

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

寧瑪派大圓滿教法之詮釋—以「認出本覺而自解脫」為核心
An Interpretation of Tibetan Buddhism Nyingmapa's Teachings
of Dzogchen (Great Perfection)--Focused on "Self-Liberation
through Recognizing Rigpa"

吳佩珊

Pei-Shan Wu

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

寧瑪派大圓滿教法之詮釋

—以「認出本覺而自解脫」為核心

An Interpretation of Tibetan Buddhism Nyingmapa's
Teachings of Dzogchen (Great Perfection)--Focused
on "Self-Liberation through Recognizing Rigpa"

研究生:

吳佩珊

經考試合格特此證明

口試委員:

劉婉俐

釋永有

蔡昌雄

指導教授:

蔡昌雄

系主任(所長):

廖俊龍

口試日期: 中華民國 108 年 6 月 20 日

謝詞

起初只是想拿個學位而已，對論文的期待只有可以畢業就好，也並沒有要寫這麼困難的主題，但最後還是臣服於內心的召喚，明知困難卻也不得不往前進。即使最後真正寫作的時間並不多，但對論文主題的掌握，卻是花了數年的時間投入，在這期間參加了許多對個人修持經驗影響深刻的課程與閉關，也經歷許多內心五味雜陳的突發事件，過程中一度懷疑自己是否可以順利完成。回過頭來發現，這些都是珍貴、重要的經歷，也是對於能否用運用所學的考驗，這篇論文也就此成為了目前所學的一個總整理。

能夠順利完成論文，是具足了順緣的結果。少了任何一個機緣，可能都無法圓滿完成。在這段期間內從眾多上師處得到了許多重要的灌頂與教授，沒有他們絕沒有今日的我，更沒有這篇論文的問世。更有許多法友們推薦了許多重要的參考書籍及上師，相信他們一定想不到自己的可愛與真誠也是我很大的療癒來源。而在論文寫作及考試的過程中，首先要感謝的當然是指導教授蔡昌雄老師的包容、鞭策、鼓勵、支持與欣賞，此論文斷不能缺少蔡老師犀利的專業學術意見，對於蔡老師我心中只有滿滿的感激，能夠得到老師的認同是我的榮幸；再來是廖俊裕所長於初審時所給予的珍貴意見，以及在初審後慷慨出借許多他的個人藏書，對於充實參考文獻有很大的幫助；另外要感謝釋永有老師於口試前溫柔且寬容的對待，並於口考時認真地給予許多細節的意見；最後則要感謝《椎擊三要》的譯者之一——劉婉俐老師所給予的珍貴意見，並協助改正一些顯而易見的學術錯誤，口試前雖戰戰兢兢卻也有點雀躍，畢竟請到的是譯者本人。而在口考時諸位老師們除了給予批評指正外，也給予了我從未曾敢期待過的好評，終於使我放下了胸中大石。

在這段求學期間男朋友也變成了疼愛我的老公，雖然嘴巴常常碎碎念覺得我不需要這麼辛苦，但自始至終仍給我最大的呵護與支持，以及還有小貓咪拉姆長時的陪伴，度過每一個艱難的時刻。而最最重要的就是上師、本尊、空行、護法等聖眾的圍繞守護與加持，使得所有外內密障礙得以成為逆增上緣，才能在極短時間內順利得以完成看似不可能的任務。雖然完成後仍覺得心虛，感覺尚有許多未盡之處，若有任何缺漏錯誤，皆因本人所修學尚淺或疏忽之過，還請三寶有怨，未來應更加用功解脫出離三有，才能不負今世許多殊勝善緣！最後，祈願以大圓滿之力，與此論文結下緣分的有情，都能或多或少獲得饒益，以三寶之力故，皆能種下未來解脫的種子、渡脫於法界。



摘要

藏傳佛教之研究，於國內外仍屬少量。雖陸續已有研究，或著重於與漢傳禪宗的比較，或偏於文獻考據、系統整理與介紹，且較少以當代觀點來詮釋。而關於寧瑪派大圓滿教法的研究於國內外更有如鳳毛麟角。除去文化、宗教活動、傳統，歷史、儀軌……外，教義與經驗才是宗教的核心，大圓滿教法之精髓，正為其教義與經驗之完美結合。然而，古老的教法如何為現代人理解與領會？其宣稱快速證果的陳述，如何透過文本的解析而與現代人的經驗發生關連？此為本論文關注之核心。

本論文旨在以現代觀點解析「認持本覺而自解脫」為核心來探討寧瑪派大圓滿教法的修行法門。嘗試以哲學與心理學的觀點探討寧瑪派大圓滿法門對煩惱之獨特觀點及解脫方式，並試圖闡述金剛乘大圓滿教法中，此教法如何可能實際運作於現實情境，提供現代人在除了諮商、心理學、精神治療、新時代靈性療癒……等方法外，對另一種煩惱解脫法的認識。綜合以上所述，本文將探討大圓滿教法解脫的觀點與方式及其所需之見地與修持，以及如何將「煩惱自解脫」應用於生起煩惱之情境，並依據主要文本——巴楚仁波切的《椎擊三要》，分別以：I. 見、II. 修、III. 行，三個層次來進行闡述，及進行對其之當代詮釋。

關鍵字：寧瑪派、大圓滿、本覺、詮釋、煩惱、苦、自解脫

Abstract

The studies of Tibetan Buddhism are still few both domestically and abroad, let alone Nyingmapa's Dzogchen teachings, and rarely focus on interpreting the teachings in modern view but focus on the comparison with Zen, document analysis, or introduction of the Teachings. Apart from culture, religious activities, tradition, history and rituals, the doctrine and experience are the heart of religion. The essence of Dzogchen teachings is just the perfect combination of its doctrine and actions. However, how can modern people understand these ancient teachings? How can we prove that these teachings can connect with modern people's experience through textual analysis? Those questions above are this study's main concern.

The topic of this study is to examine the spiritual-practice means of Nyingmapa's Dzogchen teachings with a modern view, tries to examine the special view points and ways of liberations towards kleshas in Dzogchen, to describe how Dzogchen teachings can be applied practically in realistic station, and to provide modern people knowledge of a way to liberate kleshas in addition to popular ways such as counseling, psychology, psychotherapy, and new-age spiritual healing. In general, this study will explore the Dzogchen viewpoints and ways of liberation, the view, practice and action that needed, and how one can apply the teachings in khlesha's arising moment. The study focuses on explaining and interpreting the view, the practice, and the action mainly based on the text: "The Three Words that Strike the Vital Point" by Patrul Rinpoche.

Key words : Nyingmapa, Dzogchen, Rigpa, Interpretation, Kleshas(Nyon Mongs), Dukkha, Self-liberation

目錄

謝詞	I
摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	IV
圖目錄	VIII
第一章、緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
一、研究背景—當代問題探討	1
二、研究動機	7
第二節 研究問題與目的	9
一、探究大圓滿教法核心	9
二、問題意識與研究目的	11
第三節 研究方法與原則	12
一、文獻學方法	12
二、佛學的詮釋學	13
第四節 文獻評述	15
一、文獻範圍與定位	15
二、原典詮釋與翻譯問題	16
三、主要參考文本——《椎擊三要》	20
四、國內外研究現況分析	23
第二章、寧瑪派大圓滿教法之介紹	25
第一節 寧瑪派之簡介	25
一、名詞介紹——寧瑪派	25
二、寧瑪派創始者——蓮花生大士	26

三、教團	27
第二節、大圓滿教法之簡介	27
一、名詞介紹——大圓滿	27
二、傳承、祖師與重要典籍	28
(一) 起源	28
(二) 大圓滿之密續經典——大圓滿三部	29
(三) 伏藏傳承之介紹	33
(四) 大圓滿法——九乘之巔	36
第三章、認持本覺而自解脫的教法概說	40
第一節 本覺	40
一、何謂本覺？	41
二、本覺的重要性	41
三、本覺之體性概述	42
第二節 認識本覺而自解脫	45
一、為何需要認識本覺	45
二、認出本覺的內涵	45
(一) 認出本覺	46
(二) 保持對本覺的認識	47
三、如何「認出本覺而自解脫」的教法內涵	47
(一) 如何認出本覺	47
(二) 如何保任對本覺的認識	49
(三) 自解脫之概述	52
第三節「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法上的位置及其重要性	53
一、「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法中的位置	53
(一) 大圓滿修法階段概述——準備階段與正行階段	53
(二) 輔助修法與其他修法	56
二、「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法中的重要性	57
第四章、認出本覺而自解脫的義理詮釋	59
第一節 現代人之困境	59
第二節 自解脫之對象——煩惱	62
一、煩惱的定義	62

二、煩惱的種類與成因	62
(一) 煩惱來自認知與行為	62
(二) 煩惱來自貪、嗔、癡三毒	62
(三) 煩惱來自執著	63
(四) 行苦、苦苦、壞苦	63
第三節 現代分析心理學對個體化歷程中整合之幫助與認識	64
一、心理學所關心的問題	64
二、將心理分析提升至心靈層面——榮格的分析心理學	65
(一) 集體無意識	65
(二) 個體化歷程	65
(三) 本我	66
(四) 榮格的整合基礎探討	66
第四節 大圓滿法的整合之道	75
一、首要之務——對於見地的把持	75
(一) 肯定個體化歷程圓滿的可能性	75
(二) 人人本初具足的了悟狀態	76
(三) 肯定從整合圓滿狀態進行本位思考的可能性	77
二、如何認持本覺而自解脫——大圓滿法整合方式的探討	77
(一) 大圓滿法整合之基礎探討——本覺	78
(二) 大圓滿法整合之工具：心之明性	83
(三) 大圓滿整合之方式探究	85
第五章、認出本覺而自解脫的工夫實踐	92
第一節 大圓滿教法的「修」持	92
一、唯於此中決斷	92
二、《椎擊三要》之其他「修」持重點	93
(一) 無修而不散亂	94
(二) 大圓滿的特殊止觀——「後得不異於入定」	95
第二節 大圓滿教法的「行」持	99
一、《椎擊三要》之行持——自解脫	99
二、出離道、轉化道與自解脫道	100
三、三種程度的自解脫	105
四、以煩惱為道用	111

（一）大圓滿法對煩惱的態度	111
（二）五毒自解脫	114
（三）、知一全解	117
（四）、大圓滿瑜伽士能將煩惱作為道用的徵兆	119
（五）見由高降，修自低起	121
第六章 結論	123
一、不立一切見、修、行、果的大圓滿教法	123
二、大圓滿自解脫道的個體化歷程	124
三、大圓滿教法對現代人的啟發	128
參考文獻	137
〈附錄一〉 ——《椎擊三要》之口訣	150
〈附錄二〉 ——《椎擊三要》之根本頌	151

圖目錄

圖 1-1 世界宗教人口分布調查圖	5
圖 1-2 大圓滿原典文獻資料之中英譯本來源示意圖	18
圖 2-1 九乘分類圖	37
圖 3-1 三脈示意圖	51
圖 3-2 大圓滿的修行階段	53
圖 3-3 且卻（立斷）見地在大圓滿修法中的重要性	57
圖 4-1 井筒俊彥博士《大乘起信論》的結構意識圖	79
圖 4-2 大圓滿教法的結構意識圖（一）	85
圖 4-3 大圓滿教法的結構意識圖（二）	86

第一章、緒論

第一節 研究背景與動機

在如今這個煩惱熾盛的時代，不論是佛學或是心理學都標榜著自己擁有使人們離苦得樂、處理煩惱的最佳解，而藏傳寧瑪派大圓滿教法更是宣稱自己為佛法九乘之頂峰、是幫助人們從根本上解決痛苦的最殊勝法。研究者接觸大圓滿教法以來，不禁思考究竟佛學與心理學能夠幫助人們達到的最佳程度為何？藏傳大圓滿教法在此議題上，與分析心理學（Analytical Psychology）、以及與它法乘比較起來、又有何獨到之處？此教法於現代的應用上符合於實際嗎？本研究的重點在於以大圓滿教法中的「認持本覺而自解脫」為探針，試圖對教法及其應用進行更進一步的探索。

一、研究背景—當代問題探討

1. 過度迷信外在世界的探索：

如今人們身處於一個物質主義盛行、忽略精神生活、人們煩惱愈來愈熾盛、情緒愈來愈強烈的時代，而此番劇烈演變其來有自。中世紀以降，人類經歷了文藝復興、宗教改革、啟蒙時代、工業革命、資訊革命……等歷程，西方文化浮士德式疾速線性的發展，雖帶來物質及科學的進步，也遺落下片片支離破碎、空虛無依的現代心靈。作為向外探索物理世界的工具而言，科學的貢獻甚鉅，這也是近幾世紀西方文化發展所關注的主流方向，然而以此作為真理探索的最終歸依處，便會誕生許多問題。「科學—邏輯與理性

的形式與結構化應用——的確是完美的工具，然而只有當它自身被視為終點時，便成為會造成無法估量傷害的傑出工具。」榮格如是說¹。由於我們的世界不是只有外在世界(包含感官可及與不可及)，在我們以科學、理性、邏輯為工具拓展對外在世界的認知時，內在世界(意識與無意識)的探索便為我們所遺落，現代人的許多問題便來自於對內在世界的忽略與無知。如尼采所說：「人的生命將因心中缺乏信仰而崩壞。」由於缺乏厚實的生命內涵，精神的支撐也因此分崩離析²。因此著重內在世界探索的分析心理學派 (Analytical Psychology) 認為「當自我意識失去與無意識源頭的意識連結時，受苦即成為神經症的。³」、「神經症的發展是因為人拒絕成為一個完整的存在、缺乏與無意識的調和與綜合。⁴」而西方文化隨著媒體傳播及科技、經濟上的優勢大舉滲入世界各地，現代精神問題也隨之處處發酵。

2. 二元對立的後遺症：

此線性式的偏鋒發展，也使得內在世界與外在世界的二元性愈演愈烈。人們最普遍的二元界限劃分，以一個有機生命體——人類而言，便是以皮膚為界限，皮膚以內為我，而自我不斷進行界限劃分的遊戲，「這種劃界傾向具有極大的感染作用，從身心分立發

¹ “Science,—the formalized and structured application of logic and reason -- is indeed a perfect instrument, but it is a superb and invaluable tool that works harm only when it is taken as an end itself.”

Jung, C. G., “The Secret of the Golden Flower” in *Alchemical Studies*, eds. H. Read, M. Fordham, G. Adler & W. McGuire (Princeton: Princeton University Press, 1983), pp. 1-56.

² 美國人本心理學家羅洛·梅在《哭喊神話》一書中，對於當代人心靈的困境，有著深入的描寫。

³ “suffering becomes neurotic when ego-consciousness loses the conscious connection with its unconscious origins.”

Edinger, E. F., *The Difficult Art: A Critical Discourse on Psychotherapy* (Illinois: Chiron Publications, 1992)

⁴ “Neurosis is not the result of Ego-Self differentiation towards a broader consciousness, but develops rather because the person resists becoming an indivisible being, meaning there is no reconciliation with, and synthesis of the unconscious.”

Suzuki, “From the Zen Doctrine of No-mind”, in *The Couch and the Tree* (London: Open Gate Press, 1998), pp.26-34.

展到二元思想，終於匯為西方文明的基本思想模式。⁵」然而，在我們劃界之前，內外二界根本不存在--相對的兩邊乃是界限所造成的，分界就是製造對立⁶。然而做出分野本身並不是個問題，只要了解界限的兩端存在於同一本質當中，分野本身甚至可作為方便指稱的工具，作為拿來溝通的運用方式，問題就發生在當我們執此分界為真、當作是分界線，並且對此非常認真的時候：「當我們只看到相對二物的外在差別，忽略了它們內在的不可分割性時，則具體的分野變成了虛妄的界限。⁷」而如此「與客觀心靈(集體無意識、原型)分離的自我」會造成深深的無意義感與自我疏離感，也就是存在主義所說的「存在性不安」(ontological insecurity)。

而隨著劃分界線的運動不斷動態演化，作為分野的工具也族繁不及備載，如：語言、國界、種族、文化、政治、宗教……等等，更有甚者：「文字、象徵、思想本身就是一種界限，當你思想，或講話，或指稱時，你已經在製造界限了。⁸」主客體經驗的分離便是典型二元界線劃分的產物，此外還有生/死、心靈/身體、理性/本能……等。坎恩·韋伯說：「當我們將其孤立對峙起來，使得每個生活經驗彼此否定，生命互相戕害。這種衝突的後遺症，不論你用什麼名詞稱呼它，總括一句，即是不快樂。」⁹

3. 意識整合之路：

根據榮格的說法，我們唯有深潛入人類心靈最幽暗處的無意識，與象徵、情結、陰影、原魔經驗、對立面、原型直接遭遇，將其提升至意識層面，並經歷個體化歷程而統合達成全體(wholeness)，才能從根本上解決問題。因為失根的現代人問題的根源若在無

⁵ 坎恩·韋伯著，若水譯：《事事本無礙》(臺北：光啟文化，1991年)，頁17。

⁶ 同前註，頁33。

⁷ 同前註，頁42。

⁸ 同前註，頁63。

⁹ 同前註，頁7。

意識，向外在世界尋求解決之道無非緣木求魚。榮格提出：「唯有透過意識整合的增長，個體才能真正找到意義與滿足。……若不能成功挑戰成為全體，在個人的層次將會導致神經症或思覺失調症。¹⁰」榮格又強調：「假如有那麼一個時期，自我反思是絕對必要且唯一正確的事，那麼不外乎就是我們現在這個災難性的時代了。¹¹」此說是為西方心理學派中唯一試圖探索到人類集體無意識的派別，如此嘗試已超出主流心理學觸及之範圍，而涉及宗教學、哲學、靈魂學與神話學的範疇，也許就是要像這樣突破了心理治療傳統的範疇，以及使用迥異於科學技術、理性思維、邏輯推理的工具，現代人才能真正找到擺脫自己困境的終極方法。

4. 藏密傳統在當代的靈修地位探討：

在上個世紀以前，由於地理位置隔絕、通訊傳播技術的不發達，藏密似乎是本地人的專利。也由於接觸的不便，使得藏密傳統有如神山之頂峰般，被神秘的冰雪籠罩，世人難以一窺其貌。或許由於政治因素，使得這些處在寺院裡、在山林曠野裡閉關的修行者們向外擴散至全世界，散播他們的修行精神與方法，也由於現代科技、傳播媒體的發達，使得教法的傳播如野火般遍燃，為現代人認識、理解、修持藏密佛法提供絕佳的機會與溫床。也許愈來愈多人發現藏密不只適合封閉的環境、閉門修行的「專業」修行者，更是驚艷地發現它能於常常瘋狂大量接受各種資訊的現代人生活中，將其處理劇烈煩惱的功能發揮至最大，或許它更加適合如今的時代也說不定。

¹⁰ Yet only through growth into conscious integration, many psychologists agree, will the individual truly find meaning and fulfillment. Failure to meet this challenge will bring, on the individual level, neurosis or psychosis.

¹¹ "If ever there was a time when self-reflection was the absolutely necessary and only right thing, it is now, in our present catastrophic epoch."

然而對修行者而言極為珍貴的大圓滿教法，現今認識它、理解它、修持它的人在世界上仍是極少數。美國哥登康威爾神學院在 2019 年發布的一項世界宗教人口分布調查¹²如下：

各大宗教人口					
	2018 年 1 月	2019 年 1 月	占總人口%		增長
基督徒 (廣義)	2,506,835,000	2,528,295,000	33%	21,460,000	0.9%
穆斯林	1,820,926,000	1,864,141,000	24%	43,215,000	2.4%
印度教徒	1,043,980,000	1,051,375,000	14%	7,395,000	0.7%
佛教徒	532,805,000	539,516,000	7%	6,711,000	1.3%
民間信仰者	698,172,000	719,889,000	9%	21,717,000	3.1%
新興宗教信仰	64,976,000	65,202,000	1%	226,000	0.3%
錫克教徒	26,807,000	27,318,000	0.4%	511,000	1.9%
猶太教徒	14,576,000	14,617,000	0.2%	41,000	0.3%
無宗教/無神論者	838,454,000	854,160,000	11%	15,706,000	1.9%

圖 1-1 世界宗教人口分布調查圖

我們可以看出，佛教徒的人口只佔全世界人口總數的 7%，數量並不多，而這 7% 中還包含了南傳、北傳與藏傳佛教。若參考 2016 年的佛教人口數據分析我們可以發現，其中南傳佛教人口大約佔總佛教人口數的 28%（一億五千萬人），北傳佛教人口數約佔總佛教人口數的 67.3%（三億六千萬人），藏傳佛教人口數約佔總佛教人口數的 3.4%（一千八百萬人）¹³。即使已走出層層雪山，藏傳佛教靈修傳統的普遍性仍遠遠不及其他宗教、甚至是南北傳佛教。如今藏密甫於世界各地散播種子、處處萌芽，雖具有古老靈魂，卻以新秀之姿引起世人好奇的目光，也許於新舊眼光的交融中，藏密或能為前述種種現代人的問題，提供令人耳目一新的解法。

¹² From: <https://umot.group/2019> 全球人口與宣教統計，數字向你說話嗎？/

此處所引用的數據為最新統計報告，而根據另外一份 2012 年美國民調機構皮尤研究中心(Pew Research Center)的報告，在全球約六十九億人口中，有百分之八十四的人有宗教信仰（五十八億人），其中基督徒佔百分之三十二、穆斯林百分之二十三、印度教徒百分之十五，佛教徒百分之七。From: <http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=288324>。另外於世界人口時鐘的統計，佛教徒約佔全球人口的 6.7%。From: <https://countrymeters.info/ct/World>

¹³ From: <https://blog.xuite.net/miaowu611/blog/374754670>-南傳佛教與北傳佛教之比較

事實上，雖然藏密並不普及，但它卻聲稱自己更加適合這個煩惱年代。大圓滿上師措尼仁波切說：「金剛乘是珍貴與稀有的，密咒乘的法門並非時常傳授。在此賢劫千佛出世中，金剛乘的法教僅在其中兩位：釋迦牟尼佛與之後文殊佛示現的時代，才會存在。除此之外，金剛乘是不會出現的。為什麼會這樣？金剛乘的法門僅出現在適合的時間，也就是煩惱以熾盛與嚴酷的方式清楚顯現的時期。我們目前的時代就是這些時期之一。¹⁴」

當煩惱非常強烈與粗重時，在煩惱中潛藏的智慧也相對強烈。強烈的煩惱製造出大問題。每當有更多問題與混亂時，就有機會讓強大的洞見產生。以金剛乘的觀點看來，目前這個機會唾手可得，所以現在正是金剛乘的法門可被運用的時候。¹⁵蓮花生大士也曾說，在末法時代，密續的威力將完全展現出來，勢不可擋。從普世佛教的點來看，末法時代實在是令人沮喪至極，一切的一切只會每況愈下；但是從密續的觀點來看，其實並沒有那麼糟，因為我們會得到更好的機會來運用密續的威力。¹⁶因此祖古烏金仁波切說：「正是由於今日世界的大量衝突，金剛乘的法教才會如野火般傳播各地。¹⁷」

即使藏密宣稱自己解脫煩惱的方式是最好的、現今是最能夠運用金剛乘教法的時代，修持藏密的行者畢竟佔世界總人口的少數。如何使世人更加認識藏密的靈修傳統？如何運用藏密修持於現代生活以幫助煩惱的解脫？如何將教法與現代生活完美結合？將是修行者與研究者共同面臨的課題。

¹⁴ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁59。

¹⁵ 同前註。

¹⁶ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁135。

¹⁷ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林文化，2011年），頁27。

二、研究動機

1. 榮格心理分析的啟示：

榮格提出當代人的問題根源之一，在於過於偏重理性而忽略非理性層面，而這種二元對立衝突便是人類的基本處境，因此他認為包括個人與學術研究在內的當代心靈探索，都應該對非理性與神秘心靈現象抱持接納開放的態度，不要預設立場劃地自限。既然榮格認為人類的基本處境是種種心靈對立面的衝突，那麼人類在心靈探索的道路上，所需的挑戰自然便是如何在對立衝突的表層下，尋覓到共通的靈性基礎，並依此進行無盡的動態整合，以成就生命的全體(wholeness)，這就是榮格稱為個體化(individuation)的人格發展過程。¹⁸

而榮格所提出的心理治療是以一個實際進行臨床操作的大夫的角度來進行，其心理治療完全可以看作是其心理學的基石，這也是他進行各式各樣研究的目的和動機，對於榮格來說，若不能減輕病人的痛苦，這樣的心理學是毫無意義的。他認為真正的治療，是透過積極解決無意識中的衝突，即是將無意識中的感情、想法和衝動，導入意識之中而達到治療的目的。他強調每個病人都有自己根本的個性，因而在面對每一位病人之時應該放棄所有的先入之見。這種對個體的極度強調，使得榮格常常所論述的心理治療，似乎很難與他所稱的個體化歷程區分開來。¹⁹ 而個體化歷程，即實現真正自我的過程，若從其詞源上來理解，便是與己合一的過程。在榮格看來，心理分析的最終目標是通過發覺和體驗夢境、幻覺、積極聯想與日常生活當中的原型象徵和形象，以幫助患者的個體化歷程。²⁰ 榮格認為集體無意識屬於原型經驗的範圍，於是在榮格眼中，能覺知到集

¹⁸ 蔡昌雄：〈榮格對當代心靈的探索啟示〉，《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁9。

¹⁹ Robert H. Hopcke 著，蔣韜譯：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁50-51。

²⁰ 同前註，頁60。

體無意識的形象及運作，可以使人接觸到人類根本的經驗與知識，是心靈運作、人格完美和內在轉變的終極源泉。²¹

2. 東方思想的內在心靈自我解脫之道：

就宗教而言，榮格認為其具有普遍性，而這一見解致使他將宗教視做集體無意識的表現。對榮格來說，宗教經驗和宗教實踐都是心理現象，而它們的內在和外在的源泉都來自集體無意識。²²²³ 而榮格對於無意識的關注，成為了其思想與東方思想的接合劑。他之所以重視東方思想，乃因兩者的關懷同樣落在「無意識」的範圍。榮格曾說：「在當代當今的學門裡面，除了心理分析外，能夠和東方思想對話的不多了。」也曾慨嘆當代西方不了解東方的智慧，入寶山而空手回，實在可惜。²⁴他認為內在心靈之自我解脫的力量，這種層面的心靈是無意識中最重要的部分，西方人對之卻一無所知，而東方人視之為天經地義。²⁵

3. 大圓滿教法的啟發：

回頭過來看我們東方源遠流長的「寶山」中，也許就有能契合當代心靈、達到自我解脫的方法，而不假外求、不僅僅只能向近幾世紀發展起來的西方心理學取經。研究者接觸藏密多年發現，寧瑪派的大圓滿教法也許恰能對應當代的需求。大部分的修行方式需要先將煩惱、情緒沈澱下來，才能發展出清明洞見，而如今我們的煩惱一波未平，一

²¹ 同前註，頁 3。

²² 同前註，頁 65。

²³ “The history of religion,” Jung(1952b)writes, “is a treasure-house of archetypal forms from which the doctor can draw helpful parallels and enlightening comparisons for the purpose of calming and clarifying a consciousness that is all at sea.”

²⁴ 楊儒賓：〈譯者前言〉，《東洋冥想的心理學》（台北：商鼎文化，2001年），頁 4-8。

²⁵ 同前註，頁 110。

波又起，煩惱的野火處處竄冒，採取傳統對治法必定疲於奔命，效果不彰，然而大圓滿教法卻不去「對治」煩惱，而使其「自解脫」。早在公元八世紀，來自古印度鄔金國（今巴基斯坦境內）的藏傳佛教創始人，也是寧瑪派（紅教）的的傳承祖師蓮花生大士，就有過這樣一個預言：『當鐵鳥飛翔、鐵車奔馳的時候，藏人會散布到世界的每一個角落，佛法將弘揚到紅皮膚人的土地上。』²⁶ 宗薩·欽哲確吉羅著仁波切也曾提到另一有名的預示：『當末法時期(Dark Age)的火焰迅速蔓延而難以控制之時，如不壞車乘的金剛乘教法將如野火般燃燒。』²⁷ 而他更特別提到：「大圓滿教法在這個即將到臨的時代，將如同野火般燃燒。」，是最為適合這個黑暗時期的修持之法。因此研究者興起對古老的寧瑪派大圓滿教法將如何對應當代心靈遭遇的困境之興趣。再進一步分析研究現況後發現，現今不論東西方，關於寧瑪派大圓滿教法之思想研究均屬稀少，多為大圓滿教法之整理，或其與關聯似乎甚大的漢傳佛教禪宗的溯源或比較，關於其現代實際應用情境的研究亦尚為稀有，而研究者最主要的關懷即在於教法如何能如其宣稱地運用於實際經驗，作為對時代困境的有效解決方法，成功達到理論與實際的結合。

第二節 研究問題與目的

一、探究大圓滿教法核心

榮格的個體化歷程²⁸ 作為個體朝向修行之路鍛鍊身心轉變歷程的隱喻，是沒有問題

²⁶ 雍忠尼瑪：〈蓮花生大師的預言---藏傳佛教在歐美〉，《佛教文化》2006年第2期，頁53-58。

²⁷ 祖古烏金仁波切：《大成就者之歌（下）傳承篇》（台北：橡實文化，2008年），頁304。

²⁸ 「一個人朝向自我完成而移動的歷程就稱為個體化。」「是一種不可或缺的心理需要。」“The process by which a person moves toward the achievement of the self is called individuation.” “an ineluctable psychological necessity”

的，但若要真正能超越存在的不安，便不能再以落於偏於理性的二分法。²⁹後期的肯恩威爾伯對於此就有比較清楚的體認，他曾經指出榮格犯了「前個人/超個人混淆的謬誤」³⁰ 意思是說，意識發展有其光譜特質，早期意識之二元混沌狀態乃意識分殊前的前個人時期，並不等於意識分殊後超個人時期的二元統合狀態，因為二階段外貌相似，但確實分別擁有不同特質，一為分殊前的混合狀態，一為分殊後的統合狀態，差異不可不察，然而榮格對此的混淆，說明他對高階意識發展的狀態與屬性是較欠缺了解的，屬於最上乘修法的大圓滿教法當然就更落在其理論所能掌握的範圍之外了。例如，榮格所接觸的藏傳佛教思想以及他自己所提倡的個體化歷程，事實上仍屬於密續的轉化道階段，以大圓滿的角度而言，他還沒有碰觸到教法的核心。

根據大圓滿的三分法，我們的存在分為身口意，佛經屬「身」，密續屬「口」，而大圓滿屬「意」，榮格心理學及密續轉化道仍然處於第二個層次---象徵與其轉化。³¹ 此外，個體化歷程、密續轉化道仍有「歷程」可言，形似於漸悟，而大圓滿與禪同屬於頓悟之道(*abrupt enlightenment*)，無階可言亦無歷程。³² 此外，在佛教術語中，榮格所談到的無意識，事實上指的是阿賴耶。然而根據大圓滿教法，此阿賴耶並非究竟實相。在寧瑪派的教法裡，本覺(*rigpa*)與阿賴耶並不相同，其差別在於阿賴耶已被許多意象的色彩給染污。而阿賴耶也是所有原型或模式的母體，既然已被染污，就不可能是報身，更不用

²⁹ 「在如此的二分法當中，當存在於始於、且終於理性的真實，人性就無法超越此種不安全感—其伴隨著個人小我的短暫存在。我們所需的是特別能超越這種情況的能力。」 “In such dichotomies, humanity is unable to transcend this insecurity—a temporal Being with a personal self—while existing in a reality that begins and ends in Reason. What is required is the capacity to transcend the situation uniquely”

Gabriel Rossouw and Brendon Stewart, “*Enlightenment and Individuation*” in *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 5,1 (2005): 1-10.

³⁰ 羅傑·渥許·法蘭西斯·方恩：《超越自我之道》(台北：心靈工坊，2003年)

³¹ “According to the Dzogchen teachings, in the tripartite division of our existence into Body, Speech, and Mind, the methods of Sutra correspond to Body, those of Tantra to Speech, and those of Dzogchen to Mind, both vital and psychic, and the manifestation of the individual’s energy. It is with this level of the individual’s existence that Jung’s psychology is concerned.”

John M. Reynolds, *Self-Liberation Through Seeing With Naked Awareness*, (NY: Snow Lion Publications, 2010), p.110.

³² Reiho Masunaga, “*Zen and Depth Psychology*” in *The Wisdom of Buddhism*, ed. Christmas Humphreys (London, 1960), p.389.

說是法身了³³。法身遠超過榮格的想像，然而對於大圓滿教法而言，法身僅是本覺的其中一個面向³⁴，對於本覺的理解，僅僅是修持之基本開端。

當然這樣的限制不止於榮格，西方其他超個人意識理論家的理論把握，也都要因其文化因素(如西方個人主義)，或是個別學科與專業因素(如心理治療)等的影響，而都要面對類似的限制。因此，本研究認為，要探究大圓滿教法的核心應以經文教本的脈絡進行詮解為先，才能得出比較符合修行者的理解觀點來。

二、問題意識與研究目的

基於以上對現有藏傳佛教修證歷程詮釋方式的反思，對那些透過西方理論家的眼光與學說體系來進行的理解，特別感到不能滿意。研究者於是開始進一步思考，如何從藏密修行系統內的眼光來進行大圓滿教法的詮釋？西方現存對超個人意識的研究著作，無論是榮格或肯恩威爾伯，其論說體系的語言因能反映現代知識概念的成果，在容易讓讀者接受這件事上固然有其優點，然而我們不要忘記，他們都是立足在現代西方社會，以西方人的眼光對東方的密契傳統來進行詮釋的，因此並不能完全代表或反映這些密契傳統的觀點。

因此，本論文試圖以大圓滿教法文本的分析為主軸，具體呈現煩惱之成因、狀態與層次及所造成之影響，以此探究寧瑪派大圓滿法之見地與方法，而現代哲學、心理學等概念知識則是作為詮解的輔助，以協助解析大圓滿法的見、修、行，期望能探討其實際應用，並嘗試定格、解碼、還原解脫之道的運作，以為來人參考。

³³ John M. Reynolds, *Self-Liberation Through Seeing With Naked Awareness*, (NY: Snow Lion Publications, 2010), pp.110-113.

³⁴ 祖古烏金仁波切：《如是（上）》（台北：橡樹林，2010年），頁36-39。

第三節 研究方法與原則

一、文獻學方法

佛學研究法中，文獻學方法的主要內容為文獻資料之整理校訂，為古今中外之主流佛學研究。面對雜沓而來之藏密中英第二手文獻，本研究之進行，必先對其進行蒐集、管理、整理、和運用。³⁵ 由於研究者本身語言運用的限制，以及本研究所採用之文獻多為第二手之中、英文獻，此方法將會著重在不同版本及語言的譯本之校勘、分辨、選錄，以及尚未中譯的英文文獻之翻譯，並運用於更進一步對文義之探討、釐清與解釋。由於研究者能掌握的藏文原文經典論述為中英譯本，選錄時亦會進行不同譯本之比較。

而關於文獻學研究之基本態度與內容，吳汝鈞解釋道：「文獻學的思想背景，是一種要求客觀的真知的科學精神。它的具體內容，是掌握有效的方法，去達至客觀的真知。這方法便是語言學與目錄學，而旁及於史學、社會學、風俗學等訓練。語言學與目錄學中，尤以前者為重。它的內容有兩面，其一是具體語言知識的掌握，另一則是對語言的科學分析，以增長內容上的理解。故構成文獻學的中心內容，是語言文字問題；語言可化為文字，故亦可歸一為文字問題。」³⁶ 本研究首先透過文獻學方法來疏通以文字為本的種種問題，以此做為基石，進而涉及第二層次的思想涵義探微。

然而在本研究中，單用文獻學方法本身有許多限制。首先，文獻學作為一種探查文字的方法，卻不見得能涉及義理問題，因字面上的意思並不一定表示背後的思想內涵。因此吳汝鈞認為，理想的研究自然是要義理與文獻兼而有之，才能涉及佛學內容。³⁷ 而

³⁵ 蔡耀明：《佛學的研究方法與學術資訊》（台北：法鼓文化，2006年），頁57。

³⁶ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》（台北：台灣學生，1996年），頁111。

³⁷ 同上，頁113。

本論文所研究之大圓滿教法，涉及在現代生命情境中的哲學與實踐問題，絕非單用文獻學所能解決的³⁸，因此理想上要以文獻學及其方法為主要內容，而超越文獻學，直探佛教思想的奧蘊，本著佛教的立場，以共同解決現代人類在思想上文化上的種種困惑³⁹。

二、佛學的詮釋學

佛教研究作為一個學門，不僅需要借助文獻學方法，而且有必要往其他許許多多的進路或方法尋求助緣。在文獻學方法力有未逮之處，方法學可擔負起統籌運用的角色，調派適切的方法切入佛的對應層面⁴⁰。而本研究除文字探究外，嘗試於義理層面來詮釋大圓滿教法，然而吳汝鈞認為：「語文以外，就是義理問題。要以現代人所熟悉的觀點與詞彙，適切地詮釋古老的義理，使之活現，而有時代意義，則尤其不易。⁴¹」哲學方法即是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。故這種方法所注意的，不是文獻本身的表面意義，而是它背後的哲學內涵。⁴²而就形諸文字的典籍而言，對其中文字的理解與詮釋，將使我們進入詮釋學的範疇，而不是文獻學的範疇⁴³。賴賢宗提出：「文獻詮釋與哲學詮釋為當代佛學研究方法的雙軌。哲學詮釋則為佛學的義理詮釋並運用東西傳統哲學與當代哲學進行佛學的哲學課題的詮釋，期能解明佛學的思想整體結構與深層意義。」而佛學的哲學詮釋，就下列的需要而言有其必要性：1. 佛學必涉及意義的問

38 朱文光也曾提到：「禪宗文獻術語應該如何詮釋方能提煉出客觀意義，應該詳加考慮。事實上，禪宗的論辯修辭與功夫論意義的深層境界表述是很難用講求客觀實證主義的歷史語言文獻學方法來規範的。」同為境界深遠且須實證的大圓滿教法亦當如是。朱文光：《佛學研究導論》（台北：文津，2008年），頁194。

39 吳汝鈞：《佛學研究方法論》（台北：台灣學生，1996年），頁609-625。

40 蔡耀明：《佛學的研究方法與學術資訊》（台北：法鼓文化，2006年），頁159。

41 吳汝鈞：《佛學研究方法論》（台北：台灣學生，1996年），頁209。

42 同前註，頁125。

43 朱文光：《佛學研究導論》（台北：文津，2008年），頁178。

題。2.佛學必涉及思想體系的探究。3.佛學在當代社會中的適應和發揚的需要。4.宗教對話和哲學對話的需要⁴⁴。

本研究在前述的反思下，為結合大圓滿教法的文獻基礎與文本可能詮釋意義開發的不同層次，因此選用傅偉勳的創造詮釋學作為本研究實際運用的方法指引。根據傅偉勳提出的創造詮釋學，詮釋層次分為：實謂(exactly)——作者說了甚麼、意謂(intend or mean)——作者想說的是甚麼、蘊謂(could)——作者所言的可能意思、當謂(should)——作者所言的最佳理解方式、創謂(must)——言作者所未言等五個層次。本研究參閱中譯及英譯之大圓滿教法經文及論說，即是經歷此前三層次的文本琢磨工夫，而後能進入到第四層次之目標，亦即當謂層次，找出「原思想家本來應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼？」根據傅偉勳的解釋：

「我們已在『意謂』層次對於原典的詮釋研究，初步析出原典語句的脈絡意義與層面義涵，又在『蘊謂』層次學到思想史上對於原典或原思想家已產生過的古今重要的詮釋進路，而逐漸獲致原典或原思想家的深層義理。到了當謂層次，我們還要進一步在種種詮釋進路所個別發現的深層義理之中進行批判的比較考察，依據我們通過思想史的探討、中外哲學與詮釋學的方法論鑽研，以及我們自己多年來積下的詮釋學體驗與心得，對於原典或原思想家的思想表達建立一種具有獨創性的詮釋學洞見與判斷，設法掘發原思想表面體系底下的深層結構出來。⁴⁵」

本研究因研究目的之所限，將不涉及第五個「創謂」層次，而試圖達成前三個層次，

⁴⁴ 賴賢宗：《佛教詮釋學》（台北：新文豐，2003年）。

⁴⁵ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大，1999年），頁10，頁33-34。

並朝第四個層次努力。

研究者接觸藏密十餘年，師從正統大圓滿具格上師⁴⁶，也接受相關灌頂多次，且曾進行多次大圓滿教法修持閉關，對「認持本覺而自解脫」具有初步的認識，對於教法應用也有些許心得。且研究者從事英文教學工作多年，閒暇時除了短期閉關外，便是蒐羅並閱讀相關中英文本，對文本已有初步的掌握。因此基於以上的前理解背景及個人專長、興趣之所在，研究者將對大圓滿教法做更進一步的探究。

第四節 文獻評述

一、文獻範圍與定位

由於本研究探討的是藏傳佛教中寧瑪派的特有的大圓滿教法⁴⁷，資料來源便有一定的範圍限制。在藏傳佛教中，主要教派有四大八小，四大教派分別為：寧瑪派、格魯派、噶舉派、薩迦派。寧瑪派又稱舊譯派⁴⁸，是藏傳佛教四大教派中歷史最悠久、最古老的派別，它的創始祖師是蓮花生大士。

本論文所欲探討的大圓滿教法，在寧瑪派教法中屬阿底瑜伽部，被謂為「九乘之巔」，是為所有大、小、金剛乘的頂峰，且為最密瑜伽修持⁴⁹。而本研究將以「認持本覺而自解

46 如：貝瑪林巴傳承的崗頂祖古仁波切、秋吉林巴傳承的措尼仁波切、噶陀傳承的蔣揚法王及雖為直貢噶舉傳承卻主要修持大圓滿的噶千仁波切.....等。

47 在西藏原始苯教中也有大圓滿教法，稱為「象雄年居」，然而其本尊、護法、儀軌、修持方式皆迥異於寧瑪派的大圓滿教法，本研究中將不深入比較苯教大圓滿及其與寧瑪派大圓滿的源流與內容，以免混淆視聽。

48 另一分法為分成八大實修傳承：寧瑪派、噶當派（和其後發展的格魯派）、薩迦派、馬爾巴噶舉派、鄉巴噶舉派、息解派、覺囊派與布頓派（布魯派）。

49 雖然大圓滿法門謂為九乘之巔，且為最密瑜伽修持，現今也有許多公開的教導與書籍流傳全世界，但

脫」為核心來探討大圓滿教法。「本覺」(awareness；藏 rigpa)也就是佛性，是存在於每個人之中而相對於表象的本初實相，遍及輪迴與涅槃⁵⁰。

在大圓滿教法口訣部中的修持中⁵¹，主要有「立斷」與「頓超」兩個部分，祖古烏金仁波切認為兩者都不是正式的禪修「法門」，但可稱為一種「修學」。「立斷」是指我們認識自己的心性是本初清淨的；在此同時，認識我們的本然展現是任運顯現的，即是「頓超」的基礎。本研究以「認持本覺為核心」，實際上可貫穿所有大圓滿的教法，因為認識本覺即為立斷的主要修持，且於一切時中穩定修持對本覺的認識且能任運之，則是頓超的重點。由於「立斷」是所有八大實修傳承的主要見地，過去所有的大師們都透過「立斷」而獲致證悟，如果沒有「立斷」的見地，修行者無法達到「頓超」的核心，而認識本覺就是「立斷」的關鍵重點⁵²，因此本研究將以此核心見地為探針，貫穿所有大圓滿教法的核心，將其串連，以微見廣，再以廣入深，並做實踐運用上的進一步探討。

二、原典詮釋與翻譯問題

而由於語言問題所限，研究者此處能掌握的只有原典的中英譯本。目前藏傳佛教存世流通的文獻主要分為大藏經文獻⁵³與藏外文獻兩種，大圓滿教法屬藏外文獻⁵⁴，其內容

教法本身仍為三種秘密所封印：根本之密表示法教本身為密；隱藏之密表示法教並非所有人能明白；遮蔽之密表示法教是受到慎重的保密，即使自釋迦摩尼佛開始以公開方式教導，其本身、那些訣竅，仍處於秘密封印之下。祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》(台北：橡樹林，2011年)，頁30。

⁵⁰ 祖古烏金仁波切：《如是(上)》(台北：橡實，2010年)，頁63-64。

⁵¹ 大圓滿教法分成心部、界部、口訣部三種。

⁵² 祖古烏金仁波切：〈大圓滿教法要點〉，《大圓滿之歌》(台北：橡實文化，2011)，頁23-31。

⁵³ 漢譯大藏經收錄在印度所撰得經論共1692部，藏譯大藏經則收錄了5017部，多了近三倍之多，亦即，在漢譯大藏經的重要佛典，不僅在藏譯大藏經中全部都有，而且漢譯中不見的部分，卻能在藏譯大藏經中收錄無遺。關世謙譯：《佛學研究指南》(台北：東大，1986年)，頁141。

⁵⁴ 數量遠遠多於大藏經文獻。內容包含各宗派的註釋、概說、讚頌、時論、儀軌、成就法、祈願文、請願文、書翰等，且不斷在增加中，宛如無盡藏。同上，頁152-153。藏外文獻又分為教傳教法與伏藏教法，以發起利美運動的十九世紀大師--蔣揚欽哲旺波為主集結教法，教傳教法有：《教誡藏》、《續部總集》、《修法總集》、《道果教學釋》等，伏藏教法總集則名為《大寶伏藏》。洛熱：〈三位利美運動大師的傳記略說〉，《柔和聲》(27)，頁10-11。

龐雜、數量驚人，要接觸第一手資料非得會藏文不可，而藏地的知識份子直到二十世紀中葉大批流亡印度與歐美之後，才開始了解如何運用西方的研究典範、進路與方法來處理佛教課題⁵⁵，因此數量極為稀少。而藏外文獻內容來源相當特殊，就現代學術主流標準而言，幾乎難以被承認。朱文光先生於《佛學研究導論》一書中對此有所反思：

「就現代學術的主流規範而言，佛學研究經常被迫引用某種原典文獻或歷史證據，才被認為是合法的，然而，對於以口傳教授(oral transmission)與冥契主義(mysticism)為重要精神支柱的佛教宗派或修行傳統，是否存在著有別於客觀實證主義的研究典範，可以支持建構相關佛學知識的正當性？……除非能夠發展出另一套佛教文獻詮釋學，否則有義務先回答這樣的問題：誰的/哪一種佛教文獻才有資格接受學者們的檢驗？」⁵⁶

朱文光針對寧瑪派教法的特性又做了更進一步的解釋：

「每套佛學論述的出現都意味著希望能夠更貼近佛教的本義，只是立場迥異的形上學預設會在特定的思想史脈絡衍生出不同的言說型態……依照佛陀三身三輪不思議教化的觀點而言，或依方法學上的不可共量性來看，客觀實證論意義下的歷史文獻學根本派不上用場。此外，西藏佛教寧瑪派的大量伏藏與各教派珍視的淨相傳承，也可以從這個角度來理解：除非我們相信瑜伽士或伏藏師的說詞，肯認密續預言授記的可靠性，否則類似如西藏格魯派開創者宗喀巴於禪定之中值遇文殊師利菩薩開示法義等事件涉及的宗

⁵⁵ 朱文光：《佛學研究導論》（台北：文津，2008年），頁61。

⁵⁶ 同上，頁181。

教經驗與證悟境界等問題，豈是以客觀實證主義為標竿的歷史文獻學所能處理的？」¹因此他認為：「如果佛教文本不是只有少數歷史語言學家才有資格窺其堂奧的話，理應有橫看成嶺側成峰的多重義理面貌。」²

而研究者整理了本研究主要大圓滿原典文獻資料之中英譯本，其主要來源如下圖：

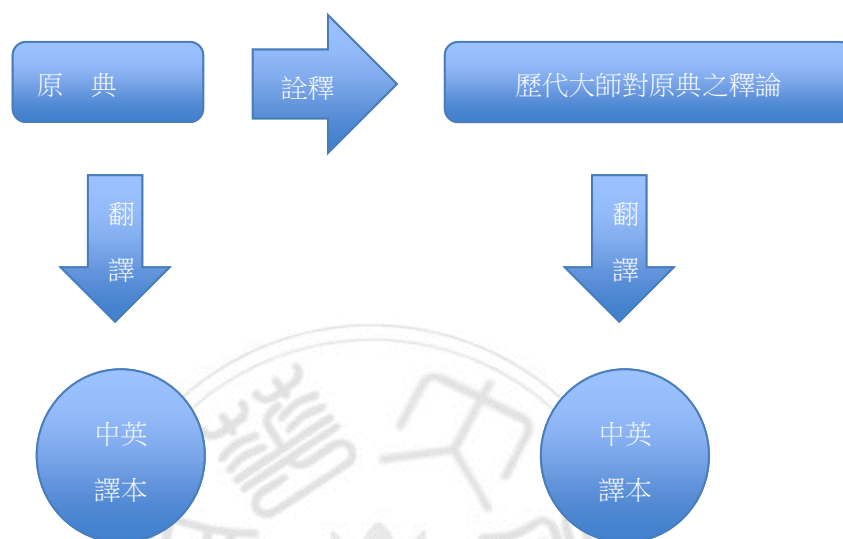


圖 1-2 大圓滿原典文獻資料之中英譯本來源示意圖

其中原典又分為：大圓滿十七部密續根本經典、歷代上師著作與伏藏經典等三種。而本文最主要用來闡釋大圓滿的「見」、「修」、「行」的文本便以噶拉多傑（極喜金剛）的《椎擊三要》口訣以及巴楚仁波切為此所做的釋論——根本頌為主，其餘補充之論述則交叉引用上述三種大圓滿經典及其論釋。

舉例來說，龍欽巴尊者的《大圓滿三自解脫論》中的〈大圓滿心性自解脫〉一文的藏譯中版本便有談錫永譯³與陳文仁譯⁴兩個譯本，及東珠祖古的英譯本⁵。中英譯本之對

¹ 同前註，頁 183。

² 同前註，頁 7。

³ 龍欽巴著，談錫永譯：《大圓滿三自解脫論》（台北：大藏文化，2009 年）

⁴ 龍欽巴著，陳文仁譯：《大圓滿心性自解脫及其釋義道次心要》（新店市：圓明，1998 年）

⁵ Tondup Tulku, *The Practice of Dzogchen: Longchen Rabjam's Writings on the Great Perfection* (New York: Random House, 2014).

照參考除了有助於對教法的理解外，且許多教法現今只有英譯本而沒有中譯本。舉例來說，研究者所接觸過的貝瑪林巴傳承中，大量的貝瑪林巴伏藏教法因崗頂仁波切的努力，目前以英譯本較多，而市面流通之貝瑪林巴伏藏王介紹書籍，中文譯本目前只有一本⁶²，且是將英譯本翻譯為中文而來，其餘伏藏教法也有許多英譯中的例子⁶³。況且許多流亡藏外、在歐美傳法的大師們，其對文本的解說與著述多以英文為主⁶⁴，因此將以中英譯本交叉參考。然而既然皆為譯本，那麼必定要面臨無可避免的翻譯問題，若遭遇不同版本之問題，研究者將進行譯本間的來回比較，以努力達到「實謂」層次⁶⁵。

由於不同時代有不同時代的前理解，歷代大師也有自己對於經典的詮釋，且翻譯文本又再經歷了一次詮釋的過程，然而詮釋與文本視域的來回對話是永無止盡的。當然任何詮釋的解讀都會受限於前理解基礎及解釋循環的過程，但是依高達美的觀點，詮釋做為一種與迂迴隱蔽視域對話的策略而言，能夠提出有穿透現象能力的問題意識，開顯出在既有視域下無法照見與適切解讀的經驗層面，可以說是最具有研究價值的部份⁶⁶。無論西方的詮釋學歷經了多少次理論上的轉折與變化，眼下的重點似乎在於，如何為佛教經典詮釋找到一個精準且具開放性的理解窗口，讓佛教文本詮釋一方面可以通達經典世界向我們訴說的真理，另一方面又能契機地開展於現代社會中⁶⁷？

研究者分析國內外相關書籍發現，由於藏傳上師本世紀多逃離藏地分布於歐美的關

62 中譯本有：蓮花生大士：《貝瑪林巴之生平與伏藏教法》（台北：橡樹林，2015年）。英譯則有 Pema Tshewang, *The Treasure Revealer of Bhutan: Pemalingpa, the Terma Tradition and Its Critics Bibliotheca Himalayica*, (Kathmandu, Nepal: EMR Publishing House, 1995), J Gyatso, "Genre, authorship, and transmission in visionary Buddhism: the literary traditions of Thang-stongrGyal-po" in *Tibetan Buddhism*, ed. S good man and R Davidson (Albany, 1992), Pema Lingpa, Michal Aris, *Hidden Treasures and Secret Lives: A Study of Pemalingpa, 1450-1521, and the Sixth Dalai Lama, 1683-1706*, (Routledge, 1989),等，以上均尚無中譯本問世。

63 如《空行法教》、《蓮師心要建言》...等。

64 如東珠祖古、南開諾布、敦珠法王、祖古烏金仁波切、創巴仁波切、措尼仁波切.....等。

65 「實謂」屬於純粹客觀而不可推翻的原初資料，在原典研究(*textual studies*)上如何找出原原本本，或至少幾近真實的版本，乃成為考據之學的首要課題。傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大，1999年），頁13。

66 朱文光：《佛學研究導論》（台北：文津，2008年），頁186。

67 同前註，頁186。

係，有關於大圓滿教法的著述，多是先以英文寫作為主，近年來國內風氣漸開，才有許多大圓滿教的英翻中書籍，因此英文文獻是重要的資料來源，例如大圓滿上師南開諾布仁波切的開示書籍⁶⁸，既生動又針對現代人的情境，卻仍有許多尚未譯成中文。目前若要參考大圓滿著述，中英文著述皆要兼顧較為理想。

三、主要參考文本——《椎擊三要》

(一)《椎擊三要》之簡介

《椎擊三要》口訣源自大圓滿祖師噶拉多傑(Garab Dorjee)，又稱「極喜金剛」，他於涅槃正化於虹光身之時，弟子文殊友再三祈請，於是留下親誡，賜予文殊友一個用珍寶做成、拇指大的小盒子，盒子裡留下三句遺言。極喜金剛以三個句子開示了大圓滿的見地、觀修與行持。釋論根本頌則來自於巴楚仁波切，他配合三位先賢上師的名號進行註釋而開示。巴楚仁波切的上師是嘉威紐古（勝者苗芽），嘉威紐古的上師是吉美林巴欽哲偉瑟（智愛光⁶⁹），吉美林巴的上師就是龍欽巴龍欽冉江（大界浩瀚），因此見地的方面用龍欽巴尊者「大界浩瀚」這個名號解釋；觀修的部分用吉美林巴「智愛光」的名號來進行；行持的部分用「勝者苗芽」這個名號來解釋⁷⁰。

因此如上所說，《椎擊三要》具足了大圓滿三種傳承：「勝者密意傳承」（龍欽巴尊者的心與普賢王如來無二無別）、「持明指示傳承」（吉美林巴僅由龍欽巴給予一個指示便得解脫）以及「殊勝士夫口耳傳承」（吉美林巴傳給不共心子吉美·嘉威·紐古，吉美·嘉威·紐古又傳給蔣揚·欽哲·旺波與巴楚·卻吉·旺波兩人，就這樣把教法從某

⁶⁸ 如：“Dzogchen: The Self-Perfected State”等，請見參考書目。

⁶⁹ 或譯「悲智光」。

⁷⁰ 堪布徹令多傑仁波切《三句擊要》（台北市：橡樹林，2018年），頁4~7。

人的嘴巴傳到某人的耳裡)。

《椎擊三要》的內容主要是對於「立斷」、大圓滿本淨分一切綱要的了知。⁷¹噶拉多傑的口訣就只有短短的三句：

「直指本來面目，唯於此中決斷，對於解脫得把握。⁷²」⁷³

噶千仁波切為我們精簡扼要地歸納解釋此三句的教法：「我們透過認出生起的念頭和感受而獲得信心，並接著對此認出加以串習，直到自己能夠持續不斷安住在覺性的狀態中。若能隨時處於清明覺性的狀態中，便可戰勝所有的念頭和煩惱，以及所有形式的痛苦。困境與煩惱以不同的方式出現，但事實上，痛苦只有一種；以自性來說，種種形式的痛苦都是念頭。當覺性清晰敏銳，而你又能保任之並單純觀察任何的起心動念，後者將自然逐漸消散，所以於思維心（妄念心）之外，別無其他的痛苦。⁷⁴」

而在著名的巴楚仁波切為噶拉多傑《椎擊三要》所作的釋論根本頌中，第一個段落起始先禮敬上師：「敬禮上師！」，接下來三句便以祖師名號總結大圓滿的見、修、行：

「見乃無量廣大界，修乃智慧之光芒，行乃如來之苗芽。」而接下來更肯定如法修行的價值：「如此這般作實踐，一生成佛定無疑；未成也安。啊啦啦！」接下來的三個段落分別敘述「見」、「修」、「行」的要點。最後一段為攝義、教誡此教授極為深奧、極為重視而封印保密。⁷⁵而在《椎擊三要》當中分別介紹了三個大圓滿修行的重要次第：一、認

⁷¹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁17-18。

⁷² 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁57。

⁷³ 見本論文最後之〈附錄一〉

⁷⁴ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁57。

⁷⁵ 同前註，頁39

出（決定見地） 二、純熟技巧（在道中分辨心和覺性而獲得信心） 三、獲得定力（自解脫）。⁷⁶

（二）《椎擊三要》釋論之參考翻譯文本分析

由於研究者基於語言的限制，無法閱讀第一手的藏文資料，本論文以交叉比對的方式參考了五個翻譯版本，其中有四中譯本：法護所譯的《大圓滿椎擊三要口訣》、張福成所譯的《三句集要》、劉婉俐所譯的《本淨——椎擊三要口訣教授》、所譯的《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》，與英譯本：Erik Pema Kunsang 所譯的《Primordial Purity: Oral Instructions on the Three Words that Strike the Vital Point》，此英文版本的中譯本便是劉婉俐所譯的《本淨——椎擊三要口訣教授》。

而在法護所譯的版本中收錄了德格版《巴珠文集》⁷⁷噶拉多傑的原文與巴楚仁波切的釋論根本頌，並用一種手抄版本（出版地不詳），一種夾註版校勘，文意出入相異處隨文以括號附於該句之後，屬漢譯文字易生歧異處亦作註解說明⁷⁸。頂果欽哲法王講授的版本《Primordial Purity: Oral Instructions on the Three Words that Strike the Vital Point》也就是《本淨——椎擊三要口訣教授》，是法王在北美主持邱陽·創巴仁波切荼毘大典後傳授予僧團而集結成書的系列法教。⁷⁹堪布徹令多傑仁波切講授的版本，則是根據頂果欽哲法王的註解教授，逐步解釋根本頌，並穿插許多佛法故事、例子和口訣。噶千仁波切所講述的版本——《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》中，除了噶拉多傑的原文與巴楚仁波切的釋論根本頌外，還外加了他的上師堪布門色(Munsel)和龍多滇貝尼瑪

⁷⁶ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁73、81。

⁷⁷ 又譯為「巴楚」。

⁷⁸ 噶拉多傑：《大圓滿椎擊三要口訣》（基隆市：大藏文化，2014年），頁XV。

⁷⁹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁8。

(Lungtok Tenpe Nyima)的再注釋，因此總共有三種訣竅式的陳述和幾位偉大上師的各種釋論⁸⁰。

總體來說，而英譯本的優點為直白易懂，原因是原譯者已消化後再意譯出經文的直接英文意思，閱讀起來較為口語化，易於理解。藏譯中的版本普遍上文風偏向簡潔優美，字句較為簡煉。而劉婉俐所譯版是根據 Erik Pema Kunsang 的英文譯本再譯，張崑晟版本為藏譯中，因此中譯主要參考版本為張崑晟與劉婉俐的版本，並以其餘版本與注釋輔助細節上的了解⁸¹。

四、國內外研究現況分析

國內外關於寧瑪派大圓滿教法的相關研究，數量仍屬稀少。符合學術論文標準的期刊論文，中文不超過二十篇，英文更是付之闕如。依內容分類不外乎如下四類：

(一) 歷史源流研究與教法綱要整理

絕大多數的論文研究皆屬於此類，主要研究法採用文獻學研究法。中國大陸的學者有系統地整理了大圓滿教法的源流與內容，其中以中央民族大學郭耀華先生的博士論文《寧瑪派大圓滿法見地與修行果》⁸² 研究最為詳盡，從歷史傳承源流、基、道、果等修持內容都有詳盡之介紹，此論文後半另有與北傳佛經之比較。

(二) 與漢傳禪宗之比較研究

由於禪宗與大圓滿法的相似性，此類研究為第二大宗。國內較具代表性的論文僅有法鼓文理學院連德禮先生的博士論文--《達摩禪與大圓滿的和會---以圭峰宗密「禪源諸

⁸⁰ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁56。

⁸¹ 英文譯本及此二本中譯本內容請見本論文最後之〈附錄二〉。

⁸² 郭耀華：《寧瑪派大圓滿法見地與修行果研究》（北京：中央民族大學哲學與宗教學學院博士論文，2010年）。

詮集都序」》⁸³，其內容傾向認為禪宗與大圓滿多有和會之處。然而學界另有不同看法，如尹邦志的《薩班對「漢傳大圓滿」的批判》⁸⁴則不以為然。本研究不涉及禪與大圓滿之比較，在此故不多述。

（三）與西方思想之比較

也許因為榮格對西藏密宗的關注，西方學者較多大圓滿與榮格思想比較的短文，卻沒有相關學術論文。因此研究者退而求其次再去尋找解脫境界與個體化歷程比較的研究，如 Gabriel Rossouw 與 Brendon Stewart 在 “Enlightenment and Individuation” 一文中認為，解脫境界或可與個體化歷程的完成相比擬⁸⁵。然而，Reiho Masunaga 在 “Zen and Depth Psychology”⁸⁶一文中，則持相反意見，認為個體化歷程較似顯教之漸悟法門，與頓悟法門不同。而國內游乾桂「楊格與西藏佛教」⁸⁷一文中，也只淺提了榮格的精神分析開闢了佛教與心理學間的甬道，然而更進一步的研究依然從缺。

綜觀國內外對寧瑪派大圓滿法的研究，其實非常缺乏進一步深入的思想探討。首先，大圓滿教法並非顯學，所受學界關注已少，再者也許因為學者不一定是修行者，對於教法內涵並沒有深入了解，西方學者多站在自己所學背景來研究大圓滿教法，較難置身其中，因此所見多為「局外人」的角度，難以深入箇中三昧。另一方面，教法實修者多投入自身傳統的弘法或教學，甚至閉關專修，而不從事現代學術研究，因此產生了思想研究的斷層。研究者接觸大圓滿教法約十年，深覺其應用於現代社會情境的可行性，然而以現代詮釋的角度切入探討教法的研究幾無，因此以其做為主題做更進一步的探討。

⁸³ 連德禮：《達摩禪與大圓滿的和會---以圭峰宗密「禪源諸詮集都序」》（台北：法鼓文理學院博士論文，2014年）。

⁸⁴ 尹邦志：〈薩班對「漢傳大圓滿」的批判〉

⁸⁵ Gabriel Rossouw and Brendon Stewart, “Enlightenment and Individuation”, *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology* v.5, e.1(Apr.2005):1-10.

⁸⁶ Reiho Masunaga, “Zen and Depth Psychology”, *Journal of Indian and Buddhist Studies* v.9, n.1 (1961):387-394.

⁸⁷ 游乾桂：〈楊格與西藏佛教〉，《金色蓮花》第45期（1996年），頁82-85。

第二章、寧瑪派大圓滿教法之介紹

本章節旨在介紹大圓滿教法之源流。相較於顯宗佛教的信徒眾多、廣為人知，金剛乘佛教(簡稱密教)的知名度與信徒都少得多⁸⁸。大多數的人總覺得藏密對於現代人而言，似乎蒙上了一層神秘、無法捉摸的面紗，甚至認為與鬼神崇拜脫不了關係。藏密之於我們，就像喜馬拉雅地區的雪山般遙遠而不可親近，能運用教法於我們的日常生活中，更是令一般沒有接觸過的人難以想像。因此在我們繼續探討大圓滿教法之前，首先要先建立起對於其教法主要傳承派別——寧瑪派的基本認識。本章主要整理對於藏傳佛教寧瑪派、以及大圓滿教法的介紹，方便讀者入門，以做為後續探討教法的背景知識。

第一節 寧瑪派之簡介

一、名詞介紹——寧瑪派

「寧瑪」Nyingma 這個詞在藏文中是「古老」的意思。寧瑪派又稱舊譯派，是藏傳佛教四大教派⁸⁹中歷史最悠久、最古老的派別，寧瑪派最重要的無上教法便是大圓滿教法。佛教於公元七世紀的藏王松贊干布時代 Srong tsen Gam po (617-698)初次傳入西藏，到了公元八世紀藏王赤松德贊時代 Thri srong Deu tsen(790-858)佛教的發展達到巔峰。直至其

⁸⁸ 2010年普查顯示全世界約有5億佛教徒。21世紀佛教徒的人口分布是：漢傳佛教地區 67.3%(3.6億人)，南傳佛教地區 28%(1.5億人)，藏傳佛教地區 3.4%(1800萬人)，亞洲以外地區 1.3%(700萬人)，from https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwiAx_jF8tPhAhWDLqYKHfVcCeIQFjABegQICxAE&url=https%3A%2F%2Fzh.wikipedia.org%2Fzh-tw%2F%25E4%25BD%259B%25E6%2595%2599&usg=AOvVaw3MsA6W5sbWVXHSI2AXDx9

⁸⁹ 分別是大譯師瑪爾巴(1012-1099)所創立的「噶舉派」，衰·貢卓嘉波尊者(1034-1102)所創立的「薩迦派」，聲名顯赫的大論師宗喀巴大師所創立的「格魯派」。
祖古東杜仁波切：《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年，頁39)。

他派別在公元十一世紀出現之前，西藏只有一支佛教傳承，後世把這支傳承稱為「舊派」或「寧瑪派」Nyingma 以別於其他宗派。⁹⁰

二、寧瑪派創始者——蓮花生大士

寧瑪巴之創始祖師為蓮花生大士⁹¹。根據《涅槃經》及其他教授的記載，釋迦牟尼佛在行將涅槃之際曾經表示，由於此生以人身出世，因此未能廣傳密續的秘密法教。但他預言將在十二年後，以神通降生的方式再度來世，以傳密法。這次轉世便是蓮花生大士。⁹²因此在寧瑪派行者的眼中，蓮花生大士的地位就如第二佛陀般尊貴無上。⁹³

蓮花生大士受藏王赤松德贊的邀請，於公元 750 年入藏，降伏當地苯教人士，創建了藏南著名的桑耶寺(Samyey Monastery)，引導藏民走向佛法。寧瑪派的教法主要來自於蓮花生大士、藏王赤松德贊等二十五位師徒，寧瑪派所有的教法都包含在三部與九乘內⁹⁴，後來形成六個分支，並有六大寺院：多吉札、敏珠林、佐欽、雪謙、噶陀、白玉。

⁹⁵

在蓮師的指導下，上百位的印度班智達與相同數目的西藏譯師，將全數的佛經與大部分的印度論典譯成藏文，史稱「前譯」或「舊譯」(snga'gyur)時期。而這段時期勃興豐富的精神傳承便被稱為「舊譯派」或「寧瑪派」(rnying ma)。⁹⁶

傳說蓮花生大士在西藏一共待了五十五年半，在這段期間完成了三大功績：一、

⁹⁰ 祖古東杜仁波切：《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年)，頁 39。

⁹¹ 或譯為蓮花生大師(Padmasambhava or Guru Rinpoche)。

⁹² 雪謙再江仁波切：〈藏傳佛教寧瑪巴傳承〉《證悟者的心要寶藏》(台北市：雪謙文化出版社，2009年)，頁 8。

⁹³ 祖古東杜仁波切：《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年)，頁 54。

⁹⁴ 三部九乘分別為：外、內、密三部，與聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，事續、行續、瑜伽續，瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽等九乘。

⁹⁵ 祖古烏金仁波切：《修行之道》(台北市：葉正沛，2006年)，頁 228。

⁹⁶ 雪謙再江仁波切：〈藏傳佛教寧瑪巴傳承〉《證悟者的心要寶藏》(台北市：雪謙文化出版社，2009年)，頁 10-11。

降伏地方神靈，令他們皈依佛教，為弘揚佛法清除障礙。二、弘傳密法、為西藏培養大批佛教人才。三、為未來的弟子埋下伏藏(gterma)，以防法教與聖物產生混淆、耗減與失傳，以及為了保持新鮮的加持力。

而蓮花生大士在西藏期間，有三位弟子在其座下習得完整的大圓滿教法：大譯師毗盧遮那、藏王赤松德贊與移喜措嘉佛母。⁹⁷

三、教團

而有別於其他教派，寧瑪派的僧團分為以比丘、比丘尼為主的出家團體，以及另一種在家的咒師 sNgags Pa 團體，除了寧瑪派有在家咒師教團外，其他西藏佛教宗派並沒有非出家的教團。在家咒師並不像出家僧人一樣過著注重清淨梵行、少慾知足、遠離世務的生活，而是以智慧證德將慾塵轉化為修道方便，終身致力於聞思修習，把俗世生活轉為修道的方便助緣，本質上與一般在家人的生活全然有別。⁹⁸

第二節、大圓滿教法之簡介

一、名詞介紹——大圓滿

大圓滿法梵文名為「摩訶珊底」(mahasandhi)，摩訶的中文意思就是「大」，珊底則有關節、相續、深密、密義等意思。而藏文名稱為「佐巴千波」，意為至高無上的極

⁹⁷ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》（新北市：華威國際，2015年），頁40。

⁹⁸ 祖古東杜仁波切：《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》（台北：盤逸有限公司，2008年），頁43-44。

密瑜伽，總之不論是梵文還是藏文，都認為大圓滿法地位最高，無有超越此法者。⁹⁹竹慶本樂仁波切則對大圓滿的字義以及其代表的功德，做了以下更詳細的解釋：

「大圓滿」的音譯為「卓千」(Dzogchen)。在藏文中，卓千的「卓」(Dzog) 代表「完全」(complete)、「圓滿」(perfect)或「空盡」(exhaustion)，而卓千的「千」則代表「大」；因此，「卓千」(Dzogchen)的意思就是「大完全」(Great Completion)、「大圓滿」(Great Perfection)或「大空盡」(Great Exhaustion)，每一個意義所代表的即是自心和大圓滿之道的某些功德特質。

「大完全」的意義是，在這條修持道上大空盡，一切是健全完整的，無需再增添其他任何事物。

「大圓滿」指的是「原處即圓滿」，修持之道本身是圓滿的，大空盡而所有經驗本身也是圓滿的。修持之道本來就是圓滿的，而情緒赤裸裸的經驗從一開始也是完全證悟、清淨的。

「大空盡」指的是，煩惱或負面情緒沒有真實的存在，從一開始，這些情緒本身就是空盡的，煩惱是無生¹⁰⁰的，所以煩惱並不存在。¹⁰¹

二、傳承、祖師與重要典籍

(一) 起源

大圓滿的起源來自於法身本初普賢王如來，最始流傳於天界，而人間的第一位持明者為化身噶拉多傑 (Garab Dorje, 或意譯為極喜金剛)，從報身金剛薩埵處直接領受法教，

⁹⁹ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》(新北市：華威國際，2015年)，頁56。

¹⁰⁰ 此處「無生」即等同於大乘空性見所說的「無生起」(no arising)和「無生」(no birth)。

¹⁰¹ 竹慶本樂仁波切：《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》(台北：探索·三部曲，2008年)，頁226。

後先傳至鄔底雅納，其後傳至印度與藏地，釋迦牟尼佛在大圓滿導師的傳承中屬第十二位。¹⁰²

(二) 大圓滿之密續經典——大圓滿三部

1. 《大圓滿三部》的劃分

就密續經典而言，大圓滿總共有六百四十萬部密續。¹⁰³噶拉多傑把這些教法交託給他的主要弟子文殊友，文殊友再把這些教法分類為《大圓滿三部》，即《心部》、《界部》與《口訣部》。文殊友的上首弟子師利·興哈再把大圓滿的「口訣部」區分為《精華四部》(Four Cycles of Heart Essence)，及外密、內密、秘密和無上密四部。¹⁰⁴而上述事部、心部、口訣部的分法，主要是根據實修者的根器、了悟情況的不同來區分的。一般來講，大圓滿的實修者是屬於銳利根器的上根者，但即使是上根者，也又分成上根的上根、上根的中根、上根的末根這三種情況¹⁰⁵，因此區分為三部。

2. 《大圓滿三部》之重要祖師

將《大圓滿三部》教法傳入西藏地區的重要祖師主要有三位，心部的教授主要來自毘盧遮那（或譯遍照護）大譯師及卑嗎那密渣(或譯貝瑪那密扎，意譯為無垢友尊者)，界部的教授來於自毘盧遮那大譯師，口訣部之傳授來自無垢友尊者與蓮花生大士。¹⁰⁶

¹⁰² 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 30。

¹⁰³ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 107。

¹⁰⁴ 同前註，頁 108。

¹⁰⁵ 堪布徹令多傑仁波切：《本智光照功德寶藏論：密宗分講記》（台北：橡樹林，2013），頁 202-203。

¹⁰⁶ 詳細內容可參考：Tondup Tulku, *The Practice of Dzogchen: Longchen Rabjam's Writings on the Great Perfection* (New York: Random House, 2014).

3. 《大圓滿三部》之類型

《大圓滿三部》經典主要分為三類，一為根本經典無上密部《寧瑪十萬續》¹⁰⁷中的《十七續》¹⁰⁸，以及歷代大師著作如龍欽巴的《七寶藏論》，最後還有伏藏經典，最具有代表性的伏藏總集是《大寶伏藏》¹⁰⁹，為公珠雲丹嘉措(Kong tul Yon ten Gya tso 1813-1899)將百名伏藏大師發掘的所有伏藏整理彙編成的大型密典叢書，¹¹⁰是近代寧瑪派寺院必須供奉的教法寶典，而且是每位寧瑪派高僧大德在修習佛法時作為遵循或依據的重要法寶。¹¹¹而這三部密續當中，《遍作王續》(All-Creating King Tantra; 藏 Kulayaraja Tantra)是「心部」的首要密續。《普賢大虛空續》(Tantra of Infinite Vastness)是「界部」的首要密續，《聲應成本續》是「口訣部」的首要密續¹¹²。

4. 《大圓滿三部》之內容

(1)心部、界部、口訣部

心部、界部、口訣部三系列各有其獨特的方法，然而目標都是一樣的，那就是覺觀

¹⁰⁷ 祖古東杜仁波切：〈附錄三、寧瑪十萬續目錄〉《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年)，頁204-205。

¹⁰⁸ 《十七續》分別為：《聲應成本續》、《吉祥貝妙續》、《普賢心鏡續》、《熾燃炬續》、《金剛薩埵心要鏡續》、《明覺自現續》、《摩尼鑲嵌續》、《直指引導續》、《普賢六界續》、《無字續》、《獅子力圓續》、《珍珠寶縵續》、《明覺自解脫續》、《寶積續》、《舍利熾燃續》、《日月合璧續》、《大圓滿自生續》，如果加入以一髻佛母(Ekajati)的護法儀式為焦點的《護密憤怒母續》就是十八續；若是蓮花生大士的系統，會再加入《法界光明熾然續》(Tantra of the Blazing Sun of the Brilliant Expanse; 藏 Longsal)。祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》(台北：橡實，2011)，頁109-111。

¹⁰⁹ 祖古東杜仁波切：〈附錄五、大寶伏藏目錄〉《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年)，頁209-213。

¹¹⁰ 法王頂果欽哲仁波切於公元一九七四年在印度德里重新刊印，全書共有三十三函。

¹¹¹ 朵藏加：《吐蕃佛教——寧瑪派前史與密宗傳承研究》(北京：宗教文化出版社，2002年版)，p.223。

¹¹² 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》(台北：橡實，2011)，頁107。

¹¹³。大圓滿心部專講悟心的法門，主要從體、相、用三個方面來對心性問題所作的全面闡釋。心部有三句法語：「心體本淨、自性圓成、大悲周遍。」這三句就包括了心性的體、相、用三個方面。界部對於心的空分理解上與心部相同，但它的重點是在修光明。口訣部則結合了二者之長，當中的且卻和妥噶二法都分別繼承了心部與界部的理論修法，但又比原來更加速成超勝。心部偏空，只能證得佛之法身；界部偏有，只能證得報、化二身，而口訣部對空有二者皆不執取，二者並重，強調明空雙運，因此可更快速圓滿成就法報化三身。¹¹⁴心部較以口頭解釋、詳細分析和禪修的各個進階次第來引導至不二覺觀。口訣部的指授是極度似非而是的，因為實相的本性並不受邏輯的限制，因此不能夠以悖論（paradoxes）之外的任何其他方式來解釋。此外在界部中，則以精確的身體姿勢和呼吸指導，直接將行者引入覺觀體驗中，完全不需智識上的解釋。雖然三部所提出的方法或有不同，但始終都有一個大圓滿的直指¹¹⁵。

(2) 口訣部——三部中最甚深之教法

口訣部是大圓滿法最精華廣博深奧的諸佛妙印。又分為外、內、密、極密四種¹¹⁶，其中極密類被稱為「寧體」（Nyingthig, 秘密心髓）法門，極密寧體又分為且卻與妥噶兩大要門。¹¹⁷除了大圓滿「口訣部」中的無上密部《十七續》以外，寧體法門包括許多由掘藏大師發掘的其他密續和法門，其中最著名的兩種是來自無垢友尊者的教授為《貝瑪寧體》（或譯為《甚深心滴》）¹¹⁸，來自蓮花生大士的教授稱為《空行寧體》（或譯為《空行心滴》），至龍欽巴（無垢光）尊者集二種寧體之大成。龍欽巴尊者根據貝瑪

¹¹³ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁104。

¹¹⁴ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》（新北市：華威國際，2015年），頁64-69。

¹¹⁵ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁105。

¹¹⁶ 由祖師吉祥獅子所分為四部。

¹¹⁷ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》（新北市：華威國際，2015年），頁68。

¹¹⁸ 又譯《貝瑪寧體》、《蓮華心髓》或《無垢心髓》

寧體寫了《上師心滴》，根據空行寧體寫了《空行心滴》，合稱為《四部心髓》。十八世紀時，吉美林巴(1730-1798) 以掘出伏藏的方式開啟了《龍欽心髓》以及相關的寧體根本續，如此將寧體法門推向受歡迎的最高峰。如今，《貝瑪寧體》和《空行寧體》被稱為早期寧體，《龍欽心髓》則被稱為晚期寧體。而最近幾世紀以來，包含了早期寧體法門精要的《龍欽心髓》，為藏地修學最受歡迎和最具加持力的寧體法門。¹¹⁹

而寧體的修持主要分為兩個部分：能成熟的灌頂與能解脫的修持。能成熟的灌頂有四種：寶瓶灌、秘密灌、智慧灌與珍寶字句灌，分別能去除身障、語障、意障、所知障，進而獲得修行資格。能解脫的修持又分為兩部分：加行與正行。加行包括共與不共加行，透過共與不共加行來使身心向佛並獲得加持。¹²⁰加行之後的正行又分兩階段：且卻和妥噶（立斷和頓超）。立斷的教授主要以直指心性為主，並引導我們至有能力契入覺觀之禪修，幫助我們認知本初狀態並持續處於覺觀¹²¹。而對了悟心性有一定基礎後才能修持頓超，頓超主要就是透過體內幾條特殊脈道來觀「光」¹²²，使我們能透過境相，快速發展覺觀狀態¹²³，隨著境界加深增長光明，最後化為光明身、色身，不捨肉身、使三身圓滿而成佛。¹²⁴

¹¹⁹ 吳建明：〈藏傳佛教寧瑪巴大圓滿法與慧能頓悟禪之比較研究〉《宗教哲學》第38期，2006年，頁82-85。以及郭耀華：〈藏傳佛教寧瑪派大圓滿法初探〉《宗教哲學》第38期，2006年，頁17-26。更多資料可參考祖古東珠仁波切：《慧光集二十三：大圓滿龍欽寧體傳承祖師傳》（台北：寧瑪巴喇榮三勝法林佛學會，2005）、巴楚仁波切：《普賢上師言教（上）（下）》（台北：橡實，2010）及祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011）。

¹²⁰ 共加行包含：1.思維暇滿難得 2.思維死亡無常 3.思維業之因果 4.思惟輪迴痛苦，不共加行包括：1.皈依及發菩提心 2.懺悔及除障（金剛薩埵除障法） 3.積聚資糧（獻曼達） 4.上師相應法。林崇安：〈密宗修行的次第總說〉《內觀雜誌 vol.23》，2002年，頁7-9。

¹²¹ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁155。

¹²² 首先要有一系列身、語、意的調整和環境要點等的選擇。

¹²³ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁155。

¹²⁴ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》（新北市：華威國際，2015年），頁70。

(三) 伏藏傳承之介紹

關於大圓滿的傳承，主要可分為兩大傳派，一是所謂的「教傳派」(Kama Lineage)，也就是口傳派或耳傳派，由上師授予弟子而綿延不斷，由於每位上師透透代代的口訣相傳而延續下來，因此也被稱為間接傳承(Indirect Lineage)。二是所謂的「伏藏傳承」(Terma Lineage)，指的是蓮花生大士親自撰寫並隱藏在許多不同處所的教法，以待後代大師發掘取出，即所謂的直接傳承(Direct Lineage)，因為這是由伏藏師(terton)取出伏藏之後直接傳予學生的伏藏傳承。¹²⁵

1. 埋藏伏藏之功用

伏藏的根源及其開創者則是蓮花生大士及其明妃移喜措嘉¹²⁶，功能則是令法軌不令斷滅、教授不令污染、加持不令退失、傳承不令久遠。¹²⁷當教法從一個世代傳到另一個世代時，一些染污與三昧耶的毀損可能會不知不覺產生，而削弱了加持，為了抵銷這個作用、維護傳法的清淨性，因此有了伏藏。當掘取出的伏藏是清新而直接時，與修行者的距離就非常短。¹²⁸而另一個說法則是，由於此教法的具緣弟子尚未存在、能開示此教法的時機尚未到來之緣故，因此將教法埋藏起來變成伏藏¹²⁹。例如在《蓮師心要建言》一書中記載了蓮花生大士在囑咐赤松德真國王封存伏藏時對所說的話：「國王陛下！在這個時代的終末，人們渴求殊勝的教法，卻不會了解這些法教。許多人並不遵循佛法言教，卻自稱是修行者。那時將會出現許多說大話的人，但成就者卻非常稀少。當佛法在

¹²⁵ 竹慶本樂仁波切：《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》(台北：探索·三部曲，2008年)，頁229。

¹²⁶ 另外還有一些是由蓮師的弟子遍照護(Vairocana)及公元九世紀的大班智達無垢友尊者貝馬拉密札(Vimalamitra)埋藏或再伏藏。

¹²⁷ 遍智無畏洲尊者(1729-1798)於《密義自解脫心要灌頂儀軌》中提出。祖古東杜仁波切：〈附錄三、寧瑪十萬續目錄〉《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》(台北：盤逸有限公司，2008年)，頁204-205。

¹²⁸ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》(台北：橡實，2011)，頁78。

¹²⁹ 巴楚仁波切：《三句擊要》(台北市：橡樹林，2018年)，頁11-12。

中國、西藏和蒙古消失，如同鎧甲碎裂一般，那時的人們將是難以調伏的。在那個時候，我們必須以這些教法來守護佛法，所以你現在必須以伏藏的方式封存這些教法。國王陛下，在你最後一生，你將會值遇這些教法以及那些保護佛法的人，那時你將會止息再生之流，並進展到持明者的位階，因此現在先不要弘傳這些教法！¹³⁰」

2. 伏藏之埋藏方式

伏藏的埋藏方式主要分為三種：

一、受命授記：蓮花生大士把不共教授傳於某一弟子時，為這位弟子授記於未來某一生轉世為伏藏師取出這種教授。授記內容包含：取藏者、取藏時間、取藏地點、伏藏師所依之明妃、伏藏法主與心子等。

二、祈願灌頂囑託封藏：蓮花生大士將眾多教授藏於眾成就弟子之「本元心」或「本覺智界」(Rig Klong) 之中。

三、空行付託：蓮花生大士及其佛母移喜措嘉將教授寫為「秘密文字」書寫於黃紙上並置於匣中，然後再把它們藏於山巖、湖泊、虛空等處，並付託空行、護法保管，並於後世交予正確的伏藏師。

3. 伏藏師：

能取出伏藏的人稱為伏藏師(terton)。伏藏師的數量雖然有許多，但是只有曾取出蓮師法、觀音法、大圓滿法等三部教授的伏藏師才能稱為大伏藏師，而大伏藏師中最著名

¹³⁰ 蓮花生大士：《蓮師心要建言》(台北市：橡樹林，2010年)，頁60。

的五位分別是五大伏藏王：諒·尼瑪俄舍¹³¹ Nyang Nyi ma Od zer、咕嚕卓旺 Guru Chawang、多傑林巴 Dor je Ling pa、貝瑪林巴、Padma Ling pa 以及欽哲旺波 Khyen tse'i Wang po。¹³²

4. 取藏

既然伏藏埋藏的方式眾多，取藏的方式也眾多。以下將舉一些取藏的例子。

首先介紹的例子來自五大伏藏王中的第四位——貝瑪林巴（1450~1521），他最出名的一次公開取藏就是在美巴措（燃燈湖），當時許多人對他取藏感到質疑，因此聚集一大群人在河邊的岩石上，地方首長圖巴對貝瑪林巴說：「如果你能取出這部伏藏，我會獎勵你，但是如果沒有取出，你就會因為在我的轄地內進行詐欺而受到處罰。」這位聖者因而感受到來自首長和當地百姓的極大壓力，必須要證明自己。於是，他站在漩渦水流的納靈札岩上，向上師蓮花生大士高聲呼喊：「如果我確實是您伏藏的取出者，那麼願我現在能帶著伏藏返回，而且手上的燈依然還在燃燒；如果我是某種邪魔，那麼願我死在水裡！」他以此祈願，手持著點燃的松脂燈，縱身躍入了燃燈湖中。而當眾人以為他將死在湖裡之時，貝瑪·林巴從下方的水面躍出，一隻手上拿著仍在燃燒的燈，另一隻手則帶著一個拳頭大小的佛像和上下交合顛骨所致的伏藏匣。他彷彿有著翅膀，就這麼站在人們身旁，並再次立於岩上¹³³。

而祖古烏金仁波切（1920~1996）曾轉述他的祖母——伏藏師秋吉·林巴的女兒¹³⁴所目睹的取藏情景：「當岩石打開時，看起來就像母牛的肛門；岩石變軟後，剛好流出一

¹³¹ 又譯娘·尼瑪沃色。

¹³² 祖古東杜仁波切：〈附錄三、寧瑪十萬續目錄〉《舊譯寧瑪派伏藏教法源流》（台北：盤逸有限公司，2008年），頁63-83。

¹³³ 蓮花生大士：《貝瑪林巴之生平與伏藏教法》（台北市：橡樹林，2015年），頁58

¹³⁴ 瑟嫫·貢秋·巴炯（Semo Konchok Paldron）

個含有伏藏的洞穴。伏藏師通常會在超過一千人的面前取出伏藏，這樣就不會產生一絲一毫的懷疑。岩石打開時，內部變得清晰可見，我們看到洞穴中滿佈著閃爍的彩虹光。伏藏文物摸起來是灼熱的。有一次曾出現大量硃砂粉，量多到向外流了出來。秋吉·林巴會隨身攜帶織錦緞布，好把珍貴的文物放上去。伏藏物是如此地灼燙，以至於這些織錦緞布多數都有燒灼的痕跡。除了秋吉·林巴以外，沒人能夠手握這些伏藏物。」她並接著說：「然後，秋吉·林巴會把伏藏物——有時候是一座雕像，放在一個開放式壇城的織錦緞上頭，讓它冷卻。他會向在場的人解釋這個伏藏是怎樣被埋藏的、現在為何會被開掘出來，以及領受其加持的利益等等。這個超過一千人的聚眾出於信心與虔敬而流下眼淚，空氣因眾人的哭泣而嗡嗡作響。即便你是一位頑固的知識份子，所有的懷疑批判態度也會消失殆盡；每個人都受到了這個奇蹟的衝擊。¹³⁵」

（四）大圓滿法——九乘之巔

寧瑪派將大圓滿教法稱之為「九乘之巔」，以下表格內容主要引用自竹慶本樂仁波切於《狂野的覺醒——大手印與大圓滿之旅¹³⁶》一書中所述：

¹³⁵ 移喜措嘉編：《蓮師心要建言》（台北：橡樹林，2010），頁 19-20。

¹³⁶ 竹慶本樂仁波切：《狂野的覺醒——大手印與大圓滿之旅》（台北市：探索·三部曲，2008 年），頁 233。

車乘	乘	說明
導引苦因乘或因乘：與解脫之因有直接關連的經乘開示（經部）	1. 聲聞乘 (小乘)(Shravakayana)	聲聞者(heraers)之乘-----自我解脫之道（出離道）
	2. 緣覺辟支佛乘 (小乘)(Pratyekabuddhayana)	獨覺者(solitary realizer)或緣覺辟支佛(self-buddha)之乘-----自我解脫之道（出離道）
	3. 菩薩乘 (大乘)(Bodhisattvayana)	大乘-----菩薩道及眾生解脫之道（出離道）
禁戒明覺乘 (進入金剛乘階段) 果乘：三外密 (續部)	4. 事續 行部 (Kriya Tantra)	事續-----強調外在身語行為之淨化修持。（轉化道 ¹³⁷ ）
	5. 行續 作部(Upa or Charya Tantra)	行續-----身語意三者皆同等強調之淨化修持。（轉化道）
	6. 瑜伽續 (瑜伽部) (Yoga Tantra)	雙運密續-----強調內在修持多於外在行持的轉化之道，廣義世俗諦與甚深勝義諦的合一雙運。（轉化道）
無比方便乘 果乘：三內密 (瑜伽部)	7. 大瑜伽部 (Maha Yoga)	大瑜伽部-----本階段的生起次第修持，強調所觀想的本尊為本然俱生心之光明相的示現。（轉化道）
	8. 阿努瑜伽部 (Anu Yoga)	隨類瑜伽(After the great yoga)-----本階段的圓滿次第修持強調以本然俱生心之智慧相，消融所觀想的本尊。轉化道）
	9. 阿底瑜伽部 (Ati Yoga)	最極瑜伽修持(The peak of yoga practice)-----佛果所有功德特質的圓成與遍滿。（自解脫道）

圖 2-1 九乘分類圖

¹³⁷ 此處出離道、轉化道及自解脫道的分類，主要來自於南開諾布仁波切的說法，見於南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年）。一般的分類則為方便道與解脫道。

經部即出離道，重點在於捨棄或出離負面行為，並採行正面的行動；經教修道之小乘和大乘層級，是朝空性經驗努力，而空性恰為密續之起點。密續假設所有現象皆不具固有之自性，基於此假設而以組成這世界外相之能量遊舞來修持。密續尋求淨化或轉化負面習氣之身語意為正面。一般而言，密續轉化道之目標在於使行者藉由觀想一位本尊和其壇城，能夠將不淨相轉化為淨相，以便進入該本尊之清淨層面。而事續正確來講是淨化道的階級，在事續中會觀想本尊在我們之外，並高於我們自身，並僅以外在的活動 (exterior actions) 來修持。它是以證得「本尊」清淨狀態為目標來淨化我們整個層面。在行部密續中，「本尊」被觀想於我們之外，與我們平等而非高於我們自身，並結合外在活動與內瑜伽 (inner yoga) 來修持。瑜伽部密續為轉化道的最高層級，這裏我們觀想自己為本尊，開始以身體微細能量之內在瑜伽來修持。這種身體的微細能量繼續沿用至轉化道以上之各層級¹³⁸。

瑪哈瑜伽亦屬於轉化道，一樣要觀想自身為本尊，而這裡本尊與壇城的觀想是逐一詳細地慢慢建構起來的。阿努瑜伽亦屬轉化道，且只存在於寧瑪派，它所使用的觀想形式並未見於其他諸派；此觀想是剎那顯現出來，而不是如同其他瑜伽（續部）逐步一細節而建構¹³⁹。

事續、行續及瑜伽續皆修「有相瑜伽」與「無相瑜伽」。「有相瑜伽」以自心觀修本尊，「無相瑜伽」兼修本尊性空。無上瑜伽續之修行則分為「生起次第」與「圓滿次第」，並有「大手印」及「大圓滿」之修法。「生起次第」一方面觀修本尊並通達其自性空，一方面使「死有、中有、生有」轉成「法身、報身、化身」。圓滿次第則依據「心氣無二」之原理，使較粗之心氣止息，呈現「最細光明心」及本尊之「幻身」，經由

¹³⁸ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁159。

¹³⁹ 同前註，頁158。

「光明心與幻身雙運」，最後淨化成法身。¹⁴⁰

就自解脫的意義而言，大圓滿並不屬於續部轉化道的一部分：雖然它不使用觀想作為主要修法，但因超越一切限制，它亦會採納續部任何層級之方法作為次要修法。在大圓滿中之主要修法，在於直接契入不二覺觀並安住於該狀態中，不斷地加以深入，直到獲致究竟證悟。續部也就是金剛乘當中的不同層級，皆以一切現象的空性作為其基礎和起點。所有這些續部層級皆依此原理透過觀想而起作用，但觀想的修習在各個層級則有不同的應用，以將個人能量與宇宙能量從出現二分之處，重新融合¹⁴¹。

阿底瑜伽是自解脫道，並不涉及觀想。透過上師所給予的直指認出心之本初狀態，及心之自然情況、大圓滿狀態，然後，藉由不同的修習，深化自己的能力得以知悉該狀態，直到能夠於一切時分安住其中，以不二覺觀來融攝所有行動。儘管這樣的阿底瑜伽不屬於密續（密宗）之轉化道，它的根本文卻也被稱為密續，並被視為密續之最高層級¹⁴²。

總結來說，本論文要討論的大圓滿教法屬於阿底瑜伽部，依據寧瑪派的觀點，認為其為九乘之巔，且為最密瑜伽修持。雖然現今也有許多公開的教導與書籍流傳全世界，許多法本原先應該先受灌頂後才能翻閱，許多閉關的內容也不應公開傳閱，但教法本身仍為三種秘密所封印：根本之密表示法教本身為密；隱藏之密表示法教並非所有人能明白；遮蔽之密表示法教是受到慎重的保密，即使自釋迦摩尼佛開始以公開方式教導，其本身、那些訣竅，仍處於秘密封印之下。¹⁴³也就是說，如果要真正了解教法內容的話，仍應依止具德上師，歷經正統的灌頂、口傳、教授，以及經過前行、加行、正行的指導與真正去實修，才能解開這些封印、真正了解大圓滿教法的密意。

¹⁴⁰ 林崇安：〈密宗修行的次第總說〉《內觀雜誌 vol.23》（台北市，內觀雜誌社，2002年），頁7-9。

¹⁴¹ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁157-158。

¹⁴² 同前註，頁158。

¹⁴³ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁30。

第三章、認持本覺而自解脫的教法概說

上一章已重點解釋何謂「寧瑪派」、「大圓滿」及其教法源流、發展，提供了教法存在脈絡的背景知識，本章節則將聚焦於大圓滿教法中「認持本覺而自解脫」這個部份，來進一步討論，因此以下將「認持本覺而自解脫」先行拆解，再分別依序解釋其內容與涵義。而本章偏重的重點為見地——本覺之探討，以及其對大圓滿修持的重要性，關於修持與行持（自解脫）的部分將於後面的章節詳述。

第一節 本覺

噶拉多傑口訣：「直指本來面目。」

巴楚仁波切根本頌：「見乃無量廣大界。」

上面此兩句為噶拉多傑開示的，關於見地的口訣，以及巴楚仁波切所作《椎擊三要》根本頌當中，以祖師龍欽·冉江（無量廣大界之意）之名號，作為總結見地的一句話。巴楚仁波切說：「直指本來面目者，乃第一要¹⁴⁴」。意謂著修習大圓滿教法最重要的關鍵便是認出所謂的「本來面目」——也就是本覺。

¹⁴⁴ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁15。

一、何謂本覺？

在我們進入本覺的深入探討之前，首先來看看它原先的藏文音譯 “rigpa”，這個字的反義詞是 “maripa”，“maripa” 是無明(unknowing)的意思，為二取心識之根本迷惑，也就是不明白心性，因此我們可以說 “rigpa” 是遠離二取心識之根本迷惑的了知（或稱為「明」）(knowing)，而其了知是融攝入其自身的，無法找到一個觀看者與被觀看者。

145

而除了音譯外，意譯則有多種，如：awareness, naked awareness, pure awareness, natural awareness.....等等，中文音譯為「日巴」，意譯為本覺，意思是「心性的本然覺醒狀態」，此赤裸無遮的覺性——本覺的狀態，也是普賢境界。它原本清淨、完全清淨、全然清淨，我們稱之為普賢本覺。¹⁴⁶大圓滿所有行者的自心本性，與這個赤裸「本覺」的本性無二無別、與佛果本初境界的本性無二無別¹⁴⁷，它的同義詞可為：佛性、心性……等等。¹⁴⁸

簡單來說，本覺一詞所指涉的，就是證悟或正覺的根本境界。¹⁴⁹也可以說，大圓滿法中「本覺」一詞就是對「佛性」的描述。

二、本覺的重要性

那麼為何我們要如此強調「本覺」呢？原因在於，本覺就是整個大圓滿教法最重要、最希望每個人認識、證悟的境界，而所有的大圓滿法都跟本覺有關，並沒有與本覺不相關的大圓滿法。事實上，我們在修道上所要了悟的，就是本覺，亦即赤裸無遮的覺性。

¹⁴⁵ 南開諾布仁波切：《水晶與光道——經、續與大圓滿》(台北市：象熊文化事業，2018年)，頁 102-103。

¹⁴⁶ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》(台北市：橡樹林文化，2013年)，頁 59。

¹⁴⁷ 同前註，頁 60。

¹⁴⁸ 同前註，頁 59。

¹⁴⁹ 同前註，頁 59。

¹⁵⁰ 著名的大圓滿上師——南開諾布仁波切(1938~2018)，如是描述它在大圓滿教法中的重要性：

「若吾人無法找到此清淨覺性也就是本覺，就無法找到大圓滿：

要找到大圓滿，吾人一定要令此本覺之赤裸狀態生起。

本覺狀態是大圓滿教法的支柱，這便是上師欲在直指中傳授的境界。」¹⁵¹

本覺在大圓滿教法中極其重要的緣故，因此在我們開始繼續討論教法之前，勢必至少要先在概念上理解本覺。

三、本覺之體性概述

由於本覺並非屬於二元世界中可指認之事物，我們無法藉由語言文字系統來認識它¹⁵²，而語言文字和其他令人分心的東西，也會干擾我們一般意識深刻珍視的當下過程¹⁵³，因此如果未經修持，僅僅只是藉由閱讀、聽聞教法來理解的話，我們並不會產生對於真正本覺的認識。而本覺雖然不能指認，並且離於存在與不存在二邊，卻又是每人皆可證悟的¹⁵⁴；以上如此看似互相矛盾又難以理解的情況，藉由歷代眾多祖師大德們基於經驗的

¹⁵⁰ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁59。

¹⁵¹ 南開諾布仁波切：《水晶與光道——經、續與大圓滿》（台北市：象熊文化，2018年），頁103。

¹⁵² James H. Austin 在《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》一書中提到：「神經學家可以提供一些理論，解釋語言難以形容的狀態。一些小中風在左視丘的病人語言有問題。他們無法檢索文字，也無法登記和保存口頭資料。所以，一個可能性是，視丘與語言有關的部分，可能與無法言傳有關係。」這是以現代神經學的角度，提出一個可能的解釋供我們參考。James H. Austin：《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》（台北市：遠流，2007年），頁295。

¹⁵³ James H. Austin：《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》（台北市：遠流，2007年），頁185。

¹⁵⁴ 以大圓滿的觀點來說，眾生之所以迷惑，是因為沒有認出根本的覺性。這個在根的階段並未現起的本

描述，我們仍可對本覺一窺堂奧、先擁有對於本覺「概念上的認識」。

尊貴的寧瑪派大圓滿上師——敦珠法王(1904~1987)對於本覺的描述是這樣的：

「本覺的體性遍佈虛空，不斷的、沒有對象、完全無阻和開闊、無基和無根；其自性無造作的呈現（遠離戲論）就是法身；其自性自然明燦之相就是報身；原本智慧無礙地顯現之相就是化身；此法報化三身輪迴涅槃的共同基礎之相就是自性身。」¹⁵⁵

以上敘述其實已總結了本覺的三個層面。這三個層面，以大圓滿的術語說的話分別為：（一）體性(ngowo) （二）自性(rangshin) （三）悲心(tukje)，以下先分別簡略說明此三者¹⁵⁶：

（一）體性(ngowo)：

藏文「額窩 nhowo」意思是體性或本體；體性是空性、無我。在認識本覺的那個剎那，我們就看見了空性(emptyness)，這個空性也被稱為是「諸佛的法身」。「空」意味著不生、不住、不滅，超越一切心的造作，是自由而無任何束縛與阻滯的，離於可見而有形的色、聲、香、味、觸。

（二）自性(rangshin)

藏文「壤新」rangshin」是自性或本性的意思。自性是任運明光，也就是根本明光的自然明性。而在認識本覺的剎那，我們就看見了空性，這樣的覺察能力，也就是覺知力，被稱為是「諸佛的報身」。

覺，指的是自在洞悉的覺性，也就是「觀」。但這並不代表本覺一開始並不存在，它其實一直都在。竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁152。

¹⁵⁵ 敦珠林巴：《不依執修之佛果——自性大圓滿現證本來面目教導》（台北市：橡樹林文化，2013年。）

¹⁵⁶ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁122。

(三) 悲心(tukje)

藏文「圖接 tukje」是悲心的意思。

悲心是本淨智慧的悲心，這是神聖、真誠的心，也就是清淨大愛、清淨慈悲的無竭示現。在認識本覺的剎那，我們看見了空性，這樣的覺察與空性事實上無二無別，就如火與火的暖熱是一體的一樣，而這無別即是化身。我們可以用一句話來總結以上三者：

「去看本淨的智慧時，其體性即是空性、無我，同時也具備自然清明的功德特質，亦即根本明性的原初明光。本淨的智慧透過大悲心永無止盡的運作而示現。」¹⁵⁷

事實上，雖然我們分開三者以方便說明，但這三者並非各自獨立而分開的。體性的特質是「空」，自性的特質是「明」，悲心的特質是「無礙」。這個「空」非常亦非斷¹⁵⁸，就像是一切事物之母，基於空性，得以讓一切事物顯現。而明性則是空性「知曉」的特質，是我們本然知曉的方式——知曉，但在本質上卻是空的。也就是說，只要空性遍在，明性也延伸同樣地遠，空與明是不能分解的同一個體，而這種不可分性就是第三個特質：能力無礙。¹⁵⁹同時有明與空時，就是第三種特質——能力無礙。也就是說，當我們當下的覺性，就在此時，知道其本身的空性時，我們就能夠了解能力無礙。¹⁶⁰

¹⁵⁷ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁121。

¹⁵⁸ 「常」指的是不變，「斷」指的是從未發生，甚至不存在。措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁124。

¹⁵⁹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁124-126。

¹⁶⁰ 同上，頁171。

第二節 認識本覺而自解脫

一、為何需要認識本覺

簡單來說，只要我們有迷惑痛苦的存在，我們就需要去認識本覺。

當我們沒有認出自性的三個特質（空、明、無礙），就會被困在二元經驗當中，於是迷惑就發生了，才有了種種煩惱與痛苦。大圓滿的法教說當我們被困在分別心時，迷惑便接管，使輪迴繼續下去。¹⁶¹空性的特質提供了「任何」事物存在的基礎，因此迷惑與不惑都有可能發生；當任何經驗發生時，明性若不能認出此經驗與空性無別，就會產生迷惑；當經驗發生時，明性若能認出此經驗與空性無別，則能不惑。¹⁶² 迷惑經驗發生，而又有一種對迷惑的執持，藉由我們的概念心態持續地繁衍著：一種持續攀緣或執持染污認知為真的概念性心態，在藏文中叫做 *lo*。¹⁶³ 這樣的概念指的就是執持主體與客體的二元性，使得心以若非貪執某物或反對某物，就是無動於衷的方式來行使。¹⁶⁴

而「認持本覺」的教法，就是在學習如何解除這種執著。

二、認出本覺的內涵

「認出本覺」的內涵包括了兩件事情：「認出本覺」與「保持對本覺的認識」。以下先就字面做簡單的說明：

¹⁶¹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁 164。

¹⁶² 同上，頁 129-130。

¹⁶³ 另一種知曉，不被繫縛在主、客體的分別念中，這種知曉的方式就是本初覺性，沒有對主、客體的執持、沒有任何貪嗔癡的方式，也就是藏文中的 *yeshe*。措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁 137。

¹⁶⁴ 也可說是貪、嗔、癡。

（一）認出本覺

認出本覺，就是認出自己的自性（佛性）。我們認出這個本性，然後安住其中，安住在本初清淨和自生智慧的本性之中。¹⁶⁵

措尼仁波切對「認出本覺」有更進一步的解釋：

我們的根本狀態有三種特質：「體性空」、「自性明」和「能力無礙」。和其他觀點比較起來，大圓滿法教的優越，在於並不是由單單認出空性，或是認出明性來構成。單是一方面並不足以成為大圓滿的見。我們必須認出在實際上，體性、自性和能力的不可分，是完全離於任何對空性概念的攀緣，與離於對任何明性概念的執著的，這便叫做認出本覺。¹⁶⁶

在這裏有一個關鍵是，認出三者必須是「同時」的，這樣才是真正的認出本覺，於是能夠使我們認出的「明性」之作用便非常重要了，到底是「分別心」還是「本覺」，取決於我們的明性如何作用。要是我們的明性是「凍結」的，也就是雖然有個感知者，但感知者卻被封鎖住、緊握著感知，無法認識空性的廣袤，那麼認出本覺的經驗就不會發生。若是明性沒有被凍結在分別的心態中，沒有緊握著感知，而認識到空性的廣袤的同時，這個凍結的習性便會融化，而這個不凍結就是本覺的第三個特質——能力無礙。在感知時是空的，在空時感知，這就是顯空不二。我們稱這三者同時被認出的時刻就是「見到心性」，「心性」在大圓滿的特殊用語中，稱之為本覺。¹⁶⁷

¹⁶⁵ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁113。

¹⁶⁶ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁111-112。

¹⁶⁷ 同上，頁173-179。

此外，認出本覺可以使我們遠離二元經驗的捆綁。由於本覺是離於主、客體的二元性的，因此認出本覺的經驗可以使心不被困在二元經驗中，我們得以安住在「無二元的自性」中。提到「無二元的自性」時，基本上說的就是對一切事物「鮮明清晰」的體驗；任何一種鮮明的體驗，都有這個自生、無二元經驗的本質。當我們體驗到那個鮮明，又在那個鮮明中體驗到覺性時，這個體驗就某種程度來說，超越了二元概念。這就是大圓滿和大手印修持的見地。¹⁶⁸

（二）保持對本覺的認識

保持對本覺的認識我們也叫做保任、安住本覺。「安住」的意思是：讓這個「認出」的狀態相續不斷；持續保持這個「認出本性」的狀態，就是所謂的安住。如果安住在根的基礎狀態中，安住在本覺本來覺醒的狀態中，就不會感到恐懼。認出本覺，就會斬斷所有的恐懼，即使三界都將化為烏有，本覺也不會有所動搖，這就是無畏的本覺。本覺能斬斷迷惑和幻象的一切根源，所以此處非常強調對本覺的認證。¹⁶⁹也就是說，如果沒有認識到真正的本覺，那麼也就不會有所謂的安住、保持。

三、如何「認出本覺而自解脫」的教法內涵

（一）如何認出本覺

透過閱讀關於心性的教法，也許我們可以先對心性有個概念，然而真正的「認識本覺」則需要倚靠實際修持經驗的發生。

¹⁶⁸ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁115。

¹⁶⁹ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁113。

大圓滿教法中指導我們認出本覺的方法，主要是透過具德上師的直指，這不可能藉由閱讀而認出¹⁷⁰。¹⁷¹雖然也許在沒有接觸大圓滿教法之前，我們的確有可能由於因緣聚合而在生活中的某一個片刻認出心性¹⁷²，並不是非要接觸大圓滿教法才能認出，然而活生生上師直指的教導，除了能夠使未認出本覺的具緣弟子認出本覺外，也可以使某些已對心性有體驗的弟子對本覺發展出更完整的認識。

認出心性的直指口訣，涉及了將分別心介紹給自身，心被引導去知道其本性。措尼仁波切如此形容直指覺性教導的過程：

「在傳統上，當學生或弟子已經完全準備好了，他們會衷心、真誠地向傳承上師以及其根本上師祈請。那位將要傳授直指口訣的上師，會提起無所緣的本覺之力，受到大悲心的鼓舞，處在本覺的狀態之中。在那時，給予直指口訣。」

而直指的詳細過程與方法，根據大圓滿的傳統，則是不能公開的，因此只在這裡簡單敘述。

¹⁷⁰ 如帝洛巴（Tilopa）尊者所說，本覺的認識透過積聚資糧、淨化障蔽和具格上師的加持而產生，如果依止其他的方法即是迷妄。除了這三者之外，沒有其他認識本覺的技巧。祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北市：橡實文化，2011年），頁81。

¹⁷¹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁189。

¹⁷² 「證悟圓滿的本覺則是另一回事。這個短暫的認出，確實可被稱為心性。你也可以稱之為本心或平常心，雖然本心在此情況下比較適合。稱之為大圓滿的覺性可能稍嫌過早。但當這個狀態變得更明晰——你可以說更細緻——根據大圓滿法教，就會成為真正的本覺狀態，那時就會名正言順了。一方面，某些人可能會在一開始就認出本覺的狀態，這也是可能的。」措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁185。

(二) 如何保任對本覺的認識

在確立對本覺真實的認識後¹⁷³，我們還需要保持對本覺的認識，這就叫做「保任」。然而，本覺並不是有形的、在心中可以被執持的東西。當心之明性當下體驗到其體性是空時，若是將空當作能抓住的客體，代表此時知曉是主體，而產生了二元性，這就不是真正的認出本覺，此種不正確的本覺就有了「枯乾」的危險。凍結在空性的狀態中，我們可能還是清楚的，只是任何我們所經驗到的，並不是本覺，保任這種阻絕的狀態並沒有用，它只會阻礙了證悟特質的表達。¹⁷⁴

由於本覺的見地不是一件可以被抓住的東西，因此最主要的方法便是「任其自然」——在認出後便放下，順其自然，不造作，當我們試圖要「保持」住本覺的狀態時，我們事實上已經在「捏造」本覺，因此會立刻離開本覺的狀態。

我們所能做的是一再地認出，並且在認出後順其自然，這樣才是真正的「保任」，而非有一個「做者」要去「保住」另一個客體，根據大圓滿的特殊用語所做的保任重點，是「不散逸的無修」。在大圓滿傳統上的修持方法叫做「三虛空」。外虛空指的是環境，一個無雲、無霧、或不迷濛的廣闊空間。眼睛注視著虛空，讓虛空與凝視合而為一，或將凝視投入虛空中，停留在那裡。內虛空指的是空虛心性的本初清淨、超越生住滅，密虛空則是認出外、內、密的空性，融合前兩種虛空，然後讓那種狀態自然存在著，也就是所謂的本覺。¹⁷⁵¹⁷⁶

三虛空有三個重點，我們稱為「三不動」：1、身不動如山王，2、感官不動如星辰倒映於湖中，3、心不動如無雲晴空。以下分別解釋三不動：

¹⁷³ 大圓滿教法有許多的方法來辨析本覺的真偽。

¹⁷⁴ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁 355-357。

¹⁷⁵ 同上，頁 247-248。

¹⁷⁶ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 279-293。

1.身不動如山王：

密宗重視修身練氣，它認為人體中「氣血的運行有諸多通道」，大略相當於中醫所說的經絡。這些通道稱作「氣脈」或「脈」。常人的左右兩脈由於被精血充滿、壓迫，致使中脈扁縮不通，狀如乾枯羊腸。又因煩惱、積氣滯聚在身體內，致使三脈在頂、喉、心、臍等處互相纏繞，形成多處「脈結」，從而阻止了氣入中脈，這是導致種種身心疾病的總根源。而通過種種修習，使左右兩脈逐漸壓縮，將氣壓入中脈以氣上引，沖開種種脈結，使氣脈通暢，這樣，練習者自然能夠精力充沛，產生各種智慧。利用身體而不是拋棄身體，來使身體和心靈同時得到解脫。¹⁷⁷

由於我們身上的七萬兩千條脈，在身體直立的位置時，是在其自然的排列模式，氣就能在其中上下流動，並且能夠融入中脈，不必要的動念就會減少，當心平和時就有更大的機會可以認出自性，因此剛開始學習、未臻穩定時，身姿是重要的，因為當我們還在修學時，我們的心是以某種方式依賴著氣、脈、明點的，心由明點所支撐，明點由氣所支撐，而氣是由脈所支撐，脈本身是由肉體而支撐、倚賴肉身的。爾後當我們已經在正確的身姿上達到穩定的認識時，不管怎麼坐就都不重要了¹⁷⁸。也就是說若我們能在任何困境或任何身體的姿勢中，認出解脫的狀態，那麼不管怎麼坐就都不重要。

¹⁷⁷ 劉王璐：《寧瑪派大圓滿法與禪宗思想之比較研究》（蘭州市：西北民族大學歷史文化學院哲學碩士論文，2010年）頁30-31。

¹⁷⁸ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁238-239。

圖3-1 三脈示意圖



圖片來源：<https://i.pinimg.com/originals/77/8c/b6/778cb650f0b9773449d740cbfd636c01.jpg>

圖 3-1 三脈示意圖

2. 感官不動如星辰倒映於湖中：

這是一個非常重要的重點——我們讓感官敞開，讓「事情自由地發生」，不需要刻意去覺察事物。事物只是被映現，自由地出現而已，在禪修時，大圓滿的建議是「張開眼睛」而不是閉上眼睛的原因也是這樣，我們不去拒絕、排斥任何事物的發生，但也沒有刻意、費力地要敏銳覺察。此時感官開放且活躍、不需要「去」觸及外在的客體，而只是察覺¹⁷⁹。

¹⁷⁹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁 242。

3.心不動如無雲晴空：

心本身就像是無雲的晴空，完全清澈、明亮，根本不會形成任何的雲朵¹⁸⁰。

以上方法可以幫助已認出本覺的人串習熟悉，而維繫本覺的重點則是放鬆、光燦、和明晰。在放鬆中，感官敏銳（光燦），以及有著不依賴感官、本覺自身的明晰。¹⁸¹

（三）自解脫之概述

前面提到的心性的三個特質：體性空、自性明、能力（大悲）無礙，是我們必須要認出的。我們必須認出這三種特質，承認它們。在這個認出它們的時刻，概念之心幾乎消失無蹤。概念之心不能真的掌控空性超越了生、住、滅的事實，且明性也超越了生、住、滅。概念之心必須放棄，自我無法應付無參考點的事物，招架不住，於是自我只好放棄。在這種對決裡，自我再也無法競爭。空性總是勝出¹⁸²。因此基於「自我」而產生的種種執著與煩惱，不需任何其他的對治，便在認出本覺之後自行蒸發，完全無存在之基礎。關於自解脫的內涵，則於第五章有更詳細的描述。

¹⁸⁰ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 332。

¹⁸¹ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 318。

¹⁸² 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北：靈鷲山，2017），頁 126。

第三節「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法上的位置及其重要性

一、「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法中的位置

首先我們來看看以下這張圖（圖 3-2 與圖 3-3 為研究者根據自身經驗所整理繪製）：

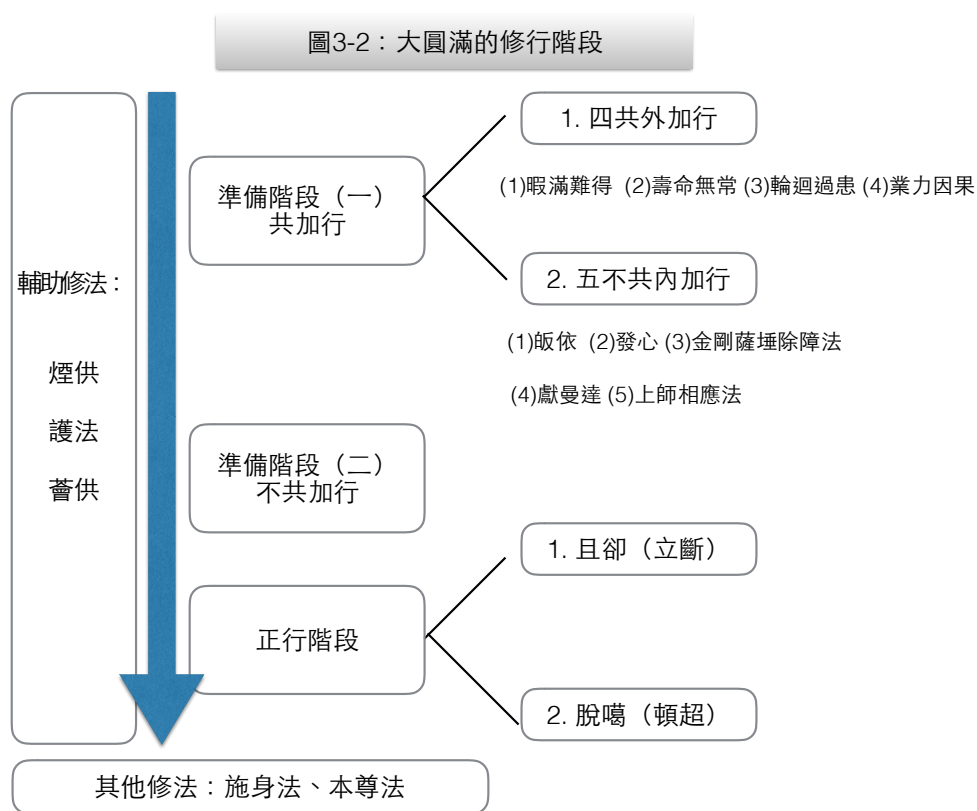


圖 3-2 大圓滿的修行階段

（一）大圓滿修法階段概述——準備階段與正行階段

其實原始的大圓滿修持系統是沒有加行的，並沒有一定要完成一定的加行數目，才能夠接受心性直指正行的要求。加行的目的，是後來為了要更有系統地訓練弟子成為堪受的法器，才慢慢發展出來的，現在大多數正統的大圓滿正行閉關，都會要求弟子在參

加前，完成一定數目的五不共加行¹⁸³。而四共外加行則是與顯教共通的教法，因此稱為「共」加行；五不共內加行則是密教特有的教法，因此稱之為「不共」加行。加行的功用在於讓弟子淨化自身並累積福德資糧，如此方能趨入智慧之道¹⁸⁴。

而在進入正行閉關，心性直指的「且卻」(Khregs-Chod 立斷)之前，尚有特殊的不共加行要修。由於此特殊的不共加行需先經灌頂、口傳，並且以閉關的方式進行，因此內容是無法公開的

到目前為止，我們所談到的都還是進入正行前的準備階段。如果沒有之前的準備階段，在弟子身心尚未堪能的狀況下傳授直指口訣的話，不僅對弟子無益，也許還會使弟子產生「不就是如此？」、「這是在做什麼？」、「完全搞不清楚狀況」……等等想法，進而對教法失去信心，因此準備階段的功課是至關重要的。然而這些所謂的「準備階段」並不是硬性的規定。大圓滿不用像在漸道中，在進行到另一個較高層級前需取得某個層級的成就或灌頂的證明。大圓滿不是以此方式運作的：弟子立刻被給予進入最高層級的機會，唯有在缺乏此階段的能力時，才有必要往下找到某個層級的修法，以克服所面臨的困難，致使弟子能朝覺觀本身的層級邁進¹⁸⁵。大圓滿祖師噶拉多傑並沒有說「先教四加行」他說第一件要做的是世上師要給弟子直指本初狀態，所以弟子會對它有一個清楚的體驗，於是對「那狀態便是萬法真相」這個事實不再有任何懷疑。之後，他說：弟子應努力持續處在那個狀態中，若障礙生起而無法做到，他就應該從事必要的修法來克服

¹⁸³ 這個數目通常是每一個加行各十萬遍，也就是總共五十萬遍的五不共加行。有些大師甚至一生修了好幾遍的五十萬不共加行。有的傳承稱為四加行，主要是把第一個加行——皈依，與第二個加行——發心，合併起來成為一個。

祖古烏金仁波切更提到：「在佛陀的時代，稱為『圓滿期』的那個時代，做完一整套十萬次前行，便足以徹底清淨。接下來的兩個時期稱為『二分』和『三分』，意思是重複兩次和三次是必要的。第四個時期，也就是我們目前所處的時期（鬥爭期），稱為『僅存表面形相時期』，兩次的十萬遍、甚至三次的十萬遍要想徹底清淨都不夠。在我們這個時期，必須要做四次的十萬遍，意思是四加行整套要做四次。」祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 198。

¹⁸⁴ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁 105。

¹⁸⁵ 同前註。

這些障礙。是故我們可以看出大圓滿的原則是：依於行者的覺知來決定必須做什麼¹⁸⁶。

因此「準備階段」的重點是要獲得堪能接受直指心性的能力。

當準備階段的功課都完成後（或是弟子被認可具有足夠接受心性直指的能力後），弟子即獲得參加正行閉關的資格。正行閉關又分成兩個部分，第一個部分是至為重要的且卻（立斷）。在且卻的階段，上師會為已準備好的弟子，以特殊的方式指出覺性，並且使弟子對本覺的認識達到確立。第二個部分脫噶（Thod-Rgal 頓超），則是且卻的運用，透過光明的修習可以使肉身化為虹光。且卻偏重體悟心性的本淨空分，脫噶則偏重顯分，透過觀「光」成就心性光明顯現的法性境界，能使肉身轉為虹光身。¹⁸⁷根據大圓滿的本續，「立斷且卻」具有三個要點：1. 認識心性（本性自見）；2. 判定一件事情（斷定自決）；3. 對解脫生起信心（解脫自信）。「脫噶頓超」則具有以下要點：1. 把基礎建立在三種「不動」之上（三不動奠基）；2. 測量三種安住（三住持量）；3. 打下三種證量的標樁（三得釘契）；4. 藉由四種信心顯示解脫的程度（四定見識解脫量）¹⁸⁸。

「認出本覺而自解脫」的教法即屬於修行階段中「且卻」的範疇內。且卻在整個大圓滿修持系統中，扮演了承先啟後的角色：準備階段是為了要在正行且卻認出本覺、在且卻正行認出本覺後才能進一步修脫噶，沒有且卻的見地，就沒有修脫噶的條件。

而本論文由於教法不公開的限制，只能談到且卻的見地，以及保任之法，並不能談到且卻認出本覺的實際方法與過程，另外由於研究者接觸所限，也無法討論脫噶頓超的內容。

¹⁸⁶ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁104-105。

¹⁸⁷ 洛桑杰嘉措：《圖解大圓滿》（新北市：華威國際，2015年），頁74-75。

¹⁸⁸ 策列·那措·讓卓：〈頓超〉《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁361。

（二）輔助修法與其他修法

大圓滿教法中除了加行與正行之外，尚有許多輔助修法。這些修法包含了本覺與各種修行法結合之任何修法，以發展出某一特殊能力，或克服某種特定障礙¹⁸⁹。上圖左邊藍色的箭號代表而這些輔助修法：煙供、護法與蒼供三者不論在任何階段都可以修習，其他像是修施身法與本尊法則需要灌頂與口傳，甚至有些傳承只會在參加大圓滿閉關後才能修施身法，而本尊法則不一定，有些傳承在弟子大圓滿正行閉關修到一個程度後才傳授本尊法，但也有提早傳授本尊法的上師。煙供是每日的上供下施，藉由燃燒煙供粉以及配合觀想三輪體空的供養，主要對象為上師、本尊、空行、護法、世間及出世間神祇、靈類、六道冤親……等，以求世間及出世間事業順利成辦。修護法通常在每日的下午或晚上，以求淨除違緣障礙、成辦順緣。日常所修的蒼供則通常在藏曆每月的初十（蓮師蒼供日）與二十五（空行母蒼供日）舉行，參加者中需有勇父（男眾）與空行（女眾），陳設豐盛的飲食花果後進行供養儀軌，目的是累積資糧，以及為了修復破損的三昧耶誓言。

施身法（古薩里）又稱為斷法，是非常特殊的累積資糧的方法，它要求行者透過觀修慈悲菩提心，徹底根除貪愛自己的我執，將身體毫無吝惜的施與鬼神為食，熄滅他們的嗔恨、粗暴，為引導他們趨向正法而誠心誠意發願，最終徹底根除自己心中的貪瞋、苦樂、好壞等一切分別之念。

續部的本尊法可被大圓滿行者當作次要修法來使用¹⁹⁰，修持的同時可以帶入大圓滿的見地。本尊法又分為寂靜本尊與忿怒本尊法，寂靜本尊法所觀想的本尊示現寂靜相，如綠度母、白文殊菩薩、四臂觀音……等；忿怒本尊法的本尊示現忿怒相，如憤怒蓮師、

¹⁸⁹ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁155。

¹⁹⁰ 同前註，頁106。

金剛手菩薩、閻魔敵……等。一般而言是先修寂靜本尊法後才會修忿怒本尊法。

二、「認出本覺而自解脫」在大圓滿教法中的重要性

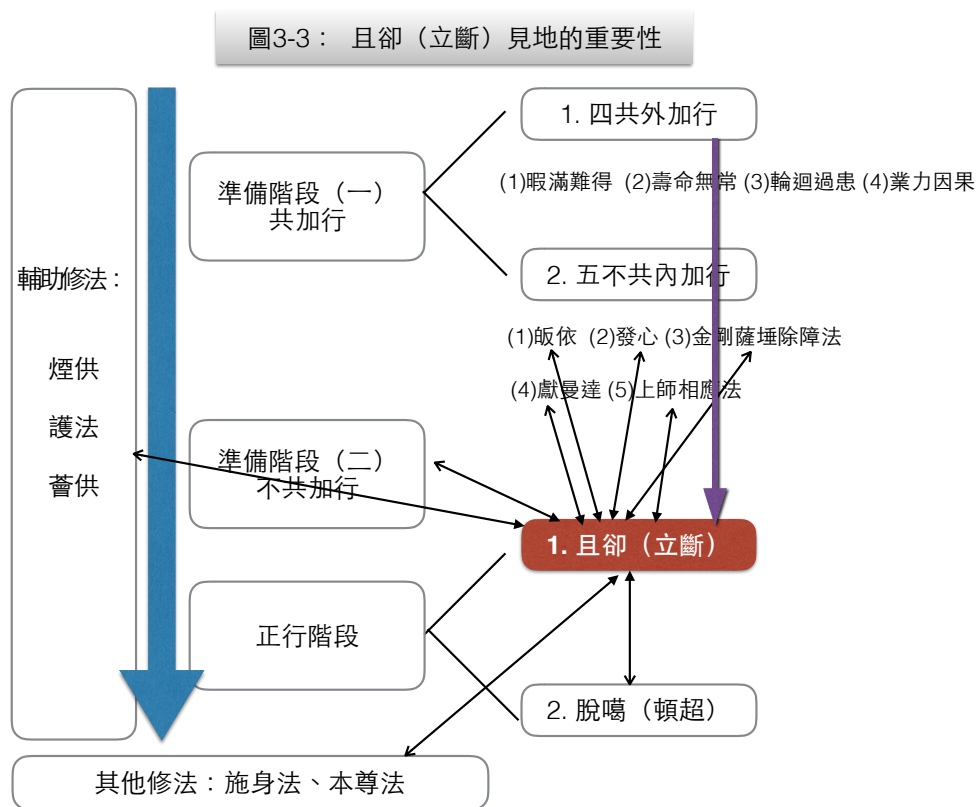


圖 3-3 且卻（立斷）見地在大圓滿修法中的重要性

與圖一的不同之處為，研究者於圖二加上了許多雙向箭頭，以及一個紫色箭頭。紫色箭頭代表，四共外加行是為了促進對且卻的理解。而其餘所有的雙箭頭，則有兩個意義，其一是代表這些教法是與且卻（立斷）的見地互相作用的：獲得且卻的見地，可以增進對其他這些教法的理解；其他這些教法可以增進對且卻見地的理解。雙箭頭的第二個意義，是代表其實這些修法已經包含了且卻的見地在內了。

舉例來說，在薈供法本中的「二執敵崇法界中渡脫」¹⁹¹，此句即是為了淨化二元執著帶來的障礙，含有本覺見地的內涵；而在煙供法本中的「稀有普賢密意空界中，願常執持童子寶瓶身」¹⁹²也隱含了本淨立斷的見地：童子寶瓶身指的就是我們本具的如來智慧德相，如童子未曾衰敗，卻因執著而被隔離，顯現不出來。¹⁹³因此對於且卻見地的把握，可以讓我們得以更加了解其他教法隱藏的真實密意。

「認出本覺而自解脫」的教法既然屬於且卻（立斷）的範疇內，我們不難看出其殊勝的重要性：穿透所有教法、其見地為整個大圓滿教法的核心，所有的修法都要透過它，才能獲得最極致的理解。究竟上，對所有法乘的了解淬煉出大圓滿見，其他法乘的見、修、行會通往大圓滿。在圖三中所有的修法都包含在九乘之內，而所有九乘的見、修、行都是臻至大圓滿的方法，他們與大圓滿並不相扞格。假如真正了悟大圓滿見，吾人就不會捨棄其他八個法乘。當某個真正了悟大圓滿的人能夠解說九乘的所有次第，吾人會自然知曉九乘整個進程一切要點的能力¹⁹⁴。巴楚仁波切在闡釋大圓滿見、修、行的《椎擊三要》釋論裡也說：「（未悟之時）一切乘道為階梯，或者（證悟之時）為助力¹⁹⁵。」，其他乘道及修法會幫助通往對本覺見地的了悟，而了解本覺見地後，其他乘道都將更進一步幫助我們完全了悟本覺，因此我們可以說本覺見地的了解與其他乘及其他修法，具有雙向增益的關係。

¹⁹¹ 台灣智慧輪佛學會彙編：《舊譯寧瑪法統·貝瑪林巴勝者智慧輪佛學會日常課誦》（台北市：台灣智慧輪佛學會，2012年），頁20。

¹⁹² 同前註，頁10。

¹⁹³ 達真堪布在大圓滿法網站的開示

<http://www.dymf.cn/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=156&id=3048>

¹⁹⁴ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁102-103。

¹⁹⁵ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁36。

第四章、認出本覺而自解脫的義理詮釋

之前的章節已大致介紹大圓滿法的來龍去脈，本章開始進入教法內涵之解說，旨在說明為何獲得見地可得解脫，以及為何此教法特別對應現代人的煩惱。首先從現代人的困境下手，再進一步探討煩惱，並討論現代分析心理學對所謂「困境」、「煩惱」能幫助的程度，以及大圓滿法於此能提供的補強。

第一節 現代人之困境

隨著科技的進步、文明的發展，世界進步的速度遠比過去任何一個時代都要快速，經濟及物質上的進步帶來了空前的便利，醫學衛生觀念的進步也遠大於前。然而人類的心靈也跟著高速運轉，身心互相牽連影響，甚至面臨種種失控，像憂鬱症、高血壓、肝病等等，簡單來說這些都是與心有關的疾病，主要肇因於煩惱對於心的干擾。¹⁹⁶開發中、未開發地區固然處在種種惡劣環境，甚至連基本需求也無法滿足，經濟較富庶的國家也面臨種種難題，二十一世紀的西方國家，外在的世界已然高度開發，且仍在開發之中，看來人們的生活已經毫無問題，但是在此同時，我們仍看到許多人由於苦痛而憂鬱哭喊。

¹⁹⁷ 我們現在認為科學知識可以使我們理解一切，臆想自己能夠且應該無所不能，為所欲為，可以毫不遲疑地任意操縱、控制任何事物。由於科學的思維根基是客體與自我的分離，智性思考又凌越於一切之上，於是我們就注定要成為「關聯喪失症」的受害者¹⁹⁸，

¹⁹⁶ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁41。

¹⁹⁷ 同前註，頁88。

¹⁹⁸ 河合隼雄：《佛教與心理治療藝術》（台北市：心靈工坊，2014年），頁10。

再加上匆忙的現代生活與社會競爭導致了壓力、焦慮、憂鬱、恐懼以及強烈的孤寂感¹⁹⁹，心理學家早已把自我的病理學(尤其是低自尊)認定為一種在現代人中到處蔓延的病症。社會愈物化，人類的情緒就愈複雜，人生就愈痛苦。

而藏傳佛教的觀點認為我們所體驗到的一切都是由微細身來的。微細身主要連接了我們的心與身體，令這兩個部分能夠彼此互動。傳統中有一個簡單的意象，就是以鈴身與鈴錘之間的關係來說明微細身與身體。一個小小的金屬錘敲擊鈴身，錘代表微細身，它聯繫著感覺，而鈴聲代表身體。當錘敲擊鈴時，我們的身體，也就是神經、肌肉與器官，就受到影響，因此就會發出聲音²⁰⁰。

微細身與氣、脈、明點的運作密不可分，它是由氣、脈、明點三者組合而成的。脈(藏音：tsa)類似經絡，是遍佈全身的管道²⁰¹。明點(藏音：tigle)又稱為「生命的火花」，類似現代所謂的神經傳導素(neurotransmitter)。氣(「隆」，藏音：lung)，則是能量的力量，它負責將明點帶入脈之中。氣的力量會以不同的方式影響著我們的身體、內心與情緒。在佛教傳統認為，所有的動作、感覺與思維的發生，都是因為「氣」的緣故，沒有「氣」，就不會有任何動作²⁰²。氣的根源，就在肚臍下方距離四個手指的地方(類似氣功修持的丹田)，那個地方可以說是氣的家，氣由此處流入脈，同時帶著生命的火花(明點)，傳導著維持我們身體、內心與情緒的活力²⁰³。

最主要的脈為三脈：中脈及左右二脈，脈像是水管，然後明點在脈裡被氣帶著走。理想上，微細身是處於平衡狀態。脈是暢通的；氣集中在「家」裡，並且順暢地在脈裡

199 達賴喇嘛與亞歷山大·諾曼：《超越——生命的幸福之道》(台北市：時報文化，2012年)，頁12。

200 措尼仁波切：《醒了就好》(新北市：眾生文化，2013年)，頁174。

201 也有人覺得脈比較像是遍佈全身的神經網絡。措尼仁波切：《醒了就好》(新北市：眾生文化，2013年)，頁174。

202 措尼仁波切：《醒了就好》(新北市：眾生文化，2013年)，頁175。

203 同前註。

流動；生命火花自在的流動。我們會感受到一種輕盈、輕鬆、開放與溫暖²⁰⁴。如果氣受到干擾（可能是環境與我們對環境的反應模式、念頭.....等等）開始到處亂跑，或是過多與過少，就會開始顛倒錯亂，紊亂的氣在脈裡會產生脈結，之後氣如果再觸碰到這些脈結就會又觸發我們的感受。舉例來說，當我們身體上的速度，跟不上心理上的速度時（心理上想要趕緊完成某事，但物理條件卻不允許用這樣的速度來完成），我們就建立了過度的反應，對原因做了反應，反應又變成了原因，如此循環不斷，激進的氣不斷活動，進而影響了脈，產生了脈結，後來連脈也一起焦慮，跟氣一起震動，此時也會影響明點，因為明點是跟著氣跑的，接下來就會造成我們情緒、身體或內心的障礙與問題²⁰⁵。明點是一種能量，也是大樂、清明、菩提心的基礎，我們能感受到所有的感覺都是因為脈，如果沒有脈，就沒有感受，但是形成什麼樣的感受，取決於我們有什麼樣的脈結。

對於多數人的情況而言，失衡的各個習氣，似乎都各自為政。「脈」阻塞了；「氣」開始瘋狂或激烈的運行；「明點」在習氣影響下，停滯或四處移動，就如同飛機在空中盤旋，等待降落。在我們渾然不知的情況下，這些習氣在一段時間後，開始塑造我們的念頭、感覺與行為²⁰⁶。

雖然在過去的時代裡，人們也會有微細身失衡的問題，由於現代人所受的刺激愈多（不管來自於外在環境或是內在被激起的反應），因此使得這樣的反應更加被激化，因此產生了種種情緒失控的狀態，以及光怪陸離的身心症狀，而繼續激化脈、氣、明點惡化的負面循環。

²⁰⁴ 措尼仁波切：《醒了就好》（新北市：眾生文化，2013年），頁178。

²⁰⁵ 同前註。

²⁰⁶ 同前註，頁182。

第二節 自解脫之對象——煩惱

一、煩惱的定義

「煩惱」在梵文中叫做 *kleshas*，除了一般所謂俗世煩惱之外，佛教認為人心中所有會帶來痛苦的負面情緒，以及其帶來的不良影響，都被總稱為煩惱，其中包括煩躁、憂鬱、焦慮、不安、嫉妒、悲傷、憤怒、麻木……等。²⁰⁷而在佛教的術語當中也叫做「苦」。

二、煩惱的種類與成因

根據佛陀的解釋，煩惱主要分為幾類²⁰⁸：

(一) 煩惱來自認知與行為

佛教常說「惑業苦」，惑來自錯誤的認知，業來自行為，因此互相因果關係為：錯誤的認知產生了錯誤的行為，相互作用產生了煩惱。例如，「自我」常積極地尋找那些導致痛苦的原因——在一個本身就是無常而不是實存的系統中，不斷尋求永恆與實存，必然會產生痛苦的結果²⁰⁹。

(二) 煩惱來自貪、瞋、癡三毒

另外也有貪、瞋、癡、慢、疑，或貪、瞋、癡、慢、妒的五毒說法。此是按照「認知」的「種類」來解釋。我們要追求快樂，所以相信貪慾能帶給我們快感、憤怒能幫助

²⁰⁷ 維基百科的定義：[https://zh.wikipedia.org/wiki/煩惱_\(佛教\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/煩惱_(佛教))

²⁰⁸ 金木水：《一本讀懂佛學與心理學》（台北市：時報文化，2018年），頁171-175

²⁰⁹ 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013年），頁57。

我們離開討厭的事物，相信我們能安全地忽視那些既不可愛又不討厭的事物。但是我們完全錯了，貪欲帶領我們不斷陷入痛苦狀況；憤怒不但沒有毀滅我們希望逃避的對象，反而吸引它們；而我們所忽視的事物又往往無預警地突然出現，在我們頭上重捶一拳²¹⁰。

（三）煩惱來自執著

若按照「行為」的「種類」來解釋的話，則分成身、語、意三種：行為的執著、語言的執著、意志的執著。

（四）行苦、苦苦、壞苦

若是我們從四聖諦當中的「集諦」來看的話，痛苦（煩惱）則有三種：行苦、苦苦、壞苦。行苦起源自我們不明白自己的本性，這種無明以及它所引起的實相分裂，造成「行苦」。「苦苦」則是對於自己本性的無知，造成了巨大的疏離感與不安全感，於是我們開始捕捉某種的自我存在。我們創造出假的本性——自我，它渴望證明自己真實存在，渴望有什麼能讓它穩定、讓它感到真實。由於這種熱望和對存在的堅持，我們就陷入無可逃避的生、老、病、死等痛苦的循環中。「壞苦」則是變異之苦，我們的快樂無法永遠持續下去，快樂的原因會消失，或是我們會改變，無論是哪一種情況，快樂都很短暫。

而以上四種對於煩惱的說法還有一根本解釋——煩惱來自無明。無明的源頭則是「我執」。因此也許我們可以這樣推定：煩惱的根源與自我有關。剛開始，「自我」執著於自己的存在，投射出自己和他人，然後有了互動而創造了業。由自己和他人互動中流出的業力，穩定了原先二元對立的幻覺，更加入了自我在其中表演的各種貪、瞋、痴的

²¹⁰ 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013年），頁57。

電影，電影中交織了複雜的情節、插曲、發展等，足以使「自我」現在裡面。在這個時候，業開始創造出「自我」，「自我」也創造出業力——這種週而復始、反覆滋養它本身，而讓自己一直受苦的現象，就叫做輪迴。^{211 212}

總結來說的話，這些煩惱與困境雖然以不同的形式出現，但事實上我們可以說痛苦就只有一種，以自性來說，種種形式的痛苦都是念頭²¹³。

第三節 現代分析心理學對個體化歷程中整合之幫助與認識

一、心理學所關心的問題

如果要稱呼一門描述煩惱、分析煩惱、理解煩惱、體驗煩惱、最終消滅煩惱的學說，最貼切的名稱莫過於心理學了。心理學與佛法的共通點就是為了幫助人們處理自己的心理問題，當然兩者對心理問題的定義不見得一致，心理學所關心的主要是「異常」的心理問題，換言之，只是對於某些異於常人的言行和病態心理進行糾正，因此治癒標準只是成為一個正常的人。心理學家的觀念中，早已將這些問題賦予了合法地位。除非這種煩惱心理發展到病態、失控或危及他人的地步，我們不會認為，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解決的，不僅是異常的心理問題，還針對那些我們習以為常的煩惱，以及在生命中潛伏已久卻未被發覺的病灶。從佛法觀點來看，每個人都

²¹¹ 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013年），頁68。

²¹² 如是，於阿賴耶及意識之空分及明分中，遂同時有於中展現明相之無間外境生起，以業力之風息晃動為緣，而具生起事物功能之本始基則為因，此因與緣同時會合，無量數明相依止於本始基生起，顯現為色法，此亦無非本始基而已。敦珠法王：《無修佛道——自性大圓滿本來面目教授》（台北市：全佛文化，2015年），頁165。

²¹³ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁57。

是無明煩惱的病毒攜帶者，區別只在於發作程度的輕重，在乎是否超越常人認定的範圍²¹⁴。甚至我們可以說，所有人類的問題歸根到底都是心靈的問題。

二、將心理分析提升至心靈層面——榮格的分析心理學

在精神分析首先提升到心靈層面，擴展並深化了佛洛伊德的無意識觀念的就是榮格。榮格曾把現代人視為「尋找靈魂」的一群，綜觀榮格學說的全貌，我們若說它是環繞著心靈(psyche)、靈魂(soul)、或精神(spirit)現象所建構的心理學理論，應不為過。他的分析心理學（又稱原型心理學）提出了集體無意識的原型，以及本我的概念²¹⁵。

（一）集體無意識

是為人類所共有的心理認知與理解的模式。榮格認為無意識包含兩個層面：與佛洛伊德概念基本相合的「個人無意識」，以及層次更深、屬於原型經驗範圍的「集體無意識」。榮格認為，集體無意識包含著人類共有的根本經驗與原型²¹⁶。由於無意識的課題許多課題無法被意識所了知，因此無法整合而產生了各種問題。

（二）個體化歷程

因應心靈整合的需求，榮格提出了個體化歷程這個概念。榮格強調個體化歷程是分

²¹⁴ Jeremy D. Safran:《精神分析與佛學：展開的對話》（上海市：東方出版中心，2013年），頁1-2。

²¹⁵在榮格的認識中，無論是心靈、靈魂或精神，都要比意識運作的中樞，也就是以大腦功能為主的心智(mind)來得根本而重要。單就這點而言，榮格便與認知心理學等主流心理學派，以客觀研究途徑為上的價值取向分道揚鑣，而被歸屬於深層心理學(depth psychology)或甚至(parapsychology)的範疇內。蔡昌雄：〈榮格對當代心靈探索的啟示〉《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁7。

²¹⁶ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁2-3。

析心理學的核心概念時，清楚地指出人類獨特的生命有無比的重要性和價值²¹⁷個體化，即實現真正自我的過程，若從其詞源上來理解，便是與己合一的過程。在榮格看來，心理分析的目的之一，或其根本目的，便是促進個體化的過程。²¹⁸個體化歷程是個人內在心靈「合一」的過程，原型的合體、對立面的結合、異質的統一，能夠促成自我與他人之間更大的和諧與交融。²¹⁹人類在心靈探索的道路上，所需面對的挑戰自然便是如何在對立衝突的表層下，尋覓到共通的靈性基礎，並依此進行無盡的動態整合，以成就生命的全體，這便是榮格稱為個體化的人格發展過程。²²⁰

（三）本我

而榮格認為在集體無意識中代表健全完美的形態就是本我。本我即是心靈自身最高的組織原理的原型，他將所有的心靈現象都視為本我的顯現。²²¹自我只是諸多情結中之一，而且有時也顯得極不穩定，既包括意識層次，又包括無意識層面；既是個體的，又是集體的。要言之，自我是人對自己的看法，以及隨之產生的有意識和無意識感情。²²²而自我與本我的整合和諧可以造就更加完美健全的人格。

（四）榮格的整合基礎探討

既然榮格提出了靈性整合這樣的概念，我們不妨來探討，其整合是在一個什麼樣的基礎上來進行？以及它對我們的幫助為何？

²¹⁷ 詹姆斯·霍爾博士：《榮格解夢書》（台北市：心靈工坊，2015年），頁33。

²¹⁸ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁60。

²¹⁹ 同前註，頁132。

²²⁰ 蔡昌雄：〈榮格對當代心靈探索的啟示〉《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁9。

²²¹ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁96-97。

²²² 同前註，頁76。

除了個人本身的體驗與觀察之外，榮格就是在此大哉問的引領之下，才發展出集體無意識、本我與同時性等涉及本體論和宇宙論範疇的概念。簡言之，在榮格的認識中，這個整合的靈性基礎便是具有自主功能的集體無意識心靈之流。²²³

首先我們先來看看所謂集體無意識的內容：無意識的第二個層面——集體無意識，與個人無意識一樣包含著人類所共有的心理知見的基本架構，即原型。由於集體無意識屬於原型經驗的範圍，榮格認為，與個人無意識相比，集體無意識的層次更深，因而意義也更重大。

原型本身存在意識領域以外，它們幾乎是作為一股自然之力，以種種特別的方式自動地為各個個體組合出千萬經驗，而不顧及由此對個人生活產生的良性或惡性後果。只有當人們試圖將原型的內容引入意識之中，並在個人的意識生活與人類實存的原形層面之間建起溝通渠道時，人們才會在心理上日漸成熟。²²⁴能覺知到集體無意識的形象及運作，可以使人接觸到人類根本的經驗與知識。於是在榮格眼中，集體無意識是心靈運作、人格完美和內在轉變的終極源泉。²²⁵

而榮格所提出的個體化歷程所使用的心理分析方法，主要目的是促進意識與無意識的動態整合。儘管在分析過程中發生的許多事情，並不一定都圍繞著促進個體化進程展開，比如解決問題或簡單的同感理解，但分析的最終目標卻仍是通過發掘和體驗夢境、幻覺、積極聯想與日常生活當中的原形象徵和形象，以幫助患者的個體化進程。²²⁶榮格認為真正的心理治療不是通過醫師的提示或正面影響來完成，而是通過積極解決無意識的衝突，即是將無意識中的感情、想法、和衝動，導入意識之中從而達到治療的目的。

²²³ 蔡昌雄：〈榮格對當代心靈探索的啟示〉《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁9。

²²⁴ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁4-5。

²²⁵ 同前註，頁2-3。

²²⁶ 同前註，頁60。

²²⁷神經衰弱症通常在個人發展出更廣闊的人格後，便消失無蹤了。²²⁸

對榮格而言，個體化歷程這個挑戰所指向的目標雖然近乎不可能，但卻是人生發展的必經過程²²⁹，所有人生的意義與價值，也必須仰仗這個過程中各階段的挑戰才能彰顯體證。²³⁰這樣意識與無意識整合的動態歷程，會經常變化，最終帶領人去接受生命的有限，以及人終究不免一死。²³¹佛教最關心的是消滅痛苦，榮格的主要任務是醫治人類精神的創傷。然而，佛教徒認為：完全擺脫痛苦是可能的；榮格則認為：痛苦是生活的本來狀態，甚至是一種永遠不會消除的必要元素。²³²在榮格思想中，無意識永遠不會轉換成意識，個性化過程永不終止；佛教則認為，有可能認識一切未知，獲得完全的徹悟。²³³因此榮格並不打算幫助他的病人了結痛苦。他認為：「為了保持生活的圓滿與完整，需要有歡樂與痛苦之間的平衡。」他堅持認為：痛苦是自然的，不是生活中的病態；歡樂是一種無法企及的狀態。²³⁴因此，榮格認為，自我實現是一個永無止境的過程。²³⁵

有關於對無意識的看法，榮格是認可其重要性的，甚至他也認可東方對無意識的重視，他甚至認為東方所稱的「心靈」，與西方的「無意識」較為接近，然而他卻不能想像「無我」的心態。榮格說：「我不能想像一種意識的心靈狀態可以和主體、也就是自我無關。自我也許可以被剝奪掉——如剝奪掉對軀體的覺識——但只要一有意識，就能有覺識的人。然而無意識卻自我所覺識不到的一種心態，只有經由間接的途徑，我們

²²⁷ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁50。

²²⁸ Maggie Hyde：《榮格》（台北：立緒文化，2009年），頁94。

²²⁹ 在正常的治療結束後，無止休的個性化過程還會延續下去。Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁74。

²³⁰ 蔡昌雄：〈榮格對當代心靈探索的啟示〉《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁9。

²³¹ 詹姆斯·霍爾博士：《榮格解夢書》（台北市：心靈工坊，2015年），頁46。

²³² Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁150。

²³³ 同前註，頁134。

²³⁴ 同前註，頁136。

²³⁵ 同前註，頁151。

才能意識到有無意識。」²³⁶

在榮格的觀念裡集體無意識包含原型與陰影，融攝所有對立的兩面，並不試著「驅逐」所謂的「黑暗」，這便是最完美的人格狀態，他甚至斷言：「我們的『集體無意識』之概念，應當與其『菩提』（正覺）的概念相當。」²³⁷

以及當他在用心理學的語言詮釋藏密經典——《涅槃道大手印瑜伽法要》中的「是故三身即了悟之心」時，也很明白地指出無意識的定位：

「無意識是所有合一經驗的根基（法身）；也是所有原型或結構類型的母體（報身）；也是現象世界的先決條件（應身）。」

因此我們可得出一個結論——在榮格的理論內，只有類似於佛教中阿賴耶識²³⁸（集體無意識）的概念，並沒有像「阿賴耶智」²³⁹（本智、本覺）這樣的概念²⁴⁰，榮格的集體潛意識討論範圍也脫離不了阿賴耶識的範圍。阿賴耶識又稱「所有種子識」，為一切諸法所依。自無始以來，阿賴耶識就含藏著淨染萬法種子。²⁴¹這樣的敘述與榮格的集體潛意識含藏眾多原型與陰影相當類似。²⁴²對於「一體」、「唯一真心」，也就是「集體無意識」的體驗，榮格是這樣敘述的：

²³⁶ 榮格：《東洋冥想的心理學》（台北市：商鼎文化，2001年），頁111。

²³⁷ 同前註，頁112。

²³⁸ 關於阿賴耶識，佛教諸派也有許多不同的說法，本章第四節有較詳細的敘述。

²³⁹ 「阿賴耶智」的說法來自於竹慶本樂仁波切，較無見於其他上師所說，此處應指的是「阿賴耶識的本性」，亦即「本智」之義。竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁76、80。

²⁴⁰ 只是類似而已，並非完全相同。首先，阿賴耶識與集體無意識來源並不相同，集體無意識的根源為人類共同所有的遺傳物，因此為全人類所共享之相同基礎意識，而阿賴耶識的來源則是個人業力、身口意造作的結果，由於每個人造業不同，阿賴耶識也不完全相同。此外，集體無意識並無認識與理性功能，阿賴耶識則是包含意識的認識功能的。因此阿賴耶識的範圍包含了個人的意識、無意識與集體無意識，與集體無意識的範圍並不完全相同。<https://www.douban.com/group/topic/16032931/>

²⁴¹ <https://zh.wikipedia.org/wiki/阿賴耶識>

²⁴² 相關比較可見：<https://leomaggie.nidbox.com/diary/read/9636199>

「假如我們能理解一切意象皆含糊不分的心境，我們當然可以感覺到萬物為一的境界。由此可知，一體的特殊體驗可能是從撲朔迷離的無意識中，昇華而得的，這並非不可能。」²⁴³

「超越的合一由意識世界中撤離而得，這在心理學上是說得過去的。在無意識的最高層次，再也無雷電風雨，因為任何一物皆不至於因分化而導致緊張與衝突，緊張與衝突只見於我們的實在之表層。」²⁴⁴

像這樣的敘述與措尼仁波切對行者落入禪修的覺受(meditation moods)，也就是禪境之一：阿賴耶狀態的描述相當類似：

「當內在的清醒功德日益收攝到『一切基礎識』(all ground)——阿賴耶(alaya)時，禪修者會變得愈來愈遲鈍、晦暗。他開始愈來愈沒什麼感覺，他不聽也不思考，只是單純安住而已。當他禪修時，一個小時似乎很快就過去——當禪修者回過神時，一個小時就過去了。他想：『過去的禪修很辛苦，現在我能保持禪修達很長的時間。真是進步神速呀！我沒有念頭，沒有期望與畏懼，就是它了！』事實上，心識活躍的功德正收攝到一切基礎識(alaya)。」²⁴⁵而這樣阿賴耶的狀態在大圓滿的觀點裡，是為禪修者的歧途：它只是禪修的眾多經驗之一，若執著於此為真實義，則會成為通往本覺之路上的障礙，因此處

²⁴³ 榮格：《東洋冥想的心理學》(台北市：商鼎文化，2001年)，頁119。

²⁴⁴ 同前註，頁129。

²⁴⁵ 措尼仁波切：《覺醒一瞬間》(台北市：眾生文化，2014年)，頁156。

於阿賴耶的狀態並非處於本覺的狀態。²⁴⁶

榮格對於佛教「悟」的理論中提出了許多自己的看法與質疑。由於禪宗的究竟目標與大圓滿法相同，都是要成正等覺，而方法上也有類似之處：禪宗先求見性、了悟，大圓滿則是認出、證得本覺，因此我們在這裏可以引用榮格對於禪宗「悟」的看法來加以討論。例如，在榮格的理論中他會質疑東洋天人合一、將個體溶進無限的路途是否正確，也質疑是否有所謂「本體」可證，即使有了這樣的本或體，這也不是人間應有的事物。

247

再者，他認為開悟的合一經驗必然是無意識的：

「合一是一種心理上的一致。合一總是一種無意識的現象，因為意識的一致必然包含對兩種不同東西的意識，因而就包含了主體與客體之間的分離，在此情況下，合一就已經被取消了。心理上的合一以同一是無意識的為先決條件。它具有原初精神的特徵，以神秘參與作為真正的基礎，這只不過是原初的主體與客體從未分化狀態的心理遺跡，因此是一種原初的無意識狀態……它具有無意識的特徵，就其未能轉化為意識的內容而言，它仍然永久保持著與客體合一的狀況。」²⁴⁸所以榮格雖然不否認特殊的一體經驗有可能從無意識中昇華而得，但是根據榮格的了解，他認為：「我們認識此一心靈真實的最大障礙在於，無法從集體無意識的本位立場出發，反而不斷優位化理性的認識地位。²⁴⁹」

榮格對於禪宗開悟的「方法」也有自己的看法——他對禪宗開悟的方法是這樣解釋

²⁴⁶ 同前註，頁 157-158。

²⁴⁷ 楊儒賓：〈譯者前言〉《東洋冥想的心理學》（台北市：商鼎文化，2001年），頁 8。

²⁴⁸ 榮格：《心理類型》（南京市：鳳凰出版，2014年），頁 485。

²⁴⁹ 蔡昌雄：〈榮格對當代心靈探索的啟示〉《榮格心靈地圖》（台北：立緒文化，2014年），頁 9-10。

的：「意識盡可能虛空自己，被清除的內容就會落入到無意識中——至少是暫時地。在禪宗，這種『移置』，通常源於心理能量從意識中撤離和轉移到了『空』的概念或公案之中。由於兩者都須保持靜止，意象之不斷繼起便被中止，而維持這種活動的能量也隨之而中止。這樣，節約下來的心理能量便進入無意識之中去強化其本來的負荷，使之達到臨界點。這就為無意識心理內容突圍到意識之中做好了準備。但由於意識並不容易做到完全的『空』，為了在無意識中建立起最大程度的緊張以實現最後的豁然貫通，學禪者便需要有或長或短一段時間的特別修煉。……這些出自無意識的東西，如果被有意義的整合到意識生活之中，所產生的精神生活形式就會更好地適應個體的整體人格，而意識與無意識之間的無謂衝突也隨之得以消除。」²⁵⁰因此對榮格而言，開悟的手段是為了要先清空意識、使意象與心理活動的能量暫時中止，目的則是為了將無意識內容突圍以與意識整合。並不涉及、幫助個體化歷程的「最終」圓滿，他不否定開悟可以張助整合意識與無意識，但他認為開悟終究只是一種整合過程、一種會消失進退的狀態。

再者，榮格也承認西方沒有類似「悟」的東西，他說：「在西方看來，西方思想中根本沒有那種稱為意識的發展有可能存在不同等級的想法。」他將「悟」與少數基督教神秘主義相比擬，認為：「這種新的、因宗教修行而產生的意識狀態，與原來意識的最大區別，就在於外在事物不再像過去那樣對一個自我束縛的意識發生影響並導致主體與

²⁵⁰ 榮格：《精神分析與靈魂治療》（南京市：鳳凰出版，2014年），頁202。

客體的相對待、相依附，而是如現在這樣以一個空虛的意識向另一種影響保持敞開。這「另一種影響」也不再被認為是自己的活動，而被認為是一個『非我』（它把自覺意識當作對象）在對『我』發生影響。此時的情形，就彷彿是自我的主體性已經被顛覆、被取代，而另一個『主體』則出現在原來自我所在的位置上。這就是人所熟知的宗教體驗，它早已在聖保羅那裡就得到過表述。此處所描述的，無疑是一種新的意識狀態，其與先前狀態的不同，在於它經歷了一次尖銳的宗教轉變。²⁵¹」從以上的描述可以看出，榮格將開悟與西方神秘主義的經驗相比擬，認為開悟經驗只是「另一個主體」的影響，取代原先自我的位置，產生一種新的意識形態。而他在 1949 年為鈴木大拙譯作之序——〈鈴木大拙的禪宗入門〉中提到，他認為西方人也不是沒有人有開悟的體驗：「我不懷疑西方人也確實可以獲得『悟』的體驗，因為我們當中也有人洞察到禪的終極目標而無畏地像這些目標趨近。」然而他認為這些西方人是不「誇誇而談、自吹自擂」，他認為這些西方人：「深知任何把自己體驗傳大給他人的努力都是徒勞。我們的文明中也沒有任何東西可以助長這樣的努力……唯一對這種努力有所理解的，就算是心理治療了。」²⁵²雖然榮格覺得西方人也有開悟的經驗，由於榮格對於開悟的理解僅限於心理治療的功能，因此他所謂的開悟的經驗應該是指意識得以覺察到集體無意識，及與其整合的片刻，他也並不認為西方有將獲得這種經驗的訣竅傳授給他人的方法。

因此在榮格的理論當中，是沒有本智，或所謂「認出本覺」這樣的的概念與方法的。

²⁵¹ 榮格：《精神分析與靈魂治療》（南京市：鳳凰出版，2014 年），頁 196-197。

²⁵² 同前註，頁 204-205。

「開悟」對他而言的作用與心理治療一樣：都在整合意識與無意識。他既不敢斷定本智的存在，也認為我們要克服很大的障礙才能全然認出本覺，或者也可以說，榮格質疑人類從集體無意識的本位出發認識一體意識的可能性。所謂圓滿證悟成佛幾乎只是一種傳說、一種個體化歷程以本我(the Self)為目標，永遠試圖進行的意識整合歷程，幾乎沒有完全圓滿中止的可能。

既然榮格的思想中並沒有相對應佛教「本智」的存在，也就是說榮格無法認識到獲得完全的非二元性，及某種統一狀態的可能性，他說：「人不能認知某種與自己相合的事物……因此我認為，在這一點上，東方的直覺已經過火了」²⁵³

而榮格本身也認為整合的完成幾乎是不可能達成的任務，所能解決的問題，絕不會是以「所有」煩惱為目標，只能在個體發展階段中慢慢地、片段地盡量融合。相較與佛法「知一全解」的究竟觀念比較之下，榮格的分析心理學似乎顯得不那麼快又有效率，事實上是由於目標導向的不同，所對治的情況、產生的效果也大相逕庭。

在上述討論榮格的集體無意識與個體化歷程理論後，我們可以整理出兩大與佛教觀點的歧異：一、榮格認為個體化歷程幾無終止的可能，圓滿整合完成幾乎不可能。二、人類無法從本位立場去理解集體無意識。接下來就要試圖討論大圓滿法的理解方式與整合基礎。

²⁵³ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 138。

第四節 大圓滿法的整合之道

一、首要之務——對於見地的把持

(一) 肯定個體化歷程圓滿的可能性

在大圓滿的見修行當中，首先要把握的是見地，如果沒有辦法把握見地，就沒有辦法修大圓滿法。²⁵⁴如果說榮格對於對立消弭、人類心靈最圓滿狀態的敘述是本我（Self）的話，那麼大圓滿所認為最圓滿的狀態便是本覺。如果以大圓滿的角度綜合個體化歷程來說，大圓滿的修行之道是為了完美整合意識與無意識的衝突，並且目標為證得本覺——最圓滿的境界，完成整個個體化歷程。既然大圓滿法認為「認出本覺」是修行途上的首要之務，那麼代表大圓滿法是肯定人類心靈是可以整合完成的，圓滿狀態並非不能企及，這點與榮格學說有很顯著的不同。榮格將精神的深層區分為「個人無意識」和「集體無意識」。用佛教的話來說，它們代表的是意識層次的逐漸深化。榮格沒有提到「空」這一層意義，然而，他說過「精神是世界的支點」。這可以看做是對空或混沌這一最終狀態的西方式描述²⁵⁵。另外榮格對於佛教的自性的理解，也與真正的佛教有出入他是這麼描述的：「我們知道佛教徒們會這麼說：『人只要遵循佛法的八正道、真正洞悉自性（潛意識自我）萬事萬物就會恢復原貌』²⁵⁶」而在大圓滿中「自性」與「潛意識」是不能畫上等號的，這些都顯示榮格對自性、空性的理解與佛教大有出入。

²⁵⁴ 確吉·尼瑪仁波切說：「首先，認識你的自性是根本，也是起點。沒有先認識自性，你就無法毫無疑慮地判定或分辨心性。如果你無法判定心性究竟是究竟的，你就永遠無法對解脫產生信心。」確吉·尼瑪仁波切：〈解脫三要〉《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 279。

²⁵⁵ 河合隼雄：《佛教與心理治療藝術》（台北市：心靈工坊，2014 年），頁 105。

²⁵⁶ 榮格：《潛意識與心靈成長》（南京市：鳳凰出版，2014 年），頁 92。

(二) 人人本初具足的了悟狀態

而大圓滿對於人類心靈的圓滿狀態——本覺的描述，我們可以從三個層面來看——本覺的根道果。根道果是這樣區別的：前往了悟本覺的修行道途是為道，本覺是根，對本覺的了悟即是果。²⁵⁷ 因此就最根本意義來說，……。本覺可說是根，也可說是果。²⁵⁸ 根據大圓滿教法，這個了悟我們一直都有，本來就有。這就是為何它是全然清淨的、是原始的了悟。總之，這就是普賢了悟，是最究竟的結果。²⁵⁹ 大圓滿普賢王如來祈願文裡最開頭三句是這樣描述「根」的：

『顯有輪涅一切法，一基二道生二果，覺與未覺所幻變²⁶⁰』

普賢王如來告訴我們，輪迴與涅槃的一切——所有的迷惑和所有的智慧，都來自同一根源；也就是說，這一切都來自讓所有現象生起的相同根基。此相同根基也被簡稱為「根」。在大圓滿中，根的作用就是生起所謂的「輪迴」和「涅槃」，此兩者都從這個相同的根基生起且顯現出來。²⁶¹

「根」還有另一個解釋——經教乘和金剛乘皆來自同一根源，因此稱之為「一根」；經教和密續之「根」的基礎，即是本初的空性。根據大圓滿和大手印傳承，此「根」即是自心的阿賴耶本性²⁶²，所以這裡的「一根」指的是：所有經驗都從同一根基展現而出。這本初的阿賴耶（梵：alaya）與大乘所說的空性無二無別，也與大手印見地所說的平常

²⁵⁷ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁60。

²⁵⁸ 同前註，頁104。

²⁵⁹ 同前註，頁60。

²⁶⁰ 普賢王如來：《大圓滿普賢如來大力願文》（台北市：台灣智慧輪佛學會，2012年），頁2。

²⁶¹ 同前註，頁75。

²⁶² 即本智。

心毫無二致。²⁶³

而「認識空性」，純粹是指「認識我們已經擁有的事物」——本初的、了無概念的覺醒，是我們自己的一部分，而不是某件新穎的事物。「認識」一詞的字義是只達到我們之前所沒有的某種了解，並非發現之前沒有的事物。²⁶⁴這樣的本性，大圓滿教法認為則是「人人本具」的：「當人人本具的佛性被描述成是我們身體以外、型態為藍色的佛陀，我們的佛性就被稱為法身佛普賢王如來。當它被描述為單純是人人本具的，它便被稱為佛性。²⁶⁵」因此在大圓滿教法裡，這個覺性是無始以來就存在的無概念覺醒，並且是人人具足、全人類共享的本初狀態。

（三）肯定從整合圓滿狀態進行本位思考的可能性

此外，也由於大圓滿教法強調認識本覺，因此與榮格學說不同處在於，大圓滿教法是認為人類具有對圓滿狀態進行本位思考的可能性的。日本學者河合隼雄在談論東方與西方對榮格學說理解的差異時也提到：「榮格的心理學博大精深，為了弄懂它，西方人一直試圖從自我的角度去理解；相反地，我觀察到日本人或亞洲人卻通常試圖從人我未分之前的本身去理解榮格。²⁶⁶」因此，在目標上，榮格與大圓滿已經截然不同了，而由於心靈整合前提的不同，理解方式也會迥異。榮格認為不可能從本位空虛或「虛空」的概念，曾引起許多錯誤的闡釋和曲解。「sunya」是梵文單詞，意為“涉及膨脹”。按照佛教學者埃德伍德·坎茨(Edward Conze)的觀點，這個詞的詞源表示對立面的統一。

²⁶³ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁76。

²⁶⁴ 確吉·尼瑪仁波切：〈解脫三要〉《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁279。

²⁶⁵ 祖古烏金仁波切：《金剛語》（新北市：眾生文化，2018年），頁18。

²⁶⁶ 河合隼雄：《佛教與心理治療藝術》（台北市：心靈工坊，2014年），頁94-95。

從哲學意義上講，這是一切事物和狀態的相對性原則。但它也是概莫能外的無限玄機的原則：虛空能包容和產生萬物。空觀的同義語是“非二元性”(non-duality)。²⁶⁷榮格的工作受到了「心理學家」的限制，他只思考和描述那些能被自我把握的東西，然後仍從自我意識的角度來加以表達，所以他談的就只能是相對於自我意識而言的「個人無意識」和「集體無意識」。而佛教一開始就超出了這種狀況，其認識直達「空的意識」或「意識的混沌狀態」。這樣它就是從意識的另一面、而不是從自我的角度來描述意識。²⁶⁸ 祖古貝瑪·里沙仁波切肯定從本位角度認識大圓滿的必要性，並解說其原因：「我們仍然逃不出分別二元的牢籠。只要我們不是用無二的洞察來直接看到自心本性，不管再怎麼表述之，仍舊無法超越或消除二元論的框架。²⁶⁹」

二、如何認持本覺而自解脫——大圓滿法整合方式的探討

(一) 大圓滿法整合之基礎探討——本覺

如前所述，由於大圓滿的修行目標與對思考方式的出發點不同，進行個體化歷程整合的方向與方式也與榮格不一樣。在描述大圓滿的整合方式之前，我們先來看看河合隼雄博士所引述的，井筒俊彥博士在描述《大乘起信論》時所劃分的意識結構圖：

²⁶⁷ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 21。

²⁶⁸ 河合隼雄：《佛教與心理治療藝術》（台北市：心靈工坊，2014 年），頁 128。

²⁶⁹ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017 年），頁 206。

圖4-1 《大乘起信論》的意識結構圖

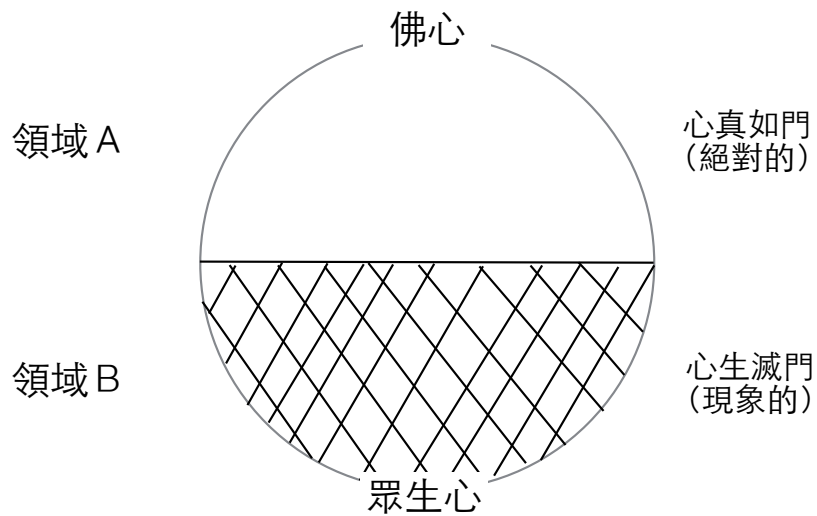


圖 4-1 井筒俊彥博士《大乘起信論》的結構意識圖

在此圖中心真如有兩種，一種是離言真如，一種則是依言真如。離言真如不可區分、包容萬有之整體，依言真如則所有事物可以無限區分。離言真如是空的意識，此處的空是內含現象的、「非空」意識的無限可能性，依言真如則是我們處理現象世界種種事物的意識，也就是我們平日所說的意識領域，也包含了無意識領域。如果從心真如門不區分的角度來看話，那麼集體無意識也可看作一種意識，但是一種超個人的、為全人類所擁有的及深層次意識，這種思路與榮格接近。

假設心真如門區分為兩種的話，那麼井筒俊彥博士建議把榮格的集體無意識看成對這種無意識的意識。眾生心包含認知整體的所有領域，也包含榮格的集體無意識。它既包含日常現象，也包含超驗的形而上世界。

心真如門（A區）與心生滅門（B區）沒有一種清楚的分界，B不過是A自我分出

的一種形式。由於A有趨於現象之傾向，所以A有轉換到B的基本可能性，同樣B也有返轉到原初的A的傾向。而在井筒俊彥博士的論著裡，A和B的互相轉化、彼此和合稱為阿賴耶識，涵義與佛教思想有些不同。

當阿賴耶識朝著A方向時，表現為「覺」的功能；朝B方向時，表現為「不覺」的功能。根據起信論所言，阿賴耶識轉向A時並不會帶來圓滿之覺，在達到A之極點後它便轉向了B，最後達到一種對A、B兩領域都作毫無分別的整體性之觀察狀態，這種狀態本身才是「覺」。也就是說，達到A的邊界，同時也就達到B的邊界，因為達到A就覺知到了B的真相。

依《大乘起信論》之說，阿賴耶是真妄和合的，是善與惡、真與妄的的統一體²⁷⁰。而井筒俊彥博士的阿賴耶識則是決定覺與不覺方向的關鍵識，內容涵括佛心與眾生心的相互轉換。

然而對於阿賴耶識的看法其實藏漢佛學頗有分歧。楊杰博士在《寧瑪派說阿賴耶》²⁷¹一文中，對阿賴耶學說的起源、發展以及相關譯作做了簡要介紹；並且系統介紹寧瑪派對阿賴耶與阿賴耶識的闡釋與辨別。阿賴耶一詞最早出現於阿含時代，在《阿含經》當中的意義為「執著」、「愛著」之意。部派佛教的經典則不注重阿賴耶，相關論述可見於《大毘婆沙論》、《俱舍論》、《順正理論》、《顯宗論》中，其意義為愛執。瑜伽行派的經典出現後，阿賴耶識得以成立，成立的原因在學界普遍認為是使種子有一個安立的處所，並解決部派佛教關於輪迴主體之爭議。其中《解深密經》認為阿賴耶識是附著在肉體上的識，與《攝大乘論》同樣關心的是阿賴耶識本身的定義，而非阿賴耶識作為識扮演的角色。《成唯識論》則以十門來說阿賴耶識作為識的特徵，阿賴耶識具備識的「了

²⁷⁰ 《以佛法研究佛法——八、如來藏為生死依》：

<http://yinshun-edu.org.tw/zh-hant/book/export/html/2174>

²⁷¹ 楊杰：《寧瑪派說阿賴耶》 <https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

別」與「能緣」功能。

自八世紀起，異於傳統瑜伽行派的阿賴耶開始在藏族各派論師的著作中出現。就寧瑪派而言，九世紀的努佛智(gNubs chen sangs rgyas yeshe)於其《禪定目炬》中曾提出「阿賴耶菩提心」，此中阿賴耶和菩提心作為同位語，其義同於本始基。十一世紀的絨宋法賢(Rong zom chos kyi bzang po)所造《入大乘論》中指出，下乘以阿賴耶為有漏法與無漏法所依，上乘則以阿賴耶為菩提心。以上的阿賴耶已不等同於阿賴耶識。

時至十四世紀，龍欽巴尊者更是將阿賴耶與阿賴耶識的關係明朗化。龍欽巴尊者以譬喻說明二者的關係，他將阿賴耶喻為鏡子，將阿賴耶識譽為鏡子之澄明分，阿賴耶識猶如阿賴耶發出之輝光，二者雖同處無分別之分位，但前者與外境無關聯，而後者則能了然呈現外境。此外，在業力累積的過程中，二者扮演的角色亦不相同，《大車疏》對此解說如下：「積業之門為意根與五根門，能積者為染污意、思善意、中性意，積於何者之上耶？——積於阿賴耶上也，而促成彼等之增加、積累、減少者則為阿賴耶識。」

²⁷²蓮花生大士於阿賴耶與阿賴耶識的分界有更簡明的解釋：「在遍基（阿賴耶）中，『遍』指的是來來去去形成概念的念頭，『基』是與法身相合的基本了知，因此是儲藏善惡習氣的容器。遍基識（阿賴耶識）是從遍基激起並生起為念頭的心。²⁷³」

而依龍欽巴尊者在《秘密智慧大寶遍集續》與《普明續》中，詳述了諸識消融、夢境顯現、沈睡、醒覺之機理，並依無上密的觀點解析了次第中脈、氣、明點之內在運作，他認為七識聚融入阿賴耶之後就現起法性光明之說不確，阿賴耶識應繼續消融於阿賴耶，

²⁷² 楊杰：《寧瑪派說阿賴耶》<https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

²⁷³ 蓮花生大士：《松嶺寶藏》（台北市：橡樹林，2013年），頁164-165。

阿賴耶融入法界，方可現起法性光明²⁷⁴。

如果從無明生起開始說起，也許更能了解這種層層積聚、遮蔽的關係。祖古貝瑪·里沙仁波切解釋：「在我們的無明之中，迷妄生起為普基（阿賴耶）、普基識（含藏識、阿賴耶識）、凡夫識（識）的染污。普基承載著三界的業力習氣；普基識生起為六道眾生的六處；凡夫識則執著於輪迴，總想著特定的身體享樂。在修持的時候，普基遮蔽了法身的空性本質；普基識遮蔽了報身的自然明性；凡夫識則遮蔽了化身的遍在大悲。簡言之，由於普基、普基識、凡夫識都有著雜染，本覺便因此受到遮蔽。²⁷⁵」

隨時隨地，只要認出一切種識或阿賴耶識的「本性」，就是證悟，就是正覺。這就是佛五智。認不出時，就只是大乘所說的八種心識，或小乘所說的「六種心識」。兩條道路帶我們到達輪迴或涅槃兩種不同的結果。其一是心識之道，這會讓我們得到輪迴顯相和輪迴痛苦的結果；另一則是智慧之道，能帶領我們到達解脫輪迴的正覺果位。²⁷⁶換句話說，兩種道路與阿賴耶的兩種不同面向是息息相關的。第一條道路稱為「阿賴耶識」，亦即認不出心識的本狀態、認不出心識自身的各種展現。第二條道路是「阿賴耶智」²⁷⁷，也就是認出阿賴耶的本貌與展現。不識阿賴耶識本性的道路，讓我們得到輪迴的結果；在這條道路上，我們完全困頓在愈來愈深的二元循環中。一旦認清自身的展現其實就是阿賴耶識的本性時，就會得到了悟無我、自心無二元本性、智慧、涅槃的結果。²⁷⁸無二

²⁷⁴ 楊杰：《寧瑪派說阿賴耶》<https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

²⁷⁵ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁283。

²⁷⁶ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁80。

²⁷⁷ 「阿賴耶智」的說法來自於竹慶本樂仁波切，較無見於其他上師所說，此處應指的是「阿賴耶識的本性」、「本智」之義。竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁76、80。

²⁷⁸ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁80。

元覺性能摧毀對二元性的固著。當二元固著被摧毀時，迷惑的經驗會破碎，而概念性的活動也會崩解²⁷⁹。在認得覺性的當下，二元之心是會自行放棄的²⁸⁰。因此這兩條道路會帶領我們到達不同的結果。²⁸¹

綜合以上所說，寧瑪派所安立的阿賴耶與瑜伽行傳統所建立的阿賴耶有兩點不同，其一是阿賴耶不但可以作為輪迴之一切業力習氣所依，亦可作為清淨涅槃之所依；其二是在上述阿賴耶的基礎上更建立一個無為清淨的阿賴耶／普基，該基與法身、本覺、菩提心、法界、本始基等同義。且強調其為有情所本具，依此基而建立一切修道，對該基支開顯與究竟現證即修道之果，這樣的基道果實為依如來藏所作之抉擇，因此該建立已超越唯識之層次。²⁸²

總而言之，如果將大圓滿的修行喻為個體化歷程的話，那麼其整合基礎便在本覺上。於是阿賴耶識消融於輪涅一切習氣、種子之所依，與涅槃之所依的阿賴耶之上，阿賴耶再融入法界才是本覺，這個本覺是一種人人本具、本初清淨圓滿的狀態，大圓滿教法便以此作為其個體化歷程的整合基礎，也以達到本覺——個體化歷程的完成，作為其修行的目標。

(二) 大圓滿法整合之工具：心之明性

措尼仁波切於 2014 大圓滿增益閉關與 2015 年大圓滿立斷一的閉關教學中有提到，我們的心(mind)是明而覺的，有覺知(awareness)與明(clarity)兩個層面，覺知是「知道自己正在知道」(knowing of knowing)，而心的明(clarity)就是「覺知到自己的覺知」

²⁷⁹ 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》(新北市：眾生文化，2018年)，頁 135。

²⁸⁰ 同前註，頁 167。

²⁸¹ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》(台北市：橡樹林文化，2013年)，頁 80。

²⁸² 楊杰：《寧瑪派說阿賴耶》<https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

(awareness of awareness)，也就是當覺知可以「覺知到自己本身的覺知」時，就是心之明性(clarity)，而這裏的心之明雖具有覺知自己的自覺的本質，卻不具覺知空性實相的覺，因此仍有主客體的區別。

這樣的明性是我們本質的覺察面向，它是覺性的一種非常簡單與基本的能力。明性具有「見到」任何事物的能力。明性，讓我們能夠認識與分辨，從空性中持續升起的千變萬化念頭、感覺、知覺與顯相。如果沒有明性，我們就無法認識或指出自己的任何體驗²⁸³。

而當心之明(clarity)可以認出自己本身的空性(emptiness)時，也就是當明空雙運之際，明性就會與本覺無別(clarity becomes natural mind)，這時我們稱它為「明光」(英：luminosity，藏：ö-sel-wa)。也就是說，當體性空、自性明未合一時，我們稱為心之明(clarity)；當體性空、自性明合一時，我們稱之為本覺的明，也就是明光(luminosity)。在明光的狀態中是沒有認知的主客體分別的。當明性的覺醒特質重新認出自身的空性時，藉由明光的產生，便可讓「現起即解脫²⁸⁴」得以產生²⁸⁵。

榮格在《東洋冥想的心理學》一書中曾提到，西方對意識到對客體的意識的看法：「在我們的思想裡，『意識的發展可以有各種不同的階段』」此種想法，根本毫無地位。『意識到客體存在』，與意識到對客體的意識，兩者在心理學上有極大的差距』此一觀念竟然也被視為詭辯，不值一駁。職是之故，論者也就不會認真地去考慮此詭辯所引發的心理狀況。然而，頗堪注意的是：通常，此類的問題並非肇因於理智的需求，事實擺

²⁸³ 措尼仁波切：《醒了就好》(新北市：眾生文化，2013年)，頁3。

²⁸⁴ 為三種自解脫的方式中的第一種，本文第五章有更進一步的介紹

²⁸⁵ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》(台北市：靈鷲山般若，2017年)，頁261。

在眼前，他們可以說都是紮根於宗教的實踐。」²⁸⁶

在這段話中，「意識到對客體的意識」，從大圓滿的角度看來，頂多到達「明性」的階段，「意識到對客體的意識」仍然沒有超越意識的領域，就算可以達到融合善惡所有一切種子的阿賴耶境界，也無法超越它直至正覺，唯有明認識到明性自身的空性才能成圓滿正覺。於是我們可以得出一個結論：大圓滿的個體化歷程整合的角度是從正等覺本位出發思考的，其關鍵工具便在於心之明性(clarity)。

(三) 大圓滿整合之方式探究

如果我們借用井筒俊彥博士的圖來修改，以方便說明大圓滿的個體化歷程整合方式的話，會得到的結果如下圖 4-2 及 4-3：

圖4-2 大圓滿教法的意識結構圖(一)

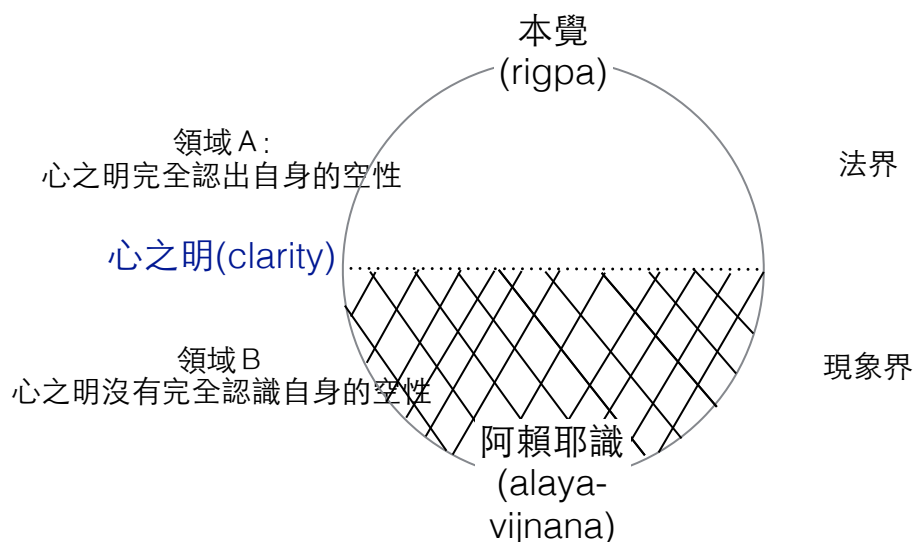


圖 4-2 大圓滿教法的意識結構圖 (一)

²⁸⁶ 榮格：《東洋冥想的心理學》（台北市：商鼎文化，2001年），頁 165。

圖4-3 大圓滿教法的意識結構圖（二）

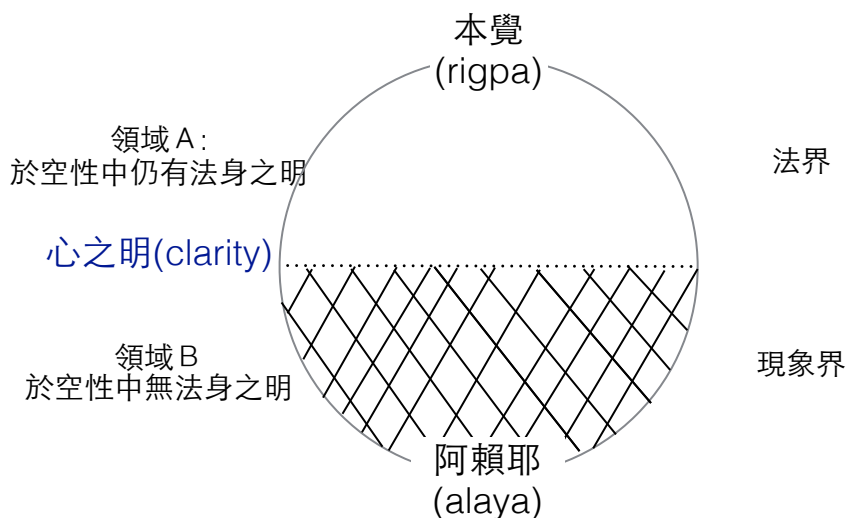


圖 4-3 大圓滿教法的意識結構圖（二）

在此二圖中所討論的基礎都在無二元的境界——「法界」(dharmata)之上，所有一切都包括在法界之中，而在法界中也包含著現象界的顯現。A、B 二領域間的分界線也是虛線，因為並不是涇渭分明的兩個區塊，由於未臻對本覺的穩定認識之前仍有可能來回返轉擺盪，因此此界限一樣不明顯。

我們將井筒俊彥博士認識佛心與眾生心的關鍵——阿賴耶識，改為心之明性(clarity)。阿賴耶識的狀態與本覺是相當接近的，就只差了一點——全然認出空性²⁸⁷。若當心之明性全然認出空性時便是認出本覺，此時我們稱這樣的明性為「明光」(luminosity)。而當阿賴耶識再融入阿賴耶後，向外的明分收攝，已無根識的明，行者容易處於昏濛黑暗的狀態中，或許是舒服、平靜的狀態，但無覺知，亦無法脫離輪迴，因此這裡的關鍵是要

²⁸⁷ 措尼仁波切於 2019 年立斷二的閉關所說，仁波切亦提及他的老師紐修堪仁波切曾形容阿賴耶識的狀態是：「同時清晰地感覺一切，有著樂、清明、無念且不費力，心識清晰。」，由於阿賴耶識的狀態與本覺處於同一相續，因此較難區分。

能現起法身之明，也就是明光(luminosity)，方能認出本覺²⁸⁸。

在圖 4-1 中井筒俊彥博士的正知正覺是要達到 A（佛心）的頂峰再返回 B（眾生心）之後才是達到「覺」，為一種對 A、B 兩領域都作毫無分別的整體性之觀察狀態。而在大圓滿的結構中，一旦達到了 A 的明覺頂峰，那麼所有一切都會成為本覺的狀態，不僅阿賴耶識、阿賴耶的狀態都會成為本覺狀態，在這個基模之下所隱藏的世俗諦也完全成為了本覺。

在這裏值得注意的是，於圖 4-2 中，表面上看起來心之明性是主體，而本覺是為心的明性要認知的客體，其實並不然。在這裡的狀況是明性認出它「自身」的空性，認出空性表示「沒有認出客體」。如果當明性將空「當作」客體時，顯然就成了分別心的二元狀態²⁸⁹，而非本覺的非二元狀態。

談到認知空性的方法時，日本學者河合隼雄認為，佛教是藉由否定意識的分別，逐漸降低意識的水平，或是漸漸地消除我們的分別之心。當意識水平降到極低，也就是當意識空掉之時，華嚴世界就會呈現眼前，這樣的說法則較接近圖 4-3 領域 B 的狀態。他在《佛教與心理治療藝術》中提到：「對於這種意識水平的降低有一點極為重要，我們必須牢記於心，就是它的降低並不必然意味著意識的判斷力、注意力、觀察力等其他能力的降低。現代西方不能理解這點，他們過分強調自我，以至於將所有種類的意識水平下降視為「反常」或「病態」。榮格曾經竭盡全力去糾正這種觀念，從一開始他就指出，這種退轉不光只有病態的一面，而且還有建設性和創造性的功能。後來他在自傳中描寫

²⁸⁸ 措尼仁波切於 2019 年的立斷二閉關中舉例沈入阿賴耶的狀態，例如像是當我們睡著後就會融入阿賴耶，或是像一些可以入定百年、千年的行者也是處於阿賴耶的狀態。

²⁸⁹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（新北市：靈鷲山，2017 年），頁 232。

了他「面臨無意識的體驗」，那確實是一個很好的例子：意識水平下降了，但判斷、注意、觀察等所有能力卻正常發揮。²⁹⁰在這裡對於意識水平的下降、及「面臨無意識的體驗」，則非常近似於大圓滿中對阿賴耶狀態的描述。

榮格認為：「為了降低意識的水平，佛教發展出各式的靜心和念經的方法，但是它們同時又要求對注意力和觀察力保持完全的覺知。……以禪修為例，禪者以達到「空的意識」為鵠的，而拒絕進入所謂的自我意識的『中間地帶』」²⁹¹，但河合隼雄則認為：「而榮格的心理學，在我看來是聚焦於禪修者要跳過去的那個「中間地帶」的種種意象，然後從自我的角度對這些意象加以解釋。²⁹²」

榮格在這裡的「中間地帶」指的是意識與無意識的中界，要通過這個「中間地帶」才能深入我們的無意識，只是他的「空的意識」與佛教空有不二的「空」大不相同。佛教的空其實是將榮格的「中間地帶」也包括在內的。佛教徒主張：意識可以獲得充分的發展，因此，任何無意識內容都不會擾亂心靈，心靈必然會達到完美的調控——純意識的狀態。佛教徒認為：意識與極樂緊密相聯——智慧是歡樂，無明是痛苦。榮格不相信能夠獲得不受無意識擾亂的純粹意識。而且，無意識與意識的整合，對立面的調和，並不需要消滅或抑制無意識，而是容許這兩方面的精神心理交融共存。²⁹³事實上，這兩種體系都要求：個體的每一方面都要包括在過程中，任何東西都不會受到排斥。²⁹⁴

²⁹⁰ 河合隼雄：《佛教與心理治療藝術》（台北市：心靈工坊，2014年），頁105。

²⁹¹ 同前註，頁128。

²⁹² 同前註。

²⁹³ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁151。

²⁹⁴ 同前註。

河合隼雄博士雖然定義了榮格學說聚焦的範圍，卻也認同這個「中間地帶」是禪修者要跳過的。在大圓滿的修法當中，雖然聚焦於本覺的認識，但當中並沒有要「跳過」任何事物，種種的意象依然會生起，修行者只是辨識到它們的本質為空性而已。由此我們可以進一步回推探討降低意識頻率的必要性。措尼仁波切在 2015 年立斷一的閉關曾說：

「若刻意要降低明性，則無法證得遍知的果位。」降低意識頻率有點像降低覺知力 (awareness)，比較像是進入阿賴耶的昏沈狀態；而降低意識頻率而不降低意識的判斷力、注意力、觀察力等其他能力，則比較像降低明性 (clarity)，也就是是進入阿賴耶的狀態。大圓滿則是要超越阿賴耶的狀態，因此反而是要將明覺臻至頂峰，成為無二明覺 (luminosity)。

在寧瑪派大圓滿口訣部的教法中，阿賴耶與法身之辨別，是至關重要的教法。摧魔洲尊者於《現證自性大圓滿本來面目教授·無修佛道》²⁹⁵中開演出四重辨別，依次為心與本覺、意與般若、識與智、阿賴耶與法身。其中阿賴耶與法身的辨別如下：「由無明而令本始基被障者，殆為阿賴耶無疑。阿賴耶如瓶中之頑空，無思亦無明相顯現，有如昏睡或失知覺境界。完全沈滯於此境界者即『癡』之自性，亦即無明之廣大流轉顯現」

「法身乃本始基之體性、輪迴涅槃之平等清淨，阿賴耶者，即不明此本淨本始基之體性」。

不敗尊者於《具證長老直指心性教授·除闇明燈》此論中亦提到，若行人耽著於阿賴耶境界時，則唯困於無分別之識，不能生起無分別智，且永無解脫之可能，為了出離此阿賴耶境界且趣證法身，他提出了三支口訣²⁹⁶：

1. 「開啟無明蛋殼之口訣」：意即行人於耽著阿賴耶境界時，須「覺察此無所念且

²⁹⁵ 摧魔洲尊者：《現證自性大圓滿本來面目教授·無修佛道》（新北市：全佛文化，2009年），頁 217。

²⁹⁶ 楊杰：《寧瑪派說阿賴耶》<https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

不散逸之昏昧心識」，且「能將知對境之心與安住於無念之心分，置於自心中自然而觀照」，從而趣入成名之覺性境界，並當下即對自心做決斷，如是即可自然現起本覺智，且淨除昏昧之黑暗。

2. 「斷除生死網之口訣」：安住心性時，修行者易墮於落邊之修習，若墮「明」邊，則困於心識刻意造作之澄明境界，若墮「空」邊，則心識執著於頑空²⁹⁷，二者皆為貪執二取覺受，此時當反觀明與空、執明者與執空者之心相續，如是即可淺取二取執著，從而令明空雙運之離邊本覺現前。
3. 「安住如虛空之平等性之口訣」：行人若於本覺已有體證，則需護持其正念之相續，然而在證量堅穩前，往往有種種虛妄不定之覺受，此時不可煩躁、專執這些境界，不可作意伺察自己所修者是智還是識，藉由上師之口訣、見地之抉擇而令心識安住於本位。正念之流堅穩後，則藉自性光明之止觀現證大圓滿密意。

總結來說，大圓滿認出本覺的關鍵在於心之明。方法為使心之明認出其自身的空性。當心之明認出空性後便成為了明光，此明光為本覺之子²⁹⁸，完全脫離了阿賴耶識、阿賴耶的境界，朗朗了知的光輝遍照，不需降低意識，可以達到全知，也不執著於明空二邊。而認出的途徑則有兩種說法，一種為要經過阿賴耶階段才能認出本覺，一種說法則是認為經由上師直指便可認出本覺。²⁹⁹

直指心性的心理機轉理論已在以上說明，看似充滿種種悖論，但悖論卻是間接地表述那無法描述、只能通過直接體驗來理解的精神現象的唯一方法。³⁰⁰此外，理論固然重

²⁹⁷ 丹貝旺旭尊者於其釋論中指出，墮「明」邊者迷失於五門識與阿賴耶識，而墮「空」邊者則迷失於阿賴耶境界，正如龍欽巴尊者《大車疏》所言，無色界以阿賴耶為主，故而失去這種明分的執空修習往往成為往生無色界的因。<https://www.chinesethought.cn/detail.aspx?nid=94&pid=106&id=6415>

²⁹⁸ 索甲仁波切：《西藏生死書》（台北市：張老師，2006年），頁327。

²⁹⁹ 措尼仁波切於2014年大圓滿立斷（一）課程中所說。

³⁰⁰ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁58。

要，但密宗信徒更關心的是直接認識那種境界，在他們現存的實踐中達到那種境界。³⁰¹通過智慧來研究空性，偶爾在剎那間會瞥見空性，但是，如果不藉由思維和修行來熟悉這種狀況，悟境就無法穩定，很快的，煩惱就淹沒了它。僅僅以智力與分析研讀佛法，不會產生多大利益；只有把理論放入修行之中，才能真正體會到所研讀的「空性」和實相。只有這樣，才能了解那超越描述與言詞的「空性」，經歷沒有濾光鏡的體驗。³⁰²這是一個最難理解的概念，必須通過直接體驗方可把握，僅靠理性的認知無法理解。³⁰³而若要了解大圓滿直指的實際方法，依據傳統的規定，行者也只能在閉關中秘密領受，故在此不多做討論。



³⁰¹ 同前註，頁 27。

³⁰² 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013 年），頁 110-111。

³⁰³ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 20。

第五章、認出本覺而自解脫的工夫實踐

本章旨在說明認出本覺而自解脫之修行內容，所根據的文本是大圓滿祖師噶拉多傑的《椎擊三要》中談到「修」與「行」的部分。而椎擊三要當中「見」之部分相當重要，沒有見地就沒有後來的「修」、「行」，因此見地的部分已於前面的第三章闡明，並再於第四章中以分析心理學的角度切入討論，因此本章的重點便是解釋「修」與「行」的內涵與實踐。

第一節 大圓滿教法的「修」持

噶拉多傑口訣：「唯於此中決斷。」

巴楚仁波切根本頌：「修乃智慧之光芒。」

一、唯於此中決斷

噶拉多傑的第二句「唯於此中決斷」是關於如何以決斷力保持此唯一自性之覺性的教言³⁰⁴。滇貝尼瑪仁波切說：「如此確定：赤裸的法身自住智慧，乃是不曾迷亂之佛陀。保任此確信，就是第二關要密句，至為重要。³⁰⁵」在進行大圓滿的修持時，為了確認所認出的是否為真正的本覺，便有著所謂「區分」的課程。各種的「區分」是為了要避免將禪修上類似於本覺的經驗誤認為本覺，例如：無所緣止與阿賴耶識的區別、區分根識的「明」與本覺的「明」、區分本覺的「明」與微細身的「明」、區分止的「明」與本覺

³⁰⁴ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁157。

³⁰⁵ 同前註，頁164。

的「明」、區分阿賴耶識的「明」與本覺的「明」、本覺與阿賴耶的區別、世俗諦與勝義諦的區別³⁰⁶……等等。若行者落入種種歧途，則會產生各種禪修的障礙。例如滇貝尼瑪仁波切所說的：「阿賴耶上的歧途（會導致生在）無色界，阿賴耶識（的歧途會導致生在）色界，粗大妄念（的歧途會導致生在）欲界。³⁰⁷」因此在大圓滿的修持中，接受直指心性的教導後，「區分」也是修持中很重要的一個部分。

二、《椎擊三要》之其他「修」持重點

我們僅是讓見任其自然，不要試著去修正或矯正它。確實知道如何以正確的方式任其自然，然後以此來修學，就叫做修。修在此的目的是維持見的相續，其目的是要保任見³⁰⁸。當我們了解見地後，這個見需要能夠任其持續下去，這個持續就叫做修³⁰⁹。坦白說，修只是要保持見，除此之外無它³¹⁰。任何被認出的相續，不需要被改善、設計、組裝或延伸³¹¹。因為一再地見到見並不夠，得成為相續的延續。大圓滿的禪修，即是在保存此相續³¹²。當認識心性時，單純地放著，不要用任何方式竄改或修飾，如此稱為無作³¹³。總而言之，觀修就是指自己不斷地維持在所了悟的見地的狀況之中，沒有受到妄念的調整改變，沒有受到妄念的干擾，不斷地維持在見地的狀況裡，這是保任見地的一個功夫³¹⁴。

³⁰⁶ 以上各種區分的標題來自於措尼仁波切 2019 年 6 月立斷二的教導，閉關內容不便在此公開做詳細內容解釋，若要瞭解各種區分的竅訣則要親自參加閉關為妥。

³⁰⁷ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017 年），頁 170。

³⁰⁸ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017 年），頁 191。

³⁰⁹ 同前註。

³¹⁰ 同前註，頁 193。

³¹¹ 同前註。

³¹² 同前註，頁 194。

³¹³ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林，2011 年），頁 158。

³¹⁴ 巴珠仁波切：《三句擊要》（台北市：橡樹林，2018 年），頁 43。

(一) 無修而不散亂

巴楚仁波切根本頌摘錄：

「唯護法身之妙用，堅決確定別無他。唯於此中決斷者，乃第二要。」

大圓滿禪修告訴我們：不要禪修，也不要散逸³¹⁵。在大圓滿的典籍中有著如「修持虛空瑜伽」和「無修之大修」這樣的措辭，因為根據其他乘的說法，禪修的對境與正在禪修的心是兩回事，而根據大圓滿的說法，所要修的與修者是一味³¹⁶。「當心住於本來的狀態，即是所謂見到自心」。修是安住在此見地的本性中，除此之外沒有別的修³¹⁷，修持的要點便是住見不離。「不散亂」意即不遺忘；「非禪修」意即不造作、不想像。不散亂的無修，即是在沒有禪修時，保持不散亂³¹⁸。而這裡的散亂指的是逸離本覺的相續。

禪修的關鍵是不造作——不設計或建構本然狀態，只是讓見的相續能夠延續。任何時刻是這樣的話，就沒有散逸。假如散逸的確發生了，僅是提醒你自己，要再度認出並重新開始，這就是如何持續這項修學³¹⁹。不造作是一個禪修的關鍵。我們應該要僅是處在本覺的相續中，不要造作。你也可以說這種禪修，指的是本覺的「相續不失去」³²⁰。因此修持的關鍵重點在於，在上師指出心性，我們認識心性以後，不要對那種本然狀態「做」任何事情。我們不需要去嘗試改善空覺，也不需要去費勁改正空覺。事實上，我們不需要做任何事情去讓自己的心變得空虛而覺察，它不需要任何的努力。這「無為」本身即是一種修持，它相反於我們慣常的習慣。不需要去改正空覺，空覺是我們的本然

³¹⁵ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁193。

³¹⁶ 頂果欽哲法王：《本淨——樞擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁57。

³¹⁷ 同前註，頁100。

³¹⁸ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁156。

³¹⁹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁261。

³²⁰ 同前註。

狀態，那是我們去覺受的方式³²¹。

然而對無修狀態的誤解則會誤入禪修的歧途，蓮花生大士於伏藏《寶釘遺教》內提到了：「無論大圓滿教法是如何深奧、廣大、盡攝一切，這些法教都含攝於此中：無須去禪修，或對甚至微如原子的現象加諸造作，並且連一須臾的時間也不要散亂。沒有真正了解上述要點的人們會墮入一種危險，他們將這句話當成一種口頭禪：『不去禪修也沒有關係！』這些人的心，仍舊束縛在輪迴俗務令人散亂分心的事物中。然而他們若是真正了解無修的本質，應該早已從輪迴與涅槃中解脫，契入平等性了。因為證悟現前時，你必然會從輪迴中解脫出來，你的煩惱自然會平息消退，並轉變為本初覺性。³²²」

（二）大圓滿的特殊止觀——「後得不異於入定」

巴楚仁波切根本頌摘錄：

「一切時間狀況下，認持已識之法身，已諳光明母子會，安住無詮覺分境。」

「入定後得不相異，入座座間無分別，無別境中恆安住。」

在九乘當中，各乘各自有特定的見地、修持和行止。每個法乘都有相同的目的，就是要了解空性；每個法乘也都運用「止」（shamatha，奢摩他）和「觀」（Vipashyana，

³²¹ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁142。

³²² 蓮花生大士：《蓮師心要建言》（台北市：橡樹林，2010年），頁33。

毘婆奢那)的修持³²³。雖然各乘運用相同的名字——止觀，在修持的內涵上卻有所不同。在一般的止觀中，都是先求止，再來修觀。將心安住在相對寧靜、靜止的狀態中，接下來去找出觀者是誰³²⁴。在此我們就像是馴象師一般，去調伏狂亂的心象。但這個調伏者也需要被調伏。要怎麼做呢？這個馴象師繼續以二元分別的方式來想著：「我必須維持正念；我不應該散亂。誰知道？也許這隻大象會再度變得狂野，我最好小心。我必須保持正念，我必須機警。」等等。假如馴象師的這種注意並沒有自然解脫、消融的話，那個這個人還是被困在二元分別之中。觀看者並未消融，他還在觀看著。³²⁵而這樣的止觀或多或少都涉及了相當程度的概念思考³²⁶。

如上所述，南傳上座部佛教與漢傳佛教《阿含經》的四念住修持法，有時也被稱做三摩地念住。這表示對凡事的覺性，都需要保任其本然的狀態，住於本性，覺知的、不散亂的。當能夠這麼做時，就能注意到身體、感受、和心理的活動這一切都由三摩地念住所主導。我們能稱這個叫做心理的穩定。這時在各種不同的活動之間、在身體、感受和心念之間，能有完全的和諧。我們只是讓一切事情自然呈現，而當這個覺性變得愈來愈穩定、微細和細緻時，就能愈發增長。但是，為了讓本覺出現，對禪修的執著或攀緣，必須摒除。這就是所謂的「無修而不散亂」。³²⁷因此止觀皆屬禪修而非覺觀，然而它們皆被認為是主要的修法，係因它們有助於契入覺觀；但它們本身並非大圓滿實際的修法，因為唯有當修法達到不二覺觀的層次，才成為真正的大圓滿³²⁸。

而在大圓滿中，「覺醒之心乃是止觀雙運」³²⁹。在阿底瑜伽（無上瑜伽）的層次，

323 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 41-42。

324 同前註，頁 42。

325 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017 年），頁 90。

326 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 42。

327 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017 年），頁 86。

328 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018 年），頁 116。

329 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 42。

內在持定於「日巴」(rigpa, 本覺)、覺性的無二狀態，即是止的層面；覺醒或能知的性實 (awareness wisdom of cognizant wakefulness)，是透過止觀來確認或認出。止和觀在究竟上並不可分，兩者自然而然地包含於阿底瑜伽中並加以被修持。超凡出世之止，在此意指著確認並且安住於真正空性的本身。我們並非僅僅得到空性的觀念，而實際在親身直接體證上，我們確認空性並且自然安住於該狀態。自然安住，就是不造作任何人為意想、僅安住於空性覺受的真誠之止。觀則是與此狀態不偏不離³³⁰。

通常一位禪修者坐在座墊上修法時，我們稱之為座上，當行者起來走動處理事情時，我們稱之為座下。但以大圓滿的角度，在心性的脈絡中，這情況就有些許不同。認得帶有清醒覺受的見地，並讓它持續的期間稱為上座；一旦分心並開始思惟什麼事時稱為下座。這與在蒲團上端坐或走動無關。這就像是手的兩面：一面是本覺，另一面即是思慮心。因此在大圓滿教法中，上、下座的分野無關正式的修持與日常活動之間的對比。這裏所指的禪修是心不為概念與念頭所遮蔽，沒有作意，而下座意指摻雜概念、念頭或作意等³³¹。也就是說，心不（從本覺中）散亂即是座上禪修，心（從本覺中）散亂則是座下休息^{332 333}。

祖古烏金仁波切如是描述大圓滿修持理想的狀態：「修行不只是持咒和觀想，它是認識心性，你不應該認為認識心性只限於坐在禪修蒲團上。修行可以在行走、談話、用餐、工作等時候進行，但這些活動是否能夠成為修行，取決於你是否能夠提醒自己認識心性。你應該努力這麼做，因為這才是真正重要的事物。從你在早晨醒來一直到一天結

³³⁰ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 42。

³³¹ 措尼仁波切：《覺醒一瞬間》（新北市：眾生文化，2014 年），頁 121-122。

³³² 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010 年），頁 179。

³³³ 亦成二元分立之心。措尼波切：《無畏之離戲——維繫》《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 319。

束，你應該盡可能地認識本覺的狀態。如果有空檔，你可以持咒；如果沒有機會這麼做，有其他的事情要完成，那就去處理事情。但是在做事情時，一再提醒自己去認識心性，持續保持心的本然狀態，這才是真正必要的。我鼓勵你們採取這樣的方式去修行³³⁴。」

祖古烏金仁波切更提醒我們，禪修的重點在於「短時、多次」：「你要反覆地修持這種非造作的本然狀態，當作修行的核心，這種修持不同於你修一座的法，努力維持一種狀態很長一段時間，直到最後迴向功德，從蒲團上起身。修持非造作的本然狀態不是這個樣子，因為我們只能在一天之內從事一、兩次後面那種修持，我們稱後者為『長時、少次』的修持；相反地，真正的修持是在一天當中『短時、多次』。我們應該應用這些短暫的時間來修持非造作的本然狀態³³⁵。」由於認識佛性不是一件可以緊抓著不放和加以維繫的「事情」，讓兩個念頭之間の間隔持續下去的唯一途徑，是在於透過非造作的本然，這即是「短時、多次」的意義³³⁶。

此外，根據大圓滿不共、獨特的口訣，散逸是除了自明覺性狀態之外的任何情況³³⁷。自明覺性（本覺）也就是一開始要確實認出的見地，當圓滿認出見地後即稱為果，因此我們也可以說，大圓滿的修道方式是以圓滿的結果，也就是覺悟本身為道³³⁸。

³³⁴ 祖古烏金仁波切：《如是（上）心要口訣篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁218。

³³⁵ 同前註，頁268-269。

³³⁶ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁136。

³³⁷ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁211。

³³⁸ 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁223。

第二節 大圓滿教法的「行」持

噶拉多傑本頌：「對於解脫得把握。」

巴楚仁波切釋論：「行乃如來之苗芽。」

一、《椎擊三要》之行持——自解脫

巴楚仁波切根本頌摘錄：

「對於解脫得把握，乃第三要！」

「無痕自淨。啊拉拉³³⁹！」

在談到解脫時，解脫是與「行」的面向有關。³⁴⁰而《椎擊三要》所討論的不是身體的行持，也不是語言的行持，而是內心的行持。³⁴¹而之所以用「行乃如來之苗芽」來解釋在《椎擊三要》當中的「行」的部分，主要是因為我們行持的重點是要「獲致對於解脫的信心」。在巴楚仁波切的原文中，「行是嘉威·紐古。」（「行乃如來之苗芽」）這句總攝大圓滿的精髓：當勝義菩提心（梵文：bodhichitta）被帶入道上，迷妄的根源就瓦解了。³⁴²滇貝尼瑪仁波切說：「『僅只是認識分別念』並不能截斷迷亂的業相續，所以，在認識的同時，要赤裸地照見本來面目，已知認持先前已經熟悉的智慧本身，自然安住，

³³⁹ 表示快樂的語助詞。

³⁴⁰ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁212。

³⁴¹ 堪布徹令多傑仁波切《三句擊要》（台北市：橡樹林，2018年），頁4~7。

³⁴² 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁79。

方能清淨分別念，而了無蹤跡。³⁴³」僅僅認出情緒與念頭，並不代表淨化了煩惱³⁴⁴，因此大圓滿透過認出本覺使煩惱無痕自解脫，並且由此獲得對修持的信心。根據大圓滿，真正的信心來自於知道如何在任何念頭和任何煩惱中解脫。³⁴⁵

對解脫的信心指的是透過對見和修的信心，當須捨者出現時，我們會觀察其本性並知道它與空性的自性無二無別、超越了聚散。透過空性，須捨者自動被解脫。當它被解脫時，就沒有業的產生³⁴⁶。頂果欽哲法王說：「假如吾人真的獲致對自性見的信心，心就不需要造作任何東西，就在開始即被解脫³⁴⁷。」所以在我們察覺到念頭與煩惱時，藉由認得我們的本性，這些念頭與煩惱會自然解脫。由於概念妄想的形成習慣需一次次地被中斷。而唯一能真正斬斷沈溺於概念新的慣性思惟，即是認得自生覺性³⁴⁸。我們可以透過親身經歷這過程而獲得一些真實的信心³⁴⁹。

二、出離道、轉化道與自解脫道

九乘中又可歸類分為三種修行途徑：出離道（聲聞、緣覺、菩薩）、轉化道（金剛乘）、自解脫道（大圓滿），他們分別建立在顯教、密教和大圓滿法的基礎上。傳統上我們會運用以上三種法門來處理煩惱：捨棄它們、轉化它們，以及認出它們的本性。所有佛陀教法的三個階次，三乘佛法，都在教導如何處理煩惱情緒³⁵⁰。

在出離道中，當一個煩惱現前時，你使用對治法來對治它，讓其止息，並確保這個

343 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁173。

344 同前註，頁175。

345 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁212。

346 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁85。

347 同前註，頁88。

348 措尼仁波切：《覺醒一瞬間》（新北市：眾生文化，2014年），頁98。

349 同前註。

350 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁81。

煩惱不會再生起³⁵¹。為了消除痛苦與輪迴的根源，必須要棄絕那些導致惡業的行為，這即是出離道的根本原則³⁵²。

根據南開諾布仁波切的解釋，轉化道的修持可見於金剛乘的密續，即佛在淨相中所宣教的經典。金剛乘是建立在對「內能」的認識與運用上的教法。它並不根源于某某大師的言教，不像顯教源於佛陀那樣。它是根植於大成就者所接觸的淨相。解釋密宗的起源、我們可以舉其最廣為人知的《時輪金剛密續》為例。這密續被認為是釋迦牟尼佛親自傳授的。但很明顯的它不可能是佛陀以平常時的身相所宣說的，因為時輪金剛密續的本尊是顯現所謂佛父、佛母的雙身相，但佛陀本人卻是比丘。這表明密續的傳承的起源不類似一般的接觸，而是由報身佛的淨相顯現並傳授予上根器的大成就者。

那麼「轉化」究竟是何義呢？這裏所指的是佛菩薩的一種方便潛能。他們可以在圓滿報身的淨域中以無窮的形態顯現，所顯現的形態則以接觸到這類顯現的眾生而定。轉化的顯現在形象上的代表被稱為壇城。這是密宗修行的一個基本要素。壇城可被比作本尊的清淨相在瞬間被攝下的照片。每一個壇城的中心都有一位本尊；它象徵著原有的本初狀態，並與空大元素相對應。四個方位上分別有由顏色代表的四大元素，並分別有某數量的化身，象徵智慧之功用所顯示的四種事業。

一旦行者確實具備了轉化的能力，他便可以通過將煩惱轉化為智慧的方式，來將其轉化應用於日常生活中。佛教中有所謂的三煩惱：嗔恚、貪欲、愚癡。它們被認為是“三毒”，因為它們也正是輪迴的根源。密宗認為，可以通過特定的轉化方法將這三毒轉化為智慧。欲超越嗔怒則將自己轉化為忿怒相的本尊，欲去除貪愛則轉化為喜

³⁵¹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁269。

³⁵² From 南開諾布仁波切的開示《大圓滿——出離道修持與轉化道修持》：
<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1800>

樂相的本尊，欲破除愚癡則為寂靜相的本尊。通過不斷修習這些本尊的轉化，行者便可以成功地克服煩惱並將其轉化為相應的智慧。

在同樣的情況下，出離道的行者將會考慮怒火可能導致的惡業而壓制憤怒。因此要理解修行中諸多法門的差異應當是很容易的。出離道的修持者即使感到怒火上升，也會不惜一切代價去避免它，仿佛是害怕面對它一樣。從某種角度而言，這樣的行者可以被認為是不瞭解內能的本質。而金剛乘轉化道的行者由於瞭解內能的作用，以及強行壓抑可能導致身心的不適，他便不會去阻塞或抑制內能的流動，而是將其作為轉化的機緣。然而這樣做必須有高層次的修行能力³⁵³。

因此在金剛乘轉化道的修行中，轉化是透過象徵媒介發生的。感情的能量，如憤怒、慾望、憎惡等，均被調動起來轉化激情。光明與黑暗這兩個方面被人格化為和平與憤怒之神，在人的心觀中反覆出現、消失。人在超越它們的努力中，不斷遇到對立面的衝突。這是修行法的宗旨。它建立在對深度心理學的深刻理解的基礎上³⁵⁴。在通向自由的道路上，必須利用一切激情和慾望，使它們轉化成智慧。這是一切金剛乘轉化道實踐的基本原則。

而大圓滿法的另一個名稱是“普賢王如來心要”或“本初覺悟”。大圓滿法所取的道修被稱為“自解脫”；這是由於它建立在認知與領悟的基礎之上。這並非指存在著任何可以被認知的物件，而是指進入一種超越理性思維的禪觀狀態。如果行者不以自心為出發點，就根本無法有所開始。正因為如此，自解脫道被認為比出離與轉化兩

³⁵³淨相顯現基於五大元素呈現其細微、光明的層次，而業相則基於粗分、物質的一面。大成就者具有體察微光蘊能力，所以能夠在淨相中接收到這類密續的傳授。From 南開諾布仁波切的大圓滿教法開示：《出離道修持與轉化道修持》<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1800>

³⁵⁴ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 130

種道修更與“意”緊密相連。大圓滿法通過對一切眾生的本性，也即是萬法之基位的解釋，對心性的認知直接傳授³⁵⁵。

不共的大圓滿自解脫道方式則是：不運用個別的對治法，僅是在這個煩惱中認出自明覺性，好讓其消融³⁵⁶。認出念頭本身不會解脫念頭，但並不是就不要認出念頭了，而是當認出時不去執取念頭，且在同時認出上師為我們所指出的本覺。頂果欽哲法王說：

「一開始念頭被認出來，然後指認的本性應該在我們上師所直指的法性見中解脫。當它被解脫時，就離於根基與根本，沒有留下任何痕跡。³⁵⁷」以及「當我們注視著這個指認，念頭的力量就會破碎，且對自性的指認就會變強，於是就不會產生任何反應。一旦我們停止製造反應，由於念頭本身是自生且自解脫的，我們就會發現解脫的根源。³⁵⁸」倘若能依止在動念與覺性無異且不讓動念放逸的要點上，假如之後心領會了覺性的本然面目，那麼體性就會顯現。³⁵⁹假如念頭不會影響我們，解脫或不解脫完全不成問題。所謂的「解脫」是當一個念頭沒有留下痕跡，所以也沒有善業與惡業累積的時刻³⁶⁰。在見性的那一刻，三時的念頭會自動消融、解體³⁶¹。

因此以大圓滿的方式來說，念頭是自生自解的。措尼仁波切如此解釋大圓滿自解脫道的方式：「現在我們的情況是要培育自本覺，讓它能夠以一種對本覺相續的維持感來成長。當我們以這種方式修學時，各種型態的經驗會出現——感官印象、肉體的印象、

355 From 南開諾布仁波切的大圓滿教法開示：《自解脫道》

<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1801>

356 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁269。

357 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁90。

358 同前註，頁89。

359 同前註，頁55。

360 同前註，頁94。

361 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁99。

心裡的印象等。當覺性在印象呈現時被困住、開始聚焦於這些印象、選擇某些印象排拒別的、被這個狀況所帶走，都叫做散逸。相續被這種執取所打斷。但是當感官印象和所有其它印象的輸入，只是得以被體驗，而沒有失去本覺覺知特質的相續時，那麼這些印象就被解脫。經驗透過我們保任不散逸而被解脫³⁶²。」

祖古烏金仁波切更進一步地去解釋「自生自解」的意義：「一旦你認識你的本質為本初清淨，所有從你而來的念頭都會消融回返入你自身，在你自性的廣空之內。除此之外，念頭哪裡都不會去。這就是所謂的『自生自解』。³⁶³」 「當一位上師進行證悟之心的灌頂，傳授無二覺性的故灌頂予你的分別心，你的念頭活動被視為一種「自生自解」（自己生起的自生解脫）。一切的念頭活動都以覺性的表顯而出現。藉由認識念頭的來源，念頭就消融回返入覺性狀態的本身之中。³⁶⁴」

於是在這裡自解脫的重點就是，不要把注意力集中在表顯上，而是要認識本質，如此那表顯便沒有力量繼續留在任何地方。在此時刻，表顯單純是崩解或回折返入本質。當我們對離於概念思惟的本質越加穩定地認識時，其現為概念思惟的表顯越加沒有基地或基礎³⁶⁵。在那個時刻不僅沒有形成新的業或新的概念，相反地，這是業與概念心的「消融」。自生覺性的禪修會消融過去思惟的習慣與業力心境的習慣。於是頂果欽哲法王說：

「由於這個法門是真實解決輪迴所有問題的方法，我們愈習慣去修持它，愈能消業。當

³⁶² 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁279。

³⁶³ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁73。

³⁶⁴ 同前註。

³⁶⁵ 同前註，頁160。

新的業力不再形成，過去的業習消失殆盡時，我們會證得圓滿正覺³⁶⁶。當須捨者從其本身、從須捨者解脫時，就叫做自解脫³⁶⁷。」

而在大圓滿法中，自解脫的法門可以隨即傳授給弟子。它既不要求出離，也不要求轉化。但如果行者能力不夠，自解脫便不能達到具體的效果。正因為如此，大圓滿法建議行者採取最適合於個人環境與自身能力的任何一種方法，直至他真正具備了關於自解脫見地的認知，這是行者務必小心在意的³⁶⁸。

三、三種程度的自解脫

班智達無垢友說過念頭解脫的發生有三種方式：「一開始念頭的解脫透過被認出，猶如遇見老友；在中間，念頭本身的自解脫，猶如蛇結的解開；在最後，在念頭出現時的解脫，既無害也無益，猶如賊入空屋。³⁶⁹」

措尼仁波切則將三種解脫方式稱為：一、現起即解脫，二、自然解脫，三、離於利弊的解脫³⁷⁰。以下分別說明這三種解脫方式：

1. 現起解脫

第一種現起即解脫猶如在水上作畫，指的是當認識覺醒狀態的時刻便消融的念頭³⁷¹。

也就是說，「於二六時中所生起之意念，若了悟其本性，則自消滅外，別無他往。如水

³⁶⁶ 措尼仁波切：《覺醒一瞬間》（新北市：眾生文化，2014年），頁96。

³⁶⁷ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁85。

³⁶⁸ From 南開諾布仁波切的大圓滿教法開示：《自解脫道》

<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1801>

³⁶⁹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁89。

³⁷⁰ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁213。

³⁷¹ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁72。

中之畫，於清淨覺性中所生之意念，亦必融回覺性中。³⁷²」蓮花生大士另以雲霧蒸氣的比喻來描述這樣的狀態：「雲雨煙霧及蒸氣，雖生亦從虛空體，仍然歸化於虛空。謂隨起分別，不視為過失，而亦不隨彼行，住不散亂。如隨所生一切妄念，應知為明知所顯，不應遮斷，隨其任運，則能於初生處得自解脫。³⁷³」

而頂果欽哲法王如此描述第一種解脫：「一開始念頭被認出來，然後指認的本性應該在我們上師所直指的法性見中解脫。當它被解脫時，就離於根基與根本，沒有留下任何痕跡。」吉美·林巴在《遍知車乘》中也說到：「於本覺中，客體的顯相，並不會具體化，而既然本覺也不會和客體相混，對於輪迴的感知就像是水中作畫一般，而有著薩哈拉尊者的寧靜微笑，此時，所謂的斷離和對治便自身解脫了。對於本覺不顯露任何貪著或拒斥，因此便不會落入客體的場域，於是，在輪迴和涅槃的解脫界中，便有著怕當巴·桑傑的燦爛光耀³⁷⁴。」

措尼仁波切歸納現起解脫有兩種發生的情況。第一種現起解脫是發生於當我們在座上修時，若處於本覺的相續之中，但是對本覺的指認開始有一點模糊，代表明性開始擴散，對空性的察覺開始變得薄弱些，當我們就快要開始散逸時，藉由不造作的正念使明性再度認出其空性，此時「念頭的形成立刻就消融、解脫了。³⁷⁵」就如同在水上作畫

³⁷² 邱陵：《藏密大圓滿法選集》（台北市：新智，1995年），頁142。

³⁷³ 龍欽巴尊者：《仰兌》（台北市：密乘，1985年），頁37。

³⁷⁴ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁204-205。

³⁷⁵ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁214。

一般，幾乎在開始畫的同時就消失，此時「念頭的現起與消融是同時的。³⁷⁶」；第二種現起即解脫的狀況則是在座下中。此時我們已散逸，但一個強烈的念頭突然間來了。而依某種程度的修學我們知道要認出此狀態，於是就回到本覺中。「念頭的強度使我們能夠認出心性，此念頭也立即消融了。³⁷⁷」

頂果欽哲法王也提醒我們，即使能做到念頭如「水中作畫」般地消融，但我們仍應當不斷仔細地觀察自己，因為我們有粗重跟微細的念頭，當粗重的念頭被認出，且許多念頭同時冒出來時，就如水面的畫作一般，因此我們可能會認為自己的心不散亂、已經認出了念頭，且沒有留下痕跡。但微細的念頭的出現是非常隱密的，依然會累積業力，如果不能解脫這些「伏流」，許多念頭便會聚在一起並產生反應³⁷⁸。

2. 自然解脫

第二種解脫稱為「自然解脫」。這是念頭消融更進一步的方式，且「不倚賴對治法」³⁷⁹。第二種解脫「來自於認出任何型態的念頭其本體是、且永遠都是本覺的事實」³⁸⁰，也就是說沒有需要被解脫的主體。在這樣的解脫狀態下，本覺的穩定又更進一步了，不管發生任何事，本覺始終在位，且能靠本覺自己立即處理念頭，從來不會有另外一種對治法來處理任何念頭³⁸¹。第二種解脫所使用的譬喻是自行解去其結的蛇，我們不需要去

³⁷⁶ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁215。

³⁷⁷ 同前註，頁216。

³⁷⁸ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁92。

³⁷⁹ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁235。

³⁸⁰ 同前註，頁217。

³⁸¹ 同前註。

擔心蛇自身的糾纏，就算糾結在一起，當牠們要移動時，牠們就會自行解套。這個隱喻也說明念頭煩惱的本性就是本覺，本覺是可以自行解套的³⁸²。頂果欽哲法王對於蛇解自結譬喻的解釋是這樣的：「在中間，念頭的自解脫像是一條蛇打結會自行解開。」在第二種自解脫的狀況中，當我們「見地的力量變得更強大，念頭的力量則更為薄弱，蛇身本身就是能解開自身的對治。」也就是說，須捨者本身就是對治，就會自行解脫而無需尋找某種別的對治³⁸³。祖古烏金仁波切則是說：「一旦行者能立即認出佛性，便根本不必再運用任何額外的技術。在念頭開始有動靜的片刻，念頭自身即可解脫……這個例子說明了修習的越加穩定。」

3. 離於利弊的解脫

第三種解脫的方式是離於利弊的解脫，這只會發生在熟稔大圓滿禪修的人身上，也稱為「對修習的穩定或圓成³⁸⁴」。這種解脫的重點就是，行者清楚了解任何事都是本覺的自然表達，並且可以長時間維持在本覺的相續中，任何顯現都從未傷害或干擾本覺的相續：既無利益也無傷害³⁸⁵。在這樣的狀態中，念頭、感官的任何感知與煩惱、任何所現都無妨、都自然解脫。因為「客體的涉入、主體的涉及、和牽扯的執著的整個機制——

³⁸² 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁218。

³⁸³ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁91。

³⁸⁴ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁71。

³⁸⁵ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁219。

所執著者、執著本身、和被執著的對象的全部——都全消融了，解脫了。」這也就是五毒轉為五智的時刻。輪迴不需被拒絕，因為已自身本淨³⁸⁶。當熟悉這點時，即使念頭仍以業串習的流動而活動著，念頭卻沒有任何東西可以勾住我們³⁸⁷。

頂果欽哲法王於他的開示中為我們更清楚地解釋，這三種階段解脫的作意程度。第一與第二個階段的自解脫，其差別在於自性見³⁸⁸的力量大小，第二種自解脫的自性見力量大於第一種。而共通點是在於仍有作意，只是第二種自解脫作意的程度比第一種要來得小而已。到了第三種自解脫——賊入空屋時，我們已經獲致對自性見的信心，不管賊有無進空屋，都無益也無害。念頭會現起，就像是倒影般，但在念頭出現的那一刻，自性見也在那兒，因為自性見比念頭還強大，念頭就會自動地毫無立足之地與無根。假如我們能夠保任在這種狀態的持續而沒有留下任何痕跡，這就是所謂的解脫。³⁸⁹

如果還沒有做到第三種解脫的程度，那我們能做的首先就是「去看著貪念和嗔念的出現」，接下來「去看著它們是否被我們曾覺受過的見所封印」。假使被封印了，那我們應觀察「念頭是否被解脫而沒有留下痕跡」，沒有產生任何反應³⁹⁰。

要達到這種解脫，在一開始當妄念冒出時，我們應該要認出妄念。當這種指認以曾被直指的見所封印時，念頭就會被解脫為無立足之地與無根。當念頭被解脫時，應當不會留下任何痕跡。假如還有痕跡，就會再產生業。假如沒有留下任何痕跡，就是念頭被

³⁸⁶ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁221。

³⁸⁷ 同前註，頁235。

³⁸⁸ 即本覺。

³⁸⁹ 頂果欽哲法王：《本淨——樞擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁92。

³⁹⁰ 同前註。

解脫的徵兆。³⁹¹當我們圓滿了這個見，之後所謂的解脫便不涉入解脫者與某個剛被解脫的東西，這就是對自性的信心³⁹²。念頭光是被認出還不夠，這種認出必須是解脫的。假如這種認出進一步以自性見來封印，念頭就會消失。³⁹³

除了以上傳統上常引用的例子外，南開諾布仁波切對於三種自解脫（Cherdrol, Shardrol, Rangdrol）所舉的例子分別是：露珠被陽光照射而蒸發、雪落入海之瞬間融化、像森林之火自然地擴散。第一種比較基礎的自解脫方式被稱為「切卓」（Cherdrol），意即「觀察即解脫」（one observes and it liberates）。當我們從覺觀中散亂了，每當二取分別生起，就觀察令人分心的念頭以認知其真實本性，然後二元垢障自解脫於每一瞬間，於其中念頭被清楚地觀察到，而本初狀態又再度全然顯露。第二種較進階的解脫方式稱為「遐卓」（Shardrol），意即「生起即解脫」（as soon as it arises it liberates itself），雪代表了各種不同的感官接觸，或基於二取執著之情緒煩惱。故當有任何感官上的接觸時，它即解脫了它自己，甚至不需任何努力勤作去維持覺知。第三種最高的解脫方式稱為「容卓」（Rangdrol），意即「自地自解脫」（of itself it liberates itself）。這是全然無二、即時、瞬間的自解脫，在此主、客幻覺上的分離自行崩解，而行者之慣常見識——受限囚籠、我執陷阱——得以打開進入本來廣闊的視野。吾人得以契入並享受豬能量之遊舞而無有所限。此境相之發展據說像森林之火擴散，直至主體感自然而然地消退，吾人便體驗到本初智慧，於其中，一旦客體生起，便會認知到其空性與自身狀態之空性並無二致。空性與境相顯現之無分別，以及覺知狀態與空性之無分別，皆被同時體驗到。於是一切事

³⁹¹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁88-89。

³⁹² 同前註，頁99。

³⁹³ 同前註，頁89。

物皆可說是「一味」了，那便是主體與客體二者之空性，至此二取完全被克服³⁹⁴。

四、以煩惱為道用

巴楚仁波切根本頌摘錄：

「此時貪瞋與苦樂，客塵分別盡無餘，認識當中不延續。」

「現起方式與前同，解脫方式殊勝要，無此，禪修落謬道；有則無修法身境。」

(一) 大圓滿法對煩惱的態度

不同乘解脫煩惱的方式也不同。在顯宗因乘中，煩惱屬於敵患，當煩惱現起就要採取相對應的對治法。在菩薩乘中，煩惱被帶入為道並轉化為空性。在密咒金剛乘中，煩惱在道上被轉變。金剛乘的主要特質，就是在如何有效地對應煩惱³⁹⁵。譬如在瑪哈瑜伽上，藉由雙運的解脫將煩惱帶入為道用。在經部的阿努瑜伽中，煩惱被轉化為樂、明、無念智。而在大圓滿中，當煩惱現起時毋須排拒也不用採取對治，只需保任在不作意、本俱正念時。³⁹⁶

因此大圓滿教法對於煩惱的觀點，與其他乘不同的地方在於，不需要去捨棄、轉化煩惱，如果可以認出煩惱的清淨本性，便可了知煩惱即菩提、妄念即法身，心的迷惑狀態可以是它本身最佳的對治³⁹⁷。因此大圓滿對煩惱的觀點並不是負面的。措尼仁波切如

³⁹⁴ 南開諾布仁波切：《水晶與光道：經、續與大圓滿》（台北市：象雄文化，2018年），頁136-138。

³⁹⁵ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁255。

³⁹⁶ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁56。

³⁹⁷ 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁133。

此敘述金剛乘行者應對煩惱抱持著的態度：「一個金剛乘的修行者，不應該批評煩惱是可怕的某種東西。反而，吾人應該放下對煩惱的執取，並認出其清淨本質，利用煩惱的力量來認出本覺。這是一個極為重要的要點。但是煩惱得透過這個過程而被解脫。煩惱變成解脫，是什麼意思？這不表示我們要防止煩惱的生起，像是關起門一樣。也不表示我們應該以對『我』和『他人』的執著，來抓住任何所生起、任何展現出來的東西。反而，只是讓其消融、消融，再次地消融；於是煩惱中的能量，變得羽翼豐滿、完全綻放。這個最重要的時刻——煩惱即智慧——是密咒金剛乘中不共、獨特的特色。³⁹⁸」因此措尼仁波切說：「從大圓滿的觀點看來，念頭生起又怎樣？沒什麼大不了。煩惱生起，沒問題，沒關係。煩惱有權利生起，你也有權利不要去執著。我們應該不要干擾了煩惱的自由，也不要讓我們權利被影響或帶走。³⁹⁹」

而大圓滿的觀點除了不再將煩惱視為障礙之外，甚至當我們對覺性的認識有一定的把握時，在生起三毒、五毒時更能夠使我們認出覺性。祖古烏金仁波切如是說：「其實當我們受念頭強力網綁之時，或是譬如在生氣的當下、遭煩惱湧浪逮住之時，比較容易認識覺性的赤裸狀態。」⁴⁰⁰感受極大悲苦、巨大恐懼、強烈憂心，對修行來說反而是更

398 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁255。

399 同前註，頁267。

400 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林文化，2011年），頁26。

穩當的所緣。⁴⁰¹舉例來說，如果我們正因致死之病而苦，且正當臨終之際，若能憶起而在將死之時觀看自心本性，我們的覺受和一般休息時的平靜便會大不相同，由於煩惱的強度，使我們能更準確地覺觀心性⁴⁰²。

由於這樣的觀點，措尼仁波切甚至如此大力讚揚具有猛烈煩惱的行者：「有時你發現大圓滿的修行者有著熾熱的煩惱，如火般熾燃著，但同時，當這些煩惱不太活躍時，這些人可能是非常聰慧、非常敏銳的。有時他們非常有愛心、非常仁慈、非常慈悲，有時他們充滿了虔誠心。當他們生氣時，火冒三丈，但他們可能非常敏銳。當這種人，同時有著強烈的激情和非常敏銳之心的人，和一位具德上師有關連時，他或她可能真的了解大圓滿的法教；法教是這般教導的。對某個煩惱百分之百完全綻放的人來說，其聰慧和敏銳心智也同樣有百分之百活化的可能，其虔誠心或悲心也可能百分之百充分顯現。在今日的時代裡，有很多像是這樣的人。⁴⁰³」

噶千仁波切亦如此肯定將三毒轉為道用以增長覺性的可能：「實際上，對於在修持的人來說，煩惱越強烈，了證果位（菩薩地）的速度就越快，煩惱的力量，能使行者於道上加速成長。」⁴⁰⁴因此以大圓滿的觀點來說，煩惱愈是猛烈、愈是強大，我們認識本初覺醒性的潛能就會愈大。⁴⁰⁵

⁴⁰¹ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林文化，2011年），頁26。

⁴⁰² 同前註，頁26-27。

⁴⁰³ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁254-255。

⁴⁰⁴ 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁169。

⁴⁰⁵ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林文化，2011年），頁26。

(二) 五毒自解脫

金剛乘有一個重要的原則：心的迷惑狀態即是它自己最佳的治療。換句話說，當忿怒、執著或心胸狹窄時，我們需要認識煩惱的本質。在那個剎那，煩惱就完全消失了⁴⁰⁶。五毒的本性是五智。壓抑毒的法門沒有揭露這些智慧。如同太陽升起時，黑暗無法持續，在認得心性中，沒有煩惱會繼續存在⁴⁰⁷。我們的心本來就在本覺的狀態中。無論經歷何種心境，厚重的無明愚癡也好，火冒三丈的嗔恨也好，我們都不曾離開本覺的狀態。我們的心一直都在本覺之中，但我們卻不一定時時有所覺察。無所覺察時這個本覺體驗就無從延續。本覺遠離概念的體驗、本覺智慧的閃現，總是被中斷，這個「中斷」就是所謂的「覆蓋」或「遮障」；了悟則是完全克服這種中斷的狀態，如此，本覺的體驗便能相續不斷。⁴⁰⁸

假使我們知道並熟悉解脫的要點，且對自性具有信心，不管我們所做何事，煩惱在出現時就會被解脫。即使貪、嗔現起，假如我們認出其本性是空性，並安住在空性中，根本不會有對境的貪、嗔。假如我們認出了貪和嗔的真正本性，這本身就是對治。假如我們認出了此對治的本性，樂空和明空的覺性，且任此覺性裸然，我們就會見到在此覺性的本然狀態中，從未有過任何貪或嗔，沒有貪或嗔生起的任何根基，這就叫做法性的狀態，在此，心無立足之地，也沒有任何的顯發力。這就是遍知持明吉美·林巴談到他晚年發生的一件事情時，記載在其傳記中，所說的：「此輪迴之心從三解脫門而離於聚、散。」⁴⁰⁹在這裏空覺並不是我們必須轉化煩惱而成的事物，煩惱的本質已經是這種無別的空覺⁴¹⁰。

⁴⁰⁶ 祖古烏金仁波切：《如是（上）心要口訣篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁134。

⁴⁰⁷ 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁104。

⁴⁰⁸ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁63。

⁴⁰⁹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁83-84。

⁴¹⁰ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁124。

而關於五毒自解脫的方法，蓮花生大士說：「由於這五毒具有法性的自性，因此必須讓它們自然消融，原地解脫。貪、瞋、痴、慢、疑（嫉妒）一樣，它們空無位置，因此沒有出處。其次，它們沒有地方，既無所依也無實體。最後，它們空於本質，既無顏色也無形狀。五毒情緒在原地消融，不留下任何痕跡。本始覺性變清醒萌露，念頭解脫為法性，二元對立之繩被斬斷。了悟這個之後，當你在修持時，不論哪一種五毒情緒生起時，都將萌現為法性，無須拒絕。本覺是不需要被製造的。這是讓五毒自然解脫的指導⁴¹¹。」

噶千仁波切的大圓滿上師——堪布門色仁波切，在《椎擊三要》的注釋中如此舉例如何取三毒為道用：「例如：美女金剛持，妓女將貪欲轉為道用，劣種缺肢者將琛瞋心轉為道用，成就者羅瓦巴將愚癡轉為道用，玩遊戲的孩子將遊戲轉為道用。」⁴¹²

蓮花生大士更為我們舉例以貪欲為道用、使其自解脫的情形：「首先，讓貪欲完全展現全貌；然後，在造業之前，將之作為道用。由於是你自己的心讓貪欲的耽執固化、具體化，因此當這個心態本身揭顯為無相覺性時，吉祥緣起便圓滿而成了。若沒有這本覺作為基礎，貪欲便無法成為修道。……將貪欲作為道用的實際方式是，深觀貪慾本身，讓貪欲處於本然狀態之中，不加干涉，然後貪欲本身會清晰鮮明地顯露為赤裸離念的本

⁴¹¹ 蓮花生大士：《蓮師心要建言》（台北市：橡樹林，2010年），頁195。

⁴¹² 噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁168。

覺；在本覺當中，大樂與空性是無二無別的。⁴¹³」

除了貪欲自解脫外，關於嗔念自解脫，祖古烏金仁波切如此描述：「當我們如此抓狂而覺得自己是一團熾燃大火，全都是憤怒之時：如果我們認識自己的本然面目，並且放下，此時我們覺醒的狀態是全然赤裸，比起一般時刻來得更為明亮且鮮活。⁴¹⁴」南開諾布仁波切也更詳細地舉例說明嗔念自解脫：「『自解脫』正是我們應當實施于日常生活中的行為。以嗔怒這種煩惱為例。我們已經瞭解了採取出離道或轉化道修的人分別會如何對待嗔怒。並且上文中也提到，密續裏將煩惱轉化為智慧的能力，需要多年的修煉才能得到的。但轉化仍然存在著二元的觀念，即有被轉化的煩惱與所化成的智慧之分。大圓滿法行者在瞋怒產生之時，既不去壓抑，也不去轉化怒火；而是不假思索判斷地區覺察它。這樣，由於得以放鬆寬坦的安住其本然，瞋怒將會從其自性中自然消融解脫。一般而言，當一個念頭或煩惱產生之時，個體都可以體察到兩個分明的過程：例如首先是動了瞋怒的念頭，接下來則落入其思索判斷的過程並付諸行動。修行自解脫道的行者必須關注心識尚未進入思索判斷的剎那。能保持明覺的人，其任何念頭或思維的動盪都可好比一片雲：開始小如雞蛋，隨後逐漸增大，漸至大如山峰一般。然後同樣的，它們逐漸減小，直至全部消失為止。」⁴¹⁵

⁴¹³ 蓮花生大士：《蓮師心要建言》（台北市：橡樹林，2010年），頁161。

⁴¹⁴ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北市：橡樹林文化，2011年），頁27。

⁴¹⁵ 出自南開諾布仁波切：《大圓滿自解脫道》<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1801>

因此總結以上所舉的兩個例子可以說明，在大圓滿中對於貪、瞋的自解脫方法為「在瞋心的時刻裡，認出本覺。在貪欲的時刻裡，認出本覺。假如你已經知道要如何認出本覺，就不用倚賴別的對治法，來止息或摧毀那個特殊的煩惱狀態⁴¹⁶。」因為在認識心性的剎那，其本身即是覺醒狀態的三身，在那個當下，貪、瞋、痴三毒⁴¹⁷失去力量，它們消失了。當我們完全習慣於認識心性時，貪、瞋、痴三毒不再有立足點，無法造成任何傷害⁴¹⁸。

所以祖古烏金仁波切認為，唯有認出本覺而使三毒（五毒）自解脫，才是最究竟淨除煩惱的方式：「唯有當我們不間斷地保持空覺無別的認識時，三毒才會永遠消失。我們必須透過修持，逐漸習慣於認識心性。在看見心性時，所有的三毒都會在同一剎那消失，但這不表示三毒不會再生起。只有一個方法能夠永遠離於三毒，永遠終止輪迴，那就是完全地認識心性，日日夜夜不間斷地看見無別的空覺。除此之外，我們無法盡除三毒，因為從無始的生生世世以來，我們就已經擁有三毒的習性⁴¹⁹。」

（三）、知一全解

一旦知道如何認識一個念頭的本質，就會知道如何去認識其他的念頭，其程序是相同的⁴²⁰。祖古烏金仁波切說：「認得本覺被稱為『具一全俱王』，它的意思是在任何時處，

⁴¹⁶ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁259。

⁴¹⁷ 或五毒。

⁴¹⁸ 祖古烏金仁波切：《如是（上）心要口訣篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁75。

⁴¹⁹ 同前註，頁256。

⁴²⁰ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁188。

有它就夠了。本覺就足以應付我們會碰到或即將束縛我們的八萬四千種煩惱。已經嫻熟於此的行者不用另求其他法門。如果我們被激怒生氣，不需要刻意地修持慈悲心，想著『那個人多可憐，我應更慈悲些』等等。只要單純地認得本覺就足以立即消融這煩惱，即便它是瞋恨或其他情緒。本覺是『由此就一切俱足』的法門，可以處理任何情境⁴²¹。

而所謂的任何情境就是，即便是五毒煩惱或任何五妙欲樂，也都能平等地使其自解脫。不論煩惱是貪、瞋、癡、慢或疑，解脫這五毒的原則都是相同的⁴²²。在這裏不管念頭的內容為何，處理念頭的方法都是一樣的，我們只要認識思惟者的本質即可⁴²³。除此之外，如果「沒有將本覺當作通用對治方法的肯定，總是會有種需求，要在當下的時刻做和應用，要努力遮掩或是準備戰鬥，而不是僅是當場認出本覺的體性，做為任何可能發生之煩惱狀態的唯一對治法。⁴²⁴」

因此措尼仁波切說：「我們需要讓本覺的自然力量得以完全呈現。面對本覺的自然力量，完全顯現，一切煩惱就喪失其力量，並成為本覺的一部份。⁴²⁵」在認得心性的同時，煩惱也無以持續，這就是證悟本來覺性之時，而五毒之中無一例外，也是相同的情形⁴²⁶。因此「不管八萬四千煩惱的任何一種湧現，一旦我們已認出了本覺，任何狀態的解決就僅是一再、一再地認出本覺。真的沒有別的方法。⁴²⁷」

421 措尼仁波切：《覺醒一瞬間》（新北市：眾生文化，2014年），頁274。

422 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁122。

423 祖古烏金仁波切：《如是（上）心要口訣篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁269。

424 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁259。

425 同前註，頁256。

426 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁82。

427 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁259。

(四)、大圓滿瑜伽士能將煩惱作為道用的徵兆

巴楚仁波切在《椎擊三要》根本頌裡，行持的部分提到：「煩惱的生起一如往常，但其解脫的方式卻大相逕庭。^{428 429}」這是在說明大圓滿瑜伽士的念頭生起的方式與一般人都相同，差別是在於解脫的方式：念頭沒有留下痕跡而是被認出和解脫，也就沒有迷惑⁴³⁰。沒有實修過大圓滿教法、沒有經驗的人，妄念一定會產生；而大圓滿的實修者，有經驗的人，妄念也是會產生。就妄念的產生而言，有實修的人和未實修的人都一樣，都會產生，這點完全相同⁴³¹。然而對一位真正的瑜伽士來說，無論起心動念多麼狂野，並不會帶來傷害。沒有任何動念，恍神的漠然狀態才是更大的敵人⁴³²。頂果欽哲法王舉例說：「比方說有一位相當資深的瑜伽士在人群中。他或她生氣或經驗到念頭的方式，正如同其他所有人一般——毫無差別。但煩惱或念頭隨後能夠消融的方式，卻是截然不同。我講的不是一位已經完全開悟的瑜伽士，那會是不同的情況。而僅是一位相當資深的修行者。在此的重點是，念頭、煩惱、和感知的確在本覺狀態中出現⁴³³」

一旦瑜伽士了知此大智的本性，即使他可能沒有觀想自身是本尊，不管他觀想了沒有，他的身體就是本尊。這是因為他對法性見的信心所致，法性見是生起次第中不變之見的凝聚力。即使瑜伽士沒有持誦許多的咒語，心住在自性中就是一切咒語的究竟、離詮智慧。當這種智慧被認出時，咒語的力量就完備了。但假如我們具有對法性見的信心，

⁴²⁸ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁260。

⁴²⁹ 現起方式與前同，解脫方式殊勝要，無此，禪修落謬道。

⁴³⁰ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁93。

⁴³¹ 巴珠仁波切：《三句擊要》（台北市：橡樹林，2018年），頁147。

⁴³² 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁99。

⁴³³ 措尼仁波切：《在俗世自在生活的大圓滿之道》（台北市：靈鷲山般若，2017年），頁260。

然後禪修本尊、持誦咒語，誅咒的力量與神通力就會自動出現，其他任何的工具都不需要⁴³⁴。

因此大圓滿禪修最基本的徵兆就是煩惱的減少，意思是觀看心性的修習能消融我們的三毒或五毒，而後者為我們本質未經認出的表顯。當我們認出本質的那一刻，煩惱便會消失無蹤，猶如火焰熄滅一般⁴³⁵。更進一步的徵兆，如同蓮花生大士對移喜措嘉佛母所描述的，當我們真正能將煩惱作為道用的徵兆就是：「當你不執著於煩惱與感官歡愉，並且能將之視為幻相，如此，即使煩惱真的生起時，你也不需要壓抑煩惱，因為它們不會再有所危害了。而當煩惱未生起的時候，你也不會有造作煩惱或歡愉的慾望，因為你已遠離了期待。當你可以這麼做時，煩惱便是以為道用了。試圖以煩惱為道用，然而卻仍執著於實有，就像蒼蠅困陷於蜂蜜中一樣。措嘉，要斷除這樣的偏歧！」⁴³⁶

達到這樣的境界便稱之為「等味」。當赤松德真國王問及蓮師：「擁有行持的平等味（equal taste）是什麼意思呢？」蓮花生大士回答：「『行持』在這裡指的是，不間斷地處於禪修之中；儘管實際上並沒有什麼正在禪修的對境，我們也不要分心散亂。無論是行走、移動、躺臥或是坐下時，你都要向溪河川流不息一般，在一切情境中將此牢記於心。

『平等味』意指去接納你所看見的、或是任何五根欲樂所展現出的一切，同時認出你的固有本性，遠離任何貪著或攀執；你對任何事物既不取受、也不排拒，就好比到了珍貴

434 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁96。

435 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁290。

436 蓮花生大士：《蓮師心要建言》（台北市：橡樹林，2010年），頁85。

黃金島上一般，這稱為『擁有行持的平等味』。⁴³⁷」敦珠仁波切在《山法赤裸引導》中也說到「等位」的情況：「無論是哪種感官場域、哪種對境，都要像小孩在寺廟佛堂前那般著迷地凝視。別控制特定的感官，而要持守當下的清新。讓它維持本貌，不作任何構想，不改變原來的形狀、質地，也不摻雜任何的分別執念。如此一來，一切的顯相都會生起為本覺明、空的赤裸本智。⁴³⁸」

一般在藏語裡面常譯為「開悟」的字是 jang chub，有兩個音節，jang 意思是「淨化或清除了所有的污穢、暗昧」，chub 意思是「完整或圓滿的了解一切現象的本質」。對於大圓滿瑜伽士來說，任何一切現象都可作為道用，因此頂果欽哲法王說：「對於某個有了解脫訣竅的人，任何念頭的生起都是智慧的化現，就此而言，據說一切現象都是智慧的化現⁴³⁹。」

（五）見由高降，修自低起

以煩惱為道用的另一個重點便是不要輕忽微細的業力因果，大圓滿的行者應不昧於因果，但並非指具有見地後從此便可為所欲為。蓮師曾說：「雖然『見』應該如天空般廣大浩瀚，但是你的『行』卻要保持如青稞粉那般純淨精細。」當你在修持『見』時，你應該要像天空那般不偏不倚、了無分別，如天空那般廣大浩瀚、無邊無際。另一方面，

⁴³⁷ 蓮花生大士：《蓮師心要建言》（台北市：橡樹林，2010年），頁54。

⁴³⁸ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁204。

⁴³⁹ 頂果欽哲法王：《本淨——椎擊三要口訣教授》（高雄市：雪謙文化，2017年），頁96。

你的行為應該盡可能小心謹慎地區分利或弊、善或惡。一個人可以結合『見』與『行』，但是卻不要混合兩者或失去其一。這是非常重要的⁴⁴⁰。」

若是在「行持」中失去「見地」，則錯失了整個大圓滿修持的重點。蓮師說：「切勿在『行』中失去見，如果你在『行』中失去見，你將永遠不會有解脫的機會。⁴⁴¹」在『行』中失去見就是只想到善與惡、什麼是道德與不道德。一個人正是透過『見』而獲得解脫，如果在『行』中失去見，將永遠不會解脫。

而在『見』中失去行，意味『見』（空性）被施加在一個人的所有行為之上，這個人可能會說：『善是空虛的，惡也是空虛的，每一件事物都是空性，因此有什麼是重要的？』因此忽略了善惡因果。因此蓮師說：「切勿在『見』中失去行，如果你在『見』中失去行，你將偏離進入『黑暗的滲透』之中。⁴⁴²」

若是弟子僅止於理論上的瞭解，認為：「在大圓滿的系統裡，沒有禪修的對象，也沒有主要的見地，更沒有需要修行的目標。」這樣就會停在所謂「虛無主義」（視一切皆無）的觀念，是會完全阻礙修行上的進展⁴⁴³。因此如上所述，若是在「見」與「行」中無法達到平衡，產生偏離的話就會產生嚴重的過患，因此這是一個特別重要的行持要點。

⁴⁴⁰ 祖古烏金仁波切：《如是（下）實修問答篇》（台北市：橡實文化，2010年），頁97。

⁴⁴¹ 同前註。

⁴⁴² 同前註。

⁴⁴³ 祖古烏金仁波切：《修行之道》（台北市：葉正沛，2006年），頁251。

第六章 結論

本論文首先從現代人遭遇的問題切入，思考自古流傳的大圓滿教法能於現代情境的應用程度，接著對大圓滿法做一總體介紹，以《椎擊三要》為主要依據討論大圓滿法的見、修、行，並嘗試探討大圓滿教法解脫煩惱的核心理論與實踐方式之後，所得到之重點結論如下：

一、 不立一切見、修、行、果的大圓滿法：

雖說本論文以《椎擊三要》為根本，將大圓滿法拆分為見、修、行三個部分去討論，而證果位並沒有在本文提及，但究竟上而言，一切見、修、行、果，實無分別。

首先在大圓滿中，由於認出本覺即得見地，而修持的過程也是不斷地認出真正的本覺，因此「見即是修」；再來由於修持認出本覺的關係，會自然產生自解脫的行持，因此「修即是行」。而修行並不是為了要朝著證果位的目標邁進，在修行的同時本覺會自然展現，果不求自來，因此修行即是證果。

祖師蓮花生大士在《金剛亥母甚深引導法》最後一章〈智慧決定本然清淨見〉中提到：「離事智慧密意中，無有境行無有果，無見無修亦無行，即是果位之佛陀。」⁴⁴⁴ 雖說大圓滿法不立一切見修行果，但這只是從究竟的層次向下看時產生的狀況，若是方便我們凡夫概念心來理解的話，仍有其獨特的見修行果：基是我們的本性，而我們因為障蔽之故和它失去直接的連繫；道（見、修、行）則是為了保持對本覺的認識、讓基遠離障蔽所運用的方法；果地則是當我們離於障蔽、完整證得本覺的結果。解脫的「基」、「道」、

⁴⁴⁴ 郭耀華：《寧瑪派大圓滿法見地與修行果研究》（北京：中央民族大學哲學與宗教學院博士論文，2010年），頁 231。

「果」都在本覺相續的一性(single essence)中圓滿。⁴⁴⁵著名的大圓滿上師祖古烏金仁波切說：「大圓滿的獨特所在，就是其見地全然離於各種觀念。這個見地稱為「果地之見」，意指毫無任何概念型態。」⁴⁴⁶

然而為何說不立一切見修行果呢？事實上，「基」與「果」之間並無差別。只是在「基」的狀態之中，證悟的品質尚未被認識，但它們卻在「果」的時期展現，而在「道」的時期，如果我們不努力精進，「果」將不會顯現。無論是在普賢王如來的果位層次，或是在行者的修道層次，普賢王如來和普賢行者的赤裸本覺之本質，兩者毫無二致。⁴⁴⁷由於本覺不論是在基位、道位、果位等任何一個階段，從來沒有改變、增減過，差別只在於認識的程度、遠離障蔽的大小而已，因此我們才說「不立一切見修行果」，因為到了究竟圓滿認識本覺的最後階段，見修行果已然無任何差別。此外，如果透過大圓滿的實修了悟了內心實相，僅僅只是認識這個項目，就等於九乘次第這些乘門的見地、觀修、行持，全部都可以得到，全部都可以了解了⁴⁴⁸。所以我們說大圓滿法不立一切見修行果。

二、大圓滿自解脫道的個體化歷程：

本研究統整出的另一結論為，不論我們試圖應用來解決煩惱問題的方法為何，不管它是哲學上的、心理學上的，甚至是宗教上的方法，只要此法仍站在二元對立的觀點，於其本位上便有著無法完全盡除的限制；若能採用超越二元的方法（如本論文主要研究之大圓滿法），解決煩惱問題將會更快速、更究竟。我們絕對不能說這些仍保有二元對

⁴⁴⁵ 祖古烏金仁波切等：《大圓滿之歌》（台北：橡實，2011），頁 12。

⁴⁴⁶ 祖古烏金仁波切：《彩虹丹青》（台北：橡樹林，2011），頁 43。

⁴⁴⁷ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013 年），頁 59。

⁴⁴⁸ 巴楚仁波切：《三句擊要》（台北市：橡樹林，2018 年），頁 138。

立觀點的方法完全沒有功用，它們或多或少都在幫助個人的整合之道。透過出離煩惱之道也許可以使人們暫處於相對寧靜的心態，並且可以解決一些不算太嚴重的問題，然而此道只是處理了表面的問題，如石頭壓草般費勁又不得力，甚至難以對治以猛然之姿迅速生起、綻放的劇烈煩惱，這也是諸多煩惱的對治法之限制所在。

轉化道則藉由象徵而使意識與無意識達到統合，幫助個體化歷程的進程。分析心理學派的榮格畢生提倡各種藉由解讀意象以探索無意識的方法，幫助人們整合意識與無意識的衝突，使這兩個對立面的融和結合，使認識增強、人格擴展。分析心理學試圖幫助人們在個體化的道路上，捨棄壓抑或否定的方式、透過對立面的轉化來調和精神中的衝突、帶來統一，彌合了有意識的自我與無意識之間的裂痕，朝向超越一切對立的境界努力，一旦創造出更廣闊的人格，意識就會增強，發生轉化，一個新的人格中心——自性就會顯現⁴⁴⁹。只是個體化歷程的完成，就榮格的觀點看來似乎毫無盡頭。

金剛乘的轉化道亦是透過許多人格化的本尊「意象」來幫助我們進行轉化。這些原始意象或是『原型』是構成轉化道思想的原則，深植我們的潛意識當中。我們需要有意識地去洞察心中的心理層次才能理解其象徵意義⁴⁵⁰。宗薩欽哲仁波切談到「條件」是如何決定人類的心：「人類的心完全是條件式的：現在的你是由過去你的限制條件所決定的。金剛乘給你一種新的限制，它用一種比通常的幻覺更接近本性的觀想，取代你習慣上看待事物的方法。不僅對你本人，還包括你住的地方、周圍的環境、生活裡的混亂，一切外內構成你現象的所有事物，都以金剛乘的方便轉成壇城。⁴⁵¹」在金剛乘當中，輪

⁴⁴⁹ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 68。

⁴⁵⁰ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 93。

⁴⁵¹ 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013 年），頁 206。

迴的一切，不論是積極的、消極的、還是中性的，都能成為轉變為卓越智慧的途徑：「一切懷疑，激情都被套上軛具，成為奔向徹悟之路的車乘。⁴⁵²」其目的在於透過洞察、約束和轉化宇宙間的能動力量，永遠消滅痛苦⁴⁵³。

雖同為轉化道，但作為一個心理學家，榮格更加傾向於將神靈們視作各種情結的顯現、視作無意識的原型存在⁴⁵⁴。然而較高階一點的金剛乘轉化道的本尊擁有更進一步的內涵：「究竟的本尊存在我們的內心。我們透過認識出自己的真實本性並於中修持，而得到證悟⁴⁵⁵。」這樣的「真實本性」才是真正究竟的本尊——本尊並非獨立於我們之外的另一偉大神祕生命體。因此榮格與金剛乘轉化道雖同樣重視意象，卻於「空性見」中開始分道揚鑣。金剛乘轉化道究竟上的本尊意象，不論是寂靜相還是忿怒相，純粹代表了無二的清淨本質，以及完美證悟的功德，所有的手印、咒語、觀想，皆是為了使我們與本尊「合一」。

大圓滿的自解脫道，對比於捨棄煩惱的出離道，處理煩惱將來得更快速與直接，因為大圓滿行者非要將妄念至於止息，而是湛悟妄念之本性，在其生起之時，及知其所以然則自消滅⁴⁵⁶。所以並沒有壓抑與落於對治的問題。

不僅如此，大圓滿的自解脫道在煩惱處理的效率與究竟程度上，也更優於轉化道。因為在轉化道中，不論是否含涉空性見於內，都涉及了與意象的接觸，與一個「轉化」的過程。而大圓滿的自解脫道則跳過了這些步驟。然而跳過這些步驟並不代表跳過與意象的接觸，只是以不同的感知方法去接觸而已。在分析心理學與金剛乘轉化道中與意象

⁴⁵² Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 23。

⁴⁵³ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁 25。

⁴⁵⁴ Robert H. Hopcke：《導讀榮格》（台北：立緒文化，2009 年），頁 34。

⁴⁵⁵ 祖古烏金仁波切：《金剛語》（新北市：眾生文化，2018 年），頁 13。

⁴⁵⁶ 邱陵：《藏密大圓滿法選集》（台北市：新智，1995 年），頁 143。

的接觸，最初都摻雜了二元的概念。分析心理學的方法「試圖」卻「無法完全」粉碎這樣的觀念；而金剛乘觀想初始也免不了意識心的造作，觀想「自生本尊」與「對生本尊」時也免不了二元，之後才於圓滿次第中結合空性見成為合一相。即使行者藉由觀想的熟練度，及對空性見的熟悉程度愈來愈深，甚至可以於圓滿次第中開展觀想，但最初還是有個「轉化的歷程」存在。

然而大圓滿自解脫道接觸意象的方式卻與以上完全不同。行者一開始便認出本覺，因此安置自身於無二元的感知中，在這樣的狀態下直接認出煩惱的本性，因此煩惱即刻消融。跟大圓滿法比較起來，涉及意象的解析將會耗時繁瑣、事倍功半，當我們能直接認出煩惱的本性亦為清淨，就能盡除煩惱，這並非跳過意象的緣故，而是因為在究竟的觀點上實無名為煩惱之事物存在過，即使猛烈的煩惱與本初清淨的覺性依然無二無別。能夠快速盡除的原因是不涉入尚未脫離阿賴耶、阿賴耶識狀態的二元觀待纏縛，直接契入本智的非二元狀態，因而能使煩惱「自解脫」，這樣的方法較涉入意象的解析的方法而言，更加有效率且徹底。其關鍵在於：「如果主觀的「能知者」是清淨的，那麼客觀的對境就會是清淨的經驗。⁴⁵⁷」

因此大圓滿自解脫道的個體化歷程整合方式，便是透過直接認出本覺，來改變這個主觀的「能知者」。只要這個「能知者」改變了，其整合方式便能脫離原先「能所二執」的二元對立基礎。於此「離根」的狀況之下，即使行者生起煩惱，也因無執之故而消褪、脫落，而不復落入「種子起現行，現行復熏種子」的循環中。處於本覺的狀態中由於離根的緣故，每一次遭遇煩惱現起、陰影的影響，都是一次的整合，而這樣的整合橫跨了意識與無意識，亦沒有整合不完全的「殘留物」餘下，所有煩惱都能在本覺中無所來去

⁴⁵⁷ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁83。

地自解脫，其關鍵方法就是在於改變整合所發生的基礎，也就是藉由心之明性完全認出其自身的空性，來破除「能知者」、「所知者」的二元對立，如此一來，陰影、意象與自我的整合方式便徹頭徹尾地改變了，個體化歷程的整合歷程得以在認出本覺時即刻完成，只有在逸離本覺時才脫離圓滿狀態，而整個體化歷程的圓滿整合盡頭，便在我們再也不會逸離本覺時告終。

因此可以說，我們所有的問題皆出於二元對立，就如同大圓滿普賢王如來祈願文開頭所說的「顯有輪涅一切法，一基二道生二果，覺與未覺所幻變。⁴⁵⁸」，要能夠進行究竟的個體化整合，就要於整合基礎上根本改變二元對立的狀態，而個體化歷程整合的完成，便是在二元對立完全消弭之時。如果以大圓滿的觀點來嚴格檢視個體化歷程的整合的話，只要不是基於遠離二元對立的整合，都不能說是究竟，因為所有的迷亂煩惱都源於二取。既然大圓滿教法最擅長的就是藉由直指出本覺來幫助我們遠離二元對立的狀態，那麼它便能有效地幫助圓滿完成個體化歷程的整合，正如普賢王如來所說的：「普賢如來神願力，令一切於法界宮，現前圓滿成正覺。⁴⁵⁹」

而大圓滿個體化整合的歷程也因為這樣遠離二元的整合基礎而呈現不同的樣貌：大圓滿的動態整合是在「圓滿」與「不圓滿」中擺盪，在遭遇每一次的整合時行者就已體會到圓滿的狀態，並非整合完成後才能達到圓滿狀態，而「圓滿的圓滿」便是當這樣的擺盪完盡時，不再需要動態整合，也就是所謂的究竟涅槃——成就大圓滿的境界。

三、大圓滿教法對現代人的啟發：

⁴⁵⁸ 普賢王如來：《大圓滿普賢如來大力願文》（台北市：台灣智慧輪佛學會，2012年），頁2。

⁴⁵⁹ 同前註。

根據本論文的研究，大圓滿教法對於現代人遭遇的情境相當具有相當的啟發性與實用性，主要原因如下：

1. 一燈除盡千年闇

藉由以上的討論我們可以知道，若是掌握大圓滿教法的原則與方法，不論想要處理任何煩惱，就只要學一種方法——認持本覺而自解脫，不用學太多法門，因為所有煩惱不論屬於何種類，於自解脫道中解脫的方式並沒有任何的差別。由於煩惱種類實在太多，而且現代人的煩惱日新月異，種種身心靈失衡的症狀光怪陸離，甚至前所未聞。這個世界隨時在快速更新中，人們的煩惱型態亦然，倘若要研究每一種煩惱的成因，以及每一種煩惱的對治法，太過於麻煩且費力，這樣的方法看不見盡頭，而且也趕不上身心靈疾病產生與更新的速度。因此大圓滿這樣的方法對於現代人來說非常有效率。

2. 煩惱愈多愈猛，解脫機會就愈多愈高

現今是煩惱充滿的年代，不僅人們煩惱的數量暴增，猛烈程度也更甚過去相對平和、刺激較少的時代。而由於修持大圓滿教法的緣故，我們得以認識煩惱的清淨本性，於經驗上確實了知妄念即法身，而並非停留在理論階段。在無上密的階段，由於認持無分別之原始覺性的緣故，所破除之污垢即變成修法之方便⁴⁶⁰。五毒生起，但本質與自生覺性的本性無二無別，「自生」就類似之前說的「心的原初或俱生本性」的觀念。以大手印和大圓滿的觀點來說，缺乏這些鮮活有力、鋪天蓋地乍然而來的煩惱情緒，我們就少了很多覺醒的機會⁴⁶¹。當我們看到自己的五毒「正在生起」，就是看到了自生的覺性；當我

⁴⁶⁰ 邱陵：《藏密大圓滿法選集》（台北市：新智，1995年），頁281。

⁴⁶¹ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁115。

們看到五毒活靈活現、乍然赤裸無遮地顯露時，就有了更大的覺醒契機⁴⁶²。在現代這個鬥爭堅固期，人們少有友善的；彼此都想超越對方。我們這個時期的名稱可以歸因於此基本的競爭性。然而，這也是金剛乘對我們現在這個年代是很適用的原因。越是強而有力的煩惱，認識出我們本具覺性的潛力就越大⁴⁶³。既然煩惱即菩提，所以我們知道煩惱越多就等於機會愈多，煩惱愈猛烈，認出其清淨本性的機會也就愈大。若能於本覺的認持達到穩固，即使沒有出家或是遁世修行的入世在家人，亦能修持大圓滿法，並且我們身邊就有材料（煩惱）可以使覺性的火焰增長、身邊信手捻來處處皆是解脫的機會。

3. 不過時的教法：

雖然大圓滿教法的流傳已有時日，但其方法不僅從不過時，還很適合現代人，原因有二。

其一是因為不論運用於任何時代，大圓滿的自解脫皆適用於任何情況。大圓滿解脫煩惱的原則就只有一種，此方法超越古往今來、並且橫跨時空背景脈絡的限制，所以古老的教法不僅不過時，還能活生生地被運用著。而由於其不受二元限制的緣故，甚至還能在應用於處理煩惱問題的同時，作為現代心理學、哲學之增強補充，是故大圓滿教法從不過時。

原因其二是大圓滿具有口訣部特別的伏藏傳承，傳承的方式有別於經教乘。經教乘化身佛指的是史上記載的釋迦牟尼佛。佛陀的親近眷眾弟子都是善業福報具足的人，他們的業障已淨化到某種程度才得以親見佛陀、跟隨他、在修道獲得成就。而大圓滿密續化身佛的眷眾弟子，不一定總是正善之人，也不一定是已生起了悟的修道行者。密續

⁴⁶² 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁115。

⁴⁶³ 祖古烏金仁波切：《金剛語——大圓滿瑜伽士的訣竅指引》（新北市：眾生文化，2018年），頁223。

化身佛的眷從弟子混雜了比較多煩惱厚重的眾生，這就是為何有「密續在末法時代更具威力」的說法；密續的威力增強，是因為我們的心垢染頑強，且完全被煩惱所淹沒。由於這個原因，寧瑪派有許多教法先後被埋藏起來，隱藏了好幾世紀。蓮花生大士將這些教法埋藏在不同地點，以便在人心被強大煩惱污染的時代發掘出來。此時此際，這些教法將會產生極大利益。因此，密續化身佛不僅利益到具有善根善業的行者，也利益到那些惡業重重的人⁴⁶⁴。

而在藏密中，對於剛取出的伏藏有個特別的稱呼——「空行氣息依然溫暖的教法⁴⁶⁵」，這個名稱完美說明伏藏的新鮮特質，由於這些伏藏是成就者們為了防止教法的斷滅，以及為未來世的人們所量身打造而埋藏下來的寶藏，在埋藏的同時就已有其針對性，因此也更加適合現在的我們。過去蓮花生大士著名的預言：「當鐵鳥升空、鐵馬在地上奔馳，即是末法時代到來。藏人將像螞蟻般流散各地，佛教密法也將興盛弘傳全世界。⁴⁶⁶」於是當咆哮的巨大鐵鳥振翅飛翔，把藏人帶到我們的中間時，這不僅標誌著一個古老預言的應驗，同時也是精神世界和物質世界融合的時刻⁴⁶⁷。

綜合以上三點結論所說，本論文的主要特色是結合文獻學與詮釋學的方法，定錨於大圓滿中「認持本覺而自解脫」的教法，於文獻整理中由廣入深，挖掘其義理，並試圖兼顧義理與文獻。本研究中對於本覺經驗的探究與在現代生命中的實踐問題，則使用詮釋學方法，並輔以西方分析心理學的理论為工具來探索經驗的本質與實踐的情境，對大圓滿的教義與實踐方法抽絲剝繭，並對文本進行深度詮釋。採用詮釋學的原因則是因為「認出本覺」與「自解脫」皆涉及直觀經驗，並非義理推敲得以滿足，若輔以詮釋學方法則能有助於向當調層次推進，並試著滿足以下探索：1. 教法意義的問題。2. 思想體系

⁴⁶⁴ 竹慶本樂仁波切：《普賢王如來祈願文》（台北市：橡樹林文化，2013年），頁84-85。

⁴⁶⁵ From: <http://www.suttaworld.org/master/dwm.htm>

⁴⁶⁶ From: <http://freedomhill.pixnet.net/blog/category/740742>

⁴⁶⁷ Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁155。

的探究。3.在當代社會中的適應和發揚的需要。4.大圓滿教法與現代哲學、心理學對話的可能⁴⁶⁸。

因此在本研究中，研究者試圖以文獻學方法及詮釋學方透過對於寧瑪派大圓滿教法的漢譯及英譯本內容，對教義做一個比較清楚的比對釐清，為理解大圓滿教法的文本意義建立基礎，並且由於研究者自身的背景、興趣、前理解之緣故，嘗試對於寧瑪派大圓滿教法提出一個貼近修行者觀點的詮釋理解，以與其他建立在不同文化或學科的詮釋立場有所區隔，最後對於寧瑪派大圓滿教法的現代推廣與實踐，提供一個現代人容易切入的理解途徑，有利於修證行持。是故，本研究藉由試圖詮釋大圓滿教法的內容，希望能提供學界、宗教界不同角度的參考。

然而於本論文的研究內容主要有三個限制：

1. 語言文化限制

進行此研究時首先碰到的難題當為語言文化的問題，因為研究者無法看懂第一手文獻。舉例來說，當我們比對頂果欽哲法王開示的英文版《椎擊三要》——Erik Pema Kunsang 所譯的《Primordial Purity: Oral Instructions on the Three Words that Strike the Vital Point》，與劉婉俐中譯版《本淨：椎擊三要口訣教授》，以及噶千仁波切解說的版本《椎擊三要》中的翻譯會發現，見地的部分有些文句比較有些微的出入。由於劉婉俐中譯版《本淨：椎擊三要口訣教授》中的翻譯是奠基於英文版譯者的理解與詮釋上，這時就要再將張福成與法護所譯版本拿出來比對，會發現同為藏譯中的三者會比較相近。由於研究者對於文本的詮釋是基於對譯本的理解，因此只能從對比分析中盡量貼近文本的原義。

⁴⁶⁸ 賴賢宗：《佛教詮釋學》（台北：新文豐，2003年）。

2. 程度與經驗限制

由於本研究涉及大圓滿教法當中對本覺的認識與自解脫的行持經驗，所採取之觀點與進路勢必深受研究者本身之理解與經驗影響，因此才將範圍劃定於立斷（且卻）的見地之內，以試圖避免研究者對教法的理解不足，進而影響讀者的視角。因此若要深入探究其義理與實踐，研究者與讀者若能於接觸教法有更多、更深的接觸，則更有利於適當的詮釋與理解，此雖為本論文的限制之二，但盼能激起後來的研究者與讀者們對大圓滿教法進一步探究，甚至學習、實踐的興趣。

3. 受限於保密原則：

由於密法之所以稱為「密」，在某些階段弟子必須持守保密的誓言，因此有許多文本不能公開引用，它們通常會於其上標註：「未經灌頂與口傳不得受持」這般的字句。即使現今印刷、資訊、媒體的發達，使得許多密法流露於外，不再如過去般能嚴守秘密，研究者身為教法的學習者，基於對教法的尊重，選擇不公然揭開這些祕密的訣竅與特殊的修法。因此在研究上，雖然仍可依個人之所受持參考眾多的文本，但寫作上仍需揀擇，研究者為了謹守保密原則，只引用已允許流布的出版品，及討論不需保密的部份，於是研究之範圍也就受到能引用文本之限制了。

最後根據以上的結論，研究者根據研究的過程及自身的經驗提出以下建議，以供未來學者及行者參考：

1. 研究建議——於實務上

雖然本論文中提到大圓滿教法時，總是以一種相對正面的語言姿態去描寫，如：知

一全解、認識妄念為本淨、自然解脫……等等，這都是於已具備對本覺的認識，以及至少初步掌握自解脫的原則與方法下描述的狀況。若修持得並不穩固，或流於概念上的理解，修持教法仍會有其危險性所在。如宗薩欽哲仁波切所說的：「通過智慧來研究空性，偶然在剎那間會瞥見空性，但是，如果你不藉由思維和修行來熟悉這種狀況，悟境就無法穩定，很快的，煩惱就淹沒了它。⁴⁶⁹」甚至如敦珠法王所說的：「你和金剛乘三昧耶間的關係可比為一條蛇被放入竹筒中所能移動的方向：持守三昧耶而向上直達淨土，或是毀損三昧耶而向下墮入惡趣。只有兩條路可走，沒有第三條路。⁴⁷⁰」所以我們的修持必須穩固且離於概念，否則將會陷入危險。且邏輯推理與直觀現證需齊頭並重，如博珠·董阿·滇貝·尼瑪於《辨析見地與宗義》中說的：「佛性無法用絕對的證明來立論；並且無法以凡俗的感知來證明；而是要由推論的邏輯（比量），和聖者的直觀（現量）來證明。⁴⁷¹」透過修持，我們將得以訓練與推展意識的層次，並將形而上學轉變為經驗論⁴⁷²。

因此為了要趨於穩固，在正確習得教法之後，研究者依自身的經驗所提出的建議是，若於個人狀況許可之下，能夠進行閉關當然最好；若是不能，則要時時提起正念，盡力嘗試於諸時處不忘失已被直指出的本覺。

另一個重要的建議是，要能夠接觸具德上師是非常重要的。原因其一是如前述，我們無法透過閱讀理解來認識本覺，除了少數宿慧所致能自行認出本覺的行者外，多數人

⁴⁶⁹ 宗薩欽哲仁波切：《佛教的見地與修道》（新北市：欽哲文化，2013年），頁110-111。

⁴⁷⁰ From: https://blog.xuite.net/yeshi_tsogyal/twblog/142809986-基於敦珠法王對於灌頂的開示而發起共修活動：「每日持誦百字明咒至少二十一遍」

⁴⁷¹ 祖古貝瑪·里沙仁波切：《直顯心之奧秘》（台北市：橡樹林，2017年），頁134。

⁴⁷² Radmila Moacanin：《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》（台北：台灣商務，1992），頁78。

都必須透過有證量的上師活生生的教導才能夠正確認識本覺。原因其二是，由於上師是教法的泉源，若泉源有毒，則所流出的教導就會有毒，因此研究者建議學習時應仔細觀察上師是否具德，以及其傳承是否清淨、沒有間斷。

2. 研究建議——於學術研究上

由於本論文篇幅有限，且需聚焦研究主題之緣故，捨掉許多曾考慮過的研究內容，並且也無法面面俱到地討論大圓滿教法。以下就本論文研究過程中遇到的情況，以及研究者對目前研究的理解，提出對未來研究的建議：

(1) 在第五章關於「自解脫」行持的部分，研究者曾考慮放入龍欽巴尊者的傳記內容，並以詮釋學的方式整理其經驗，以便做為實修行持之佐證與參考，於經驗的敘述與開展中能更加貼近自解脫的真實樣貌。因此未來的研究者可考慮整理分析祖師們的行誼，並作更進一步的詮釋。

(2) 研究者曾考慮就大圓滿的修持與解脫經驗做質性研究，甚至已開始搜集訪談錄音，然而受訪者基於有實修的條件限制，能夠找到符合的人並不是那麼容易。即便能夠訪談實修者，基於保密原則通常也不太願意透露自己的證量，未來的研究者若能具足條件、克服困難之處，大圓滿的質性研究或是能夠嘗試的選項之一。

(3) 本論文只討論大圓滿教法中關於且卻立斷的部分，並不涉及脫噶頓超的範圍，此部分還望有熟習頓超的學術研究者，能夠在不違反保密原則的情況下，不吝為我們揭示頓超的理趣。

(4) 本論文所討論的範圍落在《椎擊三要》所開示的見、修、行內容，因此對於大圓滿果位的研究並沒有著墨。雖說究竟而言於大圓滿教法中，見、修、行、果四者實無分別，

然而祖師們仍有依於方便所做的果位開示，同樣值得我們進一步研究。

(5) 雖然金剛乘的本尊法並不是大圓滿教法中的修持重點，但大圓滿教法可依利他的方便採用下乘的修法，於是仍將金剛乘本尊法納入自己的修持範圍。本尊法其實非常精彩，主要分有寂靜尊、寂忿尊、忿怒尊三種，非常值得未來研究者深入探討。

(6) 本論文主要只採用了分析心理學家榮格的理論進行輔助詮釋，然而超個人心理學也可以作為輔助詮釋的工具之一。例如肯恩·威爾伯所主張的使外在世界結合內在世界的科學⁴⁷³，以及其對宗教與科學整合的論述⁴⁷⁴，若能以超個人心理學的角度來研究大圓滿教法，肯定能開啟另一現代心理學與大圓滿教法的對話。



⁴⁷³ 肯恩·威爾伯：《事事本無礙》（台北市：光啟文化，1991年），頁41。

⁴⁷⁴ 肯恩·威爾伯：《事事本無礙》（台北市：光啟文化，1991年），頁42。

參考文獻

一、中文期刊：

1. 尹邦志，2012，〈薩班對「漢傳大圓滿」的批判〉，《現代哲學》，123:118-124。
2. 尹志華，1997，〈宗教信仰的個體化歷程初探〉，《宗教學研究》，1。
3. 石世梁，1993，〈顯密圓融，見行並重—論藏傳佛教的特色之一〉，《西藏研究》，3：118-124。
4. 石修，2009，〈佛陀所示「末法時期」的啟示〉，《透視中國》，37。
5. 呂沛銘，1996，〈欲之研究〉，《內明》，294：9-13。
6. 吳建明，2006，〈藏傳佛教寧瑪巴大圓滿法與慧能頓悟禪之比較研究〉，《宗教哲學》，38：1-16。
7. 姚治華，2006，〈大圓滿(Dzogchen)及海德格爾的四維時間〉，《現代哲學》，1：78-79。
8. 胡春業，2014，〈無極○之如來藏在大圓滿與大手印中的佛知佛見〉，《海潮音》，95(11)：30-33。
9. 崑桑迦瑪，1996，〈敦珠法王與大圓滿〉，《內明》，290：15-19。
10. 許明銀，1996，〈西藏佛教寧瑪派的大圓滿精義皈依境〉，《金色蓮花》，45：76-81。
11. 許得存，1998，〈隆慶饒絳巴及其對大圓滿法的評判〉，《中國藏學》，3：90-99。
12. 郭耀華，2006，〈藏傳佛教寧瑪派大圓滿法初探〉，《宗教哲學》，38：17-26。
13. 雍忠尼瑪，2006，〈蓮花生大師的預言---藏傳佛教在歐美〉，《佛教文化》，2：53-58。
14. 游乾桂，1996，〈楊格與西藏佛教〉，《金色蓮花》，45：82-85。
15. 蒲文成，1998，〈寧瑪派大圓滿法概述〉，《青海民族研究》，1：26-45。
16. 蔡惠明，1996，〈藏傳佛教寧瑪派與「大圓滿法」〉，《內明》，297：34-37。

17. 鄭振煌，2004，〈2002年大圓滿禪修營講詞（1）〉，《慧炬》，478：22-35。
18. 曇鉢，1962，〈中國禪宗與紅教即身成佛的大圓滿法之比較〉，《香港佛教》，24：36-39。
19. 談錫永，1996，〈「大圓滿休息」及「大圓滿三住三善導引菩提妙道」導論〉，《內明》，（293）：16-20。

二、中文碩博士學位論文：

1. 王克琬，2012，〈大圓滿龍欽心滴前行法研究〉，北京中央民族大學哲學與宗教學學院碩士論文。
2. 王萌，2013，〈藏傳佛教寧瑪派大圓滿法的理論與修持〉，武漢中南民族大學民族學與社會學學院碩士論文。
3. 王興煥，2002，〈佛典語言的詮釋學問題—以觀詮教的建構〉，南華大學生死所碩士論文。
4. 洪進隆，2004，〈徐復觀與高達美——一個詮釋學的比較〉，南華大學生死所碩士論文。
5. 郭耀華，2010，〈寧瑪派大圓滿法見地與修行果研究〉，北京中央民族大學哲學與宗教學學院博士論文。
6. 連德禮，2014，〈達摩禪與大圓滿的和會---以圭峰宗密「禪源諸詮集都序」與第十四世達賴喇嘛「大圓滿」為主〉，法鼓文理學院博士論文。
7. 劉王璐，2010，〈寧瑪派大圓滿法與禪宗思想之比較研究〉，西北民族大學歷史文化學院碩士論文。

三、中文專書：

1. 丁安祺等，2010，《宗教哲學之現代詮釋》，香港：利源。
2. 山口瑞鳳等，許洋主譯，1991，《西藏的佛教》，台北：法爾出版社。
3. 方力脩，2003，《大圓滿法》，台北：慧炬。
4. 尹立，2003，《精神分析與佛學的比較研究》，成都：巴蜀書社。
5. 丹尼爾·高曼，張美惠譯，2013，《破壞性情緒管理》，台北：立緒。
6. 丹尼爾·高曼，李孟浩譯，2005，《情緒療癒》，台北：時報文化。
7. 丹尼爾·高曼、羅伯·索曼，靳文穎譯，1995，《心智科學》，台北：眾生。
8. 巴珠仁波切，索達吉堪布譯，2015，《大圓滿前行廣釋（一）附大圓滿前行實修法》，香港：心一堂。
9. 巴珠仁波切，張福成譯，2018，《三句擊要》，台北：橡樹林。
10. 巴珠仁波切，索達吉堪布譯，2014，《大圓滿龍欽心髓前行引導文》，香港：心一堂。
11. 巴楚仁波切，姚仁喜譯，2010，《普賢上師言教（上）（下）》，台北：橡實文化。
12. 巴楚仁波切，林生茂譯，2017，《看著你的心》，新北市：眾生文化。
13. 玄奘譯：〈十輪品第二〉，《大乘大集地藏十輪經》，(CBETA,T13,no.411,p.729,b8-17)。
14. 卡爾·榮格，吳康譯，2014，《心理類型》，南京：譯林。
15. 卡爾·榮格，楊儒賓譯，2001，《東洋冥想的心理學》，台北：商鼎。
16. 卡爾·榮格，馮川譯，2014，《精神分析與靈魂治療》，南京：譯林。
17. 卡爾·榮格主編，龔卓軍譯，2013，《人及其象徵》，新北市：立緒文化。
18. 卡爾·榮格等，張月譯，2014，《潛意識與心靈成長》，南京：譯林。
19. 朱文光，2008，《佛學研究導論》，台北：文津。

20. 伊喜·措嘉編輯，祖古烏金仁波切口授，劉婉俐譯，2007，《空行法教》，台北市：橡樹林。
21. 江嘎，2005，《大圓滿》，北京：中國藏學出版社。
22. 竹慶本樂仁波切，江翰雯、林胡鳳茵譯，2008，《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》，台北市：探索·三部曲。
23. 吳汝鈞，1996，《佛學研究方法論（上）（下）》，台北：台灣學生。
24. 坎恩·韋伯，若水譯，1991，《事事本無礙》，台北：光啟文化。
25. 余德慧，2014，《宗教療癒與生命超越經驗》，台北：心靈工坊。
26. 朵藏加，2002，《吐蕃佛教---寧瑪派前史與密宗傳承研究》，北京：宗教文化出版社。
27. 金水木，2018，《一本讀懂佛學與心理學—人類思想的兩種偉大智慧》，台北：時報。
28. 河合隼雄，鄭福明、王求是譯，2004，《佛教與心理治療藝術》，台北：心靈工坊。
29. 卓格多傑，2007，《大圓滿—佛陀的終極理念》，台北：久佑達文化。
30. 邱陵，2002，《藏密心要十講》，台北市：新智。
31. 邱陵，1995，《藏密大圓滿心髓探奧》，台北市：新智。
32. 邱陵，1995，《藏密大圓滿法選集》，台北市：新智。
33. 邱陵，1995，《藏密修法精粹》，台北市：新智。
34. 阿逸多法自在大師，1981，《俱生契合深導了義海心要》，台北：密乘出版社。
35. 拉喇·索朗曲珠，李學愚譯，2012，《龍欽巴全傳：發現雪山的全知法王》，台北縣：大千。
36. 帕瑪，嚴平譯，1992年，《詮釋學》，台北：桂冠。
37. 宗薩欽哲仁波切，馬君美、楊憶祖、陳冠中譯，2011，《佛教的見地與修道》，台北：親哲文化。

38. 宗薩欽哲仁波切，姚仁喜譯，2012，《不是為了快樂》，台北：橡實文化。
39. 林鎮國，2012，《空性與方法》，台北：政大。
40. 秋吉林巴，1992，黃英傑譯，《大圓滿之門—秋吉林巴新巖藏法》，台北市：全佛。
41. 祖古貝瑪·里沙，楊書婷譯，2015，《直顯心之奧秘：大圓滿無二性的殊勝口訣》，台北：橡樹林。
42. 祖古烏金仁波切，楊書婷、郭淑清譯，2008，《大成就者之歌（上）（下）》，台北市：橡實文化。
43. 祖古烏金仁波切，王淑華譯，2012，《再捻佛語妙花》，台北市：橡實文化。
44. 祖古烏金仁波切，項慧齡譯，2010，《如是（上）（下）》，台北市：橡實文化。
45. 祖古烏金仁波切，連德禮譯，2018，《金剛語：大圓滿瑜伽士的訣竅指引》，新北市：眾生文化。
46. 祖古烏金仁波切，楊書婷譯，2011，《彩虹丹青》，台北市：橡樹林。
47. 祖古烏金仁波切，李仁豐、林昌錦、David Yeh 譯，2006，《修行之道》，台北：葉正霏。
48. 祖古烏金仁波切等，項慧齡，2011，《大圓滿之歌》，台北市：橡實文化。
49. 祖古東珠仁波切，圖登華丹譯，2005，《慧光集二十三：大圓滿龍欽寧體傳承祖師傳》，台北市：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會。
50. 祖古東珠仁波切，丹增卓津譯，2008，《舊譯寧瑪伏藏教法源流》，台北市：盤逸。
51. 思肱，1998，《密乘的源流》，台北：全佛。
52. 南開諾布仁波切，孫一、石曉蔚，2018，《水晶與光道——經、續與大圓滿》，台北市：象雄文化。
53. 洛桑杰嘉措，2015，《圖解大圓滿》，新北市：華威國際。

54. 洛桑杰嘉措，2012，《圖解西藏密宗》，新北市：華威國際。
55. 洪啟嵩，2007，《密宗心要》，台北：時報文化。
56. 洪啟嵩，1994，《蓮師大圓滿教授講記》，台北：全佛。
57. 卑瑪那密渣，劉銳之譯，1985，《仰兌》，台北：密乘出版社。
58. 洪漢鼎，2008，《當代哲學詮釋學導論》，台北：五南。
59. 索甲仁波切，2006，《西藏生死書》，台北：張老師。
60. 班班多杰，2002，《藏傳佛教智慧境界》，台北：大千。
61. 根造上師，劉銳之譯，1981，《大圓滿龍欽心髓引導文》，台北：密乘出版社。
62. 亞歷山大·諾曼，李中文譯，2013，《手持白蓮者》，台北：博雅書屋。
63. 娘·讓·尼瑪·沃色等，江翰雯、孫慧蘭譯，2010，《蓮師心要建言》，台北市：橡樹林。
64. 措尼仁波切，2009，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，台北縣：靈鷲山般若。
65. 措尼仁波切，連德禮譯，2014，《覺醒一瞬間》，台北：眾生。
66. 頂果欽哲法王，劉婉俐譯，2017，《本淨：椎擊三要口訣教授》，高雄市：雪謙文化。
67. 頂果欽哲法王，劉婉俐譯，2017，《淨相：金剛乘的生起次第與圓滿次第》，高雄市：雪謙文化。
68. 頂果欽哲法王，劉婉俐譯，2009，《證悟者的心要寶藏》，台北市：橡樹林文化。
69. 章啟群，2002，《意義的本體論：哲學詮釋學》，上海：上海譯文。
70. 移喜泰賢金剛上師，2009，《藏傳佛教之源流簡介》，香港：敦珠佛學會。
71. 陳榮華，2011，《高達美詮釋學：《真理與方法》導讀》，台北：三民。
72. 陳榮華，1998，《葛達馬詮釋學與中國哲學的詮釋》，台北：明文。
73. 第一世蔣揚欽哲旺波，黃英傑譯，1992，《殊勝的成佛之道—龍欽心髓導引》，台北：

- 全佛。
74. 喬·卡巴金等，石世明譯，2012，《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，台中：晨星。
75. 堪布卡塔仁波切，金吉祥女譯，2013，《休息在陰影中---轉煩惱為道用的六堂課》，台北：眾生。
76. 堪千創古仁波切，高鈺函譯，2012，《鮮活的覺性》，台北：橡樹林。
77. 堪布卡塔仁波切，噶瑪策凌卻準譯，2011，《唯一 - 大手印大圓滿雙融心髓》，台北：眾生。
78. 堪布竹清嘉措仁波切，馬爾巴翻譯學院，2013，《空，大自在的微笑》，台北：張老師。
79. 堪布竹慶本樂仁波切，江翰雯譯，2013，《普賢王如來祈願文》，台北：城邦。
80. 敦珠法王，劉銳之譯，1983年，《大幻化網導引法》，台北：密乘出版社。
81. 敦珠法王，劉銳之譯，1985年，《西藏寧瑪法源歷史讚頌》，台北：密乘出版社。
82. 敦珠法王，談錫永、沈衛榮、邵頌雄、許錫恩譯，2008，《寧瑪派四部宗義釋》，台北：全佛。
83. 敦珠林巴，丁乃筠、楊弦譯，2013，《不依執修之佛果》，台北：橡樹林。
84. 敦珠寧波車等，許錫恩譯，1997，《九乘次第論集》，香港，密乘佛學會。
85. 智悲光尊者，劉銳之譯，1983，《大圓滿無上智廣大心要》，台北：密乘出版社。
86. 智悲光尊者，劉銳之譯，2000，《大圓勝慧本覺心要修證次第》，北京：民族出版社。
87. 給尊桑波仁波切，2000，《大圓滿龍欽心髓修行法》，台北市：唵阿吽。
88. 傅偉勳，1998，《生命的學問》，台北：生智。
89. 傅偉勳，1999，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大。
90. 智慧上師等，劉兆麒譯，2014，《徹卻脫噶訣竅》，香港：心一堂。

91. 華藏上師，1999，《蓮師法要》，台北：智敏慧華金剛上師教育基金會。
92. 詹姆斯·霍爾，廖婉如譯，2015，《榮格解夢書》，台北：心靈工坊。
93. 頓珠法王，劉兆麒譯，2013，《修心筆錄—自性大圓滿當面現證不修佛教訣》，香港：心一堂。
94. 聖凱，2002，《佛教情緒觀》，北京：宗教文化。
95. 遍智 吉美林巴，堪布徹令多傑仁波切講解，張福成譯，2013，《本智光照功德寶藏論--密宗分講記》，台北：橡樹林。
96. 漢斯-格奧爾格·加德默爾，洪漢鼎譯，1993，《真理與方法（第一卷）（第二卷）》，台北：時報出版。
97. 慈誠羅珠堪布，2010，《慧燈之光六：金剛乘的名詞解釋》，中國：西藏人民出版社。
98. 達賴喇嘛，丁乃竺譯，2014，《大圓滿》，台北：心靈工坊。
99. 達賴喇嘛，陳琴富譯，2010，《安住於清淨自性中》，台北：橡樹林。
100. 達賴喇嘛，施郁芬譯，2009，《慈悲與智見》，台北：橡樹林。
101. 達賴喇嘛、亞歷山大·諾曼，張琇雲譯，2012，《超越：生命的幸福之道》，台北：心靈工坊。
102. 達賴喇嘛等，江麗美譯，2011，《心的自由：達賴喇嘛 V.S. 艾克曼談情緒與慈悲》，台北市，心靈工坊。
103. 摧魔洲尊者，許錫恩譯，2009，《無修佛道「現證自性大圓滿本來面目教授」》，台北：全佛。
104. 摧魔洲尊者，許錫恩譯，1998，《寧瑪派次第禪》香港：密乘佛學會。
105. 圖敦·耶喜喇嘛，釋妙喜譯，2012，《藏傳密續的真相—轉貪欲為智慧大樂道》，台北：橡樹林。

106. 蓮花生大士，普賢法譯小組譯，2015，《貝瑪林巴之生平與伏藏教法》，台北：橡樹林。
107. 蓮花生大士，黃靜慧譯，2013，《松嶺寶藏：蓮師向空行母伊喜·措嘉開示之甚深寶藏口訣》，台北：橡樹林。
108. 蓮花生大士，劉銳之譯，1985，《密呪道次第寶鬘釋》，台北：密乘出版社。
109. 蓮花生大士，劉巧玲譯，2008，〈無染覺性直觀自行解脫之道〉，《傳心法要·無染覺性直觀自行解脫之道》，台南：和裕出版社。
110. 蓮花生大士，普賢法譯小組，2016，《智慧之光·二》，台北：橡樹林文化。
111. 蓮花生大士，趙雨青中譯，2018，《障礙遍除：蓮師心要修持》，台北：橡樹林。
112. 嘎拉多傑，法護譯，2003，《大圓滿椎擊三要口訣》，台北：大藏文化。
113. 蔡耀明，2006，《佛教的研究方法與學術資訊》，台北，法鼓文化。
114. 德米拉，江亦麗、羅照輝譯，1992，《榮格心理學與西藏佛教：心理分析曼荼羅》，台北市：台灣商務。
115. 黎志添，2003，《宗教研究與詮釋學》，香港：香港中文大學。
116. 劉俊哲、羅布江村編，2007，《藏傳佛教哲學思想資料輯要》，北京：民族出版社。
117. 劉銳之，1981，《諸家大手印比較研究》，台北：密乘出版社。
118. 談錫永，2010，《幻化網秘密藏續》，台北：全佛。
119. 談錫永，2010，《幻化網秘密藏續釋》，台北：全佛。
120. 談錫永，2011，《善說顯現喜宴：寧瑪派大圓滿教法》，台北：全佛。
121. 賴賢宗，2009，《佛教詮釋學》，北京：北京大學。
122. 龍欽巴尊者，索達吉堪布譯，2013，《七寶藏—訣竅寶藏論釋》，香港：心一堂。
123. 龍欽巴尊者，法護譯，2009，《大圓滿三自解脫論》，台北市：大藏文化。

124. 龍欽巴尊者，索達吉堪布，2012，《大圓滿心性大車疏》，台北市：寧瑪巴喇榮三勝法林佛學會。
125. 龍欽巴尊者，談錫永譯，2010，《大圓滿心性休息導引》，台北市：全佛。
126. 龍欽巴尊者，陳文仁譯，1998，《大圓滿心性自解脫及其釋義道次心要》，新店市：圓明。
127. 龍欽巴尊者，劉立千譯，1985，《大圓滿虛幻休息妙車疏》，台北：密乘出版社。
128. 龍欽巴尊者，張福成譯，1992，《大圓滿禪定休息清淨車解》，台北：自由出版。
129. 龍欽巴尊者，法護譯，2006，《自性大圓滿本來面目現前教授·深密精華》，台北：大藏文化。
130. 龍欽巴尊者，張福成譯，2015，《自性光明 法界寶庫論》，台北：橡樹林。
131. 戴維尼爾，烏金昆贊譯，2000，《藏密口傳要義》，台北：法爾出版社。
132. 關世謙譯，1986，《佛學研究指南》，台北：東大。
133. 薩弗蘭編，張天布等譯，2012，《精神分析與佛學展開的對話》，上海：東方出版。
134. 羅布·普瑞斯，廖世德譯，2008，《榮格與密宗的 29 個「覺」》，台北：人本自然。
135. 羅洛·梅，朱侃如譯，2010，《哭喊神話》，台北：立緒。
136. Francois Revel, Matthieu Ricard，賴聲川譯，1999，《僧侶與哲學家：父子對談生命意義》，台北市：先覺。
137. Maggie Hyde，蔡昌雄譯，1995，《榮格》，台北：立緒。
138. Murray Stein，朱侃如譯，1999，《榮格心靈地圖》，台北：立緒。
139. Robert H. Hopcke，蔣韜譯，1997，《導讀榮格》，台北：立緒。
140. Zara Houshmand, Robert B. Livingston, B. Alan Wallace，鄭振煌譯，2002，《意識的歧路》，台北：立緒。

四、西文期刊：

1. Ken Bradford. 2011. "Toward a Post-Cartesian Science of Nonduality: Unscience, Dzogchen and Einstein's folly". *Clinical Theory and Practice* 1 (1).
2. L.A. Caine. 2015. "Dzogchen and Death Anxiety: A Mixed-Methods Study of the Nature of Mind and Morality Salience". Institute of Transpersonal Psychology. California: Institute of Transpersonal Psychology.
3. Randall Studstill. 2003. "A Cybernetic Approach to Dzogchen". *Journal of the Institute of Buddhist Studies*, n.5: 321~376.
4. Reiho Masunaga. 1961. "Zen and Depth Psychology" In *Journal of Indian and Buddhist Studies*. Vol. 9 No. 1: 387-394.
5. Gabriel Rossouw and Brendon Stewart. 2005. "Enlightenment and Individuation" *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology* v.5, e1:1 -10.

五、西文專書：

1. Chokyi Nyima Rinpoche, 1996. Indisputable Truth. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications.
2. David H. Rosen.1996. Transforming Depression. New York: the Penguin Group.
3. David H. Wulff. 1997. Psychology of Religion: Classic and Contemporary. Richmond:Wiley.
4. Dilgo Khyentse. 2016. Primordial Purity. Boulder: Shambhala.
5. Dowman Keith. 2010. Natural Perfection: Lonchenpa's Radical Dzogchen. New York: Simon & Schuster.
6. Dusana Dorjee. 2014. Mind, Brain and the Path to Happiness: A Guide to Buddhist Mind Training and the Neuroscience of Meditation. New York: Routledge.
7. Elias Capriles. 2003. Buddhism and Dzogchen. Venezuela: University of the Andes.
8. Gaelle Desbordes and Willa B. Miller. 2014. Neuropsychology Meets Dzogchen: A Review of the Current Science of Meditation From a Buddhist Perspective. New York: Routledge.
9. J. Marvin Spiegelman and Mokusen Miyuki. 1994. Buddhism and Jungian Psychology. Las Vegas: New Falcon Publication.
10. John Myrdhin Reynolds. 2010. Self-Liberation. New York: Snow Lion Publications.
11. Karl Brunnhölzl. 2018. A Lullaby to Awaken the Heart: the Aspiration Prayer of Samantabhadra and Its Tibetan Commentaries. Somerville: Wisdom Publications.
12. Lingpa Rigdzin Jigme and Rinpoche Lonchen Yeshe Dorje Kangyur. 2013. Treasury of Precious Qualities: Vajrayana and the Great Perfection. New York: Random House.

13. Longchenpa and Guenther, Herbert V. 1975. *Kindly Bent to Ease us (Vol 1-3)*. Berkeley: Dharma Publishing.
14. Rigtsal Tulku Pema. 2013. *The Great Secret of Mind*.
The great Secret of Mind: the Special Teachings on the Nonduality of Dzogchen. New York: Random House.
15. Sylvia Boorstein, Norman Fischer and Tsoknyi Rinpoche. 2011. *Solid Ground*. California: Parallax Press.
16. Tarthang Tulku. 1977. *Time Space and Knowledge*. Berkeley: Dharma Press.
17. Thondup Tulku. 2014. *The Practice of Dzogchen: Longchen Rabjam's Writings on the Great Perfection*. New York: Random House.
18. Thondup Tulku and Talbott Harold. 1997. *Hidden Teachings of Tibet*. New York: Simon & Schuster.
19. Tsoknyi Rinpoche. 2012. *Open Heart, Open Mind*. London: Rider.
20. Norbu Chogyal Namkhai. 1996. *Dzogchen: The Self-Perfected State*. New York: Random House.
21. Norbu Namkhai. 2001. *The Chrystal and the Way of Light: Sutra, Tantra, and Dzogchen*. New York: Random House.
22. Norbu Namkhai. 1999. *The Supreme Source: The Fundamental Tantra of Dzogchen Semde*. New York: Random House.
23. Norbu Namkhai, Valby Jim/ and Clemente Adriano. 2006. *Dzogchen Teachings*. Pennsylvania: Natl Book Network.

〈附錄一〉 —— 《椎擊三要》之口訣

噶拉多傑口述 (Garab Dorjee)

譯本 (一) 475 :

直指本來面目，
唯於此中決斷，
對於解脫得把握。

譯本 (二) 476 :

直指本元，
決定堅定，
定見解脫。

⁴⁷⁵ 此版本為藏譯中，譯者為敦珠貝瑪南嘉，並由釋勝光協譯。出自於噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》（新北市：眾生文化，2017年），頁13。

⁴⁷⁶ 此版本亦為藏譯中，譯者為法護，出自噶拉多傑：《大圓滿椎擊三要口訣》（基隆市：大藏文化，2003年），頁6-7。

〈附錄二〉 —— 《椎擊三要》之根本頌

by 巴楚仁波切 (Patrul Rinpoche)

<p>Whether you are angry or attached, happy or sad¹,</p>	<p>a.² 此後無論思或止，無論貪、嗔或樂、 憂，</p> <p>b. ³由此無論動與靜，無論貪嗔或苦樂，</p>
<p>At all times and on all occasions</p>	<p>a. 一切時中與際遇，</p> <p>b. 一切時間狀況下，</p>
<p>Acknowledge the recognized dharmakaya</p>	<p>a. 指認已認之法身，</p> <p>b. 認持已識之法身，</p>
<p>And let the child luminosity unite with the already known mother.</p>	<p>a. 子明光知母相會。</p> <p>b. 已諳光明母子會，</p>
<p>Rest in the state of inexpressible awareness.</p>	<p>a. 安住離詮覺性境，</p> <p>b. 安住無詮覺分境。</p>
<p>Destroy again and again stillness, bliss, clarity, and thinking.</p>	<p>a. 屢摧止、樂、明與思，</p> <p>b. 再再摧壞住樂明，</p>

¹ 英譯版為艾瑞克·貝瑪·昆桑(Erik Pema Kunsang)於 1987 年譯於桑耶青浦。出自 Dilgo Khyentse, "Primordial Purity—Oral Instructions on the *Three Words That Strike the Vital Point*" (Boulder: Shambhala Publications, 1999), pp. 87-90。

² a 版本譯文為藏譯中，譯者為敦珠貝瑪南嘉，並由釋勝光協譯。出自於噶千仁波切：《椎擊三要——噶千仁波切大圓滿頓悟法》(新北市：眾生文化，2017 年)，頁 15-19。

³ b 版本譯文亦為藏譯中，譯者為劉婉俐，出自頂果欽哲法王：《本淨：椎擊三要口訣教授》(高雄市：雪謙文化，2017 年)，頁 108-111。

<p>Let the syllable of knowledge and means suddenly strike down.</p>	<p>a. 悲智種字霎擊倒， b. 驟降方便智慧字。</p>
<p>No difference between meditation and post-meditation.</p>	<p>a. 座上座下無分別， b. 入定後得不相異，</p>
<p>No division between sessions and breaks.</p>	<p>a. 座間休息無區隔， b. 入座座間無分別，</p>
<p>Rest continuously in the undivided state.</p>	<p>a. 持續安住無別境。 b. 無別境中恆安住。</p>
<p>However, as long as you have not attained stability,</p>	<p>a. 只要尚未得定力， b. 然而未獲穩固前，</p>
<p>It is essential to practice giving up distractions.</p>	<p>a. 修行須得捨散亂， b. 當捨紛擾重禪修，</p>
<p>Divide your meditation into sessions.</p>	<p>a. 禪修分座而為之。 b. 安排修座而入定，</p>
<p>At all times and in all situations</p>	<p>a. 一切時中與處遇， 保任為法身相續，</p>

<p>Maintain the single continuity of dharmakaya.</p>	<p>b. 一切時間狀況下， 唯護法身為妙用，</p>
<p>Resolve that there is nothing other than this.</p>	<p>a. 確定除此別無它， b. 堅決確定別無他。</p>
<p>To decide on one thing, that is the second vital point.</p>	<p>a. 決定於一乃二要。 b. 唯於此中決斷者，乃第二要。</p>
<p>At this time, your likes and dislikes, joys and sorrows, And all your passing thoughts without exception</p>	<p>a. 一切過念悉無虞， b. 客塵分別盡無虞，</p>
<p>Leave no trace in the state of recognition,</p>	<p>a. 指認境中無留痕， b. 認識當中不延續，</p>
<p>By recognizing dharmakaya I what is liberated,</p>	<p>a. 認出法身即解脫， b. 識得解脫法身故，</p>
<p>As in the analogy of drawing on water,</p>	<p>a. 譬如水中作畫喻， b. 譬如水面之圖畫，</p>
<p>There is unceasing self-occurring self-liberation.</p>	<p>a. 無竭無現自解脫。 b. 自現自解不間斷。</p>

<p>Whatever occurs is fresh food for the empty awareness.</p>	<p>a. 任念為法身王詮， b. 動皆法身王妙力，</p>
<p>Whatever is thought is an expression of the dharmakaya king.</p>	
<p>Traceless and naturally free ----a la la.</p>	<p>a. 無痕且本然自由-----阿拉拉! b. 無痕自淨。啊啦啦!</p>
<p>The way thoughts occurs is the same before,</p>	<p>a. 念起相同於先前， b. 現起方式與前同，</p>
<p>But the way they are freed is the most special key point.</p>	<p>a. 唯解脫法最勝要， b. 解脫方式殊勝要，</p>
<p>Without this, meditation is but the path of confusion.</p>	<p>a. 無此修乃迷惑道； b. 無此，禪修落謬道；</p>
<p>Possessing it is the uncultivated state of dharmakaya.</p>	<p>a. 俱此無造法身境。 b. 有則無修法身境。</p>
<p>To gain confidence in liberation, that is the third vital point.</p>	<p>a. 具解脫信為三要。 b. 對於得把握，乃第三要!</p>