

第十四章

密法之最高禪定——大手印與大圓滿

Indent

在前頭有一章的開始處提及的戰雲已經轉變得更加密布，並且似乎會將更多在正法陽光照及的地方都以陰霾籠罩。一聲敲門響，一句打包令——就這樣住在噶倫堡的中國人，曾經是相當多的，都很快地被揮走了。

尊者與筆者連日地由他們的精舍出發，擔心著會不會在大功告成之前本書的泉源就消逝了。當他們接近陳先生的南房時，他們望見他的窗子是開著的，因而鬆了一口氣。尊者說，「這也許就是我們最後一次的聚會了。」陳先生却是喜出望外地接待兩位比丘。他說，「我想你們也許不敢前來，」聽者就對此抗議了。瑜伽士，純粹是一位佛教南閩的修行人，並且對政治活動毫無興趣，看來似乎絲毫不將遭干擾的險象所動。實際上，從他的從容舉止看來，他似乎期待著繼續在噶倫堡過上千年的南閩生活！

做為預防萬一，陳先生承認說，「這也許就是我們的最後一章，所以我會將結尾三章的材料全部濃縮在今晚的講述之中。」然後，更自信地，他說，「當你們下次再來之時，我會再就這些題目詳述。」（這個濃縮的一章以及接著的細節補充在後來編輯成了目前的兩章，一章是關於密法之最高禪定，而下一章則只論禪。）

我們很快地開始工作。瑜伽士一開始這麼說：

我們的禮敬已經圓滿，因此本章南頭沒有再述及。禮敬是包括禮敬的對象以及敬禮者，但在此處要介紹的這些禪定中主客已經成等一體了。由於這些最高的三摩地是根本無二的，所以沒有禮敬可言。

然而，我們應當對這些各章的致敬加以總結。在不同的章裡我們向三位大師因不同的理由而加以表彰，雖然他們都是密法的成就者：宗喀巴、密勒日巴，以及蓮花生大士。我們說明過他們各對佛法的某些特別部份加以了贊頌。現在把他們放在一起我們就看出他們分別是小乘、大乘以及金剛乘的（代表性）祖師。由於他們都是金剛乘的大師，而各別提倡了佛法的不同方面，所以他們是「三位一體」；但是根據他們的共通點（因為金剛乘含括其餘乘），可說他們是「~~三位一體~~一體三面」。我們的教法乃是在

現在，在提醒了「分岐中有共通」以及「共通中有分岐」之後，今晚我們應先談到大手印。

A. 大手印之禪定

要達到修此法有兩種途徑，就如同我們已經敘述過的：要麼經由修習三灌，一如黃教所說這是必要的，不然就不修三灌金剛愛的方法，而直接來到四灌，一如紅教所主張的。首先，他們要陳述大手印的大綱，然後再加以詳細述。大手印的修法有四個步驟：

第一，大手印之專一瑜伽。

第二，離戲瑜伽：所有的理論都是屬戲論。

第三，一味瑜伽。這是在日常生活中修大手印。

「我寫了一首英文短詩來說明這個，」陳先生說，然後他拿出一本筆記本來從中讀出下列：

以一心
行一事
在一時
無他事

以一心
在一時
行一事
無他事

在一時
行一事
以一心
無他事

第四，無修瑜伽。

我以中文寫作了一本書，叫做《大手印教授抉微》，將一些已有中譯本的西藏原有的大手印典籍中的錯誤都改正了。這裡面包括伊凡·文思所輯的英文書之中譯本。這些書中大多犯了一個共通的錯誤，就是將上述的第一步當做與修奢摩他（修止）相同，並將第二步視為修三摩鉢地（修觀）。這是相當錯誤的。密法大手印是截然不同於大乘顯教之禪修，而帶著錯誤觀念的人們却試行使二者相似，猶如它們只是兩個蛋！

這樣寫作的人們應當知道修大手印有一個先決條件：起修之前，行者必需經由灌頂見到明體（明體是真如之光）。如果尚未得此証量，則行者所修只是大乘之觀空。行者無從經由修止或修觀而証見明體；行者是經由上師之賜予而得知。沒有這樣的經歷，無從修大手印。這個事實是非常重要的，並且因之第一步是叫做「得見明體」。在此修法中，止觀總是雙運的，因為這是在不二的三摩地中，它們無從分別。

瑜伽士強調說，「了解這一點是最主要的。」

尊者冷冷地說：「如果在修法之前未得到這個，讀一些關於這個的書又有何用？而如果已經得到它了，又何必讀書呢？」陳先生笑起來，繼續繼續給予詳細較的說明。

我們的讀者中大部分大概都已讀了伊凡·文思所輯的《西藏瑜伽與密法》，而那些尚未讀之的可以用我們的書來校正一些細節以及補充其中的資料。

翻到這本書的第122頁，瑜伽士解說道：

首先，我們應了解這些錯誤是在原本的藏文書中而非譯者或編者的失誤。所以我們先要指出有那些錯誤，然後才加以正面的指示。

1. 大手印之專一瑜伽 —— 第一瑜伽
2. 分類。第一個錯誤是將大手印的四個瑜伽或步驟分為兩部分；這些是通常的修法，而那些是「特殊的」。這是錯誤的，因為它們的全都是在最高的三摩地中，並且是相當超越顯教的修法。

陳先生指出在第一瑜伽中的專一乃是定於究竟真理上，而即使在這之後又列出三個瑜伽

這些也不可能超出頭一個，因為在究竟真理之外是不可能還有別的東西的。

b. 禪修之對象。在該文之第24段中說，以呼吸或非呼吸的東西為對象都可以，但是如果用這些東西，那就根本不是大手印。之在文中同段又提到說「一個小球或一小塊木頭」都可以做禪修的對象，然而這些措施是連非佛教徒都使用的，~~更~~說是有關！接下來那兒所說的都與一般的禪修一樣。

至於呼吸為對象，伴隨著金剛（在此代表智慧）誦（第35段），這意謂著觀空之正量；然而這儘之只是大乘的修法。雖然實際上在密法中有念「唵阿吽」的金剛誦修法，但這只是在初灌的層次而已。

此文中也提及定氣氣的修法，但這並不屬於大手印，而是屬於第二或第三灌。

這些是在第一瑜伽中所發現的錯誤。又叫人如何修習呢？

2. 修法

2. (明體)之外輪廓。首先必需在領大手印灌頂時由上師指示而得見明體之外輪廓。這個外輪廓必需是大體上完整的，雖然只有一個大概而已。在得到此「初見明體」之前是不可能修大手印的。

行者如何可能由上師處領到這個(體驗)？首先要尋找一位已成就的上師，而上師已經親自經歷了這個階段，因而能夠給予有效的灌頂。

第二，將所有東西都交給這位上師——房產、錢財、妻子、財物、子女、產業——所有的東西，而不留下任何一樣給自己。然後存心接受上師的任何對待，即使辱罵及拳腳交加，一如白教許多祖師所曾遭遇的。例如，諦洛巴殘酷地對待那洛巴，如同「大苦十次，小苦二十四次」的說法所強

調的那些事例，以做法給予大手印灌頂的必要前行。

有許多關於諦洛巴以及其徒那洛巴的故事。有一次，當他們在險峻的山上時，諦洛巴對其弟子說，「如果有人能從這個懸崖跳下去，那麼他就不應該不能得到大手印。」那洛巴馬上跳下懸崖，掉下山去，摔得骨斷肉綻。諦洛巴看到弟子的虔誠，以他的大力也跟著躍下，然後向著碎破的屍身吹一口氣，就把那洛巴救活了，並且隨即傳大手印給他。

在這之前，那洛巴是一位學識淵博的學者，然而他却缺乏定力。在這次的經歷和領到灌頂之後，他達到圓滿的專一。

雖然那洛巴已將他很美而又年輕的太太獻給了他的上師，他還是想和她性交。有一次，被諦洛巴遇見，他的性器因此慾念而勃起。那洛巴拿起一塊大石頭，痛擊他自己的陽具許多下，結果他就隨即登上菩薩初地（見第十章，第二部份）。

近來很少有上師具備像這些古德的証量。也沒有很多弟子願意為了精神上的成長而甘願接受大苦。尤其是，目前担任上師者不願加諸大苦冊於弟子們，但在密法的修習中這有時是必要的，就如麻巴之對待密勒巴。

瑜伽士接著問道，猶如是代讀者們問的：

我自己又是如何得到大手印呢？雖然我的上師從未虐待我，我總是保持恭謹並且特意經常服侍上師。這位上師，貢噶仁波切，是觀世音菩薩的化身。在遇見他之前，我在夢中先看見一張觀音聖像，這張像隨即轉變成貢噶仁波切。因此當我見到他時，我厚上了解這位上師是和大悲觀音無異的。當時我是佛學院的教授，但是當我的上師要離開時（該處）我決定要追隨他，不顧一切。我的同事們及學生們試著要勸我留下，但我心意堅定，縱使他們因之而不高興（有點）。我的父母都已相當老了，又沒工作，並且除非我供給他們，他們就沒得吃了。內人尚年輕，並且家中還有其他家人需要照顧。雖然這樣，我還是決意要追隨我的上師。還有的是，他更重，他知道我的決心有多強：當有些我的學生問他我如何，我的上師說，「陳先生的心是像一塊岩石！」結果，這位上師傳給我〈大圓滿黑關七日成佛法〉。

我要講一件當我在追隨他的時候發生的事。有一年冬天我們住在山上而雪下得很深。因此打掃的人沒來清上師的便桶。雪看來會不停地下，並且雖然上師有許多出家的弟子及侍者，他沒有一個想到去清他的便溺。我就拿出去清掉了；而且面無難色地做了。上師因之而很喜歡我。

因為我如此侍師，所以我得到上師的大加持，並且就是他使我得見明體。在有此經歷之後，我總是說大乘的空性與大手印不同，因為前者只是依照理論與抽象原則經由定力而成為証量（見第十章第一及第二部份），但最後成証還是很遙遠。在佛教密宗裡却有許多有力的學位方便。這些，經由上師的恩典，可以指示明體的輪廓。縱使尚未圓滿，却也充滿了整個法界。
明確地

大手印論文中所用之「第一」乃指專注於明體上，而非以呼吸或非呼吸之物為對象。我們必需記住，即使在一開始，大手印就不是簡單的止，而是止觀圓融的。因此，如果分成兩部份（猶如第一部份是止，而第二部份為觀），那麼這種教法就是顯教的了，因為在顯教中總是要如此分別的，而也就全然不是大手印了。

如果行者尚未能得見明體，就要精進地祈禱與禪修，並且謙下地侍候上師。得此傳授有兩個必要條件：上師必需是已成就的，而第二項是，弟子應盡一切可能去令上師歡喜。

3. 離戲瑜伽

a. 理論。在《西藏瑜伽與密法》書內此瑜伽是在第77段，稱之「無生瑜伽」，但這並非正確的意義；它應如我們上頭所譯（之離戲）來了解才對。戲論應加以捨棄：

b. 禪子語。在同一段內提到「証悟^超世間識」並對「動^非動」加以分析，這些都顯示了這並非大手印，因為這種說法是在顯教中有的。「超世間識」並非大手印適當的名詞，因為正如我們在定義那一章（第三章）已知的，「心」字有很多意義而在此應表「要素」或「真理」。「識」字含義不夠廣；它只包含了心理方面，一如唯識字的用法。至於在大手印中用的名詞（要素、真理）是包含心理與物質的。

c. 指示。現在要提及積極的指示了，我們應當自問，甚或是應當捨棄的？

陳先生然後告知說，在台灣剛出版了一本關於他論大手印的書，而在書內他批評了一些西藏的上師們。他說，「在該書內我相當廣泛地論及這個題材。」

我們要捨棄的對象是甚呢？戲論。甚或是戲論？在大手印裡戲論的意義是：當你在第一（明體）瑜伽中時，你可能想說：「我証到了！這是大手印之真理絕對；我必需堅持之。」這就是第一瑜伽的毛病；這只是對明體的一個戲論。要能進展，行者應當捨棄這類的心態以及伴隨著它們的^這光明。那麼，還要如何做到呢？

d. 即使在這個方法已經使用後，還是可能有些許這類的心態殘餘著。這種微細的執著又如可能割捨呢？「不應住心於此——放下！」行者應如此下令，心中的偏執離棄，並且雖然在此際並無空容之分，偏執就會消逝。行者所體驗的覺位應該是全然沒有絲毫的意願的。這叫做「真實離戲」。這是真正的第二階段。

陳先生再度提到手中的書而說道，「在每一段中都有頗許多錯誤。例如在接著的第78段內的「動^非動」之分析，只是大乘內的觀修。記得在論及觀空處我們提到四對否定（見第十章，第一部份，D），如果瑜伽士們已經通過了大乘的修習，那麼他們就能分辨顯教的分析與真正的大手印，並且無疑地他們會選擇在此所陳述的途徑。」瑜伽士的眼又注意到了另一段。「在第93段內，提及『分析三世之位置』，但這些在大乘中也有。《金剛經》不是提到說，過去、現在及未來之「心」不可得嗎？（見第十章，第一部份，D. 1. d.）」

4. 一味瑜伽

a. 一味。

瑜伽士再度指出英譯的標題之錯誤

這個因瑜伽並不意謂著將東西集於一處，而是「一味」之意。

b. 比喻。關於所列舉的三個比喻，睡而夢(109頁)，水而冰(113頁)以及水而波(116頁)，都是在顯教中已有的。但是雖然主題是同樣的，所喻的對象却不同。在大乘中它們被

用來說明空性，但在比則指明體本身，而非僅是理論。在此它們並不指心之空性(猶如顯教徒可能以為的)，而是指所有的東西都必需而明體無二，並且當這點是真正的知識了，纔會正確地理解這些比喻的意思。

i. 睡而夢，睡如覺性，而夢如覺性之顯示。因此，這三個比喻都依據明體之真理性而不是只靠著空性的理論。

ii. 水而波，在此比喻中波指明體之作用而海則為其本性。

經由這類的比喻我們得以知明體是如何在日常語中處處都明顯地存在著的。岡波巴大師詳細地指出這一點，而他慈悲地介紹的方法都是最佳的。他做為更偉大的密勒巴的親傳弟子，他領得許多奇妙的教授及甚深的智慧。從他的瑜伽士上師

岡波巴大師教示說，如果行者已得真實的進步，就無需在荒山野洞中隱居，而應該移住在尸陀林中。何以如此？在那種地方會有可怕的精怪而惡鬼。行者便能利用這種機會來使對鬼怪的驚恐而明體吻合；這樣一來行者的修持就會更有力。再來，行者可以有時故意令煩惱每升起，以便完成和這種類似的完全一味之修習。行者應利用疾病來修痛苦與殘疾跟明體的一味。

「依我看來，」瑜伽士說，「一位已有相當修持的在家人應該照理說也可以去妓院或劇院來修貪慾而明體之一味，或者下大賭注，以產生高度興奮的心態來修明體之一味。」

對瑜伽士而言，另一個機會是坐在老樹下並激怒樹神該處之。然後，正當怒不可遏之際，修而明體之一味。這些例子並不在伊凡一文思所編之西藏諸書中；它們所蘊含的密法與修應當好好地加以了解。

這些是第三瑜伽的要點。

5. 無修瑜伽

雖然無修，行者在修。但是，首先要徹底地修妥了第三階段——這是不能跳過的。如我們已知，一味是第三瑜伽之特色，但在第四瑜伽內，如果尚有修習一味之意願，則此大手印瑜伽，在整體上而言，是尚未圓滿的。此瑜伽之目標在於使一味圓滿於任何時分，而沒有絲毫勉強或著力；它必須是完全的、自然的，並且相當純粹的。

如果行者已達到此無修階段，第四瑜伽，則所有的作用都自然自在的產生。

B. 大圓滿之觀修

這個教授是十分古老、高深而適於有智慧者的教法，並且只在藏教的傳承中。在古代的西藏人們比現在有智慧並沒有那樣惡劣地被感官的慾望所分心，因此這是对他們有效的教法。現在人們已惡化到智慧如此低劣，這個教法就沒那麼有用了。黃教則從未相信其功效。

大手印與大圓滿之間是有差異的。前者是密法中最高的一層地——循序漸修的話——而大圓滿則是快很多的途徑。為甚呢？一個理由是因為它不是分或四個步驟的，就像前一種瑜伽。

行者首先經由上師之恩典証入大圓滿見；不是經由通常的修觀，而是在証悟之際。就其精華而言，它有大手印的力量但沒有任何相關的修法。

「歸根究柢，」陳先生突然說道，「又何必修呢？它是已經在此的！沒有人缺它；也

沒有一處少它。」

行者應依自心紛亂的程度來修。對那些火氣熾深重者，則教以小乘之修法；對於那些煩惱較不深重者，大乘的觀空便是對症下的良藥；至於那些只是稍微「眼中有沙」者，則可循金剛乘之修途。然而，大圓滿則是當下即是：一旦証悟則體驗到自然不斷的定，因此這是叫做「十分直接的教授」。

如果行者尚未真正地証得此瑜伽之見，則不應自欺地認為已得成就。

有許多西藏大圓滿教授的書籍已經中譯了，但是經常被與大手印混為一談。要分清這兩種瑜伽，並試行展示大圓滿之真諦，我以中文寫了一篇長論。

上述之大圓滿之一方面，叫做「且卻」或本來清淨，一種無修之修。因為它看似大手印，在西藏紅教的許多書中都被混淆了，實際上它是很不一樣的。

最主要的差異是大圓滿並不分步四步驟。這四階段都做為一個整體在一起。它是圓滿的，即見，即修，即行，即果。大圓滿是圓滿的，所以依之所見之一切都是圓滿的。

1. 正見 在此

讀者們應分辨佛法中的五種正見：

a. 有情無我之正見。這是小乘之四聖諦及十二因緣。持此（無我）見者認為一切東西是實質存在的，因此他們無從圓滿証悟。

b. 唯識之正見。這是唯識宗所主張的，而以此見他們排斥小乘及外道的信徒。唯識論者主張心法而外相皆無實（小乘則以外相皆實有），持只有心是實在的。然而，他們執究竟識（第八識或藏識），即使是究竟識也必需放捨，並視為空性。

c. 中道(中觀)之正見。有時這也叫「無生見」。証得此見者超越了小乘及唯識之信徒。經由觀空而得見心法及物法皆是本來無生。關於空性此正見乃極為圓滿。
d. 法身之正見(或俱生智)。這是大手印之正見,而彼所強調者為無生之明體。如果行者能繼續堅定此正見,則不需任何方法或對治即可直接証得法身。
e. 本來清淨之正見。所有的東西都証見為本來十分清淨的。根本就無束縛、無解脫、無修行、無証得;所有的東西都是自生、自顯、自然如是。任何時候都無從選擇。從無始以至無終,無修無證只是大圓滿。大圓滿包含一切——因此,又何需修行?何知缺乏?何時起之?又有誰尚未佔有法身?

瑜伽士相當興奮地說:

如果你不自尋煩惱,大圓滿就會清晰地顯現了。炭總是黑的,即使你刷洗它,也永不會潔白。如果証得大圓滿見,則在此見內有修、行及果。這些都是同樣的,在人及在處所而言。此中並無漸進的修法——如果有之可循,則不會得到整體,而是只得到一片。無從修起,因為大圓滿是本來圓滿的。如果試修,則變成不自然,而只是自尋煩惱。

這樣的說法也會在印度瑜伽中找到,但讀者們應了解此中之差異。在佛法^中有一以空性^(一切)昇華之中心火爐,它在小乘之淨化之後出現,而出現於金剛乘之作用之前。因此沒有像印度教中所提及之「大我」或「高我」。如果尚未經歷大乘(之修習),而論及大圓滿,或者非佛教徒之間的論說,就一定不是真實的,因為缺乏必需藉以成立的基礎——空性。雖然有些非佛教徒談及瑜伽的話看來像是一樣的,它們却有不同之意義,因為只有在佛法中有關於如何經由空性昇華的程序之教授。空性觀空的觀修之偉大重要性由於它們在佛法修心之中心位置而再度顯現。(參閱第十章,第二部份內之兩圖表)

2. 妥噶^教指示

大圓滿之另一方面是與大手印相當差異的:妥噶,或頓超。這利用(法身)光明轉肉身為光明虹身。妥噶是最頂級的指示,因而通常是不對一般人加以曉諭的。然而,為了讓讀者們了解我不會隱藏真相,我會^{說明}此法之大綱。這是一個高深的大法以致於許多仁波切們都尚未領過此法之灌頂。

這些教示是以金粉寫在黑紙上,並且只有三頁長。它們是被視為「金法」,並且是要經過親傳上師之口誦加以補充說明才行的。我將論及妥噶中之最高傳統,它保證在七天之內得証圓覺,並且在此過程中會將肉身轉化成虹光身。

請務必注意:雖然在此陳述了此法修習之大綱,無人^當可以想說沒有已成就的上師就可以自己依之修了。

未經一位上師之許可就修此^修或任何其他密法之觀修可能令行者精神錯亂。

a. 第一天. 開始修的是一種特別的觀想,並且必需是無止圓融^當無二的觀想:觀天靈蓋為一無限廣大,廣大如虛空,之宮殿。(當然,肉體中之天靈蓋仍在,但此^修又修無礙。)

- 在此宮內有八點座加注意。每一點都是圓形，像一塊葉片，內有一智慧目，放五種智慧光。
- 第一眼位於顱內對應於眉間之處。它是青色的忿怒智慧眼。行者以此目上視此宮。
- b. 第二天。在顱內對應於雙眼處觀有双目。它們也是忿怒智眼，放華藍色光，凝視顱後，而於該二處又觀二目。在顱後之双目猶如開口或洞穴，看來光亮且透明。
- c. 第三天。又觀想前二日所觀之諸眼，亦即前方之三日凝視後方之目^{（對應）}，此時座在後方再加觀一眼，以對應眉間之目，而成三對。
- d. 第四天。顱前三眼與顱後三日，一一交相對看，並皆放出智光。這樣就完成了第一階段。第二階段開始時^{（於）}當一對一對的眼所放的光交擊時。全身隨即充滿虹光。
- e. 第五天。觀自心如紫色摩尼室，上有玻璃圓蓋保護著。蓋上有小門洞開，門內有一全紅之眼，此眼上視顱內之六目，而此六目則下視心中之此眼。
- f. 第六天。又觀想顱宮之中心有一白色具威光之智眼。此目下視心中之紅目。此頂目與心目互動猶如擊鉢，當下目上昇時，則上目下降而之相撞。此二目有時觀者由下直撞至頂；有時又觀者由頂直撞至底。隨著此等撞擊而產生了許多光明與火星。每一個火星都轉成一眼，因之而全身充滿光明且遍佈智眼。
- g. 第七天。行者以金佛之坐姿位於大圓滿之本來清淨定。

依上述時程修此法，行者全身轉為虹身。在我的中文著作中我經常解說此法，但本書之篇幅不允許加以全部列舉。

3. 結語

做為對大圓滿之說明的總結，陳先生接著說：

在此法中行者必須保持本來圓滿之正見，不只是在觀念上如此，在証^量上亦如此。自^{在此中}弟子之了悟必須與在大手印中相同。大圓滿無修，但心中不能有分秒離於大圓滿見。這樣子止觀圓融，便不離大圓滿；心是自然地安住其中。

西藏有位上師說：

說我有修
我何嘗修
說我未修
心何嘗亂

當心分秒不離大圓滿見，也就是安住於第五種正見，又何需修呢？