

法相學會集刊

第二輯

# 諸家大手印比較研究（下）

劉銳之

## 第十二章 四瑜伽分析

### 第一節 指 示

大手印正行：爲專一、離戲、一味、無修等四瑜伽，貢噶上師指示云：凡諸密乘咒道次第，以及修求諸到彼岸之法；乃至繁多契經調伏，性宗相宗，諸多派別支分，論教談理，落於分別者，皆非光明大手印也，因其耽於多所分別，即未免執着，不獨顯教爲然，即在密宗生起圓滿諸般次第，及修氣脈明點諸法，若落分別執着，非僅不見光明大手印；且一有實執，即爲光明大手印之障礙，不得顯現光明，又以分別執着障光明大手印故，以爲守三昧耶，而實爲破三昧耶。故惟永離分別，總不作意，如水生波，自流自息，及一切法本不可住，本無可緣之勝諦，心一起於分別，即於知此分別爲無實質自性以爲修，同樣，一起於善，即於知此善無自性，一起於惡，即於知此惡無自性，乃至一切貪瞋等毒，即於知其皆無自性以爲修，如是毒藥轉成醍醐，煩惱即是菩提，不起修整，然又絕無散亂，以守護自心；能如是無住無緣，任運而不違越自心，明淨本體者，即是同於手執明燈，照破黑闇，即是善能守護三昧耶。又分別執着，豈惟違犯三昧耶，簡直亦未爲隨順於一切法教蘊故，惟永離分別執着，以無所住而生其心者，方是徹三藏一切教義真諦而無餘也，如頌有云：

離諸作意與實執，亦勿修氣縛自心，自心無整如乳嬰，隨自明體心作主。

妄念起觀其自性，應知水波二無異，離諸實執勿住邊，則見諸法蘊勝義。

是故初修業者，應即修於無修之瑜伽。此有四支：（一）專一、（二）離戲、（三）一味、（四）無修。能離一切分別與邊際，

不住常斷一切之戲論，唯依第一了義光明大手印之無修，而得任運安住於自心本明淨體上者，即可脫輪迴之牢獄，而契入菩提。僅能一剎那而如是定者，亦可燒盡無始以來所積之重罪，若能徹底明見此本心體之妙明淨性，即成佛道，決無疑也。故此光明大手印誠為教乘中第一殊勝了義之最大明燈，其有未信者，真愚人也。（註一）

## 第二節 內 容

四瑜伽之內容，分別敘述：專一瑜伽分爲有所依，與無所緣依；有所依者則分：依無氣息與依有氣息之二。依無氣息又分：依雜染木石與依如來身語意三清淨相焉；依有氣息又分：依金剛誦，與依寶瓶氣也。無所緣依者，則分卒然生已立即斷除，與隨所顯現不加整治，及建立方便要義爲三；其方便要義有四：曰如婆羅門撚線，曰如柴荳斷，曰如嬰兒觀佛殿，曰如象體被刺等是也。

若離戲瑜伽分斷住動之根與識持勝觀及修離戲瑜伽爲三，其修離戲瑜伽有三：曰約三時觀察，曰約有無觀察，曰約一異觀察也。

若一味瑜伽祇分睡夢喻，水冰喻，水波喻之三。  
若無修瑜伽則每所分也。（註二）

## 第三節 分 品

四瑜伽之分品，若專一瑜伽，以具樂覺受明空三摩地，初難定，後漸漸能定，此名下品專一瑜伽。有時無意入定而竟能定，定且堅固住於明體，此名中品專一瑜伽。入定出定，行止坐臥，晝夜一如，常住明體，如海無波，此名上品專一瑜伽。若離戲瑜伽，以通達心之體性，已離生滅戲論，但未離執空、定解、覺受三貪着，且於輪迴涅槃，尚有希求畏懼之心，是名

註一：參看恆河大手印直講。

註二：參看祝拔宗大手印。

下名離戲瑜伽。縱能清淨執空、定解、覺受之貪着，但於所顯境相，尙起希求畏懼之感，未能斷除減損或增益等，是名中品離戲瑜伽。於所顯輪迴涅槃一切法，執空、定解之執着，已得解脫，並離希畏之心，斷除增損，是名上品離戲瑜伽。

若一味瑜伽，以分別意念所顯，內外一切通達，法爾明體一味，雖然仍有決信一味之執，是名下名一味瑜伽。決信一味之執既淨，無能所對待，無內外分別，心境不二，正智現前，是名中品一味瑜伽。多證一，一顯多，一切平等，本體寂滅，是名上品一味瑜伽。

若無修瑜伽，以無須強定，及修無念；所顯一切，無非明體大手印；但有時尙微有如幻如化之執，是名下品無修瑜伽。如幻如化之執既淨，晝夜恆住於無修上，續繞不斷，唯後顯時，微細相續識尙未斷盡，是名中品無修瑜伽。微細相續識，皆轉成智慧，是名上品無修瑜伽。（註一）

#### 第四節 檢 別

四瑜伽之是否究竟圓滿，其檢別有六：

（一）見體性未見？

（二）力圓未圓？

（三）於妄念上定顯未顯？

（四）生功德未生？

（五）播色身種未播（註二）

（六）於俗諦上決信未決信？

以上六檢別，所有專一、離戲、一味、三瑜伽均屬相同。惟無修瑜伽則於（五）改爲：「利生事業成就未成就？」（六）改爲：「俗諦上自在未自在？」而已，餘四均同。（註三）

### 第十三章 大手印之勝行

大手印之修行，詮理表事，均已演述詳盡，爲應有盡有，悉舉所知起見，特再將勝行縷述焉：

註一：參看大手印導引顯明本體四瑜伽。

註二：原註以化報二身為色身，所謂播色身種者，謂福慧二資糧已圓也。

註三：參看大手印導引顯明本體四瑜伽。



## 第一節 出於了義海心要

凡五勝行，於一切時，不越本有法性空相。故名手印。此上更無可覓所謂佛智，故名大也。

### 第一目 普賢行

普賢行者，謂不離觀之覺受，於四行道，妄念悉如雪落熱石，不假對治，於法性上，俱時息寂自行散失。

### 第二目 密行

密行者，謂爲上增益，而行密行，於寒林或獨樹等處，具手印母行之。

### 第三目 明禁行

明禁行者，謂赤體六種嚴飾，借手印母，經行聚落。

### 第四目 聚行

聚行者，謂往大市鎮商場，或賤業家，作謔舞等，若起稱譏侮打蹴等，如林火熾延，以爲善行及三摩地助伴。

### 第五目 勝御方行

勝御方行者，謂彼成助伴，乃作勝御方行，滌淨無明。服毒亦轉甘露，故勝御食；有漏氣滅，故勝御氣；輪寂一切，悉無偏頗，故勝御方；無取捨故，行達究竟。

## 第二節 出於大手印講義

大手印講義（註一）之勝行，雖名稱未盡相同，而開示極爲扼要，畧云：「見到修行體性（註二）之後，當修持道之法，（

註一：此係從貢噶上師開示撮要摘錄者。

註二：此即見道位

註三：此即修道位

註三：謂從得定散合一以後，而習勝行之時，應持勝行爲道。言勝行者，密宗見道中，分爲有戲論之二十一空行，無戲論之五空行，最極無戲論之三行或分爲普賢行、秘密行、明禁行、資糧行、尊勝行等，然此中所說要不違出家學處。此普賢行、無戲論行、及尊勝行（註一）修時，當於山頂或凶地，或尸陀林，或獨樹下，或四道交叉處，禁語，修古薩里供養法，全不起無間心，行同受傷之鹿。隨遇何境，都無畏懼，行如獅子。不着一切，行同空風。心不依一切，行如虛空。無破立，無取捨，行如瘋狂。」（註二）

## 第十四章 大手印之修持時間

當前一念，其停住之時間，隨起隨滅，實難說爲現有。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，以現在消滅成爲過去故。是以現在與過去、未來三時，不可分別。大手印觀察三時，以爲禪觀，意在使行者證悟過、現、未、三時，無二無別；並使了知塵世時間之謬悞，以時間正如其他一切生滅法純爲幻化故。

大手印對時之觀察，當知過去之念已滅，未來之念猶未出生，自屬無體，當前之念，亦不能確認其爲現在，依是觀察，久之自能了悟一切生滅性，不異三時之性，薩羅哈大師於悟證生滅時，三者自性皆空時，有偈云：「生之於色，如空雙遮，色若遣離，當何云生，無始來時，性本無生，荷師顯示，妙諦今證。」

了義海心要，有於時去邪念，而增益者；謂想某時期，我應現證菩提，或欲經行阿僧祇等，皆屬不宜，致要於大手印補特迦羅須了三時平等。過去、現在、未來等三時分別，唯是稚愚計執，過去已逝無成，彼前現在亦曾爲未來故，如是現在未來，亦同是例。且大手印尚現（註三）即座上當證得故也。是以須了三時無有異成，而爲平等，現證如是瑜伽行者，大剎剎那，剎那大剎，互爲加持，因平等性力故，若爲異者，不應如是故，是故應如是了證三時無時者。

註一：尊勝行即最極無戲論行

註二：行如瘋狂爲普顛行，而非普賢行，可參看大乘要道密集內之道果延輝集。

註三：即崇尚現量，不尚空談也。

以上三者均是大手印對時之認識，若大手印之修持時間，究以何者爲宜，則有下列二者之開示。

貢噶上師定散晝夜合修法（註一）開示云：「由一切時中定散合修，出定有時散亂，但以正念攝持，即能了知其真實。如是晝夜亦當合修，睡時及夢中修爲最上。不能，當於醒後修爲真實。在五六日中，專注此定，不起餘相及作意。次休息一日，再連修七日，或十日，復休息一日，其證悟真實之心，雖未能徧於一整日，亦應六時間雜而修，此法爲甘波巴增進露觀真實之法門，又名普徧教授。餘法多年乃證之功德，依此法於數日中，即能圓滿。」

大善解功德主大師開示（註二）云：「恆常及暫一切時，舊識法身認知之。」貢噶上師注解云：「無論何時心有起伏等，只以一法對治，不可於各各妄念，各各作調伏對治。故惟認識上面直指見宗一種，則一切盡攝也。」

## 第十五章 大手印之修身

本來佛教對於身之概念，觀爲不淨，爲臭皮囊，視爲無足輕重；更以身爲苦本，捨之亦作等閒，似無修身之必要。然而借幻所以修真，顯宗不廢，若密乘則身心兼修，且有「身調則脉調，脉調則氣調，氣調則心調」之口訣，故大手印對修身亦頗重視，茲分爲四節以說明之：

### 第一節 七支坐法

七支坐法，爲大手印之不共加行，必須刻意研求，庶免無基厚墉之弊，故將諸家各說，分別臚列，不厭求詳，以作比較研究。

祝拔宗大手印，引大日如來現證菩提經云：「端身金剛跏趺坐，心注唯一大手印。」謂雙足金剛跏趺坐，手等持定印置臍下，脊椎直豎，兩肩平張，頸曲頷壓喉結，舌抵上顎，通則識隨根轉，別以眼根易轉，故須不動不瞬不顧，直視幅量，寬如牛軛，此名大日如來七支坐法。約作業門，立靜慮五法，謂以跏趺坐爲令下出氣；兩手定印置臍下爲令平住氣；脊直肩張爲令徧行氣；頸曲壓喉爲令上行氣；舌抵上顎及適宜視量，爲令命根氣，悉能攝入中脉。以五種業氣入中脉故，即成無分別智，此名身寂，或

註一：參看大手印講義撮要。

註二：參看推擊三要訣。

身不動，或身住自然；身要必如上述，否則過患叢生。身傾右，雖覺受明相，不久即失，反增瞋恚。傾左，雖覺受樂相，不久即失，反增貪欲。前俯，雖覺受心不散亂，不久即失，反增痴愚，且與人交，易生疑嫉，心不歡喜並有妨於命根氣；以此氣通心，前俯則脊椎曲，能令氣不舒暢故，後仰，雖覺受空相，易落頑空，反增驕慢，且使念念遷流，永難能定，身之重要如此，行者應知。口吐濁氣，乃至禁語，名口寂，或口不動，或口住自然，濁氣以九節風除之，爲初學者調氣方便；次應禁語，氣息出入，任其自然，心於過去不追，未來不引，不計有所爲而爲，勿視空爲空無，於現在根塵觸對，勿起任何是非分別，心住於內，不爲境遷，如乳足嬰兒，安恬而住，雖一剎那，不容散亂。

貢曠上師大手印講義開示云：「加行者正行之基也，基礎不固，不啻於堅冰上建築樓台，無論如何莊嚴，一旦日出冰消，終歸傾倒，行者亦然，加行未備，縱修得神通妙用，不知出離，與外道共，功力消失，仍然輪迴；故宜先修加行，安奠法基，幸勿輕忽。且加行爲求身口意三寂，身寂如大日如來，現證菩提經說，此經屬行事部，大日爲一切佛之身金剛，以爲身要，易得加被故，應如大日如來七支坐法，其五種作業，各具功用：

(一) 跏趺坐：爲令下行氣（註一）易入中脉，除嫉煩惱，修忿怒母，暖相易生，不爲諸障所損，令地氣易入中脉。

(二) 等持印置臍下：爲令平住氣（註二）易入中脉，除瞋煩惱，令火熾盛，可解七萬二千脉結，修忿怒母，易得定樂，令風氣或水氣，易入中脉。

(三) 脊直肩張：爲令徧行氣（註三）易入中脉，除痴煩惱，可除修氣之病，不爲四大之風氣所損，令地氣易入中脉。

(四) 頷壓喉結：爲令上行氣（註四）易入中脉，除貪煩惱。令兩頸動脉緩引，心念易停，心停則妄念息，無分別慧易生，令火氣易入中脉。

(五) 舌抵上顎，適宜視量：爲令命根氣息入中脉，除慢煩惱，觀想易明，令風氣收入中脉，識依眼轉，以眼較他根易動故，特注重適宜視量兩旁之幅，寬爲牛軛，約二尺許，前距鼻端四指，向下斜視爲度。

註一：下行氣主大小便或名下出氣。

註二：平住氣即命門相火，主消化者。

註三：徧行氣主行住坐臥一切動作。

註四：上行氣主出入氣息，音聲歌唱。



以上爲身五支，加以口吐濁氣之口寂，及心於過去不追，未來不引之心寂二支，是爲七支。

五氣以命根氣爲主，具此氣而餘四氣方生，有持續壽命之功用，人之死也，以命根氣斷故，醫方明謂命根氣住頂，內明有謂住脊中，上通於頂者，有謂住於心者，有謂住於中脉者，種種異說。據大法寶王第三之抉擇，則以中脉卽命根，命根卽中脉，中脉清淨爲所依，命根爲能依，命根相續爲所依，餘氣爲能依。命根爲色蘊，中脉如大日。命根如妄念，中脉如本覺也。

以上五氣悉爲不淨業氣，能令齊入中脉，卽成無分別智，一切業氣，凡二萬一千六百，身依七支坐法，如寶庫之門，已得固鎖，盜不能侵。古德三世智云：「如能正身，其餘功德，自然隨起。」蓋身儀合法，則拙火易起，甘露易生，自能引發無上大樂。其由業氣引動之妄念，不勞對治之力，可得無分別定，本覺正智，於是乎現。以身調則脉調，脉調則氣調，氣調則心調，心調則氣不散，易於專一而住，其他利益如調和四大，却病延年，消除風疾，健康身體，氣與脉通，力量增大，向之不勝者，今亦能矣，此初修止者之要門也；詳如密集金剛續中說。此外尚有五要爲：

(一) 身直如矢，腹不現紋，中脉直左右二脉之氣易入其中，各脉亦因以舒，結亦因以解也。

(二) 喉曲如勾，兩頸之脉動如魚腮，開合不停，從此引生無限分別，曲則能塞脉道，俾妄念減少，本智易生也。

(三) 腿夾如織，身穩不爲一切魔鬼羅刹所擾，文佛成道時，卽依此坐也。

(四) 修帶繫體，如式纏繞，鬆緊合度，長短適宜，能令七支坐法，身自得其正也。

(五) 坐以線毡（註一）用適體棉心綫毡，坐抵肛門，俾下出氣不散，趨入中脉，速生暖樂相也。

至尊馬爾巴云：「此五要門，誠爲最殊勝不共口授之無上密訣也，昔五百仙人，久修靜慮難止，有猿猴曾學辟支佛坐法，安住山中，仙人見而效之，遂生定力，以身不調直，易落沉掉故。」

貢噶上師復開示云：「初修大手印學習定者，時勿過久，久則易生沉掉，難於前進，感無興趣而起厭倦，反爲障滯。故宜時促數多，一小時約修三次爲度，後漸隨力增多，依六法引生光明大手印。譬爲遠客初至某地，本擬常住，卽以未曾慣習之法，規束迫之，必使客心不安，仍返故里，修大手印者，亦復如是。甫至其門，正欲前進，卽令強除不知制伏之妄念，必使行者生畏，依然故我，故先以緩進舒之。」上師之婆心苦口，不厭諄諄，讀者其曲體而實習之。

了義海心要云：「身作毘盧遮那七法。七法者：足作跏趺，二手等持，置於臍下，約四指處，肘伸勿曲，肩胛如鷲翅展，頸

註一：綫毡，藏名里里打，一本作綫球。

如鈎曲，頷壓喉結，脊椎伸直如矢，目凝鼻端四指前空，勿瞬勿顧，雙唇輕合，齒畧未闔。舌抵上顎，坐於舒適墊上。五靜慮法者，向上人云：「身要凡五：如矢直，如鈎曲，如織交，如鏈鎖，如繫絞是。」如矢直者，爲脊如矢伸直，譬如扳矢令直，應向反方猛彎方直，如是腰椎前挺，小腹三皺，令隱爲度。其須如此者，三脉住於自處，阿瓦都底直伸故，脉結解脫，氣易趣入中脉。如鈎曲者，頸畧作意自然鈎曲。須如此者，爲遮左右二脉之如魚張口，而致氣與念紛馳故，無念生起。如織交者，足踝相加。其須如此者，等同金剛跏趺坐故，不受中折。如鏈鎖者，以金剛結或禪帶等，由膝內縛。須如此者，爲令身要無失誤故。如繫絞者，臀下置衣包，緊抵下門。其須如此者，爲令氣脉由會合已，暖樂速生，如是爲五身要。

## 第二節 金剛誦

金剛誦者：謂身安住已，心緣出入息，勿起餘現行，數由一及二，乃至二萬一千六百數，如此內外行息，一一可得明晰。每一呼一吸爲一次，專心緣數，一二三四五，乃至二萬一千六百，勿令外馳。初修者，每日以四座爲度，第一座僅數呼吸二十一次，第二座可增至三四十次，第三座數較前畧增，第四座隨力多數。如是漸增，心不散亂，專緣氣息，漸次增上，數至二萬一千六百。於此數中，若感疲乏，可暫停數，以事休息，其所謂明晰者，必數畢全數不亂，若有錯誤又從頭再數，此爲密乘數息觀也。此後觀盡其所有出入之息，是否周徧全身，抑或僅趨一部，應於呼吸間，令心隨息出入，由此即可明晰息之性相。復次，繼修隨息，觀息出至何處，入至何處。吸時觀息距鼻端一肘，乃至五肘，由鼻而入，經喉而心，而臍下至密處，並徧四肢，普及一切身界。若覺僅至身中一部，當即矯正，呼時觀息仍出至距鼻端前一肘，乃至五肘而止。如此心隨呼吸，出入自然，即可明了息之遠近長短之性相矣，此爲密乘隨息觀也。此後氣與心合，由鼻至臍下，應觀其出進住之自性如何。觀住時應觀住於何處。入則由鼻至臍而住，出則由臍至鼻而出。又觀住者是否由臍徧住全身，若僅住臍，仍爲粗觀，必觀徧住全身，方爲細觀。由此熟習，即能心與氣合而住，此爲密乘修氣之止也（註一）。此後可見各氣各色及其長短，復觀五大種各不混雜，即能知內外行息增減之量；其法係觀氣自頂及踵，徧及全身，有無損益，決不宜過增過減，所出之氣，煖冷是否得中，如此觀察，即能見地、水、火、風、空

註一：修氣之止，止即住也。

、五大種五氣之色，及長短之量，地氣色黃，水白，火紅，風綠，空藍。地氣見於鼻端前十二指，水十三指，火十四指，風十五指，空十六指。乃至五欲、五蘊、五煩惱、一切色心等法，悉由此而生。以一息中具足五大五色，各不混亂，即知內外行息，出入量之增減。而五大之出入行息亦因以知之，或出增入減，或入增出減。以普通人年齡推之：二三十歲者出少入多，五六十歲者出多入少，故由一晝夜大換氣十二次計之，每次於一千八百中，兩鼻出入氣息長短，可驗福禍、壽夭、智愚、氣運之消失，此爲密乘修氣之觀也（註一）由是氣外出變爲白色（註二）內進變爲藍色（註三）住則變爲紅色（註四）出氣變白色（註五）爲身金剛，進氣變藍色（註六）爲意金剛，氣住變紅色（註七）爲語金剛。由此轉出入息悉成三字，以通解遍身脉結之氣，盡令漸次入中脉矣。觀（註八）三字，出進住爲正轉變業氣之要門，前四（註九）皆爲金剛誦之方便。三字觀法次第，各派傳承所說不同：有謂晝則（註十）夜則（註十一）均無不可。如是修習，內外行息，漸次變成三字，業氣變成智氣矣，此爲密乘修還之方便也。（註十二）由此內外行息，即可漸次至停滅也，由上修持力，支脉解而中脉開，業氣盡而智氣現，自性清淨，將從此顯，此爲密乘修淨之方便也。以此金剛誦之一法，不獨將六妙門包容淨盡，且能解支脉而開中脉，淨業氣而現智氣，其殊勝可想矣。（註十三）

### 第三節 寶瓶氣

寶瓶氣者：謂三出濁氣已，上氣由鼻端徐徐吸入，下氣微向上提，盡力忍而持之，故金剛誦屬柔氣，寶瓶氣雖屬剛氣，但其中又有剛柔之別。今之所述者，則屬剛中之柔。其法爲行者自觀成本尊身相，三脉四輪具足，先以九節風（註十四）除濁氣已，隨

註一：修氣之觀，近於尋思。

註二：爲西藏梵文，音喻，阿，吽。

註三：前四，指數息，隨息、修止、修觀、四種方便也。

註四：修還即轉變也。

註五：參看祝拔宗大手印。

註六：左手無名指伸按左鼻，由右鼻吸三次。復如是，由左鼻亦吸三次，兩鼻同吸三次。但於每一吸入後，應竭力呼出，名九節風，或作接佛風。

、五大種五氣之色，及長短之量，地氣色黃，水白，火紅，風綠，空藍。地氣見於鼻端前十二指，水十三指，火十四指，風十五指，空十六指。乃至五欲、五蘊、五煩惱、一切色心等法，悉由此而生。以一息中具足五大五色，各不混亂，即知內外行息，出入量之增減。而五大之出入行息亦因以知之，或出增入減，或入增出減。以普通人年齡推之：二三十歲者出少入多，五六十歲者出多入少，故由一晝夜大換氣十二次計之，每次於一千八百中，兩鼻出入氣息長短，可驗福禍、壽夭、智愚、氣運之消失，此爲密乘修氣之觀也（註一）。由是氣外出變爲白色<sub>ㄟ</sub>字（註二）內進變爲藍色<sub>ㄟ</sub>字，住則變爲紅色<sub>ㄟ</sub>字。出氣變白色<sub>ㄟ</sub>字爲身金剛，進氣變藍色<sub>ㄟ</sub>字爲意金剛，氣住變紅色<sub>ㄟ</sub>字爲語金剛。由此轉出入息悉成三字，以通解遍身脉結之氣，盡令漸次入中脉矣。觀<sub>ㄟ</sub>三字，出進住爲正轉變業氣之要門，前四（註三）皆爲金剛誦之方便。三字觀法次第，各派傳承所說不同：有謂晝則<sub>ㄟ</sub>字，夜則<sub>ㄟ</sub>字，均無不可。如是修習，內外行息，漸次變成三字，業氣變成智氣矣，此爲密乘修還之方便也。（註四）由此內外行息，即可漸次至停滅也，由上修持力，支脉解而中脉開，業氣盡而智氣現，自性清淨，將從此顯，此爲密乘修淨之方便也。以此金剛誦之一法，不獨將六妙門包容淨盡，且能解支脉而開中脉，淨業氣而現智氣，其殊勝可想矣。（註五）

### 第三節 寶瓶氣

寶瓶氣者：謂三出濁氣已，上氣由鼻端徐徐吸入，下氣微向上提，盡力忍而持之，故金剛誦屬柔氣，寶瓶氣雖屬剛氣，但其中又有剛柔之別。今之所述者，則屬剛中之柔。其法爲行者自觀成本尊身相，三脉四輪具足，先以九節風（註六）除濁氣已，隨

註一：修氣之觀，近於尋思。

註二：爲西藏梵文，音喻，阿，吽。

註三：前四，指數息，隨息、修止、修觀、四種方便也。

註四：修還即轉變也。

註五：參看祝拔宗大手印。

註六：左手無名指伸按左鼻，由右鼻吸三次。復如是，由左鼻亦吸三次，兩鼻同吸三次。但於每一吸入後，應竭力呼出，名九節風，或作接佛風。



#### 第四節 明點氣脉諸要門

明點氣脉諸要門，實爲密宗修身之要訣，而爲契合大手印之極則。氣脉兩要門，其方便則爲依金剛誦，與寶瓶氣，其究竟則爲淨業氣而變智氣，解支脉而開中脉。詳見上文，不再贅述。若明點要門，其方便依奢摩他之系云：

(一) 爲上系：觀於自心四瓣白蓮臍中，白色明點，猶若水銀，晶瑩圓潤，大若豌豆，於內持氣與氣外呼，同時想彼明點，由梵穴出高住虛空界中，身要視姿，向上緊舉，提起心明。心明緊張，長久觀之，此名大梵髻嚴三摩地，是爲向上持心三摩地中加行之最良者。

(二) 爲下系：於自心際四瓣黑蓮，面向下方，其臍黑色明點，量如豆子，或大小隨意。若蛛絲系，由密處外出，次第緩徐下墜，達若許由旬際，沉沉而住，心專一住之，緊閉穀道，身要視姿，逐妨下降，此名地下行三摩地。

(三) 爲更番瑜伽：適應自量，心高則抑，低沉則揚，更番觀修。

此二觀緣，故專一三摩地生起。(註一)謹錄恆河大手印三頌，以殿此章。

劣慧異生未堪善安住 可於明點氣脉諸要門

以多支分方便攝持心 調令任運安住於明體

若依業印增現空樂明 須知加持雙運之福智

導自頂輪緩降不可洩 漸提令遍全身一切輪

絕離貪故空樂明方顯 長命黑髮相飽滿如月

光彩煥發力大如獅子 願共速得安住勝成故

此大手印極心要口訣 具堪能種衆生恒受持

其境界如何，讀者可細心紬繹，故不必強作解釋，至同頭上安頭，致原意反晦也。

作者於此，有不能已於言者，厥有二焉，謹分述如下：

註一：參看了義海大手印心要。

(一) 詮理文字，人人可讀而知之，若表事者，則非徒揣摩可得，觀夫世智方面，運斤大匠，製錦良工，非從師若干年，未由奏技，世法且爾，況出世法乎，故密宗首重傳承者此也。甚至世間拳法，刊印成書，指不勝屈。然而學者得此，不能依樣葫蘆，必須親炙明師，始有心得，否則非徒無益，害且隨之。矧上列所述四節，畧而未詳，若謬然仿行，不獨貽害，且犯密宗戒律。倘讀者有志此道，盼即親近修持有素之善知識，而學習之，其成就當無可限量。語云：臨淵羨魚，不如退而結網。生死事大，無常迅速，故不應怠慢。而密宗修身對年齡且有限制，非盡人可以研求，有志者其勿忽諸，有厚望焉！

(二) 修身雖非究竟，但爲即身成就所必須之方便，密宗成就之祖師，其修持如何，茲不贅述。祇將本師釋迦牟尼佛之修身經過，不嫌詞費，畧記以供學者參考。如大藏經根本說一切有部毘奈耶破僧事卷第四有云：「菩薩（註一）於樹下，端身而坐，以舌柱腭，兩齒相合，善調氣息，攝住其心，令人摧伏壓捺考責，於諸毛孔，皆悉流汗，猶如猛士，搦一弱人，拉摺壓捺，復惱彼情，其人當即遍體流汗，菩薩伏其身心亦復如是。因此轉加精進，曾不暫捨，得輕安身。獲無障礙，調直其心，無有疑惑。菩薩如是，作極苦苦不樂苦，雖受衆苦，其心猶自不能安於正定。爾時菩薩復作是念：我今不如閉塞諸根，不令放逸，使不喘動，寂然而住。於是先攝其氣，不令出入。由氣不出故，氣上衝頂，菩薩因遂頂痛，猶如力士，以諸鐵嘴，斷弱人頂。菩薩爾時轉加精進，不起退心，由是得輕安身。隨順所修，其心轉定，無有疑惑。如是種種，自強考責，忍受極苦，苦苦，及不樂苦，於其中曾不暫捨，而猶不得入於正定。何以故？由從多生所薰習故，菩薩復作是念：我今應當轉加勤固，閉塞諸根，令氣內擁入於禪定。作是念已，便閉其氣，不令喘息，其氣復從頂下，衝於耳根，氣滿於耳，猶如積氣，聚排袋口，受如是種種諸苦，乃至不能入於正定。何以故？由久遠時所薰習故！菩薩復作是念，我當倍加精進，內攝其氣，令身脹滿，而入禪定。閉其口鼻，令氣悉斷，氣既不出，卻下入腹，五臟皆滿，其腹便脹如滿排袋。復加功用，輕安其身，隨順所修，其心專定，無有疑惑。菩薩如是受種種苦受，其心猶不入於正定，由從多時染薰習故。菩薩復作是念：我今倍加入脹滿定，入此定已，擁閉其氣，其氣復上衝頂，其頂結痛，猶如力士，以其繩索勒縛繫羸弱人頭頂，悉皆脹滿，菩薩受如是等最極苦已，乃至不能得於正定。何以故？由多時薰習故！菩薩復作是念：我今應當倍加功用，入脹滿定，入其定已，其氣脹滿，其脹結痛，如屠牛人，以其利刀，刺於牛腹，菩薩受如是苦受，乃至不能獲於正定。何以故？由多時染薰習故！菩薩復作是念：我今應當倍加精進，入脹滿定，既入定已，閉塞口鼻

註一：菩薩指釋迦牟尼佛也。

，其氣脹滿，周遍身體，其身盛熱，猶二力士執羸弱人，納於猛火，菩薩如是受種種苦受，乃至不得於正定。菩薩復作是念：我今不如斷諸飲食……（中畧）……遂取小豆、大豆、及牽牛子，煮汁少喫，於是菩薩身體肢節，皆悉萎瘦無肉，如八十歲女人，肢節枯樵。菩薩羸瘦，亦復如是。爾時菩薩由少食故，頭頂疼枯，又復酸腫，如未熟茄子，摘去其蔓，日見萎樵，菩薩頭頂，亦復如是。菩薩於是轉加精進，得輕安身，隨所念修，受種種苦受，乃至心不能獲入於正定。菩薩爾時以少食故，眼睛却入，猶如被人挑去，如井中見星，菩薩眼睛亦復如是。菩薩於是復倍精進，受諸苦受，乃至不獲入於正定。何以故？由從多時所薰習故！菩薩以少食故，兩脇皮骨，枯虛高下，猶三百年草屋，菩薩兩脇，亦復如是。菩薩爾時轉倍勤念，受諸苦受，乃至心不能獲入於正定。由從多時所薰習故，菩薩以少食故，脊骨羸屈，猶如筌篲，欲起則伏，欲坐仰倒，欲端腰立，上下不隨，菩薩困頓，乃至於是。以手摩身，諸毛隨落，菩薩復作是念，今我所行非正智，非正見，不能至無上菩提。……（中畧）……是時菩薩以發動策不息，輕安身體，未曾休廢。習續正念，意無疑慮，專心於定，住三摩地。」由此可知修身爲修正定得三摩地之方便，但非究竟。故非降伏，調順其心，不能至於正覺，讀者勿專修外而遺內，致成買犢而還珠，斯可矣。

## 第十六章 大手印之覺受

大手印對於覺受，本來秘不示人，如麥哇跋大師開示（註一）云：「雖證廣大離邊法性義，乃至未固秘密自證德，所有覺受應密不示人」，概可想見，但爲令學人易於鑒別故，特選錄以備參考。

覺受者，以了達總相義利，凝現於心，名爲覺受，由聞思而起修，於總相綜合義利，觀一切法無我，心一境性，而感種種領納，以比量推知之，如煖、頂、忍、世第一之加行，屬於專一瑜伽也。（註二）

禪定覺受繫屬者，不墮一邊，離諸識認，以名言句，無所宣說，覺受相續，而不繼絕，離於外相，世間八法，而無出定入定，斯乃覺受禪定周備也。（註三）

註一：麥哇跋大師，似是馬爾巴大師之異譯。參看所造之朵哈藏論明行不離大印三昧耶頌。

註二：參看祝拔宗大手印。

註三：參看大手印集集心之義類要門。

覺受之辨別方便有二：一爲從湛定、鑒慧、及定慧無分別，以辨別之；一爲從樂明無念，以辨別之。

## 第一節 湛定鑒慧、及定慧無分別之覺受

### 第一目 湛定

湛定分爲外湛定及內湛定者二：

外湛定有六：卽五煩惱及與總集共成六種也。

內湛定有五：卽如象值鈎，如冷風斷續，如海結冰，如君子醉，如龜在銅器等，然此湛定總行相者，卽調柔攝集也。

### 第二目 鑒慧

鑒慧分爲外鑒慧及內鑒慧者二：

外鑒慧有五：卽了境如幻化，了境從心現，了境卽空性，了境是妄念，諸境率爾見等也。

內鑒慧有五：卽如暗室燈，如空中電，如日出時，如日照雪山，如虛空舉邊等，然此鑒慧總行相者，寬曠明顯也。

### 第三目 定慧無分別

湛定、鑒慧無分別覺受有六：卽如寶至金洲，如鹽投水中，如鐵匠所煨洞赤鐵圓，如金與黃色，如鈿與碧色，如螺與白色等，然此定慧無分別總行相者，定之與慧互圓融也。（註一）

## 第二節 樂明無念覺受

貢曠上師開示云：覺受者，謂辨知樂明無念也，然此三境所現，皆不可執，所謂離執卽體，爲最殊勝之口訣。（註二）  
覺受中可分爲止境、觀境、實證三者，（註三）唯實證爲非歧途，觀境且不可著，止境更無論矣。（註四）

註一：參看大手印湛定鑒慧覺受要門。

註二：參看祝拔宗大手印。

註三：止境卽且却，觀境卽安噶，實證卽明體露也。

註四：參看大手印講義撮要。



## 第一目 樂

樂境界中，有周身過樂者。或雖遇寒熱，亦唯感受樂，或不覺身心之存否，唯喜歡樂笑等，或內心踴躍、舒適、安怡、或樂至不知晝夜。（註一）

樂之身安樂者，初雜煩惱，繼無煩惱。其樂徧於全身一切，終至雖觸寒熱等，亦舒舒生樂。心之樂者，心滿意足，心離一切苦痛，心識歡喜明澄朗然，以及不知為何而澄然喜生，由此想念：現在既已毫無煩惱，則已為聖者，於是無故嬉笑，或感銘師恩，自覺最幸。常欲捨諸世間一切事業，毫無需求，唯對作佛法事等心多起，欲作嬉舞，無故欲自言語歌唱。時或生起雖作觀修及法事，而無意樂。又想自己無有禪修，善於遺忘，而空無所有，以為煩惱似若增大。心識唯重於昏沉掉舉，悉無所憶。有時心欲啼哭，自似無有禪修等想者。（註二）

## 第二目 明

明境界中，有覺內心澄淨者，或明見一切境相，或暗夜見一切遠近物，或見光明等相，或知他心事。

於明覺受，為五門（註三）明份心持之徵，目境如見烟、螢火、陽燄、燈、月、日、火光、明點、光圈、及虹等外，即使閉目，亦能明見。多見六趣色、聲、香、味、觸等，且嘗受之。若意之明份，則一切取捨念頭生起，雖心明源源奔馳，然知適應緣起，故能證明惺朗，無有惛眠，以為自知一切諸法等想，多所生起也。（註四）

## 第三目 無念

無念境界中，有能見色空諸相者。或覺一切皆空，或明見萬境無自性，或見身境皆空者，或生空相之定解者。（註五）

其無念者，初、則心任所之即持，繼、則粗妄念沒失，住於置處，終、則作念行一切寂滅想，味嘗是等。若起貪著我慢，所謂受後證失，故須斷是貪著，誠如大德口訣所云：「夏季地上無不生，瑜伽覺受萬相現」也。覺受現相無定，著彼不應理故。所

註一：參看大手印講義撮要。

註二：參看了義海大手印心要。

註三：五門即五根門頭也。

註四：參看了義海大手印必要。

註五：參看大手印講義撮要。

謂「於何有著彼亦棄」，此皆護持之善巧者。由護持故，如口訣云：「諸法爲一切身故，功德完備越思故，明體後隨體性故，許爲諸善護法身。」（註一）

#### 第四目 護持善巧

護持覺受善巧者，樂明無念覺受隨現，勿起貪著，毫勿沾染善念惡念無記念之玷，而依念頭之力，令覺受生者，謂之依念得覺受，故須離覺受之著，反是謂之受後證失。故勿著於覺受而善巧護之。至覺受與證之別，畧有不同，覺受者不出意份，故不堅固。譬如陣陣雲間日光，樂、明、無念，三者，有時齊現，有時一現，時或俱無，故須於彼勿著，而加以護持。意垢澄已，證方現出，又若領受境與有境爲二，是爲覺受。無境而現則爲證。心領受爲覺受，心自現於彼體性中爲證。領受境之影像爲覺受，現前了識自相，達殊異義爲證。至於修者自心，及於禪修樂、明、無念、空等，若有所修或所嘗受，則爲覺受，修者與禪修，二者不二，非爲作意及悟解，而現前認識者爲證。（註二）

覺受須時修時息，不求時長，祇求次數多，似流水不停，此爲善護持者。（註三）

覺受固須善於護持，尤須勤於觀察，使勿錯誤，故於樂、明、無念、三境、如生味著，當以勝觀遣除之。偏樂著於輕安，必縱欲界。偏明無分晝夜，常見光明，且具有他心等通，著之必落色界。偏於無念如坐虛空，覺無質礙，必落無色界。故須三者平等保持，善以勝觀，去其偏頗。故凡於定中覺受相，有所著者，必落三界無疑。但可著之境，比比皆是，茲舉其三，其大畧也，讀者宜深切注意焉。（註四）

### 第三節 四瑜伽之覺受

四瑜伽之覺受於第十二章第三節畧說梗概，但於道展轉之經行相，上下界限，及現證道相等，未及詳說，於此順道詮之，教

註一：參看了義海大手印心要

註二：參看了義海大手印心要。

註三：參看大手印講義撮要。

註四：參看祝拔宗大手印。

敕傳承列祖語云：「覺受與證有淆誤處，特分別詮說，勿誤受證二者爲一，是爲至要。」

(一) 專一瑜伽：以心識明證爲體，若有高下，尙爲覺受不固，若高下微則稍佳，唯是專一，爲覺受而非證。

(二) 離戲瑜伽：由內微知無生，以爲此即師所授生矣，而識自心，彼爲覺受，若心識彼自朗晃，了自無有自性爲證。

(三) 一味瑜伽：若覺自身外顯自心，三者均無自性矣，如此是爲覺受。外此境界之顯，均若鏡中之影，雖各各顯，平等一了爲證。

(四) 無修瑜伽：若有誠然無有所修與能修之想，是爲覺受。若心識彼自，俱時了得，而自離能修所修爲證。(註一)

復次關於大手印覺受之生起及其行相，自以大巴彌胆銘得哩幹師所集之新譯大手印不共義配教要門所述爲詳要，特錄以殿本章之後，而供學人參考。要門畧云：「一切時中頂想上師，融入身中，不應捨離。若如是住，生樂、明、無念。若樂增盛，即發狂亂，應減身力。若明增盛，心多散亂，縱蕩而住。若無念力大，即生昏沉掉舉心而住。若著於樂，即生欲界。若著於明，即生色界。若著於無念，即生於無色界。此三均等而無所取著，是真正道。然樂是定根，切須依仗能增盛緣。明是本定，離諸妄念，而應住於無念。真空無念，即是定之行相，無作意住。此三均等，是一味故，不可闕一。其定心盛時，六識斷絕，而不覺於出入之息，亦不聞聲。即相似有過錯謬之定，應棄捨之。餘有失定有其多種，准別文知。六識歷然，覺知有身聲、不爲礙於樂、明、無念、亦無作意了知之心。如是禪定，猶如初月，漸漸增盛而無罣礙、此即便是無失之定。」

## 第十七章 大手印之過患與對治

大手印之過患，各本所說，不一而足。其對治方便，或有或無，茲分十一節以敘述之。應有盡有，應無盡無，不敢一詞妄贊也。

### 第一節 十二種失道

#### 第一目 見解失道

註一：參看了義海大手印心要。

見解失道有三：（甲）忻求明滿，則失其道。

（乙）疑怖輪迴，則失其道。

（丙）於一切法平等之理，若起二解則失其道。

#### 第二目 定之失道

定之失道有三：（甲）味著湛定，則失其道。

（乙）談說鑿慧，則失其道。

（丙）憎惡妄念，則失其道。

#### 第三目 行之失道

行之失道有三：（甲）了悟之人，行未悟行，則失其道。

（乙）未了悟人，行了悟行，則失其道。

（丙）若行取捨二種之相，則失其道。

#### 第四目 果之失道

果之失道有三：（甲）不了輪迴即是圓寂，則失其道。

（乙）不了五毒煩惱，即是本智，則失其道。

（丙）若不了解自心即佛，則失其道。（註一）

### 第二節 三 悞

於禪定所生冥寂之相起執着故，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。（註二）其所謂三悞

註一：參看大乘要道密集大手印十二種失道要門。

註二：超世正見者，實相也，證入之後，幻妄不起，與禪定之際迴不相同也。



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，而以修習健身瑜伽行者為尤甚。設無大智上師護持，不求前進，往往迷惘愈增，悞為得道。以有如是之原由，則為上師者之責，不僅在於教義上之闡示，且應將修道種種陷失，以及未成就前，中途必將經歷前六根識上之幻象等，深深印入門徒之心也。(註一)

### 第三節 障 礙

障礙謂於所現相違之境(註二)以能知心遣除之，起念與本明相違時，應知妄念即法身，於空性相違時，應以現空雙融遣除之。

執怨對為實有，頗障正智，應知愛憎冤親，悉由迷妄所起。現境現心亦然。如海起波，終歸於海，如空起雲，終歸於空。如是觀察，自能遣除，如執空為頑空者，以明緣起濟之，又如妄境誘惑，須善辨別，例如瞋現大力鬼，乾闥婆等類，貪現女魔、龍屬等類，慢現琰魔等類，嫉現藥叉等類，痴現地神等類，畧言如此，可類推之。

密勒日巴大師一日座中正緣境時，有魔來擾，即說偈曰：「獅子雪山不畏寒，魚居水中不畏溺，鳥飛空中不畏墮，自明本性何所畏，畏者何堪住山洞。」然則魔亦如如自性欺。(註三)

註一：參看涅槃道大手印瑜伽法要。

註二：怨懟亦由心生。

註三：參看祝拔宗契合俱生大手印。

## 第四節 四 失途

### 第一目 空性失於所治之體

空性失於所治之體者，謂於離一異之應理等，及夥多阿含應理，汜作聞思，由假名門，謂彼爲所謂勝義，或所謂大手印，或所謂實住相。思且觀修一切法爲無自性之空性，上師授教訣已，令觀修時，亦謂與我所了者何異，無善無惡，不分皂白。至謂一切無非法身或空性法，有何可修，作是意已，遂捨輟之。而心不趣前教理上，禪定覺受致不生者，謂之空性失於所治之體。

### 第二目 失於印契

失於印契者：由身語門作一有爲之善已，乃思我現在應觀修無爲甚深空性之義，俾入三輪清淨之界。及於一切白法著實執相之對治，以教理等度量，以善觀察，著落無成，或於實有非空，以「許列打」及「所拔瓦」（註一）等眞言，作令無成已，觀空，或以三輪清淨之慧持之，作爲自性無成。初、緣實有，有爲具相，次、以自性無成，印契爲空，以空印契顯已，觀修生起次第等之觀修。繼、以空印契彼，觀想趣成空等者，謂之空性失於印契。是以勿強斷除此顯爲空。不遮此顯，即彼顯時，即空大顯故。置於所謂顯空無分，無有自性雙融，是故空性印契，初、失於彼有相，善以空性無緣之印印契。後、失於頑鈍印契。觀受失已而作意願，及慧小於顯心，以法身彌補。此三以觀對治本面厭離匡策修持，與夫護持平常心識，則遣除矣。

### 第三目 失於對治

失於對治者：三毒等惡念生時，緣是不淨，奪解脫命。應以空性摧壞，而將諸煩惱作意，斷作空性已，觀其無成。又上師授示口訣，自己畧微證得空性，以作對治。斷煩惱及妄念等已，而思得勝義諦，或如佛之最勝，於念對治觀修無念等者，謂之空性失於對治。是以勿作斷除煩惱妄念，而另求佛。勿分優劣能損所損等偏頗。云何爲現與顯於彼無整放置，是故空性之於對治，初失、爲欲以另一空性，摧毀另一煩惱。後失、如鈎勾然。於妄念對治，觀修空性，向內勾召。此二以觀所斷本面，及隨現離觀觀之，則去之矣。

### 第四目 失道

註一：觀空眞言有二，其起首句一爲許列打，一爲所拔瓦。

失道者，唯欲依空性證一切道，無意於方便份，及於空性，道果不二者，乃思我現觀修空性，以彼作道。後再求得三身五智佛果。我觀修空性，以求十地五道四瑜伽等果，謂之空性失道，應斷遣之，是以若了自心，彼即法身，一切諸法本來任運已成四身五智，故無庸再求佛陀，而須住於大平等性上。空性於道，初失、欲觀修空性已，方求法身。後失、隨現不能就修，而經作意之意匠觀修，二者以知輪寂平等，斷貪矯作則去。

如是於體、印契、對治、及道勿失。而於自生任成平等性大樂上，住於等持。問曰：若爾，此四失途空性、作意、觀修，於任何際，均不宜歟？曰：否！初修業者，若不作意觀修，所謂一切諸法，體性空寂，則禪子等怖空性已，不得入故。依教理等次第，方便委婉誘導，修亦無違。如是觀修業惑對治，以彼作道，及於具戲等，亦以離戲印契已、而觀修，以次會習亦可，究竟終當捨之。是故初業與轉最勝根者所修，初即各異，此若成年食物，不適孩提然也。要之，順應補特迦羅根慧次第觀修爲要。終於四失途勿失，無有顛倒現證見之實相，當爲增益之最勝者，此等爲斷見之四失途而增益者，是爲毘鉢舍那之增益。（註一）

## 第五節 歧 途

斷除禪修歧途而增益者。

### 第一目 樂重

樂、明、無念、三覺受中，樂受重者，勿庸各別有漏無漏之樂，總於彼樂以慧觀察。

### 第二目 真實貪著

觀修彼己，若真實貪著，則致歧入欲界，由欲界貪欲所重縛故，但即於彼貪著歧途，亦不生於欲界二十處類中十惡趣故。

### 第三目 著明

如是若於明照覺受，專一有著，則將歧入色界十七處類。

### 第四目 著無念

如是雖著無念，亦當歧入無色四無邊處。

註一：參看了義海大手印心要。

第五目 著空

於彼若以爲諸法離一切形色邊中，故似虛空，以慧分別一切諸法，猶若虛空。於彼實持貪着，則至歧入空無邊處。

第六目 著識

又因佛說：「唯佛子等三界唯心」故，以爲一切諸法，唯識或心，唯於此真實著爲諦實，則生識無邊處。

第七目 著無

如是以爲任何無成，著之亦當歧入無所有處。

第八目 著非有非無

以爲非有非無著彼勝持，則生非想非非想處。

第九目 著樂、明、無念

是以此等樂、明、無念覺受於其中之較重者，或均等者，於彼味受，宜離貪著，以觀本面去之。

第十目 著偏空

又若離大悲等善巧方便，著於偏空，則行歧入下乘，須斷除之，所謂「地獄於菩提，非作永久障，聲聞、獨覺等，永障得菩提」故。由是善巧於便，觀修大悲大悲及菩提心去之。

第十一目 白法不以慧持

外若以慧增益方便，若於施等一切白法，不以三輪無緣之慧持之，則不轉成無漏，故須以彼持之。

第十二目 具慧度

如是方便善巧，且具慧度，謂之方便增益智慧。

第十三目 悲空雙運

偏空歧入劣乘，利生之波不大，偏悲利他亦微，故須悲空雙運，互相增益。

第十四目 以觀增益止

無觀偏止，唯世間道，觀生則入解脫道故，應以觀增益止。

第十五目 以止增益觀



又若無止，則觀之用，不得圓滿，神通神變等德不現，止愈善則以次增大觀力，具衆功德故亦須以止增益觀。

#### 第十六目 增益平凡

四瑜伽之去障增益，所說頗多，爲免繁冗，茲特從畧，若求詳盡可閱他書，蓋諸古德導引各書，亦有說之者。唯止及觀，專一瑜伽，則以覺受增益覺受。離戲瑜伽，則以了證空性，於顯鍊用已，而以覺受增益所證。一味瑜伽，則以證平等性，以悲鍊用已，以證增益所證。一切行道，鍊用而三門勿滯留於平常，所作悉轉成善之一如，增益平凡而爲功德。

#### 第十七目 於本元坦蕩上無整放置

惑、苦、中折、過失之諸實有，隨其現出，離諸其捨，觀本面已，由取過失爲功德，凶兆轉爲祥門以增益。當彼善行低弱之時，於彼強猛疾病煩惱，雖觀未能卽成自之善行，應於彼上堅持久住，則當漸次鬆散已，於低弱禪受空淨頓散無迹。若諸善行優者，自然不滅，赤裸朗朗，自化空矣。由此可知，應如上說：於本元坦蕩之上，無整放置。（註一）

### 第六節 除障

#### 第一目 除病障

除病障者：一切病攝於風膽痰，主修止三摩地以去風病，至於觀義，暈勉行持，以去痰膽病。或又以痰地之病，應依毘鉢舍那氣明無分之風力以去之，膽風動之諸病，以止須彌壓伏。又一切病，悉爲寒熱所成，故以止之清涼水，能息火之自性熱，以觀之日光，能令水之自性寒乾涸。或又熱等生時，細審彼病體性，形生住逝形色等，確了其無自性，唯念增益外，毫無成爲空性之自性。若因習氣力強，仍未能去，則應思維「受此病惱，衆生無量。惟願彼等病苦，於我成熟，代其受苦，是等有情，痛苦悉離」。慶幸得病等力作與取爲觀緣，則病亦可齋於四身上，蓋以各種顯現爲化身，明覺爲報身，空爲體性身，彼三平等一味爲法身。或又以病無生爲法身，無住爲報身，無滅爲化身，自性空爲體性身，引於四身以行持之。如是究源，以病無實成，及作畸修與取爲觀緣而廢庇病，與夫齋於四身與智遊戲。觀其本面瑜伽之三種去病。要約言之，應如郭滄波世尊所說：

當身罹病時

爲宿世於他

捶蹴異熟

令惡業盡者

於病勿延醫

於魔勿禳解

須齋病於道

爲法主師說

註一：參看了義海大手印心要。

故毋視病過	淨障生功德	能增益了證	病生最可慶
應如斯行持	又頻頻觀想	受我如此病	有情誠堪憐
願我以此病	淨除等虛空	有情病苦盡	數數發此願
後於病凝觀	形與色等病	實有毫無成	任運成空性
知是自解脫	一又當時病	衷誠禱師主	加持取作道
加持離遮求	加持作友伴	如是猛禱求	一又凝觀病
彼病前無成	後又有何成	懸置無成上	病現爲法身

如是行持，倘仍未去，則依世諦服藥，及去障五概口訣，以氣療等口訣行持。

### 第二目 除魔障

除魔障者：猶如古德口訣所說：

自心即是障 自心亦名魔 諸魔由念起 故應斷妄念

彼顯爲魔者，亦由自之妄念，或心幻變而起，故應確了彼即自心，亦齋彼心於明空離執，或四身上，而觀彼魔即四身以去之。

### 第三目 除三摩地障

除三摩地障者：禪病不多，沉掉二攝。故沉則勵行轉掉，掉則求轉沉方便，修習令離沉掉二者之心，安住本位。或又依上師瑜伽門，以去沉掉，沉時觀想頂住上師阿彌陀佛，身紅色，傳承列祖諸佛菩薩沁入，敬信懇誠貫注力禱，上師放光無量沁融入已。時、行道、穢、異熟四種沉因，悉行盪淨。上師化光沁入已故，自身成光團相，徧照一切刹土，彼光亦復消於虛空，洞然置於惺鬆心明之上，則去之矣。掉則觀想心內四瓣蓮中，上師金剛薩埵，身藍色。四瓣蓮上，毘盧遮那等，身亦亦藍。各由本部勇父空行，佛菩薩等圍繞，諸尊心放藍光，射貫師光，如張氈帳索然。明觀方隅一切，以光牽張，等持住於大手印上。要之，沉掉依身要心要而淨故，善具身要爲要，或又沉掉隨起，觀彼體性，無整放下，善能去之。又若身樂份小，則觀上師爲無量光，明小則觀不動，無念份小，則觀毘盧遮那，隨宜祈求，則諸障去，功德增上矣。死時亦即以死作道伴，勿於趣執貪著冀慮，與明空合，則死亦成道伴焉。（註一）

註一：參看了義海大手印心要。

## 第七節 四種失眞（註一）

### 第一目 所知失眞

所知失眞者：（甲）由不了知空有無別，具足一切勝行之要點，謂全無功德過失，即是無實體之空性，此乃輕毀善惡，當體失眞。（乙）雖能了知俱行之體性，乃善惡宣說，但不能切實證悟，此爲現前失眞。

### 第二目 修道失眞

修道失眞者：（甲）由不了知道果無別，自然具足，而謂修道之後別有餘果。此即當體失眞。（乙）雖能眞修，而不能信賴，希求更有過上之法可修，此爲現前失眞。

### 第三目 對治失眞

對治失眞者：（甲）由不了知能治所治無別，所斷即是能治，強執別有所斷之煩惱，與能斷之修行，而別修對治，此即當體失眞。（乙）有分別散亂，或遇違緣，雖破彼後，而復修治，此爲現前失眞。

### 第四目 印證失眞

印證失眞者：（甲）由不了知智慧與方便無別，一切諸法，皆本然性，而於有所得印證爲無性，此即當體失眞。（乙）不知修即是道，而於修後追憶爲修，或想先多聞，後再深修，此即現前失眞。（註二）

## 第八節 六種持道

由於以下數門，將一切惡相，持爲修道，於眞實義，增進正德，亦名味等。（註三）

### 第一目 持分別爲道

註一：參看貢噶上師開示，四失眞，即決斷歧途之口授。

註二：參看大手印講義撮要。

註三：此六種持道，雖非過患，但可以作對治，故特錄之，以實本章，且備行者之參考。

持分別爲道者：非觀察分別之自性，抉擇無性。又非以正念隨逐分別而修，是乃了知分別之體性，卽於此了知上，作爲修行自性而住，初覺不安，稍加策勵，持以爲道。

## 第二目 持煩惱爲道

持煩惱爲道者：有時當故思煩惱之境，令其增長，隨了知已，不破不隨轉，卽於煩惱心，不加改造，明了寬緩而住，於痴煩惱在重眠之心，令心不改而修，此卽令睡眠成光明方便也。

## 第三目 持鬼神爲道

持鬼神爲道者：不破不隨轉，卽於恐怖，令心不改，明顯寬坦而住，若已制伏其變化，則可觀成較彼更爲恐怖之景象，如前而修。

## 第四目 持苦爲道

持苦爲道者：總說生死爲苦，別說一切有情苦。起大悲心於彼不加造作，明顯寬坦而住。卽於定中，普緣一切有情，修慈悲大菩提心，廣發弘願。

## 第五目 持病爲道

持病爲道者：緣明顯之病痛，作爲修行自性，尋求此病者痛者，借能所之參，以破能所。

## 第六目 持死爲道

持死爲道者：若能如上修習，臨命終時，依攝收次第，任觀何境，卽能了知，不起恐怖及立破之心，如此得子母光明相會。

(註一)

# 第九節 明修行之道

## 第一目 境滅或不明顯

唯以住心爲主，如湖口結冰，六識之境，滅而不現，或雖未滅而不明顯，前者過失甚大，後者亦是呆修。

註一：參看大手印講義撮要。



第二目 境相不覺了

對境相不明，全不覺了。唯無念而住，此墮無記。

第三目 心念無觀分任持

前念分別已滅，後念未生之中心殮然而住，若無觀分任持，其過極大。

第四目 修行飢荒

雖有觀分任持，然覺惟此更無大手印，亦是修行之飢荒也。

第五目 失正義

惟以樂明無念爲修，無觀分所任持亦非修，與修有觀分任持，以爲遮止一切現境之門，或卽不遮而覺如冤敵，仍失正義。

第六目 執無實

以凡所顯境，皆不離無實之執而爲修，是執無實。

第七目 落舍行

有以無念中一切境，不立不破，仍落舍行。

第八目 偏執

以惟內心明了，不及無分別爲修者。此雖於分別滅息後，修明了無可取著，若謂定須無別，仍屬偏執。

第九目 不能任運放緩

專注正知正念，令內心空明爲修者，此雖爲修，然於廣大之念力，不能任運放緩，失之舉也。（註一）

## 第十節 破四邊執

哥羅阿闍梨，破見、修、行、果之四邊執，分偈頌以明之。

註一：參看大手印講義撮要。

第一目 破見

世人以我慢 引種種教理 謂悟入空性 無悟亦無入

空性復空性 無生生非有 一切皆虛妄 變偽無堅實

若分別謂證 非證乃分別 復生大疾苦

第二目 破修

分別錯中錯 境入俱不成 無常幻無實 故彼為歧途

若心取彼境 則失自在性（註一） 依修如來明妃等 諸曼陀羅亦失壞

第三目 破行

有功力便誤 捨取即苦邊

第四目 破果

法性如虛空 欲得至究竟 如愚求空邊 欲得究竟味

如鹿逐陽燄 本來即佛陀 更求佛便誤（註二）

第十一節 念 呬

至尊密勒日巴大手印開示云：若煩惱妄念熾盛發生時，必須猛提正念，厲聲一呬，使還安住於明體上，成為助道之勝緣也。椎擊三要訣勝法有云：「離境安閑頓住時，陡然斥心呼一「呬」。……（中畧）……所現樂明數數除，猛施方便般若字」。貢噶上師傳授時開示云：故當遣離貪著如是等功力境，頓然安住，方可現出赤裸了澈自性本元體。當是之時，急促猛利，厲聲呼一「呬」字，即能頓斷妄想之流，息滅粗妄心所，如是住定，是為最要。……（中畧）……又若恆久護持，如是認識見宗自相

註一：自在性者，無波浪之自性也。

註二：參看朵哈藏論。

光明之境。初學者，有由樂、明、無念、諸功力，遮蓋本元自面，常揭去此等功力之皮壳，則自性之相，方可赤裸呈出，是爲智慧由內明朗者也。如篤哈語錄頌云：「瑜伽修習頻除妙，泉水洶湧激流妙」，即此義也。

復次云何除法：謂將生樂、明之力，及現喜樂愉快等相時，要力念方使能攝之，與般若能斷之，二者相合，兀字（註一）猛然從上落下，即破壞貪著之功力（註二）之皮壳矣。（註三）

## 第十八章 大手印之道地

道謂五道，地爲十地。專一瑜伽上中下三品，屬資糧加行二道；離戲瑜伽上中下三品，配見道之初地至七地；一味瑜伽上中下三品，配修道八地至九地；無修瑜伽上中下三品，屬十地至十三地；此後方至究竟道之最上無修瑜伽，即四身佛之圓滿果位也。（註四）

四瑜伽各三品共十二品，若與道配合，則下品專一爲資糧道。中品專一，覺受似若明空，若以念持，則川流至，不持彼亦間來，爲加行道。謂之暖頂，成爲生起見道。離戲之智火前兆及又前此無有明顯，此則法性之明顯稍生，而覺受淨已萌動了證故也。上品覺受，常繫一切念頭，沁入彼上，不分晝夜，明空如虛空然現出，以爲已達無修等想生起。彼爲加行道忍，及法勝於法性之明顯，既得堅固彼已，及勝習於世間道，所生一切現觀，成最勝者。而於見道，離戲之證生起，現前趨向之故也。以此而得資糧道四三十二，加行道順抉擇分四等。

離戲者：被上之覺受，毀壞且護持之，虔誠祈禱上師，於所現上，置於離執無整上故。專一、覺受彼清淨已，離戲出現，彼現無間，即得見道。了證一切法，離生住滅，以爲一切功德基依，而生殊異歡喜，故名初極歡喜地。是故一得下品離戲無間，謂

註一：兀字，爲乙字（帕）己字（扎）兩字母相合而成。舊譯爲潑叱兩音，今作「哇」音。

註二：此節前段爲破煩惱障，與以前十節將毋同，後段爲破所知障，過患極微，而對治亦極高矣。

註三：參看恆河大手印。

註四：參看祝拔宗契合俱生大手印。

得見道。彼又以證諸法離戲，離煩惱修斷垢故，得修道二無垢地。心離生滅，本來已具，依師加持之光，而現證故，謂爲得發光三地。於彼離根之證，出生佛之一切功德，成就利生，故得所謂儼慧四地。以彼空悲雙融了證，鍊淨諸難淨者習氣垢故，得名難行五地。上品離戲，以增上之證，輪迴涅槃二者，無生現行故，得所謂現行六地。

繼自他輪寂一切和爲一味之下品一味，於續生起，及以彼雙融證，遠離著於偏空之二乘地。或由遠行令與唯一經行道八地聯繫故，得遠行七地。中品斷執持根，於續生時，彼一切二法，悉現爲本元自明，不爲執異之想所動，故得所謂不動八地。上品一味，後顯現爲虛幻，彼若於續生起，於彼雙融之證嫻習，修生之功德具備已，四無礙解等功德善聚，一切出生，故得所謂善慧九地。

繼證離能修所修之下品無修，於續生時，佛一切大功德，如雲佈起，故首得所謂法雲十地。中品無頓握任運已成本位，所知障根本清淨，遂得十地內之所謂流盡不共道。剎那不識無念體性之取惡處垢，及一切所斷悉斷，所證全證，子母光明合一之上品無修。若於續生，則得究竟道十一普光地圓滿佛位矣。

若約與地配合，三專一爲資糧道與加行道。離戲三者，爲七菩提分見道，初歡喜地。一味爲修道，八聖道分九地。無修爲究竟道，十一普光地，亦有如是配合說也。（註一）

註一：參看了義海大手印心要。