

引言

在介紹西藏佛教徒所修持的佛法時，我通常都會指出：我們所修持的佛法，融合了小乘、菩薩乘和密乘（包括大手印等）的教授。因為很多人都已經接受了灌頂、傳法等等，他們也許會發現對整個架構做解釋，將有助於他們的修持。

我們的生活過得非常忙碌。不管我們的行為是好是壞，時間絕不等待我們，永遠變化不居地往前奔馳。此外，我們的生命也持續進行下去，萬一出了什麼差錯，我們都不能重來。生命總是越來越短。因此，檢查我們的心態就變得特別重要。我們也持續需要檢查日常生活中的自己，這對於提供指導原則給我們自己，將有很大的助益。如果每天我們都能以正念和覺知過生活，我們就可以不斷檢查自己的動機和行為。我們可以自我改善和轉化。雖然我對自己還沒有多大的改變或改善，但總是一直往這個方向努力。在我自己的日常生活中，我發現從早到晚不斷檢查自己的動機，對我幫助很大。

在這些開示之中，我主要介紹可以改進諸位的工具。正如諸位可以將你們的頭腦帶到實驗室，以深入檢查你們的心理功能，讓諸位能夠以正面的方式來重組它們。嘗試改善自己，是佛教修行者應該抱持的觀點。

其他宗教徒，如果對佛法感興趣，又喜歡以禪修等佛教特殊法門來發展慈悲，就可以把佛法融入他們的傳統和修持之中而得益。

在佛典之中，說明了許多不同的信仰和傳統體系。這些體系，稱為「乘」，包括人乘、天乘、小乘、大乘和密乘。

人乘和天乘說明如何在此世改善生活，或如何在來世轉生人、天善道的方法和技巧。此一體系強調行為端正的重要性。行善止惡就是過著正道的生活，可以在來世往生善趣。

佛陀也開示另一類的乘——梵乘，包括摒離外境、反觀內心的禪修法門，以求專注。行者可以藉助這些法門，得到輪迴界的最高級生命。

從佛教的觀點來看，因為這些不同體系可以帶給眾生極大的利益，所以都值得尊敬。然而，這些體系並不能提供解脫痛苦和輪迴的法門。達成這種解脫境界的法門，可以讓我們克服輪迴主因的無明。這個解脫輪迴的體系，名為聲聞乘或獨覺乘。

在這個體系中，無我觀只是以人無我來說明，尚未談到法無我。但在大乘體系中，無我觀則不只限於人無我而已，還包括一切法皆無我。當這種無我觀產生深廣的智慧時，我們就不僅可以祛除無明和無明所衍生的煩惱，還可以淨除它們所遺留下來的習氣。這個體系，稱為大乘。

最高的法門稱為密乘，不僅包括提高空性悟證或覺悟心的技巧，還包括打通身上脈輪的技巧。利用身上的四大，我們可以加速證悟、祛除無明及其習氣的過程。這是密乘的主要特色。

現在我將從進化或歷史的觀點，詳細說明上述重點。

根據從喀什米爾進入西藏的班智達釋迦室利，釋迦牟尼佛示現於二千五百年前的印度。這種說法符合上座部的觀點，但根據某些西藏學者的研究結果，佛陀是在三千餘年前出現於世。另一群學者說是二千八百餘年前。這些不同學者都以不同理由支持他們的理論，但終究而言，論點都相當模糊。

有關於我們的導師釋迦牟尼佛的年代，沒有人確實知道，甚至連佛教界都眾說紛紜，對於這一點我個人感到十分丟臉。我一直在認真思考，是否可以做些科學研究。印度和西藏都有舍利，相傳是佛陀本人的舍利。如果這些舍利可以用現代科技來檢驗，我們也許可以建立正確的日期，其助益將非常大。

我們知道，從歷史來看，佛陀跟我們大家一樣，都是出生為普通的人。他接受王子的教育長大成人，結婚，生有一個兒子。之後，他觀察到人類的老、病、死苦，就完全捨棄世俗生活。他歷經苦行和精進禪修，最後成就正等正覺。我覺得他所展示的覺悟之道，為他的追隨者立下非常好的典範，因為這是我們必須遵循的修行路。淨化你的內心一點也不容易，需要很長的時間和艱苦的修行。因此，如果你選擇修持這種教法，一開始你就需要堅強的意志力和決心，接受修行路上將有許多許多障礙，而且決意縱使有這麼多的障礙，你將繼續修行。這種決心是很重要的。有時候，我們似乎可以這麼說：雖然釋迦牟尼佛是藉著巨大犧牲和艱苦修行而開悟的，我們這些佛弟子卻可以輕鬆成佛，不必像他那樣艱苦修行和吃盡苦頭。因此，我認為佛陀的故事可以給我們啟示。

根據傳說，佛陀在開悟之後，四十九天之內他並沒有公開說法。他初轉法輪的對象，是過去修苦行時的五位同伴。因為他放棄苦行，他們就離他而去，即使在他開悟之後，他們也不想跟他言歸於好。不過，遇見佛陀於行進途中之後，他們自然而略帶勉強地向他行禮，結果他就對他們做了首次開示。

初轉法輪

佛陀在初轉法輪中開示四聖諦。諸位大都知道，四聖諦就是苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。

根據我們在西藏版所發現的經典，佛開示四聖諦時是依三個因素：真理本身的性質、功能和結果。

四聖諦確實很深奧，因為整個佛法教理都可以用四聖諦來呈現。我們所追求的是快樂（滅），而快樂則是修行（道）這一個因的果；我們所不要的是痛苦（苦），而痛苦也有自己的因（集）。

因為四聖諦很重要，我常說佛教的緣起觀和佛教徒的無害行為都在強調非暴力的行為。理由很簡單：苦是不請自來的，是有它的原因的——基本上是我們的無明和散亂心。如果我們想要避免痛苦，就必須不造引生痛苦的惡業。因為苦源自它的原因，所以就存在緣起見。果依於因，如果你不想有果，就不要造因。

所以，四聖諦就呈現二重因果關係：苦是果，集是它的因；滅是果，道是它的因。

我們所追求的快樂，可以透過戒和內心的轉化或清淨來達成。當我們祛除煩惱根源的無明時，就可以清淨我們的心，更進而達到真正安詳快樂的寂滅境界。唯有瞭解現象的性質和通達諸法實相時，才能證得涅槃境界，而智慧的訓練則是其中的

關鍵。當定慧等持時，就可以把一切能量和注意力導向單一目標或戒。因此，這時候就有了定的訓練，為了定和慧的修學成功，就要非常穩固的戒當基礎，因此就需要修戒。

戒

相對於戒定慧三學，佛教聖典有律、經、論三藏。

男女行者在所受的戒上雖有差別，但都同樣需要修持三學。

戒的基礎是不行十惡業：身三、口四、意三。

身三惡業：1.殺生：小自昆蟲大至人類均屬生命。2.偷盜：未經同意而取走他人財物，不管其價值大小，或是否你親自取走。3.邪淫。

口四惡業：4.妄語：以語言或姿勢欺騙他人。5.兩舌：讓意見相同者產生歧見，或讓意見不同者加深歧見。6.惡口：侮辱他人。7.綺語：以貪等惡心談論愚蠢事。

意三惡業：8.貪：希望擁有別人的財物。9.瞋：有意傷害別人，不管傷害是大或小。10.癡：將輪迴、因果、三寶等存在的事物認為不存在。

出家眾所持守的戒，稱為別解脫戒。古印度佛教原有四大部派，後來發展成十八支派，各有自己的別解脫戒本。別解脫戒原為佛陀所說，作為出家眾的生活規範。西藏佛教奉行說一切有根本部的戒律，比丘戒共有253條。上座部佛教的比丘則持守227戒。

戒是定學的工具，保護行者不耽溺於惡業。因此，這是佛道的基礎。三學的第二項是定，這是有關專注的訓練。

定

佛教的定學，可以概分為二：止和觀。止是讓心安住或一境，觀是分析。二者都需要以堅固的正念和覺知為基礎，而戒則是正念和覺知的來源。正念和覺知不僅是定學的要素，更是日常生活的關鍵。

禪定有許多層次的境界，如色界定或無色界定。色界定以五禪支為分類標準，無色界定則依所緣境的性質而分類。

我們以修戒當基礎，再以修定為助緣或工具，讓心柔軟堪用。接下來修慧時，就可以有專一的心，能將一切注意力和能量導向禪觀的對象。在修慧時，行者要觀諸法無我自性空，因而可以對治煩惱。

三十七菩提分

佛在初轉法輪時，開示三十七菩提分的修行道。行者先修四念處：身念處、受念處、心念處、法念處。四念處要觀輪迴是苦，藉以生起出離輪迴的決心。

其次是四正勤，當行者以四念處生起解脫的決心時，就會捨斷未來苦的因，培養未來樂的因。

其次是四如意足，心如果能深入禪定，就可以克服一切惡業和煩惱，增長善心

所。

再其次是五根、五力、八正道和七覺支。

以上是初轉法輪的修行道架構，藏傳佛教的修行完全涵攝這些特色。

二轉法輪

在二轉法輪之中，佛於王舍城外靈鷲山宣講《般若波羅密多經》。

二轉法輪應該視為佛擴大闡釋初轉法輪的主題。譬如，佛在二轉法輪時所開示的苦諦，不僅把苦當作苦而已，更把苦視為自己和一切眾生所共有的苦，因此內容就廣泛多了。當他在解釋集諦時，苦的原因就不只是煩惱而已，還包括煩惱所遺留下來的微細習氣，因此解釋就比初轉法輪深入。

滅諦的解釋也是比以前深入。在初轉法輪時，滅諦只是被提到而已，但佛在《般若波羅密多經》中，則詳細解釋滅諦的性相和特色。他描述滅苦之道，以及滅的真正狀態是什麼。

道諦在《般若波羅密多經》中也有比較深入的說明。佛所宣說的殊勝道，包括空性的體證和廣度一切有情的菩提大悲心。因為佛在二轉法輪中強調悲智雙運，可以說是初轉法輪的進一步開展。

雖然四聖諦在二轉法輪中有比較深入的說明，但並不是因為有新的觀點未曾在初轉法輪中提及。這有如許多主題，非佛教系統曾經給以詮釋而佛教則否，並不表示其他系統比佛教來得深入。初轉法輪未曾說明的四聖諦若干特色，二轉法輪都加以說明和發展，卻不違反初轉法輪所描述的佛道架構。因此，二轉法輪的說明比初轉法輪深入。

然而，我們確實也發現二轉法輪有某些教法與初轉法輪相矛盾。因此，大乘提到經典有二大類，第一類可以直接從文字表面意義去解釋，第二類必須深入探討。根據大乘佛教的四依，經典可以分成了義經和不了義經。

四依是依法不依人，依義不依語，依了義經不依不了義經，依智不依識。這可以從佛陀的話得到證明，他說：「比丘善知識，不要只是因為尊敬我而接受我的話，應先加以分析和嚴格檢驗。」

在二轉法輪的《般若波羅密多心經》中，佛陀進一步說明滅諦，尤其詳細解說空性。因此，大乘以二個層次詮釋這些經典：一、字面意義，亦即空性的呈現。二、隱藏意義，亦即道次第的潛在解釋。

三轉法輪

三轉法輪包括許多不同經典，其中最重要的是《如來藏經》，這正是龍樹頌集和彌勒《大乘無上續論》的來源。佛陀在《如來藏經》中，進一步探討他在二轉法輪所觸及的主題，但不是從客觀的空性觀點去談，因為空性已經在二轉法輪時解釋得極為詳盡精深。三轉法輪的殊勝，在於佛從主觀心的觀點去詮釋空性智慧。

佛陀在二轉法輪中，以無自性解釋空，對許多行者而言，是很難領會的。對某些人而言，諸法空無自性似乎是指完全不存在。因此，為了利益這些行者，佛陀在三轉法輪中，就以不同詮釋探討空。

譬如，佛在《解深密經》中，把萬法分成遍計執相、依他起相和圓成實相三類，一切皆空無自性。因此，大乘佛教的中觀和唯識兩大宗派，是以不同方式呈現空而出現於印度。

其次是密乘，我認為它與三轉法輪有關。「密」的梵文字音譯「怛特羅」，義為「續」。《金剛心要莊嚴續》解釋「續」是指心識的相續。就世俗諦而言，我們是在這種相續心的基礎上造惡業，因此生死輪迴惡性循環。就修行道而言，我們是在這種相續心的基礎上才能使心改進，經驗高層次的證道，並進而達成究竟的圓滿覺悟。所以，心的相續都是一直進行著，這就是「續」的意義。

我覺得二轉法輪和三轉法輪中的經和續之間有一座橋樑，因為佛陀在二轉法輪中說了一些具有不同意義的經。《般若經》的表顯意義是空，而其隱含意義是證空所需要的修行道。三轉法輪開示空性智慧增上的方法，所以我認為經和續在這個地方有連接。

無我的不同解釋

從哲學的觀點來看，判斷一個學派是佛法的標準是四法印：諸行無常、諸漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。接受四法印的系統，就屬於佛教。在大乘佛法中，對於無我有比較深刻的解釋。

現在讓我說明二轉法輪和初轉法輪中的空。

讓我們檢查我們自己的經驗，看看我們是如何接觸外物的。譬如，當我使用這串念珠時，我覺得它是我的，我對它有執著。如果你檢查你對財物所產生的執著，你會發現執著有不同層次。你會覺得實有一個存在於身和心之外而覺得這串念珠屬於我的人。

當你透過禪修而了知並沒有這一個「自性有」的人獨立存在於身和心之外時，就可以減輕你對於財物所產生的強烈執著。但你可能也會覺得仍有一些微細程度的執著。雖然你不會覺得你對那個人有主觀的執著，但由於念珠的美麗外觀、美麗顏色等因素，你會覺得對它產生某種程度的執著，認為有一個客觀的實體確實存在那兒。因此，佛陀在二轉法輪中就說，無我不只限於人，也適用於一切現象。當你了解這一點，就可以克服所有的執著和迷惑。

月稱在《中觀根本明句論》中說，小乘所談的無我只限於人，並非完整的無我論。即使你體悟了人無我，你仍然對財物之類的外境，還有微細層次的攀緣執著。

雖然無我論是一切佛教學派的共法，但呈現的方式卻不同。大乘對於無我的詮釋比小乘深入。其中一個原因是，即使你已經了解小乘所描述的人無我，你仍然會有錯誤的我執，認為人是固有、獨立或真實的存在。只要你對人無我的體悟越來越微細，就可以了解人絕對沒有獨立的性質或固有的存在。那時，你就不會認為有一個「自性有」的人。因此，大乘所說的無我論遠比小乘精細。

大乘詮釋無我的方式，不但比小乘在破人我執和法我執的方面來得有力，而且不遮遣現象界的世俗有。現象在世俗諦上是存在的，空的體悟並不影響這一點。

佛陀對於無我的不同詮釋，必須視為佛教緣起論的背景。佛教徒在談緣起論的時候，是以煩惱為苦因，煩惱的結果是苦。苦的因果關係是以「十二因緣」來說明，包括一次生死輪迴。因此，緣起是佛教思想的根本。

如果不以緣起論來了解無我，你就無法徹底了解無我。人的根機千差萬別，有些人一聽到諸法無我，就會認為一切都不存在。這種認知是非常危險和有害的，因為它會讓你掉進斷滅論的邊見。所以，佛陀對這種人只大略開示無我論。對於利根行者，佛陀的開示就比較微細。但不管對於空的體悟多微細，仍然不傷害他們對於世俗有的信念。

因此，對於空的了解，必能增強對於緣起的了解，進而重新肯定對於因果律的信念。

如果從小乘的觀點，分析大乘的詮釋，必然找不到矛盾或不合邏輯的地方。反之，如果從大乘的觀點，檢查小乘的詮釋，必然發現許多不合邏輯的地方。

四法印

上述的四法印，對佛教修行者而言，具有深遠的啟示。第一法印說諸行無常。無常的問題，已經被經部宗解說得最為徹底。經部宗認為諸行的本質就是無常，因為因緣所生法本身就是無常，會隨著因緣改變而滅。如果一個事物是由某一個因所形成，就不須要第二個因讓它壞滅。在因緣和合而成一個事物時，壞滅的過程已然開始。所以，它的壞滅不需要其他的因。無常的精義在於因緣所生法是「他力控制的」，依待於因緣必然會改變和壞滅。

這很類似物理學家對於自然界萬物的說明：一切都是瞬息萬變的。

第二法印說諸漏皆苦。諸漏是指染污行和煩惱心所產生的一切現象。上面說過，凡是因緣所生法都是「他力控制的」。在「諸漏皆苦」中，漏是指我們的無明和煩惱。染污行和無明構成負面的現象，這是一種對於實相的誤解，凡是受到此一負面現象影響的，必然是苦。苦不只是外表的身苦，還包括內心的不滿意。

思惟諸行無常和諸漏皆苦，就可以發展真切的出離心，決意解脫痛苦。問題是有可能獲得這種解脫境界嗎？因此而有第三法印：諸法無我。

苦的經驗，以染污行和無明為因緣，無明就是錯誤的認知，它缺乏有效的支持，因為它對諸法的了解與實際情況相違背，它是扭曲的、錯誤的、與實相衝突的。如果我們能夠清除這種誤解，就有可能息滅苦。如果我們能夠洞察諸法實相，就可以在內心證得苦滅，因此而有第四法印：涅槃寂靜。

當我們探討包括大乘在內的佛教各宗派思想時，就必須分辨那些是了義經，那些是不了義經。如果我們只是依據經文做揀擇，就必須驗證經本是真的，如此必須做無窮盡的追溯工作，所以這不是十分可靠的方法。因此，我們應該依據邏輯來判定一部經是了義經或不了義經。在這種情況下，當我們提到大乘各宗派時，必須依義不依語。

我們如何決定某部經是不了義經呢？不了義經有好幾種類型，譬如，有些經典說要殺死父母。因為這些經典不能從字面意義去解釋，就需要進一步的詮釋。這裡所謂的父母，是指引生輪迴的染污行和執著。

同樣情形，佛在《密集金剛》等密續中說，如來或佛應予殺死，如果你殺了佛，就可以證得無上正覺。

很顯然的，這些經典需要進一步詮釋，不過，其他經典就不需要什麼詮釋了。解釋十二緣起支的經典說，有因故有果。譬如內心先有無明，就會產生染污行。雖

然這種經典的內容在某個層次上是真的，卻被歸類為不了義經，因為當我們說「無明緣行」時，並不是指究竟的觀點。諸法因緣生，只是世俗諦。從勝義諦看，諸法性空。因為這些經典並未提到更高更深的層次，所以也稱為不了義經。

佛在《心經》等了義經中說明諸法的究竟性質，色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。因為這些經典說明諸法的究竟性質是空性，所以稱為了義經。但我們也必須注意，佛教各宗派對了義經和不了義經的判別方法各有不同。

總之，中觀應成師的論疏，尤其是龍樹和弟子月稱的著作，都是了義的，把佛陀對空的論點詮釋得淋漓盡致。這些典籍所闡揚的空觀，並不違背邏輯推論，反而受其支持。

了義經還包括三轉法輪的經典，尤其是《如來藏經》，這是中觀論典如《大乘無上續論》和龍樹十萬頌的根源。三轉法輪的經典還包括《解深密經》，西藏有些上師說這部經也是了義經。

覺朗派學者則持特殊的空見，稱為「他空」，提到不同的法各有不同的空。世俗諦是自空，勝義諦是他空（空無世俗諦）。

你可以如此詮釋世俗諦自空：因為世俗諦並非它們自己的究竟性質，所以本身是空的。但覺朗派的詮釋卻不同，他們主張因為世俗諦是自空，所以並不存在。

我們從歷史可以知道，許多覺朗派上師對於密續的生起次第和圓滿次第，都有極高的悟證。但如果我們把空詮釋成諸法自空，故一切皆不存在，就好像說什麼也不存在。

因為他們主張世俗諦自空不存在，他們就主張勝義諦真實存在自性有。當他們談到這種勝義諦空時，是指空無世俗諦。

勝義他空派大師裕摩彌掘多傑的兒子法吉祥，在一本我曾經讀過的書中說：龍樹的空見是斷滅論。

因此，這些思想系統主張：世俗諦自空，唯一存在的是勝義諦，勝義諦是真實和自己存在的。

很顯然的，抱持這種哲學觀點，直接與《般若經》所解釋的空見衝突。佛在《般若經》中明白指出，空性沒有世俗諦和勝義諦之分。他用勝義諦的許多同義詞解釋勝義空，從色法到一切智，萬法都同樣是空。

雖然中觀應成派（佛教最高哲學理論）說諸法皆空，本具空性，這不是指一切皆不存在，而是不以自相有或自性有。事實上，諸法皆有因緣生的特質。因此，諸法缺乏獨立的性質，都是依賴於其他因緣的。這個事實正顯示諸法缺乏獨立的性質。因此，當中觀應成師在談空時，都是以緣起來談諸法的依賴性。所以，空的了解並不與世俗諦衝突。

因為諸法都是仗因托緣而生，所以中觀應成師都以諸法的依賴性，當作建立諸法空性的最終基礎。緣起的推論非常有力，不僅因為它可以破除諸法實有的常見，同時也讓行者不墮斷見。

在龍樹的著作中，我們發現空性必須以緣起來了解。龍樹在《中論》中說：「未曾有一法，不從因緣生。是故一切法，無不是空者。」

不僅龍樹的作品，而且連後世論師的著作都顯示：龍樹空見必須從緣起的脈絡去了解。譬如，佛護的作品既精確又清晰；月稱亦然，包括《入中論》、《中論明句釋》、《入中論釋》、《四百論廣釋》等。如果你比較這些作品，就可以清楚看

到，龍樹所主張的空見應以緣起來了解。當你在讀這些作品時，就會開始激賞龍樹。
以上簡述顯教的修行道。

密續導論

從歷史的觀點看，密續有演化的過程，佛在某些時節因緣下開示不同密續。不過，我想密法也有可能是後代大師的心得，他們的悟境相當高，能夠徹底通達體內的諸大和潛能。因此，他們具有極高的證悟和見，得以接受密法。在我們談密法的時候，千萬不要拘泥於歷史時間的觀點。

在《時輪本續》中，佛陀就說當他在靈鷲山二轉法輪時，他也在哲蚌（意為穀堆）開示不同的密法。西藏學者對《時輪本續》等密法的演進看法各有不同。有一派主張佛在成道後一年的月圓日開示密法，另一派則認為他在般涅槃前一個月開示密法。

第二種觀點似乎比較合理，因為《時輪本續》說：當佛在靈鷲山二轉法輪時，他也在哲蚌開示密法。在下部密續中，有很多都是佛現比丘身說的，但一般而言，在大部分密續中，佛現各部密續的主尊身而說。

修持密法應先在顯教修行道上獲得堅實的基礎，包括正確的空見（一如二轉法輪所說明的），以及為利益一切眾生而志求覺悟的菩提心，菩提心以慈悲為基礎，再配合六波羅密的修持。因此，唯有在共同道上扎下適當的基礎，才可以修密，作為加行。

最深奧的部分，可以在《無上瑜伽續》中發現。也唯有從中，才能了解「佛性」的意義。所謂佛性，就是《大乘無上續論》所說明的清淨覺性。它的最深刻意義，只能在《無上瑜伽續》中了解。

不管我們是否同意《大乘無上續論》對於佛性的詮釋最完整，很明顯的，佛性的究竟意旨是明光的基礎自心，一如《無上瑜伽續》所說者。

《無上瑜伽續》的殊勝深奧處，在於它不僅說明粗意識層次的修行道，還說明最細意識層次（明光的基礎自心）的方便道。如果你能夠轉化明光的基礎自心為修行道，你就擁有非常強力的工具。

通常在修止禪時，我們是在粗意識層次上用功，因此需要強度的正念和覺知，以防止心念散亂。如果有一種方法可以消除粗意識層次的散亂，就不必維持如此僵硬的覺知和正念。《無上瑜伽續》開示的方法，可以讓你融攝一切粗意識，把心帶回不散亂的境界。

此外，依據《無上瑜伽續》，把那明光的基礎自心、最細意識帶回修行道的方法，就是融攝粗意識和推動粗意識的能量。主要方法有三個：一、藉助氣瑜伽，二、透過四種樂的經驗，三、透過無念的禪觀。

這裡必須記住的是這些方法儘管不同，我們卻可以藉助其中一種方法達成目標。我們也必須知道，不只透過一種方法，還應該藉助許多不同方法，才能達成這些目標。譬如，今天我們生起一個善心，雖然這個善心是未來成佛的因，並不表示單靠這個善心就可以成佛。

印度大師佛智所撰《文殊聖語》提到，吾人的身體結構和四大，即使是在凡夫的層次，在睡覺、打哈欠、昏厥和性高潮的時候，也會自然地經驗到明光的微細層

次。

這顯示我們自身具有可以進一步探索的潛能。在這四種狀態中，進一步發展的最佳機會是性交。

雖然我使用「性高潮」這個普通名詞，卻不是指一般的性行為，而是觀想與明妃交合的經驗，藉以融化頂輪的四大，並且回轉其過程。

這種修行的先決條件是不可漏精。根據《時輪本續》的說明，漏精對修行的傷害非常大。因此，即使在夢中也不可以漏精。密續描述了各種克服漏精的方法。

這與律藏的規定衝突，律藏規定出家僧眾的行為準則，允許夢遺，因為這是超乎控制的；但密續卻認為夢遺是犯戒。溶入覺悟心的經驗，由一般的貪欲所產生，因此行者必須要能生起貪欲。

關鍵是由於貪欲的力量，你能夠融化體內的四大。如此一來，當你經驗到無念的境界時，就可以把注意力導向觀空。因此，當你藉由融化體內的四大而經驗到無念境界時，你就可以把煩惱貪欲轉化成證入空性的智慧。

當你能夠運用這種無念的喜樂心證悟空性時，就可以產生強大的智慧，用來克制和去除煩惱。因此，這是由煩惱產生智慧，再以智慧克制和去除煩惱，就好像由木頭產生的蟲回過頭來吃掉木頭。

佛陀在教授密宗道時，以曼達拉的主尊示現，並與明妃交合，其重要性在此。因此，行者在修法過程中，觀想自己化成與明妃交合的佛。

密續的另一個殊勝處，談到證得色身和法身佛的過程。根據顯教，行者可以藉著發菩提心證得佛的色身和法身。不過，佛身的證得必然有因緣，而這些因緣必須與果報相等。換句話說，因和果必須相應。

顯教以大菩薩證得的殊勝心，當作佛色身的因；菩提心是佛色身的主因，最終可以成就佛的色身。小乘論典也提到這一點，雖然它們並未描述成佛的完整方法，卻提到獲得佛的三十二相和八十種隨形好的若干法門。

另一方面，《無上瑜伽續》提到證得佛的法身和色身的殊勝因緣和方法。

為了證得佛的色身，密續行者必須首先成熟其心，再修持成佛的主因。換句話說，他必須預演這個殊勝的因。在禪修中運用觀想的上師相應法，可以在行者心中生起本尊的形相。

諸如《金剛幕本續》之類的解釋性密續，以及相關的印度論著指出，若欲證得佛的法身，必須修持與法身相應的觀想和法門。這是指透過直覺觀空性，一切二元的外相和概念全都泯除。同樣情形，為了證得佛的色身，行者也必須修持與色身相應的道。修行與佛果（尤其是色身）相應的道，非常重要，而且力量很大。密續呈現具有特色的修行道，佛教名相稱為四究竟清淨，在四方面與果位相應：覺悟的究竟清淨、身的究竟清淨、資源的究竟清淨、行動的究竟清淨。

一切大乘系統都強調，為了達成法身和色身相應的果位，必須修持方便和智慧相應的道。不過，顯教的智慧和方便的相應並不究竟圓滿。雖然此中智慧是證空性的智慧，方便是布施、持戒等六度，但這裡所謂的和方便相應，只是指以修持證空性的智慧為主，而輔以菩提心等方便，或以修持菩提心等方便為主，而輔以證空性的智慧。換句話說，顯教認為智慧和方便不可能在同一念心呈現。

這種修持是方便和智慧的相對性（世俗）相應。智慧的修持不離方便，方便的修持也不離智慧，但兩者的相應仍非究竟圓滿。密續則是證得佛果的最終因或道，

讓色身和法身的相應究竟圓滿。

問題是什麼樣的修持或道可以讓方便和智慧圓滿相應？在密續的上師相應法中，本尊的聖相要在一念心中觀想出來，同時還要當下了知其空性。在同一念心中，既觀想本尊，又悟解空性。因此，當下的心是方便和智慧相應。

在上師相應法中，當我們嘗試生起佛慢時，我們必須克服凡夫的感覺和知見。我認為這可以幫助我們讓自己的潛在佛性更加顯現。

若想獲得堅定的佛慢，就需穩定觀想得出本尊的相貌。一般而言，由於我們的習性和我執，與生俱來就會對我們的身和心產生「我」和「自我」的感覺。如果我們同樣對自己的相貌強烈看成是本尊，就可以藉著觀想本尊而產生佛慢。

為了顯發我們本具的佛心，我們必須積聚資糧，這不只是任何形式的意識而已，而是一種恆常相續的意識，換句話說，為了啟發一切智，我們必須證得空性，這種心必須是特殊的心，就它的相續性而言，必須是永遠。煩惱等染污心態，則是外來的，因此是偶然的。它們在某一個時刻生起，但又消失了。所以，雖然它們不好，卻不持久；但是我們證得一切智時的心，卻是恆常的，而非偶發。

這表示我們必須體證清淨心的空性，這種心從未被煩惱所染污過。

從空性本身的觀點看，外物（如芽苗）的空性，雖然與自己所觀想出來的本尊（如毘盧遮那佛）的空性並無差別，但從證空性的主體的觀點看，卻有差別。

上師相應法可以讓行者獲得證悟本尊即空性的特殊智慧，終而重現佛性的一切智心。因此，上師相應法是明（本尊的觀想）和深（空性的證悟）的相應。

依據顯教，佛陀從未允許行者為了自身利益或悟道而生起煩惱。但在經典中也曾提到，菩薩如果認為煩惱能夠利益別人，是可以權宜運用的。

佛陀說，雖然排泄物在城鎮中是髒的，但如果當成農田的肥料則用途很大。菩薩的權宜使用無明，同樣可以利益別人。

雖然在顯教中，佛陀從未允許菩薩生起瞋恨，我們卻發現，瞋恨是非常強烈的情緒力量，實際上可以幫助我們凡夫把事情做好。

在密續中，我們發現佛陀例外允許瞋恨的生起，因為密續提供使用瞋恨從事正面目的的方法。不過，我們必須注意，即使是為了正面目的而運用瞋恨時，最基本的動機必須是利益別人的菩提心。如果以菩提心而生起瞋恨，則是可以原諒的。忿怒尊的形相，應該如此認識。

上面簡述顯教和密教的若干差異，或者我們也可以說，這些是密宗道的殊勝處。

四部密續

《金剛幕本續》說密續可分四部。前面提過，只有在無上瑜伽續，才能究竟圓滿最深奧殊勝的密續特色；因此，我們應該將下部密續看成是導入無上瑜伽續的階梯。解釋將欲望化為行道的方法，雖然是四部密續的共同特徵，但欲望的層次卻有所不同。四部密續的第一部是事續，它把欲望化為行道的方法是凝視明妃。其餘三部密續的方法包括大笑、握手或擁抱和交合。四部密續是依其功能和不同的清淨方式而命名。在最下部密續中，手印被認為比內心的修行還重要，因此稱為事續。

第二部密續兼重手印和內心的修行，稱為行續。第三部密續是瑜伽續，強調內心的修行甚於外在的動作。第四部密續稱為無上瑜伽續，因為它不僅強調內心修行

的重要，而且沒有其他密續比它高。

寧瑪派大圓滿系提到九乘。最初三乘是聲聞、獨覺和菩薩乘，構成顯教。其次三乘是外密，包括事續、行續和瑜伽續，因為它們強調外在動作，雖然也提及行者的外在和內在行為。最後三乘是內密，稱為大瑜伽、無比瑜伽、無上瑜伽。

三內密說明讓最微細的心和氣顯現的方法，因此被稱為控制心的方法或乘。透過這些方法，行者可以把心置於不善不惡、不淨不垢的甚深境界中，終致超越世間法。

灌頂

下三部的灌頂儀式極為一致。但因為無上瑜伽續的種類非常多，所以灌頂儀式各有不同，用來成熟各種密續。

不同密續需要不同的灌頂。譬如，在事續中，有兩種灌頂是絕對不可以缺少的：水灌和冠灌。在行續中，五智慧灌是必須的。至於無上瑜伽續，則全部四種灌頂都需要：瓶灌、密灌、智慧灌和大樂名詞灌。

然而，不同傳承使用許多不同名相。譬如，在寧瑪派中，金剛上師灌頂稱為「幻化灌」，弟子灌頂稱為「利益灌」。此外，尚有「金剛總持灌頂」。在大圓滿傳承中，第四種灌頂又分為四種：基、因、道、果。

「灌頂」在梵文中稱為Abhisheka，在不同的上下文有許多不同的涵義。廣義來說，因灌頂是促使修行成熟的因素，道灌頂是真實的解脫道，果灌頂是圓滿的果位。大圓滿傳承更提到另一種灌頂：基灌頂。所謂基灌頂，係指一切灌頂之基礎的明光，能成就其他灌頂。一個人如果缺少基礎的、本具的心性——明光，此後的灌頂就不可能發生。

如果以瓶或苗等外界現象而言，就沒有因、道、果。唯有在本具的明光之上，才能談到因、道、果。所以，廣義說來，灌頂就有基、因、道、果四種。

灌頂的準備

舉行灌頂法會需要曼陀羅，這是佛菩薩的神聖寓所。曼陀羅有多種：禪定所觀想出來的曼陀羅、繪畫曼陀羅、沙曼陀羅。在無上瑜伽續中，又有以上師身為基礎的身曼陀羅、世俗菩提心曼陀羅。在所有曼陀羅之中，以沙曼陀羅為最主要，因為只有在準備沙曼陀羅時，才能舉行場地、金剛繩等等的一切淨化儀式。它也包含金剛舞的表演，其中有許多手勢和腳步。

金剛舞的類別很多，有一種是為了淨化未來曼陀羅所在地而跳的，另一種是在曼陀羅完成之後，為了供養諸佛菩薩而表演的。還有一種稱為「參」的金剛舞，有除障的功能。

許多小寺院都擅長表演金剛舞，但我們不免懷疑他們對於金剛舞的象徵意義和重要性到底認識多少。許多人都把金剛舞當成特技或劇场的表演，這反映出密宗墮落的可悲事實。我讀過印度史提到，密宗法門的過度繁衍，是印度密宗和佛法墮落的因素之一。行者如果缺乏修密的基本條件，則密宗的各種法門和禪觀可能就會弊多於利，這也就是它為什麼被稱為「密」的原因。

我們必須記住，即使是在密宗典籍中，都非常重視出家眾的別解脫戒。號稱無上瑜伽續之王的時輪本續，提到在主持開示和法會的各種金剛上師之中，具足戒比丘最尊貴，沙彌其次，在家眾最低。此外，在接受灌頂的過程中，也有不同的戒要受。菩薩戒可以在佛像之前誓受，不必有上師本人在場。反之，別解脫戒和密續戒必須由上師本人親授。

如果你想要在密宗道上有成就，你就必須從你的上師獲得金剛持佛以下歷代傳承的啟發和加持，如此才能喚起潛在的心性，證得佛果。灌頂儀式的功能就在這裏。因此，在密續的修行中，上師非常重要。

上師在密續的修行中，既然扮演如此重要的角色，許多密續典籍都會提到密宗上師的資格。

授予灌頂的人，必須具備適當的資格。因此，在我們接受灌頂之前，應先檢查上師是否具備這些資格。有些人說即使花十二年的時間檢查上師是否具格，都必須等待。

具格上師必須能防護身口意三門不犯過，身心柔軟，戒定慧三學成就。此外，他還要具足內外十德。〔譯註：十德包含自所應獲得的六德：一、調伏（屬於戒增上學），二、寂靜（定增上學），三、近寂靜（慧增上學），四、教富（多聞），五、達實性（通達空性），六、德增上；與攝他的四項：七、善巧（指說法善巧），八、悲憫，九、具精勤（利他、勇猛），十、遠離厭患。〕《禮敬上師五十頌》描述一個人如果缺乏慈悲心，充滿瞋恨，被強烈的貪瞋力量所征服，對於三學並無認識，卻未證言證，就沒有資格當密宗上師。反之，弟子也必須像上師一樣具備某些資格。目前，弟子往往沒有做事前的探究功夫，就接受任何一位喇嘛的灌頂，在受完灌頂之後又批評喇嘛，這種趨勢是不好的。

在上師方面，必須依據佛法的一般架構開示，才不致於偏離正知見。

重點是上師不可以傲慢的認為在他的親近弟子之中，他是萬能的，可以為所欲為。西藏有一句諺語說：「即使你有佛菩薩的證悟，你的生活方式也要隨順眾生。」

守 戒

一旦接受了灌頂，就有責任持守誓願和戒律。在事續和行續中，雖然菩薩戒是需要的，卻不須受密宗戒。任何密續，只要包含金剛上師灌頂，就會要求弟子也守密宗戒。

如果你特別重視下三部密續的修持，素食就很重要。雖然在西藏的西藏人，由於氣候條件和蔬菜短缺，肉食是可以理解的，但在蔬菜充足的國家裏，最好要避免或減少肉食。尤其是當你宴客時，如果能提供素食，就再好不過了。

有一個故事提到一位牧人來到拉薩，看見人們吃蔬菜，深感訝異，就說：「拉薩人絕不會餓死，他們能夠吃任何綠色的東西。」

佛教對於飲食的立場，即使在出家戒中，除了某些動物的肉之外，一般並沒有禁止肉食。斯里蘭卡、緬甸和泰國的僧侶都吃肉。

在菩薩的經註中，肉食一般是禁止的，但不很嚴格。清辨在他的《中觀心要頌》中，曾經探討佛教徒的素食問題，結論是當動物的肉被吃時，牠已經死了，所以牠沒有直接受到影響。禁止的是吃那些你知道或懷疑為你而殺的肉。

在下三部密續中，吃肉是嚴格禁止的。但無上瑜伽續行者都最好要吃五肉，飲五甘露。無上瑜伽續的修行圓滿者，能夠透過禪觀的力量，轉五肉和五甘露為清淨的食物，然後食用以增強體力。但如果有人以聲稱自己是無上瑜伽續行者為吃肉辯護，當他們在吃五肉和飲五甘露時，就不可以挑嘴，喜歡某一些，而厭惡其他的。

女性與佛教

我想我也適合談談女性主義和佛教中的女性權利。

就出家生活而言，雖然律藏允許男女擁有同等權利受出家戒，但我們發現受過具足戒的比丘比較受恭敬。從這個角度來看，我們可以說是有某些歧視。

在小乘的典籍中，我們也發現菩薩修行到最圓滿境界必定當生成佛時，都是男身。我們發現在大乘經典中也有類似的說明，一位修行成就即將在當生證果的菩薩，是居住於極樂淨土的男性。下三部密續也是如此主張，但無上瑜伽續的說明就不同。

在無上瑜伽續中，即使是第一步的接受灌頂，都必須在男性和女性佛交抱的面前成辦。五方佛必須有明妃陪伴。

無上瑜伽續特別強調女性的角色。歧視女性就違犯根本密宗戒，但歧視男性就不算犯戒。同時，在實際觀想曼陀羅的本尊時，被觀想的對象常常是女性，諸如金剛空行母。

此外，密續提到在圓滿次第的修行過程中，行者在到達某一個境界時，就要尋找一位異性同修，作為進一步證道的衝力。在這些男女交合的情況中，如果有一方的證悟比較高，就能夠促成雙方同時解脫或證果。

因此，無上瑜伽續認為女性行者可以在當生圓滿覺悟。有關這一點，《密集金剛》和其他密續都有清楚的解釋。

最重要的一點是在密續，尤其是無上瑜伽續之中，行者正在探索和開發自身所本具的潛能，也就是明光的本心；從那個觀點來看，因為男性和女性具有同樣的本能，他們證果的能力就沒有絲毫差異。

因此，佛教對於性別歧視的立場，從究竟的觀點，也就是無上瑜伽續的觀點來看，一點都沒有歧視。

密宗法門的實修道——

事 續

在下部密續中，有二個層次的道：有相瑜伽和無相瑜伽。

從另一個觀點看，事續的修行道，是以種種方便證得佛的身、佛的語和佛的意。證得佛身的方法是觀想佛，證得佛語的方法是以低聲或意念持誦真言，證得佛意的方法是「聲音結束時獲得解脫的禪定」。這種禪定的前行是住於火的禪定和住於聲的禪定。

證得佛身

事續是否要求行者把自己觀想成佛，看法不一。不過，我們可以說，普通的事續行者不需要把自己觀想成佛，只需要觀想佛出現就可以。但主修事續的行者必須能實際把自己觀想成佛，把佛觀想成自己。

本尊相應

觀想觀音等佛菩薩，在事續中稱為本尊相應，可分為六個次第：空性佛、真言佛、文字佛、色身佛、手印佛和符號佛。

觀想空性佛是指觀想你自己和佛自己的空性，亦即觀想他們共有的空性。

一般說來，誠如提婆菩薩在《四百廣論》中所解釋的，從一切萬法的勝義性來看，萬法並無差異，一切皆無自性。在勝義諦之中，萬法一味，故說一切即一。雖然萬法皆具同一空性，但世俗諦之中，一切各具法相，故說一即一切。

觀想真言佛是指觀想在和佛同具的勝義空性中，生起洪亮迴響的真言。這時不是觀想真言的文字，而是觀想真言的聲音。本尊相應法的第二步就是觀想真言或聲音佛。

觀想文字佛是指觀想行者自身的白月輪之上，生起真言的文字。

其次，行者要觀想真言的文字化成佛的色身，這就是觀想色身佛。

觀想手印佛是指行者在生起佛的色身之後，結特殊的手印，如果是蓮花部的佛，手印結在心輪之上。

最後，觀想符號佛是指觀想在你的頂輪、喉輪和心輪之上，分別出現唵、阿、吽三個種子字，並迎請智慧佛進入你的體內。

證空性的重要

佛教各密宗法門有一個基本特色，那就是在你把自己觀想成佛之前，不管你使用的法本是否包括Om（唵）svabhavashud-dha（自性清淨）sarva-dharma（諸法）等梵文字，你都要觀空性。這是為了強調你必須把證空性的智慧化成佛的形相。雖然在開始的階段，這只是一種想像，但可以幫住助行者在未來從空性智慧中生起佛相。因此，如果行者不瞭解唯識瑜伽宗或中觀宗所詮釋的空性，就很難修密宗瑜伽。

從你證空性的智慧中所生起的佛相，代表「方便」的修持。此後，行者要時時提起正念，覺知佛的空性。在事續的法本中，這稱為觀想「成熟諸根證得色身的大印」。

如果行者已經具有一境性的善心，或安止心，那就最好了。否則，如果你是在修密的同時也修止，你就必須在把自己觀想成佛之後修止，但必須在持咒之前。

許多密續法本都說，如果你厭倦觀想，就可以持咒。因此，不做深度觀想的人，如果這時候厭倦持咒，就必須停止修行。實際上，法本最強調觀想，視持咒為次要。

觀想是指深、廣二道的訓練。深道的訓練就是觀空性，不是觀任何空性，而是觀你所觀想出來的佛的殊勝空性。專注於這尊佛的空性，便是這種法門的關鍵。觀廣道有二部分：第一，非常清晰地觀想出佛，一旦能夠堅固而清晰地把你自己觀想成佛之後，你就能夠修第二部分，亦即佛慢，確實覺得自己就是佛。

在印度大師佛智的一本禪修手冊中，曾經提到這個問題：雖然無明是輪迴的主

因，但在生起次第的本尊相應法中，卻不必特別觀想空性。因此，怎麼可以說本尊相應法能夠對治無明呢？佛智回答說，密宗生起次第的本尊相應法旨在觀想佛色身的空性，不只是觀想佛的色身而已。在繫念你所觀想出來的佛相時，也要觀想佛的空性。因此，本尊相應法包含二個層面：世俗諦的觀想和勝義諦的觀想。

密續也提到三種態度：把一切色塵當成佛，把一切聲音當成真言，把一切意念當成佛的智慧。

第一種態度不是為了發展此種知見，而是為了達成一個非常特別的目的——克服我們的無力感。在想像的層次上，試著把你所見到的一切當成佛身。因此，那種態度必須以空性來理解。

另一種解釋，尤其是薩迦派的主張，以三續的意義來討論。他們的教法稱為道果，把「因續」描述為基礎地，行者必須認識這種基礎地的重要性和意義，以便獲得一切皆清淨神聖的知見。

另一種詮釋見於大圓滿派上師杜竹·吉美·滇白·尼瑪的著作《密法要義通論》，把一切世間法和出世間法當成基礎地（大圓滿派稱為「本覺」）的不同顯相或作用。本覺是一切萬法的來源，輪迴和涅槃都只不過是本覺的顯相，而本覺事實上就是最細層次的明光。

這種詮釋類似中觀宗的主張：空是一切世間法的來源，因為萬法都是同一畢竟空性的顯相。同樣的，薩迦派和寧瑪派把一切世間法和出世間法都解釋成本覺的顯相或作用，也有異曲同工之妙。

本覺或最細明光，就其延續性而言，是永恆的，不受煩惱所污染的；就其主要性質而言，則基本上是清淨光明的。從這個觀點出發，就可以把你的清淨見擴大到包含一切萬法，因為一切萬法實際上就是這個基礎地的顯相。

我們必須記住，這些不同解釋都是無上瑜伽續的觀點。

這就是你必須做觀想的原因所在。做完觀想，如果你覺得累了，就可以持咒。

證得佛語

事續提到二種持咒的方法：一種是金剛唸，意思是靜靜地唸，只有自己一個人聽到；另一種是意唸，意思是不出聲，只觀想咒語的聲音。

證得佛意

住於火的禪定，是指行者觀想從佛的心輪出現種種咒語、種子字等，而後從中生起火燄。

住於聲的禪定，是指行者觀想和專注在咒語的聲音之上，這不是行者本人在唸的聲音，而是似乎聽到別人在唸咒語的聲音。

行者以這些方法獲得專注或安止定，因此我們發現事續的法本提到：透過住於火的禪定修習，行者將可獲得身和心的靈敏；透過住於聲的禪定修習，行者將可獲得心的安止。

第三種聖尊相應法，稱為「聲音結束時獲得解脫」，讓行者最終證得解脫。一般說來，如果我們要把密法歸類到經律論三藏之中，則密法應屬於經藏。因此，

在密續之中，佛陀本人就說過，他要以經的方式開示密續。

密續的殊勝或甚深特色，在於它的修止法門。密續的特殊修止法門，是四部密續異於顯教的共同特色。

這裏我想釐清的一點是一般說來，安止是行者可以把注意力毫不散亂地放在所緣境上的專注心境。因此，培養這種心境的方法是止，而非觀。

觀是一種分析性的禪修法門，因此培養觀慧的方法是分析。

止是一種高度發展的心境，不僅是專注一境，而且身心靈敏。同樣情形，觀也是一種高度發展的心境，行者的分析能力發展到具足身心的靈敏性。

因為止禪是專注的，觀禪是分析的，所以當我們泛稱禪定時，必須注意它有許多不同類別。有些禪定是專注一境，如觀空性就以空性為所緣境，觀慈悲就要生起慈悲心。此外，還有許多專注於觀想某個所緣境的禪修法門。

根據顯教和下三部密續的解釋，當你在修止禪時，你是完全專注的，把心止於一境，不做任何分析。止禪和觀禪一般來說是不同的，但無上瑜伽續卻有觀照身上穴輪的特殊法門，藉著專注身上的穴輪，即使是止禪，也可以培養觀慧。

在顯教和下三部密續的修習中，止和觀通常是次第證得的，先止後觀。但在無上瑜伽續中，有些利根行者卻可以同時證得。

前面所提到的第三種瑜伽，稱為「在聲音結束時得到解脫的禪定」，是密宗的觀空性法門，又稱無相瑜伽，而前面二種禪定法門稱為有相瑜伽。

行 續

屬於行續的曼陀羅，在西藏傳統中，極為罕見。但如果有的話，最常見的主尊是毘盧遮那法身佛。

行續也包括有相瑜伽和無相瑜伽，後者指觀想，重點是觀空性，而前者則否。

事續和行續都提到修持本尊相應和閉關禪修的前行，之後才談及正行。在事續和行續中，正行有多種，譬如觀想長壽佛以求延壽。其他的正行，如證得究竟解脫，則不做詳細說明。

瑜伽續

在譯成藏文的瑜伽續中，以《一切如來真實攝大乘經》為最重要，它探討金剛界的內容，包含一切續在內。

瑜伽續修行道的一般程序，以三因素為詮釋的基礎：本自清淨的根、正在清淨的道、已經清淨的果。本自清淨的根，係指行者的身、口、意、行。正在清淨的道，係指大印、法相印、誓願印、智慧印或行印。本自清淨的根有四項，正在清淨的道有四項，故已經清淨的果也有四項：成佛的身、口、意、行。這就是瑜伽續最主要的法本《一切如來真實攝大乘經》分四章的原因。

無上瑜伽續

對我們西藏人而言，無上瑜伽續有如日常飲食。我發現《一切如來真實攝大乘

經》和毘盧遮那法身佛密續的法門在日本很盛行，下三部密續的行者也相當多。但似乎無上瑜伽續只存在於西藏傳統，雖然我不能肯定這麼說。

無上瑜伽續施設的對象，是屬於欲界的人類，他們的身體結構包含六大元素，其中三個得自父親，三個得自母親。

無上瑜伽續的甚深道有一個特色：不僅運用本自清淨的根在世俗諦的顯相（如死、中陰和結生），還與成佛的果位（佛三身）相應。

無上瑜伽續從因續（根）、方便續（道）和果續三個層面來說明「密續」這個名詞。所有這三個層面的密續，都源自明光的基礎本心。

如果你能夠瞭解這一點的重要性，你就可以瞭解薩迦派的詮釋：因續是一切萬法的基礎，或根本基礎，這裏係指曼陀羅；而曼陀羅中的一切聖尊，實際上是源自此一根本基礎。

薩迦派認為這個根本基礎以「三法印」的形式，呈現在凡夫「因」地的根器和世間萬法上；以善法的形式，呈現在「道」上的一切現象；以潛能的形式，呈現在佛「果」的一切現象上。同時，我們在寧瑪派的著作中，也可以看到類似的描述，如「根果平等不二」。

因為果位的一切現象，都是以潛能的形式，在這個根本基礎之內具足或呈現，所以我們也可以瞭解何謂「佛的身和他的智慧不可分離」。但是對於這些說法 and 觀念，我們也應該有正確的瞭解，否則就會有產生常見的危險，有如數論（僧伽）派主張在種子的階段，就已經有芽。

我們如果記住這些重點的勝義，就可以瞭解彌勒在《現觀莊嚴論》中所說「心的一切染污都是暫時和偶發的，心的一切品質都是自然呈現在心中」這句話，並不表示心的一切品質和證悟實際呈現在心中，而是以潛能的形式呈現，因為一切萬法都是以潛能呈現在明光的基礎本心中。從這個觀點來看，我們也可以瞭解類似的陳述，如「認證一個人的真性，等於完全開悟」。

在其他密續中也有類似的說法，譬如喜金剛續就說：「有情眾生是圓滿覺悟的，卻被煩惱所障蔽了。」時輪金剛續也非常強調明光的基礎本心，只不過用了不同的名相「遍一切金剛虛空」。

龍樹的《五次第明燈論》，註解密集金剛續的五圓滿次第，其中提到修習虛幻觀的行者應平等看待一切萬法。意思是在圓滿次第，當行者能夠生起極細身（極細心氣的性質，稱為虛幻身）時，就可以把他的認知擴大到一切萬法，把萬法視為這個明光基礎心的顯相。

雖然我們能夠把一切生命視為明光基礎心的顯相，因為明光基礎心是一切生命的基本源頭，但現在的問題是：我們也可以把整個環境視為這個明光基礎心的顯相嗎？我不認為這裏指環境或現象是心的性質，雖然唯識宗主張心是一切外物的性質。這裏的意思稍有不同，我們必須瞭解整個環境、一切外在現象都是這個明光基礎心的產物、顯相或呈現，而非它的性質。

因此，當一個人親證這個明光基礎心（最微細心）的顯相經驗時，一切粗層面的能量和心理作用都斂攝或分解了。那時候心中所呈現的，就只是純淨的空性而已。

密續包含各種方便和法門，其目的是讓我們能夠運用在死亡或其他情境自然顯現的這個明光基礎心。一般說來，密續系統認為，臨終者最後一剎那的心識，雖然很微細，卻是中性的，密續就介紹了許多方法，把心的那種狀態化成善法，以從事

正面的用途。

我在印度大師世親的著作中讀到，與惡心所比較，善心所更有力。理由之一，從某個觀點來看，善心所具備有效的基礎，因為它們是理性無誤的。理由之二，在死時甚至死後的中陰階段，當明光基礎心顯現時，惟有善心所才能生起，惡心所是絕對不能生起的。

大印、噶舉派大手印和寧瑪派大圓滿法的「見」都歸結到同一重點：認識明光基礎心。你也許要質疑，一般認為大圓滿法是九乘之巔，因為我們在修大圓滿時是利用我們的本覺，而在前面八乘中，我們卻是用我的心。如果是這個樣子，我們怎能說大圓滿的「見」與無上瑜伽續相同，都是認識明光基礎心呢？

大圓滿上師天白·尼瑪已經回答過這個問題。他說，不錯，無上瑜伽續相當重視明光基礎心的探索和發展，這也是大圓滿法的特色。兩者的不同在於方法。

在無上瑜伽續中，採取漸修的方式來探索和發展明光基礎心，從生起次第到圓滿次第，最後證得明光。大圓滿法則不採取漸修的方式，而是一開始就利用我們的本覺直接掌握明光心。

在研究無上瑜伽續的時候，我們必須記住，同一個名相在密典中可能具有許多層面的詮釋，這就像我們前面談論過的《般若經》，具有兩種層面的詮釋：字面意義（了義）和隱含意義（不了義）。在密續中，詮釋更來得深，一個名相可能具有許多不同層面的意義和詮釋。

密續詮釋一個名相的方式有四個：一是字面的意義；二是顯教和下部密續共通的詮釋；三是隱含的意義，又分三類(1)隱藏著由產生欲望導入修道的方法，(2)隱藏著顯相，(3)隱藏著世俗諦（虛幻身）；四是究竟義，這裏是指終極的明光和交合。

另有一種詮釋方式，稱為六界：不了義和了義、有意和非有意、字面和非字面意義。

在這種複雜的密續詮釋中，實際對學生解釋的方式有二個：一是在大眾開示或集會中所做的教授，一是師徒關係中的傳授。

為了確保修密不離佛法，以便最終能夠成佛，密典經常會引用顯教的程序模式。不同密續的複雜性和微細差異，源自行者根機、身體結構等條件的差異。因此，密續一開始就有序言，指出適合修行者的資格。密續行者可分四類，最主要的是如寶行者。

為什麼要以這麼複雜的方式對合適行者說明密續？其目的是要讓行者體悟二諦，這裏所說的二諦，並不是指顯教的勝義諦和世俗諦，而是無上瑜伽續的二諦。

顯教對於勝義諦和世俗諦的詮釋，放在無上瑜伽續的脈絡裏，都是屬於世俗諦。這種對於密典的詮釋方式，見於詮釋性的密續《智慧金剛集要》。

密續有一個特色：幾乎所有的密續都以E wam（譯註：E的意思是智慧，wam是方便）這二個字開始。這二個字涵蓋密續的整個意義，不僅是密續的字面意義，還有其確定意義。一切密續都是論典，所以包含許多不同的字，而這些字最終又是來自母音和子音，是故一切字都包含在E wam二個字之中；同時，密續的整個意義可以分成根、道、果三部分，因此一切密續也可以包含在E wam的意義之中。

誠如月稱在他著名的《明燈論》中，以一首偈總結密續的全部內容，E wam實際上涵攝密續的全部主題。《明燈論》非常著名，以致有一個時期，人們說正如太陽和月亮是天空的二個光線來源，地上也有二個亮光的來源，一個是月稱註解龍樹

《中觀論》的《明句論》，一個是他廣註密集金剛續的《明燈論》。

這首偈子說：

生起次第觀佛身，五勝行中是第一，
禪觀心性是第二，深得世諦是第三，
淨化世諦是第四，結合二諦是第五。

扼要地說，這是無上瑜伽續的全部主題。月稱的論著把整個密續道分成五次第：生起次第和圓滿次第的四次第。

因為道有不同的次第，所以有成熟這些道的四種灌頂，授權行者修持生起次第。第一是瓶灌，第二是祕密灌，授權行者修持虛幻身，虛幻身包括三孤立；孤立身、孤立語和孤立意。三孤立實際上是虛幻身的前行，構成圓滿次第的前三次第。第三是智慧灌，授權行者觀想明光。第四是文字灌，授權行者觀想結合。

樂與空

「結合」有二個涵義，一是空與樂的結合，一是世俗諦和勝義諦的結合。當我們以世俗諦和勝義諦談結合時，空與樂是世俗諦，虛幻身是勝義諦。當這二部分結合時，就構成二諦的結合。

空與樂的結合有二義：一、證空性的智慧與樂結合，因為證空性的智慧，是由樂生起的，所以它們是一體的。二、利用樂心所去證空性，這種透過樂心所達到空性的證悟，稱為樂與空的結合。

至於獲得樂和證悟空性的次序，則有二種模式。在某些情況下，先有樂心所的經驗，再有空性的證悟。不過，無上瑜伽續的行者，大都先證悟空性，再實際經驗到樂。

有些行者對於空性的證悟，可能不像中觀應成派的行者那麼圓滿。他們也許還執著唯識瑜伽行者或中觀自續派所主張的空性見，但如要運用密續的若干觀想方法，諸如引燃拙火，或運氣打通身上的穴輪，就可以生起樂的經驗，甚至攝斂或分解粗層次的心或氣。

這種深度的經驗，一旦結合空性的些微認識，就可以導致空性的細微認識，把一切萬法都視為心的邪執，心的過錯，只不過是假名而已，自性空不可得。這種人就先獲得樂，再證悟空性。

利根行者是無上瑜伽續的主要施設對象，必須先有空性的證悟，然後才能接受無上瑜伽續灌頂。因此，這種行者就先證得空性智慧，再經驗到樂。

在實際的密續禪修中，利根行者使用各種法門，如引燃拙火、本尊相應、運氣打通身上的穴輪。透過他已經生起的欲望，他就能夠融化覺悟心或體內的精液，經驗到大樂。不管行者是男性或女性，這方面的經驗完全相同。他憶起空性的證悟，將它與大樂的經驗結合在一起。

大樂的經驗過程如下：當覺悟心或體內的精液被融化時，就會經驗到中脈的身體覺受，產生非常強烈的大樂經驗，進而產生微細的心樂。行者一旦憶起空性的認識，心樂的經驗就可以與之結合。那就是樂與空的結合。

依據密續的解釋，樂的經驗得自三種狀況：一是射精，二是精液在脈中移動，三是永恆不變的樂。密續修行利用後二種樂來證悟空性。

因為利用樂來證悟空性的方法非常重要，所以我們發現無上瑜伽續觀想的佛都是與明妃交合。正如我在前面所說的，這種樂的經驗，與尋常的性交迥然不同。

死、中陰與再生

無上瑜伽續的修習，是為了利益身體結構擁有六元素的行者，所以修道過程就像一般經驗，與死亡、中陰、再生的經驗具有類似特色。

人類因為具有特殊的身體結構，所以自然會通過三個過程：死、中陰和再生。當一個人死亡時，他的粗心氣就會攝斂或融入最微細心氣，並經驗到死亡明光。之後，會出現微細身，稱為中陰身。當中陰身形成粗身能被別人看見時，就已經再生為一個新生命。

雖然我們會自然通過這三個階段，但龍樹和提婆卻在他們的密續論典中，提到殊勝的方便法門，讓行者可以把這些經驗轉成正面用途。我們不再無助地通過這三個階段，反而可以控制它們，利用它們來證取佛果。

獲得佛的法、報、化三身，其過程類似死、中陰和再生。因此，就有可能利用這三個階段來證得三身。

因為無上瑜伽續以觀想佛的三身為修行道，所以它的任何生起次第修習都要包含這三方面。

寧瑪派法本以不同名相描述這個過程，不說觀想三身，而說三禪定：如來禪定、顯相禪定、因禪定。三禪定等於瑜伽續和無上瑜伽續所說明的生起次第：初次第禪定、勝曼陀羅禪定、勝作業禪定。

觀三身是把死、中陰和再生帶入修道過程的觀想方法。譬如，把死帶入修道過程中的法身，如此可以藉著觀想通過死亡的過程而轉化臨終的情況。在觀想的層次之上，攝斂和分解一切的心氣運作過程。死亡的過程，首先是體內諸大種的分解，前後共有八個階段，開始是地、水、火、風四大的分解。

之後是四個階段，稱為白顯、紅增、黑得、死亡明光。在生起次第，只是在想像層次經驗這種分解；反之，在圓滿次第，由於行者的證悟增加，分解過程的經驗就會更為深刻。最後，將能通過實際死亡過程的經驗。

今天，科學家已經在進行實驗，研究死亡過程，企圖發現死亡如何運作。一個人如果是逐漸通過死亡的過程，諸如長期生病的人，他的分解過程就會清楚很多，以他為研究對象，也許可以得到更有結論性的成果。

已經獲得高度證悟的密續行者，將能認識真正的死亡經驗，把它用到正面的用途，保持覺知，不只是被死亡所征服而已。一般說來，一般人能夠停留在明光之中至多三天，但有些禪修者可以長達一週以上。一個人外表似乎是死了，但如果還停留在死亡的明光中，就表示他的身體尚未腐爛。

行者在生起次第的修習中，以想像通過明光的經驗時，就必須進入空性的禪定境界。

正如一般人在死亡明光的經驗之後，就會進入中陰境界，生起極微細身，行者在生起次第的修習中，從空性的禪定境界出來之後，就會在想像的層面上生起微細身，這就是使中陰身成熟的因素。以上為報身的觀想。

然後，正如同在一般的層面上，處於中陰境界的人會生起粗色身，表示再生為

一個新生命，修習生起次第的行者，在觀想報身之後，就會生起化身。

有許多法本描寫如何在生起次第把自己觀想成佛。在某些法門中，首先要把自己觀想成因金剛總持，再觀想成果金剛總持。此外，要透過所謂「五澄清」等過程，把自己觀想成佛。

雖然在生起次第的修習中，有許多方法可以把自己觀想成佛，這些都很重要，尤其要培養觀想和佛慢的清晰度，以特別重視廣大和甚深的觀想。當我在說明行者應培養觀想佛和佛慢的清晰度，就已經提過這一點。

作為一個認真的修行人，你應嘗試所有這些觀想，以提昇你的心境和證悟水平，同時要注意觀想時不可昏沉和掉舉，必須持續和專注。

獲得和維持心的專一，最大的障礙是心的散亂。這包括許多不同的心境，如分心，但其中最大的障礙還是掉舉。當你的心被喜愛的對象所分散時，就是掉舉，為了克服和對治這種影響，行者最好要放鬆觀想的強度，或從外境撤回注意力，就可以讓心平靜下來。

因為掉舉發生在心太警覺或觀想太強的時候，所以觀想輪迴之苦將有幫助，這可讓你減輕警覺的強度。

為了發展心的高度專一，行者必須具有心的清晰和所緣境的清晰，因為如果缺少清晰的話，即使能夠把你的心從外境撤回，還是無法達到專一。清晰有兩種：見的清晰和經驗的清晰。昏沉會干擾心的清晰，克服之道是提高覺醒度。

當你在禪修以發展心的專一時，必須自己判斷你的心是太警覺或太鬆弛了。為了評估心的鬆緊程度，就必須正確地培養專一。

但在無上瑜伽續的修習中，因為觀想的所緣境是以佛身出現的你自己，又因為專一的修習把注意力集中在身體的穴輪上，就可以讓精氣在體內移動。有些禪修者曾經向我描述他們的經驗。當你能夠長時間專一地清晰觀想佛相時，就可以讓你不再覺得你是一個普通凡夫，因此生起佛慢的感覺。不過，在所有這些觀想的階段中，非常重要的一點是持續覺照萬法皆空。

當你以這種方式如法修習時，你將清晰地觀想出整個曼陀羅和其中的佛菩薩，彷彿可以看到他們和接觸他們。這表示第一生起次第的證得。

如果你進一步觀想，能夠在一瞬間清楚見到從你身體各部位生起的微細佛相，你將證得第二層次的生起次第。

一旦獲得深度的禪定，就要運用各種觀想方法，諸如化出佛菩薩，把他們分解而後融入你的心輪，以便進一步控制這種心的專一。這些觀想方法還包括觀想在中脈頂端開口處出現微細手印、觀想在中脈底端出現微細明點和種子字。然後，如果因為做了這些觀想而感到疲倦時，下一步就是持咒。

在無上瑜伽續中，持咒有很多種：誓願持咒、積聚持咒、忿怒持咒等。

後禪修期

接著是後禪修期的修習。因為密續行者的生活必須不離方便與智慧雙運的修行，後禪修期就非常重要。在後禪修期有許多瑜伽行要修，諸如睡覺瑜伽、飲食瑜伽（適宜飲食）、洗滌瑜伽等。甚至在大小便時還有若干法門要修習。

正如大師們所說的：「禪修期間所得到的進步，必須要補充和加強後禪修期的

修習；後禪修期所得到的進步，必須要加強和補充禪修期間的修習。」

那是在後禪修期才能真正判斷你在禪修期間的修習是否成功。如果你發現雖然經過多年的禪修，你在後禪修期的思考方法、生活方式和態度依然沒有改變和不受影響，就不是好現象。

吃藥並不是為了味道、顏色或大小而嚐試或檢驗，而是為了增進健康。如果長時間吃藥還一點幫助都沒有，就沒有理由繼續吃了。不管你的修習是短的或完整的，都必須產生某種轉化或改善。

圓滿次第

以生起次第所修習的本尊相應法為基礎，可以做各種不同的活動。行者在持續修習之後，就開始感覺身體有所改變。經驗到這種特殊的身體效應，代表獲得第一層面的圓滿次第。

圓滿次第的修習法門有多種，諸如拙火瑜伽、氣瑜伽、四喜瑜伽。氣瑜伽的方法，包括持瓶氣，或稱為金剛念。

這時候，在家行者就可以尋求異性的幫助。但如果行者是受戒出家眾，時間還未到。為了修持如此廣大的圓滿次第法門，行者首先要明瞭自己的身體結構。換句話說，要瞭解靜止的脈、流動的氣、身體若干部位內的明點。

當我們談到脈的時候，一般是指三條主要的脈（中脈、右脈、左脈）和五個脈輪。這三條主要的脈還有支脈和小脈，因此依據密續法本，體內共有72,000條脈。有些經典則說體內共有80,000條脈。

接下來談流動的氣。氣有十種：五根氣和五支氣。明點是指白明點和紅明點。時輪金剛續提到四種明點：一、眉間明點，醒時顯現；二、喉輪明點，做夢時顯現；三、心輪明點，深睡時顯現；四、臍輪明點，死時顯現。

《時輪金剛續》對於這些事情有非常詳細的說明。行者身體包括脈、氣、明點在內的整個結構，稱為內時輪，這是淨化的基礎。《時輪金剛續》提到三種時輪：內時輪、外時輪、轉換時輪。

對自己的身體結構有適當認識之後，行者只要把注意力集中在若干穴輪上，並且加以貫通，就能夠將粗層次的氣和心加以攝斂和分解，最後生起最微細的明光（亦即死亡明光），轉為道體（證空性的智慧）。得到這種體證，就好像發現通往許多寶藏的鑰匙。

一旦到達那個階段和拿到鑰匙，就能夠得到佛性的圓滿覺悟，其法門有三：一是依據密集金剛續所說明的，生起虛幻身；二是依據時輪金剛續所說明的，得到空相；三是依據Mayajala續或大圓滿法所說明的，證得虹光身。

行者在醒時如果能夠對他的心有某種程度的控制，就可以開始把心用來修道，甚至在夢中也可以修行，其方法有多種。這些觀想稱為「混合式觀想」，把醒時、夢時、死時的觀想，混合在一起修。

無上瑜伽續說，上根行者能夠當生獲得圓滿覺悟，中根行者能夠在中陰階段獲得圓滿覺悟，下根行者能夠在來生獲得圓滿覺悟。將在中陰階段或來生開悟的人，可以修頗瓦（遷識）法等法門。另有一種法門很像頗瓦法，差別在把識遷到其他眾生的身體或屍體內。

這些方法稱為那洛巴六瑜伽，由那洛巴大師取自許多密續集合而成，屬於噶舉派的基本法門。格魯派也有那洛巴六瑜伽，源自瑪爾巴傳承。這些觀想法門，也可以在薩迦派的道果和寧瑪派的心滴發現。

我們一直依據新派的見解，談論無上瑜伽續的程序。但舊派（寧瑪）則為大圓滿乘的見解，其法門包括心部、界部、口訣部。

雖然討論這些法門的作品很多，但極難認識它們的精微處。在三部之中，以口訣部最深。我們可以說，前二部的修習是為著「力斷」的修習而奠基。

心部和界部所說明的空性見，一定有其特色，讓它有別於小乘所主張的空性見，但很難用文字解釋得清楚。口訣部的修習有二個目標：法身的證得和報身的證得。證得佛的這二個身的道，稱為「力斷」和「頓超」。

瞭解了大圓滿派的這些要素之後，就可以瞭解何謂根大圓滿、道大圓滿、果大圓滿。誠如我前面所說的，唯有透過經驗才能瞭解這些因素，僅靠文字是無法說明的。不過，你卻可以藉著閱讀龍清巴有關大圓滿法的著作《無上乘寶藏》，欣賞它們的深度和難度，雖然本書和註疏都很大，很難理解。他的另一著作《實相寶藏》，也扼要說明大圓滿法。

唯有依據龍清巴的這二本書，才能真正瞭解大圓滿法。此外，昆岩·吉美·林巴的《德性寶藏》也應研究，你可以在第二冊見到他對於大圓滿法的詮釋。

其他擁有大圓滿經驗的上師，也撰寫了非常簡短扼要的法本。我個人相信，這些法本的作者，都是證悟極高的上師，他們能夠萃取大圓滿法的精華，才有辦法用非常少的文字，描述他們的經驗。然而，我認為僅靠這些簡短的法本，還是很難瞭解大圓滿法。

譬如，當佛陀開示般若經時，最短的一部經只有「阿」一個字。這部經涵蓋般若經的全部意義，但如果我們要以它為基礎研究般若，不是太簡單，就是太難了。說「阿」很簡單，但不表示我們已經瞭解這部經的意義。

當我們研究複雜的中觀哲學時，透過研究各種理由，我們可以得到萬法無自性的結論，但如果我們想瞭解此一哲學觀點的全部奧義和寓意時，也需要瞭解小乘的觀點。然後，你得到的結論就很簡單了。因為萬法都是互相依賴和仗因托緣而生的，所以空無自性。

但如果你在研究中觀應成派的空性見時，一開始就探討「諸法因緣生，是故無自性」這句簡短的陳述，你必然無法充分瞭解它的意義。同樣情形，如果你讀了有經驗的喇嘛對於大圓滿法所撰寫的簡短法本，就說大圓滿的見很簡單，就表示你還沒有真正瞭解。如果九乘之巔也被說成最簡單的教法，豈不是很荒謬。

有關西藏佛教的一切法門，包括顯密在內，我的報告到此結束。