

<<圖解無上瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<圖解無上瑜伽>>

13位ISBN编号：9789868474871

10位ISBN编号：9868474876

出版时间：橡實文化

作者：張宏實

页数：218

译者：顏素慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<圖解無上瑜伽>>

前言

作者序：掌握關鍵詞是進入無上瑜伽世界的開始 無上瑜伽密續，這幾個字是什麼意思？

1無上是「無法超越其上」。

2瑜伽的意思是「相應」。

3密續是「與顯教相互呼應的祕密經典」。

4密續一詞源自於梵語Tantra，音譯為「坦特羅」，原意是織布過程中的緯線。

5Tantra一詞後來用來統稱金剛乘典籍。

6在眾多金剛乘密續中，最高級且無法超越的就是《無上瑜伽密續》。

過去十多年來，我因為參與多次藏傳佛教藝術特展與個人收藏計劃，有很長一段時間與一群喜愛藏傳佛教的朋友進行大量「唐卡」（西藏宗教繪畫）的實物分析。

透過一幅又一幅唐卡、一尊又一尊佛像，盡情賞析不同年代、不同地域的藏傳佛教藝術。

同時，我也曾接受幾個美術館的委託，建立與佛教藝術相關的影像典藏資料庫，由此，更進一步經由視覺圖像、視覺元素的分析，與相關典籍的閱讀，對藏傳佛教有了更深刻的認識，並在2004年與2005年分別完成了《探索西藏唐卡》與《圖解西藏生死書》兩本書。

不可忽視關鍵字詞的重要 在這樣的學習過程之中，無論從圖像分析入手或從典籍閱讀入手，我覺得學習最關鍵之處就是要掌握重要名詞的詮釋與理解，像藏傳佛教幾個關鍵用語「續」、「本尊」、「護法」、「明光」等等……，它們是需要被仔細說明的。

如果能對這些名詞有清楚認識，再閱讀藏傳佛教的文章，相信就多點理解的機會。

所以每當我閱讀完一本藏傳佛教的書籍，就會將重要的名詞解釋輸入電腦（僅僅利用簡單的試算軟體Excel就行了），日積月累，慢慢增添輸入，竟累積了三千多條的詞條，若以A4紙張列印出來，也有二百頁之多，都可獨立成書了。

我深深覺得，如果無法理解這些重要名詞，想要瞭解藏傳佛教，甚至更深奧的無上瑜伽，的確是有點困難，這便促成了書寫這本書最初的動機——好好解釋藏傳佛教重要的關鍵名詞。

像一開始的「無上瑜伽密續，這幾個字是什麼意思？

」便是幫助讀者閱讀這本書的一個起始。

何謂「本尊」？

我在閱讀第十四世達賴喇嘛的重要著作The World of Tibetan Buddhism（1995）時，對關鍵字詞的感受特別深刻，此書有陳琴富先生的中譯版本，書名是《藏傳佛教世界》（1997），翻譯得相當地精確而流暢。

書中涵蓋相當厚重的佛教顯密思想，如果沒有豐富的佛學詞彙基礎，肯定會讀得很辛苦。

舉一個最簡單的例子，藏傳佛教的「本尊」一詞，在藏語音譯為Yidam，梵語則是Ishtadevata，這個字詞在西藏或印度是一個常見的用語，但是在中文裡卻很難找到一個恰當的字詞來描述。

本尊一詞透徹的理解應該是本尊代表「覺悟或是證得智慧的意義與過程」，這原是一個抽象概念的描述，但以一個具象的擬人化圖像來傳達。

於是「本尊」被視為信眾在情緒、感官、領悟與佛教誓言上的最佳模範，這才是本尊真正的概念。

何謂「生起次第」與「圓滿次第」？

但是，如果只是將類似本尊這樣的字詞以條例式的解釋匯集，就像是一本字典，只適合查閱，卻缺乏閱讀動力。

於是，橡實文化的編輯群與我開始進行討論，從三千多個詞條中，篩選出認識藏傳佛教必須認識的關鍵語詞，再把每一個重要關鍵詞或一組組的詞組，採用問題的形式，來提示背後所代表的意義，因此逐漸形成書中一篇篇的文章。

以「生起次第」與「圓滿次第」這兩個常見的詞組來說，許多信眾看到這兩個字詞時會有陌生、甚至神聖不可觸及之感。

其實它們的意思很簡單，生起次第，藏文Cherim，指的是開始的發展階段（Development Stage），而圓滿次第，藏文Dzorum，是進階的完成階段（Completion Stage）。

簡單來說，生起階次第與圓滿次第好比是基礎課程與進階課程，修習金剛乘必須經歷這兩個階段。

<<圖解無上瑜伽>>

而不同的密續典籍有不同的生起與圓滿次第，在這本書中會有清楚介紹。

讓我們閱讀以下這一小段文字：在密續經典中最高層級的《無上瑜伽密續》，其生起次第與圓滿次第大致上是這樣劃分的：一、生起次第，這是修行的開始階段，以觀想本尊的身形為重點，逐步建立壇城與本尊的具體形象後，並持續發展作為圓滿次第的前置作業。

生起次第這個階段著重於觀想的能力（Visionization），修行者必須努力使自己的「精神功能」更加成熟。

簡單來說，就是反覆地運用想像的能力，訓練在腦海中轉換抽象概念成為具體形象的修行。

二、圓滿次第，是密續禪修的第二階段。

在這個過程中，瑜伽行者透由體內氣脈及能量的變化而得到大樂（Great Bliss）、體悟淨光（Clear light），與無二（Non-dual）的經驗。

「基礎閱讀」與「真實體驗」 你會發現上面短短一段文字之中，就出現了金剛乘、無上瑜伽、密續、生起次第、圓滿次第、壇城、本尊、大樂、淨光、無二等十個關鍵名詞，它們不就是一組相互交叉的概念知識嗎？

因此，本書除了有字詞的解釋之外，更透過「圖解方式」、「群組結構」來比較歸納、認識這些重要的藏傳佛教思想，深信能幫助讀者輕鬆閱讀，並深入其中精髓。

最後，邀請對於藏傳佛教有興趣的朋友透過這本書，從「開始的認識」（生起次第）與「進階的學習」（圓滿次第），來進行無上瑜伽密續的「基礎閱讀」。

為何只說它是「基礎閱讀」呢？

因為「真實體驗」是必須仰賴每個人的修行與上師的指導，而這本書則是一本可提供基礎認識的工具書。

不過，有了紮實的「基礎閱讀」，相信對於「真實體驗」一定會有很大的助益。

張宏實2009

<<圖解無上瑜伽>>

內容概要

張宏實先生繼《圖解西藏生死書》、《圖解心經》、《圖解金剛經》後，深入探討藏傳佛教「祕密修行」的重要著作。

讀過「西藏生死書」的人，當然不能錯過這本破解脫離輪迴的關鍵之書！

臨終死亡的過程是「無上瑜伽」脫離輪迴的重要時機，為什麼？

金剛乘的目的是「轉化」粗重意識，與「即身成佛」有何關係？

修習氣、脈、明點，可以進入最深層的意識？

拙火瑜伽、氣瑜伽能解開所有脈結，體驗與生俱有的狂喜大樂？

愛欲為何會是證悟成佛的能量？

為何無上瑜伽的最清淨境界是佛父佛母的親密結合？

《圖解無上瑜伽：金剛乘最高密法·脫離輪迴的關鍵途徑》以圖解方式清楚揭示藏傳佛教金剛乘最高的修行密法。

書名中所謂的「無上瑜伽」，就是脫離輪迴「即身成佛」修行次第的最高階段。

統性整理藏傳佛教從顯入密、從淺入深的修行理論和儀軌依據。

並進一步詳細闡示金剛乘修行的次第，即所謂的「四部密續」 - - 修行者如何從淨化外在行為的「事部」，歷經「行部」、「瑜伽部」，一直到最高階段轉化內在意識的「無上瑜伽部」。

針對最高教法「無上瑜伽」的五部經典 - - 《密集金剛》、《勝樂金剛》、《時輪金剛》、《吉祥喜金剛》和《大威德金剛》的教法，將有前所未有的精采分析，是藏傳佛教徒不能錯過的篇幅，也是一般讀者了解藏傳佛教精髓之所在。

大家耳熟能詳的：雙修、拙火瑜伽、氣脈明點、二諦圓融、空樂圓融等等這些金剛乘的核心概念，都是本書解析的重要主題。

<<圖解無上瑜伽>>

作者簡介

張宏實 佛教藝術、佛教經典研究者。

美國羅德島州立大學電機工程碩士，目前任電腦工程師一職。

作者擅長運用簡單的電腦工具以及各種圖解、圖表解析法，探討佛教經典和佛教藝術。

重要著作包括：《圖解金剛經（2008）》、《圖解心經（2006）》、《圖解西藏生死書（2005）》、《探索西藏唐卡 - - 揭開藏傳佛教即身成佛的祕密（2004）》、《探索唐卡：佛部與菩薩部（1998）》 張宏實先生另一個研究領域是佛教藝術，特別是藏傳佛教藝術與唐卡藝術。

他曾經多次參與重要佛教藝術展覽的作品翻譯與解說工作，這部分的著作包括：《美的沉思：中國佛雕藝術（圖說撰寫，2002）》、《祕境寶藏：達賴喇嘛珍藏文物展（2002）》、《藏珠之樂2：古代神秘的眼珠與護身符（2000）》、《藏珠之樂1（1999）》、《清宮祕藏：承德避暑山莊藏傳佛教文物展圖錄（1999）》、《慈悲與智慧：藏傳佛教藝術大展（譯者，1998）》、《璀璨琉璃．戰國古珠（1997）》、《古域瑰寶．聖眼傳奇（1996）》、《西藏神域．辟邪瑰寶（1995）》、《滄海遺玉．細說琥珀（1994）》、《法相莊嚴．管窺天珠（1993）》

<<圖解無上瑜伽>>

書籍目錄

Part 1 認識金剛乘金剛乘被視為大乘佛教中的奧密教法，它跟小乘、大乘有何差別？

到底是如何發展出來？

有什麼樣的主張？

包含了哪些密法典籍？

又有什麼樣的修行特質呢？

1. 想要成佛有哪三種路徑？

- 三乘三乘的代表性人物2. 金剛乘是來自印度的奧密教法？

- 金剛乘金剛乘的特質由印度密教發展成金剛乘的脈絡金剛乘的其他稱呼3. 金剛乘核心主張即身成佛，是什麼意思？

- 即身成佛無數輪迴與即身成佛4. 怎樣才能即身成佛？

有一定的修行次第嗎？

- 顯密教法三顯密並重的修行次第三十七道品教王經與大教王經5. 金剛乘的經典都稱為「密法」，為什麼？

- 密續Sutra與Tantra的比較6. 什麼是四部密續？

與即身成佛有何關係？

- 四部密續四部密續內外瑜伽7. 四部密法是如何發展出來的？

- 四部密續的發展金剛乘的四個發展階段胎藏界與金剛界金剛乘的傳播大日經與金剛頂經8. 四部密續有哪些重要典籍？

- 事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部四部密續重要經典9. 「轉化」是金剛乘的修行特質，到底要轉化什麼？

- 轉化密集金剛的轉化四種神奇的轉化經驗10. 金剛乘為何要用「愛欲」來引導修行？

- 愛欲四部密續如何運用欲念11. 「雙修」一直備受爭議，到底意義何在？

- 雙修佛父佛母的親密結合12. 什麼樣的人才可以進行雙修？

- 發菩提心雙修的三個重要概念Part 2 無上瑜伽密續的思想基礎金剛乘的系統是在「充分認識空性與意識」的基礎之下，透由《無上瑜伽密續》的技巧，轉換人生中各種體驗成為覺悟的因子。

如果能夠認識中觀學派的空性與唯識學派的意識系統，對於無上瑜伽密續的修習將有極大的助益。

13. 即身成佛的證悟基礎是什麼？

證悟工具又是什麼？

- 意識無上瑜伽的「見地」與「體驗」14. 南瞻六莊嚴指的是哪六位聖賢？

- 六莊嚴中觀、唯識與因明的代表人物15. 提倡空觀的中觀派，重要主張是什麼？

- 空觀認識中觀中觀的圓融16. 什麼是中觀應成派與中觀自續派？

- 中觀兩大學派中觀應成派與中觀自續派17. 一切唯心造唯識論對心的主張是什麼？

- 八識八識的分類18. 阿賴耶識是世界萬有的本源？

- 阿賴耶識阿賴耶識的三種體相19. 唯識論的奠基者是無著大師 - 無著大師無著大師與瑜伽行派20. 瑜伽行派如何主張「轉識成智」？

- 轉識成智轉識成智的方法21. 最高密法無上瑜伽如何看待心識？

- 粗重意識、細微意識、最細微意識三種意識22. 據說人的粗重意識有八十五種之多？

- 粗重意識粗重意識的分類23. 無上瑜伽如何轉化粗重意識，開發證悟的能力？

- 意識的轉化粗重意識轉換成細微意識的過程24. 最細微意識指的是根本淨光心？

- 最細微意識細微意識與最細微意識的不同25. 最細微意識會在何時才顯現出來？

- 根本意識無上瑜伽所認知的意識26. 無上瑜伽和瑜伽行派對「根本意識」的主張不同？

- 無上瑜伽和瑜伽行派根本意識的比較Part 3 臨終是「無上瑜伽」脫離輪迴的關鍵從《無上瑜伽密續》的教法來說，所有瑜伽行者生前精進努力的目的，都是為了讓粗重意識的概念分別暫時停止，在「臨終」的那一刻有機會進入意識的最深處。

那是什麼？

<<圖解無上瑜伽>>

就是與生俱有的根本淨光心，就是佛性，就是覺醒的能力。

27.人如何經歷臨終死亡的奇幻世界？

- 臨終中陰、實相中陰、投生中陰認識中陰死亡過程裡的意識變化

28.人在臨終過程會經歷哪四大分解？

- 四大分解四大分解內外變化

29.四大分解之後，臨終者會經歷哪些景象？

- 白顯心、紅增心、黑近成就心、根本淨光心臨終者的四種景象與四空死亡的八個徵候

30.無上瑜伽行者所體驗的四空與臨終時的體驗有何不同？

- 四空無上瑜伽行者的四空

31.無上瑜伽行者如何預演死亡這齣戲？

- 三種正念死亡八徵候與三正念

32.意識的最深處含藏著什麼？

- 佛性佛性與概念分別心的比較

33.無上瑜伽行者的最終的目的是什麼？

- 體驗根本淨光心根本淨光心停留身體的時間

34.人活著時可以體驗到根本淨光心嗎？

- 睡覺、打噴嚏、昏厥、性高潮體驗根本淨光心的四個機會

35.意識與死亡的關係？

36.無上瑜伽密法的修行有何獨特性？

- 無上瑜伽密續無上瑜伽密續三法門觀想能力與生理體驗並重

37.三續分別用來對付哪三種迷妄？

- 父續、母續、不二續三續與三毒

38.五大金剛是五部經典擬像化而產生的？

- 五部經典藏傳佛教裡的擬像化或擬人化

39.五大金剛各有何特色？

- 五大金剛四部密續和五大金剛的關係圖五大金剛的比較

40.到底何謂「生起次第」與「圓滿次第」？

- 生起次第與圓滿次第生起次第與圓滿次第的差別何在？

41.體驗死亡是無上瑜伽密續的最大特色 - 體驗死亡如何體驗死亡過程？

42.如何可以一窺無上瑜伽行者的修行路徑？

- 時輪金剛密續時輪金剛密續的修行路徑「生起」與「圓滿」兩個次第的體驗

43.何謂「本尊」？

對金剛乘修行的意義何在？

- 本尊本尊的意義

44.什麼是本尊相應法？

- 本尊相應法本尊相應法的要點

45.如何觀想本尊？

- 本尊相應法的六個步驟本尊相應法本尊相應法的六個步驟

46.壇城是本尊居住的聖潔境域？

- 壇城壇城的種類

47.修行者與本尊的關係 - 自生壇城與對生壇城自生壇城與對生壇城的關係

48.金剛乘壇城的世界如何轉動？

- 二諦世俗諦與勝義諦的比較壇城的世界

49.氣、脈、明點是金剛乘身心系統的基礎？

- 氣、脈、明點氣、脈二者的關係

50.七輪：密集金剛密續的脈輪說 - 七輪七輪與體驗四喜的相關位置

51.五輪：時輪金剛密續的脈輪說 - 五輪五輪與七輪的比較顯現根本淨光心的方法

52.意識與氣是維持身心的兩大支柱？

- 意識與氣騎士與馬

53.氣有哪些類別？

- 五主氣、五支氣五主氣

54.解脫必經的祕密通道就在於中脈上？

- 智慧氣脈結的構造與特性

55.什麼是紅白明點？

是聚集於中脈的生命能量？

- 紅白明點紅白明點

56.不壞明點是含藏最細微意識的所在？

- 不壞明點不壞明點的特徵

57.紅白明點相遇是臨終者體悟心念本性的時刻 - 紅白明點相遇體驗紅白明點相遇的徵候

58.「菩提」一詞在金剛乘裡別有所指？

- 菩提你我的菩提不同

59.無上瑜伽行者如何練習停止粗重意識？

- 移動「紅白明點」瑜伽行者為何要移動紅白明點？

60.人體內有八個細微的物質明點 - 八個物質明點如何淨化八個物質明點

61.什麼是拙火瑜伽？

- 拙火瑜伽拙火瑜伽如何生起內熱？

62.粗重意識轉化為細微意識有哪些方法？

<<圖解無上瑜伽>>

- 氣瑜伽、四喜瑜伽、大圓滿法轉化粗重意識的三種常見方法63.寧瑪派最高的修行法門 - 大圓滿法無上瑜伽密續與大圓滿寧瑪九乘64.大手印如何開展無想的狀態？
 - 專注於一嚩舉派大手印的修行方法65.無上瑜伽所追求的二諦圓融是什麼？
 - 二諦圓融無上瑜伽的圓融66.什麼是空樂圓融？
- 如何達到？
- 先樂後空與先空後樂空樂圓融的兩種路徑到達空樂圓融的兩種路徑比較67.無上瑜伽行者如何體驗大樂？
 - 大樂四部曲體驗大樂四部曲68.慈悲可以加速「智慧的轉化」 - 慈悲慈悲的四個關鍵時期無上瑜伽的慈悲

<<圖解無上瑜伽>>

章節摘錄

導讀：你可以這樣讀「無上瑜伽」 - - 本書的十種主題讀法 Course 1：認識金剛乘 必讀
單元：1-10、43、48、49、50 什麼是金剛乘 (Vajrayana) 呢？

這點在一開始就必須弄清楚。

金剛乘被視為大乘佛教中的奧密教法，發展於大乘佛教的轉型期，深受印度大乘佛教「中觀派」與「瑜伽行派」的影響，並且融合了婆羅門教的咒術。

金剛乘以高度組織化的？

咒術？

儀軌？

本尊觀想等為其信仰特徵，而在實踐方法上強調？

口誦真言咒語（語密）？

手結契印（身密）和？

心作觀想（意密）。

【建議】單元1~10完整說明金剛乘思想的演進，其中包含了金剛乘的核心主張 即身成佛（單元3、4、5）。

另外，金剛乘重要的修行方法 雙修（單元10、43）、壇城（單元48）、氣脈明點（單元49、50）等四個議題的閱讀也非常有助於認識金剛乘思想的演進過程。

Course 2：認識無上瑜伽的核心主張「即身成佛」 必讀單元：3、4、6、13、17 大乘佛教認為成佛必須經歷無數次的輪迴之苦與生生世世不斷努力才能達到。

而金剛乘認為，在修行上如果能夠達到高層次的人，將擁有極高的證悟能量。

這些人瞬間獲得解脫是可能的，也就是在現世的身軀之下獲得解脫。

菩薩是誓願救度他人的修行者，稱之為菩薩，菩薩將等待眾生都獲得解脫之後，才尋求自我的解脫。

於是成佛的轉化過程必須生生世世不斷努力，與經歷無數次的輪迴之苦。

加速成佛之道的金剛乘就在大乘佛教的轉型期出現（約5~6世紀）。

金剛乘認為在修行上如果能夠達到高層次的人，將擁有極高的證悟能量。

這些人瞬間獲得解脫是可能的，也就是在現世的身軀之下獲得解脫。

【建議】單元3、4、6分別就即身成佛的「基本認識」、「修行次第」與「相關經典」做了說明。

單元13、17則指出「即身成佛的證悟基礎—意識」的重要性。

特別是單元13的文字說明與圖表解說，幾乎可以說是本書的主要輪廓，理解與記住其中的圖解內容，非常有助於整個無上瑜伽的認識。

Course 3：認識無上瑜伽最祕密的「雙修」概念 必讀單元：10、11、12、34、43、66、67

佛父佛母親密結合的「雙修」形式一直備受爭議，到底意義何在？

金剛乘認為每個人來到這個世界就是承受輪迴之苦，解決的方法就是從輪迴中解脫（即涅槃）。

輪迴與涅槃的關鍵都與愛欲有關，因為愛欲是生命的起源，也是達到究竟涅槃、終止輪迴的方式。

在密續的思想中，愛欲不應該受到壓抑，因為愛欲的本質與我們存在的本性有關。

於是金剛乘在邁向解脫的道路上，儘可能的利用欲望的巨大能量，全力地將欲念轉化為空性智慧，這就是所謂的方便之道。

【建議】閱讀單元10、11、12、34、43、66、67這七個單元後，對雙修的認識會較完整，同時可避免偏頗的誤解。

特別是單元66、67論及在進行雙修時人類體內的基本要素將經歷種種重要變化。

這是修行過程代表「生命力量的氣進入、停留、消融」於中脈的轉化結果。

透由人體的特殊狀態，體內成分的變化會導致意識細微程度的變化，此乃《無上瑜伽密續》最特殊之處。

Course 4：認識《無上瑜伽密續》的思想發展 必讀單元：13~26 以龍樹、提婆為首的「中觀學派」與無著、世親為首的「唯識學派」，並稱是印度大乘佛教的雙壁。

<<圖解無上瑜伽>>

中觀與唯識的見解都被吸納進當時密乘的發展過程中，並成為初期密乘的世界觀。

金剛乘的系統是在「充分認識空性與意識」的基礎之下，當證悟能量極高的修行者在面臨生、死與中陰身時，將透由《無上瑜伽密續》的技巧，轉換這些體驗成為覺悟的因子。

如果能夠認識中觀學派的空性與唯識學派的意識系統，對於無上瑜伽密續的修習將有極大的助益。

【建議】單元13~26連續十四個主題讓你瞭解整個無上瑜伽思想的演變過程，特別是單元26，比較「無上瑜伽」和「瑜伽行派」對「根本意識」見解的異同，以圖表呈現，雖然簡短，卻一針見血地點出兩者的細微差異。

Course5：認識無上瑜伽的核心力量「轉化」 必讀單元：9、20、23、42、62、68 金剛乘的修行特質是「轉化」，包含潛藏的能量轉化與意識的轉化。

這種轉化是可以無限地加速進行，修行者可以藉由心中的意象瞬間改變物質，有如夢境。

轉化的概念並非金剛乘獨一無二的修行方法，印度大乘佛教的一大學派「瑜伽行派」（亦稱為唯識學派），該體系談的轉化是「轉識成智」，將「八識轉化成智慧能量」（第20題）。

而無上瑜伽密續中教導的是如何「將粗重意識轉化成細微意識」，藉此開發證悟的能力（單元23）。但最重要的轉化是單元68所談的主題，該題完整說明了「慈悲能加速智慧的轉化」，建議讀者不妨細讀。

【建議】當體悟到他人的苦與痛，憤怒與瞋恨的負面能量就會漸漸消失，這是慈悲於精神層面的運用，金剛乘延續了大乘菩薩的心靈層面，並認為修行者對於空性有了正確的認識後，再生起慈悲眾生的菩提心，如此，在顯密圓融之前，有了「無我」（去除我執）的空性基礎，再加上慈悲的力量，便能加速智慧的取得。

請閱讀單元9、20、23、42、62、68。

Course6：透徹認識「本尊」與「壇城」 必讀單元：43~47 密乘的修行者稱自己的護法神為「本尊」。

本尊其實就是有關覺悟或是證得智慧的意義與過程，但這個意義與過程原本是一個抽象的字眼，在密乘中將這些字眼予以擬像化，並以佛的形式呈現。

如果沒有宗教信仰而是以單純的哲理去思考，觀想具象的本尊形式其實就是「抽象概念擬人化的圖像表現手法」，這也是本尊相應法的核心思想，同時是生起次第的重心所在。

【建議】在冥想過程中，本尊地位尊崇，祂被視為是信眾在情緒、感官、領悟與佛教誓言上的最佳模範。

在具體形象表現抽象概念這種理論之下，密乘堅信佛陀教導較高層級的密續時會轉化成本尊的形式，顯現於與修行者相互對應的壇城（音譯曼荼羅）內。

所以，徹底認識本尊與壇城是非常重要的學習課程，建議閱讀單元43~47等內容。

Course7：認識無上瑜伽的兩個學習階段：「生起次第」與「圓滿次第」 必讀單元：40、41

許多人第一次看到「生起次第」與「圓滿次第」這兩個名詞時，會有陌生、甚至神聖不可觸及之感。

其實它們的意思很簡單，生起次第指的是開始的發展階段（Development Stage），而圓滿次第是進階的完成階段（Completion Stage）。

在生起次第的禪修過程中，將觀想本尊像與壇城（曼荼羅）的技巧發揮到極點，其重要的細部程序是致力於開展視覺化的想像能力。

在完成的圓滿次第中，由之前的心理層面轉入生理層面的深層體驗，也就是由「想像階段」過渡到「真實的體驗」。

【建議】在閱讀 Part 4 最高密法「無上瑜伽」之前，建議先瞭解單元40、41的「生起次第」與「圓滿次第」，有了清晰的面貌之後可以進入更仔細的閱讀及更深的領悟。

Course8：認識與比對「五大金剛」的教法 必讀單元：35~40、42、50、51、60 特別建議研究唐卡藝術（Thangka）的人，能對五大金剛有深切的認識，這樣才能對圖像的理解由表層相狀進入深層意義。

西藏偉大的學者塔克桑（Taksang Lotsawa Sherab）將無上瑜伽分成三類：父續、母續與不二續，這是根據修行者在圓滿次第的灌頂所具備的條件來分類。

<<圖解無上瑜伽>>

金剛乘認為修行者的三大敵人是三種根本迷妄（三毒），它們是貪、瞋、痴。

《無上瑜伽密續》的父續、母續、不二續各有專長來應付這三種根本迷妄。

一般而言，父續主要適合瞋重的修行者，母續適合貪重的修行者，不二續適合痴重的修行者。

五部無上瑜伽密續的《父續》包括大威德金剛與密集金剛，《母續》則是勝樂金剛與吉祥喜金剛，《不二續》是時輪金剛教法。

【建議】本書提到五大金剛的單元非常多，分別是第35~40題、第42題，第50~51題，還有第60題。

如果想立刻有個清晰的輪廓，不妨先翻閱第39題，其主要的內容是談論五大金剛的個別特色與差異比對。

Couse 9：認識「氣、脈、明點」在無上瑜伽修習的重要性 必讀單元：49-67 解釋與分析「氣、脈、明點」是本書的重點章節，因為有著相當程度的知識厚重度，不易閱讀，所以我們總共拆解成19個題目來分析，藉此減輕讀者閱讀上的壓力。

雖然不同密續之間的說法略有出入，但大體上觀念相近。

無論是《時輪金剛密續》的五輪或是《密集金剛密續》的七輪都是源自於印度的輪脈觀念，兩者之間的差異並不大。

在密乘系統，「脈輪」結合人類身體就是一座「壇城」，這個概念再配合六大（地、水、火、氣、脈、明點），使得密續整個生理運作的概念更加完備。

而最後的發展是《無上瑜伽密續》，在該密續中認為透過瑜伽禪定技法，將心念專注於脈輪上，微細心識就有機會顯現。

【建議】優秀的瑜伽士熟悉體內的氣、脈、明點與其運作的方式，竭力淨化身體內會引起煩惱妄念的業力能量。

在這樣的學習中，自在運用氣、脈、明點的過程，瑜伽士將漸漸達到心氣不二的境界。

與氣、脈、明點相關的章節，由第49題起直至第67題，內容完整而綿密。

Couse 10：「慈悲的力量」能加速無上瑜伽的學習 必讀單元：68 慈悲（Compassion）一詞的意思是：深刻體會與悲憫他人的苦痛。

在佛教的概念與英文字面上的解釋是相近的，意思是「給予眾生安樂與解脫」，並含有「拔除眾生痛苦」的意思，也可以延伸至慈愛或悲憫他人的意義，這是佛教重要的核心概念之一。

而智慧（Wisdom）一詞，並非代表物質世界的聰明才智，而是體悟人生真理，透徹宇宙智慧的覺知能力。

「慈悲與智慧」是了解藏傳佛教金剛乘思想的重要關鍵。

【建議】慈悲是什麼？

如何生起慈悲？

慈悲對於修行密續的重要性為何？

慈悲可以讓「轉化」加速進行？

請看第68題。

如果你對於慈悲有深刻的瞭解與實踐，對於追求無上智慧將有很大的助益。

我們特別推薦第68題，很明顯地這是非常獨特，而且非常重要的單元，也請讀者比對《唐卡圖像表現與「抽象思想具象化」》單元，你會很驚訝慈悲與其發展是有著緊密的關連。

……

<<圖解無上瑜伽>>

编辑推荐

《圖解無上瑜伽：金剛乘最高密法·脫離輪迴的關鍵途徑》特色 十種主題閱讀法帶
你進入無上瑜伽的世界 完全圖解無上瑜伽祕密修行的路徑 比較剖析五大金剛教法的特色
系統整理從顯入密的修行理論和儀軌依據

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>