

密法

釋迦牟尼佛為特別的弟子所給予的教導，透過掌握心中原始的覺性，來接觸真理、超越誤解，得到解脫。由於此覺性（又稱智慧）堅固不摧、譬如鑽石（金剛石），所以關於此覺性的教導（密法）被稱為「金剛乘」。金剛乘中，掌握生理對心理影響的相關知識，而更輕易地去操作覺性的教導，則被稱為「無上密」。而記載密法的文獻，則統稱為「密續」。

無上密的分類

無上密意指佛陀為深受肉體本能的慾望所束縛之眾生所宣說的教導，根據其文獻行文風格與教導內容，一般可分為三大類別：無二續、母續與父續三大類，其傳統的分類方式非常多元與繁雜。依知名學者康楚·羅卓泰耶的看法：無二續指的是《時輪根本續》，而母續則以《勝樂輪續》、《喜金剛續》和《大幻化網續》為代表，父續則以《密集金剛續》、《大威德金剛續》與《真實名經》為其代表。

無上密的重要文獻

《密集金剛》

屬人間第一部無上密的文獻，相傳為釋迦牟尼佛為無法放棄王宮逸樂之「因陀羅菩提」國王，所宣說的教導；「密集」意指其融會、集合、蘊藏了一切諸佛不宣之秘。此文獻的修行技巧，以「淨化生命」為主，如此來開展出生命的潛能，走向覺悟。依照此文獻所指導的禪修技巧進行訓練時，所要觀想（冥想）的象徵性形象（本尊），一般稱為「密集金剛」。

《勝樂輪》

屬重視生命「安樂」潛能的無上密法門，記載透過操控生理的不同層次，來讓修行者體會細微的喜悅，走向覺悟的過程。

無上密的修行方式

無上密的修行方式是禪修，包括心理性的禪修與生理性的禪修。這些禪修往往框架在兩個「次第」（步驟）之下：生起次第與圓滿次第；前者多以心理性的禪修為主，後者則多會結合部分的生理訓練。

在藏傳佛法的框架中，圓滿次第是透過控制「胎生人類」的生理機制，來達到更快產生智慧的目的；無上密的思想體系，有完整討論此相關主題的論著，代表性著作是第三世大寶法王寫的《甚深內義》。在此框架中，無上密認為胎生人的身體核心是「明點」、「氣」以及氣所行走的「脈」，共三個核心。

無上密主張，透過冥想於實際的練習，對「氣」產生控制，並解開「脈」的打結、斷截等處後，能夠在掌控自心上有極高的進展。我們體內有三條主要的脈：中脈、血脈與精脈，還有無數細微的脈。而在部分典籍中，中脈被認為是凝聚智慧之氣的道路。

無上密的修行結果 經由無上密的修行順序，學人會經過四個階段生心理共構的經驗，古稱為「四喜」：喜、勝喜、離喜、俱生喜；最後會到達「大樂之果」。

🕒 修訂版本 #1

★ 由 Admin 建立於 2025-11-11 07:37:48 UTC

🔧 由 Admin 更新於 2025-11-11 07:37:57 UTC