CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

B10n0058

涅般道大手印瑜伽法要釋

白蓮花造　光明心譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - 編者原敘
    - （一）大手印教法之由來
    - （二）原文及英譯
    - （三）大手印教法之勝義
    - （四）上師系統
  - 科文
  - 本文
- 卷目次
  - 1
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

涅般道大手印瑜珈法要釋編者原敘

美國伊文思溫慈

（一）大手印教法之由來

東方持贈西方之禮品，其哲學及宗教史乘之更足重視者，莫本書若，即於研習持心術所謂瑜珈者之學人，亦罕有較本書尤堪寶貴者。書中含攝若干甚深東方密法之菁英，并非陳舊遺佚得諸一度昌盛而久歸堙滅之文化殘蹟中者，乃為歷代秘傳不絕以迄於今之教法也。

本書所載大手印法要之教義，在耶教未入歐洲之前，早經古代印度婆羅門教及佛教，選授少數優秀教徒。徵諸源出印度之藏土傳說，佛教聖哲莎喇哈大師（以歷史言，其實在年代約略難定），或曾在紀元前第一世紀，宣說此法，彼時已屬古學，直接傳自遠古之聖。其後經諸上師燈傳不絕，成為悠久光榮之系統。大師者，僅彼中上師之一耳。

據傳此種教法，經由莎氏大弟子龍樹菩薩，（約當紀元後三百四十四至四十六年）及菩薩諸門徒，一脉相傳，純用口授。迨至紀元後十一世紀，當喀覺宗創始人瑪爾巴尊者，自巽本土西藏雪嶺高原，遠往印度平原，尋求聖智之時，印度佛教智哲那洛巴尊者，即以此教法授之。

那學大手印教法於諦洛巴尊者，蓋十世紀中葉最享盛名之上師也。諦則按喀覺宗傳述，為無上佛金剛持尊所心授。金剛持尊者，秘密名號，所以表神秘威權之意。

喀覺宗之傳述，如說明之，實含有該宗枯恃，金剛持尊，心傳諦氏，俾其輾轉付囑成為藏土喀覺宗上師新系基本教法之意。此法流傳印土，既遠在諦氏之先，則如是說明，或較確切，即已故喀齊達瓦桑杜喇嘛，亦不無心傾此意。

喀覺系上師，人間以諦為首，并以金剛持尊為天上根本導師。傳燈次第，在「西藏瑜珈大師密喇熱巴尊者傳」中，敘述甚詳。傳之英譯本，為註釋最完善之一種，堪為與大手印法要兼習之用。密喇熱巴尊者，為瑪爾巴尊者之傳缽弟子，據傳中所述，以修大手印教法，而即身證得佛果。現在西土瑜珈各宗教徒，咸視為名列史籍最大瑜珈師中之一人。

考諸藍色紀事，（藏史中最可信徵之一種）藏土大手印哲理之上乘學派，有藏譯大手印教法三種，均源出印度稿本。第一種為尼

路巴大師所留傳，第二種區為上下兩分，上分為印度學者卡納入藏時所傳，下分則為尼泊爾佛教徒阿修小住烏省時所傳。此外尚有較晚之本，經藏土尼耶利地方之那波顯達，譯成藏文，那波曾到印度，并與卡納相晤。

最先密教改進者，阿底峽尊者，（梵名燃燈智）紀元後一千零三十八年，自印入藏，力自宣說大手印哲理在瑜珈學上之重要性，遂為藏中第一導師。意彼亦如下世紀初葉之密喇熱巴尊者，為一善闡實施大手印教法功德之大師。其後有唐大師另譯之藏本，惟唐於教法之傳布，似未盡力耳。瑪爾巴尊者，亦自印度原書，（想係梵文）重譯藏文。其他瑜珈行者之譯大手印教法者，尚有大日喇喜達，尼路巴，雷冲，（即為密喇熱巴尊者作傳者）等三大師。至我人之刪訂本，係白蓮花祖師在十七世紀時所編。彼時藏中譯本，為數甚多，而其中舛誤百出，祖師於一一核訂後，始事編纂。本書之造論因緣分云：編者以本文顯有甚多擅改篇段，混充錄自各經論者，經於編時盡行刪除，以大都難以置信故。

上乘為結晶於本文內之教法，自史前由上師逐代相傳，以至現代之經過，至可信徵也。

（二）原文及英譯

我人所用之大手印法要原文，係不丹國布格若杜阿地方之已故隱修喇嘛諾布上師按照古代不可違反之傳法成規，傳於已故喀齊達瓦桑杜喇嘛。達為編者之上師，原本經其譯成英文，再傳編者。是書係初次見諸歐西文字，据達自云：為俾益世界之非西藏民族而譯。

本書造文因緣分述及喀什密爾國王鑽芬藏波為籲請其上師白蓮花祖師編纂本書及那洛巴尊者六法故，曾以二十餘升紅花供養祖師。按喀國量法，八十托拉 tola 為一細安 seer，四細安為一升，是以王所獻紅花之數量超過六千四百托拉以上。現時每托拉最上紅花約值一盧比有半，二十餘升共值九千六百盧比。再以英金折合，一盧比可換十八辨士，全數計為七百廿英鎊，亦即美金三千六百元。那洛巴六法者，補瑜珈修法之不足，亦經達瓦桑杜喇嘛譯成英文，與本書全本流通。

我人所据以譯英之本，即為編獻喀什密爾國王之原稿，正確無悞。茲再將編後流傳經過概述於下。約當十七世紀白蓮花祖師（藏語 Padma-karpo 全知白蓮花之意）自藏至不丹國，革新密教，與六百年前阿底峽尊者在藏改革密教，情形極為相似。白蓮花祖師進入不丹之時，曾携有所編本書副本一冊。若干年後（約可確定為去

今一百五十年以前）確嘉鎖南嘉藏居士，捐獻本書木刻版每版鐫費，銀幣一枚（見本書造文因緣分）。我人所有木刻藏文本，即係印自原木刻版者。全書連封面共有七葉，每葉為一版，印成後摺為前後兩面，是以確嘉居士捐獻之鐫刻費，共為一十四枚銀幣。

木刻版原存不丹國首都布納卡之敕建大寺中。本書印成不久，不丹國內戰突起，原版隨印刷所全燬於火。

至本書之如何為譯人所有，今錄其自述梗概如左。

西歷一千八百八十七年十二月至一千八百九十三年十月之六年內，余為英國政府之繙譯官，駐於不丹國近印度邊境之布格若杜阿地方。在余任期之初，得值後所依止之諾布上師，時人稱為隱修上師。諾布者，藏語珍寶之意。其灌頂時之法名為盛譽。

余皈依後，不久上師傳余大手印法要之教義，并獲適當之灌頂與導示。

彼時上師有全版法要本三冊。一千八百九十三年余將離不丹，前往叩別，上師以一冊贈余，旋即失去。一千九百零六年餘應哲孟雄國王之聘，前往剛渡，掌教國立普廈膳宿學校。此書恐係於離去剛渡之時，為人擅自携去。一千九百十六年二月余應英國吳約翰爵士（筆名阿瑟阿伐隆 Arthur Avalon 編有密法叢書 Tantrik Tents）之請，翻譯聖樂金剛法。余往謁上師，備極致敬，籲請恩准，并求啟示，全時復懇允可翻譯大手印法要及其他類似之瑜珈論藏，以各論咸如本書為非常珍視之密法，非經上師許可，不能公諸於世也。上師諾余所請云：此土人士日益繁殖，其能心切尋求心靈啟迪者鮮矣，行見妙法廣被歐美，以應求法所需也。

此為上師最後訓示。八逾月後，即一千九百十六年八月，上師具足正智，入般涅般，享壽七十有八歲。

參謁既畢，將行叩別，上師以前贈木刻版本，余已失去，復將自用之本賜余，以壯行色。是本後亦失踪，誠怪事也。其第三冊（亦即最後之本）上師駐錫布格若杜阿時，曾以之贈其一徒，經余函索得之，我人据以譯英者，即此本也。以余所知，此外世無他本，即在不丹國內亦難覓致。

關於上師之生平，茲略述數語，以增興味。上師不丹國人，系出望族，其家向以虔奉佛法名聞國內。其舅氏為敕建大寺之主持，本書木刻版即屬寺所有。上師童時，其父母捨諸寺中，依止舅氏，旋即受戒，在寺學法。

上師不僅為其舅氏之世間財富合法承襲人，且於其舅氏圓寂後，循例應繼承大寺主持之位。惟以彼時不丹國社羣鬥爭時有發生，縱為僧侶合法寺廟權利，往往為自私世俗之眾所侵害。布納卡

地方之某首事人：利慾薰心，於諾布上師之承襲一事，大加非難。上師以自孩提以迄成長，衣食寺中，如任長此爭辯，於寺不利，遂毅然捨棄一切財富以及主持之位，離寺隱修於布格若杜阿地方，余之得遇上師，即在彼處。

諾師為永住梵行（守願不違淨行）受足大戒之比丘。（比丘者，棄絕塵世，普渡眾生，居無定所，十方行化之僧侶也。）性仁慈，意志堅定，虔誠奉教。目光之銳，非常人所及。今已入滅，而余失所依止矣。

余（編者自稱）與達瓦桑杜喇嘛，在哲孟雄國之剛渡地方，從事翻譯中有聞教得度密法，與其他藏典後，達授余大手印教法。仝時提議，以之譯英，計自一千九百十九年七月二十三日開始翻譯起至月終為至，初稿竣事，工作雖艱難，而完成殊速。修正後，譯本告成，達（譯人而兼為余之上師）曾自述感慨，茲錄其語如左。

余欲翻譯大手印法要者屢矣，乃以文旨既玄妙難譯，尤非熟諳歐西文字與哲學名詞，譯文難期明晰。余於二者素無根底，事雖未果，而期望猶殷，今賴子之助，素願始酬，余為之歡喜不置。蓋如是妙法，今竟能遵諾師付囑，廣被人間，尤能宏揚於歐美博學精思士女之間也。

（三）大手印教法之勝義

大手印者藏語謂之「差珍」，（Chág-Chén 等於梵文之 Maha-mudra）此譯「大相狀」，譯人寧以之譯為大手印，取其意之符合藏語也，法要一書，導示如何藉瑜珈方法可臻心繫一緣，由是洞達真實自性，誠屬不可思議。大手印又可名為中道，以其不落兩邊也。兩邊者，世尊一再宣誡，以苦行制慾與沉沒私欲，各著邊際。設依大手印之瑜珈教法而實習之，行者頓覺登於正道，道之終果為涅般，此時即能脫去大自然輪之束縛，不再淪入生死輪迴。

本文教法，藏土相傳已歷若干世紀，或由口授，或見諸稿本，不無受藏土佛教之影響。然其基本瑜珈勝義，如與印度上師所傳類似教法，比照參考之，果無變更也。

印度恆河之畔，數省連界，鄰近力吉開希之比邇巴達地方，有小規模之瑜珈學校，主其事者，為嫻於瑜珈學之真喜主大師。編者曾以本文英譯請彼評閱，彼於大手印法之若干過於詳述部份，雖意不謂然，而於文之要旨，則視為確屬超越尋常之價值。據云，是法所示持心術，要者唯三，即（一）修觀法，（二）金剛誦止息法，（三）緣身作壺形令心離於吐納之連續法。又云以余所知，本書為傳授此種瑜珈教法之唯一著作。余昔撰述隨順瑜珈令成法一書，於

瑜珈理氣之學多方探討，以期發見真實法門，設於事前得讀此作，當不致空耗甚多時間也。

按本文原旨，大手印瑜珈須由適當上師導修之，真喜主大師亦持此說。文中若干教言之所以略而不詳者，正期上師之補充耳。諸凡瑜珈法門見諸文字者，大都如此，古時巴壇闍黎之瑜珈經，即其一例。故教法之原為口授者，錄成手冊時，僅為簡略之綱要而已。間或僅為上師口傳之語錄，門徒陸續紀之手冊，以備不能親炙於上師時，自作楷模之用，例如用於門徒短期隱修之時。

最後真喜主大師述其評語曰：諸行者不能按照正常方法，修習瑜珈，則本文極應為所注意。本文內關於意清淨之理論部分，於彼輩尤有大饒益。至身清靜與語清淨二者之修習與否，或心之應否離於吐納之環，則無何顯著之重要蓋意清淨法門，極易奉行，如實行之，即此決門足予行者以不可思議之安樂，有非世智所能了解者也。

（四）上師系統

大手印教法之印土或根本上師系統，本書禮敬部份，稱為白系。按諸傳說，可就吾人所考，自紀元前第一世紀推算至瑪爾巴尊者之時代。尊者於紀元後十一世紀之下葉，始在藏土創立白教支系，是以教法輾轉相傳，約有二千餘年之歷史，特其傳法不一耳。再按喀覺宗之自道，教法歷史更可追溯至紀元前無數世紀以前。

藏土土師系統之始祖瑪爾巴尊者，據傳曾在印度學法十有八年，請益於彼土之智哲，約有百人之多。是以尊者所傳之大手印法藏文本，必係根據於彼時在印所得最可信恃之本。

自瑪爾巴尊者求法印度，以至藏土創立白教之時期內，印土異教入侵，結果，社會宗教，均有改革。彼時大手印宗印土上師系統，是否繼續保持，此時實難推斷。所可知者，則教法原文，一如無數其他梵本，在印業已散佚不傳，惟藏譯猶存在耳。

白教上師系統在藏支系，以哲理而論，與藏土其他各宗迥不相同。白教，通常稱為喀覺宗，喀覺者，教敕傳承之意。自瑪爾巴尊者時代以迄今日，喀覺宗哲學及其苦修方法，向以大手印法門為基礎而進窺密理。

瑪爾巴尊者之傳缽人密喇熱巴尊者，致力苦行，行腳十方，曾在西藏高山雪嶺最幽僻石穴內隱修有年。據其事略所載，隱修時，以淹通大手印瑜珈，遂擅神通變化。故喀覺宗教徒之所以成為實修瑜珈派，迄猶興盛者，雖始自迻譯印土哲理之學者瑪爾巴尊者，不若謂為始自成就密法之聖德密喇熱巴尊者，較為適當。

密喇熱巴尊者於其兩大卓越門徒，達波拉傑及雷冲外，據傳曾造就精諳瑜珈之弟子八人，深通靈熱法者一百零八人。藏土入冬氣候嚴寒，喀覺宗瑜珈行者雖披布衣，足以禦之，以體有靈熱故。此外尊者復拔無數男女門徒而登菩提正覺之道。依雷冲所述，以尊者宏願大慈之力故，奉行其遺教之聖徒，為數之眾，幾如天空閃耀之星座，其不還塵世者，亦如地球上之沙粒，無從計算。至男女信士之修行者，尤屬不可勝數。

達波拉傑繼密喇熱巴尊者為喀覺宗世間上師之第三祖，（見西藏古德寶訓序）嗣後白系上師計自瑪爾巴尊者起輾轉傳承至第二十四代為大手印教法之撰述者白蓮花祖師。喀覺宗教派文獻中，有名持寶語聖者，（藏語尼牙旺諾爾布 Ngag-Dvang-Nor-bu）蓋即祖師灌頂時之法名也。

瑪爾巴尊者後六百年間，大手印法藏上稿本，抄傳甚多有經修訂者，有加評註者。白蓮花祖師既執白系教派之牛耳，必曾徧讀各種稿本。故於其弟子喀什密爾國王述願之時，纂集各本要旨，編成大手印法要一書，我人所譯者，即據此本。

按可信傳說，王之往謁白蓮花祖師也，虔誠如朝聖之香旅，并如修成喬答摩佛之悉達太子然，厭惡塵世，棄國相從。經祖師收列門牆，先令服役，以覘其根器如何，意志是否堅定。此後經祖師導示，研讀佛法，修習瑜珈，若干年後，王始返國為僧，并在國內似曾創立白系教派。已故喀齊達瓦桑杜喇嘛以為拉達克地方喜密斯寺保藏之傳燈錄中，或有關於喀什密爾國白系之文獻。緣喀覺宗支系，曾各宗師承，分宏不丹國，已往該寺與喀覺宗之關係，文獻中必有記載也。

依本文所明，白蓮花祖師隱修之處，在西藏極南部，地接現在不丹國之邊境。喀什密爾王即於彼處供養祖師紅花二十餘升。喀什密爾者，紅花之產地也。

時至今日，關於喀覺宗密義咸以白蓮花祖師為圭臬。祖師撰述至富，如占星醫方，聲明、古事、祭方、工巧、知明、內明、密法等，均為垂範之作，據傳共纂集五十二種至五十八種之多。祖師復善詩歌，其密教本事歌尤傳遍不丹，印成通俗本，名曰聖詠貫珠。祖師與第五世達賴喇嘛為同時代人，入滅於西歷一千六百八十年。

當白蓮花祖師住世之時，不丹小國以地處喜馬拉耶山麓，較之西藏，知者更希。彼國人民，文化低落，好事刼掠，習於內鬨。十七世紀末葉，有白系傳統上師，自西藏喇隴寺進入彼國，以授自白蓮花祖師之淨心聖法，賡續宏揚，信受者甚眾。據云聖德所被，猶如日出，黑暗頓消。且以其非常法力，極為彼國人士所推戴，奉若法王，稱彼為辯才無礙，摧壞幻妄，無能勝者，藏語尼牙旺南嘉竇

桀多傑。（Ngag-dvang-Rnam-rgyal-Bdud-Ljoms-Rdo-rje）大手印教法，由彼再傳隱修諾布上師，繼續不絕。

上來為大手印法與我人所有法要稿本，以及白系上師之歷史，極饒趣味。自此，教法輾轉相承，傳至我人。是以譯人懇切盼望，凡讀本書而信受者，可藉其助（縱為少分），分享本書賜予之傳統靈力，以登於道，終臻無上之果。

涅般道大手印瑜珈法要釋科文(分二)

甲一　禮敬
甲二　本文(分二)
乙一　所造文體(分三)
丙一　入門教言(分二)
丁一　世間教言
丁二　出世教言(分六)
戊一　皈依發心與上師相應
戊二　七支禪座
戊三　七支禪坐之果
戊四　語清淨
戊五　意清淨
戊六　四念處
丙二　本文要義(分三)
己一　通俗修法(分二)
庚一　修習專繫一緣之瑜珈證取身語意清淨之境即禪定之的(分三)
辛一　緣於外物(分二)
壬一　不調息緣物(分二)
癸一　於尋常物體如小球形物或小木段
癸二　緣於清淨法物如佛身語意之表徵(分三)
子一　佛像
子二　字相
子三　種子
壬二　調息緣物(分二)
丑一　金剛誦息
丑二　緣於壺形
辛二　不緣外物(分三)
寅一　剎那念起頓即根斷
寅二　任念運行不生分別

寅三　心住清淨本性想念來擾不為所動(分四)
卯一　如紡梵線
卯二　如斷草索
卯三　如孩凝視
卯四　如象無覺
辛三　最後寂靜之境
庚二　修習無生瑜珈觀察動不動性以證超世識體(分四)
辰一　視察動不動性
辰二　證入超世識體
辰三　無生瑜珈三昧(分三)
巳一　觀察三時(分二)
午一　過現未三時
午二　生滅時之非實
巳二　觀察心色
巳三　觀察一多
辰四　證入實相
巳一　非常修法(分二)
未一　轉不可分離之色與心為一體之瑜珈(分三)
申一　藉睡夢之喻了悟色即是心
申二　藉水冰之喻了悟萬象本體無二無別
申三　藉水波之喻轉一切法為融合一性之境
未二　一切法藉俱生無垢心（或大手印）之力轉成法身之無禪瑜珈
巳二　教言撮要
丙三　結述(分三)
酉一　了悟大手印并與之相應
酉二　踐道時觀察障碍與三惑四迷
酉三　體驗與實修所生之知異於理論或因名顯義之知
乙二　造文因緣

涅般道大手印瑜珈法要釋

西藏白教第二十四代上師白蓮花造

藏德喀齊達瓦桑杜喇嘛譯英

美國伊文思溫慈博士佐譯校釋

甲一　禮敬
頂禮寶貴白系歷代上師
甲二　本文(分二)　乙一　所造文體　乙二　造文因緣(今初)
為方便凡俗連續之能知，使之面對聖智故，此中闡明修法引導，名曰俱生大手印瑜珈，計分為三，　丙一　入門教言，丙二　本文要義，　丙三　結述。

既習瑜珈禪定，則凡心已與聖心相應，換言之，凡俗識體，已與超常大宇宙識體，訴合無間。此時人能如實了知本來面目，當下證悟能知所知與一切種智，本為一體，不可分離。悟證之時，大手印頓與俱起，大手印者，密示心靈妙明之境也。大手印譬諸點金石，無明汙垢，可藉之自心滌除。蓋心經瑜珈冶鍊，則凡也轉而為聖矣。

本文名為修法引導者，以能指示行道者趨登圓覺涅般而解脫之道故，非俟凡我與勝我冥合，不能滅除人生之幻妄。且非俟妄塵之滅，不能徹悟所謂能知之連續，宛然無起無盡，與一切種智永合一體。夫如是始可謂為轉凡成聖，而面對聖智也。

丙一　入門教言(分二)　丁一　世間教言　丁二　出世教言(今初)
世間教言，具如他處所明。

世間教言，即係經論所載，指示在家居士崇高之生活規範。一經發心出家入道，則世間或顯義教言，已無必要。頓即開始接受出世或密義教言，固非未啟明之羣眾所能心領意會也。

丁二　出世教言(分六)　戊一　皈依發心與上師相應　戊二　七支禪坐　戊三七支禪坐之果　戊四　語清淨　戊五　意清淨　戊六　四念處(今初)
出世教言，以皈依，發心，及與上師相應，為發端。

喬答摩如來，獲得無上勝利，為歷史上至足尊崇之典範，宜乎佛教徒依為歸宿，奉若導師。學佛者踐其往跡以入於道，應具信仰之心，信仰心者，固入道者之第一要需也。若於可期成就之目的，不具信仰，則入道必不可能。是以必須按學佛初規，於入道之始，行相當儀式，以表信仰之誠。藏中僧侶，亦遵此規，并採用五步儀軌如左。

（一）西藏皈依長文。　文之開首最要部份，約等於南方佛教之短三皈文，文為：

深荷上師　居間加持，　謹皈依佛，　謹皈依法，　并復皈依僧侶之眾。

（二）發心簡文：

某今發心　證得佛果，　藉助眾生　悉登佛位。

（三）觀想禪定佛金剛薩埵，并誦百字明，以懺惡業。
（四）供奉曼達，以表整個棄絕人寰，厭惡輪迴之意。
（五）與上師相應。　觀想歷代上師，一一禪坐，層纍而上，世間上師則懸坐行者之頂，餘則依傳承次第，一一頂接，最上為天上上師金剛持尊。（見中有聞教得度密法附譯遷升靈識瑜珈密法）

戊二　現證毗盧遮那論云：

端直其身，　坐金剛座，　專繫一緣，　為大手印。

七支禪坐梵名阿洒那，（Asana）其功用在制止人體內某種靈流，使為修習瑜珈之極大裨助。能令體質柔順耐勞，并可消除形體不適狀態，愈諸疾病，即身心亦為之寧靜。現證毗盧遮那論者，藏土關於瑜珈之著作，示人悟證萬法皆幻之道。毗盧遮那為位居中央之禪定佛。法界或根本智，其象徵也。與之相應，可現證人生之真實性。

藏僧所持之金剛杵，猶帝王之圭笏。金剛座者，心身平衡之坐式，以金剛之平衡喻之。

準此，雙足應作佛座之式。

雙足作金剛式，即通常佛像雙足交叉之式，印度稱為蓮座。

雙手平衡，置於臍下。

此為禪坐之式，雙手展開，掌心向上，平置臍下，兩中指尖相觸，兩大指緊附二指末節之下。

脊柱勁挺，胸部前突。

胸部前突時，兩肩應向後。

屈頸如鈎狀，下頦緊壓喉結，舌抵上顎。

真喜主大師（梵名司哇米薩底耶難達 Swamia Satyananda 見序文）以此節教言不甚完全，曾來函評正云：舌不宜抵顎，實應捲而向上，使舌尖屈曲若鈎，貼於鼻之內孔入處，并緊壓之，如拴塞孔，如是練習，名為愷察利印，（Khechari Mudra）蓋瑜珈行者坐禪時，非此罕能證入寧靜狀態也。迨至初學瑜珈者得有若干進程時，愷察利印，即不再需要。練習之法，先須調舌，漸使加長，以舌經摩挲後，引而伸之，自能加

長也。多數瑜珈行者，復往往須於數月之內，將舌底筋膜，逐漸使離舌根，方能遂其練習愷察利印之願。動物之所以能蟄伏者，正以用舌閉住鼻孔之故。瑜珈行者藉此法，亦力能停止體內氣流。結果，精神壽命均賴以保持，然於心靈進程，則毫無裨助。人體之純物質與心靈功能，惟有以瑜珈法門調伏之，方能為克制劣我之助也。

心流常隨感覺而起，以感於外物者為甚，是以目勿轉瞬，或勿遷動，惟應注視一處，約當於五英尺有半之距離。

原文為等於牛軛之距離。牛軛者，印度尺度，依據兩牛間橫軛之寬度而定。兩牛間之距離，約為五英尺有半。

上乘七支禪坐，名曰毗盧遮那七法，（亦即了解心物過程之七法）。所謂調整身體以深入禪定之五重法式，即由此成立。

戊三　雙腿交叉，調節入息。

下行之氣。

雙手平衡，體內熱流勻布。

傳溫度於遍體之氣。

脊柱勁挺，胸部前突，調節腦液，普及全身。

周徧傳布之氣。

屈頸調節出息。

上行之氣。

舌抵上顎，目注一處，靈熱入於中脉。

靈熱者，保持壽命之氣。

上來五種氣流係指體內機能運行之力，歐西生理學尚無適當術語，梵名為缽若那（Prana 見中有聞教得度密法附錄）

中脉者人體靈熱經過之主要孔道，逕自脊柱中心伸出，支末靈脉，由此分枝。心物賴以運行之靈熱，即自各靈脉分佈，流入蓮穴。（詳見仝書）

如是五種氣流，既入中脉，專司其他機能之氣流，同時亦入。爾時智起，入於捨念樂住，名為心清淨，或身無動，或身住本性。

消化，分泌，血液循環，心念運行，感覺，等機能之進程，即為其他氣流之作用。

身之本性，如一切法之本性，為滿分清淨之境。

戊四　出息既盡，止息出入，名為語清淨，或語不動，或語住本性。

勿思過去，　勿思當來。　亦毋作念　正坐禪關。　所觀真空　切毋視若　無物之空。

真空，梵名薰牙塔，（Shunyata）非指無物之空，但為如如之境，亦即真如，蓋萬象所自萬有之因也。非依世俗經驗安立之名言所可銓釋。彼心靈未啟迪者，遂視為無物之空耳。

爾時，切勿嘗試推究感官所緣之境，為是為非。至少應在少分時間內，保持禪觀，勿任間斷。令身安靜，恰如嬰孩酣睡之狀，同時使心住於本性，（勿任心念流轉也）。

謂是謂非，即落兩邊，非菩提道所謂之中道也。

戊五　古聖遺教云：

心毋起念，　亦毋造像。　體常[言*寧]靜，　如嬰酣睡。
謙溫虔敬，　遵師教法。　俱生之境，　證取無疑。

證取俱生之境，即修習大手印瑜珈之目的。

諦洛巴祖師云：

勿作意，　勿思維，　勿推究，　勿觀想，　勿憶念。　心安住　本性境。

正法大師月光青年云：心不外馳，為一切佛所踐之道。

正法大師月光青年，指岡巴波上師，又名達波拉傑，即白教第二代祖師密喇熱巴尊者之傳缽弟子。「古德寶訓」即岡所纂集。

上來所引教言，名為意清淨，或意不動，或意住本性。

心不外馳者，含有身語意三業滿分清淨之意。按諸此中瑜珈行法，身語意三，互相倚托，不可分離。於此，應知藏文「納爾倦」（Rnal-byor）之一字，等於梵文之瑜珈，惟不若瑜珈之以「相應」為義，而解作滿分清淨，即善巧於靜慮也。

戊六　龍樹菩薩白王言，勗哉大王，已知四念處實為諸佛所行惟一之道，宜於一切時，注視念處，保持不懈，以於此沉掉，一切行法無有用處故。

藏僧相傳，龍樹降生於西歷紀元前一世紀，或為在世尊涅般後四百年之時期，住世共六百年。當紀元後二三世紀之時，仍在世間說法。此後據云退隱南天竺，為國王說修法之門。王敬愛供養，奉若國師。本節所引，即菩薩說法原文也。菩薩首闡中道教法，藏土佛學，深荷影響，終演變為北方佛教論藏大智度論之中心義理。

國王名勇日，梵名（Vakramaditya），藏土稱為德卓贊波（Dechod-Zangpo），信崇佛法。菩薩說法時，意在勗勉國王，心注四念處之重要，四念處者，可比之梵語之（Smritis），此翻為念，分別為四。（一）身念處，即觀身性空。（二）受念處，觀五受陰，空無所起。（三）心念處，觀諸法不生不滅。（四）不絕注視前三處行法，是以名為修法之門。

諸佛者，已證涅般之一切佛也。

念之境相，為心不散馳。對法論釋云念，謂於慣習境，令心明記，不忘為體。

對法論者，有宗之基本論，猶大智度論之於空宗也。

入門教言竟。

丙二　本文要義(分三)　**己一　通俗修法　己二　非常修法　己三　教言撮要**(初又分二)　**庚一　修習專繫一緣之瑜珈，證取身語意清淨之境，即禪定之境。庚二　修習無生瑜珈，觀察動不動性，以證超世識體。**(初又分三)　**辛一　緣於外物　辛二　不緣外物　辛三　最後寂靜之境**(初又分二)　**壬一　不調息緣物　壬二調息緣物**(初又分二)　**癸一　緣於尋常物體，如小球形物，或小木段。　癸二　緣於清淨法物，如佛身語意之表徵。**

通俗修習之鵠的，為獲得塵世或天界之安樂，而非常修習之鵠的，則為超諸天超一切世界，與超生死之涅般。

一緣者梵名 Ekagrata，心注一處義，即指深切集中意識於一物或一念也。無生者，藏語探達爾，（Todal）離於生之謂，或謂之涅般，別於生死或萬象也。是以無生瑜珈為證入無生之涅般道。不動性者，超世之真心，於動性或無常性之萬象，如為傍難者。動性擬之心念之生滅，下文當明。

超世識體，即涅般，或超生死之識體。

癸一　今當宣示繫緣小球形，或小木段法。

球形物，不論其質，或木、或骨、或金屬、或泥土、或玻璃、或水晶、均可為用。木段亦不限形式。

行者之前，置一小球，或小木一段為所緣。勿任能知，馳離所緣，或試認為合於所緣，惟應一心緊繫所緣。

所用木段，通常為竿形，植於山穴，或禪定所在地內。即以削尖之端，插入地中。

能知者藏語顯巴（Shepa），心也，即起念或起知時之心，亦即見分也。

觀想上師，如在頂門，與佛無異。以發菩提心文，向之祈求并加禱語如下。

深願賜予恩波，俾證大手印之無上利樂。塵世有情在無量數劫生死流轉中，必曾一度為母。是以母數無盡，正如虛空之無邊。發菩提心文所指之母。應作如是觀。其文如下：

某等有情　一度為母，　迄至現在　為數無盡，　恰如虛空亦無窮盡。　皈依上師　如法身佛，　皈依上師　如報身佛，　皈依上師　仁慈化身。　謹皈依佛　至寶之尊。　願諸有情　心向正法。　願諸有情　修行成就，　消除業障，　轉成正智。

三身為自凡入聖修行過程之三地。

恩波者，靈力之流。心靈之開展，由之激發。於修證大手印瑜珈無上利樂涅般正覺之行者，裨助極宏。如是恩波，流自住世或一切聖土內之上師，如為電傳。真實之心靈輸入（灌頂），即藉恩波之賜予，而成就也。

禱畢，觀想恩波攝入自身。并想自心已與諸上師淨心交融。隨即心住如是相應之境，以能持久為度。

行者必須先與世間上師相應，再由之而上，與歷代上師，一一相應，行法庶能安全而順利。蓋凡心必藉上師聖心滌之使淨，密與真心契合，以獲大成就也。

定中所經，剎那剎那，任何境界，應即按時稟白上師，然後繼續住定。

迫於疲勞，堅守所緣。禪坐之處，宜於遠矚。心如惛沉，亦依此法舉心使高，使不放佚。悼舉心生，宜坐禪室，降心使平。主要目的，在令身心暫得舒適。

久於禪坐，身心必勞，易墮惛沉之境。行者為清醒身心掃除障礙計，亟應逕登幽僻山巔，爾時遠瞻景物，視力復堅，心神爽適，可以繼續禪坐矣。

癸二　緣於清淨法物(分三)　子一　佛像　子二　字相　子三　種子(今初)

佛像或為金屬體，或為布畫，或僅心觀佛像，煥爛金身，萬行莊嚴，圓滿相好，光輪環首，三衣加身，觀想常在面前。

子二　觀想月輪當前，大如指甲，上有吽字，細如毛髮。

月輪為無明暗障逐漸消除之象徵，猶月之自昃而盈，黑黯漸失也。吽字通常象徵心之本性，惟此處則表語之本性（原以阿字表之），以僅為觀想之初步練習也。其義為「是」，或為「存在」。文中凡涉及觀想字相，均加註釋。西方學者志在瑜珈教法之實修，如有明哲指示，則藏文字母固可以譯音代之。禪觀

要素，在觀得其宜，設能依教修觀，不論用何種字相，自得正確效果。惟如以譯音代藏文，則應如咒文之非先正音不可。

子三　觀想種子，大如荳形，橢圓如卵，光耀奪目，應即緣之。

大瑜珈師於火葬後，其屍架之灰燼中，往往發見石灰質物，形圓如珠，蓋藏型之種子也。羣視為聖力或菩提心自肉體顯現之確證，或為法身在報身應身體上之反映。是以應觀想之，如有淨光加被。

壬三(分二)　**丑一　金剛誦息　丑二　緣於壺形**(今初)

金剛（或秘密）誦息藏語多傑兮台巴（Rdo-rje-hi-bzlas-pa），梵名嚩日囉耶巴（Vajra-japa），無聲數息之謂。下文當明。

壺形調息，藏語盆降（Bum-chan），即指藏中所修觀想丹田為壺形之瑜珈法，詳見下文。

身心保持清淨之時，應排除其他一切想念，惟心觀每一息之出入，自初次默數至二萬一千六百次。如此，可使行者獲得善巧，以知每日出入息之次數。

西藏高原，高出海平面，約自一萬二千英尺至一萬五千英尺，是以藏人肺力，強於尋常歐西人士。以高原空氣所含養氣，較低地為少，故藏人為攝取充分養氣計，吸入空氣之量，自須多於歐西人士，此實天使之適合於環境也。至藏人在指定之若干時間內，其吐納次數是否較我人正常所呼吸者為多為少，則非經試驗，不能决定。但無論如何，藏土上師以為在正常狀態下，每日二十四小時，約共應有二萬一千六百次呼吸，（即以出入息，共為一次），計每小時九百次，每分鐘十五次。數息之意，在使呼吸整齊合拍，以達瑜珈調體之目的。

復次，觀想入息，起於何時，（出息後，須經若干秒鐘），息入時，是何狀況，并須思量，入息是否及於身體一部份以上。以如是修習故，心自隨息出入，（而得調和，若合符節）。如是，了知出入息之本性。

藏土瑜珈行者，通常於息之如何出入，不甚明了，故教以如是推究之法。

復次，心緣息之出入，細觀入息，如何自鼻端（經由鼻孔），達至肺稍。如何進入，并（在出息前）停留若干時間。

學人應知按瑜珈教法納入之空氣，其主要養生部份非係藉肺部功能，輸入血內之養氣，而為前文所示，心物賴以運行之氣流。

如是修習，自能如實了知，息之每一出入，是何色彩，須時若干，停留若干時間。

入息時，納入之氣，淨潔晶明，謂為色淨。出息時，吐氣反是，謂之不淨。

復次，應就體內五大（即地水火風空等大），分別細觀，勿使相混。觀時，應注意吐納次數之或增或減。

常泛反觀體內，使知各器管之組合與責司，以及氣流與熱流之表現與集中，莫非五大之作用。其純物質之成份為地大，液體為水大，體溫為火大，氣體部份為風大，較為微細之靈力為空大。如是修習，行者必自覺氣血之循環，各氣管之運行，心念之生滅，猶如目睹。縱以上來宣說之初步修習而論，西方讀者自將了悟瑜珈之為學，不僅須有崇高之心性，且需具有關於形體之高深智識，方能淹通之，以善巧調伏體內各器管之一切部份，及其所司，而用之於正也。

次當觀想每一出息為白色嗡字，每一入息為藍色吽字，息在停留期間則為紅色阿字。如是出入息之每一部份，須若干時間，無待思量，當下便知矣。

以心或肺所司，任運而行故，瑜珈方法，於出入息之時間，亦必使之自動合拍。

上來教言至前兩節止，雖僅涉初步修法，而於入門者之進修教法，全為必要之準備。此中嗡字，為佛尊聖力之表徵。白色則象徵清淨。出息如是轉成嗡字密音，并為所滌淨，即自運行世界，感應所及，無非悲憫仁慈。一般藏土人士并信凡大瑜珈師所吐之氣，一經吸入，則疾病可祛，惡業亦消。吽字者，象徵佛菩薩尊靈力之化體。應觀想之，如為喬答摩如來之靈力。當入息轉成吽字告盡之時，其在停留期間，復變為阿字，以表佛聲之本性，或如震動一切世界之聖音為佛語也。是以不論何人，聽聞瑜珈行者所說，不論何語，必荷靈澤，必獲法力。吽字之藍色，恰如無邊際之青天，象徵常存不變。阿字之紅色，則聖慈也。

丑二　復次，緣壺形者，應用力吐出內部濁氣，移使盡絕，分三步行之。（一）自鼻孔，徐徐吸入外氣。（二）氣入後，觀想成為壺形。（三）使氣留住，以能持久為度。

所謂心者，恆隨息出入，念念轉變，以不能離息專其所司故，甚難控制。今依如是修法，可以調伏，不復倚息起伏。

此節藏本原文，意奧難解，今另說明如左。

通常一念所佔時間，等於一息，息轉變時，念亦隨變。心之調伏，本為難事，以依本節教法不斷修習故，當可成就，爾時，

心即不再隨息而轉矣。世人竭盡所能，以保持想念之不變，而息之轉變，通常能造成想念之若干或少分變易，或竟使另起新念以代之。是以緣壺形修法之目的，即在於修心使離息而獨立。縱有想念起落，亦不為所影響。蓋心之造像，純因激灩而起，激灩既平，想念自止，心亦臻於本來如如之境。關於心息之互相倚托，印度奧義書言之詳矣。

辛二(分三)　寅一　剎那念起，頓即根斷。　寅二　任念運行，不生分別。　寅三　心住清淨本性，想念來擾，不為所動。今初

簡言之，即（一）立斷想念。（二）任念所之，不加制止。（三）心住圓妙清靜之境。

依照上來教法，禪坐之際，以心隨激灩而起念故，行者自覺百念叢生，連續不絕。既知一念之生，尚須抑制，應自作意，勿任雜念生起。是以於一念初起之時，應立即自根斷絕，續住於定。

禪定時，力避起念，為時既久，終覺念起念落，接踵而至，為數無量，是為念之覺知，換言之即仇讐之發見也。如是境界，謂之初住，初住者，所臻最初寂靜之境。於是行者靜觀念起念落，不絕如縷，而漠然無動於中，如人止足河濱，靜觀洪流。

瑜珈行者以心念難馴，視若仇讐。

原文初住一節，直譯之，為「是名初住，擬諸河濱，流水所經」。為宏暢真實意義故，唯有不嫌辭費，以意譯出之。易言之，瑜珈行者，如已順利到此境界，則心已離念而自主，可以進修高深教法，而趨於涅般之道矣。

一度心臻冥寂，縱為一剎那間，已能了解念之生滅。爾時，便覺想念紛至沓來，愈益增多。實則念來不斷，不增不減，頓時而有。離念而立能止念生起者，實相是也。

一剎那間者，印度瑜珈師解云：三百蕉葉，一一疊積，舉刃一揮，葉葉皆截。其第一二兩葉截分時，相隔之期間，即為一剎那間。

實相，藏語丘涅特（Chos-nyid），非人類之心識，但為觀照念念相續之正知，僅至一真之境，方能悟證。如行者在此境界，與實相相應，并與心之本源契合，則念可使斷，如電機之轉換器，電流可以任意啟閉也。

寅二　任念運行，心勿傾側之法，即置念於度外，任其所之。既不為念所左右，亦不勉使斷絕，務使心如牧人任羊覓食，而續住於定。如是念將不起，心臻清淨，而繫於一緣矣。

本節教法，與上節所示，似為相違。然於熟習瑜珈初步修法之行者，并不視為矛盾。以初步修法之全旨，在調伏其心，猶拉丁文之於學童，必須修習也。依照上節修法，行者將證悟，念與息同，純出自然。以人生理正常，心意活躍故，念與肉體相關連任何部份之運行，同屬不可制止也。本節修法，則引達實在目的地。爾時，能知現證超識，側立注視念念相續，任運流行，略無沾戀。

復次，念猶閃動，有若流星。（閃爍天空，而連續不斷）。

念之動也，如為流星閃爍天際。又如發矢貫空。或如縷烟風前蕩漾，藏語以擬聲之「拳拳」（Khyur-khyur）一字表之。

如前禪坐，相續安住寂靜之境，名為寂靜中住，爾時清淨無擾，如水靜流。心任弛縱，心垢澄清。

心垢者，想念也，詳見下文。

正法大師云：心任弛則靜，水無擾則明。

文中未舉大師之名，然不為岡波巴大師，必為宗聖。蓋本文源出白系，而兩尊俱為禮敬分所指歷代白系上師之著名傳缽人也。

瑜珈至尊（密喇熱巴尊者）云：心住本來不變之境，正知開朗，此境相續，有如靜流，圓智可證。咄爾行者，心毋造像，亦毋調伏，永持寂靜。

莎喇哈大師於與禪定相關之雙重修法，撮其要旨，如下頌云：

心為束縛，流於十方。如任散馳，堅定不搖。因知心者，頑強如駝。

寅三(分四)　卯一　如紡梵線　卯二　如斷草索　卯三　如孩凝視　卯四　如象無覺(今初)

心應持平，慎持之，如紡梵線。紡線，不宜過於緊密，亦勿過於稀疏，惟應平勻。行者坐禪，亦復如是。心毋太張，太張則念失調伏。亦毋太弛，太弛則懈怠必生。是以禪坐，心應持平。

梵線者，印度梵族所佩，以誌別於他族也。相傳，梵線為童女所紡，紡時最極注意，以線斷則災禍臨。莎喇哈大師身出梵族，故用以為喻也。

想念必須調伏，以心緣之，如為牧人，守其羊羣。

禪定之初，行頓斷想念法故，心易緊張。行久則疲勞，應令心放弛，任意運行。

註見寅二

本宗所傳，張弛交用修法，今已說明。心之張弛，猶紡梵線之疏密，是以名為心應持平如紡梵線之境。

卯二　令心離念，如草索裂斷時，此節離於彼節之狀。此法行者應以堅撓不屈之志，相續作意，心不他馳。以依上來教法，斷念時，新念隨生故。

上來修法，或止念之生，或調伏之，或任所之，修時他念不免生起。本節主旨，則在證得較勝冥寂之境。每一節草索象徵一念，而全索則示念念相續，如草索之應使裂斷也。

上來教法止觀雙運，而新念生起，為定之障。

此時行者不待告知，當已自覺，進步究屬有限，與所期目的，相距尚遠。然終將了悟，欲求前進，仍須修習，一如體育家之成長，必須強其筋骨也。

觀與能觀，兩俱遮遣，令心住於隨順寂靜之境。此法名為令心斷離一切想念，捨棄加行，如是離法，以草索之斷裂喻之。

卯三　心如幼童，凝神而視寺廟壁畫。

心應繫於觀與能觀，如象之拴於柱石，如是，則氣流各自儲藏於自有之孔道內。

上文以心頑強難馴，喻如駱駝。此處視若滯重，不易揮動，以象擬之。氣流者，體內靈熱之支流，共為十數，梵名 Vayu 其字根 Va 作呼吸或吹氣解，蓋指靈熱之推動力也。氣流為陰性之靈熱，司人體內部及周身之運行，各有崗位，各有所司。行者最重健康，而健康則恃乎保持氣流之正常，或儲之於其運行之孔道內也。（見中有聞教得度密法附錄）

由修習此法所生果故，將見種種形相，或如烟霧，或輕清如以太，隨得大安樂，如欲暈絕。

靈熱由氣流推送流入之主要孔道，謂之中脉。本節所述之果相，即為氣流進入中脉之功效。除此心物兩質織成一因外，尚有與之平行之聖淨之因，即行者初次瞥見，不隨念轉之真心性境。如是大安樂境界，歐西謂為聖靈之啟發，實則得定之初果也。行者證得時，當下便覺，與真心及心源相應。甚深冥寂境界，由是生起。爾時喜不自勝，蓋已非凡而聖。與一真之境，冥合一體矣。次應愈益修習，俾力能任意出入此境。并於住境之時，逐漸加長期間，終於命盡之後，永住此境。或改行菩薩道，重入輪迴，導示其他有情，亦得解脫。

觀照身心能所俱遣，自覺輕安，如浮空際。在此境界，任何幻象異相之生，勿因愛憎而心起取捨。如是離於取捨。即名令心住於孩童凝視壁畫之境。

孩童於壁畫，毫無取著，逐圖瞻覽，自始至終，凝神而視，并不知次圖所繪何如。行者至此階段，必須習於此類期待而不取著之凝視情境。

卯四　令心住於象觸荊棘之境。

此法在使能知不隨生滅不絕之念之跳動而起。如象觸荊棘，以膚粗厚，漠然無覺也。

心寂生照，識亦隨起，「能止」（即上文以瑜珈方法攝入凝視狀態之識）「所止」（即不絕起落之念），兩相融即，前念後念，不再嬗遞。

既臻冥寂性境，潛在之識，（恐為正知）於焉跳躍，如為心脉之跳蕩，純出自動，隨念生起。念之進展，即為制止，不再轉成他念。

以能止自起，不勞尋求，故名為識流相續，自然起行之境。

此法令心住於如是之境，念起之時，既不止之，亦不為所動。

如象觸荊棘，漠然不覺，因以名焉。

勝妙聖心，如如不動，無論身心有何感動，不起相應。本節瑜珈修法，應作如是解。惟此僅為消滅生死幻妄，以證實相之初步修法之一種。此時如有所證，仍不得謂為究竟。惟以妙明覺心觀照，終將悟證生死（生）涅般（無生），畢竟無二無別。換言之，念不念相，俱滯兩邊。迨至大手印瑜珈法純熟之後，方知其為融即也。

辛三　此際稱為最後寂靜之境，大海[言*寧]靜，水波不興，彷彿似之。

如是寂靜之際，以心臻靜止，雖觀念念生滅，不起相應，故謂之動靜隔離之境。

一切法之二性，僅為一真之境之是非兩相。動靜亦復如是。行者現正準備證取如是境界，具如本文後義所詳。

由此，行者已守一緣。

觀乎動靜，不異不離。彼能觀之慧，於行者體驗無誤之時，即為妙觀察智，或名出世之智。

凡心不離淨心瑜珈之旨，即在令心之凡淨二相相應。惟須俟心離於塵世幻妄而了悟本性之時，方能成就。妙觀察智者，涅般境界之菩提（或超世）識，依是，方知一切法之不一不異也。

詞藻經云：所達之地，因依如是修法，身心得殊勝調伏故，名為反照窮源之地。

詞藻經，藏名多德講（mdo-sde-rgyan），以經文詞并茂，故名。

庚二(分四)　辰一　觀察動不動性　辰二　證入超世識　辰三　無生瑜珈三昧辰四　證入實相(今初)

寂不起照，（念念生滅，漠然不與相應），妙觀察智之力自生。行者依力觀察，心不動時，不動（或心）之自性為何。心如何住於不動，如何由不動而動。動時，是否保持不動之靜寂，保持不動之境時，是否尚有所動。動是否異於不動。動（或念）之自性為何。最後動如何轉成不動。

如是設問，玄妙莫測，類似禪宗初機所參之話頭。除用作觀心修法外，并可喚醒超越之智。

當下便知動非異於不動，而不動亦非與動相異。

若依是觀察，動與不動之自性，仍未參透，應再觀察，能觀之慧，與動不動性，是一是異。

如是觀察，行者以自證分了知空無所有。能觀所觀，不可分別。以如是不可分別之自性不可知故，所臻之地，名為心行處滅，或謂之言語道斷。

證入真實之境，則悟生死涅般兩相相即，不可分別，遠離世智妄見，不落文字言銓。此義與玄奧之般若頌所攝空（非相無體）不異色，色即是空精義，同其旨趣。依照歐西物理學家所發明，物質分晰之研究，已達物質化電子，電子化電能之時期。是則心法色法為一體兩相之古瑜珈宗義，終將為彼輩證實無疑。生物學方面，亦發見動植物兩類，已不復有界限可分。蓋低類生物，實具兩類共有之特性，植物學家列為草木類，而動物學家以動物視之。又化學之進程，可能使一切混合物體，變成非混合體之母素。是以瑜珈行者於推究心色二法，以求心之自性時，亦將明了自性無彼此之分，亦無色心之別，實係兼而有之。心或心行之一切相，不可謂為各各分別，恰如生命物質雖呈現萬象，而其體惟一也。瑜珈上師每語其徒云：燈焰生光熱，而油以竭。彼燈焰、彼光、彼熱、彼油之竭、四者為相離乎，或可離之事物乎。於是瑜珈行者得以逐漸證悟心與識之無量相，純為真心真智之輻射。然如是造詣，尚未究竟，僅能了解心之細塵耳。非俟如露零晴海然，轉有為心為無為心，證得超識境界，方臻涅般之果也。

勝者主云：

心著正的，縱正亦幻。超心如如，勿謂正的。能見可見，永不相離。上師惠示，方悟真諦。

勝者主，藏語嘉惠旺波（Rgyal-vahi-dvang-po），梵名 Jinendra，藏土大手印瑜珈大師之一。

正的者，藏語達瓦（Ita-va），梵文為 drishti，頂點或意想所及處也。如如之境，非生滅心觀照所及，故非生滅心安立之名言所可銓說。是以生滅心所認為之正的，終不能出生死範圍。縱達此的，亦為幻妄。今所尋求者，為非生滅之涅般。既屬超世，實不能謂之鵠的，蓋為現證已入非生滅涅般之境也。

關於上乘觀法，智者靜天曾開示云：當爾堅住寂靜三昧，縱為剎那，心勿散馳。并復運用妙觀察智，於念起落，分別細審。

靜天，藏語喜瓦喇 Zhi-va-lha，梵名 Shanti deva，印度大手印瑜珈學之闡釋家也。

迦葉所問經，以火與薪為喻云：

薪摩彼薪，火頓出生。以有此火，二薪為焚。動靜相融，勝智亦起。智既出生。動靜泯滅。

迦葉所問經梵名（Kashyspa-Paripriccha Sutra）藏名宛宋紀詩貝都（Hood-srungs-kyis-zhū s-pahi-mdo）。

如是以勝智反觀，名為隱修善觀察三昧。迥異惟智論者之禪觀，以彼觀察，僅為外在之色塵，或為待乎感覺而起。

易言之，隱修之瑜珈行者，不藉文字名言而起觀，純在自心中尋求證悟。惟智論者，則適與相反，以永昧於心之細相故，僅以欲界或外在世界，以作比量耳。是以名為外道禪定，與隱修者之內證禪定，實有分別。於此，密喇熱巴尊者云：老衲向不珍視或致力於文字名言所起之智，以其僅屬巧言眩俗之說，徒擾人心，非為導入確證實相之修法也。

辰二　任何想念暗障之起，毋須捨棄，亦毋為所支配，任其生起，心勿傾側，於其起也，觀之而已。如是久之，以念未捨棄故，其實相（或空相）自然呈現。

行者如此，亦應依前導示，凝視所起之念或情緒，毫不為所左右，雖離於念，如觀劇者離於舞台上之優伶然，其離也，應為漠然無動於心之瑜珈離念修法。

牧人知其羊羣不易調馴，任羊嬉游，守伺在側，心不為移，亦不偏傾。雖任羊放草，嬉戲自如，而羊固在望，牧人心亦未嘗忘之。

依此修法，一切似為啟發心靈之障者，均可善用之以為行道之助，是以此法名為轉障為道。

耶教徒於人之艱苦災難，視為有裨於心性。此節所攝之意義，頗與相似，惟為瑜珈教法故，較為繁複耳。瑜珈上師之闡明此義者，以意度之，或約略其詞曰：游子夜行羊腸小徑，忽爾止步旁躍，狀至驚駭，呼有巨蟒。迨驚心稍定，緊握竹杖，取火視之，則盤旋於途者，草索而非蟒蛇也。乃曰噫，是正余所需以束腰者也。蘧拾之束於腰際，仍復前進，惟自慚其迷惑耳。迷之為蟒，正解起時，悟為無害，反成有用。凡屬有為心之運行，亦復如是，其為無害而有益者，在無明暗障未除（不悟正知）之際，視之適得其反。生滅之念，與其所起之觀感，如以大手印法鍛鍊轉變之，則立與法身之真心相應矣。瑜珈行者，於證悟之時，方知念者如色法故有。實自周徧真心流出，不與相離，最初視之，若仇者悞矣。行者如是窮源反照，於一切色法，藉瑜珈力，漠然無所取著，身心舒泰，住於寂靜無上三昧，於念之起落不絕，任其自然，不加制止，如是行之，念動自然合拍，與真心之翕闢相應。山河大地者，即真心翕闢之果也。是以想念雖似為道之障，而行者善用之足以為助也。其他一切障道之法，亦復如是。蓋依圓覺聖哲之所照見，一切生滅法，或如無形之念，或為有相之體，咸為一心所生也，詳見辰三。

唯觀於念，了知能捨（即心）所捨（即念），性不相離，獲得解脫。此法為勝道修習心要，或名窮源三昧。

已得解脫，於一切有情猶未明心見性，頓起無限悲憫。

行者至此境界，已由有涯常我塵心（或識）進展至無量無我真心或識。今應修反觀之法，即自真心，不偏不倚，無我無私之立點，以觀察有情之心，即大比小，照見一切有情，迷於有涯幻起之心而未悟真心，大悲於是乎起矣。

行者終其身，致力修觀，身語意迴向眾生，以依上來修慧教法，已悟色法非實故。如是顯為自利之迴向，於彼不足為害，如服密咒加持之毒物，不為所傷也。

設於迴向，觀想如為因己而起，則一己獨立存在之妄見，隨之而生矣。是故行者於一切眾生無二無別之真諦，應信證不退。反於是之信心，猶為毒物，應即避之。而正信則為密法加持之毒物，或為毒物之對治也。是以迴向者應視若當然應為之事，切勿計及自身。於此，除哲理外，應知健身瑜珈有特殊修法。藉法吞服一切種毒，無害於體。據傳如是毒物，即係經過密法加持者。換言之，毒物以按瑜珈鍛鍊，輸入靈力，毒性為消，轉為無毒也。

為審慎修習此（類似自利迴向）法故，祈禱文式，特有規定。今述其一頌云：

行道所見，余無取捨。

祈禱聖師全文云：

行道所見，余無取捨。惟願上師，准賜恩波。一切色塵，緣起故有。俾得證為，法界之性。

恩波者，具如他處所明，為自佛剎及淨土內諸上師在灌頂時流入塵世門徒體內之靈力，如為電傳，裨助極宏。法界之性者，法身所化之三相也。（詳見中有聞教得度密法編者原敘）今就禱文所攝之觀點，解釋如下。（甲）周編之身，即一切形相（上自超生死佛身之妙相下至最低類生物體相）同一本原之象徵。（乙）周徧之語，即一切音聲（上自佛語下至自然界四大之元音）同一本原之象徵。（丙）周徧之意，即一切識覺（上自證覺者完全開朗之心或識下至極微生物之自然感覺功能）同一本原之象徵。

辰三(分三)　巳一　觀察三時　巳二　觀察心色　巳三　觀察一多(初又分二)　午一　過現未三時　午二　生滅時之非實(今初)

觀察三時，當如下說，過去之念已滅，未來之念猶未出生，自屬無體。當前之念，亦不能確認其為現在。

當前之念，停住時間，不過剎那，隨起隨滅，實難說為現有。其實與未來之念，性不相離，以未來念起，即成現在故。與過去之念，亦不能分離，以現在消逝，成為過去故。是以現在與過去未來三時不可分別。如是禪觀，意在使行者證悟過現未三時，無二無別，并使了知塵世時間觀念之謬悞，以時間正如其他一切生滅法，純為幻化故。

依是觀察，久之自能了悟一切生滅性，不異三時之性。

心未啟迪，所緣一切僅為如幻不實之相。但已獲成就之行者，照見一切法之本性，則知其為法界不可分離之部份。依照下節所示，一切如幻而有者，唯心造故，妄念差別故。

一切法本無，因心所現故。

此節如再直譯之，可為「一切法離心無生，心生故。」換言之，一切生滅法，離超世真心外，了不可得。山河大地者，真心翕闢所顯之用，印度教謂之大梵之夢，蓋指其為夢之境界

耳。大手印教法者，即以促使行者自此生滅夢中醒覺為目的，其他一切真實瑜珈教義，亦復如是。

午二　莎喇哈大師於悟證生滅時三者自性皆空時，有偈云：

生滅時間有譯為生滅住者。於此，應知東方大智哲於相對論學理，早着先鞭。蓋生滅時者，對心立名，心有故有也。

生之於色，如空雙遮。色若遣離，尚何云生。無始來時，性本無生。荷師顯示，妙諦今證。

空者，此處以非此非彼喻之，非為如妄心所對之欲界色塵可以計度差別之相，是以不陷兩邊。色法實有之妄見，既經證覺之瑜珈行者遣離，以其如幻不實，且僅待於心未啟迪者視為實有而有故，則生者待色而起，自亦遣除，或轉成不陷兩端之中道，如為無可差別虛空之性。於是於證取如是境界時，同時了悟一切生滅時見，純為生滅性，或本無自性。

禪觀之法，應依此頌行之。

巳二　觀察心色修法如下，心者為成自色法而有乎，抑非成自色法而無乎。如為色法，成自何色。如為外在境界，是何相狀，是何色彩。如為內慮功能，亦如念之剎那生滅乎。如非色法，如何作種種相，又其如何生成。

如是觀察其心，如屬色法，自可視為實在。但以勝慧觀照，便知所謂心者，了不可得，是以不得謂為成自色法。再以勝慧觀察，非為色法，亦非空無，如是非色亦非非色，不落兩邊，名為中道。

中道者，梵語瑪底牙密嘎瑪嘎（Madyamika marga），藏語烏美藍（Dvumahi-Iam）。佛教中論宗，以中道義得名，不落是非兩端也。巴利經藏雜阿含經之雜集因緣品云：是為一端，非則另一端，如來避於兩端，說中道義。

如是堪證之實相，除需有上師導示外，僅憑演繹與歸納方法，心不能達。譬諸無價之寶，唾手可致，而自未注意。上師之導示，即使之注意也。是以如是導示，亦名大法。

茲倣上師親傳式，概述如下。誰為能觀。能觀者，勝慧亦即超世之識也。所觀者何。所觀者，靜與非靜，不動與動也。勝慧何自而生。勝慧者，生於一切心融即之一心也。何者為心。心者不可見，無自體，心行處滅，言銓不及，無生無作，蓋實相也。縱經諸佛親證，既未眼見，亦非其他五根所能明，輪迴（六道有情所居）涅般（圓覺佛道境界），以是為因，從是分

界，故并無實體。非異非一，超絕兩端，須經修習此中所說上師導示後，方能證為中道。

古德云：

上師導示，深印心田。寶藏不遠，藉此可見。

內心者，一切真實財寶之源，人以貪戀塵世，尚未發見。人既不知本來面目，又為無明驅使，不斷流轉生死。以上師導示，始獲解脫之道，猶寶藏之為人忽視也久矣，上師啟示，方顯無價之珍。是以虔誠學人，擺脫塵世，出家修行，則涅般之果可致矣。

巳三　今當宣說一多之觀察。

心者為一為多。如一，現見有種種相，如何是一。若多，則一切法本性無二無別，如何是多。

心者如人所知為一體而有感受，了解、計度、憶念、識覺等種種相。如是等相，世俗謂離於心，而各別存在。然以真諦察知，實為空性，即與真心不可分離之一性。易言之，宇宙大心者，一切法與之相應，不一不異。宇宙小心者，其反映也。

如是觀察，使知心者非多。既離於（一多）兩端，名為不住於完全寂靜（或終滅）之大手印境。

不住於完全寂靜之境者，即不住於涅般安樂之境，藏語喇都米那巴（Rabtu-mi-napa），以大手印為象徵，中觀宗，藏名烏瑪巴（Uma-pa），謂為實相，或空相之無上境界。該宗釋云：空相者，非無非有，亦非非無，亦非非有，文字言語，不能銓說，以文字言語純為感於欲界境相而起之妄見所安立，而實相者，離於欲界之境相也。大手印上師，信受如是中觀義理故，教人勿以涅般為止境。彼證涅般者，住於常樂我靜，純為自利耳。換言之，涅般者，非為自利，應為利他而證，庶一切有情，得同臻此境。是以藏土之企冀聖智，求證所謂涅般之正覺者，咸發願為菩薩，或大導師。願文大意為「具願者非俟一切有情（下自地球及其他一切星球上最低類亞人生物，上至諸天中未證覺之最上神人以及地獄受苦眾生，）盡渡生死海，而登彼岸，不入涅般」。南方佛教徒，於獨覺羅漢證得涅般時，往往視之為止境。而大乘佛教徒則謂，涅般者，心在覺性進化後，所臻之境。惟以進化常在嬗遞，不可謂為止境。如此則涅般亦不能視若最後之地也。

行者如是證得寂靜三昧，勝慧妙觀察智獨自顯現。是以大手印（或謂實相）名為無分別三昧。

辰四　由於上來修法，一切信為實在之迷執，已自心滌除，眼見者盡為幻妄，如燈幻形。
是以經云：

前後觀瞻，徧及十方，目所能擊，如如而已。上師加被，妄執已除，自是而後，於人無求。

巳二　非常修法(分二)　未一　轉不可分離之一切色與心，為一體之瑜珈。　未二　一切法藉俱生無垢心（或大手印）之力，得以轉成法身之無禪瑜珈。(初又分三)　申一　藉睡夢之喻，了悟色即是心。　申二　藉水冰之喻，了悟萬象本體無二無別。　申三　藉水波之喻，轉一切法為融合一性之境。(今初)

無禪瑜珈藏名貢美吉那爾倦（Sgom-mod-kyi-rnal-bhyor），指較高之瑜珈境地。在此地內，所謂禪定之轉變者，與禪定喚起之勝慧，俱時而起。禪定者，本為證取如是頓覺境界之方法。證入之後，禪定不復需要，猶之行人，乘筏渡河，既達彼岸，則筏無用矣。

夢中所見，不離於心。是以醒覺時一切色法，僅為無明迷夢境界，離心亦無自性，以心幻成故。

世人沉溺生死海中，其智所及，不出感覺即欲界比量而得之知。其實一切塵世之知，均非真實，復因深著我見，真智為遮。是以瑜珈行者名之為無明，（梵語 avidya）惜迷妄之眾，顛倒夢寐，水深火熱，不知妙覺解脫之道耳。

任何念起，或幻想之起，以輕安之心，任運觀照，自悟一切外在色法，與一己之心，及其內在色法，一一不能分離，立即轉成一真實性。
瑜珈之主，密喇熱巴尊者云：

昨夜所夢，色心不異。夢為導師，爾等知否。

古德亦云：

三界轉變，成大悲心。無有少分，不隨轉變。

佛教徒分世界為三界，即欲界色界無色界也。
轉變者，為一種不可思議之變化進程，藉瑜珈方法修成之增上觀想而起，旨在助成行者於心性上，證入所求完全利他之菩薩道。行者修習之時，上師導示，約略如下。三界形成之世間，

應觀想為一體之兩相。世界之動相，視若佛父。藏語（yao）此土謂陽，智相則視為佛母，（藏語 yum 此土謂陰），觀想兩者相合，（藏語 yab-yum 陰陽也）不可分離。瑜珈行者之鵠的，即為證入如是聖淨之一體，所謂大手印法者是也。行者達此時期，上師或概示大手印教法如下。「以證入超生死無常與苦之實相，了悟心色萬象本體以及一切對立之兩相，實出一體，不可分離故，頓臻圓覺利樂。如是既臻實相，位躋菩薩，於一切有情之沉沒無明，不勝悲憫，誓願濟拔之，重睹法界光明」。是以行者於已入大乘菩薩道後，大悲心智，自然出生也。

申二　現起萬象，（或萬象所呈相狀）以無自性故，可謂為自本體流出，雖非實相，而宛然有相。如是萬象本體，永久融合，同屬一性，猶水之與冰，一體而兩相也。

換言之，萬象者，出自真空，即本體之陰影或為萬象之本源。全部大乘表徵中，其最為歐西學者所悞解者，莫若佛父母交泰之相。實則如是之相，象徵萬象與本體，本屬一體耳。蓋一切兩相，縱如可想像之生死涅般最高兩相，均為一體之徵也。

依是修法，便知安樂之與真空，明光之與真空，智慧之與真空，三者雖各為兩相，實皆相合之一性，是以名為一切心行融合一體之現證。

每一兩相中，空者，一切心行（縱為細塵）所由起之本體也。樂者，正覺之樂也。明光者，內心妙明也。智者，聖智也。融合一體，即陰陽之表徵。

經云：

如人了悟，一切如如。如如之外，不見一切。念誦記憶，無非如如。即所觀想，亦為如如。

申三　以波生自水故，一切法之如何由以空為自性之心出生，可以知矣。

莎喇哈大師云：

森羅萬象，唯心造故。以是知心，無異上師。

按諸各宗佛教基本義理，人間上師者，僅如大導師喬答摩如來之為導行者而已。求涅般正覺者，必須以身作則。以踐道者，為其自己而非上師。如人之飲食，純為自身營養也。且如世尊

所示，朝聖者於朝參旅途中，實應以自心為光明，以自心為歸依。蓋涅般須行者躬自證之，非上師所可代證也。

此法名為周徧法界之一法，又為一中顯多。行者於成就之後，一切心行，皆證為空，蓋智慧之果相也。

法界者，梵名 Dharma-dhatu，藏語秋吉蔭（Chos-kyi-dvyings），直譯之為法種，

未二　今說一切法藉俱生無垢心或大手印之力，得以轉成法身之無禪瑜珈修法。

應滅無明，既已消散，能滅亦止。所謂修道，已告成就，如旅行之業已完成也。

旅行既終，則終點之外，別無可詣之處。行者於是獲得大手印之殊勝利樂，證入無住涅般之境。

藏語米內拜（mignas-pahi）此云無住，妙孃來台巴（mya-ngan-las-hdas-pa）者，遠離於苦之謂，即梵語涅般之藏文正譯也。涅般既臻，輪迴道絕，涅般之外，別無去處。蓋涅般非實有其地，亦心之境界而已。惟按諸上述大乘佛理，進化遞嬗，永無止境。是以涅般惟應視為心靈在永久進程中所遇休止之所耳。覺者於生死涅般二者，不生分別，住於涅般，亦住生死，二者於彼，復非所住。若以涅般為所住，換言之，若視涅般如賽米族人信仰之天堂，為終止之境，則此外進展，即無可能矣。

上來已述諸佛菩薩不入涅般，願住世間，利樂一切有情。爾許菩提心力，如是加被世間，其迷妄之毒，將於諸刼期內，逐漸消歇。并藉諸佛菩薩廣大周徧之悲心，導使世人逐步進趨，至於至德之行。在無盡之未來，我人不難想見，如是佛菩薩悲力，於世人之求生存苦，終將一旦消除之，化惡為善，并以聖智之光，消散無明。三界如是轉變，則生死涅般，融即一性。於是一切有情，咸證大手印利樂，生死流轉，永久終止，眾生盡入涅般，證取不可思議之勝果。

巳三　教言撮要

大本生死變易法中，那洛巴尊者，援引其享有盛名之上師諦洛巴尊者之語如左：

此法在藏土屬諸論藏，宣說變易遷移身識往生他土之密法。書之全名，為「那洛巴尊者超世勝法，善入大乘妙道，變易遷移身識導示錄」。本文所引之頌，係說明成就大手印瑜珈之行者所經之境。關於尊者遷移識體法之精義，詳見那洛巴六法，（（一）靈熱法，（二）幻身法，（三）夢境法，（四）明光法，（五）中有法，（六）遷識法，）及遷識瑜珈。

美哉斯慧，妙悟自性，言銓不及，非心所緣，余於此外，復何宣說。藉爾心印，了悟自性，令心安住，本性之境。慎毋作意，思量觀察，須禪觀，亦毋反省。

心印者，指純以象徵傳授之法。行者於灌頂之時，或已受持於心矣。

如是頌言，為上來一切教法之心要。

本文教言竟。

丙三　結述(分三)　酉一　了悟大手印，并與之相應。　酉二　踐道時，觀察障碍，與三悞四迷。　酉三　體驗與實修所生之知，異於理論或因名顯義之知。(今初)

了悟大手印并與之相應者，層次有四。（一）達於寂靜之境。（二）修時體驗，應善用之。（三）種種體驗，與煖等四加行，以及道上所踐之各分位，應一一區別之。（四）證得如是造詣之果相智，應保持之。

了悟大手印并與之相應者，換言之，即行者不僅必須了悟其教法，且應超絕世智，親切證入。

達於寂靜之境者，原文直譯之為樹立基礎，意謂行者必須以寂靜之境，為行道之基礎也。

修習瑜珈至某一分位時，行者經歷煖，頂、忍、世第一法，四加行相。煖者，如火燒盡色心之妄執，助使行者證知實相，隨初見道時而起。頂者，實相在完全呈顯前閃發之最高度。實相光現，無明暗障消散。此後因聖智煥發，道心堅定。於是行者以忍加行力，進修至於世第一法，即所謂涅般也。

如是四層次，為成就瑜珈之要素。

酉二　踐道之時，觀察障碍，與迷悞修法如左。

色法為障，心為之擾，了悟心色不二，障碍自消。念起為障，了悟念與法身不二，障碍為消。本體起障，了悟本體色法非二，障碍消除。

心以為障，始謂之障。入道之初，心未啟迪，以執一法為障，銳意除之，身心不安矣。

證入法身，或法界，或實相之際，頓覺念起念落，任運而來，與一切法之節奏，自然合拍，是以與法身無別。法身者，一切法泯滅其中，融為一體，至為玄妙也。

於禪定所生冥寂之相起執著故，致有三悞。防止之法，行者之心靈進展應指向體驗之超世正見境界。

三悞者，（一）於觀察念與念之遷流，起執著。（二）於如是觀察所起反映，起執著。（三）於心之寂靜境，起執著。行者於三悞中，堅著一悞，習以為常，進修即無可能。行者中有執著於心之寂靜之境者，而以修習健身瑜珈行者為尤甚，設無大智上師獲持，不求前進，往往迷惘愈增，悞為得道。以有如是原由，上師之責，不僅在於教義之闡示，且應將修道種種陷失，以及未成就前，中途必將經歷無數感官上之幻象等，深深印入門徒之心也。

超世正見者，實相也。證入之後，幻妄不起，蓋與禪定之際迥不相同也。

行者於修道時，易於迷入歧途者有四。（一）迷於空，應觀空如大悲心，以對治之。（二）迷於固步自封，（即令心不進證實相）。應證知一切法之自性以對治之。（三）迷於能止，（試止念之起）應悟證能止所止，一體非二，以對治之。（四）迷於所行之道，應了悟俱生大手印，并獲得解脫，以對治之。

迷於空者，起自自利之念，如云：余將不再投生人間，此為余住世之最後一次，余將永離生死，余已證果，余已證得涅般等語。非俟一切人法我見根除，轉成無我廣大利固步自封者，藏語健兌（rgyas-hdebs），封閉為義。蓋指自我主義為最極重大之謬悞，或指人於所得所解，自謂完滿無誤之妄念。如是閉塞心路，不再進求實相，則心靈進展，自無可能，以是謂為智哲者之絕途。且歷經證明為各宗教團體之極大弱點，各宗教之衰敗，亦由於此。蓋各教引經據典，無不以經文所示之真理為圓滿，為究竟也。

學人先經導示止念之起，隨悟念者，不僅不應制止，且用力止之，念反增多。故其次修法，即為停止一切制念之力，令心住於能止之境。恰如孩童之應升較高學級，而反留讀於幼稚園也。

俱生大手印，亦可解作法爾淨心常恆之境，證此心時，即得解脫，特塵世之庸眾不悟耳。一旦解脫，則於所行之道，不再迷執。然行者中有於證果之後，仍好重溫修法，或追踐所行之道者。此殆由於彼輩之偏嗜瑜珈法門而起，如能永住解脫之境，其患自失。

酉三　體驗與實修所生之知，異於理論所起之知，修法如左。依於聞思，而明了心真實境者，僅為理論所起之知。了知一法異名即心真實境者，為體驗之知。如實通達真心，直了無生者，方為信證。惟圓智之名，須俟與圓智相應，庶不相違。

一法異名者，指行者修時所證之心境。以小宇宙心返至本來真實之境時，乃一無垢無擾，如如常流，之識體，不生不滅，起自法爾一心，仍還諸法爾一心也。

以己體驗超越境界故，內心證知，目的在未成就前，宛然在望，行者於是完全信證，實有目的在前。如人於旭日未升前，先見晨曦，確信日之必升也。易言之，虔信學人，在未究竟證得無生之涅般前，深信無生可以證取也。

大手印瑜珈法要，本文竟。

乙二　造文因緣

以下為本文之來源，如木刻本第七葉第二面及最後一葉所載，為一饒有興味之故事。

藏喀國王，名鑽芬藏波者，發願將大手印法要，與那洛巴尊者六法，編成標準經文，以價值九千六百盧比之紅花，供奉編者。（即王之上師，名白蓮花祖師。）編者以本文顯有甚多擅改篇段，混充錄自各經論者，經於編時盡行刪除，以大都難以徵信故。滲淡經營，方成此書。以之流傳，溥利未來有情。編時，編者方閉關虔修心要於喀珠南山中，地名圓覺之心。

願斯流出利樂吉祥

本節尚有加註如左

為廣增法益故，確嘉鎖南嘉藏居士捐獻本文本刻版鐫費，每版銀幣一枚。

藏喀者藏語 Zango-dkar 意謂白銅，地當喀什密爾與拉達克兩地之間。鑽芬藏波之名，源出梵文，譯為 yzhan-phan-Bzang-po 漢義善巧助人。王效法世尊，棄國修行。

那洛巴尊者六法，亦為白蓮花祖師所編。

喀珠者藏語 Mkar-chu，西藏南部之山嶺。北望拉薩，東接不丹國，位落洛達滄波縣，江水橫流，以縣名為名。

圓覺之心，藏語為占居寧波（Byang-chub-snying-po），似為隱修所在，或為與村落不通往來之地名。

確嘉鎖南嘉藏（藏語 Chos-rgyal-bsod-nam-rgyal-mtsham）者，此翻為持吉運旗法王，恐為某貴族，兼為虔信居士之尊稱。

本書計有七葉，每葉長英尺一尺九寸有半，寬四寸。前後面分印，共為十四面，刻成十四木版。故某貴族居士共捐獻銀幣一十四枚。

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6