

超越生死的奧秘 喇嘛尊者¹

---《超越生死》一書，不乏警句，頗能觸動人類心靈深處，啓發悟機，增加道心，耐人省思。至文中（）內，乃個人借佛法之角度而加註的。

開場白

人的知識、思想、情感、見識、意識等，莫不有其盲點與死角，也就是所謂的「阿基里斯腳跟」。故孔子曰：「毋意、毋必、毋固、毋我。」佛法所以要去我執與法執之故也。佛教謂之見思惑、塵沙惑與無明惑，凡有惑者即有死角。只有達所謂的「一真法界」的「空無障礙」之境，乃能圓融無障礙矣。但卻堅定不移的自以為是一尤其是自恃的專業者更是如此。科學的不斷更新、進步，其實就是在不斷的以新知，否定舊知。如此日復一日，不斷能找到舊知的死角與盲點，也可說是在自我否定中成長。明日又如有新知，明日復明日，繼續如此循環不止。而在此日新月異的思維邏輯下，將如何找到永恒不易的「真理」呢？換言之，謂的「更新」、「進步」之說，就是不斷在「變」。而「真理」則是不變的原理、原則。試問不斷「變」中的邏輯，如何找到真實「不變」的真理？此易學所以有簡易、變易、不易之理；佛法有「三法印」與「一實相印」之理。乃謂不隨時日之變遷而有所不同的道理。

學習佛法的目的即在消融這些盲點與死角。佛法的本質不外一「空」字。「空」者，非不存在（non-being），其所以言「空」，乃在消滅執著、盲點與死角，所謂凡夫與外道，不外不能通知「空」之實義故。而它的撥遣的精義正在此。它的正面、積極義反為人所忽略。「空」字義蘊，簡言之：可以「緣起性空」四字含攝在內。「緣起」是「變」，「性空」是「不變」；二者同時存在，相融相入，超越對待與死角。亦即在所有的「變」，有一「不變」的存在。其實「空」含有無界限、無障礙、無盲點、無死角、事理融通，一切圓融無礙等積極的義涵。茲端就佛法而論，簡言之，有我空、法空，所謂「二空」之說也。詳言之，另又有十八空之說等，見《大般若經》。乃係佛法對「空義」之深刻且周全，為消除不同盲點所作之解釋也。所謂「十八空」者，固非「空」有如許諸多之差異？乃以吾人對「空」義，有諸多隔礙，不易驟然領解；故必從不同角度，及不同層次中，祛除其對「空」之偏差，而領解「第一空」、「畢竟空」的真義蘊也。今讀本書，若能秉持此正知正念，取其長以自受用，且知所歸趨也。

//

《永恆的奧義書》：

譯者序：「《奧義書》的智慧是印度智慧之海的無窮寶藏，...人生最大的恐懼却自於死亡。本書藉死神和年青的真理追尋者南齊開泰間的對話揭開了死亡的意

¹ 中國瑜伽出版社 1991 年

義（含奧秘）。凡物有生必有死，縱然具有無比的勇氣，最後也免不了為死亡所吞沒，因此誰能抵抗死亡？誰又能超越死亡？/喇嘛尊者承襲了偉大聖哲商卡拉的偉大傳承，本書即為尊者於日本、美國（夏威夷大學）等處所發表之演講集。藉著真參修的親身體驗，根據《卡達奧義書》，喇嘛尊者揭示了死亡的奧秘及超越生死之無上法門。」

喇嘛尊者出生於 1925 年，婆羅門世家，三歲時即在喜馬拉雅山受一偉大聖者啓蒙，先後參訪一百廿餘位大師與隱士。是世界著名的喜馬拉雅山瑜伽科學與哲學學院的創辦入、校長與靈性上師，並被邀在美國從事有心靈的研究。

「奧義書的意義是摧毀我們個體靈魂的無明，引導靈性追尋者獲得最高的智慧和完美的成就，以解開我們對物質世界的執著，對世俗誘惑的執著，對肉體小我的執著。」²「奧義書的教誨明白的指出從生死輪迴中解脫的道路。」「奧義書不是由學者專家針對個別的主題所寫的論述。它是永恆而非人為的智慧的寶庫。在書裡，我們找到了今生和來世生命偉大的真理，以及世俗生命的理想。...商卡拉稱它是《解脫經》或《明道經》，因為奧義書揭開、啟示了宇宙本體最高的知識---『道』（真理）。...具有真誠之心的真理追尋者，淨化他們的心靈為純淨的意識，就能切除生死輪迴的死結而達解脫。奧義書的主題是如何使世俗慾望之火完全消失並同時成就超越心智上體驗的自我了悟。」³

〈生命與死亡的奧秘〉：

「卡都奧義書敘述靈魂本自不朽的深邃高遠之形而上學的理論，並且包含了達到圓明自性實際方法上的指點。...主要重點是絕對本體超越的內在性，我們必須在今生來超越世俗的障礙。」「詳細記載著有關生命和死亡的奧秘。它說明了一切生靈業力和命運的法則，以及如何從悲傷和煩惱痛苦中得到完全的解脫。」「一個想要除掉自己慾望的人必須在今生今世，藉著自我的控制，提昇超越世俗的慾望。」⁴「一個為最高的真理準備隨時犧牲生命之人，當他面臨死神時，也毫不懼怕。每一個修行者走上禪觀和了悟之路前都必須有這種的心理準備。」「能由感官感知的一切事物都是短暫的，而在這個層面上的生命必定會死亡。...如果無法獲得最高的智慧和知識，活得那麼長命幹什麼呢？（金錢誠可貴，生命價更高，若為真理故，兩者皆可拋。）」「死後生命的奧秘，只能透露給不受塵世誘惑而亂了心性之人。」⁵//

〈修行之目的〉：

「最高的靈性知識僅傳授給渴望最深的修行者，他們具有高度的自制功夫以及崇高的道德修養。...具備從世俗的束縛中解脫出來（的）熾熱的渴望。」「我們

² 頁 5

³ 頁 7

⁴ 頁 10-14

⁵ 頁 17-23

應該找尋至高無上的真理和了悟永恆的本體。長時間的快樂終歸於單調枯燥無聊，伴隨而來的是沮喪，痛苦等結果。（不出佛法「無常」二字）」⁶

〈喜悅與逸樂〉：

「古聖先賢經過長期思辨觀察發現世俗的享受如過眼煙（「事如春夢了無痕」--東坡詩）。在物質...的逸樂，...都藏著不同形式的痛苦。（世間無常）...真正的幸福並不依據感官作用和它的感受。不為欲望束縛的人，即不再執著於名利的追逐。（欲苦：欲界的執著，凡有欲執皆是苦。佛法所謂「三有」：欲界有外，色界：四禪、無色界：四空，皆有苦--四禪、八定皆有苦苦、壞苦、行苦。）」⁷

「凡夫走在逸樂的道上，為本能的欲望和習氣所驅使；聖賢走在導向至善之路。選擇享受之路者，受野心和貪婪控制，心靈常處於黑暗無明裏。世俗的逸樂雖然誘人，但感官所追逐的目標都是變化無常的（觀受是苦、觀心無常），...無法獲得真正的幸福。」

「走在逸樂道上的人，對於真我真正的特性一片茫然無知（無明）。他們對真我（真如本性：真心）的本來意義根本無暇思索。他們對生命真相漠不關心，只相信短暫的世俗快樂（世俗人欲望之滿足：財、色、名、食、睡）。但只有少數人對生命生起厭離和戒慎恐懼之心。每個靈魂本能的渴望某些更高遠、更永恆的東西。（「朝聞道，夕死可矣。」寧可一日聞道，不可百千萬劫不聞真理。）」

「不幸的打擊往往促使靈魂的覺醒，（以苦為師⁸）...不幸的打擊是人類偉大的老師。我們遭遇的一切煩惱、困境、苦難，對我們都有長遠的幫助。它們喚醒我們內在的自性，同時打開心靈之眼（煩惱即菩提）。（否則）..我們就無法知曉世俗生命的真諦，也不會去追求至善、至真。明智的賢者深刻了解到世俗不過是短暫無常的舞台罷了。所以他們日夜匪懈的發展靈性的能力，並遵循...古代瑜伽修持的方法來掙脫世俗的漩渦。」

「不知道世界本來面目的人，都..沈迷於滾滾紅塵中（五欲：財、色、名、食、睡）。他們享受生命多種的樂趣。有朝一日他發現他所享受的都是虛幻不實的東西時，他就恍然大悟生命的真正目的，不在追逐這些享樂。當我們對一般人談及有關走向...修持，...會以輕蔑和異樣的眼光來看，因為他們以現有的世俗成就自傲，對（之）視為社會之殘渣。...宇宙大道才是他們（智者）一生努力尋求的目標，...整個世界都成為他們靈性修持而非感官享受的道場。」

死神說：「心靈被無知所蒙蔽的人，終日沈迷於財富和所擁有的一切中。...

⁶ 頁 25-29

⁷ 頁 37

⁸ 佛教用語。佛陀教導弟子們要以「八苦」（生、老、病、死、怨憎會、求不得、愛別離、五陰熾盛）為師。「苦」固為人所厭惡，但也變負面情緒為正面的向上力量，其反作用力更大，更有效力。所謂「相反相成」是也。如昇華作用。正如孟子言說：「天之將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂逆其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」老子言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」總言之，佛法所謂「無常」者，好者可變壞是無常，壞者也可變好，也是無常。如無「無常」，凡夫怎能「轉識成智」？怎能成佛？

落在死亡的陷阱裏，一再受到我的支配。（「我執」）「不斷的掉入死亡的陷阱裏，一再的受到我的支配。無法超越黑暗範疇，在生死苦海中不斷的浮沈。」

（「生死學」為一大學問，不為凡人所認知，無人肯修，反加鄙視之。）

「修行者若進入三摩地，超越死亡的領域，...處於這種最高的超越狀態，就如同撥雲見日一切了然於心。」⁹

〈形而上的死亡〉：

「除印度教和佛教外，一般天堂的觀念含有永恆的存在（的意義）。...在天堂的生命僅只維持一段有限的時間。」「根據印度哲學，永恆的天堂實際上是不可能的。（四禪八定含廿八層天，縱使八萬四千大劫的非想非非想，都未出輪迴，更遑論無想天的五百大劫了。）...根據吠陀哲學理論，天堂是無法是永恆的，因為萬事萬物都受到時間、空間和因果法則的支配，都是短暫無常的。」

「如果發掘自己天賦的本能而證得真知（不生滅的「真心」、「真性」。屬上根、利智者），即可辨明何者是永恆？何者會腐朽？..邁向生命（的）永恆喜悅的目標。不朽意指不隨任何因素而改變。任何隨著時、空而改變的事物都是會敗壞的。想要知曉永恆和不變者，必須在超越時間、空間和因果的領域裏去追尋。」

「先知們發現：不受時、空限制和超越因果律者即是生命至善和宇宙之根基。永恆、不朽、至上神性，超越了死亡的束縛。了解圓明的自性是永恆不朽、不生不滅的。¹⁰而其他都是會幻滅腐朽，...死亡並非完全的消失，而僅僅只是肉體上的改變。超越一切的變化，即是吾人內在不朽的自性。」

「一般人對於永恆不朽的狀態並無多大興趣，只要仍然熱衷於世俗的追求，即無法獲得永恆不朽宇宙大我的智慧。（一語道破「世俗諦」與「真諦」之異）...但是我們有多少人曾會專注精思於此呢？」

「在一個人能真正悟到永恆不朽的最高特質之前，他必須經歷不同階段的進化—肉體、心智和性靈。（身、心、靈三層次，或調飲食、調睡眠、調身、調息與調心。）...而這種了悟有賴不間斷深沈靜坐和三摩地的結果。」「為了親自體驗這種覺受，瑜伽訓練是絕對必要的。三摩地不可思議的體驗使靈性的修持者從死亡的恐懼中解脫出來。一個了悟自己圓明自性，並且掙脫了自我意識的狹隘感的人。（超自我？無我？）他就了悟到了宇宙不生不滅的大我。」

「靈性的追求者能自然地通過不同的考驗。...一般人都在追求渴望諸如金錢、名、位等外在的快樂，終於成為自己野心的奴隸。但是追求真理者之心靈無視這類物質的追逐。由於他的真誠、純淨和明辨的能力，他很容易領悟到真理。」

⁹ 以上〈第四章〉喜悅與逸樂 頁 38-42

¹⁰ 不生不滅有二：一者、離開生滅法的「不生不滅」；二者、不離開生滅法的「不生不滅」。佛法的不生滅中，不障礙生滅的緣起法。其「實相」乃無相（不生滅）與無不相（緣起）融合。故其度眾也，乃在世間的生滅法中做出世的不生滅法。其成佛也，具法身（體：不生滅），化（用）身，則有生滅。（報身則為。「用」是則不同於與生滅對立的「不生不滅」。

「絕對的真理沒有任何科學可以加以證明，因為它無法經由感官的覺知窺略一二和證明。我們內在不生不滅的大我也非感官和所能探知。（故必憑藉禪定、三昧，不由感官、思想、妄心，而由不動忘念的靈性、覺性的不斷超越徹悟：而得所謂的無分智別、自然智、一切智等）不朽的大道是比精細還精細。科學實驗及邏輯的討論無法顯示出最高的真理，因為它們有一定的範疇。科學家無法以他們的科學方法達成任何對於靈魂不朽和來世生命的具體結論。」「自有史以來，人類就不斷的探討死後生命的問題，但是真理無法由此類的討論而獲得，因為真理超越了感官的覺知。靈性沒有覺醒而停留在世智辯聰的層面，對於不朽的靈魂無法產生正確的啟迪，也無法使人信服。」¹¹（佛法有肉眼、天眼、慧眼、法眼與佛眼所謂「五眼」之說，科學最多只能達到肉眼與天眼的一小部份，遑論其他諸眼了，那是甚深三昧的境界之故也。參見〈四禪八定五眼與六神通〉）

〈云何自性〉：

「圓明自性，是非常精細，比最精細的還要精細，比最微小者還要微小，比最小者還要微小；它比原子的存在都依於稱為圓明自性的靈性本源。（就佛法而言之：此說仍屬色法的思維層面，與「一切唯心造？有本末之不同：無論色心，唯識認為均係種子的作用--含藏於「阿賴耶識」內），而它也是吾人存在真正的根本。修行悟道，此種強烈的渴望是很不容易發展開來的。此種渴望是很自然的從內心在心田的最深處湧起，有些人就懷有此種極為珍密的渴望。」¹²

「世俗人的念頭和慾望導致短暫無常的結果，...確信世間的一切都是變幻無常者就不會縱情於世俗的享樂。....不論是善、是惡，甚至於道德的高尚和正義的行為都無法產生持久永恆的結果。（一切功德、智慧與慈悲均要「三輪體空」，故天台宗有「事六度（著相）」與「理六度（不著相）」之別）...因為都在時間和空間的範疇裏。...天神等較高的境界，...也都會改變的。絕對不變的無法得自任何會變朽壞和短暫無常的事物中。一個人如何能期望由身、心不永恆的行為來了悟永恆的本體呢？（「有漏（煩惱）」與「無漏」之別，著相與不著相之差異在此。）所以想要提昇到永恆之境，必須將本身到非永恆的世俗世界上。（人法俱空）」

「圓明自性無法藉由感官加以辨識，它隱藏在我們的靈魂裏。它位於心靈的最深處，萬物存在之前它就已存在。它非常的精細、深邃和永恆，萬物存在之前，它就已存在，並且繼續存在於今日，與未來。（不拘時、空之別）（《老子》所謂：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天下母。吾不知其名，字之曰道。強為之名，曰大。」「無名天地之始，有名萬物之母；天下萬物生於有，有生於無。」佛法則謂「實相」，所謂「實相，無相、無不相」是也。其「無相」者，超乎時、空；「無不相」者，則在時空範疇內，

¹¹ 頁 45-50

¹² 頁 52

二者同時存在。與老子之說不同）若人欲了知此圓明之自性，則必須從事高層次瑜伽之修鍊。藉著集中和禪定的修習，吾人可以進入超越意識的三摩地境界，而親自見此永恆和不朽的自性。...超越了痛苦和快樂，哀傷和不幸，了知心靈深處的自性就超越了二元性和相對性。（超越兩邊的絕待思維）當真理的追求者能夠從生滅中（或曰「緣起」、「生滅」、「無不相」--「相(萬象)」分別出不生不滅（「性空」、「不生滅」、「無相」--「性(法性)」的永恆，他即了悟到自性的光輝。...此境界是一絕對的境界，無限的境界。」

「至上意識非遙不可及，我們不應從外在來追尋絕對的本體。而應從心靈的深處來感受它。我們須從較粗鈍的層次著手，逐漸的穿越靈性較精細的狀態，最後進入到心智最深沈的部份，在此我們會發現自性的國度。」

「靈性的渴望者本身具有堅定的決心，並且無畏的繼續他的修鍊，有一天就會超越妄想的泥淖，超越一切的哀傷、不幸和痛苦。」

「修行者...最內在的障礙就是自我這道自我（ego）這道牆。自我是非常的精細，它是自性的反影，它比感官、心靈和聰明少智還要精細¹³。大部份的人都無法想像還有超越它的東西。然而吠陀經典¹⁴的全部哲學都植基於超越自我，並且是神聖和不朽的絕對真實的本體。」（佛法講「實相」）

「清淨圓明自性的永不變易的本源是什麼？它是不具人格化的人，（法身無我，性空）...它可以任何不同的形象（報身與化身）出現來滿足具有真正虔誠之心的修行者的渴望。「至上意識」（法性、佛性：「無相」）是宇宙的靈魂。...（它）無特定的形象，他可以化成多種不同的形象（化身：「無不相」），現象界宇宙是它粗鈍的形象。它藉眾生眼來看，眾生耳來聽，眾生心來感受，它無所不在。（法

¹³ 《天台小止觀》中，乙、正修行：一、「坐中修」：（一）.對治初心粗亂修止觀，（二）.對治沈浮修止觀，（三）.對治便宜修止觀，（四）.對治定中細心修止觀：1.修止：「亂心既息，即得入定，定心細故，覺身空寂受於快樂。或能以細心取於偏邪之理，...皆生貪著，...若知虛誑不實，即愛、見二煩惱不起。」2.修觀：「若心猶愛、見，結業不自，應當修觀。觀於定中細心，...不執著定見，則愛、見煩惱業悉皆摧滅。」（五）.均齊定慧修止觀。二、歷緣對境修止觀：（一）.六種緣（行、住、坐、臥、作、言語），（二）.六種塵境：1.眼對色、2.耳對聲、3.鼻對香、4.舌對味、5.身對觸、6.意對法。1.眼對色：（1）.修止：「見順情之色，不起貪愛；見逆情之色不起瞋惱；見非違非順之色不起無明及諸亂想。」（2）.修觀：色即是空：「和合因出生眼識，..即當反觀念色之心，不見相貌，當知見者及一切法（本）是空寂。」色法如是觀，聲、香、味、觸、法等，亦復如是。附甲、「調和五事」：一、調飲食，二調睡眠，三、調身，四、調息，風：坐中鼻中息出入覺有聲；喘：結滯不通；氣：出入不細；（以上不調之相：守風則散，守喘則結，守氣則勞一若細其心，令息微微心易（入）定）息：不聲、不結、不粗，出入綿綿若存若亡，守息則定。五、調心（浮、沈、寬、急、澀、滑）。

¹⁴ 吠陀（譯為圍陀經），是婆羅門教和現代的印度教最重要和最根本的經典。「吠陀」意思是「知識」、「啟示」。廣義的「吠陀」文獻包括很多種性質不同的經典。（一）、「吠陀」：有四部吠陀本集中以《梨俱吠陀》最早，最初的部分可以追溯到公元前 2000 年時代，印度河文明的時期，雅利安人居住在印度的西北印度河兩岸的時期。最晚集結完成的為《阿闍婆吠陀》。著作吠陀的時代被稱為印度的吠陀時期。它使用比印度梵語更為古老的語言，稱為吠陀梵語。

（二）、梵書：梵書是以散文體寫成的關於吠陀宗教使用的各種複雜祭祀的講述和討論。

（三）、森林書：本質上和奧義書沒有什麼區別的一類著作，據說是「隱居在林中無法從事複雜的祭祀而代以冥思的老年人」的作品。（四）、奧義書：神秘主義哲學的著作，不再討論祭祀（或反對祭祀）。存世數量巨大。特別重要的有《歌者奧義書》、《廣林奧義書》等。

性：不離六塵，要當於六根門頭，不住相生心即是。）至上意識是宇宙的靈魂，它(指清淨圓明的自性)是靈魂的靈魂。具有此清淨圓明自性觀念者，即知至上意識。...在自我感（ego）後面的就是清淨圓明的自性（Atman），吾人肉體的駕馭者。...無知的人視死亡為畏途，他們認為死亡時一切都幻滅了。他們不知道自性是不生不滅的，他們對死亡的恐懼是緣於他們的無知。」「圓明自性遍滿虛空無所不在（法性遍一切處），它潛藏於一切眾生之心中。（佛性）...倘沒有人身（有身體即為「身見」若無身體，即為孤魂，既有此身，要當知「身安道隆」，善加調適之。），是無法了悟到此清淨圓明的自性。...只有人才能體驗到最高絕對的真理，至上意識超越了思全之範疇。」¹⁵//

〈第七章永恆的喜悅〉：

「絕對的真理超越了一切的現象存在，一切用感官所覺知的事物都是相對存在的顯現，（離不開緣起的條件，如時、空等條件）...為有條件的存在。（生滅心所感知的世間自然不離生滅法）...彼此都是相互依存在二元對立的領域裏，我們無法發現永恒不生不滅的絕對本體。（法性即是不生不滅的空性）」「現象世界中的萬事萬物都在時、空的範疇裏。...只要有時間，就有空間，超越時間和空間的界限後，我們能達到絕對不受限制的絕對真實狀態。（佛法稱之為實相）」「這個宇宙的形狀和大小是相對的，...時間的觀念也是相對的，完全由觀測者所處空之速率而定。（唯心所現）...只有絕對的本體是唯一超越的時空的真理。...此絕對的真理是不生不滅，無始無終並且無所不在。（不出六根門頭：不即六根門頭、不離六根門頭）...此宇宙絕對的本體是無所不能和無所不知的。（應該說無知而無不知的超越兩邊--如佛的法身遍一切處，一無所在，無所知；但報身與化身則隨緣應化，無所不能）...只研讀經典是無法幫助吾人悟道的（「解」而不「行」，只是說食、數寶，與己無關。此學術之於人生真理「無關痛癢」之故也），修行者必須以有限的生命真參實證才行。（「解」與「行」、「證」相應，借有限生命證得無限的真理—蓋念劫圓融之故）」「情欲之念不斷的升起，它束縛住吾人的心靈，造成我們的煩悶不樂。...只要我們的心靈尚為對世俗的懸念和渴求所困惑煩憂時，即無法享受到最高的愉悅—至上的喜悅。（悟道的喜悅）...但只要一旦體驗過後，將永不忘懷。靈性修行者所有的渴望，就會得到最後的滿足和最後的成就。」¹⁶//

〈如何了悟真我〉：

「卸下了肉體這層外殼，了悟的靈魂就進入了永恒...的殿堂，...清淨圓明自性...只有真誠熱望並努力不懈的人，才能知曉。..幾乎所有的人對自身（本來面目）為誰？都認識不清，更覺得和自己的真我沒有多大關連。...賦予生命和活力的是我們真正的大我（本性）。..當肉體腐壞分解後，靈魂却永不毀朽。肉體的形

¹⁵ 頁 52-56

¹⁶ 頁 61-67

象歷經不斷的生死變化，但圓明自性却永不變化，永不受影響。...真正的我超越了一切騷擾和變化。對自性（本性、佛性）體認不清者，在生命中遭受到痛苦折磨，因為他們將內在的『真我』與無常的『肉身』以及身體的覺知認同。」「古聖先賢...了悟到真正的自性本不生滅，本自具足，本無動搖，（佛法講「自性」¹⁷、「無我」：人無我與法無我。）而世俗的一切事物都是在短暫生、死無常中變化。清淨圓明的自性是一切聰明智慧的源頭，它永恆存在；不受一切外在變化因素的影響。在變化萬千的世界裏，只有它保持永恆不變，那就是真正的自性。」「構成宇宙萬象本源的最高法則，唯一的真理是永恆的。我們真實的自性也是永恆的，它不受生、死變化的影響。」「粗鈍的感官無法覺知它們的存在，唯有經由靈性真覺方能認知。...自性是滅不掉的，火不能焚燒它，水無法浸濕它，¹⁸武器無法戳穿它，死後肉體可能火化掉，但是靈魂卻繼續永恆的存在。...靈魂藉著肉體來完成它的目標後，就把它拋棄而換上一個新的肉身。」「真正的自性可能藉著不同的肉體和不同的形象顯現出來，它本身卻是無形、無名的。...能了悟自性的人，就永遠遠離了痛苦、憂傷和不幸的折磨。...人首先應該了悟他自己真正的自我，其餘的也就迎刃而解了。」「智者棄絕世俗的逸樂，故能免於世俗的束縛。當了悟世俗的事物無法給他們喜悅和幸福，也無法使他們免於對死亡的恐懼時，厭離心油然而生。」「欲求世俗短暫享樂的人若不是無知就自欺。放逸於感官刺激者，猶如飲鴆止渴，應戒慎處之，否則即會遭受痛苦折磨。一切的痛苦、災難皆因無知而來。而幸福和喜悅則來自對真知的體驗，真知的體驗帶來無上的喜悅。」

「一個人寧可死千百次，但卻不可以在無知的狀態卑賤的活著。如果獲得了真知，人自然就可超越世俗的層面，這種人是很有福的。一個人到達生命的最終目標，他即完成了世俗生命的使命。...世人倘若了解來到此世俗目的是為了明心、見性，而此世界和其他萬象，只不過是達到此目的之橋樑。那麼他很容易掙脫悲傷、苦痛和對死亡的恐懼。想要得到解脫的人，在今生今世必須奮戰不懈，以期早日使自己得到解脫。...本體是永生、不生滅和永恆的。如果我們能了解此永恆，無始無終和永恆不變易的本體是我們聰明才智的根源。」

「現象界的存在有三種要件：亦即時間、空間和因果關係。（這些不外「緣起」二字而已）...能提昇自己並超越這三種狀況的人就會發現永恆不滅的自性。（超越「緣起」，乃能達到「性空」）...這個世界受到時間、空間和因果定律的限制，任何存在時間範疇內的事物無法保持靜止不動，因此，它必須隨著進化的過程而成長；衰敗和死亡。」「人的本來面目是永恒不朽的。他是無限、無始也

¹⁷ 六祖《壇經·般若品》：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法，」

¹⁸ 《莊子·大宗師》：「且有真人，而後有真知。何謂真人？古之真人，...入水不濡，入火不熱。古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。...其耆欲深者，其天機淺。古之真人，不知說（悅）生，不知惡死（超越生死）；...利澤施於萬物，不為愛人。（執取於愛人而利澤萬物）...若伯夷、叔齊...是役人之役，適人之適，而不自適其適者也。（逍遙自在，非取悅於人者。）」

無終。鐵石般的壁壘把人禁錮在自我中心裏（即我執），...純淨、真誠和不間斷的參禪靜坐帶引人走向沒有生死的最高真理之處。」「只有在超越時間、空間和因果的領域裏方能找到永恒和不朽。」「唯物主義（如科學，有外物存在）的生命和思考的方法是完全受到時間、空間和因果等的限制。」「自性是永恒不會變異的，它潛藏在心靈的深處，所以很難捉摸。...必須有敏銳的智慧、純淨的心靈和敏銳的辨別力。所有真理追尋者的目標是達到最高的目標。真正的追求者是不會滿足於相對變易的世界。（無常非最後的真理，而是真常。）」¹⁹

〈第九章意識的本源〉：

「此絕對的真理，見證本體，無法由任何科學方法證實之。因為科學的觀察和實驗完全依靠感官的覺知作用（科學或可解釋其中一部份的問題，但它無法解釋所有的問題；尤其有關生命或靈魂深處者。）...此見證本體，...它是超越了感官、覺知、心靈和自我感的範疇。使我們感覺到外在目標的這股力量是與感官目標完全的不同。（二者絕不相應²⁰）」

「靈性的修行者對經典上有相的知識都必須加以超越，才能進入無形無相的靈性之洋裡。」「絕對的真理，見證本體，無法由任何科學方法證實之。因為科學的觀察和實驗完全依靠感官的覺知作用。...見證本體，...它超越了感官、覺知、心靈和自我感的範疇。...科學的法則和概念無法使位於我們心靈最深處的見證本體顯示出來。」「科學只能處理感官覺知領域的事物。它無法解釋真我的秘密，科學結束時，哲學就開始了。事實上哲學是比科學更具系統化和組織化的研究。...哲學卻是一個整體不可分割的知識。它接受科學上各個不同部份的結論，有組織、有系統將其連成一體，而產生出超越科學範疇的真理。因此如果我們想要了解內在如如不動永不變異的本體，我們不應過度藉助於各種不同枝節科學的研究。我們應該參究自己（迴光返照自我）。找尋、發掘他是誰（禪門所謂「本來面目」）？他是什麼樣的人？如果他能來參研哲學，將會顯露出自性（Atman）的知識。...靈性的追求者會發現圓明自性是無始無終的...無生亦無死。...不生不死的本體是超越了開始和死亡。...生命的精髓本自完美，我們無法感受到它，那是因為我們沒有反觀內視內在真正不朽的特質。...要了解我們個體生命中圓明自性的無限潛能，須要長期不斷的修練和無比的耐心。.....一旦領悟其中的真義，就會走向完美。...因此也是一切智慧和知識的根基。我們可能認為可以藉經驗和觀察從外在獲取知識，但是我們外在却無法放射出真正的知識。真如、體驗來自於內在。..圓明自性本自存在每個人的心中，但我們須付出努力的代價來認知它。...一旦我們悟到了自性，一切的知識都呈現在我

¹⁹ 頁 70-80

²⁰ 《莊子·秋水》：夫自細視大者不盡（如管窺天，以蠡測海），自大視細者不明（細菌非肉眼可見）。..夫精粗者，期於有形者也（顯於外者，五官可感知者，多為有形）；無形者，數之所不能分也（虛空豈可分也？）；可以言論者（言語、文字可議論的），物之粗（粗迹）也；可以意致者（思想、意念所及者），物之精（精微奧妙）也；言之所不能論（口欲言而辭喪），意之所不能察致者（心欲言而慮亡），不期精粗焉。（言論、思想均無法達到）

們的眼前，生死的奧秘也得到解答了。」「真我本自不死，即使肉體不在後，它們繼續存在。肉體的小我是粗鈍的媒介，它潛伏在自性裏。當身體毀壞後，肉身精細的本體仍然不變。...但是內在的真我卻是不變的。...死亡是身體而非靈魂的習性。」²¹//

〈第十章 無常的世界〉：

「不變的自性存在於每人心中，它是永恆的真理。往心靈深處努力的探索即可發現它的存在。...悟道之人，是我們此生唯一奮鬥的目標。如果你渴望得到它，並以虔敬之心來淨化和集中你的心靈，你一定會達到這個目標。」「地球上的每一件事物都很膚淺和短暫。我們的意識是如此的迷茫，我們的心靈是如此的有限，聰明才智也如此的受到限制，使我們仍然心懸世俗之物，始終跳不出這一個牢籠。但是智者的眼界超越了世俗微不足道的痛苦和快樂。」「他見真理存於萬物之中，也清楚的知道真理的莊嚴偉大超越了世俗的快樂與痛苦。」「自性超越了語言、文字。永恆的真理無法單靠研究經典而獲得，...當人的思想念頭停止，心靈完全純淨之時，絕對的本體方才呈現。...如果僅靠研究經典就可開悟，那麼研究過的人照說都應該悟道了。科學的方法花很長的時間來獲得某些知識，但是它有一定的範圍，超越了這個界限。科學就無能為力了。知識份子談論至上本體都只是在玩弄文字或僅是口頭禪罷了。...見到自性，但不是經過思維，而是由一顆無比坦誠的純淨和集中的心靈而得。...要達到悟道之境還須輔以知識才能水到渠。具有分辨世俗和靈性知識的能力是自我了悟的第一步，否則必將一事無成。」²²//

第十一章至上本體及其與宇宙之關係

「業力之繩有三條細索---較粗的是行為，精細的是思想，最精細的是慾望。業力意指行為、思想和慾望。斷除堅強的業力之繩，不只是行為的控制和淨化，同時也要消除雜念和慾望。」「藉禪定的修持思想雜念的細線也被移走。了悟到自己本來面目，才能把最精細的慾望之繩完全剷除。在這之前人都受到業力的束縛，沒有人可以逃避業力的束縛；但是悟道的人就不再受束縛了。」「瑜伽的修持能將業力法則直接導向靈性的完美，幫助修行者心靈的集中，並喝開心智和肉體上潛藏的力量，又能引導他的心靈與宇宙本體合一，幫助吾人從物質的束縛中獲得進步走上解脫之路。」²³

「若能越過心靈、智力和自我範疇而進入到真下喜悅的境界，他即得到永恆的解脫。身體、心靈和智力不過是自我爲了要得到體驗和滿足某些欲望的工具。」²⁴

〈第十三章〉上帝就在你心中

「靈性的修持者進到生命最深的層次，而發現到了最精細的一自性一生命的至

²¹ 頁 84-90

²² 頁 93-96

²³ 頁 109

²⁴ 頁 113

善境界。...感覺超越了身體，心靈又超越了感覺，智慧又超越了心靈，再越過去就是一切所不能及之自性。...因為自性是最深處的自我，靈性修持者應從內在而非外在來追尋此靈明之自性。」²⁵

「我們的五種感覺器官是接受外界訊息的主要門戶，個體的自我也藉此而與外在世界接觸。此五種感官是出入的門戶。」²⁶「一旦瑜伽行者截斷一切感官的感覺後，外在世界對他而言就完全不存在了。外在世界只有當與自我感這連在一起方才存在。」²⁷

「瑜伽行者控制他們的智力、心靈和感官其主要目的是要達到圓明自性之境。不斷的以圓明自性來觀察和靜坐的人很容易融入到圓明自性裏；並且不受後有。...」「靈性的修持者必須不斷的從事靈性的修持，唯有如此才能體驗到圓明自性。」²⁸

「人類的身體劃分為五個層次：粗鈍的肉體層次，生命能量層次，心靈層次，智力層次，和喜悅的層次，這五個層次的最內層為圓明自性。...肉體層次是最外面一層，喜悅層次是最內一層。圓明自性超越了這五個層次並與它們不相關聯。藉著不執著的修練和逐漸向更深層次不斷的深入，最後修行者才能了悟他的自性。」²⁹

「當心靈經過薰陶和鍛鍊，變得更精細和集中，它就會變成達到解脫的工具。一切經典知識的目的都是幫助修行者從無明的陷阱中拯救出來。」「靈性的知識，體驗和禪定的修持是關鍵所在。只有靈性知識而沒有不執著之心，對靈性的修持沒有多大的用處。修行者應該逐步的控制感官，然後集中心靈。能有堅強的集中、靜坐就能引導修行者進入三摩地的殿堂。」「但是如果強烈的切望集中，這些集中的障礙一定能被移除。...因此修煉者一定要付出最大的心力做好心靈的集中。在自我了悟的道上，上蒼的恩典(如阿彌陀佛的他力法門)是幫助修行者移開最深層次無明的最殊勝的禮物。...修行者把自己身心都準備好了，至上的恩典就降臨了。虔誠、純淨、信心、真誠是幫助靈性的修行者驅除無明達到自性的崇高德行。」³⁰

「在三昧的境界裡古聖先賢了悟到最高的真理。...無法由聰明智慧來了解。經邏輯推理而得來的道理不能稱為上蒼(佛)的啓示。上蒼的恩賜是來自三摩地的超意識的狀態。奧義書的先知首先了悟到此項真理，後來也只借助邏輯推理來解釋他們於三昧中所得的正等正覺，俾使一般人亦容易理解。」「真正的大我無法由感官覺知，因為它們無法揭發其奧秘。」「真正的大我無法由肉眼見到，因為它是超越了感官、心靈、智力的範疇。只有純淨的心靈才能證悟之。」當心中一切污垢被滌除乾淨，圓明自性就自然呈現出來。...當了悟了三摩地的喜

²⁵ 頁 122

²⁶ 頁 123

²⁷ 頁 127

²⁸ 頁 135

²⁹ 頁 139

³⁰ 頁 161-163

悅，他的自我感就轉化成至上的喜悅，清淨圓明自性的光輝從內在世界放射出來。...見到了至上本體，瑜伽行者即進入不朽、永恒喜悅的狀態，並得到最終的解脫，超越宇宙一切變動法則的人，不再受任何事物的束縛。因此他了悟到人類生命最終的目標。開悟的聖者能夠帶我們達到此最終的目標。

當一切覺受都從感官收攝回來，歸於寂靜時，當心靈波平如鏡而思想念頭也不干擾到心靈時，即能了悟光明的自性，喜悅的曙光也從地平線上升起，此即是三摩地的狀態。...超越了物質和心靈世界的範疇，並非死亡，而是同一、一體的境界。...經由瑜伽的修持、靈性的歷煉，內在顯現出一片寧靜、祥和，了悟的光明終將來臨。

瑜伽意指一種禪定和觀想的過程。瑜伽是自我控制，即是將心靈從外在的事物中收攝回來以達到心靈寧靜和最佳平衡的狀態，藉著自我控制即能成為真正的瑜伽修行者。從事瑜伽的修持者須要堅強的意志力，因為感官、情緒和欲望是很難調伏的。此外，若無老師的引導，本身也沒有強烈的修持渴望，是很難有所成就。

靈性的渴者保持內在最佳的平衡、控制心智和感官，使言、行、思維上能得和諧統一，即能達到心靈平衡的最高狀態。厲行嚴格的自我控制，靈性的修持者並非形同草木，它只是控制一切的感官和心智的力量，將其轉化到更高的層面。...瑜伽修習的第一步是培養對至上的渴望以及對物質渴求的控制。對世俗的不再渴求，更高層次的追尋方才開始。...不達目的絕不終止。