

西藏佛教的修行次第與原理

林崇安

(本文編入《西藏佛教的探討》第10章,內觀教育基金會,2008 新版)

一、前言

西藏佛教的四大宗派：寧瑪派、薩迦派、噶舉派及格魯派，皆主張循「婆沙宗」、「經量部」、「唯識宗」及「中觀宗」之顯教宗義依次深入，而後進入密宗之「事續」、「行續」、「瑜伽續」及「無上瑜伽續」。顯密之修行，皆立足於「出離心」、「菩提心」及「空性見」。

二、總說修行的次第

(一)、修行之共同次第

1. 思維暇滿難得
2. 思維死亡無常
3. 思維業之因果
4. 思維輪迴痛苦
5. 歸依及發菩提心
6. 懺悔及除障（金剛薩埵除障法）
7. 積聚資糧（獻曼達）
8. 修上師相應法
9. 修奢摩他（由內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣及等持之次第以達止）
10. 修毗鉢舍那（抉擇人無我及法無我以修觀）

(二)、密宗之修行次第

1. 事續、行續及瑜伽續皆修「有相瑜伽」及「無相瑜伽」。「有相瑜伽」以己心觀修本尊，「無相瑜伽」兼修本尊性空。修行時，事續以身語之「外事」為主，行續於「外事」、「內定」等分，瑜伽續則以「內定」為主。
2. 無上瑜伽續之修行分「生起次第」及「圓滿次第」，並有「大手印」及「大圓滿」之修法：
 - (1) 生起次第：一方面觀修本尊並通達其自性空，一方面使「死有、中有、生有」轉成「法身、報身、化身」。
 - (2) 圓滿次第：依據「心氣無二」之原理，使較粗之心氣止息，呈現「最細光明心」及本尊之「幻身」，經由「光明心與幻身雙運」，最後淨化成「法身及色身」。
 - (3) 大手印：先覓得「唯明唯覺」之心，次通達其自性空，而後呈現「本元俱生心」並緣想空性，達成無分別之「樂空雙運」，其果即為「方便智慧合一之大手印」
 - (4) 大圓滿：在不止息較粗之心氣下，直接通達心性之「體性本淨、自性明現及大悲周遍」，其果即為法、報、化三身。

西藏佛教之修行標的，在於達成三身圓滿之佛果。眾生之得以成佛，在於眾生皆有「佛性」。「佛性」一指眾生心之「空性」，一指自性空之「最細心氣」。將客塵之「有垢心氣」去除，使三身呈現，便是西藏四派所追尋的果。

以上為總說，以下為基本原理的解說。

三、相瑜伽及無相瑜伽

(一)事續

事續的「有相瑜伽」，先觀想自己成本尊，依六個步驟，稱作「六本尊天」：

- (1)真實天(觀自己與本尊皆自性空)；
- (2)聲天(觀空性中顯現本尊咒音)；
- (3)字天(觀咒音顯現為月輪邊緣的字母)；
- (4)色天(觀咒字放光、收光後，轉成本尊身)；
- (5)印天(以印咒加持頂、喉、心等處)；
- (6)相天(令本尊形相明顯並堅固佛慢)。接著修「住火靜慮」(於心間觀一火焰)及「住聲靜慮」(專注咒聲)，使靜慮不斷加深。

而後修觀以空性為核心的「無相瑜伽」，稱作「聲後靜慮」。
如是事續的三密中，身修大印，指修「六本尊天」；語修密咒，指住火及住聲二種靜慮中的緣於咒聲；意修真實，指「聲後靜慮」的緣修空性。事續的修行，雖有「內定」，但以身語的外事(如沐浴、供香等)為多。於自生的三昧耶尊前，迎請「智慧尊」，觀修主僕承事為主。

(二)行續

行續的「有相瑜伽」，是未有空性攝持的本尊瑜伽；「無相瑜伽」則是有空性攝持。修時本尊身相明現於心，不待功用使空有雙俱，顯現如幻本尊身。行續的修行，內定與外事同等併修。於自生的本尊前，主要觀修「智慧尊」如兄弟。

(三)瑜伽續

瑜伽續的「有相瑜伽」依「五現證菩提」及「四神變」觀自己成本尊，召請智慧尊融入，再以「四印」印持。五現證菩提是：(1)根基為空性，(2)墊為月輪，(3)語為種子字，(4)意成手印標誌，(5)身為相好圓滿。四神變是：(1)定之神變(安立本尊壇城)，(2)加持神變(以印印定)，(3)灌頂神變(以任一種性灌頂)，(4)供獻神變(作供讚事)。四印是：(1)三昧耶印，(2)法印，(3)業印，(4)大印。瑜伽續的「無相瑜伽」是住於法性的等引上，以修方便智慧瑜伽。¹

以上「有相瑜伽」與「無相瑜伽」的修法，稱作「深顯無二的本尊瑜伽」。密宗有寂靜及忿怒形相的不同本尊，這些形相都具有佛法的「表徵」，例如「十二緣起圖」也以各種形相來展示佛法，並不是執著形相。密宗始終是配合「無相瑜伽」來修。缺離空性，就會落入常見。缺離形相，就會落入枯寂。

四、生起次第與圓滿次第

無上瑜伽續的生起次第與圓滿次第，是以生有、死有及中有為所要淨化的基由。生起次第是由內心假想所生起的一個次第。圓滿次第則不依待分別假立，而是直接緣想自己生時已有的脈、氣、明點，使諸息入、住、融化於中脈的一個次第。修時，使空性與大樂之智二者不分離。此有五次第：(1)語遠離

¹以上參見克主大師的《密宗道次第論》，法尊法師譯。

(使左右脈之息，入住於中脈)，(2)心遠離(生起白顯、紅增、黑得及喻光明之心)，(3)幻身(生起心氣所成的不淨幻身)，(4)光明(以「融持靜慮」及「隨壞靜慮」生起現證空性的義光明)，(5)雙運(從義光明逆起時，身成清淨幻身，意成義光明，二者同一體性，此時為有學雙運，繼續上修，達成無學雙運)。

相似的修法，有時輪六支：(1)別攝，(2)靜慮，(3)中善(命力)，(4)認持，(5)隨念，(6)三摩地。那洛六法：(1)拙火(2)幻身(3)光明(4)遷識(5)夢觀(6)中有，都屬同一範圍。

在漸修過程中，有「近成四支」：(1)近支，(2)全近支，(3)成就支，(4)大成就支，分別配屬(1)加行道，(2)見道，(3)修道，(4)究竟道。也分別得到四種持明位：(1)異熟持明，(2)壽命自在持明，(3)大手印持明，(4)任運成就持明。

以上無上密續的修法，稱作「空樂不二的本尊瑜伽」。其重點在於生起穩定細膩的「能觀之心」——大樂光明心，去現證「所觀之境」——空性。

五、大手印與大圓滿

噶舉派的大手印，直指俱生的大樂光明心，為了方便引導，分成四瑜伽：(1)專一瑜伽(專注內心)，(2)離戲瑜伽(通達內心離諸戲論)，(3)一味瑜伽(了悟心境一味)，(4)無修瑜伽(離有相而修)。此中，第一種是勝解行地，第二種是見道，第三種是二地至七地。第四種是三清淨地。

寧瑪派的大圓滿，分成三部：(1)心部(2)界部(3)口訣部。

心部認為一切現象為心的遊戲，心如鏡面，現象如紅白的色彩。

界部認為自生智及所顯境皆本自清淨、本自解脫。

口訣部認為心的體性空，故離常邊，心的自性明，故離斷邊，心的大悲無止息，為一切顯現的基礎，如是直接契入赤露的心性，超越分別較量。

心部對心的空與明，仍執著於心的莊嚴與遊戲；界部對心的空與明，仍執著於心的勝義，故皆有分析的心理而不及口訣部。

口訣部中最精要的法是「寧梯」(心髓或心滴)，有蓮華生下傳的「空行心滴」及無垢友下傳的「無垢心滴」，二者傳至龍青巴，後來無畏洲傳出「龍青心滴」。

口訣部又分「立斷」與「頓超」二法。

此中「立斷」的修法，在於安住本來清淨的見地，通達五毒、五門(眼耳鼻舌身)及六識自解脫。

「頓超」的修法，在於掌握六要儀：(1)身要，(2)語要，(3)意要，(4)根要，

(5)境要，(6)氣要，最後得到四種顯現(現見法性、覺受增長、明體進詣、窮盡法性)。最後證得顯密共通的佛果：五智及五身。

五智是(1)法界體性智，(2)大圓鏡智，(3)平等性智，(4)妙觀察智，(5)成所作智。五身是(1)自性身，(2)智慧法身，(3)報身，(4)化身，(5)大樂身(為明覺的無生大樂)或(1)法身(2)報身(3)化身(4)現證菩提身(指三身的顯現不混雜而言)(5)金剛身(指三身不可分割而言)

大圓滿的「根」是如來藏，「道」是將其上客塵清除的道，「果」是離一切障的五智與五身。

以上無上瑜伽的自性，可分成(1)使心續成熟的「灌頂」，(2)成熟後使解脫的「見」，(3)從見薰習的「修」，(4)努力精鍊的「行」，(5)不違越的「誓句」。

整個無上瑜伽的內容，由生起次第到大圓滿不外如下：灌頂分(1)瓶灌(2)密灌(3)智慧灌頂(4)大樂名詞灌頂，分別配合(1)誓句手印(2)法手印(3)事業手印(4)大手印，以斷除欲界的四種貪欲：(1)他化自在天(2)樂變化天(3)睹史多天(4)夜摩天以下的貪欲，並分別依靠四種大乘見解：(1)唯識見(2)中觀見(3)密咒見(4)大圓滿見。

又依於四種因：(1)身住本尊(2)語住密咒(3)點住大樂(4)心住法身，以達成四種道果：(1)化身(2)報身(3)法身(4)自性身。

經由無上瑜伽的勤習，上品不經中有而成佛，中品於中有成佛，下品往淨土取生²。

六、佛性與如來藏

婆沙宗認為四聖種：(1)隨所得衣服喜足(2)隨所得食物喜足(3)隨所得臥具喜足(4)樂斷樂修，為聖者的種性。由於能對三有及三有的資具無貪、知足，以這種「心所」為基礎才能產生無漏法，因此稱作「聖者的種性」。

經量部認為能生無漏智的「心的種子」，其能力即為種性。唯識宗將「從無始世，展轉傳來，法爾所得」能生無漏法的能力，稱作「本性住種性」，以別於「習所成種性」。以上所說的種性都是一種有為法。

西藏各派都站在中觀宗的立場來看種性，但說法並不相同。格魯派認為未離客染的心，其自性空而清淨，稱作如來藏、本性住種性、佛性。已離客染的心，其自性空而清淨，稱作自性身、究竟涅槃、究竟離繫果、究竟滅諦。佛性、如來藏、本性住種性、自性身等都是無為法，且皆非真實存在。但如來藏不同於自性身，後者唯佛才有。客染，指煩惱障及所知障。佛離客染之心的空性，稱作「離垢之自性身」，而心的自性本來是空，到佛位時，稱作「自性清淨

²以上可參見土觀的《宗源流》、龍青巴尊者下傳的《仰兌》。

之自性身」(未到佛位時，只稱自性清淨或如來藏而已)。

覺朗派認為如來藏、佛性與自性身同一意義，並且都是真實存在。噶舉派與寧瑪派認為如來藏及佛性指俱生的最細光明心氣，其體性空而自性明，雖非真實存在而眾生皆具，並有種種力用。

七、心氣無二的原理

佛教大小乘的經論，例如《阿毗達磨俱舍論》、《大乘阿毗達磨集論》，將心分成心王及心所，仔細探討了各種心理活動現象。此中，煩惱的「心所」有粗細之分，唯識宗認為聲聞四果中，「預流果」斷除了最粗的疑、見取、戒禁取及邪見，「不還果」斷除了細的瞋心，「阿羅漢果」始斷除最細的貪、慢、無明、有身見及邊執見。西藏密宗對心的粗細有更進一步的分析，並主張「心氣無二」，認為「粗的心」配合「粗的氣」，「細的心」配合「細的氣」，以下分三點來探討這種看法。

(一)心的粗細

西藏密宗將心分成粗心、細心與最細心三個層次，其內容如下：

1.粗心：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識(以上為五個心王)、六根本煩惱、二十隨煩惱、八十性妄。此中八十性妄(八十種分別心)可歸納為三十三種「與瞋有關」的分別心、四十種「與貪有關」的分別心以及七種「與癡有關」的分別心。

三十三種與瞋有關的分別心是：(1)下品離貪，(2)中品離貪，(3)上品離貪，(4)來去心，(5)下品煩惱，(6)中品煩惱，(7)上品煩惱，(8)寂，(9)尋，(10)下品怖，(11)中品怖，(12)上品怖，(13)下品愛，(14)中品愛，(15)上品愛，(16)取，(17)不善，(18)飢，(19)渴，(20)下品受，(21)中品受，(22)上品受，(23)明了，(24)明執，(25)明所執，(26)分別心，(27)無慚，(28)悲，(29)慈，(30)美欲，(31)疑懼，(32)收集，(33)嫉。

四十種與貪有關的分別心是：(1)貪，(2)遍貪，(3)下品喜，(4)中品喜，(5)上品喜，(6)踴躍(7)勝變(狂喜)，(8)希有，(9)掉舉，(10)滿足，(11)相抱，(12)作吻，(13)啞吸，(14)穩固(15)勤，(16)憍，(17)

作，(18)求奪，(19)勢，(20)樂，(21)下品合喜(俱生)，(22)中品合喜，(23)上品合喜，(24)緊猛，(25)譽，(26)不睦，(27)欲善，(28)句顯與真實，(29)不真實，(30)決定，(31)不取，(32)布施，(33)警策，(34)勇健，(35)無愧，(36)虛矯，(37)慎，(38)惡，(39)劣性，(40)欺誑。

七種與癡有關的分別心是：(1)中貪，(2)失念，(3)迷亂，(4)不語，(5)慳嫌，(6)懈怠，(7)疑悔。

人在臨死時，會出現八十性妄，其後出現「死有」的前四相：(1)陽焰相之心，(2)煙霧相之心，(3)螢火相之心，(4)燈焰相之心。此四種心也都是屬於粗心³。

2.細心：「死有」的第五、第六及第七相分別是：(5)白顯之心，(6)紅增之心，(7)黑得之心。這三種心是有分別的細心。一般禪定的心也屬於細心。

3.最細心：「死有」的第八相是(8)光明心，此為無分別的最細心。密宗的修行主要在發掘這一最細心，利用此心去體悟空性，因為此心的「效力」最為銳利，密宗「即身成佛」也是依據這原理。最細心又稱「俱生智」，是修成智慧法身的根基。

(二)氣的粗細

相對於心的粗細，氣也分成粗氣、細氣及最細氣三個層次，其內容如下：

1.粗氣：凡夫一般日常生活的出入氣，都是屬於粗氣。與前述陽焰相、煙霧相、螢火相、燈焰相相關的有：(1)地大氣，(2)水大氣，(3)火大氣，(4)風大氣，此四種也都是粗氣。

2.細氣：相對於細心，有：(5)白顯之心所御的氣，(6)紅增之心所御的氣，(7)黑得之心所御的氣，這三種都是細氣。

3.最細氣：相對於最細心，有(8)光明心所御的氣，這是最細的氣。最細氣又稱「最細持命氣」、「光明氣」、「俱生氣」、「不壞氣不壞明點」，是修成色身的

³拙火定中所現的五相為：(1)煙霧相，(2)陽焰相，(3)螢火相，(4)燈焰相，(5)無雲青天相，見《大乘要道密集》第六十一頁(與本文所述略有不同)，密乘出版社，1983年。

根基。

(三)心氣合一

西藏密宗主張心氣合一，因此「心調則氣調」、「氣調則心調」。凡夫在日常生活中，心氣皆粗，因而對於真理難以契入，一般的禪定在於使氣息細長，心因而跟著變為細膩。而西藏無上密宗的修法則更進一步利用最細的心來體會真理，因而要將粗氣及細氣止息，此為格魯派的基本觀點。將氣息由粗而細，這種修行的方式屬於「漸法」，不是「頓法」。由於氣比心較為具體，因此密宗的修行便採用調氣的方式來進行。但在修行過程中，最初仍要用粗心(如比量)對空性的真理深入了解。當粗氣停止，細心出現時，積極運用細心去體會空性；當細氣停止後，最細心出現時，就掌握最細心去體會空性。因此，在日常生活中，對空性的推理與了解，有其必要，因為若粗心不能明確掌握空性的意義，在最細心出現時，就不知運用最細心以證悟空性。因此，格魯派特別強調平常要先以「粗心」中的分別慧去薰習空性，使之熟練。

唯識宗認為生死輪迴的主人翁是阿賴耶識(第八識)，而密宗則認為是「最細心氣」，此為最細心與最細氣的結合體，二者永不分離，投胎後漸次產生粗的心氣，由粗的心氣而造作種種的行為。若不了知空性，造作出種種非福業、福業及不動業，則將由此業力的推引而不斷地生死輪迴：在臨終時，粗氣及細氣依次消失，雖有最細心的呈現，但在有漏業的牽引下，不能不再投生。西藏密宗修行的核心便在於：活著的時候，好好調御心氣，並不斷體會空性，因而在臨終時，能夠臨危不亂，利用最細心氣去證得法報化三身。

八、結語

以上整個西藏佛教的修行次第，可用寧瑪派的九乘佛法來歸攝：(1)聲聞乘(2)獨覺乘(3)菩薩乘(4)事續(5)行續(6)瑜伽續(7)瑪哈瑜伽(8)阿奴瑜伽(9)阿底瑜伽。

此中，(1)(2)(3)合稱「外之集導乘」，又稱「三因相乘」。

(4)(5)(6)合稱「內之難行明論乘」，又稱「三外續部」。

(7)(8)(9)合稱「密之自在方便乘」，又稱「三內續部」。

在修行上，(1)聲聞乘以修四聖諦為主，(2)獨覺乘以修十二緣起為主，(3)菩薩乘以修六度四攝為主，(4)事續(5)行續(6)瑜伽續三種以修「深顯瑜伽」為主，(7)瑪哈瑜伽以修「生起次第」為主，(8)阿奴瑜伽以修「圓滿次第」為主，(9)阿底瑜伽以修大圓滿為主。後面六種為密宗的修法，修時除了結合般若智慧外，

以本尊瑜伽作為其不共的方便。

因此，整個大乘顯密的修行基礎不離(1)出離心(2)菩提心及(3)空性見；並以「戒律」來規範其「行為」，在家的密宗行者，必須遵守(1)十善(2)菩薩戒(3)密宗律儀。出家的密宗行者，則尚須遵守(4)出家律儀。若不遵守戒律，則猶如破碗，永遠裝不了水，因此，為了達成「佛果」，整個「見」、「修」、「行」的配合，都必須正確而完整。