

南 華 大 學  
宗 教 學 研 究 所  
碩 士 論 文

熱與樂—「軍荼利」圖像及敘事中的身體

The Heat and the Bliss: The Body of the kundalini's  
Pictures and Narratives.



研究生：謝兆逢

指導教授：明立國

中華民國 一百零三年 一月

# 南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

熱與樂-「軍荼利」圖像及敘事中的身體

研究生：謝兆達

經考試合格特此證明

口試委員：  
林文國  
李凱文  
陳瑞慶

指導教授：林文國

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 102 年 12 月 19 日

# 禮敬明師五國先生

時起 講事 經情 道恩 之白 敬酒 擲杯 時停 時長 百杯  
三巡 象儀 及阿 師我 不席 勸舉 字思 但地  
酒符 莫紫 貴其 亦覺 河君 君居 席及 願日  
後號 學音 為師 悠然 東題 莫惜 眉有 此時 人更  
盡田 社區 故曲 一第 神方 己摘 今重 不杯 有久 飲之  
野野 區人 曲曲 第第 神神 方方 己己 摘摘 今今 重重 不不 杯杯 有有 久久 飲飲 之之

# 熱與樂—「軍荼利」圖像及敘事中的身體

謝兆逢

南華大學宗教學研究所

## 摘 要

印度瑜伽傳統，透過一系列特殊的身體技法（body technique）喚醒沉睡的軍荼利（*kuṇḍalinī*），傳入西藏後，形成藏傳佛教的吐默（*tummo*）修行方式。其間，在文化交融下，改變了一些樣貌，本文試圖以身體感的認識方法，藉由傳記文獻中的相關敘事，剖析「拙火」所引發的種種身體經驗，並經由拙火圖像的分析，探討拙火的修行方式，從印度到西藏；從文化觀點的社會身（social body）到主體經驗的物質身（physical body），是如何的被呈現於圖像的象徵系統之上。

宗教理念的身體實踐往往和當地傳統醫學有密切相關，不同的醫學傳統，因為對身體認識的方式各有不同的文化因素及背景，從而導致分歧的認知與實踐系統。對於身體圖式的運用也是如此，其中呈現了一定程度的文化自主性。

本論文將以身體主體性觀點結合文化脈絡下的象徵性意義來切入，以期達到文字敘事與圖像敘事的一種互文性對話。由身體實踐與文化經驗而來的各種修行圖式，除了在宗教本身所具有的觀點外，也將回歸實踐經驗的面向來解讀與檢驗，並且成為身體的觀眾，來觀看內在的展演。藉著這種回溯式的參與經驗，對於宗教上特有的修行圖像，希望能夠提出具有建議性的認識方式。

**關鍵字：**軍荼利、拙火、身體感、身體技法、吐默、回溯式參與經驗

## Abstract

In Indian traditional yoga practice, *kuṇḍalinī* is awakened by specific body schema, which has become the Tibetan *tummo* practice after being adopted in Tibet. The features of the practice have changed by different cultures, which have also afforded various physical experience owing to the differences in natural environment and social culture. This thesis intends to analyze the physical experience and body sensation of the *kuṇḍalinī* syndrome based on biographical literature and other related essays, and to investigate how practice styles of *kuṇḍalinī* are symbolized in graphs and illustrations in India and Tibet, and in social body and physical body by analyzing graphs and illustrations of *kuṇḍalinī*.

Religious physical practice is frequently connected to local traditional medicine. Owing to different understandings of the body that is attributed to different cultural backgrounds, different medicinal traditions are commonly seen which produce diverse learning and practice systems. It is the same for body schema practice, which also reflects cultural independence to certain extents.

The discussion in this thesis is based on the subjective viewpoints of the physical body, in combination with symbolic meanings of all aspects in culture to gain smooth connections between written and graphic narratives. In addition to religious viewpoints, the *kuṇḍalinī* illustrations derived from physical and cultural experience should also be explained and analyzed by practical experience in order to gain spiritual insights into its physical appearance. By means of such retrospective participation experience, the author expects to provide constructive methodology for further understanding of graphs and illustrations in religious practices.

**Keyword:** *kuṇḍalinī*; body sensation; body schema; *tummo*; retrospective participation experience

# 目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iii
表目次.....	V
圖目次.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 名詞釋義.....	3
第三節 文獻探討與相關論述.....	5
第四節 研究方法.....	13
第五節 研究範圍與限制.....	21
第二章 藉假修真的通道—脈輪的群像.....	22
第一節 軍荼利的覺醒與吠陀醫學觀點.....	23
第二節 拙火圖像與藏醫觀點.....	42
第三節 拙火的比較觀點.....	47
第四節 脈輪存在與否的現代意義.....	56
第三章 身體圖式與療癒.....	59
第一節 拙火行者的視覺圖像.....	59

第二節 療癒敘事.....	68
第三節 文化的差異下的身體圖式.....	76
第四節 身體圖式與療癒.....	79
第四章 熱與樂—身受感的探究.....	93
第一節 敘事外的身體.....	93
第二節 敘事內的身體.....	94
第三節 身體內的展演.....	97
第四節 身受感的比較.....	118
第五章 結論.....	121
第一節 結果與討論.....	121
第二節 認識的方式.....	124
第三節 身體主體經驗的回饋.....	127
第四節 未來研究方向.....	131
參考文獻.....	133
中文部分.....	133
英文部分.....	145

# 表目次

表 2-1 印度瑜伽的七輪象徵總表.....	29
表4-1 視覺景象問答表.....	101

# 圖目次

圖1-1 身體感的研究範疇界定圖.....	4
圖 1-2 觀看方式示意圖.....	15
圖 1-3 圖像學操作過程示意圖.....	16
圖 1-4 敘事分析結構圖.....	19
圖 1-5 研究架構圖.....	20
圖 2-1 能量雙蛇.....	23
圖 2-2 瑜伽三脈七輪圖.....	25
圖 2-3 海底輪.....	25
圖 2-4 生殖輪.....	25
圖 2-5 臍輪.....	26
圖 2-6 心輪.....	26
圖 2-7 喉輪.....	26
圖 2-8 眉心輪.....	26
圖 2-9 頂輪.....	26
圖 2-10 Shiva/Shakti .....	35



圖 2-11 毘濕奴的腳印·····	35
圖 2-12 佐欽壁畫局部·····	43
圖 2-13 佐欽壁畫局部·····	43
圖 2-14 藏傳三脈四輪圖·····	43
圖 2-15 佐欽壁畫局部放大·····	45
圖 2-16 藏傳佛教五脈輪圖·····	48
圖 2-17 藏醫五脈輪圖·····	48
圖 2-18 五輪塔圖·····	53
圖 3-1 <i>Tripundra</i> ·····	62
圖 3-2 <i>Urdhwapundra</i> ·····	62
圖 3-3 修帶與六灶印圖·····	78
圖 3-1 身體圖式比較·····	63
圖 3-4 揚陀羅圖·····	80
圖 3-5 妙用定第十九頌圖·····	85
圖 3-6 旋蓮式·····	85
圖 3-7 火焰式·····	85
圖 3-8 妙用定第三十二頌圖·····	85
圖 3-9 獅子解脫法·····	85
圖 3-10 希瓦身印·····	85

圖 3-11 幻輪獅子式.....	86
圖 3-12 瑜伽獅子式.....	86
圖 3-13 蜘蛛式.....	87
圖 3-14 龜式.....	87
圖 3-15 彎刀式.....	88
圖 3-16 弓式.....	88
圖 3-17 孔雀式.....	88
圖 3-18 妙用定第二十八頌圖.....	89
圖 3-19 浮蓮式.....	89
圖 3-20 降蓮式.....	89
圖 3-21 妙用定第二十七頌白鵝翎.....	89
圖 3-22 印度斯裏賽勒姆 (Srisailam) 寺外牆浮雕.....	89
圖 3-23 順行妙用定第十八頌圖.....	90
圖 3-24 鼓式.....	90
圖 3-25 海螺式.....	90
圖 4-1 浸濕布衣.....	110
圖 4-2 拙火經行.....	110
圖 5-1 理解方式示意圖.....	127

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

記得有一年在禪宗的道場，師父開了一些書單，其中有一本就是《密勒日巴大師全集》，從此密勒日巴就成為我精神上的導師。由於當時對佛教各教派並沒有太深入的了解，因此也不太清楚教派間的藩籬，但事後覺得禪宗師父竟如此推崇密宗的大師，頗令人玩味，畢竟一者以「空」立宗；一者以「有」立派，「破」與「立」之間，在表法上存在著許多差異之處。

接觸藏傳佛教之後，便深深為其蘊含的豐富文化樣貌所著迷，但對於其繁複的事相儀軌，個人還是比較喜歡禪宗樸實無華的教法。在這一段困頓、迷離的學習過程中，其中支持我繼續探索下去的力量，就是來自於密勒日巴的啟示。過了若干年，一次在山上參與法會，時值寒冬，冷風吹得我直打哆嗦，在場有一位只穿著紅背心的喇嘛，吸引了我的目光，而我的思緒則飄向了密勒日巴……。經由私下請教這位喇嘛，果然「拙火」<sup>1</sup>是他修持的重點之一，這是對拙火修行者的初次接觸，內心也因此興起了想要修習的念頭，但由於藏傳佛教的教法著重次第，而且因緣也始終無法具足，對於此法總是緣鏗一面，因此又花了十幾年的等待，才真正得以和它碰面。

之後，一位來自印度的喇嘛，指導了一些屬於印度瑜伽中幫助拙火升起的呼吸法，又興起了筆者探索拙火根源的念頭，因此，又學習了印度瑜伽。對於二者之間的異同點，一直以來就想深入了解，藉由本次論文的撰寫，剛好可以滿足筆者長久以來的好奇心。本論文所欲探討的問題，可分為以下四大方向：

### 一、拙火修行圖的流變

以拙火修持而言，印、藏二地雖然方法相似，但在身體實踐背後的理論基礎與展現出的象徵圖像，卻有很大的差異。例如拙火圖像，二地各不相同：印度瑜

---

<sup>1</sup> 拙火為藏傳佛教一種特殊的修行法門，藉此拙火的升起行者也將產生大熱與大樂的覺受。印度則將拙火視為一種原本存在於人體的能量。

伽的圖像左右二脈猶如交纏的靈蛇，傳至藏地後變為平行中脈的直桿；印度瑜伽的七輪，傳至藏地後卻只強調其中的四輪；而且脈輪內神祇<sup>2</sup>與「種子字」<sup>3</sup>及其象徵物，運用上也有所差異。為什麼需要變更圖像？背後有什麼意涵？這是值得探討的議題之一。

## 二、文化差異下的身體圖式與身心經驗

比較印、藏二地的身體圖式<sup>4</sup>（body schema），外貌姿態呈現高度相似，但文化的差異下，身體技法<sup>5</sup>（body technique）的運用時機與功用，似乎也產生了一些變異。

同樣地，行者雖然以同樣五種感官知覺來感知，但他們所「看、聞、聽、觸、嘗」到的感官經驗，卻可能呈現各自文化與時代的特色。這種建構在結合文化脈絡的多重感官身心經驗，即是本文意欲探求的「身體感」；而經驗的敘事，常透過象徵系統予以呈現，不同文化可能賦予其不同的意義。經由這種身體感的認識方法，探討拙火，從印度到西藏，感官經驗的文化觀點，是如何的賦予其意義；而身體作為經驗的主體，是否也影響著文化的觀點？此為本文將予以探討之議題之二。

## 三、拙火與療癒

拙火中關於氣脈的訓練，印、藏二地的文本中均提及具有祛病延壽的功效。而且古老的宗教常與當地傳統醫學有密切的相關，例如道教與中醫的關係，道士們可以藉由醫學傳教，隨著「長生久視」<sup>6</sup>的宗教理想，在長期的人體實踐下，將

<sup>2</sup> 脈輪內神祇，為類似道教身內神的概念，從《太平經》五臟神的觀念，發展至《黃庭經》為三部八景二十四神，認為人體各部位都有神靈居住，修道之士能存思體內神真，五臟真氣調和，不會有疾病，甚至可以得道登真。印度軍荼利瑜伽與藏傳拙火定，脈輪亦各自有神祇。

<sup>3</sup> 種子字的梵文為 *bija*，本意為植物的種子，引申為含藏、能生之意。是一種以梵字或藏字表示的符號，用以代表本尊的存在。由此字亦可幻化出本尊，故稱為種子字。藏傳佛教常以མཛེན་མཛེན་མཛེན་三種子字作為淨化身口意三業及修持金剛誦之用。藏傳拙火瑜伽常以ཏཱ་མཛེན་མཛེན་分別位於頂喉心臍四輪之中觀想之用。

<sup>4</sup> 此處身體圖式為針對宗教修行目的而言，組織肢體和安排身體的各部份，藉以達成修行上的目的。本文身體圖式是指：印度瑜伽傳統而言就是瑜伽體位法；藏傳拙火的身體圖式，稱札龍或幻輪，早期中譯本多以體功、拳法稱之。

<sup>5</sup> 本文中的身體技法包含了身體圖式外，呼吸、飲食等有助於拙火升起的方法，也涵括在內。

<sup>6</sup> 「長生久視」出自《老子》五+九章：「有國之母可以長久是謂深根固祇，長生久視之道。」久視為耳目不衰，藉以比喻長壽之意。

所得到的寶貴經驗回饋到中醫學上，甚至道士們在養生方面的知識，還指導著中醫學的發展。

因此，無論是瑜伽與吠陀醫學，或藏密與藏醫學的相關，就拙火的脈輪系統與療癒的功效而言，宗教與傳統醫學之間是否也呈現出高度的相關性？這是值得探討的議題之三。

#### 四、身心經驗對修行圖的認識

對類似拙火圖像的宗教修行圖像的認識，以一種回歸身體主體性的觀點，是否有助於理解？這是可以探討的議題之四。

本論文將以上述方向，進行內容的疏鑿與開展。

### 第二節 名詞釋義

爲使本研究所探討的相關名詞之意義更爲明確，茲將重要名詞的概念解釋如下：

#### 一、身體感

身體感不僅是感官覺受的層面，而是將這種多重的身心經歷放在文化的脈絡下讀取其背後的含義。如同余舜德在身體感的研究主張：

用「身體感」一詞以強調「身體經驗」（而非較狹隘之感官經驗）之研究的原因，除了因為身體經驗常是多重感官的結合，並考慮有些身體經驗的項目，難以從五種感官來定位，且牽涉到獨特的文化概念與感知方式，因而需要一個能夠呈現身體經驗乃「多重感官」、「融合文化」之新理論概念。另一方面，身體經驗乃是身心的結合，因而採用「身體感」……並將身體感定義為：身體作為經驗的主體以感知體內與體外世界的知覺項目（余舜德，2008a：15）。

經驗既與身體實際運作有關，又與身體運作時的自體覺知有關；它既與過去所積澱的身體習慣相關，又涉及身體透過當下感知模式的調整轉換技術，展開另一種時空序列、另一種實在感受的向度。換句話說，「身體感」既不等於純粹內

在的情緒感受，也不等同於外在物理或社會文化脈絡運作的客觀身體，而是介於兩者之間的身體自體感受，伴隨著第一人稱身體運作的經驗而發生（龔卓軍，2006：52）。

事實上，本文並非意圖分割文化的身體與主體經驗二者，而是強調感知有所側重。實際運用於圖像分析時，二者皆可作為分析的主要觀點，孰輕孰重則應當因地制宜。至於二者的研究範疇界定，如圖1-1所示。

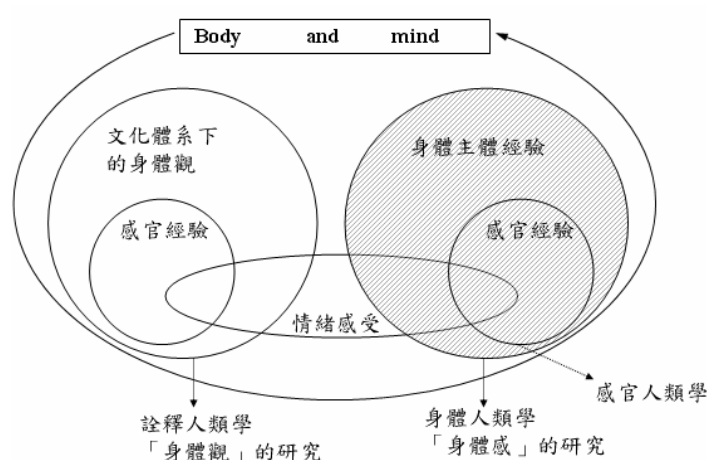


圖 1-1.身體感的研究範疇界定圖（改繪自余舜德身體感的研究說明圖）

## 二、身體圖式（body schema）

人們最初把「身體圖式」理解為我們的身體體驗的概括，能把一種解釋和一種意義給予當前的內感受性和本體感受性。身體圖式應該能向我提供我的身體的某一個部分在做一個運動時其各個部分的位置變化，每一個局部刺激在整個身體中的位置（Ponty，2001）。這種偏向生理學所主張的身體圖式逐步轉向身體圖式的第二個定義：身體圖式不再是在體驗過程中建立的聯合的單純結果，而是在感覺世界中對我的身體姿態的整體覺悟，是格式塔（Gestalt）心理學意義上的一種「完形」。但是，這第二個定義受到病理上的反例（如幻肢現象）的挑戰，因幻肢現象患者仍然有完整的身體圖式感受。

梅洛龐蒂（Merleau Ponty，1908-1961）認為身體朝向它的任務存在，是一種表示我的身體在世界上存在的方式（Ponty，2001：138）。換言之，欲達成某種目的時，身體圖式會以某種方式，整合肢體，以達成目的；此時身體圖式呈現出一種動態空間的意向性。本文中身體圖式定義為運用種種控制鍛鍊身心的，以成就其宗教理念的身體技法。如：瑜伽體位法；藏傳拙火的札龍或稱幻輪、六魔輪或稱六事體功法等，早期中譯本多以體功、拳法稱之。

### 第三節 文獻探討與相關論述

本章的主要目的在探討本研究有關主題之理論，並針對國內、外學者所發表之相關文獻進行分析與瞭解，以作為本研究之理論基礎。以下將以：圖像研究及其延伸議題、「身體感」相關議題、身體敘事研究、其他相關研究等四類進行文獻的相關探討。茲敘述如下：

#### 一、圖像研究及其延伸議題

從整體上來看印、藏二地的繪畫表現，印度教藝術經常是宗教哲學的象徵、圖解與隱喻。印度藝術表現受各宗教教義哲理的約制，並非一般人民審美觀照的體現，如：重沉思尚內省的佛教，宗教藝術的表現則強調寧靜平和；重宇宙論尚生命力的印度教，其藝術表現則富於動態與變化；受印度教的影響而密教化的佛教，其宗教藝術則轉為繁複燦爛（洪莫愁，2004，2006）。事實上，關於密教的起源，學界眾說紛紜<sup>7</sup>，因而，很難就此定論，印度佛教的密教化是受印度教的影響，但密教化的佛教，其藝術表現轉為繁複是無疑地。文中說明印度藝術最顯著的特徵是象徵，藉由「符號」來傳達宗教訊息與意義，此時藝術是作為宗教代言之用的配角。

至於西藏繪畫藝術則融合了中國內地、印度和尼泊爾的繪畫技法，創造出富

---

<sup>7</sup> 根據呂建福《密教論考》認為密教的起源歸納有五種說法：吠陀說、土著說、道教說、混合說、大乘說。之所以產生這些不同的看法，原因在：對密教的定義有歧異，和對密教的整體認識不一。西方學術界一般以為古代印度存在著一個與正統宗教相對的密教，稱坦特羅教（Tantrism）或以印度和佛教中同時存在的具有共同特征的諸左道教派來指稱密教。東方學術界一般把密教看做佛教的一個概念。

於裝飾效果、色彩鮮艷的藏族繪畫風格（李冀誠、丁明夷，1993：88）。位於西藏魯康寺的神祕修行壁畫，及清宮留下的圖像秘本，是本文中藏傳拙火圖像的主要取材處，可以明顯看出西藏繪畫中流露出的中、印繪畫風格表現。

再者，談到印、藏二地的圖像象徵。早期佛教藝術中禁忌出現佛陀形象，而以其生平密切相關的象徵物暗示本尊的存在，如：菩提樹、台座、寶塔、法輪、傘蓋、足跡等，即所謂「不在之在」的手法（王冬梅，2005：139）。巽伽王朝統治期間建造的巴爾胡特（Bharhut）窣堵波，刻畫了釋尊生平事蹟的浮雕，然而，釋迦牟尼從未以「人」的形象出現過，當時的思維應是：佛陀已涅槃，早已超越生死輪迴，不能再以人形出現；或是，信徒對佛陀的高度崇仰，以至於認為平凡的人形不足以表現佛陀，只能使用象徵符號代替（洪莫愁，2006）。描述佛陀本生<sup>8</sup>的巴爾胡特浮雕中，以法輪代表佛初次說法；以窣堵波（*stūpa*）<sup>9</sup>象徵佛的究竟解脫；佛的足跡代表轉輪聖王的標記。諸如的印度教徒對於毘濕奴的腳印或濕婆的性器也同樣展現出象徵崇拜的情形。

從一些史前岩畫可見，日與月的圖像可說是，各地普遍存在的一種圖像，象徵史前人類對自然界的崇拜現象。劉惠萍（2010）在《圖像與神話：日、月神話之研究》一書中認為日月圖像除了是一種傳統神話思維的體現外，可能有其產生的時代背景與心理機制。透過模擬「天」的圖像，以達到「通神」的原始巫術心理。隨著陰陽思想的盛行，可能也被賦予了調和陰陽的功能與意義。在藏傳佛教中的日月形象，除了搭配神祇使用外，還能用來形容人物，作為一種地位的象徵，如密勒日巴的「二大心子」<sup>10</sup>：象徵日的岡波巴、如月的惹瓊巴。

關於印藏文化中的色彩研究，徐偉（2010）的〈美術作品中的色彩〉提到印度的女性至今仍然使用一種稱為「朗格利」（Rangoli）的地畫，用來來表達對客

<sup>8</sup> 本生(jataka)為記載佛陀成佛前的前世故事。《佛地經論》：「先世所受生類差別名為本生。」敦煌石窟中即刻有大量的本生故事題材的作品。

<sup>9</sup> 窣堵波（*stūpa*）原為墓塚之意，為一種塔的形式。傳入藏區後，在寺院中常以善逝八塔的形式，表現佛誕生處、成道處、轉法輪處、及神變調伏外道、和合僧團、降伏魔軍、示現涅槃等一生八種事蹟。

<sup>10</sup> 堪受佛法心燈的承繼者；足以弘揚法教的重要弟子。



人的歡迎或吸引財神，為來年帶來財運。色影繽紛的朗格利表達著對幸福生活的一種感激和祝願；白色代表純潔；紅色代表豐收；黃色代表財富；綠色則代表植物種類的繁多。但是真實生活的代表色並未完全等同神祇理想世界的象徵顏色。

再者，提到藏傳佛教造像藝術，觀念上受在地的宗教—苯教的影響外，漢民族與印度系統在空間色彩的概念也一定程度影響其造像藝術的表現，因而在顏色的使用上可謂相當多元。例如：善妙蓮華（1986）在〈西藏佛教圖像學〉一文提及息、增、懷、誅四種佛行事業與顏色的使用關係。伊爾·趙榮璋（2000）提到五大神靈系統，各神靈系統均有其不同的色彩標識。以及苯教將宇宙分為上部「天界」白色，中間「贊界」紅，地表和地層以下為「綠界」設為藍。並定東方白色，南方為黃色或藍色，西方紅色，北方為綠或黑色。對藏傳佛教對宇宙方位的色彩定義和理解有極大的影響。

李源盛（2000）在〈藏傳佛教繪畫藝術美學原理之研究〉一文提到：以紅、黑、白、黃、綠以分別表現五毒的觀念，調伏轉化成清淨的五佛五智，亦說明藏密染淨不二的思想。但在氣脈的修行觀想上，並不盡相同。張駿逸（2006）於〈藏傳佛教造像色彩與方位相關性探討〉一文合理地解釋為什麼即使是五方佛的方位與身色也有不循體例的時候；可以知道身色、方位之間的關係並非一成不變，顏色僅能作為識別的參考。對於佛像身份的辨識應配合身形、手印與持物才不致誤認。

思考印度宗教藝術的象徵符號，就不能忽略索緒爾（Ferdinand Saussure）的符號學論說。對於語言符號與象徵性符號，索緒爾（Saussure）則認為象徵符號（symbol）有時候被用來指涉語言符號。這樣去使用象徵符號一詞與語言符號的武斷性相抵觸。象徵的一項特點是它不完全是武斷的；它不是空的，因為它暗示著意符和意旨之間存在著一種自然關係（洪莫愁，2006、吳潛誠總編校，2002：80）。

榮格（Carl Gustav Jung）曾將象徵（symbol）與符號（sign）這兩個字作出區分。他認為：象徵是一種神話性的隱喻，它一隻腳涉足於此，另一隻腳則處於無

限之中，因此它是指向於超越。而符號卻是單純地指向此間某個特定的事物（李子寧譯，2006：200）。但在符號單純地指向的背後，往往是經由文化現象長期孕育約定俗成的結果。

象徵意義來自人之賦予，宗教圖像是人爲的創造，自然投射出信仰者之集體人格。就像「十字架」爲基督教典型的象徵記號，故基督教徒爲「十字架之民」；而「八卦」作爲台灣民間信仰的典型象徵，其意義與功用實際反映在其信徒活生生的風俗習慣中，因此稱這些善男信女爲「八卦之民」（董芳苑，1996）。如同「卍」字對於佛教徒。透過這些圖像的媒介，也達到凝聚信眾的效果，在這一層次下宗教圖像的額外效應可說與圖騰制度有了一些交集。

涂爾幹（Durkheim）認爲圖騰是個符號，表達和象徵了圖騰本原（totemic principle）或神的外表可見形式，同時也是氏族的標記這兩類事物。在其《宗教生活的基本形式》中說：如果沒有符號，社會感情的存在就不穩定（芮傳明、趙彩惠譯，1998：263）。也充分說明了宗教圖像持久凝聚信眾感情的功能面。

李翎（2007）在其《圖像與佛典：藏傳佛教流行的供養像式研究》一書中認爲所謂的「印—藏傳統」，反映了西藏佛教文化與印度的淵源關係，但容易產生的誤會是，藏傳佛教造像可能被看作是印度造像的一個分枝，而不是一個獨立的文化體系。但文化本身有其一定的自主性，雖然後弘期藏區的造像樣式與佛教理論，都受到印度的極大影響。作者要說的是，任何一種異域文化在進入到另一種民族的文化背景之後，就會生成一種新的內涵，並成爲一種獨立形態。應該將「藏傳佛教圖像」作爲一個完整的文化體系考慮。除此之外，也應該具備縱向的時間概念，才能瞭解圖像的前後關係。

## 二、「身體感」的研究方面

人文社會學科對於身體的關注，從人觀身體觀到感官，關於身體的各種議題，方興未艾。人類學從詮釋人類學的文化身體到身體人類學的身體主體；從單一感官經驗到「身體感」的全面視野。學界把身體視爲分析的主體來研究，探討種種以身體爲中心的觀點，如余舜德從 1997 年〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案

的研究〉開始，就一直關注身體與文化的課題。文中提及身體乃表演者，「我」為觀眾。視身體的修練為一種文化展演，這種因個人身體的經驗，反而成爲一種回饋建構文化認知的表現，同樣可見於余舜德（2002）〈從人類學身體與經驗研究的觀點來談醫療史之研究〉一文：體驗形成的觀念進一步成爲文化知識形成的基石。基於內在經驗所建構的文化觀念，進一步從能量的「體驗」，轉變成能量的「思辨」（余舜德，2002：291）。

慈溪的個案提醒著醫療人類學家於研究其他文化的民俗醫療時，需要深入瞭解研究對象的醫療主張是否如慈溪冷熱醫學的例子一般，建立於日常生活非常基本之身體感的基礎上，而非於具有明顯異文化獨特性之「文化觀念」上（余舜德，2003a）。以文化感知身體的方式而言，作者提供了研究其他文化的傳統醫療時，很好的反思角度。因爲醫療總是以人的主體經驗指導著醫療文化的發展。

顏學誠以漢人社會爲對象，並以丹道修煉中的身體爲田野調查的主題，發表多篇關於身體人類學的研究。在〈跳躍旋轉：一個身體主動性的討論〉一文說明身體人類學是對過於強調文化概念的詮釋人類學的修正。在詮釋人類學的傳統中，身體亦是被討論的題目。但是，詮釋人類學特別著重「身體觀」，強調不同文化有著不同的身體認知與操作方式。在「身體觀」的研究中，身體只是被動的等待文化體系賜予意義，不同的「身體觀」展現出每個文化獨特的地方性身體型態。身體人類學企圖突破詮釋人類學的觀點，強調了身體本身的主動性（顏學誠，2001a）。文中提出一個反思點：如果說跳躍旋轉的自發動作並非是意識的作用，那它是否是文化的？對於身體本身的主體性提供了很清楚的實例。

文化可以是認知的概念（結構論中的『能指』signifier），且包括概念詮釋的對象（結構論中的『所指』signified）。透過學習，文化可以告訴我們該如何感覺。但氣感的產生是先於文化概念的（顏學誠，2002）。因此修煉產生的身體經驗是具主導地位的。我們經由身體從而經驗這個世界，認識這個世界，這是一種「體現」。

蔡璧名（2011）在〈「守靜督」與「緣督以爲經」——一條體現老莊之學的身

體技術〉一文中，將「緣督以爲經」與 Marcel Mauss「身體技術」一詞做連結，說明「緣督以爲經」是受社會文化的浸潤與影響，且可經傳授及爛習而獲致的身體實踐（頁 2）。從另一方面來說，之所以「緣督」而非「緣任」，也可能是身體主體下的經驗傳承。

廖炳惠（1993）於〈兩種「體」現〉一文，根據新歷史主義的觀點，考察敘事 (narrative) 中身體與政體；個體與社會身體的交感與形成過程，身體與文本因此是密切相關的，不僅文本是身體，身體也靠文本去體現、現形，將社會身體內蘊藏的政治潛意識納入作品裏，再以作品影響讀者付諸實現，進而塑造、改變既有的個人與社會身體。藉由文化中的神話敘事賦予身體權力，成爲政體合法化的依據，並藉由一連串象徵性的手法，進一步達成政治目的。

林淑蓉（2012）於第四屆國際漢學會議發表〈疾病、身體與主體性：精神疾病與文化療癒的會遇〉一文，以精神分裂症患者爲主體，從個人的疾病敘事文本來探討身體、疾病、與自我的關係。藉以理解患者在其疾病形構過程中身體經驗及與社會相互的關係。並對患者如何使用各種不同的文化療癒方法，治療疾病或增進自我理解。在此過程中，精神疾病與文化療癒所交會出的特殊身體經驗，如何被解讀與詮釋，將成爲理解身體、主體性與認同的重要脈絡。

### 三、敘事相關研究方面

丁敏（2005）的〈佛教文學的文本敘事分析〉，先取用《雜阿含經》中「瞋恚對治鬼」的文本分析敘事的意象，展現出以不瞋對治瞋恚心的中心意涵，如同楊義所說：「意象的功能在點醒故事，它就是故事的眼睛（楊義，1998：341）。」；又取中國志怪故事《宣室志》中的一篇〈求心錄〉，分析該敘事的內在結構由三個內在脈絡所構成：失心—求心—驚心。以高波認爲：敘事結構在方位關係和序列關係上所呈現出來有三種模式：串珠式、剖面式、拼貼式（高波，1997：103）而言。文中環繞與「心」相關的故事來進行敘事與寓意的分析，從二則「串珠式」的故事結構，建構作者以「心」爲主題的「拼貼式」的論文結構。

針對身體的敘事研究方面有：許德金、王蓮香（2008）在〈身體、身份與敘

事：身體敘事學芻議》一文認為身體敘事學，不應忽視身份在敘事中的作用。

聶素民（2012）在〈論奧威爾小說的身體敘事及其價值〉一文藉分析身體欲望的壓抑焦慮與身份投射的負面作用，發現小說中身體敘事的不同藝術價值。

林義淳（2011）〈當運動的身體不再健康——一種病痛經驗的觀看與敘說〉透過作者對自己身體病痛的經驗與敘說，反思隨著醫學的高度發展，身體不斷被分割而零碎化，往往造成身體不自覺的消失。相對於現代醫學以偏蓋全的視角，傳統醫學的特色在於重視個人體質的殊異，因而，身體的主體性思維一直被保留在傳統中。

賴怡潔（2012）在〈書寫、經驗與身體感——以當代飲食書寫為考察核心〉中提到如何理解經驗文本的產生。「飲食」不單只是日常活動而已，是個人於飲食情境中、與所喫食的食物發生關聯的生命事件，從經驗而至書寫應與寫者身體那不可逆反的經驗情境有關。這種不可逆反的經驗情境，如同一種身體圖式的意向性，朝著身體所欲求的目的地展演。

#### 四、其他相關研究

楊偉湘《密宗瑜伽的修煉——阿南達瑪迦在台灣之發展歷程與社會實踐》（2006），作者從社會學觀點探討阿南達瑪迦從印度傳入台灣後，所產生的種種轉折與危機。由於此文側重的是社會學立場，因而未見，其對於該宗派的密宗拙火加以深入介紹。

劉正平（2008）〈張伯端的悟真篇與密宗拙火定範疇之比較〉一文，以道教內丹修煉，對比密宗氣脈修法上，確實有其相似之處。張伯端援用易學、儒學與佛學，充實丹道理論，企圖達成「教雖分三，道乃歸一」，見聞《悟真篇》，「可因一言而悟萬法也。」的理念（劉國樑、連遙注譯，2011：26）。作者於道與密二者之間，也和張伯端一般，異中求同，欲求會通；但同中有異，更是二者各自存在的價值。由於此文以會通為目的，因此局限於《悟真篇》與密宗拙火定的相似處，無法全盤站在單一功法上探討。而且《悟真篇》提及「火」，為「火候」之意，是煉丹過程中，意念的鬆緊之意；和密宗拙火定，單就「火」的意涵來看，

是有其不同之處。

蔡秀卿（2010）在〈敘事與救贖：晚明《誦念珠規程》圖像中的與神聖會遇〉中提及透過「誦作」之圖像與敘事的意涵，及其象徵，使讀者跨越時空與神聖相遇。

綜觀上述相關研究文獻，如同余舜德所說：人類學家過去常討論之聖/俗、純潔/危險、冷/熱等認知的項目(categories)。在這些過去以「心」的範疇處理之文化認知概念，若被放在身體感知的面向重新審視，皆可發現其過去未曾受到注意之身體經驗的面向，及這些身體經驗的焦點所形成之體系性關係（余舜德，2008a：14）。羅正心在〈「體現」的文化觀點：以氣功為例〉一文中也認為：以體現的觀點研究中國文化，當我們進入身心經驗，或者可以瞭解中國深層的文化思想（羅正心，2000）。

總而言之，身體經驗的主體性思維對於原本根源於身體經驗的深層文化，提供了另一種體物的視角。

根據文獻探討後，發現一些與本研究相關的議題，可進一步探討。包括：

- 1.種子字包含的日月字符，其間是否有相似於模擬天象，以通神的象徵意義？
- 2.拙火圖像中顏色與身體經驗的關係？
- 3.在軍荼利瑜伽中手印與咒音是很重要的一環，何以傳到西藏後不再強調？
- 4.脈輪內的幾何圖與顏色與五輪塔觀比較？
- 5.拙火中蛇的意象—宗教與療癒的意涵？
- 6.食物對於拙火的升起的影响？印藏二地觀點是否不同？
- 7.從火祭的外供到拙火的內供討論。

以上這些問題，將依其屬性納入論文中一併探討。

## 第四節 研究方法

本研究旨在探討「拙火」在印度、西藏二地、脈輪圖像的流變；及身體經驗的敘事比較，以期了解不同文化下對於同類圖像的不同表徵；對於同類身體技法引出的身體經驗有何不同？以人類學的觀點為主軸，在方法上以人類學、圖像學與敘事分析等研究方法為主。聚焦於圖像與身體經驗的符號展現，在「隱喻性的敘事」中，發現內含的文化生命力。

本章共分為三小節，依序為方法進路、研究架構、實施程序與流程，茲分別敘述如後。

### 一、方法進路

#### (一) 圖像學區分法

在宗教場景下，往往充斥著許多的圖像，容易讓人以為是背景忽略它，有時渺小的只是個符號，也難以注意。有時又美得像藝術品，讓人誤以為它只是裝飾。卡西爾說：人不再生活在一個單純的物理宇宙之中，而是生活在一個符號宇宙之中。語言、神話、藝術和宗教則是這個符號宇宙的各個部分。又說人擁有以物質客體形式存在的肉身，但同時人又是尋找意義的符號動物(animal symbolic) (E. Cassirer, 1985: 33-34)。但如何挖掘符號的意義？就如藝術表達論所說，就是把藝術作為真理揭露的一種活動 (龔卓軍, 2006: 136)。

「讀」圖的策略，有「讀出」(exegesis)也就是從圖像中讀到什麼，以及「讀入」(eisegesis)即研究者將某觀念讀進圖裡 (李建民, 2009: 560)。余舜德提到：身體技能的課題讓我們觸及物質文化研究時，常提及「讀入」(read into)及「讀取」(read from)的對比。從建構論的立場，物的特性乃是從文化的角度解讀的結果，是我們將文化讀入物中。建構論只強調「讀入」而忽略「讀取」能力的面向，也使得它忽略體物入微於物如何獲得意涵的過程中所扮演的角色。物的特性與功能於不同的文化或不同時代，即常被人們以相當不同的方式認識或運用 (余舜德, 2008a: 26-27)。

依符號學而言，系統決定意義，如同馬奎（Maquet, Jacques）提出：在脈絡M中，符號A代表主體X的意指B（In context M sign A stands for signified B to subject X.）（Maquet, Jacques, 2004：135）。同樣地，對於圖像的理解也應置於文化脈絡下加以考量。如何理解拙火修行者的身體主體經驗所建構出的圖像？研究者的主體經驗可以提升體物的能力，這種研究者身體主體經驗可以將某經驗讀進圖裡，更可將修行圖像的深層意義讀出，對於主體X的意指B也可減少誤解。

在本文中圖像研究方面，就理論而言採用維托·特納（Victor Turner）的「象徵理論」以及圖像文化人類學的「完形圖像」觀念；而實際操作方法參考凡·史特拉頓（Van Straten）的圖像學區分方式。分述如下：

象徵作為一種文化的符號，如何獲得並給出公認的或個人意義的過程，即為特納（Turner）「過程的象徵學」（金澤，2009：267）。特納象徵理論提出三種強調：「兩極性」（polarity）、身體經驗、把個人當作行動的單位，強調個人的獨特性，情緒、動機的獨特性。象徵的兩極性指出，象徵所具有的兩極性意義，一極是來自於社會規範的指涉，另一極是來自於象徵的形體特質的指涉，跟他對身體經驗的強調有不可分的關係（黃應貴，1998：308，314）。

在利用畫幅來表達情感時，使用的是一系列的技法形式，但在表達文化意義的時候，卻只能在文化物體的完整表達上下工夫，即利用畫面的有效邊際，把文化事物完整地表達出來，稱為「完形圖像」。圖像文化人類學的圖像語言的完形圖像不需要從情感圖像中得來的任何技巧，而是一種從人類文化的景象中完整地表述和理解文化圖像的能力（吳秋林，2010：173）。

由完形圖像的概念衍生一種觀看的方式，類似於空間算式（the formula of space calculation）或者空間演繹法（space deduction）。當觀看者面對前方的圖像提問：「你究竟象徵什麼？」的時候，圖像會很簡單的回答我們：「答案在我背後。」既然前方的圖像意義和問題會被後方的圖像所回答，這就構成了意義解釋的矢向性，這種意義解釋的矢向性剛好和空間感建構的矢向性相反相成，更構成了圖像象徵的自我詮釋架構（陳懷恩，2008：115-116）。參見示意圖（圖 1-2）以「修正



喻圖」<sup>11</sup>作為例子解釋之。

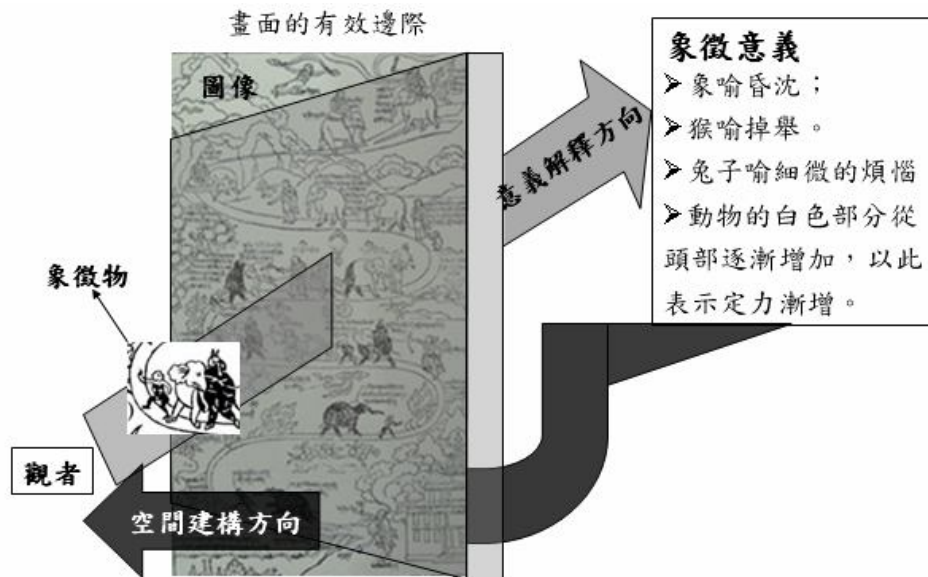


圖 1-2 觀看方式示意圖

資料來源：改繪自陳懷恩（2008：115）。

實際操作方法參考寇普·許密特 (Kopp-Schmidt) 所整理的「圖像學操作過程」，及凡·史特拉頓 (Van Straten) 的圖像學區分方式，操作次序與區分方式如圖 1-3 所示。在步驟 1 只對現象作描述；在步驟 2 圖像學的描述及解釋，猶如特納兩極性意義的社會一極；步驟 3 圖像學的詮釋，則為強調身體經驗的另一極。

<sup>11</sup>「修止喻圖」在一些藏傳系統佛學院的壁畫可以看見。西藏的禪定教學傳統用調伏象的過程比喻九種定境：最初住、正念住、覆審住、後別住、調柔住、寂靜住、降伏住、功用住、任運住，也稱「九住心」。因此，修止喻圖又稱「九住心圖」；也有稱「十象圖」藉以和禪宗「十牛圖」比較。

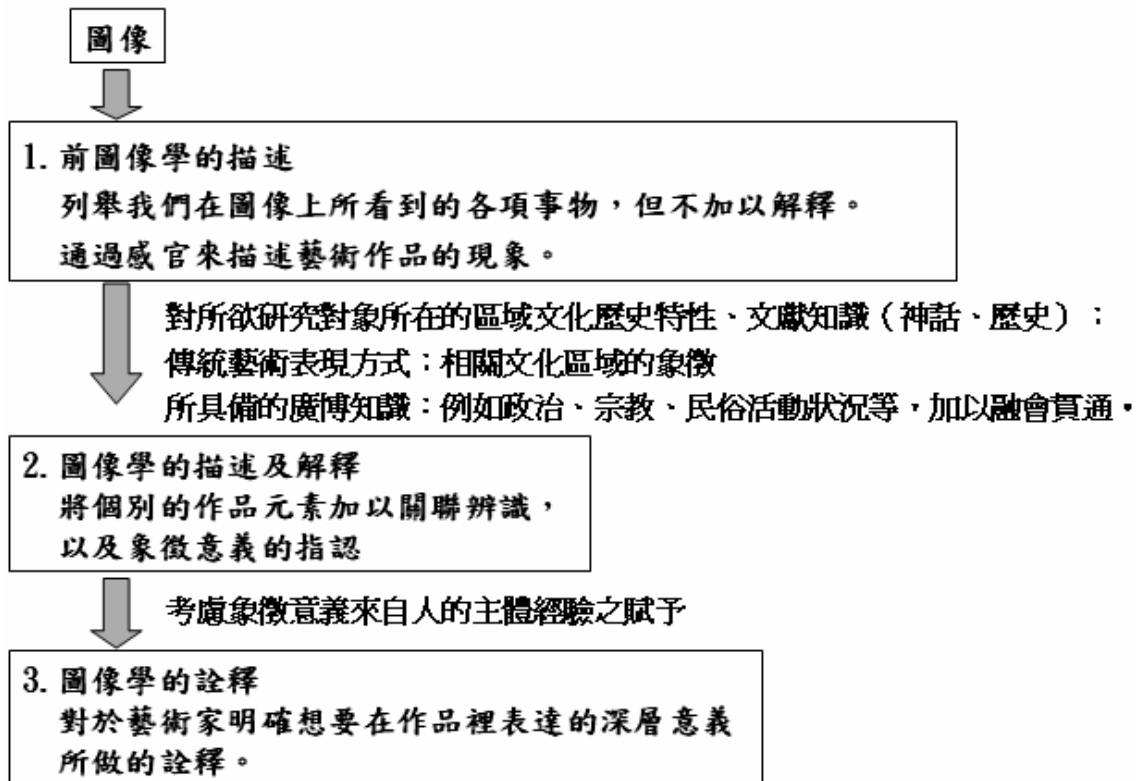


圖 1-3 圖像學操作過程示意圖

資料來源：修改自陳懷恩（2008：284-287）

## （二）身體人類學的觀點

身體人類學的研究強調身體的主體性，認為身體不只是文化意義系統塑模的物件，亦強調身體具有可以影響文化的可能性。雖然詮釋人類學亦承認文化體系與行為之間的互動，但是人類的身體與身體活動，相對而言是不重要的。不同行為的差異，對詮釋人類學而言，是必須由文化意義來詮釋的，而非由身體的不同來說明。可以說身體人類學是過於強調文化概念的詮釋人類學的修正（顏學誠，2001a）。因為人是社會生活的行動者與意義創造者，亦即創造文化的主體（羅正心，2000a：93）。

視主體為產生於機制的（institutional）以及互為主體性的互動過程中，並且持續地在社會與政治經濟過程中演變的現象。若將主體性放在社會生活中來討論，內在過程中的認知與思考不僅受到社會機制之力量的形塑，亦受到社會互動情境脈絡所影響（林淑蓉，2012）。象徵互動論提出「視研究對象為主體」的概念，

並主張將其研究過程中實踐出來，如此才有可能對人類社會的各種現象有比較全面性的瞭解（周雅容，1996：80）。

對於外在事物的認知，現代醫學告訴我們，是因為身體周遭充斥著受體（receptor），將接收的訊息，透過感覺神經傳至大腦皮質，然後我們得以感知外界。以西方哲學認識論（epistemology）來說，造成「認識」必須具備三要件：能知的主體、所知的客體、導致認知的行為。關於這點，佛教認為識（*Vijñāna*）是根（*indriya*）、境（*artha*）相對應時，才會產生認知作用。而本文所要探討的「拙火」修行，應用了「身體感」的概念：以身體作為經驗的主體以感知體內與外在的世界。除了探討身體經由特殊的身體技法操作後，內在產生的種種覺受外；這種體感或感官經驗（sensory experience）不只是生理現象，亦屬於文化的範疇。生活於不同時代及不同文化的人，各自以不同的方式應用感官，也賦予經驗不同的價值與意涵。

### （三）敘事分析

敘說探究總是具有強烈的自傳性格。我們的研究興趣來自我們自身對經驗的敘說，同時也形塑我們的敘說探究之情節線路（Clandinin, l Connelly, 2003：176）。

因此，我們常常是從人們就發生於他們自身或周圍之人的事情所講的故事中而對經驗了解甚多。敘事是這樣一種形式：通過它，經驗得到表達和陳述（Good，2006：208）。傳記研究學作為一種社會科學的研究方法，試圖分析個人的敘說（narrations），以期了解人們如何藉由意義的聯結而建構他們的社會世界（Kokemohr，2001：27）。

除此之外，透過祖師傳記的敘事功能，讓一些宗教上的修行神話，不僅僅只是經典上吸引眾生親近宗教的述說方式而已。如同拙火神話一般，讓未接觸的人認為其境界只是宗教神話，但閱讀祖師傳記後，讓自己堅信只要透過實修，拙火不是神話，它是可以被實現的人體奇蹟。如同拜倫·古德（Byron Good）所說：敘事不僅報導和重述經驗或事件，即從當下有限的、放置妥帖的視角對之予以描述。它們還將我們的活動及經驗投射到未來，即目的論式地組織生們的欲望和策

略，讓其朝著我們的生活或特定活動想要實現的設想目標或經驗形式邁進（Good，2006：209）。

R. Kokemohr 認為故事分析宜著重分析敘述者所呈現的意義結構。也就是經由文字網絡—語言符號、語句結構和語用習慣(pragmatic presuppositions)所建構而成的意義（Kokemohr，2001：33）。以此脈絡分析文本，並適時予以詮釋，加強了文本的可理解性。本文參考其所提出的獨一式參照(singular inference)，作為建構本文分析方法的一環。獨一式參照法為：分析者選取兩個背景脈絡，敘述者採取的策略是藉由參照另一個脈絡而對另一脈絡進行詳細的敘說。使用這個策略，敘述者可以達成一個非常清楚的對比脈絡。對比的形成也可能將使談話浮現隱喻，並開啓另一個不同的世界、不同的言說（Kokemohr，2001：46）。

高波認為，敘事結構在方位關係和序列關係上呈現出三種基本模式：串珠式、剖面式、拼貼式。以拼貼式的結構而言，已經完全擺脫自然時空的參照而純粹以心理邏輯和情感邏輯來組織敘事。在這樣的結構方式中，各敘事節段不是以時空中的時序關係和方位關係聯繫起來，而是以某種性質和意義上的一致性為基礎而組合成型（高波，1997：103-104）。

本文以拼貼式的敘事結構作為分析結構的參考。除了參考拼貼式的敘事結構外，結構的方向性也是重要參考點。敘事研究中的四個方向：向內（內在狀態）、向外（環境）、向前及向後（時間性）；去研究一個經驗，同時用這四種方式去體驗，且針對每種方式加以提問。另外，杜威關於經驗的觀點所衍生而來的三度敘說探究空間：互動（個人與社會）、連續（過去、現在和未來）、情境（地點）這引領我們去檢視我們的研究架構（Clandinin, l Connelly，2003：71-72）。

至於身體對敘事的影響，主要表現在兩方面：首先是文本外的身體（包括真實作者與真實讀者的身體）對敘事的影響；其次是內文本的身體對敘事的影響。除此之外，也不可忽視身份在敘事中的重要地位（許德金、王蓮香，2008：30）。

敘事中的視角和視界，既指敘事人的視角和視界，也包含著敘事文本中人物的視角和視界。視角，是敘事展開的特定的角度，視界則是與視角相關聯的敘事

範圍；對視角和視界關係的巧妙運用，形成不同的敘事方式並發揮出不同的表現功能（高波，1997：110）。

綜合以上觀點，本論文的敘事分析以「拙火」為主題的「拼貼式」的敘事分析結構，將敘事節段以眼、耳、鼻、舌、身及心理情緒感受等六項，作為拼貼身體敘事的分析脈絡。選取印度和西藏兩個背景脈絡，藉由參照印度脈絡而對西藏脈絡進行詳細的敘說，這種對比可能使敘事浮現隱喻。考慮文本內外的身體、身份及人物視角。隨時以三度空間的觀點：身體與文化語境的互動、空間地點、時間向度，檢視敘說的探究。整個敘事分析的結構圖，如圖 1-4 所示。

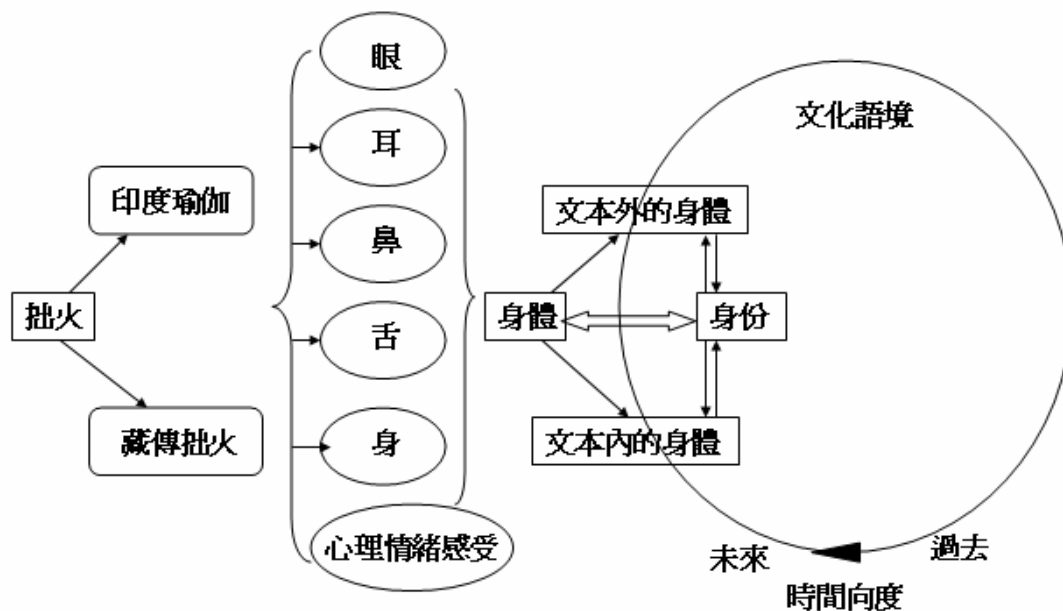


圖 1-4 敘事分析結構圖

## 二、研究架構

本文以身體感作為敘事分析的主軸。從三個面向入手：（一）拙火圖像的流變；（二）身體敘事的分析；（三）拙火與療癒的相關。依據研究目的與文獻探討的結果，擬定本研究架構圖，如圖 1-5 所示。

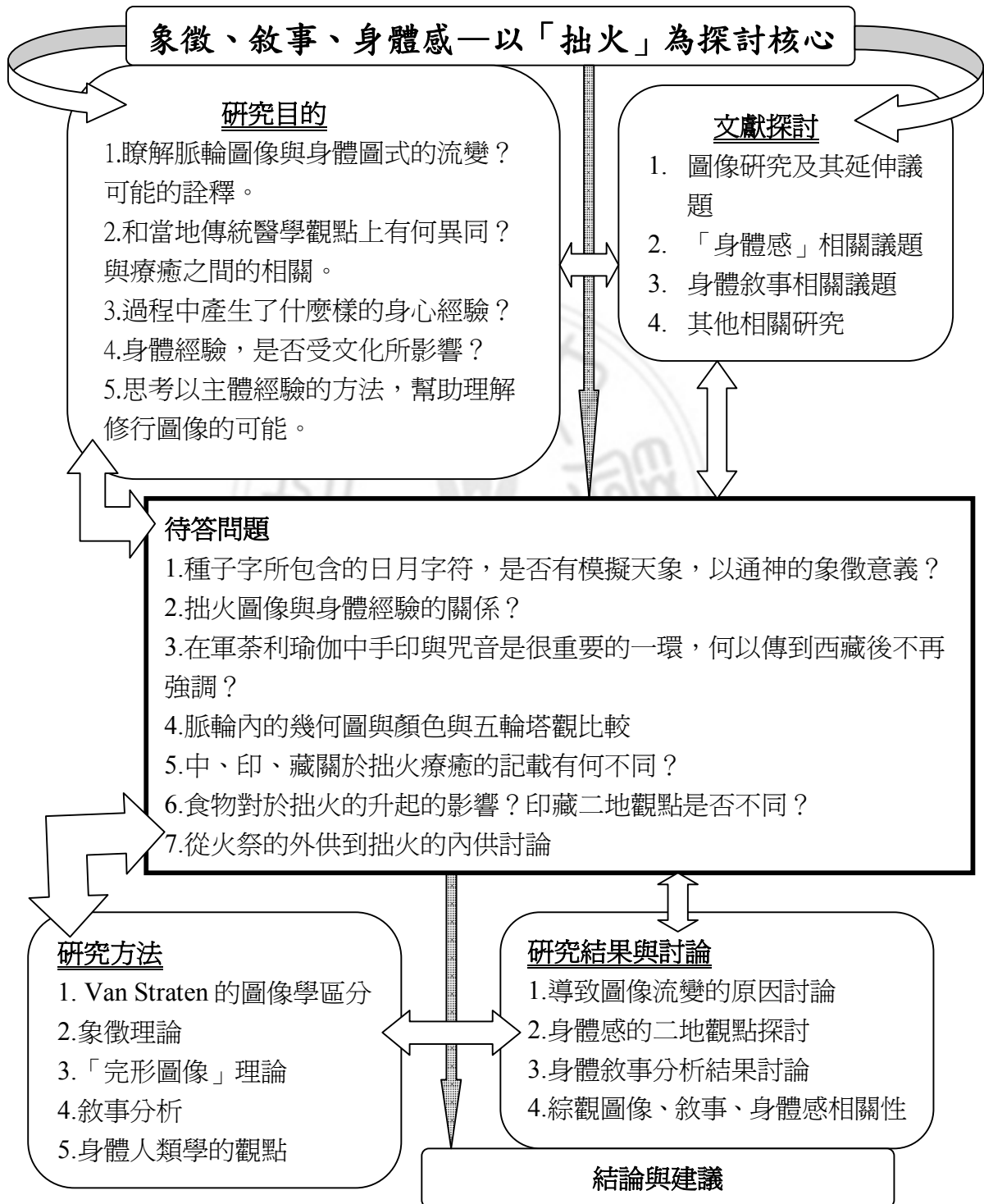


圖 1-5 研究架構圖

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

#### (一) 傳承

印度瑜伽傳統方面，各個派別或多或少都提及拙火，而以軍荼利瑜伽更為強調，因此本文以軍荼利瑜伽為主要的報導對象。

藏傳佛教傳統方面，寧瑪、噶舉、格魯、薩迦四大主要教派，均有拙火的教授。四大教派各有其特色修法，例如寧瑪派主要以大圓滿為主；噶舉則以大手印、那洛六法；格魯以密集、大威德及強調菩提道次第廣論為其特色；薩迦派則以道果及十三金法著稱。談及拙火時：法的直覺是那洛六法；人物的直覺是密勒日巴大師，無論是那洛六法或密勒日巴均出自噶舉，因此藏傳佛教傳統方面以噶舉派為主要的報導對象。

#### (二) 圖像及傳記

本篇論文以印藏二地拙火傳承的圖像與大師們的傳記文本為研究對象，輔以弟子的傳記或自發性拙火的個案報導及西方研究者的田野記錄。敘事中主角的主體經驗與背後的文化場景，是研究中重要視覺焦點。

### 二、研究限制

拙火沈睡於人體中脈海底輪之處，不是被創造出來的，是與生俱來的。因此幾乎所有的印度瑜伽傳統和藏傳佛教各傳承都有拙火的相關記載。以法而言，掛一漏萬的情形似乎難以避免；就文化比較的方法而言，對於欲比較的二者就認知程度而言是很難均等的，就個人田野經驗來說對藏傳佛教的熟悉度較高，因而在本文中似乎較側重藏傳的立場。又在台灣的藏傳佛教經驗和藏地行者的經驗二者之間可能也存有不小的歧見。以人而言，個體對於拙火修習的覺受上，是否有差異性存在？因此在取材上除了成就者的傳記外，弟子的傳記以及西方學者研究的案例記錄，都是重要的參考點，以期取得一個較為普遍性的身體經驗。不過特異性的經驗，也可以放在文化差異上作近一步的探討。

## 第二章 藉假修真的通道—脈輪的群像

「脈」的思維模式在不同文化中，展現出極為豐富的樣貌。它是從觀察死屍的實地經驗，加上觀察者的想像，所結合的身體觀就此被創造出來。作為道修的脈，和其傳統醫學之間，總存在著一些歧異點，但相同點卻是同樣為科學唯物論所摒棄。根據筆者在醫學院所學到解剖學知識，除了神經系統、血管系統，如：動脈、靜脈、微血管、淋巴系是實體存在之外，宗教上作為修煉的脈，和傳統醫學的經脈，二者都是不存在的。

有趣的是，隨著生理測定儀器的發展，科學似乎又發現，這原本應該是純粹想像中的存在，如今卻有越來越多實證科學的證據，證實氣脈雖然無法直接由肉眼觀看出，卻是實際存有的隱形通道，這是一種能量的分佈，因此，有學者很貼切的稱之為「看不見的彩虹」(張長琳，2010)。

宗教以身體為媒介，藉由一些修身的法門，作為通往神聖的道路。印度瑜伽傳統上是透過「八支功法」<sup>12</sup>，並以三脈七輪為道路，藉以喚醒軍荼利(*kuṇḍalinī*)，和神重新取得連結，逐步達到梵我合一的境界。拙火修煉方式傳入西藏後，成為藏傳佛教的吐默(*tummo*)修行方式。其間，脈輪圖像也發生不小的變化。本章將探討脈輪圖像的流變情形和導致流變的可能因素，以及脈輪系統和當地傳統醫學觀點上的異同。

---

<sup>12</sup> 八支功法分別為：禁制(*yama*)、奉行(*niyama*)、體位法(*āsana*)、呼吸法(*prāṇāyāma*)、感官收攝(*pratyāhāra*)、專注一處(*dhāranā*)、靜慮(*dhyāna*)和三摩地(*samādhi*)。



## 第一節 軍荼利的覺醒與吠陀醫學觀點

### 一、靈蛇的覺醒

蛇是古代印度崇拜的動物，如同我們常說自己是龍的傳人一樣，印度古代不少部落和朝代都聲稱自己是那伽，即蛇的傳人：祖先與那伽女結合而生的子孫(石海軍，2008：144)。不管從軍荼利 (*Kuṇḍalinī*) 的字義上，或圖像中皆可發現蛇的表徵；反過來說，在印度的圖像中也常以蛇，尤其是雙蛇代表軍荼利或宇宙的能量。如圖 2-1 所示。



資料來源：取自 (Rawson, 1995: 96)

*Kuṇḍalinī* 這梵文字的字義是蜷伏的她，存在著蛇的意象。至於使用女字旁的「她」，則指出了拙火的女性面向，從《哈達瑜伽經》象徵性的記載可以窺見：「在恆河 (Ganga, 左脈) 和賈姆那河 (Yamuna, 右脈) 的中間有一位年輕寡婦的苦行者，必須強力地抓住她，以達到毘濕奴 (Visnu) 的最高席座 (*Svātmārāma*, 2008: 266)。」這年輕寡婦就是位於中脈海底輪的拙火。

依現象學的觀點而言，在我們能夠對世界作出任何分析之前，世界就已經在那裏了，軍荼利的存在也是如此。軍荼利或庫拉克達裏尼 (*Kuṇḍalinī* 或 *Kula Kuṇḍalinī*)，*Kula* 意為脊柱底部，意謂拙火沈睡於人體中脈海底輪之處，不是

被創造出來的，是與生俱來的。音譯上的不同，又有軍荼利、滾打、滾打利、亢達裏尼等稱號。

有的印度瑜伽傳統，本身就以軍荼利 (*Kuṇḍalinī*) 為名，如軍荼利瑜伽。廣義來說不管瑜伽派別，其最終目的都是為了喚醒拙火，並引拙火上升至頂輪。「拙火的甦醒」 (awakening of the kundalini)，被視為是最為重要的。所作的種種努力只為喚醒「她」。因此，勝王瑜伽 (Raja Yoga) 傳統的大師穆克達難陀 (Swami Muktananta) 曾說：「只要拙火仍沉睡在體內，一個人的行為將如禽獸，而不能獲得對神的知識，即使他能表演千萬種瑜伽身印 (Muktananta, 1998: 21)。」


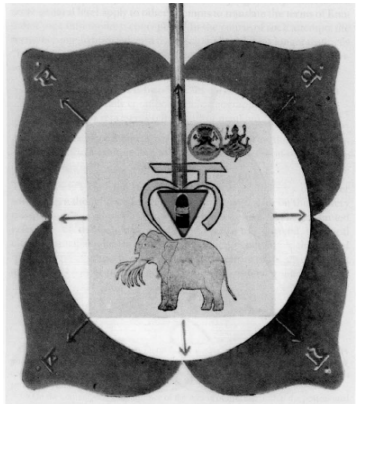
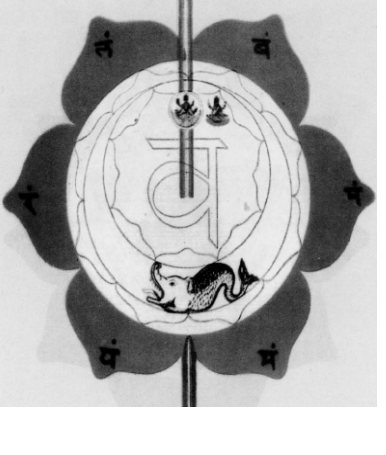
由此看來，瑜伽所注重的，並不在於能否展演種種高難度體式，而是內在的拙火與靈性是否覺醒。喚醒「拙火」有好幾種方法。可以經由對「神」強烈的虔誠心、由不斷地持咒或經由各種的瑜伽修持而被喚起。在很稀有的情況，拙火甚至能自發性的覺醒。但傳統上認為，直接由上師加持而覺醒，是最為殊勝的方式。

## 二、脈輪的圖像分析

### (一) 前圖像學的描述

在身體正中有一脈串起七輪，中央脈的兩側各有一脈，右脈白左脈紅，左右脈猶如交纏的靈蛇，迴旋交纏其中，如圖 2-2 所示。七輪中最底輪有四瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 व श ष स 四字；輪內有一黃色四方形，在方形內：上方有二位神祇；輪中間有一 ल 字，ल 字中有一倒三角，上接中央脈管，倒三角中有一纏繞著蛇的男性生殖器；倒三角下方有一隻六牙象。如圖 2-3 所示。

第二輪有六瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 ब भ म य र ल 六字；輪內有一弦月包含著白色圓形，外有 8 片蓮瓣，白色圓形內也有 8 片蓮瓣，但瓣尖方向朝內；圓形內有 व 字，中脈貫穿該字，व 字上有二位神祇，字的下方有一象頭魚身狀的神話動物。如圖 2-4 所示。

		
<p>圖 2-2 瑜伽 三脈七輪圖</p>	<p>圖 2-3 海底輪 (Muladhara Chakra)</p>	<p>圖 2-4 生殖輪 (Svadhithana chakra)</p>

資料來源：

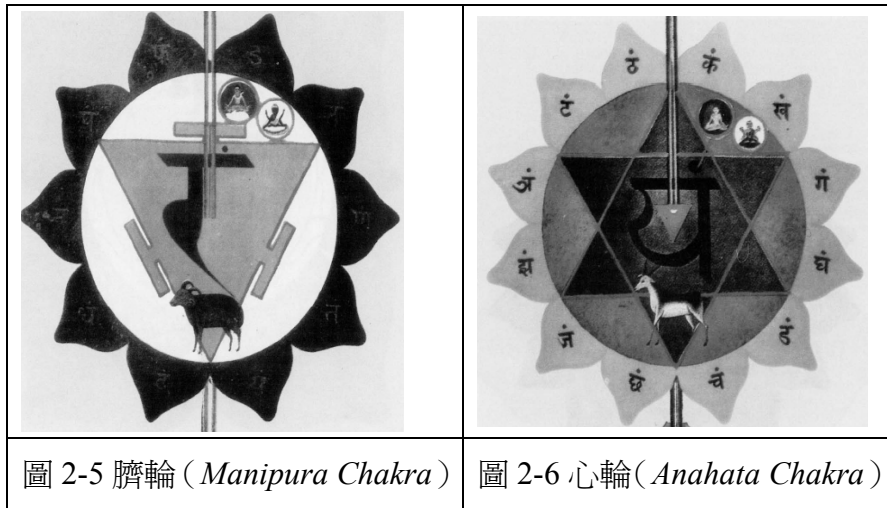
圖 2-2 取自 <http://www.tantra-kundalini.com/muladhara.htm>

圖 2-3；2-4 取自 Sonu Shamdasani.(Ed).1999./notes of the seminar given in 1932 by C.G.Jung.*The psychology of Kundalini yoga*.Princeton,N.J:Princeton University Press.

第三輪有十瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 ड ढ ण त थ द ध न प फ 十字；輪內有一為中脈貫穿的紅色倒三角形，三角形外各邊有一 L 形連結；三角形內有 रं 字，字右上方有二位神祇，字的下方有一隻羊。如圖 2-5 所示。

第四輪有十二瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ 十二字；迷濛的煙色輪內有一暗煙色六芒星形，內有 य 字，字中有一金色倒三角，為中央脈管所貫穿，倒三角中有一纏繞蛇的男性生殖器，字右上方有二位神祇，字的下方有一隻羚羊。如圖 2-6 所示。

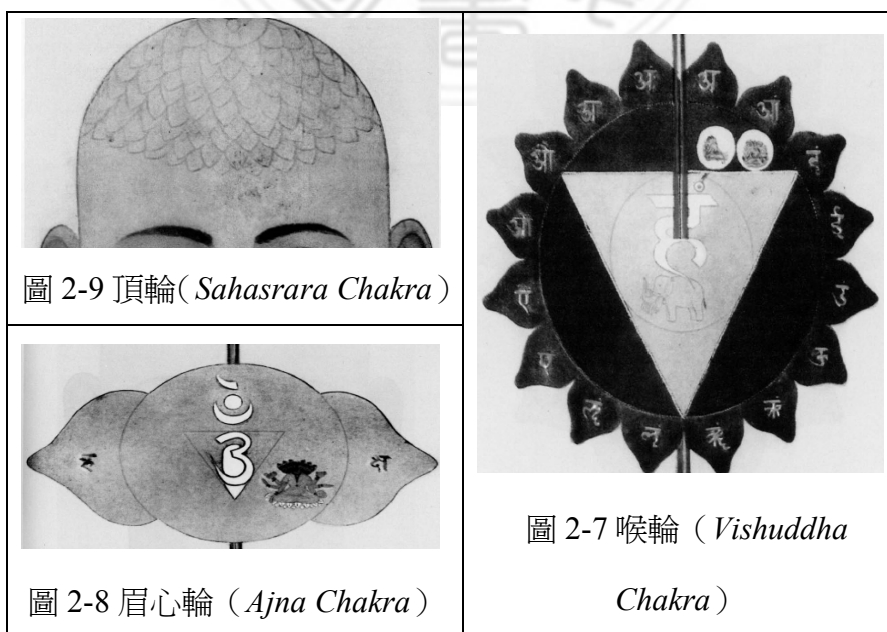
第五輪有十六瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ ए ऐ ओ औ अं अः 十六字；深色輪內有一猶如虛空般存在的淡色倒三角形，三角形右上方有二位神祇；三角形內有圓形，圓形中央有一為中央脈管所貫穿的白色 ह 字，ह 字下有一六牙象。如圖 2-7 所示。



資料來源：Sonu Shamdasani.(Ed).1999./notes of the seminar given in 1932 by C.G.Jung.*The psychology of Kundalini yoga*.Princeton,N.J:Princeton University Press.

第六輪有二瓣，每一瓣上有一梵字，分別為 हं क्षं 二字；輪內有一白色 ॐ 字重疊於倒三角，倒三角中有一纏繞蛇的男性生殖器；輪內右下方有一神祇。如圖 2-8 所示。

第七輪瓣數難以計數，由頭頂向下開展，在輪心有二個印跡如圖 2-2；2-9 所示。



資料來源：Sonu Shamdasani.(Ed).1999./notes of the seminar given in 1932 by C.G.Jung.*The psychology of Kundalini yoga*.Princeton,N.J:Princeton University Press.

## （二）圖像學的描述與解釋

印度藝術常藉由「符號」來傳達宗教訊息與意義。索緒爾將符號定義為：符徵(signifier)與符旨(signified)的結合。由符徵所喚起的抽象心靈意象即為符旨，它不是「物」、影像或聲音。換言之，我們能知覺到的符號面向即符徵，由符徵所喚起的抽象心靈意象即符旨；兩者之間的關係即「指示會意」(signification) (Stam, Robert, Burgoyne, Robert & Flitterman-Lewis, Sandy, 1997: 38)。

Signification (意指作用)是把能指(*signifiant*)和所指(*signifié*)結成一體的行爲，這個行爲的結果就是記號。能指是一種仲介物,它必須有一種質料。... 所指不是一件事物,而是該事物的心理表像。索緒爾本人清楚地指出了所指的這種心理性,把它稱作概念，於是單詞牛的所指不是牛這種動物,而是它的心理形象 (Roland Barthes, 2008: 29-34)。

所有的文化形式，俱可視為符號的形式。至於符號之種類，皮爾斯(Charles Sanders Peirce)將能及於人類意識的符號劃分為三大類：肖似性符號(iconic sign)、指示性符號(indexical sign)、象徵性符號(symbolic sign)。根據羅伯特·斯坦(Stam, Robert)等人的詮釋如下：

肖似性符號藉由相似性或類似性來代表客體，符號和釋義間的關係取決於貌似，譬如壁畫、雕像等。指示性符號其符號和釋義間，有著因果性的連帶關係，譬如濃煙密佈表示火舌熊熊等。象徵性符號表示由符號和釋義間，完全出於約定俗成所組合者，例如「自然語言」的文字。這三種性質的符號間並非互相排斥的，我們為符號歸類時，不要忘記他們之間有某種程度的相互依存關係 (Stam, Robert, etc., 1997: 34-35)。

拙火的脈輪圖像，從其中的神祇對比肖似性符號；海底輪與心輪圖像中雖然都有靈迦(linga)與約尼(yoni)，其代表的意義卻是截然不同，同樣的圖像卻代表從動物肉體層次提升到精神層次，從其中因果性的連帶關係來說，符合廣義的指示性符號；再者，由脈輪中動物圖像，在各個文化都有出現，代表意義卻不一定相同來看，更是一種約定俗成的象徵性符號，這種象徵元素在的形成往往經

由文化共同的意念長期孕育而成，是融合了種種複雜文化現象的結果。

在本小節圖像學的描述與解釋方面，主要將圖像放置在宗教文化的脈絡下，以符號學的原理進行剖析。

### 1.三脈

諸多的脈皆發源於脈源，脈源在海底處，即肛門與尿道之間。如一蛋形，四圍有薄膜包著。正在海底輪之面上。全身之脈皆由此發出。正在中脈與海底輪之相連接處（聖喜發難陀，2007：48）。諸多脈中，瑜伽最為重視的是中、左、右三脈。中脈（*Susumna*）有許多別名如空徑（*Sunyapadavi*）、梵穴（*Brahma Randhra*）、大道（*Maha patha*）、火葬地（*Smasana*）、希瓦神經（*Sambhavi*）、中道（*Madhya Marga*）等名詞指的都是中脈（*Svātmārāma*，2008：188）。

左脈從脊柱底的左邊開始蜿蜒而上繞到左鼻孔，又稱陰脈，月脈，屬靜屬冷，掌管心靈與靈性間的關係。右脈從脊柱底的右邊開始蜿蜒而上繞到右鼻孔，又稱陽脈、日脈，屬動屬熱，掌管心靈與物質間的關係（邱顯峯，2012：30）。

諸多脈外，脈中還有脈。如在中脈內有一脈，名曰金剛脈。在此金剛脈內復有一脈名心識脈，其性清淨。在此心識脈內，復有一極細之管，即所謂運流中心管。此管名梵淨脈。拙火醒起，即由此脈自海底輪而至頂輪（聖喜發難陀，2007：50）。

### 2.神祇

在印度事必言神的情況，如廖育群所言：「將各種學問歸之於神，是印度學術著作的慣例（廖育群，2003：8）。」在瑜伽脈輪觀念，也離不開以神為中心的思考模式。各輪都有其代表神祇及其他象徵物等等，整理如表 2-1 所示。

最底層的脈輪為海底輪，當中的神祇為梵天（*Brahma*）及其配偶薩羅室瓦蒂（*Sarasvati*）；也有認為是梵天及 *Dakini*。生殖輪的神祇則是毘濕奴（*Vishnu*），旁邊的是他的配偶吉祥天女拉奇尼（*Lakshmi*）；也有認為是毘濕奴及 *Rakini* 或 *Chakini Shakti*。臍輪圖中的神是濕婆（*Shiva*）及其配偶雪山女神帕爾瓦蒂（*Parvati*）；也有認為是 *Braddha Rudra*（濕婆的化身之一）及 *Lakini Shakti*。心

輪的神祇為是 *Ishana Rudra Shiva* 和克吉尼母 (*Kakini*)。喉輪的神祇為 *Panchavaktra Shiva* 及夏吉尼母 (*Shakini*)。眉間輪的神祇為女神哈奇尼母 (*Hakini*)。

表 2-1 印度瑜伽的七輪象徵總表

象 徵 七 輪	神祇	象 徵 動 物	幾 何 符 號	種 子 字	其 他 特 殊 圖 像	輪 瓣 數	對 應 元 素	對 應 顏 色
海 底 輪	梵天 ( <i>Brahma</i> ) ; <i>Dakini</i>	大 象	四 方 形	ल	圖 像 中 心 倒 三 角 ， 其 中 有 纏 繞 小 蛇 的 林 迦	四	土	黃
生 殖 輪	毘 濕 奴 ( <i>Vishnu</i> ) ; <i>Rakini</i> 或 <i>Chakini</i> <i>Shakti</i>	摩 羯 魚	圓 形	व		六	水	白
臍 輪	濕 婆 ( <i>Shiva</i> ) 或 <i>Braddha</i> <i>Rudra</i> ; <i>Lakini</i> <i>Shakti</i>	公 羊	倒 三 角	रं		十	火	紅
心 輪	<i>Ishana Rudra</i> <i>Shiva</i> 和克吉 尼母( <i>Kakini</i> )	羚 羊	六 芒 星	य	圖 像 中 心 倒 三 角 ， 其 中 有 纏 繞 小 蛇 的 林 迦	十 二	風	迷 濛 的 煙 色、
喉 輪	<i>Panchavaktra</i> <i>Shiva</i> 和夏吉 尼母 ( <i>Shakini</i> )。	大 象	虛 空 倒 三 角 與 圓	ह	虛 空 倒 三 角 之 上 有 仰 月 點、 空 點、 月 滴	十 六	乙 太 *	藍 色
眉 心 輪	哈 奇 尼 母 ( <i>Hakini</i> )			ॐ	圖 像 中 心 倒 三 角 ， 其 中 有 林 迦	二		淨 白 或 靛 色
頂 輪					足 印	千 瓣		紫

\*乙太為土水火風四大元素外的第五元素，代表空元素。

要推測拙火脈輪圖像中的合理的女神身份，首先要考慮的是印度教中夏克提

(*sakti*) 的概念。濕婆的力量來源，據說源自於夏克提這種女性能量，如果沒有夏克提，濕婆的能力也隨之喪失。因此，拙火脈輪圖像中的女神應為夏克提這種女性能量存在。也就是說海底輪圖像中的女神應為 *Dakini*；生殖輪的女神應為 *Rakini* 或 *Chakini Shakti*；臍輪中的女神應為 *Lakini Shakti*。

另外，從字源來看瑜伽 (*yoga*) 一詞，原為梵文的動詞字根 *yuj*，意思就是一種稱為「軛」的工具，用於駕馭牛馬。由此字根延伸出有連結、結合、控制、和諧、統一、相連、相應等意義。若和「宗教」字源相比較，為出發點來看，所謂「宗教」(*religion*) 是源自拉丁文 *religio*，有「禁制」之意，更進一步拆解時，則成為 *re* 和 *ligare*，*re* 有「重新、重覆、再」(*return*) 的意思，*ligare* 有「連結」(*to bind*) 的意思，合起來，也就是「重新連結」的意思。相較之下發現，瑜伽 (*yoga*) 和宗教 (*religion*) 都有一種企圖和神祇重新連結的意涵。

藉由身體技術企圖和神重新連結，第一輪中以梵天 (*Brahma*) 的形象，代表創生的開始；也代表梵我一同的實我 (*Ātman*) 從此開始邁向靈性覺醒的道路。

### 3. 象徵動物

考古學為印度河文明的起源提供了證據，一些被視為表彰印度河文明的古老印章模具，在今日印度河流域一帶被挖掘出。印章上的形象包含大象、公牛、鱷魚、鹿、蛇、等動物 (姚衛群，2011：15)。

動物形象如大象與牛，在後來的佛教與印度教的造型藝術中始終佔有重要的位子。孔雀時期的藥叉與藥叉女以具體的「人」形象出現在鄉村中、宮殿前與佛教建築中，被視為守護神像。其豐臀、細腰與豐胸的造型成為後世印度女性人像的標準，藥叉女的豐腴性感體態也暗喻了生殖崇拜。腳踩一隻羊頭魚尾的原型魔羯魚 (*makara*，象徵生殖的水中神獸)，暗喻藥叉女是生殖女神 (洪莫愁，2006)。如同榮格 (*Jung*) 認為：眾神的動物形象特徵表明了，眾神不但延伸到超人的範圍，還進入不屬於人類的王國裡。各種動物便是他們的影子，大自然本身把這種影子與神的影像連結 (*Jung*，1997：280)。



### (1) 大象

大象為雷電之神因陀羅（Indra）的坐騎愛拉發塔（Airavata），它的四牙分別支撐著世界的四隅。也有傳說提到：當造物者梵天將世界之蛋打開時，其中就跑出了九隻大象。其中的一隻就是愛拉發塔，而另外八隻象則分為四組，各自站定一個方位而支撐著世界之殼（Campbell，2006：220）。出現在脈輪最底層的大象，象徵「支撐」身體這個小宇宙的寓意，可謂不言而喻。

至於喉輪也出現大象，或許可以從喉輪輪瓣前七個音根來推測，因為喉輪輪瓣前七個音根就相應於七種動物所製造的聲音（Ananadamurti，2008：264）。

分別是孔雀（अ）；牛（आ）；山羊（इ）；鹿（ई）布穀鳥（उ）；驢（ऊ）；象（ऋ）。那七種動物何以只取大象出現在喉輪？或許可以從印度對於大象崇拜窺見一二，諸如大象是世界支撐的神話傳說、人們對象頭神迦內沙的崇拜等。印度教教徒認為大象值得去崇拜，因為它象徵著高貴、吉祥、權力和顯赫，能給人帶來無限的福氣（毛世昌、路亞涵、梁萍，2011：53）。

### (2) 瑪卡拉（makara）

在七脈輪之生殖輪中出現的瑪卡拉是象頭魚身狀；坎貝爾（Campbell）則認為牠是恆河的象徵動物，也就是恆河女神更吉。傾瀉而下的恆河之水就是所有生命中情慾、興奮、與生命能量的源頭（Campbell，2006：232）。生殖輪作為物種創生的意象，因而，以瑪卡拉作為此輪的象徵圖像。從造型來說瑪卡拉有羊頭魚尾；象頭魚身；甚至在有些瑜伽教派被繪成鱷魚。

### (3) 公羊

在臍輪的公羊是火神阿耆尼（Agni）的坐騎。他全身通紅，有三個火光熊熊的腦袋，三腿七臂，其中三條腿代表：儀式之火、婚禮之火和祭祀之火（毛世昌等，2011：41）。瑜伽視臍輪為能量輪；為火大脈叢結。因而，以公羊作為火神的代表及此輪的象徵圖像。

### (4) 羚羊

為風神伐由（Vayu）的坐騎。主宰大氣，給人們以呼吸的空氣，給宇宙注入生命（毛世昌等，2011：42）。瑜伽視心輪為呼吸心跳輪，藉由心輪呼吸獲取來自風息中的生命能—普拉那（prāṇa）<sup>13</sup>維持生命。因而，以羚羊作為風神的代表及此輪的象徵圖像。

#### 4.輪瓣上梵字與種子字

從第一輪海底輪到第六輪眉心輪，輪瓣上梵字共 50 個梵文字，分別代表 50 種不同的心緒傾向（vṛtti）<sup>14</sup>，其中大多數是偏向世俗渴望的情緒傾向，而第七輪頂輪的千瓣蓮花是 50 個梵字重複。

各脈輪中的種子字，由海底輪至喉輪為：ल (Lam)、व (Vam)、रं (Ram)、य (Yam)、ह (Ham)；分別代表五大元素地、水、火、風、空的音根。眉心輪中的種子字，則是所有音根總合音ॐ (Om)。

#### 5.日月字元

眉心輪的ॐ字之上擬似日的「•」為空點，有時梵字用為咒字使用時，為了美觀通常會加上擬似月的「∪」仰月點，作為隨韻（Anusvāra）之用，尤其用在種子字時。喉輪的種子字 ह 字上的⊙，似乎和空點「•」有差異，似乎無法在文化脈絡下理解，留待後續藉由身體主體性的經驗作圖像的詮釋。

#### 6.幾何符號與顏色

「四方形」具有穩定的含意，而且愛拉發塔（Airavata）的四牙分別支撐著世界四隅的傳說，更象徵著四方形的地基意含。因而海底輪內「四方形」代表土壇城、黃色的大地，作為地基穩固了世界。「圓形」是舉世通用的符號，象徵圓

<sup>13</sup>普拉那（prāṇa）生命的氣息，身體和宇宙的生命力，賦予動態的力量，維持生命所必需，因而又稱為命根氣。

<sup>14</sup>心緒傾向（vṛtti）為一種心靈的表現方式。印度密宗瑜伽認為，人體結構有一千種心靈情緒傾向。在一般粗鈍層次的發展及表達有五十種，總數則有一千種。因為這一千種心靈習性的種子皆植於腦中松果腺。因此瑜伽行者將此【頂輪】命名為「千瓣蓮花輪」（sahasara cakra）（Shrii Shrii Ananadamurti，2008）。

滿、永恆與完美。它代表男性與女性的本質；也象徵上帝；環繞地球的水域以及生命的循環（Bruce-Mitford & Wilkinson，2009：284）。因此，生殖輪以圓形代表水壇城與創生之意。

在印度白色代表和平與愛情，生殖輪的神祇毘濕奴（Vishnu）具有調和梵天創生與濕婆毀滅的和平意味，被認為是保護之神；又具十種權化（化身），黑天（Krishna）為其化身之一，黑天與蘿陀（Radha）的愛情故事，也常見於印度神話之中。因而，以白色作為生殖輪的顏色代表。

「倒三角」在大多數的文化中都用來象徵女人：在古代的印度、希臘以及羅馬，它代表女性的陰部，也代表水元素；但在拙火強調女性能量的面向，因而在臍輪中倒三角代表火壇城，也以紅色作為臍輪的顏色代表。

風息無色，只能以迷濛的煙色代替，因而，以煙色作為心輪的顏色代表。喉輪的元素為空，虛空為藍色，又藍色為神性的顏色，代表進入喉輪以後靈性面將大於物質面。因而，以藍色作為喉輪的顏色代表。

進入喉輪以後的眉心輪以靛色代表、頂輪以紫色代表。從藍、靛、紫色基本上可視為同色系，皆代表神性、理性、智慧的一面，只是程度上的差別。如眉心輪控制著心靈—直接控制意識及潛意識心靈，間接控制無意識心靈，它是心靈所在之處、心靈安住之處（Ananadamurti，2008：285）。頂輪則是心靈最高控制中心。

正三角形在許多古文明中、這個圖形象徵男性的器官與火元素（Bruce-Mitford & Wilkinson，2009：288）。心輪「六芒星」是由正三角形與倒三角組合而成，代表男女的結合。心輪除了六芒星外，還有林迦和約尼，為什麼在心輪需要六芒星的存在？以及林迦和約尼再次強調男女結合的用意；以及喉輪為什麼用虛空倒三角內有一圓作為表徵？這疑問似乎無法在文化脈絡下理解，留待後續藉由身體主體性的經驗作圖像的詮釋。

## 7. 蛇、林迦與約尼

海底輪，心輪、眉心輪其圖像中心是倒三角，象徵約尼(yoni)代表女性子宮，

還有拙火這種女性能量的面向；其中倒三角中有一纏繞蛇的男性生殖器象徵濕婆的林迦(linga)。在性力與生殖器崇拜的象徵上，常以蛇、靈伽、約尼的造型展現。

蛇的外形與男性的生殖器相似，從而生成「蛇—性」文化給蛇賦予「性」的象徵意義。從母系氏族社會晚期起，隨著對男根崇拜的日益熾盛，男根漸被神化。「蛇圖騰崇拜」便成了在生殖崇拜和性文化的融合下形成一種原始崇拜（張振嶽 2009：39）。這如同是一種「肖似性符號」藉由相似性或類似性來代表客體，符號和釋義間的關係取決於貌似。

與煉金術互為表裡的諾斯替教派，也對蛇相當崇拜，認為牠是女神屬性的部分，其生命力無與倫比。蛇與女神的關係，同樣也出現在印度密教的瑜珈術(tantric yoga)中，印度密教是煉金術的源頭之一，而其瑜珈術則是一種崇拜印度女神昆達裏尼(kundalini)的儀式行爲，這位女神是一條蛇的化身（劉耀中、李以洪，1996）。說明瞭蛇的生命力表現；另外，蛇也與死亡、地獄相關。就像亞希彼斯(Asclepius)的單蛇杖(Asclepian wand)作為治病療癒和赫密斯(Hermes)的雙蛇杖(caduceus)，將人的靈魂帶到陰間去的意義可謂天差地別。<sup>15</sup>

關於蛇，兩極化矛盾的意象，在《聖經》民數記摩西舉蛇的記載中充分展現：火蛇咬死許多以色列人，摩西為這百姓禱告，耶和華對摩西說：「你製造一條火蛇，放在竿子上，凡是被咬的人一望這蛇就活（民 21：6-8）。在軍荼利瑜伽中「蛇」亦代表著生、死；生殖與毀滅；性與超越等意涵。因為它通常有著象徵意義的兩極性，又有著跨文化的廣泛相似點，因而在不同文化中都有著相同的記載。

巴沙姆(A. L. Basham)在其《印度文化史》中提到：吠陀時代濕婆變成了至高神，母神薩克蒂以其不同形式代表著神性的能動的方面。無論印度教採取何種崇拜形式，它總被提升到最高的地位（Basham，1997：105）。

由此可知，印度對女神的原始崇拜，雖然實質上，已經讓出舞臺給男神，但

---

<sup>15</sup> Hermes 權仗上的兩條蛇是保護亡者往幽冥界的旅途平安，與羅馬神話中醫療之神亞希彼斯(Asclepius)拿著一條蛇纏繞的木棒(Asclepian wand)，專為治他人疾病的意義，大異其趣。傳統上的看法均認為單蛇之杖 Asclepius 權仗才是正統的醫學標幟，現在廣為醫藥界使用的雙蛇枚應是誤用（林佳毅，2000：12-18）。

並不意謂著消失，反而轉為一種在象徵物底層的伏流，精神層面上無損其至高地位。眉間輪的林迦與約尼所代表 Ardhanarishvara. (Shiva/Shakti)，正是象徵濕婆與夏克提是體與用之間的關係。具體形象呈現於林迦內，如圖 2-10 所示。

## 8.足印

頂輪千瓣蓮花的中央地帶有兩個足印。坎伯 (Campbell) 認為：這是毘濕奴受崇拜的足印 (Campbell, 2006: 253)。印度教徒崇拜至尊神毘濕奴的腳印，尤其是毘濕奴派。毘濕奴的腳印下踩著諸多代表宇宙萬物的象徵物，如圖 2-11 所示。事實上，在吠陀中，毘濕奴神地位低微，但日後卻成為印度教三大主神之一。毘濕奴神在吠陀中被視為「甘露」(amṛta, 永恆不死)，是死後安樂的理想歸處 (林煌洲, 2007: 112)。

印度也流行觸腳禮，很多印度人也通過觸碰長輩或上師的腳來表達敬意。象徵就算在修行上已達到頂輪的位階，仍要向上師的腳頂禮。



資料來源：圖 2-10 修改自 <http://www.tantra-kundalini.com/muladhara.htm> 【瀏覽日期：2012 年 12 月 21 日】

圖 2-11 取自 Philip Rawson. 1995. *The art of Tantra* London: Thames and Hudson.

### (三) 圖像的詮釋

符號不應該與脈絡分開，這是大致公認的。較未被廣泛認識的是符號意義的關係中的一個關鍵元素：主體 (subject)。主體是陳述並認定意符 (signifier) 和意指 (signified) 間關係並且認定此種關係的個人 (Maquet, 2004)。這提供

了一種經由本體經驗所作的圖像詮釋方法。

余舜德提出從「體驗先於認知」及「身體主體性」的立場來研究文化現象（余舜德，2000）。因為體驗形成觀念，觀念可被進一步發展成爲文化的模式，藉由身體主體性的經驗，可以回到圖像生成的原點。尤其當圖像學的描述與解釋無法獲得合理解釋時，或許可以藉此貼近圖像所欲表達的深層意境。

## 1.脈輪

一般認爲的脈輪（chakra）是爲三條以上的脈交會之處。然而，到底有多少條脈（nadis）？有說成爲三條、十四條、十萬條、十二萬五千條不等；根據唐特拉【Tantra】的說法，更是達三千五百萬條之多！它們都是昆達裏尼的支流，愈往內、愈深入，就愈細微。到底有多少條脈絡？那就要看個人禪定功夫有多深才知道（Bharati，2010：25）。也就是說，瑜伽脈的數目是感知性的，不是固定性的概念，隨著修行定境的加深，又可加深對細微脈的瞭解。

脈管系統作爲拙火成就的仲介，它並非是無阻礙的一種通道，反而處處滯礙難行。「輪」爲脈的交纏處，這和密宗譚崔（Tantra）的意義有因果相通之處，Tantra拆開來看 Tan 有擴展之意；Tra 有解脫之意。所以譚崔是一門指導解脫的學問，解脫脈輪的交纏，讓身體獲取真正的自由。

## 2.神祇

頂輪的圖像有些除了千瓣蓮花外，其他什麼也沒有，猶如「梵」（Brahman）爲永恆、無形相如虛空般的存在，象徵行者透過對內在真我的認識，從第一輪到達頂輪以觸及終極真實「梵」（Brahman）並與之合而爲一。有些圖像除了千瓣蓮花外，還有兩個印跡或足印，依照軍荼利瑜伽的終極目的爲：代表母性的拙火由海底輪一路直上，和位於頂輪代表男性能量的濕婆合一，而且，濕婆的苦行者形象，使得追隨者似乎也應如此修持。因此，頂輪千瓣蓮花的足印是否也代表著苦行的一種身體實踐意涵？而且足印代表毘濕奴神，而毘濕奴在吠陀中被視爲不死甘露，在頂輪處正好也是印、藏兩地認爲甘露的來源處，這難道不是在身體實踐中的人們，感知頂輪的毘濕奴（甘露）存在，而以毘濕奴的足印象徵或標記了

這點發現。

在瑜伽的身體實踐中人們發現在臍輪，聚集了最多的熱。它是熱的庇護所（*agnyashaya*），為火大脈叢結或火大曼陀羅（*Ananadamurti*，2008：127）。臍輪中以濕婆(*Shiva*)作為代表神祇，其神格兼具毀滅與創生的兩極性，因而彰顯出臍輪代表元素「火」的破壞與創造面。

### 3.蛇、林迦與約尼

蛇以象徵所具有的兩極性意義來說，來自社會的一極是如同「肖似性符號」代表著性、生殖器的面向，另一極以身體經驗而言，軍荼利從海底輪到頂輪、由物質生命提升成靈性生命，因為蛇蛻皮的形象，在此刻代表著轉化蛻變的因果關係，因而它可以是一種「指示性符號」。也因為這種再生意象，因而常和醫療產生連結。

此外，在約尼(*yoni*)內，亢達裏尼小蛇纏繞林迦三圈半，聖喜發難陀認為：三圈代表自性三德，另外半圈代表法爾的微細變動（聖喜發難陀，2007：73）。自性三德代表自性與三德之間相互依存的關係。自性又稱為「原質」，其原初狀態即三德間的平衡，三德（*guna*）是自性的本質要素。數論派<sup>16</sup>（*samkhya*）稱之為薩埵(*sāttva*)、羅闍(*Rajas*)、答摩(*Tamas*)。分述如下：

「薩埵」：具有光明和真理的特性。因其呈現出活潑、光明，清晰且寧靜的狀態，所以又稱為悅性。「羅闍」：具有動力能量和心智活動的特性。意識呈現為衝動、激憤，又稱為銳性或激性。「答摩」：具有靜止慣性和心理迷惘的特性。意識呈現為模糊、沈重，陷於寧靜且遲鈍的狀態，又稱為鈍性或惰性（*Eliade*，2001：19）。

此三者呈現出一種微細的動態平衡。

另外半圈代表法爾的微細變動，法爾是本來無造作的自然狀態。因此，亢達裏尼小蛇纏繞林迦的三圈半，象徵瑜伽修行應展現出悅性的、靈性的一面，漸次

---

<sup>16</sup> 瑜伽派雖因有神、無神和數論派(*samkhya*)產生分流（雖然現代學者認為二者形而上學根本不同），但在瑜伽中處處可數論派的理論，是無庸質疑地

地減弱鈍性或惰性的負向能量；以及銳性或激性過於衝動的能量表現，以期達到瑜伽修行完美平衡的法爾境界。

叔本華在其《意志與表象的世界》一書中說：生殖器是意志集中之處，也是和代表知識的大腦處在相反的地位。前者是維護生命的原則，是古印度婆羅門教象徵濕婆神（Siva）的男性生殖器像中所崇拜的，這些都是意志肯定的象徵。相反的，另一方面，知識則使我們超越意欲活動，可以因自由自在而得解脫（劉大悲譯，1990：299-300）。但是此處的知識，應如知識瑜伽（*Jñāna Yoga*），特指內在真我的知識。所顯現的真知之光或許能驅除無知的黑暗，一如點燃的蠟燭可以驅除暗室的黑暗（Sing，2004：20）。

林迦與約尼的圖像存在海底輪，心輪、眉心輪三處，或許正如坎伯（Campbell）所說：在第一輪中約尼與林迦是紅色的，代表肉體的出生；心輪約尼與林迦的組合卻是金色的，象徵著處女生子。代表著我們精神生命的誕生（Campbell，2006：246）。眉心輪的林迦與約尼則是代表濕婆與夏克提的合體。

這種象徵手法猶如身處時空之中而談超越之事。在超越之地並無所謂二元（如男、女）的對立（Campbell，2006：218）。

#### 4.輪瓣上梵字、種子字與日月字元

經由瑜伽的鍛鍊，例如脈輪中代表五大元素的種子字音根：ल (Lam) व (Vam) रं (Ram) य (Yam) ह (Ham) 與眉心輪的所有音根總合音ॐ (Om) 或梵咒的持誦可以使 50 種心緒傾向 (*vṛtti*) 得到平衡及轉化，使亢達裏尼 (*Kuṇḍalinī*) 提升。尤其是眉心輪的ॐ (Om) 被認為是宇宙的最原始存在的音，象徵至上的本體，ॐ一由 a+u+m=om 及「●」「∪」五個象徵所組成：a 為創造的音根；u 為保存的音根；m 為毀滅的音根；「●」為未顯現的宇宙的象徵；以及新月符號「∪」為顯現過程的象徵（Ananadamurti，2008：269）。在有些瑜伽派別的傳統，甚至強調梵咒的唱誦比體位法更為重要。正因ॐ象徵音聲的至上意識，並無法被



正確唱誦，因此實修上講求用「聽」的而不是唸的。如同哈達瑜伽經中記載的希瓦身印 (*S'a'mbhavi*)，專注地聆聽祕音 (*Na'da*) 的方法：把雙耳、雙眼、鼻子和摀住，你將聽到已淨化的中脈內清晰、純淨的聲音 (4-67；4-68)。

聖·基帕爾·辛格 (Sant Kirpal Sing) 認為：從上帝那裡放射出的靈流，產生乙太 (*akash*)，乙太有二個層面，其一是在乙太中仍未呈現的靈，而另一個是呈現的乙太 (Sing, 2004：27)。由此推論喉輪 ॐ 字上的 ⊙，如果代表顯現的乙太，透過「'」月滴或甘露通向乙太中未呈現的靈，在喉輪而言，靈在此處應為 *Panchavakra Shiva* 和夏吉尼母 (*Shakini*) 為乙太中未顯現的另一面。

又如雪麗·雪麗·阿南達慕提 (Shrii Shrii Ananadamurti) 所說：

身體上面區域所分泌的荷爾蒙幾乎完全在喉輪被吸收利用，極少留存。帶來無上喜悅陶醉的上部位荷爾蒙，梵文稱之為「甘露」 (*sudhārāsa*)。當甘露荷爾蒙到達這裡時，導致此點最大的觸動，使心靈融入於更高的境界。有成就的靈修者便是沈浸於此種令人如癡如醉的至上喜悅之境裡 (Ananadamurti, 2008：259)。

或許又更接近「'」月滴或甘露，作為一種自生的蘇摩 (*soma*) 酒，在拙火行者體內作為仲介物，進行另一種形式的祭典。

## 5.幾何符號與顏色

為什麼在心輪需要六芒星的存在？雖然林迦和約尼以及六芒星，均代表男女的結合。但二者同時出現時反而有一種平衡感。這種平衡感是身體實踐下的產物，活化心輪後，會比較平靜，也不會那麼激動 (Ananadamurti, 2008)。

再者，心輪位於七輪中央，是轉變的中心所在。歸屬於星星脈叢結，是悅性能量的開端，心輪往上象徵精神生命，往下則趨向物質；往下的火大脈叢結，是變動（銳）性的；再往下的水大與地大脈叢結，則是惰性的。正三角形象徵火元素與倒三角象徵的水元素，在心輪銳性與惰性組合成穩定的、悅性的六芒星。

喉輪為什麼用虛空倒三角內有一圓作為表徵？這個問題不能單獨以幾何符

號與顏色來看待，因為喉輪的圖像似乎同時包含了五大元素的所有象徵。所以應該問的是為什麼喉輪的圖像需要呈現五大元素的所有象徵？喉輪中的代表元素為乙太（*akash*）。乙太是最精微的元素，散佈在每一個空間。裡面有兩個對立的力量，這兩個力量進一步合併，產生空氣（*vayu*），而以同樣方式，空氣產生火（*agni*），火產生水（*jal*），水導致土（*prithvi*）形成（Sing, 2004: 27）。這是生命之流的創生過程。

創生過程的相反，則是死亡過程。然而，瑜伽認為瑜伽修煉實際上是順著死亡過程修鍊，使生命之流由下往上流動。聖·基帕爾·辛格認為：「每個本質要回過來溶入它的源頭中：感官溶入生命能量，生命能量溶入心智中，心智溶入悟力中，悟力溶入喉輪中（Sing, 2004: 90）。」

從顏色在瑜伽中的身體修煉上的運用，也可以看出喉輪圖像的意涵。瑜伽以凝視五大元素為手段，達到感官收攝的效果。如同聖·基帕爾·辛格的教導：「瑜伽行者必須藉由凝視與乙太、空氣、火、水、土連結的不同基本顏色，拉引自己到心臟中心。透過以從心臟中心往上、往內移動和回撤，直到喉輪為止，藉此與認知世界連繫（Sing, 2004: 84）。」

正因，地、水、火、空氣四元素都要回過頭來溶入它的源頭－喉輪，所以喉輪同時包含了五大元素的所有象徵：本身乙太元素顯現的一面以實體⊙代表；乙太產生的空氣，以虛體淡色顯現；空氣產生的火，以虛體倒三角顯現；火產生的水，以虛體圓顯現；水產生的土，以虛體大象顯現。

### 三、吠陀醫學觀點

印度傳統醫學對於脈輪的修煉和健康方面，是否有著相似的看法？印度吠陀醫學中，關於脈的概念，根據廖育群《認識印度傳統醫學》一書提到，包括：*dhamani*、*sira*、*stotas*、*hira* 和 *snayu* 這幾個語彙，具有脈的意涵。Kutumbiah 認為：*dhamani*、*sira* 等不過是口徑不等的管腔而已，即：粗的管道為 *dhamani*、其次為 *sira*、最細者為 *snayu*。... 古人並未嚴格區分動脈、靜脈，甚至在脈管與筋腱之間也沒有明確的界限（廖育群，2003: 89）。

印度醫學最重要經典之一的《闍羅迦集》提到：心臟連接著十條粗大的脈管，靈魂、思考器官、思考的物件，皆依存於此處。且心臟又是最為重要的「活力素」（*ojas*）寓存之處，精神亦集中於此。因而被認為是“*maha-mula*”【大根本】。脈管運輸活力素，遍及我們身體的所有地方（廖育群，2003：87）。活力素為支撐生命之物。這是生命的本體，氣息亦存於此（廖育群，2003：74）。相當於中國「德」的觀念，根據杜正勝《從眉壽到長生－醫療文化與中國古代生命觀》一書：「德」不但是體內的存在，而且是物生命的泉源，這種意義從戰國晚期到西漢初期各家大體都能接受的（杜正勝，2005：142）。所不同的是活力素具有蘇摩（*soma*）的性質，為乳狀發酵液體；而德是神或氣無形的存有。

從印度傳統醫學對「心臟」連接十條粗大脈管的敘述，比較瑜伽中脈的敘述：脈中還有脈的概念。雖然古代醫學基礎理論的構建，往往是以這些「粗淺的實際所見」與「豐富的想像」為基礎（廖育群，2003：87）。但瑜伽豐富的想像，相信是傳統醫學也難以望其項背地。但其關於心臟是「活力素」寓存之處，支撐生命的說法卻與藏密「持命明點」的概念相似！

另一經典著作《妙聞集》則認為脈管中心是在「臍」。二十四條經絡從臍發源。只不過是其中上行的十條，在到達心臟後，別為 30 條小的分支。人體中存在的所有血管皆連接於臍，遍佈於全身。人類的各種生氣宿於臍，為生氣的依存之所。諸血管集中於臍，恰如輻條集中在轂上（廖育群，2003：88）。相較於軍荼利瑜伽以「海底輪處」為脈源，全身之脈皆由此發出而言，吠陀醫學似乎是以「臍」為主要脈源，這是二者最大的差異。

就以上而言，吠陀醫學中提及的脈和軍荼利瑜伽的脈，似乎相關不大；反倒是七輪與其「急所」（*marman*）<sup>17</sup>的說法較為相關，例如：會陰、膀胱、臍、心臟、氣管四動脈、眉間、旋毛等七處急所，剛好對應七輪的位置。根據《佛陀養生術-阿輸吠陀健康手冊》：脈輪是與身體中的瑪摩穴位（急所）一起運動的，

<sup>17</sup>「急所」（*marman*）：根據廖育群《認識印度傳統醫學》一書，意為：關節，（身體的）暴露、或致命部分，弱、或易受傷害的場所。漢譯為：骨節、死節、要處、氣脈、心臟；或音譯末摩，共有 107 個。

脈輪會產生靈量，直接傳送到相關的瑪摩穴位去，然後轉運到身體中其他的 107 個瑪摩穴位（Godagama, 2008：49）。瑪摩穴位能刺激或調整生命能量自然運作，進而維持健康，阿輸吠陀認為可以通過瑪摩穴位按摩，調整瓦塔（*vata*）、披塔（*pitta*）與卡發（*kapha*）<sup>18</sup>的能量，以治療疾病（Godagama, 2008）。

## 第二節 拙火圖像與藏醫觀點

藏傳佛教對於脈輪的相關記載，大多歸屬在圓滿次第的修法，例如氣、脈、明點以及那洛六法<sup>19</sup>或尼古瑪六法<sup>20</sup>的修持中。由於脈作為風息的通道，也是識所依存之處，因此，脈道在圓滿次第的階段，也就顯得特別重要。

### 一、拙火圖像

在西藏拉薩龍王潭的魯康寺，為三層式建築，位於最頂層的達賴喇嘛私人居室內有一些神祕壁畫，如圖 2-12 所示。根據嘉格布·溫柯勒（Jacob Winkler）及蘇發祥的記錄：「西牆壁畫有許多關於佐欽<sup>21</sup>修習之內容。展示了從最初開始到最終得到正果佐欽修習之路的全過程（Winkler、蘇發祥，2002：26）。」西牆的壁畫的內容都是涉及藏傳佛教中寧瑪派<sup>22</sup>修行的方法，其中也包含了一些和拙火有關的修行圖像。

<sup>18</sup> 人體與宇宙一樣由土、水、火、風、乙太五種元素組成，五種元素混合而成的生命能量稱督夏（*doshas*）。督夏分瓦塔（*vata*）、披塔（*pitta*）與卡發（*kapha*）三類，影響人體所有的機能。

<sup>19</sup> 六成就法又稱那洛六法，為噶舉派的塔波噶舉的特色教法。古印度八十四位大成就者之一那洛巴所創，由藏密噶舉派祖師瑪爾巴由那洛巴處習得而傳承。包括：拙火（靈熱）、幻身、夢觀、淨光、中陰及遷識（頗瓦）等六法。現已為各大教派所吸收。

<sup>20</sup> 尼古瑪六法為噶舉派另一支派香巴噶舉的基本教法，傳自那洛巴的妹妹尼古瑪（Niguma）。那洛六法與尼古瑪六法雖大同小異，但寧古瑪六法較為精要，且有口傳法門的特點，揭示了密乘的許多奧義和秘要。

<sup>21</sup> 佐欽（Dzogchen）：大圓滿—為寧瑪派的核心教法。

<sup>22</sup> 寧瑪派為藏傳佛教現存四大教派：寧瑪派（紅）、格魯（黃）、薩迦（花）、噶舉（白）中唯一源自吐番時期，即藏傳佛教「前弘期」的最古老的一脈。



圖 2-12 佐欽壁畫局部

西藏魯康寺壁畫，資料來源：<http://www.asianart.com/index.html>（瀏覽日期：11/15/2012）

### （一）前圖像學的描述

介於藍綠背景中有一半裸的行者，長髮披肩，頭頂冒出大火，火上一有紅色卍字連接七彩虹光，彩虹末端有一圓形，內有如幻的宮殿在雲端。並有一卍字在頭側。背部有三脈相互平行。如圖 2-13 所示。

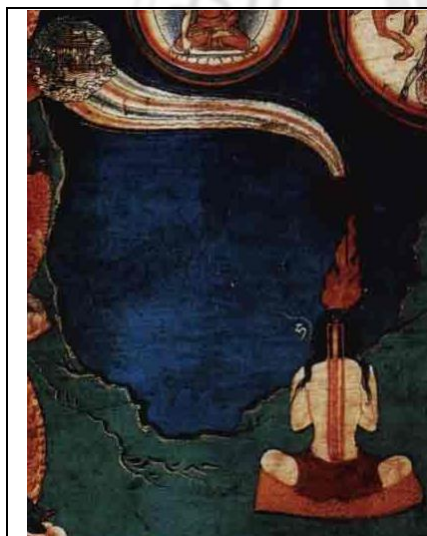


圖 2-13 佐欽壁畫局部

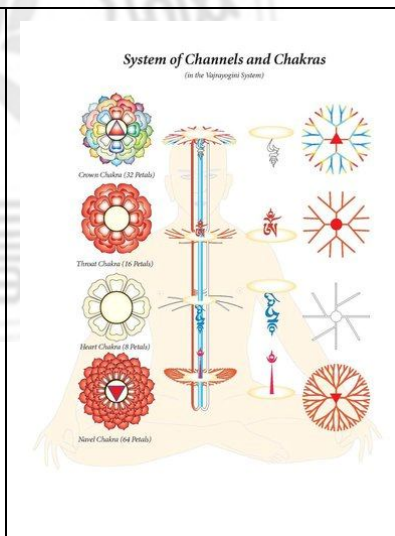


圖 2-14 藏傳三脈四輪圖

資料來源：圖 2-13 取自 <http://www.asianart.com/index.html>（瀏覽日期：11/15/2012）

圖 2-14 取自 <http://www.soreyo.com/YOGAenglsih.html>（瀏覽日期：09/15/2012）

### （二）圖像學的描述與解釋

藏傳佛教實際用來解說拙火的脈輪圖中，通常可以見到頂輪（32 瓣）有白

色的倒𠄎字，輪瓣朝下；喉輪（16 瓣）有紅色的𠄎字，輪瓣朝上；心輪（8 瓣）有藍色的倒𠄎字，輪瓣朝下；臍輪（64 瓣）有紅色的短𠄎字，輪瓣朝上。中央脈呈淡藍色，左、右二脈，左脈為精脈白色，右脈為血脈紅色。<sup>23</sup>如圖 2-14 所示。

中脈除了外觀為淡藍色外，還有四相之說：直，如芭蕉的樹幹；內部紅潤如鮮血一樣；純淨，如燭焰一樣透明；像蓮花瓣一樣非常柔軟而有彈性。從生殖器尖端到頭頂，中脈非常直，但從頭頂向下彎至眉心（格桑嘉措，1992：35）。

實修時，三脈則觀想為：左、右兩脈下端，直至臍下四橫指處，與中脈匯合，形如藏字「ཨ」的下半部；兩脈上端，經兩耳際後，出至兩鼻孔。從佐欽壁畫局部放大圖，如圖 2-15 放大圖所示，行者頭頂火光、火光上「ཨ」字幻化七彩虹光，彩虹末端如幻的宮殿。似乎影射出了行者透過拙火的修持，拙火升至頂輪，所展現的成就象徵，可使肉身化為彩虹進入「空行淨土」<sup>24</sup>，但從壁畫中的月影呈現出如幻的宮殿來看，倒比較像是「乾闥婆城」<sup>25</sup>。

對於「乾闥婆城」在《最上大乘金剛大教寶王經》中記載：「何名真諦。菩薩告言彼種種色相。如幻化如陽焰。如水中月如水上泡。如鏡中像如夢。如電如乾闥婆城。乃至虹霓等。若於色相得如是見。是則名為真諦。」<sup>26</sup>說明了壁畫中的月影、虹霓、乾闥婆城等等，都有一種「以假喻真」的象徵意涵。對於這種近似海市蜃樓的景象，似乎隱藏了對身體經驗的指導，因此，在下一段圖像的詮釋中，再行論述。

整體來看魯康寺的佐欽壁畫繪畫風格如：高鼻細腰印度人物特色、中國山水常用的皴法等，可以看出西藏繪畫中流露出的中、印繪畫風格表現。至於，寧瑪派佐欽教法對屬於格魯傳承的達賴喇嘛似乎也有重大意義，否則不會在私人居室

<sup>23</sup> 左右二脈的色相，隨著傳承不同，而有多種說法，《喜金剛本續》認為左脈為日脈，精脈；右脈為月脈，血脈。《大樂光明》則認為右脈為日脈，紅色；左脈為月脈，白色（邱陵，1996）。

<sup>24</sup> 此處的「空行淨土」為金剛瑜伽母的淨土。拙火法門，各派有各自的本尊，通常以「金剛瑜伽母」作為本尊，也視自身為金剛瑜伽母。在藏傳佛教的修持中，成就後和本尊沒有分別，故可趨向本尊的淨土。

<sup>25</sup> 「乾闥婆城」用以比喻虛妄不實的幻境。

<sup>26</sup> 《大正藏》冊 20，頁 547 中。

內留下整牆的寧瑪壁畫。事實上，寧瑪派和達賴喇嘛一直有著良好關係，從《吐番佛教·寧瑪派前史與密宗傳承研究》一書中的記錄：「寧瑪派在五世達賴的積極支持和鼎力相助下，在西藏中心地區得以空前發展（尕藏加，2007：183）。」可以略窺一二。



佐欽壁畫，資料來源：<http://www.asianart.com/index.html>（瀏覽日期：11/15/2012）

### （三）圖像的詮釋

在藏傳佛教的脈輪圖中，除了藉由修行者頭頂的紅色大火演示熾熱感外，火上一有「𑖀」（阿）字，由「𑖀」字更是表現出「定」的身體經驗，藏傳佛教在提到拙火時，常加上「定」，「拙火定」才是比較完整的稱呼。「𑖀」字這個「定」的身心經驗，藉由「𑖀字本不生」而來，《大毘盧遮那成佛經疏》中說：

從阿生一切語言之聲。當知此聲表種種差別。既從本不生義而生。見彼生表之時。即解本不生也。是故聲出之時理性即顯。本不生與一切從緣生法。互相能生互相表解也。然此阿字。非直遍於身分。然一切非身亦皆遍滿。是故從此阿字之心。生種種功德也。<sup>27</sup>

從此段中可知，佛教中對於「緣起性空」的根本教導，事物的呈現是因緣聚合而生成，也隨緣滅而消散，器世間的一切是唯心所現。藏傳佛教認為：「阿，是人體中的血轉向心部化為氣，轉到喉部所發。...阿是息的本聲（洛桑杰嘉措，2007：153）。」心輪為風息所在之地，因而「𑖀」字為心輪代表音，壁畫中即

<sup>27</sup> 《大正藏》冊 39，頁 755 上。

以「𑖀」字，代表一切唯心所造。壁畫中霓虹、水月、乾闥婆城等，象徵拙火行者所可能經歷的陽焰、煙霧、螢火等身心經驗，應將其視為，如夢幻泡影一般，如是觀之。

壁畫中的「𑖀」字，除了對行者的指導外，也可視為是成就的象徵。如《仁王護國般若波羅蜜多經疏》中說：「由證阿字不生不滅。體常堅固。猶若金剛勝用自在。即能普現無邊應化種種利樂示有生滅。實無生滅也。<sup>28</sup>」說明了「空」「有」不過是成就者的「體」「用」而已；也再一次呈現了，「本不生」故「無一不能生」的兩極化象徵。

## 二、藏醫觀點

根據《藍琉璃》：「中脈為先於所有脈而最早形成的唯一的初成脈（桑杰嘉措，2012：52）。」第司·桑杰嘉措在《四部醫典系列掛圖》也指出第十一圖（人體的脈絡正面）人體的脈絡是以臍為中心（桑杰嘉措，1986：103）。而藏醫學的代表著作《四部醫典》對於脈的記錄提到：

在醫學上脈可分為：初成脈、依存脈、連結脈、壽脈。初成脈從臍部分三岔。一路上行形成了腦。由於癡愚存在於腦，所以培根便依屬於身體的上部。另一路伸向中路，形成了命脈。由於怒瞋依屬於血液，所以赤巴便依屬於身體的中部。另一支脈向下延伸形成了密處，由於男女的貪欲產生於密處，所以產生的隆便依屬於身體的下部。依存脈有：形成六根的脈輪，腦部有五百條依存脈，形成六識五蘊（元丹貢布等著，1987：13）。

從以上敘述，諸如：貪瞋痴三毒、六根、六識、五蘊等，可以看出西藏醫學中，融入了相當份量的佛教思想在裡頭。

至於隆（風）、赤巴（膽）、培根（痰）三者，是存在於人體內的三大因素，為藏醫學的理論基礎。這三大因素支配著七大物質基礎（飲食精微、血、肉、脂肪、骨、骨髓、精液）和三種排泄物（大便、小便、汗）的運動變化，在一定條件下，隆、赤巴、培根保持相互協調，就能維持人體正常的生理活動。

<sup>28</sup> 《大正藏》冊 33，頁 518 下。



### 第三節 拙火的比較觀點

印、藏二地對拙火差異最大的觀點是：瑜伽將拙火視為一種能量的概念；藏傳佛教則將拙火視為一種修持的法門。瑜伽中亢達裏尼的概念，相近於藏傳佛教中「明點」的概念；明點的藏文為「提格」（*tigle*），為充滿大樂的能量，亦指菩提心。紅色明點主要位於臍輪，白色明點主要位於頂輪，紅色和白色的細微液體能量遍佈於身體內的各種脈道中（Yeshe，2007：254）。

拙火在藏文中是「圖摩」（*tummo*），字面意義是「勇敢的女性」或「忿怒母」。如同印度將其視為夏克提的女性能量；藏傳佛教通常也將其歸類在「母續」<sup>29</sup>的修法。

#### 一、圖像象徵意義的流變

##### （一）脈系

印度軍荼利瑜伽的左右脈，猶如交纏於中脈的靈蛇。藏傳佛教的拙火定的左右脈卻平行於中脈。這是很大差異點。陳健民稱此乃升凡脈為佛脈之法。他在《事業手印教授抉微》一書中指出：「左、右二脈，修氣功時必直線而下，不作左右旋轉，糾纏五輪之狀。...如再作糾纏五輪之想，則必加重五輪之繫縛，對於開發五輪反增障礙<sup>30</sup>。」此外，左、右兩脈下端，直至臍下四橫指處，與中脈匯合，形如藏字「ཨ」的下半部；兩脈上端，經兩耳際後，出至兩鼻孔。這點和瑜伽也是不同的。再者，藏傳對於三脈的色相，相較於印度瑜伽著墨較多。如左、右二脈，左脈為精脈白色，右脈為血脈紅色，中脈除了外觀為淡藍色外，中脈的大小更是可大可小<sup>31</sup>，是印度瑜伽沒有強調的地方。

<sup>29</sup> 無上瑜伽續部的修習，可依其重點而分「父續」、「母續」或「無二續」。無上瑜伽密續由「生起次第」及「圓滿次第」所組成。在「生起次第」中，行者于自身轉成的本尊身生起明顯勝解觀想，而「圓滿次第」則令行者轉化為真實（非勝解假想）的本尊。圓滿次第實際上有兩種運用，指的是本尊修持兩個次第中相對於生起次第的圓滿次第，即心毫無造作地安住於其自性中。至於另一個用法，是用來敘述不同系列的修法，其更常見的稱呼為「瑜伽」，它們牽涉到修習色身的脈、氣、明點。包括那洛六法以及能開展並運用性能量技巧的雙運修法。這些全都稱為「圓滿次第」的修持。

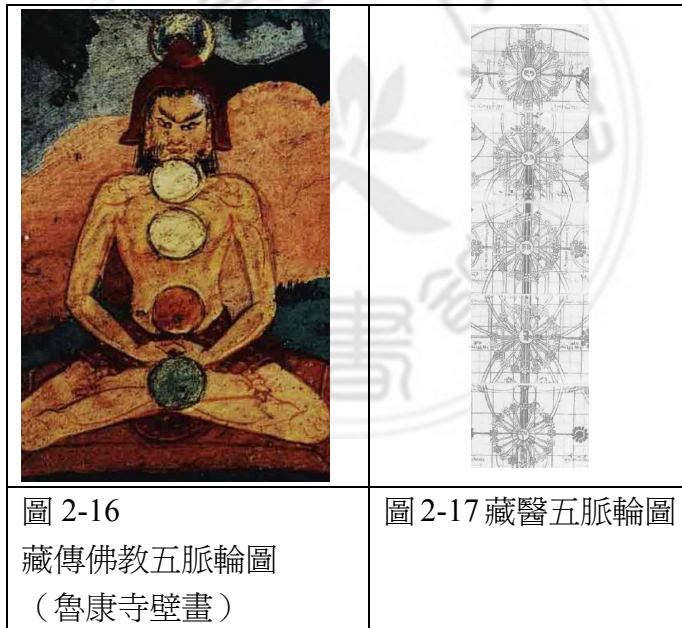
<sup>30</sup> 陳健民 2002，《曲肱齋叢書》冊 3，頁 235。

<sup>31</sup> 中脈的大小可以是麥稈或竹筒，甚至大到充虛空，小到馬尾中（陳健民，2002）。

## (二) 脈輪瓣數、字、方向與日、月

相較於印度瑜伽的七脈輪，藏傳佛教通常只取海底、臍、心、喉、頂五脈輪。藏醫學也是如此。如圖 2-16，2-17 所示。

在許多文化中，「七」象徵完整，是神性（三）與物質世界（四）的結合。在印度教、伊斯蘭教與猶太—基督教的經典中，六個一組被賦予了完全與圓滿的第七種面貌；在這些文化中，七是一個吉祥的數字（Bruce-Mitford & Wilkinson，2009：295）。在西藏佛教除了接納印度佛教中「七」的概念<sup>32</sup>，似乎還受到五大元素或中國五行的影響，具體展現在西藏文化中對於「方位」的思想，如五方佛、五色風馬旗等。但在藏傳拙火圖像上，似乎並沒有受到數字「五」的箝制，而只取「四」，這是最為特殊的地方，或許是在身體實踐上，獲得的經驗，轉而回饋影響文化的展現。



資料來源：圖 2-15 取自 <http://www.asianart.com/index.html> (瀏覽日期：11/15/2012)

圖 2-16 取自第司·桑杰嘉措。1986。《四部醫典系列掛圖全集》，頁 104。

這四輪分別為：臍輪（64 瓣）；心輪（8 瓣）；喉輪（16 瓣）；頂輪（32 瓣）四輪，而且特別強調輪瓣的方向，頂輪向下開，與喉輪朝上相對；心輪向下開，與臍輪朝上開相對。印度瑜伽就沒有作方向的強調。其中，唯一相同的是喉

<sup>32</sup> 如七覺支、七菩提等。



切融入空性之中。此刻，行者平穩安住於明覺的本覺中。由此看來，藏傳佛教雖有日、月模擬天象，但透過「那達」化空後，反而呈現一種回歸自身經驗的意象。

### （三）神祇

在拙火修行上，因藏密教派傳承不同，而有不同的代表本尊；單就脈輪而言，拙火修行上運用到的四個脈輪，倒是沒有代表的神祇，這是和印度瑜伽最明顯的不同。但在其他修行方法，例如「香巴噶舉」<sup>33</sup>五續部的修持，運用到的五個脈輪，五大金剛壇城<sup>34</sup>在此顯現，分列如下：頂輪（大樂輪）為密集金剛壇城；喉輪（受用輪）為大幻金剛壇城；心輪（法輪）為喜金剛壇城；臍輪（變化輪）為勝樂金剛壇城；海底輪（密輪）為大威德金剛壇城。以五大金剛壇城，分別代表：身、語、意、事業、功德等五種意涵。

### （四）動物圖像

印度瑜伽七輪的動物圖騰，除了眉間輪與頂輪無象徵動物外，其餘五輪都有各自的象徵動物。藏傳佛教在脈輪上，皆去除了動物的象徵。

相對於印度阿育王石柱柱頭中間為一圈浮雕飾帶，刻有：獅子、大象、馬與瘤牛分別象徵宇宙四個方位北、東、南與西方（洪莫愁，2006：52）。動物圖像雖然未見於西藏拙火圖像之中，以動物代表方位卻廣見於藏地文化中，例如風馬旗，藏音為龍達（*Lungta*），分別以綠鬃雪獅、銅牙青龍、朱斑猛虎、寶髻大鵬代表東、南、西與北方四隅。至於阿育王石柱與風馬旗的相關性，根據謝繼勝《風馬考》一書認為：

風馬圖案之寓意與阿育王石柱之寓意，除了兩者在力圖用符號、圖形、建築格式反映世界本質這一點有共同之處外，風馬與阿育王石柱之四方動物及所含觀念，沒有直接的承繼關係。相反，風馬圖案與漢地五行觀則有對應的繼承關係。從其形制及主要用途來看，與阿育王石柱有直接對應關係

<sup>33</sup> 香巴噶舉為噶舉派的兩個傳承之一。噶舉派有「香巴噶舉」和「馬爾巴噶舉」兩個源流。「馬爾巴噶舉」是指由馬爾巴大師所建立的教派，而「香巴噶舉」則是由瓊波南覺祖師所開創的教派。

<sup>34</sup> 「壇城」，梵文稱「曼荼羅」（*Mandala*），其意為「圓輪具足」為諸佛與菩薩聚集的地方，就是本尊居住的地方，而本尊的眷屬們及其他諸尊則很有秩序的圍繞在他的四周。

的就是人們常視而不見的，各式各樣的轉經筒。轉經筒是法輪的一種變化形式。其淵源與阿育玉石柱所寓含的觀念應該是一致的，只不過是圖案變成了文字或者直接卷裝起經文來體現阿育玉石柱的佛教觀念（謝繼勝，1996：105）。

由此可知，西藏文化中對於「方位」的概念，深受中國五行思想的影響。

動物圖像中，從印度瑪卡拉到西藏魔羯獸，其間形式與象徵意義的流變，值得更進一步探討。在生殖輪中出現的瑪卡拉是恆河女神更吉（*ganga*）的坐騎，也是情慾的代表。雖然沒有出現在西藏脈輪的圖像中，在藏地魔羯獸倒是常見於藏式建築甬道的上拱或漁夫常用的水波利刀的手柄，以及一些法器金剛杵上。

有趣的是，對於魔羯獸印度脈輪圖像取其似水柔情的生殖觀；而藏地取的是魔羯獸有鱷魚般的前爪，象徵威猛。羅伯特·比爾（Beer, R.）認為：「作為水的象徵，摩羯頭常常裝飾在廟宇屋頂的突出部位作為石刻滴水嘴。也出現在水源的源頭，作為石刻出水口。...甬道的雕刻形式在尼泊爾尼瓦爾藝術和建築中十分普遍，作為甬道的守護者（Beer, 2007：83）。」

## （六）顏色

相對於動物代表的方位而言，天馬旗經幡上的五色，所代表的止息五毒、增長五智似乎更具宗教意含。以紅、黑、白、黃、綠以分別表現五毒的觀念，調伏轉化成清淨的五佛五智，亦說明藏密染淨不二的思想。

以人體內的五氣為例，可以發現五氣不但與顏色相關，更直接地與五方佛相關：命氣色白，與東方阿閼佛對應、上行氣色紅，與西方阿彌陀佛對應、平行氣色綠，與不空成就佛對應、下行氣色黃，與南方寶生佛對應、遍行氣色藍，與中央毗盧遮那佛對應（邱陵，1995：146）。

如同瑜伽以凝視五大元素為手段，以期達到感官收攝的效果。藏傳佛教在氣脈實修上也提到：「由於心專注五種風息的顏色，故能清晰地顯現，使之隨欲變化（馬爾巴，1998：114）。」

特納（Victor Turner）認為：顏色就代表了那突出的身體經驗。它們成爲一

種超越實踐者日常生活狀況的代表。所以當神聖支配凡俗之時，它們（何：紅、白、黑三個基本顏色的象徵）就可能被等同於神祇（印度）或神秘的力量（黃應貴主編，1998：318）。從顏色在瑜伽脈輪中的運用，可以看出顏色所代表的意涵。但在藏傳脈輪圖中，顏色在身體經驗的展現，似乎只在紅色的熱感和成就徵象的彩光。然而，在身體實踐上，諸如拙火氣脈修法的前行<sup>35</sup>，如九吐濁氣<sup>36</sup>就運用上了顏色的觀想，分別以紅、白、黑代表貪、瞋、癡三毒。

幾何圖形沒有出現在藏傳脈輪圖，反而出現在東密<sup>37</sup>的五輪塔觀<sup>38</sup>。如圖 2-18 所示。就形式來說，脈輪內的幾何圖形堆疊起來與五輪塔頗為相似。下三輪兩者相同，但種子字只有代表臍輪火壇城的（ॠ）相同。就符號學而言，兩者都是以幾何圖形為符徵，代表地、水、火、風、空五大元素的符旨。

五輪觀有可能受道教影響，蕭登福認為：

密教的五輪觀身修持法門，以臍下、臍中、心上、眉上、頂上為觀想部位，且將諸神和體內部位相配；這些做法，也和道教以泥丸（眉間退入三分處）、絳宮（心臟處）、命宮（臍下三指向內處）及黃庭、氣海、關元等為觀想處是相近；而六朝上清派的存思法門，即是觀想人體內重要部位之神祇吐炁入身，鎮守身中各相應部門。身神之說出自道教將人體視為一小宇宙，宇宙中有此神，人體內亦有此神（蕭登福，2005）。

但五輪塔觀基本上以阿字觀和月輪觀為根本，所繼續發展出來的禪觀（洪啓嵩，2010：16）。雖然代表地、水、火、風、空五大元素的幾何圖形沒有出現在藏傳脈輪圖中，卻以行者頭頂火上𑖀（阿）字，和月輪的形式出現。也表示藏密修行者如果能夠體會到阿部音的妙用，就可以打開身體五脈的輪結【五脈輪的結】（洛

<sup>35</sup> 藏傳佛教常將教法分為前行、正行、結行。大致有加行或預備正行修法前的準備之意，加上結行的迴向，才算是一套完整的修法。

<sup>36</sup> 九吐濁氣又稱九節佛風為清淨脈道的一種特殊呼吸方式。

<sup>37</sup> 指日本的真言宗而言。

<sup>38</sup> 可稱為五輪觀、五大成身成身觀。五字嚴身觀。五輪塔觀是從大智海昆盧遮佛的體性中所流出，觀察自身真相所顯為地、水、火、風、空五大，而依識大來現觀了知。所以此法門與我們自身有很密切的關係，內五大（自己的身體）與法界的外五大是等同如一（洪啓嵩，2010：18）。

桑杰嘉措，2007：153）。藏傳脈輪圖，以一個「𑖀」字，非常簡潔的點出了凝視五大元素的過程，和表明阿字不生的奧義。

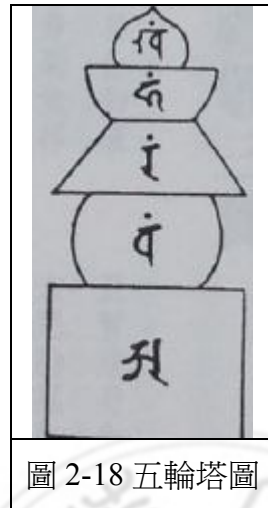


圖 2-18 五輪塔圖

資料來源：洪啓嵩。2010。《五輪塔觀》，頁 21。

#### （四）從性力到雙運

印度密教特別崇拜女神的宇宙創造能力（*shakti*，或譯「性力」），甚至認為威力超越濕婆。佛教密宗—金剛乘—以「方便」代表男性，以金剛杵（男根的變形）為象徵；以「般若」代表女性，以蓮花（女陰的變形）為象徵，藉由想像的或真實的男女交歡儀式來達到親證「涅槃」的境界（王鏞，2004：247）。

在提到拙火這種女性能量時，必定提到薩克蒂(*sakti*)的觀念，但往往在翻譯成「性力」容易造成誤解。

「薩克提」一詞在印度教哲學思想中，義指能量尤其是專指女性活力。這種力量被構想為宇宙中的活力因素，並被人格化為一位女神。其他每一形式的活動力都從這一根本的或原初的活力即薩克提生發出來（陶笑虹，2007）。薩克提（*Sakti*）的女力概念對於亢達裏尼的理解是重要的，從密續中將拙火歸類於母續的修法看來，這概念甚至在藏傳仍能得見其影響。

中文一般把（*shaktism*）譯作「性力派」，又把「性力」視為「生殖的能力」，這是非常不正確的。而即使不把「性力」視為「生殖的能力」，「性力」二字在中文也易於誤導讀者（鄭芷人，2004）。

雖然印藏二地的拙火圖像，均未見有男女合和的圖像，但往往因沙格蒂的性力翻譯，有不少人就以性能量概括亢達裏尼；或者因為藏傳佛教中將拙火，歸屬於圓滿次第，而圓滿次第中也提到雙運法，進而導致誤解。

莫阿卡寧（Radmila Moacanin）認為：本體和現象、潛能和顯性、涅槃與輪迴。...通過他們肉體作媒介，他們超越了世俗的現象世界，體驗到統一、先於天地萬物的圓滿和極樂。密宗的全部實踐、儀式和禪定—所謂修行法—其目的皆在於這種證悟（Moacanin，1992：27）。

印度密教重視男女雙修，及拙火上行身體中諸蓮輪，甚至將諸神和體內各蓮輪等部位相配之說法，應是受自道教影響（蕭登福，2005）。先是道教從中國輸入印度，然後才是密教回頭又輸入中國。所以，這也是一種回頭輸入的情況（石海軍，2008）。事實上，只有「沙格蒂教的左道派」才算是真正的性力派，左道派強調性的結合（sexual union）。但是，修持這個法門的人卻被告之：「性的結合是一件神聖之事，其目的不是在於滿足人們的性慾，而不貞潔會使人短命」。性行為的結合，其精神意義在於甦醒人們的靈性，從而使人生出現新的生機，從極樂（ananda，bliss）中使人的靈魂獲得釋放（鄭芷人，2004）。

雙運法是唯有長期刻苦修行之後，方得實踐男女雙身的大法。...不過不論以如何的哲理來說明，此與外道法相應而與佛法相背，則無異義。重視以肉體的感受而達到與法身佛相應的空義，與瑜伽行的禪定有關，也與道家的丹道類似，與根本的佛法對照，則祇能說是後期大乘密教的一種特殊現象（釋聖嚴，1982：19）。

在藏傳佛教，要具足雙運法的條件門檻是很高的。根據宗喀巴大師的《甚深妙道那羅六法引導次第·備具三信仰說》中提到依賴「羯磨印」<sup>39</sup>之外在條件：「身」與「印」<sup>40</sup>，都應該具有無比資質。...兩者都應該在曼荼羅輪迴三摩地，擁有一流技巧，熟悉每天四段的瑜伽修行。不夠資格做羯磨印修行的人，應該改

<sup>39</sup> 「羯磨印」：事業手印，運用實體明妃。

<sup>40</sup> 「身」指修行者自身與「印」指修行者的雙運對象。



為修行「智慧印」<sup>41</sup>。希望身體力行於性瑜伽的人，應該先修行完成正確基礎條件。用任何其他不正確的基礎來修行，會招致危險而且很容易打開墮落之門（Zopar，1999：140-141）。《密勒日巴大師全集》中有一段敘事，有人勸密勒日巴學他的老師馬爾巴上師的榜樣，自己弄一所房子，將未婚妻結賽娶過來作太太，承繼上師的宗風不是很好嗎？大師說：「馬爾巴上師為了利益眾生的原故，才娶太太，我沒有這樣的力量。獅子跳躍的地方，兔子不自量力跟著去跳的話，一定會摔死的（密勒大師弟子眾共集，1994：172）。」從這段敘事可知，如果連密勒日巴大師都自認不夠資格行雙運法來看，修行門檻是非常高的，絕非現代一般行者想行即為的尋常法門。

既然，雙運法容易導致藏傳佛教被污名化，那為什麼不剔除？因為在通達圓滿次第的過程中，到了某個時間點，必須實際擁抱這種性伴，以便把遍行的能量風全部帶入中脈—這是為了完全打開心輪、體驗最深層的淨光必修的前行（Yeshe，2005：196）。最深層的淨光，通常只在死亡與性高潮的那一個當下呈現，因此，如果想在生前體驗，通常只能藉由雙運法，才能在生前體驗這種終極的經驗。

回歸圖像象徵的意義，佛父佛母的交抱圖像或金剛鈴、杵，皆代表慈悲與智慧的雙運結合，意謂著在修行的各個次第上，在追求智慧的道路上，都要以菩提心，作為最高指導原則。

在唐卡畫功能類別中專為修行之用的唐卡，主要用於生起次第的觀修。李源盛在〈藏傳佛教繪畫藝術美學原理之研究〉一文中說：「藏畫空間的本質是一種觀想的空間，是超現實的空間，是經過淨化的空間，推至極致則是象徵法性的『空』間（李源盛，2000：178-180）。」我們需要創造空間，讓清淨的本性得以不受干擾地發揮作用。那時運用密乘的技巧觀自己為本尊，就不再是造作；反之，恆時存在於生命深處的內在聖德便得以浮現到表面來。密乘的種種前行法含有創造內在空間的方法。不先修習這些前行法就想運用密乘強大的轉化能量，絕不可能

---

<sup>41</sup>「智慧印」運用觀想的明妃。

成功；甚至反而會對自己造成很大的傷害（Lama Thubten Yeshe，2005：61）。

交抱圖像又如使淨化的空間成爲可能？賈克·瑪奎（Maquet）認爲知覺都會受外框（a frame）的影響，如果「沒有框」的交媾愉悅變成我的知覺前景，那麼我便不會注意到形式，美感經驗便讓位給情色幻想，自我放縱則取代了無私心（Maquet，2004：82）。在看待類似密乘的交抱圖像時，或許瑪奎的外框概念可以運用進來，因爲有框所以可以全然的專注、淡漠、不用感官過度分析它。

這種藝術實際要表現的是完全一體的經驗方便和智慧，大樂和空性，完全合爲一體，這是全覺境界的特色（Yeshe，2005：196-197）。

## 二、比較醫學的觀點

不同的醫學傳統，因爲認識身體的方式背後各有不同的文化因素，從而導致分歧的認知。單以宗教教義對脈的影響而言，從《四部醫典》對初成脈的敘述，諸如：貪瞋癡三毒、六根、六識五蘊等佛學用語，可知佛法對藏醫學的關聯性遠大於印度瑜伽對吠陀醫學的影響。

至於，身體的要害處，藏醫學記載有：肌肉、脂肪、骨骼、韌帶、筋腱、臟腑、脈道等七處。脈道有一百九十處要害。就這點來看，卻又不及吠陀醫學提及七處急所的说法來得直接，剛好對應七輪的位置。

### 第四節 脈輪存在與否的現代意義

陳健民在其《沐恩集》一書中提及《蕩通借波祖師中脈觀想歌訣》，中脈的大小可以是麥稈或竹筒，甚至大到充虛空，小到馬尾中（陳健民，2002）。由此看來，藏傳佛教對脈輪的觀點，深受中觀思想的指導。如同中脈是否有確切位置的疑問，依《中論》：「若人見有無，見自性他性；如是則不見，佛法真實義。」<sup>42</sup>意思爲：如果我們仍然執有自他二性，把事物說成絕對有，或絕對無，或說有自他二性，則表示我們不瞭解佛法真理。由此可知，如果說中脈有確切位置，則表示我們並未找到它。

---

<sup>42</sup> 《大正藏》冊 30，頁 20 上。

因此，陳健民在其〈中黃督脊辨〉一文指出：「中脈從中觀見得名，不偏於有，不歛於空，二邊不落，中道不立；為破邊見，假名曰中，實無有中，故中脈屬無為法。」<sup>43</sup>換句話說，以實修立場，中脈是否有確切位置，並不是那樣重要，或許脈輪就像中國傳統醫學上「同身寸」<sup>44</sup>的觀點，是依修行者自身生理條件的不同，而各自有其適切位置，而且，應該是觀修成就後才能得知的。

我們往往不自覺地假定，五官已經將周圍環境描繪出完整的圖像。這種假定甚至往往變成一種對世界的基本信仰，「眼見為實，耳聽為虛」。事實上，這也是唯物論的基本信仰；然而這種信仰，忘了人類五官的侷限性（張長琳，2010：57）。跟「經絡」一樣，我們也不能用解剖學的方法來研究丹田或脈輪。無論是從中醫觀點或從印度醫學的觀點，它們的位置都是非常明確的，而且還相當大。但是當人們解剖屍體時，卻看不到這樣巨大的傢伙（張長琳，2010：206）。

東方思維常以「功能」為出發的觀點，如果單以「結構」為考量，而認為不存在，是過於武斷了。新的測量結果告訴我們，經絡與腧穴的位置，其實是在一定範圍內浮動的。所以經絡完全不像許多人想像的那樣，是一種固定的管道（張長琳，2010：99）。

或許可以解釋中國傳統醫學臨床取穴時，所秉持的「離穴不離經」大原則。換句話說：只要取穴時，沒有偏離經絡這條河流，就能將治療訊息帶至病灶，使其痊癒。更可以說明，脈輪這個藉假修真的通道，說假亦真！

脈的思維模式在不同文化中，的確呈現出不同的樣貌。以文化象徵而言，作為道修的脈，印藏漢呈現出異中有同，同中有異的表徵。以傳統醫學與瑜伽修行比較而言，作為醫療的脈可說是「實際中的想像」；作為道修的脈可說是「想像中的實際」，都是偏向「功能性」的存有，而不是以「結構性」為考量的重心。

隨著生理測定儀器的發展，脈輪「功能性」的存有，似乎擁有了，實際存在的證據。暫且不論，這些證據是否足以證明脈輪的實際存在，單就功能性而言，

<sup>43</sup>陳健民 2002，《曲肱齋叢書》冊 5，頁 29。

<sup>44</sup>同身寸，為針灸取穴的比量法。是以患者本人的某個部位折定分寸，作為量取穴位的標準。

瑜伽藉由脈輪的修煉，達到去病、延年、益壽的案例是無庸置疑地。作為醫療上的脈，更是擁有無數復元病人的背書。

醫療或宗教，無論是哪一種觀點，其終極目的，或許就像卡爾維特（Kalwelt）《薩滿，治療師和醫士》一書中所說：「我們的文明遺忘了三種東西：「基本的健康」（Basic health），「療癒」（healing）和「神聖」（holiness）。這些語詞的目標也是共通的：健全的心志，整合，完美，救贖，幸福，解脫，魔法（Kalwelt，1992：1）。」瑜伽也好，拙火也罷；阿輸吠陀，亦或是藏醫學；從印度到藏地所有的努力不就為了達到這樣的神話意象嗎？



### 第三章 身體圖式與療癒敘事

接續上一章以內部脈輪圖像作探討；本章將探討外部身體圖式的流變情形，以及拙火與療癒之間的相關性。

瑜伽無論是直接強調拙火的軍荼利瑜伽，或其他瑜伽系統，拙火與身體圖式是合流的、都是主體。相對而言，藏傳拙火與身體圖式的關係，有時是分流的、身體圖式作為輔助之用，一般而言，實修上只有在氣息無法散佈、有阻滯時才使用。諸如此類的差異點，是本章企圖釐清的地方。至於氣脈修法的療癒效能，從印度瑜伽至藏傳佛教文獻上，甚至漢傳大藏經中，都有不少關於中脈如何去病、延年、益壽的修法及記錄，其間有何異同？也是本章探討的重心。

#### 第一節 拙火行者的視覺圖像

##### 一、服裝

印、藏二地，宗教影響了人們對服飾的顏色，甚至是質料的選擇。在印度，隨著宗教派別的增加以及各個派別之間風格迥異的信仰差別，每派的衣著服飾也發生了變化，各派有各派的特色。如今，人們根據服飾穿看，基本上就能判斷出某一個人是屬於哪個教派別的（毛世昌等，2011：146）。對於西藏四大教派，漢人一開始入藏區，也是根據僧人所穿的服飾顏色及建築顏色等，而分成紅黃花白四大教派，便於區別，這種分類方法一直沿襲至今。

然而，印、藏二地的拙火行者，似乎同樣有著裸身的現象。印度的苦行僧中的天衣派即為裸體派，最多用一塊布遮住敏感部位。印度氣候炎熱，修行者裸身還可以理解，西藏嚴寒的氣候裸身的現象，除了修習拙火產生的暖熱足以抗寒外，文化對瑜伽士的刻板印象，似乎也決定了瑜伽士應有的穿著。這種刻板印象許多成分或許來自密勒日巴苦修者的形象。在護馬白崖窟多年苦修，密勒日巴身上的衣物早已爛光，他的妹妹毘達找到他之後說：

「哥哥啊！你所修的這個法是一個教人口無吃身無穿的法，實在可恥，使得我實在無顏見人。別的不說，你的下身都沒有一點東西遮住，多難看

啊！」我對毘達說道：「你不要這樣說，你們以我赤身裸體為可羞，我以為這是人人本有的身體，露出來沒有甚麼可恥，父母生下我來時就是這樣，那又有甚麼可恥？那些明知罪業不可造作的人卻偏偏不顧羞恥地去造作罪業，令父母憂心，偷盜上師三寶的財產；又為了要滿足自己的私欲，想盡方法欺騙眾生，害自己，害別人，這種人，是為神人所不齒的。這種人的行為，才叫可恥（密勒大師弟子眾共集，1994：221-222）。」

毘達看見其他學佛的人身上穿的是綾羅綢緞，坐著的高高法台，華美的勝幢，五色綢緞，迎風飄蕩。心中想到：別人學佛，有這樣的場面和享受。自己哥哥學的那個佛，連遮衣蔽體的衣物都沒有。瑜伽士身無長物，也沒有世俗的煩惱，如密勒日巴自己說：「身內拙火熾然時，皮毛衣料成虛物，我無衣著之負擔，煩心之地我不留（密勒大師弟子眾共集，1994：394）。」事實上，西藏的瑜伽士，之所以讓各教派一致推崇，正是以刻苦修行，樹立典範，甚至是維繫一派教法的命脈所在。

因修臍間拙火而產生大熱力，於極寒冷之天氣亦僅著一單薄之布衣。一襲布衣成為修拙火之瑜伽士一貫形象，布衣藏文稱「日巴」，密勒日巴即是「著布衣的密勒」的意思。從密勒日巴的雪山之歌清楚的描繪出這種形象：

「如此空前雪災時，密勒獨棲野山中，大雪紛紛自天降，歲末寒風似刀割！  
密勒日巴著布衣，雪山峰頂鬪一場，雪片紛降近我時，化作水滴及蒸氣；  
千鈞勁風近身時，寂滅消失於無跡，密勒日巴之布衣，暖熱燠然如火熾（密勒大師弟子眾共集，1994：49，58）！」

但如同密勒日巴的弟子說的一樣：「像尊者這樣的苦行和忍耐，在我們這些凡夫弟子來說，不用說做不到，連想都不敢想，就是想要學，身體也受不了（密勒大師弟子眾共集，1994：238）！」要後世的行者苦修到身上的衣物爛光，的確，想都不敢想。因此，就拙火修行而言，對衣著上的建議，密勒日巴在「點燃

拙火加行的四要點」<sup>45</sup>其中的「協調為外因的要點」上提到，「穿戴衣服的要點」，雖熱不裸體，雖冷不穿狗皮，不離空行母所喜之布衣，它策勵精進，應備辦之；另外在「安樂是臥處的要點」中認為臥處與禪帶等長，頭不著枕；又在「不離禪帶的要點」提到禪帶之量是對折起來長一肘零四指（馬爾巴，1998：249-250）。由此開始，布衣、禪帶、不裸體的衣著風格確立，也形塑了日後瑜伽士的形象。時至今日，瑜伽士的衣著演變成一種榮耀，只有歷經傳統三年三個月又三日的閉關行者才有資格獲頒瑜伽衣，在法會中穿戴上，才能因衣著產生區隔。

除此之外，在學習或修習拙火的幻輪時，會被要求換上一種特殊的服裝，這種服裝的褲子是藍色的，腰間有一條紅色的腰帶；或是紅褲藍裙。藍色象徵赫魯嘎<sup>46</sup>，紅色象徵拙火。服裝上的要求，被認為是需要嚴格遵守的一項傳統規定。如同耶喜喇嘛（Lama Thubten Yeshe）說：「你無法穿著一般的服裝來正確地修持這些功法（Yeshe，2005：142）。」

## 二、身體標記

西藏瑜伽士，並不會刻意在身上塗抹圖案，而印度的苦行者常在臉上或身上塗抹一些標記，甚至因教派的不同而有不同的標記。因此，從他們臉上或身上的一些標記，就可以明顯的區分二地瑜伽士的不同。

在印度教徒額頭上的灰記（*Tilak*），是神靈祝福的符號，代表全能、全知的第三只眼。印度古代的瑜伽行者認為，前額的眉心是人生命力的源泉，是人的活力中心，所以平日必須塗朱砂或藥膏，加以保護，不可任它裸露，否則將招來凶禍。在《梨俱吠陀》時代，舉行祭火儀式時需要塗灰記。如果沒有塗灰記，殺生祭獻、祭火、念經文都會不值一錢。它逐漸成為印度教教徒的禮儀，濕婆教派和毗濕奴教派發展了自己各具特色的灰記。濕婆教派的灰記為三條橫線（如圖 3-1 所示），梵文稱 *Tripundra*，代表是印度教梵天、濕婆、毗濕奴三位一體。和毗濕

<sup>45</sup> 點燃拙火方法的加行有四要點：祈禱為加持的要點、除障為念修的要點、協調為外因的要點、秘密為三昧耶的要點。

<sup>46</sup> 赫魯嘎（Heruka）為無上瑜伽密續的一個男性本尊，藏傳佛教認為他代表法身、體性，在造像上常以藍色表示體性。從字義上來說，He 代表了空性；ru 代表了大樂；ka 則是代表樂空不二之義。

奴教派的 U 形灰（如圖 3-2 所示）記作區分。灰記除了作為區分標記外，師父只要藉由看弟子點灰記的位置，就可以知道弟子的狀態，位置顯示弟子是否察覺到正確的點（毛世昌等，2011：102-109）。

現在額頭上的灰記不全然是宗教的象徵，反而演變成一種極具民族風的裝飾。



資料來源：（毛世昌等，2011：102）。

### 三、視覺的神話異像

拙火視覺上的神話異像，多是成就者猶如戲論般的隨性之作，背後的應機教化才是重點，藏傳佛教有個流傳很廣的故事：

許多年前有一個麻子喇嘛在山上修雜龍，半夜時，人們看到山上起火。跑去一看，竟是那喇嘛在修拙火定。達賴喇嘛得知後，將其請至布達拉宮。他竟能站在布達拉宮頂上與達賴喇嘛打賭：尿出去的尿不落地，果然沒落到下面的地上，就又收回來了。達賴喇嘛對此人十分敬佩，賞金絲袈裟一件，那喇嘛說：出家人要這又有何用呢？這麼好的衣服，還是供天吧。雙手一拍，掌中立即起火，將錦衣燒了（閔振中主編，2006：160；吳玉天，2001：385-386）。

從這段敘事中，提醒了後世的出家人：出家人要這又有何用呢？也是值得施主們省思的一句話，即然無用，那施與受不就顯得多餘。敘事中：尿出去的尿不落地，象徵了一種，如同印度瑜伽中的金剛力身印（*vajrolī*）或稱尿道上吸身印的修持



法。金剛力身印為哈達瑜伽十大身印<sup>47</sup>之一，藉由此式可避免精液走泄（*Svātmārāma*，2008：217）。

在印度瑜伽的修持法中，爲了達到勝王瑜伽就必須喚醒拙火，方法有很多種，身印（*Mudrās*）是其中之一。身印喚醒拙火的能力大於呼吸法，呼吸法又大於瑜伽體位法，但是身印的基礎在呼吸，呼吸的基礎在體位法。瑜伽認爲修證身印者可獲得八種神通力：

「能小」，能小到像最小的粒子，無所不入，也能進入心靈的微細處。「能大」，能無所不包、無所不容。「能輕」，身心變輕盈。「能重」，身體變重。「能遠」可以無遠弗屆。「隨所欲」，隨心所欲、實現願望。「能主」最高主宰者、可主控生滅。「調服」，能調服任何人、事、物（*Svātmārāma*，2008：192）。

身體呈現出的八種神通，也充分展現在西藏拙火成就者密勒日巴的身上，如密勒日巴爲了調服弟子惹瓊巴的大我慢心，以「牛角」調服弟子。事情經過是這樣的：

這時，在道路的中間恰巧有一個牛角。

尊者就對惹瓊巴說道：「你把這個牛角撿起來，我們帶走吧。」

惹瓊巴心中想到：「我的這位上師有時說（修行人）應該什麼也不要。有時『他的嗔心卻比老狗還狠，貪心比老丐還大。』用這個俗話來形容他真是恰到好處了。這個廢牛角麼，既不能吃，又不能喝，究竟有什麼用處呢？」

於是就對尊者說道：「算了吧！這個毫無用處的東西，還是不要它吧！」

尊者道：「撿起這樣的東西，還不至於增長貪念，不久也許會用得著它的。」

---

<sup>47</sup> 身印（*Mudrās*）：印的意思就是與真理相調和。當個體的靈性能和宇宙大道一致，那就是真正的與真理相調和。當個體生命的身、口、意能一致，當心靈與靈性、靈性與宇宙大道能一致，那麼個體就成爲宇宙大道，這就是印的終極意義。印可以分爲身印、手印、心印。一般而言，我們用身體外在形相來鍛鍊的大都屬身印，用手來表達的稱爲手印。印是一種將內在心念外在化的一種表達，當我們修煉到非常高的時候，就不需透過形體或手式來做表達，而可以直接透過心念來表達，這就是收印於心的心印。十種身印包含：大身印、大擊印、大鎖印、逆舌身印、臍鎖、根鎖、扣胸鎖印、逆作身印、金剛力身印和拙火提升印。這十種身印可消除老化與死亡（*Svātmārāma*，2008：189，192）。

說著尊者就自己將牛角撿起拿在手中。

二人行至巴姆巴塘的平原，其地一片平曠。此時本來無雲的晴空中忽然黑雲密集，狂風驟作，極大的冰雹滿天狂襲下來。惹瓊巴連看一眼尊者的時間都來不及，趕緊兩手蒙著頭。過了一會兒，冰雹狂降之勢稍緩，惹瓊巴四下尋找，卻不見尊者的蹤影，他就坐在地上略事休息。忽然看見附近一塊高地上有一個牛角，牛角的前面好像有尊者說話的聲音。

惹瓊巴就走向牛角的前面，心中想道：「這像是剛才尊者拾起的那個牛角呀！」於是就彎身下去準備將牛角撿起，可是無論用多大的勁也拿它不動。惹瓊巴就俯身以面腮著地，用眼向牛角的內部看去，只見牛角並未較前長大，尊者的身體亦未縮小；就如一面鏡子中能看見廣大（的山河）一樣。尊者安坐在牛角的狹窄處（密勒大師弟子眾共集，1994：469-471）。

（底線為筆者所加）

從這段敘事中，可以看到八種神通力中的「能小」「能大」「能重」「調服」等四種神通力。密勒日巴進入牛角，牛角並未較前長大，尊者的身體亦未縮小，展現了「大小」無礙的華嚴境界<sup>48</sup>；「能重」，牛角無論用多大的勁也拿它不動。導致了「調服」弟子的結果。因此，教化才是這段敘事的重點。

關於密勒日巴自己也提到：

我繼續努力修行，慢慢地覺得在白晝中身體可以任意變化，騰入空中及示現種種神通。夜晚夢中，可以遊行世界之頂，可以粉碎山川。能化成百千化身，往諸佛刹土聽聞法要，為無量眾生說法。身能出入水火，得不可思議的種種神變。我心裏生大歡喜，一面受用，一面繼續修持。不久，我真正地能飛行自在了。我就飛到惹門去自山頂去修觀，生出前所未有的拙火暖樂（密勒大師弟子眾共集，1994：211-212）。

從這段敘事中，密勒日巴展現了「隨所欲」的種種神變。「能輕」「能遠」飛行自

<sup>48</sup> 華嚴境界為圓通無礙的境界。因諸法無定相故。小非定小故能容大。大非定大故能入小。一切法皆唯心現無別自體。是故大小隨心迴轉。即入無礙。一切法如幻故。謂如幻法小處現大皆無障礙（參閱《大正藏》冊45，頁594下）。

在，飛到山頂去修行或者往諸佛剎土聽法。在〈雪山之歌〉密勒日巴幻化雪豹為弟子引路<sup>49</sup>。說明了，為避免炫惑眾生，展示神通只能是特別時機下，對特定根基深厚的徒眾顯示，為的是讓已經有一定程度的弟子對上師更加堅定信心。又如馬爾巴為密勒日巴送行時所展現的種種神變，也是為了這樣的目的：

上師大顯神通，忽而變成喜金剛，忽而變成上樂金剛，忽而又變成密集金剛等本尊莊嚴身，具足金剛鈴、杵、輪、寶、蓮花、寶劍等莊嚴；紅、白、藍、翁、阿、吽三字放出無量光明，示現前所未顯的種種神變。說道：「這些都只是身神通而已，即使能夠廣大顯現，還是虛妄幻景，沒有多大的用處，今天為了給你密勒日巴送行，我才顯現的。」

我眼見上師的功德與諸佛無異後，心中生出了無量的歡喜之心，上師問道：「你看見沒有？生出決定心沒有？」

我說：「看見了，上師！不由我不生出決定的信心啊！我想努力修行，將來也可以得到與上師一樣的神通。」（密勒大師弟子眾共集，1994：152-153）。

至於八種神通中的「能主」，才是修行者一生真正應該追求的目標，追求一種來去自主、生死自在的灑脫。這種灑脫也在密勒日巴身上充分展現出來：

尊者說道：「我的世壽將要盡了！」過了幾天，果然現出生病的徵象，弟子對尊者說：「上師啊！您老人家是知道長壽法和藥物療治等法的，現在請您本著慈悲來用一下好嗎？」

尊者說道：「從根本上講起來，瑜珈行者是用不著修甚麼法的！一切逆、順、境界莫不是道，病也可以，死也可以。」

密勒日巴尊者即將圓寂前交待：在惹瓊巴沒有到之前，千萬莫要觸動我的屍體。...幾個大弟子就議論道：「惹瓊巴恐怕不會來了。如果我們再延遲的話。可能什麼都留不下了。甚至一點供養的骨灰都拿不著了。我們還是

<sup>49</sup> 尊者微笑道：「我就是那個雪豹啊！得到心氣自在的瑜珈行者，於四大有隨意轉變的能力，可以化現任何形狀物體，變現萬端，無有障礙，這一次我也是特別對你們這些根基深厚的徒眾顯示了這點神通，你們應對此事守密，莫對人言（密勒大師弟子眾共集，1994：46）。」

趕快舉行火葬吧！」但是無論如何，火總點不起來。天空中忽然出現一道虹彩，帶來了五個空行母，齊聲唱道：「智慧拙火聖者火，瑜珈行者常修故；何用世間業火薪？」

惹瓊巴到達後，尊者的遺體忽然自己生起火來。有許多新來的徒弟們，他們眾來沒有見過惹瓊巴，就阻擋住不要他進洞走近尊者的遺體。惹瓊巴心中說不出的哀痛，唱了一隻七支供養歌。惹瓊巴的歌聲剛一傳進洞去，尊者的遺容突然大發光彩，面貌如生。尊者的遺體忽然自己生起火來。因為惹瓊巴熱情和至誠的歌聲祈禱感動了尊者，雖然尊者已經趨入了光明法性的大涅槃，這時又從光明而起，坐了起來（密勒大師弟子眾共集，1994：277，282，284-285，293）。

一個成就拙火的瑜伽士，能用自己身中瑜伽火，將自身焚燒而火葬之（聖喜發難陀，2007：143）。從這段敘事中，密勒日巴展現了面對死亡時身心完全「能主」的狀態。相對於平凡人的死亡，成就者似乎展示出非比尋常的風景。拙火成就者的肉身入火不焚的種種玄奇，或許身處現代的我們，也只能視其為神話的一部分，但這段敘事，卻以外在世間的業火與行者自身的智慧拙火，完整的帶出火的兩極性，成功象徵出成就者轉識成智後的遊戲三昧。

不僅瑜伽記載，修證身印者可獲得八種神通力；藏傳的日月和合幻輪也提到，修煉可獲得八種共同成就：長生不死地安住天飛游成就、摧毀敵旅寶劍成就、憑藉藥力隱身的藥丸成就、腳著成就靴子瞬間往返九洲的神行成就、寶瓶之中產生無窮盡財食的寶瓶成就、役使夜叉和延年壯體的金丹成就、發現地下寶藏的眼藥成就（Norbu，1997：160）。之所以稱共同成就，而不是不共成就，應為外道或其他宗派也可達成。例如龍樹菩薩出家前與三位好友，追隨幻術師，學到隱身的秘術，藉此秘術，潛入王宮，騷擾宮中的美女<sup>50</sup>。寶劍成就與役使鬼神等，在道教也時有所聞，由此可見，隱身等成就，只能說是修煉上共通的成就。

成就者展現出如神話般的異像視覺，可以快速的使弟子升起信心，如馬爾巴

---

<sup>50</sup> 有關龍樹的傳記，參閱《大正藏》冊 50，頁 184。

爲密勒日巴送行時所展現的種種神變。然而，同樣的送行場景轉換到密勒日巴爲岡波巴送行，卻展現出的極爲平民的作風：

密勒日巴說道：「我有一個最深奧的寶貴口訣，但如果傳與別人實在太可惜了。所以，唉，你去吧！」岡波巴渡河行了一小段路後，隱約聽見尊者呼喚他的聲音，就立即回到尊者的面前來。

尊者對他說道：「唉！我這個口訣雖然至為寶貴和殊勝，有點捨不得傳人，但是這個口訣如果連你都不傳，還傳給誰呢？」說著尊者就將衣袍撩起。只見尊者周身上下都是（因多年辛勞）而結成的網狀老繭！尊者繼續說道：「我再沒有比這更深奧的口訣了！我是經過這樣的辛苦去修行，心中才生起功德的，所以你也要以最大的堅毅持忍力來修行才好。」這件事對岡波巴心上留下了不可磨滅的印象（密勒大師弟子眾共集，1994：551-552）。

事實上，最令人動容與讚嘆的視覺印象，並不是種種神通妙用。而是，辛苦修行的身教典範與爲弟子的覺悟費心盡力，以及大師們所展現的恢宏氣度、古德的風範。如密勒日巴向其師瑪爾巴求奪舍法<sup>51</sup>，瑪爾巴沒有此法的教授，爲了給密勒日巴答案，不顧自己已經一大把年紀從西藏遠赴印度，向其師那洛巴求此法。

那洛巴問道：「你求這個法，是你自己想出來的呢？還是諸佛授記的？」

瑪爾巴說：「不是我自己想出來的，也不是空行授記的。是因為，我有一個名叫聞喜【密勒日巴】的弟子，空行母向他授記，他向我求這個法，因此我才來印度的。」

那洛巴驚奇的說：「真是稀有難得啊！在黑暗的西藏，竟會出生這樣一位大丈夫，真像太陽照耀著雪山一樣。」說著兩手合掌，恭敬地置於頭上，唱道：「北方黑暗中，如日出雪山；其名號聞喜，我至心敬禮。」唱畢，合掌閉眼，向北方俯首著地，敬禮三次（密勒大師弟子眾共集，1994：

---

<sup>51</sup> 得心氣自在之行者，依此口訣能以神識轉入他人的已死或未死之身體，可奪人身體之舍，故稱奪舍法。

132-133)。

這段敘事中，瑪爾巴為弟子而求法；那洛巴祖師向徒孫輩俯首敬禮，如此風範，真是千古佳話。由上到下傳承的是法，更是宗風，難怪噶舉派後世弟子成就者如繁星一般。

## 第二節 療癒敘事

明代醫家趙獻可《醫貫》序中說：「人生以火為生之門。」又說：「火乃人身至寶（趙獻可，1964：4）。」為陽氣所化而成生理性的火<sup>52</sup>，是維繫生命的動力來源。正確的拙火修行可以強化生理性的火，使身體維持健康。

醫療信仰和習俗，構成各種文化的重要成分；因此，醫學信念和習俗不但本身很有意義，而且對瞭解其所在文化的其他方面，也很有啟發（Foster，1992：71）。民族醫學，從起源上來看，常有托古、結合宗教或傳說的普遍現象，因而，含藏了極為豐富的文化樣貌，如中國傳統醫學四大經典著作<sup>53</sup>之一的《黃帝內經》，為古代醫家托黃帝之名所作，以黃帝、歧伯間對話、問答的形式，開展醫理、病機。此外，傳統的陰陽五行思維，也影響著中國傳統醫學的理論發展。

### 一、阿育吠陀與藏醫學的起源敘事

根據印度神話記載，阿育吠陀的起源頗具傳奇色彩。它是由印度教三大神之一的創世者梵天（*Brahma*）所創建的。然後傳給波闍波提（*Prajapati*），再經阿濕波雙馬神（*Asvin*），傳授給因陀羅（*Indra*）。值得注意的是，阿濕波雙馬神的信仰流傳甚廣，雙馬神的足跡，並非僅僅山現在印歐人的原始宗教中。作為雅利安人、伊朗人、等印歐人共有的多神教神祇之一，在波斯石雕、哈薩克斯坦塞人墓地、伊朗和中國青銅器上均能看到雙馬神像。傳說在往昔諸神戰爭之際：

*Rudra* 神切斷了 *Yajna*（祭祀之神）的頭，於是諸神來到阿濕波身邊，請求說：「雙神啊！卿等可謂吾輩之中最為優秀的勇者，卿等應該能接續

<sup>52</sup> 生理性的火是相對於各種機能亢進的病理性的火。

<sup>53</sup> 《黃帝內經》、《難經》、《傷寒雜病論》、《神農本草經》等四部書，被認為是中國傳統醫學的四大經典著作。《黃帝內經》也是中國傳統醫學，現存成書最早的一部醫學典籍。

*Yajna* 的頭。」二神答曰：「如此然也。」諸神乃為雙神分呈供物，如此  
*Yajna* 之首乃由雙神接上（廖育群，2003：4）。

由此可知，阿育吠陀雖為梵天所創，但阿濕波雙馬神，才是真正印度醫學的醫神象徵。

人們往往習慣於將印度的醫學體系稱為「佛教醫學」，即便在印度的醫學知識體系中能夠看到一些與佛教教義相同的內容也沒有理由認為其思想淵源一定是來自佛教，例如阿育吠陀中的業報輪迴說，就既有可能是源於佛教教義，同時也有可能是直接取自當時社會的沙門之說。從思想內容方面論，佛教認為人生老病死，一切皆苦：存在本身就是痛苦，對人的生理需求與肉體享受皆大加貶斥。而阿輸吠陀卻強調「人的生理欲求不可抑制，否則即會導致疾病發生」；佛教是容納古代科學的巨大容器，也是將印度科學載向周邊世界的巨大交通工具，印度醫學傳至中國內地、西藏、中亞、東南亞，皆有賴於佛教（廖育群，2003：10-12）。

姑且不論，印度醫學是否藉由佛教，傳入西藏後影響藏醫學的發展。從體液病理<sup>54</sup>或活力論<sup>55</sup>的觀點來看，印度醫學和藏醫學確有相同觀點和極其相似的內容。如體風素（*vata*）、膽汁素（*pitta*）、粘液素或痰（*slesman* 或 *kapha*）是阿育吠陀最基本概念之一。此風、膽、痰三要素，也為土、水、火、風、乙太五種元素混合而成的生命能量稱督夏（*doshas*），既是構成人體及各種功能的重要組成部分，又是導致疾病發生的根本原因。藏醫學認為人體的生理與心理功能由三大元素所維持，即「隆」（*loong*）、「赤巴」（*tripa*）及「培根」（*beygen*），稱生命三因是藏醫學的核心理論，也正好對應著阿育吠陀的風、膽、痰三要素。雖然內容極其相似，藏醫學有著屬於自己的起源傳說，在宇妥·元丹貢布所編著的《四部

<sup>54</sup> 體液病理學（*humoral pathology*）以身體內的「體液」概念為基礎，根源可追溯到公元前六世紀就已確立的希臘四元素「地、水、氣、火」理論，這種理論涵括了與之平行的熱、寒、燥、濕四種性質概念，產生出與四種性質有關的四種「體液」概念：血液（熱與濕）、黏液（寒與濕）、黑膽汁（寒與燥）、黃膽汁（熱與燥）。這些東西構成了人體，而且也是導致痛苦和健康的原因。健康狀態是這些組分在質和量上比例恰當、混合均勻的結果。如果其中一種組分過量或者不足，就會出現疾病（Foster，1992：79-80）。

<sup>55</sup> 活力論（*Vitalism*）認為生命有一種自我宰制的力量，這力量是非物質的生命能量，有時被稱為氣、靈魂。

醫典》中有這樣的說法：

其時，導師世尊醫聖琉璃光王，進入消除四百零四種疾病的醫王之名禪定中。進入禪定不久，從心房裡發出了千萬道各色佛光，普照十方，消除了十方眾生的心理疾苦和無明所產生的一切三毒疾病。佛光復又消失在心房裡。而後，又從導師的心房裡變化出一位明智大仙，端坐在空中，向仙人們講道：「善哉！眾道友！你們應該知道，人類為了預防和醫治疾病，應當學習醫學祕訣，為了長壽，人們應當學習醫學祕訣，為了法、財富、安樂，人們應當學習醫學祕訣，為了從疾病的痛苦中解脫眾生以及受人尊敬，人們應當學習醫學祕訣。」此時，從導師世尊醫聖琉璃光王的舌面上發出了千萬道各色佛光，普照十方，糾正了十方眾生在言論上的過失，消除了病魔之苦，佛光復又消失在舌面上。之後，又從導師的語音裡變化出一位稱為「意生」的仙人，他向導師頂禮之後，請求道：「善哉！導師明智仙長！為了自己和他人的事業，應該如何學習醫學祕訣，請導師賜教。」明智大仙講道：「善哉！眾大仙請聽！應當學習《總則本》《論述本》《密訣本》《後序本》等四部醫論（宇妥·元丹貢布等著，1987：4）。」

藏醫學的起源敘事，也充分展現在《四部醫典系列掛圖》的第一圖〈藥王及藥王城〉之中。如同，中醫學經典《內經》一書，以黃帝與歧伯間的問答，帶出醫學理論；藏醫學則以藥師佛幻化出的明智、意生二仙人，作為講道求法的角色。敘事架構上，兩者相似，但深究宗教與醫療間的關係上，兩者有很大不同。道教與中醫學，無論是援道入醫或藉醫弘道，兩者在地位上是平行的；藏醫學為藏傳佛教五明<sup>56</sup>之一的醫方明，由此可知，西藏醫學是含攝在宗教之內的世間學問。

由於醫學是含攝在宗教之內的緣故，宗教與醫療結合的緊密度，也決非其他醫學能及。就連個人習醫的過程，也充滿了濃厚的宗教性，從甘珠活佛的傳記中可以窺見一二：

<sup>56</sup> 藏傳佛教的「五明」包括聲明（表達學）；工巧明（技術學）；醫方明（醫藥學或病理及治療學）；因明（理則學或邏輯學）；內明（內自證學），這是最高智慧的探求。



有一夜我夢見我見到了藥師佛，蒙藥師佛的恩賜，和我談了許多有關醫藥的事，我醒來以後，我就覺得這是藥師佛顯聖給我，叫我行醫濟眾。第二天早晨剛一起來，第一個進來見我的，是我的「隨班」，管理雜務的侍從。他本人是一個相當有名的醫師，他這時忽然提早來了，使我聯想到這件事與我的夢有關。於是我就把我的夢說給他聽，同時要求他作我學習醫術的導師，這是我學醫的開端（札奇斯欽、海爾保羅，1983：120）。

## 二、脈輪與療癒

在宗教的場域中，常會聽到一些大師們所行使的一些療癒神蹟。印度瑜伽認為，當「拙火」上至心輪（*anahata*），知識自發地在你內升起。像耳通、眼通和治療的能力等等力量自動地來到（*Swami Muktananda, 1989:100*）。

單以脈輪在靈修上，所具有的特殊功能而言，聖·基帕爾·辛格在其《生命的桂冠》一書中提出，分別為：

「海底輪」：淨化身體，靜坐其中去除所有疾病，賜予空中飛翔的能力；「生殖輪」：物種創造，靜坐其中使人無懼，免除所有束縛；「臍輪」：物種的延續與保養，靜坐其中為所有欲望的上主，治癒所有疾病，有能力進入別人的身體；「心輪」：物種的瓦解衰退和死亡，靜坐其中過去、現在、未來完全顯露；「喉輪」：所有控制的力量，靜坐其中使人通曉吠陀經，具有千年壽命；「眉輪」：一切的一切，無所不在，所有可見、不可見的最重要部份，靜坐其中使人具有所有自然和超自然的力量（*Sing, 2004：87*）。

就印度瑜伽術提到中脈的修習，可以益壽而言，有左右二脈指示時間，中脈吸吞時間的說法。瑜伽士知道自己死的時間臨到。將命氣收於中脈而留於頂梵穴處而抵抗死亡時間（聖喜發難陀著，2007：53）。也就是說，當中脈成為生命能的主要通道時，心靈會入住無依（*niralamba*，又譯為獨立自主），並超越死亡（*Svātmārāma, 2008：187*）。

在《西藏生死書》中記載頂果欽哲仁波切提到一位上師的故事：

這位上師已經精通了脈、氣、明點的瑜伽行。有一天他告訴侍者：「現在

我就要死了，請你看看日曆哪一天是吉日。」侍者嚇了一跳，卻不敢違背上師的意思。他查了一下日曆。告訴上師下個星期一是吉星高照的日子。上師就說：「」星期一離今天還有三天。嗯，我想我辦得到。幾分鐘後，他的侍者回到房間，發現他以瑜伽禪定的姿勢，坐得挺直，好像已經過世。上師不再有呼吸，只有微弱的脈搏。侍者決定不做任何事，只是等待。到了中午，侍者突然聽到很深的呼氣聲，上師又回到平常的情況，高興地跟侍者講話，還津津有味地吃完午餐。上師在整個上午的靜坐中，一直屏氣不呼。為什麼他這麼做呢？因為我們的壽命是以一定的呼吸次數來計算的，上師知道他的呼吸次數已經快完了，所以就屏住氣，要把最後的呼吸留到吉日良辰。當星期一來到時，他就問：「今天是吉日嗎？」「是的。」侍者回答。「好，我今天就走了。」沒有任何明顯的疾病或困難，上師就在禪定中去世（Sogyal，1996：313）。

從這段敘事可以看出，瑜伽士在面對死亡時展現出的從容，當死亡已經難以避免時，將氣導入中脈的方式，可以達到矇騙時間，暫時拖延死亡的進程。

印度古書《往世書》記載一段關於印度教的創世記故事，這段敘事即為「攪動乳海」，也形成印度壁畫或石雕中，常見的藝術表現題材。敘述一個從大海提煉生命之水，藉著擷取宇宙之海蘊藏的能量來延年益壽的故事：

美露山被擲入海裡做為拌棒，蛇王也投入水裡變成拉牽攪拌棒的繩索。這攪拌的動作就是吸氣和吐氣；猶如美露山攪拌海水，脊椎的作用就像個攪拌棒，在我們的身體裡攪拌氣息。就在一吸一吐之間，脊椎把能量推送到前後上下，在我們的系統裡產生命之水。故事裡的妙毘天好比人類的靈魂，是最深處的真我，使我們呼吸，因而導引出外在粗重層次的能量，這能量含有長生不老的核心能量。所以我們活得更健康、和諧（Iyengar，2008：76）。

藉由印度軍荼利瑜伽的修習，除了升起拙火，達成宗教修煉的目的外，因為氣入中脈的緣故，也可以從中獲得健康益壽的效果。

### 三、漢傳經典對於脈輪的相關記載

隨著佛教的傳播，印度教的瑜伽術也同時傳入我國。對佛教、道教、儒教、醫學、武術和氣功等都產生了一定的影響。例如，南北朝時流行的「易筋經」、唐朝流行的「天竺按摩法」、宋代流行的「婆羅門導引法」等（劉建、朱明忠、葛維鈞，2004）。無論是天竺按摩法或婆羅門導引法，都指向養生療癒的目的。提到「導引」除了外在的身體圖式，還有內在的導氣運行，「脈」就是氣機運行的通道。關於脈的道修，向來都離不開道家長生久視、祛病益壽的目的性。

《莊子·養生主》中就提到：緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養親（新）<sup>57</sup>，可以盡年。提到督脈，舊注釋督爲中，中脈即是督脈，人體的活動能量有一個主要的源頭。相對於天地陰陽之氣運作的子午線，人體也以任督二脈爲主導源頭。經爲常，緣督以爲經謂「順一中之道，處其常之德。」常人之氣緣一般經脈而行，養生家之氣則行奇經督脈，故比一般人更能長壽（杜正勝，2005：111；李建民，2009：395）。

道士服氣養生的長壽之道，在《服氣經》中提到：「閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣出之，日增息。如此身神具，五藏安。能閉氣至二百五十，華蓋明，耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。」<sup>58</sup>這閉氣不息的呼吸法，藉由逐日增長閉息時間，這樣，可以達到精神飽滿，五臟安康，全身都無病痛的效果。在藏傳佛教同樣也有這種呼吸修法，稱爲「寶瓶氣」<sup>59</sup>，可以幫助升起拙火。

姑且不論督脈是否和拙火所提的中脈一樣，至少人體中軸線的概念與作爲宗教修煉的媒介，以及強調長年益壽的功效，這三者來說中印藏三地倒是有同樣的看法。

<sup>57</sup> 根據《莊子校註》一書：親當借爲新（王叔岷，2007：99）。

<sup>58</sup> 作者不詳，《服氣經》，摘錄於《養性延命錄》，陶弘景輯錄，《正統道藏》，冊 31，頁 88。

<sup>59</sup> 緩慢適度地深吸氣，咽吞一次口水，壓抑所吸氣息至臍下。同時上提下體氣息。和合上、下體的氣息，氣息充盈腹部，是爲寶瓶氣。住氣記數，右手從左膝繞右膝，繼而繞於心胸處而打聲一次彈指，若能憋氣三十六、七十二、一百零八次彈指，即是修持寶瓶氣下、中、上之度。也有上等根器六十四，中等根器三十二，下等根器未定數之說（馬爾巴上師譯著，1998：117；哦千貢卻倫珠，1999：181）。

漢傳大藏經中，保存了不少關於印度脈輪的記載，對於脈輪的敘述，多半在於脈輪的功能面，像是消業功效、可見菩薩得解脫等。例如：以心的脈輪作為修行，具有消業功效，如《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼呪經》記載：王舍大城有一比丘名優波斯那。精進勇猛，勤行難行苦行。聞觀世音菩薩六字章句，正念思惟，觀心心脈使想一處，見觀世音菩薩即得解脫成阿羅漢。<sup>60</sup>同經也提到，以氣由中脈入十四脈，加以數息，作為修行方法，即可親見觀世音菩薩及十方佛。記載如下：

云何當得見觀世音菩薩及十方佛。若欲得見。端身正心使心不動心氣相續。以左手置右手上。舉舌向腭令息調勻。使氣不麤不細安祥。徐數從一至十成就息念。無分散意使氣不麤。亦不外向不澁不滑。如嬰兒飲乳吸氣口數之。不青不白調和得中。從於心端四十脈下取一中脈。令氣從中安穩得至十四脈中。從大脈生至於舌下。復從舌脈出至於舌端。不青不白不黃不黑。如琉璃器正長八寸。至於鼻端還入心根令心明淨。佛告諸比丘。此大精進勇猛寶幢六字章句。消伏毒害大悲功德。觀世音菩薩以此數息。心定力故如駛水流。疾疾得見觀世音菩薩及十方佛。<sup>61</sup>

這段記載充分說明，尋常時候常常妄念紛飛，氣入中脈後，可達妄念止息，定力增長等諸多功效。

《請觀音經疏闡義鈔》中亦有對中脈的描述：

取一中脈者。口訣云。直往趣臍號曰優陀那風。優陀那者中也。故號此脈為中脈也。又取等者。即是中脈直下趣臍還從臍出至於頭十脈。故經云。從大脈出至於舌下也。口訣云。其息出從臍出入至臍滅。今明出息至舌端。故取上四十脈合四。大脈為十四也。應舌至鼻者。應宜作從。字之誤也。即釋經文從舌脈出。乃至至於鼻端。還入心根直趣於臍。猶如江海流注也。口訣云。身中脈如百川通海是也。肝屬木故氣青。肺屬金故白。脾屬土故

<sup>60</sup> 《大正藏》冊 20，頁 36 下。

<sup>61</sup> 《大正藏》冊 20，頁 36 下。

黃。腎屬水故黑。心屬火故赤。是略耳者。以經不言不赤故。諸氣來會鼻等者。諸氣即五藏脈氣也。至鼻時失其青等本色。但如琉璃瑩徹非五色也。

62

《請觀音經疏闡義鈔》中對脈輪的描述和《妙聞集》有相似之處，皆認為脈管中心是在「臍」。根據文中五行五色合五藏的記載，作者似乎受道教或中醫影響甚多。至於臍輪的實修方法及其能闡發的效能，在《摩訶止觀》中提到：繫心在臍中如豆大。解衣諦了取相。後閉目合口齒舉舌向腭。令氣調恂。若心外馳。攝之令還。若念不見復解衣看之。熟取相貌還如前。此能治諸病亦能發諸禪。...繫心在臍者。息從臍出。還入至臍。出入以臍為限。能易悟無常。<sup>63</sup>由此可知，繫心在臍輪容易體悟無常，也能治療各種疾病，亦能闡發各種禪觀。

#### 四、氣文化的探討

魏晉至唐代是煉丹術的高峰期，就像所有的文化一樣盛極而衰，外丹也走向失敗的開始。由於服食丹藥，達不到人們預期長生久視的目的，於是轉而尋求以吐納服氣為手段的內丹修煉。「氣」在中國傳統醫學中，無論是理論或實際運用上，都是極為重要的概念。歷史上有許多的醫家同時也是練氣士，茅山道士陶弘景就是一個很好的例子。由此可知，在中國氣文化深深影響了宗教與醫療的發展。

「氣」在瑜伽的觀點上，認為支持身體、感官和心智的是真氣形式的「夏克提」。把真氣按照其機能分為五種：*prana*（命根氣），為生命的氣息，身體和宇宙的生命力，是維持生命，賦予動態的力量，在心臟附近運行，控制呼吸；*apana*（下行氣），在下腹部運行，控制廢物的排泄；*samana*（平行氣），加旺胃火，幫助消化；*Vyana*（遍行氣），遍布全身為人體輸送從食物及呼吸中所獲取的能量；*udana*（上行氣），位於胸腔內，住在中脈而向上運作（*Muktananda*, 1989: 90-91, 138-139; *Iyengar*, 2011: 25）。

「氣」在瑜伽的觀點大致上與印度傳統醫學所述類似，只是醫學上，五種氣

<sup>62</sup> 《大正藏》冊 39。頁 999 下。

<sup>63</sup> 《大正藏》冊 46，頁 108 上。

的分布範圍較廣，例如命根氣位於心、胸、腦、顏面、耳、鼻、舌（廖育群，2003：64）；不僅僅是瑜伽認為在心臟而已。五種氣可歸納為體風素（*vata*），具有運動作用、刺激傳達作用、攝食補給作用、分離作用（乳糜與排泄物）、括約保持作用（尿、尿、精液）等五種不同的特性（廖育群，2003：60）。

瑜伽藉由 *Pranayama*（呼吸控制法）使真氣或生命力受到控制而趨穩定，是鼓動「了悟自性」的必要條件。在哈達瑜伽裡，呼吸控制法由特殊的呼吸練習而達成；在無上瑜伽裡，呼吸控制經覺醒的「拙火」而自然發生（*Muktananda*，1989：139）。呼吸控制能增加活力，增長壽命，戰勝疾病、衰老（*Shivananda*，2009：261）。

將下行氣往上提升並將吸入的空氣能往下帶，使上行氣和下行氣會合，如此可以喚醒拙火（*Svātmārāma*，2008：74）。這是瑜伽中稱為「空巴卡」（*kumbhaka*）的一種呼吸控制法，等同於藏傳佛教的「寶瓶氣」呼吸法。此外，關於五種氣的位置和功能，藏傳佛教與瑜伽所述並無太大差異，但在顏色、五方佛、五元素方面多了一些在瑜伽中沒有強調的內容。<sup>64</sup>五種氣在藏傳佛教與西藏傳統醫學的記錄上，最大的差異點在於持命隆【命根氣】的位置，藏傳佛教認為持命隆位於心<sup>65</sup>；藏醫學則認為持命隆位於頭頂大樂輪<sup>66</sup>。

至於隆【體風素】的）功能為：司呼吸；主身體動作之行；排出大小便和鼻涕等；排出有害物，在身體七精各自的孔道通暢運行與遍布等功用（桑杰嘉措，2012：69），印度與西藏傳統醫學的記錄並無太大差異。

### 第三節 文化的差異下的身體圖式

<sup>64</sup> 命氣為白色，不動佛屬水；上行氣為紅色，阿彌陀佛屬火；平住氣為綠色，不空成就佛屬風；下行氣為黃色，寶生佛屬地；遍行氣為淡藍色，毗盧遮那佛屬空（格桑嘉措，1992：40）。此外，由於心專注五種風息的顏色，故能清晰地顯現，使之隨欲變化。以穩定之心專注體內外為所緣，從而成就遍處，即邊清淨，地、水、火、風、空其色分別為藍、黃、紅、白、青，是為成就遍處，亦即幻化通（馬爾巴上師譯著，1998：114）。

<sup>65</sup> 《聚密之論疏部·金剛鬘》中說：隆之最上性相是，持命之隆居于心，不動之佛具體生。

<sup>66</sup> 《醫學四續佛語大成·如意樹》等許多醫典注釋本中，均否定持命隆居于心區的說法。關於五氣在醫學與密宗稍有不同處，請參閱第司·桑杰嘉措著，毛繼祖、卡洛、毛韶玲譯校，《藍琉璃》，頁 69。

比較印、藏二地的身體圖式 (body schema)，外貌姿態呈現高度相似。但文化的差異下，身體技法的運用時機與功用，是否產生變異，本節將予以探討。

## 一、手印的分流

在瑜伽中手印是發揮強大效果的修行方法，五大元素都有其代表手印，而且，每個手指都有象徵性的重要意義，手的各個部位表現身體、大腦和心靈的狀態。佛教及佛的造像都起源於印度，古印度人在表達各種情感及內心感情時，常用手的形狀和動作來表示。因此，在佛像的造型中，手的動作同瑜伽一樣也非常重要，佛教造像很講究手的刻劃和塑造，佛像各種手勢的姿態稱為「印相」、「手印」或「印契」。區別不同的佛，主要是從其手的姿勢來分辨的 (毛亦農，2010)。

但是在軍荼利中，似乎更為重視「身印」和「體位法」。斯瓦特瑪拉摩 (Svātmārāma) 認為：「哈達瑜伽鍛鍊的次第應該是瑜伽體位法為首，其次是生命能控制法，再其次是身印，如此才能達到三摩地的境地 (Svātmārāma, 2008 : 9-10)。」相對於軍荼利瑜伽中有五大元素手印，在西藏的拙火修持中，結手印不再存在於實修中。原因或許在於分類，藏傳佛教將法教區分為「經」「續」兩大部，也就是除了大乘經教外將其密乘的修法稱續部，共分為四部：事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。結手印為事部所重視，而拙火歸屬於無上瑜伽部，因此手印不在拙火修持中出現。

## 二、身體圖式觀點的異同

印藏二地的身體圖式，外貌姿態呈現高度相似，尤其是在「體位法」上。南開諾布 (Namkhai Norbu) 認為幻輪瑜伽，在佛教傳統中，它可以被看作等同於印度的哈達瑜伽 (Norbu, 2010 : 11)。幻輪瑜伽也被稱作「日月和合之幻輪」和哈達 (Haṭha) 瑜伽中的 *Ha* 代表太陽 *tha* 為月亮的字義，有異曲同功之妙。

相對於印度瑜伽認為，體位法恆常不斷的練習有助於拙火升起；在藏傳佛教似乎有不一樣的想法，例如在《密勒日巴大師全集》中有這樣一段敘事：

一天，大師【岡波巴】見上界諸天以乳汁甘露降注下界諸天人（口中），諸天人（飲此甘露後）皆呈滿足適意之狀，但大師之母親卻口渴（未能飲

入甘露)。以此稟告尊者【密勒日巴】。

尊者道：「降注甘露者，乃是表示喉間受用輪處之左右二脈的明點增盛之相，母親口渴（而不得飲者），乃因中脈之口尚未能打開之故。所以現在你應該作這些運動和拳法。」當即授以猛厲之跳躍、打、跌之拳法（密勒大師弟子眾共集，1994：532）。

由此可以知道，在明點增盛或氣脈阻滯不通時，才需要努力施行練習幻輪的散佈之法。但是傳記中也提到一種「六灶印」的體位，如圖 3-3 所示，有助於拙火升起：

因為食物太少的緣故，體力不足，氣息不調，毫不生暖樂，身上寒冷非常。就一心祈請上師。一夜，在光明的覺受中，好似看見馬爾巴上師，有許多女郎圍繞著行會供。其中有人說：「那個密勒日巴，生不起暖樂，怎樣好？」馬爾巴上師說：「他應該如此如此的修。」說著就把修的姿勢做給我。醒後，我就依法結六灶印，這樣修行以後，果然生起了暖樂（密勒大師弟子眾共集，1994：190-191）。

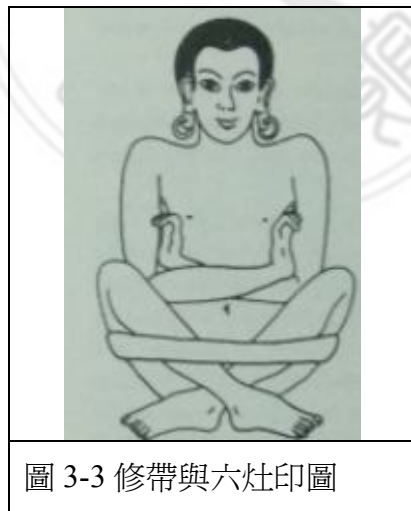


圖 3-3 修帶與六灶印圖

資料來源：(Feuerstein, 2002：515)

雖然瑜伽認為，練習體位法有助於拙火升起。但是也提到：

當「拙火」被喚醒，所有這些其他的瑜伽自動地發生。你不必費力去修煉；它們自己會來。當我們按照自己有限的了解做運動時，我們不可能知道那



種體位法、身印與手印、鎖式和呼吸控制法對我們有益。例如，肩立式也許對我的構造最適宜，但也許我卻在練習對我完全無益的頂立，如果我繼續練習它，我可能得到一種腦疾，而非獲致對瑜伽的精通（*Muktananda*，1989：72-74）。

如穆克達難陀（*Muktananda*）說：我們按照自己有限的了解做運動時，我們不可能知道那種體位法對我們有益。當「拙火」覺醒後，爲了要淨化氣脈，使它適合心靈的修煉，「拙火」會自動激起不同的哈達瑜伽的動作或淨行（*Muktananda*，1989）。並不用刻意去鍛鍊各種體位法。一方面正因初學者不可能知道那種體位法對自己有益，另一方面，也爲了避免激烈的幻輪動作導致傷害，因此，在藏傳佛教有些教派將拙火幻輪視爲閉關房才能修習，至少初學者要上師在旁時才可以修煉的嚴格規定。

整體而言，有些體式固然呈現高度相似，但在使用時機上，看來好像是分流的，一者以氣脈有所阻滯時用；一者則以恆常不斷的練習爲是。兩者只是視點的不同，其實都有道理。畢竟眾生根器不同，有些人從果地上修，先生起拙火，如果拙火上升路徑，氣脈不通時用幻輪體式打通；有些人生起拙火有困難，也可以先清除氣脈的障礙，有助於拙火的升起。

果畢·克里史那（*Gopi Krishna*）以自己切身的歷經，提供了一個不一樣的視野，認爲致力於熟練各種艱難姿勢、淨腸胃及鼻喉、幾達窒息地步的屏氣練習等極端困難甚至危險的修煉項目，目的也就在使肉體狀況達到一定的理想程度。除了幫助達於高層次精神狀態，同時也是一種防範於未然的準備工作，使肉體能安然承受初次的拙火覺醒，生命能源突然的釋放，可能導致對肉體的衝擊和強大壓力，誘發猛烈的官能變異（*Krishna*，1986）。

## 第四節 身體圖式與療癒

### 一、幻輪與曼荼羅

在西藏，關於拙火的特殊身體圖式，常被稱爲幻輪（*Yantra*）。*Yantra* 在梵文

意指幾何圖形、幫助修行的器具、護身符。*Yantra* 常常與 *śīr* 合用稱 *śīr-yantra*，*śīr* 為濕婆派和夏克提派所主張的尊勝一切之意，*śīr-yantra* 意為最殊勝的幾何護符（蔡東照，2008：30）。*Yantra* 的幾何圖形具體表現在藏傳佛教的曼荼羅藝術當中。

佛教描繪諸尊具體形象而成為曼荼羅，而印度教相當於佛教曼荼羅的，有揚陀羅 (*yantra*) 和輪寶 (*Cakra*)。印度教的怛多羅裡，七個輪寶【脈輪】便是「軍荼利」能源的中樞。像這般將人體的生理構造，賦予宇宙論的意義，並如解剖圖一樣地描繪出來，在人體中以蓮花狀或圓形表現出來（松長有慶，1997：57）。

從揚陀羅 (*yantra*) 圖像中諸如正三角形、倒三角形、月滴點等，如圖 3-4 所示，可以看中其中隱含著和軍荼利圖像相似的意涵，正三角代表男性濕婆和象徵女性能量的倒三角融合在一起。正中央的黑點，是智慧熾燃的「滴」，又名梵點或樂生點，為大樂的精髓或種籽，代表宇宙一切萬物的根源（蔡東照，2008：34）。



圖 3-4 揚陀羅 (*yantra*)

資料來源：(Rawson, 1995: 65)

揚陀羅 (*yantra*) 因為所用隱語太多，加上幾何形線條看起來很冷漠，以致受歡迎的程度遠遠落在曼荼羅<sup>67</sup>之後，日漸為曼荼羅取代。曼荼羅一詞最早出現

<sup>67</sup> 曼荼羅是 *mandala* 之音譯，又寫作曼陀羅。其基本圖式是車輪輪輻集中於車軸，像萬象調和、

于梨俱吠陀<sup>68</sup>，為其中一個單元，當時談的僅是造壇迎神方法，和現在的曼荼羅定義還有一段距離（蔡東照，2008：34，36）。現在的曼荼羅則意指「輪圓具足」、「聚集」、「壇城」，為一外在諸天的神聖場域，呼應行者內心的顯像。如同容格認為：「曼陀羅是關於自體狀況的一些密碼。...在這些密碼裡，我看到了自體。...自體就像我自己，是個單一體，而這就是我的世界。曼陀羅即代表這個單一體，並與精神本質的縮影相呼應（Jung，1997：256）。」

從揚陀羅（yantra）到曼荼羅（mandala），因其燒施火祭的意涵，也對應著行者身體的具體實踐。苦行是瑜伽八支功法的具體實踐過程，如李開濟在其《瑜伽、神修、禪觀》一書中提到：

印度各種宗教皆有其苦修的方法，此苦修方法即瑜伽。在「瑜伽(yoga)」一字形成之前，大多用「苦行(Tapas)」來表示，修行苦行時，會產生身體熱能，此熱能可以燒盡身體上的不潔，如同祭祀之火的聖潔配合一切刻苦的犧牲、奉獻，甚至是自我的補贖懲罰，也都會產生一種純境聖潔的熱能（李開濟，1997：66）。

因此，艾楊格（Iyenger）說：「*tapas* 苦行，這個字經常翻譯成『苦修』，然而『燃燒欲望』更能表達這個字的意思。用『燃燒欲望』來清潔我們身體。...應該用這種精神來演練體位法（Iyenger，2008：70）。」身體可以藉由苦行燒盡業習（*vāsanā*）的污染。《瑜伽經》也說：「通過梵行（苦行），滅除了不淨，而使身體諸根圓滿成就（2.43）。」

## 二、火祭儀式的內在化

古奧義書時代，即認為儀式之火是通往至上的橋樑，並以此奧秘可獲永生。

《羯陀奧義書》便記載了，閻羅向納基凱達描述此種永生之火的歷程：

納基凱達說：「尊敬的死神，你知道能將我輩引向天國的火壇奧秘，請你

---

共生並聚集於一個精神中心，具足成就、圓滿等特質，故可意譯為聚集、中圍、輪圓具足等，引申成「佛智的生成和徹悟的本質」。在實際宗教儀式中，通常作為禮敬、供養佛菩薩的道場，因此又意譯為壇城、道場等。

<sup>68</sup>梨俱吠陀（*Rg-veda*），意譯贊頌明論、贊頌智論或贊歌明論，讓迎請神祇的「燒施祭司」，對諸神威儀進行贊頌的祈請文（蔡東照，2008：36）。

將它告訴我吧。…」閻羅向納基凱達描述了作為世界之本源的火祭，為建造火壇而需要的磚塊多少以及如何擺放。…這個火壇將以你的名字命名，今後，凡三次舉辦納基凱達火祭的人，他將超越生死輪迴。明白納基凱達火祭的人，就會明白一切都誕生於大梵的奧秘，就能得到永遠的安寧。明白並舉辦納基凱達火祭的人，就會擺脫生的苦惱和死的羈絆，享受天國的幸福。納基凱達啊，以你命名的火是將人引向天國的聖火（乃文，2008：5-6）。

火供的殊勝性不僅存在印度教中，就連佛教密教部經典裡面，也認為護摩(*homa*)火供或燒供極為殊勝。如《一字佛頂輪王經》中說：「念誦法中燒火法勝。天神喜滿。譬如飽食歡喜充適。是故佛說一切念誦品法中火法為最。」<sup>69</sup>

佛教在教義上，給予了火的兩極化意義。「器世間」的種種誘惑不斷燎起貪嗔痴的熊熊欲火，導致「三界如火宅」的墜落之因，然而，也只有智慧之火可以將無明之毒滅盡。佛教在思想上提供了火祭儀式的內在化或「心靈獻祭」上很好的過渡。

洪莫愁（2008）在〈「寶瓶」在印度宗教藝術中的象徵意義與運用〉一文提到印度古代常以「蘇摩酒」祭神，「蘇摩酒」在神格化後成為婆羅門教之酒神，在較晚的印度神話中亦為「月神」（*Candra*）。「蘇摩」來到人間後，他的汁液為人們驅離了疾病、提供了長壽。巧工神以精湛的手藝為眾神製作了裝盛「蘇摩」的「寶瓶」。此後，「蘇摩」就停留在「寶瓶」中，不再有其他有關酒神造型的敘述。

蘇摩（*Soma*）在哈達瑜伽經中有這樣的記載：（瑜伽行者）舌頭上捲、穩固地吸飲月露（*Somapana*），無疑地可以在半個月內克服死亡（*Svātmārāma*，2008：217）。此地的月露為 *Soma* 有「蘇摩」、「月」之意；*pana* 為飲、喝。藏傳拙火升起大樂的關鍵之一月液融降的描述，也極具蘇摩的特色。

婆羅門教「天啓祭」中的「蘇摩祭」以獻榨「蘇摩酒」為特色，製作方式為

<sup>69</sup> 《大正藏》冊 19，頁 237 中。

先以石將蘇摩草的莖壓榨成汁，再合以牛乳、酪、麥粉。稀求獲得如神一般的永生。祭典的核心在於極精細地、一絲不苟地準備和飲用這種稱為「蘇摩」的幻覺劑。祭祀對象為阿耆尼、蘇摩，強調個人目的：不死、神力。在祭品被投入火中獻祭諸神後，祭祀者會食用剩餘的祭品，以建立和神之間的神祕聯盟和獲取所獻祭的犧牲之神聖力量（釋性吉，2010）。

被所有印度經典奉為至神至聖，在祭壇上點燃後饗以精純奶油、精選果乾、甜品等滋養純淨供品的祭壇聖火，其實只是 *kunḍalinī* 在人體內所喚醒的那朵火焰的表徵罷了（Krishna，1986：78）。

蘇摩祭（*Somayajña*）的火祭形式，並以服用象徵「不死之飲」的蘇摩為手段，火神、酒神為祭祀對象，加上狂喜的儀式，種種外在景象也深刻對比著拙火的內在景致。「儀式的內在化」在苦行的實踐中，生理活動取代了祭獻用酒和儀式對象。呼吸常常被認同為一種「不終止的酒祭」，真正的祭獻。儀式的內在化除了或心智的祈禱外，他包含著一種把生理器官和活動同化為宇宙部位和節律，大多是由於瑜伽技術的貢獻，它才獲得一個體系的協調性（Eliade，2001：123-124）。

以藏密噶舉派的拙火傳承而言，從空行的法教<sup>70</sup>走入人間的口耳相傳，始於那洛巴的一次要求上師帝洛巴傳法。

帝洛巴說：「若想求法，就帶一根竹枝、火和油來。」帝洛巴把油倒在竹枝上，然後將它放在火上烤，再用竹枝在那洛巴的身上戳了好幾個洞。

那洛巴痛得大叫出聲，

帝洛巴說：「你怎麼了？」

那洛巴回答說：「身是攀執結所構，是以我覺甚痛苦。」

帝洛巴說：「那洛巴！業果成熟身之結，毀滅敗壞實可期。空行祕密之法教，乃是滿願之密續，應藉此視煖樂鏡。」此時，上師傳他完整的拙火法

<sup>70</sup> 關於帝洛巴自空行母處，習得有關氣脈的修法，參見堪布昆丘嘉真、維多利亞·哈肯巴勒。1996。《噶舉金鬘傳承上師》，謝思仁譯，頁 79-83。

門（昆丘嘉真、哈肯巴勒，1996：142-143）。

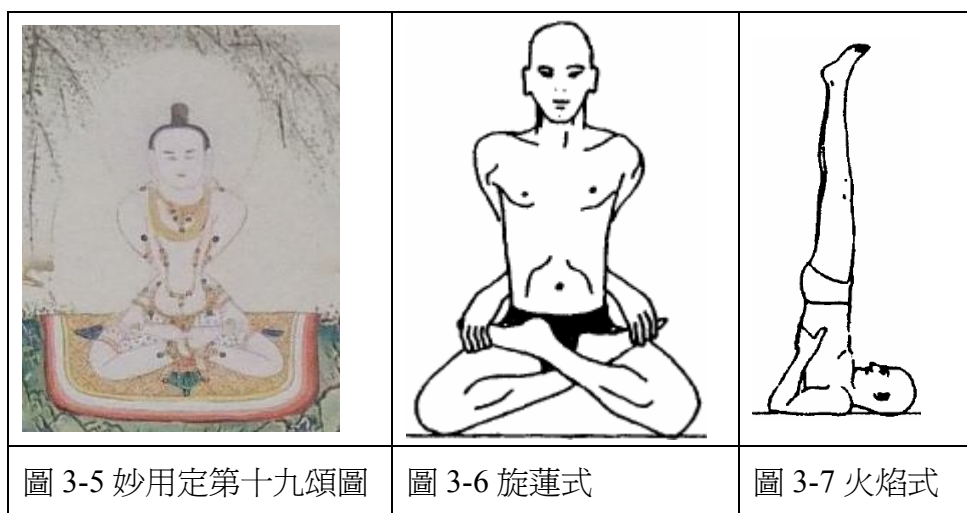
從求法前，準備竹枝、火和油，到帝洛巴拿燃燒的竹枝燙在那洛巴的身上，這段敘事本身就存在濃厚的象徵意味與儀式性，象徵以業爲油爲薪，轉爲智慧拙火；從外火轉入一種內在的祭獻；從生起次第到圓滿次第。在藏傳佛教正式傳法前都有一個灌頂儀式，目的除了淨除弟子的業垢之外，還有一種賦予的用意，授權弟子修密法的資格。帝洛巴用火給予了那洛巴一個獨特的灌頂儀式。

### 三、身體圖式與療癒的比較

此三十二妙用定雖然是薩迦派最獨特的修法，但並不是它獨創的，應屬古印度瑜伽修行法之一部分。古印度訶陀瑜伽【哈達瑜伽】中已經提出了通過執持風息來保持生命力的方法，這些方法中就有一部分與三十二妙用定身體姿勢極爲相近，說明它們有共同的來源（故宮博物院編，2009：4）。

妙用定第十九頌圖的雙手金剛縛印（圖 3-5）和瑜伽的鎖蓮式（*Baddha Padmāsana*）相同，也和日月和合幻輪的旋蓮式（圖 3-6）相同。在第十九頌曰：「是消除一切病症的良方，特別是在治療腳部疾病時療效更佳（故宮博物院編，2009：111）。」與哈達瑜伽經說：「蓮花式，可以消除所有疾病（*Svātmārāma*，2008：73）。」鎖蓮式爲蓮花式的控制變化，在收攝上的功效比蓮花式還要強。因此，在功效兩者皆提及該式可消除一切病症。依日月和合幻輪《除隘法》：身體僵硬練旋蓮。諸氣不暢，離散和凝滯之症。特別是周身氣息不暢者適合（*Norbu*，1997：145-146）。對該式的功效有較明確的指導。

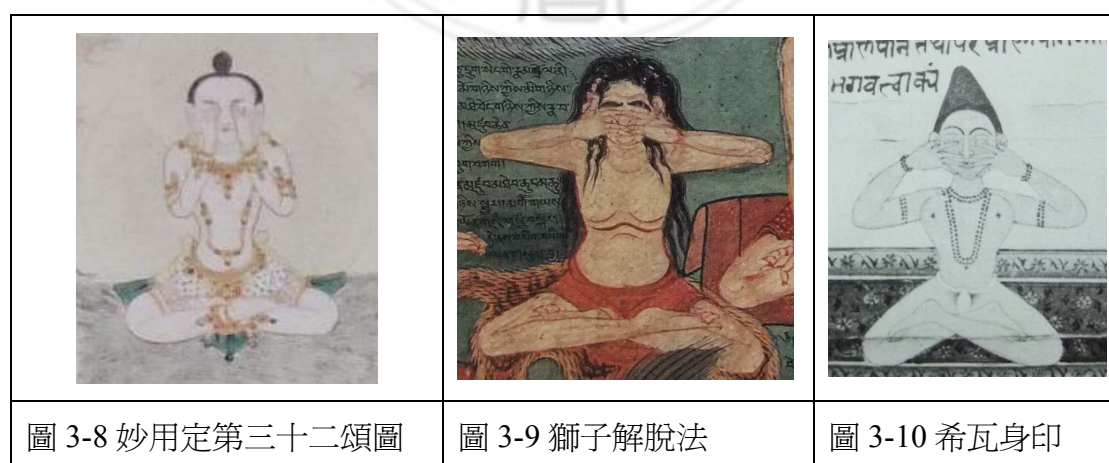
火焰式爲瑜伽肩立式（*sarvāṅgāsana*）。類似哈達瑜伽經上記載的逆作身印（*Viparītakaraṇī*），持恆地鍛鍊此法可使食慾（胃火）增加。將頭（頸肩）置於地上，雙腳朝上，第一天只要練習剎那，然後逐日漸增。六個月後，皺紋和白髮會消失。每天持恆地練習此式三小時，就可征服死亡（*Svātmārāma*，2008：244-245）。但依日月和合幻輪《除隘法》，火焰式的功效，爲祛氣病，腰脊殘廢坐地行，上行等住氣疾除（*Norbu*，1997：62）。由此看來，印藏兩個傳統對火焰式，在功效上似乎有很大的不同。



資料來源：圖 3-5 取自（故宮博物院編，2009：111）。

圖 3-6；圖 3-7 取自（Norbu，1997：145）。

薩迦派妙用定第三十二頌圖（圖 3-8）與寧瑪派西藏魯康寺壁畫中獅子解脫法（圖 3-9）相同。也和瑜伽的希瓦身印（*ṣāmbhavī*）相同，如圖 3-10 所示。哈達瑜伽經說：瑜伽行者以解脫式坐著，把雙耳、雙眼、鼻子和嘴巴摀住，專注地聆聽右耳內的秘音，你將聽到淨化的中脈內清晰、純淨的聲音（*Svātmārāma*，2008：332）。

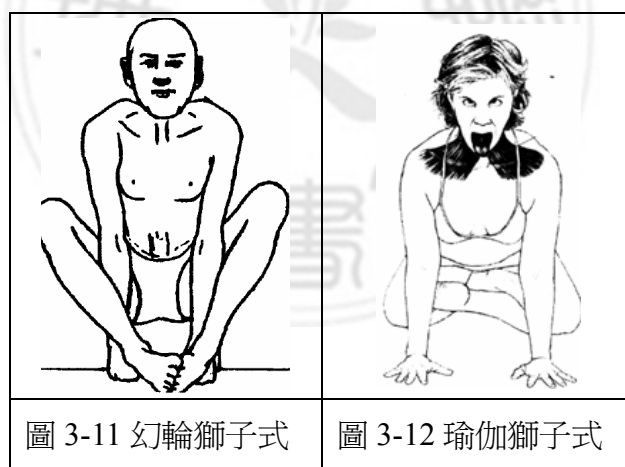


資料來源：圖 3-8；圖 3-9 取自（故宮博物院編，2009：4-5）。

圖 3-10 取自（Rawson，1995：161）

以獅子為名的體位，日月和合幻輪的獅子式（圖 3-11）和哈達瑜伽經上記載的獅子式（*Simhāsana*）：把雙腳跟置於會陰兩側坐，右腳跟在會陰的左邊，左腳跟在會陰的右邊。分別將雙手掌置於兩膝上、手指張開、嘴巴打開、舌頭伸出，以專注的心凝視鼻尖（*Svātmārāma*，2008：76-77）。如圖 3-12 所示。兩者在體式上有相當大的差異性，單以印度瑜伽而言，獅子式當今的作法就有跪坐、金剛跪姿跪坐、蓮花坐姿雙膝著地等很多種作法，各傳統間有很大差異。

日月和合幻輪的獅子式功效為，調五大種，五氣混亂消炎症，神志清醒心識明（Norbu，1997：101）。哈達瑜伽經認為，獅子式為最高的瑜伽行者們所尊崇，此優越的式子，使三個鎖印結合在一起。兩腳跟跪坐在會陰，有助於鎖住海底輪做根鎖。當舌頭往外相當程度的伸出時，有扣胸鎖印能力，並增加根鎖和臍鎖的功能。兩手掌張開，亦有助於鎖好根鎖和臍鎖。三個鎖印的主要功能就是要使生命能和拙火往上（*Svātmārāma*，2008：80-81）。




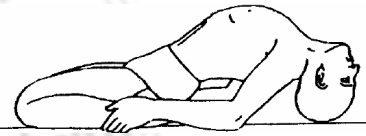
資料來源：圖 3-11 取自（Norbu，1997：99）。

圖 3-12 取自（Kaminoff，2010：132）。

幻輪體式的蜘蛛式（圖 3-11），功效如《除隘法》云：五臟心腎腰寒病，積食尿閉上體亢，五氣失調此功除（Norbu，1997：90）。蜘蛛式即哈達瑜伽經中記載的龜式（*Kūrmāsana*），這個體式對於瑜伽師來說是神聖的，是獻給毗濕奴的



烏龜化身<sup>71</sup>。在龜式中，內心變得寧靜，無論悲傷還是喜悅，練習者都會保持鎮靜。功效也非常大。它強健了脊柱，刺激了腹部器官，使人保持活力和健康。它也能舒緩大腦神經，完成這個體式後，練習者感覺精神振奮，如同剛從長時間的酣睡中甦醒（Iyengar，2011：220-222）。值得一提的是，哈達瑜伽經中記載的龜式，是兩腳交叉以腳踝穩固地，壓著肛門。顯然與當今名為龜式的作法不同（*Svātmārāma*，2008：46）。而且，有趣的是哈達瑜伽經中記載的龜式和幻輪體式的龜式(圖 3-12)是不同體位，幻輪體式的龜式是現今瑜伽中的臥英雄式(*Supta Vīrāsana*)，這個體式伸展腹部器官和骨盆區域，並可以有效地緩解腿部疼痛（Iyengar，2011：84），而哈達瑜伽經中並無記載此式。根據《除隘法》，幻輪體式的烏龜式可消乳根痛，肝疼臟腑衰弱症，涎液淤紫潰瘍病（Norbu，1997：64）。

幻輪體式		
幻輪體式名	圖 3-13 蜘蛛式	圖 3-14 龜式
哈達瑜伽體位名	龜式 ( <i>Kūrmāsana</i> )	臥英雄式 ( <i>Supta Vīrāsana</i> )

資料來源：圖 3-11；3-12 取自（Norbu，1997：88，62）。

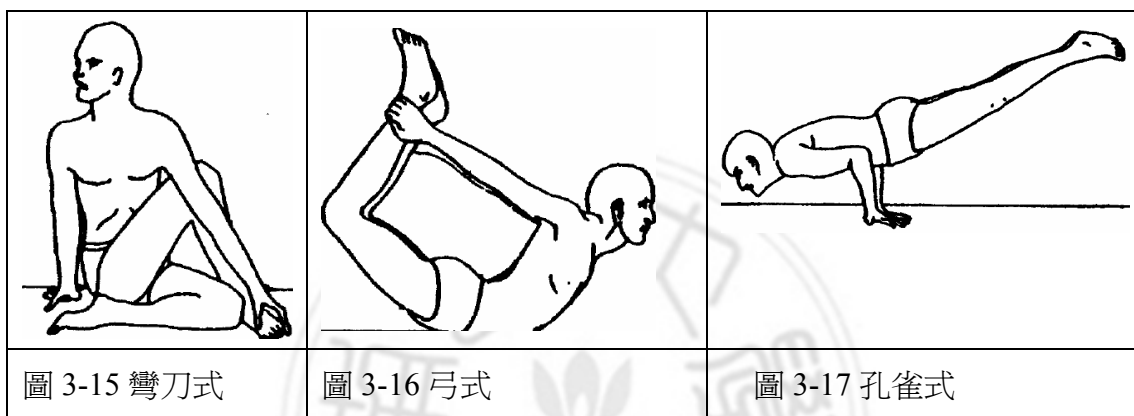
幻輪的彎刀式（圖 3-13），功效如《除隘法》云：彎刀式祛腰背痛，腕症呼吸困難症，等住下行諸氣病（Norbu，1997：81）。彎刀式即瑜伽的扭轉式（*Matsyendrāsana*），可以增進食慾，它是消除多種致死疾病的武器。規律的鍛鍊可以喚醒拙火，並固定「月」的甘露，使「月」的甘露不會往下流失（*Svātmārāma*，2008：52）。由此看來，印藏兩個傳統對彎刀式，在功效上，除了幫助消化，消除腸胃的痞症相似外，其他似乎也不同。

弓式（圖 3-14）的功效，如《除隘法》云：背脊腰部關節痛，筋絡臟腑胃口

<sup>71</sup> 如上所述《往世書》記載：毗濕奴化作一隻巨龜，背上駝著曼荼羅山攪拌海水，顯露出甘露，重新找回各樣珍寶。

敗，積食五氣病症除（Norbu，1997：95）。哈達瑜伽經中也稱為弓式（*Dhanurāsana*），但並無記載弓式的功效。

孔雀式（圖 3-15）增強臟腑之精神，調和五大與五氣，此功壯體亦祛病（Norbu，1997：138）。哈達瑜伽經也稱此式為孔雀式（*Mayūrāsana*）此式可迅速消除各種疾病，如脾腫脹、腹腫脹等腹部的失調，可以鼓動胃火、增進食慾、消化不健康的食物、消除可致死的毒素（*Svātmārāma*，2008：55）。



資料來源：圖 3-13；3-14；3-15 取自（Norbu，1997：79，92，136）。

第二十八頌圖（圖 3-16）所示的體位，應為瑜伽體位的腳交叉雙臂支撐式（*Bhujapīdāsana*）。若依這二十八頌，頌曰：「金剛趺坐二膝內」而言，應為瑜伽體位的公雞式（*Kukkuṭāsana*）。哈達瑜伽經中沒有記載公雞式的功效。而瑜伽體位的公雞式與幻輪體式中的浮蓮式（圖 3-17）相同。浮蓮式的功效，依《除隘法》云：脈絡硬化練浮蓮。即脈絡不暢，或者離散者，若勤練此功可全部祛除之（Norbu，1997：146）。

幻輪體式中的降蓮式（圖 3-18），動作口訣中提到：降蓮上抬跏趺坐。功效依《除隘法》云：氣不就位練降蓮。五氣各不就位，離散或停滯，憑藉此功可使之就位（Norbu，1997：148-149）。與哈達瑜伽經中記載的十大身印中的大擊印（*Mahāvedha*）相似，如兩手平穩地撐於地面將自身提高，並讓臀部輕敲地面，藉此可讓生命氣離開左右脈而進入中脈。此大擊印的鍛鍊可獲致大成就，並消除

老化、白髮和身體的顫抖，是最高的靈修者所鍛鍊的功法（*Svātmārāma*，2008：206）。在動作上大擊印與降蓮式上抬跏趺坐，只能讓臀部輕敲地面，但在功效記載上，一者使氣離位入中脈，另一者則使氣歸位，有很大的不同。



資料來源：圖 3-16 取自（故宮博物院編，2009：129）。

圖 3-17；3-18 取自（Norbu，1997：146，148）。

第二十七頌圖所示的白鵝翎體位（圖 3-19），和瑜伽體位的腳併攏雙臂支撐式（*Dwi Hasta Bhujāsana*）相似，如圖 3-20 所示。第二十七、二十八兩頌體式療效記載也付之闕如，只有瑜伽認為這兩式可以強健手臂，鍛煉腹部器官（Iyengar，2011：210）。



資料來源：取自（故宮博物院編，2009：5，127）。

薩迦派三十二妙用定第十八頌曰：「縮膝，二手抱持如禪條，將疼向下而睡

眠，疼止及集食不消（故宮博物院編，2009：109）。」將病痛的地方壓在底下而臥，（此修行）能止痛，消除積食和消化不良。第十八頌圖所示的體位，如圖 3-21 和瑜伽的起床伸展身印（*Utkṣepa Mudrā*）相同，但實際操作上不同。薩迦派認為該式為抱膝而睡，瑜伽則認為該式是早上睡醒時，立刻在床上練習，做完後，坐起來，喝一杯冷水，藉由水，使休息未進食時，食道、胃腸等排出的雜質，黏膜得以排除，並且幫助胃腸蠕動，以利排便，對於治療便秘大有幫助（邱顯峰主編，2002：42-43）。

幻輪體式中的鼓形（圖 3-22）和瑜伽的駱駝式（*Uṣṭrāsana*）相同，功效依《除隘法》云：「鼓形功法壯臟腑，祛除脊髓腰關節，等住上行諸氣病（Norbu，1997：56）。」在祛除脊髓腰關節病方面，瑜伽也提到，駱駝式對於整個脊柱都得到充分的向後伸展和增強，這個體式即使對那些年齡大一些甚至脊椎受過傷的人，也可以方便練習（Iyengar，2011：55）。

幻輪體式中的海螺式（圖 3-23）和瑜伽的半蓮花加強背部前曲伸展坐式（*Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana*）相同，功效依《除隘法》，海螺式祛腰腎病、膽虛氣痛筋絡疾、六腑陽衰下行亂（Norbu，1997：59）。瑜伽認為該式使臍部和腹部器官得到很好的拉伸，同時也使血液得以在臍部和生殖器官循環（Iyengar，2011：110）。



資料來源：圖 3-21 取自（故宮博物院編，2009：109）。

圖 3-22；3-23 取自（Norbu，1997：54，57）。

印、藏的傳統無論是薩迦派三十二妙用定、寧瑪派日月和合幻輪或哈達瑜伽

與現今的瑜伽，在身體圖式的收錄上，除了少數體式外，各教派記載的體式、體式名稱，功效都有很大的差異存在。單以體位而言，哈達瑜伽經體位法一章中記載的體位不過十五式而已，隨著時代的演進，變化出上百種甚至還更多的替代式。體式名稱更是紊亂而複雜，體式與名稱的創立，如同中國著名的五禽戲，仿虎、鹿、熊、猿、鳥等五種動物的形態而創，也以其動物名為體式名稱。日月和合幻輪與印度瑜伽的體式中，以其動物名為體式名稱的體位，也佔相當的份量。或許和五禽戲不同的是，日月和合幻輪與印度瑜伽是先有體式，而後再以該環境中實際存有的事物套用，作為分類或便於記憶，其中，或許兩者的情形都有，不得而知，但可以看見的是，很多體式名稱牽涉到創式者對該事物的認知不同而有差異，例如哈達瑜伽經中記載的龜式，在幻輪體式命名為蜘蛛式，而且，同樣的體式，龜式因為牽涉到毗濕奴的神話，因此，對於瑜伽師來說這個體式是神聖的，然而這種神聖性並未同樣賦予在蜘蛛式的身上。這是很明顯的文化差異性。

另外，在獅子式體式上，給我們一種疑惑，西藏並不產獅子，從風馬旗<sup>72</sup>上的雪獅外貌實在很難和真的獅子作聯結，反觀印度阿育王石柱柱頭上的獅子，外觀就是獅子的樣貌，如同獅子式的體位，印度瑜伽的是比幻輪體式的獅子式像獅子。是不是獅子隨佛教東傳，人們只知它是菩薩坐騎，便將其視為瑞獸，卻沒有真正看過獅子，因而，以想像的方式創造出現在雪獅的外貌，我們不得而知。但二地文化對獅子的獨尊，反應在獅子體式上，成為印、藏的瑜伽行者們所尊崇的體式，這是無疑的。

至於體式的功效，南喀諾布在幻輪體式功效上，給予的開示：通過身體動作來控制金剛身，修行者的氣會恢復它的自然平衡。因此各大元素的狀態以及身體的健康都會得到改善。通過平衡各大元素的能量，障礙會減少，狀況因而會獲得改善。最終，心意的自然平衡會促進甚深禪觀的升起（Norbu，2010：13-14）。

日月和合幻輪常用的概念性的語言，例如五氣、臟腑等，著重在氣脈障礙上的消

---

<sup>72</sup> 風馬旗，藏音為龍達（*Lungta*），是用木制雕版，刻上經文，四角分別以雪獅、青龍、猛虎、大鵬代表東、南、西與北方四隅。印在方形的布上。作為祈福之用，隨著風將祝福祈願帶去遠方。

除；哈達瑜伽指涉的功效較為具體，著重在喚醒拙火。無論是印度瑜伽的是比幻輪體式觀念應該是一致的，都是氣脈障礙上的消除並幫助拙火的升起。而拙火的升起，在「四種拙火徵驗」<sup>73</sup>中「內拙火的徵驗」特徵就是疾病永不侵犯。此外，瑜伽也認為有規律的從事以至上意識為目標的靜坐或禪定的修持，就可以因為他們的心靈處在平衡的狀態，而不受這些疾病的影響（*Ananadamurti*，2008：317）。



---

<sup>73</sup> 外拙火徵驗：即使控制氣的技巧有時弱了下來，身體的暖熱也不會失去。內拙火的徵驗：疾病永不侵犯。密拙火的徵驗：業劫氣的作用停止。究竟拙火的徵驗：散漫念頭與自我分裂的情況，轉為般若、一體的妙覺（林維洋編輯，1999：100）。

## 第四章 熱與樂—身受感的探究

敘事主體的能力對敘事具有決定性的作用。敘事主體的能力，包括敘事的生成能力和表現能力兩個方面。敘事的生成能力決定了敘事主體究竟都看見了什麼、看到了什麼、看出了什麼；敘事的表現能力，則決定看這一切以一種什麼樣的方式體現出來（高波，1997：19-23）。拙火行者作為敘事的主體，經驗了什麼？從其自傳中又體現了什麼？

### 第一節 敘事外的身體

敘事作品不僅蘊含著文化密碼，而且蘊含著作家個人心靈的密碼。還作品以生命感，而不是把作品當成無生命的機械元件加以拆解，就有必要發掘敘事視角和作者的內在聯繫，深入地解讀作品所蘊含的作家心靈密碼（楊義，1998：213，221）。在這些修行者的自傳中，不可諱言有許多神話般的身心經驗，但是這些特異的記錄，除了以各自弘教的目的看待外，更應以文化下的身體觀點來看，一個宗教是如何看待這個肉身的。

敘事者常常是以敘事中的主角述說自身，如《密勒日巴尊者正傳》<sup>74</sup>作者桑傑堅贊也是一位行為怪誕、放蕩不羈、驚世駭俗、才華橫溢的瑜伽師，被稱為「後藏瘋子」。對於密勒日巴，崇拜得五體投地。在十五世紀的西藏，正是各種佛教宗派依靠世俗領主，拉幫結派的年代。一座座寺院拔地而起，有誰對密勒日巴那樣的平民之事感興趣呢？有誰願意花畢生的精力去搜集、整理、撰寫他的傳記和文集呢？桑傑堅贊不同流於當時宗派文化，這就是其「瘋子」稱號的來由了（王堯，2000：382-383）。因為當時宗派的腐敗，才有後來宗喀巴大師創立格魯派除弊改革，以及像桑傑堅贊這樣孤獨的瘋子，藉訪求密勒日巴的生平事跡，以古諷今述說自身的理念。

傳記作者桑傑堅贊，如同密勒日巴特立於世的言行，在敘事的內外產生了某

<sup>74</sup> 本書原名《大自在瑜伽士密勒日巴的解脫之道與十萬歌集》，記載瑜伽士密勒日巴的傳記與歌集。人們把他視為悟道證果的最高典範，無論是哪一宗派都對他非常崇敬、生平事跡被後人編成傳記與歌集。張澄基譯註的《密勒日巴大師全集》應是最完整的漢譯本，但也只收錄了九成。

種身份的重疊感。不苟同於世俗的瘋癲形象，賦予了某種玄秘的神聖感，因而特異性反而受到世俗的稱頌。有時候這種特異性觀點不一定是作者的特立獨行，或許是作者有異於常人的體驗。

如同拙火覺醒者果畢·克里史那（Gopi Krishna）個人的體認：如果我曾將如今已習以為常的怪誕現象及遭遇透露隻字片語給旁人，必定被視為瘋癲，得到的必是訕笑而非同情。如果我曾利用種種神奇遭遇，裝做精通玄秘之學，必定被譽為聖人，日夜忙於應付善男信女們的探詢（Krishna，1986：104）。

作者個人的經驗透過表達成為集體的，文化的經驗。因此，文化中的傳說也累積了很多人，很多世代的經驗的表達。而這些傳說的傳誦或展演，可以深化個人的經驗。每一次的講述或閱讀，就是再一次地將集體經驗烙印到個人腦海，並以集體經驗來詮釋個人經驗（張珣，2011）。根據《青史》中記載，密勒日巴的生卒年為 1040~1123 年<sup>75</sup>，傳記主要的編撰者桑傑堅贊（1452~1507），中間相距了三個世紀，因此傳記與歌集非一人一時所著。諸多密勒日巴的弟子及再傳弟子的個人經驗，多多少少加入了集體創作的結構當中，桑傑堅贊本身也是一位瑜伽士，一生倣效密勒日巴實修，因此也應該累積了相當豐碩的身體經驗。也難怪傳記總是讓人感覺具有相當程度的臨場感。在藏區的修行者也常將密勒日巴大師的傳記帶入關房，往往使得現世的行者產生一種，如同跨越時空親受大師指導的感覺。大師堅苦卓絕的精神，還可以砥礪自己修行的決心。這樣親臨現場的教授，就是拜傳記的「敘事」功能所賜。

## 第二節 敘事內的身體

敘事內的身體，一部分是上一章提到的身體視覺圖像，另一部分即是本節所欲進行的方向，也就是「人生史」（life history）的視點，人生史是指對我們基於特定思想條件和關懷而選擇的個別人物的整體一生或其在生與死之間的所有「過

---

<sup>75</sup> 宋仁宗康定元年（公元 1040 年）誕生，在鄭區示現圓寂，卒於宋徽宗宣和五年（公元 1123 年），荼毗後雖少許骨灰和舍利也未發現。參閱廓諾·迅魯伯。1985。《青史》，郭和卿譯。西藏：西藏人民出版社。頁 287。



渡階段」的研究。其宗旨在於理解傑出人物的文化創造在文明史整體中的地位。通過對於被研究者生命歷程與起伏變化的研究，來理解人物在「被決定」與「自由意志」之間的「中間性」，是人生史在理論上的追求（王銘銘，2010：325-326）。

密勒日巴早年喪父，家產被叔父、姑母所霸佔，原本富裕的生活轉眼之間便過著家奴般的貧困生活，奉母親之命修學咒術，並用咒術殺死仇家，降下冰雹，毀災鄉里報仇雪恨。這個時期的密勒日巴是處於被命運被母親甚至是被仇恨決定的狀態。之後漸漸進入人生的「過渡階段」對於放咒和降雹的罪惡，起了後悔之心。在這介於黑白兩業<sup>76</sup>的過渡階段，一方面後悔自己所造的罪業，厭世之心，常常湧上心頭；另一方面在咒術上師這裏沒有修正法的機會，又不敢說想去別處修正法的話。之後在咒術上師的首肯與鼓勵之下，爲了所殺的那些有情，咒師及自身的解脫，在自由意志決擇下踏上尋求解脫的道路。

密勒日巴在藏傳佛教甚至於整個佛教文化整體中的地位，在於親和力，這個親和力很獨特，不是媚俗的，甚至還有點反俗的味道。密勒日巴以一介凡夫，而且是犯下無邊殺業的罪人，根據《青史》記載，密勒日巴三十八歲依馬爾巴學習佛法，至四十四歲，歷經種種苦行折磨之後，才求得秘密法要。四十五歲進入專修期直至逝世之間有四十年是禪修帶不離身的（廓諾·迅魯伯，1985）。這樣的刻苦修煉，堅持不懈，最後終於成從罪業深重的凡夫過渡到成就者。這比起佛教傳記中的眾多聖哲們，強調是佛菩薩的化身示現，或是祖師大德的乘願再來，密勒日巴的重罪凡夫形象，給予世人無比的親和力與信心，因爲論罪業大多數的人罪不及密勒日巴，如果密勒日巴可以，那平凡如你我，此生也可因刻苦修行而得成就。另外諸如桑傑堅贊等，眾多注重實修的行者，在他們眼中密勒日巴終生刻苦實修，不建廟宇，不聚集僧眾，灑脫自在的形象，才是尊者最令人佩服、更貼近自己的地方。

一般而言，像密勒日巴這般的成就，不是蓋大廟，就是廣收門徒成一方山頭。

---

<sup>76</sup> 黑業，就是用殺人的咒術和降雹術來造了極大的惡業；白業則是正法。佛教認爲良善的行爲也是一種造業的行爲，相對於惡業而言，那是一種善業。

然而，佛教教派僧團已經太多，講經說法的高僧不在少數，也不乏大廟佛寺，真正缺乏的反而是刻苦修行的典範。如張澄基在《密勒日巴尊者傳》付印前所寫，一般相對於那些講玄學的「哲理佛法」，密勒日巴尊者可說是西藏「實踐佛法」。佛教原是重實踐的，後來才漸漸的趨向理論化與形式化了。密勒日巴的言行和那搖鈴打鼓眩人眼目的密宗行者全不相同。他的詩歌中處處說般若，談心性，讀來全似禪宗的口吻（張澄基，1965）！在〈密勒日巴與佛學家的辯論〉一章中，密勒日巴說道：

「師傅啊！你最好是不要貪著語言文字，在禪定中心住本來法性；於四威儀中隨順對治煩惱。這樣就能產生正確的功德。不然的話，心為妒忌和五毒等煩惱所使，將會造致墮入三塗的果報的！」像你們這些大法師，為了此生的（享樂）目的而執持經典中語句，怎麼能與佛法相應呢？至於我自己嗎，則僅是學習如何以一切法為對治煩惱為目的而已，（我只有這一個學處）。你們教派中所傳的法，學了好像只是在接近和增加煩惱（密勒大師弟子眾共集，1994：412-414）。

實踐佛法不重語言文字，在禪定中一切回歸到身心的體悟，正如禪宗德山宣鑒禪師所說：「窮諸玄辯，若一毫置於太虛。竭世樞機，似一滴投於巨壑。」<sup>77</sup>光是執持經典中語句，對於修行是沒有太大的助益。正因這種身體力行的實踐性，使得密勒日巴可以超越宗教派系的藩籬，受到各派一致的推崇。

相對於密勒日巴受到傳承的正規指導，果畢·克里史那（Gopi Krishna）未受過正統瑜伽教育，靠著持續性的修煉與熱忱與拙火不期而遇，由於乏人指引，導致覺醒的拙火誤入太陽脈，只能當一個驚慌失措的旁觀者，有多次在死亡邊緣掙扎的經驗。或許這種門外漢的語言所寫成的報告，正好提供我們一個素人的觀點。

況且瑜伽行者的自傳極為罕見，如同藏傳佛教認為祕密修行的重要，知而不

---

<sup>77</sup> 《卍續藏》冊 80，頁 142 中。

言已經是宗教修行文化上的共識。瑜伽信徒而言，只能與神分享其心靈上的秘密，其他的人則無緣得識。因此，提供一個素人觀點的自傳，深刻的述說，拙火覺醒後的種種經歷。是果畢·克里史那相當重要的貢獻，畢竟我們所知生理性的拙火也有可能發生在非修行人身上，果畢·克里史那的經驗具有一定參考的價值。對於許多瑜伽師，常將瑜伽的鍛鍊視為獲取利益的途徑。果畢·克里史那也提出批判：原本著眼於精神拓展的事業，卻把注意力放在有形利益的獲取上，而鮮少理會那無形但恆久的靈魂資產（Krishna，1986：27）。

如同密勒日巴早年喪父，果畢·克里史那的父親在他人生的黃金時期，從待遇優渥的政府機關自願退休，走入森林隱居<sup>78</sup>，潛心修煉。將整個治家的責任交由他那涉世未深的年輕妻子獨自擔挑。導致果畢·克里史那的母親將一切期望放在他的身上。希望他出人頭地，使家得以脫離父親離去後陷入的窘境。因而，在日後想獻身於真理之追尋時，左右為難，一方面想解救衰頹的家境，一方面又急欲擺脫對世俗的憎厭感。在自己人生的「過渡階段」中飽受現實與理想的差異，所帶來的失望及傷感。獨處時，內心總會為眼前所展開道路的利弊得失展開一場爭辯。野心驅使著選擇一條坦蕩的職業之途，以獲得豐裕舒適的生活。一方面又盼望能過平靜的生活，不染人間物慾，不沾世俗紛爭。因為父親離去的影響，為了不讓母親痛苦，果畢·克里史那選擇把工作當作謀生的方式，在同時更勤於學習瑜珈。用一種不同於傳統修行的路線，尋求自我的了悟（Krishna，1986）。卻也提供了敘事中不同於傳統的視野。

### 第三節 身體內的展演

站在身體實踐者的立場，往往自身成為觀眾，觀看著身體內在感官覺受的展演。在修行當中，身心多少會有一些覺受產生。道教向來注重養生，強調性命雙修，因此，關於身體經驗的記錄或探討，也較佛教多。通常而言，漢傳佛教對於

---

<sup>78</sup> 印度傳統宗教及瑜伽教派的信仰者，奉行人生靈性的四個階段：梵行期、家居期、林棲期、遊方期。梵行期：獨身禁慾的學生生活階段；家居期：婚姻生活階段；林棲期：離家進入森林修行；遊方期：生命最後的階段必須一人獨行，四處遠行，將身心獻給絕對真理的階段。

修行道上身體的覺受，以「如是觀之」看待或是視身體為臭皮囊，並未給予太多的關注；倒是南傳與藏傳佛教，有較多身體技法的操作，常藉由對肉身的關注，觀看覺受的產生與變化。從身體覺受，直接驗證法教的真實意。如同脈輪只能由瑜伽和靜坐才能體驗到，無法藉由解剖而找到它們，因為它們太過微妙。然而，當「拙火」由中脈上升時，你開始在靜坐裡體驗到它們，拙火以一種自然的方式淨化了每種器官。在感覺器官的輪尚未淨化之前，感官只以平常的方式作用，但當它們淨化之後，便獲得了神聖的力量，甚至連身體的感受也變得敏銳而細膩。例如：當觸覺被淨化了，經由每個毛孔和毛髮將感受到愛的刺激，沉醉在觸覺的快感裡（*Muktananda*，1989：98，111，112）。

根據《大乘要道密集》中記載修煉拙火定，由於定力堅固的緣故，可以獲得牢精、潤澤、暖盛、輕安、不顯、潔淨、不見、無礙等八種能力。分別是：

地息入於中脈時，牢精不失，身體充實。水息入於中脈時，身體潤澤，潔淨光軟。火息入於中脈時，寒不能侵，病不能染。風息入於中脈時，身體至輕，行步甚疾。空息入於中脈時，身體為空，不顯形狀。白精增益，故身有光明。赤血增益，人、非人等視而不能見。由於定力堅固而能穿山透壁，於一切處，自在遊戲無有罣礙。<sup>79</sup>

這八種能力中有些描述，如寒不能侵、病不能染、光身、隱身、穿牆等可視為感官淨化後，獲得的神聖力量；有些描述，如身體充實感、暖盛、輕安等是身體變敏銳之後的感受。

佛教認為眼、耳、鼻、舌、身、意六根與色、聲、香、味、觸、法六塵相對應時，才會產生認知作用。以下就各別感官在拙火覺醒過程中，產生了什麼樣的內在身心經驗分別論述。

## 一、眼

諸多拙火導致視覺功能的改變，Lee Sannella將它理解為單視（single seeing）

<sup>79</sup> 參閱發思巴譯集。1992。《薩迦道果新編》，陳健民整編，賴仲奎等纂輯。台中市：慧海書齋。頁 264。本書原名《大乘要道密集》，係元朝八思巴國師譯集，經陳健民上師將原集八十餘法，按次第排列，並分為理趣與實修部。

的現象，如不再分別地看，而是如同一體地看、同時「看見」內在與外在的景物、內在視覺、內在幻象、光的視覺經驗等（Sannella，1998）。

佛經中常提到，三界唯心所現，印度瑜伽則提到當「拙火」上至心輪時也會產生光明幻象。有時候，能內視看到自身的神經系統、動脈靜脈、消化和排泄管道、所有氣脈遍佈在多彩的光裡。此時很像睡眠狀態，但又與作夢狀態十分不同，而且所見的景象不像是幻象或夢境，卻像是用肉眼所見的景色那麼真實。當拙火繼續升至眼睛的中心，眼睛獲得淨化，能看到很遠，甚至能「如實地」看到宇宙：一大團的藍光永遠在閃爍，光瀰漫遍布；它不是連續的，而是像細小的閃光不斷地閃爍。當拙火升到頂輪，將看見一種神聖的光輝。在頂輪裡一千個結，以一千個太陽的燦爛發著光，這光是如此強勁，讓人無法忍受它，但不像陽光灼熱，而是清涼的。在光輝的中心，有一個細小而美得迷人的光—稱為「藍珍珠」。在它之內，你將見到你所愛的神明。在我們的傳統裡，我們很強調「神」的個人化形象，而這經驗被認作是對「神」的具象的證驗（*Muktananda*，1989）。

印度瑜伽中當「拙火」升到頂輪「藍珍珠」雖然在拙火成就有十相中沒有記載。但在時輪圓滿道次第瑜伽中提到「藍色明點」：當禪修者集中在「醒覺道次第明點」，就是在頂輪的地方，並將肉身能量帶到逐漸入定狀態，此時，會有十種景象如煙塵、陽燄、螢光、燈燄、火、月、日、羅侯（日蝕）、閃電和藍色明點等出現（Zopar，1999b：144）。

特殊的視覺經驗中，關於光的顏色，穆克達難陀（*Swami Muktananda*）認為人體有四個身體的概念。包含經驗清醒時苦與樂的粗質身（*gross body*）；作夢時的微妙身（*subtle body*）；沈睡時的因果身（*causal body*）；超意識狀態下的超因果身（*supracausal body*）。「夏克提」在四種身體裡運作，在默觀中能見到與肉體一樣大小的紅光、拇指般大小的白光、指甲般大小的黑光、如芝麻粒大小的藍光四種與它們相對應的光（*Muktananda*，1989）。

馬爾巴依師父那洛巴所傳，實修臍輪火便現證樂、明、無分別雙運，於三業毫不動搖之中，經七晝夜，獲得堅定，起現十種驗相（查同傑布，1998：53）。

這十種驗相在那洛巴的傳記中提到，拙火成就有十相，一般五相乃對五大略具控制力時所產生的，另五相為對五大具完全控制力時所顯現的。這些顯像上根成就者，於清醒時可親見這些徵相。中根成就者於某些境界中，才有上述覺受。下根成就者則在夢中見到。這些徵相如下：

對地大氣能控制時，見到煙相。

能完全調伏地大之氣時，維持穩定時，行者會感到寧靜，見到日光相。

對水大氣能控制時，見到閃光相。

完全調伏並穩定水大之氣時，行者會感到冷，見到月光相。

對火大氣能控制時，見到螢光相。

完全調伏並穩定火大時，行者會感到很熱，見到閃電相。

對風大氣能控制時，見到焰相。

完全調伏並穩定風大時，行者會感到身體很有力量，移動非常快速，見到虹光相。

對空大氣能控制時，見到無雲晴空相。

完全調伏並穩定空大時，行者會感到身體寬廣。樂受熾然，但卻又沒有樂的概念，此時見到日月融合相（林維洋編輯，1999：100-102）。

也就是說能控制五大之氣時，就會見到煙、眼前閃亮之光、螢火蟲、火焰以及無雲晴空；已達穩定之五相，行者可直接親見日光、月光、閃電、虹光以及日月交融相的景象。

經由對印、藏二地的文本比對，我們可以發現有趣的一點，藏傳佛教中對光的記載，偏向於「形」；而印度瑜伽中對光的記載，則偏向於「色」。

果畢·克里史那在他眾多奇幻的視覺經驗中，也有類似於藏傳佛教認為的水大融入火大之際，產生的煙霧幻象。而且也將其清楚的記錄下來：

我和物體之間像是隔著薄薄一層極細微的塵埃。這不是視覺障礙，因為我的視力良好，一如往常，而且那層薄霧似乎是覆蓋著知覺而非感覺器官。我像是透過一層泛白的介質觀看，每個物體都似乎覆著一層

極細極均勻的粉末，都絲毫不攪亂其輪廓及原有色彩。在燈下、太陽下一樣清晰，在黎明或薄暮時分一樣鮮明，可見它是一種內在變化而非受外界因素影響所致（Krishna，1986：127-128）。

視覺經驗的改變，呈現在拙火的相關記錄中是最普遍的現象之一也是最為奇幻詭譎的一段。如果畢·克里史那提到夜晚時，經常見到許許多多恐怖、不成形的臉孔和扭曲的形體，互相纏繞、糾結成奇形怪狀，在光暈中忽現忽隱，在周遭旋轉環繞不停（Krishna，1986：105）。在岡波巴修習拙火過程中，所發生的覺受中，視覺所經驗的現象是其中最主要的部分。就岡波巴所見的奇幻景象，並以此請教上師密勒日巴，密勒日巴答覆所見景象的原因，整理如表4-1。

表4-1 視覺景象問答表

岡波巴所見	密勒日巴答覆
見到了五方五佛	能持五大氣之徵兆
見三千大千世界像巨輪一般的轉動	左右二脈之氣進入中脈之象
見（許多）大悲觀音層疊而上，每一觀音皆坐於一月輪墊，住於自己之頭頂上。	頂間大樂輪中明點增盛的緣故
見黑暗地獄。 覺得胸口壓迫不適	修帶繫得太緊，把身脈束縛得太緊，應該把修帶放長一點。這是因為上行氣持（得太緊）的緣故
見欲界諸天以及六道中一切天人皆極為清晰明朗。上界諸天以乳汁甘露降注下界諸天人（口中），諸天人（飲此甘露後）皆呈滿足適意之狀，但大師之母親卻口渴	表示喉間受用輪處之左右二脈的明點增盛之相，母親口渴（而不得飲者），乃因中脈之口尚未能打開之故
見虛空中有一對日月被羅侯所吞，（或見日月蝕之相）羅侯星有兩條分叉的細馬尾	左右二脈之氣趨入中脈之相
見到紅色喜金剛壇城	乃心間法輪處由母親所得之血分成堅固之相
見上樂金剛所白骨壇城	臍間明點充滿之相
見己身如（廣大）虛空。從頭頂至足心，全身充滿六道有情，大多在專一的飲乳汁；有些眾生卻在擠星辰的奶乳而飲之	全身不可計數的千萬諸脈管中，業氣帶動了明點，業氣也正在轉變成爲智慧氣之相。
一日忽見整個大地盡爲濃煙所蔽（眼前只	上半身之障礙

覺) 越來越黑，看不見道路，如瞎子一般	
見自己身體之內，毫無血肉，只有骨骼被許多脈管纏繞起來。	修氣太粗猛之故

該段敘事<sup>80</sup>中岡波巴所見無論好壞的境界現前，密勒日巴總會以「既非過失，亦非功德。」來寬慰及勉勵弟子不要執著於壞或好的境界，應竭盡能力去努力修行。並且，總是適時的教授如散佈氣脈阻滯的拳法或憤怒母修法，以遣除身體上的障礙。也點出了一些教派在修學拙火時的嚴格要求，這個要求是必須上師在場時才能練習，尤其在初期階段或幻輪瑜伽的學習上。

果畢·克里史那依自身慘痛的經驗，也提到在這危險時刻，請一位導師守在身邊給予指導是絕對必要的（Krishna，1986：184）。

必須上師在場的意義，除了給予適時的指導外，上師對弟子的身心狀況也可瞭若指掌，可以避免危險。修持到某個程度，其實更需要上師予以認證，如岡波巴修至一天只需要一次呼吸，心不覺有一點散亂，持氣之時可見一千零一尊佛之後。到密勒日巴面前，頂禮之後，密勒日巴在岡波巴稟告前就說道：「你不用詳細告訴我了。現在你已經確實見了本尊的面目（密勒大師弟子眾共集，1994：544-545）。」因此，在拙火修行過程中，所導致的視覺經驗改變，還可以當作一種參考性的指標，例如印度瑜伽所說：如果看見「藍珍珠」，就可能表示瑜伽修行即將成功，至少也是拙火升到頂輪後才會出現的景象。但是許多景象雖然視以為真，仍有極大的可能只是幻象而已，還是需要有經驗的上師予以認證才能確定。

## 二、耳

關於梵字母的由來，傳說與瑜伽行者的聽覺經驗有關。古代瑜伽行者將其「心耳」導向這些能量中心，能聽到從每個能量中心所放射出的精細波動，總共有四十九個不同的波動。經由瑜伽行者倣效讀出成為一個個的梵文字母。所以，梵文是從我們內在精細能量的具體化聲音所發展出來的（Anandamitra，1993：

<sup>80</sup> 該段敘事，詳見密勒大師弟子眾共集。1994。《密勒日巴大師全集》，張澄基譯註。台北：慧炬出版社。頁 531-534。



98)。

聽覺經驗似乎都伴隨著視覺經驗的改變而來，當果畢·克里史那感到有一股水流似的強光，順著脊髓往上衝入腦門的同時，也轟然發生像瀑布般的怒吼。而且光線愈強，轟聲愈烈 (Krishna, 1986: 2)。根據穆克達難陀所說，當一個人開始聽見內在的雷聲時，如果同時自然發生空動身印 (*khechri mudra*)，而使舌頭上捲而進入鼻咽，當舌尖碰到頂輪裡的「魯扎結」(*rudragranthi*) 並打開它。之後，將嘗到神聖的甘露，並經驗到三昧 (*Muktananda*, 1989)。

### 三、鼻

關於拙火修習過程中的聲音或嗅覺經驗，藏傳佛教的相關傳記中似乎沒有特別交代。穆克達難陀也只有簡單的提到，當拙火淨化嗅覺中心後，將釋出一種微妙細緻的氣味。而沒有外在的香水能超過這種香氣 (*Muktananda*, 1989)。

### 四、舌 (食物與拙火)

在瑜伽中稱肉體為食物的層次 (*Annamaya kosa*)，因為它是由所吃的食物所構成。心靈藉著靜坐而日益精細，肉體也應隨之日益精細，否則肉體與心靈會因失去平衡而遲滯了我們的進步。瑜伽行者總是強調素食的重要性，因為它能純淨身體的細胞，就如同靜坐能淨化吾人的心靈層次一般 (*Anandamitra*, 1993: 77)。

瑜伽對食物的概念受到數論派自性三德的影響，將食物劃分為悅性、惰性、銳性三大類：

悅性食物：有益身體及心理之福祉的食物，如米、小麥、大麥、各種豆類、水果、奶及奶製品等。變性食物：有益於身體，對心理不一定有益，但絕不會有害的食物。惰性食物：有害於心理，可能有助或無助於身體的食物，如洋蔥、大蒜、酒、陳腐的食物、大型動物如乳牛或水牛肉、魚、蛋等都是惰性的 (阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會, 2000: 87)。

除了強調食用悅性食物，少吃銳性 (變性) 食物，避免食用惰性食物外，斷食也是一種淨化身體的手段。而且，斷食可以增加感官對身體內在與外在世界的敏感度。因斷食會對生物體產生一種生存危機，使得生命體可以回歸原始本能，與真

相的接觸變得更清晰具體（Sannella，1998）。

事實上，不當的斷食或過度刻意的減少食物攝取，所導致的厭食症狀時有所聞。而果畢·克里史那的厭食症狀卻是在初次的拙火覺醒後，除了拙火帶來亢奮的感覺外，也提到對食物感到有一股憎厭，無論吞嚥任何東西，心中馬上漲滿恐懼，碗盤經常原封不動（Krishna，1986：44）。缺乏食慾有厭食傾向的情況，在三年後卻產生了戲劇性的變化：

我開始覺得原來的飲食，也就是覺醒之後、一直採用的飲食已經不敷所需，而迫切覺得需要更豐富營養的食物，包括多種肉食。然而我的這項慾望也並非毫無道理；這種衝動其實是因為我的內在變革將往前作一次前所未有的大躍進而產生的，都由於我一時短視，壓抑了這項需求，導致日後不得不付出苦痛的代價（Krishna，1986：172-173）。

在壓抑了身體對食物的需求後，果畢·克里史那經歷超過三個月的肉體折磨，甚至差一點為此付出生命，最後也是經由調整飲食身體才復元。<sup>81</sup>

藏傳佛教在拙火階段的見解也提及：你應該照顧身體，保持身體健康，給予身體良好的食物，因為你需要去擁有大量的能量。舉例來說，給予你的身體更多的蛋白質，可以增加充滿大樂的昆達里尼力量（Yeshe，2007：144）。密勒日巴傳記中提到食物對修行上產生兩極化的效應：

我的心分雖然有大手印的把握，但是因為食物太少的緣故，體力不足，氣息不調，毫不生暖樂。...我這麼多年以來，這是第一次得著人做的食物，心裏極為高興，就把肉煮來吃了。立刻身體覺得非常安適，健康也改進了，智慧也敏銳了，道行上生起了又深又廣的證解，與以前不同的空樂也產生了（密勒大師弟子眾共集，1994：190，196-197）。

又說：

我因為吃了好的食物以後，身上苦樂刺痛和意念的煩擾等越來越大，後來簡直無法修下去了。於是我就把上師的信符拆開來看。上面寫著

---

<sup>81</sup>此段經歷請參閱果畢·克里史那（Gopi Krishna）撰。1986。《拙火》，頁172-185。

有除障增益轉過患為功德的種種口訣，特別叮囑我，現在應該吃好的食物。由於我過去不斷努力修行的力量，使身體的四大要素都集於脈內。因為食物太壞的原故，所以沒有力量可以化解（密勒大師弟子眾共集，1994：208-209）。

由此可知，食物太壞不生暖樂，也無力打開脈結；食物太好若不懂化解之道，又反生燥擾。這是以生理系統而言、以身體本身所需的營養立論，和醫學上個別個體的營養所需觀念相似，但與宗教文化所界定的食物觀顯然有差距。

食物的文化符號，經由不同的系統而產生了不同的意義，也就是說，文化定義了食物，尤其表現在宗教文化上。在宗教追隨者的眼中，宗教文化所界定食物的好、壞、淨、穢，其意義遠遠超越醫學上的營養觀念。但從果畢·克里史那等人的經驗看出在拙火的階段，行者身體對食物感知，似乎有朝著自身需求的方向，與一般宗教規範存有相當的差異，甚至超越宗教上的規範。食物的物性似乎承載了眾多象徵意涵的可能性（余舜德，2008a）。

食物的葷素、淨穢等呈現出不同文化自身的「階序」<sup>82</sup>，但在自身而生的「類食物」上，印度瑜伽與藏傳佛教皆有相類似的甘露滋養之說，例如瑜伽在空動身印時，這甘露被放出而滴落在舌根。當內在的甘露觸及舌根，味蕾變得極其細膩；那時，即使你吃最簡單的食物，也享受它好像甘露一般。這甘露滋養了身體以至不需要多少食物（Muktananda，1989：115）。藏傳佛教中則說：日、月與火等在中脈平等，從而身體齊備食物，雖有饑渴，但不致死亡。在吸入體外之氣，與甘露一起納入肚腹正中。觀想殊勝體內，饑渴已被消除（馬爾巴，1998：117，121）。

事實上，藏傳佛教中常以ॐ（OM）；ཨ（AH）；ཧཱ（HUNG）加持與淨化飲食而成為甘露，並視自身為本尊，如此，尋常的飲食便成為具有供養功德的修行方式。如第一世蔣貢·康楚仁波切對「本尊觀修法」生起次第與圓滿次第的精要指

---

<sup>82</sup> 階序的形式採取的是潔淨與不潔之間的對立。不同文化對食物的潔淨與否，通常也有其特殊性。以其是否通往神聖的方向為指標，造成潔淨與不潔的界限，這是純理型階序必然的意識形態形式。印度教以肉食即表示不潔以及低級，因此不被視為神的屬性。藏傳佛教因其艱困的地理環境等因素，並沒有特別將肉食視為不潔或低級。

引：

唵啊吽淨飲食為甘露，餐前念誦隨念三寶經，自身現尊並於頂、喉、心，觀忿怒持明寂靜百尊，與上師無二無別為主，信解持明空行於毛孔，如將芝麻塞滿袋子中，行於正念正知無貪心，雖見凡庸飲食亦無過，所食盡皆轉為蒼供輪<sup>83</sup>（羅卓·泰耶，2008：158）。

關於食物與身體的覺受，絕大多數是與他人無關的，但密勒日巴傳記中提到，密勒日巴到拉息雪山去修行，遭遇空前雪災的一則敘事：

新多姆【尊者的徒眾】說道：「尊者啊！您現在看來容光煥發，比去年還要精神百倍，但是大雪封山這樣久，洞門和山路皆為大雪所斷，食物亦無人接濟，這究竟是怎麼回事？」

尊者說道：「多半的時間我皆浸潤於三昧中，所以無需飲食。偶而，我也吃一兩匙炒熟的麵粉，尤其是上個月下弦時分，你們曾圍繞於我，為我舉行一次大會供，那次我好像吃得很飽，因此很多天都不思飲食，我有這樣子的一個覺受，不知那一天你們究竟做了什麼事？」

徒眾們計算日期恰巧就是它們以為尊者已經圓寂舉行會供之時（密勒大師弟子眾共集，1994：46）。

帶出蒼供時，自己吃飯，他人也飽的有趣視野。也說明了在禪定的三昧境界中，此時是無需飲食的。這點又與瑜伽在空動身印時，身體因為甘露滴下的緣故，以至於不需要多少食物，便能維持生命的現象不謀而合，或許這是修行者在三摩地（*samadhi*）<sup>84</sup>的共通體驗。

無論印、藏，在走向拙火的道路上，食物對成就與否似乎有著決定性的影響。如密勒日巴說：「生出此種不共功德的因地，即是苦修淨行的累積；生出此不共功德的緣助，乃食物及甚深口訣，以因緣和合而得成功（密勒大師弟子眾共集，1994：209-210）。」總而言之，對於拙火行者而言飲食不單只是日常活動而已，

<sup>83</sup> 蒼供輪：在續部的神聖蒼供輪修持中，特殊的加持物被以毫無執著的心態享用。參加者保持著地點、食物和自己本身皆為神聖且全然清淨的見解（蔣貢·康楚·羅卓·泰耶，2008：280）。

<sup>84</sup> 達到專注於一境的甚深禪定狀態，能夠隨心所欲、毫不費力地安住於觀修的對境上。

而是一種與個人身體於各別經驗有高度相關。每一個個體間都有差異存在，因而身體所缺乏的元素也不同，拙火的修行激發這種對特定飲食的需求行爲，如同一種身體圖式的意向性，朝著身體所欲求的目的地展演。

## 五、身

### (一) 淨化的過程

當「拙火」首次活躍時，感覺頭重渴睡。這是真氣移動的結果，而且是「拙火」已醒的一個明確的記號。當「夏克提」覺醒了，所有過去的業都會被激發出來。也許會經驗到身體的不隨意的運動，手腳的不隨意抖動、頭劇烈地打轉、心理有時感覺非常的消極或憤怒、有時，喜悅地笑或傷心地哭上幾小時、有時沉入神聖的覺受裡、有時看起來像瘋了一樣、有時也許自動地表演各種瑜伽體位法、身印與手印、鎖式及各種不同的呼吸控制法，這些全是哈達瑜伽的一部份。「拙火」通過全身自發性動作，以便帶來淨化。這是因為「夏克提」正排除過去的業，在過程中不同的展現（*Muktananda*，1989）。

有時展現出好像是疾病的徵兆，這是身心的轉化，一種「再生」（*rebirth*）的過程。自發性的身體動作與姿勢，在瑜伽中叫作「淨行」（*kriyas*），一個人可能在先前對這些瑜伽一無所知的情況下，做出這些平時難以，甚至不可能做到的瑜伽動作。自發性的不尋常呼吸模式，展現出類似瑜伽的呼吸控制法，這也許可為這些瑜伽姿勢最初是如何被發現的問題提供線索（*Sannella*，1998）。也就是說，瑜伽姿勢最初可能是拙火覺醒者的自發性動作，後世瑜伽行者，反其道而行，藉由模仿這些動作，預演了拙火覺醒後帶來各種令人難受的淨化性副作用，身體實踐的結果，這些動作的確有助於控制與調和身體能量，也增強了身體承受拙火覺醒後心靈歷程的衝擊力。甚至是發現藉由模仿這些動作，可以幫助拙火覺醒的功效。

岡波巴在修煉拙火的過程，也經驗到身體不自主的運動，敘述如下：

大師【岡波巴】依次修持。過了一月，身體忽然跳動顫抖不已，時時都想搖動，不由自主的想大聲喊叫。大師忖道：「難道是魔鬼來擾亂嗎

？」就前往稟告尊者。

尊者【密勒日巴】說道：「這是心間法輪明點增盛之相，應不斷的努力練習散佈之法。這不是過失，亦說不上是功德。」(密勒大師弟子眾共集，1994：532-533)。

## (二) 移動的路徑

修煉的過程常會意識到體內氣息流動的方向感，拙火修煉也不例外。依據印度傳統的路徑，拙火自脊椎底端的脈輪中心升起，沿著中脈到頭頂。這也是穆克達難陀和果畢·克里希那在陳述自己經驗時所表達的路徑 (Muktananda, 1989; Krishna, 1986)。但在一些非印度傳統的記載，卻顯示拙火的活動是由腳開始，沿著背部或脊椎到頭部，再下行到臉部，經過喉嚨，最後停在腹部 (Sannella, 1998：33)。

就研究者的田野經驗，藏傳佛教中的教法，對拙火路徑的觀想多半是臍輪以下，丹田處為起點。也有少數的傳承是從腳拇趾開始升起拙火。如果靠自力仍無法成功升起拙火時，還有藉助他力的方法，例如觀想拙火的烈焰從自己右鼻孔噴發出來，從他們【諸佛菩薩或本尊】的左鼻孔進入他們的身體，觸及他們的四個脈輪，融化他們的昆達里尼。這個充滿大樂的能量從他們的右鼻孔射出，再從你的左鼻孔進入你的身體。他們所有無上的大樂能量進入你的頂輪、喉輪、心輪和臍輪，生起大樂的拙火暖熱 (Yeshe, 2007：188)。

由拙火導致身體其他能量物質流動的路徑，果畢·克里史那的自傳中提到：

我體內的 Kundalini 區域有著明顯的活動變化，明顯的是，睪丸的珍貴分泌物循著某種神秘的程序輸入脊柱，通過環接的神經索而轉化成精密物質，再經由神經纖維及脊椎神經的傳導，供給腦部及各個生命器官所需，這當中所造成的動力極為強烈鮮明，以致在頭幾年不時因其猛烈的衝力而引起敏感部位的疼痛 (Krishna, 1986：137)。

果畢·克里史那的這種身體感覺，類似於道家修煉上的「還精補腦」階段<sup>85</sup>的路徑。而類似道家保精觀點，也同樣出現在印、藏拙火修行的文化上，哈達瑜伽經認為：「精液流失便是死亡，保存精液即是生命。瑜伽行者能保存精液，身體就會散發出芳香味，只要能將精液穩固地保存在體內，何懼死亡（*Svātmārāma*，2008：250）？」耶喜喇嘛（Lama Thubten Yeshe）也提及，由於昆達里尼是我們修持拙火瑜伽所使用的主要資源，因此對男性和女性而言，不漏失他們的性能量是重要的（Yeshe，2007：194）。

### （三）熱與大樂

提到修煉拙火過程中的身體感，其中最具代表性的，可以說是熱與大樂，這二種感知。以熱而言，除了可以被行者自我感受外，他者可經由觸覺感知，甚至透過視覺領受它的存在。例如在冬天的時候，一些修道場屋頂的雪存不住，是因為喇嘛發的功太熱，雪一落下就化了。等到三年畢業時他們要通過考試，其中一項是在寒冷的雪天，將浸滿冰水的袈裟披在身上打坐，直到烘乾為止（閔振中主編，2006：160）。

位於錫金大吉祥寺的閉關中心，當行者們閉關修拙火定三年三月又三天後出關，在寒冬中，要將白色的布放入水桶中浸濕後，披在身上，然後唱頌著祈請文與道歌，以拙火經行的方式，緩步繞行大殿，如圖 4-1；圖 4-2 所示。除了象徵性展示閉關成果外，更具意義的是，使在場觀禮者與後繼閉關的同修們，堅定道心，生起淨信。如密勒日巴所言：「深山獨自居，覺證暖相何由生？覺證暖相若不生，單衣一衫豈禦寒？不能單衣身暖熾，男女施主豈生信（密勒大師弟子眾共集，1994：413）？」在場觀看閉關者，象徵性的展示閉關成果，但令人好奇的是，這三年中閉關者歷經了什麼樣的學習過程？關於拙火修行者的修學過程，在《訪雪域大士》一書中有一段生動的記錄：

色達是四川最冷的地方，冬天最冷時有零下三十多度。龍多活佛傳雜龍

<sup>85</sup> 還精補腦是在胎息的基礎上，運精氣至尾閭、夾脊入腦。也稱玉液還丹、金液還丹等。等同煉精化氣的階段，相當於道家小周天的運行路徑。

時，只穿一個褲裙，高坐法座之上。幾千喇嘛坐在冰雪之中，也要脫得只剩下一條褲衩，大家狼狽不堪；身體不好的人牙齒打顫、抖成了一團。坐在被子上，看著身體柔軟的龍多活佛雙腿大盤一躍二米高，在空中將腿散開又盤上落地，好似在耍雜技，一個個是又羨慕，又害怕。龍多活佛教著各種動作，身上冒著熱氣，卻故意笑著問喇嘛們：「你們哆嗦什麼？」（吳玉天，2001：378）。

有趣的描繪出拙火修學過程中的部分場景，如果未曾身歷其境，常人實在難以想像學習過程的艱困。



資料來源：<http://www.wretch.cc/blog/ralangattw/12423464>

瀏覽日期：2013年2月2日

相對於烘衣的考核，融雪則是更高一層的成就。敘述當代藏密大師陳健民的傳記中曾提及，陳健民曾提及他的師父貢噶上師在貢噶山修拙火時，室外十米以內的積雪全部融化。至於他個人的事蹟，該書作者也有以下記載：

先天夜晚，下了一場大雪。花園裡積雪很厚，我和村里幾個小伙伴在花園裡堆了兩個高高的雪人。飯後，家父和健民在花園中踏雪賞梅，興致很高。家父趁著酒後餘興，對健民說：聽說您功法甚高，今天沒有外人，顯點功夫看看。健民微笑不語，但他站在離雪人幾尺遠的地



方，用手指朝其中一個雪人指去，那雪人首先冒煙，接着迅速融解，只有幾分鐘，化成了一灘水，家父連連稱讚，我和小伙伴拍手雀躍。而另一尊雪人，三天後天晴才融化（陳浩望，1998：67-69）。

藏傳佛教在學習任何法之前，要經過上師對該法給予的灌頂，拙火也不例外。一般來說，薩迦派欲學幻輪瑜伽<sup>86</sup>要經全套道果<sup>87</sup>學習後，經喜金剛的大灌頂，才能修學；噶舉派則多以喜金剛或勝樂金剛的大灌頂，作為學習拙火的認可。實際上，拙火教法也是由《喜金剛根本續》及《嘿嚕噶勝樂輪根本續》的教法結合而成。不管是喜金剛或勝樂金剛，光從名稱「喜」「樂」就具足了相當的象徵性，象徵拙火的「大樂」身體感。拙火成就者密勒日巴，別號「喜笑金剛」。以「喜」為金剛境界的意境，可謂不言而喻。喜有四歡喜謂喜、勝喜、離喜、俱生喜等。<sup>88</sup>

薩迦道果關於拙火生四喜的記載：

拙火定生喜時，何者為四喜耶？答：一惠、二勝惠、三極惠、四俱生惠。第一者臍下拙火定印而令上衝，觸於大樂輪 $\text{ॐ}$ 字，其 $\text{ॐ}$ 字銷鎔流注菩提心【甘露】至於喉中之時覺受樂者是名惠也；第二勝惠者其菩提心至於心間時覺受大樂者名勝惠【勝喜】也；第三極惠者其菩提心至於臍下時覺受大樂者名極喜也；第四俱生惠者其菩提心，遍滿身時覺受大樂者名俱生喜也（發思巴譯集，1992：262-263）。（標點符號為筆者所加）

藉由觀想與修練氣息，燃起拙火，熔化頂輪的 $\text{ॐ}$ 字，滴下一滴滴白芥子大小的明點，落在喉、心、臍、密輪<sup>89</sup>時，產生四喜的覺受。

耶喜喇嘛說：在無上瑜伽密續灌頂期間，我們首次聽聞昆達里尼能量的四喜狀態。我們只是想像這四喜之狀態，但是透過拙火瑜伽，我們確實能夠體驗到四喜，在體驗了四喜之後，把能量順著中脈一路向上引帶，以相反的次序來體驗四

<sup>86</sup> 該派的幻輪稱喜金剛瑜伽。

<sup>87</sup> 薩迦派教授修行的精髓，指修行之道；成佛之果。以此引導修行者證悟喜金剛圓滿次第。

<sup>88</sup> 《大正藏》冊 18，頁 588 上。

<sup>89</sup> 各派說法不一，但由上至下，次序上是一致的。

喜。在這個反方向的過程之中，大樂的覺受甚至比昆達里尼向下流動更加強烈（Yeshe，2007：207-209）。

對於拙火帶來的大樂覺受，根據果畢·克里史那的描述：

全身神經細胞充滿某種不可言喻的快感，從手指、腳趾尖。軀體和四肢各個部位集中向著脊椎流去，在該處凝聚、濃縮，形成一股獨特的神經流帶著令人陶然的力量注入大腦上端。瓊漿玉液，灌溉大腦的第七個中樞，而且，在它流入該處或較低中樞時，會引發一陣無以名狀的劇烈快感，其強度較性高潮猶高出數倍（Krishna，1986：175-176）。

根據描述，瓊漿玉液似乎與大樂的覺受之間有著密切的相關。在馬爾巴的求法過程中，當那洛巴把嘎巴拉裏面剩餘的甘露全給馬爾巴，馬爾巴因而領受了八勝味。那洛巴說：「一味之大樂，喜樂大器盛，大樂若不悅，樂露則不現（昆丘嘉真，1996：199）。」也象徵了甘露與大樂之間密不可分的關係。

然而，果畢·克里史那的大樂覺受很快為「大熱」帶來的痛所取代：

那朵火焰係煉爐中吹起的焚風，正在腦中如毒液般翻攪，令我幾乎昏迷。體內由頭到腳趾焚如烈火，但體外卻冰冷一片，像感染瘧疾般的抖慄不已。脈搏，狂亂如奔，心也在肋骨下狂跳不已，鼓動的聲音清晰可辨。那股火焰愈加強烈，衝進我的身體深處，滲入每一個器官和肢體。我在床上翻滾，身體像被無數根炙熱的尖刺劃過，似有無數飛迸的火珠子，噴濺、焚燒著所有的內臟和肌肉，整個體腔都在熊熊燃燒，極度的痛楚，我知道自己正瀕臨死亡（Krishna，1986：52-53）。

對於軍荼利覺醒後的覺受，相對於其他地方或傳統，藏傳佛教對於拙火的記載似乎只有樂而沒有痛？耶喜喇嘛說：從事這些功法的時候，負面的念頭和能量的阻滯隨著每一個動作被根除了，不論碰觸到哪裡，都將感受到充滿大樂的能量。充滿大樂的昆達里尼能量在脈中流動，而沒有容納疼痛的空間。這是指從身體深處生起的真正拙火，因此，大樂也從體內深處生起。但是，當你不正確地修持拙火的時候，整個過程可能會變得危險。如果是從皮膚與肌肉之間生起的尋常的拙

火，會使人生病，而且會感到極端痛苦而非大樂（Yeshe，2007）。如果硬要將你提昇至忘我狂喜的狀態，你會覺得每個細胞都有如著火一樣地燃燒

（*Anandamitra*，1993：44）。這是因為拙火生起部位的差異，導致感受也有所不同。甚至不正確地或勉強拙火生起，也將導致令人遺憾的後果。

幸好果畢·克里史那在瀕臨死亡之際，想起大舅子的上師曾說，倘若 *kuṇḍalinī* 不由中脈通過，便會引發各種嚴重的精神及生理危機，最糟糕情形流是由右側的日脈通過，人便會因燥熱而死，無法挽回。因而在最後關頭，心中閃過一個主意，使左側的月脈放出一股假想的冷流，藉著它的作用來中和體內如焚的痛楚，才挽回自己的一命（*Krishna*，1986）。

#### （四）體驗死亡

爲了破除人們對於凡俗的執取，藏傳佛教中常以觀死亡與無常的方式，轉化我們根深蒂固的思維模式。但這僅僅止於觀照想像的層次，而不是發生在實際體驗的層次。當我們思惟「現在是死亡經驗的時刻。四大元素正在分解消融。」的時候，我們只不過是在想像死亡的過程。然而，當我們修持圓滿次第瑜伽的時候，透過禪定的力量，我們實際體驗了死亡時四大元素、概念心消融的過程（*Yeshe*，2007：103）。

得以經驗死亡的過程，是修持圓滿次第的瑜伽行者們，很特殊的一種身體感。《西藏生死書》對四大分解的記載：

地大融入水大的徵象。我們的身體開始失掉它的一切力量，好像一座高山壓向我們。我們覺得沈重，任何姿勢都不舒服。水大融入火大的徵象，換成我們開始無法控制身上的液體。流鼻水、流口水，大小便也許會失禁。火大融入風大的徵象，身上的溫度開始降低，通常是腳和手開始冷起，最後是心。此刻內心的經驗如火焚身，全世界都像在焚燒。風大融入意識的徵象。氣全都集合在心輪的「生命氣」中。此刻強風橫掃臨終者，正在毀滅整個宇宙（*Sogyal*，1996：316-318）。

瑜伽和藏傳佛教對於在死亡過程中，四大分離的概念相似。

在死亡過程中，土元素從海底輪昇起到生殖輪，溶入水中，使手腳失去生命。當水元素上昇到臍輪，藉由肚臍裡的火燄，使水元素轉化成氣態，生殖器官變得麻痺，接著，火元素在心輪的空氣元素中熄滅，使心臟以下的區域變硬、變冷。當空氣元素在喉輪（乙太的位置）中乙太化，心臟便停止跳動（Sing，2004：89-90）。

對比兩位上師的說法，二者對於死亡過程的描述可說大致相同，只有水大期的敘述差異較大，但是仍然可以理解，當初印度的觀察者，可能因為發現臨終者大小便失禁的情形，而下了生殖器官變得麻痺的結論。

索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）對於火大融入風大之際，說明了此刻內心的經驗如火焚身，全世界都像在焚燒。等同《無上瑜伽密續》中，提及火大融入風大時，出現「螢火相」之說。而風大融入心識時，強風橫掃臨終者的描述，也與《無上瑜伽密續》中所說「先閃爍後穩定之燈燭相」意義大致相同。

整體而言，密續中對於死亡過程的描述，由風息趣入中脈開始，依消融次第呈現出的徵兆：

風入中脈：二鼻孔出入息平等均勻。

風住中脈：二鼻出入息停滅。

地大融入水大：陽焰相。

水大融入火大：煙霧相。

火大融入風大：螢火相。

風大融入心識：先閃爍後穩定之燈燭相。

八十性妄分別融入白顯現：秋季澄空月光相。

白顯現融入紅增上：秋季澄空日光相。

紅增上融入黑近得：秋季澄空厚重黑暗相。

黑近得融入光明：秋季黎明澄空法爾色相（Cozort，2001）。與行者修煉拙火過程，所能經驗的光視覺變化極為相似。因而圖敦·耶喜喇嘛才會說透過拙火的力量，我們將實際體驗死亡。

## （五）大身（Great Body）經驗

果畢·克里史那在自傳中提到，當自己沈浸在光的世界時，超越了一切界限和物質障礙。不再是受肉體所桎梏的一個小小的知覺體，而是一個浩大的意識圈，在裏頭肉體變成了一個小點，整個我便難以形容的處於亢奮、快活的狀態之中（Krishna，1986：3）。其中的大身經驗，偶爾拙火歷程會伴隨著覺得比肉體大上許多的感覺（Sannella，1998：130）。事實上，所謂的超越肉身界限的身體感，其實不光在拙火歷程出現，在靜坐禪修中，也常常被行者們所感知。在研究者過去的田野經驗中，尤其在打禪七的場域中，類似大身經驗的感覺，常被同修提出來述說。

## 六、心

比起多樣性的身體感，或炫惑人心的神通，如何讓心念澄靜，趨於定境，才是修行上真正需要關注的。在藏傳佛教常以野馬比喻我們胡亂奔馳的心，要它一下子平定下來很難，但是經由氣入中脈，定的覺受可以輕易產生。根據藏傳佛教「心氣不二」的理論，經由心的禪定，氣脈自然柔和；但一般人的心難以控制，此時可由氣脈入手，氣順則心定。

中脈是最普遍的稱呼，但它也叫了二棄（two abandonments），因為集氣入中脈，可使與左右二脈內氣相關的負面活動被除去。右脈又名主觀持者脈（channel of the subjective holder）這個名稱指出流經此脈的氣可以使和主觀的心有關之思惟生起。左脈又名被持者脈（channel of the held object），指出流經此脈的氣可以使和客體有關的思惟產生（格桑嘉措，1992：35-36）。因此，將左右二脈的氣集入中脈，所有主客觀的思惟可以消融，得到一種近乎無念的感受。而且，當中脈展開了，可以體驗到意識上的至樂。如果中脈沒有展開，人不能進化。中脈的展開是解脫之路（Muktananda，1989：81）。

也可透過一系列的幻輪瑜伽動作，達成身心的寬坦。南開諾布認為：幻輪瑜伽不應該僅被視為拙火的輔助修法，而是要獲得個人身、語、意自然鬆坦，不可或缺的方法。只有當氣處在自然狀態時，心才會發現它的自然狀態。而氣能否處

於這種狀態，則取決於金剛身的狀態，所以才會以不同的動作來控制金剛身（Norbu，2010）。這也是基於心氣不二理論的闡揚。

無論是氣集入中脈，或瑜伽動作，達成身心的寬坦，都比不上成就拙火定時，由於所有的執著與妄想已經停止運作，行者正在體驗一種無念的感覺，一個沒有概念的心，因為在那個時候，八十種執妄已經被斬斷，他們進入了一個全然平靜的狀態（Yeshe，2007：210）。如《佛說大悲空智金剛大教王儀軌經》中提到，從彼臍輪發大智火焚棄五蘊。以佛眼母焚燼諸漏除妄因緣故。<sup>90</sup>由於拙火清除了色、受、想、行、識五蘊的障礙，使得心可以進入了一個寂靜的狀態。

瑜伽認為，當拙火繼續上升，到達眉間輪時，將經驗到心智的融入狀態。心變得非常靜定而集中於一點，造成困擾的念頭也變安靜了。這是修行最後階段的開始。升到頂輪後，不必閉上眼或退隱無人之地。居於凡塵之中，他將經驗到山洞的幽寂，在人群之中，他體驗到三昧之至樂（*Muktananda*，1989：109，127）。

但是在拙火覺醒的初期，尤其在拙火升起的階段，心靈不僅一點也不平靜，反而陷入另一種煎熬，果畢·克里史那在拙火覺醒後，身體除了亢奮又極度的痛楚外，心理上更承受著極度煩躁、憂鬱、恐懼感、疏離感、喪失了愛的感覺等。如他自己所說：

我為什麼感到不安、沮喪？就像大多數熱衷於學習瑜伽的人們一樣，我從未料到，一種著意於開展人類潛能及高貴品質的學習方式，竟會暗藏如許危機，而致擾亂生命的清明，而致生命在一種全然陌生、不可控制的精神狀態擠壓下扭曲、變形（*Krishna*，1986：3，42）。

疏離感、喪失了愛的感覺等，呈現出一種抽離（*detachment*），正在經歷生理拙火歷程的個人，可能會覺得自己像是在從一段距離外觀察自己的思想、情感以及感覺。當這種抽離的狀態失去平衡時，可能惡化為解離（*dissociation*），導致歇斯底里，或是近似精神分裂的狀態。而思想過程的扭曲，可能會有不平衡、奇特或是非理性的想法，可能會令人感到瀕臨瘋狂（*Sannella*，1998）。如果散漫念頭

<sup>90</sup> 《大正藏》冊 18，頁 588 上。

與自我分裂的情況，轉為般若、一體的妙覺時，乃為究竟拙火的徵驗之一（林維洋編輯，1999）。

拙火覺醒之後，緊跟著是許多原型式的夢和通靈經驗，包括「傳達」的能力「切桑效果」【心靈感應】（Sannella，1998：61）。

原型式的夢，也發生在岡波巴修拙火氣功之際，睡中夢見與往昔經驗及習氣毫無關聯之夢兆二十四種。這種原型式的夢，以象徵的形式透過個人心靈浮現出來。二十四種夢兆中預示岡波巴未來修行上，有種種覺受產生、授記未來將成就證果、往生佛國剎土、攝受接引弟子、弘揚善法之兆等。因為密勒日巴在幻身已得究竟成就、睡夢已得究竟自在，因而能夠解釋岡波巴各夢兆的象徵意義。然而，因為佛教中提到世間的虛妄時，常以夢喻幻，因而勸岡波巴，面對吉祥的二十四種夢兆，若執著反而成障礙，知為幻化則轉為道。無論過失與功德，皆莫執著，應如是安住其心（密勒大師弟子眾共集，1994）。

至於心靈感應，Amaury De Rienout 在西藏的神奇經歷，記錄於自傳中，書中提到他自己修煉「吐磨」【*tummo*】成功後，心靈感應火候也相當可觀，從此上師教誨不用口授改用心傳，照藏人的說法，作者已經能「借風傳意」了（Rienout，1978：217）。實際上，拙火過程並不必然和心靈現象產生關連性。有些通靈者就沒有經歷過這種轉化，而有些拙火已經發動的人，卻沒展現其特殊的心靈能力。也就是說，拙火過程可能促成許多特別的能力，但兩者並沒有絕對的關連性（Sannella，1998：5）。如果畢·克里史那所說：關於冷熱光流、腦部光暈、耳中異響和恐懼感等狀況均有，但我並無洞視、與神靈交通等不尋常的精神能力，凡此素來被視為 *kundalinī* 覺醒的特徵（Krishna，1986：104）。

以上所說的身體感，多半是含藏於體內，然而當身體內的展演發揮到極致時，也可隨心所欲形於外，成為他者可經驗的視覺影像。如上述所提拙火的暖熱可以乾衣融雪等。另外在《密勒日巴大師全集》中也記錄了岡波巴運氣將土堆擊

成粉碎的故事<sup>91</sup>。

最後必需要提出的是在感官經驗的分類上，只是幫助旁觀者理解的目的而言，事實上就修行者內在的展演而言，各種感官經驗是同時性存在的，是多重感官的統合。

#### 第四節 身受感的比較

以宏觀的立場，將各類傳承的拙火視為同一類型。對同一類型的修煉方式是否有「感同」身受或身受「感不同」的情形？

在拙火修煉過程中，身體的覺受諸如：熱感、疼痛感、心跳加快、狂喜狀態、身體不自主的動作、能量流動感、不尋常的呼吸模式、內在的光影與聲音、幻覺、性欲增強等。這些拙火生理經驗是過程中典型的特徵，似乎超越了個人與文化上的差異。對於這些在傳承中的普遍現象，在一些傳承之外或是缺乏傳統指導的人，似乎有一些差異存在，甚至於副作用的情況比較嚴重、持續的時間也比較長，如果畢·克里史那自身的經驗或李·珊那拉（Lee Sannella）臨床上自發性拙火的案例<sup>92</sup>。

整體而言，導致身體種種不適的副作用，在於拙火能量不由中脈上升，而由左右兩脈上升時、生起部位位於淺表肌肉時、拙火能量只有部分升起或不完全升起時，便會導致身體和心智上各種併發症。只有拙火在深層處覺醒，並完全自中脈上升到頭頂時，才能沒有任何副作用地轉化，體驗全然的喜悅。

在傳承中的修持拙火者，體內是舒適的暖熱；而缺乏傳統指導的人卻變成體內焚如烈火，體外卻冰冷一片，或灼燒感。另外尚有喉部會痙攣、咳嗽失眠等症狀。而且在心理或心靈層面，似乎也比在傳承中的行者，更容易產生不尋常或極端的情緒。正面的情緒像至樂、喜悅等；負面的情緒像恐懼、喪失愛的感覺、疏

<sup>91</sup> 密勒日巴提到：當氣能夠（自在的）進入指尖時，就可以解脫氣分之障礙了。於是岡波巴就在一個大石板的上面，用許多泥灰砌成一個大土堆。以手指指向土堆運氣催之。灰土堆成碎末般四處飛散。至尊者處稟明經過。尊者說道：「這並不是說你已經於氣能得自在，只不過是於氣能得調柔而已」（密勒大師弟子眾共集，1994：545-546）。

<sup>92</sup> 參閱李·珊那拉（Lee Sannella）著。1998。《拙火經驗》，梅心譯。台北：方智出版。



離感、沮喪等。

一般而言，在拙火歷程的早期階段中，任何普通的情緒都會較往常加劇許多。而較晚期的階段，則傾向以喜樂、寧靜、愛與滿足等感覺為主。情緒上的改變經常被誤認為心理疾病。在轉化的過程，這是個別經驗自身意義的泉源。心靈過程的主觀層面很不一樣，因而經驗到的現象，從悲到喜橫跨了很大的領域（Sannella，1998）。基於對心理轉化意義的追尋，迫使行者繼續個體化歷程<sup>93</sup>的冒險。在李·珊那拉記錄的一件案例：她認為在拙火能量開始活躍於背部之前，她的背部就有隱而未現的毛病，拙火加快了病理過程。她視自己迅速痊癒是一種恩賜（Sannella，1998：70）。對於拙火產生的症狀，是副作用或者是淨化的過程，端看個人主觀的認知因素，似乎也影響著轉化過程的進行。

拙火的視覺經驗隨著個人主觀的認知不同而有極大的差距。在第二章拙火圖像中印度瑜伽的脈輪圖中各有不同的神像，藏傳佛教拙火圖像中沒有神像。但岡波巴在修習拙火過程中，卻見到許多神佛。

虔誠瑜伽士<sup>94</sup>，觀想支配性格及天神之時，想每輪各有特別之神。因學人之性質各有不同，學人之經練與覺受皆有不同，所以默想內輪之時，其所得各種見景及神像皆不同（聖喜發難陀，2007：140）。

拙火的路徑不同與身受感一樣，也似乎也受個人主觀的認知影響。師徒制之下，老師提供了依循的架構，讓學生按圖索驥，讓拙火維持在可操控的範圍內。在一些傳承之外或是缺乏傳統指導的人，未能在問題產生的初期獲得充分的指導，往往讓拙火的進程失控，也無力善後，只得任由拙火肆虐。

此外，自然環境的差異，對於身體感知，也產生了不同視點的側重。

苦行僧是印度教國家裡獨有的一道社會景觀。苦行一詞，梵文原意為「熱」，因為印度氣候炎熱，宗教徒便把受熱作為苦行的主要手段（毛世昌等，2011：110）。在西藏嚴冬季節，在山洞或關房的行者，運用拙火作為禦寒，成為一種

<sup>93</sup> 個人朝向自己內在生命的完整性，奮力開展的過程。

<sup>94</sup> 虔誠瑜伽士，依誠心及自獻（以身口意供師佛）可達最高階級。而修身瑜伽士，依練習各種身印，結印，坐式及其他修法可達最高階級。所行方法雖各不同，但所達目的無二。

附加價值，但這絕不是修煉的目的，因為佛教所有修行是建立在放下，而不是在加強自我感覺之上。

事實上，高級之瑜伽士，可有八大成就及諸小成就<sup>95</sup>。諸小成就中提到「冷熱無礙」的成就。而且，瑜伽士於呼吸得自在，能管束其神經系統者，能不畏寒暑，能承受天氣之極度冷熱而不覺不舒適。依修身瑜伽法，也可得一完善肉身，包括美麗，榮光，力量，堅固如石，能抗極寒極熱，不須飲水食物而生存（聖喜發難陀，2007）。因此拙火不僅抗極寒；還能抗極熱。或許因為自然環境的因素，導致藏傳的記錄中對於拙火，強調暖熱的身體感比印度瑜伽中的記錄來得多。



---

<sup>95</sup> 諸小成就：不饑渴、冷熱無礙、離諸貪瞋、有遠視力。能聞遠、勝心（降服心）、妙欲色（所欲色即得）、能入他身及借屍遷移法、死自在（欲死即死）、能見天人並同遊戲、所欲即得、通三世智、不二智、預言真實、化鐵成金、內莊嚴身（能隨意化多身）、有如蛙跳之能力。為意念之主翁，能除煩惱諸病、知自己宿世事、能知群星及行星。有知諸悉地之能力、認識諸部多及靈氣、能隨意到所欲處、無所不能，無所不知、能離地升空中、能知寶藏處（聖喜發難陀，2007：142-143）。

## 第五章 結論

### 第一節 結果與討論

從多元論述的觀點，綜觀拙火圖像與記錄時，我們並不是看到許多不同的表相，然後認為它們與一個東西有關連；我們是看到一個同樣的東西以種種不同的方式給出。在這顯現之流裏，當同樣的東西一再被確認。此項物品的同一性也就一再凝聚堅實（Sokolowski，2004）。這是研究所見的種種普同性的象徵或身體感。然而因為文化脈絡的不同，而以種種不同的方式給出不同的詮釋。

謝克納（Richard Schechner）跨文化主義（Interculturism）的觀點認為，當一種文化介入到另一種文化的時候，它會自動並不可避免地生成一種與該文化相匹配的新涵義（俞建村，2009）。如同綜攝（syncretism）<sup>96</sup>現象似乎是宗教擴展過程中的必然，呈現出一定程度的文化自主性。

印度教把神想像成自身的神，也就相對的把自身視為一個個人（Dumont，1992：469）。與自身的神合一，成為最高的宗教目標。瑜伽認為宇宙萬有基礎的梵（*brahman*）是永恆不滅的，瑜伽術透過對內在真我，作為個人生命基礎的阿特曼（*atman*）的認識，觸及並經驗梵（*brahman*），其最高目的是為實現梵我合一。

軍荼利圖像的男女神配對結構，此種對立結構是有一定普遍意義的，男神乃指宇宙構成及其秩序的根本架構；而夏克提女神，是生命構成的本能狀態。覺醒的「夏克提」升到了頂輪，而與住在那兒的「大自在王」合一（*Muktananda*，1989：114）。對立物的複合體，從這個詞的最廣泛意義來說，所有事情都是可能的，真與假、善與惡（Jung，1997：420）。對諸種神祇的信仰並沒超越此項卡斯特<sup>97</sup>的基本對立。各個神祇捨去其彼此間的關係之後，即無其他實質性可言；所有的一

<sup>96</sup> 處心積慮地綜攝現象（syncretisms）是文化的混合體，特別是宗教之間的混合涵化。當兩個以上的文化持續進行接觸時，所產生的文化特質交流。將接受過來的文化成分與自己的傳統文化的相當部份協調配合起來（鄭金德，1987）。

<sup>97</sup> 卡斯特體系是把整個社會區分成很多世襲的群體，這些世襲群體之間以隔離、分工、階序三項特徵互相區分同時也互相關連（Louis Dumont，1992：79）。

一切都建基於潔淨與不淨彼此之間的互補性，以及高階者與低階者之間的互補性之上（Dumont，1992：454-455）。

但佛教的觀點，則否認有任何永恆之物存在，器世間的一切存在都是緣起性空，勢必歷經成、住、壞、空的階段。而由拙火引生的大樂，必需要與空性深見相配合，否則其所證將等同於外道。佛教中的瑜伽法就是取法於印度外道的，但佛教認為光靠瑜伽，縱使修至神人合一，已證了四禪天，升入天界為神，但到定力消失後，仍然要墮入輪回生死的。

因此宗教思維的不同，對於拙火脈輪圖，也以不同的方式表現。印度瑜伽的脈輪作為一種人體自身的曼荼羅，如解剖圖一樣被具體地描繪出來，卻被賦予抽象的存在與連結神聖的意義。而佛教描繪的拙火脈輪圖，不僅連神未描繪，輪也經常以各色光團取代，甚至連輪本身也沒有，輪的本身是脈的纏結處，藏傳佛教常以果地論述，成就身纏結處已經打開，或許認為這種才是究竟的表示。同樣在脈的表現上，沒有印度瑜伽的雙蛇纏繞，左中右三脈暢通直行。大體而言，一者以因地的視界，另一者從果地的觀點，各自表述自己的真理。

圖像若為一種視覺意符，則可以是多重的象限。可以是象徵；也可以是一種敘事，例如一些經變圖，在一些鄉下地方，文字只有少數僧侶或知識份子熟悉的情況下，或語言不同的隔閡之下，宗教的傳播顯然必須藉由其他方式實施時，圖像的敘事教化功效，就在觀看中無聲的進行著。而文字敘事中，人與敘事之間的互動，人如何賦予它意義，從這種經驗的生命中尋找出什麼意義？活過的經驗怎樣表達？若要創造生活的意義，表達我們自己，經驗就必須「成為故事」。成為故事這件事決定了我們賦予經驗的意義（White, Epston，2001）。

密勒日巴的修行經驗，成為了以口頭方式代代相傳的民間故事，傳記作者桑傑堅贊，如同密勒日巴不同於世俗的言行，藉由收集密勒日巴的故事，將自身的經驗一併寫入，成為故事的一部分，在敘事的內外與密勒日巴產生了某種身份的連結。果畢·克里史那的拙火經歷，藉由書寫成為故事，這樣自我覺醒的或者是素人般的拙火經驗，成為傳統模式以外的重要文獻，間接賦予了經驗特殊的歷史

意義。

無論是敘事，抑或是圖像這兩種不同的表意媒介，在對拙火中的身體理解，都具有不可磨滅的功能。但因媒介的本體特徵不同，文字敘事和圖像敘事在互通之中有差異，從文字敘事到圖像敘事的轉換，不是敘事方式和內容的簡單移植，而是一種具有互文性的創造與對話（毛凌滢，2007：33）。都各自表達了拙火的部分身體樣貌，圖像直接給予了整體的、簡單扼要的輪廓圖解；文字敘事則是細緻的加以論述描繪。缺了圖像可能瞎子摸象，只能憑空想像；缺了文字解說的修行圖像，往往也只能望圖興嘆。

我們的知識和信仰會影響我們觀看事物的方式（Berger，2008：11）。我們常常只能看到自己眼中的真實，但這個真實是透過自己心眼的認知而來，從種種視覺心理上的多元圖像，可以得到例證。例如鴨—兔圖（圖 5-1）常讓我們陷入直覺（intuition）的誤區。



圖 5-1 鴨—兔圖

資料來源：(Mitchell，2006：36)。

以敘事文本而言，作者是否如實的記錄當下的身體經驗，還是受限於文化背景，以該文化能理解與接受的語言作「格義式」的記錄或詮釋。身為讀者的我們縱使擁有和作者雷同身體經驗，仍難以全然擺脫文化背景的影響。如同符號學作為一種結構主義的方法論，必須返回符號系統的討論，無論所研究的文本是否受制於某一符號系統運作之中，或研究者自身是否也受制於某種詮釋的符號體系中。故此，符號系統反身性的討論有助於研究者在整體研究分析（陳明珠，2008：34）。符號易於導致錯誤，直接經驗則不易出錯，你所經驗的業已被你經驗過。

但使用符號就很容易出錯。這意思是指：符號會使人產生對事物的行動、感覺、情緒和信念，而那些事物只是一些觀念，在我們預設的世界中並無實際表現。（Whitehead，2007：65）。

因此，究竟是文化下的身體經驗；還是身體主體性的經驗。就和鴨—兔圖所帶給我們一種模稜兩可卻什麼都不是的閹限階段（liminal period）一樣，此時如果強行二分，硬要以單一觀點看待敘事中的身體經驗，反而容易陷入主觀意識的誤區。對此，只能以我看見了什麼而很難說它是什麼的觀點看待，它一定是什麼這個觀點在以上二方向進行時都難以避免概念的混淆。

## 第二節 認識的方式

對於宗教修行圖認識的方式，爲了避免過於武斷地陷入文化或主體性經驗的誤區。首先，我們應避免主觀意識介入分析，也就是維持一種淡漠（disinterested）、不分析的觀看方式。「只是看」（only looking）的經驗不是可分析的；只有在回過頭去，爲了某個特殊目的，講述有關這次的經驗時，或許才會嘗試描述及分析這個經驗（Maquet，2004）。在經驗的當下，只作現象的描述、整體的觀察。

宗教美術不同於世俗美術的差異點在於：宗教美術對象徵體系的依附，只有在這個象徵體系中，它的圖像才具有真實的象徵意義（汪小洋、姚義斌，2008）。作爲道修的宗教圖像來說，不能單純以視覺藝術的眼光來看待它，因爲以目的而言，它只能是表達宗教理念的中介物。因此，了解宗教圖像的意涵，就必須回到原宗教的文化圈，來進行理解，也就是回到原脈絡來解釋圖像。如同馬奎（Maquet）提出：參考物、指示物、形象和象徵符號都在特定脈絡（context）中代表它們意指的事物。脈絡是描述意義關係時很重要的部分。脈絡可能是句子的上下文，可能是歷史情況，也可以是文化的（Maquet，2004）。

也就是說，在探究符號所表達意義時，應該將文化脈絡考慮進去。例如：欲了解怛特羅【密續】的曼陀羅圖像，就必須理解：當人們實踐怛特羅時，自身便會形成一個小宇宙。倘若你能掌握這段過程，配合做一些瑜珈、舞蹈、身體或手

腳的動作，便得以從事人類五感的再開發，進而使人類自己的小宇宙與自然大宇宙會合為一體（真鍋俊照，1990：120）。曼陀羅就是中心，它是一切道路的代表，是通向中心點，通向個體化<sup>98</sup>（individuation）的道路（Jung，1997：257）。瑜珈者在冥思過程中，代表的是一種意識的轉變，也是一種靈魂的曼陀羅（劉耀中、李以洪，1996）。

又如本文所探討的軍荼利圖像，在藏傳佛教運用時將神祇抽離出畫面？對佛來說，自體是高於一切的神，自體的統一世界，再現人類經驗的整體和世界的本質（Jung，1997：352）。佛教是無神論，真正重視的是個人智慧開展，不需要和那一尊神相應，尤其到了圓滿次第，更要堅信自己就是佛，就是本尊。

宗教圖像或敘事常以符號與象徵作為隱語，如果不深入該宗教的脈絡是無法理解的，例如丹道慣用的鉛汞、黃芽白雪、水火、烏兔等，皆為在丹法上，常用的隱語。密宗拙火定用「紅白菩提」，分別象徵臍下拙火與頂輪甘露，諸如此類。

然而，有一些修行圖像，就算是在該宗教的文化脈絡中，也是很難完全理解，此時，應該進入修行的經驗層面作感知。雖然宗教經驗是個人內心的經驗，但是宗教經驗卻往往是通過一客觀的表達形式（宗教象徵）保留下來和展現出來。個人宗教經驗以客體形式的宗教象徵記錄下來（黎志添，2003：24-25）。如軍荼利圖像中蛇的兩極性意象，象徵了實踐但特羅之道的困難度與危險性，喜樂與欲樂只在一線之間，許多實踐者深陷其中，但特羅並非順向的方法，而是反向的過程，他們難以抵抗感官的巨大誘惑。不淨之人則只會墮入污穢罪業中而不能見到上帝之美（Mahadevan，2002）。

因此，認知的內涵不只由文化概念組成，還有過去的身心經驗。如同完形心理學的「動態整體」（dynamic wholes）概念：「整體不同於其部分的總和」。例如，我們對圖像感知，並非單純從線條、顏色、佈局等感官資訊而來，還包括

---

<sup>98</sup> 個體化意味變成一個單一、同質的個體，由於「個體」要和我們最深處、最後、不可比較的獨特處相結合，它包含了變成個人的自體。因此，我們可以把個體化轉變為「走向自己」或者「實現自己」。個體化並不是讓自己與世界隔絕，而是收集整個世界成為他自己（C. G. Jung，1997：464）。

我們對該圖像過去的經驗。

如同瑪奎（Maquet）提出可經由經驗參照（experiential reference）的方式理解美感，就是將他人的內心經驗和我們所經歷過的類似經驗互相參照（Maquet，2004）。儘管身體感為多感官的身體經驗，而美感則強調視覺經驗。如何理解拙火的身體感？在某些層面還是可以和理解美感相參照的，例如：傳記的敘說者如果不是大師，就是瑜伽士，藉由對敘說的分析理解，即是一種經驗參照。印藏不同的語言符號，對經驗的描述也會有差異。相對於語言文字的序列性、符號性，圖像就展現出多向的角度與象徵性。因而，本文除了敘事文本的分析外，輔以圖像的分析。以身體主體性觀點結合文化脈絡下的象徵觀點。以期達到從文字敘事到圖像敘事的一種互文性的對話。而且經由宗教圖像敘事及他人修行上身體經驗的文本敘事，二者的分析結果，除了瞭解身體經驗與文化的聯結外，對於建構自身的體物能力也是有幫助的。

我們藉由參考個人所累積的藝術經驗，來領略藝術品的特殊之處（specificity）（Maquet，2004：63）。宗教藝術通過視覺形象的展示為信仰者表現神秘的觀念和神秘的自然存在物。使得信仰者在獨特感受中完成了自己的宗教體驗（汪小洋、姚義斌，2008）。同樣的經驗參照除了瑜伽士們的生命史外，我們也可藉由參考個人所累積的身體經驗來領略宗教修行圖的深層內涵，也許是以個人過去生活的經驗，用之於當前的一種回溯性研究。

基於研究者過去在藏傳拙火與印度瑜伽的學習經驗，在本論文中以一敘事分析者的回溯性身體經驗，對比敘事文本中身體經驗，作為修行圖像的理解方法。分析者與研究對象（傳記）的感官世界相接近，也無太多觀念上的偏見，但太熟悉的文化場景往往有些視而不見的盲點或許難以查覺，也較無面對異文化時的衝擊感，這也是運用此研究方法時須自我警惕的地方。

總而言之，本文針對修行圖像，建議運用三階段的方法作為理解。首先是淡漠、不分析，只做現象的整體觀察；其次進入文化脈絡作理解，也許是運用文化體系下的身體觀；最後以身體主體經驗的身體感，包含了他人於文本中的身體經



驗與研究者自身的經驗回溯，作為理解的方式。如圖 5-1 理解方式示意圖所示。

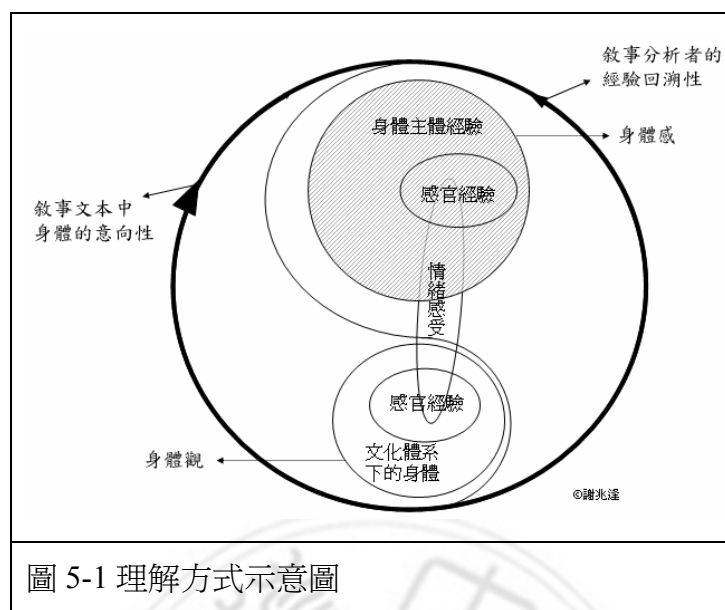


圖 5-1 理解方式示意圖

### 第三節 身體主體經驗的回饋

如果說圖像及敘事中的身體觀是一種文化加諸於身上的約定俗成；那觀看身體內的圖像及敘事展演，並將身體主體經驗，作為回饋文化的一種反思批判。

雖然身體作為一話語符號是固定的，不能任意變動，是在社會、文化中被建構起來的；但也同樣具備可變動性，這種存在於語言本身的進化過程，是一種語言本身無法抵擋那股不斷改變意符和意旨之間關係的力量 (Saussure, 2002: 86)。如同身體主體性的經驗也可成為提供改變文化符碼的動力來源之一。以身心體驗為主體，來說明人與社會文化的關係，著重在身體的經驗主體，而非社會組織結構 (顏學誠, 2002)。身體經驗可以為主體影響文化的形成。文化觀念與經驗乃是於互動之中，彼此建構 (李弘祺編, 2002: 305)。

無論是密勒日巴或是苦行的瑜伽士們，他們的一生似乎充滿了可供建構文化的反身性 (Reflexivity)<sup>99</sup>意涵，藉由他們的身體實踐，提供我們可以用以反思

<sup>99</sup> 我們日常的實際敘述不但反身自指，也對所指的社會情況富有社會建構性。行動者是有意識地面對這個世界，行動者會試圖理解所面臨情境的定義，根據他的理解做出適當回應，留意此回應對世界的影響及改變，下一步調整他的行動，所以在回應本身也參與了意義的形成，也算

的論點，如密勒日巴的身體實踐，遠離群眾獨自在深山苦修的形象，引領出這種西藏瑜伽士的傳統，其中大多雖然未出家，但在藏傳佛教中瑜伽士，在寺院卻有其重要的地位，在西藏被認為是維繫法教的命脈之一，以修行為終身職志的信念，更使其成為該教派的精神指標。

理論派的佛學家或許會提及《大般若波羅蜜多經》中佛陀說：「我不讚歎諸菩薩摩訶薩居阿練若、曠野、山林，宴坐思惟修遠離行。」<sup>100</sup>而是不管居於山林寂靜處，抑或居城市喧嘩之處，但能遠離煩惱惡業，如實修行般若波羅蜜多等，才是真正的遠離行。因此，許多行者都認為大隱隱於市，在聚落人群中一樣成就，更導致哲理性佛學家用以開脫的經典依據。但是我們知道佛陀是應機說法，這段是對善現【須菩提】所說，須菩提修為已到至善的境界，對於境界高超的人自然不容易受所處地方的狀態影響，或是如「入塵垂手」<sup>101</sup>一般，成就後的大師以慈悲心再度入世。但是初階的行者，仍有需要在干擾少的地方用功。如果一些出家眾不思修行，貪著供養而樂居於塵世，如《大乘本生心地觀經》中佛陀規勸惡性比丘所言：「若有出家修清淨心，不染欲境名心遠離。身雖出家，心貪欲境，如是之人不名遠離。」<sup>102</sup>總而言之，瑜伽士身心遠離塵世的苦修，總以面對死亡的身心自在，向世人展現此生修行的成果，獲得僧俗一致的讚嘆，這種長期遠離的身體實踐，產生的成就者眾多，大眾有目共睹下形成一種觀念，認為「遠離行」才是成就之道，進一步影響了藏傳佛教閉關文化的盛行。

拙火作為「六成就法」的根本，重要性自然不在話下，圓滿次第的修法，也多半是師徒間口耳相傳的秘密教法。因此，師徒間必需要有長期密切關係，才不致發生修行過程中種種可能發生的身心偏差。但可惜的是：過去在藏傳佛教的來臺弘法者中，除了少數有長期弘法規劃的上師外，大多數來臺者都是以密集式的灌頂法會為主，藏傳佛教所強調的傳承，以及上師與弟子間的密切關係很難具足

---

是社會行動自我釐清的過程 (E. C. Cuff, W. W. Sharrock, D. W. Francis, 2003: 214)。

<sup>100</sup> 《大正藏》冊 6，頁 706 中下。

<sup>101</sup> 為禪宗「十牛圖」的最後一幅，其實第八圖「人牛俱忘」已經代表修行的至高成就了，但因菩薩發心再入塵世隨緣渡眾。

<sup>102</sup> 《大正藏》冊 3，頁 306 中。

(姚麗香, 2007: 169)。在教與學雙方都沒有時間的情形下, 很難將教法從灌頂、口傳到教授引導, 圓滿完整教學, 多半只能以灌頂為主。因此, 很難具足依照修學次第教學的條件。尤其藏傳佛教認為成就必備的三種根本: 上師、本尊、空行, 其中又以上師最為重要。從成就者的傳記敘事中, 如瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴等, 以及果畢·克里史那自身的經歷, 知道在修行過程中, 上師存在的重要性。值得我們省思的一點是, 如果藏傳佛教認為師徒間如父子般的密切, 是成就的根本條件, 那對照台灣目前藏傳佛法的學習環境, 師徒間似乎只能達到結緣關係而已, 豈不是與成就的方向背道而馳?

另外, 對於成就者傳記中所記載的神通事蹟, 在本文第三章提到, 為避免惑亂眾生, 神通只能在特別時機, 對特定根基深厚的徒眾顯示, 讓其升起上師與佛無二的絕對信心。許多人對於經教沒有基礎, 又對藏傳佛教教法未有深入理解下, 便聽聞過多祖師的神蹟, 先入為主認為喇嘛都是有神通的, 而神通加持可以快速解決問題。似乎真正想求法修行的人只是極少數, 絕大部分的人無非是為了消災祈福、解決世俗問題, 甚至是為了個人的利益而來。正因為大多數人都是有所求而來, 所以灌頂加持、快又有效的速成法門, 或請喇嘛代為修法, 也就成為藏傳佛教在臺灣發展所必然形成的現象(姚麗香, 2007)。原本是瑜伽士們身心的證悟, 記錄他們的身心體驗, 只為了給予後來的人信心與參考, 卻無意中形成信眾牢不可破的刻板印象, 這種偏差觀念進一步發展成為一種畸形的信仰文化。

另一方面, 瑜伽士們的身心體驗, 如同另類的人體實驗, 給予了自然醫學發展很好的養分。以身體主體性而言, 病人決非只扮演被動的角色。不是僅將其身體交由醫生處置即可。在藏傳佛教或印度瑜伽行者, 認為身體是成就的媒介, 修行上需要隨時觀照身體的一切覺受, 對於自己的生理狀態能夠清楚了解, 因此在身體出現偏差時, 就可以馬上以體式、觀想或呼吸等方式, 調理自己的五大元素, 使之歸於平和的狀態, 預防疾病的進一步發展。

「疾病」(disease) 與「病態」(illness) 之間, 存在自然與文化之間的矛盾關係。病態是一種價值判斷的概念; 疾病則意指有機體內部的混亂狀態(Turner,

2010)。如同文化觀點的社會身( social body)到主體經驗的物質身( physical body)呈現出一種動態背反的意向性。對於拙火產生的種種不適症狀，內部的混亂狀態似乎是一種疾病；從悲到喜的心理狀態，是病態或者是淨化的過程，端看個人主觀的認知因素。宗教文化影響了個人的價值判斷，同樣情緒上的改變，有人認為病態，對此產生更大的恐懼；也有人認為這是淨化的過程，反而以更積極的作為，橫跨難關。

事實上，拙火產生的種種不適，無論是生理心理，難以用現代醫學狹義的認定，這種異常是一種什麼樣的病。如同「病」與「證」；現代醫學與民族醫學，各有文化的脈絡，現代醫學以具體的物作為分類的依據；民族醫學則常以抽象的概念作為分類。回歸印、藏文化的脈絡，文化上認為身體為地、水、火、風、空五大組合而成的一種功能性身體模式，種種不適皆可視為五大元素的失衡，瑜伽士以身體實踐對五大元素的控制，在長期的身體實踐下，獲得一些療癒的經驗，並將經驗反饋民族醫學之中，形成吠陀醫學的一部分。

拙火行者的經驗反饋，最有趣的一點，莫過於食物觀感的變化，是一種凌駕醫學上的營養觀念與宗教文化所界定的食物意義，這種經驗情境，如同一種內在展演的意向性，朝著身體所欲求的目的需索前進。

人類的心靈既是在符號互動的過程中，也透過符號互動而發展（Cuff, Sharrock, Francis, 2003：158）。透過修行圖與敘事，古人與今人之間的產生連結。個體始終帶點差異，每一代的拙火行者都留下自己的經驗，提出看法建構修行文化，並傳承給下一代。然而，全球化的影響，傳統封閉的瑜伽士文化正面臨危機，或許瑜伽士的文化，在不久的將來會消失，而拙火向來是屬於口耳相傳的秘密教法，在傳法場域不得錄音、錄影的規矩，如今為了保存這種即將消失的瑜伽士文化，也破例完成了記錄<sup>103</sup>。如同佛法本身也有成住壞空的階段，所有的這些平面與影像記錄，或許有朝一日將成為反溯拙火文化的符號系統之一。

---

<sup>103</sup> 在向達賴喇嘛以及直貢法王請示，得到特別開許後，完成《西藏的瑜伽士》拍攝。全球中文版由國匠科技發行。

## 第四節 未來研究方向

### 一、個人生命史的歷程

在印度，文學論述最多的主題莫過於瑜珈和超自然學說，但都不見一本書對 *kunḍalini* 提出明確解說，而專家所言，亦不出古書範圍。結論是，除了稀少的幾位不可得見的宗師之外，當今在偌大的印度，這門學問的發源地，竟找不到一位有能力在這方面提供權威性知識的人物了（Krishna，1986：93）。如果畢·克里史那的喟嘆，對於軍荼利的身體經驗，不僅是文獻上缺乏，連有能力在這方面提供協助、給予教導的人物都很稀少。囿限於時間的考量，與指導上師的難尋，無法以拙火作為個人歷時性的身體感研究，或許這是一個可以深入探究的方向。

### 二、六輪寶與六脈及六佛部的演變

「無上瑜珈密宗」在印度形成、發展以後約百年間，又發展出了一個新的派別，就是「無二瑜珈」或作「時輪乘」（邱福海，1997：67）。

時輪檀陀羅【時輪續】於傳統四輪之外，說生殖器官底部和頭頂也有輪寶，於是成為三脈六輪。之又出現新的時輪檀陀羅生理學理論，聲稱臍輪把三脈分為二部分，臍上稱為上三脈、臍下稱為下三脈，共成六脈六輪，並和「六佛」功德相對應。六佛是五方佛之外，加上「第六佛」金剛薩埵而成（Zopar，1999b：20）。六輪寶與六脈的理論加入，是文化的自然演變抑或是身體經驗回饋文化而得？

### 三、羅近溪思想中融合的拙火概念

洪修平認為宋代以後，以心性論為主要哲學基礎的三教合一逐漸成為中國思想文化發展的主流（洪修平，2011：252）。宗教思潮除了融合了儒釋道三教外，元朝重視藏傳佛教的影響也深入至民間，因而類似瑜珈的功法或概念也可能融入新儒學之中。明代大儒羅近溪的思想認為，根據經典天則義理，讓潛藏於身體「海底紅輪」最深處的「一陽真氣」得以「復以自知」，暢於身體四肢實踐的學問，才是「真學問」（張美娟，2010）。羅近溪於「海底紅輪」「一陽真氣」似乎導入「海底輪」與軍荼利（*kunḍalini*）的概念，並融合了陰陽五行、《易經》卦象之

說，創造了儒家修身工夫的另一方面的詮釋方式，其中關於《易經》復卦、「少陽」等<sup>104</sup>所涉及的氣論可以和軍荼利作進一步探討。



---

<sup>104</sup> 地雷復卦象徵雷潛地中，即陽復於身。而離火震雷為少陽位，春為少陽，冬至一陽生：為陽氣初動、陽氣生發之時、氣機發動之際。復卦的正反面可能性與一陽生，陽氣初動，此二者極具軍荼利的意象。此外「水泉動」天一生水：水者天一之陽所生的概念，與軍荼利甘露月滴的意象也極為雷同。

## 參考文獻

### 中文部份

#### 一、古籍經典

姚秦·鳩摩羅什譯，《中論》，《大正藏》冊 30。

東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2。

東晉·天竺居士竺難提；晉言法喜譯，《請觀世音菩薩消伏毒害陀羅尼呪經》，《大正藏》冊 20。

唐·義淨譯，《金光明最勝王經》，《大正藏》冊 16。

唐·義淨，《南海寄歸內法傳》，《大正藏》冊 54。

唐·一行阿闍梨記，《大毘盧遮那成佛經疏》，《大正藏》冊 39。

唐·良賁述，《仁王護國般若波羅蜜多經疏》，《大正藏》冊 33。

唐·菩提流志譯，《一字佛頂輪王經》，《大正藏》冊 19。

唐·玄奘譯，《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》冊 6。

唐·般若譯，《大乘本生心地觀經》，《大正藏》冊 3。

宋·普濟，《五燈會元》，《卍續藏》冊 80。

宋·釋智圓述，《請觀音經疏闡義鈔》，《大正藏》冊 39。

宋·法天譯，《最上大乘金剛大教寶王經》，《大正藏》冊 20。

宋·法天譯，《佛說大悲空智金剛大教王儀軌經》，《大正藏》冊 18。

作者不詳，《服氣經》，摘錄於《養性延命錄》，陶弘景輯錄，《正統道藏》冊 31。

#### 二、專書期刊

Amaury De Rienout 著，張之傑譯。1978。《世界屋脊》。台北市：自然科學文化事業公司。

Bryan S. Turner 著，謝明珊譯。2010。《身體與社會理論》。台北市：韋伯文化國際出版有限公司。

D. Jean Clandinin, F. Michael Connelly 著，蔡敏玲、余曉雯譯。2003。《敘說探究：

- 質性研究中的經驗與故事》。臺北市：心理出版社。
- E. C. Cuff, W. W. Sharrock, D. W. Francis 著，林秀麗、林庭瑤、洪惠芬譯。2003。  
《最新社會學理論的觀點》。台北：韋伯文化國際出版。
- 丁敏。2005。〈佛教文學的文本敘事分析〉。《新世紀宗教研究》，第3卷第4期，  
頁164-176。臺北市：宗博出版社。
- 乃文編譯。2008。《奧義書》。北京：中國致公出版社。
- 丹尼高索（Daniel Cozort）著，丹增善慧法日譯。2001。《無上瑜伽密續》。台北  
市：盤逸有限公司。
- 巴沙姆（A. L. Basham）著，閔光沛、陶笑虹、莊萬友、周柏青等譯。1997。《印  
度文化史》。北京：商務印書館。
- 方廣錫。1998。《印度禪》。杭州：浙江人民出版社。
- 毛世昌、路亞涵、梁萍。2011。《印度神秘符號》。蘭州市：蘭州大學出版社。
- 毛亦農。2010。〈淺談印度瑜伽與中國佛教人物繪畫〉。《雲夢學刊》，第31卷第  
1期，頁117-119。岳陽：湖南理工學院學報編輯部。
- 毛凌滢。2007。〈互文與創造：從文字敘事到圖像敘事〉。《江西社會科學》，第4  
期，頁33-37。江西：江西社會科學雜誌社。
- 王冬梅。2005。〈印度佛教藝術風格研究〉。《淮北煤炭師範學院學報》，第26卷  
第3期，頁139-141。安徽：淮北煤炭師範學院學報編輯部。
- 王叔岷。2007。《莊子校詮》。上海：中華書局。
- 王堯。2000。《水晶寶鬘：藏學文史論集》。台北：佛光文化事業有限公司。
- 王銘銘。2010。《人生史與人類學》。北京：三聯書店。
- 王鏞。2004。《印度美術》。北京：中國人民大學出版社。
- 卡西爾（E. Cassirer）著，甘陽譯。1985。《人論》。上海：上海譯文出版。
- 札奇斯欽、海爾保羅。1983。《一位活佛的傳記》。台北：聯經出版。
- 石海軍。2008。《愛欲正見》。重慶：重慶出版社。
- 伊利亞德（Mircea Eliade）著，武錫申譯。2001。《不死與自由》。北京：中國致



公出版社。

伊爾·趙榮璋。2000。〈唐卡藝術研究〉。《文藝研究》，第4期，頁125-132。北京：中國藝術研究院。

宇妥·元丹貢布等著，馬世林、羅達尙、毛繼祖、王振華譯注。1987。《四部醫典》。上海：上海科學技術出版社。

次多。1997。〈祈求福運生騰的象徵物—經幡〉。《西藏民俗》，第3期，頁9-21。拉薩：西藏民俗雜誌社。

米歇爾（W. J. T. Mitchell）著，陳永國、胡文征譯。2006。《圖像理論》。北京：北京大學出版社。

米蘭達·布魯斯-米特福德、菲利普·威爾遜（Miranda Bruce-Mitford & Philip Wilkinson）著，李時芬、林淑媚譯。2009。《符號與象徵：圖解世界的秘密》。台北：時報文化出版。

艾楊格（Iyengar）著，王晉燕譯。2011。《瑜伽之光》。北京：當代中國出版社。

艾楊格（Iyenger）著，余麗娜譯。2008。《瑜伽之樹》。台北：心靈工坊。

尕藏加。2007。《吐番佛教·寧瑪派前史與密宗傳承研究》。北京：社會科學文獻出版。

何粵東。2005。〈敘說研究方法論初探〉。《應用心理研究》，第25期，頁55-72。台北：五南圖書出版股份有限公司。

余舜德。1997。〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉。《中央研究院民族學研究所集刊》，第84期，頁1-35。台北：中央研究院民族學研究所。

余舜德。2000。〈食物冷熱系統、體驗與人類學研究：慈溪道場個案研究的意義〉。《中央研究院民族所集刊》，第89期，頁117-145。台北：中央研究院民族學研究所。

余舜德。2002。〈從人類學身體與經驗研究的觀點來談醫療史之研究〉。刊於《理性、學術和道德的知識傳統》，李弘祺編，頁285-339。台北市：喜馬拉雅文教基金會出版。

- 余舜德。2003a。〈文化感知身體的方式：人類學冷熱醫學研究的重新思考〉。《台灣人類學刊》，第1卷第1期，頁105-146。台北：中央研究院民族學研究所。
- 余舜德。2008a。〈從田野經驗到身體感的研究〉。刊於《體物入微：物與身體感的研究》，余舜德主編，頁1-43。新竹市：清華大學出版社。
- 吳玉天。2001。《訪雪域大士：藏密的指路明燈》。高雄：諦聽文化。
- 吳秋林。2010。《圖像文化人類學》。北京：民族出版社。
- 呂光榮。1988。《中國氣功辭典》。北京市：人民衛生出版社。
- 岑家梧。1996。《圖騰藝術史》。台北市：地景出版。
- 李·珊那拉（Lee Sannella）著，梅心譯。1998。《拙火經驗》。台北：方智出版。
- 李弘祺編。2003。《理性、學術和道德的知識傳統》。台北：喜馬拉雅基金會發行。
- 李建民。2009。《旅行者的史學：中國醫學史的旅行》。台北市：允晨文化。
- 李翎。2007。《圖像與佛典：藏傳佛教流行的供養像式研究》。台北縣：空庭書苑。
- 李源盛。2000。〈藏傳佛教繪畫藝術美學原理之研究〉。《蘭女學報》，第7期，頁173~228。宜蘭市：蘭女學報編輯委員會。
- 李冀誠、丁明夷。1993。《佛教密宗百問》。高雄：佛光出版社。
- 李開濟。1997。《瑜伽、神修、禪觀》。台北：文津出版。
- 杜正勝。2005。《從眉壽到長生》。台北：三民出版社。
- 杜蒙（Louis Dumont）著，王志明譯。1992。《階序人：卡斯特體系及其衍生現象》。台北：遠流出版。
- 汪小洋、姚義斌。2008。《美術考古與宗教美術》。上海：上海大學出版社。
- 叔本華（A. Schopenhauer）著，劉大悲譯。1990。《意志與表象的世界》。台北市：志文出版社。
- 周雅容。1996。〈象徵互動論與語言的社會意涵〉。刊於《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，胡幼慧主編，頁75-97。台北：巨流圖書公司。
- 岡波巴著，張澄基譯。1992。《岡波巴大師全集選譯》。台北：法爾出版。
- 帕坦伽利（Patañjali）原著，邱顯峯譯。2007。《勝王瑜伽經》。台北：中華民國

- 喜悅之路靜坐協會。
- 果畢·克里史那 (Gopi Krishna) 撰，王瑞徽譯。1986。《拙火》。台北：千華出版。
- 林佳谷。2000。《醫學史與自然醫學》。台北：合記圖書出版社。
- 林淑蓉。2012，6月。〈疾病、身體與主體性：精神疾病與文化療癒的會遇〉。論文發表於第四屆國際漢學會議，台灣。
- 林煌洲。2007。《印度教宗教文化》。台北：東大圖書股份有限公司。
- 林義淳。2011。〈當運動的身體不再健康——一種病痛經驗的觀看與敘說〉。《運動文化研究》，第18期，頁79-109。台北：台灣身體文化學會。
- 林維洋編輯。1999。《那洛巴的生平與教法》。台北：正法眼出版。
- 松長有慶著，蔡東照編注。1997。《曼荼羅的世界》。新店：唵阿吽出版社。
- 邱陵。1995。《藏密氣脈明點觀修》。台北：新智出版社。
- 邱福海。1997。《即身成佛的簡捷法門：密宗的形成與發展》。台北：淑馨出版社。
- 邱顯峰主編。2002。《靈性瑜伽：瑜伽體位法教學參考手冊》。台北市：喜悅之路靜坐協會出版。
- 邱顯峯。2012。《脈輪與拙火瑜伽》。台北市：中華民國喜悅之路靜坐協會。
- 金澤。2009。《宗教人類學學說史綱要》。北京：中國社會科學出版。
- 阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會。2000。《喜悅之路：瑜伽靜坐手冊》。台北市：阿南達瑪迦出版。
- 阿南達蜜特拉 (Anandamitra) 著，沈鳳財、賴賢宗譯。1993。《超越心靈的奧秘》。台北市：阿南達瑪迦出版。
- 俞建村。2009。〈謝克納與印度——跨文化的演譯爭議〉。《上海戲劇學院學報》，第2期，頁4-15。上海：上海戲劇學院雜誌社。
- 南開諾布 (Namkhai Norbu)。2010。《幻輪瑜伽》。新加坡：仁欽寶典。
- 南開諾布 (Namkhai Norbu) 著，萬果、余萬治譯。1997。《藏密氣功日月和合》。北京：民族出版社。

- 姚衛群。2011。《婆羅門教》。北京：中國社會科學出版社。
- 姚麗香。2007。《藏傳佛教在臺灣》。台北市：東大圖書股份有限公司。
- 拜倫·古德（Byron Good）著，呂文江、余曉燕、余成普譯。2006。《醫學、理性與經驗》。北京：北京大學出版社。
- 故宮博物院編。2009。《究竟定：清宮藏密瑜伽修行寶典》。北京：紫禁城出版社。
- 查同傑布。1998。《大士譯經王－馬爾巴傳》。台北：眾生文化出版有限公司。
- 洪修平。2011。《中國儒佛道三教關係研究》。北京：中國社會科學出版社。
- 洪啓嵩。2007。《現觀中脈實相成就》。台北：全佛文化事業有限公司。
- 洪啓嵩。2010。《五輪塔觀》。台北：全佛文化。
- 洪莫愁。2004。〈探索印度教的藝術表現〉。《印度宗教、藝術與文化學術研討會論文集》。台北：國立歷史博物館。
- 洪莫愁。2006。〈印度宗教藝術的象徵符號〉。《世界宗教學刊》，第7期，頁43-98。  
嘉義：南華大學宗教學研究所編輯部。
- 洪莫愁。2008。《印度宗教藝術與文化》。台北縣：全華圖書。
- 洛桑杰嘉措。2007。《圖解大手印》。西安：陝西師範大學出版。
- 約翰·伯格（John Berger）著，吳莉君譯。2008。《觀看的方式》。台北：麥田出版社。
- 哦千貢卻倫珠著，貢噶學珠仁波切譯。1999。《導入正道三續分莊嚴論》。新店：圓明出版。
- 徐偉。2010。〈美術作品中的色彩〉。《咸寧學院學報》，第30卷第3期，頁124-127。  
武漢：咸寧學院編輯部。
- 桑傑堅贊。1993。《密勒日巴尊者正傳》。新竹市：中國瑜珈。
- 格桑嘉措著，崔忠鎮譯。1992。《大樂光明》。台北縣：時輪譯經院。
- 真鍋俊照。1990。《曼荼羅的世界》。台北：世茂出版社。
- 索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）著，鄭振煌譯。1996。《西藏生死書》。臺北市：張老師文化。

- 索緒爾 (Ferdinand Saussure) 著，陳志清譯。2002。〈符號與語言〉。載於吳潛誠  
總編校，《文化與社會》，頁 75-88。台北縣：立緒文化。
- 貢噶仁波切傳述，李淑君輯。1989。《密宗修氣瑜伽拳法》。香港：經世學庫。
- 貢噶精舍。1999。《那洛巴的生平及教法》。台北：正法眼出版社。
- 馬塞爾·毛斯 (Marcel Mauss) 著，余碧平譯。2004。《社會學與人類學》。上海：  
上海譯文出版社。
- 馬爾巴上師譯著，余萬治、萬果譯註。1998。《藏傳密宗氣功：那洛巴六成就法》。  
台北：百通圖書股份有限公司。
- 高波。1997。《敘事的建構—敘事寫作教程》。廈門：廈門大學出版社。
- 涂爾幹 (Emile Durkheim) 著，芮傳明、趙彩惠譯。1998。《宗教生活的基本形式》。  
台北市：桂冠圖書。
- 寇克莫爾 (R. Kokemohr) 著，馮朝霖譯。2001。〈質性方法中的參照推論分析：  
傳記研究之案例分析〉。《應用心理研究》，第 12 期，頁 25-48。台北：五南  
圖書出版股份有限公司。
- 密勒大師弟子眾共集，張澄基譯註。1994。《密勒日巴大師全集》。台北：慧炬出  
版社。
- 張伯端著，劉國樑、連遙注譯。2011。《新譯悟真篇》。台北：三民書局。
- 張美娟。2010。〈一陽之氣、海底紅輪與四肢學問：羅近溪「赤子之心」相關議  
題試探〉。《清華中文學報》，第 4 期，頁 37-72。新竹市：清華大學中國文學  
系清華中文學報編委會。
- 張珣。2011。〈日常生活中「虛」的身體經驗〉。刊於《考古人類學刊》，第 74 期，  
頁 11-52。台北：國立台灣大學出版。
- 張駿逸。2006。〈藏傳佛教造像色彩與方位相關性探討〉。《政大民族學報》，第  
25 卷，頁 1-20。台北：國立政治大學民族學系出版。
- 梅洛龐蒂 (M. Ponty) 著，姜志輝譯。2001。《知覺現象學》。北京：商務印書館。
- 第司·桑杰嘉措。1986。《四部醫典系列掛圖全集》。西藏：西藏人民出版社。

- 第司·桑杰嘉措著，毛繼祖、卡洛、毛韶玲譯校。2012。《藍琉璃》。上海：上海科學技術出版社。
- 莫阿卡寧（Radmila Moacanin）著，江亦麗、羅照輝譯。1992。《榮格心理學與西藏佛教》。台北：臺灣商務印書館。
- 許德金、王蓮香。2008。〈身體、身份與敘事：身體敘事學芻議〉。《江西社會科學》，第4期，頁28-34。南昌：江西社會科學雜誌社。
- 陳明珠。2008。〈符號學研究的反身自省：返回符號體系的思考〉。《圖書資訊學研究》，第2卷第2期，頁17-38。台北：中華民國圖書館學會出版。
- 陳浩望。1998。《佛學泰斗陳健民》。北京：宗教文化出版社。
- 陳懷恩。2008。《圖像學－視覺藝術的意義與解釋》。台北市：如果出版社。
- 陶笑虹。2007。〈從『薩克提』觀念看印度教的女性觀〉。《湖北社會科學》，第1期，頁126-128。湖北：湖北社會科學聯合會。
- 雪莉·雪莉·阿南達慕提（*Shrii Shrii Ananadamurti*）著，吳春華、陳怡靜、邱奕嘉、陳懷塵譯。2008。《生命的奧秘·脈輪科學觀》。台北市：阿南達瑪迦出版社。
- 麥克·懷特（Michael White）、大衛·艾普斯頓（David Epston）著，廖世德譯。2001。《故事、知識、權力》。台北市：心靈工坊文化。
- 閔振中主編。2006。《西藏勝跡探訪記》。拉薩：西藏人民出版社。
- 喬治·福斯特（George M. Foster）著，陳華、黃新美譯。1992。《醫學人類學》。台北市：桂冠圖書公司。
- 喬瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）著，李子寧譯。2006。《神話的智慧》。台北：立緒文化事業。
- 堪千創古仁波切著，彼德·亞倫·羅勃茲英譯，陳玲瓏中譯。2011。《惹瓊巴傳：西藏大瑜伽士密勒日巴尊者如月心子》。台北市：橡樹林文化。
- 堪布昆丘嘉真、維多利亞·哈肯巴勒著，謝思仁譯。1996。《噶舉金鬘傳承上師》。台北：眾生文化。

- 斯瓦米·希瓦難陀 (Swami Shivananda) 著，池如鏡，李匡正等譯。2009。《瑜伽自然療法》。西安：陝西師範大學出版社。
- 斯瓦米韋達·帕若堤 (Swamiveda Bharati) 著，石宏譯。2010。《拙火瑜珈：史上最奧秘的生命原能》。深圳市：海天出版社。
- 斯瓦特瑪拉摩 (Svātmārāma) 原著，邱顯峯譯。2008。《哈達瑜伽經詳解》。台北：中華民國喜悅之路靜坐協會。
- 湯用彤。2006。《印度哲學史略》。上海：上海古籍。
- 發思巴譯集，陳健民整編，賴仲奎等纂輯。1992。《薩迦道果新編》。台中市：慧海書齋。
- 善妙蓮華。1986。〈西藏佛教圖像學〉。《故宮文物月刊》，第4卷第4期，頁55-63。台北：國立故宮博物院。
- 黃應貴主編。1998。《見證與詮釋》。台北市：正中書局。
- 楊義。1998。《中國敘事學》。嘉義：南華管理學院。
- 楊儒賓。1993。《中國古代思想中的氣論及身體觀》。台北：巨流圖書公司。
- 聖·基帕爾·辛格 (Sant Kirpal Sing) 著，聖人之路編譯小組編譯。2004。《生命的桂冠》。台北市：音流出版事業有限公司。
- 聖喜發難陀著，超悟法師譯。2007。《印度瑜伽術》。台北縣：五洲出版。
- 葉舒憲。2007。《神話意象》。北京市：北京大學出版社。
- 葛達甘瑪 (S. Godagama) 著，傳真法師、王家俊譯。2008。《佛陀養生術——阿輸吠陀健康手冊》。長春：吉林出版集團有限責任公司。
- 董芳苑。1996。《台灣民宅門楣八卦牌守護功用的研究》。臺北縣：稻鄉出版。
- 賈克·瑪奎 (Jacques Maquet) 著，武珊珊、王慧姬譯。2004。《美感經驗：一位人類學者眼中的視覺藝術》。臺北市：雄獅圖書。
- 雷思利·卡米諾夫 (Leslie Kaminoff) 著，謝維玲譯。2010。《瑜伽解剖書》。台北：大家出版社。
- 嘉格布·溫柯勒 (Jacob Winkler)、蘇發祥。2002。〈拉薩魯康內的佐欽壁畫研

- 究)。《西藏民族學院學報》，第 23 卷第 1 期，頁 21-27。西藏：民族學院。
- 圖敦·耶喜喇嘛 (Lama Thubten Yeshe) 著，項慧齡譯。2007。《拙火之樂：那洛六瑜珈修行心要》。臺北市：橡樹林文化出版。
- 圖敦·耶喜喇嘛 (Lama Thubten Yeshe) 著，釋妙喜譯。2005。《密乘入門》。臺北市：菩提心文化。
- 廓諾·迅魯伯。1985。《青史》，郭和卿譯。西藏：西藏人民出版。
- 廖育群。2003。《認識印度傳統醫學》。台北：東大圖書股份有限公司。
- 廖炳惠。1993。〈兩種『體』現〉。收錄於《中國古代思想中的氣論及身體觀》，楊儒賓主編，頁 215-226。臺北市：巨流圖書。
- 榮格 (C. G. Jung) 著，劉國彬、楊德友譯。1997。《榮格自傳》。台北市：張老師文化事業。
- 趙獻可。1964。《醫貫》。北京：人民衛生出版。
- 劉正平。2008。〈張伯端的悟真篇與密宗拙火定範疇之比較〉。《宗教學研究》，第 3 期，頁 169-172。四川：宗教學研究雜誌編輯部出版。
- 劉建、朱明忠、葛維鈞。2004。《印度文明》。北京：中國社會科學出版社。
- 劉惠萍。2010。《圖像與神話：日、月神話之研究》。臺北市：文津出版社。
- 劉耀中、李以洪著。1996。《建造靈魂的廟宇》。北京：東方出版。
- 摩訶提瓦 (T. M. P. Mahadevan) 著，林煌洲譯。2002。《印度教導論》。臺北市：東大圖書股份有限公司。
- 蔣貢·康楚·羅卓·泰耶本論，堪千·創古釋義，莎拉·哈定藏翻英，楊書婷英翻中，廖本聖藏翻中。2008。《生起與圓滿》。台北：橡實文化、大雁文化出版。
- 蔡秀卿。2010。〈敘事與救贖:晚明《誦念珠規程》圖像中的與神聖會遇〉。《哲學與文化》，第 37 卷第 11 期，125-139。臺北：輔仁大學出版社。
- 蔡東照。2008。《神秘的曼荼羅藝術》。北京：文物出版社。
- 蔡璧名。2011。〈「守靜督」與「緣督以爲經」——一條體現老莊之學的身體技術〉。



- 《臺大中文學報》，第 34 期，頁 1-54。台北市：台灣大學。
- 鄭金德。1987。《人類學理論發展史》。台北：臺灣商務印書館。
- 黎志添。2003。《宗教研究與詮釋學：宗教學建立的思考》。香港：中文大學出版社。
- 穆克達難陀尊者 (Muktananda, Swami) 著，王季慶譯。1989。《拙火：生命的秘密》。台北：方智出版。
- 蕭登福。2005。〈試論道教對印度佛教密宗的形成與影響〉。論文發表於真佛宗舉辦之「第二屆台灣密宗國際學術研討會—藝術與文化」，台北市。
- 賴怡潔。2012。〈書寫、經驗與身體感—以當代飲食書寫為考察核心〉。論文發表於財團法人中華飲食文化基金會主辦之「臺灣飲食文化暨餐飲管理國際學術研討會」論文集，頁 13-32。台北：中華飲食文化基金會。
- 彌勒若巴喇嘛 (Lama Maitri Zopar) 著，蔡東照監修。1999a。《宗喀巴大師的那羅巴六瑜伽》。台北市：唵阿吽出版社。
- 彌勒若巴喇嘛 (Lama Maitri Zopar) 著，蔡東照監修。1999b。《時輪金剛修行妙法》。台北市：唵阿吽出版社。
- 謝繼勝。1996。《風馬考》。台北市：唐山出版社。
- 聶素民。2012。〈論奧威爾小說的身體敘事及其價值〉。《江漢論壇》，第 4 期，頁 102-105。武漢：湖北省社會科學院出版。
- 顏學誠。2001a。〈跳躍旋轉：一個身體主動性的討論〉。刊於《理性、學術和道德的知識傳統》，李弘祺編，頁 255-283。台北市：喜馬拉雅文教基金會出版。
- 顏學誠。2002。〈修煉與身心互動：一個氣的身體人類學研究〉。《考古人類學刊》，第 58 期，頁 112-145。台北市：台大人類學系。
- 顏學誠。2008。〈內丹是文化嗎？一個對修煉經驗的身體研究〉。《中正大學中文學術年刊》，第 1 期，頁 51-78。嘉義：中正大學。
- 鄭芷人。2004。〈印度教及其哲學〉。《東海哲學研究集刊》，第 9 輯，頁 29-61。台中：東海大學。

- 懷德海 (A. N. Whitehead) 著，周邦憲譯。2007。《宗教的形成：符號的意義及效果》。貴陽市：貴州人民出版社。
- 羅正心。2000a。〈「體現」的文化觀點：以氣功為例〉。《中央研究院民族學研究所集刊》，第 89 期，頁 93-116。台北市：中央研究院民族所。
- 羅伯·索科羅斯基 (Robert Sokolowski) 著，李維倫譯。2004。《現象學十四講》。台北：心靈工坊。
- 羅伯特·比爾 (Beer, R.) 著，向紅笳譯。2007。《藏傳佛教象徵符號與器物圖解》。北京：中國藏學出版。
- 羅伯特·斯坦等 (Stam, Robert, Burgoyne, Robert & Flitterman-Lewis, Sandy) 著，張梨美譯。1997。《電影符號學的新語彙》。臺北市：遠流出版。
- 羅蘭·巴特 (Barthes, Roland) 著，王東亮譯。1999。《符號學原理》。北京市：生活讀書新知三聯店。
- 羅蘭·巴特 (Barthes, Roland) 著，李幼蒸譯。2008。《符號學原理》。北京：中國人民大學出版。
- 蘇淑貞。2010。《密勒日巴大師全集研究》。台北縣：花木蘭文化。
- 釋聖嚴。1982。〈密教之考察〉。《普門雜誌》，第 38 期，頁 14-24。高雄：佛光山普門學報社。
- 龔卓軍。2006。〈身體感與時間性：以梅洛龐蒂解讀柏格森為線索〉。《思與言》，第 44 卷第 1 期，頁 49-100。台北：思與言期刊編輯部。
- 龔卓軍。2006。《身體部署》。台北：心靈工坊。
- ### 三、碩博士論文
- 楊偉湘。2006。《密宗瑜伽的修煉—阿南達瑪迦在台灣之發展歷程與社會實踐》。台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 釋性吉。2010。《佛法對婆羅門教祭祀的回應與轉換：以《阿含經》為主要討論範圍》。圓光佛學研究所。

## 英文部份

- American Museum of Natural History. 2009. *Body and Spirit: Tibetan Medical Paintings*. New York: University of Washington Press.
- Campbell, Joseph. 1946. *Myths and symbols in Indian art and civilization*. New York: Pantheon books.
- Dharam S. Khalsa and Darryl O'Keeffe. 2002. *The Kundalini yoga experience : bringing body, mind, and spirit together*. New York: Simon & Schuster.
- Eliade, Mircea. 1969. *Yoga: immortality and freedom*. New York: Princeton University Press.
- Feuerstein, Georg. 2002. *The yoga tradition: its history, literature, philosophy and practice*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Kalweit, Holger. 1992. *Shamans, Healer, Medicine Men*. London: Shambhala Publication.
- Rawson, Philip 1995. *The art of Tantra*. London: Thames and Hudson.
- Shamdasani, Sonu. (Ed). 1999/notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung. *The psychology of Kundalini yoga*. Princeton, N. J: Princeton University Press.
- Shannahoff-Khalsa, David. 2006. *Kundalini yoga meditation*. New York: W. W. Norton.
- W. Y. Evans-Wentz. 2004. *Tibetan yoga and secret doctrines*. Delhi: Winsome Book India.