可以不朽。這是人類思想史上的一大進步，因為這代表人們開始從「否定死亡」演進到去「正視死亡」這件事，並且探討以人肉體的「有限性」，如何去完成靈魂「無限」延伸生命的追求。²⁸

「心靈學」²⁹是人類史上經年累月並廣佈於世界各地的「神明啓示」，繼而逐步演進成為宗教後，在流傳的過程當中產生各種思維及想法所綜合累積而成的內容，因此，「心靈學」通常會帶有宗教神祕的色彩。³⁰就「心靈學」上相信世界上存有某種超乎人類智慧所能理解的這點來說，「心靈學」與大部分既有宗教教義是相通的。但「心靈學」又有異於一般的宗教，因為「心靈學」關切的重點在藉由與真理實相成為靈魂等，進而超越智性存在間的聯繫與溝通，以達到某種更崇高的理想。即以世人的救贖作為最基礎理念，而不限於某些特定的宗教型態。此外「心靈學」是想要尋找事物的普遍性和共通性，期望能透過科學的方法去證明靈魂的存在。因此這部分明顯和過去的宗教是走不同的路線。³¹相較於那些受限於世俗眼光的宗教團體，過份重視繁文縟節，甚至具有排他傾向的許多主流宗教，「心靈學」可以被視為更具有包容性的思想概念。因此，為了與宗教信仰有所區別，有時也會把「心靈學」稱為「近代心靈學」。³²

釋迦牟尼曾經說過，人們對於靈魂的任何看法和思維皆毫無意義可言。這話說得一點也沒錯，因為透過人類有限的智性，要去解釋、證明超越智性的存在，這種行為本身就存在著某種程度的矛盾。³³然而，對於宇宙萬物，或是對於科學研究範疇之外的事物，透過理性去求真、求解的欲望，難道不也是人類與生俱來的本能嗎？這種本能不也是人

²⁸陳莉玲：〈從歷史意識談死亡與不朽〉，《育達學院學報》。第7期（2004年5月），頁99。

²⁹作者注：Spiritualism 一字源自於 spiritualise，原意是「以靈性淨化地球」，也有人譯為「心靈主義」或屬靈主義。

³⁰矢作直樹：《人，不會死》（台北：漫遊者文化事業有限公司，2015），頁168。

³¹《人，不會死》，頁168-169。

³²《人，不會死》，頁168-170。

³³《人，不會死》，頁168-170。

類和其他生物的最大分別嗎？那麼，我們為何要壓抑或驚懼這樣的本能呢？³⁴從而，由科學所主導的世界也將出現極大的改變。新的科學將會深入肉眼不可見的世界中，在探究能量、生命的根源時，不再關注肉眼可見的表相，取而代之的是，在物質之中尋找出五官感受所無法感知到的實存生命。進而也會發現，原子這樣微小的粒子，既具有強大的破壞力，同時也具備了能夠為全體人類創造出無限希望的能量，科學的視野將會完全改觀。因為你們即將發現，過去你們所認為無法再行分解的原子仍可繼續細分，它並非最小的粒子。³⁵

人類或許有能力解開事物或現象背後的原理和架構，卻無法說明這些事物、現象之所以存在的原因。甚至，越是去解開圍繞在我們生活周遭所發生的眾多現象以後，我反而更能夠清楚地意識到，這所有一切竟是如此的條理分明、完美無缺。而這樣的完美無缺，遠遠超出了人類腦袋所能思考出來的科學理論與善惡價值。最終我不得不承認，這一切，全都出自於奧妙不可知的造化之手。³⁶驗證難度當然可想而知，肉眼看不見的事，想要找出一個有力的證據真的難如登天，即便有了親眼所見的證據，還是會受到來自各方的質疑聲浪。對於這些投入靈學研究的科學家前輩，除了肅然起敬之外，也不禁會想，真的一定要用所謂的科學方法來檢驗及證明這些心靈現象嗎？真理實相、靈魂的概念和自然科學是全然不同的兩個領域。既然如此，那又何需在證據上打轉呢？要言之，真正的重點不再於心靈現象本身，而在於經由這些我們所知所見的現象和體驗，我們究竟獲得了什麼啓示和領悟？³⁷儘管我有思考的能力，但是此刻的我一無所知。我願意虛心地敞開胸懷，去面對萬事萬物，以及每時每刻所發生的一切。」我認為，抱持這樣的心態，去面對至高無上的真理實相，才是每一趟人生學習的主要目標，而不是坐等那些高深莫測的物理學家們開金口惠賜我們幾句金玉良言。³⁸

最後，我要強調的是，就肉身而言，人會死，就靈魂層面來說，人不會死。或許因為人生短暫，我們才會如此執著於眼前的一切，為所愛之人悲傷，害怕失落和死亡。

³⁴ 《人，不會死》，頁 170-171。

³⁵ 《人，不會死》，頁 204。

³⁶ 《人，不會死》，頁 215。

³⁷ 《人，不會死》，頁 217。

³⁸ 《人，不會死》，頁 224。

然而，事實告訴我們生命永恆不滅，彼岸光明如炬，抱持這樣的信念，可以幫你勇於面對失去所愛，坦然面對肉體的死亡，不再恐懼。³⁹

最常見的死亡形式，包括先天宿疾、不治之症、夭折、意外、流產、自殺等。身為醫師的我，很能體會病患在面對死亡當下的那種茫然與無法接受。正因如此，也讓我不時會自問，對於生命的複雜及無數不可思議的現象，對於有生必有死的自然律，難道不該靜下心來好好思索一番嗎？們不能透過生與死的啓示、人類存在的價值，找出關於生死更為真實、更具意義的一點線索嗎？⁴⁰藉由這些認識，讓更多的人了解生命的本質絕非單純的活著、單純的死去，也了解到醫療功能確實有其限制。關於「靈魂」，意謂著生命不死的實質內涵，不難想像，肯定有不少人一時之間難以接受。只能建議不妨先放下個人的主觀判斷與定見，別急著去否定，改以更開放更柔軟的態度去觀察和思考，如此對生死的看法會另有一番體悟。⁴¹當我們了悟了整體存在的真實本性，也就是當存在本身覺醒到它自己，那份了悟幾乎總是有一種能量成分存在。我所謂的能量成分，意思是我們的身心系統出現了關鍵轉化的重整。在心理層面，頭腦出現一種迴路重新串聯的現象，重新串聯我們在情緒層次上的感知與理解方式。我們身體整個能量系統的流動與活動方式上，也會出現非常深刻的轉變，包括物質與精微層面的轉變。⁴²

蓮師認為輪迴不會在你死後就消失，你將在次流轉於三界之間。輪迴之中沒有任何快樂可言，無論你投生在六道的那個地方，都超越不了悲苦。過去你經歷了多少痛苦，流轉多少次了，而你將繼續在輪迴中流轉徘徊，在苦難的浪頭上顛簸翻騰。若是努力修持佛法，斷絕自己和苦難的連結，不是更好嗎？而且除非自己抵達了乾燥的陸地，否則無法引領他人脫離輪迴。然而，似乎所有的佛法行者，都還是執著於世間娛樂，不斷把自己丟回輪迴之中。⁴³

自覺的原始意圖是要讓自己從不圓滿的意識狀態覺醒過來，超越生死的輪迴，發現到自己的真實本質，幫助我們從不必要的自我限制中解放出來，超越一切的假相，讓生

³⁹ 《人，不會死》，頁 235。

⁴⁰ 《人，不會死》，頁 237。

⁴¹ 《人，不會死》，頁 237。

⁴² 阿迪亞香提：《覺醒之後》〈新北市：遠足文化事業有限公司，2014〉，頁 123。

⁴³ 娘·讓·尼瑪·沃瑟主編：《蓮師心要建言》〈台北：橡樹林，2010〉，頁 240。

命真正展現出真正的圓滿。

當死亡已經是不可避免之預警時，肉體上的病痛其實還不是最沉重的負擔；心理上的焦慮、精神上的徬徨、心靈上不知何去何從，才是最為無助的恐懼。臨終病人往生之際的死生之旅，宛如即將跨越時空的「星際之旅」；由於絕大多數人終其一生，在生死大事這方面都沒有足夠的認知與充分的準備，因此多半會有迷航的恐慌與危機，是故臨終病人在此時最需要的就是意念及心靈上的導航。⁴⁴

因此靈性覺醒所帶來的生命價值觀，我們是否能體悟？當下的我們是以那種心態角度，來看待我們的生命？以研究者親身體驗的心路歷程，可以明確的告訴我們，當下的起心動念，是創造整個命運的核心。生命除了表面運作的現象，潛在的本質就是我們深層的主觀意識，迷的狀態，隨著時間的累積，經驗的記憶，形成了牢不可破的思維及行為慣性，產生了一種個性，如何破除命運的枷鎖，答案就在這裡，還是那顆心的作用，而此文的重點，就是如何讓它回到心的本來面目，才能真正究竟圓滿解決生死的議題。自覺以達到內心覺醒，對人類身心健康、福祉、社會和諧、世界和平有絕對的關係與貢獻，尤其是生死大事，靈性的成長將協助人們對於生命發展出更大的自由空間，也就是說靈性覺醒的程度愈深，所感應到的整個時空就不一樣，這個才是真正重點核心。然而，體悟生命的真相，那種不生不滅的境界，真的遙不可及嗎？你相不相信非常重要，絕大部分的人都是半信半疑，筆者發覺要真信，還真的有難度，問題在那裡？問題就在於你必須親身實踐，意志堅定，方能清楚明白其中的奧妙，偉大的佛陀，在經典上已揭示答案，我們可以找到方法來理解或處理這些人類存在已久的根本問題，靈性成長處理的是我們如何和自己的侷限和諧相處，讓當下心境隨時處在平衡、圓融、中道的狀態。別讓平常心的本然狀態追逐過往的習氣模式，別讓平常心的本然狀態對有染煩惱的未來活動有所期待，也不要讓平常心的本然狀態，概念化地在你當下狀態中造作什麼。將心識安住、安歇在其本然狀態中的話，禪修便會自然地生起。如果你分心或散亂了，禪修便不會發生。⁴⁵

依蓮師的教誡，深入說明；你不要抓緊現在生起的念頭，應讓意念安住如虛空的狀

⁴⁴釋慧開：〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議—以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生死學研究》，第9期，2009.1。

⁴⁵蓮花生大士著、江翰雯、孫慧蘭譯：《蓮師心要建言》，〈台北：城邦文化出版，2007〉，頁119。

態。在這裡沒有禪定對象，所以無須揮定，在這裡沒有散亂，所以你可持續穩定地專注。在這裡你只有赤裸地呈現內心本質的覺醒，這種覺醒是自在、純淨和燦然的。這種覺醒猶如朗日出晴空，它被稱為菩提心，覺醒的意念；還要記著，在進臻佛果的道路上，並沒有任何被體證的事物及能體證的「心靈」。⁴⁶

二、生命實相的邏輯驗證

雖然人們相信人類的原始居民很早就遷移至澳洲大陸，那時候各民族的文化正在世界各地以不同的方式流傳及融合時他們卻被孤立在外。只有歐洲人的大批移民潮後才改變了這個狀態。因此，對於澳洲原始居民豐富的信仰並不感覺訝異。事實上，這些信仰強烈地勾勒出死後重生的概念。「夢幻時代」正呈現出一種超越時間與空間的神聖天體。這是諸神的家園，傳達靈魂及祖先的訊息，這個部份在今日澳洲土著的文化中仍扮演著重要的角色。除了現代都市急速的成長—西方資本主義所建立的無情的城堡，許多澳洲的原住民仍根據千年前流傳的故事或歌曲中的規範而生活。就在廣大、幾乎接近不能居住的內地，或者是極北的雨林、曠野和高山特別地明顯。其中約有百分之八十的人口仍過著我們認為是相當原始的生活，但事實上內在蘊藏著許多的文化涵養。⁴⁷

這種在澳洲土著的「短期叢林流浪生活」中，一種進入酷熱和無邊荒地的流浪幻想，土著能進入夢幻時代並從事所謂的靈魂的追尋。許多的土著都有冥想和超感官意識的天賦，雖然他們並不使用這樣的術語。許多部落族人所吃的植物藥物含有改變意識狀態的化學物質。巫師(相當於非洲部落或美洲印第安人的巫醫)不但是靈魂的媒介也是各世代知識傳承的信差。看到一位原始居民突然筆直地站起來並維持很久並不是什麼不尋常的事。在微弱的燈光下，陌生人會將這些人影誤認為石頭或樹木。這些人處於改變的狀態，時間或空間對他們而言並沒有多大的意義。⁴⁸

至於原始居民所做的一些決定似乎也帶著強烈的超靈魂意識。他們透過直覺判斷，即使在很遠的地方也能清楚知道別人的情緒和動作。流傳的神話中述說整個部落受到內在的召喚而由危險的地方遷移到別處，或是由解救者看到受難同胞的靈魂發出求救的訊號。對某些「文明」人來說這些族人也許是相當原始，但在許多方面他們遠遠地超越我們。他們駕馭了在某些程度上人類與生俱來的能力，但在當今西方的社會卻將這些能力隱藏在心靈深處。我們已被教育成和靈魂溝通以及感覺天地萬物合一，只是一些沒有根

⁴⁶金剛上師卓格多傑：《大圓滿：佛陀的終極理念》，〈新北市：久佑達文化事業有限公司，2007〉，頁 158。

⁴⁷Jenny Randles, Peter Hough 著、李淑媛，謝磊俊譯：《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》〈台北市：大村文化，1997年〉，頁 27。

⁴⁸《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》，頁 26-27。

據的胡言亂語。因此，我們漸漸失去在危險的環境中生存的基本求生技能。⁴⁹

超自然專家比爾·恰克對於原始民族巫師文化的傳說做了一項研究。在北部地區岩石上呈現出來的靈魂雕刻，似乎顯示出死亡並不是人生的終點。早期研究原始民族傳說的學者發現死者是被「帶到天上」而最後又再度帶：一：地球的信仰。這些再度回到地球的人在悲傷的親友前呈現昏迷狀態而後醒來。這些復活的人醒來後會被尊敬地對待，而大部份的人會成為巫師。不管這些是死後復活的傳說或是瀕死經驗的例子，我們可以了解這些對原始文化的衝擊，並且對於靈魂存在提出了重要的觀點。⁵⁰

很多瀕死經驗（Near Death Experience）的人，不論是意外的，開刀手術中，或是其它休克狀態，在清醒後會敘述其在意識狀態下的驚人經歷。這些經歷相繼的使這些人對生命真相的認知有了深遠而且永久的改變。上千個絲毫不相干的人都曾經歷過相似的遭遇。這些遭遇包括看見柔和慈悲的光芒，遇見死去的親人或愛人，感覺到無法形容的美麗、安寧、超然，進而減少對死亡的恐懼，並強烈的對生命目的、關愛，有更深的感受。⁵¹

「身外經歷」（out of the body experience）或是其縮寫為 OOB 是一個可在性命垂危時內發或是由意識主控而產生的現象。這種現象亦含概了所謂的隧道旅程及之後與另一世界的個體見面。但除了某些例外，這些均為（瀕死經驗 NDE）之不可或缺的構成要素。當這些人聽到醫生作的死亡宣告，他們開始覺悟自己已離開了身體。然而對他們自己而言，他們仍然有個外形，雖然這外形並不一定是一個和真實身體雷同的靈氣物體。有人描述這物體為能量或光組合成的合成物。在這種「身外經歷」的狀態下時，這些人可以只憑意念便穿牆透壁，亦可看到千里之外所發生的事。⁵²

東方宇宙觀其中最重要的特點，也可以如此說是它的精髓，也就是認識到一切事物當中的統一性和相互關聯，同時也體會到世界上所有一切現象都是一個基本的統一體表現。因此一切事物都可以被看作是整個宇宙整體中彼此相互依賴和不可分割的一部分，是此同一終極實在的不同面向表現。東方的傳統總是會談到這個不可分割一體的終極實在，而它表現在一切事物當中，而這一切事物都是它的部分。它在印度教中稱之為「梵」，而在佛教中稱之為「法身」，在道教中稱之為「道」；因為它超越一切概念和限制範疇，

⁴⁹ 《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》，頁 28。

⁵⁰ 《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》，頁 28。

⁵¹ 《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》，頁 388。

⁵² 《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》，頁 389 - 390。

所以佛家也稱之為「真如」。⁵³

量子物理學家認為宇宙是我們的『心』所造出來的。根本沒有所謂的「外面」，一切都跟發生在裡面的事件息息相關。這可不是我們一廂情願的想法，或是假想的狂熱來談這些的；而是用一種更深的、基本的瞭解。量子物理學其實已經開始指向這個發現：如果沒有「心」的介入，宇宙就不可能存在；其實所有被感知的一切，都是「心」所形塑出來的。⁵⁴

世事無相，相由心生，可見之物，實為非物，可感之事，實為非事。物事皆空，實為心瘡，俗人之心，處處皆獄，惟有化世，堪為無我。我即為世，世即為我。

可見可感之事物，並非真實的存在。在全像式的宇宙中，我們改變現實結構的可能性（潛能和神通）是無止境的。目前我們所覺知的「現實」只是一幅畫布，等待我們著手畫任何我們想要的圖畫。恰好證實《華嚴經》所說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」。這個地球、這個星系、這個太空確確實實是唯心所現的；唯心地球、唯心太陽系、唯心銀河系、唯心太空，所現一切萬物無一不是唯心所現。其實佛學講的萬法唯心造，這個心是指如來藏、阿賴耶識這個妄心，妄心能生萬物，釋迦牟尼認為唯有放下一切妄想、分別、執著，人就能見到宇宙真相。真相就是自性真如。妄心轉過來就是真心、如來、真如，真心和妄心是一不是二。⁵⁵

量子實驗中的「觀察者效應」(observer effect) 催生出一個有違傳統物理學的見解：「意識」可以把量子世界解構成為日常世界的東西。這意味著觀察者的觀察（換言之是意識的介入）能把存在狀態給凝結下來；也就是說，「真實」並非固定不變，而是可以流動或變動的，因此是可以被影響、形塑。⁵⁶

而研究結果揭示整個宇宙是由一個浩瀚的量子能量場互相連接。美國亞歷桑納大學生物場中心心理學家蓋瑞·史瓦慈(Gary Schwartz)實驗顯示，人類意念是一種光子流，人類既是量子信息的接收者也是發送者，引導性思維可以產生電能和磁能。植物、生物體與水能接收到人的信號，並受其影響一點都不奇怪。意識是一種不受我們身體局限的

⁵³卡普拉著、朱潤生譯：《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，〈北京：中央編譯出版社，2012〉，頁97。

⁵⁴盧國慶。〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》，第3期〈2013年〉，頁28。

⁵⁵盧國慶。〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》，(3)2013年，頁31。

⁵⁶盧國慶。〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》，(3)2013年，頁32。

物質，是一種條理分明的能量，有能力改變周遭物質。「以心控物」能力超越時間空間的限制。美國史丹佛研究院物理學家普索夫(Harold E. Puthoff) 特異功能人的「遠距觀察研究」，證明功能人的視野能夠跨越國界、遠隔重洋，甚至進入外太空。⁵⁷

同時人的意識擁有力量可以自我療癒、細胞和 DNA 都有能量和意識、整個宇宙有次結構基礎，萬事萬物藉此溝通、千里眼和預知夢是可能的。蛋白蛋黃都會與蛋殼互通資訊。即使生物體被切為幾片，溝通也持續進行。喇嘛單憑意念，就可以把結冰的水燒開。禪修改變腦波形態，八個星期練習，就讓腦部的「快樂區」得到活化，免疫機能也變強了；這顯示宇宙萬物的任何意念都帶著具體可觸的能量，足以互相溝通轉化他物。⁵⁸以噶文達喇嘛的話來說：

較高維的體驗是通過綜合意識中不同中心和不同層次的體驗而獲得的。邏輯思維進一步地限制了思維過程，從而減少了表達的可能性。因此，在三維意識的層次和這種邏輯的體系中無法描述沉思的某些體驗。⁵⁹

東方神秘主義者似乎可以直接而具體的去體驗屬於較高維的實在。在經由深度沉思的狀態下，他們似乎能夠超越日常生活當中的三維世界，去體驗到一種完全不同的實在；而在其中，這所有的對立物都會統一成一個有機的整體。而當神秘主義者試圖以語言來真實表達自己的體驗時，他們在當中所面臨的問題就和現今物理學家試圖解釋此一相對論物理學內涵的多維實在時所遇到的一樣。⁶⁰

在此以奧本海默的話來說：

例如，如果問，電子是否保持同一位置，我們應當回答「不」；如果問，電子的位置是否隨時間而變化，我們應當回答「不」；如果問，電子是否靜止，我們應當回答「不」；如果問，它是否在運動，我們應當

⁵⁷琳恩·麥塔格特 (Lynne McTaggart) 著，梁永安譯：《念力的祕密：叫喚自己的內在力量》〈台北：橡實文化，2008〉，頁 10-12。

⁵⁸盧國慶。〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》第 3 期〈 2013 年〉，頁 32。

⁵⁹《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 114。

⁶⁰《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 114。

回答不。⁶¹

就如東方神秘主義者所說的實在一樣，原子物理學家應證的實在超越了二元對立概念的狹溢框架。所以，奧本海默的話似乎回應出《奧義書》中的話：

它動。它不動。

它既遠又近。

它既在這一切之內，

又在這一切之外。⁶²

「力與物質」、「粒子與波」、「運動與靜止」、「存在與不存在」，這些正是在近代物理學中應被超越的及一些對立的或者可以說是矛盾的概念。因此在所有這些對立概念中，當中的最後的一組似乎看起來最為基本，因此在亞原子物理學中，甚至已經超越了所謂存在與不存在的概念。而這就是量子理論的特點，因它最難以接受，因此它正是下面要討論的，這些有關於量子理論的解釋及其核心問題。同時也超越了存在與不存在的概念，這就是東方神秘主義最讓人費解的一個主題方向。就像原子物理學家一樣，這些東方神秘主義者也會討論此種關於超越存在與不存在內涵的實在，而且他們會常常強調這種事實。⁶³

因此阿濕縛夔沙寫道：

「真如」既不存在，又並非不存在，既不是同時存在和不存在，又並非不是同時存在和不存在。

面對此種超越對立概念的實在，這些物理學家和神秘主義者因此不得不採取特殊因應的思維方式，他們不將思想固定在經典邏輯中的僵硬框架裏面，而是將此種觀點保持運動和變化。⁶⁴

相對論就是如此的說明了這一切與空間和時間都有關聯的測量，都失去了它們內在

⁶¹ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 117。

⁶² 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 117。

⁶³ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 117。

⁶⁴ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 117 - 118。

的絕對意義，並且迫使我們拋棄有關於此絕對空間和絕對時間理論的經典概念。薩克斯(M. Sachs)，在下面的這一段話裡清楚明白的表達了此一發展的根本重要性：

愛因斯坦理論所帶來的真正的革命……是拋棄了那種認為時一空坐標系作為一個獨立的物理實在而具有客觀意義的概念。相對論取代了這種概念，它的含義是，空間與時間的座標只是觀察者用來描述自己的環境所用語言的要素。⁶⁵

出自一位當代偉大物理學家的這番論述，清楚說明了近代物理學對於空間和時間的概念與東方神秘主義者所抱持概念之間的密切近似。因此在前面已曾引述過，就東方神秘主義者的說法，空間及時間「只不過是慣用的名稱、思想形式和言辭」。現在既然都已經把空間和時間總歸結為一個特定所謂的觀察者來描述自然現象所用的語言的要素，是一種屬於主觀的因素，每個觀察者會以不同的方式來描述現象。而且要根據他們的觀點來描述提供某些屬於普遍的自然定律，而他們必須以這樣的一個方式來表達這些定律，也就是在所有的坐標系中，去對所有在任意位置及相對運動中所謂的觀察者來說，它們也都具有同樣的形式。⁶⁶

近代物理學進而再次的向我們表明，這次是站在宏觀的層次上，對於有形的物體不是彼此是截然分開的實體，而是能夠與它們的環境完全不可分割的聯繫在一起，它們的本質特性只能依據它們與世界其餘部分彼此的相互作用來瞭解。依照馬赫原理，此種相互作用會一直達到整個宇宙，甚至達到遙遠的恆星和星系。所以，宇宙的基本統一性不僅僅是表現在非常小的世界裡，同時也表現在非常大的世界體系裡，這是近代物理學及宇宙論中越來越能夠得到承認的事實。⁶⁷

以天文學家霍伊爾(F. Hoyle)的話來說：

宇宙論當前的發展達到這樣的地步，就是它相當明確地提出，若不是存在著宇宙的遙遠部分，我們日常的環境也就無法繼續存在；如果脫離了宇宙的遙遠部分，我們關於空間和幾何的所有概念將變得完全失去意義。我們的日常經驗，甚至最

⁶⁵ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 129。

⁶⁶ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 129。

⁶⁷ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 165 - 166。

小的細節，看來都與宇宙巨大尺度的特徵緊密地聯繫，以致於幾乎不能指望把二者分開。⁶⁸

在廣義的相對論中，有形的物體會與其環境同時表現在此種宏觀尺度上的統一和彼此相互聯繫，而到了亞原子的層次上，甚至能夠以更顯著的方式表現出來。而經典場論與量子理論都在此被結合起來深入描述亞原子粒子之間彼此的相互作用。基於愛因斯坦引力理論所表述的數學形式十分複雜，至今都尚未能為引力彼此相互作用來進行這樣的結合；但是，從另一種經典場論，也就是電動力學，現已與量子理論融合為「量子電動力學」，它詳盡的描述出亞原子粒子之間彼此之間所有的電磁相互作用。而這種理論將量子理論與相對論彼此結合在一起，可以說是近代物理學的第一個“量子相對論”的模型，並且至今依然是最成功的模型。⁶⁹

近代物理學還是必須經過漫長的道路才能夠和東方聖賢們的認識相互一致，也就是物質世界的結構是所謂的「幻」，或者說「僅僅是精神」。所以，拉達克裡希南寫道：

我們怎樣才能思考這個絕對不斷變動中的事物，而不是思考其中的過程呢？那就是閉眼不看接連發生的事件。這是一種武斷的態度，它把變化之流分成段，並稱它們為事物。……我們把一系列連續不斷的變化中的孤立產物奉為永恆的和真實的，當我們知道了事物的真相時，將會認識到這是何等的荒謬可笑。生命既不是事物，也不是事物的狀態，而是連續的運動和變化。⁷⁰

近代的物理學家和東方的神秘主義者全然的已經認識到，就在這個持續變動和轉化的世界裡，所有一切現象都動態地彼此相互聯繫著。而印度教徒和佛教徒們都把這種相互聯繫當作是一種宇宙規律，所謂「業」的規律，因此他們一般並不關心所謂普遍的事件網絡當中的特定模式。而中國的哲學也非常強調運動和變化，但是另一方面還發展了有關於動態模式的概念，因此認為這些模式在「道」的宇宙洪流中繼續不斷的形成和再度的消失。而在《易經》中，用一系列所精心設計的卦象，也就是所謂六爻來進一步說

⁶⁸ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 166。

⁶⁹ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 166。

⁷⁰ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 226 - 227。

明這些模式。⁷¹

物理學家與神秘主義者在研究問題的具體方法上雖然不同，但就其他許多方面來說是相似的。當我們回想到這一點時，顯示出他們的觀念之間所表達的相似性就顯得更為可靠了。首先，他們的方法全都是純經驗的。而物理學家們從實驗當中獲得知識，而神秘主義者則是通過沉思下的頓悟。但這兩種方法都是觀察，他們一致都認為觀察是知識主要的唯一來源。而在這兩種情況下，所觀察的物件當然是十分不同。因此神秘主義者在不同的層次上深入內觀和探究自己的思想意識，同時把身體當作是精神上有形的體現而包括在內，進而產生出一種幸福和愉快的感受。同樣的，神秘主義者也意識到整個浩瀚無涯宇宙的整體性，並且把它當作是自己身體的外延來體驗。⁷²

用噶文達喇嘛的話來說：

覺悟了的人的意識領會著宇宙，對於他來說，宇宙成為他的身體，他有形的身體成為宇宙精神的體現，他內心的相象表現著最高的實在，而他的話語則表達著永恆真理和徹悟的力量。⁷³

與神秘主義者剛好相反，物理學家從研究物質世界著手來探索事物的本質。他越深入物質世界的深層，就越能認識到一切事物在其本質上的統一。不僅如此，他還領悟認識到，他自己和他本身的意識都是這個統一體的部分。這樣，神秘主義者和物理學家在認知上得出了同樣的結論，前者是從內部世界出發，後者則是從外部世界出發。他們在觀點角度上的和諧一致，進一步證實了古代印度人的高度智慧，就是外部的終極實在，即「梵」，與內部的終極實在，即「大我」，是同一體的。⁷⁴

筆者在此要說明的是，自性解脫的真理不會因為時空變化而幻滅的，它帶給我們積極、正面、光明的靈性能量，只有對生死的透徹與覺醒，才知道什麼才是生命當中最重要東西。回顧以往，正視現在，深感新現代文明與資訊科技的發達，從滑手機及上網路就可以馬上得知，我們所需要的資訊，大大的縮短人們之間的時空距離，讓我們非常方便的取得各項訊息，同時也從現實世界走上虛擬世界，引發新的文化衝擊，其挑戰性與後作力，所引發的身心及家庭問題，更是史無前例，但在此種環境文化資訊的暗示、

⁷¹ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 227。

⁷² 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 250 - 251。

⁷³ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 251

⁷⁴ 《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，頁 251。

催眠及引導下，我們是否有足夠的智慧與能力判斷是與非？還是不知不覺當中，深陷其中而不自知，人云亦云，跟著感覺或潮流走，完全不由自主。

相信大家內心未觸及到覺性之前，內心深處似乎有著一股很大的洶湧波濤，有一種說不出的痛苦，像是恐懼不安的感覺，一直在無形當中不斷逼迫者，人們可以試著常常自問自答，深思在這裡做什麼？我是誰？或著有時看到鏡子，就會問，你到底是誰？看著路旁來來往往的車輛及人潮，想想看他們到底在忙什麼？想什麼？想著生命只是為了求生存嗎？死亡帶來的生命體驗，讓人們對任何事情都提不起勁，雖然生命歷經很多不同的考驗，或許有些人也有很多次死裏逃生的體驗，在經驗與智慧方面也成長了很多，但依然無法解決人們內心深處困擾已久的問題？不管答案是什麼，唯有領悟到覺性的存在，才能從此產生對人生價值觀的大翻轉，原來過程當中的生老病死及充滿曲折離奇及峰迴路轉的心路歷程，全部都是由這顆心所展現出來，非常詭異的是，大家同樣擁有這顆心的本質，但所展現出來的現象及狀態，卻千差萬別，認知與理解更是每一個人獨一無二，所以真正遇到生命問題時，其狀況、品質與內涵，當然也就不一樣，因此，如何認識這顆時時刻刻與我們朝夕相處的靈性本體，是當務之急且刻不容緩的，生命的答案與真相呼之欲出，解開內心的迷惑、混沌不明、闇鈍、愚昧與無明，就從當下此刻開始。

第五章、探討蓮師言教對現代人的啟示與重大影響

第一節、蓮師言教對人類心靈發展的重要性

全世界面臨經濟成長停頓或轉型，各類型的污染及公害的持續擴大發生、天然資源因人口劇增而逐漸枯竭、貧富差距擴大等社會問題均不斷的浮現，因此人們開始去思考並且面對這些問題。而在這些社會行為及思想行為劇烈變動的時代，人們反而開始回頭去關心過去不是很在意的東方人文思想，特別是密宗。然而在二十世紀未面臨社會行為及思想行為如此巨變的當下，密宗教意能向世人提出什麼樣的建言與概念呢？我們首先來一探密宗所謂的全方位思考法。近代西方思想崇尚以自我為中心的思想模式，將事物對象化，進而明確區別他我與自我之差異性，並以此做為科學技術文明發展的一切基石。因此斷除自我與他人、物與心、人與自然之間的關聯性，並且將自我與他人視為分別存在的物心二元論。¹

但是依據人文及自然科學的研究顯示，人們若是將自己從他人的角度完全抽離，自己是無法單獨存在的；同樣的道理，人們如果想將物質與精神視為分別存在的個體也是有困難的。如果從密宗的想法來看，被視為獨立存在的自我與他人、個體與全體、物與心等，其實全部是一體的，並不會因為將它們細分化後，就能看透事物的核心本體。因此倒不如放棄此種對立性的思考方式，試著去做完整全方位的觀察，反而更能觀看出事物的核心本體。所以密宗要求從信徒們試著以宇宙性的宏觀規模來體驗這世界各種事物彼此間的連結性，而非以自我為中心去區分他人的對立思想。分析型的想法或是以物心二元論的思維模式雖然是支撐近代科技文明進步的基石，但也在現代社會中暴露出了許多的後遺症。認為宇宙萬事萬物彼此間均存有關連性，並視一切的存在都與生命息息相關，這給了現代人與人間關係的逐漸疏遠，以及為了自己生存而破壞環境，不珍惜資源等現代問題有著相當深刻的反省與啟示。²

在《聖經》裡加拉太書的第五章內第十四節中有提到：「你給別人的，都會回到你身上，歷史上的開悟者都告訴我們要愛別人，而你被教導要去愛別人，不是因為這麼做你就會成為好人。事實上，這是生命的祕密！你學到的正是吸引力法則！當你愛別人時，你擁有精采的人生；當你愛別人時，你將獲得你值得擁有的人生。因為全律法都包

¹宗遵：《密宗源流與修持法》〈台北：武陵出版有限公司，1993〉，頁 173。

²宗遵：《密宗源流與修持法》〈台北：武陵出版有限公司，1993〉，頁 173-174。

在『愛人如己』這一句話之內。」³

在現代我們雖然無法親見蓮師本人，但他的證悟解脫的本性，已經顯現成各種傳承加持的形式上，不斷開展開來。當我們看到教徒們以純淨、真誠、恭敬的持頌蓮師心咒，祈請他時，如此的心靈狀態將獲得不可思議的加持與功德力，如果細心的觀察整個教法的儀軌過程，就會發現就是引導內在心靈覺醒的過程，更值得我們學習當中所蘊含的生命哲理與智慧。在當前現代人心橫慾充滿混亂的時代裏，蓮師教言的內涵意義更突顯出對一切生命的關懷，引導至最圓滿的境界。

Maslow認為人們如果不斷地強調自我實現，就可能會走向以自我中心的個人主義方向，甚至因為自我的優越感而產生了菁英主義的表現，因為他發現那些自我實現者追求的目標常常會超越了實現自利需求的分際。Maslow因此在「自我實現」的層次上提出人們須增加超越靈性的需求，並期望超越自我實現者或靈性清明者常能覺知「存有領域」(the realm of Being) 並且產生「存有認知」(cognition of Being)，就能跳脫世俗的分際與價值觀，以本能去回應真、善、美的價值，進而體驗更高的情操，甚至能體驗與他人、自然、宇宙或不知名的力量同為一體的整體感。透過這種經驗(peak experience)去體悟的感覺或智慧，往往能成為人們自身生命觀與宇宙觀的轉化基石。⁴

Taylor在剖析現代隱憂時，也曾指出人類須重行檢視道德的根源，以恢復道德規範以建立自我與超越性間之關係。如此才能為現代科學工具常以理性去架空生命意義造成人性的片面化，以及強調為自我實現之個體表現主義轉向主觀主義、相對主義與虛無主義等概念提供出口。如同原始部落的狂歡活動與宗教儀式間之「逆向機制」(anti-structure) 和「交融」(communitas)的概念，在在指出人們相當渴望從社群中的主流價值與日常生活的框架中暫時逃脫，藉此滿足與他人在性靈上情感交流的渴望。期望能去追求某個更能回應自己生命深度的價值感，甚或與某種更超越的方式產生共鳴，藉以恢復生命的活力，並且重新找到生命的動力與價值。

此外，反觀現代社會從道德思想對美德陶冶的重視，發展到普遍對於生活規範與律法秩序的執著，就好比人類從相信超越性的存在與力量，發展到對自我理性或是同理心的信仰，以此來突顯人類發展靈性困境的論述，不但驗證了人類具有較高的自我或靈性的存在，同時也可指出現代社會框架中盛行之科學理性工具與社會主流價值相對於物質、

³朗達拜恩著，王莉莉譯：《The Power 力量》(台北：方智出版社股份有限公司，2011年4月)，頁172。

⁴林京霽：〈對方永泉〈靈性可教嗎？〉一文之回應－兼論靈性與靈性教育〉，《市北教育學刊》第51期(2015年)，頁33。

世俗成就常常過度的重視，進而阻礙了人類靈性滋養或較高層次的自我發展。⁵

若一切有情安住於平等心，無貪、無瞋，不分親疏，何其善妙！

願其安住於平等心；

我自己將令其安住於平等心，上師佛！乞加持我得以如是成辦！

若一切有情具有樂及樂因，何其善妙！願其具有樂及樂因！

我自己將帶給他們樂及樂因！

上師佛！乞加持我得以如是成辦！

若一切有情免除苦及苦因，何其善妙！願其免除苦及苦因！

我自己將免除其苦及苦因！上師佛！乞加持我得以如是成辦！

若一切有情永不離上界及解脫樂，何其善妙願其永不離上界及解脫樂！

我自己將使其永不離上界及解脫樂！上師佛！乞加持我得以如是成辦！⁶

如果去探討佛教經典裡的生死觀，則須提及菩提與菩薩。菩提指覺悟、薩錘及有情眾生等；而菩薩則指有情眾生的覺悟，或是對生命的覺悟。眾生若是對生死抱持貪、痴、慢及邪見以至於無法覺悟，則永遠無法獲得菩提境界之圓滿佛果；因此，一個人必須有發奮圖強的覺悟心，去啟發智慧並且愛護眾生，並且在個性上必須修得清淨心，走在人生的正途上。不僅是不做惡事，而是積極去修行善道；不管是在家修行或者是出家修行，都懷有慈悲心。雖然佛說方便法門，但是我們不能單單只是求取方便法來了悟生死的痛苦，而是要能全力修行以步入菩提境界以達到圓滿的佛果。⁷

面對此種情境，作為現代人，要如何因應瞬息萬變的社會狀況，所引發延伸出來種種的家庭問題，從內在狀態很單純、樸實、簡單、平易近人且朝夕相處—真實的我一開始，如此的定位，顯現原本就存在的正向、積極、樂觀、光明、圓融的本質，因為整個宇宙時空及大自然的運作法則，這一切的一切，都必須在我們的自身當中體驗，而且就在這個當下，去探究內在的真相，不是為了一時的興起，而是為自己找到一個明確的方向與目標，透過專注、平靜、放鬆的心靈狀態，如實的觀察到那些受制約已久的慣性反

⁵〈對方永泉〈靈性可教嗎？〉一文之回應—兼論靈性與靈性教育〉，頁 33。

⁶圖敦·梭巴仁波切：《究竟康復的療法》，〈台北：琉璃光出版股份有限公司，2004年2月〉，頁 130。

⁷郭秀娟：〈從佛教經典談論佛教生死觀〉，《中華禮儀》第 13 期（2005 年 4 月），頁 1-5。

應，累積在深層的緊張壓力、隱憂恐懼和焦躁不安，這些障礙了我們的智慧心眼，遮蔽了原本應該要了解的生命真理，反而為我們自己製造出許許多多的痛苦和種種自以是的傲慢與偏見。

接納自己的意思是接受並欣賞全部的自己。這個自己包括全部的陰暗面及光明面，包括男性面與女性面，包含各種相對兩極的特質。當我們能接納所有的自己，這會帶來內在的信任，產生了真正的自由，使我們了解自由伴隨著責任，我們也就能為自己負責，過著內外平衡的生活。這樣的平衡就能使我們可以全然的支持自己與他人。我們就能透過這些經驗學到什麼是無所求的愛。⁸

東西方的文化習俗雖不同，但對於尊重生命的核心價值是一樣的，同樣的空間次元不一樣，但靈性能量本質卻是一樣的，在每個時空的因緣當下，所呈現的時代意義背景不一樣，都有其主體文化脈絡，當中所呈現的生命議題要解決，就如現代的多元家庭一般，重要的是我們，是否能保持理性、超然、客觀的立場，去包容接納所產生的議題，而不是陷入議題的是非對錯與非理性的判斷當中，爭執、對立及選擇性的對號解讀；猶如太極陰陽的對立，好中有壞，壞中有好，重點在於平衡之道，失去平衡，則起紛爭，所以凡事回歸到當下，越能與當下本體越合一，越能超越時間空間的束縛及界限，向上提升，穿越情境不當的干擾，清楚明白問題的真相。

所不同的在於，當內在靈性本質處在分裂固著的狀態，其中蘊藏著深厚的主觀意識與生命經驗，又非常自以為是，總是有著一廂情願且充滿期待的假想，感受的貪愛，在順意時更加用力執取，不斷朝合意情境的方向前進〈現象界物質的普世價值〉，得到又怕失去，飲鴆止渴，如遇不合意的情境，則產生抗拒及排斥，煩惱叢生，互相折磨，同時對未來投射如夢想般的期待，如現實與期待有落差，則產生挫敗及積壓潛意識的負面情緒，久了自然會從精神及身體狀態呈現出來。

保持內在的慈悲、真誠、專注與平靜非常重要，因內在狀態正向的人，面對橫逆、障礙與挫折，就好像適巧遇上十分難得的啟發靈性覺醒的大好時機，此種機緣，甚為珍貴，可以清楚明白自我的極限及不圓滿，因正向能量的淨化，讓覺性進入清明而更深層安定的狀態，進而瞭解到心意識的操弄，化危機為轉機，才能漸漸的走向覺醒之路，這段過程對每個修行解脫道的人來說，真的是千辛萬苦，充滿艱難；因此一旦只要頓悟到

⁸劉榮德:《心的途徑》(新北市:零極限文化出版社,2014年),頁63。

清明的覺性，才是生命真正誕生及學習的開始，那種喜悅是世間的言語及筆墨都無法形容的，一切的黑暗化為光明，心靈深處終於明白，就在此刻，當下的本體具足過去、現在、未來一切宇宙的時空，而且是一切生命本質的核心。死亡不可怕，最可怕的是在生命的過程當中，錯過了認識自身原本具有的偉大寶藏，因為它才是生命真正的安頓處。

第二節、蓮師的靈性對話

蓮師的圓滿清淨智慧，已透視人間所有痛苦的原因，因此懷著大慈悲應化世間，將極其尊貴的法教，繼續傳承給一切需要解脫輪迴的眾生，筆者認為世間不如自己心所願的事情可多了，因此生活中當然會遇到很多的逆境，跟你對抗，最後你還是非常無奈地接受，不然又能如何？但真正的問題是，你要用何種心態去面對才是重點。因此如何從無奈地接受逆境，到很平心靜氣地接納，繼續提升到不感覺那是逆境，這就是一種正面學習成長的過程；你才能一直讓自己保持在安定祥和的心境上，對世間的內在煩惱執著放下，那你就會無所求了，

心境一如，也就是你沒有求自在，沒有求清淨，當下就是一切，因此真正要練的功夫是如何不讓妄念起來，只要致心一處就好。自然深度與廣度是自然漸漸展開，絕對不是在意識想法中進入的，有意識概念就無法再深入下去。因此談到修行，要清楚明白真相，為什麼我會有這麼多煩惱痛苦？為什麼會活得不快樂？如何調整自身的心態，依照正確的方向不斷努力修持，世間的障礙對自我的衝擊就會慢慢減低，自性的執著障礙也會越來越少，如此你就會越來越安詳自在。因此，深入法要，就會明瞭一切，修行就是要先把一切自我的想法概念、知見角度、私慾都完全放下，如此才會進步快速；否則很容易假模假樣，流於意識心的表相。因為內在的潛伏的欲求還存在，都還無法放下，所以這就是要去好好地反省檢討自己，真誠的行動，最後你會發現，原來一直在原地打轉的問題原因在哪裡。

蓮師指示出：「當你已修習法性的無念自性時，念頭輪迴的起因逐漸變弱且更加安靜，而無念的覺性則自然現前。這個覺性是安詳寧靜的，所覺受的領域極為清淨，且佛之三身以及其他證悟的功德將自然顯現，有如由太陽放射而出的光芒。一旦精熟於這樣的自性之後，也許你的身體留在人間，但你的心卻住於佛地。如此修持之後，無疑地，你將在中陰階段證得佛果。換句話說，在你如天空般的個人覺受，完全無生的法身之中，

在他人的眼中，如日般的報身與化身將會利益有情眾生，有如太陽的光耀。⁹

當安住在此一自性中時，不論可能發生的對境細節為何，它既不會造成傷害，也不會造成分心。因為沒有生起概念心，對各種特徵的感知，其本身即是心之自性的證明。如此，一切現象都揭示著心，並且與那不會滅止的狀態從未分離。因此，無須任何努力，無所做即得到解脫。無論客塵如何顯現，皆了知是心，而且即使產生任何概念或意念，了證在任何時刻都不離開法性。如此，當所有現象都被了知為心，且不會不知不覺地落入有念的狀態時，那就是本覺。對於已經證得此實相的瑜伽士，他看見每一個感官覺受都是法性，因此一切感知都是修練的形式。所以，一切現象都無別於心，且沒有其他念想生起。由於不生起，所以客體與概念都是法性。透過這個了悟，對萬事萬物的體驗皆是心。由於這個心是無形的，因此不將念頭與概念視為過失，且於念頭當中禪修。在如此狀況中，不論正在做什麼或感受為何，每一個體驗無非都是更深入的禪修。這指出了『見修一斷』的主要原則。¹⁰

一般我們都會陷入「二分」法，這裡是指在認知過程中主客觀產生對立割裂，對真實世界感覺的錯誤判斷。也因此，我們所認知到的主體也是很有局限的，就像視覺受到光線、距離、眼睛健康等狀況所限制，我們就只能看到事物的表面現象，只能看到當下眼前的情況，影像攝入我們的腦海裡(眼俱意識生起)，便從客體產生割裂等。¹¹

通過修行可挽救這先天性知識的弊病嗎？下八乘因為有宗執，本身修行過程便自動成為二分的過程修行。而小乘對「法」的執著，是向外執著其涅槃的寂滅。大乘有很多關於「空性」的參考設想，本質上都不過是意念的流動；所以，這全都被時間和存在現象所制約，形成二分。外三續則崇尚修法，依照儀軌本身修行，而於密咒儀軌中因二分而迷失。所以生起次第、圓滿次第也因出現本質概念而生為二分，圓滿次第則是通過體內的氣脈明點來修行而迷失。因此「空明不二」、「空樂不二」本身就很容易產生二分傾向。「大圓滿心髓」中「空覺不二」是否是唯一能避免「二分」的修行方法？而阿底瑜伽的修行者，如果他們不了解從無始以來他們在實際上並未有空覺割離的現象，而會錯誤的認為他們只是兩個不同元素的聯合，他們也會因此迷失而二分，也無法體證到佛果。¹²到底有甚麼原則在警醒我們修行上「不二分」？而最重要的是我們必須要時時刻刻切入「內心本質的覺醒」；分以下三點來具體表述：

⁹蓮花生大士著、黃靜慧譯：《松嶺寶藏》(台北市：橡樹林文化，2013年)，頁132。

¹⁰《松嶺寶藏》，頁133-134。

¹¹卓格多傑：《大圓滿：佛陀的終極理念》，〈新北市：久佑達文化，2007年7月〉，頁145。

¹²《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁145-146。

第一、我們在修法時不應有所期待，就像修五路財神便馬上能致富；修持咕嚕咕哩就想要勾召愛慕、權位；修持大圓滿便終日幻想著色身如何化虹光，融攝入法界；而這些希望收穫、不問耕耘如何、終日緊張患得患失的人，必不能真正達致佛果。

第二、當我們修行時，不需心存恐懼繼續在輪迴中流轉，也不需期望能達到涅槃。

第三、對一般內證功夫未到的信眾，應該先從經教系統中來進行提升淨化自己，再進入所謂的密咒系統中轉化的方法，直到三摩地真正有成就時，再進行大圓滿心髓的「自我解脫」。必須記住大圓滿修行者是超越所有一切的限制，我們不需要抗拒以某些方法或覺得以某些教法需要優先來限制住自己。¹³

認識靈性本身就是覺悟的教育，尤其在此時此刻生命的當下，深入觀照，不取不捨，無來無去，念念解脫，引導心識超越一切現象所帶來的障礙與困擾，體悟那不生不滅的本體，是所有生命運作的本然能量，愈能與其融合，愈能展現出生命的自在與無為，打破生命的枷鎖，破繭而出，生命的喜悅融入大圓滿，達到生命實相的淨土，這才是真正幸福、快樂與安定的所在。

一般人遇到親人過世，總是令人心痛不已，束手無策，人死了，就代表一切結束了嗎？死亡帶來生命的撞擊，非同小可，要如何面對死亡所帶來的無奈、消極、悲觀與茫然而不知所措的心境，何去何從？而生命的目標到底在那裡？筆者親身體驗過這種椎心之痛，那種對生命的絕望、無助又充滿了忿恨與無奈的心情，生命的出口到底在那裡？死亡對心靈與內在情緒感受所造成的震撼與衝擊，讓我從靈性體悟的實踐與操作來重新調整生命的定位，經由死亡的生命教育當中對自我產生的靈性省思，深入並強化對生命實相的體認，展現靈性成長的學習與超越，終於深入瞭解到內在心性的涵養與修持不會因死亡的結束而停止，所以持續以覺性真誠的愛與慈悲作為整個生命的發展方向，因為這就是覺性的本質，以成就自他一切圓滿的善行。釋思慧說：

當我愉快時，願我的功德流入他人，願它的福澤充滿虛空！

當我不愉快時，願所有眾生的煩惱都變成我的，

願苦海乾涸—即使當你臨終無法做其他修持時；當你有一口氣在，就做捨和取的功夫。¹⁴

¹³ 《大圓滿：佛陀的終極理念》，頁 147 - 148。

¹⁴ 釋思慧：《佛教寶藏》〈台北：佛教出版社，1989年3月〉，頁 283。

筆者深入探討此種自他交換法，的確可以依照內心體會深度層次的不同，而產生真正瓦解我執所帶來內外存的障礙，就如同「南無地藏王菩薩」，我不入地獄、誰入地獄；地獄不空、誓不成佛的無限廣大悲願。如此的修法，反而會讓行者更加快速超越二元對立的世界觀，走入真正的平等捨，遇一切境而無障礙，得大自在。

換句話說，只要眾生了解一切事物皆是本心使然而無其它，在任何本心狀態下都可看見心而無有分別，這樣即便在隨意禪修中，人們也能觀照到自身的法性。由於知道念頭的來去都是心的自性，因此，無論法性以念頭的形式如何顯現，心的自性是自顯的，不用去特別證明的。意即不管自己的心要如何安住，不論所見、所處為何，心的自性是不證自明且永遠不會消失不見的。即便人在不修行時，其心也是顯而易現的，甚至無須透過修練的過程也可以完全被掌握的。¹⁵

事實上，你是在自己的引導下才形成現在的樣子。除了你自己以外，世界上沒有人可以對你產生這樣的影響力。我們生存在自己造就的想像空間中，四面都被無形的牆壁所包圍，我們透過靈魂之窗觀察體會，想像別人的生活。但是我們只能透過自己的想像力，或是自己的經驗，了解別人的感受。也就是說我們被自身的經驗限制住了。¹⁶

講到文本的自性超度與生命不死，就會讓人聯想到靈性的轉化與超越，但它真正的意涵就是回歸到自性本具的清淨、光明、圓滿的本體，到達解脫生死的彼岸，彼岸就是原來的自性，本來面目，一切的境界由此顯現。因此，無論對在生及往生者，如何引導體悟發現這顆全然清明的靈性絕對有很大的關係，對靈性領悟的愈深，釋放的能量就愈大，人生的幸福及喜悅感就愈大，其實心的內在深處蘊含著相當深邃且無限的圓滿光明能量，是解決生命所有問題的核心。

就像整個宇宙大自然現象的運作就是一個有機體，生命的啟動都有其自然的規律，隨著意識心念的能量自動導航，看似混沌而毫無秩序隨機的變換樣貌，但真實的狀態卻是非常精密而井然有序的，現象的真實是由內心展現投射出來的，因此，自我覺察是有其深度及廣度的，深層意識的結構，整合包含了無法計數的大量訊息，由極深的排列一直到表層意識的顯現，層層關卡就猶如極為逼真的全立體幻境，你必須像煉金師般突破

¹⁵ 《松嶺寶藏》，頁 133。

¹⁶ 《自我催眠的神奇力量》，頁 12。

幻境帶來給您的真實感受當中，去穿越生命遺傳基因當中恐懼不安而無法安定下來的能量浮動狀態，煉金師在過程當中不斷的磨練及提升，在一切順逆境當中，去發現那原本自然、清淨、光明的本然狀態，顯現出清明覺醒的內在實相，才是真正戰勝自我的煉金師。

不可思議的是，在集體潛意識及整個客觀環境的作用下，猶如催眠暗示一般，顯現彼此認同的感官世界，不管是有形的還是無形的，照著自認為真實的信念及意志的軌道在跑，更從彼此的意念匯流成生命流動的真實幻境，而且在當下不斷的進行變化當中，一直走向無限的廣大時空當中，我們習慣稱做過去、現在、未來。有很多真相是用生命撞擊淬煉出來的，很詭異的是每個人都認為自我主體經驗的世界是真的，尤其分別對立的意識概念是無法清楚明白真相的，一種深深自我認同的強烈我執。雖然心意識能量的對流，總是激發最深層的內在對話，隨著大海般的浪花不斷起伏，只要活在當下的本性當中，讓生命之流融為一體，不管遭受經歷怎樣的驚濤駭浪，仍能感受內在深層穩固的中心點，寧靜、平衡、穩定，期盼這股不可思議的能量，繼續加深加廣，遍及一切，直到圓滿。

每個人都希望身心靈健康；但必須內心潔淨清明，能量就會充沛，身心就無罣礙，思維正向平衡，靈就光明，有著超越世俗的昇華。心越清淨透徹，其轉化對立二元固著的力道就越大，融合的力量就越強，越強就越圓融，不管東、西、南、北角度想法的南轅北轍，以生命核心角度的本質來看，不過是概念、想法、意識等具像能量的竄動與紛擾，此時此刻當下的清楚明白真相，直下頓破的力量，才有辦法穿越昏沈黑暗又灰又重的渾濁能量，只要有自以為是的觀點、角度、看法及立足點，它就會自動導航的產生無限想像空間的變化，更轉變成五彩繽紛心意識的具體世界，產生各式各樣的定義與內涵，沒有開始也沒有結束，直到覺察到它本身還是原來的我；雖有形象的變化，但其本質不變，此種具體的形象又與情識感受相互吸引作用，越是不能自我覺察的人，其作用力道更大，更無法身心安頓平衡，其實已被自身感受想法帶到不知身在何處，迷失自我，念流意識的不斷加強，更加深自我內化，環境的催眠暗示更使此種立體感受更加生動，慣性固著的自我認同於焉形成。

心靈演變所謂的規律，可被視為一種自然規律。而它不是所謂的上帝及造物主或萬能的神所能控制的，也不是由其他所謂無形的鬼神所掌控。釋迦牟尼佛理所當然也不是規律的創造者，而僅僅就只是真理現象發現者，他不過只是發現這些原本就有的自然規

律，開創出相應及正確的對治調整方法，並將其深奧的智慧哲理推廣而已。¹⁷

明白的當下原來就是本覺，當下的這一刻沒有命運的好壞之分，只有內在的狀態覺悟與否，了解念頭的虛幻與不實，融入清淨、圓滿、光明的本體法界；真的不知如何形容那種解放與自在，此時此刻，講一句真心話，保持當下與覺性相應融合，又不與當下境界隔礙，內外平等，也是筆者在當下全力以赴的目標。

回顧蓮師主要的覺性體證與精神延伸，擴展至生命真相，進入蓮師實證大圓滿的境界，心領神會蓮師生命不死的真實意涵，就能了解到蓮師言教對人類心靈發展的重要性以及現代心理諮商議題，因此如何去引導現代人明白清楚所有的顛倒、錯亂與虛妄的認知感受，全都來自於心的分別執著，就讓此時此刻平靜而專注的回歸到本體當下，與蓮師的心靈世界合一。



¹⁷堪布慈誠羅珠仁波切：《你準備好了嗎？別被紙老虎嚇著了》〈台北縣：喇榮文化事業出版社，2013〉，頁202。

第六章、結論

本章進行回答本研究之目的與問題，首先，本研究從蓮華生大師所留下非常殊勝的密法遺跡，封存為「伏藏」的教言，來開展蓮師的生命歷程與其論述，探究蓮師生命思想與精神，從蓮師實證成就的生命經驗中，筆者發現蓮師自身的特質，已涵容了所有三藏十二部經的精華，核心中的核心，完全超越世間二元對立的生命觀，尤其教言的殊勝之處，不管您從哪個問題點切入，都能從中契入生命的實相，簡潔有力，一氣呵成，完全貫穿生命的盲點，善巧方便的提攜引領，讓行者契入空性不二的實證境界。從如此的觀點進而結合其體證實相智慧發展的蓮師教言之研究。在此研究目的下，本文之研究問題為：首先所要探究的是蓮師的生命歷程與教法內涵意義為何？大圓滿與自性超度觀點下的生命意義與價值之內涵為何？死亡的面對及觀點為何？並以此延伸出蓮師言教對現代文明生活的啟示？以下說明之：

一、蓮師的生命歷程與教法內涵意義：

蓮師從印度來到西藏，將印度佛教末期融合的顯密佛法精華，完整的傳入西藏，教導出很多即身證道的弟子，也訓練了大批翻譯的人才，將古梵文經典密續全部翻譯成藏文，因此西藏有了完整的藏文大藏經；藏傳佛教經由始祖，蓮師在西藏開創了寧瑪派而開始；提起藏傳佛教中的密法就一定離不開蓮華生，通過顯現精神證悟的威力，他降伏了反對在西藏樹立佛教法幢的人以及非人的對抗勢力；在密教歷史的記載他是一位大成就者，留下非常殊勝的密法遺跡，至今在西藏各地仍隨處可見，在當時就是被埋藏在岩石、山洞，目的是為了防止破壞，這種形式的寶典稱為伏藏，因此藏人也相信他是文殊、金剛手、觀音三尊合一的化身。

蓮師教言，教言所有的核心就是直指心性的教法，超越分別、執著與障礙，讓靈性越清明覺醒。蓮師的精神傳承如同太陽具足一切智慧圓滿功德力，照亮並給於所有相信他的人，這位根本上師在傳授密宗法門的同時，將如此偉大的證悟傳承加持力封印成伏藏。以超越時間與空間的方式，配合時機及各項因緣條件下，適時的由具證弟子在清淨圓滿自性本覺的心相續中，真誠的以誓願祈請，將這個伏藏的封印解開並因應此時刻時代背景有緣眾生的需求將在適當的時機給予眾最大的心靈指引。在現代我們雖然無法親見蓮花生大士本人，但他的證悟解脫的本性，已經顯現成各種傳承加持的形式上，如今已隨著藏人的足跡，將文化傳播至世界各地不斷展開來。因此當你以純淨、真誠、恭敬的持頌蓮師心咒時，祈請他時，你將獲得不可思議的加持與功德力。在當前現代人心

橫慾充滿混亂的時代裏，蓮師教言的內涵意義更突顯出對一切生命的關懷，引導至最圓滿的境界。

二、大圓滿與自性超度觀點下的生命意義與價值之內涵：

真正的意涵就是超越分別、執著與妄想，回歸到自性本具的清淨、光明、圓滿的本體，到達解脫生死的彼岸，彼岸就是原來的自性，本來面目，一切的境界由此顯現。大圓滿法所要的終極實相，就是本然的清淨、圓滿、光明的真心本性，完全的與自性本覺融合相應，產生空覺不二的法正見，法界所顯現的一切現象，不修、不整、自然解脫，當下原本就是清淨無二的圓滿自性。超度在對生者或亡者的內心意識來講，從另外一個角度看，意謂著心開意解，淺顯一點，就是想通了，放下了，清楚明白事情的真相，超越問題所帶來的情緒困擾與執著。有了如此的體證功夫，見、聞、覺、知的所有感受，便轉化為一真法界清淨本然的覺性，所散發的光明能量，能消除無始以來的無明黑業，正覺知的自然提升，清淨平等覺的真如本性純淨的本質，無雜無染，無分別執著引領生命走向離苦得樂的事實真相，這才是真實的大功德，明心見性的開悟境界，是一切生命本然轉化的核心；如此才能真正達到，自覺、覺他、覺行圓滿。

三、死亡的面對及觀點：

生命不死，自性本來清淨，因此在實質的內涵當中，本不具生死的分別，因此覺性是不生不滅的，為什麼大家只認識這顆迷惑的意識心，這就是造就生死苦海的根本原因，卻不認識每天朝夕相處的真心本性，才是我們一切能量真正的根本源頭。如果我們用物質世界來看生命的觀點，將會對整個生命的內在價值及意義失去焦點，遭受到的卻是充滿坎坷、不安、恐懼的苦難中，真正快樂的時空之流，瞬間而短暫，虛幻而不實，尤其是順著無明感受的誤導，常常會把生命當中的假相誤以為真，導致輪迴不已的後患無窮，生活在一種顛倒錯亂的假想當中，一直執在我的感受與形像當中，而無法自拔，隨著業力習氣的不同，呈現因緣和合的面貌。

事實的真相是外在所有的現象，其實都是由自性所投射而來，這整個宇宙時空，不經意的隨著你的認知感受而改變，你的認為創造了意識無限的想像空間，產生了無量無邊多元而複雜的變化，念念遷流而無法停滯，真正起念的當下，就是無常、幻化，因此所有顯現的現象隨著內在轉變，整個宇宙時空就會跟著改變，事實上是真空不礙妙有，而真正的生命卻是不死的，生命的遊戲，只是從這個角色轉化成另外一個角色，不斷循環，唯有透過生命徹底的覺醒，才能體證到生命的真正本質，不生也不滅，也就是真正的本來面目。

四、蓮師言教對現代文明生活的啟示：

蓮師言教當中所透露的訊息，讓我們領悟到智慧與慈悲的不二，以無我的本懷，利益一切眾生為己任；菩薩道的根本精神，更是引領眾生超越生死苦海的指引，並主張一切有情眾生平等，對現今全球面臨嚴重污染及生態危機的狀況來看，現代人們已失去內在的真誠與大愛，所有顯現在外的思想及行為，幾乎是以掠奪性的方式呈現，如此毀滅性的行為模式，導致許許多多的生物以及環境，遭到非常嚴重的破壞，完全沒有考慮到這樣的後果，會使人類本身及大自然環境，因我執的自私、短見、急功好利等，走上萬劫不復的地步。

目前現代社會的道德敗壞及價值混亂，已是社會犯罪行為汨濫不止的主要因素。佛法博大精深的心靈教育，體會到捨己為人、無私奉獻的重大內涵與意義，以覺醒的心來處理世間的事，更是目前極為有用的良方，去邪扶正，有效拯救迷失墮落的心靈，淨化人慾橫流，端正不正確的知見與觀點，才能真正導正人心，形成社會安定繁榮、生活祥和、世界和平，讓地球變成極樂淨土。

綜觀上述，本研究以蓮師對超越生命局限的框架創造出圓滿解脫的實修路徑之道，從這樣的精神與特色進行論述解析與延伸，筆者深觀其覺悟的智慧是能讓人跨越生命所呈現的困頓、無奈與極限。隨著在本文當中不同階段的詮釋歷程，都會面臨到最深層的生命課題，透過不同對生命課題的體悟與實踐，會讓整個生命進行大整合，如此的蛻變會使內在本性展現全然一體的真誠與愛，一種同體大悲，是真正跨越了凡情所顯示出生命種種的不安與困擾。

面對此種心靈迷思的狀態，造成身心的困頓與疲乏，必須在既有的理論架構基礎上兼容並蓄，從更深層的靈性方向角度著手，去整合開創原有的潛力與本能，因此本文特別聚焦從內心覺醒的視野一對自性超度與生命不死作深度的探討解析，從生命的本質，體認由當下的自我覺察及省思，也就是從迷惑到頓悟澄清的過程中，所呈現出來的實質內涵意義做進一步的內省與反思。

最後要談的是展望，針對以蓮花生大士教言來討論自性超度與生命不死之研究，其中有很多的心性智慧與哲理是可以繼續發揚光大的，宗教的本質本身就是一種覺醒的教育，是一種心靈上的提升與超越；尤其在現代這個充斥著各種因科技文明所帶來的緊張、焦慮、脫序等等，造成精神與心理方面數不清的問題，而蓮師教言本身就是一個教人們活在當下此時此刻，引導人們在每一個瞬間的起心動念，清楚明白生命真相的教

育，是一切教育的根本指導手冊，是未來人們過著內心平安、幸福、快樂之道必備的良方，過著猶如同開悟聖者一般喜悅的心靈生活，在此與大家共勉。

在本研究當中所牽涉到的面向，既大且廣，其內涵更是深不可測，尤其理論與實證經驗的融合，更能顯示出生命圓滿之道，表達出真正的實質內涵與價值，當中所提到的每一個章節，都是非常值得延伸擴大探討與研究，不周之處，冀望將來對此方面，充滿興趣與熱誠的專家與學者，以更宏觀的視野與角度，做更深入的透徹解析，使靈性覺醒之面貌，全然呈現。



參考文獻

一、蓮師著作

- 蓮花生大士著、洪啟嵩講記：《蓮師大圓滿教授講記》〈台北：全眾文化事業有限公司，2013〉。
- 蓮花生大士著，娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，倫多祖古譯：《蓮師心要建言》〈台北市：橡樹林，2010〉。
- 蓮花生大士著，娘·讓·尼瑪·沃瑟取藏，劉婉俐譯：《空行法教》〈台北市：橡樹林文化，2007〉。
- 蓮花生大士著，劉巧佛譯：《無染覺性直觀自行解脫之道》〈台北：諾那華藏精舍，2002〉。
- 蓮花生大士著，趙菁欣譯《障礙遍除》〈台北：城邦文化出版，2018年2月〉。
- 蓮花生大士著，蔣貢·康楚釋論：《智慧之光一》〈台北，城邦文化出版，2016〉。
- 蓮花生大士著，蔣貢·康楚釋論：《智慧之光二》〈台北，城邦文化出版，2016〉。
- 蓮花生大士著，徐進夫譯：《西藏度亡經》〈高雄市：高雄法輪中心，1994〉。
- 蓮花生大士著，黃靜慧譯：《松嶺寶藏》〈台北市：橡樹林文化，2013〉。
- 蓮花生大士著，堪布慈囊仁波切譯：《西藏生死導引書上》〈台北：全佛文化事業有限公司，2010〉。

二、中文專書

- 巴楚仁波切著，金剛上師卓格多傑譯：《心止師教 II、大圓滿龍欽心髓不共內加行》〈新北市：久佑達文化事業有限公司，2007〉。
- 卡爾·羅哲斯著，宋文里譯：《成為一個人》〈新北市：左岸文化，2016年〉。
- 卡普拉著，朱潤生譯：《理學之「道」：近代物理學與東方神秘主義》，〈北京：中央編譯出版社，2012〉。
- 史泰司著，楊儒賓譯：《冥契主義與哲學》（台北市：正中書局，1998）。
- 矢作直樹著，桑田德譯：《人，不會死》〈台北市：地平線文化，2015〉。
- 田村毅著，林詠純、徐欣怡、曾育勤、黃瓊仙譯：《搶救繭居族：家族治療實務指南》〈台北市：心靈工坊文化，2015年〉。
- 竹慶本樂仁波切著：《離死之心》〈台北市：橡樹林文化，2010〉。
- 東杜法王仁波切著，鄭振煌譯：《心靈神醫》〈台北市：張老師文化事業股份有限公司，

2002)。

林崇安著：《西藏佛教的探討》〈台北市：慧炬出版社，1992〉。

依喜·措嘉著，郭淑清譯：《蓮師傳：蓮花生的生平故事》〈台北：橡樹林文化，2009〉。

宗遵：《密宗源流與修持法》〈台北：武陵出版有限公司，1993〉。

肯內斯·克拉瑪，方蕙玲譯：《宗教的死亡藝術》〈台北市：東大圖書股份有限公司，1997〉。

阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《在生命的盛放處》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2014〉。

阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《空性之舞》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2013〉。

阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《真正的靜心》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2015〉。

阿迪亞香提著，蔡孟璇譯：《覺醒之後》〈新北市：遠足文化事業股份有限公司，2014〉。

金剛上師卓格多傑：《大圓滿：佛陀的終極理念》，〈新北市：久佑達文化事業有限公司，2007〉。

卓格多傑：《大圓滿：佛陀的終極理念》，〈新北市：久佑達文化事業有限公司，2007〉。

索甲仁波切著，鄭振煌譯：《西藏生死書》〈台北市：張老師文化事業股份有限公司，2002〉。

索達吉堪布著：《做才是得到》〈新北市：大千出版社，2014〉。

朗達拜恩著，王莉莉譯：《The Power 力量》（台北：方智出版社股份有限公司，2011）。

益西彭措堪布：《談熟溜病的對治》〈新北市：臺灣顯密佛教教育功德會，2015〉。

措尼仁波且著，連德禮譯：《覺醒一瞬間》〈新北市：台灣眾生文化出版有限公司，2014〉。

陳健民：《曲肱齋全集第 12 冊》〈台北：圓明出版社，2002〉。

陳英善：《天台緣起中道實相論》，〈台北：東初，1995〉。

敦都仁波切：《喜悅》〈高雄市：中華敦都多傑佛學會，2003〉。

敦珠甯波車著，許錫恩譯：《九乘次第論集》（香港：密乘佛學會，1997）。

堪布慈誠羅珠仁波切：《你準備好了嗎？別被紙老虎嚇著了》〈台北縣：喇榮文化業出版社，2013 年〉。

堪千·創古仁波切：《直指法身》〈台北縣：眾生文化出版有限公司，2011〉。

傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》〈台北：東大圖書公司，1999〉。

第十四世達賴喇嘛著，陳琴富譯：《藏傳佛教世界》〈新北市：立緒文化事業股份有限公司，1997〉。

達賴喇嘛，丁乃竺譯：《大圓滿》〈台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2003〉。

達賴喇嘛著、陳琴富譯：《安住於清淨自性中》，〈台北：橡樹林文化，2010年11月〉。

達賴喇嘛、滇津桑摩譯：《蓮花湖》〈屏東市：慈悲林雪域學佛會，2007〉。

蓋瑞·賈許著，方怡蓉譯：《佛教一本通》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2009）。

蓮花持明：《蓮花生大士全傳－廣大圓滿》〈台北，全佛文化，1996〉。

摧魔洲尊者著、許錫恩譯：《甯瑪派次第禪》〈香港：密乘佛學會，1998〉。

蔣貢米龐仁波切著，項慧齡譯：《白蓮花》〈台北市：橡樹林文化，2011〉。(移走)

歐陽鍾裕：《華嚴法界觀與蓮師大圓滿》，〈台北市：慧炬出版社，2011〉。(移走)

圖敦·梭巴仁波切：《究竟康復的療法》，〈台北：琉璃光出版股份有限公司，2004〉。

噶千仁波切：《心-恆河大手印》〈台北縣：曼尼文化事業有限公司，2008〉。

劉榮德：《心的途徑》〈新北市：零極限文化出版社，2014〉。

鍾灼輝：《做自己最好的醫生》〈台北市：大塊文化出版股份有限公司，2014年〉，頁18。

釋慧門：《大圓滿禪定休息（二）》，〈台北：財團法人臺北市慧炬出版社，2011年〉。

釋思慧：《佛教寶藏》〈台北：佛教出版社，1989〉。

Gilbert Oakley 著，王秋瑩譯：《自我催眠的神奇力量》〈台北縣：新爾出版社，1999年〉。

琳恩·麥塔格特（Lynne McTaggart）著，梁永安譯：《念力的祕密：叫喚自己的內在力量》〈台北：橡實文化，2008〉。

Jeffrey A. Kottler、Jon Carlson 著，胡茉莉譯：《治療師的懺悔》〈台北市：生命潛能文化事業有限公司，2004〉。

Jenny Randles, Peter Hough 著，李淑媛，謝磊俊譯：《靈魂不滅：探查死後生命的奧秘》〈台北市：大村文化，1997年〉。

三、中文期刊

牛宏：〈淺析大圓滿法與大手印法的異同〉，《青海社會科學》第3期，2000年。

王士峰：〈人生的最後告別如何健康助念〉，《中華禮儀》第27期，2012年12月。

王治軍：〈殯葬活動的倫理意蘊探討〉，《中華禮儀》第25期，2011年11月。

王讚源：〈創造性的詮釋學家－傅偉勛教授訪問錄〉，《哲學與文化》，第24卷第12期，1997年12月。

朱志先：〈略論佛教的生死觀〉，《學術論壇》第8期 2007年。

- 李明書：〈以雜阿含經論「生死」並非適任的生命始終之論斷〉，《亞東學報》，第 33 期，2013 年 12 月。
- 余永湧：〈臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究〉，《中華禮儀》，第 32 期，2015 年 6 月。
- 林京霈：〈對方永泉〈靈性可教嗎？〉一文之回應—兼論靈性與靈性教育〉，《市北教育學刊》，第 51 期，2015 年。
- 林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示〉，《慈濟大學人文社會科學學刊》，第 9 期，2010 年。
- 周德新：〈生死矛盾論〉，《武陵學刊》，第 35 卷第 3 期，2010 年 5 月。
- 夏春峰：〈論甯瑪派大圓滿法心性論的實質〉，《西藏研究》，第 2 期，2002 年。
- 班班多傑：〈從《實相藏》等看寧瑪派大圓滿法的主要內容和基本特徵〉，《青海社會科學》，第 4 期，2012 年。
- 黃筱芳、黃嗣棻、孫瑞昇、洪冠予：〈高齡社會來臨，我們準備好了嗎？〉，《醫療品質》，第 6 卷第 2 期，2016 年。
- 郭秀娟：〈從佛教經典談論佛教生死觀〉，《中華禮儀》，第 13 期，2005 年 4 月。
- 陳莉玲：〈從歷史意識談死亡與不朽〉，《育達學院學報》，第 7 期，2004 年 5 月。
- 陳俊輝：〈話禘克果與莊子的生死觀（下）〉，《哲學與文化》，20 卷第 7 期，1993 年。
- 陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云：〈當靈性與心理諮商相遇—諮商師的觀點〉，《中華輔導與諮商學報》第 48 期，2017 年。
- 許明銀：〈金剛乘佛教的救度方法〉，《新世紀宗教研究》，15 卷第 4 期，2017 年。
- 海波：〈「生死齊一」—先秦道家對傳統死亡哲學的消解和重構〉，《宗教哲學》，第 49 期，2009 年 9 月。
- 張波：〈張載生死觀新論〉，《船山學刊》，第 4 期，2009 年。
- 鄭志明：〈論傳偉勳的佛教生死學〉，《宗教哲學》，第 3 卷第 4 期，1997 年 10 月。
- 劉見成：〈死亡與生命的意義：一個哲學的省思〉，《宗教哲學季刊》，第 32 期，2005 年。
- 劉婉俐：〈珍貴與神聖的身體：藏傳佛教「道次第」與身體觀〉，《輔仁宗教研究》，27 期，2013 年 9 月。
- 劉婉俐：〈從《西藏度亡經》的英譯看中陰法教的生死體系與臨終解脫教示〉，《生命教育研究》，2 卷 2 期，2010 年 12 月。
- 盧國慶：〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉，《國防大學通識教育學報》，第 3 期

2013 年。

藍乙琳：〈生死取向的生命教育－與孩子論「生」道「死」〉，《諮商與輔導》，第 307 期，
2011 年 7 月。

蘇逸玲：〈從佛教觀點論助念〉，《榮總護理》，18 卷 4 期，2001 年 12 月。

釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏：〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉，《安寧療
護雜誌》，7 卷 2 期，2002 年 5 月。

釋慧開：〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議－以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生
死學研究》，第九期，2009 年 1 月。

四、論文

李函真：《中陰解脫之研究-藏傳佛教「中陰超度法」的生死意識轉化內涵》，南華大學生
死學研究所碩士論文，2004。

李亘為：《寧瑪派中陰教授修行次第之詮釋及其對中小學生命教育之啟示》，南華大學生
死學研究所碩士論文，2004。

五、英文部分

Neal J. Pollock, M.A., N.D. 〈2005〉, Practices Supporting Dzogchen - the Great
Perfection
of Tibetan Buddhism, Rose Croix Journal, 2 〈1〉 41-62

Amos Yong, 〈2008〉, Tibetan Buddhism Going Global? A Case Study of a Contemporary
Buddhist Encounter with Science, Journal of Global Buddhism, 9: 1 - 26

六、網路資料

<https://tw.news.yahoo.com/獲-尊嚴-的綠燈通關-傳達仁-隨時可以如願-031500980.htm>
120180424 搜尋

<http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=187> 第十四世達賴喇嘛官方國際華文網
站 20180425 搜尋

http://www.clearlight.org/teaching/knowledge/intro/guru_rinpoche.php, 寧瑪派明心精舍,
20180407 搜尋。