

敦珠法王於上師瑜伽之開示

再傳弟子林崇安傳譯

黃文淵紀錄

大圓滿的表示是在空性中有明之存在，由明空雙運而生起大悲以度衆生。不了知此三階段便不可能有所覺悟。所謂空，並不是完全全的沒有。從般若乘可以了解十八空等的意義，這就是大圓滿法之第一個重要基礎。

在前說三個階段中，於修大圓滿法時，沒有造作、希冀、恐懼、定義、觀想及努力等的情形，祇要將心放在心的本來清淨中。不觀想身的形態，語若弦綫斷掉一般，意不造作，不必刻意去消除什麼，在大圓滿見中，超出淨與不淨，並沒有佛要去解脫，也沒有衆生須待救度。這種覺醒是自然的、赤裸裸的、鮮明的，不落入任何約束，是不可言詮的，這種覺醒稱爲「明覺」。此種明覺是「心」的淨化，一般的「心」是充滿幻想

、錯覺。而明覺在輪迴中不會不純，在涅槃中也不會更清淨，爲超諸解脫。從法、報、化中才能瞭解佛陀，但這種明覺却是不可說，不可描述成一種固定的形態；他是不變的存在法界中，在此與光明雙運呈現慈悲的自然流露。此法的修持，不是致力於修甚麼，若如此，便落於一般性智力的判斷。大圓滿的修持方法，則超離此種判斷，沒有能修、所修與修行，爲依於勝義諦的修持，而勝義諦永與世俗諦雙運。

在此，我們先要瞭解甚麼是「心」；對此問題，不是祇憑佛經之敘述，而要更進一步的去思考、研究。例如身、語、意（心）中何者重要？從心看來，若果沒有身體，便無從表現；沒有心，語也無從講起；身體若無心的作用，便形同一

具死屍。但心在身中之何處呢？在心臟中？在髮尖？何種顏色？人的全身都有感受，那種心是遍在全身各處？如此的用心去思考。如果說心重要，在無始以來，這個心却在輪迴中存在着，這個心到底是什麼？在那裡？如果追尋下去，一定會發現尋不到心在那裡；雖然追尋不到，無法將心具體化，但不能說沒有心！因為你活着，你就有心存在着。而心，表現在我們每天的動作中。比如說，有人說你壞話，你便會生氣。這種壞話，只不過一種聲音而已，並不能直接傷害你，但你卻不能忍受，起了反應。又如吃飯、睡眠等動作，事實上所有這些都是心的表現。由於在日常生活中常感到不快樂，因此我們要觀察心的性質是什麼，這點很重要。復由於心的不具體，使我們很難接近自己的心。但有一個方法，那就是「鬆弛」。比如水，要使其清淨，就不要去攪動，讓其自然清淨。相同的，若要觀察自己的心，就要使心鬆弛下來，把心放下來，如此便能看見自己

的心，而這就是明覺。我們的心常收入一些外在現象，而生起分別心，這是五根與五塵（境）接觸後的反應；是境捉住心，還是心捉住境？這也要考察的。

「止」有各種不同的方法，如大圓滿之止。止者，就是以靜慮的方法修心，使心靜止下來；否則，我們反將受到外界現象的吸引。此有三種基本修持法，約須三週來訓練。一是外觀的方法：以觀察佛像為例，如初看佛像之剎那間，若想看下去時，就會覺得佛像很明顯。如果再繼續，佛像就又明顯了。這就是心的表現，也證明了是你內心在控制着外境，而非外境在控制你內心。二是內觀的方法：比如觀察，在心中有黃色的一點；或是在雙眉間有白色的一點。這集中精神觀想一點在心中，或是在眉間，稱為內觀想，因觀想之點在身體中。如集中精神繼續觀想下去，有的會感到發熱，有的會感到輕飄飄的，或是心在放大等的現象。這些都是心理上的感受，是自己

製造出來，自己感到快樂而已，而不是心的自性本質。三是將上面所說外、內觀兩種情形予以祛除，再來觀察心的性質。進一步看看窗外藍色的天空，只是看看，不要有分別心。看久了，會忽然的覺得，外面的天空並不在外而是在內。再向內看，內也不在，就會看到一個秘密的天空，稱之為「秘密的明覺」。此便是大圓滿的一種修法，此修法使這三種空間變成一個。此種方法要自己親自觀察修持，在實修之後，甚深的智慧才會顯出來。上述為大圓滿修止方法的簡介，再進一步來講觀心的本身。

現講觀心，修持時，坐在一個寂靜而舒適的位置上，思維一起即觀察其性質，要認識它；在觀察注意時，也許思維就消失了，有如將文字寫在水面上一樣。但是另一個思想（或是心）又將隨之興起，有的粗、有的細、有的甚細，此種連續不斷生滅起伏的現象，就是心性所呈現的狀態。這雖然不是前面所說的明覺，但卻是第一階段

，藉此可以觀察心在生、住、異、滅等種種變化的情形。第二階段，在認知心的思維有粗與細的不同現象後，例如前面所說觀察佛像的例子中，初看佛像時便是粗的心，隨着便想到其他事情，這是細的心。對於心，我們不要有所希冀，讓其停留在沒有希冀的狀態中，將心停留在本來面目上，那麼心自己就會自行解脫。這便是進入大圓滿法修持的初步，此為大圓滿第二個重要基礎。

在初步的三種止中，只有三種覺受，就是樂、明、無念（無分別心）。明在覺受的時候，不會因日夜的時間不同而有所差別。樂是超越言語、文字無法形容的。此二者是好的現象；而無念發生後，容易落入毫無思慮的狀態，即所謂頑空，因此在修持上無所進展，這是要避免的；但若留戀於樂、明，就不能進入大圓滿。越過樂、明、無念時，便是大圓滿的起步了。若只想將樂、明的境界加以延長，就不是好現象，必須加以超越，才能進入大圓滿法的境界。但若不經此境界

，也不能進入大圓滿；須經此階段，而不要停留。

前面談及明覺，那是直接的覺醒，此須要突破語言或文字的條件限制。例如一所房子，如將此房子一件件的拆分，最後再也看不見房子。所以「房子」的說法，祇是一般知識性的概念而已，因此，語言亦祇外界一種現象的投影。如「房子」，只是廚房、客廳、臥室、書房等一整體的代表而已，所以必須超出語言、想像與觀念等的限制，否則，就將落入這些限制條件所形成的對立之中。所有的名詞和語言都是心製造出來的，若不了解心，而只了解其所製造的事物，就會迷失。又如歷史上的國王、建築物及今日所珍貴的東西，均將消失無餘，消失於五大之中。語言的運用，只是心的一種幻覺。

◎ 死者，盡也；風先，火次，諸根壞敗，存亡異趣，室家離別，故謂之死。（初大本經）