

一、心髓來源

大圓滿心髓是西藏寧瑪舊派（紅教）所傳，其法最為微妙希有，舊派所傳九乘次第中的密三乘：嘛哈約嘎（Maha Yoga大瑜伽）、阿努約嘎（Anu Yoga隨瑜伽）、阿底約嘎（Addi Yoga極瑜伽），最後阿底約嘎又分阿底嘛哈（極大瑜伽）、阿底阿努（極隨瑜伽）、阿底阿底（極極瑜伽）三種；大圓滿心髓屬於阿底阿底約嘎，成名嘛哈珊底瑜伽 Maha Sandi Yoga。（這些名詞都是梵語，藏名佐欽寧體，）乃是最上最深最妙之大道。此種法門，僅為康藏舊派獨有，噶居派（白教之噶嘛巴大師（大寶法王），曾經得過舊派心髓之傳承；其後由白教傳出名曰噶嘛心要，（筆者從前學過，與今所說心髓略有不同，）大圓滿心髓，係由印度烏金第二佛蓮華生大師傳入西藏，傳承方式有三：一、心印傳承。二、表示傳承。三、口耳傳承。又有近傳承、遠傳承兩種，由於這些傳承，使西藏心髓法脈無有間斷，傳至清朝，大成就者名持明無畏洲上師（智慧光尊者）始將心髓妙法發揚光大，持明無畏洲以下，共傳三位大德，皆得大成就，其中宏揚心髓，最有方者為：將養清增汪波上師，清增汪波傳于昂藏寺，前一代注巴仁波且，注巴仁波且又傳本寺之甲色仁真居美多傑上師（即甲色上師）甲色上師於一九五四年之夏，在昂藏寺將一切灌頂傳承引導授于我，同沾法益者共有七人。

二、別說名相

大圓滿，與心髓是一而成二。澈卻與脫噶，是二而為一。為什麼要這樣說呢？大圓滿是取其廣大者而說，心髓是舉其精要而言，大圓滿法一切經書共有十八部，若要灌頂，幾年都滿不完，例如幻化密藏的灌頂（藏語俊儲察瓦寧波）要灌二天，八諭灌頂（藏語嘎姐）要灌三天，傳經要傳一個星期，八諭中的經書，分嘎卡啊等九卷，（有如漢地藏經的天地元黃等）每卷占藏文三百多頁，筆者曾在西康得其傳承，凡此都可以說明大圓滿的深廣，實難盡述。心髓，乃且十八部大圓滿中的最精深最微妙的中樞，共有四種：一、此瑪心髓。二、喇嘛心髓。三、空行心髓。四、甚深心髓。這四種心髓總攝十八部大圓滿的要訣，而十八部，皆由心髓化出，所以說一而二。

又澈卻與脫噶，是何由而出呢，這些出典都在四種心髓中了，心髓經書，由蓮華生大阿闍黎和智慧海王佛母結集之後，藏於地水火風空的五大庫藏之中，若干年後，有緣之人，開取庫藏，數百年後有無垢光大師在西藏桑耶欽浦地方，取出心髓，得大成就。

四種心髓，文字並不多，藏文只有數百頁，大圓滿與心髓是法的名詞，澈卻與脫噶是修的名詞；而澈卻是清淨空，脫噶是任運顯（或任運明）實則顯不異空，空不異顯，顯即是空，空即是顯，真所謂：此兩者，同出而異名。」所以說是二而一。

三、心髓灌頂

由初發心皈依起，經過初中後三個修學時期，至最後一著方是心髓灌頂，心髓灌頂不比其他灌頂，可以說是直指見性，剎那成佛的灌頂，弟子不到相當程度，決不能傳他的，灌頂儀式也很特殊，開始教每人把上衣脫去，上師用口訣灌頂，指示東、西、南、北，中五種坐法，有仙人坐、獅子坐、象坐、鵬坐、金剛坐，坐時每人各作手勢，各按自己身上各處的竅脈，這樣，他從我們得到成佛路線，又用五塵灌頂，（即是色聲香味觸）色灌頂時，用水品，內有五色光，這是色塵灌頂，能使我眼根清淨。聲灌頂時，上師口念梵音，手搖鈴，又用籐棍擊桌案，這是聲塵灌頂，令我耳根清淨，香灌頂時用香臭二味臭我鼻根，使我鼻根清淨，觸灌頂時，上師手執粗細兩物，在我們而上一觸，觸時各有念文，我在灌頂時，由此加持，得到領會，灌頂後上師繼而傳經，然後將即身成就要訣詳細引導，修習一二星期，上師又出問題問我，若道得出。再傳第二引導，若道不出，回去再修，這樣展轉數次，才得到圓滿口承。一切眾生不知口身淨妙五塵自求解脫，而反向外尋求解脫之法，若能得此心髓法中五塵灌頂之引導，確知一切解脫本來如是，向外馳求，終無一法能待解脫，引導時說凡是一切粗的即是眾生境界，一切細法就是佛的淨妙五塵，一往但知佛之淨妙五塵之理，未得真實表示，現今得此心髓灌頂引導之後，才知佛的淨妙五塵與眾生的粗濁五塵、迥然不同。

四「澈卻脫噶的殊勝

「澈卻」是藏語，譯曰「立斷」，亦即「本淨」之意，藏語「脫噶」譯曰「任運」，亦即「頓超」之意。現在先談澈卻的本淨立斷，須知我們一切眾生法身本來清淨，一塵不染，無來無去，既是清淨又無來去，為何又有這個色身呢？這就所以須要師承啟發指示，由於得到上師灌頂傳授引導以後，行人修澈卻定，稍有會心，自能了達。此定非禪定之定，也不且參你本來面目是誰，也不是參念佛的是誰，也不是修四禪八定，也不是修止觀，更不是修無想定，是在寬坦任運之下，「應無所住，而生其心」，由空性中認識本來清淨的佛性，因為現在我們一切眾生的俱生智，與俱生無明混合在一起，不能分開，所以不待解脫，修學大圓滿心髓澈卻定，自然邪正立判，有如鵝王擇乳，修心髓的人是用真理追求真理，追求到極點，自然可以見到本來清淨的面目：「應無所住，而生其心」！這兩句話，說起來很平常，爭奈無下手處，若得明師指授，才是如人飲水，冷暖自知，決不會落于空談，又說立斷之意是修澈卻。修澈卻定人，由師指授，剎那了知自性，自傳本來成佛，故為立斷，依這種真實見地，每日習定，便品以慧修定，進而更修脫噶，能令虛空粉碎，漸漸顯現十方剎土，這便是以定修慧。

「脫噶」，是任運頓超之意，得此指示，能令我們自身所供金剛佛性，顯現功能，漸漸身融法界，但必須先有澈卻妙定，有此妙定，看脫噶時，才能融會貫通，不然，縱能顯現脫噶，依舊兩不相關。不過略能增長信心而已。澈卻如吸鐵石，脫噶如鐵，有石才能吸鐵，沒有石，白白看者鐵吸不起來，澈卻與脫噶的不可分離，如是而已。

唯此頓超法門，非師指授，不能了知，但是因緣未熟，見地不到的人決不可輕易指授，要求指授，也要依著次序漸漸授予，不以規矩不能成方圓，甚至說得太早了或對不投機的人說出，不但信，反而種種譏毀，因此金剛經說：「如來為發大乘者說，為發最上乘者說。特別紅教心髓，最上佛乘，一經拈出，毀信齊來，信者固能得益，不信而生謗者，也能種成佛的種子，如聞塗毒，遠近皆喪。」

世尊的睹明星而悟道，睹的是什麼星，若說是睹天上的星，則此天星人人能見，為什麼不悟道，若說同是一星，看星的人有迷悟之分，可見他看的星與你不一樣，天上的星，表面而確明，但有出有沒，不能長明，因而不能教睹者悟道發慧；而脫噶所見的星，正是世尊所睹的明星，誰見此星誰就悟道，有人說：你既見脫噶之星，是否已經悟道？答：總不會白見的，我初修時，見明星如天星一般大小，自知時間一到自然梅滿四林，光照法界，不但我今如此，一切學佛之人莫不如此，你若再在這裏吹毛求疵，請你看看高麗普照禪師所著的修心訣便無問題了。

然則世尊所睹的星是什麼星呢？答：此星在一真法界，如旭日當空，不顯而明，一見永見，一明永明，故能教見之者悟道發慧，但是你若不把澈卻修好，絕對看不見，縱有所見，也不真實，有了澈卻妙定，好像一面鏡子，在太陽下一照，他處也會有太陽，修脫噶者，亦復如是，但是若太著心，也不能顯現，故知此是，非內顯，非外顯，非中間顯，但也不離開內外中間，修到好處，了了得見十方佛土，在一微塵中，此又足以證明華嚴妙典、不是空談，又可以證明華嚴經不是為佛說，是為眾生說的，因此，我們就不必高推聖境，阻礙凡人向上之心，佛也是凡人作的，佛與眾生只是迷悟之分，那有絕對的凡夫聖人。

脫噶所說境界，乃是人人本具的，不過修養時間有長短，功夫有淺深，經歷有厚薄，悟證有高下，因而顯現微塵，亦有羸妙的不同，如若以嗔嫉不善之心，對此生謗，不是毀謗脫噶，乃是毀謗自己，若說華嚴所說是理性非事實，則佛所說經，不合實際，都是妄說，一妄則一切皆妄，不誑語云乎哉，不妄語云乎哉，真實語云乎哉。所以薩迦本欽大師（薩迦派五位創教者之一，是比丘）說：「寧瑪（紅教）的大圓滿阿的約嘎（心髓）者，是智慧乘，是佛性乘，不是九乘之法。旨哉言乎，旨哉言乎。」

五、事理不二

澈卻與脫噶，空性與智慧，兩者相資，不能相離，有此兩者，使成圓滿佛果，此兩者，乃是諸佛體性。行者得到傳承之後，每日晨起，修澈卻定，太陽出時修脫噶光，基礎打定之

後，便在房中長伸兩腳臥而看脫噶，裏面有許多要訣）到此程度，每日只修上師一座，護法一座，行之既久，色身與法界融成一片，臨命終時，色身入法界，色身入法界的成就就有兩種，第一種藏語名「假魯卻古」譯曰「虹霓法身」，就是臨命終時自身舉體化成虹霓，融入法界，而證法身，與太初法身普賢如來合成一體，或有僅存少許爪髮其他化虹去了。第二種藏名「假魯頗欽」譯曰「虹霓長壽」，就是由於修習澈卻脫噶，能使色身外內透澈，現成虹霓，表面自看，乃是肉身，實則內中已能形神俱妙，有如虛空，蓮華生上師，就是得的這種成就，得此成就後，住壽無數劫，不入涅槃，這兩種成就都是由起初發願不同，並無高下，另有一種，命終身體縮小，稍遜於前兩者，但也不能一概而論，也有命終不化光，也不縮小，而舉體震動，舍利無數等的現象，也不能說他成就不大。（此種修證，全靠上師傳承指授，以真智求真理，一切成就，全在自己身心，不必外求。）這種修證，乃是理事圓融的不二法門，決無無理之半，亦無無事之理，單說理，落空談，偏論事，成常見，原始普賢法身的體性，周偏虛空，彌漫法界，取之不盡，用之不竭，前年西康德佑玉隆，瑪尼荊柯地方，有一紅教喇嘛，名鎖囊向甲，日常以雕刻嘛呢石為其生活，滿修澈卻脫噶，人都不曉，（這種修持，一不結壇，二不設供，三不觀想，四不持咒，全是法界任運顯現，人那得知，）他平日手刻嘛呢，口中歌唱，兩日不時回視虛空，逍遙自在，了無執著，所以臨命終時，身先縮小，由小而無，天空現虹，僅剩爪髮，至今他的爪髮仍在玉隆夏居士家，筆者親見不虛，你說是事嗎，他在修持時候，原是一種真理，融會身心，何嘗捏怪，何嘗顯奇，你說他是理嗎，他分明把事實都表現出來了，這豈不是事理不二，性修一如嗎。

六、補言

大圓滿心髓，乃是最上佛乘，入此法門，決定現生成就，即成慧性稍差，也能盡此報身定出三界，此法門，以定慧為本，澈卻是定，脫噶是慧，澈卻是「冬巴」（漢譯「空性」脫噶是「囊瓦」，（漢譯為「顯」是智慧之意）空性與智慧，如太陽與光，山河大地，一切生靈，都離不開日之與光，就每件世物來說，都有「空」「顯」義，所以說：「一切法皆是佛法。」此理不明，不易成就，又澈卻定的「空」表母，脫噶慧的「顯」表父，所以紅教修持大圓滿心髓，不必用雙身，就依澈卻脫噶定慧雙運的道理，便能即身成佛，其他白教，薩迦教，黃教，要想即身成佛非經過雙身不可，否則必待中陰才能成佛，因他們都要修生圓次第，都要修氣脈明點，修心髓的人，不修生圓次第，不修氣脈明點，不經中陰，現身就能成佛，這是舊派的特點，不過氣脈明點，生圓次第等紅教也都講，但專修心髓的，用不著這一些，如自己喜歡修，也可以修。

蓮花生大師授記：「大圓滿要普遍南瞻部洲，漢地僧俗自從大圓滿的名詞傳出來之後，信樂者有之，不信而生譏毀的亦復不少、這種反應，都說明大圓滿要興的先兆，所以凡是倍奉寧瑪心髓的人，都應當平等歡喜。」