

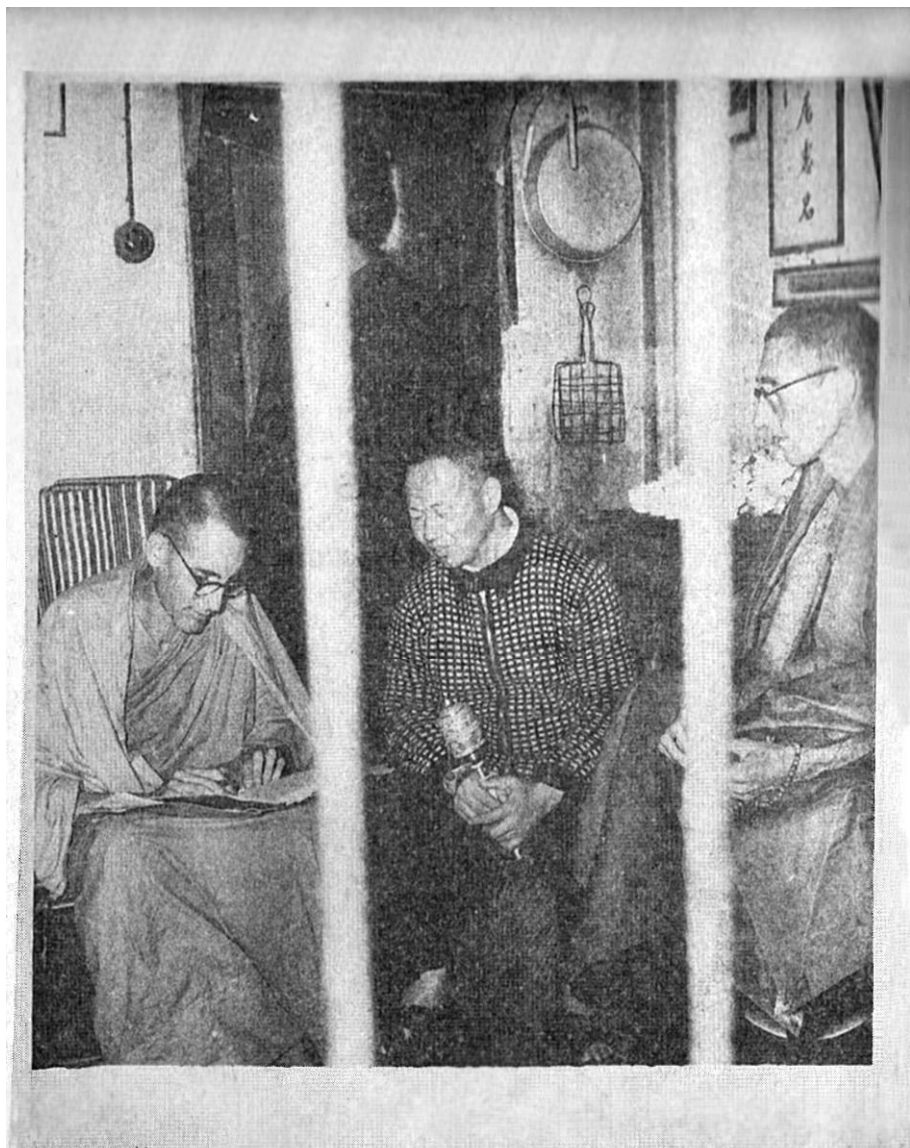
佛 教 禪 定

實 修 體 系

佛教瑜伽士陳健民英語口述
康底帕洛比丘筆錄

漢譯：林鈺堂金剛上師
張淳粹女居士

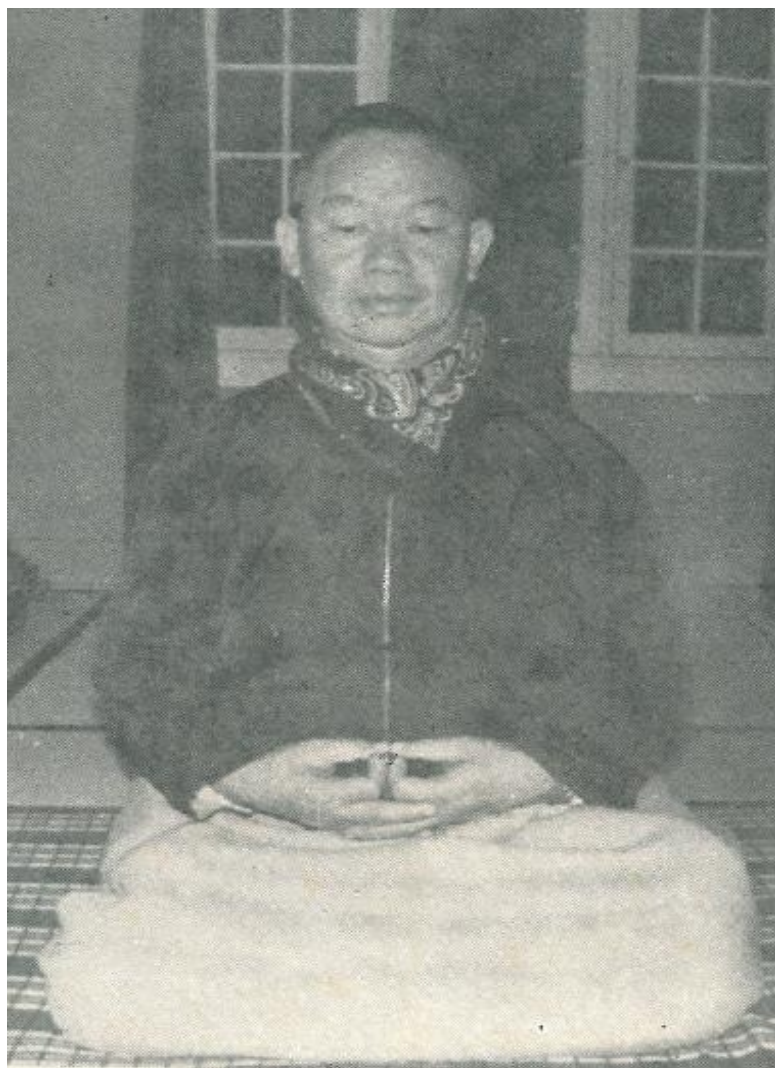
www.yogichen.org
www.yogilin.org
www.yogilin.net
www.originalpurity.org



The writer
KANJIPALO
筆錄者
康底帕洛比丘

The speaker
C. M. CHEN
開示者
陳健民瑜伽士

The listener
SANGHARAKSHITA
聞法者
桑格那卡喜達比丘



The Buddhist Yogi C. M. Chen Sitting in Meditation
陳健民瑜伽士靜坐聖照

目錄

原序.....	i
1980年版 序.....	iii
給讀者的短箋.....	vi
1989年版 序.....	viii
2011年版 序.....	ix
導言.....	1
第一章 西方人對修習禪法感興趣之原因.....	20
第二章 修習佛教禪法的確實與終極目的.....	37
第三章 一些佛教禪法名詞的正確定義.....	50
第四章 沒有前行是否可以直接修習禪定？.....	72
第五章 佛教不同哲理有何相關性以及它們如何 以習定為中心.....	98
第六章 為何強調三乘一體的整個習定系統.....	124
第七章 修習奢摩他（止）才能獲致三摩鉢底 （等持）之果.....	146
第八章 對治五毒的五種根本禪定.....	183
第九章 通往大乘禪定的良好橋樑——四念處.....	213
第十章 第一部分 所有大乘禪定都經由空性昇華.....	247
第二部分 空性禪法的補充細節教授.....	268
第十一章 中華大乘諸宗之禪修.....	294
第十二章 東密傳承中密宗下三部之禪修.....	318
第十三章 第一部分 僅存在於西方金剛乘傳統中的無上 瑜伽密法之觀修.....	344
第二部分 無上瑜伽中三灌及四灌之觀修.....	369
第十四章 密法之最高禪定——大手印與大圓滿.....	399
第十五章 禪是一種禪修嗎？.....	418

第十六章	如何確認及調治種種禪修之毛病以及 如何認知虛偽的證悟.....	427
第十七章	結論.....	459
附錄一	提問與回答.....	468
附錄二	金剛乘禪修之四基礎（加行）.....	559
附錄三	日常瑜伽.....	585
附錄四	如何轉化人身成為佛身.....	611
附錄五	如何轉化人識成為佛智.....	645

原序

自古以來，對於實相的探究有許多人在熱衷地尋求。在這些大眾之中，僅有少數人尋找到正確的途徑，而在這些少數人當中，能夠證入實相的人更是微乎其微。證悟者在被詢及有關他們證悟的內涵時，經常是無言可說的，因為實相僅能透過經驗來認證。經由嘗試錯誤，修行者可能終究會找到正確的修行之道。可是若能得到有驗證而不著兩端——流於口頭或保持緘默——的善知識引導，那麼這段嘗試錯誤的過程便可以縮短，甚至省去。

我們很有福緣，能值遇這樣一位實修親證的大善知識——殊勝的佛教瑜伽士陳健民上師——他，出乎慈悲，使得桑格那卡喜達比丘和康底帕洛比丘記錄下這一整套有系統的實修指引，以利益英語世界中有志從事佛教禪修的人們。

謹願有心修行之士能依此而聞、而思、而修。釋迦佛的教法從不教我們盲信盲從，而是教我們要深入，且親自驗證其成果。

陳健民瑜伽士尚有一些對眾生有助益的作品之手稿，等待付梓。感興趣的朋友們歡迎助印，以供免費流通贈閱，以期佛法的更多層面能呈現在西方人面前。

願諸眾生獲得無上安樂

優婆塞 邱寶光

佛曆 2993 年（西元 1966 年）

6 月 11 日於馬來西亞

1980 年版 序

在許多有關佛教禪修的書中，本書是不同凡響的。它是聞名的佛教瑜伽士陳健民上師在喜馬拉雅山麓，印度的噶倫堡閉關二十八年實修親驗的結晶。它涵蓋了禪定的理論及實修。尤有進者，書中說明並連貫了佛教小乘、大乘及密乘傳承的禪修方法，並且對於西方佛教徒提供了進修金剛乘教法的指導。本書的附錄提供了許多更加詳盡的資料及教授，因而使本文增色不少。

在 1966 年初版及 1976 年重刷的引言前端，都描述了 1962 年在印度西孟加拉邦之噶倫堡此禪修手冊最初筆錄的情形：

『在此書內，我們把佛教瑜伽士陳健民所說的話先一一記下，並且刻意盡量保留他原創性的用語以及獨特的風格。為避免任何漏誤，桑格那卡喜達·悉達偉羅比丘和康底帕洛比丘兩人一起每週一次去造訪陳瑜伽士；前者聆聽，後者（亦即此書之寫作者）筆錄。隔天，康底帕洛比丘趁著對前一日所講的內容印象仍鮮明，便把當場的筆錄謄寫成一份初稿，然後交給悉達偉羅比丘，請他指教。在依他的指點修訂後，即付打字。在下一次會見陳瑜伽士時，便把打好字的稿件呈獻。陳瑜伽士便加以細讀，並且做必要的增益或刪除，因而完成已經細審的最後定稿。因此，我們相信此稿確實無誤地展示佛陀的教法以及陳瑜伽士依之實修的經驗。』

馬來西亞的邱寶光居士於 1966 年初次將此稿付梓成書，免費分贈對佛教禪修感興趣者。在 1976 年，初版已分贈一空，卻仍有不少向隅者，我即在美將之重刷一千冊，由我在紐約的辦公處免費流通。此重刷版是由初版照相印刷，並經陳瑜伽士添加二篇有趣的附錄：〈如何轉人身為佛身〉及〈如何轉凡夫心識為佛智〉。

在 1976 年此書重刷印行後，很明顯的索閱者相當多，本書的再修訂也似乎勢所必行。梵文的音譯需要標準化；某些段落需再加以闡明。而大家的共識是，只要能維持文義清晰，原有的基本風格應予以保留，如此讀者讀來才較有親炙陳瑜伽士的感受。為了完成這份修訂的工作，在取得了陳瑜伽士的許可之後，位於紐約的世界宗教高等研究院便成立一個特別小組，由克里斯多福·喬治博士 (Dr. Christopher S. George) 主其事。薇琪布朗小姐 (Miss Vicki Brown) 隨即被派到加州柏克萊市，和陳瑜伽士共事了八個多月，來進行修訂工作。眼前呈現在大家面前的這個版本，是集合了小組眾人之力才完成的。小組的其他成員有：泰麗莎·徐 (Teresa Szu)，愛麗斯·羅曼莉·荷活 (Alice Romanelli Hower)，賴利·荷活 (Larry Hower)，瓦士利基·沙朗達可士 (Vasiliki Sarantakos)，以及佳內特·嘉措 (Janet Gyatso)。

三十多年來，陳瑜伽士著述且印行許多中、英文的佛書。他曾發誓說他的著作絕不販售。他的生活非常儉樸，你幾乎找不出他在加州柏克萊的單房公寓和在印度噶倫堡的小木屋有什麼兩樣。我們希望藉由印行陳瑜伽士的言教，能使讀者的心靈和他相通，使您能對陳瑜伽

士的風範，有若目睹。

沈家禎

給讀者的短箋

本書預設其大部分讀者對佛法已具備某些基本知識，尤其是對佛教的禪修和智慧傳統已有認識。目前有一些此類書籍是為了教授初學者而編寫。至於本書的殊勝之處，則在於它把整個佛教三乘中的思想都囊括了，並且闡明此等如何互補銜接，而形成一個有系統的「三乘一體」的成佛之道。在西方，小乘禪法較為知名；至於大乘禪法方面的知識，尤其是智慧波羅蜜的實修應用，卻相當貧乏；西方對於能即生成佛的金剛乘法門更是幾乎一無所知。在此必須強調，正如本書睿智又博學的作者一再聲明的——本書內的每一章都可以被擴充成一本書或多本書。本書限於篇幅，只能由博大精深的佛教禪法中擷取一些精華來介紹而已。

對於佛教禪修只有初識的讀者，請先讀（在本書導言內）作者的傳記，以「引發興趣」，然後接著去閱讀結論部分，因為它對本書的內容做了簡短的摘要，扼要地闡明了「三乘一體」的架構。〈附錄一〉收集了陳瑜伽士對一些與禪修相關的實際問題的回答，讀之也會有所助益。在對本書之頭尾如此抽閱之後，讀者就可以迴旋進內，著手深研其中各個章節；其中有種種圖解、表格，以及佛陀為引領眾生直至無上圓滿覺悟所開示的三乘禪修的摘要。

筆錄者 康底帕洛比丘

佛曆 2989 年（西元 1962 年）12 月月圓日

於印度，西孟加拉邦，噶倫堡，三乘法輪精舍

1989 年再版前言

此乃 1980 年版之影印本。在 1967 年版中之相片，顯示陳瑜伽士向這兩位比丘作此演講，已再補入。此書之護法四大天王之一組圖像也在封底重現。這些重現都是依照陳上師的遺願而作的。

普賢王如來壇城法脈二祖
林鈺堂
1989 年七月四日
於美國加州愛爾舍利多市

2011 年修訂版前言

很久以前已將此書之印刷版掃描，然後以軟體轉成 Word Perfect 5 文檔。後來又再轉成 Word 2003 文檔。有一位佛友曾試行將其中之梵文辭語訂正，但在多年之後仍未完成此舉。

後來在 2009 年有位佛友，名為 Dhammacari Shantavira，經過我們的網站來聯絡我，並表示自願修訂這些梵文辭語。此外，他還指出許多錯別字及錯誤的索引。所有他的訂正結果都陸續在 2010 年三月底之前以 Word 2003 文檔傳給了我。

他使用的字體正確地顯示梵文，但欠缺美觀。近來只用英文字母便可上網輕易地找到梵文辭語的索引。因此我決定用 Times New Roman 為字體，而不採用梵文字母。

從 2010 年八月到 2011 年五月我檢視及修訂這些文檔，並將我的訂正處以綠色標明。許多錯誤的索引都已訂正，並且所有的中文辭語而今皆以拼音顯示。每當一章或一附錄已修訂完畢，我隨即將之分傳給我電郵名單上所有的人，並且負責維護我們的網站的弟子們就立即將之上傳供眾。

願陳上師之教法廣佈，利益許多眾生！

林鈺堂
2011年五月九日
於美國加州愛爾舍利多市

漢譯版補誌

此漢譯本從開頭到第十章都是由張淳粹女居士試譯，然後再經我修訂而成。之後多年未有進展。弟子疾呼屢屢敦請，我纔接下去將全書連同附錄都譯完。

林鈺堂
2012年十一月廿九日
於美國加州愛爾舍利多市

皈依禮讚 佛世尊、應供、正遍知

導言

燦爛的陽光照耀著噶倫堡，似乎在印可著一項重要工作的開始，因為這是一項與「光明」有關連的工作。談禪定理論的書很多，然而本書所涉及的不僅止於禪定理論，還涵蓋了極少被完整討論到的有關佛教修持的法門。本書是依佛教瑜伽士陳健民的開示，在儘量保留他原創的用詞及獨特風格的原則下筆錄而成。為免遺珠之憾，我每週和桑格那卡喜達比丘一起去見陳瑜伽士，由桑格那卡喜達細聽，而我筆錄。隔天我就趁著印象仍鮮明之時，把前一日開示的筆錄內容謄寫成粗稿，交請桑格那卡喜達評點。在依之修訂後，方才打字成稿，而在下一次見面時呈給陳瑜伽士過目。經過陳瑜伽士仔細的校讀，並做必要的添增與刪改之後，才成為定稿。希望這本經過這麼審慎校訂的書，能將佛陀的教法，以及陳先生在禪修方面的實修經驗精確地呈現出來。

談完本書的緣起，讓我們回到和陳先生第一次，不是事實上的初次，而是首度專程為了此項任務而會面的情形。對於未曾造訪過陳先生的人來說，要找到他的住處便是有夠困難的。並非因為他是住在什麼荒僻的山洞，或是無路可達的關房，而只由於噶倫堡一階一階擁擠、狹窄又陡峭的街道實在容易使人迷路。要到陳瑜伽士處，當沿著街道下行，逐級而下，行經一處擁擠的西藏難民區，而來到一排經旗前。他的關房對面是印度農業

部的大農場。關房南面的窗外即因之而成美景。陳瑜伽士說，有許多次當他由此窗向外眺望，大自然渾然天成的詩篇，使他頗有感悟。

陳瑜伽士初到噶倫堡時，西藏難民尚未湧入，他的關房相當隱僻。有五棵在中國通常用來替代菩提樹的槐樹，從下方的農場往上生長，高達他關房的窗子。高度約一丈六尺，正巧和中國人所說的佛有丈六金身一樣的高。而這幅景象是陳瑜伽士未到噶倫堡前就已在定光中預見了的。對他而言，這五棵槐樹不只是吉祥的標幟而已，更深的意義是，這五株表徵佛陀的樹矗立在其關房之下，正如五方佛是由金剛薩埵所化現的一樣。因此，陳瑜伽士以此詩賦之：

半邊街面半農場，中有茅蓬早隱藏；
誰植五槐高丈六？我來無事再鋪張。
〈五槐茅蓬即景〉

因此陳瑜伽士把如此殊勝形勢的關房命名為「五槐茅蓬」。然而這五棵槐樹已經被人摧殘，取而代之的是五根飄著經旗的竹竿。步上幾級階梯，我們輕敲後門，陳先生現身了，他笑容可掬，一再微微躬身地歡迎我們。關房內有二個房間，他招呼我們在其中一小間內就坐，並親切地給我們一些小點心，然後才開始開示。

我們在第一次會面時，就決定把陳瑜伽士的生平做一概要的介紹，以助瞭解陳瑜伽士對於佛法修證的闡述。我們五點開始，此時由窗外飄來住在附近的一位正在修法

的西藏僧人夾著鼓音的低沉念誦聲。

陳先生自行為我們介紹他的生平事蹟：

自傳所根據的是「我」；但在實修上，無「我」可得。那麼，我們為何要來從事這種記述呢？我們所能談及的，只是一個經歷了一段時期，而又持續地被當作是同一個個人的蘊聚體而已。雖然我已禪修二十多年，卻依然找不到「我」；但是由另一個方面來看，空並不意謂著「無物」。雖然我在噶倫堡住了多年，卻不敢說這許多年來有任何一個「我」住在這裡，並且經歷其間的一切，因為一切都在剎那剎那間演變著。即使連噶倫堡所佔有的空間，也因地球不停地轉動而從不相同。我不敢說我是一個如此長期的隱士，因為主體與客體皆是無常的。我們不可能對主體或客體做任何確定的陳述。

人一日復一日地活著，而留下痕跡；人生只是一團不斷的痕跡，而沒有任何事物是你或我可以執持的。就如同文殊菩薩參訪維摩詰居士，而雙方俱默然一般。可是您們大老遠來訪，而一切又都已就緒。在您們如此光耀寒舍的情況下，我又怎能保持緘默呢！

陳先生展開笑容，從小凳子上站起身來，由開著的窗口接過一位年輕郵差遞進來的信件。這位年輕人是他的新鄰居；陳先生曾給過他一點錢和一些廚具。陳先生把信件擱置一旁，坐回小凳子上，繼續講他的故事：

A·外層傳記

外層的傳記是關於家世、出離以及無常。我要簡略地描述這些，並不是因為有關於「我」，而是出乎感謝佛陀的加被使我出生在這樣的環境。

在我出生前，我母親不分晝夜都在心眼內看到她喉嚨中有一個燦爛的大太陽，但求診後，卻查不出任何病因，反而證實她十分的健康。我出生時被完整的胎衣裹著，所以沒被母血污染。我也不像一般嬰兒那般甫出娘胎就哭號。我母親注意到在我前額上，位於雙目之間或稍上方處，有一個凹陷的地方——就世俗相學而言，這是不好的徵兆；但對菩薩而言，卻是吉祥的象徵。在生產之後，我的母親竟新生了兩個乳房（林註：陳上師說是在原來兩乳之上方，各新生一較小之乳房），所以我是吃四個奶子的奶水長大的。我父親便開玩笑說她正像一隻老母豬。

家中兒輩八人，四男四女，我排行第四。但在我幼年時，兄弟姊妹大多都夭折了，因此我的母親時常以淚洗面。有一天，一位盲眼的遊方相士告訴我母親說，我活不長。我無意間聽到他講，雖然我是僅存的兒子，卻會早夭。目睹兄弟姊妹的相繼謝世，加上聽到這一番話，使我對死亡相當的恐懼。我母親深深地愛我，因為她已經失去了那麼多個孩子，也很害怕看到我死去。更糟的是，我們家裡還有別的麻煩。我父親不但娶了小老婆，還經常追逐別人的老婆。家裡的錢都被他花在酒色上。

由於這些原因，我恐懼兩件事，就是死亡和貧困。在幼年時期，我就看出世間是十分痛苦的。我的雙親經常口角，記得在有一次爭吵之後，我父親還拿刀威脅說要把我母親給殺了。

陳瑜伽士眼中閃著淚光，說出年幼時期的這些痛苦經歷，而此刻的他在心中對苦諦的普遍性已有深刻的體會。

小時候，我必須照顧老祖父。他開了一家店，每天我得大清早走上一段路去開店門。因為我的勤快，所以他變得很喜歡我。可是他年紀愈來愈大，生活中的一切事全賴他人照料；到他近乎瞎眼時，連放炭火在煙斗內，也要靠人幫忙。因為他得癆病甚重，所以不停地咳嗽、吐痰。我十歲時，他就死於此疾。

做為一個年輕的太子，即將成佛者，悉達多太子在他家外頭的城市裡看到了生、老病、死、沙門四大景象，而我在自己家裡，就目睹了其中之三。那時我還沒看過其四的出家人。我不需閱讀小乘的經典，便已深信四聖諦之首的「苦諦」；我幼年的經歷就是「苦諦」的寫照。當時我還沒法子出離，因為除了我以外，沒有他人可以照顧我的父母。

B·內層傳記

此處開始談到內層的傳記；這是有關於我從不同的教師那兒所領受的心靈上的訓練。

當時在中國並沒有正式學校的組織；然而幸運地，我家鄉裡住的一個有錢人請得起一位博通儒典的私塾先生來授課，我就有機會從學。因為我的記憶力很好，所以總是十個學童裡的第一名。在私塾裡我們學完了四書。隨後我就進了縣裡政府辦的新小學就讀。當時小學內教的是一般通識課程，少年的我熱衷於學習此等課程，並且跟隨陸博文老師一起背誦羅洪先的詩集。羅洪先年少時就高中狀元，得了高官厚祿，還曾當過宰相。但縱使有這麼高的官爵，他並不快樂，只希望能拋卻名位與權勢，而隱居山林。最後他實現了他的願望，而他的〈羅狀元醒世詩〉很有名，融合了道家與佛家的哲理，含有強烈的出世思想，廣受喜愛。

我非常想效法羅狀元的榜樣，出離世俗的一切，可是我怎麼能夠呢？學校的老師說我聰穎但身體太差，看來不久人世，使我心裡很煩惱。我才不過十一歲，還不想那麼早死。我非常努力學習，有時半夜就起床開始用功，為了克服睡意，我就吸一根土製的香煙來弄醒自己（但我沒有上癮）。因此我學校成績始終是第一名。

小學及中學畢業後，我在湖南省會長沙的師範學校就讀了六年。強烈的求知慾驅使下，我幾乎無所不學，包括學彈鋼琴在內。我的房間沒有燈，所以夜晚我只好待在唯一有燈光的地方——廁所——念上幾個小時的書，如此的苦讀頗為損害我的健康。雖然我父親說我該休息，但我還是繼續苦幹。最後以優異的成績由師範學校畢業，同時還獲得了一份擔任高中老師的工作。

當時湖南省教育會為了選聘秘書一職而召開會議，全省七十二區，每區派出兩位候選人，總共有一百四十四人角逐此職，而我幸運地獲聘。該會負責管理省立圖書館和博物館，此圖書館內藏書甚豐，我因而得以博覽群籍。我所喜愛的是道教的典籍，因為它有多種不同的延壽秘訣，非常吸引我。

外面有韻律的修法鼓聲已停止了，或許那位僧人正在啜飲他應得的茶呢。這會兒四鄰傳來各種聲響，嬰兒的啼哭聲，婦孺們的喧囂打破了關房的寂靜。陳瑜伽士便也暫停了一會兒。他自己曾說過，有一回他在上海觀賞名角梅蘭芳演戲，看著看著，他就入了很深的禪定，遠勝於他岩居時的體驗。雖然他有些近鄰，他們的聲音卻對他絲毫沒有影響。當然只有禪定力工夫深厚的修行者才有此能耐。

在讀過許多道教典籍以後，有一天我去了一間扶乩的善堂。那間善堂的仙佛降乩示云，如果我修道，不但可以長壽，還可以長生不死。這是我人生的轉捩點，我漸漸不再那麼關心俗務。

圖書館內也有太虛法師的著作。太虛法師是中國佛教一位大力的改革者。雖然當時我對佛法的真正義理略知一二而已，但我很有興致地讀他的著作。對年輕的知識份子而言，太虛法師的文章清楚易懂，因為他們的內容是混合了現代科學的方法與古老的智慧。

當時湖南省境內並沒有佛教居士的組織；一些思想前進

的居士們渴望能迎請太虛法師到湖南來協助他們成立居士會，並以演講及開示來教導傳授他的學識。他們慫恿我代表他們寫信邀請太虛法師，但因為我對佛法所知無幾，便不願承擔此事。然而他們還是說服了我，我猶豫地寫了這封信。法師似乎喜歡我的去函，還在回信中賜我一個法名——法健。很榮幸地法師還賜我二幅他親手書寫的法語；信中他還說收我為弟子。一、二個月後，當太虛法師來到敝地時，我便真正蒙他攝受而皈依了佛教（譯按：時為民國十八年，西元 1929 年）。他特許我在他創辦的佛學院裡任教（譯按：重慶漢藏教理院）。

陳先生以書信補述此段生活之要項如下：皈依後，我開始研讀《華嚴經》，我對其中的〈淨行品〉特別感興趣，因為在日常生活中如何配合菩提心來修行，在這裡面有詳細的條列。舉兩個短偈為例：

若在於道，當願眾生，能行佛道，向無餘法。
正身端坐，當願眾生，坐菩提座，心無所著。

以這種方式，幾乎日常行住坐臥、語默動靜，都可以配合利益一切有情的菩提心來修。

有一次我要印刷某書，我便專心地以優美有勁的書法抄寫了〈淨行品〉，加入此書附印，以便廣為流傳。我自己從那時起，日常生活中總是依照這些偈頌來修習菩提心，以及保持菩提心戒。因此，我從不欺騙他人，連幼童也一視同仁。在我得癬病病癒時（譯按：時為 1949 年夏季，到噶倫堡因理髮染癬而起，住院治療一個半

月)，夢中見到病魔稱讚我說：「吾惟畏汝之不欺心耳！」（譯按：引陳上師〈病裡正觀記〉文句）。

在陳先生的斗室內，他接著說：儘管已經研讀佛典了，當時我心中仍在道功與佛教之間徘徊。我的看法是小乘很好，但不能助我延壽。雖然我已皈依佛門，在遇到能傳我延壽道功的師父李龍田時，我實際上破了皈依戒。他年事雖高，卻是一張童子臉，據說他已廿年未曾進食。原本我不相信，可是和他共住了幾天後，我親證了這個傳聞。我依他的教導修習，而得到很好的成果。

太虛法師到湖南弘法後，長沙的佛教居士會便昌盛起來。接著有一間供居士們修淨土宗的居士林便蓋了起來。我就是在那兒讀了《磧砂大藏經》，當時我只知小乘和大乘，且開始茹素，斷正淫（譯按：時為 1930 年至 1934 年，陳上師當時亦深究「淨土五經一論」）。

此時，陳先生提到曾在唐朝盛極一時的唐密，因為只限於在宮廷內流傳，所以很快就消失了。現在中國漢地流傳的，都是藏傳佛教的金剛乘。經此簡要的解釋，陳先生接著開恩地告訴我們一些關於他密乘上師們的事情。

當我在中學任教兼秘書工作時，我遇到了一位格魯派的老師——大敬法師（譯按：時為 1933-1934 年）。依照他的傳承，他的教導著重在嚴守戒律及四加行。因為住在家中無法修習此等，所以我就住到了我師傅的寺廟裡去。約莫二、三年的時間，我圓滿了前三個加行——十萬個大禮拜，十萬遍的皈依發心以及十萬遍的懺罪百字

明。我每天清晨三點就起床修法，一直修到九點，那是該去教書的時刻了。第四項加行是供曼達十萬遍，在那兒我沒有足夠的時間完成。在那寺廟裡，我只做完一萬遍的獻曼達。到現在我仍然努力於修補此項以達圓滿（當然即使獻曼達還沒有圓滿修完，通常可以像陳先生一樣，同時進修其他更高深的法）。由於當年所立下的此等良好基礎，使我日後的學法至今皆沒有障礙。

我的師傅（大敬法師）聽說有一位寧瑪派的大修行人住在江西省，就是 諾那呼圖克圖。他放棄了西藏政府的官職，過著隱士般的生活。當大敬法師去見他時，他知道來者看似謙卑，其實內心很驕傲，因為他的弟子廣佈中國各地。我想諾那呼圖克圖一定有傳他一些法，可是他回來後，對我們卻是隻字不提，不把這些教法傳給我們。

我知道由大敬法師處，學不到更多的教法，因此就決定親自去見 諾那呼圖克圖。並且不顧家中的困難真的做了。在我帶著一些錢離開以後，我太太去向大敬法師哭訴，說家中缺錢。但我認為應該暫時拋置這類世間的顧慮，而把跟隨 諾那上師學法視為第一要務。我隨侍 諾那上師時，他傳了我許多法，包括阿底瑜伽的大手印，還有大圓滿。 諾那上師通常能預告將來的事情。他預言我會有個女兒，要我恢復正淫及吃葷。他也教導我要學禪，因為禪的悟境很深邃。

從 諾那上師的關房返家以後，我對於「因緣法亦空」及「惡行也含空性」的道理頗有疑惑，於是便利用學校放

春假的三天時間（譯按：時為 1935 年），把自己關在學校宿舍內（譯按：時在長沙高中任教），不飲食，也不出房門大小便，起坐唯思空性之理，再依師訣習定。在第三天早晨，我突然看到南天竺（印度）的鐵塔，這是金剛薩埵的隱境，龍樹菩薩由此塔取出《大日經》及《金剛頂經》，並得到金剛薩埵的親自傳授。此時我得到了個決定見——「整個都是的，沒有二話說」。從此我對於真理（譯按：空性之理）再無任何疑惑。這是有點證到了正見。

總括來說，我的師傅有四種。第一種是外層的師傅，例如我儒家、道教的老師們。第二種是內層的，教導我顯教教理的師傅，其中頭一位是太虛法師。在其他的一些老師指導下我閱讀了四種版本的大藏經，而專注於大乘經論。甚至在我第一次讀《金剛經》時，我就明瞭了經義所詮「相反兩邊之矛盾之調和」的道理。許多顯密兩宗的師傅我都是先在夢中或定中見到，這些與我命中注定有師徒之緣的師傅共有卅七位。由於篇幅所限，我就不進一步敘述他們的品格與教示了。

陳先生邊說著就仰視了一會兒，看來若有所思。他接著說：我們來說一說第三種師傅，他們是在夢中或定中給予教授的。這類的師傅是屬於密層或出世間的上師。例如，瑪哈嘎拉曾給我許多教導。

第四種是法身的上師，亦即無師智。這位上師並非具人格的上師，然而我從之取得了許多教法。陳瑜伽士站起身來，走到裝滿藏書而有玻璃面的壁櫥前，拿出一疊書

給我們看，共有廿二本，每頁都寫滿了密密麻麻的中文字。它們就屬於藏人所謂的「心伏藏」，意即新近發現的教法，內容非常廣泛，包括了「手印」、「符籙」，開啟脈、輪的拳法等，也有護身符及保健的修法，後者陳先生說他從未傳授給他人。

陳瑜伽士提到二個以這種方式取得的教法。第一個是阿松媽護法的手印，他曾領此尊的灌頂，但當時並沒有傳手印，在一般法本中也沒有提到，而他卻在定中見到。他結這個手印給桑格那卡喜達看，也授權他可以修學。陳瑜伽士開示的另一個是大白傘蓋佛母的手印。這是在現代旅行中很有用的。陳先生一向使用這個手印以確保飛行的安全，屢有效驗。

C·密層傳記

現在我們進入第三個部分，這是「密層傳記」，這裡最要緊的是鼓舞讀者生起真實出離專修之心。我們一定要完全出離，並且修行的意願要強烈。舉例來說，在我教書的那段日子，有好多年我都利用暑假的兩個月和寒假的一個月來閉關。每到了開學前，我總是為了教書時之少暇禪修而落淚。但是我自知必須賺錢以奉養年邁的雙親及維持家計，我又能如何？我們應試著去救渡多生多世所有的父母，可是由於宿世惡業所感，此時我還不能由家累解脫出來。好幾次我想效法西藏的大瑜伽士密勒日巴，完全出離家庭以便專修，但苦無人可以奉養我的父母、妻兒。我又經常想出家，但也都因為世俗的責任而作罷。

有一次我在「相中」，嚇嚕噶之空行母來告訴我：「去四川。」因此我就去了，以便領到金剛乘的詳盡教授。我必須要有經濟來源才能成行。恰巧就在我得到空行母咐囑之後的當日，因為戰爭的關係，中央政府的一位部長被疏散到那兒去。他答應我補上部內的一個空缺職位。我抵達四川時，那位部長正好出差七天。我身上又沒錢，就利用這個機會閉關禪修。在定中，長壽佛化身的五姊妹囑我去西康。可是沒有路費哇！當我的上司回四川後，我就去問他可不可以資助我去西康，他很慷慨地給了我兩佰塊現大洋。有了這筆錢，我就去了西康，在貢噶雪山領受有名的 貢噶上師的教導。我留在貢噶上師的寺廟裡，精進地依上師的教導修行，住了一百天，直到把錢用光了為止。在這段期間，我曾有一次夢到大寶法王噶瑪巴吩咐我去覲見他，可是這樣一來，就得到德格去。至於經費，我的護法韋馱將軍（在西藏被認為是金剛手菩薩，是賢劫千佛中的最後一尊佛），答應給我四萬元的費用。說到這裡，陳上師開心地笑了。他接著說：我哪裡用得著這麼多錢。在我離開那兒時，我把施主供養的錢和所有的供物清點了一下，總值正好是這個數目。我真該感激地謝謝祂！每當我收到施主的錢，韋馱菩薩就會顯現在那些鈔票之一的上面。在抵達德格前的某天夜裡，在定中，我看到了 親尊（譯按：八幫親尊）仁波切，他是年幼的（譯按：十六世）大寶法王的上師，而我也立刻知道他是瑪哈嘎拉的化身之一。後來我在德格親謁 親尊仁波切時，我告訴他我知道他的本尊，他很訝異地承認他是專修瑪哈嘎拉法。他問我是怎麼知道的，我就把定中的事跟他報告，他聽了很高興，說我真的是他的弟子。 親尊上師指導許多轉世仁

波切修行，但他卻傳了我許多那些仁波切們沒有學到的不共教法。

在密層傳記的最後，我想要說明，我的西康之行是必要的，以便將三灌密法的秘要學到，而這些秘要當時在漢地尚無完整的教法。領了第三灌之灌頂，才是得加持許可修習雙身密法。這些瑜伽修法我曾和我太太以及其他明妃修習過。但為了表示對二位比丘的尊重，我沒有深入說明細節。比丘乃屬持守獨身的僧眾，所以他們若是修習三灌時，只可內觀，而不能用實體明妃。

這段期間，我在西藏領受了密宗七個教派許多的灌頂及教授，包括格魯、寧瑪、噶瑪噶舉（譯者補入，英文漏列）、香巴噶舉、爵囊巴、竹巴噶舉及薩迦。這些法都有法本，但只有受過該法之灌頂的人們才能閱讀及學習。當然這些法本是不公開印行的，因為它們只對那些接受過適當教導的人才有意義。

值得一提的是雖然有些我追隨過的上師是名聞遐邇的，但大多數我從之受法的上師都是少有人知而住在荒僻的山野，身邊只有寥寥可數的幾個弟子，或者甚至沒有弟子。有些不是祖古（亦作圖庫；轉世喇嘛），但經由此生精進的修持，而創立一支法脈的傳承。這類的上師所傳出的教法卻常常是最深奧的。

在我出離專修一段時間以後（譯按：時為 1945 年），我的上師要我返鄉帶家人避離第二次世界大戰之禍。我依囑返鄉（譯按：湖南攸縣），把家人安頓在安全的處

所，然後就在一個岩穴居住了兩年（譯按：閉關於獻花岩），接著就來到印度。在我返鄉之前，碰到了我的老友張澄基，他問我該怎麼辦？我說：「去印度。」但他說：「為什麼去那兒？佛法在印度已經衰微了。」我回他說：「雖然佛法在印度是衰微了，可是聖地都還在呀！」我預言說我們兩人都會到印度，那時他不相信我的話，結果後來他還是因為公務的關係到了印度。我有一位有錢的施主黃先生（譯按：黃蘊秋老居士）希望去印度朝聖，而邀我同行。我們在 1947 年一起到了印度（譯按：這年陳瑜伽士預知共產黨將統治中國大陸，故決定到印度閉關，共計 25 年，直至 1972 年才移居美國），黃先生把一切安排妥當後就回國了。我在黃先生的資助下，獨自朝禮了各個聖地，並且在每個聖地至少禪修一個星期，看看什麼地方最適合我修行。最後張先生幫我取得印度的居留權，我便來到噶倫堡這個關房。

D·密密層的傳記

傳記的第四個部分稱為「密密層」，是和證悟有關的。在這層可以略為區分成與佛法之三乘相關連的一些部分。

a) 因位的成就

在此階段，小乘所極力強調的出離是最要緊的。我一生中有許多次切實做到了出離。舉幾個例子：我擔任湖南省教育會秘書時，有一份可以有很多學生、賺很多錢的古典中國文學教授的缺可以補上，但我出離了此類升遷

及加薪的誘惑。在我修密乘四加行的時候，也曾被邀擔任某政府首長的秘書，可是這樣我必須鎮日守在辦公室的電話機旁邊，就不能住在寺廟裡修行，所以我拒絕了。後來太虛法師要我去他新成立的佛學院教那裡的學僧和居士。他是我的師傅，我必須遵命，所以便辭去了湖南的教職，到四川（譯按：位於重慶）的漢藏教理院教書，賺取那兒微薄的薪給。過了一段時日，我自忖這種全然奉獻的教授生涯該告一段落了，我決定做個求法的弟子以便吸收教益，便出離此職，而到西康去求法。

除了學法之外，我還有幸能閱讀了四種版本的《大藏經》，同時在金剛乘的哲理和禪方面也有進展。要能捨，才有得。在韋馱菩薩的護持下，我沒有挨餓過。

b) 道位的成就

我根據修行的次第而訂定了以下一系列的比喻。在此位中以大乘教法為主，對「諸法無常」的體會是最為必要的。當我們已生起完全的出離心，不戀著任何事物，並且了悟到變遷的本質，才能真正瞭解無常。對於此點的體會是如同金錢一樣的珍貴。時間就是我們擁有的財富，這是窮人也不匱乏的財富！我們必須善用時間之財，不使它虛度。道位的八個次第（譯按：陳上師又稱此為「學佛八次第」）是：

- i) 以無常錢
- ii) 買出離土
- iii) 築戒律牆

- iv) 下菩提種
- v) 灌大悲水
- vi) 施定力肥
- vii) 開智慧花
- viii) 結佛陀果

為了完成這些道位，我曾經仿效密勒日巴在三種地方修行：包括在噶倫堡的閉關在內，有十八年。這其間我經歷山居、尸林居（墳場）以及兩年的岩居。還有一種——船居，是我自己獨有而密祖未曾提及的禪修經驗：在中國的一條河上，在行船的十天裡閉關。

c) 果位的成就：證量

我在修淨土時，曾多次在定中看到銀色的千瓣大蓮花在極樂世界等著我。

在禪的修持方面，我透過禪修而經歷許多次的證真（證入空性）。請參閱我的禪作：《禪海塔燈》。

就密宗的六部而言，我至少取得了下等的成就。依戒律這些是應當保密的。然而在此並無成佛的宣告，而且目前這個世界也還不需要我。關於此點，且以拙詩誌之：
（譯按：下列為陳上師中文原作〈夜漁〉，其內容略異於其英譯）

疏疏柳岸下，漁父疏疏燈；
夜雨疏疏拂，疏疏魚上罾。 〈夜漁〉

我很慚愧未能達到我心目中成為一位理想的佛教徒的四種條件：

外具頭陀風範；
內具菩薩心腸；
密具雙運空樂；
密密具禪和解脫。

我先前已說過，這裡並沒有一個「我」受到讚揚。上列四點與此傳記裡的四節也是相關的：第一點是父母恩，而非由於我自身。第二點是我的諸位上師之恩。第三點是諸護法、施主之恩。第四點是佛的加被之恩。——此中皆無「我」可言。

總而言之，以上四節都是我的傳記的外層，為新讀者所做的一點介紹。真正的內層傳記，應當談及我在修習二乘教法時的一些感應。真正的密層傳記應該涉及修習金剛乘三灌的實際經驗。真正的密密層傳記應述及大手印、大圓滿及禪的修習。等我有更多一點的證悟後，我將會為老讀者們寫一個導言。

窗外已夜幕低垂，今天的訪談到此結束。我們聽到的不只是一篇傳記，而是一部心靈史。為了簡括，又有多少尚未提及？整個故事是逐漸開展的，是緩緩但確實的建構，由早年得自他的儒家老師們的教導，經過為了求不死或至少長生的修道階段，到了對太虛法師所授的大乘佛法所發生的興趣，進而在大敬法師指導下奠定了修行的基礎。然後，在密法的種種層次和禪的體驗上，晉升

到更高超的精神顛峰。儘管如此成就在當代已是鳳毛麟角，但陳先生說到這些並沒有半點的吹噓或自負。此刻，他一再微微躬身作禮，拿著一支手電筒，為我們下樓而照亮他從未踏出來過的梯階，口裡一再地說：「謝謝……謝謝……。」

敬禮 釋迦牟尼佛及三寶

第一章

西方人對修習禪法感興趣之原因

在第二次參訪時，我們提了一袋在三乘法輪精舍的園圃裡成長的嫩甜玉米送給陳先生。他帶著笑容接受，連連道謝後，立刻把它拿到佛堂去供諸佛菩薩。然後他又由袋子裡拿出一根好玉米，打開後門，把玉米放在牆上高處的一個小神龕裡，供養安奉在那裡的四大天王的精美小畫像。四大天王守護著每一座藏傳佛教寺院的入口，就像在這兒守護著瑜伽士的關房一樣。在回答了一些前次提及的話題的問題後，陳先生便自行向諸佛菩薩及護法聖眾敬禮片刻，因為我們就要開始講授及記錄佛法，必須鄭重其事。他敬禮之後，我們便開始從事此章。此時陳先生顯得格外地崇高，正如他的開場白的性質是那麼地高超。當他侃侃而談的同時，要趕上他的速度記下他所說的話，是很不容易的。我們希望他所說的每一項都已在此筆錄下來。

很感謝您們建議我要說一說為什麼人們對修習佛教禪法有興趣。您們是從遠地來此聽講及記錄的。有一次，佛陀要開始說法時，他注意到維摩詰居士不在場。雖然佛陀自己就可以更為徹底的開示，卻謙虛地指派法王子文殊師利菩薩去聆聽這位聲名遠播的居士菩薩說法。如出一轍的，您們二位來自文明的英國，且對於這一切儘管

比我更清楚，可是您們仍謙虛地大老遠跑來，我只得開講。

陳先生在此指出弘揚佛法不只是僧伽的職責，也是有此堪能的在家眾的義務。

上一回我們所談的，是由外向內來說；今天恰好相反，在此章中我們將由西方人對修習禪法產生興趣的遠因談到近因。

A·遠因——由於法性

法性是不受時間、空間所限制，也沒有東方、西方的分別。佛陀的法身遍佈整個法界，東方、西方皆包含其中。地區和心靈之間並沒有關連，心法是不受方位、種族及地理所限制的。在法相宗的《對法論》中，諸法被區分為五類，而此點即在第四類中明確指出。該類包括二十四種「心不相應行法」。

因此，每個人都可以得到法身的加持(參閱《六祖壇經》)。法身示現於所有的地方、所有的時間及所有的眾生之中；因此，沒有理由說西方人或其他任何地方的任何人不能夠修習佛教禪法，因為禪修的基礎是無所不在的。對每一定點而言，都有與其相對應的東南西北等方位，即使是一根手指頭也不例外(陳先生握拳示範)，因此有許多此種基於彼此相對應的方位。所以，怎麼可能有任何人會領不到法身的恩光呢？

（原註：有些學者誤將法身視同有神論宗教的造物主。我們不應犯上同樣的錯誤。上帝知道自己是上帝，也自認為在某一時候，創造了萬物，這是二元對立的觀點。法身是無所不在、超出個體，不生不滅、自性空的，因此非二元對立的。種種的「造物主」只得到其信徒的膜拜，但法身卻是所有事物及每一個人的根本性質，互通三世，且超越時空的限制。）

B·由於法緣

「法緣」指的是過去的種種預言、史實，一切宗教基本的共通點，以及西方宗教與佛法之間的交流。我就依這四點仔細說明。

1·許多佛教的聖者都曾預言佛法會傳到西方，且在西方興隆起來。西藏有一句眾所周知的諺語：「鐵鳥騰空時，佛法將西傳。」這是聽我的上師 貢噶仁波切說的，他說這是大寶上師蓮花生大士所預示的。

另一個證據是在靠近西康的一處名叫「貝馬崗」，義為「蓮花山」的聖地。它不屬於任何政府所管轄，在地圖上也找不到，因為當地的居民非常的兇暴，沒有人敢到那裡去。只有念誦〈蓮花生大士咒〉才能通行。它特別之處，是由山上往下看，此地像一朵盛開的蓮花，但卻是平面的(二度空間)。有關此地的預言是說，如果這朵蓮花上昇，而變成立體(三度空間)的蓮花時，就是佛法向西方傳播的確切徵兆。根據一些報告，這朵蓮花已經向上昇，這個預言是完全實現了。

此外，蓮花生大士的西藏明妃移喜措嘉寫下了許多秘密的教法，然後把它們隱藏在許多不同的地方—山洞、建築物及佛塔內。好些此等「伏藏法」已經由一些偉大的喇嘛們取出了。其中之一的《大幻化網金剛灌頂儀軌》是由一位西康的聖者所取出來的。此儀軌很令人費解地竟然出現在紐約的一個老書店中。買了這本儀軌的人雖看不懂藏文，卻有意把它印行，於是他就找我的佛友張澄基先生將它翻譯。張先生讀了這本儀軌，發現裡面有許多秘密修法的部分不適合商業出版，他也注意到在此書的末尾有一篇跋文，預言說：「當這本儀軌被發現時，真正的佛法便會傳到西方。」不僅是佛法正在不斷地傳入西方世界，連這份手抄本也已到達西方了。也曾有預言說我將會把佛法傳播到西方世界。現在您們二位都來自英國，寫下這本書以供許多西方人閱讀—這個預言不也實現了嗎？

許多西藏的書籍與教師也對法運做了相同的預記，我就不再舉例子來煩您們了。

2·菩薩的願行是要常住世間弘法利生的。這些覺悟的有情可能降生在東方，也可能降生在西方；生在哪個地方並沒有差別。因此您們二位比丘雖是來自西方，卻如此認真且信心堅固地修習佛法。

關於史實方面，就如同在西方悠久的歷史中，基督教曾出現了許多聖者一樣，在西方也將會有許多佛教聖者降生。因為現在何處還有佛法呢？

由陳瑜伽士顫抖的聲音及溼潤的眼睛，可以明顯地看出他對佛教法難的關切之情。

在印度正法曾經住世頗久，但是現在若非少數現代人的著述，正法已是無人知曉了。我非常讚賞桑格那卡喜達大比丘對於復興佛法所作的努力。中國在經歷了共產黨的革命之後，佛教幾乎消失了。在印度和中國，佛法都已所剩無幾了，佛陀的教法還能在那裡興隆呢？

說這一段話時，陳瑜伽士的眼中充滿了淚水。

以往的聖者曾說過，在每個時期，都會有一個佛法的「中國」(譯註：指中心地域。)，有時候是在這個國家，有時候是在別的地方。在不同的時代及地點，這個「中國」會傳授以某一乘為主的教法。現在佛法的「中國」在西方已經成形頗久，因而奠定了良好的基礎。

另外一點是英國人統治了印度很長的一段時間，而且似乎也常把西藏看成是他們的屬地。但是他們大體上也頗善待藏人，並且讓他們可以自由出入。歷代的達賴喇嘛通常喜歡英國人甚於喜歡中國人。中國是西藏名義上的統治者。第十三世達賴喇嘛對英國非常友善。西藏成為著名的聖地，得到許多研究東方宗教學者的推崇。許多學者得以到西藏參觀及修習佛法。經由此徑，他們對佛法獲得相當廣博的認知。

3· 另外一個法緣是，所有的宗教都和佛教有共同的基礎。在佛法是頭一乘的「人天乘」教法很顯而易見地存

在於每一種宗教中。從佛教、耆那教及印度教的天界，到回教的樂園及基督教的天堂，都是要循這些教法才能達到的。因此佛教的此種基礎是到處都已建立了的，並且，基於此理，在西方的佛教徒不應思欲排斥耶穌的教導。(參看第二章及附錄一，第二部分，A)

佛教在不同的國家曾有不同的基礎。在印度，曾是印度教。請注意到，佛陀在教導許多婆羅門修習升往婆羅門天界的眾多開示中，使用與印度教相同的辭彙，卻賦予相當不同的涵義。在中國也是如此套用，而以孔子和老子的學說做為佛教的基礎。在佛法傳播之前，天神已先派遣了一些有智慧的人來預做準備，奠下基礎。

這種說法看來真是對不同地域的許多宗教給了很好的說明。依此見解，其他宗教是在眾生接受正法的機緣尚未成熟前的權宜教導。我們兩人都抬起頭來，彼此交換了讚許的眼神。

4· 接著我們要談到西方宗教與佛法的交流。東、西方的交往是始於亞歷山大大帝之時。由於稍後的阿育王的協助，佛法的傳教士們甚至弘法遠達馬其頓、塞倫（譯註：Cyrene，北非洲之古地區）及欽皮勒司（Epirus）等地，乃至遍及亞歷山大大帝的後繼者們所統轄的橫跨希臘及亞洲的廣大幅員。佛法似乎曾在埃及頗有建樹。尤其是在亞歷山大港區域，那是當時精神文明的發酵地，早期的基督教作家對於佛陀和他的沙彌曾有相當模糊的記載。但是由於後來時期的遭受損毀，先是由當權的基督徒，隨後又由征服他們的回教徒，現存的這項記錄已

相當貧乏。

有可能的是，來自這些西方地區的比丘曾到印度或錫蘭朝聖，因為在錫蘭的編年史《大史》〈XXX:39 章〉中，有提到一個叫「阿拉山抓」(Alasandra)的地方，有些學者認為這指的就是埃及的亞歷山大港。

一位俄國的探險家在拉達克的希密寺據載有一項值得注意的發現。他說有這麼一份手稿，上面記載著耶穌在印度的新德 (Sindh) 地區的生活梗概，據說耶穌在該地留學了六年，而在二十九歲時返回以色列。這是由尼可拉斯·諾托維齊 (Nicolas Notovich) 所著的「La Vie Inconnue de Jesus Christ」(Paris 1894)一書中所記載的資料。這本書雖然目前已成向隅，但它的英譯本在印度卻是頗為知名。(這份資料的手稿尚未被尋獲，而拉達克的高僧庫修巴庫拉對此事亦不知情，所以這項證據尚可質疑。)

有好幾個地方，佛典中所用的比喻和耶穌所用的很近似。有可能這兩者之間是有關聯的；耶穌可能採用了遠東的資料來闡述他的意思。有幾個最為明顯的例子，在他處已詳加討論，因而只予簡述如下（路加福音 15:11-32）的兩兒喻與《妙法蓮華經》的火宅喻；（馬可福音 4:2-25）的播種者喻與《經集》(Sutta Nipata) 中的農夫頗羅墮喻；（馬太福音 15:14）的盲者喻與《三明經》(Tevijja Sutta i 15) 的一串盲人喻；以及（馬太福音 6:19-20）的天堂珍寶教示與巴利文經藏五部之一的《小部》的偈頌近似。

施洗約翰的生平及耶穌的一些言談（關於約翰，見（馬可福音 1:6），而有關耶穌的部分則在（馬可福音 6:8-9），（馬太福音 10:9-10），以及（路加福音 9:3）），可以看出當時遠東在以色列的影響。這可能是經由耶穌教徒（譯註：古猶太之苦修教派）傳入的，而該教派的確是帶著東方理念的，雖然很難認定這確是屬於佛教的。上述這些章節的精神的確與舊約中先知們的教示迥然不同。

在當時，人們崇仰人天乘法，而未被教以任何超越此階段的教法，因此我們要認真地考慮（約翰福音 16:12）中的話：「我還有許多東西想教給你們，但是你們現在仍無法承受這些」，這清楚的顯示出耶穌所知的，遠比他教給他的門徒的還要多。而且可能指示有些秘密的教義在私下傳授，正如諾斯替（Gnostic）教徒們所聲稱的。這些秘密教授可能源自印度，而當時佛教在印度正佔優勢。

時至近代，許多由西方來的旅客都說佛教金剛乘的修法是多麼地類似天主教的儀式。然而，一般而言，這類旅客對佛法的知識相當淺薄，因而他們所做的比較相當膚淺。

陳先生原本專注於他對基督教和佛教的相似處之評估，此時，他將視線由筆錄者移開而看到滿臉笑容的年輕郵差站在門外。他大概等了不到一分鐘而已，可是陳先生仍很熱情地一再為了令他久候而致歉，然後，接過他的信件，便接著往下談：

上個世紀佛法的弘揚已經大有成效，也有不少書籍問世，漸漸地令愈來愈多的人能聽聞到佛法。但和今日的滔滔大河相比，上世紀流傳的書籍不過是涓涓細流而已。現在有許多書籍對不同層面的佛法做了翔實的介紹。

C·由於基督教的衰頹

在此我們要舉出許多實例，來說明西方宗教的沒落，不僅使得西方人可能修習佛法（因為教條式的權威已經減弱），並且使之成為一種必要，因為人們缺乏真實的指導而陷於迷惘。我們來提一提一些促使基督教義對人們的掌握鬆弛的助因：

1· 隨著哥白尼、伽利略這些科學家而覺醒的科學態度大大地削弱了教會的權威，因為他們駁斥教會關於「科學」的獨斷性教條，尤其是這些科學家們推翻了以地球及地球上最高等的生物，人類，做為宇宙中心的觀點。在人類的思想上，這是向前邁開了可貴的一步，使人類能更真切的判定自己在宇宙中的地位，而不再受限於盲目的以人為本位的教條。自從教會的權威受到此等挑戰，它便開始沒落。

2· 中世紀虔誠的基督徒所持為無可置疑的許多真理，由於文藝復興運動而逐漸受到質疑。先是對此等真理的定義質疑，後來甚至及於彼等之起源。文藝復興時期的藝術家普遍希望掙脫教會對種種藝術的箝制，特別是在文學方面。歐洲學者之間興起的復興希臘文學的風潮對

擺脫教會的控制產生很大的助力，它使人們了解到，在基督教及其教義經過中世紀的煩瑣哲學加以羅織的時代之前，哲學家和劇作家是如何思考及寫作的。

3· 宗教改革是對羅馬教廷的全然否定。宗教改革以後，縱然天主教仍舊聲稱它的教義是得到救贖的唯一途徑，可是它再也不能佯裝是西歐唯一有權威的宗教團體了。新教徒間從早期就開始分裂了，因而導致分裂為許多派別的傾向。每個派別都宣稱擁有某些新啟示或高超的真理。由於此等聲明都不是根據純正的宗教體驗，而只依據不同的觀點，所以宗教的真義已被忘懷，而這樣的派系意識已經只會導致每況愈下。以基督教青年會的成員為例，他們去教堂只是因為習慣使然—有些更糟糕，只是因為有電影、舞會或聚會這類感官上的誘引才上教堂。這種「來教堂有段好時光」的方式，與救贖或宗教課題毫不相干。這些現象表示目前在西方連人天乘法的真正宗教都式微了。

4· 本世紀裡科學的發展非常迅速；傳統的基督教義也在許多科學領域中被駁斥。一個特出的例子是達爾文所首先提出的〈進化論〉，它明顯地駁斥了《聖經》所許可的上帝創造一切萬物的神話故事。科學方法對於為造物主找到證據是遙不可及，並且一直還無法在這個被認為是造物主所創造的宇宙中，為這麼一位絕對的神找到一席之地。其實，祂近來似乎只毫無根據地存在於一些他所「創造」出來的未經科學教育的地區。（佛教徒認為上帝創造萬物的觀點是迷惑的，因為這個世界的成因是無明和貪慾，而不是一個全知的神。）

近代〈相對論〉所提出的質能互變的動態觀念也駁斥了基督教的靜態觀念。愛因斯坦的這套理論不但完全粉碎了一個永恆不變的絕對造物主的想法，同時也為強調無常及精神的、動態的相對論的佛法鋪路。

此刻陳先生想到一個故事，他頗仔細地為我們道來：

有一位沒有很強的宗教信仰的華人教授叫彭天根的，他跟愛因斯坦學過〈相對論〉。彭教授回到中國時，偶然讀到〈心經〉。在〈心經〉裡佛陀清晰地教導了精神層次的相對論，遠比科學的〈相對論〉更為深奧。彭教授馬上領悟到這兩者之間的相似，因而對佛陀的相對論教法獲得信心。但他對於轉世再生卻不能理解，也無法相信。他聽說有我這個人，試著跟我聯絡了許多次，但是當時我一個人在鄰近西康的山洞閉關，而我的朋友兼護法，當地的省主席，不准任何人來打擾我。

時值中日戰爭，中央政府處境極危，終於延請瑜伽大師們來修種種忿怒本尊法，藉彼等之威力，以助擊退侵略者。

陳先生柔和地為此微笑而繼續說：

我也被召請去幫忙，可是我回話說我必須先去請教我的上師 八幫親尊仁波切。在前往謁見上師的路上，我們遇見了彭教授，他也正好朝那個方向在旅行。他很高興，並對我說：「現在我總算有機會可以向您請教一些

問題，您一定可以解除我的疑惑。」他對我說，他曾參訪過許多中國的法師（包括太虛大師及虛雲法師），向他們請教有關再生的問題，但他們的答覆不能使他信服。

我告訴他，即使是此刻，我們都在流轉之中，即便在清醒時，念念生滅不已，連睡眠時也不例外。經過醒醒睡睡的一生之後，在死亡之際，這種心念的遷流怎會有所變異呢？正如「日有所思，夜有所夢」的道理一樣，在我們死亡之時，生前所造作的行為累積下的業習會牽引我們不斷地流轉而趨取下一生。

更進一步而言，再生是像這樣的：當你享用你的太太時，你的心是在畜生的層次；如果她犯下大錯，使你想殺了她，那麼你就墮入地獄裡；如果有乞丐來，而你佈施他財物，那便是天界；若你看到他人行善而心生妒忌，那麼你就輪轉入阿修羅魔；如果你沒有造作特別的善行或惡行，那就維持在人類的境界；假使你很貪婪，對僕役刻薄食物與佣金，那你就處於餓鬼道。因此，此生是最真實不過的了，在仔細地檢點過這一生中的種種境況之後，我們會發現此生是由許多不同的層次所組成的。

白天經歷的許多事情被儲藏在潛意識中，夜裡就出現在夢中；這樣日以繼夜直到死亡為止。夢是白天心念的延續，同樣地，死亡後也會有接續的新生命。

彭教授對於此種解釋相當信服，但他仍有一個困惑。他

不相信神通。他說：「在有自然法則規範著一切事物的情況下，精神力量怎能存在？」他更進一步追問：「我相信你有神通力，請試看看能不能作弄我一下。」我堅決地否認我擁有絲毫此種能力，並且反問我怎會想損害他。然而，我懇切地向諸佛、菩薩祈禱，求祂們使此人信服而成為一位真正的佛教徒。他立刻開始感受到劇烈的頭疼，我向他保證「沒關係！」話甫說完，疼痛就消失了。他說：「您有神通力」。我再予以否認，並告訴他這可能是諸佛的力量，但和我一點關係也沒有。自此，他對神通的疑惑消釋了，對佛教的信心也增強了。

當晚在我們過夜的旅館裡，他告訴我他希望能夢見佛，要我幫他。但在晚上，我告訴他，我只祈請護法聖眾保護我們度過黑暗的時辰，而不是祈請諸佛。對佛的供讚行儀我是在晨間才做的。我相信他可能會交好運而得特殊感應，因為翌日我們便要分道揚鑣了。

第二天早上他醒來很高興，因為他很清楚地夢到一匹綠色的馬。我叫他到寧瑪派的祝慶寺去。在佛龕中，他應會看到一尊叫做馬頭金剛的佛像，祂是阿彌陀佛的綠色化身。(譯註：綠色代表事業。)然後問問看是不是有好的法師住持。如果有的話，他應該請其傳授皈依(四種：金剛上師、佛、法及僧)。他原先向我求皈依，因為他把我當成是他的老師，但我不能答應，因為我不是上師，也從未收過任何的弟子。時至今日，我沒有再見過他，也不知他是否還在人世。

由於像彭教授這樣受過高等教育的人只抱持著模糊的信

念，所以他們的心中尚可容納佛法知識以及對佛法的信心。

D·近因——由於西方人日常生活中的壓力

今日許多人只相信科學及科學儀器，而此等似乎大多用來增加慾望。報紙上和路旁滿是各式各樣的廣告，誘惑著人們去從事更多的消費。黃色書刊，色情畫報，廣播及電視播出的低俗、淫穢的娛樂節目，以及刺激感官的靡靡之音都在挑起人們更多的慾望。政府非但不嚴加管制，反而放任自私的商人掌控全局，賺取厚利。真正的好書往往難以出版，因為只有「垃圾文學」才能賺取多金。由此可見，拜金主義的現象是非常的嚴重。

群眾所關心的不是造作罪業的邪惡，因為他們早已否定了上帝，自然也就不顧祂的教誡。他們唯一在乎的，是擁有為所欲為的自由。這種放縱的自由是時下許多愚痴者的目標，他們不了解其實這種自由不會帶來快樂，反而只會增加他們的苦楚。因此，我們看到：許多人放肆情慾；追逐名聲；以不正當的手段牟利；還有舉辦歐洲小姐、世界小姐等選美比賽，來吹捧外在美，這很容易使參預者墮落。

科學發展出許多溝通的工具，但這些也使人容易產生更多的慾望。結果，有腳踏車還不夠，要買汽車；有了汽車還不行，搭飛機比較快。今日的世界，種種距離的障礙已不復存在，一個人可以輕易地與全世界保持連繫。儘管所有的事情都可以輕鬆快速地做到，人們並不快

樂，因為每天都是在掙扎中，而身心的緊張不斷的増加。從坊間有多少討論「放鬆」的書籍，就可看出這現象是多麼的普遍。大家因為緊張，才想要放鬆，可是這類書並不觸及人們緊張的根源；書中只提及一些很平常的事，一點也不令人滿意。在中國就沒有這類的書。(譯按：陳上師那個時代沒有，但廿世紀末則已如雨後春筍般地出現了。)

如果你需要有更多的理由來支持你禪修或皈依佛陀，那麼請好好思維現代所謂的文明所導致的種種可懼的現象吧。醫學十分發達，好到使人們不再害怕濫交所帶來的性病(譯按：當時還沒有愛滋病)。人們不必為不道德行為的後果擔憂，因而就更淫亂。不當的性行為不會導致懷孕，因此人們就更放縱。報紙經常刊登激發性慾的新聞報導及圖片，但和一些高水準的報紙比較起來，這類專門渲染私人醜聞的報紙銷路卻奇佳。再來還有為了權力、財物、金錢、地位、名望等而從事的爭奪，這些都只會導致更深重的煩惱、疾病、精神錯亂，等等問題。

除了貪慾，我們應當記得還有另一方面會受到被誤稱為「文明狀態」的激勵。人們得不到想要的東西時，便心生怨恨。任何使他們的慾求不能被實現的因素都是他們仇視的對象。慾望是種類繁多的，當然有許多會受到挫折；在失望的情況下，怨恨由之而生。更有進者，這種怨恨又多方面被助長：恐怖漫畫、戰爭和暴力的影片，有關犯罪的書籍以及戰時政府的大眾宣傳等都是助因。

戰爭本身增長了仇恨、憤怒、暴力以及有關犯罪的書

籍，因而使得戰爭日趨擴張，並且為害愈烈。戰爭的後效，不是所謂的「光榮勝利」與「永久和平」，而只是兇殺、偷竊、掠奪、姦淫、凌虐、貧困、疾病、饑饉等。因而又引發更多報復性的戰事，累積更深的仇恨。

伴隨著貪婪、瞋恨而來的，常常是恐懼：擔心失去「我的」身體、妻子、家庭、房子、車子、工作、名譽或權勢；抑或擔心遭遇到痛苦或討厭的事情，如譴責、疾病、年邁、衰頹以及死亡。難怪有些人擔憂自己會發瘋，也難怪墮胎、私生子女、青少年犯罪、酗酒、濫用毒品和自殺的情形在生活水準最高的國家中卻反而最嚴重。

這些都是因為人們被無明所矇蔽，在珍貴的人生中大為迷失，而不知道應當如何善加利用，反而愈陷愈深，被邪見妄想所障蔽，變得愈來愈不像人而更像畜生。

有智之士說，你們必需棄絕這一些。怎麼做呢？經由禪修習定！哪裡可以得到最圓滿的禪修教授呢？佛法裡有!!禪修是達到自在的途徑；而自在不是政府所授予的種種自由所能導致的，也不是為所欲為所能獲致的。只要有心，經由調心與專注而獲致的自在，是人人可得的。真正的自在，它的根源是無處不在的。證入法身的種種禪修是人人都可修習的。幸好有許多世人漸能覺察到苦的原因，並且了解到諸佛所教導的這條路是世間種種問題的解方，以及達到和平、自在及安樂的途徑。

摘要

由於首要的理由—法性之無所不在，吾人的修習及證驗並無時空的限制。這就像是一塊空的建築用地，已打好了很優良、堅固的地基（法身）。

種種法緣可以被比喻成是蓋在這塊地基上的房子。但是屋內的房間是毫無陳設，整棟房子也是處於廢置的狀態（自從基督教式微以來）。

因此經由皈依三寶，許多人得以進入屋內而獲庇護（免受現代生活的種種緊張）。

我們已經討論了，特別是有關於西方的，佛教禪修的客觀有利因素。下一回我們要談禪修的主觀理由以及它的終極目標。

陳先生在送我們出門時，對我們說：「請把這份稿補足，因為你們知道的比我更完善。」我們為之而抗議，由桑格那卡喜達說出：「畢竟還是維摩詰的開示遠勝於文殊的說法。」

敬禮 五方佛

第二章

修習佛教禪法的確實與終極目的

由三乘法輪精舍到陳先生的關房約有兩英哩半的距離，並且幾乎都是下坡路。我們在艷陽高照下出門，半途中卻開始下雨，我們撐著雨傘，加快腳步，沿著滑溜的街道下行。兩側的水溝喧嘩地噴湧著髒而棕色的水。這場陣雨必定會把噶倫堡徹底地洗滌一番。這個景象不禁令記述者聯想到一個比喻。正如路上的男男女女擠在屋簷下避雨一樣，許多人尋求不穩定的庇護：短暫的逸樂、無用的苦行、低層次的神祇、救主以及假設的造物主。關於錯謬的妄想，他們恐懼並且慌忙地避開能滋生利益的法雨。只有少數人能無畏地依此帶來安樂的教法前進。願一切眾生都能淨除莫須有的恐懼，並且享受此輕柔法雨，因而得以佛法淨除一切垢穢，使眾生的心皆能如被雨水沖洗過後的噶倫堡一樣的光潔。

心中一邊如此作意，轉眼就到了「五槐茅蓬」。陳先生穿著藍色寬鬆的中式外套及長褲，圓圓的頭上戴著瓜皮帽，手中旋轉著銀質的「法輪」，站在門口迎接我們。他很同情我們遇雨，雖然我們不把這場雨當一回事，他仍很關心我們淋溼了的僧袍，又試著幫尊者(譯註：指桑格那卡喜達)擰乾衣服。陳瑜伽

士看來格外的高興，一點都不像西方人通常所認定的，隱士都是嚴峻的聖人。他時常露出柔和的滿臉笑容。他的笑、他的淚，都是真誠、不造作，而完全發自內心。他如此展開他第三次的開示：

身為一位閉關修行者，我未曾與西方的佛教界有直接的接觸，但有一些歐洲或美國的佛教徒曾訪問我，因此我知道一些他們的想法。我也和世界許多地區的佛教徒有信函往來，因此經由書信或造訪我已接觸過許多西方的佛教徒。首先，就我們要討論的「禪修的目的」這個主題，我先依人們的觀念來做分類，然後再來檢討他們的錯誤。依我之見，可區分為三類：

第一類人，是穿著袈裟的僧人、僧眾及沙彌。可是有些出家眾仍從事世俗職業，而沒有完全出離。您們二位皆是來自西方的大比丘，並且持守戒律，這兩件事本身已是相當稀有的，與他人相較之下，則更為難得。現在(譯按：1962年)西方的國度裡仍然只有極少的比丘眾，並且他們多半以修習小乘法為足。難以見到不以只學小乘為足，而加上進修大乘教法的。而要找到像你們二位這樣，不以修大乘法為足夠，因而學習和修持金剛乘教法的人，更是極為稀有。

中國的《大藏經》雖含有許多大乘的教法，但西藏的密宗經典並未完全譯出來，因此我們在此談三乘佛法的禪修，還是可能有些利益的。我將試著把在這三乘中的整個佛教禪修的體系都論及，使你們聽完後，就像是自己讀了整部《大藏經》一般。

關於禪修的書籍很多，卻沒有將之系統化地介紹，所以一般人很難正確地掌握要點。甚至有許多比丘在三乘佛法中徘徊不定，對於什麼是應修的、什麼是不應修的，充滿疑惑，迷失而不知正確的途徑。

桑格那卡喜達比丘可以讚賞為少數徹底了解三乘佛法的僧侶之一，所以他把他的精舍命名為「三乘法輪寺」。

此時尊者插說，其實寺名不是他取的，而是著名的寧瑪派的大師切處桑結多傑仁波切早就預言了此寺的落成，也先為它命了名。這位大師為他印證他原先已有的想法說，佛法中的種種乘是相輔相成而總合為一個整體的。雖然許多西藏的善知識們都抱持這個觀點，但正如陳先生所說，藏傳佛教以外的地區，很少有僧人有此見地。

在此小插曲之後言歸正傳，陳先生繼續談到第二類，就是西方的佛教學者：

正如我在前一章扼要提到的，西方的學者已經著述或翻譯了許多佛教典籍，但他們大多不是佛教徒。他們感興趣的是佛教的理論，而不是修持佛法。即便是佛教徒的學者，也往往對於禪修少有強調。佛教禪修不只是理論，它是需要實修的。所以，我們這一些談論對學者們應是特別有益的。

第三類則是一般的俗人，有些是佛教徒，有些是非佛教徒。有些人雖已嘗試依佛的教導修行，可是因為邪見或

誤導，即使是佛教徒也常常是盲修瞎練。這類俗人佔了人口的大多數，所以他們自然地就犯下最多的謬誤。

A·禪修方面的錯誤

現在我們來檢討一下上述三類人所犯的錯誤。分別條列如下：

1·第一個錯誤是沒有出離可做為他們禪修的堅固基礎。(請參閱附錄二，A)。我經常收到美國的來信，那邊的第三類朋友們說，出離對東方人是容易的事，但對西方人卻很困難。他們抱怨說在西方有那麼多東西得放棄，所以就變成更難以出離。我答覆他們說，更要注重出離，才是正確之道。小孩子若覺得數學難學，但又想數學有進步，唯一的辦法就是更加用功。修習出離也是如此。我們如果覺得出離是困難的，就應該勉力下大功夫來克服自己的執著，使自己能完全放棄它們。

上述的第二類人通常不關心禪修，即使如此，出離對他們也是重要的。他們擁有學術的高位、職業、頭銜和名望；這些他們都應當能無執地放捨。

至於第一類中，也有一些僧人尚未放棄世間的職業。陳先生於此提到一位美國人的名字。

尊者說相當多的西方佛教徒對於僧人生活的意義非常不清楚。有些人根本不是恪守獨身主義的僧伽團體的一份子，卻也自稱為「比丘」。在錫蘭也有許多

從事教職和醫療工作的「比丘」，而此等工作和佛法並沒有直接的關係，況且這些工作並不需要先成為比丘才能從事。關於東、西方的這類人士，聽者評論說：「如果他們不能放棄他們的職業，他們就一定會放棄戒律。（譯按：通稱「破戒」或「犯戒」。）」

陳先生接著說，他不打算再多談出離了，因為這個重要的話題已在前面相當深入地談過了。為了利益上述的三類人，他再次強調：「如果他們不出離，他們的禪修就不會好。」

2· 第二個錯誤是以為藉著禪修，可以增加體能和力量來造作惡行。但是修習禪定的目的是要淨除一切罪障。這類人因為不正確的生活方式，常造作不善業，變得容易緊張，所以才想到習定。他們稍為從事禪修，得了點輕鬆，又恢復強健，便又造作惡行，感受緊張，如此週而復始。這絕不是修習禪定的目的。

3· 第三個錯誤似乎最常發生於俗人之間。通常他們沒有得到有智慧的師父(善知識)的指導和傳授，因而無法獲得正確的修行體驗。在沒有善知識指引的情況下，他們只試圖由書本中得到所有的消息。在這種方式下，禪修不被視為是宗教性的，卻往往只是為了保健而從事的。缺乏善知識的指引，沒得到正確的教授，再加上錯誤的目標，這樣的禪修是沒有基礎可言的。(參看附錄三，A)。

4·有些人認為禪修只是一種心理的事情。因為有這種見解，他們便不注意練習正確的坐姿，如跏趺蓮花坐姿。他們對於習定時的坐姿七條件（譯按：通稱「七支坐」）毫無概念。這些條件是很重要的，因此我依人體由下而上的次序簡單陳述於下（請參閱第七章，F）：

- a·足盤雙跏（蓮花坐姿）
- b·手結定印（手置於大腿上，依不同的修法而結不同的手印。）
- c·脊柱挺直
- d·頷壓喉結
- e·兩肩後張（肺部才能舒展）
- f·舌抵上顎
- g·目視定量（眼半開並且目光定於修者前方十六指寬處）（參看附錄一，C，4）。

忽略七支坐姿而認為禪修只是用來訓練心使之寧靜，這是錯誤的。也必須考慮到身體的姿勢和訓練對心的影響。小乘和大乘的禪修著重在心理方面。安定心靈的活動和發展覺照內觀。但在金剛乘裡，禪修則是身心兼顧，因為心與氣在密續的修法中都是必備的（此處的氣屬於身的方面）。因此在大乘和金剛乘的禪修中，身體的姿勢必須是完善地安排好的。

5·第五種錯誤是，有些人廣泛地涉獵種種宗教裡探討禪修的書籍，東拼西湊地想獨創一個體系；要不就是被讀到的種種法門所分心，先試這種法門，接著又試另外一種，經常在換來換去。這類的人是無法深入禪修的，

而且他們的修習不會達到佛法的證德，也達不到佛法外的任何目標。(見附錄一，第一部分，A·3)。

6·許多西方人的生活使他們緊張，所以他們覺得需要維持健康、增強體能，或者賺更多的錢，並且成為廣受朋友們，尤其是異性的歡迎。禪修的真正目的—達到正覺的出世利益—他們不是不知道，就是置之腦後了。對於神通的追求也屬於這類的錯誤，甚至連年輕的比丘都渴望有此能力。

於是陳先生提到有一位沙彌在出家前，曾去找尊者，希望能得到「他心通」或是「天耳通」。

尊者說：「他從英國帶來以幫助他獲得這些神通的水晶球還在我這裡呢！」

所有這類的禪修目的都是錯誤的。

7·第七項錯誤是在於把佛教當作是全然的無神論的想法。有這種錯誤想法的人不相信有任何神祇會在打坐習定時保護他們，或者助他們遣除障礙。這類人士難免遭遇魔難，而後必須停止禪修。他們的錯誤是以為佛否定了所有神祇的存在。佛陀確曾否定了有一位造物主或一個全能、絕對的神格的理論；這類說法是錯謬無知的念頭。佛陀當然知道在生死流轉中，有許許多多比我們人道壽命更長，福報更大的天道眾生（天人）存在著，並且祂也經常對他們說法。許多天神隨後成為佛法的衛護者。例如，經典中記載印度教的三大神（大梵天王、遍

入天（音譯：毗濕奴）、大自在天（音譯：濕婆）全都皈依了正覺佛陀。諸如此類的大威力是可以祈請來保護禪修者的，所以完全否定對祂們的信仰以及祂們可以給我們的幫助，是很大的錯誤！

8·有人說：「佛教是無靈魂主義」，他們不但否定其他宗教所說的絕對的靈魂，也否定有一個依條件而生起的神識存在。佛陀雖然破斥有所謂的絕對靈魂的存在，但並沒有說依條件而存在的神識的看法是錯誤的。佛陀告訴我們揣測如何把絕對的靈魂與絕對的真神合一，是錯謬之見；但是卻沒有否定一個依條件而存在的神識（通常被看成是一個人格的延續）。佛陀的教法是中道、不落於兩邊的。

如果我們不能見到這個依條件而產生的「神識」（第八識自我），我們怎能了解它呢？更遑論要否定它了！進入甚深禪定中，我們可以看見這個第八識我，我們必須透過無我空性的正見，來把它連根拔起。如果在相對的條件狀況下都不承認它的存在，那麼如何去看到它，甚至消除它呢？

一般人不能深入定境，因為他們的心一直受六識所生起的影像所困惑。只有在進入甚深禪定時，才能經驗到第八識（阿賴耶識），它就是一般人執以為我或神識的不淨藏識。在我們能依空性正見把第八識轉化成佛智之前，我們必須先看到且辨認它。（原註：依據唯識宗的教理，另有一個清淨的阿賴耶識，但最高的中觀見教理卻不如是說。）

在我們實修前，我們至少必需知道有一個依條件而存在的神識，才能根除它。一般人的心習於散亂，根本無法發現到這個第八識我，因此不應錯誤地否定其存在。

9· 再來指的是對禪宗有錯誤的見解。有些西方人誤以為禪宗的教法中是不講因果法則的（梵文為 hetu-phala，因緣法），而且他們可能還會延伸到認為因果法則是假的。他們便試著效法一些古代中國禪師的行徑，否定因果；殊不知禪師的言行和一個初學的凡夫應持的學法態度是有天壤之別的。有一個僧人自以為是禪師了，因為他誤導了問法的人，否定因果，所以五百世墮為野狐身。對凡夫而言，因果法則是真實不虛的，對此法則的否定只會使他們惑亂而已。證悟的大禪師們所教授的最高真理是一切非緣生亦非非緣生。對於這些禪師的開示，我們必須仔細分辨他們究竟是站在相對真理的層次說的，抑或是站在絕對真理的角度說的，才不會造成誤解。

因此，在解釋經或論的文義時，要非常謹慎。切不可斷章取義，也不可「依語不依義」。

10· 這是最基本的錯誤：對於佛教習定禪修的最高目的的無知。以下我們便針對此項仔細地討論。

B· 禪修的真正目的

上述禪修的錯誤目的是依其粗顯到細微的次第漸近說明的。現在我們要扼要地討論修習禪定的積極目的。

1· 想修習佛教禪法的人必需先要有很好的佛教理論基礎。對於經論等有了透徹的理解後，經由禪修，得到佛教的正見。此時，無論他處於何種情境之下，都不會偏離佛法，身口意的一切行動都是依正見為準則。這是最低的條件。

即使一個人已出離世俗，過出家人的生活，但種種世俗的想法，如金錢、名譽、貪慾等仍會不斷湧起，這意味著此人尚未能把心投注在佛陀的教法中。(見附錄三，A及附錄二，A)。

若不能全心投入佛法，以佛法正見為準則，就不可能對佛法有圓滿的了解，當然就更談不上「正命」了。若能依正命而行，則一切作為都與佛法息息相關，自然也不會做出任何違背佛法的事。因為念念都在佛法上(這對俗務繁多的在家人是很難的事)，正見的中心思想得以形成，而佛陀的教示的真義也隨之變得清楚。

佛對於宇宙人生的開示非常的多，在此不細說。感興趣的讀者請讀〈陳氏英文小冊第 26 號〉，或參看其他有關的英文書籍。

2· 任何想要在佛法上獲得成就的人都應該要具備無為任運的能力，也就是證得漏盡通(貪、愛、無明、不正見四漏完全消除)。六種神通中的其他五種(神足通、天耳通、他心通、宿命通及天眼通)只是世間的神通，而不應計及。

陳先生笑著說，在西藏有一個很長的故事，我來說一說讓你們輕鬆一下。記述者很高興聽；以下是我們聽到的故事：

有一個西藏的喇嘛到印度去依止佛教的上師學法，他已經開發了前五種通力，但仍沒有成就漏盡通。他聽說有一位叫「三世智」的大師已圓滿覺悟，這位很自負的喇嘛想要和這位大師較量神通。當他到了那位大師的寺廟時，正在準備用餐，他很驚訝於這位大師的簡朴，因為在火上煮著的只有水和糌粑而已！他心想：「這位神通大師竟吃這麼簡陋的食物。」三世智知道他心中想什麼，卻不聲張，只向他要一根湯匙來攪拌鍋內的食物。他攪動了三次，然後盛了一碗給這位喇嘛。這位喇嘛吃了以後，發覺產生未曾有的快樂，甚至比他禪修時最好的境界還要殊勝。這時他的傲慢已消除了一半，但還留有一半。他問這位大師說：「可不可以請你和我較量一下神通？」這位大師回答說：「我已老邁，不過我有很多弟子，你就任選一個人和你比吧！」

他環顧了一下三世智的眾弟子們，挑了一個很瘦且看起來不像具有不凡成就的徒弟。這個徒弟就問他：「你打算用什麼方法來較量？」

因為山上的積雪很深，所以這個喇嘛就決定他們兩人坐在山巔上，把雪溶成蒸汽。這個徒弟同意了，很禮貌地問喇嘛要挑高一些還是低一點的地方。這個喇嘛心裡想：「我還是坐低一點比較好，這樣我才能看到他是否真的有此能力。」他就告訴這個徒弟說他要坐在下方，

這位徒弟很尊敬的說：「我是在你的命令之下才坐到較高的位置去哦」，然後向這喇嘛一鞠躬便爬上山去了。

兩人坐定後，雪水立刻奔騰而下，往坐在山腰的喇嘛身上傾瀉，但雪水並未真正淋到他身上，而是在他頭頂上方虛懸著。這個徒弟把雪溶化成水，但他的上師的慈悲，阻隔了大水，免得喇嘛被淹死。

一個具有前五種通力的人，碰到了證得漏盡通的行者，他的前五種通力是半點也施展不開的。當時這個喇嘛一籌莫展。可是儘管他的法力是暫時消失了，他仍以為「或許就是靠我的功力，才能把大水擋回去」。此刻，三世智大師騎著獅子在空中出現（獅子是大智文殊菩薩的表徵），勸告這個喇嘛說道：「不要驕慢，我是來救你的。你還有什麼方法來贏過我這個徒弟呢？到我的寺院來，我會給你教法，你會成為我的好弟子。」

對佛教感興趣的西方人通常對神通很好奇，但他們應好好依本書所說的方法修習，努力證得漏盡通，而不要去管前五種通力。

3·任何想要達到禪修最後目的的行者，應努力證得法身，使自他都能得到解脫。他必需一直努力精進直到證得法身為止。

4·禪修者也應希求證得圓滿報身的清淨法樂。（佛的自受用報身只有八地以上的菩薩才看得到）。

5· 禪修者也應追求證得救渡一切眾生的大悲。因修大悲而證得佛的化身（佛在六道中顯現或應化的外在、肉身或表相身體。這是佛住世時各種動物、人及天神等，所見到的身體）。

6· 了解六大瑜伽（地、水、火、風、空、識）的道理是很重要的，它可以縮短行者成證的時間到只要十六生便成佛。（參看第十二章之第 E 節及第 H 節）。修習六大瑜伽法可以證得佛的體性身（不是一個單獨的個體，而是法、報、化三身的總集）。

7· 為了更縮短成證的時間，行者應該進求金剛乘的無上瑜伽，尤其是有關第三密灌的修法，因而得以在此生成就大樂智慧身（第十三章第二部分）。這是佛教禪法最最終極的目標！

敬禮 文殊及 彌勒菩薩摩訶薩

第三章

一些佛教禪法名詞的正確定義

我們今天有些匆忙，因為略遲了一些。我們的時間短暫，陳先生早已告訴我們今天要談的主題非常的廣泛，並且是（習定）必備的知識。了解佛教禪修方面專門術語的明確定義是很要緊的，原因有三：使禪修者先了解什麼是禪定；再者使禪修者在修行的過程中，免去不必要的障礙；而最重要的是可以使禪修者獲得證悟的妙果。

我們走近茅蓬時，看到窗簾動了一下，簾後出現了一張臉孔，然後窗簾又被拉回原位。陳先生已經看見我們走來了。約一小時前，陳瑜伽士一定已修完了他下午最後一座的閉關功課。通常當他的腕錶在五點鐘響起時，這一座約一個半小時的禪修便隨之而結束。他在門外迎接我們，說：「我以為你們不來了。」尊者（桑格那卡喜達）回答說，我們一定得來，因為今天要講的是佛教禪修的基本概念。

陳先生很笑逐顏開地說：「今天沒有下雨」，接著又問道：「你們有沒有因為袍子濕了而生病？」他摸了一下尊者的衣角，今天是乾的。他拿出一罐新的中國茉莉花茶，並泡好幾杯熱騰騰的綠茶。

尊者引用了一段話，是有人以四種飲料來說明四種宗教的特色：酒是基督教的飲料、咖啡是回教的、印度教徒的飲料是牛奶，而佛教徒喝茶。這裡我們不論及此說，只說佛教的中國茶是清澈、提神而且收斂的飲料就夠了。茶的這些特色和佛法很吻合，因為佛法也是清晰；對飲用佛法甘露的人而言，它使人清明；不為世間的矯飾所偽裝，如實地顯示世界的真相；總之，是苦澀但有益身心的飲料。長期以來佛教僧侶都藉喝茶來驅除禪修時的昏沉。

在我們開始今天的題目前，我們應該來注意一下每一章前的禮讚。每一章之前都先禮敬某些佛、菩薩。第一章當然是獻給釋迦牟尼佛和三寶，因為三寶不但是一切宗派的宗旨的根本，也是一切宗派及其實修法門的基礎。第二章開頭先敬禮五方佛，因為由那一章起我們正式開始談到禪修，而在大乘裡，五方佛是心法與禪修體驗的基礎。在本章中，我們禮敬兩位大菩薩—文殊（妙音）及彌勒（慈氏）。這兩位菩薩分別是法性和法相的代表。

法性與文殊菩薩關係密切，因為在佛陀第一次轉大乘法輪時，文殊菩薩便親聆開示，也明瞭了法的根本且不可言詮的體性。一切佛法都是以法性為基礎，而本章的哲理基礎也就是以下各章的依據。因此我們先禮敬文殊菩薩。而敬禮彌勒菩薩是因為彌勒菩薩由兜率天下降人間，傳授法相宗的教義。在本章內，我們在把重要的名詞加以正確定義時，便是與個別的法，亦即法相，有關。

接著陳先生開始講解主題。

對大多數人而言，「靜坐」是什麼意思呢？他們認為坐在一個安靜的地方（可能是坐在舒適的扶椅上，再加上一杯茶、一根香菸），然後呢，慢慢地思索著事情。他們以為「靜坐」只是散亂地思索著一些念頭、計畫、情況等等。

後來這類人可能讀到一兩本有關靜坐的宗教書籍，因此慢慢地他們對「靜坐」的概念變成更廣泛了，最後「靜坐」（「習定」）對他們而言是涵蓋了一切事物。但這並不正確，因為無論是從理論的觀點，或是為了個人實修的需要，許多的意義應該被區分清楚。

隨著問題的一一出現，首先應該把名詞涵蓋的所有定義界定清楚，如此一來，許多問題便迎刃而解。至少問題會較容易釐清，因為有這些定義明確的詞彙可以掌握。

我不得不如此說：中文雖然能表達深奧的哲理，也能頗饒詩趣，但卻缺乏科學的精確性。相形之下，英文的詞彙就精準、明確得多。雖然中文比較適合於詩詞，而不適合談邏輯，可是我們只得仰仗某些以中文或藏文譯出的經籍，因為這些經籍的梵文原典已佚失了。此外，中國還發展出一些宗派，各有其理論和修法，如天台宗和禪宗。這些宗派當然都是由中文的經、律、論三藏中擷取精華而立說。儘管中文大藏的內容都是經由官派的譯場謹慎地由梵文譯成中文，而且譯場內的專家們各有仔細界定的職司，但這些譯文仍受到中國語文的限制。由

是之故，我們必須學著由一個中文名詞的眾多釋義中，辨別出它最精準的意義。我們運用此原則的方法是：先弄清楚各種名詞所涵蓋的正確涵義，而後再區分它們所適用的不同意涵的實際修法。

A · 與禪修哲理有關的名詞

1 · 「心」詞。它一般指的是「心臟」，但通常字典內給心詞下的定義至少有九種：

- a · 肉團心，梵文為「hrdaya」。
- b · 思想。有一本中文字典引用了一則古代的詩詞〈詩·小雅·巧言〉：「他人有心，予忖度之。」
- c · 辨別。唯識宗說應當作「辨別」之意。
- d · 中心。正如同心臟是身體的中心，所以「心」字被用來解釋為事物或地方的中心。
- e · 樹的刺。
- f · 根據印度星象學，二十八星宿之中，有名為「心」者。
- g · 果之核。
- h · 萬物的本性，尤其指人類的。
- i · 精華。任何事物最重要、精要的部分，或其要義，亦稱為「心」。

我們可以看出來這些定義中有些和佛教有關，有些無關。如果所有的佛教徒都接受每一名詞只有一個佛法上的意義，情況便會比較單純，但在中文內情況並非如此。唯識宗的徒眾把第一個定義的叫做「肉團心」，第

二個定義的叫「心」，第三個定義的叫「意識」。可是因為其他宗派對「心」詞的解釋完全不同，所以情況變得很複雜。禪宗用「心」來表示「本性、精華」。不只如此，心詞在三乘中各有其特別的解釋。在討論完不同的禪修方法之後，我們將依上下文意來對「心」詞做不同的定義。（參閱附錄一，第二部分，A·6）。

造成混亂的另一個因素是儒家對中國語文的影響。佛經中的許多文字，因儒家的教義而改變了原有的意含，這種現象造成文意更為混淆的情況，因此我們必須十分小心。

把英文譯成中文誠非易事！譯者必須謹慎的採用一個詞彙的正確意義，依據不同宗派的詮釋而給予精確的說明；還必須很清楚地了解它是屬於三乘佛法中的哪一部分；最後，還要能擺脫儒家的影響。

如果對學者而言，正確的理解和闡述都有這麼多的障礙，那麼一個未受過教育的在家人該怎麼辦？他可能也修習禪法，或至少也看了幾本有關禪修靜坐的書，可以想像他犯錯的機率有多麼的大！

2·空。雖然佛教以「空性」和「虛空」指稱完全不同的兩回事，可是中文都譯成「空」。虛空當然不可以和空性混為一談，因為我們至少可以對「空」做四種不同的定義：

a·一般人所說的「空無」或「空虛」（如空房子）。這

是指無體量的空或是匱乏之意。這個意義在禪法中並不採用。雖然有些盲修的人誤以為在禪修時他們的心是像空間一樣的空無或空虛，所以他們就已經證悟到空性。這是很大的謬誤！

b· 有些習禪的人認為空是在形色之外或超越形色的。他們把空和五蘊（色、受、想、行、識）完全分開。這是絕對錯誤的！

c· 空被想成是一個實質的「東西」。有些禪修靜坐的人以為「一定有空這個東西可以修」，這種見解也是不對的。

d· 真正佛教哲理的空。

說到這裡，陳先生微微前傾，興致勃勃地用特定的手勢來強調重點；好幾次說到重要的詞彙時，便拍著椅子的扶手，以提醒我們的注意。他拿起一個裝可的罐子做示範，空的定義滔滔不絕地由他口中流瀉出來，這些並非書本上得來的理論而已，而是他非常熟稔的道理。筆者在記錄時，很不容易掌握所有的資料，有時依靠聽者插入的一兩個字才得繼續。陳先生接著說：

我們應當了解「色不異空、空不異色」。任何形相都即是空性。（包括感覺等與所謂的「我」有關的一切）。五蘊與空性是既不相同也不相異的。

在器世間中，空性遍一切處，萬法亦皆是空性。有些人認為空是透過分析而得來的；但分析並不能找到真正的空性，這種方法只能找到造作、不了義的「有為空性」，這種空性是關於依因緣或組合而成的事物。這種分析在黃教（格魯派）中很普遍，但只能做為解說的方便而已。

另一種錯誤的見解，就是認為空性是超過一切事物部分的總合（事實上空性不多過於五蘊）；或是以為萬法皆空，所以空性少於萬法。不用增，也不用減：空性就在這兒。

他用力敲響可可罐，對我們展開笑容，然後說道：

你不應該在長期習禪之後去找空性，空性不一定會在這種情況下顯現的。

你也不應該認為隨著你見到空性較清晰或較不明顯（指定境中之無雲晴空），空性就增長或減少。有些人以為明白了萬事萬物不停遷流變異的道理，就是體驗到空性，但這只是對空性的解釋（壞苦空），而非空性的真髓。

有一種非常普遍的觀點，就是認為修某些特定的禪法可以開發空性（或是獲致證悟），但是修行的目的並非如此；修行的目的只是要淨除妨礙空性顯現的道上障礙而已。我並沒有可以使空性顯現的禪修力量，我心中也從未以此為目標來修法。空性是遍一切時、一切處、一切

有情、無情的，毫無限制。空性在佛不增，在吾人凡夫亦不稍減。

甚至在小乘教法中，一切禪法也必需基於空性，否則沒有解脫可言。任何佛教修法的基礎若不是建立在空性教理上，則無法導致正果。

雖然我們對佛教哲理上的空性已略知一二，但也應由不同的角度來了解它。空性本身是不變的，卻以不同的表相呈現。在小、大二乘的深奧哲理中，提到有二、三、四、六、七、十一、三十、六十及八十種空，來幫助行者徹悟空性（參看第十章）。此外，在金剛乘的深奧教理中，更有四種空以配合四層喜（見第十三章），這幾種空不能和小、大乘的空混為一談。例如密續中的「大空」和大乘的空性分類中的「大空」就相去甚遠。

以上所說的非常重要，務必要有深刻的瞭解。

（原註：有些被認為能善解空理的西方學者，依自己的想像，誤以為般若乘的空性意義和無上瑜伽密法的空性意義相似，而加以比較，真是大錯特錯。請參閱我寫的《佛教密宗與印度教密宗辨徵》一書。）（譯註：此書是以英文寫作的。）

B·與禪修過程相關的名詞

在西方有許多字被用來做為佛教專門術語的譯詞，最常見的是「專注」（concentration）和「禪定」

(meditation)。通常在中文裡專注相當於是「靜慮」或「思維修」(dhyana)，而禪定則指「三摩地」或「等持」(samadhi)。對大多數人而言，「專注」和「禪定」這兩個英文字並沒有明顯的區別，而且也常被混淆成是「專心」和「冥想」的意思。人們並不了解靜慮和三摩地之間的差異。

尊者此時補充說，這一類的混淆是很平常的，因為在歐洲，每一位哲學家都對自己所用的名詞下自己的定義，若不是很仔細，一定會被這些詞彙給弄糊塗了。目前佛教典籍的翻譯和著述也有相同的情況發生。不像在中國和西藏已有逐漸形成的詞彙對照表，在西方這些各家不同的術語對初學者而言，是很難不產生困惑的。在梵文和巴利文的佛教傳統中情況就很不一樣。每個名詞都有正確且公認的定義，對學習和修持者都很便利。

1. 五個非常重要的名詞，分別是：奢摩他，或止 samatha；三摩鉢底，或等至 samapatti；三摩盤那，或根本定 samapanna；禪那，或靜慮 dhyana；以及三摩地，或等持 samadhi。第一個（奢摩他）是修止，平息心中一切動亂；在這個階段是不允許思維的。由止可以導引至第二個的三摩鉢底，此時便是運用止的力量來探討真理。在此階段若是用意識來思維，就不是真正的三摩鉢底。（原註：本書通篇所用的三摩鉢底是相當於「毗婆舍那」(vipasyana)，即明顯的內觀)。當行者以止力來觀照真理到了接近真理時，這個狀況就稱之為三摩盤那或根本定。此時心不散亂，對於真理的觀照非常微細，主

客體幾乎快沒有分別。在真正達到圓滿覺悟的成就之前所有的心意識過程便被統稱為「靜慮」或「禪那」。禪那包括在上述三項的過程中所體驗到的一切共同或世間的禪定，它的範圍是由色界初禪天以上直至證得阿羅漢果為止。阿羅漢必須被包括在這個階段，因為他尚未證悟到無上正等正覺。而在大乘中三摩地是在具有阿羅漢果之後才開始的。三摩地本身是在能觀的行人和所觀的法身真理完全合一時——只有佛所證的無上正等正覺才能達此境界。其他的書對三摩地有不同的定義，它被解釋成世間的禪定或是禪那的同義詞。但是在本講解系列中，我們將採用已界定了的說法。（參看附錄一，第二部分，C·5）。

龍樹菩薩在《大智度論》中註釋說，專注的頭四層境界是所有宗教所共有的。印度教、回教神秘主義派別的蘇非派和基督教聖徒所普遍述及的便是色界四禪定。更深更高的無色界四無色定，龍樹菩薩稱之為「三摩地」。但在我三乘合一的系統中來講，只有最後的證悟才叫「三摩地」。在此階段之前我們只稱是「奢摩他」、「三摩鉢底」和「三摩盤那」；它們被統稱為「禪那」。

我們這本談禪法的書是由字母、單字及詞彙所組成，這些在唯識宗裡喚做「句身」（kaya）。同理，習禪的整個過程可以用身體來做比喻：奢摩他是腳、三摩鉢底是身軀、而三摩地是頭顱。

陳上師給我們一份圖表，來說明各個名詞間的關係。

2· 習禪的過程有三個部分：

a· 正見的基礎。正見最初是經由研讀以及徹底了解每個哲理名詞的義理而獲致的。這就是「文身」，而屬於禪修的因位。

b· 接著是由「習定身」的前二項開始，包括了奢摩他（止）和三摩鉢底（等至）的修習。許多習定的人把後者（或稱內觀）和圓滿的三摩地的證悟境界（圓滿證悟成佛）混淆了。在未完全證悟之前，行者應經歷各個前行階段，否則他絕不能證得三摩地的境界。反而是自以為在習禪，其實不過只是想像出來的妄想境界而已！

c· 第三部分是成就，就如身體的頭部——行者達成了目標，證得三摩地。總括來說，有三個過程一定要認清：首先，需獲得禪定的哲理基礎。這是因位，如種子一般。接下來便是修行道上的實際過程，它包含了深入禪定和接近證悟的境界。這是道位，如同植物的生長一樣。最後是結果的階段，在這段過程中會經驗到不同程度的三摩地。像是植物結的果實，也可以稱為「果位」。對於最後的這個階段，有許多可以討論的，而且在提及植物成長的譬喻時也會經常的提到果位。上述的因、道、果三階段英文字都是以「C」（Cause，Course，Consequence）開頭，這個三「C」我們會再談到。

C· 與禪修之內容有關的名詞

1· 在三乘中有許多種禪定，可以用不同的方法來獲致

這些禪定的成果。如何修習種種禪法我們在稍後諸章中再談；至於禪定的分類則在此列出。經中提到有七種禪定，茲說明如下：

a· 有一些人獻身於修集善行，他們在世時，習了一點禪法，成就了欲界天的禪定，死後便生於欲界天中，這叫做「修得禪那」。

b· 色界及無色界的天人不需要勤奮地修各種禪那。因為他們心念的自然狀態已經是禪那之一了，所以他們的一生都在禪那之中。這叫做「生得禪那」。(請看第七章)

c· 接著是正思維禪那。例如一個人努力地去思維觀察十二因緣，而成就阿羅漢果。

d· 觀空禪那，這是修習空性哲理的人所得的成就。

e· 寂定於諸法實相觀門之禪那也會有成就。在華嚴宗的禪法中可以找到例子，它叫做「十玄門」，我會再做介紹。(看第十一章，B)。

f· 斷惡禪那。在小乘道中，為求達到阿羅漢果，很強調要除去所有不合正道的意念、言語和行為。

g· 最後，是「功德林禪那」。

由於修行六度而獲得成就。就像結滿了果實的森林一

樣，修行六度使我們的功德自然廣大倍增。

以上只是指出一些做為修行基礎的良好條件，也使我們更容易明白要獲致殊勝證悟成就的各種條件為何。

2· 以其他的方式分類，則三摩地可以分成三大類。即第一，世間或現世的專注，我們稱做「世間禪定」。然後呢，來到出世間的境界，提升到可以證得阿羅漢果，稱為「出世間禪定」。第三，「出世間上上三摩地」，這是完全超越世間的成就。

（原註：這裡「世間」所指的是從地球有情，上至無色界天，下至地獄，因此，和非佛教徒所說的「世間」十分不同。他們解釋「世間」的意義只局限於我們所居住的地球。）

a· 「世間禪定」，可分成兩類：

i· 第一類是「根本味禪」。依字面可知它指在禪定中仍經驗到某些「覺受」。在此，覺受是指喜、樂或各種好的感覺；除非行者很謹慎，否則此等覺受容易導致執著。根本味禪裡包括有十二支禪定，分別是：色界天的「四禪」，大梵天的「四梵住」及無色界天的「四空定」（在此可能產生的另一個困擾就是中文裡把「四無色定」中的「空無邊處定」也譯為「空」。但我們已知「空」也用於「空性」。在梵文中，此等不同含義的名詞則以不同的兩個字來清楚區別。）這十二支禪是開展心地的漸進歷程。當習定者體會到欲界天的快樂且察覺

到它們使人不安時，他就修色界禪定。色界四禪定使行者容易生起大梵天的四無量心（慈、悲、喜、捨），而安住於自利利他的寬宏境界。若行者希求超越色界的妙樂及梵天的前三個境界，這並不困難，因為平靜是色界天的最高層次，也是無色界四空定的基礎。因此行者可以逐漸揚棄覺知上的粗重及微妙之樂，有情的概念，以及最後連色界最細微的元素也摒棄了！

這些禪定都不是佛教特有的，但它們是佛陀所傳授的獨特禪法的基礎。這十二支稱為「基本禪定」，因為它們是高級禪修的良好基礎，它們也稱為「無明禪定」，因為對佛教哲理完全不懂，或只懂一點的人，也可以獲得這些禪定，這些世間禪定是不需確立正見就可以修習的。

修習這些禪定會獲得一些快樂，這些快樂繫執了心而成了煩惱，因此覺受禪定又叫做「有漏禪定」。

習了覺受禪定以後，行者可能會產生不明確的內觀，又對善惡產生世間的無分別心。因此它們也稱做……

陳先生停頓了一會兒，說：「那個梵文字是什麼？」他皺著眉頭想了一下，突然站起來，立刻快步走進佛堂（兼做起居間），並且馬上抱著一本厚重的中文佛學辭典出來。他坐在竹凳上，開懷地笑著說：「如果有人請我去傳授講解……得跑……得拿字典。」說到這兒，他又開心地笑了，然後逐頁瀏覽。他以手指比畫來算出中文字的筆劃，快速地翻查書頁，

他找到了……

無記 (avyakṛta)。這些覺受禪定因此又叫「無記禪定」。對於這十二支禪定我們已經做了四項批評，除了我們所提到的危險之外，它們最糟的特徵是它們未必能導致解脫。

ii·世間禪定的第二大類叫做「根本淨禪」。這些禪定是所謂的「全覺受」的，因而超越煩惱。天台宗的「六妙法門」被列入此階段；此外，還有「十六殊勝」（見第九章），它包括由小乘到大乘的所有禪修歷程。有些我們後面會再說明。

在這些禪定裡佛教的定慧都沒有等持。它們強調禪定力，但慧力不足以達到解脫。它們有的也只是半成熟的智慧，但修習它們可以做為長養出世無漏慧的基礎。

b·「出世間禪定」

在大的分類中，第二種叫做「出世間禪定」，因為要獲得這些禪定，就必須要斷除一切世間的執著，也要有超自然的體驗，而至少可以證得阿羅漢果。

這些包括「九想觀」，有時也稱為「白骨觀」、「不淨觀」（參見第八章，G·1·a·）。接著是「八背捨觀」（見第八章，G·1·），「十遍處定」以及「九次第定」（見第七章），可是這些分類並不是非常清楚和準確。這些不但是把小乘、大乘混雜在一起，而且隨著天台宗

的慣例，在不同的編目中許多因素被無謂的重複，以後我會把這些個別解釋清楚。

小乘的禪那修法在此要告一段落，這些類別在談到小乘禪法的章節中，我會解釋其中的大部分。上述的禪法都和修行的過程有關，因此稱為「禪那」。

到此階段，禪定力已使行者很容易能進入「寧靜」的定境，但不易離開它。隨之而來的，是二種大乘的三摩地境界，第一種是「獅子奮迅三昧」，使行者有隨意地出入九次第定的能力，進退自在。第二種是「超越三昧」，它已經超越了所有進出的境界。因為這二種三摩地非常接近最後的無上正等正覺，而且是屬於果位，所以被稱為「三昧」，而不是「禪那」。

在這麼多的禪定境界中，前三個小乘禪法（九想觀、八背捨觀及十遍處觀）是以外境為對象的觀照禪那，但九次第定則是轉為內觀的主觀攝心修法之粗者。「獅子奮迅三昧」是很微妙的禪法，而「超越三昧」是超越禪修的。上述的都只是有關部分實相的禪法。由修證的觀點來看，它們是超越的，但若以實相來看，它們只觀照到一部分而已，並非其全體。

這裡我們應該提一下禪宗。我們必須注意，雖然「禪宗」的名詞是取自於梵文的「禪那」，但禪宗的法門是不能和這些世間禪那混為一談的。禪宗屬於金剛乘，鼓勵即生證得佛的圓滿覺悟。雖然中國把禪宗歸類在大乘，但我認為禪宗應該列入金剛乘，中國禪宗初祖菩提

達摩其實也是一位密宗大師，這點我們後面會再討論到。

c · 出世間上上禪

這些禪法被如此命名，因為它們是菩薩所修的禪法，執著於小乘的人是不知道有這些的。

出世間上上禪有「九種大禪」：自性禪，一切禪，難禪（譯註：難修之禪），一切門禪，善人禪，一切行禪，除煩惱禪，此世他世樂禪，清淨淨禪（譯註：淨字重複，表清淨之相亦不可得。）在討論大乘禪法的章節裡，我會分別說明這九種大禪，它們是大乘禪法，而且都是整體實相的禪修法。由於它們屬於道位，所以被稱為「禪那」。

根據顯教小、大二乘的教法，我們把三摩地做了三種綜合性的分類。第四種是金剛乘的三摩地修法（屬於密教的），會在第十三章中論及。

D · 與禪病有關的名詞

1 · 掉舉：因為精神上過度興奮所產生的一種心理上亢奮的狀態。此時妄念不斷的湧現，猶如一股內在能量之泉在不停的澎湃。它是一種內在的干擾，但多半是因為感官受到刺激而產生的。它的對治方法就是先要覺察到它，然後專注思維於出離及無常。

2·散亂：指心理上的不安或錯亂。基本上這是主觀的困擾，這些是凡夫不會輕易覺察到或感到厭煩的。相反的，他們往往很喜歡這種情境，因為他們很習慣於心念的馳散紛亂，因而也不易察覺到它的存在。但對禪修者而言，這種禪病會完全摧毀他的止力（奢摩他）。行者應該要能立刻覺察到它，而不使它延續下去。

3·昏沉：我們應把昏沉定義為「消沉或是半醒的狀態」。如果不立刻覺察，我們很快就會睡著，一般由醒到睡有三個階段：

- a·意識變得模糊不清，思路不清，無法專心；
- b·進入一種似乎夢中的半睡狀態；
- c·完全睡著。

若我們能在第一個階段就很快地覺察，那麼我們修習禪定時就不會進入第二、第三的階段。

對治昏沉要培養二種要素：

- a·清楚的覺知（有智、有想）：這是一種經由對我們行為的覺察所得的了解。因為心地清明，我們可以辨別出昏沉的三種階段，而不被它控制。如果維繫這種清明的狀態，就成為：
- b·正念：但這必須依經所教來修習。否則只是書本上的文字而已。

E·與禪修證悟有關的名詞

這些也是習禪者必須徹底了解的，否則很容易誤入歧途。只做學問而不實修的學者對上述的種種名詞的理解非常有限，對於本節所論及的各種名詞則絕不可能有任何領會。依據佛教不同的宗派，把禪修的內觀分為四類是最好的方式：

1· 我們必須能夠區分出唯識宗的「三類境」：

a· 第一類是「性境」（實境）。當直覺的了解現前時，就像由鏡中顯物一般的清楚，這是清淨的第八識直接呈現的一個影像。此內觀境界是真實不虛的，如果行者具備了圓滿的法身見，有此體驗他便會有終將獲得證悟的信心。

b· 「獨影境」（幻覺）。在此情況之下，沒有鏡子，一切所見皆是第六意識所產生的錯覺。它使人迷惑，很錯誤，也不實有，如龜毛兔角一般。在任何情況之下都不應該去注意它。

c· 第三個較難理解，稱為「帶質境」。例如，第七識誤執第八識為我。但純粹的第八識並不像「帶質境」帶有個主觀性的「我」，所以和「性境」相較，帶質境仍不是實境。但它還是可以昇華為「諸真法體」的。

我們必須善於區分三者間的差別，明白何者為真，何者不實。應希求獲得「性境」，摒棄「獨影境」，而昇華「帶質境」。（譯註：「三類境」四句頌：「性境不隨心，獨影唯從見，帶質通情本，性種等隨應。」見《成唯識

論·掌中樞要》)

2· 在「瑜伽行派」中所說的三量：

- a· 哲理上直接推論的量及實修上直覺之量。(這稱為「現量」) 後者是禪修時的直接認識，屬於真。
- b· 哲理上的比量(以例子為喻)，在夢幻中如第二個月亮之境，並不完全真實，但可以轉變為真實。
- c· 非量。在修行上來說是完全不真實的。然而，在哲理上，稱為「聖教量」。

此三量通常和上述的三境配合。前三者屬於實修，而後三者則為哲理和實修兼具。禪修者若能善於分辨假境及非量，就不會被他們所障蔽。

3· 金剛乘另有四種境界：

- a· 學者的認知全是以思維聽過或誦讀過的佛法為基礎。學術上可稱為「聞慧」或「思慧」。此二者皆屬於世間智。許多口頭禪和子把這種認知當成是禪的頓悟，真是大錯特錯。
- b· 禪那所引生的認知。只有在建立了堅固的正見及嚴格的禪修之後才能獲得，被稱為「修慧」；它是超世間的認知，屬於出世間。

c·覺受境。經過修行之後，得到了一點粗淺的境界，行者經驗到心地有一點輕安，身體有一點空，但這並不是空性的經驗，不可以誤認之，這相當於上述的帶質境。

d·第四種是行者證得空性時的確切證量。這相當於性境和現量。

4·藏傳密宗的教授中有三證：

a·定中：行者在完全清醒的狀態下，在定光中看見聖像現前。

b·相中：行者在半睡的狀態中見到聖像。

c·夢中：行者在夢中所見之景像。

它們的可信度是依上面的次序所示。以程度而言，第一種完全可信，第二種只有一半的可信度，第三種只有三分之一的可信度。

在我們快速地把這些分類、分組和區別談過之後，陳先生說：「現在我必須為你們給佛教禪法下一個普遍的定義。」

F·佛教禪法的定義

利用禪定力來深入佛教的哲理，把它由抽象的概念轉變為具體的內證，因而由煩惱及邪見中解脫，證得涅槃，並圓成渡化的事業。三乘修行的目的都依序包含在內，

即是成就佛的三身：行救渡事業的化身；涅槃的大樂報身；以及由痛苦和邪見解脫的法身。

九點鐘了，從開始到現在三個小時已經溜過去了。我們結束了這個部分，準備離開。今晚我們記下了常用專門術語的一個綱要，不過我們很不好意思，因停留太久而打亂了陳先生的作息。通常晚上七點到八點是陳先生念誦〈阿彌陀佛咒〉的時間，以迴向給六道中無數的宿世父母；接著他供養護法，念誦他們的偈頌咒語，啟請他們在夜間守護。

當我們以輕快的步伐，帶著包含修行成果的新章節回到寺中時，想到此刻又回復禪修的陳先生。他曾在信件中提到，他是基於大慈悲心來禪修的，他致力於「利樂一切有情，因為在多生多劫的輪迴中，他們都曾是我們的父母。願一切有情都能接受到佛陀的禪法並修持，願他們先我們而成就無上菩提。」

敬禮地藏菩薩及除一切幽冥菩薩

第四章

沒有前行是否可以直接修習禪定？

透過窗口，可以看到陳先生背朝著我們，坐在他的矮凳上。他的對面坐著一位年輕人，正聽著他說話。當我們被招呼入座後，陳先生說他正在回答這個年輕人提出的問題。這年輕人是個華人，擔任儒校的老師。我們的主人繼續用一會兒的工夫以華語對這位似乎很感興趣的年輕人說法，在一本小冊子上指出某些段落，這是一本有關佛陀生平和教法的書，還附有傳統的插圖。他們談完後，他送了兩本這種書給這位教師，說了一些客套話後，送他出門。陳先生回屋內後，告訴我們說他回答了有關七菩提支、四聖諦及八正道的一些問題。

陳先生說：「現在我們得回到今天的主題上了，因為內容也很多。」他拿起筆記本，裡面已有系統地列出他要演講的全部主題；他坐下來，開始了今天的演講。

A · 習禪者對此問題的疑惑

如果我們先問是否應該先有所準備，答案毫無爭議地是「需要的」！這整節將討論這個問題，指出前行對禪修是多麼的重要，禪修需要極大的真誠，也因而有賴許多

的前行準備工作。

即使是已習禪修的人，對前行仍有兩個疑問。第一種疑問是和天人有關，因為他們住於色界定和無色界定中。他們曾修過什麼前行而有此成果呢？他們不是胎生，而是昇入禪定的境界。不過，在上升天界之前，他們是在人間修到此等境界的，所轉生的天界的層次是依他們前生修禪定所致的境界而定。在天界他們雖然沒有肉身，但卻有禪定身（色界身或無色界身），那是世間修行的延續。處於天界中的天人不再修行，因為他們的前行已在人間完成了。（請看第三章，C·b·，生得禪那）。

第二個疑問是禪宗是否有前行。有此疑惑的人說：「禪宗總是強調開悟不是經過修行而新近創立的，它就在當下；不是由累積前行而獲致的。經由前行而得的證悟就不是真正的開悟。」禪宗說的都是諸如此類的話。（見附錄一、第二部分，A·3）。

其實，這類的說法是出自徹悟的祖師之口的。對初學者而言是不適合賣弄這些口頭禪的。初學者必須完成許多前行，如尋訪一位明師，然後全然依照他的教導去做。可是很多人誤解了這一點。有些美國朋友寫信跟我說：「不必出離嘛！因為一切皆空；不需實修哇，因為我們已經開悟。」（見第二章，第一項錯誤）這些都不是初學者應有的說法，只有諸佛及祖師們可以正確地如此宣說。

在前一章中所提到的各種不同的禪法中，只有這兩種是

可能使人疑惑究竟前行重不重要。因此，無疑的，我們應該明白，不只上述這兩者需要前行，其實所有的禪修都需要有前行。

B· 佛陀開示的佛教禪法前行

佛陀對禪修的前行做了些什麼開示呢？諸佛在說法中已依次第無倒的宣說了。首先，讓我們來看看佛陀在小乘教法中怎麼說。這個部分中有許多分類，我們將逐一討論，看看哪些是前前，哪些是後後。

1· 三種智慧。我們對聞、思、修三慧已提過很多次，聞慧、思慧是修慧的前行，也就是說以聞、思二者做為前行，經過實修禪定而獲得「修所成慧」。

2· 三種覺知：指「想」(samjna)、「識」(vijnana)和「般若」(prajna)。很明顯的，第一種是第二種的前行——若沒有接受指導，是不可能習禪的。很多西方人犯了這個錯誤，在沒得到好老師指導的情況下，就嘗試禪修。他們沒有做必要的準備工作。

3· 在四聖諦中，苦諦和集諦是第四聖諦——「道諦」的前行，而習定是道諦中（校定註：指「八正道」）的正定。然而，你若不能認取與世間的存在連結的苦楚，那麼習定便不會成為達到滅除痛苦的途徑而加以遵循。西方人常常為了世俗的目的而習定，只用來增添精力或是緩和緊張，而不了解為何需要修行。若對苦、集這兩個聖諦不能認知，並深切地探察，習定就沒有足夠的預

備。

4·接下來是眾所皆知的「三十七道品」，而每一支分都可以用上一章所談到的三種階位（見第三章，B）來加以檢討。在此我們只就因位上的理論認知來思維，這也是習定過程中必要的前行。

a·「四念處」（請看第九章）這是行者最先要修的，屬於後續所修禪法的因，它們是後者的前行。（原註：這種解釋與上座部對四念處所做的闡釋不同。）

沒有四念處，佛法和非佛法之間就沒有太大的差別了。初學者一開始若不對四念處做徹底地思維，必定會悖離純正佛法而誤入歧途。

b·「四正勤」：如果行者沒有修好四正勤，在習定時可能會遭遇許多障礙。道家也很強調要奠定此類的善行基礎，但它偏重定力而不是智慧。道家認為，首先要行善，累積功德，直到機緣成熟，習定才能成功。依他們的說法，沒有累積善功（前行），直接投入修行，即使獲得了神通，天庭也會震怒，用天雷殛斃這個修道人。

若我們研究四正勤，會發現它們多半和道德（戒律）及其持守有關。它們是禪修的必要前行。不僅如此，大量的善行會感召天神及護法的庇護，使行者免於魔難。

c·「四如意足」，有人認為四如意足屬於禪定。若我們仔細研究，會發現前三者是第四者的前行。它們是進入

習定過程中的定中思維，深三摩鉢底，的基礎。

d·「五根」，英文通常譯成「五種心靈能力」(the Five Spiritual Faculties)：前三者為信根、精進根與念根，它們是第四個定根的基礎。努力於五根的修行會產生下面一項的：

e·「五力」：和五根相同，但屬於較高層的修行。在巴利文經典中，有時候是依序由前一項引至下一項而加以論述的。

f·接下來是「七覺支」：第一個是擇法覺支，它和下面的另外四支都是第六個「定覺支」的前行。

g·最後，最重要的是「八正道」，這就需要仔細說明了。

陳先生拿起一本紅色的書，是《佛陀答問錄》(Dialogues of the Buddha)由 T. W. Rhys Davids 英譯)第三輯。打開一處有折頁的地方，他指給筆錄者看《集經》的那一頁。經中依數字類別而將種種因素分組。在七字開頭的項下，列有「禪定的七個必要條件」。其內容則正是八正道除去最後一項，正定。因此前七正道是第八正道的前行。

強調正命是很重要的。很多初學者不在乎這一點而繼續做壞事。他們想要習定，卻不願摒棄這些惡習。這樣子是非常危險的，因為他們在習定中一定會遭遇麻煩。妖

魔鬼怪通常都聚集在有腐敗的東西的地方，並且這些邪惡的有情會不斷騷擾此類的人。沒有正確的生活方式（對自他皆不造成損害），是不可能正確習定的。一個生活清淨的人，習定時一定會得到護法神明的保護。

另一個重點是正見，它是八正道的第一項。不能明白正見（佛的真正開示）和邪見的差別。行者便沒有正定的基礎。缺乏正見的人可能會徘徊在印度教、基督教或其他種種信仰之間，但這種模糊的信仰是不利於習定的。行者應正確的了解佛法（如此不偏頗的信仰才能生起）。而不是徘徊在不同的信仰體系之中，因為後者只會帶來教導的混亂以及困惑的心理狀態。

小乘教法的前行就說到這裡。我們接著來談大乘教法的前行。不要誤以為三十七道品只在小乘教法中才提到。它們在大乘教法中也是耳熟能詳，只是小乘強調的比較多。

5·大乘的教法中最顯著的分類是六度。我們很容易就可以看出前四度（布施、持戒、忍辱、精進）是第五度——禪定——的前行。這是六度的通常順序。有一部經對此次序說明得特別清楚。

陳先生在他的筆記本中找到那本經的梵文名字：Sandhinirmocana Sutra。中文是叫做《解深密經》。他跳起來，打開書櫃，拿出一本薄薄的書。他一邊翻經本，一邊說：「這本經是我接近佛法時，最早讀到的經書之一，還有一個小故事呢。」

當我開始修行時，我還在教書，沒什麼時間作功課，我頂多只能點幾支香供養而已。我也沒有什麼時間讀經。但我若誦經，便非常的虔敬。我看到這本經，心中想：「名字很好」，讀完了以後，我在一個夢裡了解了它的真義。我見到我頭頂上方的虛空光明燦爛，由光明中現出一尊如虛空般大的莊嚴報身，由它的身中放出許多如人身一般大小的化身。由這個夢境我馬上領悟到佛的三身的道理，這體驗給我很大的鼓舞。

在這部經的第七品中，六度的關聯如下：

觀自在菩薩復白佛言：「世尊！何因緣故，宣說六種波羅蜜多如是次第？」佛告觀自在菩薩曰：「善男子！能為後後引發依故。謂諸菩薩若於身財無所顧吝，便能受持清淨禁戒；為護禁戒，便修忍辱；修忍辱已，能發精進；發精進已，能辦靜慮；具靜慮已，便能獲得出世間慧，是故我說波羅蜜多如是次第。」

6·說了大乘之後，我們接著談金剛乘。根據密續，行者必須懂「四部瑜伽」，而且要能分辨出哪些是前行，哪些是習定的部分。

a·四續部之首是「事部」(Kriya Tantra)。多半是和事相修持有關，特別是關於如何承事（即祈禱儀軌）諸佛。

若我們把每個瑜伽分成三等分的話，「事部」的三等分全都和淨壇、供養、讚頌有關。這些修法能確保我們日後的習定不離精神上的指導，而且經由此類事相上的修

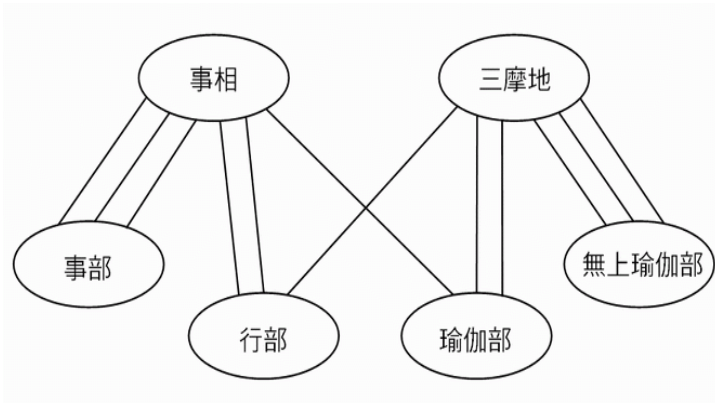
行，得到內在成就的良好庇護。(例如金剛乘四加行。參看〈自傳〉和附錄二)

b· 四續部之二是「行部」(Carya Tantra)。也稱為「二具續」，也就是說供養祈禱和瑜伽禪定一起修。分成三分的話，三分之二是身語諸外事之事相修持，三分之一是內心正定。

c· 在「瑜伽部」中，三分之一屬事相修持，三分之二屬於禪定。

d· 在「無上瑜伽部」中，所有的三分都和禪定有關。

因此我們瞭解到在密乘中，也有一個循序漸進的前行過程。而前三種瑜伽是修習無上瑜伽部圓滿三摩地的前導。為了使我的說明更為清楚，請看下圖。



圖一：四部瑜伽及其三等分的比例

我的上師 諾那仁波切曾對我們這些弟子說過一個很妙的比喻。他說：「修行就像建一座九層的寶塔一樣，最底下的三層是小乘；中間三層是大乘；而最高的三層是金剛乘。底下的各層都很重要，它要支撐著上面較高的各層；每一乘都是它上一乘的基礎。」這個開示對我們而言很有意義。

C·祖師們對前行的教授

諸佛所宣說的整個佛法體系已經描述過了，接著我們來研究祖師們的開示。從凡夫到成佛的道次第，祖師們已做了非常清楚的描述。

1·第一位要介紹的是岡波巴大師，他把各種不同的前行和實修的內容做了清楚的說明。他著的有關道次第的名著已譯成英文，名為《The Jewel Ornament of Liberation》。此論中，第一到第七章是聞思方面的開示，也就是佛教哲理方面的闡述。第八章由皈依談起，很有次第地論及種種題材，直到第十六章談及禪定。這前十五章便是其後諸章的前行。讀英文的人應善用此書，而由對佛法的理解中獲得莫大的助益。（譯按：中譯本有張澄基居士所譯《解脫莊嚴寶·大乘菩提道次第論》，收于《岡波巴大師全集選譯》一書中。）

2·很遺憾的，迄今為止，格魯派的開宗祖師宗喀巴大師所著的《菩提道次第廣論》還沒有英譯本。（譯按：陳上師講述這話時是 1962 年，而現在已有中、英譯本。）這本論述詳盡的鉅著只談及顯教的大乘法；（金

剛乘的教法則含括在他另外一本鉅著裡，就是《密宗道次第廣論》) 它依據眾生的根器，把修道做了透徹的區分，它所開示的三種修行人為：

a· 下士夫：下士道的初修業者必須修四思維（譯按：亦稱「四種反省」、「四轉心念」）。

i· 他應先思維人命無常，得到好的轉生是很稀有的；在六道輪迴中獲得人身是很難得的；以及應思維能聽聞到佛法的眾生是何其稀少！

ii· 下士夫接著應思維三惡道之苦；且應思維餓鬼、畜生及地獄有情各別所受的飢渴、無知及刑罰之苦。

iii· 他應思維萬法雖空、但所作業行報應不虛。如果沒有證得空性，則苦、樂的業果是延續不斷的。

iv· 最後，下士夫應殷切地懺悔所造的一切惡業。

b· 中士夫：對中士道的修行人而言，他必須思維兩種教理：四聖諦，以及了解十二因緣的緣起關聯。

c· 上士夫：上士道的行者必須經歷兩個階段。第一個是「願菩提心」，或說是智慧的生起及開展。第二個是「行菩提心」，以六度，四攝來行神聖的救渡事業。四攝法全是前行：即布施攝、愛語攝、利行攝及同事攝。此論對六波羅蜜多有詳細的敘述。先前我們已提過，前四度是前行。

3·最後要介紹的是中國的智者大師，他曾在天台山住了很久，他的師父（譯按：慧思禪師）所領悟的禪理由他發揚光大，所以依山為名，取名為天台宗。對於那些不但需要修習禪定，卻又不幸地有很多錯誤見解的西方人而言，了解智者大師的天台教觀會很有助益，智者大師很完整地開示了習禪的基本條件。

陳先生在此語鋒犀利地評說：

智者大師有一本講實修的鉅著《摩訶止觀》，廣泛地對各種不同習禪階段做了論述，並加以分成前行和正行二部分。另一本篇幅較短，對初學者極有幫助的著作是《小止觀》，被收在 Dwight Goddard 所譯的《佛教聖經》（Buddhist Bible）一書內。後來又被 Lu Kuan-Yu（音譯：盧觀羽）編在他所譯的《中國禪修的秘密》（Secrets of Chinese Meditation）一書中。《小止觀》（又名《童蒙止觀》）內有十章，都是簡要的說明，前五章是：具緣（持戒清淨、衣食具足、閑居靜處、息諸緣務及近善知識），呵欲（呵去色、聲、香、味、觸五欲），棄蓋（摒棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉舉、疑五蓋），調和（調食、調睡眠、調身、調息及調心五事），方便行（欲、精進、念、巧慧及一心）。這五章是往後各章正修的前行。對習定及其前行開始發生興趣的人，都應好好讀這本篇幅不多卻很有助益的書。

我們討論了三乘佛法：從小乘教法，談到大乘，最後談到金剛乘的教示。在每一乘中我們都看到實修之前必得要前行的工夫！

現在我們由三乘佛法的頂峰上往下巡視，來討論前行，先在正法之外的種種宗教之間來研討，再談關於世間的學識。

D·其他宗教的前行

在佛法之外的其他宗教，依其體系，雖然只包涵一些不完整的心靈教授，但一定仍含有一些前行，做為他們教內禪修的準備。這裡要提的證據，並不打算包羅萬有，只是選一些例子，來提醒大家注意到所有宗教的導師也是強調修行前得要有穩固的基礎。

1·印度教：它有很著名的八重出世修鍊，也稱「八重瑜伽」，這是在他們的瑜伽經論中經常提到的。前五個階段是後面三者的前行，因此（一）禁制、（二）勸制、（三）坐法、（四）調息、（五）制感 是（六）執持、（七）靜慮和（八）三昧的前行。

尤其是後三者，好像和佛教的修行有對應之處。而且印度教教義對此三者的描述，顯示它們和佛教的奢摩他、三摩鉢底和三摩地是相似的。其實，這種看法是不對的。我們不能只因為它們的次序相同，就以為它們有相同的內涵。（即使在印度教內部，也有許多的派別，他們使用相同的名詞，卻賦予截然不同的意涵。）

2·在耆那教中，有六個步驟。前四個步驟是後二項的前行。前四項是：悔過，捨離，讚頌可敬的聖者，以及禮敬聖者。上述的四個前行完成之後，便接著修三昧，

直至最後放棄對身體的戀執。(譯註：耆那教，約與佛教同時興起，自稱是永恆的宗教，即中國佛經新舊譯中所稱之「尼乾外道」、「裸形外道」、「宿作因論」等，今所有中文資料皆從 Jaina，音譯作「耆那」。)

3· 孔子教導弟子的前行有：

「博學、審問、慎思及明辨」

這些是下一項「篤行」的前行。此外，為了澄清他的本意，他曾說：

「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣！」

他又曾更仔細的說明：

「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」

「知止而後能定，定而後能靜（相當於奢摩他），靜而後能安（相當於奢摩他的輕安覺受），安而後能慮（相當於三摩鉢底），慮而後能得（相當於三摩地）。」（英文讀者請看，由 James Legge 所譯的《四書》（The Four Books）中的《大學》（The Great Learning）1~3 段）。

雖然孔子所教的沒有佛法義理那麼的精深，但他的說法很明顯地符合同樣的先後次第。其實由孔子一開始就清楚地強調有「始」的概念，就可以看出他的智慧了。

4· 在基督教的《聖經》和〈福音〉中，很少提到習定。《聖經》中的確有「Meditate」一詞，它很特別，而且和佛教的解釋不同。在詹姆士王（King James）的英譯本中，這個字出現了十三次，但它的意思是「想到」或「沉思」。

甚至也有「思慮之魔」（meditative evil）的詞彙，但意義完全是非佛教的。在整本《聖經》中，「Meditation」只出現了六次，其中兩次是在《新約聖經》之中，但並非用於宗教的意涵。在基督教詞彙中，最接近「禪修」意味的詞彙就是「祈禱」。（和巴利文及梵文的佛教術語比較之下，此語的用法是很不精確的。）

在羅馬天主教的祈禱書中，有描述耶穌被釘在十字架上受刑時的十四站冥想。這種冥想只是一種專注的思念，其內涵是散漫的，只屬於第六意識的通常運作而已，缺乏由奢摩他引生的力用。

在一本英國教會教義及修習的手冊中，列出了發展冥想（Meditation）的四要素：注意（attention）、嚮往（aspiration）、應用（application）及行動（action）。第一個「注意」是指對文義的思索；第二項「嚮往」指的是把任何所學的內容，轉化為內心的祈禱；第三項「應用」指的是要去思索「這對我的生命有什麼意義？」；最後，「行動」是指把內心和神的溝通所得的啟示加以實行。

嚮往似乎有點和禪修相似，而其它三者看來則是相當沒

有系統的前行和後續。(看 W. H. Griffin Thomas 所著的《The Catholic Faith》《天主教的信仰》第 99 頁。)

E·世間事務的前行

最後，我們來談世間事務。我們可以很清楚地看到，即使是在世間法的範疇，要完成任何工作之前，都必定要做一些準備工作——由飲食到死亡都是如此。

首先，我們以新生上學為例吧。上學前，學生本人或其父母都得做許多準備：選學校、向校方申請入學、和校長會面、參加入學考試、買新衣服等。在小孩正式入學成為新生之前，有一大堆事要顧及和處理。為了一件世間俗務就需要做這麼多準備，那麼想證得三摩地，豈不需要做更多的準備嗎？

再回到這個例子上來。每個階段的訓練都是這個學生進一步學習的基礎。有了小學教育的基礎，他可以準備進語文學校或是專科學校，然後還可以再上大學。所以我們不該以為前行和成果是靜態的因素，而要視修行是為更進一步的修行而練習的。這樣生命才能有豐碩的成果。

有一首詩，談到飯食之前的預備工作。

陳先生微笑著，按著他的筆記開始朗誦。聽了第一句，聽者和筆者也笑了起來，因為我們聽到的是：

海象說：「我們最需要的是是一條麵包，再有些胡椒和醋就真是太好了。親愛的牡蠣，如果你已準備好了，我們就開始用餐吧。」

（路易斯卡羅所寫的《愛麗絲夢遊仙境》(Alice in Wonderland)）

陳先生開懷地笑了起來，感染了我們二人也跟著笑了。接著他很嚴肅的說：

這裡要問的是：「你準備好了嗎？」若仔細檢討，我們的一生似乎都在問這個問題。即使在很匆忙的時刻，如賽跑者在比賽前蹲在草地上準備起跑時，也被詢及：「準備妥當了嗎？」在這麼緊張的一刻，準備也是必要的。

此外，無論何時及如何發生，當我們辭世時，有好多事還沒做，卻少有準備，就如同雪萊（Shelley）在他的悲劇作品《仙希》（The Cenci）中所描述的一樣。在劇尾，女主角臨刑前，很有尊嚴地說：

「我親愛的主人，主教，別給您自己不必要的痛苦。
母親，請為我紮上髮帶，
用個簡單的結將我的頭髮起來，
什麼樣的結都好！
我看到妳的頭髮是鬆散的。
我們曾為彼此紮上多少次的髮帶，
但現在，我們將無法再如此做了，

我的主人啊！我們已經準備好了，
嗯！很好！」

她回答了這個問題，她是已經準備好了。

本章的目的是要使大家相信，在要想獲得禪修的成就之前，先要實修，而在實修之前，種種前行的堅定根基必需建立起來。為了清楚起見，本章的內容就摘要如下：

F·入門之必備條件概要

1·個人的基本條件

遵循佛法的人，至少要善於履行部分如下的條件。下面所列的最後四項，對那些下了決心且出離心強的人而言，應隨緣起修。前述各項則是所有佛教徒應該實踐的。

a· 兩件每個人都要深深體會及長久憶及的事：對死亡的恐懼及身體的無常。

b· 每個人應該相信死後有來生或轉世。如果以為人死後，這個「人」所造作的行為及結果是沒有延續下去的，這不但是一種斷滅邪見，而且禍害無窮。一旦有此斷見，就不認為有做任何前行的理由。相信有來生，才有為自己早做準備的最大動機。

c· 每個人應該要追求良好的來生（不只是被動地接受

它的存在)。透過對佛法徹底的了解，才可以妥善地達到這個目標。對許多人而言，最簡單的方法就是閱讀一些佛教方面可靠的論著以及現有的譯本。所有倫敦巴利原文學會出版的書都應該研讀，而且完全吸收，便可以充分了解小乘的教法。大乘方面，可以研究岡波巴大師的《解脫莊嚴寶論》(Jewel Ornament of Liberation)和鈴木大拙的《佛法精華》(Essence of Buddhism)；還有牛津版由伊凡溫思(W. Y. Evans-Wentz)主編所譯出的《西藏叢書》(Oxford Tibetan Series)四冊，對金剛乘的教法有清楚的介紹。(注意：只讀這四本書的譯文即可。因為其中添加的評述及導論常是錯誤的指引，又與佛法無關)。禪的方面，可以看保羅累斯(Paul Reps)的《無門關》(The Gateless Gate)和我寫的《禪海塔燈》(The Lighthouse in the Ocean of Chan)。

d·此外，也該把你的這一本書讀一讀。

筆者停頓了一下，不知道陳先生口中「你的」指的是誰。陳先生說：「就是指這一本書嘛！」「這本書是你的。我的演講只是聲音，它早已消失了，因為本性空的緣故。而你的文字記錄使讀者可以永遠受用。」「不、不！」筆者提出異議：「這本書是您的，是您修行與證驗的結晶。」(因而有此更正：對禪修的全貌感興趣的人，應該讀陳先生的這本書。)陳先生接著講：

讀過這本書，因為書中所談的都和修習禪定有關，所以就有一點實修的基礎。

e· 若不能放棄世俗生活而成為僧人，至少俗務要減少，把多出來的閒暇用來定課地習定。

f· 若不能出離一切牽絆去依止善知識，則要緊的是至少要經常親近善知識，從他受皈依法，這樣他就成了你的上師，從此依教奉行，多多益善。（看附錄二，A，2）

g· 若不可能長期閉關，也應利用各種可能的機會獨居修行，即使短暫的週末和假期也要利用。（見附錄一，第一部分，B，4，b及c）

h· 若未曾參禮佛教聖地，並在當地尋著適合閉關的地點，至少也應選擇孤寂的地方來閉關。

談到這裡，我們就進一步來說一說關房的條件。

2· 關房的條件（參閱附錄一，第一部分，C，6）

a· 可容易取得食物。

b· 關房要能免於各種環境因素可能帶來的危險。

陳先生舉出一些例子：如盜匪、虎獅等猛獸，各種現代運輸工具製造的噪音、核能電廠、軍營、以及機場等。

c· 關房不該設於疫區。

- d · 能輕易找到醫生，得到醫療。
- e · 關房應該選擇風水好的地方。
- i · 關房後面有較高的山可以倚靠，像椅背一樣。
- ii · 關房正前方近關房處應地勢平伏，向遠方逐漸升高。
- iii · 溪流應蜿蜒地自遠方流向關房。
- iv · 左右兩側應有小山，環抱關房。
- v · 關房前方應有一片寬坦的綠草地。

這些是一般條件，還有許多細節不能在此逐一討論。陳先生說：「我的岳丈曾跟隨許多中國有名的地理風水師學風水。他花了大筆金錢，歷經多年，終於成為一位堪輿師。他能清楚地了解一個地點的地理吉凶，但是（陳先生很傷心地說）他還來不及一展所長，就被共產黨殺害了。」

- f · 當地的地神應擁載你的禪修，且願守護你。

3 · 四項普通條件

在每個宗教裡，這四項條件都被認為是習定不可或缺的背景。這四項條件是：

a·法：對佛教徒而言，對佛法要有良好的知見與教導。對任何層次的習定者而言，指的是要能明白習定的內容。

b·侶：要有善友的擁護（而不是阻撓），而且這些法侶應具有正知見；至少要能隨喜你的修行大願。

c·財：有足夠維持生活所需的經濟來源。最好是能有施主承擔一切所需，使瑜伽士可以無憂無慮地習定。

d·地：在吉地修行。我們應該選擇風水佳並且曾經特殊法會灑淨過的吉地。對佛教徒而言，像菩提伽耶（Bodhgaya）（譯註：佛成道處）、王舍城（Rajagriha）（譯註：佛說法最多之處）及鹿野苑（Sarnath）（譯註：佛初轉法輪之處）都是適合修行的聖地。

這四個普通條件是道家所強調的，然而對任何實修的佛教徒也很重要。

4·對西方人的特別條件

在西方國家，習禪的人會遭遇到一些特別的障礙。他們應該把這些障礙弄清楚，並心存警惕：

a·習定時需要純淨、新鮮的空氣；也就是說空氣不要被工業廢氣所污染，也不要受暖氣或空氣調節設備弄成溫度太高或太低。

- b· 不要用塑膠寢具或塑膠坐墊，因為空氣無法流通。
- c· 塑膠鞋會引起腳病，應該避免，並以皮革或布料材質者取代。
- d· 不要穿著尼龍纖維質料的衣物，也不要拿來做窗簾，因為容易著火。
- e· 在需要取暖或烹煮食物的情況，使用煤炭、木炭或木材。不要用電爐或煤油爐。用後二者產生的熱能只有火大的性質，不適於人體，而木材和煤炭產生的熱能，是融合了地大、木大和水大三者的性質，較為均衡（這是經驗之談，這種熱能不會引發阻礙修行的熱病）。
- f· 烹飪用品和餐具不可用鋁製品，其他如鐵、鋼、磁和陶器製品都很合適。因為鋁會和食物中的酸起化學作用，可能導致食物中毒。
- g· 不應吃罐頭食品，且食物要儘量新鮮。不要食用可能受農藥污染的食物或其他有害健康的人造食品。除此之外，修行人應該對生物具有慈悲心，不可鼓勵受政府支持的農夫們，為了賺錢而進行殺生的行為。
- h· 習定時服裝要寬鬆，不緊繃，使肌肉能完全的放鬆，利於達到瑜伽坐姿。比丘的寬大僧袍當然格外適於習定時穿著，但只有正式的出家眾才能穿著。在家行人可以穿袖子大，腋下寬的寬鬆外套，和中國式的寬褲子，很舒服。東南亞國家穿的「紗籠」——一種寬鬆下

裙，也很適合。天冷時，有一種藏語稱為博古（boku）或朱巴（chuba）的實用外套很適於禪修。它有一片很寬，邊上打摺的裙，以及重疊覆蓋的前面。

西方男士應避免穿硬領的襯衫、繫皮帶、穿緊身夾克或長褲；女士應避免穿束腰的裙子或是緊身上衣。總之，任何不能使人感到舒適或鬆弛的服飾都應避免。

i· 姿勢是很重要的。前面（第二章，A，4）已經提過七支坐了。我們已經說過身體姿勢對心理狀態所產生的重要影響。在習定時，無疑地，雙跏趺坐是身體方面使瑜伽成就的一大助力。有些人主張不必如此，他們建議只要在椅子上，脊椎挺直，舒適而放鬆地坐著就可以了。但根據我個人的經驗，行者應努力練成雙盤。覺得雙盤很難的西方人應該改穿中國式的寬褲子，每天一點一點的練習，可以在屁股下加一個堅實的坐墊，從單盤開始練。單盤練成了，只要有耐心和努力，就可以練好雙盤。

我到二十七歲才能雙盤，所以對三十歲以下的西方人而言，應不難學。

G· 禮敬

討論完了西方人的特殊問題之後，我要致獻詞。在西方世界，可慾的東西很多，惡業不斷滋生（見第一章，D）。西方國家有如物質主義的地獄。當然，有些東方國家也差不多一樣了。

這些地獄中受苦的眾生，只有三寶和您們這些大菩薩才能救渡。正如地藏菩薩以大願和大勇，到地獄中去救渡那些苦惱的眾生一樣，您（指筆者）在筆錄這本書，以便把許多人從物質主義的大地獄中解救出來。

另外，除一切幽冥菩薩具有降伏諸魔和遣除一切障礙的能力。他會為修行者鋪設道途。

在達到三摩地的證悟之前，在前行階段發願和消除障礙是很重要的，因此我們這一章要獻給這位大菩薩。

H·結語

法性本來空寂，也本來現成，當然也找不到所謂「唯一的前行」的法。但是為了修行（這是證悟前必需做的事），我們必需做好前行。為了便於記憶，可以把它稱為「三 P」。（這是與上一章所提的「三 C」相對應的；見第三章，B，2）「三 P」指的是：前行（prepare）、修行（practice）、及進步（progress）。進步會成為下一階段修行的前行，依此類推。在佛法中，前行並非指一次做完便告結束的某一絕對因素。三 P 是相互關聯及銜接的。

開始學習佛法後，初學者學了很多，但切不可認為在日後稍有進步時，就可以把先前學的東西置諸腦後。先前所聞思的一切，會成為進一步實修和進程的因，這點在上面已說明了。有一個很好的例子可以說明這個道理。樂譜上有多（Do），雷（Re），咪（Mi）等音階。任

何一個音符都可以叫做 Do 來開始。所以，這一階的“Re”，可以是下一音階的“Do”。援引此例，我們可以輕易地了解前行是沒有界限的。因此我們應該謹記下列三項教授：

要希求得更高的果位，所需做的前行就愈多。完成的前行愈多，成就才會愈高。前行愈紮實，成就愈早達。

法身遍及一切眾生及一切處，但我們要隨時醒覺此點，並除去障礙以完成準備。我們應當隨時做好準備。

春往夏去，季節的流逝都在提醒我們：「準備好了嗎？」秋天降臨，枯黃的樹葉被微風吹得四處飄零，它們也同樣地問著：「你準備好了沒有呢？」

陳先生以顫抖的聲音說：「您們有沒有聽過鄰居為了小孩或老人的過世而哀號？他們的哭聲像是不斷在我們耳裡重複著：『你準備好了嗎？你準備好了嗎？』當黑髮轉白，也是同樣在問：『你準備好了嗎？』我們周遭的一切都一直在如此催詢我們；但幾個人會去理會它？雖然人皆有死，但人們總是只為生活準備好了，而不肯為死亡做好準備。」

「我來為你們唸首中國詩」瑜伽士閉上雙眼，以大慈悲心唱出了這首詩：

憫眾
天胡留我在人間？

憫眾徒然淚欲潸；
我隔靈山猶恨遠，
況還隔我數重山！

陳先生把它譯成英文，我們表達了深切的感謝。

「因此之故，我願每位西方人都能準備好要習定。」陳先生以此話結束了今日的開示。

敬禮 觀世音和普賢菩薩摩訶薩

第五章

佛教不同哲理有何相關性以及它們如何以習定為中心

我們又如往常一樣，步行到了陳先生的關房。陳先生以他一向愉悅的態度招呼我們，我們就坐下開始做初步的討論。因為上一章的篇幅較長，產生的問題也較多，所以筆者多花了一些時間。在前一天晚上來請教陳先生一些問題時，我還答應要帶一些泰國郵票給一個集郵的中國男孩，可是卻把這件事給忘記了。這個少年對日本郵票特別感興趣，因為日本郵票很多都設計得很精美，還有些佛、菩薩的像呢。（陳先生已為他收集了一些此國的郵票，少年朋友應該不會失望才是。）

尊者也同意這些郵票很精美，但他說西藏人認為在佛、菩薩的聖像上蓋郵戳是很不恰當的。西藏的佛弟子絕不損毀上師的聖像。依佛教的思想，即使是郵票上的菩薩像也是要虔敬對待的。有時候郵票上的圖案只顯示佛教聖者的頭部或上半身，依藏傳佛教的觀點，這也是不應該的——一定要展示全身才可以。尊者說，在西藏沒有任何佛教聖者的畫像或塑像是不完整的。

陳先生說，如果有人向一位上師求照片，上師通常

都會給一張全身照，而不是只有頭部及肩部的照片。

我們已準備妥當，我們將注意力由一般菩薩轉移到兩位指導本章的大菩薩。

A·敬禮

本章我們要討論各種不同的因素如何集中在禪修上。因此我們要敬禮偉大的觀世音菩薩；自釋迦牟尼佛降臨於此世間時，他即已住於大禪定當中了。〈心經〉說大悲觀世音菩薩是「行深般若波羅蜜多」。(英文讀者請見孔茲 E. Conze 之英譯，收在 Buddhist Wisdom Books 中)。我們把本章的中心部分獻給這位大菩薩。我們必需很懇切、虔誠而且真心地向祂祈禱，加持我們能把願力和思維全集中在習定上。

一切習定的原則都是良規美範，所以我們也應禮敬其名號意義為「普遍圓滿、吉祥」的菩薩——普賢菩薩。他建立了許多大乘的法則，「十大願王」就是其中之一，這是許多大乘和金剛乘行人所修學的。我們應該以至誠懇切的心來禮敬這位大菩薩以及這些主要的佛法原則。要知道在他的身上，一一毛孔都包含無盡塵刹的世界，以及無數的諸佛、菩薩。

我們向這兩位菩薩祈禱，得到他們的啟發，使我們習定時得到加持而迅速地證悟。

B · 圖表解說

在本章裡，觀世音菩薩代表三乘佛法的核心禪定（林按：指修空），而普賢菩薩則代表與此核心禪定有關的周邊細節。依此架構，本章會按步就班而有系統地展示其內容。

環繞中心的小雙圈是習定本身，包括了在「三乘合一」的系統下種種的習定方法。

最外一圈是禪（譯註：指「傳佛心印」的禪宗的禪），代表法身或法界。

其內的二個圓圈包含了四種原則的分類。這四種原則是本章的基礎，它們是：聞、思、修三慧以及證悟。與禪定相關的一些實修上的重要原則在此被歸類。

向外指的箭頭代表上一章所討論的離心關係，亦即習定本身與個別原則的關係。向內指的箭頭代表本章中所討論的向心力，先一一討論各個因素，然後再論及它們和中心禪定的關聯，藉之強調習定的重要性。

C · 這些原則如何以習定為其中心

上一章我們討論了前行以及中心禪定的離心力，它影響到我們初步進展的一些必要細節。現在我們要倒轉過來，討論這些原則以及它們是如何以習定為核心。循此良途可以看出它們的重要性。

所有這些因素都可以用上述的四種分類來歸納。但由於篇幅有限，故不一一討論，我們只能選擇一些重要的主題來講。

1· 聞慧

a· 法器三過

如果行者（在此喻為法器）去親近一位仁波切（Rinpoche；梵文——Maharatna——珍寶）（譯按：英文筆錄者以梵文作註解不能完全表達其義。「仁波切」乃藏語，為藏傳佛教對地位崇高的轉世僧人、或被公認為具德的修行人、上師的尊稱，義為：他是人中最為珍貴稀有者，可以利樂無量的眾生。）以求領教導，他應該要努力避免犯了下列的「法器三過」：

i·「覆器」：表示這個人在心理上是完全的顛倒。儘管他好像人在大堂聽法，可是他只是坐在那兒，什麼都沒聽進去，聽完了也不比未聽前更有智慧。他沒有專心，所以他的聞慧非常的薄弱，完全沒有開展。若行者能以習定為主要，聞慧一定會增強，而且較易學習。

ii·「不淨器」：這種情況是指聞法的人把佛法和一些錯誤的見解混淆不清，此種人缺乏淨信。即使在聽佛法時，此種根器還是夾雜印度教或基督教的想法。一個人應當善護習定，否則，何以獲得淨信的果？

iii·「漏器」：縱使這個器皿放正了，也很乾淨，還是可

能有裂縫；類似漏器的人聞了法，隨即把剛聽聞的教法全忘失了。如果能透過習定來堅固聞慧，就不會忘失了。

b· 依止六想

要具備聞慧，則必須好好培養這六種存想：

i· 把自己當成是希求治癒的病人想。（我們根本的大病是貪、瞋、妄想）。病人才會向醫生求藥；如果不把自身當病人想，那麼一定不會生起追求佛法妙藥以治癒疾病的念頭。若沒有習定，怎能正確的如此作意呢？

ii· 把上師當成醫師想。因為上師儲存的智慧醫藥可以治癒我們。若缺乏專注，這種態度是很難在心中確立的。

iii· 把佛法當成藥物想。但心中需要先能夠如此憶持。

iv· 把如法修行當成是醫療想。想把病治好，就得服用醫師開的藥。

v· 把佛陀當正士想。佛陀布施給我們的，不是物質上的財富，而是能長養我們智慧的佛法。

vi· 最後一項，是做「願正法長久住世」想。

以上的「六想」都需要靠專注的思維來維繫，沒有習

定，這「六想」無法生起。

前四想和「四聖諦」的修持有關連。藉由思維苦諦，就能明白人們尋求治癒疾病的原因，這與「六想」中的第一想有關。思維集諦，苦之生起，便可以了解人們遭受痛苦的原因，以及為何會求助於一位有能力開出處方以治療他們痛苦的上師。這便與上面第二想有關。而對滅諦的思維對上述第三想而言就很根本，因為佛法是治病的妙藥。

而思維道諦，就是修持佛法，一如遵醫囑服藥一般。

第五想需經習定，以增強對佛陀的信心。第六想有賴在心理上建立對法寶的信心，而在定中思維佛陀的教法是最高妙、最安全的皈依所在才能確立此種信仰。

2· 思慧

只有在行者的思想因薰修而能維持平穩，且不會因感官的干擾而悖離佛法題材的情況下，思所成慧才能開展。它指的是對法方面的問題進行無間斷的思考。

由許多博學的中國儒生的故事裡，我們可以對這個道理有更清楚的了解。譬如：有個名叫管寧的，五十年來都是一直坐在一張木椅上專心思考，甚至於還在座椅上留下了一個久坐的痕跡。

張子韶跪在房柱前的地磚上，研究他的老師的學說達四

十年之久，在地磚上跪出了兩個明顯可見的凹處來。

左思意圖寫一篇描述當時首都及其勝景的文章，在下筆之先，他花了十二年的時光來醞釀。

另外一位名儒，王充，想完成他的《論衡》。

陳先生沉思了一下說：「這是一本優秀地評論了孔子和孟子的作品。王充是有一點聰明的。他的屋子裡到處都擺滿了預備好的書寫工具，有毛筆，墨和紙。無論做著什麼事，他腦海裡想的都是他的文章，不論走到哪裡，這些文具都隨手可得。」

陳先生起身表演這位漢朝名儒的專注神情：他在屋內踱步，突然間不知想到些什麼，抓起了一支假想的毛筆，奮筆疾書。寫完後，緩緩地又專心地去做另一件事。「《論衡》就是這樣寫出來的」，陳先生說。

尊者說這個方法使他聯想到一位作家，他寫作時所有的參考資料，不但成堆地疊置在傢俱上，用鎮紙壓著，而且還散置在七個大房間的地板上。除了他本人以外，他不許任何人去碰這些資料。因為他說只有這樣子他才能找到他想要的東西。

瑜伽士接著說：「沒錯，這些先賢們從不漫無目的胡思亂想。中文有一句話來描述他們的思想是「精誠所至，金石為開」。陳先生邊說邊做出很有力的手勢

來顯示專注的力道。

另有一位詩人，徐陵，一日騎馬外出，因為他心中一直專注地想著怎麼寫一篇新文章，他專注到根本沒有注意到他的馬已把他馱到別人家門口去了，他還渾然不覺地在沉思中下馬，以為是到家了。

有兩則西藏的譬喻也告訴我們應如何馴心。第一則把訓練過的心念比喻成是由一位善射者所射出來的一連串的箭，每一支箭都在空中將前一支箭射穿成兩半。

第二則比喻也是鼓勵我們要專注：如果你碰到了七隻咆哮的野狗，你必需一直把心保持在平穩的專注中，而不為這些野狗的兇暴所動。在宗教生活裡，與此相同的專注力是必要的。

在此際陳先生很明顯地憶及一個他自身的例子。

有一次我夢見大寶法王噶瑪巴，要我去見他，因此，我就去了當時他駐錫的德格八邦寺。八邦寺為八座白雪皚皚的山峰所環繞，正好位於這朵八瓣蓮花地形的中央，所以是個殊勝的吉地。

依佛教的傳統，朝聖者初抵聖地時，應該先順時鐘繞此聖地，（使聖地保持在右手邊）以示尊重。我便開始繞行大寶法王所駐錫的八邦寺，且專心一意的持其心咒。我全神貫注在持咒繞寺上，根本不知道有些朝聖者為了見大寶法王也抵達了八邦寺。在他們進入寺內覲見大寶

法王時，他們就把帶來的獒犬留置在寺外踞蹠。這些獒犬並非歐洲的馴犬，而是具有老虎一樣的血盆大口、長而尖銳的牙齒的龐然大物。因為這是邈無人煙的荒涼地方，所以它們自由行動並不礙事。它們一看我走近，便迎向我跑來，有一隻還撲向我的喉嚨，當時我全心全意只憶念著大寶法王，所以就用一隻指頭指向那條獒犬。它突然安靜下來，坐下，看著我。我站著不動，手仍指著它，心中仍不斷持咒。接著許多人朝我跑來，還邊喊著說：「牠們會把你咬死的。」我只說抱歉激怒了他們的獒犬，然後，繼續繞寺、持咒。

中國也有一個和專心有關的老故事：有位師父有一回派他的徒弟送信給住在兩天路程外的另一位師父。這個徒弟很笨，從來都沒法子把事情記全。他出發前，他的師父吩咐他：「我給你的只有六件東西，切莫有所遺失。第一件是一封信，第二件是一把傘，第三件是一個皮製的錢袋，第四件是你的包裹，第五件是一雙鞋，最後第六件是你自己。」這個徒弟出門了，一邊不斷復誦著：「這兒有信、傘、錢、包裹、鞋子，還有我自己。」

當他在第一天趕完路抵達一間客棧的時候，他心想：「我最好再確認一下，是不是六樣東西都在。」他把東西數了一遍以後，他只數到五樣東西，所以隔天早上他確定他丟了一件東西。他開始往回走，走到約半路的地方，他又試著再復誦這六樣東西，然後才發覺他沒把自己數進去。愚昧的人就是這個樣子，他們可能把自己都弄丟了。但有智慧的人就懂得要保持專心。

3· 修慧

這部分涵蓋許多類的要素，我們只能選其中最重要的幾類來談：

a· 五種菩提心

在《大智度論》裡，龍樹菩薩把菩提心分為五種不同階次：

i·「願菩提心」。能專注憶持諸佛、菩薩的誓願是很好的事，不過最好是也能發自己的誓願。（見附錄三，A，3。）許多人只是依循諸大菩薩的誓願來發願，可是一旦他們被問到他們發願的終極目標為何時，他們只能回答說他們是依法藏比丘（彼即成就阿彌陀佛者）的四十八願，或是普賢菩薩的十大願王等來發願而已。他們沒有自己的意見，只撿些現成的。從另一方面來說，要遵循自己所發的誓願當然是很不簡單的。在我到達菩提迦耶之前，我告訴許多人我要去朝佛，順便問問他們有沒有什麼誓願要我在釋迦牟尼佛成道的聖地為他們啟白的。有一些出家師父和實修者給我他們深切的誓願。而其餘的人，有些是僕役或窮人，只為自己或自己所關懷的人祈求健康長壽而已。這些誓願約有二百個，我在菩提迦耶的金剛座前，把這些誓願都誦念了一遍。

我曾嘗試幫助一些人發起菩提心願，尤其是佛門兄弟，同壇接受灌頂並且修習相同法門的那些人。我個人在弘傳佛法方面發了十個大願，為今日的世界發了卅個願，

另有十個為自他圓滿覺悟而發的願；最後為了推行廣大無盡的菩提事業，還發了「九無死願」。即使是要遵循古來佛、菩薩的大願，也需要專注。最好是我們能深刻地觀察世間的種種痛苦，繼而發個別的誓願。

ii · 「無愛執菩提心」。若沒有定力，我們如何降伏愛執？向來這都是難以做到的。經過訓練且集中的注意力是必備的。沒有它，是不可能圓滿這一個階段的菩提心。

iii · 「菩提心的認取」。不論在聖者或在凡夫的層次，這個階段的菩提心都是不容易修成的。為了圓成聖者的菩提心，我們必須有法身正見。即使是凡夫的層次，我們應該先修習六波羅蜜之道。經過良好培養的專注力及禪定力可以產生足夠的智慧來認取智慧心（譯按：即指菩提心）。

iv · 「行菩提心」。只能在內心專注地認取及長養菩提心是不夠的。在這個第四階段，行者要慈悲地把菩提心推廣到外在的其他有情，以行動來加持及勸化他們。若要達到這階段，行者必須有非常卓越的禪定力。此時也必須獲得前五種神通。

v · 「無上菩提心」（無上正等正覺）。此時已超越了一般禪定的範圍，只有證得三摩地才能了解這個階次的智慧心，所以它是屬於佛的範疇。（菩提心有另外的分類；請看第十三章，第一部分，D，1·c·）

b · 戒律

在我們的表內，戒律這一項中涵蓋了八聖道中有關道德的三者：正語、正業及正命。它們的重要性我們在其他部分會充分強調，所以不在此贅述。

守戒可分三方面來說，即是：防非止惡、修諸善行及利益他人。

i · 防非止惡

我們很快可以了解，沒有習定的話，要止惡是很困難的。根據《聖經》所記載的早期基督教來看，幾乎找不到和佛教的習定有相對應的修持。可是基督徒有倫理規範，即其十誡，其中有些條目和佛教在家五戒相同。（不過十誡的內容不像在佛教中對五戒有深入且完整的詮釋）。此外，耶穌說：

「你們不應殺害。你們不應邪淫。你們不應偷竊。你們不應作偽證。要尊重你的父母，要愛鄰居如愛自己。」（馬太福音 19：18-19）。

耶穌又說：

「但我要交代你們，要愛你們的敵人，祝福那些詛咒你的人，善待恨你的人，要為那些利用你、逼害你的人祈禱。」（馬太福音 5：44）

此外，在《舊約》中，有不少關於戒行的雋語，例如：「你的靈魂別急著去生氣，因為怒氣停留在愚人的心裡」（傳道書 7：9）；及「不輕易動怒的人是有智慧的；草率莽撞的人提昇愚昧」（箴言 14：29）。

雖然有十誡，有耶穌的忠告，還有雋語，但這些都缺乏禪修的支持，所以無從徹底地被遵循。即使第一世教皇彼得也曾二度違犯這些教誡。他曾拔劍割下了一位逮捕耶穌者的耳朵（馬太福音 26：51），此外，他也曾三次撒謊，說他不認識耶穌。（馬太福音 26：69-74）

因為彼得只是一個單純的漁夫，對於能增長守戒力量的禪修一無所知，難怪他很快就違背了誡條。沒有定力的人們就和他一樣，隨時都有犯戒的危險。

四本福音書中提的教誡都是一樣的，很易於憶持、遵循。但是誠如湯姆斯·艾迪寫的一首詩所提及的，人們應當專心一意。此詩如下：

「馬太、馬可、路加及約翰，
是我休憩領主恩之床。
四位天使來到我床邊，
四位天使環繞我頭上，
一位守護，一位祈禱，
另外二位抬走我靈魂。」

ii · 修諸善行。我們在此簡要地談一談戒律的另一層面。

在孔子的學說中，倫理和精神的提昇或退墮間的關係是很清楚地點明的。他說：「行善如登高山，行惡如崩。」

我們再扼要地談談戒律的第二個層面。

在《法句經》中，佛陀親口規誡：
「造作無益於己的惡行很容易，
但要造作有利益的善行卻誠然是非常困難。」(163)

行善必然涵蓋了六度的前二項：布施與持戒。在行布施波羅蜜時，我們應當深刻地認為施者、所施物及施的行為都是性空。若布施及受施都配合上空性正定，則能產生很大的功德，但世間法的施捨卻只能產生微小的善果。(參看第十章)。

再者，持戒波羅蜜也必須配合習定而來的智慧，才能有成果。僅僅遵守嚴格的規律是沒有太大益處的；反之，在禪定所生起的觀慧的引導下，守戒就有很大的利益。

雖然行善不易，但若我們要在日常生活中堅持善行，則習定是不可或缺的。沒有習定，我們的意念和行為全都被無明所染污。

《法句經》(243)說：「無明是一切染污中之最甚者，比丘，當捨棄無明，清淨無染。」要捨棄無明，必須經過禪修。佛陀早已確切地點出進步的必要條件是：「由定能生慧；無定則慧虧。」《法句經》(372)。再舉一則

《法句經》(110)的佛陀金言：

「與其無戒放逸地長命百歲，
不如守戒修定地過上一天。」

iii·利益他人。這項和「修諸善行」相近，但範圍更廣。此時，行者把善行由自身擴展到其他眾生身上。在六度中，此項被歸納在持戒波羅蜜裡。

總結上說，就是：如果你想捨棄惡行、培植眾善、利益他人，則請長養你的禪定力！

c·念誦以及其他善行

念誦是不同的修法中常見的方式，但總是需要專注力，否則只會產生混淆的情況。

我們在法會中讚歎佛、菩薩時，十分需要專注力。否則，會忘失或漏誤。持誦咒語時也是一樣，除非意念專注且小心撥動念珠以計數，否則易成攪混（一次撥二粒數珠或念二次咒才撥動一粒珠子）。缺乏專注時，念誦較長的咒文可能會漏失掉一部分。這些都是念誦咒語時不能專注所犯的過失。

修禮拜時同樣也必須專注，這不只是為了計數，也為了使禮拜產生更大的精神方面的利益。當禮拜成為一種緩慢而全神貫注的禪修時，行者便獲得精神方面莫大的助益。禮拜時，我們一心觀想皈依境（禮敬的主尊）。例

如，我們可以觀想右手邊有父親，左手邊有母親，身前為我們的冤親債主及其眷屬，身後是累劫都曾經做過我們父母的六道眾生。以這樣的觀想，一切有情都同時與我們在一起禮拜佛陀。（見附錄一，附錄二，及附錄三，A，5）

《華嚴經》裡有一章記載了普賢菩薩的大願。（譯註：〈普賢行品〉。）此章內的偈頌，詳述了這些大願的觀想。藉由普賢菩薩的禪定力量，無量諸佛顯現，每一尊佛又化為微塵數的佛。行者應觀想自己亦化身無數在每一尊佛蓮足前頂禮。如宇宙中所有微塵數的每一尊佛皆為菩薩眾所環繞。若行者缺乏良好的定力，怎麼可能觀想出這麼多數的佛、菩薩？

在《阿彌陀經》中說，僅以此肉身來讚歎一佛是不夠的，行者應該觀想無量的意生身，到正在開演佛法的無量諸佛淨土中，以各種音聲，以無盡的妙言辭來讚歎諸佛世尊。

六方佛皆以能覆蓋三千大千世界的廣長舌讚歎釋迦牟尼佛，及祂的教法。即使在佛陀殊勝的果位境界，釋迦佛仍然在三摩地中任運地行救渡事業。若祂未能成就如此殊妙之三摩地，救渡眾生的事業便無法圓成。

供養可以包括豐盛的實物，也可以是觀想的供品。即使是外層物質的供養，行者都必須要以專注力來獻供，才能產生廣大功德，更遑論細緻的觀想的供養，除非專心致意，是根本做不到的。能以專注的禪定力來獻供，一

物可以化為多物，其數量是以幾何級數增加的。（參閱附錄二，C，3）所以實際說來，以全神貫注的態度做一點小小的供養所能感得的果，遠勝於以散亂心從事的長時獻供。

有了三摩地，才能成辦許多渡生事業。在佛陀說法之前，他先令那些無法接受教法的眾生離席，這樣他們便不會妄用佛法而造下惡業。因為佛陀三摩地成就的力量，使祂能降伏那些惡魔的邪惡力量，並調伏那些執持婆羅門不正確見解的人們。這些事業，沒有禪定之力，是無法完成的；因此，能說禪定不重要嗎？

d· 綱目重複的原由

為何在三十七道品和六度內，有這麼多錯綜複雜的條目（有些和禪定有關，有些是屬於智慧方面）？在不同的分類裡，這些條目也常常被重複列出。為何佛陀要教示這麼多？這就得透過禪修來獲致解答了。

三十七道品中不同類組的各條目可以用四種禪定階段來區分：

- i· 五根：屬於聞慧和思慧的層次。
- ii· 五力指的就是「奢摩他」（定力）的開發。
- iii· 八正道就已昇華到「三摩鉢底」（心已達到平等安和之境）的層次了。

iv · 七覺支指的是證得「三摩盤那」(即心已入定境)。

七覺支雖然通常在順序上是列於八正道之前，在實修時七覺支卻都是和精神的修鍊有關，是比涉及戒律，有固定項目的八正道更進一步的修持。但是有關八正道的內涵可以加以很深奧的闡述，所以也能將之列為三十七道品的最後一組。

六波羅蜜(度)當中有三項(持戒、禪定、般若)似乎和三十七道品中的條目相同，但這兩組所依據的哲理卻是完全不同(分別屬於大乘空宗和小乘)。自然此處的三摩鉢底也不相同，無怪乎所能證得的三摩地也不一樣。

在這些林林總總的條目中，我們不應該被雷同的名相弄糊塗，反而應該要去探究出它們微妙的教義。在其他地方並沒有清楚地說明這個概念，但它又相當重要，所以本書強調這一點！

如果四種禪定階段能廣為人知，而三十七道品的每個條目都可以輕易地以四種禪定來歸類，就不會有人被這些名相所混淆，也不會有人認為這些類組很複雜了。

4 · 證悟

在五乘中有不同的禪定修法。

a · 人乘

不需習定，只需在世時行善（如持守在家五戒），就可以轉生為人。

b· 天乘

天人有兩類：第一類是累積善行並稍修一點禪定（如八關齋戒）者，可以轉生到欲界，欲界天人只比人超勝一點而已；第二類是修行禪定者，在臨終時依其定力而化生於色界天或無色界天。

c· 聲聞乘

依四聖諦而禪修的人可以達到阿羅漢的境地。

d· 緣覺乘

具有徹底了悟十二因緣法的內觀力，方才能證辟支佛。

e· 菩薩乘

追求圓證佛果的行者必需修行六度，且修習各種能使六度圓滿的禪定。

以上五乘都以禪修為主。

f· 四部瑜伽

這部分上一章中已經談過了，在此把四部瑜伽和習定相

關的比例再復述一下即可：第一個階段沒有習定的成分；第二階段，習定佔三分之一；第三階段，習定佔一半的份量；第四階段則全屬於即生成就的最高三摩地的修習。

5· 修觀大悲

a· 諸佛與眾生視同一體

一切眾生當成與自己一體無二般地，這樣子來修觀，我們的大悲心便會開展。這是與法身觀相連的；法身是諸佛與眾生共同的本質。在此階段，大悲常與「眾生」或「人」的觀念相連。（見第十章，第二部分，5）

b· 修觀無緣大慈

在進行和人有關的禪修時，每個人對自己的父母、子女或親眷都會生起慈悲。但只有佛才有過主客一體的正覺三摩地經驗。只有佛的慈悲是沒有條件的，並且不需以眾生為對象，便自然具足。佛的大悲是完全與大智結合，同時圓具五種菩提心。

6· 涅槃

a· 根據唯識宗，有四種涅槃：

i· 本來自性清淨涅槃。這是眾生本具，但卻不能了知其所有。若要親證此本具的自性，必須修習「人無我」觀

及「法無我」觀。

ii·有餘依涅槃。煩惱障已被摧毀，但是所知障仍存，這是小乘所成就的涅槃。證得有餘依涅槃後，除了有形的肉體以外，還有細微的精神體活動。行者以天人或人的形式繼續存活直到終究證得佛果。而未被止力所摧毀的所知障是繼續存活的直接原因。

iii·無餘依涅槃。煩惱障和所知障都被三摩地的力量所摧毀了，但行者耽留在涅槃中，這不太妙。行者應無所住。

iv·無住處涅槃。由於大智慧力，無一物可取。在最純淨的三摩地中，行者任運無住，無止盡地進行著種種的救渡事業。

b·《大般涅槃經》中（譯註：卷第二十五）列出了涅槃的七種不同涵意：

i·涅槃，不；繫，織。我們不應以煩惱線而織出生死輪迴之布。必須以精熟的專注力來調伏煩惱。

ii·涅槃，不；繫，覆。此處指的是法身不覆藏的本性。這是經由圓滿佛陀的智慧開示才能證知的，即是指無我慧。這是只有經由禪定才能親證的。

iii·涅槃，不；繫，去來。不去不來於生死之此岸；不再流浪於輪迴六道。怎樣才能脫離輪迴？要靠禪修！

iv · 涅，不；槃，取。我們不應執取再生。應該藉專注力而住於實相之中。

v · 無不定。有兩個含義：一為沒有什麼稱為「涅槃」的東西，但實相本身顯現為確切不虛的。

vi · 無新故。涅槃本來現成；既非新創的，也不是以前被造的。

vii · 無障礙。對於證得涅槃者而言，解脫不復存有障礙，因此涅槃也有此義。

c · 根據《阿毘達磨毘婆沙論》，則有五種定義：

i · 涅有「走出」之意；槃有「叢林」之意。證得涅槃即是走出煩惱的叢林。

ii · 有「不織」之意，此含義與《大般涅槃經》中的第一個定義相同。

iii · 有「不再生」之意。表示和六道輪迴中相續不斷的受生相反。

iv · 「無縛」。生死相續的六道輪迴是為無明所縛，因此涅槃象徵脫離束縛。

v · 最後一個意思是「越過生死河」。

然而，不論我們如何闡述「涅槃」一辭，我們總是要仰仗禪定力才能證得涅槃之果。如果我們要實現我們的目標，就必須具備有禪定力。

講完這些表後，陳先生說：「今晚只有二個小時的講演時間，而且我們這本書不能超過二百頁，（原文如此。由此可見書本的篇幅也是會成長的。）因此以禪定為主要的其他要素就不可能再多談了。或許孔夫子的一段話很適用於此：

『舉一隅，不以三隅反，則不復矣！』

相信讀者們會有足夠的智慧去了解其他的原則。」

聽到陳先生這樣說，筆者提出異議說他必然是沒有那麼大的智慧；而且雖然可能有少數很有智慧的人可以了解，不過恐怕大多數人都和他在同樣的處境。陳先生說：「接下來的許多原則將在與禪定主題相關的下列幾章中提及。」

D·結語——修習禪定的利益

為了鼓舞我們在實修上盡全力，並且以這些原則為中心，我將說明《月燈三昧經》中所列舉的〈修習禪定的十種利益〉以做為本章的結語。在《三摩地王經》中也曾提到相同的內容。佛陀在經中教示說，修菩薩之行人，若善於修習禪定，則萬緣俱息，定性現前，能獲十種利益：

- 1· 良好儀態及端正的容貌。(一、安住儀式。即整肅威儀，遵行法式，經久則諸根寂靜，正定現前，自然安住。)
- 2· 心性調柔、謙虛、慈悲。(二、行慈境界。常存慈愛之心，無殺傷之念；于諸眾生，悉使安穩。)
- 3· 無煩惱及邪見。(三、無煩惱。諸根寂靜，則貪瞋痴一切煩惱自然不生。)
- 4· 諸根不散亂。(四、守護諸根。防衛眼等諸根，不為色等諸塵所動。)
- 5· 禪悅為食。(五、無食喜樂。既得禪悅之味，以資道體，雖無飲食之奉，亦自然欣豫。)
- 6· 遠離貪欲及執著。(六、遠離愛欲。寂默一心，不使散亂，則一切愛欲，悉無染著。)
- 7· 持續不斷的定境。行者不浪費光陰，沒有一刻不造作善業。(七、修禪不空。雖獲諸禪之功德，證真空之理，但不墮于斷滅之空。)
- 8· 摧毀大多數人在其內掙扎卻無法掙脫的惡魔之網。(八、解脫魔胃。能遠離生死一切魔網，悉皆不能纏縛。)
- 9· 安住於佛果及佛土之依報莊嚴。(九、安住佛境。開發智慧，通達法義，了知佛知見，故心心寂滅，住持不動。)
- 10· 解脫成熟。(十、解脫成熟。一切惑業，不能擾亂，行之既久，則無礙解脫，自然圓熟。)

宗喀巴大師在他所著的《菩提道次第廣論》中也列舉了禪定的七種利益：

- 1· 現法樂：所經驗的一切都成樂受。
- 2· 身心輕安、愉悅。
- 3· 隨願圓成一切善行。
- 4· 破一切惡。
- 5· 神通開發。
- 6· 開啟佛慧。
- 7· 斷絕生死輪迴之根本。

陳先生很誠懇地說：

禪定很重要，所以我們也應讓別人明瞭它的重要性。我們應竭力藉由我們的實修，來引導所有的人們也成為禪修者。

法身是遍及一切的真理，而且萬法的本質是無我的。雖然我們提及「中心」、「外在條件」，又畫了圖來說明，其實並非如此。任何一處皆是中心，邊際是尋不著的。任何主題都可以是中心。如果你要我談出離，那麼它便成為我用以說明它的種種要點的主題。這裡的「中心」並非指的是兩極端的中點；此處的中心是圓融，或指兩極端的調和者。

陳先生由凳子上站起身來，開始在屋內玩「跳房子」（譯按：一種跳格子的遊戲），他輕巧地跳著，一邊還要維持手中放著的一個罐子的平衡。他說：「中國小男生們在玩這個遊戲時都怎麼喊的？『平衡、平衡』，他們得在不低頭看地面的情形下跳在每一個方格子的中間，並且不能踩到粉筆畫的線——他們必

得一直集中注意力。他們不能失去平衡以致使罐子掉落。這就是中道，這就是中心，這就是佛的遊戲三昧，就是禪（譯按：此指禪宗的「禪」）。

禪，或法身，是無邊際的，雖然為了說明上的方便，我們在圖裡畫了一個圓圈代表之。實際上，是沒有這麼一個圓存在的，沒有圓周，既沒有離心力，也沒有向心力。但是為了方便說明禪以外的禪定，在這無圈之圓內，我們畫的線條只用來表示種種的因素。因此，（禪宗的）「禪」並沒有被涵括在內！！

敬禮小、大、密三乘珍貴教法

第六章

為何強調三乘一體的整個習定系統

久雨乍歇後，今日陽光普照，氣候溫煦，似乎為這個重要的主題預兆吉祥。因為我們的主人很樂於講述佛法的一致性這個主題，我們便先快速地把前幾講中一些未解決的問題釐清。然後尊者手持念珠坐下來以便聆聽，同時筆者已經握好筆，準備去捕捉陳先生的意思，並在紙上牢記不失；這是對於這麼難以捉摸又崇高的教法所唯一能做的事。

今日的講演是要回應標題的問題，不過，在此之先，我們應該解釋一下我們禮敬的義涵以及其與本章的關聯。

A·供獻讚詞

佛陀曾親自說過，法在他之前便已存在（過去諸佛也都曾開示此古道），在這個意義下，佛是由法而生的。法是三寶之中的中心寶，並且根據藏傳佛教，法比佛更珍貴。強調法寶的重要性在藏傳佛教中有許多的例證。比如：不可以把佛像擺在佛書之上，這表示佛的位置絕不可以高過於法。佛龕的安排依此原則而行，三藏經典不可以置於佛、菩薩聖像的下方，只能放在聖像的上方或是左右側。此外，在藏文的教典中，佛像通常不印在一

頁的正中，而是經文在中間，佛像安置在兩側。

因此在三乘教法中，無始無終的法寶是最重要的。

1·法（dharma）是指什麼？

法有五種定義，而對於每一種定義，我們都應該給予真摯的敬意。

a·一切現象，內在或外在，心理的或物理的，都統稱為「法」。除了這些「法」，我們再也找不到別的東西，因為沒有一物或一件事情是屬於此系統之外。禪定的主體、客體以及習定的條件全包含在內。對於這個意義的法沒有了解，不可能修習佛教的禪定。在五種定義中，這一項並非最主要的，但它的意涵在範圍上卻是最廣泛的。

b·世俗的律法以及有關世俗的佛教規則都稱為「法」。因此法指的是律藏的許多規則及戒條，以及佛所傳的種種不同的戒律；這些是禪定的預備和真正的基礎。多半這些都是小乘的教義。我們應該深深地尊敬這些教法，並感激佛陀為教法而建立了這麼穩固的基礎，然而這個定義仍不是最主要的。

c·「法」的主要意義是指三乘中的教法。此處涵蓋了三藏經典中佛所開示的一切小乘及大乘的教法。在後面幾章裡我們會談及三乘中所修習的種種禪定。我們應當以謙下、誠懇的虔敬心來尊重這些類別眾多的教法。

d·實相，或真如。藉由深邃的禪觀，法被視為法性，即指一切事物的真性。這是這個辭彙的一個狹隘的定義，但我們一切的禪修目的都是指向證入此法性。我們也應致以最深切的崇敬。

e·佛智，或圓滿覺悟。這是我們深深禮敬並且竭誠精進以達的最終目標。

陳先生停頓了一會兒，繼續說道：

現在我們要進入第二大部分，在這裡邊，我們要對三乘一貫的體系以及它們與禪定的關聯做一番概述。

B·三乘一體的原因及理由

瑜伽士向筆錄者說道：「一個多月前，您及僧格羅吉塔要求我講述三乘佛法禪定這個主題。佛陀住世時慣常向他的徒眾們提出問題，雖然他自身已經是正遍知；其目的是為了要教導當時的徒眾以及利益未來世的眾生。因此，雖然您們二位比丘對三乘佛法的內涵已知之甚詳，（譯附：為了利益其他眾生，您們仍不恥下問），我唯有應您們的要求而講述之。在座的尊者已把他的寺院命名為『三乘法輪寺』，我依之推想他的見解應是與我們這章中所談的『三乘一體』是相同的。」

我們必須把三乘當成一個系統來看，而不可以單獨與其他二者分離。在《妙法蓮華經》中確曾提及三乘，但本

書中所提的三乘一體與前經所提的三乘卻大不相同。佛陀的本懷是要將此三乘融為一體，而不是個別隔離。佛陀曾說無三乘可得，唯有一乘。以此之故，為了使我們的概念清晰，我們常避免「三乘」這個辭彙，而以「三乘一體」來取代。「三乘一體」強調的是此三乘之間的連續性，它們其實是同一道路的三个階段。就實相而言，不但沒有個別獨立的三乘，也沒有唯一的一乘。若把任何一乘當成是圓滿自足的教法，就是把佛法的一體性截成部分了；說成唯一的一乘可能蘊含了宣稱該宗的教義是超越其餘的。這點我們在後面再細講。

依我們的立論來看，我們說「三合一」，似乎此三者是分開的。為何如此？因為必須對不同層次的禪修者依其修行程度而給予不同的法門。有些是善巧者，有些不是；有些是初修行人，有些是專修行者；佛陀悉知他們的根性，便相應地給予教法：教導他們先修習小乘，再進修大乘，而後再進入密乘。

為何此三乘是統一的？因為佛陀經過了很長的一段時間教授了許多教法，這些教法被統稱為「三乘教法」。若沒有真正了解它們彼此之間的關係，很容易為之而困惑。這三乘並非是二種或三種修途，而是同一道途的不同階次，依特定的次第環環相扣。由是之故，我們應試著去了解三者的一貫性，並在吾人的修行中把這三乘一體真正統合起來。

或許有人會不贊成這種說法，而質問：「為何不說五乘？」對於這個質疑，我們要先指出，在第五章（C，

4) 中已曾提及五乘，然後再加以詳細的說明。

五乘中的前二者是準備，是禪定的皮和肉，而非主要部分或心臟。

五乘中的三、四者，皆屬於小乘，故應被視為一乘。

(五乘中)最後一項與菩薩道有關，但僅限於顯教的教法。故應加入金剛乘。

因此，三乘的體系在數目上雖少於五乘，範圍卻更廣泛。

接下來，我們要對章首的問題：「為何我們提出三乘一體為一完整系統的說法？」進行抽絲剝繭的回答。

1. 「乘」與「派」之間的爭論

首先為了要去除各種不同乘以及派之間荒謬的爭論，我們應該思維一些例子。

a. 小乘對大乘

一般的小乘教派（雖然現今僅存南傳佛教的上座部為一獨立的宗派。）不承認大乘經典為佛說；讓我們在這方面檢視一些觀點。

i. 有些小乘說大乘的經典並非佛陀親口宣說，而是龍樹

或馬鳴所造。但是持這種看法的人應該知道，即使這些大乘經典是由這些聖者所宣示的，這些經典仍有充分的理由受到敬信。佛有許多身，其中之一稱為「應化身」（中文內我們稱之為「等流」。）此身是無偏私地流布，佛陀法流無遠弗屆，上達天庭，下至地獄。以人形相而化現的佛陀驅使這些人依其願力而行，因此不受任何時空的限制而應化於六道之中；如生於龍界。

根據記載，起初龍樹是非常聰明但也高傲，他因為不能滿足於佛陀的小乘教法，所以原來打算要建立自己的宗教。他的傲慢驅使他產生建立超勝於佛教的另一宗教的想法。

後來龍王邀請他到龍宮去，他在那兒讀到了佛陀遺留下的廣詳教法，他讀了《華嚴經》，也從而皈依了大乘。《華嚴經》就是他由龍宮帶回人間來的。

如果大乘的所有經典不是經由佛陀的加被而著成的，當時龍樹菩薩為何不按其初衷建立自己的教派呢？

不只是這些古來的大師曾發現佛陀的教示，我本人也曾在定中聞到天語，囑我應持誦《佛說海龍王經》。儘管我已閱藏四次，我從未見過此經的單行本，也從沒注意要去研讀它。我便把這部經找出來，仔細研讀，在其中發現了許多殊勝的法義及神聖的開示。

在此經中，佛陀眾弟子中智慧第一，也是在〈心經〉裡接受深奧的空性教授的主要弟子——舍利弗尊者跟隨佛

陀到龍宮去，聞佛說法。聽完法後，他發覺在人間他沒有聽佛說過這麼殊勝的開示。他便啟白佛陀，為何佛陀不曾向人類開示此等最高的真理。佛陀便提醒他不要輕視或厭惡這些龍族眾生。佛陀說有許多的菩薩、比丘、優婆塞因為犯了戒，才墮為龍族。這些龍族已具備相當程度的前行條件，所以佛陀能教授給他們遠多於對人類開示。

此外，我們不該忘記佛在《楞伽經》中已授記了龍樹菩薩的示現。經中說八百年後，有這麼一位偉大的聖者會降生。佛陀派他來人間使佛法廣為流傳。在《金剛正智經》中也記載說龍樹菩薩往昔已成佛，名「妙雲相佛」；馬鳴菩薩也早已成佛，號「大光明佛」。

ii. 因為小乘的信眾可能懷疑是龍樹菩薩自己造這些經典的，因此這些經典不能用以證明他沒有這樣做。佛教只是真理的宗教，而絕非盲目信仰及迷信的宗教。佛教的善知識們總是鼓勵他們的弟子去找出哪些經論把絕對真理闡述得最明晰。佛教徒可以把小乘教法和大乘教法做一番比較，在一番徹底的檢視後，便可能發覺大乘的教法是比小乘教法更完整些，也會發覺小乘教法所及的教理並不是最極致的，因此便決定選擇大乘。佛教的顯教傳統中一向主張「依法不依人」，最重要的是真理本身，而非說法者。設若龍樹菩薩真的建立了一個宗教，並且他的教法比佛陀在小乘裡所開示的更深入的話，那麼我們應該要相信龍樹菩薩而非佛陀，因為前者開示了更接近實相的教導。

在《大般涅槃經》中，提到所謂的「四依止」：第一、依法不依人；第二、依義不依語；第三、依了義不依不了義；第四、依智不依識。

聰明的學人應該要透過徹底及無偏頗的比較，自己去發現大乘的教示的確是佛陀所宣講的。

iii·大乘裡，從來沒有聽說過「小乘非佛說」的講法。儘管大乘的教法已經那麼完備了，可是大乘中一般的看法都是認為佛陀宣講了小乘法，以做為大乘的基礎。大乘願意承認小乘為佛說，且也尊重小乘教法，為何換成了上座部，卻一定要抱持著那麼狹隘的成見呢？

iv·若我們仔細披讀《四阿含》，我們的確可以看到有些地方提到了菩薩、三乘（聲聞、辟支佛、圓滿佛陀）、古佛以及其他一般認為只在大乘裡才會提到的題材。《阿含》雖然主要是和聲聞有關，但卻不只是他們的教法。

在上座部盛行之地，有一個向釋迦牟尼佛祈禱的咒文，非常有名，它的巴利文是「Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa」，其中包含了三個佛的名號。第一個是「薄伽梵」（世尊）：此名號屬於因位，代表化身在人間，卻超勝於一切人。第二個名號是「阿羅漢」（應供）；這屬道位，因為佛示現比丘相修證阿羅漢，身教達到無上正覺之道。第三個名號是「三藐三佛陀」（正遍知）：這是菩薩的目標，屬於果位。

雖然《阿含》的教法中沒有明確地提到六度，但仍可以找到一些與六度相關的要素。例如，在一部小乘的經典《法句經》中，對布施有如下的闡述：

「在此世間，奉養母親是善行，
奉養父親也是。
供養僧眾是善行，
布施給聖者也是善行。」

「慳吝者去不了天界，
愚人也不會讚歎慷慨，
但智者樂於布施，
並且只因布施便得來生之快樂。」

在《法句經》中也有許多偈頌提到戒律，以示其重要性：

「快快行善，制心離於邪惡，
行善緩延的人，其心會耽著於邪惡。」

「人們不應尋伺別人的過錯，
或是去挑剔他們做了什麼或沒做什麼，
人們應該反觀自身
做了什麼，什麼還沒做。」

「不要對人說刻薄的話，
這樣子對方一定會反駁。
憤怒的言詞的確會傷人，

小心以免別人報復。」

「在此世間

殺生、

妄語、

偷盜、

邪淫

或酗酒的人，

都正在挖出自己人天善根。」

「智者會管束他的身、口、意，
在各方面都善於節制。」

在此經中也讚歎了忍辱：

「如果你像一個破鑼一樣地不出任何怨言，
那麼你可說是達到涅槃了，因為你已不知憤怒為何物。」

「寬容和忍耐是最高的懺悔，
佛陀說：『涅槃至上』，
若傷害他人，就不是僧眾；
欺壓他人的人非修行者。」

後三度（精進、禪定、般若）在小乘經典中經常被列為理想的精神特質。雖然在小乘、大乘中都用相同的名稱，但它們卻有不同的內涵。

在小乘中，這些特質並不屬於「波羅蜜多」，因為它們

缺乏了「人、法皆無我」的教法。在小乘有方分微塵的理論中，心念生起、停留（安住）而後衰滅，使得無我的教法不完整。為什麼要去抓著這些微細的恒常概念不放呢？

（此處陳先生特別指的是說一切有部阿毘達磨中對物質與時間的說法，它們和上座部阿毘達磨有些共通之點。）

其實，佛陀最初是對那些未俱足夠信心的人說法，因此他鼓勵這些聞法者透過分析的方式，直到只剩不可再分解的最小分子，以證實他所教導的空性。只等後來佛陀對那些能了悟空性本義者，才能教示全體空的教法，而不再需要經由分析的方法。

佛陀在人間的示現，雖然比較起來也算是時間很長的一生，但他卻無法把所有的教法宣示出來。所以需要靠一些其他的大師，藉由如來的力量，在機緣成熟時把更深層的教法弘傳人間。此類大師在過去有馬鳴菩薩、龍樹菩薩及其餘諸偉大聖者，在未來也可能會有弘傳教法的大師降生，他們都是在佛陀的意願下而得以傳承佛法的。

雖然我的證量微淺，但我也在法身的禪定光明中得到許多的教授。在我的《光明法藏》中，只有少數手印已經得到馮大阿闍黎的印可。我在法身光明中看到這些手印後，馮大阿闍黎便函授了我這些東密的手印。《光明法藏》中大部分的手印還未及請我西藏的上師們印證，因

為在我閉關時，有些已經圓寂，有些又不和我在同一地方。這些手印不是無因生的，也不是我自創的。如果我膽敢宣稱它們是自生的或是我自創的，那我便是造下僭法的大妄語，因為它們全都是佛陀出於慈悲而傳授的妙法。若是造下這樣的大妄語，是要墮入無間地獄的。

陳先生向我們保證：

在佛法上，我從不妄語。如果這些不是我禪定光明中所顯現的，我會立刻墜入地獄！

v· 在歷史上，在佛陀涅槃與馬鳴菩薩降生之間，僅約四百五十年。在此同時，經常聽佛陀開示的文殊菩薩特地住世人間弘化，以便馬鳴菩薩的論著得到文殊菩薩親臨激發以及法身的雙重加持。這位聰穎的婆羅門對自己原有的知見產生疑竇，因而轉趨入佛法的正見。得到如此的加持後，他寫下了《大乘起信論》。這是佛陀為了大乘的發展所做的巧妙的安排。

小乘的四次結集，分別在王舍城、毘舍離城、華氏城及罽賓城四地舉行過，我們都確信其史實。大乘經典也經文殊菩薩結集。在《大智度論》最後一品中有記載，佛陀在即將圓寂前咐囑文殊菩薩把所有大乘的教法結集起來。對於虔誠的佛教徒而言，這一點是毫無疑問的，因為這本論著是龍樹大師親自撰寫的，他難道會妄語嗎？但要說服那些抱持懷疑態度的人則較為困難，因為他們可能會說這本論著是擁護大乘道的人士所撰寫的。

b·顯教對密教

在漢地，有些大乘行人會說金剛乘非佛說，他們把金剛乘行者稱為異教徒或外道，一如對婆羅門信眾一樣。這是無知者的說法。但是很不幸的，在漢地對舊有的金剛乘傳統了解的人如鳳毛麟角，因為只局限於少數人的範圍之內——皇帝和宮廷貴族——而並未普遍影響一般社會。由印度來漢地的唐朝開元三大士——金剛智、不空及善無畏，對金剛乘甚通達，但因為只限於少數人學習，所以無知者便宣稱金剛乘不是佛教，這完全是因為他們缺乏正見的緣故。這一點我們必得特別強調，因為我們的目的是要把三乘一體的完整體系搞清楚。

中國唐密所據以為根本的經典（亦即目前日本真言宗所依據者），也被譯成藏文了，所以中國大乘行者不應該認為這些是中國人所造的。為什麼這些大乘行者不研讀漢文的《大藏經》呢？《大藏經》裡有《金剛頂經》及《大日經》非常完整的譯本。此二經是中國唐密和日本東密的根本經典。對金剛乘的真確性有懷疑的那些大乘行者為什麼不去讀一讀這兩本經呢？

c·日本的密宗對藏密的無上瑜伽

日本真言宗的教師及作者們曾批評說藏密裡的無上瑜伽不是佛陀的教法。他們還說蓮花生大士不是真正的佛教徒，而是婆羅門教徒。（甚至有些飽學的格魯派人也如是說。）

日本（真言宗）的權威人士曾由於第三秘密智慧灌頂的修法而譴責藏密的無上瑜伽，說這些法門是敗壞、不道德的，等等。他們又抱持著無上瑜伽是包含在瑜伽部內的論調（瑜伽部包含金剛界及胎藏界的教法），而且又認為這是藏密中所欠缺者。這兩種指控都不符事實：第一點，無上瑜伽裡談到的題材在第三部瑜伽中僅略為點到；第二點，宗喀巴大師在他的《密宗道次第廣論》中也完整地介紹了瑜伽部的教法，只是不及東密那樣的強調其重要性。他們應該確認無上瑜伽並未由開元三大士傳入漢地。大譯師鳩摩羅什對這些最為秘密的教授必然知之甚詳，且也實修，但並未傳付他人。

有一個和這位大師有關的故事是這樣的：有一些顯教的出家人嫉妒他，因為他和許多曼妙的女伴實修三灌法。有一次他邀請這些僧侶來喝茶。他在每位客人面前放了一個茶杯和一根針，請他們和著茶把針吞下去。沒有人敢這樣做。他就把所有的針收集在一起，吞了下去，然後再藉由三灌氣功之力把這些針由毛孔之中一一釋放出身體外。自此以後，再也沒有人敢毀謗或嫉妒他。

陳先生接著建議說：

行者應該首先修習下三部（事部、行部、瑜伽部）的密法，而後再進修藏傳的無上瑜伽。我寫過一篇專門論述此點的文章，名為〈東密行者當進學藏密無上瑜伽法論〉。文中我建議東密行者在具備了前三部的基礎後進修無上瑜伽，因為藏密行者對無上瑜伽的重視往往導致他們對這些前行法的忽略！

四十年前，一位有名的漢僧大勇法師帶了十位弟子去日本，正可以做為我的說法的例證。他先在日本修學真言宗所授的三種瑜伽。但因為瑜伽部禪修的成果使他覺得猶有不足，所以他又前往西藏進學無上瑜伽。自此他在密法上的見地才完整，他便有能力幫助許多僧眾及居士們了解金剛乘。

唯有在對相關的理論、教法有通盤研究後，才能批評，切不可先行「無的放矢」。

d· 藏傳佛教內的爭論

在藏地，三乘是普遍公認的，但在以宗喀巴教法為基礎所建立的新教（格魯派）以及舊有教派（寧瑪派、噶舉派、薩迦派等）之間有一些因教義上的不同而產生的爭論。我們應當檢視這些歧見，並看看是不是有加以協調的可能。

宗喀巴大師的確主張，除非行者先經智慧灌頂，被准予修習事印，並且依之起修，否則他是無法獲得寧瑪派的大圓滿或是其他大手印教授的證量。他把三灌的成就和四灌的成就歸在一起談，認為行者唯有透過修三灌事業手印才能得到四灌（例如，大手印）。但是寧瑪派卻教授二種途徑——解脫道及方便道。紅教的上師們宣稱，循此二途皆可獲致即生即身的圓滿證悟。

宗喀巴大師提出的另一個論點則與一位漢地來的名叫「大乘和尚」的禪師的教法有關。數百年前（譯按：時

為唐朝，應是一千一百多年前)，這位禪師曾在西藏弘法，有許多密教徒從他受學，蔚為風氣，引起了藏地和印度僧眾的關注。他們便延請印度班智達比丘蓮花戒論師入藏，來和這位禪師辯論。於是在拉薩舉行大辯論會，大乘和尚敗了，依藏王的命令，敗者必須離開藏地，所以大乘和尚逃遁而去，只留下一隻鞋子。

這個大乘和尚的教法強調「無分別」，認為若執取分別，就不可能證覺。他還引述了一百種經論中的說法來支持他的論斷。

對於這個觀點，宗喀巴大師質疑：若是無分別，那麼如何能夠探究真理？沒有了覺察，如何能夠修習三摩鉢底？

在究竟的實相中，是沒有分別的；一切究竟皆是空性。不過宗喀巴大師的錯失之處是把實屬果乘的禪看成是因乘。我曾寫了一篇〈菩提道次第廣論書後〉，在此文章內使雙方的看法有了協調。

此外，這位大乘和尚還說：「如果行人遇見了真正的證悟大師，他立刻會證悟禪」（此處的「禪」指的是真如而不是不成熟的「三摩鉢底」）。但是宗喀巴大師認為這情況只適用於聖者，而非一般的初學者。可是用這方法而獲得的禪和聖者證到的禪是相同的，而且和初修者的三摩鉢底絕不一樣。如果我們承認聖者的禪和依禪師加持而獲致的禪相同的話，那我們就應該同意禪行人的無分別是十分正確的。禪從不使用諸如奢摩他或三摩鉢底

的一般禪修方法。如果禪是靠這種方式才獲致的話，那就正如宗喀巴大師所強調的，覺察真理的分別就是必要的了。

我常在思維：如果宗喀巴大師是文殊菩薩的化身，為什麼他會堅持一些和舊有教派（譯按：這裡指的是紅、白、花三種教派）不同的看法呢？有一次我在西康鑪霍掩關，在定光中我看見我頂上有文殊菩薩的光明身，而後文殊轉變為宗喀巴大師的光明身。自此我確信宗喀巴大師確是文殊菩薩的化身。我便開始試著找出宗喀巴大師駁斥舊有教派的見解的理由。

在宗喀巴大師的時代，舊有教派間的風氣很敗壞，有妻室的老師們過著吃肉喝酒的日子，為了逸樂而娶妻（與密法中用空行母之內涵完全大異其趣）。而出家眾也不守戒律。許多邪行人自稱是密宗上師，利用密法來騙取世俗的利益及享樂。宗喀巴大師決定力挽狂瀾。我們應對宗喀巴大師致以最崇高的謝忱，若非有他，西藏的佛法早已絕滅了。他如舊有教派一般的強調實修，但也鼓勵應先花時間把無數的前行、加行先做好。他主張在實修之前，先要完成這些準備工作，才能真正成為適當的行者。因此他強調先行積集資糧的重要，而較不強調智慧。在舊有教派中則一向強調智慧。

宗喀巴大師又認為阿羅漢和佛的不同是在於福德。佛的福德大於阿羅漢，而阿羅漢的空慧證悟亦不圓滿。就空性而言，他認為小乘及大乘的空性相同。

我們當然不應該直接修習大手印。我們應先積集資糧，再循序進修前三種瑜伽，最後進入第四瑜伽。宗喀巴大師在《道次》中也清楚地指出行者應循序漸進，每一個步驟都是下一步驟的基礎。設使沒有宗喀巴大師的此種教示，現在藏地是不是仍有佛法存在，就很值得懷疑了。因此我們必須再度表達對宗喀巴大師的感恩。

然而我個人仍不能贊同宗喀巴大師認為小乘及大乘的空性教授是相同的觀點。小乘的空性，雖然性質與大乘的空性相同，但其對善惡諸法的穿透力則異。（譯按：小乘行者對於「惡法亦空」理，很難透過。）小乘的空性猶如一條淺淺的溪流，只有小船能航行其上；但河川順流入海，而大乘的空性恰如海洋。大乘的空性猶如大洋，即使最大的船艦也可以無阻地航行。

依此處提綱的三乘一體的禪定系統來修習，就解決了所有這些爭論。但是我們還得再提及一個荒謬的爭論，才能結束本章。

e· 漢地的爭論

在漢地，一直有許多宗派，每一派都一直嘗試著把佛陀的教法加以分類，來闡述繁雜而且看來歧異的眾多法門。在南方有三個宗派，在北方則有七個，全都興起於天台之前。唯有唐朝的法敏法師把它分為兩類：一為顯教或化身之教，一為密教，是由報身佛所傳。一般說來，沒有人注意金剛乘，他們把它別列成一派而非兼容並蓄！所有的祖師都只有一個目的來從事分類——抬舉

自宗於其餘之上。這就是偏執己宗的教派主義。因而我們可以發覺每一宗派都宣稱某一、二部經典是佛陀的最高開示：天台宗獨捧《法華經》，華嚴宗則標舉《華嚴經》，其他各宗亦復如是。

經由三乘一體的修習，我們可以用非常妥善的方式來解決這些爭端。

2· 佛法義理的發展

我們提出三乘一體的體系的第二個理由是我們極為強調佛陀法義本身的發展。如果我們打算把教法分門別類，則應該要依據教法的已知史實——即客觀的分類，而不是依憑個人對宗派的好惡而進行的主觀分類。我們不應接受例如華嚴宗的說法，認為喬達摩在證得無上正等正覺的一、二天後，便開講了《華嚴經》，只是因為無人能懂，所以佛陀接著便在《阿含經》中傳授了給初修行者的法要。誰能證明此說？這種分類難道不就是吹捧自己的宗派？我們不該樂於這麼做。

a· 史實上的先後

佛陀最早是在波羅奈斯（今作瓦拉納西）附近的鹿野苑對五比丘說法。根據所有史料的明載，當時佛說的第一部經是《轉法輪經》（譯按：中譯本為後漢安世高所譯）。

史料明確地記載著佛陀入涅槃後，歷經四百五十年，馬鳴

菩薩才宣示並建立了大乘法教。

隨後，在大乘鼎盛時期，依唐密和東密的說法，大成就者龍樹在南印度的鐵塔（譯按：漢系佛教習稱「南天鐵塔」）取出了金剛乘的教法（參閱附錄一，第二部分，B，1）。但若依藏密的說法，金剛乘教法是由天降下來的。此中有新的、也有舊的密續，而《時輪密續》很明顯的是最晚近的教法。

佛法流傳的時序在歷史上是有清楚記載的，我們毫無理由可以為了私人的利益而改變事實。我們的分類應當展現整個傳承的一致性，並清楚說明三乘為一整個佛法的三方面。身為此三乘一體見地的實修者，我確信佛陀是以化身親自宣說了小乘；以報身開演金剛乘；有些大乘的教法是佛陀住世人間時親宣的，但另一些大乘經論是源自於佛陀的法身，並藉由其等流身如馬鳴菩薩，龍樹菩薩等大師而開演的。

b· 法的本質

這裡我們要強調的第二點原因是種種不同教法的本質。

佛陀深諳人們是貪愛俗世的，因此他最早的教授是著重於四思維，出離的必要，道德規範的重要，苦樂相依，還有四聖諦的苦、集、滅、道以及八正道。佛陀並不只是宣講這些教法，他還親身實踐！尤其在出離方面，佛陀出家、過比丘的生活，這是最殊勝的示範。

當行者出離心充分到量，也深知世間的痛苦，此時唯獨缺乏的就是救渡其餘有情的大願（菩提心），以及對空性的透徹體證，因此有建立大乘教法的必要性。

遵循大乘道的行者必須致力於救渡一切有情；雖然在菩薩戒中明列有菩薩道行人必須每天習定三次，可是菩薩最關心的仍是普渡有情。

接著而來的是金剛乘的開演。關於最重要的空性之理，在小乘中並不完整，而大乘裡的空也只是心理上的證悟；因此必須建立金剛乘，因為在金剛乘裡，是完整的心理及物理的空。

我們必須先有這一系列的教法，才能證得圓滿覺悟。

c · 禪定的次第

現在我們要談到我們主張三乘一體的第三個原因。就禪定本身而言，我們應依三乘的次第循序而修，並在實際的證量上將三者全都融合為一。

i · 小乘

先觀修苦諦，而生起徹底的出離。此時有些慾望被制伏。然而，在兩種內在的障礙中，煩惱障已淨除，仍餘所知障。

ii · 大乘

此階段行者應進修大乘的六度，且證得人空及法空。此時內外障皆可輕易地淨除，摧毀了煩惱障和大部分的所知障。

iii · 金剛乘

煩惱障及所知障皆有兩類：後得的（在大乘禪定中已淨除了）以及俱生的；後者是很難以禪定來斷除的。前者是心理的，而後者屬於身的方面，而要止息所知障以其極隱微的力量在心中所造成的微妙活動，是非常困難的。依大乘的教法，這的確要長時的修行才能淨除；不過藉由修習無上瑜伽的三灌中的教授，則有可能完全淨除這些非常微細的障礙。這要藉由俱生智的開發來成辦。這只有在金剛乘裡辦得到。

敬禮 佛教護法聖眾、一切天神及神明

第七章

修習奢摩他（止）才能獲致三摩鉢底（等持）之果

筆錄者早到了些，便在關房後方山腳下的一個小院落裡，在陽光下來回漫步。陳先生曾應一些施主之請，以及每逢耶誕節，藉此後方的空地舉行過許多次佛教的火供。今天陳瑜伽士尚未結束他的禪修。一會兒以後，筆錄者由陳先生的後窗向內探望，看到他已結束了禪修，便走向前去敲門。

打過招呼後，陳先生詢問我手中拿的卷軸是什麼，我告訴他是要寄給倫敦僧伽聯合會的新佛殿的兩幅彩印，一幅是蓮花生大士，另一幅是宗喀巴大師。陳先生打開這兩幅掛畫，讚歎它們的畫工，且虔敬地把它們舉至額上。

不久，尊者到了，我們便開始例行的預備性詢問。隨著門上一聲輕敲進來一位健談的中國婦女。陳先生和她交談了一兩句話之後，就把筆者贈送的泰國郵票遞給了這位太太，很顯然她似乎就是那位集郵青年的母親。陳先生滿面笑容，不斷地躬身，一再地請她也一併收下供在佛案上的藏式麵包。她起初辭謝，但在陳先生的堅持且送出門外後，才欣然接受。

在這段插曲之後，話題便轉到了近日曾來拜訪陳先生的兩位佛教徒身上。他們一位是比丘，一位是比丘尼。陳先生說因為他看到這位比丘尼靠在椅背上，探頭看他的佛堂，所以順便邀請他參觀佛堂，同行的比丘也一起進了佛堂。

陳先生說：「這位尼師學過一點施身法（把肉身觀想供養給一切眾生以積聚資糧的一種很好的修法），所以她對我的佛堂有些了解，但是那位比丘是修學小乘法的，所以懂得不多。」

筆錄者補充說道這位比丘對忿怒尊感到疑惑，而且也無法了解他口中的「雙身像」（佛或菩薩與其明妃）的涵義。

事實上，這個例子正是本書不憚其煩地重申——依次第循序進修的必要性——的主旨的最好佐證。一位博學的小乘比丘，若對大乘或金剛乘不了解，卻忽然面對這二種傳承的藝品之時，因為沒有基礎，以至於無法掌握所見事物的內涵。

陳先生說：「今天我們要談的是本書的軀幹部分，或者至少……」他向下看著，接著說：「……至少也是腳的部分。這個軀幹由腳開始講，便是對奢摩他的講述。它是初學者最主要而且必要的修法。不過，首先我們仍應介紹我們敬禮的對象。」

A·敬禮

初修的人在實修中應受到善神的護佑，而依此獲致兩種利益：一則修行上的障礙容易清除；再則從而早日得到奢摩他（止）的成就。所以我們應該尊敬所有的龍天善神，且請求祂們的幫助及保護。

我們應該很清楚地了解向神明致敬與向祂們求皈依是截然不同的。

我們皈依的對象只是佛法僧三寶。有一些佛教徒甚至把佛教誤解為是無神論，並宣稱不需要顧及神明，這是一種錯誤的見解。

1. 為什麼我們向神明致敬呢？

以下是一些為什麼我們應該尊敬神明，並且請他們幫助的理由：

a. 在獲得究竟佛果之前，一切佛都示現得到天神的幫助而遣除魔障。喬達摩也是靠天神之助，在菩提迦耶的菩提樹下證得無上正等正覺。

b. 佛陀親自教導弟子們修「六念法」（譯按：念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天），其中最後一項就是「念天」（種種天神）。佛教徒應該要憶念諸天，因此天眾也自然會賜助。

c. 初學者在精神成就方面是很脆弱的，需要天眾的幫助，即使是土地神的幫助也是必需的。這樣要獲致奢摩

他（止）的成就便容易了。

d·無論顯教、密教（在漢地或藏地），每間寺院的寺門上都繪有四大天王的圖像。連我小小的關房門邊，都供有祂們的神龕，我時常以香、燈供養。

在《華嚴經》裡，佛的周匝圍繞有人及非人，而非人之中就包括了許多天神及神明，連地神、樹神、森林之神都聚集在一起護衛佛陀。

如果現在佛陀仍住世且在西方傳法，耶和華也一定會來保護佛陀。就這一點，我有一個發生在我身上的小故事。

在我住到這個關房之前，它是一個基督教的小教堂，現在還有個十字架留著，我也向它獻供。

我的房東是個基督徒，也是教會中的長老。有一次他向我提出要漲房租。那時我到這兒才一年，因為藏區貿易興盛，許多人待在鎮上，找房子的人很多。房東說住在底樓的房客已經加繳房租了，我住在上層的當然也該比照辦理。我向他提出契約上是寫明了三年房租不變的，而且租約也未到期，可是他卻不斷地來要加收租金，每一次都被我拒絕。

最後，有一天晚上，我向他所信仰的上帝祈禱說：「你的這位門徒不斷地騷擾我，而且錯是在他。因為你是正直的上帝，請你指點他。」

當夜房東無法入睡，輾轉反側到清晨，大約四點鐘左右，他在略微著迷的情況下，聽到很清楚的天語告訴他說：「你應該去找那位上師且和他一起祈禱。」

他立刻跑來找我，告訴我發生了什麼事。他的上帝跟他說話使他充滿喜樂，喜極而泣，他含淚問我是否可以與我一起禱告。我說當然好，這兒有十字架，還有《聖經》。我想起了《聖經》中的一句箴言「貪財是萬惡之源」，便引出這句話給他。聽了這句箴言，他滿懷感激，並告訴我隨便我要付多少房租都可以。不過我答應他在原有租約期滿後，我會每個月多付他五盧比，再三年後，每個月我會再多付五盧比。在隨著藏區貿易崩潰而來的房價不景氣期間，我仍信守此約定。直至今日，為了感謝上帝，我付的房租高於鄰近的租價。

這是我親身經歷與基督教的上帝有關的事，還有另一個經歷是和印度教有關的。

初到印度時，我只能申請到短期居留簽證，這很麻煩。儘管如此，我設法在王舍城住了一百天，閉關禪修。在此期間，除了購買食物和每天到附近的溫泉洗澡以外，我禁語，也不出門。在溫泉的附近有一座印度廟，但我沒有到那兒去。

在我禪修的第三天，一位面貌特殊的神祇進入了我的夢境。他的臉和身體好像是被一條線直貫而下的區隔成不同的兩半；他很粗暴地推擠我。當時我便觀空，他就消失了。

隔天清晨我自忖：「他可能今晚會再來找麻煩，我怎麼做好呢？」我突然想起他可能和那座印度廟有關係，就拿了些食物和香，往那座印度廟去。到了那裡，我看到原來廟中供的神，就是我夢中的訪客。我說：「原來是你；我是一個佛教徒，我住的是佛教的寺院，我不知道你住在這裡。歡迎再度大駕光臨，但別找我麻煩。」

隔夜他來了，當時我在修夢瑜伽。這次他的臉很和善，不像先前那樣粗暴。我便問他：「佛教和印度教有什麼關聯？」他回答：「像兄弟一樣。」我回說：「不對、不對。你不了解佛陀的中心思想。請你一定要留下來，當我在禪修時，你可能可以學到很多東西。」他接受了我的建議，從此我留在王舍城的那段期間，再也沒有任何障礙。

還有一個我到噶倫堡鎮來時的故事。我一到這兒，就問說：「不知道這裡有沒有中國佛寺？」當我發覺有一間中國小佛寺蓋在格魯派的寺院內時，我去那兒朝禮，看到我很熟悉的紅面護法關公的塑像；他在西藏是被當作給薩爾王來供奉。我獻上供養後，發現附近有一座印度廟，便也向廟內的克里希那神像獻供。這兩位神祇都成為我的護法，我從抵達噶倫堡鎮至今，沒遇到障礙。

關公的事蹟很多，陳先生又說了一個故事來顯示這位護法的威力，接著還有他另一位朋友的相關遭遇：

在中國，寺廟用的臘燭不是用白臘，而是用牛骨所提鍊出的紅臘所製成的。老鼠就時常在晚上出來偷啃這種臘

燭。

有位禪師看到老鼠偷吃佛案紅臘燭的景象，就告訴寺裡的護法關公說，你實在不管用，連你自己的供桌上的臘燭都會被吃去。這位禪師責怪他說：「身為一位護法，你連老鼠都趕不走！」當晚，一隻老鼠跑了來，當它在啃著臘燭的時候，臘燭掉了下來砸到它，把它給砸死了。翌日早上，當禪師看到死老鼠，他就責備關公：「你不夠慈悲，我沒有叫你殺死老鼠哇，只是叫你趕它們走而已呀！」隔一天，關公像便立在寺門外，面朝裡面。禪師便說：「喔，你還算有點信心，現在你可以回來了！」關公便順從地將自己的像移回廟中的原位上。

我的朋友行中法師辭去了政府的好職位而出了家。雖然他跟過一位漢人上師，卻從來沒有受學過顯宗教義。

因為在漢地並非人人都供奉關公，他未曾聽聞過關於關公的神威事蹟。有一次這位法師到一位華人施主家中，看到佛壇中和佛像供在一起的關公像，他一面告訴這家人說這是不對的，一面把關公像取下來撕毀，放在腳下踩，且不斷宣稱供養這樣的神明是沒有用的。

後來我這位朋友來印度，他又在一個華人的寺廟裡看到關公像，可是這次因為有許多人在場，他不敢毀棄它。可是他私下向我抱怨說這些人不是真正的佛教徒，並且那張像應該被取下來。

我就問他：「你老實告訴我，你有沒有毀損過這位護法

的其他圖像？」他據實以告，我就警告他說：「你有危險了，你應該在佛陀及這位護法前懺悔你的過犯。」雖然他熟知我的處世為人，也尊重我的建議，但那一次，他並沒有聽進去。

他在此地禪修了三個月，然後決定到菩提迦耶去修行。他想去接管那兒的一間寺廟，因為當時那裡只有一個小沙彌而已。他不但得往菩提迦耶去，還得繞道去見一位華人教授，因為這些寺廟的住持是由這位施主負責指派的。

我警告他不要去，我告訴他：「你到達菩提迦耶後的第五天，你會有大麻煩。」他不怕，他對我說：「我沒什麼好擔心的，我要去菩提迦耶，那是聖地。」他不聽我的勸告，堅持前往。在他抵達菩提迦耶後的第五天，回程途中，他因為站在一輛過度擁擠的火車車門邊，一不小心摔落車下，被火車輾斃。

毀損關公像的惡業造成了他的橫死。所以我們應該尊敬他們，請他們來幫助我們；還是該去冒犯他們而造下惡業呢？

B·對基督教的重新評估

本書的目的主要是要引導西方讀者，而在世界的那一區域宗教力量是操在基督教及猶太教的上帝耶和華的。我們怎麼樣都不應該傷害祂，因為祂對西方的佛教修行者一定是會有幫助的。

依我之見，西方的佛教徒應該重新評估基督教的價值，把它由一個獨立的宗教，看成是佛教基礎的人天乘的從屬教義。

陳先生向筆錄者及尊者說：「您們二位可能不同意這個說法，但請先聽完我的理由，因為這個題材頗長。」陳先生接著講述他重新評估的要點：

1· 耶和華必然會護持佛法。我們說過，在《華嚴經》中，佛陀說過有許多天眾聚集在一起來保護他，即使小小的神祇也不例外，那麼有什麼理由說基督教的上帝不也如此做呢？

2· 耶穌是樂於助人的好榜樣，他具有一些菩薩的特徵，說不定是一位初修菩薩道的人。

3· 耶穌曾說過他是來淨除世人的罪，也就是說他可以淨除與人天乘有關的罪業。如果有人信仰他，他必然能夠為其淨除人天罪業。但是破壞佛陀或佛法的罪業他是無法淨除的。這是基督幫不上忙的地方。

4· 十誡中的後五項幾乎在字面上與佛教的五戒相同。不過佛教五戒的內涵更深刻，因為它的闡述更透徹（因此對於道德上的戒律，應該由佛教徒那兒學得更詳細的說明）。耶和華的十誡是小乘戒律的良好基礎。

5· 耶穌所說的「你應愛你的鄰人如愛自己一般。」（馬太福音十九章十九節）是大乘的好基礎。

6·《舊約》中的火供應由基督教的西方恢復。它是金剛乘的良好基礎。

尊者插進一句：「但不可以用動物的肉。」陳先生贊同他的觀點，說道：「不可以，當然不可以。而是應該根據佛教的原則，令火供具備深刻的意義。把珍貴的物品做供獻，連同整個火供的過程都必須在定境中進行，否則是不會有效的。」

7·我當然認為上帝是有極大福德的（才能因前生所累積的善業而得此地位），但是我絕對不把祂看成是一個創造者，或是具有生殺大權的眾生。

8·《聖經》應修訂，刪除《舊約》內所有殘暴及罪惡的記述。

（筆錄者說：「啊，陳先生，你知道嗎，那些部分真是太多了。」陳先生似乎沒有聽到這句插話，便接著往下講：）

還有，新約中耶穌的故事四次重複也是不必要的。

9·我們相信如果佛教習定者對這位上帝表達尊重，且向他請求幫助，上帝便會像我剛才說過的故事裡的情節一樣，給予幫助。

我們也相信聖母及聖徒們也會回應我們的祈禱。我們並不以他們為皈依的對象，但是他們可能給予幫助。在東

方佛教護法給予協助，那有什麼理由可以說基督教的聖眾不會提供幫助呢？

「如果我的僕人在此，他會奉上你的所需；如果他不在此，那麼一個童子也能給你同樣的服侍。」

（陳先生這樣說的時候，有一個小小年紀、天真無邪的男童，一直站在窗台下偷偷地透過窗子凝視著我們，無疑地是期望著能充當跑腿，賺一兩個小錢。）

雖然不管是僕人還是小童，護法或耶和華，他們可以協助我們世間的事情，也可以幫助我們達到天界的安息，但是佛教徒一定要清楚地了解這已經是這些天神護法能力的極致了。而真正的「得渡」——由證得究竟佛果而脫離輪迴——是和基督教的「救贖」截然不同的，而且是超乎他們所能賜予的，因為他們尚未及親證。（參閱附錄一，第一部分，A，7）

本書主要的對象是西方讀者，他們在轉而修學佛法後，常會歧視排斥耶和華。當然耶和華的教導和終極的解脫毫無干係，一點也沒有辦法根除我們的根本煩惱，可是在人天乘方面，上帝是能給予我們幫忙的。

在中國有許多儒士信佛也皈依佛，成為佛教徒，但他們仍然遵循這位古代教師所訂立的優良道德規範。雖然孔子的教化與終極的得渡沒有關連，可是這樣的遵循表達了對孔子的教誨恰如其分的尊重。西方的佛教徒也應該

以類似的方式來看待《聖經》和《聖經》中的教誨。

C·為何奢摩他（止）的修習應在三摩鉢底之先

理由如下：

1·根據《解深密經》所說：「若行者沒有得到輕安，是無法證得奧妙的三摩鉢底。」我們沒有先獲致奢摩他力，是無法證得三摩鉢底的。

2·在證得奢摩他之前，行者的心或許可以專注在某個精要的真理上，可是卻無法持續或是使它轉為現量。沒有奢摩他力支持的三摩鉢底就不是真的三摩鉢底，在禪定方面也產生不了作用。

3·若行者獲致奢摩他，則智慧必然增上，行者可以藉三摩鉢底之力而洞悉實相。

4·在證得奢摩他(止)前的任何意念都是六識的作用，所以它都帶著過去生的邪見和無明的染污。這是屬於輪迴的。一旦證取了奢摩他(止)，便可運用奢摩他力來觀修實相，以致於斷除了無明，行者的意念從而得以完全被導正而趨向圓滿覺悟。

5·一個人的不清淨念頭是累劫所累積下來的，所以會養成不良習氣；這是因為他的意念無法集中在佛法上的緣故（參閱第二章，B，1）。使用這樣的心來探索真理是近乎不可能的；在探索真理之前必先獲得奢摩他的成

就。佛教徒深知往昔所造之業行導致目前的習氣，因而大多會同意一句老話：「播下行為的種子，就收成習氣的果；播下習氣的種子，就收成個性的果；播下個性的種子，就收成命運的果。」

對於不具有佛教中心思想的一般人而言，這句話是很恰當的寫照(雖然有點宿命論的味道)。所以一定要先除去俗念(貪、瞋、邪見)，再透過奢摩他(止)的力量，來使心清淨。我們可以用佛教的道理來改寫上面的那句話成為：「播奢摩他的種子，得三摩鉢底的果；播三摩鉢底的種子，得三摩盤那的果；播三摩盤那的種子，得三摩地的果。」依此我們可以證得圓滿覺悟。

6· 在三慧(聞、思、修)中，三摩鉢底和修慧有關。修習奢摩他(止)是進修三摩鉢底的基礎。若不修奢摩他(止)，而嘗試思維真理，這只是思慧而已。在《阿毗達磨俱舍論》中提道：「在圓滿證取奢摩他後，方能修習四念處的三摩鉢底。」

7· 依據六波羅蜜多及其次第，第五波羅蜜是禪定，第六是智慧。奢摩他屬於禪定，而三摩鉢底是智慧之因。因此要先修禪定才能得智慧。沒有前者，就成就不了後者。

8· 依據《三學》而言，第一個「戒」是第二個「定」的前行；此處定指的是止的訓練；而第三個「慧」，是由三摩鉢底所造就的。

9· 依據「體用」之哲理，必先證得靜態的奢摩他之體。

10· 在獲得奢摩他的成就之前，行者的正見只屬於認知（參閱第三章，E，3）；但有了奢摩他力的證驗，行者可以獲致第三階段的內觀，即是指覺受；由此而養成第四個階段的內觀，即內在的證德。

11· 儘管「禪」不是一般的禪定，也不需要奢摩他或三摩鉢底，但是所有的禪宗祖師都說在你能更進一步之前，先要能「大死一回」。這就相當於奢摩他。

12· 《大般涅槃經》中有云：「大乘菩薩要歷經比小乘證得阿羅漢更長的時間才能證得圓滿覺悟，因為他的奢摩他力難以好好養成。」我們當然不是把證得阿羅漢做為目標，但我們在提及習定時一定要清楚奢摩他的十分重要性。

陳先生對這一點進一步的詳細說明：

菩薩有兩種：一種較富於智慧，另一種較富於慈悲。後者偏重於前四項波羅蜜，做很多利益眾生的善行，因而缺乏智慧。對於智慧菩薩而言(特別著重於六波羅蜜的最後二項)，在初地時就可能斷了生死之流，而修慈悲的菩薩必須等到八地，才有足夠的空慧之力來斷除輪迴生死。由此我們便可以清楚了解證得奢摩他與否的行者之間是有多大的差異。我們發覺在佛經和祖師的論述裡有許多地方對於習定的步驟都說得不清楚，缺乏確立的

次第。比方說，佛陀在《圓覺經》中開示了禪那，奢摩他與三摩鉢底的二十五種輪換修法。佛陀為什麼如此開示？為何這三個項目不是依通常的次第來說呢？

這是因為佛陀開示《圓覺經》時，說法對象是大菩薩眾，他們能瞭解並從這些不同的輪替法中受益。可是本書的對象是初學者，他們尚欠瞭解而需要有訂定的次第來修習。

從祖師的教授裡也可以舉個例子來看：在天台宗裡，有四本書，談的是不同的習定次第。正因為該宗缺乏明確的習定次第，以致少有人依之而修得圓滿覺悟。這個習定的先後次序沒有被重視，因而即使天台一系的祖師們，被公認為精研佛理，其中卻少有證悟的。在介紹此宗頭九位祖師的傳記中，我們可以看到其中有多位在圓寂前是這麼說的：「很慚愧我的成就很有限。我領眾太早，寺務太過於繁忙，以致於要慚愧我的禪定功夫不夠深厚。」即使是天台宗的實際創始人智者大師也是稱念「阿彌陀佛」佛號而逝，足以證明他也是期望有較好的轉生。

在現代，許多人似乎很聰明，可是心卻非常散亂，因此對現代人而言，了解奢摩他的內涵變得更重要了！

D · 前面諸章中所述各種準備工作(前行)之摘要

我要提供讀者們一張表，表中列出了本書在此之前已提及的修習奢摩他(止)之前必須具備的各種準備工夫(前

行)。

陳先生站起身來，在他的筆記本中找了一下，然後把一份表格遞給了筆錄者。此表如下：

章 節	各章中的前行
傳記	前行的個人例證。
第一章	西方人學習佛法的前行。
第二章	由於缺乏前行所產生的錯謬以及禪修的真正目的，以產生正確的動機。
第三章	理想的禪定的前景以及如定義中所說的前行的目的。
第四章	一般的前行，即使不能完全做到，也要清楚這些項目。
第五章	前行的好處以及禪定的重要。
第六章	在一個完整系統中所有的禪修；前前如何成為後後的前行。

E·某些心理方面需準備的條件

在《瑜伽師地論》中提到以九種先前的條件及生起四種決心做為得到奢摩他(止)成就的前行。

1· 九種預備瑜伽

a· 相配性：所習定的類型配合修定者的性情。這表示行者應該頗有自知之明：貪心重的人應修習九不淨觀，而瞋心重的人應修習慈心與悲心。

b· 習慣性：奢摩他的修習必須保持經常而有規律。

c· 敏捷性：行者不應該心有旁騖，即使有任何善行要做，也應儘速地完成，以便儘快地繼續進行奢摩他的修習。

d· 無顛倒：所行皆應如理如法，且應尊重上師。

e· 適時性：無論任何障礙生起，知曉對治之法為何，而且能在最恰當的時候依狀況所需而行對治。

f· 認取：行者必須知道何時入奢摩他，停留多久，何時出定。這些都要在恰當的時候以正確的方式來做到，從而對這些境界掌有完美的控制。

g· 不易饜足：要精進，才能再進益。行者不該把小小的進境當成是圓滿的成就。

h· 不忘失正念：不讓心馳向感官外境，致使忘失奢摩

他。

i · 奢摩他的主要修習。

2 · 四種決心的生起：

a · 訓練心的決心：這意指行者應放棄執著的世間心，訓練心只希求奢摩他。

b · 決心以法喜鼓舞內心。

c · 決心使心自在舒適輕安，免於一切壓迫。為了生起此心，一切邪分別皆應斷捨。

d · 決心證得圓滿見。對此應深切長時憶持。記住唯有透過奢摩他的修習才能使智慧生起。

對於奢摩他本身以及精神層次中與奢摩他相關的種種，我們就講述到此。接下來要介紹的是奢摩他的生理條件。

F · 奢摩他的生理基礎

可以參考在第二章中提過的七支坐（參閱第二章，A，4）。

1 · 雙跏趺蓮花坐姿的五種利益

宗喀巴大師說蓮花坐姿有五種利益：

- a · 以此坐姿，行者易於獲得修習奢摩他中必要的寂靜。
- b · 蓮花坐姿容易久坐而不產生肌肉的疼痛、扭傷。
- c · 至於第三項，我們就不能同意宗喀巴大師所說的了。因為他說蓮花坐姿和外道(非佛教徒)採取的坐姿不同。這一點在昔日的西藏可能是正確的(因為對於西藏本地的苯教徒而言，他們對蓮花坐姿可能是一無所知的)，不過宗喀巴大師一定未曾到過印度，在印度有許多非佛教徒是採用這種坐姿的。
- d · 當人們看到你如此盤坐時，他們會受到鼓舞，對你產生信心，願意聽你說法，而成為你的弟子。
- e · 蓮花坐姿是一切諸佛及菩薩所推薦的。

2 · 使蓮花坐姿容易的輔助運動

陳瑜伽士站起身來，說：「我們現在應該提供一些實用的指導」。他向筆錄者說：「你得用自己的話來描述我的動作」。

首先，陳先生把一條西藏毛毯鋪在水泥地上，然後陳先生赤腳站在毯子上示範一些放鬆腿部關節和肌肉的運動。

a· 以金雞獨立的方式一隻腳站立，另一隻腳的膝蓋彎曲而腿舉在前方，轉動腳踝，(腳踝以外的其他部分保持不動)，向左、向右轉動後，換腳做。這個動作可以減輕腳踝部分的僵硬以及該處肌肉的疼痛。

b· 保持相同姿勢，但從膝蓋處繞圓圈。

筆錄者注意到陳先生的膝關節非常的靈活，所以當他旋繞他的下肢時，他繞的圓圈幅度比一般人所可能做到的大得多。

c· 再一次單腳站立，此時由大腿處開始繞動腿部。這樣一來，腳的三處關節就一一地被運動到了。要有舒適的蓮花坐姿，所有這些關節都具彈性是很主要的。

陳先生盤坐在毛毯上，接著示範放鬆膝蓋後方肌肉的方法：

d· 用右手由底下托住左腳的腳踝，把左手放在左膝上。以右手抬高左腳踝，同時左手向下壓左膝，然後右手放掉腳踝，使它打在地面上。

陳先生換腳各做了一次，所以地板(無疑地包括樓下的天花板)振動了一下。如果不想讓腳踝瘀青的話，做這個動作時最好要鋪厚毯子。

e· 站起身，膝蓋打直、彎腰、手觸腳趾。至少指關節要碰到地面，最好是整個手掌觸地。

f· 接下來，陳先生拿出一個木凳子和一大桶近乎全滿的水。他把水桶放在凳子前面，他站到凳子上，彎腰向前，把一條寬帶子套到腦後，帶子的另一端綁在水桶的提把上。陳先生雙手在腰間緊握，把水桶舉了起來，毫無肌肉賣力的樣子，水也一點沒灑。陳先生連續做了許多次。很顯然地他是格外的健康。這個運動可以使背部的所有肌肉都充分地運動到，尤其是脊椎末端的肌肉。

若能持之以恆地做這些運動，它們終究一定能使你很容易以蓮花坐姿習定。

在能雙盤之前，只要一有機會就應練習單盤(一腳盤在另一隻腳的大腿上，另一隻腳則塞置其下。)

雙腿要經常保暖，用布裹住。在寒冷的氣候裡，因為血液不易流過盤住的肢體，所以腿腳會變冷，所以雙腿保暖很要緊。如果腿部受寒，會導致極多的疼痛和麻煩，也不易治癒。將腿腳都保暖，便不會產生疼痛，就可以久坐了。

若行者能精勤，耐心地練習，則能達到以雙盤蓮花坐姿習定是沒有年齡限制的，當然年紀愈輕愈容易練成。

我本人是二十八歲開始學，經過幾個月的練習，起初還歷經了一些疼痛才慢慢成功地做到雙盤。到現在我的行走還因為這個坐姿而有些不正常。

如果行者在經過付出了全力及耐心練習後，仍無法達到

雙盤，那麼不論他(她)所採用的是任何一種盤坐的姿勢，都要把腳縮起，腳趾併攏收縮，放在腳下，使腳掌肌肉有些繃緊。在走路時，對瑜伽士而言，這也是一種很好的練習，可以保存內在能量。這種「鴿爪」行步方式當然需要注意力來維持，可以使上行氣不散失；在腳部平展的一般行走方式裡，就會有上行氣的散失。如此雙腳蜷曲的盤坐能確保體內的氣向上流動(有如雙盤蓮花坐姿所自動達成的效果，因為雙腳自然地形成一個向上又微彎的姿勢，如兩片小翅膀一般)。

最後，陳先生又對此補充說道：

當然，對於那些能輕而易舉盤雙盤的人(如我的內人，她很瘦，不用手幫忙就可以雙盤)，就沒有必要做這些運動。

G·趨入奢摩他的九個步驟和六項條件

我們已看過陳先生所製作的這個表格，這是取自陳先生尚未付梓的一本書中。我們相信南傳佛教對於這一部分是一無所知的。這些有助益的步驟如下：

1· 九個步驟 (九住)

a· 初住：能把心由外在的惡念拉回，並安住於內觀(下面的第一條件)

b· 續住：使心能持續住於此內觀上(第二項條件)

c·回住：若心念忘失了內觀，要能把它拉回來(第三項條件)

d·近住：所有外在念頭皆已轉為內觀(第三項條件)

e·伏住：外在的念頭都已被內在的正觀給降伏了(第四項條件)

f·寂住：內心寧靜，沒有妄念(第四項條件)

g·最寂住：散亂和昏沉都被最寂靜的止力給降伏了(第五項條件)

h·專住：心念只專注於一點，即只專注於內觀上，無一剎那移轉或停止(第五項條件)

i·等住：心自然持續且平等地安注於任何一處，不假任何助力(第六項條件)

2·六種條件

要修習九住的九個步驟，必須有以下六項條件來配合。

a·聞法：不聞法則無從起修

b·正思維：所有的思維都要回到專注的對象

c·憶持

d·正確的覺察

e·精進

f · 修習成癮

此外，行者應選擇顏色與其相應的物體做為訓練專注力的對象。對於一個容易散亂的人而言，最好是找一個圓形(小石頭，塗上顏色的平面，……等)深色(藍、黑……等)的物體。若是容易昏沉的人，則最好選擇明亮如白色、黃色的物體做為練習的對象。上述為發展奢摩他所緣外不淨物的教授。

至於內所緣繫止的奢摩他，則是體內正中一線上的任何部位皆可利用，特別是繫念於兩眼之間（譯按：眉間）、心的部位或是臍位。若昏沉時，應把專注點向上移；但若是散亂時，則應向下移置。修時不應一直改變專注的部位，而是要視情況而調整。若心念能安置一處，則愈久愈佳。

H · 奢摩他与三摩鉢底之辨別

有些書把這二者混為一談；而在不同的論述中對此二者所做的多種解釋又常使讀者困惑不已。因此我們先要有清楚的說明。這是我個人的心得，別處找不著的！

1 · 修習次第

奢摩他和三摩鉢底都是各有兩層的，依序如下：

- a · 奢摩他的三摩鉢底
- b · 奢摩他的奢摩他

- c · 三摩鉢底的三摩鉢底
- d · 三摩鉢底的奢摩他

何以故？在習定之初，行者選擇一點做為專注的對象，但這並非真正的三摩鉢底，因為行者只是為了修奢摩他。這種心繫一處只屬於專一思維的範圍。第二個階段是行者已證得奢摩他，即上文中（g）最寂住，（h）專住及（i）等住的層次。第三個階段的狀態是行者在實相禪修之中，察覺到有忘失正念的情況，便以另一個三摩鉢底來修正原先者。第四階段才是真正的三摩鉢底。有了奢摩他，三摩鉢底才由之而生，進而才能進入實相，有堅固的證悟。

若心專注於佛像或是石子，這是觀察的三摩鉢底（a），不應與此處所謂的第四階段的實相的三摩鉢底混為一談。

釐清辨明了上述的四個階段，我們就不會把意識上的專注，誤以為是真實的了悟，因為真實的了悟是只有在證得奢摩他之後才會產生的。

I · 習定上的錯誤及其對治

彌勒菩薩在他的《辨中邊論》裡，提到了修習奢摩他的六種散亂及八種對治。

1 · 六種散亂為：

- a · 懈怠不修
- b · 馳於外緣
- c · 昏沉掉舉
- d · 高亢興奮
- e · 應有反應時而無動於衷之我慢
- f · 過度熱衷下劣

2 · 八種對治分別如下：

「懈怠不修」之對治為：

- a · 信心
- b · 維持對正覺的渴望（如果你明瞭了禪修的重要，你就會一直追求下去）。
- c · 精進
- d · 持之以恆，勿因過度的苦行給自己帶來痛苦。上述為四種對治懈怠不修的方法。

對於「馳於外緣」：

- e · 專注是其對治；

對於「昏沉掉舉」及易「高亢興奮」：

- f · 正知（立刻警覺並加以對治；思維一些苦的事情，並了解無暇可以浪擲時日）為其對治；

對治「應有反應時而無動於衷之我慢」，則是要：

- g · 正思維（想想對習定無動於衷或忽略會有什麼結果；若不如此思維，則障礙會不斷生起，使人完全不修

習或是落入睡眠)；

而對治「過度熱衷下劣」，則是要：

h·對於好惡之物皆捨離（才能產生平等心）。

依我個人的經驗，六種散亂中最麻煩的是昏沉掉舉和高亢興奮。他們不斷干擾行者，一個接著一個，昏沉掉舉結束了，又開始高亢興奮了。

在宗喀巴大師的《密宗道次第廣論》中，他也把修習禪定的這些過患及對治方法一併闡述。對此我不贊成，因為這些是初修者的毛病，可是密續的對象非是初修者，而是那些已經克服了這些障礙，能合於修習這些教法的條件的行者。在宗喀巴大師所著的《菩提道次第廣論》中，有許多的篇幅來談到這些過失及對治法，這是恰當的；但在一本重要的密宗論著裡，它們不應該佔有重要的份量。

我的用意是要提醒習定者，如果你依此書的次第，那麼就可以克服昏沉掉舉及高亢興奮的過患。在明白了即使是大乘行者或是密乘行者都還會歷經這些過程，我們就更能了解修習奢摩他的重要性！我實修奢摩他多年，特別是在這兩種過患上花了特別多的功夫來對治以克服之！

3· 避免極端

根據我個人的經驗，我還要提醒讀者要避免極端。分別

如下：

分類	導致昏沉的情況	導致散亂的情況
食物	太多	太少
食物	地大類（馬鈴薯、麵包、等）	火大類（辣椒及刺激性食物）
食物	肉吃太多	只吃蔬菜
飲料	牛奶	咖啡、茶
天氣	熱	冷
天氣	雨天	艷陽天
季節	春、秋	夏、冬
光線	微弱或黑暗	強光
衣服	太多	太少
色彩	綠、藍、黑	紅、橙、黃
眼睛	閉	睜大
呼吸	只由左鼻孔	只由右鼻孔
循環	平緩	興奮
脈搏	微弱	強壯
行動	疲倦	清醒
五毒	無明	貪、瞋
身體	胖	瘦

行者應了解這些情境而保持中道，避免趨於極端。所謂預防勝於對治。這些情況一出現就應該被察覺，而且徹底的加以處理，就好像在熱天裡你就知道要穿清涼的服飾一樣。

除了要依個人的精神狀況改變專注點的位置高低之外，

最好記住把頸子微微向前彎會使較多氣上行，以對治昏沉。把脊椎微向後仰（但仍是筆直的）可以減少氣行，使得散亂的心可以馴服。若昏沉時，兩眼宜大睜；散亂時則宜半閉。（參考附錄一，第二部分，C，4）

由於昏沉及散亂這兩個習定大敵帶來那麼大的麻煩，特別是對初學者，因此再多說一些也不為過。

奢摩他有一點接近昏沉；其實，在睡眠控制心的前一刻，可以獲致良好的奢摩他，但少有人知道它的訣竅，多半的人不是打瞌睡入眠了，就是被散亂之魔給干擾了。

a· 散亂之因

散亂是破壞奢摩他的主因，它有五種起因：

i· 五種感官不安於其本質，如眼睛會四處瀏覽，同樣的情況也發生在其餘的感官上，但以眼睛的反應為首要。孔子曰：「觀其人，察其眸子」。眼睛是精神狀況的好表徵。所有的感官都應專注於一處。

ii· 外境的分心。要避免外境的干擾，請看第四章中對於前行的敘述以及如何選擇寧靜的閉關地點的建議。

iii· 內在的干擾。由內在所產生而導致散亂的情緒，要用無常和不淨觀這兩種出離的利器來對治。

iv· 自私而生的散亂，這是由「我」和「我所有」的概念所產生的散亂，要修習空觀來克服。

v· 由於對佛教三乘教法的認識不清所產生的散亂。它的對治，便是要對佛法的所有層面都有明確的理論上及實修上的瞭解。例如本書中所展示的體系，便足以勝任。

上述的五項能遣除的話，便可獲致良好的奢摩他。

J· 八禪那

這兒我們要補充說明一下天台宗所列的一些與「止」有關的禪定。這八禪那也稱為「八解脫」或「八勝處」。

在佛的教法中，有四種微妙色的禪定層次；由第四階段再產生四層無色定的境界，而第八階段是屬於滅盡定的狀態。

1· 因為心的想像，我們的肉身似乎是美妙的，令人生起貪執。專注於此身軀，去思維它如何漸漸失去光澤及腐蝕。能揚棄對身體的貪執，由此解脫，便是證得了第一階段的「內有色相外觀色」色界禪定。

2· 在內心中沒有了色相，但是在第二階段「內無色相外觀色」時，心中仍會對意想或微細的覺受產生細微的貪執，此時便要棄捨這些貪執，不令貪心生起。

3·前二階段是對無常及不淨的三摩鉢底。在此階段，習定者應捨棄前面的方法而專注於禪定中所見的八色光明之中。

4·此時，習定者對色身或任何與色身有關的妄想都不再有任何的貪執，他親見清淨色身，名為「空處背捨」，而獲致了四禪。

5，6，7·三者是無色界禪定，它們只有在圓滿了色界的解脫禪定後，才能修習。在此三階段，行者捨棄了空間、意識和外境的局限，獲致「識處背捨」「無所有處背捨」及「非想非非想處背捨」解脫。

8·對大多數的習定者而言，這是很難達到的階段。在這個階段，意識與感覺全泯。它是世間禪定的極致，獲證此禪定的行者已將入聖流，再努力精進，行者會開發出深廣的內觀，甚至證得阿羅漢果。

K·奢摩他的證得

接著我們將把四種色界禪定以及在這些禪定境界會產生的狀況做一扼要的概述。

1·引致第一禪那（勝處）的四個步驟

a·粗住：在這個階段的奢摩他力，行者只能不是很清楚地安住一短暫的時間，很容易忘失正念。

b· 細住：身心俱清淨且空寂。

c· 欲界的止：儘管行者覺受到清淨、輕安，且可以持續安住，可是他仍有身心的感受。

d· 未到位的止：覺得身體像虛空一樣，內不見有身，外不見有物，可是行者仍有一些自然之障礙，所以無法證得第一禪那（勝處）。此時身心已泯，但仍非真正的空。因為尚未修習空性的三摩鉢底，所以它只是虛空無為的覺受。

2· 八觸與十種功德

由於經常的禪修，一段時日之後，行者便能察覺八種內在的覺受，以及隨之而來的十種功德，此時圓滿了初禪定。八觸與十功德如下：

a· 八種內觸

i· 動觸

ii· 癢觸

iii· 輕觸

iv· 重觸

v· 冷觸

vi· 暖觸

vii· 澀觸

viii· 滑觸

這些覺受的產生是因為身體要由粗濁的欲界轉變成為較細淨的色界狀態。

b · 十種功德

以上的八觸都具有以下十種功德：

- i · 空寂
- ii · 光明
- iii · 堅住
- iv · 智慧
- v · 善良
- vi · 柔軟
- vii · 大樂
- viii · 妙喜
- ix · 解脫
- x · 內觀

依據我個人經驗，我認為八觸與五大的關聯為：動觸及輕觸與風大有關；冷觸及滑觸與水大有關；重觸及澀觸與地大有關；而癢觸及暖處則與火大有關。這些決定在分析禪修當如何調整時是很重要的。（參見本章 I，3）

3 · 禪定十八支

在《俱舍論》裡列出了禪定支計有十八。在第一色界禪定裡，有如下五支：

a · 尋

- b · 伺
- c · 喜
- d · 樂
- e · 等持（定）

在第二色界禪定階段，在去除了前一階段的「尋」和「伺」之後，會生起下列四支：

- f · 內等淨
- g · 喜
- h · 樂
- i · 等持

（八觸及十功德此時不再生起，因為行者此時已證入色界，此時唯一的改變是愈來愈強的專注力。）

在第三色界禪定階段，行者亦拋棄了快樂，接著會生起以下五支：

- j · 行捨
- k · 正念
- l · 正慧
- m · 受樂
- n · 等持

能否獲致第四階段的色界禪定則全視能否捨棄喜悅而決定。此時仍保有以下的四支：

- o · 行捨清淨
- p · 念清淨
- q · 非苦樂受
- r · 心一境性(此指的是依奢摩他實證的，不是哲理上的。)

這些境界的經驗和它的各項分支是佛教和其他宗教都共通的部分。

證得種種勝處的結果中，身心的寧靜是很要緊的：

a · 身體的安穩和清明的心。我們的身體可能會因為煩惱的累積而變得十分沉重，藉由精進的修習專注，這份焦慮得以收斂，若有了止的力量，這些煩擾就無從升起。當行者證得身的輕安，會感覺到身輕、放鬆，而且所行諸事都是優雅且輕易地便可以完成。

b · 心理的輕安。心可以輕而易舉地與善相應，極少為惡所制。自然地便有正見，而且也易斷除不正見。這種狀態才可能進修三摩鉢底。

c · 行者會感覺在頂上似有內氣，有自在且舒適的感受。起初覺得頭很重，有壓縮感，好像要裂開了似的，然而卻還是覺得自在。接著而來的就只是輕安，光滑及舒適之感。

d · 輕而寧靜的氣遍布全身，再擴及一切處。這是真正的「止」，在未證得這個境地之前，行者是無法實修三

摩鉢底的。

陳先生拿起了安世高的《長阿含經》譯本，說：「在這一系列的四個禪定之後，習定者會經歷這五種境界。」他指著經中的這一段：

「圓滿專注的五種徵兆為：自身得喜樂，從定喜樂，一切身遍從無有愛樂，意清淨以及觀諦已成熟。」

最後一項可以引生三摩鉢底，此時也有引生前五種神通的可能。

在獲得奢摩他的良好基礎之後，再遵循下面各章所介紹的小乘、大乘及密宗的禪定修法來進修，便是佛法完全的修程了。

有關奢摩他的本章就此結束。儘管夜已深，筆錄者卻覺精神飽滿。我們兩人靜默地沿著冷清的街道，思維著剛聽聞到的禪法，走向我們寧靜的寺院，結束了美好的一天。

〈後記〉

似乎諸天神明護法眾領納了此章的敬禮。我們為了澄清一些疑問，再次造訪陳先生。他告訴筆錄者，在他禪定中，看到本書篇幅很多，已經完成了，擺在他關房門邊四大天王的佛龕上。而就在隔日，本

章前面提到的那位中國婦女意外地來訪，為一家小型的中國寺廟募香油錢。在本章中曾提及其感應事蹟的關公恰是該處的護法。可是她對於我們在進行此書之寫作一直是一無所知的。

敬禮 尊勝宗喀巴大師、《四阿含》及五百阿羅漢

第八章

對治五毒的五種根本禪定

陳先生拿出一個小的象牙刻的髑髏，作為今天開示的象徵。空洞的眼窩凝視著，充滿牙齒的雙顎展露著，並且髑髏上互相銜接的骨塊也仿造得唯妙唯肖。它是一件和我們切身有關的藝術品，我們的主人說：「今天我們來談談它。製作這件藝術品的工藝家是個蒙古人，已經過世了；現在沒有人能製作出這樣的物品來了。」陳先生起身往他的佛堂走去，走回來時手上拿著這位牙雕工藝家的另兩件作品。一件的外表是地球儀，打開後裡面出現的，是非常細緻地雕刻的佛教神明吉祥天母。在小圓球的底部有一個蓮花基座，基座之底還刻有一個羯摩杵。另一件作品是一尊立姿的金剛薩埵像，充分表現出雕塑者的細膩和才華。

陳先生把髑髏放在桌上後，又擺出份量、種類繁多的點心。髑髏在一旁看著。尊者說：「可見這一定是需要許多營養來維持體力才能完成的一個長章節。」陳先生筆直地坐在凳子上，凝神片刻，然後說出本章開始的禮敬文。他接著解釋說：

A·三重敬禮

尊勝的宗喀巴大師降生時間距我們很近（1357~1419），而歷來偉大且學識淵博的西藏上師，如蓮花生大士、馬爾巴、密勒日巴都是在他之前。宗喀巴大師不但是學者，也是修行者，他的慈悲使我們至今仍能沐其法恩。他力倡小乘，在他的《菩提道次第》中，階段的分別是依據小乘教法的。在末法時代，要找到這樣一位強調修行小乘教法的必要的老師是猶如鳳毛麟角了。在漢地，長久以來都是傾向於與此背道而馳，許多偽師皆已公開呵斥小乘（他們當然自詡為菩薩）。甚至連佛學家也駁斥小乘，因此由宋朝以降，小乘教法一直被極為忽略。但宗喀巴大師出生於更晚的時期，卻提倡小乘教法。儘管近代能依之而修的人們仍非常稀少，但若沒有這位偉大聖師的努力，則根本連留心這些小乘教法的人都找不到了。因此，我們要以謙下感恩的心來敬禮宗喀巴大師。

為何我們要敬禮《四阿含》呢？它們是釋迦牟尼佛親口宣說的。雖然它們多半是小乘的教義，可是卻是三乘各宗各派的基礎。這些包含廣闊而又重要的經文已經完全譯成中文和英文，因為在貴國，英國，的巴利原文學會已成立許久。這是在西方弘揚佛法的一個良好基礎。此外，我們必須認清所有小乘禪定的目標都是以這些經典為根據的。我們應該藉由實踐這些遺教來表示對佛陀言教的尊敬。

參預了在王舍城的第一次結集的五百阿羅漢，是正覺佛陀教法的守護者。全仗他們的用心護持，我們才能保有這些法寶。感戴他們的大恩，我們應該向這些古代的聖

者深深敬禮，他們可以說是我們的“校友”，因為我們有相同的導師——釋迦牟尼，而他們在圓寂之前都已證得種種神通力。他們確是我們應戮力效法的聖僧典範。

為何我們以這樣的次序來分別敬禮呢？因為宗喀巴大師不但是一位提倡戒律的學者，也是一位偉大的密宗上師。在密乘的不共傳統裡，顯教的「四依止」教法（參見第六章，B，1，a，ii），是完全顛倒過來的：依人（依上師）而不依原則（如書中抽象的陳述之類）。因為我們三乘一體的這個禪定體系終究是要導入密乘，所以我們先敬禮密宗上師宗喀巴大師。接下來的次序就是依顯教的傳統：先法而後人，所以我們先敬禮經典，其次再敬禮阿羅漢眾。我想阿羅漢們也不希望被安排在經典之前！

B·奢摩他（止）與三摩鉢底的不同

首先我必須提醒讀者再注意我們在第三章中為佛教禪定所下的定義：「利用禪定力來深入佛教的哲理，把它由抽象的概念轉變為具體的內證……。」接下來我們來談小乘禪定中三摩鉢底的一些實修方法。

止與三摩鉢底的差異如下：

1· 依其本質，止不容許有辨別，不許有考察，亦無尋、伺；但三摩鉢底的境界便與止完全相反，兩種思維（指辨別與思考）皆充分利用。行者運用止力來思考，並且依正見分辨以調心。這些對比定義的根本差別在

《解深密經》中有詳盡的探討。

2·止可以壓抑煩惱，使之不再活動，藏起它們而不能根除它們。藉助三摩鉢底，卻可以發掘及根除煩惱，摧滅煩惱障。

3·止是正思維的尋及伺的前行及醞釀。而三摩鉢底是運用這份潛力來探究實相，並因而斷除所知障。

4·止是使實相顯現的基礎，因為寧靜的心使得實相有得以呈現的空間。但若沒有三摩鉢底，是無法辨認它的。三摩鉢底會使實相直接以體、相、用展現。修習止的時候，散亂的心會止息，而只餘本體，但這需要靠三摩鉢底來確認。行者無法憑止來察覺它的三個方面，但依三摩鉢底卻可能辦得到。

尊者指出這三方面正好對應了我們有系統地辨認事物時的「哪一個」「是什麼」以及「有何用途」的認知作用。

5·藉由止的力量，行者能開發前五種神通力。但運用三摩鉢底，連第六通都可能證得。

雖說止與三摩鉢底兩者有其差異，但在禪修過程中，卻是相互助長的。無止力，純粹的三摩鉢底無法生起；沒有三摩鉢底，行者的止力無法增廣加深。

因此，以做為基礎而論，止很重要，但要達到覺悟，則

三摩鉢底非常必要。對於有志習定之士，一定要牢記此二者是菩薩道一切階段的基礎！

C·為何修習大乘禪定前必須先修習小乘禪定

1·小乘的歷史角色

中國歷史上的漢朝至唐朝時期便提供了一個好的例證。當時小乘、大乘並行，因此出現了許多聖者，其中甚至有些是阿羅漢。披閱這些聖者的傳記，可知他們在圓寂時身上都顯現出代表其證德的徵兆。若是證得阿羅漢果的聖者，他們的右手食指會豎立並且向後彎；證得阿那含果的聖者之中指也有相同的徵兆。同樣的，證得斯陀含果及須陀洹果的聖者，分別在無明指及小指會有此徵兆。這些記載說明那個時期小乘是非常活躍且有力的。

許多大乘的僧人雖然是抱持著大乘的心態，卻修習小乘的禪法。並且在一些大乘的經典中，也提到許多阿羅漢，且讚歎他們的成就。不只如此，許多禪宗的祖師雖然具備大乘菩提心，但在外相和名義上，都是阿羅漢。（例如佛陀所派遣去弘揚佛法的六十阿羅漢）。所以我們不應該以為小乘與大乘是扞格不容的，更不該驟然躡等進修大乘禪定。

然而自宋朝以降，所有派別的僧侶或在家信眾卻譏稱菩薩，且排斥小乘。雖然他們沒有離譜到說小乘不是佛陀所宣說的教法，可是他們過度宣揚大乘道，又詆毀小乘行者太過（斥為自私、無知、等等）。這些「菩薩」們

因為他們自己錯誤的偏執，而把大部分的時間都用在奔走行善助人。他們一直為了「圓滿六度」而積聚功德，以致於罕有或根本沒有時間可用來習定。

他們希望能利益他人，卻忽略了自己的修心養性，結果在根本上無從利益他人。

我很遺憾生在末法時代。在這個時代，很難找到願意修習小乘的行者了。近代的人們只想要容易下手的；他們不想聽受有關出離及道德的教示。這是很令人痛心的！

談到這裡，陳先生百感交集、淚水盈眶。

在我的每一篇作品裡，我以血淚來強調小乘的重要性！我竭盡所能的提倡小乘。

在場的兩位苾芻也被這份悲痛感染了，陳瑜伽士大聲疾呼地說：

如果沒有小乘，整體佛法的基礎就沒了，禪定的根基也沒了！沒有小乘禪定，就不可能進修大乘及金剛乘；因此更不可能有最後的證悟！

陳先生揩了揩淚水，說道：

可是現在有許多人說他們喜歡密宗或參禪，然後對這些基礎的禪法連看也不看一眼便去遊戲似地修密、修禪。邪見使他們忽視這些禪法的根本基礎。

密和禪猶如高樓之頂端，只想建出頂部而不打算挖地築基是愚蠢至極的！而這些所謂禪宗和密宗的「專家」的行徑正是如此。

2·小乘符合當前的需要

在眾人追逐病態慾望的今日，小乘非常合宜。因為科技的發展，現代人的慾望容易被滿足，並且被引誘成貪得無饜。一般而言，人們多半過度受外境的影響，且現代世界的設計又是以刺激慾望為主。因為並非人人都能如願以償，所以為了達到目的，惡行便犯下，德性也喪失了。日以繼日，隨著慾望的滋長，功德遞減，惡行遞增。

非常強調離慾的小乘正是對治目前貪病的良藥。世間有不少好人認為適當的藥是在其他瓶內。他們提出的救世良藥叫做「民主」、「共產主義」、「共存」、「合作」、等等。這些沒有一種可以稱得上是醫藥，也沒有一種可以達到他們所宣傳的療效。每個權力團體都提出它自己的療法，但都是把經濟政策當成萬靈丹。他們都以物質主義為目標，都致力於拜金主義。亞當斯和馬克斯的主要著作的名稱便明確地顯示了這種意義；它們分別叫做《國富論》及《資本論》。對於金錢有類似的看法——金錢不但是必需的，更是滿足慾望的手段。這不是拯救人們的途徑。人們何不就他們眼前的證據來學習呢？就拿美國的一小部分統計數字來看：在 1947 年，第二次世界大戰結束後幾年，八大犯罪事例總數為：

1947 年－1,560,000 件
1950 年－1,790,000 件
1958 年－1,796,000 件

但僅僅在紐約州就有 780,000 件是有案可稽的，其中有：

354 件謀殺案，
1,100 件強暴案 以及
6000 件搶案。

青年人價值觀的混亂，可以由他們對性行為的低道德標準，及青少年暴力犯罪事件的增加來一窺其貌。1940 年，在波士頓只有 450 件青少年犯罪事件的記錄，但到了 1957 年，卻已暴增了兩倍以上，增加到 1030 件了。

由於性關係普遍開放，性病激增，在 1958 年有病歷可查的就有 20 萬個病例。

擠滿了棄童或非婚生子女的孤兒院及棄嬰中心，正是許多人無法克制慾望而製造出來的悲劇性結果。

要對治這些流弊，唯一的療法就是減少慾望的力量，而有效的途徑就是小乘的教法。當房子著了火，以火救火是無濟於事的，只有水才能滅火。同理，脫離慾望糾結的方法，並非一再沈迷其中以加強慾望，而是依小乘教法中所強調的，藉由道德及捨離來減弱慾望的力量。

在此，我想把小乘的日常生活修習方式和多數西方人視為當然的生活方式列出表來，這兩者之間的對比是鉅大到無可比擬的。

十二頭陀行	現代西方生活
（食者有四：） 乞食	由中國菜或法國菜的大廚所精心備製的盛饌
清晨飲水、過午不食， 即一日只吃一餐	一日三至四餐，餐間用點心； 食物來源有動物、蔬菜，以及 具賀爾蒙、維他命、鐵等礦物 質
坐食，即不吃任何零食	郊遊、點心、飛機餐點，現在 甚至有太空餐
揣食，即吃適宜的份量	用動物肝臟做食物，甚至活活 地煮食動物，一般都吃得太多
（衣者有二：）僧衣是 由他人棄置的碎布及裹 屍布所縫成的	最新流行的絲及羊毛製昂貴衣 物
只具三衣	衣櫥裡掛滿了各式各樣的衣 服，有毛皮、皮革的，甚至還 有地毯
（住處者有六：） 只住在山洞、森林及空 閑（偏僻）處	與家人及親友同住在佈置舒適 的牢固房子內
住在塚間（尸陀林）	使用各種奢侈品，有花園、游 泳池
住在樹下	住在有各類生活用品的舒適房 子裡

露天住（沒有任何的遮蔽）	住在高樓，屋內有冷暖的空調系統
隨處住（隨處安住，不求安適）	住各種舒適、奢華的旅館
常坐（住於只夠席地而坐的空間而不躺下來睡）	不滿足於地球上的生活，還上了月球；睡臥在有彈簧床墊的高級名床上。

藉由上表，對於歷來佛教傳統中有些比丘、比丘尼自願實踐的這種專注而有助的離慾梵行，和現代人耽溺於各種享樂之中的對比，我們可以一目了然。前者藉由這些遮戒（但佛陀不開許過度的苦行）來減少及控制慾望。可是後者甚至於連自己煩惱的根源是來自於慾望的真相都一無所知，更談不上會想到要控制慾望了。要救助這些迷妄的人們，有小乘的教法可提供。

對西方人而言，這是很難接受的。我曾寫過許多書信給西方的佛友們，盛讚出離的利益。但他們給我的回覆，都是抱怨出離對他們是太難了；接著還指出我是東方人，處於人們擁有的東西少的環境，所以能夠按照既有的傳統輕易地捨離所有物。其實，我必須再強調，出離是佛法的初步；如果人們想真正得到佛法的受用，他們得自我調適以配合佛法。

陳先生說：「下面我講的這段話，你們一定得用粗黑的大字體來印出來。」

「我們應該引導不同國家的人們來遵循佛法，但是卻不

可以改變佛法來迎合人們。」佛法不能用來迎合人們的慾望及觀念，需要改變的是人們。這便是小乘出離的重要性。（筆錄者註：這點與菩薩的修習方便並不矛盾，因為在小乘初階的薰習過程中，這種不打折扣的態度是必要的。可是菩薩利生方便是屬於大乘，它們是在出離的基礎上接著修習下去才有的境界。）

有些朋友寫信給我，信中說：「唉呀，你就像古代的聖者，你在堅絕的出離上就像古德一般。可是我們呢，我們哪有可能辦得到？」

陳先生感觸良深地說：

有一個真正的佛教徒，遠勝於全世界的人都信仰一種錯誤的佛教。一個人至少先要能自渡，否則如何渡他？首行者應該開發自心，有了很好的體證，然後才能設法幫助其他眾生。我們應該記取密勒日巴的殊勝範例：他完全出離，過著頭陀行的生活（雖然他不是比丘），經由他的毅力和精進，他證得大圓滿。佛教徒應該要重質勝過於重量。

這與一般基督教的態度恰成對比。基督徒常自豪地說他們有數百萬的信徒，可是這數百萬人的價值卻比不上像聖者法蘭西這麼一位偉大的聖徒的一根毛髮！

真誠的佛教徒應該引導人們修養他們自身，先修習小乘，然後再引他們進入大乘及金剛乘。如果他們不依循這個次第，佛法也不能只為合乎他們的口味而被做成甜

美的糖果。有些宗教只在乎信眾的人數，而不在于信眾的心靈品質，這是不好的。

陳先生臉上比剛才多了些光彩，他說：「在英國有一線希望。成立已久的巴利原文學會在推廣佛法的根本教示上已頗有建樹。」筆錄者則評述道：「巴利原文學會應該贈送陳瑜伽士一整套他們出版的書籍，因為陳先生對巴利原文學會是這麼的看重又讚譽有加。」瑜伽士微笑著繼續說道：「今天我得到一個好消息，是倫敦佛教會的秘書給我來了一封信，信中提及一個佛教暑期班，以及由僧伽協會主辦為期一週的禪定實修。」陳先生非常讚許地說：「這真是好極了！」

D·為何我們只討論這五種禪定

在小乘經典中時常提及的十二禪定已在第三章中討論過了。為何在此不予以討論呢？因為上一章的主題就是色界的四種禪定。無色界四禪也不是小乘特有的禪法，而是和色界四禪一樣，是佛教徒與非佛教徒都可以達到的定境。沒有聽聞過佛陀教法進而了解四聖諦的人，也可以修習這些禪定，但是好處有限。只有在聽聞了小乘教法，有了正見之後，內心才能對識的所在及空間的無限沒有疑問。修習小乘禪定可以超越心識和空間的概念，因為它能達到第九階次的果(阿羅漢)，而不僅只是第八階段(非想非非想處，即無色界禪定的最高境界)。但它並非本章的主題，所以我們先按下不表。

那麼四無量心呢？它們在數量上是無限的，但修習它們只能增長福德(因而得到投生於某個天界的結果)。這是與解脫無關的。四無量心的性質是很好的，但我們會有篇幅討論在六波羅蜜以及密續中的一些類似性質(雖然層次不同)，所以在此四無量心只談到此。

E·為何不討論「清淨禪定」？

在上一節談過「根本味禪定」後，接下來我們要說明所謂的「清淨」禪定。這些「清淨」禪定是屬於「世間禪定」的第二大類(參見第三章)。屬於小乘禪定，以觀修外境為主的九不淨觀則是「出世間」的禪定，稱為「檢析禪」。後面我們要繼續討論的一切內容均涵蓋了它們。

F·關於五鈍使

它們十分普通，又叫做「五煩惱」或「五毒」。在小乘基本的出離及淨化方面大家必須多下功夫，所以本書對於小乘經典中所宣說的修習禪定的障礙，以及如何以禪定來對治這些障礙的闡述，就得要格外完整。

五鈍使可以分為兩部分：第一部分是前四項的貪、瞋、癡、慢；第二部分是最後一項的疑。

人受到惡行及外境種種現象的迷惑而產生了前四種煩惱。為什麼稱它們為「鈍」使呢？因為在性質上，它們比五利使(參見第九章)遲鈍。五利使與思想或看法有

關，並且居於主動，因為它們會引生五鈍使。五鈍使則較為被動而與受影響才產生的行為有關。除了唯物論者以外，幾乎每一種哲學都贊成「思想產生行為」的看法。

至於第五項的「疑」，它和四聖諦有關。由疑所引生的迷惑當然是心理上的，但卻與五利使所引生的不同類。它是一種不清楚，不確定，徬徨的懷疑，迷亂到甚至對於一切事物為苦的真理也不明白。它與對於業感緣起或緣起共生的教理的銳利存疑是截然不同的。

即使在一般的書籍裡，也都可以找到五煩惱的意義。所以也無須再詳加闡釋了。在此我們必須清楚認知的是它們在名稱上的區別。稱為「五毒」、「五煩惱」是就果位而言，亦即昔日的業行帶來今日的業果。而稱為「五鈍使」卻是就因位來說的，它指的是可能會招感來日業果的眼前升起的衝動。我們習定著力於眼前的內心驅力，因為隨著現在他們所受節制的程度，它們將來的出現就可能被限制住。如果我們現在不試著去控制貪、瞋、癡、慢、疑，那麼無始以來放肆的五鈍使將會繼續猖狂。

G·五門禪要法及如何依它們而獲致寂靜的心

陳先生把這個小髑髏放在我們座位中間的地面上。他說：「藉它的幫助，我們可以了解專注的各項必經階段。」

這五種觀門的每一項都可以分為八個小項目。

1· 不淨觀

首先我們要再提到和現在這個主題相關的四層奢摩他及三摩鉢底(參閱第七章)。

先是奢摩他的三摩鉢底，行者一再地專注在同一點上。依此使得心進入奢摩他的第九階段(請參閱上一章)，而後得以開始修習不淨觀之三摩鉢底。

再來是奢摩他的奢摩他，是指行者達到了良好的專注一而「專注」不過是一般習用的辭彙。

第三種是三摩鉢底的三摩鉢底；前者指的是三摩鉢底本身，如思維不淨的真理。而後者是做為對治的觀法，例如：正思維及正知，用以糾正失去正路的三摩鉢底本身，使它回到真正的三摩鉢底。

最後一種是三摩鉢底的奢摩他。後者是指在運用三摩鉢底時所達到的堅固的專注力(止)，而前者即是觀的本身。

如果在修習不淨觀時，失去了正念，而不能把心專注在不淨的主題上，此時就要以正知來對治，才能儘快地恢復奢摩他。如果心雖仍持續專注在不淨的主題上，但力量不強，甚至產生昏沉，此時就要以正知來提振心力。

不淨觀總是伴隨著苦與無常的覺受來修習，所以很容易導致昏沉。對於任何引生不悅意的感受的主題進行觀修，往往都可以除去昏沉的障礙。我們應當如此思維：今天正在快速的溜走，而無人知道死亡何時會來。如此思維死亡，因而對之產生怖畏，你便不會把時間花在睡眠上。這是很好的對治法。

a· 在談過這些預備概念後，我們應繼續來談不淨觀的八個小項目。首先是不淨觀的本質。

它的觀修運用了佛教徒習定手冊中所提到的屍體腐化分解的各種步驟。依梵文列出則為以下的九想：脹想、青瘀想、壞想、血塗想、膿爛想、噉想、散想、骨想、燒想。

傳統佛教的學者把這九想與棄捨六種欲望連繫在一起。所需棄捨的欲望及所應完成的觀修如下：

i· 觀想死亡。一想到死，就會拋棄對於優雅儀態及華麗詞藻的貪慾。

陳先生起身說道：「我以前的一位施主非常的貢高我慢」，然後陳先生模仿這位施主似帝王般的走路儀態。在這個輕鬆笑談的同時，卻也是很嚴肅地重申這些觀修的重要，陳先生接著說：「是的，想一想死屍吧，死屍擺不出優雅儀態，也說不出華麗字眼的。」

ii · 觀想死屍沒有血色，青瘀泛斑。哪種慾望因此得以被棄捨呢？對於健康臉色和美麗膚色的貪著。

iii · 觀修死屍的三種狀態可以摧毀對於姣好容貌及曼妙身材的貪慾。為此要觀修屍體腫脹、腐爛、被野獸噉食。

iv · 觀修屍體膿血遍流，可以棄捨對性愛及性吸引力的貪著。

v · 觀想骨骸及骨頭成粉，以揚棄對人身光滑、美好、細緻等的一切執著。

vi · 總觀此九個步驟，可使人捨棄企求人身的欲望以及由設想而生的人身之可愛性。

如果可能的話，修習九想時最好能有真正的死屍或骨骸以助觀想。現在可能很難取得這些。若能有真正的屍體來協助觀想，可以產生最好的效果。不過若能依圖片而觀修，也會很有收穫的。

在下一回見面時，陳先生給筆錄者看了一張照片，照片中是一位博學的華裔優婆塞站在他藉以觀修的一具骸骨及其他遺體旁邊。

總的來說，不淨觀的目的是什麼？對治貪慾之毒！

b · 第二項是不淨觀的一般性質。我們應思維人人受其

所支配的無常；一切生命都會經歷死亡。即使連偉大的阿羅漢都不能躲過死亡，更何況是我們呢？

c· 不淨觀的業力特性。修不淨觀可以引生對一般人所慾求的事物產生嫌惡感，因而減少貪的不善業、黑業。出離心使人造作愈來愈多的白業。

d· 時間。在過去，無量的諸佛及其聖弟子們已圓寂；現在，我們的鄰居、父母、子女——無論老幼，都正邁向死亡；未來，相同的過程仍不斷繼續著。這是有關於三世的禪觀。

e· 因果相應的原因。因為修習不淨觀，我們便不會去追逐人類的一般慾望。可是如果我們不修習不淨觀，我們就會被感官所覺知的「美麗」所誘惑。

f· 功用的原因。修習不淨觀成功的話，可以滅除貪慾。

g· 實際證悟的原因。在此我們應該以瑜伽宗所主張的三量來看。(參看第三章，E· 2)一、是佛陀對此主題的開示，是聖教量。二、思維一般人對身體美好的想法，以之對照人體實際上的不淨——這屬於比量。三、當不淨觀的修習者看到這個身軀歷經種種過程的情況而產生內觀的當下——現量，觀修者會證知不淨及無常的教法。一旦現量證悟，貪慾便斷除了。

h· 真如的原因。不管修不修不淨觀，它的法性都是空

的。我們不應太生分別，因為淨與不淨二者皆屬空性，而且法性是不可臆度的。

以下我們會按此八項分別討論其餘四種觀修。

2· 慈悲觀。觀修慈心用以對治瞋恚。

a· 慈心觀的本質是以慈心平等對待三種眾生：朋友、仇敵及此外之一般人。此時要觀修給予所有這三類人快樂及幸福。

b· 慈心觀的一般性質是說一切眾生皆有痛苦，因此我們為何要增加痛苦？無論是男、是女，一切眾生在某時某處，都曾是我們的父親或母親；難道我們不應該幫助他們，使他們快樂？

被傷害或傷害他人，這種相對的狀態是持續不斷地變換著。如果明白了這個道理，我們還想去傷害他人，就是太愚昧了，更別說實際去這樣做。

慈心的觀修堅強了，我們就真的能給一切眾生帶來快樂。

c· 業的性質。如果我們不瞋恨其他眾生，就不會因惡業的果報而使自己或他人遭受傷害。這是白業。瞋恨及傷害只會帶來惡果，且惡行是可能使我們遭受墮落地獄的果報。

d·時間。修慈心觀的行者應如此思維：在過去，已經有多少眾生過世，卻未能得到我的慈悲關懷？我必須充分善用現在的時機來使他們都快樂。我必須持續此善行乃至未來際。

e·因果的相應。在慈心觀的修行中，客體、主體以及所給予的安樂都沒有本有的自性——一切都是相互依存的。

f·依照功能而言，修習慈悲觀可以淨除瞋恚之毒。

g·在實際證悟方面，我們應思維：

i·聖教量：慈悲心是佛陀的教法，所以我們應終生奉行。

ii·比量：經由重複的修習而體會在絕對的意義上來說，是既無朋友，也無仇敵的。

iii·現量：證得慈悲心時，行者像佛陀一樣，具有大慈悲心。

h·真如的原因。悟境深時，觀修在空性無我的法性中是沒有朋友也沒有仇敵的分別的。有了這樣的證悟，大悲只依實相而生。

3·緣起觀。修習因緣觀可以戰勝無明煩惱。

a· 輪迴之大輪的十二輪輻：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死——它們都是無常的。無常是它們的自性。

b· 十二因緣的一般特性是：它們是使人們受到擺佈的桎梏。它們是與自由對立的；如果不瞭解十二因緣的空性本質，反而執取它們為實的話，必定會受極大痛苦。

c· 業力特性。若不修習十二因緣觀，我們不能明白為何會陷入輪迴而無能逃脫，因而又不斷地造作黑業。觀修十二因緣才能使我們明瞭由輪迴中解脫的方法。這便是善業。

d· 時間。在十二因緣的組成架構中，三世和它們的影響是顯而易見的；過去的因對現在造成影響，接著又對未來產生影響。因為愚癡的人們不明白這種因緣法則的運作（但絕非宿命論），所以便被困在三世以及行為的無盡長流之中。

e· 因果的相應。因、果、行為、覺受——這些都是相互依存的狀態，在彼此作用之下，產生痛苦。

f· 因緣觀的功用能摧滅愚癡，然而這需要實修此觀以達成。

g· 實際修證：

i· 十二因緣是緣覺的主要教法。這是聖教量。

ii · 十二因緣以及它們在孳生惡業與積聚功德上的相互作用之方式，是比量。

iii · 現量證得：如果十二因緣觀修成功，可以獲得緣覺的果位，若能再結合大空的證悟，則行者得以獲致初地菩薩的境界。

h · 真如的原因。因為一切眾生都依於因緣而生，沒有恆常不變的我，所以可以證得真如，因為真如也是無我的。

4 · 界分別（六大）觀。修習此觀是用以對治傲慢、自大、自負、自我中心等煩惱。

a · 它的自性是依六大的各別性質而有不同：地大之性是堅性；水大之性是濕性；火大之性是煖性；風大之性是動性；空大之性是無碍性；識大之性是了知。

b · 吾人的身體是由六大所組成，宇宙萬物也都是由六大所組成。它們普遍存在於一切現象之中，在任何一個現象之中都找不到一個「我」。

c · 業力性質。若以六大來分析身體，則只會找到性質；既然沒有我，傲慢由何而生？沒有了傲慢，就能引生白業，因為此時個性已變成樸質又謙遜。不修習此觀，很容易產生這種念頭：「我很崇高、有學問、又聰明。」——這是傲慢，是黑業。

d·時間。以前入母胎時只有六大，現在六大繼續在作用，人死後身體之六大分解入法界。

e·正如同木材、灰泥及玻璃，在正確的組合之下，構成一棟房屋。同樣地相互依存的六大在因緣的搭配下就形成了「個人」。

f·功用：修成此觀，可以斷除自傲。

g·實際修證：

i·佛陀教我們要謙卑——這是聖教量。

ii·把一個謙卑的人和一個傲慢的人相比較，前者比後者更能由教法中獲益——這是比量。

iii·若我們達到了無驕慢，且以一視同仁的態度對待一切人，這就是現量證得。

h·真如的原因。一切事物皆由無我的六大所組成，法性也是無我，所以真如顯現。

5·數息觀。可以對治疑慮和散亂。

a·入息及出息之是長是短、是粗是細，都必須依它真實的狀態來觀察。這是數息觀的自性。

b·無論氣息是長是短，所有的氣息都是無常的，因為

如果上一息呼出而下一息不進入，則死亡就來臨了（除非行者可以在三摩地中停止呼吸）。一般而言，一切生命都仰仗氣息而存活。

c·業力性質。如果不專注於呼吸，則心如無韁之馬，散亂的心會產生疑惑，因而造作邪惡的行為，這是黑業。專注於呼吸之後，氣息會變得細而均勻，同樣地心也寧靜下來；因而消除了散亂、疑惑及不善行為，而只造作白業。

d·時間的計算可以依氣息而不依時鐘。因此在金剛乘中有許多關於時間與氣息的教法，還有許多聖者可以藉由控制呼吸而控制時間。

陳先生以一則故事作為例證：

大成就者畢哇巴具有此種大神通力。他歷經長久的修習而能圓滿地控制呼吸。有一天他身無分文地到了一家酒舖，他一直喝酒喝個不停，直到店主人不耐煩了，要他把酒錢拿出來給他看，且先得付完賬。畢哇巴便回答說等到太陽光穿過了他手中握的玻璃杯的杯緣時，他就會付錢。同時他又吩咐老闆不斷送上酒來。太陽懸掛在天上七天，都沒有下山，也不能穿過畢哇巴手中杯子的杯緣。當地的國王自然對此現象非常驚訝，並徵詢左右他該怎麼辦。有人便勸他查訪一下是不是有什麼特別神聖的人在這一帶出現。國王派人查訪，找到了畢哇巴，他還在喝酒。國王替他付了賬以後，太陽才終於得以下山。

陳先生扼要地說明：

如果氣息在右脈（太陽為其象徵）被向下壓制著，那麼瑜伽士的身體內因之產生的暫停狀態就會反應在外在世界相對應的事物上。因此太陽無法下山。

陳先生微笑著說：「這個小故事只是用來為我們這麼多條例的講述裡增添一些生氣。這個故事非常貼切地說明了三時對於氣息的依賴。」

e· 功用。修數息觀，數吸入息，可以延壽。這樣的話，我們知道了壽命全仗呼吸，確認了無常的教法，也因而斷除了疑惑與散亂。

f· 沒有人在呼吸：氣息僅在出入而沒有任何真正的自我——它是看生命的因緣條件而定。

g· 實際修證：

i· 正如我們已談的，我們的生命仰仗呼吸，因為只要一息不來，死亡便降臨。這是佛陀親身的教誨，是聖教量，說人壽命的長度的確是一口氣的延續。

ii· 知道氣息的長、短、入、出，這便是比量。

iii· 當觀修者的氣停，且與奢摩他有關，他可能證取更深的實相三摩地——這是現量。

h·真如。入息、出息、住息、停息——都屬空性。吸氣是真如，呼氣是真如，開始及停止，都是法性。若修數息觀，則也會了解這個法性。

H·五門禪要觀法應全部修習嗎？

問題是說：是否五種觀門應依照個人的喜好或最重的煩惱而個別選擇來修？

因為每個人情況不同，某種五毒煩惱在某人身上可能會特別強烈。這五種觀門應依所對治的毛病而有變化，並且任何顯著的疾病都應該以更多的相應禪修來對治。但是若只修其中一種，而閒置其他四種，這是很不智的，因為這種偏向一端的心靈成長會造成人格失衡。

〈五門禪要觀法〉日程表：

我為閉關者制訂了一套完整的每日六座的修習定課，希望它對專修的習定者能有實際的幫助。

清晨：一座，修數息觀。

為什麼在早上修數息呢？因為在此時精力充沛，心較容易散亂；再不呢，在我們剛睡醒時，可能不會馬上完全清醒，這很容易產生怠惰和懶散。數息觀可以幫忙克服這些狀況，而且清晨的空氣非常清新，所以專注於呼吸會特別有益。在本質上，它很容易和開發觀修的二個重要方面產生關聯：一是積聚資糧，二是了知空性。

午前：第一座，修慈悲觀——為了增長功德。

第二座，修界分別（六大）觀——以求了知空性。

下午：第一座，修不淨觀——與功德有關。

下午一點到三點，是貪慾強盛的時候，因為身體的氣向下走。在這段期間，觀修者應仔細專注於不淨觀，才不會使精液流失。

第二座，修十二因緣觀——以透徹空性。

夜晚：一座，再修數息觀。因為它有助於獲得奢摩他，

發展三摩鉢底，並能幫助修習者獲得良好的休息。

以上的方法適用於五毒煩惱大致平均的人。貪慾或瞋恚特別強的人應該依個人需要而調整這份日程表。

陳先生接著說：「不過我不贊成有些小乘老師所教授的六種品格（非經中所說的），我曾嘗試在自己身上找這六種品格，卻沒有決定性的成功。對我而言，更易於區分的是四種品格的架構：

- 1·性情急躁的（數息觀很有幫助）
- 2·性情遲緩的（需要修不淨觀以消除貪慾及執著）
- 3·聰明的（修慈悲心觀以平衡其智慧）
- 4·慈悲的（修界分別（六大）觀以增長智慧）。」

最後，對於不能成為專修的瑜伽士者，我有一點建議。

如果一天只能修一次，那應該選清晨。起床後，確定自己完全清醒了，然後在禮敬三寶之後便坐下來觀修。如果一天可以修二次，那麼傍晚也是很好的時段。

這類人應該觀修哪一種觀法？他（她）應輪流把上述的五種觀門一天修一種，而在一週剩下的二天裡，則應該修習能特別有效地對治自己較重煩惱的觀法。

I · 五門禪要觀的實證等級如何判別？

為了把證悟的不同層次做精確的說明，每一種觀法的證量都可分為三個等級：

1 · 不淨觀

a · 上品：觀修者在任何誘人的女性或男性身上都可立即看到不淨，一點也不覺得有任何美麗之處。不論身處何地，此不淨觀力隨時俱在，不只是在觀修時才有。

b · 中品：觀修者只在三摩鉢底中能具此不淨觀力，但在停止觀修時便不具備。

c · 下品：只偶爾在夢中可以觀成。

2 · 慈悲觀

a · 上品：慈心與空性相應。

b · 中品：能把快樂給予仇敵。

c · 下品：只能略為減少瞋恚。

3 · 界分別（六大）觀

a · 上品：能體證法無我。

b · 中品：可以看到身內五大的自然次序，且認識它們是地、水、火、風、空。

c · 下品：只具有調合水火二大以預防疾病的能力。

4 · 因緣觀

a · 上品：證悟人無我。

b · 中品：藉由禪定力證得「識」的顯現。

c · 下品：摧毀了錯誤的身見（薩迦耶見）。

5 · 數息觀

a · 上品：外息斷，不再回返，而內息的運行也靜止。

b · 中品：呼吸停止，內息未停。

c · 下品：內息、外息皆未停止，但呼吸的次數能緩緩

地，有規律地，也完全地數清。

至此應該也不用再說，上述的各種證悟經驗唯有透過個人的修習才會產生。所有這些實證等級的安立全是依據我個人的經驗，而不是由任何經論中抄出的。

陳先生原本是打算把此章與下一章的主題一起談的，但是為了能使內容更詳盡，所以他改變了心意，因此他說：「至於如何修習四禪定以及如何依此由小乘進入大乘的課題，最好留到下一次再講。」

桌上擺著那個小髑髏，我們應該謹記它給我們的提醒。

敬禮 尊勝宗喀巴大師、《四阿含》以及五百阿羅漢

第九章

通往大乘禪定的良好橋樑——四念處

陳先生聽說筆錄者在「雨安居」後（佛教僧侶在雨季期間的閉關）打算到大吉嶺幾天，就很擔心他不再回來。我們告訴陳先生一切在我們控制中的因素都不會影響到本書的完成。他聽後就安心了。因為本書的內容是無與倫比的，並且聽者和筆錄者都對這些解說深感興趣，也覺得有幫助，所以這本書一定要完成，俾使其他人也能受益，在行持上能向前邁進。

尊者說筆錄者厚厚一本的筆記本到現在就已經快寫滿了，而陳先生說還有很多篇幅呢！他說：「我們才進行到第九章，接下來至少還有六或七章吧！」

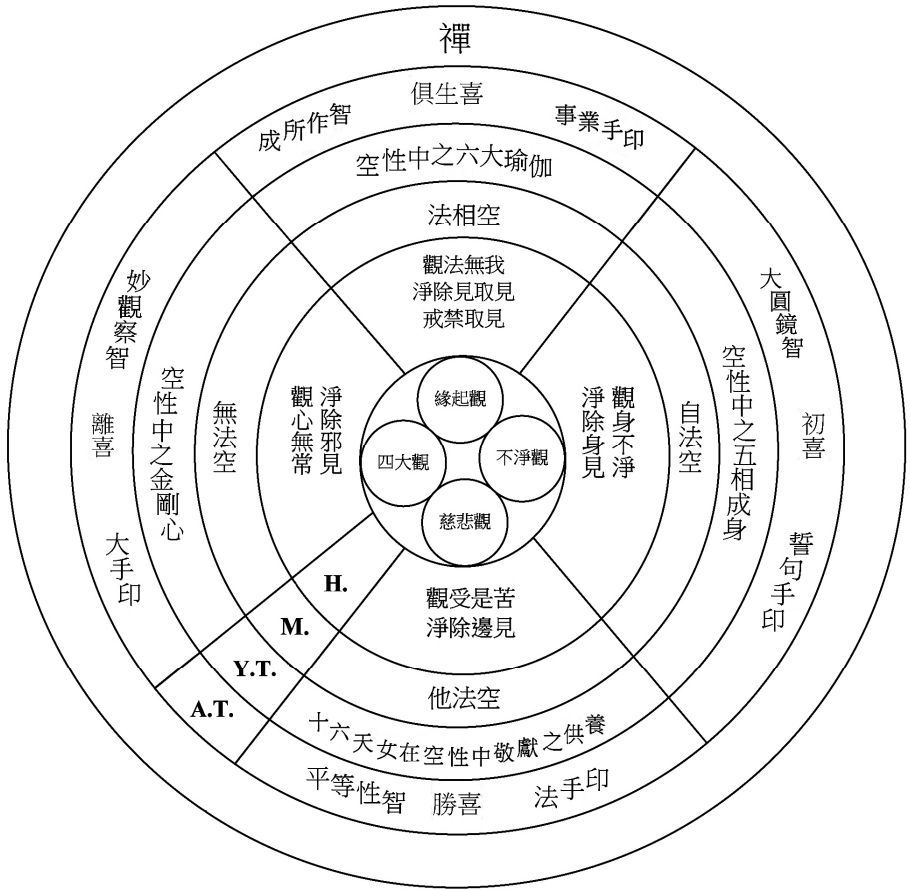
A·敬禮

首先，我們敬禮的對象仍與上一章相同，雖然我們會涉及此題與大乘及金剛乘中種種教法的關聯，但畢竟這個主題基本上仍是小乘的範圍。因此對於禮敬的對象便不再贅述。

B·三摩鉢底的兩個目的

它的積極目的是獲致覺悟，然而這屬於果位，我們這些未證悟的凡夫俗子不必多加論及。我們現在處於因位，對我們而言，它的消極目的才是最要緊的。就是要消除我們的障礙。當障礙消除後，積極的結果自然就顯現了。我製了一個表來說明這些障礙：

因	障礙		
五鈍使	由五毒所生之疑惑	實修上的疑惑	我執（煩惱障）
五利使	對真理的疑惑	見上的疑惑	法執（所知障）



H. — 小乘

M. — 大乘

Y.T. — 瑜伽部密乘

A.T. — 無上部密乘

在上一章裡我們討論了五毒，或在此稱為「五鈍使」的，它生起的煩惱障是我執的根源。上表的第一列在那兒已經描述過了；第二列正是本章的主題。四念處的三摩鉢底是對治五利使、所知障以及執著於萬法有「我」的見解的妙藥。（參看圖表所示的四念處以及其他諸乘內與他們對應的種種修法。）

上一章所述的五停心觀和本章所談的四念處都是用來消除驅使我們造業的粗重的五鈍使及較微細的五利使。雖然這兩章內總共只描述了九種禪觀法，但它們已足以或多或少祛除這些障礙，這正是我們的目的。而且一經檢視，我們會發現它們涵蓋了所有其他的禪觀。

C·五利使之釋義

法相宗的玄奘大師在他談唯識的論著中，標舉出五利使，且明述其內容。在世親的小乘《俱舍論》中，也提到五利使。我們有必要認識它們，以便摧毀這些障礙證悟的大敵。

1· 薩迦耶見——執取這個身體為「我的」的身見，而不明白此身驅實際上不過是五蘊（色、受、想、行、識）的和合體。身見是指把原本僅是變異的連續看成是「真實的我的身體」，並基於此見而更進一步衍生「我自己」的概念。在「我的身體」周遭的事物就被當成是「我所擁有」的事物。實際上，這裡並沒有一個擁有這些事物的主人。「我」和「我所擁有」兩種概念連結在一起，就產生了「我自己」這樣的錯誤見解——「我

見」。

2· 邊見——因為大多數人執取「我」和「我所擁有」的想法，所以當他們想到死亡，他們的推想就會趨向兩個極端；不是認為死後就不再存在（如共產黨徒或一般唯物主義者的斷見），不然就是相信即使身體已經死亡，有更微細的東西會繼續存在，某種屬於「我」的精神或靈魂會或多或少地延續下去（這是佛教以外的所有其他宗教的看法）。就這樣，這些由一頭游移至另一頭，而迷失於邊見迷陣之內。

3· 邪見——這裡指的是不能確認因果法則（在佛教裡最好稱為緣起或相依共生），因緣法則是佛陀對業報的開示。一旦認為行為不會帶來任何後果，則就會無畏懼地造作惡行，而行善時也無法期待有任何回報。五利使全是邪見，但撥無因果是最大的邪見。

4· 見取見——固執、顛倒的見解，把低劣的事物視為高妙，反之亦然。最常看到的例子是把不正確的看法當成是正確的。有了這種顛倒見，就會以為這種行為是完善的而造作惡行。

筆錄者想到以前天主教的異端裁判所中，許多神父真的認為把人燒死就可以解救他的靈魂。（譯註：即所謂的異端分子——自然科學家和進步思想家等，1483至1820年間，被火刑處死者達十多萬人。）

這些顛倒見因為錯誤的行為而更加強化。

5· 戒禁取見——對於禁戒抱持錯誤的見地。錯誤且不合情理地把某些事情當成是戒行，例如遵守戒行只基於習俗、因襲傳統、迷信或盲信。舉例來說，有人可能飼養母牛，因為把牛當成神聖的動物；或者有人養雞，因為他們相信雞是精靈。因而他們不吃牛肉或雞肉，以為這樣就可以轉生天界。再舉另一個執持謬誤的因而誤以為實的例子；有人以為赤身裸體、以灰塗身、或長期禁食就可以獲得解脫。這些都是戒禁取見的例子。然而，他們不但不能轉生天界或得解脫，唯一的結果反而只是為自己帶來傷害。這些對錯誤修法有堅定信仰的人們往往忽略了真正有益的心靈要素，如出離、道德等。

五利使全屬於邪見，而且要修到見道位時才能根除。資糧道、加行道二階段都不足以驅遣五利使。

D· 為何四念處著重於除去五利使？

1· 四念處包含了三法印（諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜），而三法印是佛教與其他宗教不共之處。要證入三法印需要有非常精微的觀修力，因為和上一章所討論到必需去除的粗重障礙比較起來它們是十分微細的。三法印是極其重要的。

據說有二類的禪定：一種是三界（欲界、色界、無色界）內的禪定，另一種是超越三界的禪定。我們的真正目標是後一類的禪定，而這一類的禪定需要以四念處來做為它們堅實的基礎。四念處可以去除五利使，使行者可以達到出世間的禪定。

2·依上一章所談的五停心觀可以去除五鈍使，而僅餘的五利使就可以依本章所提供的觀修法來對治。

3·四念處中最重要的是最後一項，即證得法無我。在證得法無我之前，必須先修習另外三種念處，才能究竟去除五利使。

E·四念處的修習法

可以分成兩類，第一類是四念處依序個別修習；第二類是一起合修。

1·個別的修法

《俱舍論》云：

「依已修成滿勝奢摩他，為毗鉢舍那修四念住。」

我們要請讀者注意：明瞭上一章所提的五停心觀做為四念處的基礎的重要性，是非常要緊的；同時也必須明白本章的觀法比上一章的觀法要更加細緻——如果不是如此，就沒有修它們的必要了。

a·觀身不淨。我把它分為四種：

i·活著時候身體有卅六種不淨，體外有十二種不淨，身體本身組成物質的十二種不淨，以及身內的十二種不淨：

體外	身體本身	體內
1·頭髮 (髮)	死去的外皮層	肝臟
2·體毛 (毛)	生長中的內皮層	胆囊
3·指甲 (爪)	血液	腸
4·牙齒 (齒)	肉	胃
5·眼屎	肌肉	脾臟
6·淚水 (淚)	神經	腎臟
7·口水 (唾)	骨頭	心臟
8·痰 (痰)	骨髓	肺
9·糞便 (糞)	脂肪	剛吃的食物的貯藏區(胃中)
10·尿	手心腳底所排汗液	部分消化過的食物貯藏區(熟臟)
11·體油 (膏)	腦	肺中的痰
12·汗水 (汗)	隔膜	鼻黏膜(涕)

我們應禪觀這卅六不淨物。但只試著在這些不淨物中找到我們的「自我」是不夠的，我們還要再觀修此法的其

他方面。

ii·死屍的不淨。這在五停心觀中已討論過，在修習五停心觀的不淨觀時，我們應已具備出離的決心，也已了解無常之觀點。

iii·對於身的顛倒見的不淨。有「我的」身體或是把與身體的覺觸當成「屬於我所有的」。這意謂著自我被擴大到其他的身體上，我們認為對他們擁有所有權。所以就產生了「我的」太太，或是因為接吻的身體接觸的刺激，而產生「我的」女人的想法。如果此觀修成功，五利使中第一個的貪慾就會被轉化。

iv·不淨觀的分證，這指的是當心識「觸」及涅槃時獲得小乘的部分空性證悟。小乘的空性見是不圓滿的，但是我們很快便可以了解如何由這些實修法中選擇可以通往大乘的觀修法門。

對我們目前的討論而言，四念處的中間兩項是最重要的，因為第四項尚待論及，而第一項已討論過了。

不過在本章中為了便於清楚分類，我們應把四念處開展為五項，以配合五利使。若我們把數息觀和其他四念處視為同樣的念處，便可以這樣做而一點也不會產生曲解。修習此種數息觀時，當我們呼氣時，把心念專注在卅六不淨物之一上，而後吸氣時去專心思維其令人嫌惡的特質；如呼氣時，觀想頭髮，吸氣時觀想它的油膩、壞味、骯髒，等等。我們逐一地在每個出入息中對這卅

六不淨物質進行觀修。

b· 觀受是苦

i· 此觀的內涵是延續之前的慈心和同情他人而來。因而在起修此觀之始，應該如同四聖諦中所談的一樣，只思維苦受。

ii· 除了上述的階段，修習者應如此思維；有三受（樂受、苦受、和不苦不樂受）。但如果把一切覺受都視為是痛苦的，那我們就會徹底認清世間的享樂結果都是痛苦，而不苦不樂受是一種無明的狀態。因此，我們得以進步，而進入空性。

iii· 因此藉由承擔他人所受的痛苦，我們發展出菩提心。當我們觀修一切受皆是空性時，出世間不變的樂，即諸佛真正的受，便生起。

iv· 有了更大的進展之後，就會達到金剛乘的特別的大樂，在第三灌中所得的樂可以擴大到十六倍之多。

瑜伽士提醒我們說：「現在我們談的已超越小乘傳統的教法，所以弄懂我前面那個表所列的一項一項對照起來的內容，是會很有幫助的。」

在與呼吸的對應上，呼氣時思及苦或苦因，而吸氣時則思及苦果。

苦樂是相對的，而且會引生邊見；若觀修苦樂為空，則得以轉化此等邊見。

c·觀心無常。過去心沒有留下任何痕跡，它已消逝，即使你想去找，也找不著。至於未來心呢？我們對於自己下一剎那要動什麼念頭毫無所知。心會打哪來？心念的對象會是什麼？就現在而言，心是無一刻停止的；過去如此，現在如此，無疑地未來亦如此。任何時候都找不到一個真實不變的心。

先把心當成是一個實體來看，我們找不到任何永久或穩固的東西。若從另一方面，我們以真理的三個方面來觀察心，則：

i·找不到它的本質（它運作的根源）

ii·我們說不出它的性質是紅還是綠？是圓還是方？是尖還是鈍？大或小？粗或細？悲或喜？心沒有形相。

iii·找不到它的特別功用，因為這隨時而異。一個人可能隨忿怒而行動，這是發乎忿怒的心的。人們是如此查覺他們的心態的。但如果我們不去注意我們的心，只說沒關係，那麼我們是一點也辨識不出它有什麼功用可言。

我們也可就數息來觀察心，呼氣時，找一個問題來觀察，然後吸氣時便回答這個問題。例如呼氣時自問：「什麼是心的功用？」吸氣時便回答：「找不到任何功

用。」

既然沒有心，那麼這些謬見的主人（執取這些謬見的這個「個人」）也就失去根源了，因此五利使中的邪見就被摧毀了。

d·觀法無我。在佛教不同的派別中有不一樣的「無我」的哲理。

i·小乘特別強調的是人無我的解脫。有許多用來說明遠離錯誤我見的譬喻。我們來看其中的五個譬喻；

喻一：有個屋主在他的屋子裡睡覺，半夜房子著火了，他心想：「要怎麼做才不會活活被燒死呢？」此喻中的房子就是「我」，逃出房子意謂著不被五毒之火所燒。

喻二：有個農夫，他的牛走失了，他當然想把牛找回來。直到夜幕低垂，他找到了一頭牛，以為是他走失的牛。到了隔天才發現找到的那隻牛竟然是國王養的，他想：「我要趕快放掉這頭牛，不然就會被當成小偷了。」他放了牛，所以逃過了處罰。此喻中的牛，就像我們錯誤執著，以為是真實的「我」。一旦把它放掉，就可以脫離在輪迴中不斷受生的處罰。

喻三：這是小孩喻。在自家屋裡的一位婦人聽到路上有小孩在哭，以為是她自己的小孩的哭聲，就跑出去把小孩帶進屋。進屋後知道自己弄錯了，「這不是我的小孩，一定是鄰居的孩子。」她就趕快把小孩帶回外面路

上，而得以逃過處罰。同理，人們也錯把某種東西當成是他們的，當成「我」。如果不想遭受苦果，就應快快放棄這個「我」。

喻四：有一個漁夫想在一個池子裡捕魚，所以他撒下了網。過了一會兒，他覺得網變很重了，怕收網時會把網弄破，所以他把手往水中的網裡伸去，心想：「一定是抓到大魚了！」出了水面，才發覺手裡握著一條蛇。他立刻意識到「這很危險」。毫不猶豫地就把蛇丟掉，逃過一劫。同樣地，我們尋求一個「我」，而後發覺結果只是面臨極大的危險。我們應放掉「我」而跳脫輪迴。

喻五：有個人娶了個老婆，可是他不知道她是個半人半鬼的食屍女，還和她住在一起許多年。有天晚上他醒來，發現他的老婆已走出了屋子，他就尾隨她一直走到一個墳場，看到她正在吃死屍的肉。他心中自忖：「這麼多年來，我竟然都不曉得她不是人類。如果我再回去和她一起住，總有一天晚上她會把我吃掉。」所以他逃了。長久以來，我們也錯執有「我」，但是一旦明白了這個「我」所蘊含的危險，我們就應該遠離這個錯誤的觀念。

ii·另外一個法無我的哲理和無法再被分解的極微分子的學說有關。依這個學派的主張，一切有情、無情只要有形相，無論是粗重或精微，都可以被有系統地分解成這種極微的分子。也就是說不論有情、無情，都沒有「我」存在。但由另一方面來說，這些極微分子本身又被執為實有。所以雖然此派（說一切有部）的信徒有法

破除我見，但他們仍堅持一個複合的實體之見，因此他們對空性的教示就不完整。

iii·經由分析的過程而達人無我。有兩個學派使用此法，但它們對法性的看法不同。說一切有部主張人無我，但主張三世中實有諸法。他們教示萬法無我，但却沒有觀察法的本身以了解法是什麼。

第二個是成實宗，它主張我法俱空之宗義，保有極微分子的觀念，而後只藉由分析來達到它們的空性。

在時間和空間上，此學派主張這種無法再分割的極微分子是存在的。在這兩種學派裡，不管這個無法再被分解的極微分子有多麼小，仍是有個殘存的東西在，所以都是很不完全的說法。因此之故，我們採用小乘的觀修方法，却不能採用它的哲理。

陳先生把小乘、大乘對法的態度再度做了對比，他說：

小乘通常都只談法，而且把法視為絕對真實。然而大乘則認為這個塵世間本身也是沒有永恆實體，萬法皆空。即使在我們的身中也找不到「我」。這一點是佛教徒都認同的，可是鼻子，眼睛呢？它們的本質是什麼？小乘似乎執取「法有」而進入涅槃。

後面我們會提到在佛法裡選擇觀修及哲理時當應用的取捨標準。因此，當我們觀修法無我的哲理時，修學者應

遵循空宗的哲理：呼氣時思及法（對象），吸氣時想空性。這樣剩下的二個利使就完全解決了。

2· 為何要依上列的次序？

因為上一章我們已談完了五停心觀，而五停心觀主要培養的是出離和無常心，所以本章我們討論幾種以身為主的大略觀修法，因為身體看來是和我們關係最密切的。

由於身體的存在，就產生了執取美好的色身的顛倒見。依於此，就會產生愛受。在考慮到感受時，我們是向內有一些進展，因為和感受相較之下，身體是「外在」的。此際我們應該思維令人痛苦的事物，而不愛著身體。若能對身體不愛不憎，那麼就可以滅除第二個顛倒見——邊見。要滅除邊見必須真正地了悟到一切受，無論喜歡或不喜歡，都是空性。

接著陳先生打了一個比喻來說明身念處向內的進展：

好比有人追趕小偷進了一條街。當他看到你由後追來，他就躲進一間屋子的門內（受念處）。當你再進一步追他，他就躲進屋內的房間。就像這樣，我們現在就是從受念處進入心念處。因為心是無常的，時喜時悲，所以應該觀修它的無常。

接下來就要追問：「誰是心的主宰？」這時小偷被追到屋子的最內部了；哲理上來說，觀修者刻意地去注意

法，而發現在法之中也是沒有自我的。

以四念處的觀修把注意集中在心與色上，會發覺到處都找不到一個「我」。當倒見因四念處的觀照而完全根除時，這部分的修習歷程就結束了。由上述理由可知，這個次序正如我們所描述的，是由粗重到細微的進程。

3· 四念處的整體修習

這是什麼意思？為了要把四念處融成一體來修，就要把這四項合併入一種修法。在小乘裡頭，一位嫻熟奢摩他的觀修者會有能力觀修最極微的分子。但我們這裡談的不是這個，我們應該把這些極微分子看成空性，來淨除五利使，而不是把心思岔開到去觀察這些極微分子上面去。

就這方面來說，不淨觀不只是針對血肉之軀，同時也關係到見地。觀修空性可以降伏身見，因而祛除第一個利使——身見。

為何我們應觀修受的空性呢？所有的感受經常因為邊見的緣故，被執取為悅意的、令人痛苦或是不樂不苦。但實際上這些感受都是空性。能證悟到這一點，就可以祛除第二利使——邊見。

第三項的觀心無常有什麼涵意呢？無常即蘊含空性。在這個觀修中能了解此空性，則和因果有關的第三利使就被遣除了。不如此觀修，心會不斷追求一個源頭或原

因。

第四個觀修（觀法無我）裡包括了前面三者。我們可稱此為總三摩鉢底。在一些論典中有提到這種集四念處為一體的修法，但沒有提到可以把它當成橋樑。我們則把這種修法用為由小乘禪觀邁入大乘禪觀的橋樑。

4· 如何精進地修四念處

有六個譬喻，提供我們很好的勸誡。

a· 喻一：猶如渴者之經常渴望飲水一般，所以我們應思維我們可以藉由飲空性之甘露而終結所有的渴望。

b· 喻二：猶如飢者只渴盼食物一般，我們應思維要以禪悅為食。

c· 喻三：猶如中暑的人盼望有涼風吹來一般，我們也應思維貪慾的酷熱可以隨證入涅槃的清涼而消散。

d· 喻四：猶如冷天裡顫抖的人希望有陽光來溫暖他（她）一般，缺乏智慧的我們應思維智慧的太陽可以使我們暖和。

e· 喻五：猶如處於黑暗中的人需要燈來照路一般，我們這些處於無明黑暗之中的人應修觀使修行之路更清楚。

f·喻六：猶如中毒的人需要強力有效的解藥來救命一般，同樣的，我們應想我們受害的不只是一種劇毒，而是五種劇毒，因而需要用佛陀的法藥來醫治。

5·每一念處個別對治何種謬見

人類總是執持四顛倒見：第一是緣身執淨，可以第一身念處治癒。其他次序如下：緣受執樂（以第二受念處來治癒）；緣心執常（第三心念處可以破除）；最後一項是緣法執我（以第四法念處來糾正）。

依小乘教法，一般人類的思想方式是顛倒的，所以必須先把思想導正，例如經由觀修無常。接下來是經由大乘般若波羅蜜多教法的昇華，並藉由圓滿的證悟空性而得到無住涅槃（有時候稱為「真我」或「大我」）。我們必須把真我和印度教及通神論所標舉的神我分辨清楚，因為空性的教法使佛教徒能證得涅槃，而這些教法是印度教所無的（其實其他宗教也沒有）。佛陀只在他「大般涅槃」（有一本經典以此為名）之前，做了「真我」的開示，來方便啟發他的弟子。我們也不應把佛教教義和印度教錯認為是一樣的。（參看附錄一，第二部分，A，2）

F·四念處會帶來什麼成就？

1·主要證德

a·第一稱為「煖」，正如棍子磨擦會生熱，所以四念處

在此際接近四聖諦的證悟。

b·第二是「頂」。四念處的觀修在此際達到「頂」位；觸及三摩盤那，但心仍可能忘失正念，有時三摩鉢底很穩定，但有時心又會散失。

c·「忍」。心應該經常沒有動搖地順應最高的成就。如果不能如此，則表示行者的奢摩他仍未堅固到可以掌握三摩鉢底而不產生散亂，所以此時需要忍。當成就確定了以後，忍就是已經很好的養成了。

d·「世第一」。證得此位的行者，有觸及分證空性的可能。此時這麼一位禪修者當然是世間所有眾生中的第一位。

2·與三解脫有關的證悟

若完成了身念處和心念處的禪修，行者將獲得無相解脫，因為此時行者既不執此身為粗重外相，亦不執此心為微細內相。而受念處的禪修將可以獲得無願解脫的果，因為行者集中觀修覺受的苦性，所以就可以觀察樂受的本質，進而對它們不產生執著。成功地觀法無我可以獲得空解脫。

3·其他的成就

經常觀修四念處有以下利益：

- a · 於法增加信心；
- b · 有能力守好戒律；
- c · 明瞭無常之真理；
- d · 有真出離心；
- e · 精進不懈，不會像一些「偽菩薩」成日東奔西跑；
- f · 智慧增長（法無我的觀修特別有助於養成智慧）。

G · 為何在所有小乘禪法中，我們只取這九種？它們如何涵蓋其他禪法？

1 · 首先我們來看卅七菩提支。這卅七支可以縮成只有十原則。（這是佛法大師世親菩薩在他所著的《俱舍論》中所做的重新分類；這本論的學術性很高。）這十原則：慧、勤、定、信、念、喜、行捨、輕安、戒、尋。

把卅七道品歸納為根本的十種特質後，我們來看這九種禪法如何涵蓋這十項：

念	四念處本身即是，尤其是心念處
輕安	奢摩他
喜	奢摩他
行捨	奢摩他
戒	前行
尋	三摩鉢底
勤	接近證悟

慧	接近證悟
信	接近證悟
定	禪修過程本身

2· 在《阿毘達磨》裡出了四十種禪定，它們也同樣可以被包含在我們的五種加四種的禪觀之中，這四十種禪法為：

「十遍」或「十遍處定」，即指習止於顏色或元素——這些被包含在我們的六大觀裡；（校註：「十遍」：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虛空遍。又稱「十禪支」或「十一切處」。）

「十不淨」（墳場修觀）——被包含在我們九種禪修法中不同的部分，如不淨觀的修習及身念處；

「十念」或「十隨念」：念佛、念法、念僧（三種念繫）——被包含在預備的幾章以及皈依裡。

念戒——前行

念施——前行

念天——很明顯地在大乘裡，只教授要觀修天界，然而小乘在這一點上則很好，因為我們如果憶念天神，他們就會給我們一些幫忙。我們已經用一章禮敬來強調天神的重要。

念死——包含在不淨觀和無常觀裡；

念身——同上；

念安般——同上；（校註：安般意譯出入息。）

念寂寂——證得奢摩他。（校註：上述十念之譯詞見

《解脫道論》，為陳上師中文著作所慣用，而《清淨道論》則作十隨念：佛隨念、法隨念、僧隨念、捨隨念、天隨念、死隨念、身隨念、安般念、寂止隨念。《增一阿含》卷四十三曰：「是謂修行十法得至涅槃。」)

十種可以養成禪那但不同性質的禪法：

「四梵住」：二種（慈及悲）被包含在五停心觀裡，其他的容後再說。

「四無色界定」：因為它們在其他宗教中也有論及，所以不予討論；

「食想厭」：前行；

「四界差別」或「大種的辨識」：五停心觀的第三種。

H · 為何四念處可以充當通往大乘禪定的橋樑？

1 · 因為四念處本身總集了上一章所談的小乘五停心觀的觀修功德：

- a · 觀身不淨——由修習第一種不淨觀而得；
- b · 觀受是苦——這項包含了成就對他人的悲憫心；
- c · 觀心無常——由修緣起觀而積聚的所有功德；
- d · 觀法無我——積集觀修六大而產生的功德。

由於四念處總是伴同數息法來修，因此橋樑已完成，我們可以穿越。

現在我們已經跨越到大乘禪法來了。空性的分類有很多種，但我們選擇這四種空性的分類，因為他們和四念處

的對應既接近，也令人印象深刻：

- a· 由身之不淨，可以進修自法空
- b· 「諸受皆苦」可以對應到他法空
- c· 「心無常」和無法空一致
- d· 「諸法無我」對應到法相空

這些連結並非牽強，因為有顯而易見的對應。參看圖表可能會更清楚。因此之故，我們可以肯定四念處的確是很好的橋樑。（參閱第十章，第一部分，D，1，c 及第二部分，A，4）。

I· 四念處如何對應到金剛乘？

這要分二部分來談；一是在日本傳佈的下三部瑜伽，另一是在西藏流傳的無上瑜伽。

1· 和東密的對應

身的不淨是在人身內。在修習禪定時，已成功證得各禪那的奢摩他的禪修者不再感受到人身。他不再執著於這個人身，並且當身體在禪定中消逝時，身不淨的想法也消失了。此時只餘一個清淨的天身。接著這個清淨的天身必須經由大乘教法中空性昇華的程序來處理。經此修習，在身、心方面都沒有不淨殘餘，而煩惱障和所知障也都淨除了。所有麤或細的不淨都被摧毀了。在歷經三乘的完整過程中，小乘是屬於因位，大乘是昇華之道位，而金剛乘則屬於果位，在此清淨身被轉化成為佛

身。

就整個三乘一體的系統而言，小、大兩乘可視為因位，而金剛乘則為果位。在金剛乘裡一切都屬於佛的境界。我必須再三請讀者格外注重前二個因乘——小乘的淨化和大乘的昇華。因為如果缺乏修習此二乘教法的堅實基礎，則絕對沒有可能得到金剛乘的真實證悟。沒有小、大二乘，金剛乘就變成只是空洞的儀式和無意義的喃喃自語而已。

剛剛提到的那種「金剛乘」的壞喇嘛恣意地吃喝，為了慾樂而結婚，而且對於自己所教的內容都幾乎不了解，更別說知道該怎麼修了。這些壞喇嘛應該師法佛陀，他一生開示且修習的就是三乘佛法。如果小、大乘不重要（有些「密宗」老師如此主張），那佛陀何必要傳他們呢？為何他不省略小、大二乘直接講金剛乘呢？在賢劫千佛之中，只有二位傳授金剛乘教法；一位是釋迦牟尼佛，另一位是彌勒佛之後的下一位佛（名為獅子吼佛，現在是以大寶法王噶瑪巴的菩薩身份轉世）。千佛中只有二位願意在人間傳金剛乘教法，其餘諸佛則認為金剛乘的教法實在是太難令人了解，而且可能誤導愚癡的人。

但是三乘並非像有些人假定的是有矛盾之處，實際上每一乘都有助於接著的一乘。因此，我們修行時捨任何一乘都不行。我們敬禮的尊勝 宗喀巴大師非常明白淨化的重要，而這項強調却是許多密宗上師所忽略的。

陳先生很誠懇的說：

「如果想成就金剛乘，就必得先修習小乘的淨化。」

陳先生笑了，他說：

「喇嘛結婚；他們是用哪個身體的？事實很明顯，生出了那麼多小孩，當然是用這個肉身囉。如果修習小乘淨化的禪觀，那麼透過禪那，可以得到更細微的天身。再經過大乘空性的昇華，肉身就可以完全轉化為智慧身，再經由金剛乘的修習，此智慧身可以轉化為佛的金剛身。金剛乘行者怎能為了通常的目的而結婚，又和常情一樣地生小孩？在那些歷經所有淨化過程的金剛乘行者身上絕不可能有這種事。」

做完了這些初步和一般性的說明之後，陳先生言歸正傳，接著解答這個小單元標題的問題。他告訴我們四念處和東密的關聯：

a· 身念處

在東密中有五相成身，這和觀身不淨相對應。

b· 受念處

把覺受淨化與昇華之後，依第三瑜伽的修習，十六天女會來向佛陀獻上豐盛且貴重的供品。在修習此瑜加法時，覺受生起，因為天女和她們的供物的本質的緣故，

這些覺受當然不是痛苦的，而是真正的安樂。

c · 心念處

金剛心的教法對應到心念處。要證到金剛心，必須同時配合手印和咒語來修。

d · 法念處

當它對應的是六大瑜伽的修習。

這些細節我們會在第十二章中詳述。

2 · 與藏密的對應

a · 身念處：在無上瑜伽裡，觀身為佛身。先在生起次第裡觀想自身由足到頂所有一切都是空性，所以身體的每一部分都屬於佛的境界。在第二階段圓滿次第裡，氣和空性整體的一切因緣條件都在佛境的圓滿智慧中融匯。

b · 受念處：觀修拙火會有時常感受到一種佛身中的極喜的結果。

c · 心念處：它對應到把心轉化成為智慧光明。

d · 法念處：它的對應是一切萬法被淨化，而成為佛的壇城。

上列的四點只和無上瑜伽的第一、第二灌有關。如果把第三灌也列入考慮的話，四喜和四空也應被加到與四念處的對應裡。(參看第十三章第二部分的表格)。

3· 數息觀

陳先生說：「我們似乎把數息觀給漏掉了。」

在因乘中，數息住心只是培養奢摩他的助緣，但在果乘、即金剛乘中，氣的地位遠比心重要。何以故？顯教的教法一直提到心的訓練，氣（尤其是身體的氣）則被忽略了。然而在金剛乘，心氣都重要，尤其重視氣。因為在六道中受生，第八識（阿賴耶識）似乎是主人。但是是什麼東西來運輸八識，它何以能移動？答案是命氣。藉由與識緊密結合，難以輕易分開的微細命氣而產生了移動。所有與生俱來的煩惱、習氣都是由命氣所造成的。(原註：這全然是金剛乘的解釋，在顯教裡無此一說)。

俱生煩惱是如何開始的呢？它源自無明，它是無始以來就一直跟隨我們的。它一直伴隨著我們，很難摧毀。而且為第八識所執取。但在金剛乘中，有一些果位（佛位）的方法，可以把這些俱生煩惱和邪見，藉修智慧氣而轉化。因此在金剛乘裡要一生成佛是容易的事，正因為如此，許多法門都與氣有關。在本書專門探討金剛乘的那幾章中可以找到這些。

陳先生笑著說：「如果我們真要把所有修氣的法門都

列舉並說明，那我們是不可能在今晚就講完的。」

在小乘中，詳述了十五種修氣的方法。可是，雖然就小乘的層次而言，這些法門都很好，它們却沒有一丁點兒金剛乘的味道。小乘觀修氣息（校註：舊譯作「念安般」，新譯作「安般念」）的次序如下：

長吸長呼（校註：《解脫道論》作「一、長息入、長息出」；《清淨道論》作「一、知『我出息長』，知『我入息長』」。）

短吸短呼（校註：《解脫道論》作「二、短息入、短息出」；《清淨道論》作「二、知『我出息短』，知『我入息短』」。）

透過呼氣吸氣來感受整個身體（校註：《解脫道論》作「三、知一切身」；《清淨道論》作「三、『覺知全身我出息』及『覺知全身我入息』」。）

使色身平靜（校註：《解脫道論》作「四、令滅身行」；《清淨道論》作「四、『安息身行我出息』及『安息身行我入息』」。）

感受到快樂（校註：《解脫道論》作「五、知喜」；《清淨道論》作「五、覺知喜」。）

感受到樂（校註：《解脫道論》作「六、知樂」；《清淨道論》作「六、覺知樂」。）

感受到心行（校註：《解脫道論》作「七、知心行」；《清淨道論》作「七、覺知心行」。）（譯按：心為念念遷流者故曰「心行」。）

使心行平靜（校註：《解脫道論》作「八、令滅心行」；《清淨道論》作「八、覺知安息心行」。）

感受到識（校註：《解脫道論》作「九、知心」；《清淨道論》作「九、覺知心」。）

使識快樂（校註：《解脫道論》作「十、令歡喜心」；《清淨道論》作「十、令心喜悅」。）

專注於識（校註：《解脫道論》作「十一、令教化心」；《清淨道論》作「十一、令心等持」。）

把識釋放（校註：《解脫道論》作「十二、令解脫心」；《清淨道論》作「十二、令心解脫」。）

思維中止（校註：《解脫道論》作「十三、見無常」；《清淨道論》作「十三、觀無常」。）（按此項陳上師原著排序於第十五）

思維棄捨（校註：《解脫道論》作「十四、見無欲」；《清淨道論》作「十四、觀離欲」。）

思維無常（校註：《解脫道論》作「十五、見滅」；《清淨道論》作「十五、觀滅」。）（按此項陳上師原著排序於第十三）（校註：陳上師原著無第十六項，而《解脫道論》、《清淨道論》二論皆有，故附註於此供讀者以窺全貌。《解脫道論》作「十六、見出離」；《清淨道論》作「十六、『觀捨遣我出息』及『觀捨遣我入息』」。）

所有這些氣息觀法只能使人得到部分的證悟。我們還可以提及此中完全沒有涉及完整的空性。不過在研究過金剛乘的修氣禪法後，我們對這一點應頗有了解。

在此我們也列出天台宗的方法以做為比較。（在第三章中已提過這十六特勝觀。）（校註：詳見智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》。）

觀（知）息入
觀（知）息出
觀（知）息長短
觀（知）息遍身
除諸身行
受喜
受樂
受諸心行
心作喜（校註：陳上師原著缺「心作喜」，而按智者大師原文補上，為第九步之禪觀法）
心作攝
心作解脫
觀無常
心出散（校註：出散就是出離色心，依虛空消散自在，不為色法束縛。）
觀離欲
觀滅
觀棄捨

J·金剛乘也包含小乘教法嗎？

答案為：是，絕對是。在藏傳金剛乘教派中，許多經論和儀軌講解都提到「外四加行」（譯按：亦稱「共同外前行」）而這些內容全是取自小乘的。此「外四加行」為：

1·有足夠的閒暇來研讀（譯按：藏傳佛教之教規乃跟從師父聽聞教法為先，再自行深入研究是謂聞思）和修

法以及有暇滿人身，兩者都是很難獲得的。這與身念處相應。

2·念死，死期不定。這個加行正好和觀修死及無常密切相關。

3·因果法則是不會改變的。「種瓜得瓜，種豆得豆」，這正好與緣起觀對應。

4·在輪迴中唯有受苦而已：顯而易見，這與四聖諦及觀受是苦相符。

不過我要很難過指出大多數密宗儀軌或教法只提到顯教基本前行，却很少去實修這些前行。太多金剛乘上師是這樣的，他們說的太多，修得太少。他們可以好好的從小乘的情況來領教：雖然學者很多，但聖者至今已非常稀少了。如果金剛乘能多強調這些「外四加行」以及它們相關的禪觀，那麼可能使接受金剛乘教誡的人們更容易得到證悟。

西藏有句諺語是這麼說的：

「十個成就者中，九個是打籠噶舉（譯按：原文如是，但據絕大部分之西藏著作都說是竹巴噶舉）；而這十位成就者中有九個是窮的。」

（校註：著名藏史《土觀·宗派源流》說：「主巴法嗣非常廣遍，約靈鷲飛十八日路程的面積，諺語說：『藏

人半為主巴，主巴半為乞士，乞士半得成就。」此語風行全境」。竹巴亦音譯「主巴」、「珠巴」，「竹」義為龍，此傳承十二世紀開始創于林欽日巴·貝瑪多傑，並由其首徒章巴嘉類·益希多傑所傳出。當章巴嘉類依師授記到達拉薩河下游朗木地方建寺時，九條龍就地飛天，頓時雷雨交加。因此該寺以「竹」為名，此傳承被稱為「噶舉派龍之傳承」或竹巴噶舉；章巴嘉類被尊稱「竹千」，義為「偉大的龍」。竹寺周邊聚有弟子五萬人，他給予教導後都能生起厭離世貪，捨命修行和敬信上師的道心，而能現起大手印即證悟者約五千人。他吩咐弟子應終生修行，並分批派出前往各處聖地苦修。因此在他住世期間，西藏便流行這麼一句諺語：「一半的藏人是竹巴行者，一半的竹巴行者是行乞的苦行者，一半的苦行者是成就者。」)

這句諺語指出絕大多數在金剛乘中得到真正證悟的人們都實修小乘所提倡的出離和自甘貧窮。這真是金剛乘中的小乘。

K·由三乘的禪法中選擇禪修的標準是什麼？

禪修者應清楚了解為何我們在三乘一體的系統中採用某些禪法，而又擱置其他的不修。

1·我們在較低乘中所選取的禪法，必須在較高乘中以更發展的形式呈現。這不只是我個人的看法，也是根據古代大德們的說法。

2·較低與較高乘間不應該有哲理上的衝突。我們應選擇能引領我們由此乘通到彼乘的那些哲理教法。所以在小乘裡，我們高度讚歎四聖諦的教法，但却必須把小乘對空性和涅槃不完整的闡釋擺到一邊去。也就是說，在較低乘中，所選取的教法，必需有某種內含可做為了解高乘的基礎。

3·至於最後真理，我們應該依最高乘——金剛乘——的教法。

4·作為前行基礎，由小乘選取是合適的。

5·根據我們的「三 C」，我們只取前二個 C「因」及「道」的教法，因為它們會把我們導引到第三個 C——「果」（金剛乘）。

6·雖然我們是由各個乘中擷取教法，但我們三乘一體的架構是依自然的次第，而不是憑任何宗派偏見而建立的。

陳先生下結論說：

有些人可能想要依他們自己的方式來運用各種佛法。他們或許可以先考慮我們的系統，試行一下，看看效果如何，而後可能就改變心意了。不論如何，不管何種系統在試著進行，我要給那些要如此做的人們一些忠告，要以上述的六個標準做為根據。

此書談的是三乘一體的完整系統；在此我們只先對九種禪法做了梗概的介紹，並提及這九種禪法與接下來的大乘和金剛乘的對應關係。所以本章的結尾就不再做摘要了。

我要很謙卑地說，這並不是唯一的系統化途徑，以後當然會有其他人可以把佛法體系整理得比我現在所做的更好，或至少一樣好。

瑜伽士接著說：「九點了！」筆錄者數了一下筆記本裡新寫滿了字的頁數；今晚有十六頁。他心想：「十六頁潦草的記錄要辨認並且轉變成新的一章……。」

願此工作能有助於增長所有讀者之定力及由之所衍生之安樂。

敬禮 至尊密勒日巴、般若波羅蜜多 ——三世諸佛之母及龍樹大士

第十章

第一部分

所有大乘禪定都經由空性昇華

秋天降臨了噶倫堡，黃葉自樹上飄落，十月的金色太陽閃耀著溫暖的光芒。然而今天卻有一些烏雲聚集，是戰爭的烏雲。一整個上午，噴射戰鬥機不斷自天際呼嘯而過，一向寧靜的噶倫堡上空已經變成令人想起，在靠近空軍基地附近，飛機來往頻繁的英國天空。

精舍裡的小男孩們以及大多數當地的居民都興奮地跑出屋外觀看這些陌生者，但聞法者與筆錄者寧可不受此種干擾，它使我們太清晰地回想起上一次全球性的瘋狂——它被稱為第二次世界大戰。當時，和所有其他戰爭時期相同，貪婪、瞋恨與迷妄都到達了最激烈、最肆無忌憚的狀況。有多少人類文化的精華被摧毀？有多少人的心靈被瞋恨所顛倒、被貪慾所腐化，或為瘋狂所風靡？

因外境而生起的感觸，在我們走近陳先生的五槐茅蓬時，心念已轉換到思維佛陀無畏的功德。陳先生

已預告本章的主題是般若波羅蜜多及它的禪修。五毒鼎沸不安的世界與澄澈晶瑩的寧靜圓滿智慧，還能找到比這更強烈的對比嗎？願有更多的人來學習這個能使他們從世間掙脫的殊勝妙道——並非戰爭，而是對治一切五毒的良藥，即微妙圓滿的智慧。

A·敬禮

陳先生說：「這裡的敬禮也是三層。」

我們為什麼先敬禮密勒日巴？他的出離是徹徹底底的，此外，他圓證空性了。他是我們很好的典範：他一人兼備了小乘和大乘的實修和證悟。（譯按：以下依《密勒祖師歌集》略為訂正）

有一次他遇到兩位佛教學者在討論「虛空是有礙法或無礙法」。兩人對於所辯論的內容都沒有任何實際的修行體驗。他聽了一會兒以後，就指著一塊大岩石，問他們倆：「你們認為這岩石是無礙法嗎？」

「不、不。」他們回答：「岩石是很堅硬的物質（當然是有礙法）。」

密勒日巴便以虛空遍處三昧力使身體鑽入岩石中，而由另一邊鑽出來，好像那顆岩石是一灘水。接著密勒日巴又向那兩位學者說：「虛空呢？是不是無礙法？（而我卻認為虛空是有礙法）」

他們答道：「是啊，當然虛空是無礙法。」但密勒日巴向上飛昇，在空中以蓮花跏趺坐姿跌坐，猶如坐在最堅硬的石頭上。

「你們看，」他說：「這是很棒的座位呢！」

其中一位學者由於密勒日巴的親身示範，被他的教導折服了。但另外一位卻鄙斥他，說他不過是一位魔術師，而不是傳授真理的老師。密勒日巴對後者說：「你說得很對，你應該堅持你的見地，依之而修。以後當你有點證悟時，再來找我。」

我們敬禮他，因為這位偉大的瑜伽士密勒日巴，他的空性禪修及徹底的出離力量都有圓滿的成就。

第二位我們要敬禮的是諸佛之母——般若波羅蜜多。它是空性教法的擬人化，依顯教的傳統，是沒有這位佛母的。然而因為「般若波羅蜜多」是陰性的字，而諸佛是由真理（也就是圓滿智慧之法）而生，所以般若波羅蜜多對諸佛而言就像母親一樣。

以上這些是顯教對於智慧度的處理方式。但在金剛乘中，有不少的密續提到般若佛母的觀想法，並且隨之視她為諸佛之母，所以我們必需獻上我們的讚嘆和崇仰。

第三位是龍樹大士，一位對空性教法非常善巧的佛教大班智達。他弘揚金剛乘也很有成就。他親證了月光三摩地，而眾人皆知月亮是菩提心（即空性）的表徵，所以

他的學識不只是理論上的。

B·大乘與小乘有何區別？

1·在此要先指出一些錯誤的說法（破邪）

a·「大」與「小」並不意謂著佛法「內」或「外」的「內層」或「外層」的差別。漢地的學者常以此來批評小乘，但我不以此為然。小乘教導空性，所以不能說它是「外層」的教法。從另一方面來說，一般人才真是佛法的「外圍」份子，因為多數的人都執著於世間之樂。在有些中國人熟悉的經典中，說印度有九十五種「外道」（佛法以外的教義）及一種「內在的外道」——小乘。可是我不贊同這種說法，它把釋迦牟尼親自教授的教法列為一種「外道」的法。

b·大乘與小乘的差別不在於對與錯。大乘是佛法，小乘也是佛法，而且我必需再次重申，小乘是喬達摩佛陀親宣的教法。有些自稱是大乘行者的愚昧人士竟然離譜到把小乘視為仇敵。有錯的不是小乘教法，而是這一群人，他們錯得非常離譜。

c·大乘與小乘教法的差別，也不是早期教法與後期教法的不同。雖然依歷史而言似乎是先有小乘，而後開展出大乘，但就整個系統來看，我們可以明白事實並非如此。無論如何，從無經教宣稱，當大乘圓滿發展時就可以棄捨小乘於一旁。後者應被看做是前者的基礎。例如房子的地基常存以便支撐牆壁和屋頂；等房子落成了，

也不能把地基移開的；這裡也是一樣。如果房子蓋好了，有人要把地基給移走，那會發生什麼事？同樣的答案也可適用於佛教。

d·此二乘的差別不在近和遠。當然佛口親宣的小乘教法是很親近，但是大乘教法接近空性真理，所以也可以說是很親近。我們不能，也不應該以遠、近來區別它們。讀者應自忖：「我應該先研究、修習哪一乘？」他先學的就是近的，由此而接下去學的便是遠的。因此遠近的區別是依個人的修學及實修而定。

2·一些正確的說明（顯正）

a·「大」與「小」意謂著基於智慧與福德而產生的差別。宗喀巴尊者把智慧與福德比喻成佛的雙足，任一邊都不能比另一邊短少。大乘在智慧方面怎樣大呢？大乘智慧的大是因為它的空性教法完整，而小乘對空性的了解只是部分，因此它的智慧較小。

大乘行者應該對空性有極好的了知，以致於他能洞見萬法的空性本質，也因而能善用萬法渡化及利益眾生，所以他的功德很大。

小乘行人較著重止的禪修，嚴守戒律，因此他的福德往往不足以利益一切有情。例如，如果需要用惡行來渡化眾生時，因為他嚴格堅守德範，所以他就無法幫助他們。再舉個例子，一位大乘的菩薩可能為了五百個人的利益而決定殺死一個人，並且他會這樣做；但一個小乘

行人絕不會做這種事。所以小乘的福德相較於大乘道便是小了。

宗喀巴在他的鉅著《密宗道次第廣論》中說大、小乘的差別是在於福德（校註：法尊譯文：「小、大乘非空慧分，用方便分。」），但我無法同意他的說法。宗喀巴大師說在小乘和大乘中都有空性的教授，所以在這方面它們是平等的；可是大乘的修行者為了眾生做了許多善行，所以福德大；相較之下，小乘行者因為沒有積聚廣大善行，所以就沒有足夠的福德力來達到佛果。

對於這種說法我有幾點評論：

i· 在彌勒菩薩的《瑜伽師地論》中說：「空慧是由菩提心發起的種種方便之根源。」由此可證明如果完全了解空性，則福德增盛；相較之下，小乘的福德力弱，因為對空性的了知不完全。

因此，空性的本質是相同的，但在大乘裡空性所及的範圍更廣泛，並且由空性所產生的方法和作用更為強大。雖然對於在此二乘中所能體證的空性深度我無法同意宗喀巴大師的觀點，可是在他對二乘福德上的判別我是同意的。

ii· 宗喀巴說小乘行者所做的善行沒有菩薩廣大，所以福德較小。為何他沒有做那麼多的善行呢？這位偉大的法師應該承認這是因為小乘行者的智慧不足以讓他了解到這麼多善行的必要性。這確然如此，我們可以由某些

特定的情況中，需要以惡行為方便，來看出：小乘行者不能那樣做，因此許多眾生無法被救渡。設若一位女士熱烈地央求一位佛教徒的愛，一位嚴格的小乘行者只能給她一番道德提昇的開示（這可能被接納，也可能被拒絕）；但一位對空性及小乘教法有圓滿成就的菩薩可能就會牽就她的需求，並在此過程中教導和渡化她。

此時，筆者要求陳先生說一說他曾提過一位菩薩的方便行。於是陳先生重述此故事如下：

昔日有一位菩薩托鉢行經一戶人家，一個女孩出來給了他一些食物，看到他高貴的外表，因而愛上了他。她對他的熱情非常強烈，便立刻邀請他入屋。這位具有他心通的菩薩知道了她的慾望，便沒有同意，默然地繼續托鉢前行。他一邊走著，一邊想：「像這樣，她將繼續追求世間慾樂，因而在三惡趣中輪迴受苦。如果我折返回去，讓她滿願，又可以同時也轉化她的話呢？」所以他折返回去，與她媾合，並共住了一些時日。起初，她得到很大的性歡樂，但一段時間之後，這位菩薩開始把他的性器官變成刀子。這位女孩發覺昔日的享樂變成了痛苦，於是這位菩薩就趁機向她開示一切存在的苦的本質。女孩對他的教法心生歡喜，心念轉換後，她出離了俗務，出家為尼。

如果這位菩薩只採用小乘的方法，那麼這個女孩便不可能因這些善巧方便而被渡化。小乘法門只能救渡那些有善根的人（那些早晚都會心向佛法的人）。但其他的那些惡習重、無法自助，並且靠他們自己無助的努力是沒

有辦法尋得解脫的人，也必須加以救渡。

渡生的事業要依智慧而定，如果智慧大，則福德廣，並且沒有障礙。所以我強調福慧二者：大乘福慧皆大；小乘福慧皆小。

b· 第二個原因是：在小乘裡，布施、持戒及忍辱當然都很受強調，可是在此階段它們並不能算是波羅蜜多（參看第六章 B，1，a·iv），因為它們不是就完整的大乘空性而被了知。因此小乘在此點上正是名實相符。

c· 小乘行者著力於自身由煩惱中解脫，只注重到個人，因此正確地名為小乘。

那什麼是大呢？大乘行人試著發展大菩提心來利益眾生。一位菩薩應該具備有出自空性的作用，足以轉凡人的小五毒成為佛的大五毒。大慢、大貪、大癡等名稱（這都是佛的特徵）。在《文殊真實名經》內都有提及，而且在經中也受到文殊菩薩的讚嘆。（見附錄一，第二部分，A，4）

d· 透過「空性昇華」的教法，菩薩昇入金剛乘，在此乘內，即生成佛可期。為了成辦此事，行者需要讚嘆大勇心的教法，而這便是大乘。但小乘只教導證取阿羅漢果所需的小勇心。只有小勇心，行者離圓滿正覺甚遠；這只足以驅使行者邁入大乘，而要由大乘才能向上趨入最後的金剛乘。

在做這些辨別時，我對大、小二乘沒有任何偏見或宗派之見。若能仔細地檢驗，會了解這裡提出的看法是很公正的。

C·大乘不是否定主義，而且六波羅蜜也不是為了昇天所作的資糧積聚。

1·即使如高楠順次郎（校註：日本新派佛教學者，1866~1945，早歲赴英國從學於宗教史家繆勒，曾參與主編《大正新修大藏經》，刊行《現代佛教》雜誌。）這麼有名的學者，也把般若波羅蜜多當成是「否定主義」——這是一個普遍的錯誤。在中國，依三部論（龍樹菩薩的《中論》及《十二門論》，以及提婆的《百論》）而立宗的三論宗，把這三部論著用來辯論，而且他們的命題的本質在形式上都是否定的。他們將這三部論著的內容只用在辯論上，可是我們有相當不一樣的目的一一我們要把它們做為禪修的基礎。

做為剖析真理的工具而言，龍樹菩薩的八不觀空之法是非常卓越的。同時它們也是駁斥外道，使他們歸於中道的良好準則。此外，它們和我們直接有關的實修價值是——「八不」可作為觀空的好步驟，在不斷的如斯否定之後，行人可獲致正果和實相的自然顯現。由此點來看，「八不中觀」的價值絕對是正面的，而不是負面的，若只把它們當成有破斥的功能，那就大錯而特錯了！可惜古代和現代的許多學者都把它們當成是否定主義，不對它們加以修觀，只當成理論。所以今晚我們要談一些在其他書上找不到的八不的觀空修法。

我們不應該把般若波羅蜜多本身與三論宗混為一談。三論宗只研讀這三部論著文字，並專門從事辯證性的論辯，而不是有觀修方法的實修宗派。龍樹菩薩就是一個很好的對照。他不只應用他的哲理來與外道辯論，也應用它們來觀修實相，且在空性的證悟上有了圓滿的成就。

我們來說一下玄奘大師的例子。他正好完全和龍樹菩薩相反：雖然他是唯識宗裡非常淵深的大師，也當然明白其觀修方法，可是他並沒有實修這些法門，乃至沒有其中的實證。他在譯了《大般若經》後圓寂（但由於此譯，所以自然得到一些加持）。

由上述種種可知當空性學說被確實地在禪定中修習，它就不只是一種破斥的辯證，而且是一種正面的哲理。

2· 當福德總是伴隨著空性證悟時，它們是很廣大的；事實上它們就變成功德。因為有空性的內涵，它們導致的不是世間天界的果，而是通往涅槃的大菩提道上的果。

近來有許多善良的人們不了解這層道理，他們依前三個波羅蜜多而行，可是若他們不依空觀而行，則他們的福德只能運送他們到輪迴中的較高層。他們可能自以為是菩薩了，可是實際上並非如此；他們與一般行善以求升天的人並無二致。

舉例來說，就質、量相同的兩個布施行為而言，具備空

性觀修力的布施者所積聚的功德足以幫助他邁向涅槃，但另一位沒有空性力的布施者必定因其善行而升天。究竟是轉生天界或是獲致涅槃，完全決定於行者對空性的了知及禪修。

3· 四無量心一直未被探討，因為它們屬於數理上的無量，而不是哲理上的無量。小乘裡認為四無量心是企及天界的禪修，甚至還不是達到阿羅漢的禪修。在它們的修習中，有一個主體（修者）、有一個客體（修之對象）、以及所行的善行（所生起的慈、悲、……等），而這些都導向天道的果。

有了空性的證悟，那就相當不同了。主體是空性，客體也是空性，所行之所有善行也都是空性；因此，其功德所引生的不是天界之果。這才是四無量心的大乘修法。

D· 大乘觀空性的實修法門

我將它們歸為四類：

1· 空性的禪觀：有四個方法。

a· 第一種觀法：根據《大般涅槃經》中的四句偈來修觀：

「不自生、不他生、不共生、不無因生。」

當行者有了良好的跏趺坐姿，也在奢摩他方面有些堅固

的成就，接著他應該思維此四句偈。最後一句非常重要，但要在行者一一參究了前三句之後才對第四句加以觀修。透過對它們的修觀，行者不會找到任何答案（但可以不斷地破除種種謬見），可是到了第四階段，行者會了達空性，它不只是破斥，而且會由於許多因緣之聚集而顯現。

b· 第二種觀法：「八不觀空」之法，即：

不生、不滅；
不斷、不常；
不一、不異；以及
不來、不去。

在此我們應該釐清這些相反的論述的目的何在。在首二句，涅槃的本質已有了清楚的定義，這樣不夠嗎？為何還要繼續其他的三對呢？

首先，我們應該確定「涅槃」的意義；「涅」是「不生」，「槃」是「不滅」。那為何還要談第二對的「不斷、不常」呢？有些人會同意首二句的說法，但卻會執持錯誤的斷見或常見。所以第二句的說法是專為了指出這些人偏執一邊的錯誤。錯誤的常見特別堅固。如果有存在的事物現在是一直會存在，那麼在以前它也應該一直是如此，因為不會有非永久的恆常。但如果我們仔細檢視我們所知的一切，我們找不到任何恆常不變的證明，事實上，一切都是無常的。這第二對的論證除了駁斥這些邊執之外，也對於證得空性的緣起本質很有助

益。

那麼為何要提「不一、不異」呢？因為有些人有「來自第一因的一元論」的想法，認為一切事物都根源於斯。但是我們在輪迴中熟悉的許多事物都是在不停的變化的，那它們的來源怎麼能不變呢？有可能有一個不變的唯一因和上萬個變化的事物之間的關係嗎？這個「不一、不異」是用來顯示這樣一種見地的一致性和不可安立性，因而駁斥這些執持第一因見解的非佛教徒。

那麼為什麼接下來要說「不來、不去」呢？有些人不喜歡以哲理的方式來表達他們的宗教，他們只盲目的信仰一位造物主。他們宣稱：我們由「祂」而來，如果我們信祂，以後就可以回到祂。「不來、不去」就應被用來救渡執持這種謬見的人，以及糾正他們盲目的信仰。

但這些是用來渡化或辯論的，昔日三論宗學者正是如此。當然這些用途也是好的，可是它們在禪修上有什麼可能的應用呢？這個問題的解答在任何其他古籍裡都找不到的，不過依我的看法是如下的：

就第一對「不生、不滅」而言，如果行者（當然是要在完成了前幾章所提的準備工作之後）觀修此二句，他將獲得無住涅槃的徵兆。若說涅槃為一種斷滅法的話，那麼就不可能有徵兆的產生。但是有此涅槃體證的人，就會有些解脫之功用，那麼就不能說它是「不生」。所以這一對相反的在無住涅槃中得到證實。

關於第二對「不斷、不常」：觀修於此，可以對因緣的本質獲得實修上的瞭解。如果沒有諸因的聚合，便沒有任何事物會發生；因而「滅」了。若是諸因聚合了，由它們的互動就產生了作用，那麼就有「常」（作用的持續）。依因緣而來的作用是可變的，但是依因果律我們不能稱之為「滅」。

第三對「不一、不異」：觀修於此而有證量時，我們便知如何安住於與一切有情同體之中。那麼就有可能培養出不依特定因緣而滋生的同體大悲（見第十章，第二部分，5 及第五章，C，5）。太多研究空性義理的學者忽略了慈悲。因此我們應修習此觀，以了解在因緣上其他有情與我們自身是不同，但在本體上，則沒有差異。在此觀修中，行者了知同體，但也同時明見「你」是「你」而「我」是「我」。

陳瑜伽士充滿了真正的慈悲，說：「有人已明了此同體，可是那麼多其餘的人都不明白這個道理，此過來人對他們真是深覺悲憫。」

談到第四對的「不來、不去」：這個觀修可以獲致「同時」的內觀。觀修於此，可以擺脫時間的束縛，因為我們必須明白三時在空性中是同體的。真理是要在超越時間和空間的一個第四度空間才找得到的。想明白真理，就必須擺脫時、空的限制。畢竟，時間是相對的概念——今天是明天的昨日，又是昨日的明天。在空性定中，過去、現在、未來成為相同，除了能徹知當下以外，還可以輕易地預見未來，或當下憶起久遠過去的事情——

就如佛陀經常示現的一般。這樣的人，不受任何限制，他可以使未來入於過去，也可以使過去入於未來，且有許多殊勝的神通。

這些都是我們可以進行的觀修，但在此之前卻沒有人提出這樣的教授。大可提問：「為什麼呢？」這是使我很詫異的！有這麼多的「菩薩」出現，但他們卻沒有提出這些觀修法。

對這麼奇怪的情況，陳先生笑了笑，接著再說一遍：

我很驚訝，真的！也難以理解。如我們前面提過，有對般若波羅蜜多經論專研的宗派，卻沒有任何一個宗派致力於它的實修。這種事態是非常不尋常，而我很抱歉必須實話實說。因此，為了那些想要遵循大乘道的真正修行者著想，我們必須安立這些觀修。

c· 第三種觀法：在第九章的圖表中列出了四空，即自法空、他法空、無法空及法相空。

空性有很多不同的分類，可是有些分類太龐雜，對初學者而言可能混淆不清，但有些又分類得太簡，只有一、二種，只適於智慧高的人。此處的分類列出不多也不少的方面，恰好可以配合我們三乘合一的架構。

我們來深入說明：首先，行者先觀察自我，發覺找不到一個常住的個體——在身、心上俱無自我。（譯按：上

為自法空)。接下來的禪觀，再去審察除了「我自己」以外，還有什麼。於是便觀察到其他的人，也都是無我的。行者審視那些和他有極為差異的關係的人們，而察覺到無論是他心愛的妻子，還是痛恨的仇人，在本質上都是空性（譯按：他法空）。

接者觀修的是無法空，它包含許多禪修時發生的精神體驗，如見到光或是聽到聲音。即使是像這類的非物質的體驗、以及時間、方位和其他非物質的萬法——都是空性的。

最後的第四項禪觀是觀修法相（譯按：法相空），是對有形色的物質萬象——形狀、顏色等等的觀察——這些在本質上也是空性。在這四種分類之下，每一個現象都被涵括無遺，經由修習，它們的空性本質就可以被證知，但我們必須注意別犯了把它們當成只是不存在的錯誤。

d·第四種觀法：最後一種觀法，是觀心在三時裡，過去、現在、未來，都是找不到的。這個觀法是依《金剛經》而來。

以上四種觀修是著重於空性的本質，而不在它的緣起方面，所以接下來我們由緣起方面來說。

2·緣起的禪觀

a·第五種觀法。這是根據鳩摩羅什法師所譯的《金剛

經》(本經的六種漢譯本之一，並且可能是最普遍流傳的)。經中有六喻，可以說明我們的觀點，雖然在其他譯本中有多於六種的比喻，但是六喻應是已經足夠了。我們應把這六樣東西看成是空性的顯現，而不是把它們當成「無物」或是有我或本質的「東西」。這些很適於初學者修習，並且很容易觀修，無論是在已經圓滿小乘修法之後，或是與小乘修法並行修習都很合適。

(以下是引自孔茲，E·Conze，所譯的《金剛經》：)

『行者應觀一切有為法：

「如夢」：當夢醒之時，無一物可執取，但是仍可能清楚記得夢中的一些細節。本性空就是於其中的無一法可執取，但它的因緣成熟在於產生這個特別的夢的因緣都聚合了。

「如幻」：對於不了解魔術師手法的一般人而言，魔術師變出來的現象似乎像是真實的；這是因緣成熟。如果你去仔細檢視他的手法，真相是——它們的本質是空性。

「如泡」：水泡的外觀是圓球狀，但內部是空的。外觀是因緣成熟但內部是空性。在金剛乘中，這個觀法被進一步發展為把身體觀成如水泡一般的觀法。

「如影」：我們的影子從不離開我們，而且我們可以很清楚地看見它們，但是卻從來抓不到它們。看到影子的

出現是因緣成熟，而抓不到它們是它們的空性。鏡中的影像也是極為相似的例子。

「如露」：露珠像水泡，來得快，消失得也快。當它出現的時候，透明濕潤，可是一旦蒸發了，不留下任何痕跡。即使正當我們看到晶瑩、濕潤時，其因緣成熟，而其中也包括了它們被蒸發的可能性在內，而這就是露珠的空性。這是一個與空性有關的無常的好例子。」

（「如電」是第六個譬喻；但是原文並沒有一段是關於這一個的。）

b· 第六種觀法：依華嚴的「十玄門」來觀修。這些觀法適合高明的修行者，而不適於初學者：唯有前者能依「十玄門」來獲得對奧妙的因果關係的了解。「十玄門」是由杜順大師所創，他是一位開悟的聖僧，也是文殊菩薩的化身。我們會在下一章談論他的教法。

若依玄門因果來觀修，而能修成就的話，會具備許多神通。為何佛陀具種種神通呢？因為當他證得無上正等正覺（空性之極致）時，沒有任何微細的障礙存留來影響神通力的開展，而一切奧妙的因緣全集於他一身。

為了令讀者能對這一點有些許的了解，陳先生舉了兩個例子。他說：「透過針孔，我們可以窺見一整座覆蓋著冰雪的高山。」他豎起了一根手指頭，強調說：「而這是群峰中最高峰的高度。」他接著談到了佛教很著名的須彌山和芥子的比喻。一粒微小芥子

的空性，是不多於，亦不少於佛教宇宙中央最高的須彌山的空性。須彌山蓋括一切空性，而此空性即是萬法的本質。

在另一個場合，瑜伽士談到古代一位法師對一位當地父母官，同時也是一位儒家學者，所提出來對於芥子與須彌的迷惑時的回答：「你飽讀詩書，滿腹經綸，你讀過的書不能全收集在一個房間內，可是你卻可以把它們都裝進你的小腦袋裡，這是怎麼回事？」

3· 由空性而生起的大悲事業的禪觀

a· 第七種觀法：接著對空性的觀修，再來是觀修菩提心的殊勝意義。有三種菩提心，前二者是小乘也具備的，就是願菩提心和行菩提心。第三種菩提心是只有大乘才有，被稱為菩提心之根源的空性（勝義菩提心）。由空性之體性，可以明瞭法身的性質。我們明白每個人皆具此相同之法身。由於我們的證悟，我們可以說是與一切眾生同體，在此同一法身之中，無一眾生可被排除在外，即使惡人也一樣。由此證悟而生起了不取決於個體思維的大悲心。此種大悲心對於前三個波羅蜜多是很重要的條件，若沒有大悲心的體驗，是不可能圓滿此三種波羅蜜多的。為何要布施？是為了出於同一法身的大悲心。為什麼我要維持淨戒？由於同一法身之了悟。為什麼不管在什麼情況下，我一定要忍辱？因為一切有情共此同一法身，而一旦明瞭此理，對其他有情只有慈悲而已。

《聖經》裡有一段話可以充分表達我的意思（雖然基督徒並不知道法身，而在此只指人身）：

「但是現在他們不是很多部分，而是一體，因而眼不能對手說，我不需要你；同樣的，頭不可以向腳說，我不需要你。」（哥林多前書 12：20-21）

這裡提及的身體，指的是肉身，可是我們是指空性意含的法身。這個例子只是幫助讀者容易了解，但不意謂著它們是完全相同的。

若依此觀修，則菩提心會增長，且能恆常忍辱。

b· 第八種觀法：依據空義，觀修一切行止之三輪體空。

陳先生舉常見之例以說明之：

布施時，三輪中的每一輪：布施者、受施者、以及所施物，都應視為空性。也就是說，觀察不到有一位布施者（因為我們已觀修自法空），不見有接受布施者（因為我們觀修過法相空），同時在布施的物品上也看不到有自性。

同樣的三輪可適用在所有的波羅蜜多上，並且除非這三輪體空能十分自然的應用到它們，否則不算圓滿此等波羅蜜多。它們也應當被運用在一生中所有的行動之中，而不是只有在跏趺禪修時才運用。行者應當時時處處如

此地觀修直至它成為心的習性。如果觀修後行者想要進午餐；要吃飯的這個「我」是空的，要吃的食物也是空的，吃的方法也是空的——這三者都屬空性。如果把這三者想成語言的詞類，可能就容易記住了這個法門，就是說：主詞、受詞及動詞；施者、受者及布施；進食者、食物、進食……等。

前三個波羅蜜多的完全圓滿必需經由空性這方面的調練，並且，正如我之前所曾警告的，缺乏此種見地的智慧，所積的福德只能昇天。如果有絲毫的「我的功德」或「他人的善」的想法，那麼就顯示尚未確證空性，因為真正的聖者是沒有此類觀念的。

4· 氣息和空性的禪觀

有兩種不同的方法：

a· 第九種觀法：依著菩提心行而呼吸。呼氣時，行者觀想把所有的功德施予眾生；而吸氣時，一切的惡業、痛苦全吸入自身，且它們的力量摧毀了內心裡我的概念。這是很好的積聚功德和智慧的修法。

b· 第十種觀法：呼氣時，不思一法；吸氣時，不思一蘊。

外無我，內無我，氣息本身是空性，是心，是智慧；此時不起任何分別，一切都應視為一體。當行者達到內息停止的境地，便不應再思及「入」與「出」，僅僅無散

亂地專注於空性的禪修。

將實修方法做四種分類而提及的十種觀法到此結束。

陳先生看了看錶，翻了一下寫滿密密麻麻的中文字的筆記本尚餘的多頁，說：「到此我們也該結束了。如果今天要把這一章講完的話，你到午夜十二點都還會在作筆記。本章應該分為兩部分，這是第一部分。」

我們走出關房，步入星空下。千顆鑽石的光芒灑在我們身上，而天上的恆河從地平線的一端到另一端宛延出一條星光大道。整個夜空浩瀚、空寂，這幅景象很配合我們的主題——願它長久如斯祥和地延續。

第二部分

空性禪法的補充細節教授

在我們到五槐茅蓬去見陳瑜伽士前，聆法者在噶倫堡一直進行著相當多的弘法活動，而筆錄者因為讀了最近刊登在一份佛教雜誌上由虛雲大師所作的〈皮囊吟〉，而受到感召，一直靜坐。

一到了茅蓬，兩人都準備好聽陳先生的開示。他如下說：

A·評述

我們已談過四類實修的空性禪法，接著我們來談一些對上述種種帶有評註性質的細節補充。

1·我們所提到的所有禪法都屬於出世間禪的類別。（見第三章，C，2，c）

2·依我們對佛教禪法的定義（見第三章之結論）：「……把它由抽象的理論轉變為具體的內證，因而得以由煩惱和邪見解脫，並證得涅槃。」這段話完全可以適用於大乘的這些空性禪法。

空性的教法被誤解為是抽象的原則，只有在破斥外道時才派得上用場；而未加以禪修以使它們變成具體的證悟。可是讀者有機會實修它們，因為這些禪法現在已經為他而設了。不過讀者們要注意：明瞭在我們的定義中有關「使抽象變成具體」的辭彙是非常重要的，並且為了使這個過程更加清楚，我們在此會用一些篇幅來談（見本節，5）。

最後一個辭彙也需要補充說明一下：如何證得涅槃呢？涅槃是空性的體，實證空性的人就證入涅槃。

3·透過空性禪法的昇華，四無量心由數理上的無限轉變到哲理上的無盡。藉由這種昇華，四無量心與無窮盡的法界融合，因為法界沒有空間的限制。要把它們如此轉變，必須使它們和前三個波羅蜜多的修習以及菩提心

的運作結合。

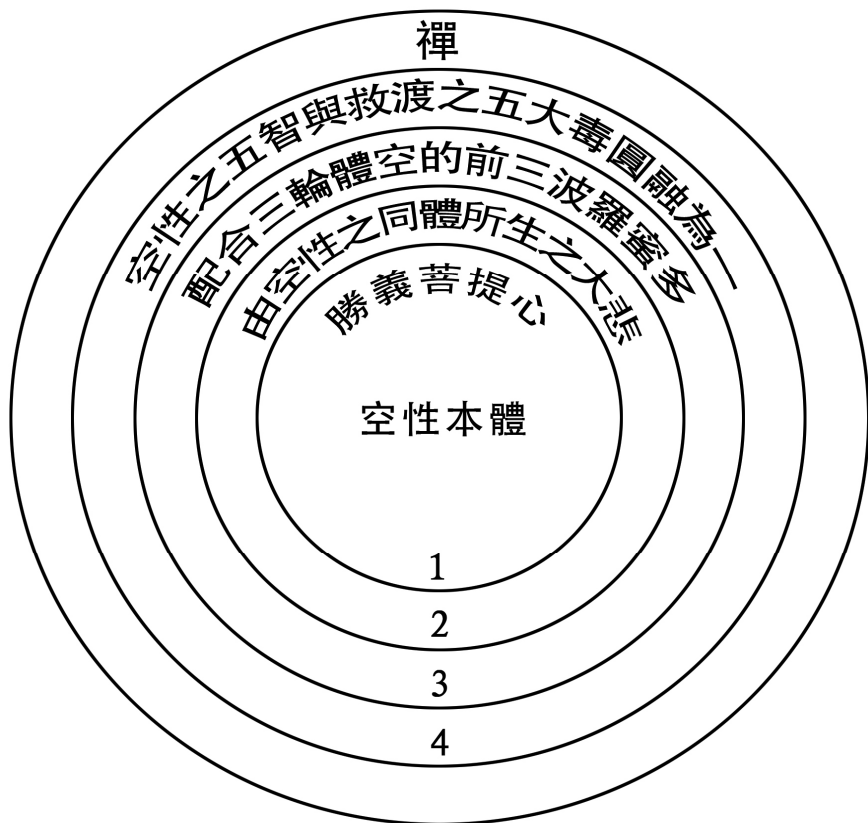
4· 此處所列的所有的空性禪法與前兩章所談的九種小乘禪法相對應。如何對應？一如下述：

小乘與大乘禪法的對應：

- 1·「四不生」對應於「諸法無我」(9)
- 2·「八不觀空」對應於「界差別觀」(4) (校註：界，地水火風四大)
- 3·「四空」對應於「諸法無我」(9)
- 4·「三世心不可得」對應於「心無常」(8)
- 5·「《金剛經》六喻」對應於「緣起」(3)，「有受皆苦」(7) 及「身不淨」(1, 6)
- 6·「華嚴宗的空性十玄門」對應於「十二因緣」(3)
- 7·「勝義菩提心」對應於「慈心」(2)
- 8·「三輪體空」對應於「諸法無我」(9)
- 9, 10·「出入息空」對應小乘的數息法(5)

(為了便於參考，此處十種空性禪法被編上號碼，與它們對應的小乘禪法之後也列上(1)到(9)的編號)

5· 我們在此要說明下列圖表。這好比是一顆石頭被丟入平靜的池塘內，它所引起的水波如圖所示：



a· 第一圈：由空性本體生起勝義菩提心。為什麼它先生起？因為勝義菩提心即是空性本身；所以在圖中這兩者在同一圓圈內。為什麼是菩提心呢？因為空性是法身的本性，而法身是一切有情（包括禪修者本人）之體，基於它們的同體關係，菩提心不待其他世間因緣而生起。這是空性的第一層化現。

禪修時有時會因受到法身的激勵，行者痛哭流涕，這不

是因為同情，也不是由於痛苦，而是因為由空性而生起的菩提心。在得到圓滿覺悟後，佛陀確認到每個眾生都具此法身，可是因為他們的心沒有安住於此空性禪定，所以他們無法認取這個事實。因此由菩提心而生出對眾生的大悲心。這些都是在空性的第一波環中！

b· 第二圈：以菩提心為因，配合上空性的證悟，就產生了同體大悲之波。此種慈悲只屬廣大並只有證入空性的人才具備；否則，只不過是針對特定眾生所產生的仁慈心而已。本圈所代表的成就在禪坐時可以保持，但當行者在日常做事時，就沒有辦法維持。這是空性的第二層化現。

c· 第三圈：圓滿地以三輪體空來行前三波羅蜜多，只有化身佛才做得到。但必須為眾生做一切服務事業的菩薩就得歷經長劫來修習。所以菩薩要證得最後的圓滿成就需要很長的時間。即使是一位善巧禪修的菩薩，且已達三地或四地（菩薩地道——見本章尾），必須要以忍辱來為每個有情做一切事，自然地這麼多的事必定帶來許多的阻礙。這種情況要一直持續到他證入八地為止。八地菩薩證得無生法忍，此時才能輕而易舉地行事利他。初發心的菩薩即使有菩提心，只不過是名義上的菩薩，或更確切地說只是有偉大善願及決心的菩薩而已。離八地尚遠，或甚至尚未登地的菩薩太缺乏經驗，以致於不能把三輪體空緊密融入前三波羅蜜多裡。他們的定力不夠強，這使得菩薩成就的路非常的漫長。

在談到菩薩道進展的這方面，陳先生哭了，很明顯

地，他憶起這些不只是由書中得知的事實，也是由他個人的經驗而來的。他說：「我們接著來到第四圈。」

d·第四圈：在此圈中，救渡的基礎擴大了，以五智運用了五毒（也參看「金剛」圖表）。追求圓滿覺悟的大用的行者必須向上進入金剛乘。證得圓滿成就所需的時間縮短了，而達到最後成功的救渡道路也縮短了。

對於以上空性的開展有了瞭解及實修之後，就沒有「抽象」的問題了。經由成功的修習就會產生「具體的證量」。

6·如果能善於確認這些禪法，也就是說，如果只得了一些知識，一些正見，即使沒有成就，光是有正確的見地就已經是很稀有、可貴的事了。

但他一定要把這些教法謹記於心，這樣才能使慈悲和智慧的力量平衡而融合。大多數人都偏於一邊：如果缺少智慧，他們可能很慈悲；然而有些聰明者可能悲心薄弱。在我們觀修菩提心時，要使天性善良或慈悲與聰明或智慧兩方面達到均衡。

伊莉莎白·華茲渥茲有首小詩正可以說明這一個觀點。

筆錄者從陳先生滿滿寫著中國字的筆記本裡錯綜複雜的一頁中，把這首短詩整理出來，全詩如下：

如果所有的好人都聰明，
且所有的聰明人都善良，
這個世界將會比我們曾想像過的，
所有可能的美好世界更美好。
但是不知怎的，很少或者甚至從未有過，
此二者如他們應當地對稱。
善良者對聰明者如此苛刻，
而聰明者對善良者如此粗暴。

此詩顯示在世法中，人們的善良和聰明傾向並非恰好的均衡。藉由此處介紹的禪法，可以對這兩種理念有些認知，進而可以使其調和。

在西藏，有一個關於此二者的警示：一個人一方面要保持最高的見地（微妙的理論），而另一方面則是要保持最廣大的善行（廣修菩薩行）。只有一方而缺乏另一方即意謂著悲智尚未融合。

在此有一個很好的故事來說明這一點。瑜伽士接著說：

在黃教（格魯派）裡，非常強調廣修無量善行來積聚福德。曾有一位遵循此派的比丘，他已做了許多的善行，也勤修了觀音菩薩的儀軌很長的一段時間。但儘管他如此努力，他就是尚未證悟空性。依照他勤修的教授中所示，觀修與儀軌修法是相關的，因此修習一邊即可通達另一邊。可是儘管他已積聚這麼多的功德，他卻尚未有任何證量。有一天當他在印《觀音六字大明經》的時

候，他突然發願說：

「如果經中對功德所說都是真的，那麼當我把這塊經版拋到空中時，願它能懸在我的頭頂上空。但如果真相並非如此，願它掉下來。」然後他就把經版拋上空中，文殊大菩薩立即出現，恭敬地以雙手接住此經版。然後文殊菩薩對這位具德比丘說道：「在我的智慧裡，從不曾把功德置於一旁。我從不曾與功德分離。繼續努力，你應該繼續努力下去！」就在那時，這位比丘證悟了空性。

對我們而言這是一個很好的故事，讓我們知道大悲的觀音菩薩是從未與智慧分離；而大智的文殊菩薩是從未置功德於一旁。

有人可能會問我：「我還未能融通這二種哲理，那麼我是應該先從智慧還是慈悲開始修習呢？」我的回答是：「如果你的智慧已足夠，就依循本書的禪法來修。如果你的智慧尚不足以使你認定這些禪法是正確的方法，那你應先從事很多積聚功德的善行。而後，你的理解會大大增加。」

B · 適于閉關專修者及一般禪修者的禪修日課

1 · 首先，為專修禪修的人，我把修法的時間配合上禪法，次第如下：

清晨修二座：

- (1) 氣息配合菩提心行的觀修 (9)
- (2) 依氣息觀修無法、無蘊 (10)

上午三座：

- (3) 觀四不生 (1)
- (4) 觀大悲事業 (7)
- (5) 八不觀空 (2)

下午三座：

- (6) 修四空 (3)
- (7) 三輪體空 (8)
- (8) 華嚴十玄門 (6)

夜間二座：

- (9) 三世心不可得 (4)
- (10) 《金剛經》六喻 (5)

如此，則所有空性禪法都在一天的禪修中安排了。注意說每天的禪修是以觀修夢喻來結束。禪修者應要專注於此一直到他進入夢境而且即使在做夢也可了知其為空性。這些禪法都特別加以均衡以涵蓋空性（空）及緣起（有）的觀修。

此處列出來的時程，是給那些在悲智兩方面或多或少均衡的人修習的。如果是給有偏向一邊的特性的人，這個表就須要修訂。因此，對於智多於悲的人就應該把四無生（1）和心不可得觀（4）撤掉，而以著重於大悲事業（7）及三輪體空（8）來遞補。至於性情相反，悲多於

智的人，就不應該修三輪體空觀（8），而應加重專注於四空（3）的觀修。以上是隱居專修者的修法。

2·對於那些沒有閒暇專修的一般人士，該給他們什麼建議呢？首先，他必須比一般人早起些，至少早別人半小時（最好長些）起床，才不會受到干擾。他應該像在關房一樣地把自己的房門關上，並教導他的家人在這段時間無論天大的事都不可以干擾他。他們甚至不可以敲他的房門而且要保持安靜。首先他應先供佛，例如以傳統方式的燭、香及花來上供，接者向佛虔敬地頂禮三拜，然後念誦下面的懺悔文及祈請文：

陳瑜伽士在念誦此文給我們聽時邊念邊哭

「我誠心懺悔。我正如一頭被獵人追得傷痕累累的鹿，惡業正如這些傷口。哦，偉大的佛陀啊，請護佑我至少有半小時可以免於成為貪、瞋、癡的獵物。」

「在白天，我像一隻一直在啃著一根枯骨的狗，所吃到的不過是自己嘴唇流出的血。我不應該如此過日子，但我別無選擇，因為有家人要撫養。所以我的時光大多像狗啃著枯骨一樣，都虛擲了——但現在這段時間是真正有利益的。請護佑我使我能完全出離。」

他應該很虔誠地繼續念誦：

「我像是糞池裡的小蛆，成日只追逐糞屎；我的時間全只用在追求世間的財富。請助我得到一些心靈糧食，使

我的觀修能向證悟邁進。」

經過這樣的儀式，可以使他安住在適於修習禪觀的良好心境。接著他應如前面所提的（見第二章，A，4）跏趺而坐。很懇切、專注的短時間禪觀，遠比一生都缺乏適當行為的名義上的隱居專修好得多。

至於這段時間的功課，一般人應該依我們在此提及的次第，輪流修習這些禪修。在每一座禪觀之前，氣息與空性的修法之一應該要修幾分鐘以便獲致一種深刻的奢摩他。由於有二種此類觀修，可以將他它們交替做為每天的前行。這樣的話，八天正好是這些觀修的一個完整的循環。

C· 為何說大乘禪法是由空性所昇華？

因為如果能證得空性的智慧，就可以證得佛果。即使我們無法觀修空性，也可以對圓滿覺悟有些理智上的了解，而且可以辨認什麼是該加以昇華的。在這昇華的過程中，佛性會擺脫五種過患。

1· 糾正了五種過患：

a· 行者將完全祛除最劣的心，因為一旦知曉了佛性，就可以自行證得。

b· 行者也祛除了對社會種姓、階層或職業較低的人的傲慢心。這些人也有佛性，所以有什麼好分別的？

c· 明白了人人皆有佛性，所有以幻為真的空洞、幻化般的意願，將被揚棄。

d· 此時關於實相就不會產生毀謗。一旦你了解了佛性，口中就不會謾罵。

e· 一旦證悟了佛性，你將不會執持一個「我」或任何描述，因為它是無我的。

2· 此外，這些禪法可以帶來五種功德：

a· 正精勤。有些人雖然很精進，卻只為了自我中心的目標和對象而努力，這類的精進可能很長時間都不會達到目的。可是，若是為了佛性因而是以法為中心的精進修習，則時間和精力都不會唐捐。了解佛性的人才具備圓滿的精進。

可惜的是連大多數的佛教徒都不識佛性，而僅只為那個他們誤執為「我」的利益而行善。因此，他們的目的只能是生天而已。

b· 對三寶的正信。一般人向上帝或神明祈禱，只是為了自己的利益，或是為了利益那些他認為屬於他的人或事（家庭，等等）。然而，我們不應該為了自私的動機而盲目地向神明祈禱，而應該了知佛性；能了知佛性，就可以由它獲得難以比擬的、完全沒有私我或自私成分的加持。

c· 如果認識了佛性，也就同時懂了般若波羅蜜多。它和我們對於圓滿智慧的觀修是正好相反的途徑。

d· 可以獲得一些世間智。就是與世間相關的智慧，但不是屬於世間的——空性的緣起智慧（有），而不是空性本體的智慧（空）。

e· 會產生大悲心。也就是說當了知佛性時，同體大悲自然生起。

3· 再者，藉由第九章內附表的輔助，我們應該以有系統的方式來了解我們的進階。

行者在因位上，由小乘的淨化，歷經道位上的大乘禪法，而證得對佛性的了悟，而終究達到金剛乘極致的果位，成佛。這是正覺的整個體系。目前我們談的是第二階段，而此第二、第三階段我們將在談金剛乘的章節中詳述。

我們有了這一份圖表（請看第九章），因此三乘的對應關係便有了清楚的說明。四念住的關係如下：

「身念住」：透過空性的昇華成為佛身，把原來不淨的身轉化成無住涅槃的「淨」功德。

「受念住」：透過空性的昇華，苦受轉化為無住涅槃的樂。

「心念住」：心的無常透過空性的體驗昇華為法身的常。

「法念住」：「諸法無我」被轉化為涅槃的大我；透過昇華，經由菩提心的作用，轉化成為大悲的事業。

（這裡的「大我」與在印度教吠檀多派中所說的「梵我」（校註：彼的確用「梵我」，故直譯之。）完全不同。印度教的「梵我」是完全沒有經由空性禪法之火來昇華的過程。唯有在徹見了空性的本質之後，行者才有資格談涅槃的「大我」。）

香格拉悉達尊者補充說道：「畢竟，『我』是一個字，而一切字都是相對的。因此，佛教徒不應該對此字心生畏懼。」

這些轉化全仰仗空性的佛性，它就像是個大火爐，經由智慧之火產生了這些大乘證悟的昇華的要素。

尊者在陳先生說話時插嘴說，這是真正的鍊金術，為達其結果有那麼多人徒然地由那麼多錯誤的方向去尋求過。

D·如何把這些轉化為金剛乘的果位禪法：

我們要再次請讀者參看四念住的表。

1·觀身不淨。在小乘的階段裡，這一念住是由觀身不

淨、死亡以及九死觀等種種禪法來觀修，以便對身體產生厭離。且透過運用在這些觀境上所獲致的禪那，而證得被淨化的意生身。接著行者繼續趨入大乘身，透過空性禪法的昇華，它成為法身之因；然後行者便趨入金剛乘。密續給予許多果位報身佛的方便修法。

在日本的東密傳授的五相成身法即屬此中之一（參看第十二章，F）依此而修習的行者觀想自己轉化後的空性身具有此五相。這就是佛自身所曾經歷的。觀想出的佛即處於果位，所以當觀修的行者真正觀成時，他就成為這尊佛。這種修法只有金剛乘裡才有，而在實修金剛乘的禪修之前必須要先領的灌頂儀式中，才能被告知這些果位的秘密。這些秘密是唯佛才有的寶藏，且我要強調只有少數人能明瞭其內涵；他們是不共的，只有極少數人能得。

在西藏的無上瑜伽部裡，不只是觀在心間有佛的五種表徵，而且對於全身的所有部位都有完整的觀修法。無上瑜伽部的生起和圓滿次第都是在身的觀修上進行。在下三部的密宗裡只有五種表徵，這些雖是重要，但不足夠。無上瑜伽部的觀修極為細膩，務使全身的每一部位都證得空性，全身的每一個部位都有其觀法：例如眼珠是空性，而且即使是身上的一根細毛之內也要能徹見其空性本質。空性是佛性，所以若有任何部分是無法徹見空性於其內的，則尚未成就佛身。

接著陳先生特別強調說：

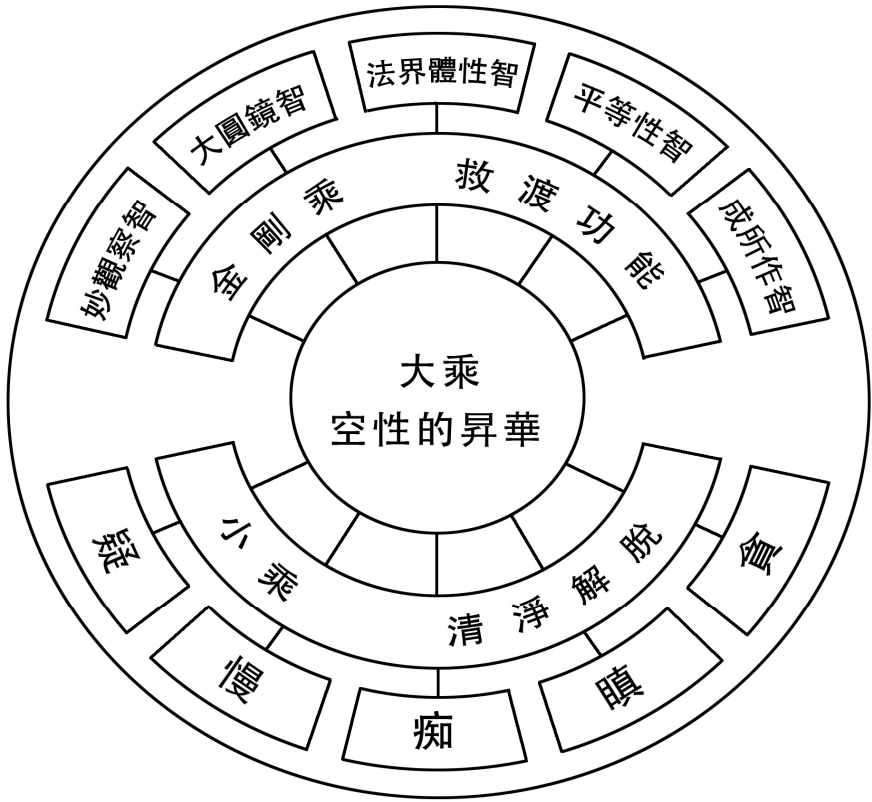
「如果沒有歷經大乘中的空性禪法的昇華階段，那麼金剛乘的觀想就只成為妄想的魔術，那麼行者當然並不具有完全沒有妄執的佛身。

其他的三個念住的過程也相似，而對身的轉化歷程所作的說明也同樣可應用於其他三個念住上。因為在金剛乘的章節中我們還有機會談到它們，所以就不在這裡多說。」

E·關於五毒

現在我們來談金剛乘杵形的圖表。貪毒依能顯其不淨的禪觀法來對治之後，行者不再有貪，但要接著將此淨化過程透過空性加以觀修以便了解在本質上，貪毒亦是空。自私的貪毒在淨化的過程中基本上被否定了，但在空性中「無私的毒」則有積極救渡那些仍為自私的貪慾之毒所苦的眾生的功能。

貪對應到佛的五智中的大圓鏡智。每個人的身體像是一面鏡子裡的影像。無論美、醜，每個鏡子都會反映出一張臉或一個身體。在大圓鏡智中，美、純或是醜、不純都被視為空性，大圓鏡智反映出它們的真實本質。就本質而言，一切形像都是清淨且空的。儘管對分別心而言（指尚未證悟空性的心）它們可能看來是忿怒的或美麗的，但對明瞭空性的人而言，則沒有這些概念存留：只有大圓鏡智顯現。



簡言之，在金剛乘裡強調的是救渡的功能，大貪結合法身便具有救渡充滿世俗貪慾的人們的作用。

其他的四毒也是經由相同的昇華作用而產生其救渡的功能，便不用在此贅述了。（佛位的五大毒的定義可參看附錄一，第二部分，A，3和4）。

F·大乘禪法的證悟為何

我們曾說過我們只選擇因、道二乘的禪法及教理來談，

而不是由果位之乘來取材（參看第九章、第十章），所以我們這兒不談菩薩道的十地，因為對我們而言，這些是果位上的東西，尚待實證的。

關於這十地的修法在西藏有二種見解。格魯派認為：修習金剛乘的人必需先歷經每一個階段。舊派則有不同的看法，認為並非每一個階段都是必需的。雖然嚴格地說它們必需被經歷，但在行者的經驗上他們可能並非十分清楚地界定的。畢竟，大乘行者要花費三大阿僧祇劫來完成他的菩薩道，但金剛乘的行人可以在一生中由一介凡夫而歷經菩薩道直至成佛。就好比兩個人要往相同的地方去，選擇了不同的交通工具。大乘行人就像搭火車旅行的人，他可以清楚地看見火車停靠的每一個城鎮。然而金剛乘就好比是最新型的噴射客機，搭此旅行的人只對底下地面的國家有模糊的印象。

因此，依我看來，這兩種見解並不彼此互相矛盾。如果一個人已經多生都在修菩薩道，他可能很清楚地經歷了所有的十個階段的各別不同的特徵。但對一個才剛進入金剛乘並且前生只修了一點或甚至完全沒有修過大乘道的人而言，他做為菩薩的時間仍很短，因此這些階段可能不會很清楚地顯現。但在這兩種情況中，成正等正覺的目標是相同的。

現在我們將把這十個階位向讀者們介紹一下，但我們不認為讀者們在進入金剛乘之前都必需歷經所有這些階段。請記住，我們現在正在接受的只是因及道上在引導我們進入圓滿佛果上很有幫助的一些教法。因為我們尚

未證入這些果位，所以無法把它們當成實修的法門來敘述。但在金剛乘中開許，如果一個人已經發了初地菩薩的菩提心，則他可以進修金剛乘。要證得初地的成就是一件很困難的事，需要一大阿僧祇劫的精進不懈，所以有志於達到圓滿覺悟的人不應氣餒，而應努力繼續以金剛乘的法門修行，就不需這麼長期等候了。

G·為何十地如此命名

1·歡喜地。達到初地，這位新菩薩對於空性的深義會獲致前所未有的實際了知。因此，他會得到很大的喜悅，因此而名「歡喜地」。

2·離垢地。當菩薩證入此地時，他棄絕不淨，因為他所經驗到的空性的力用使他連最細微的過失也不會犯。因此，如此地之名一般，他完全沒有染污。

3·發光地。此地如此命名是因為此地的菩薩獲得了三摩地，有總持陀羅尼（諸佛、菩薩及本尊的長咒）的能力，而能安住於無限的智慧光明中。

4·焰慧地。達到此地的菩薩已經成功地證入空性，而由專注修持三十七菩提支所證得的智慧之火燒毀了一切的煩惱。

5·極難勝地。有些方便的法門是很難配合空性的證量來運用的。證入此地的菩薩則已無此等困難。

6·現前地。是什麼現前呢？善行（功德及慈悲）與空性很清楚地是不二的。在此地的菩薩致力於以三摩鉢底來檢視所有宿作的善行，並了知該等在究竟上是空且無相的。

7·遠行地。在此地的菩薩好似是目標在遠地的一位旅人，他一直都在不斷向前邁進，沒有休息也沒有勉強。這位菩薩很容易便接近空性功用的純然一體境界（要了知此之一面，關於華嚴宗所開顯的十玄門，請閱下一章）。

8·不動地。因為此地菩薩不執持於形相又不捨一切相，不假造作而行，不為煩惱所動搖，所以稱為不動地。在此地證得無生法忍。

9·善慧地。此地的菩薩能依根器自在地說法無礙。

10·法雲地。此地菩薩粗重的肉身變成為如虛空般的寬廣。圓滿了法身，正如空中或許有許多「雲」，所以此位菩薩成為空中之一片雲且無止盡地降下佛法的甘霖。

在十地之後，見惑和思惑的蔽障完全除去之時，便是圓滿正覺的佛陀果位。

H·為何在空性中有這麼多階位？

有人可能會反對說：「你說空性意指本空，那怎麼它會有那麼多不同的程度呢？」這全要視其智慧的深淺而

定，因此證悟的成就也隨之而異。所以我們將把這十地的證悟成就以及尚需努力的內容逐一列出。

1· 初地的菩薩於忍辱的修習非常善巧，依此他們了悟到法的真正本質是無生的。但是他們尚無法令自己免於造作細微的惡業，因此儘管他們已處於這種崇高的境界，這些小瑕疵仍可能偶爾會發生。初地菩薩必須進一步修習空性，因為他們還不能徹底地了達心氣無二。他們有正見，但許多細微的行止仍未圓滿。

2· 因為有了正知以及對一切行為小心謹慎，菩薩可以祛除細微的瑕疵。但是二地的菩薩對於世間法缺乏在空性中的等住，更無法了知陀羅尼。他們應力求再有進步。

3· 三地菩薩已有上面所提的對世間法的空性等住力，也有總持陀羅尼的能力，但對佛法仍有細微的執著。他們應藉由進一步的空性禪修來解除這種執著，這樣才能進趨下一個階段。

4· 四地的菩薩能捨離對佛法的愛著，但卻執著於對法性的三摩鉢底的修持。有時他們恐懼生死，且仍畏懼二邊：失去涅槃而墮入輪迴；再則是涅槃之路太遙遠以致於完全遙不可及。因為畏懼於這二邊，他們不能修習三十七菩提支的方便法，所以他們應該努力向前努力進趨第五地。

5· 證入五地的菩薩不能安住於他們用以免於自己落於

邊見的無相禪修中，他們必須多加努力來繼續趨入下一地。

6· 當六地菩薩修習無相時，有時候輕而易舉，有時卻有困難。他們會墮於無相與缺乏無相之間。他們必須再求進步。

7· 七地的菩薩達到無造作地祛除無相的功用，但在遣除了對形相之執持後，又執著於此境界。因此，他們應繼續進趨第八地。

8· 八地菩薩雖然不會執著於對形相的解脫，但仍不能在分辨所有相、眾生及教法上善巧純熟。他們無法恰當地分辨這三類內之種種，因而不能成為善巧的弘法者。因此之故，他們應努力進入第九地。

9· 在進入最後一地之前的第九地時，他們於說法非常善巧，但尚未親見圓滿法身。因此他們必須努力向第十地邁進。

10· 雖然十地菩薩此時已證得圓滿法身，但仍有很微細的所知障存在。因此，他們尚缺乏一點徹見一切的智慧及淨觀。

證得這十地後，菩薩最後證得佛位。這些就是為什麼空性中有這麼多的階位的理由。

I· 細說十地的證悟內容

1 · 初地菩薩能：

- a · 證得一百種三摩地；
- b · 看到一百尊佛；
- c · 依其神通力，了知一百尊佛；
- d · 前往一百尊佛的世界；
- e · 遊行於一百個佛的剎土；
- f · 在一百個世界說法；
- g · 獲得長壽到一百劫；
- h · 明瞭一百劫內所有過去以及未來的種種事；
- i · 通達一百個法門；
- j · 化現一百個化身；
- k · 有一百個意生身的菩薩眷屬圍繞；
- l · 成為閻浮提的法主。

這是初地菩薩的十二種功德。

- 2 · 二地菩薩的成就是初地菩薩的一千倍。
- 3 · 三地菩薩是初地的十萬倍。
- 4 · 四地菩薩是初地的一百萬倍。
- 5 · 五地菩薩是初地的十億倍。
- 6 · 六地是初地的千億倍。
- 7 · 七地是初地的千億那猶他倍。
- 8 · 八地是初地菩薩的成就的三千大千世界微塵數的一億倍。此外還是一百個世界的法主。
- 9 · 如上，但九地是二千個世界的法主，且證得的三摩地的數量對於一億個阿僧祇世界所含的微塵數。
- 10 · 妙不可說的倍數。「妙不可說」不是通常意義上的客

觀用字，而是佛教裡對極大數目的一個最恰當的說法。據說十地菩薩所證得的三摩地其數量是等於千億那猶他佛土中微塵數之總合。

J· 在進入金剛乘之前吾人應具備哪些證悟？

依我之見，在依循著大乘道而證入初地之前，只由習定得到一些些的覺受（參見第三章，C，2，c）。

但若我們已了解下列的各項體驗，則便可進入金剛乘。先由小乘、大乘開始起修比一下子便投入金剛乘的修習要好得多。即使在這二個因乘的訓練仍未達到圓滿，但若紮下了修行的良好的基礎，則行者也可以進修金剛乘，因為在那兒有些小乘及大乘的教義也會被提到。然而，不能否認的是，大多數西藏老師並不太注重這些教義，而這種對基礎乘的忽略絕對不應該再被仿倣了！

誠如我們在前面所提到的，在開始修習密續教法之前不需要證到菩薩道的初地，但一位修習密法的行者對以下所有更容易獲得的體驗應該有所了解：

- 1· 在透過修行而證得的智慧方面，行者獲得一些空性的正見。我們必須強調，這是非常重要的。
- 2· 行者在修習法界的三摩鉢底時至少應認識（未必是證悟）華嚴教法裡所提的緣起空性。
- 3· 行者應該能明白禪宗的公案。

- 4· 行者應能了知菩提的方便如何來自於空慧。
- 5· 行者不厭輪迴，不樂涅槃。
- 6· 在修習了空觀之後，行者的身體已變得有些多餘，且不再總是把這個身體當成是他或她自己，也不再執著於它。
- 7· 在他或她的夢境裡，事物看來就像只是被一層紙殼包住一般，裡面其實空無一物。或再者，他或她總是在夢中飛行，因為在空性的證悟之後，身體已變很輕了。
- 8· 行者體驗到由空慧產生的悲心。
- 9· 行者對於由之可以積聚最廣大的善行的甚深見毫無疑惑。行者了知空性及功德，而不會產生我們所舉例故事裡的那位好比丘的疑惑。
- 10· 前三項波羅蜜變得很容易做到。
- 11· 行者見一切人猶如影子一般。
- 12· 對於世間的名利不太注意，得、失這類的事對行者的影響極小。
- 13· 雖然做了許多利他的善行，卻不執著這些善行為功德。

14·行者得到天龍八部護法神的感應及得到他們的保護。因此，獲得了可以幫助他人的條件。

15·行者獲得無師智的一些直接的教導。

16·行者身、心總是感覺輕安、自在。

這些並非在菩薩道的初地都會證得，但已依照我在此所概述的方法而實修的人，就會受到經由大乘禪法而體驗的空性的鼓舞。如果確實獲致這十六種體驗的話，它們的確是得以進一步修習金剛乘的非常充分的空性基礎。

在本章對超越的智慧這麼長篇、透徹的討論之後，還能再說什麼呢？

特別強調：沒有先修習第八章到第九章所提的淨化禪法的人，就不應該嘗試這裡的禪法。在沒有適當的指導之下嘗試著去修習空性的訓練很可能是危險的！

敬禮《華嚴經》、《法華經》及《觀無量壽佛經》 諸法會上之所有佛、菩薩及羅漢眾

第十一章

中華大乘諸宗之禪修

在筆者從大吉嶺回來後，空中瀰漫著戰事的謠傳。然而今天也是尼泊爾人的節慶之一，因此大致上還是有較愉快的氣氛，並且有成群結隊的年輕人穿越大街小巷唱著傳統的曲調。在陳先生的後窗外也擠了一堆小男孩及小女孩，他們熱切地期待著得到賞賜。當瑜伽士從窗口分給他們小錢幣或冰糖時，他們就變成十分吵鬧，各自要求更多，並推開旁人。不論給出多少，總有幾個孩子留下，拉高了嗓門，極力否認他們已經拿過一份了。最後，那些不滿者還在抱怨，也不得不將他們噓走；陳先生說，近來連小孩們都不易令他們滿足。「他們總要更多東西」，他說，而這句話在這追求物質的時代對大多數人們都是適用的。

談到我們的主題，陳先生先給了此章的標題，然後提及禮敬的對象，並接著加以說明：

A·我們的敬禮

因為我們即將談到基於此等經典的三宗，所以我們禮敬的對象是這些聖眾。此外我們還會提到唯識宗。

從《華嚴經》中的諸佛、菩薩及聲聞眾之教示而引申出華嚴宗的宗旨，並被該宗稱為「圓教」。依此宗旨，時間無限。過去、現在及未來皆於一念中同在，而且過去未滅，未來非新生。佛土的空間加上時間之三世被統稱為「華藏世界」。這是，事實上，唯有在佛法中教示的第四度空間；現今的科學雖然有些關於時空的理論，卻尚未夢想到佛法的此種見解。對於在《華嚴經》所描述的重大法會中教示此宗旨的諸佛、菩薩，我們應當深重地加以尊崇。

天台宗的祖師智顛在禪定中見到《妙法蓮華經》的法會。他宣稱：「法華一會，儼然未散。」雖然他的師父告誡他說，他的經歷只是徹證佛祖在宣說此經時所住的法華三昧的初步。這個法會固然猶在，而只有虔修此等禪定者方得一睹。我們都應對此莊嚴法會加以崇敬，而此勝會是我們也有可能親歷的。

其他的法會（例如《觀無量壽佛經》中的）也曾感應到其他聖者；這是在他們的傳記中可以找到的。在此我們只需確認所有的法會都永遠留存在了悟華嚴宗旨的瑜伽士之禪定中。

這三個法會看來似乎對應著我們的「三乘一體」體系。

《觀無量壽佛經》法會與小乘對應。何以如斯？要在禪定中親預此法會，行者必需出離世間以便抵達西方極樂世界。在小乘與此禪定中「出離」的重要性使此種對應清清楚楚。

《法華經》法會強調大乘的觀點。此經是天台宗的主要經典，而大乘止觀的許多教法都是在天台宗中建立的。

《華嚴經》及其法會與密乘有些關聯。事實上，此經有時也被稱為「顯中之密」（顯教中的密續）。在此經中陳述了許多玄門的觀想，而在金剛乘的密續中，雖未直接引用《華嚴經》中的個例，卻廣泛地應用了這些原則。

當然此三經法會皆屬大乘，然而他們依然與我們的三乘一體有些對應。而我們此章的禮敬便是據此而作的。

B·華嚴宗的禪修

此宗及其禪法源自杜順和尚，而其方法通常稱為「法界觀法」。這位尊貴的祖師不僅熟習他所陳述的禪法，並且證達法界觀。可惜的是，他的隨從者少有修習此等禪觀的，並且此宗大部分的祖師們只是對其宗旨的哲理熟知而已。我很懷疑目前在大陸還有什麼人在修這些禪觀。此宗大致上只是一個研習高深哲理的宗派。

杜順祖師則不然，依據他的經驗，他把《華嚴經》中法界觀哲理的原則抽取出來，而著作了一部精要卻廣泛的大作。由於此論冗長艱深，他的弟子智儼將這些原則攝集為「十玄門」，其後又有賢首加以改進。他的著作稱為「新十玄」，而我們即將依之進行。我已將此十玄歸納為六玄，在後面我會說明這樣歸納的理由。

首先讓我介紹這十個玄門。這些玄門，不論是做為十玄

或六玄，都是個別的觀法。

1· 個別觀法

十玄門乃真理之因緣作用，而為華嚴宗——佛教密法的基礎——所創立（見高楠順次郎之英文著作《佛法哲理要義》）。

a· 首先是〈同時具足相應門〉。不論是在空間裡或時間上，一切東西都是相依共存，同時具足圓滿。種種現象在空間上似乎是分隔的，然而由法界整體——究竟真理——看來，是全部融合為一的。在時間上也是如此：過去、現在與未來看來似乎各異，但在實際上三世的任一個都包含了其餘。

b· 第二個是〈廣狹自在無礙門〉。無論在度量上為廣為狹，所有東西之力量與作用皆互相交涉無礙：即使微不足道的行為也涉及一切。

c· 第三個是〈一多相容不同門〉。一多雖「相」異，但一中含多，多中容一。並且此理在不同類東西中皆成立。

d· 第四個是〈諸法相即自在門〉。諸法究竟無異，而且包含一切諸法之整體無有個體或自我之特徵。體會此真理，即得圓融無礙。

e· 第五個是〈隱密顯了俱成門〉。一切現象或顯或隱。

顯者與隱者互補而合成究竟真理之圓融一體。

f· 第六個是〈微細相容安立門〉。體會此真理，便知在通常覺知中的粗大現象內包含微細事件之理。

g· 第七個是〈因陀羅網法界門〉。在帝釋珠網中之一珠，所有餘珠之光皆反映。法界中之任一法，皆反映所有其餘諸法。

h· 第八個是〈託事顯法生解門〉。在所有事相中可見真理，而於真理中包含一切事相。

i· 第九個是〈十世隔法異成門〉。時間上的過去、現在及未來三世，每一世中亦有其過去、現在、未來三世。而此九世之整體即為第十世。十世雖可在觀念上界限，在實際上則無可分而為一整體。而此理亦通用於十世中之一切法。

j· 第十個是〈主伴圓明具德門〉。任一主伴之分位中，主伴各各之德相互補而成一體。在此「主」可指第八識，而其「伴」則指感官諸識及意識。

修習此等因緣真理之十玄門觀想有許多有力的玄妙作用。其觀力因而得以產生所有的供養、讚頌、禮拜、咒語及符。救渡事業可以無限量地開展，以無可說的形態出現，以種種善巧的方式進行，並且具足最深的投入，因而證覺的資糧得以迅速收集。

現在讓我們來加以檢驗。在此十玄門中的第七玄門，叫做「因陀羅網法界門」，只是一個比喻，因而此「觀法」並無特定的對象。修觀者應確認此喻之真理性，並將之應用於其餘觀法上。

在此陳先生對華嚴宗作了一點批評：

他們存心將所有的項目都列為十個。即使實際上不是這個數目，他們也會或增或刪地將之湊成十。例如，算起五官與四肢，就難以達到十項，那麼華嚴宗就可能加個尾巴來湊齊十數。我不喜歡這種傾向。

再來，第八個玄門，在審視之下，看來只是理論性的，認知上的，而不是修觀的實際對象。它只是其餘玄門的理由，因此在我們修觀的清單中並非必需的。

十玄中有些看來是重複的，因此應當歸納成一項。這就是第二，第三及第六。

現在只餘六項了，而這些做為觀法來修，就很足夠了。它們都有很深奧的意義，而這些深義只能經由正確地修習此等觀想來體會。正如我們已經看到的，在幾乎所有密法的儀軌中都提及了普賢行願，而我們也應效法其榜樣。經中記載他觀想無數的佛陀，每一佛的國土都有無數的沙，而在每一沙中他都看到有一佛正在其淨土中說法。

2· 這些玄門的觀修何以可能？

古德們給了如下的十個理由：

- a· 首先，因為所有的眾生及東西都是由如來藏所顯現的。
- b· 其次，因為所有的眾生及東西都缺乏固定的性質；一切自由地變遷，因為無我乃是究竟的真理。
- c· 第三，因為因緣（諸法之緣起）是相依相關的。
- d· 第四，因為法性或佛性是一切共有的；因此他們是類似的，而互相涉入。
- e· 第五，因為現象之世界如夢如幻，因此「一真法界」可以無限地加以塑造。
- f· 第六，因為現象世界如影，因此「一真法界」可以任意地加以塑造。
- g· 第七，諸佛在圓覺中了知生之緣起無限，因而其結果亦多樣而無盡，但是他們並不相礙，反而互補以形成一個圓融的整體。
- h· 第八，因為佛陀的究竟證悟之證量是圓滿的，因此其觀想之世界可以隨心地變化。任何加入此觀者皆得分享之。
- i· 第九，因為佛陀的甚深禪定之作用使得所觀之世界隨

心轉化。

j·第十，因為神通緣於解脫，因此觀想之世界得以自由變化（修正高楠之說）。

3· 整體觀

有一首十二句的〈漩復頌〉教示了此宗之整體觀。

陳先生由杜順所作的華嚴宗之一論，一行一行地將之英譯出來：

原文：

若人欲識真空理
身內真如還遍外
情與無情共一體
處處皆同真法界
祇用一念觀一境
一切諸境同時會
於一境中一切智
一切智中諸法界
一念照入於多劫
一一念劫收一切
時處帝網現重重
一切智通無罣礙

英譯之中譯：

要認清真理之相對性
應觀想真如遍佈身內外
有情與無情皆同為一體
全都像法界一樣，遍佈一切處
只用一心來觀一物
同時就圓滿地認清了一切事物
在一件事物中包含了所有的智慧
在所有的智慧中就是所有的法界
一心不停地觀，經過多劫
此一心之每一劫都包含了這些劫的全部
時空猶如帝釋之珠網，無限地反映一切
佛的一切智慧無礙地透徹一切事物

要瞭解此頌，當知第五行中所用之「一」字不能作為數字來解，而是奢摩他之相續的完全專注之「一」。這是與這邊一個、那邊一個（個別的「一」）的「一」很不一樣的，因為在華嚴（教義）中，一與多相同而仍是一。觀修者必需確認這一點纔能適切地了解此頌並正確地依之修觀。（在天台（教義）中則稱此「一念」包含三千世間，而有「一念三千」之說。）

此頌之修法乃是要先將全頌背熟並且不斷地念誦之——看著攤開在座前的書來讀之是無用的。全頌要在心中整個呈現，而不是一句接一句地出現。在此境界能出現之前，必需先養成甚深的禪定（止），然後依上述來修習此頌。在此觀修中，空性與緣起諸法是無二的。

這樣就結束了我們對華嚴觀法的簡要巡視。

C·天台宗的禪修

此宗之偉大祖師智顛一共著作了四本有關於止與觀的書。頭一本的篇幅龐大，分成多卷，叫做《圓頓止觀》（或《摩訶止觀》）。這是中國聖者的著作之中最有學問的之一，取材自小乘及大乘之三藏，但對大多數人而言似乎是太過深奧及繁雜以致於無以實修之。因此，智者大師又寫了更加精簡的《釋禪波羅蜜次第法門》。他的另一著作是《六妙法門》（又名《不定止觀》）。最後卻是最有助益的作品，是叫《小止觀》（一名《修習止觀坐禪法要》）。此書已被譯成英文，叫做《初學者的禪定》，收在德懷特·噶達之《佛教聖經》中。

說到天台宗的禪修，首先我要論及此宗及其始祖。可惜的是，智顛活在西元 560 年左右，遠在西元 713 年《解深密經》被漢譯之前。因此他無從引據此相關之重要經典，而在此經中主要論及禪修之次第，結果在他的論述中所提供的禪修次第就無以達到盡善盡美。

既然這樣，那我們為何還需將其著作及宗派介紹給西方人呢？他很仔細地將他所知的關於止與觀的資訊都收集起來，並加以系統地分類。事實上我們應當確認他是在中國如此貢獻的第一位大師。他用到所有當時已有的譯本，而且他的著作可充詳盡編輯的範例。在其作品中，他論及禪修的所有各方面：如何習定，如何除障，如何辨魔，等等。最重要的是，他自己嫻熟禪修，並指導其弟子眾實修，因此在天台宗裡總是強調禪修。這樣說，當然不表示說禪修是只有天台宗才有。各宗皆有其禪修。菩薩戒中有云，一位「覺有情」應當每日修觀空三次（參閱第六章內 B·2·b）。這是律宗的修法。我們必須知道，除非經常實修這些法，佛法就不會有可實際應用的方法了。因此，天台宗的偉大價值在於它們關於禪修的諸論，而這些論是比其他各宗的更早輯成的。

如前所提及的，《解深密經》是在智顛逝後將近 200 年才被譯成中文的，而在此經中則開示了瑜伽之精要。依據此經，則智顛犯了一些難以避免的錯誤，尤其是在不能清晰分辨止與觀上。

為了簡明扼要，並且因為已有英譯本問世，我們就來檢視其《小止觀》，其中列舉了天台的種種禪修之法。

1· 修止

依智顓，此中有三義：

- a· 將心定於一處；若心散亂，則將心定於身軀之中或下部之中心一點處（參閱第七章 G）。（止之此定義與非佛教徒所持者相同）。
- b· 將心定於一念；若心遊移，則再收心於此念。（但此念在入定後可以不顧及）。
- c· 將心止於實相之體，亦即觀空或觀諸法無自性。

最後一個定義招來一點批評。當一個人開始修習禪定，他或她是不能馬上就觀實相的。正確的次第是先修止，再修觀。而這第三種禪修是混合的，在止的名義下的觀修。在智顓的書中，他提及此類之「止」：

「再者，也可思及一切心法之本性以修禪定。應知一切心法皆因緣所生，因而皆無自性。」（見《初學者的禪定》，VI，1，(1)，(a)。）

我們可以清楚地看出，這其實是修觀。

2· 修觀

智者大師列出兩類：

a · 對治特定毛病的觀修（正如我們已提及的小乘五種觀法：見第八章）。

b · 觀真理（亦即空性）。

3 · 他總共提倡了五種禪修：

a · 供粗心修習（上述修止之三法）。

b · 對治昏沉與散亂之修法。

c · 止觀輪流修習。

d · 對治定中微細障礙之修法。

e · 定（止）慧（觀）等持之禪修。

4 · 批評

依據其教示而列出此等綱目後，看來需要加以檢討一番。我們注意到他提倡止觀混修，而並未講求行者應先養成堅固的定力。但一個人若有時修此，有時又修彼，則於兩者皆不得成就。

智顛似乎並未分辨止之觀與觀之觀；因此他叫我們要修觀以對治昏沉。雖然我不否認這可能有些效果，但這並非基於已有的定的基礎，因此不會產生真正的洞見。

還有，他說如果我們在修觀的時候心散亂了，那我們就要用「止」（亦即回到習定）。這麼一來，觀修就中斷了，而洞見也不可能達成了。其實行者應當繼續修觀以使其累積的力量達到洞見的成果。

修正也是一樣：繼續努力地修纔能達到效果。

還有，應當指出的是，佛陀從未如智顛所說的給予教示，也沒有任何公認的佛教論述建議此種混修。觀修並非對治修正上的毛病的良藥，而行者也不應如斯應用之。如果行者不斷地換來換去，以對治昏沉或對治散亂，則結果是止與觀皆修不成，並且昏沉與散亂這兩種心病也都治不好。這種令人迷惘的教示似乎是此宗許多位祖師及瑜伽士達到深入禪修的阻障。這一點我們可以從他們中有些位對念佛的強調來夠清楚地看出——他們甚至在臨終時修此念誦之「止」。

另一方面，行者如果先成就「止」，然後再修觀，則易於成就。有了定力，很可能認清修觀時所升起的干擾還是真理本身（觀之觀，見第七章，H）。行者也能了知昏沉亦空。最重要的是，如果止已經真正修成了，那麼散亂與昏沉此二障即永不復起。

基於上述諸理由，我們應當仔細地讀他的作品，而只採用那些與一般佛法教示中的止觀教授一致的部分。本書所陳則依據《解深密經》中佛陀之教示，而在該經中，一如在很多餘處，佛都是說應先修正成就，而後修觀。

這些都是關於打坐。然而智者大師也說了一些有用的東西涉及日常生活中的修行。但要注意：要先嫻熟了打坐，然後纔能將其教示應用於日常生活中。這對西方人士而言是很重要的，因為一般看來他們經常想要反之而行，還沒有做好打坐的準備就開始在日常生活中修了。如果我們要以此錯誤的風尚行事，那麼散亂、昏沉以及其他種種習定的障礙都依然會生起。問題在於大家並不想努力訓練，而寧可試著在每日的生活中應用禪修，以使禪修較易行，但是這種修法其實是近於果位的。只有少數人真的願意靜坐幾個鐘頭、幾天、幾個星期、幾月，甚至幾年；而又有誰願意出離世俗，過著隱士的生活，或遵守上師的約束——啊！無疑地很容易說，「我的日常生活就是我的禪修。」（或「日用即禪」，這是目前在西方流傳的一個偽禪口號。）這是易說而難行的（參閱第十五章）。

智顛將日常的禪修如何分類呢？首先他依佛法常見的身體姿態分類列出四項：行、住、坐、臥。然後再加上「舉止」與「言談」兩項。就他的解說而言，也似乎需要再稍加評論。（見《初學者的禪定》，VI，2，（1）—（6）。）

在「行」之下，他首先檢驗相關的戒律，而這明明並非禪修之一部分，而只是一種反省。緊接著有一句說「心注於梵行」，這即指在行時修止。在同一段的後面，又說心中專注之行「及所有隨之而起之心行皆無可執之實在。當這是完全地了解了的時候……」，而這卻是對行之觀修。但所有這些戒、止與觀都包括在智顛所謂的

「行緣之止」項下。讀者與禪修者皆應細心分辨這些分類中他的建議，以免被他混合題材的不幸作風所誤導。

「看來，」陳先生邊查閱智顛的中文原作邊說，「在英譯中有些地方被改動了；不論如何，關於行的這一段，依我讀來應是如此：

『自然行走時，徑直行進，不東張西望，也不讓任何妄念生起；如斯便是行之止。』』

在習定之後，智顛於此等行為上修觀以長養洞見。住、坐及臥也是如此次第修習。我們應該注意到在修臥之止時，智顛說，「我們應記得……」他其實是在提到觀修。我們在此所說的也同樣涉及到「舉止」與「言談」項下。

由於大家有機會讀到此書，坊間有售，再加陳述便無意謂。在此我們只列舉了一些混合止觀的例子，而這種奇異的教條卻是此位大師的特色，並在有必要處附上我們的評論以便提供一條明確的修途。

D·淨土宗的禪修

1·十六觀

在此宗所特別推崇的三經之中，我們只就一經而論，亦即陳述十六種觀想的《佛說觀無量壽佛經》。

（注意，此經通常英譯為《無量壽佛禪定經》，但陳先生強調地指出，這是對中文經題的誤譯，而且，不論如何，其中所列之禪修屬觀而非止。）

此等觀想即是：

- a· 落日觀，由於阿彌陀佛的淨土是位於西方。此觀使無常之心昇起——這與小乘禪修良好連結。
- b· 水觀。水又化成冰，然後冰再化成地上鋪的一層白色寶石。
- c· 地。觀地成為淨土之金地。
- d· 依此經中所述觀想極樂世界的七寶行樹。
- e· 觀滿盛八功德清水之七寶池。
- f· 觀七寶欄楯與樓閣。
- g· 觀蓮座。
- h· 觀現比丘相之阿彌陀佛（表化身）。
- i· 觀其報身（戴五佛冠，珍寶項鍊及其他各種嚴飾），及其法身（在顯教之修法中此為無相）。
- j· 他的首要侍者觀音大菩薩。

k · 他的次要侍者金剛手大菩薩（即大勢至大菩薩）。

l · 以上所有諸項之合觀。

m · 首先觀佛，然後才觀其周遭。（即逆以上之次序而逐一觀想之。）

n · 上品成就，阿彌陀佛率其菩薩眾來迎行者。

o · 中品成就，只有觀音與金剛手來迎。

p · 下品成就，在觀修中行者只見到淨土中為自己預備的蓮。

事實上只有十二觀；最後四種並不需要。最後三種，並非修法，而是果德。但在此經中它們被當成觀修，因而依此傳統淨土宗總是提及「十六觀」。

2 · 這些觀想可能像是金剛乘的修法；又有什麼差異呢？

a · 這些淨土觀想不需先經灌頂即可修習。依經修此等觀想，而經是所有的人都未經灌頂儀式就可讀可修的。（當然行者還是應依止已嫻熟此等觀修者之指導。）

b · 在這些觀修中所觀的阿彌陀佛是「對生」的，亦即觀於行者面前。在金剛乘裡行者本身要變成阿彌陀佛，自身成了觀修的對象（佛、菩薩、等等）。

c· 在這些觀修中並無咒語——行者僅僅持誦佛號：「南無阿彌陀佛」。

d· 壇城不依正確次第（有些代表真理之象徵）觀起，而只依經文之描述進行。在經中有詳盡的細節（例如，七寶行樹），而密續中所描述的種種壇城是完整安排的以緊密對應於完整真理及各種佛智之諸表徵。在經中佛就像是在介紹一位訪客參觀淨土：「這兒有寶樹，這兒有寶閣，」等等，但在金剛乘的典籍中描述各種壇城就像很完整而又有系統的模式。

e· 首先，觀落日是與小乘修法有關的教示，而在金剛乘中則不用這樣的對象。

f· 整體合觀（第十二及十三觀）是關於空性（佛相）與緣起（佛土），因此，這是一個大乘的修法，而非金剛乘的。

E· 唯識宗的禪修

此宗總是被學者們誤認為是學術的宗派，而非實修的。甚至此宗之追隨者也不想學習理論及變成飽知哲理上的微妙處的學者，而少有思及學佛的。為了矯正此種錯誤的傾向，我要介紹這五種觀修，雖然他們實際上未曾被大多數人提及。玄奘將他們傳給他的首徒窺基，然後他又再傳給他的弟子們。然而，大師及其隨從者都未曾實修之，因而這些觀修不為大眾所知，也不見於一般書籍之中。要瞭解此等觀修，要先知道此宗將識分成的四部

分：（「外」境之）相分，見分（當思及他們時），以及更進一步的兩者——自證分及證自證分。基於此四分之諸觀修（林註：通稱為「五重唯識觀」），依愈來愈微細之次第，即是：

1· 第一步，「遣虛存實識」。這是說行者不應顧及周遭之東西（相分）；它們應加以捨棄，而內觀的專注應加以護持及長養。只顧及見分而不及任何餘物。（林註：一般解此為捨外境為實之見。）

2· 第二步「捨濫留純識」也是一種棄捨。行者應捨濫（見分）而只留純識。在前一觀行者捨去對外在東西之識，而在此觀中則更進一步，捨去對相分的內在覺知。（林註：陳師此解與一般之解說不同；一般認為此濫是指「相分」。）

3· 「攝末歸本識」。這是說將枝幹（相分及見分）皆收回其根本，也就是說只留下心王。末是指前述二分，而本則為自證分。

4· 「隱劣顯勝識」。（陳師英譯成「隱眷顯主」）「眷」在此指所有的心法（在此體系中有五十一之多），而「主」則為第八識（阿賴耶識）。這第四層也叫「證自證分」。（林註：一般解「心王」有八，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識及阿賴耶識。）

5· 「遣相證性識」。這個意思是頭兩種性（遍計所執性及依他起性）都要除盡，只餘真理的終極自性——圓成

實性。

（林註：「五重唯識觀」之五次第觀，亦有以「觀」稱各項者，如「遣虛存實觀」、「捨濫留純觀」、等等。）

如果這個程序都完成了，即證圓覺。可悲的是，即使玄奘大師，此宗在中國的始祖，及其高徒眾，都未修成此等該宗所傳授之觀法。由於祖師爺是學者，因此其門徒也都只是學者。

陳先生接著提到，該宗的一位居士教師（此宗近來在中國又再興起）歐陽竟無先生，雖然他本身博通唯識宗旨，卻責備手持念珠的弟子。「你是來此學習的，而不是來修行的」；這就是這位教師的態度！

這使得瑜伽士又想起了另一個事件，他就接著陳述：

幾年前有一位德國佛教教授來德里，並在那兒遇見一位中國學者。前者對周祥光說，「學佛教是一回事，而學佛又是很不同的另一回事。」他以為這兩件事一定要分辨，並且指出學佛教就必需分辨與細究，而，他說，學佛只要有信仰就對了。其後周博士寫信問我，這樣是對的嗎。我以長信示覆，「不對。」在佛教裡沒有任何學習是與實修無關的，並且在真正的佛教裡所有學到的東西都必須有實修的價值。

如果有人喜歡此宗及其證覺的途徑，那麼其學習必需伴

隨著此等觀修。

F·結論

關於大乘的禪修，我們所列出的主要者都在前章陳述了，而此章實際上只是補充性的。

華嚴（觀法）是很重要的。如果這個學會了，再加上前章中已提及的空性中的緣起觀，那麼此二者會很巧妙地互補。

杜順，文殊化身之一，仔細地讀了《華嚴經》很多次，並從其中所述五十三參之善知識所顯示的神通變化，以大智慧歸納出一些系統化的原則。他從其中所述的種種現象抽出原則而達到它們的根源，結果便是中國哲學中一個相當顯著的創說。依我看來，中國佛教思想只有兩個如此偉大的貢獻——法界觀與禪。後者在西方世界是略有知者，雖然只是在理論上認識因為很少有人曾實修之，但華嚴的思想則尠有知者，更談不上修習了。杜順對《華嚴經》的**大本釋論**應被譯出以便其深奧途徑為人所鑑賞。觀空是一回事，但是證得幾分空性又截然是另一回事。十玄門（的觀修）在證得空性上能有大助益。更有進者，整個華嚴方式（的觀點）做為進入金剛乘的引導以及在增進對金剛乘的了解上都是很重要的。

雖然在天台（觀法）裡有些錯誤，整個體系是專注於禪修，因此其所訂定的大部分規則都是可以遵循的。然而，行者應略加小心，當遇到我們已提及的那些地方

時。智顛祖師關於禪修的那些大本論述必須加以譯出以利益西方的佛教徒。

由於目前那麼多人有那麼多事情可忙，而且那麼少人能放下他們的牽掛來出家，淨土宗可能是相當合於時宜的。如果深而且穩固的止能修成在先，然後再修這些觀想，那麼即使行者無法將全生命奉獻於禪修還是會得到往生淨土的善果。

在淨土觀修中使用了兩個良好的基礎：小乘之出離及大乘之菩提心。修此等觀想若要得佳果就必需培養對日常生活中的東西都無眷戀的出離心。若非對此世間心存厭惡，就不可能達到極樂之彼土。至少要在心中出離，即使外表上沒有顯示出來。

由於此種強調捨離並且決心求脫不再輪迴，也有人稱此宗為「小乘」。這是相當錯誤的，但由此可見第二個基礎也是需要的。淨土宗的信徒應具備菩提心，而發願再來。沒有菩提心及空性的證悟，是不可能往生淨土的。（我們說「往生」，然而淨土並不在三界之內；淨土在空性中，因而只有徹底觀修空性者方得抵彼。）再者，阿彌陀佛是大願王，因此只有菩提心具足者方可能見到他。注意，這些都是基於大乘。於今許多求往生淨土者沒有充分地修習菩提心。事實上，此宗經常被小看成是易行道。此處所說的或許可助矯正此種錯誤的印象。

我知道經中說只要十念彌陀聖號就得救了，但即使在平日生活中具足十念的條件也不易得（特別是在臨終之

際，對大多數人來說那些條件是不可能的)。有一個與此有關的故事：

在西藏住著一位喇嘛，他多年持念彌陀聖號及「唵媽尼悲咪吽」，觀音的心咒。他更發了殊勝菩提心，願去地獄救渡那兒的所有眾生。由於他的精勤持念佛號，在此喇嘛彌留之際，阿彌陀佛率同其所有的侍從菩薩眾親臨迎接他。喇嘛對佛說：「雖然我持念佛號，我不願往生以分享佛樂。我只願墮入地獄與苦眾共患難以便救渡他們。」因此他拒絕往生淨土的蓮位。但是阿彌陀佛告訴他：「您應當先在我的淨土中證得圓覺，然後您才能以種種方便救渡群生。」除非他有大菩提心，那位喇嘛是不會被阿彌陀佛許可入境的。

還有另一個故事是關於唯識宗的，我們在此述及之：

太虛的首徒叫做「唐大圓」，是佛教學院的教授，他在他的師傅開示時總是隨行。他對其師深為敬信，並且深通唯識學說。唐先生的兒子隨父學佛，並且全家都住在太虛大師所組成的佛教協會內。不幸的是，此兒早夭，而其父不願將之安葬。他將遺體安於學院的大廳，並且當其友人及學生們來憑弔時，他的舉止猶如發狂。他對大家說，「你們不應想說我兒已亡！你們一定要想說他是活著的！一切唯心造，所以只要這樣想，我兒就會活了！」有好幾個鐘頭他像發瘋一般地舉止，並且到處走動叫大家都要這樣想。

這就是唯識宗會被誤解的地方。這是對那些只是學者的

人們的警告。我要對他們說，「不要只做學者。你不會了悟真理。你不是去瞭解文字的所有意含，而先是成了文字的奴隸！不要安於只會學術，而是要選些觀修，例如本書中已列出的，來實修之！」

如果前章中所列舉的禪修都修習了，那麼它們就會形成主流，而此章中所列出的則皆為分支；當然無需修遍此等。實際上，從般若波羅蜜多，行者就可以直接進修金剛乘了。

「很可惜地報告說，在中國」陳先生在他再度與我們告別之前說，「實在少有修習觀修者。」

因此本書的讀者們更應努力修習！

敬禮 善無畏、金剛智及不空三大瑜伽士，二大壇城中一切佛、菩薩眾，以及（南天）鐵塔中所有密續

第十二章

東密傳承中密宗下三部之禪修

在精舍的花園裡正盛開著粉紅及白菊花，因而在我們的佛堂裡已供了兩大瓶菊花。在出發去找陳先生以前，筆者想說也該將這些菊花供在他的佛堂，因此他就挑了一些最香、最可愛的花朵。

在向陳先生致候以後，我們獻花給他，而他為之非常高興。「在我們開始講密宗這一段時你們帶來這些花朵是十分吉祥的，」他說，並且忙裡忙外，他拿個花瓶盛了水以便在我們此會能以這些花莊嚴案頭。

陳先生在此講的開頭先說了一下此章的標題，接著提及禮敬。他說：

首先，我們何以稱之為「東」密？這似乎是一個很新的詞兒，但大略說來，在佛法裡有一種十字：顯教分佈在北方與南方，而密教則分佈在東方（中國、日本）及西方（西藏）。密宗在唐朝初傳到中國時只有少數人得以學習，並且若非再傳到日本，這個傳承今日就不復存在了。如果要在日本學之，當地有很博學的上師們，然而其主要經典（《大日經》、《金剛頂經》及《蘇悉地經》）

及論述皆保存於中文之三藏中，並且只有少數新的釋論是日本人所增添的。

A·我們的禮敬

在中國佛教歷史上在此禮敬的密宗三大士的教示是十分重要的，並且雖然從未廣傳，三大士本身皆修瑜伽部密法而得大成就。我們應當致以崇敬。

他們傳授給少數弟子的密法，源自佛陀的圓覺，乃是瑜伽部的最深教授。因此我們也應對瑜伽部的三主經致敬。從這些經典而衍生出金剛界與胎藏界壇城的教授，並且在這些壇城內有毗盧遮那佛（大日如來）及所有的大菩薩眾；對他們全體我們都應敬謹申敬。

關於我們禮敬的最後部分有兩種理論。有些人說（南天）鐵塔是實有的，而其他則否認之，並主張說它只是法身的表徵。傳說中龍樹擲七粒芥子於此塔以開其門。在塔內他見到金剛手菩薩守護著這些密法寶藏。（塔總是代表法身的。）

陳先生接著轉向尊者致問，「你曾在印度南部待過。你曾否對此傳說調查過？有些人說這塔是真的。你可曾見到？」

聽講者回說他沒去過依書上所載此塔應在的確切地域。「但許多人說在南方的山中住著沒人見過的古代聖人。我遇見過一位這樣的密法修行者，年紀很

大，依當地人所記得的來說，至少五、六百歲了。」

陳先生點著頭說，「不論如何，鐵塔的傳統是如斯的。我們對之應有信心。」然後在座位中他轉身來看這些供花。「今晚你們帶這些花來是一個瑞兆。這種花開得久，在寒冬的潮濕中掙扎。像金剛杵一般不為艱困的環境所滅。它有很多種顏色——就像彩虹（智慧光明的表徵），並且帶著獨特的芬芳。」

「在金剛乘裡，花朵一般代表母佛，也因此是智慧的符號。在金剛界中有兩層基礎：一是以蓮花代表的清淨；另一則是以金剛杵代表的空性。這些菊花，表徵了此二層基礎，及時到來，因而我為它們而向你們致謝。」

B·何以我們不直接論及藏密的觀修？

1·對下三部密法的需要

在西藏所有四部瑜伽都包括的，就是我們在此論及的下三部也在內。在宗喀巴的《密宗道次第廣論》內（此書是對金剛乘的整個體系的一本偉大導引），有許多章都在論及前三部的密法。還有，在西藏的三藏（《大藏經》）內所有關於下三部的經及論也都有藏文譯本。東密傳承的兩大壇城也在內。所有中文裡有的資料都有藏文譯本，而無絲毫遺漏。

問題在於藏人特別側重密法的最上部——無上瑜伽部——並宣稱不需要下三部的密法。這就像在我們三乘一體的體系中。一位初接觸佛法者可能，在缺乏好的建議之下，直接就修金剛乘，而在學習的過程中無疑地會學到一些大乘，甚至小乘，的教法，但是由於他對密法的偏重，就可能在實際上忽略了其餘二乘。同樣的，直接修無上瑜伽很可能造成其餘三部的密法都被忽略了。因此我們論及東方的傳統以使讀者清楚了知這也是重要的。若不瞭解此點，就很難以適當的角度來同時看待東方及西方的金剛乘傳統。

2· 做為一個基礎

所有西藏古德在寫密法教本及儀軌註釋時都妥善地安置了下三部的密法。只是這些被他們的弟子們所忽視了而已。我們的讀者眾卻應當能修習之以做為修學西藏最高密法的基礎。

目前在西藏這三者只是依書中的教示及提及的儀軌修習。由於相關的觀想（特別是關於瑜伽部的密法）並不練習，許多密法行者很難指出在無上瑜伽部的密法中有那些是由下三部而來的。因此無上瑜伽的基礎並非確立。如果我們對這三者加以分別介紹，那麼讀者們就會清楚了知此事，並且他們就會有一個進修無上瑜伽的良好基礎。

3· 哲理背景

密法的哲理背景是迥異於大乘的。後者中的宇宙緣起是基於真如（如是），因此是公開的。但在密法中，緣起基於六大（見附錄一，第二部分，A·5）且其性質是秘密的。在每一乘中的緣起理論都不同：在小乘裡，所有的行為都有其業果，目前的世界是宿業的結果。這就是業感緣起。在大乘裡，世界是基於真如或空性；但此種觀念太偏向只是唯心，而忽略了考慮到物質層面。因此，在密乘裡則提及六大緣起或正覺緣起。

雖然此哲理包括在西藏的無上瑜伽內，但卻從未被做為這些高深教授的基礎來修習。如果有人向許多位西藏密法的上師們請教緣起的開示，他們依然只提及真如，並且還是說「萬物唯心造」。何以如此？因為他們未曾修習六大瑜伽。因此我選了一些東方的傳統所強調的項目，而這些在西藏是被忽略了。在那兒只有最高且最博學的喇嘛們能正確地辨認三下部瑜伽中的法義。我要讓我們的讀者眾變成不是這樣的。他們不應認為六大瑜伽不在西藏密法之內。它的確在內，但不是為人所特意單獨修習的。

首先，行者應確認此哲理之重要性，並修習之，而後方能更了解無上瑜伽。

4·五相（成身）

所有的藏傳儀軌都包含了「五相成身」，但今日的密法學徒只會在口頭上唸過。他們既未長時修此等法，當然也就無從了然其內蘊之深義，而此實乃在了解無上瑜伽

上極有價值的。如果行者從未修習過這個在日本傳下的瑜伽密法，而只是讀藏傳瑜伽儀軌一溜而過，那麼由於缺乏基本修習，行者的身就無法與佛身對應。沒有這個，卻仍然試圖修三灌的禪修：結果可見於行為不檢的喇嘛，既娶妻又淫亂！這都是由於太急於得空行母而略過了前行的修習。這是很危險的。

C·密法修行之一般以及特殊的前行

1·一般前行

上師是很重要的條件，而首先是必需有一位上師。金剛乘異於小乘及大乘，在顯教中法比師還重要（雖然在此等乘中，身教也是有一個很高的位子；見附錄一，第二部分，C·12）。在佛教密宗裡，行者仰賴上師，而不只依賴法——在金剛乘裡上師是必不可少的。在其他乘裡，行者若不出家，也不領菩薩戒，可以只要有佛像，並視之為教師。在金剛乘中這是不可能的，因為身教與灌頂是必要的。

有一本〈事師五十頌〉教示弟子應如何侍師。關於師徒之間的關係的規則在密乘裡自然是比在小乘或大乘中更有意義。在顯教裡，從師學法之後，弟子即可自行離去，但在金剛乘中，弟子若未經上師許可便不得離開。

尊者在此提出，在戒律中也有規定，學僧若未得師僧之許可即不應離開。然而，他說，於今這已大多只餘形式而已。

金剛乘也有其特別戒律，其中包括發展「即身成佛」之菩提心（見第十三章，第一部分，B·7）。當然，在大乘中，菩提心也是重要的，但其菩提心是要先渡一切有情，而對自身的進展則成為次要的關懷。在金剛乘中行誓願先取正覺，然後究竟救渡一切眾生。密法有時批評顯教，因為他們說層級尚低的菩薩沒有真正救渡其餘的能力；他們只能接引眾生入佛門而已。

2· 修習下三部密法的特殊前行

a· 當行者進入密法之門經由下三部，應先修習「事佛十八道」。

i· 淨三業（身、語、意之業）。接著與三部的關聯是：

ii· 由佛部之加持而得以清淨身。

iii· 由蓮花部之加持而得以清淨語。

iv· 由金剛部之加持而得以清淨意。

v· 披金剛盔甲。

vi· 結界——只在清晰標出之界內修法。

vii· 觀金剛圍牆保護界內。

viii· 觀佛龕。

ix· 供護法神眾。

x· 遣車乘以迎佛。

xi· 請佛上車。

xii· 歡迎佛之光臨。

xiii· 請明王（毗盧遮那佛所化現之使者）降魔。

xiv· 結金剛網。

xv· 建立（觀想）金剛火焰壇城。

- xvi · 供香水。
- xvii · 供花。
- xviii · 供一切東西給所有諸佛。

b · 還要修習六尊：

- i · 勝義尊
- ii · 聲尊
- iii · 字尊
- iv · 色尊
- v · 印尊
- vi · 相尊

這六種修法都是持咒結印來修。十八道及六尊都是事部密法的修法。以下則與行部密法有關：

c · 念誦四支：四者皆是第三密部（瑜伽部）的基礎。如果要學這些，在中國及日本都有很多書論及此題，在中文《大藏》內也有提及。

D · 何以第三密部有許多前行之說明

以上我們很快地介紹了兩部密法，但主要的禪修則在瑜伽部內。需要這些前行的理由如下：

1 · 邪魔

由於在密乘中法力高強，其所招致的魔力也提高了。大

而有力的邪魔會來干擾行者，所以行者必須有能力自衛並降伏魔擾所生之種種阻障。為達此目的應修習許多密咒及手印。

何以念誦咒語及結手印能有這麼多力量？十指（雖很小）與精神力量有許多相應處。例如，五智及五大都各與十指配合。因此手印的意義就與空性的哲理及佛位的力用緊密連繫。

接著陳先生以身體為喻來說明三乘。他說：

小乘的淨化就像是身體的健康，是身體存續的基礎。大乘的昇華過程是像身體的中心，血液循環的源頭之心臟。密乘則像血液流至的身體各部所起的作用。手指是能起作用的最末梢。就像一個身體如果只在一點能起作用，則不行，因此在密乘裡救渡的功用必需全方位地展開，因為這是果位的作用。因此手印是如此有力用。

那麼，至於咒語又如何呢？為何它是這麼有力量？在通常的語言裡每個字都有它的意義，同樣地，在梵文的四十神秘字母中（見附錄三，B·3），每一字母都對應著空性的一種義理。雖然這些字母源自婆羅門，佛陀卻一一賦予空性的一種特別意義，因而它們各有特別的作用。

伸出任一手指，發任何聲音，都與真如關聯著，因此這些是很有威力的。在佛法中有咒印的地方，它們都是相當特殊的。並且咒印和外道的幻術是很不同的。

陳先生說，「看！」他故意舉起指頭，對我們說：

這樣一指也可能令人證悟。一聲也可能令人證覺，例如：「嘻！」

然後這位瑜伽士喊出一聲，又突然又尖銳，這在適當的時機與地方就可能震醒一個人達到開悟的境界。他接著說：

一個字就能送一個鬼到淨土。當度母坐在一切義成菩薩頭上為其頂巖，她的笑聲降伏了所有魔眾，菩薩隨即成佛（即釋迦牟尼佛）。

手掌與手指之意義與對應

右掌	止	日
左掌	觀	月

五指之對應（兩手皆同）

小指	地	信	阿
無名指	水	勤（精進）	威
中指	火	念	拉
食指	風	定	吽
拇指	空	慧	康

2· 親近佛陀

行者既已進入壇城，就與佛十分接近，因而有很多特別的工作應行。在顯教裡，佛似乎遠在天邊——佛是佛，

而人是人。

（筆者在此抬頭看，而與尊者相視，因為後者在昨晚剛好到精舍每週一次的開示中也提及這一點，而他引用了《妙法蓮華經》中的兩個比喻。）

但在壇城裡行者成為就像佛眷屬。在真正成佛之前行者務必去除「我是人」的觀念，否則成佛就不可能了。為了除去這一點，在金剛乘中有一個特別的「團體」（由佛、菩薩等聖眾組成），有特殊的行為模式（供養、禮拜、等等），並住在一個特別的國土（淨土壇城）中——所有這些以便助成許多必要的條件。

3· 服侍

由於諸佛及壇城被視為淨土，行者對佛眾的服務及供奉必需增多。對金剛乘學人而言，淨土就在這兒，而非死後的樂園，並且道場不必是外在的，卻可以經由觀想而自見於心地，因此密宗行者的寓所即成彼之道場。（因此，密法應在關房中修習，而在關房中行者纔能精進研習並安然修習詳盡且繁複的觀想。）

4· 神明

密法全是佛陀果位的方便措施。其中有些方法不為寂靜神祇所喜，因此在修法之前必須先遣送他們到別處。

「你知道嗎，」瑜伽士轉向筆者來說，「你看過我行

火供。在開始時我把有些供品拋至遠處；那就是給這些神祇的，並且這麼一丟，他們就被遣散了。」

有許多在一般顯教中所禁止的事，在使用咒語及手印加以淨化及昇華進入果位方便後，便可施行了。

5·淨化

任何不純粹的都易於阻障修密的條件。因此，個人的種種守護都要好好地構成。

6·縮短時期

由於從一介凡夫到證入無上正等正覺的時期被縮短到一生，所以金剛乘修途中所有細節都必需切實踐履。

由於以上許多理由，有那麼多必修的前行。現在我們要提到主要的觀修了。

E·六大瑜伽（由胎藏界選出之修法）

在談到此觀修之前，我要請讀者們先注意有些地方。首先，為何這些個別的觀法被挑出來？因為在藏密中它們是被忽略的（見附錄三，B·3）。另一個要注意的地方是，在此我們並沒有將所有的手印與咒語都介紹給讀者們，雖然所有這些修法裡的主要原則都陳述了。咒印的傳法必需經由行者的上師口授，而不能經由文件來傳達。行者的上師口傳的才是正確無誤。關於這一點，有

一個好故事：

以前有一位華人的密法上師傅了觀音心咒給他的弟子，但是他傳的不是通常的念法，而是：「噶媽尼悲咪牛」。然而他的弟子對上師深信不移，並且虔誠修法。他持此咒達千萬遍以上，並且他的屋頂上面出現一圈白光。恰好有一位密宗學究上師路過，並見到這個瑞相。他自忖：「這兒一定有修密的高人」，並且走訪這位行者。這位學究就問行者說，他修的是何法？這位信實的弟子就說：「觀音心咒——噶媽尼悲咪牛。」學究就回說：「你的上師錯了；這咒語是：噶媽尼悲咪吽。」「啊，是的，我相信你一定是對的，因為你是很有學問的上師」，這位弟子就這麼說，「謝謝你改正了我的錯！」然後這位行者就開始正確地持念此咒，然而他的心中已為一些疑惑所干擾，而他住屋頂上的光圈也就消失了。

這個故事強調說，在密法裡行者必需有一位親教師，並且對自己的上師及其教導要培養最高的敬信。只有他纔能傳咒給自己來持誦。（即使這些咒語已經印出，若沒有上師的教導，也用之無益。）

至於手印的教導，在此書中我們無以畫出所有這些手指的部位，並且即使我們能做到，也會有出現錯失的相當程度的危險。文字也不能恰當地形容手印，並且，與咒語一樣，它們也是只能直接由上師處求得。

然而，這些觀修最主要的部分是觀想，而非手印與咒語。這些觀想的修法是完全基於密法的哲理的（見附錄

一，第一部分，A·2)。

如果一個人還未得遇上師，他就會沒有咒語及手印，而只認識了此書中所介紹的觀想。由於我們都認定心是最主要的，所以這樣的人就應依此書來進修這些觀想。因此，我們略去關於身及語的修法，而在此只專注於關於心的修法。但是我們應體認到，在下三部密法中關於身語意三密的三業修法總是被提及的，也因此是重要的。但是依藏密中的最高教授來說，前二者則不如第三者——心——重要。

在說過上述的開場白後，我們要介紹實際的修法了：

在此稱為「六大瑜伽」的有另一個名稱：「五輪塔觀」。我們不採用後者，因為讀者不應只知五大，而應知道所有六大，以令物質與心性徹底地融合。此法之觀修有好幾個步驟：

1· 入佛三昧耶（誓約）

如何進入？觀平放之月輪。月輪上出現「阿」字。認定此「阿」表空性之哲理。只要此標幟出現，身心皆不復原有之凡夫身心，而行者即安住於與佛之誓約中。

2· 生於法界（法界生身）

觀火大之種子字「拉」。由「拉」出生許多火焰將個體內部由頂至趾完全燒化無餘。其次，由佛所賜之火從頂

而降，進入體內，向下燃燒。再來，此火蔓延令所有眾生皆被燒及，並且完全燒化。修此觀後便已克服一切阻障，消滅一切邪魔，而行者於觀修中不會再遭遇干擾。

3· 觀五輪塔

這一部分應仔細研習以了解其中種種的對應及意義。首先應知這五個種子字：它們是佛智之五珍珠（依經所載），或可被視為是五方佛之五心。當它們被徹底地修習了，就極易得到五方佛的加被。行者也應知它們所表之哲理：

例如，「阿」，表無生之無可得。這不是「沒有東西」，而是有一個難以了解的密意，除非個人有實修過，並且此中深義不是書本所能教導的。無可得乃指空性之無可把握，並且即使我們這樣說明了，它還是多方面地呈現。

「威」表語之無可得。

「拉」表淨與垢皆無可得。

「吽」表業果（業感緣起）之無可得。

「康」表等虛空之無可得。

這最後一項的真正意義是說所有所作的事（尤其是在事部與行部密法中的修為）——行者修了這麼多供養，持誦咒語這麼多遍，等等，足以將天地之間皆以此等功德填滿，而功德之廣大可以等於虛空之無盡。

功德與空性的哲理背景是在大乘中已有的，但是密法的特殊之處可由下例顯示：從「阿」（此表無生）化現佛果。

還有，（顯教）大乘中並無咒語（所有咒語皆應屬密法），咒語是經過（空性的）昇華過程之後才能得知的，並且是由密法果位方便的作用才出生的。因此我們要回顧我們對禪定所下的定義（見第三章，F）：「從抽象的觀念轉化成實際的證量。」在淨化與昇華之後纔有救渡的功用產生。因此我們說過，密法修持的目的是要終究救渡其他有情，而這是與大乘的態度大相逕庭的。（林註：此處之意思應是指密法發心在於即身成就佛果，隨即救渡眾生，而不是顯教大乘之菩薩道，在多生多劫成就後纔能真正救渡眾生。）

種子字「阿」實際上對應著地大。這不只是空洞的理論，而乃事實如此。正如大地出生萬物，無生之空性亦能顯現所有救渡的因素。這就是何以密法能究竟救渡群生的緣由。

接著是第二聲字「威」。因為它不是一般的詞語，而其本性為空性，所以法相由之而出生。正如花是由它被置於的水中開放，所以所有的密法都因為水大之性質及做為基礎而極具力用。

第三個是「拉」。萬法的本性非淨非垢。我們已經歷了小乘的淨化過程以及大乘的昇華過程，然而我們尚未達到功用的層次。由於種子字「拉」對應於火大，因此我

們用這智火燒盡所有對心性與物質的貪慾。智火的作用就好比用來煮食的火。後者使食物變熟以供人享用，同樣地，前者則使佛法的精神食糧變為成熟。其作用名為「法相之淨化」。

第四個是「吽」。當我們了解「業不可得」之哲理，善與惡都消逝了。業之善惡分別在小乘中被強調，而在大乘之觀空中則被昇華（因為空性中無善無惡）。但這仍然只是觀修的理論直到行者修習名為「轉法輪」之密法。所有的法輪都在空性中，而此種字對應著轉這些法輪的風大。此中無善無惡，並且當這個也對應著神秘的識大時，行者就真的轉法輪了。

第五個種字「康」意為等虛空之不可得，因為所有的法（東西）在自性上為空性，因而與法身對應。那麼，法身遍一切處，而種字「康」與空大對應；因此在此密法中行者觀所有的供養（氣功，等等），使之充遍一切處。行者甚至將微小的東西觀成遍滿虛空。在大乘中大家都知道法身是空性，但是缺乏此類的果位方便。

如果逐一觀修此等種子字，並思索其意義，那麼在如此觀修中就容易體驗到諸佛、神通及救渡功用的顯現。

4· 在此觀中有兩重的觀想：一個五輪塔是（一如上述地）對應著行者之身體，而另一個則是在法流之海中出現的前者之倒影，也因此後者之五輪次第正好相反。行者之身立於地上，而身內最下層是地大。這樣子，這第二重觀想是要建立說身外的環境也是由五大構成的。就

像我們所生存的行星：大地之上有水覆蓋，然後有熱（火大），再有風，然後空，愈來愈由粗重轉為細緻。

或者也像，尊者指出，那些特別的中國球，一個包著另一個（有許多層）。

5·轉法輪只是修持咒結印。首先，自觀成佛，然後坐在佛土中行救渡所有眾生的事業。如果行者不知此中正確的咒及印，那麼至少可以觀想這個過程。

我們省略了許多修法的步驟，但上述的這些則是最主要的，並且因為它們的簡單而選取之。

注意：在陳先生的傳承中有些種子字似乎已異於它們的梵文發音。因此在上頭我們記述瑜伽士的傳承修法，並提出請大家注意說，「拉」字在梵文是「朗」，而「康」在梵文是「坎」。

F·金剛界中的五相成身觀（參閱附錄一，第二部分，C·2）

1·前行觀修

a·四無量心（四梵住）。這些我們已經多次提及了，並且曾答應過要在金剛乘中講到它們。它們在此有一種不同的意味，而是指空性。在大乘中它們得到的意義只是說這四種心發展到與法身等大。在金剛乘中則各加具一咒一印。在日本的密宗裡，它們都是以阿彌陀佛的手印

為各自的手印；然而在我的定光之中，四種不同的手印顯現了。我們不強調這些，因為讀者不能修習之。他或她應當觀想咒語的意義及其伴隨之空性。不但這些無量心是與空性配合的，而且每一心都與一位不同的菩薩相關聯：

- i · 慈配普賢菩薩。
- ii · 悲配虛空藏菩薩。
- iii · 喜配觀世音菩薩。
- iv · 捨配虛空庫菩薩。

b · 開心門。觀面前空中有「阿」。由此種字射出一道強光入心，使心門敞開而心識轉成智慧。心門開後，心形若宮殿。

c · 入智印。觀行者面前有一白蓮花，蓮上有月墜而「阿」在墜上之中心。取此「阿」並將之置於宮殿內：這樣一來，佛智即進入行者心內。

d · 合智印。我們都有本具的智慧，而此智即與佛智融合。後者是屬於果位的，而雖然我們只是觀想了佛身，佛智卻抵達來賜與加持。這是如何做到的？種字觀成在心中，但在佛智（做為一種灌頂）抵達後，這個種字就像是被此佛智納入加以保護一般。這意味著依循毗盧遮那佛的弘誓來修儀軌，並依法本所述來觀想無數的供奉。

e · 喜悅三昧耶。證覺之後，親得此誓約之妙樂。

以上這些都屬於金剛界裡的預備基礎性質；現在我們來到主要的觀修：

2·五相（成身）：

a·通達心性（本心）。這就是說要通達哲理，了知不僅僅是我們的心性，連同我們身體的物質都是我們人身業報的結果。佛則不然，而是由法界出生，因此要先觀修心之本性。

b·修菩提心（觀）。觀想代表菩提心的圓月，直徑八寸。

c·證金剛心。金剛心以五股金剛杵表徵。觀杵如心大小，然後觀其變大至一如自身之大小（但不應認之為身）。再擴大至關房之大小，再大如虛空，然後還超越虛空：一個等於全法界的大杵。然後再逆以上次第觀杵漸次縮小。

d·成金剛身。有時觀此杵大如虛空，有時又令之小如芥子，有時又如心中之種字大小，最後則令杵與自身等大。

e·自生大日如來（現普賢身）。觀自己成就毗盧遮那佛。

以上是成佛的五個步驟。再來：

f·受用供奉。以佛身安坐，受用種種呈獻之供養。八空行母（金剛女）帶來供品。她們名為：金剛嬉、金剛鬘（林註：此又稱「金剛笑」）、金剛歌、金剛舞、金剛花、金剛香、金剛燈、金剛塗。（在我們的列表中（見第九章，B），在瑜伽部的密法內有十六金剛女，但在此部密法中只有八位。）

行者至此所證之毗盧遮那佛金剛身即報身。自然地就要受用種種供佛的供養。

g·最後，在證毗盧遮那佛之後，就要轉大金剛輪，之後所有有情皆視為普賢菩薩。

「現在，」瑜伽士說，「我必須請讀者們回顧前面幾章，包括其中的表格，而在此回顧中他們就能好好地看出其中的關聯，並徹底地了解這個淨化、昇華、及功用的程序了。」

G·如何每日修習這些觀修

1·早晨——一座：
修氣及此章中所列之所有前行觀修。

2·午前——兩座：

a·胎藏界之六大瑜伽。比起其他觀修來說，此法應修較長時間，而其重點在於身體之五大。

b· 金剛界觀修。特別強調四無量心及所有前行。在這些修法中所有的步驟都要在一座內完成，但我們在此提出需要特別注意的項目。

3· 下午——兩座：

a· 胎藏界，而六大瑜伽中要特別強調環境之（五輪）塔以及轉法輪。

b· 金剛界。注重五相及受用供奉。

4· 夜間——一座：

以適當的咒及印修「披金剛甲冑」之前行。例如以特別手印結觀想之片片鐵甲成甲冑護體。當此佛法之甲冑牢牢繫好，邪魔即無從攻擊。由於正確的手印不能在此提供，讀者們必需從合格的上師處領得完整的教示。行者也應持誦金剛薩埵的〈百字明〉。此舉有兩個功用：可以防止惡夢，並且做為日間所有過犯之懺悔、補闕。

H· 證德

關於這些修法有兩種理論。留傳下此傳統的日本人說，依這些法觀修便可以即生成佛。他們還宣稱說，瑜伽部的密法是無上瑜伽，此外沒有更高的密法了。這是很錯誤的說法，因為他們的傳統內從未有過西藏的無上瑜伽（的密法）。

在東方的傳統中，六大只做為心性來修習，而未顧及其物質方面。他們從未經由無上瑜伽的氣功修法來修自身的五相成身。通過（修習）本書內所示的可靠的無上瑜伽觀修，能量（物質）會被轉化成佛的智慧身。

然而，日本密宗行人把瑜伽部密法視為最高的，雖然其修法並不涉及物質方面。結果，甚至瑜伽部的成就者在死後留下肉身（不朽）；而無上瑜伽的成就者則無有肉身可留，因為肉身完全轉化成智光（虹光）了（見附錄一，第二部分，B·3）。有一位真言宗（日本密宗）的日本祖師，留下不朽的遺體，並且每個月都要剃鬚髮，一如生前。他們很以此「奇蹟」自豪，但這並非好兆頭。這是將影子當成實在的。

對我們所做的兩種瑜伽的比較還有更進一步的經據——在《大毗盧遮那佛經》內的〈三摩地儀軌〉中有云：

「任何有情若得值此法，
並虔誠修習日以繼夜，
在此生中當證歡喜地，
十六生後即圓滿證覺。」

東方的傳統犯了一個錯誤，它說如果觀修金剛界的十六菩薩，那麼由於原則上修一尊菩薩即等於一生，所以當十六尊都圓滿修成時，即得（即生）成佛。這是很大的錯誤。

我只相信此頌應依字義來解。它很清楚地說出，修此等

觀修的行者在此生最多是能達到菩薩道初地之歡喜地。接著我們還可追問：「修此等法十六生之後，若不值遇其上之無上瑜伽，是否真能成佛？」任何人在積集足夠功德而登初地以上之菩薩位後，自然會遇到無上瑜伽，而不會停滯在只能修瑜伽部的密法之中。由此可知那些宣稱瑜伽部密法是最高的人，並不在那些修最後十六生的行者之列。

在西藏大家都相信說，若未經無上瑜伽之修習，即不可能圓滿證覺。

陳先生從座而起，看一下他的手錶，知道夜已深，然後又坐下來。他說：「現在我們應該補充下列的：」

I·補述

在日本，（密宗）有兩派；東密（真言宗）以及上章提及的兼容宗派——天台宗。兩宗皆以修密法求證圓覺。後者的開宗祖師留學中國以得密法傳承，但他也參學了天台宗及禪宗。他將三宗融合為一（因此日本的天台宗，雖然部分源自中國的天台宗，卻不是同樣的）。然而，他是較側重天台的宗旨的。

在密宗的東方傳統中，胎藏界是金剛界的基礎，而他卻加以顛倒過來，使得胎藏界居於最高位。他還說法華三摩地（三昧）是最重要的，而且（與之相關的）《妙法蓮華經》是一部密續。這是錯誤的，因為它不分辨顯教

與密教的宗旨。天台宗中從未教示此等分別，但在閱讀本書之後就會清楚看出了。

中國的天台宗建立了對任何事物都有三諦（真、假、中）及三觀（空、假、中）：空觀是指觀其性空，假觀是指假名成立，中觀則合之為一。此三者表達了任一法相之圓融三諦。在學術上來說，這個教示是很確切的，但對實修則無甚助益。即使二諦（因緣上有，本性上空）也不是真正可欲的，而只是傳法上的一個方便和平常說話的方式。至於分成三諦則完全無需。就實修而言，採取沒有二元的立場，例如西藏諸舊派（指紅教、白教及花教）所為，是更值得歡迎的。

因此我們必須清楚地宣告說，智顛，中國天台宗的實際創始者，從未學過密法，而法華三昧是大乘的觀修。

讀者也可能問說：「東方的傳統目前是只有在日本弘傳嗎？」答案為「否」。在最近百年內曾有一位（王弘願）居士去到日本領得傳承，而後回到中國，並且介紹了許多日本書籍。他有許多弟子，其中之一的馮達庵居士即我的上師之一。他的學識遠比其師更為深廣。也有其他人在中國復興瑜伽部的密法，例如持松法師。

在日本此傳統完整保存著；對所有將之保存並留傳直至今日的大德們我們應當十分地感戴。

我們打算告辭，因為已經九點鐘了。供花在水中看來鮮艷，而陳先生說，當我們再來時它們還會依然

在此恭候。

敬禮蓮花生大士及其佛母益喜磋嘉雙蓮 尊、五大金剛嚇嚕噶及普賢王如來

第十三章

第一部分

僅存在於西方金剛乘傳統中的無上瑜伽密法之觀修

筆者由一位攝影師陪同抵達了關房。在關房內他們發現陳先生已將他的桌子布置成有兩幅西藏式畫像的佛龕，其一是無量壽佛單身像，另一則為白度母抱著無量壽佛，而在她的智慧身的心（輪）中則有尊勝佛母。在佛像前則供著花與果，都是陳先生仔細安置的。這幾尊都與長壽有關；這是由瑜伽士精心安排的，因為筆者的三十歲生日剛過。上週的花朵看來新鮮，而陳先生說這是筆者長壽的佳兆。

很快地，桑格那卡喜達尊者抵達了，然後，不願讓攝影師久候，我們三人就坐下，開始工作。這樣拍得的照片，是攝影師從陳先生的後窗外拍取的，現在列於本書的前頁。

在拍照之後，我們與瑜伽士討論了有關金剛乘觀修的種種問題，包括，十分貼切地，長壽的修法。陳先生之前曾提醒我們說，做為「法器」的行者應該至少要活得久，並且最好還能自在地選擇好的轉世。尊者接著提到，他最近請了一套蓮師八大神變

的畫像。接著我們就討論了與這位密法大師有關的一些修法。

由於我們的演講直到比通常要晚才開始，被照相與談論耽擱了，所以當晚只將此章講了一半。

在我們開始時，陳先生說，「由於康底帕洛比丘之聖誕，我們在此佛案上安置了無量壽佛。」接著他就照常開始此章的演說：

A·禮敬

在西藏，若無蓮花生上師，則密法無以成立。依照西藏古代歷史，赤松德贊王試圖在其國土建造佛寺，但皆倒塌或遇到障礙而無以完成。懷疑這是由於敵對的妖魔從中阻擾，當時在西藏的寂護尊者建議國王迎請蓮花生大瑜伽士。瑜伽士接受了國王的邀請，並且在他於西元746年去西藏的旅途中，以及他在「雪域」停留的期間，他都降伏了許多騷擾正法的妖魔。他的旅途經過噶倫堡，並且在當地滅魔及收伏其餘妖怪，並且當然是將所滅的魔之神識轉送到更加可慕的淨土去。雖然他生於古代，但他的生平事跡在西藏是傳說不絕。所有的（西藏）佛教宗派都尊敬他，除了一些較極端的黃教徒以外。本地著名的黃教師傅，達多仁波切（以其開放且超越教派的見解而聞名）以及托模格西仁波切都信仰他為大師。後者在一處與蓮師有關的聖地蓋了一間關房，而沒有蓮師密法即不可能在西藏建立起來。

在此我們未對蓮師的首位佛母們都那哇致敬，雖然她並非較不值得尊敬。我們特別尊崇他的第二位佛母益喜磋嘉。

陳先生加以說明，「她是我的親教師。在二十餘年前我在定中見到她，並從她領到一些三灌的秘密教授。」瑜伽士充滿情感地繼續說：「我尚未達到圓滿證覺，但我依然按照她的特別指示修法。」

這位空行母對上師十分虔誠，並且對他的教法也一樣敬信。她將他的許多珍貴教授都記錄下來，並且將這些手抄本藏在不同的地方，例如洞穴，山丘，寺院地下或塔中。她來印度七次，而且終身未帶給蓮師任何麻煩，只專注於修法及仔細保存正法。

他的首位佛母幾乎干擾了上師的生命，因為她的父王想要以燒他來處罰他與美麗的們都那哇之私奔。但是即使在火焰之中他還是擁抱著她，並且火很快就被有力的神明及龍所降的傾盆大雨所滅。由於此事，國王及宮廷都皈依佛法了。

他的第二位瑜伽「妻」並非上師，像對們都那哇那樣，自取的。據說藏王叫他所有最可愛的妃子們舞成一圈，並叫蓮花生自選他認為最可愛的。上師仁波切（蓮師）回答說，他覺得她們都可愛，但是真正虔信的會自動來找他。就在那一刻，益喜磋嘉向上師頂禮，並且由於對他的愛而放棄了王妃的富裕生活來追隨他。

這個故事與們都那哇成為蓮師佛母的方式截然不同：他就從王宮的一個窗口飛入而佔有她。然而，我們不應批評聖者，猶如他們的行為是世俗且邪惡的，即使依照通常的標準來判斷，這些行為是不完善的。在這件事上，上師仁波切依其智見知道她是位空行母，並且因為沒有其他的方法可以得到她，他就只好直接取她為瑜伽勝伴了。同樣地，密勒日巴的上師麻巴有九位佛母，但他助她們，一個接一個地，證得佛果之虹光身。在西藏的《三藏》中有許多此類記載。

蓮師及其二位空行母都因其修行而圓證正覺。並且，蓮師，一如唐卡中所示，是以多種形態受到崇敬的。在此我們以最高的嚇嚕噶形態來表示禮敬。

還有，所有我們禮敬的三種對象都可以在蓮師身上找到。不僅如此，蓮師還可以化身、報身、法身、體性身以及大樂智慧身的形式表現；由最低到最高，這些都是他。

我們為何敬禮五大金剛嚇嚕噶？因為圓滿的觀修是收納在與他們有關的教法內。如果我們學會所有這些教法，就沒有餘事可修了——我們已證圓覺。所有這些教法都被西藏的新派（黃教）收集了。五大金剛嚇嚕噶是：

- 第一尊，勝樂金剛嚇嚕噶（用於外相），
- 第二尊，喜金剛嚇嚕噶（用於內受），
- 第三尊，密集金剛嚇嚕噶，
- 第四尊，大威德金剛嚇嚕噶，以及

第五尊，大幻金剛嚇嚕噶。

這些金剛及其密法在有些人是分別修的；也有些人是將他們合修的。合修之時，勝樂金剛在頂輪，第五尊大幻金剛在喉輪，第三尊金剛嚇嚕噶在臍輪，密輪則為大威德金剛。此時（誓句身之）本尊則為喜金剛觀於心輪。此五尊皆各有密續詳述其觀修之法，而這些當然是非常重要的。如果向他們致敬，則所有密宗最高的觀修都敬禮到了。他們對應著五方佛而為彼等之報身。

我們致敬的第三項是對普賢王如來（最初佛），相當於法身。黃教從未教示說，法身可以具相。然而，在紅教的教法中則最初佛可有相也可無相。當示現有相時，其形像為白或藍色（表法性），裸體（表空性），並與佛母雙蓮（表智悲融通）。「阿底」依紅教傳統意為「無始亦無終」，並且雖然以法像象徵了，實質上還是無相的。這是很微妙的觀念，但不易為初學所領會。（有些學者將普賢王如來混為唯一的造物之神。）當然，普賢王如來不應與同名的普賢菩薩混為一談。

所有三種禮敬的對象都在體性佛（最初佛）中合一了，而由此再出生五方佛。我們應當虛心地尊崇此深奧觀點。

B·密法之觀修如何超越顯教的理論

1·無可比擬

基本上，密法的理論與顯教諸宗的理論是不應相提並論的，因為它們不在同一層次上。

「一個較高，一個較低，」陳先生說。他繼續說：

將小乘與大乘相比的人們也是犯了同樣的錯誤——雖然它們皆屬顯教，仍然其一是建築在另一之基礎上，所以不應將它們視為同等的來比較。這也是應該用在我們現在的討論上。最初何以有此高低之爭論？顯教的信徒懷疑密宗是高於顯教的。但在我們三乘一體的體系中密法顯然是最高層的一——這一點是無可置疑的。大乘是密法的基礎，而所有大乘的殊勝處也都包含在金剛乘中。把這些乘視為對立的來比較是錯誤的；我不允許這樣做！由於缺乏正見指導的大乘顯教信徒也許不會接受這種解釋，所以我們應當給予另一個理由。

2· 地位與灌頂

密法屬於果位的教乘，而大乘是因位的教乘。比方來說：密法行人是像生於王宮的，將來會登基為王。大乘行人則像是小兵，由兵士升班長，漸漸升級，然後經由極大努力也許終於升為元帥，但是即使身為元帥他也無權登上王位。

「當然，」陳先生說，「一個比喻不是一個理由，並且正如我們能舉出一例來支持金剛乘，同樣地大乘信徒也可舉出他例來偏好大乘之道。」

我們的理由是在於密法包含灌頂，在此期間，領灌者（所得加持）就猶如出生於王宮。得灌者便可坐於王位上：他就是佛。

3· 哲理

宇宙緣起的哲理在此二乘中是很不同的，在金剛乘中的才是完整且歸納到科學原則的。我們何以如此說？在六大瑜伽的緣起觀中並不特別強調心理方面，並且此觀也不偏向只有物質的五大。這兩方面在六大瑜伽的觀修中融合了，而其說明是很合理完善的。在性宗（中觀派）則強調心性，而缺乏對五大的觀修。在相宗（唯識宗）也是同樣地偏於一邊，而且他們所提倡的「真如說」不完整；再者，小乘的空性理論確實是不完整的。由此可見哲理背景在分辨密法與其他教乘上是很重要的。

4· 親證之知識

密法具足佛之果位方便設施。佛僅由其證入圓覺之體驗中教示此等。在此我們並不涉及菩薩道上諸較低道次第之體驗。由佛果位直接出生之知識在密法中可得，而不在餘處。這是很稀罕、深奧，並且難以確認的；因此它被稱為「秘密的」。顯教的理論比起密法是更顯而易見的。顯教與密法之差異可顯示於下列故事之中：

我有一位年輕朋友在一個技藝學院研究染布的藝術。他苦讀三年，讀了許多書，但是他依然未變成嫺熟此藝。幸運地，他去親近一位老師；這位老師雖少學識，卻在

實際工作上很在行。我的朋友在他處花了幾個鐘頭來看如何染布，然後他自己就變得也很在行了。花幾小時體驗來求知勝過多年的理論研習。

我們對佛法的知識是經由小乘的淨化與大乘的昇華而得的，而密法則含有指導行者達到佛果之要素的知識，並且是由佛陀親自傳給只有少數福慧俱足的弟子們。

5· 氣功

顯教的觀修主要是調心，並且雖然也教了數息的修法，其功用只是在於使煩燥的心平伏下來。這些氣功修法並不涉及物質之五大（雖然在通常的呼吸間這些原素是被吸進呼出的）。在密法裡則對氣（呼吸）較重視，因為當行者能進修密法的善巧方便時，他在心方面的修鍊應該頗有成效了。

在密法的修持中心與物是合一的，並因之而很易見效。在下三部密法裡有一些五大的觀想，但此等未與氣（呼吸）配合。相較之下，在無上瑜伽部裡，除非練習了智慧氣之深呼吸，行者無法修習二灌與三灌。

6· 教師與聽眾的地位

密法是由莊嚴的報身佛眾所傳授的，而顯教的經論則經由化身佛之肉身來宣揚。在前者裡教授與聽眾都是居於高位的，因為據說只有八地以上的菩薩纔能預席。尚未達到這種高階位的人不必絕望，因為他們的上師一定能

經由灌頂幫助他們。

7· 救渡事業

金剛乘較顯教的教法殊勝，因為在密法裡是以下面二乘的原則做為基礎的，並且再加上佛果位的方便設施。應用果位方便奇妙的作用便易出現來降伏這五濁世間的五毒（見第八章）。這是一種究竟的救渡。在此我再度請讀者們回顧我們對佛教禪定所下的定義（第三章，F）：「……並且所有的救渡功能都彰顯。」至此，在這個定義中所有的部分我們都講到了。

C· 無上瑜伽何以超越下三部瑜伽

1· 東方的傳統

對我們來說，無上瑜伽無以置疑地是最上乘，然而，一如我們已提及的，日本的密法也有人說是包含它的，所以在東方的傳統裡瑜伽部密法是被認為是最高的。為了明辨此事我們應當略做比較。

2· 方法

在最高瑜伽裡有智氣、智脈及明點的修法，而在由兩大密續（見附錄一，第二部分，B·4）衍生之下三部的密法中雖然有此種理論的記載，而方法則缺如。

3· 諸大

瑜伽部密法中確有六大的理論，但其中物質的五大並不像在無上瑜伽中地使用。在無上瑜伽密法中五大由周遭攝入並轉化為智慧。這是佛的呼吸。

4· 天人之合

在日本密法中男女雙蓮的形像（藏文：亞央；梵文：瑜噶那達）是不為人所知的。他們確有少數相擁的聖尊，但只是天人之合（生殖器並不接觸）並且是以定中之身。在他們這種方式中，雖然身子較高階（定中之身），但其作用則較底層（未應用到所有的諸大）。

無上瑜伽包括以肉身修法並且有很多聖尊是以形式上的性交來展現。我們所強調的是，物質的身體及能量必須用來做為圓滿證覺的方法，並且在此過程中被轉化，這個事實。因此我們以人道的作愛來利用物質的五大以及由它們組成的肉身，但是只有在經過小乘的淨化，大乘的昇華，以及密乘的果位神秘作用之後。

顯而易見的，在日本密法中只有兩位天神是以天人之合的擁抱形態出現。在天台宗裡，財神是這樣展現的，而在高野山（東密傳統的修鍊山）噶內夏（象頭神）是這樣描繪出的。

5· 智氣

智氣的修習有效地消除行者本有的我垢及法垢（見第九章，I·3）。所知障在無上瑜伽裡經過三灌的方法便容易

轉化為智慧。在此修法中本有的智慧和本有的喜融合，而因之所有微細的障礙都被克服，並且隨即證入圓覺。

在日本的密法中並無如此的修法。

6· 其他方法

在無上瑜伽的密法中教授了一些可以免於（經歷）生、死及中陰的方法；然而，在下三部密法中則無此類方法。

7· 證德

關於證德，在瑜伽部密續之《大毗盧遮那佛經》中記載說，修習第三部密法（瑜伽部），行者會在十六生後證達圓覺。但在此生則最多只能達到歡喜地（見第十二章，H）。然而，無上瑜伽則開許即生即身成佛。

在西方的密法傳統中，最高的瑜伽總是依照四種灌頂而分為四階段。我們在今晚只能談到首二灌；第三灌，內容十分複雜，所以要等下週再談。

D· 初灌之觀修

在討論這個之前，我們必須界訂一些定義。在無上瑜伽初灌中所行的五種小灌頂與在第三瑜伽中所給的灌頂對初學者而言可能看來相當相似。他們又當如何分辨？

1· 諸灌之比較

a· 外灌之不同。在無上瑜伽中施灌之上師，不論有無明妃，都必須自視為嚇嚕噶之形。由此形之雙蓮而得到用於灌頂之金剛愛之甘露。在日本之密法中，則無此等之修法，而只以芳香水用於灌頂。

b· 在內灌時，（領灌之）弟子也自視為嚇嚕噶之形，而不管其自身是否有瑜伽伴侶。在特別有關於身體的無上瑜伽之初灌中，上師觀想光明由其杵（男根）放出，而此光，形如鉤，鉤入弟子之心。弟子心內之第八識觀成本尊之形，被此光鉤鉤住，然後被拉入上師身內之中脈。然後再進入空行母之蓮（女陰）。由空行母之子宮，弟子之神識再新生為一位嚇嚕噶子。這樣的程序在第三瑜伽中是沒有的。

c· 在無上瑜伽中有一個完整的五種菩提心的分類，而在瑜伽部密法中則只知（其中）四種。他們如下列所示是：

i· 願菩提心——對應佛之化身

ii· 行菩提心——對應佛之報身

iii· 勝義菩提心——對應佛之法身

iv· 三摩地菩提心——對應佛之體性身（在瑜伽部密法中提及）

v· 六大精華菩提心——對應佛之大樂智慧身（僅在無上瑜伽中提及）

最後一種只在最高瑜伽中可以找到，而在東方的傳統中則是未曾聞及的。在其中五大與五智是圓融一體的，正如精子與卵子之結合而交入。

「即使在西藏，」陳先生說，「所有五種菩提心也從未被放在一起來談，但是我已將它們集合起來，並看出它們是對應著佛陀的五種身的。」

2· 三個重要的條件

在領到無上瑜伽之初灌後，行者應修習誓句（三昧耶）身（見附錄一，第二部分，C·6）之生起次第。我們應對此名詞加以定義。

總共有三種身，而其中粗重者即誓句身。三昧耶薩埵（在藏文中，字義為「具誓」本尊）是指行者經常修習已久的擬人化佛身或菩薩身直到行者圓證與此尊之智相無二。一個人只有一位本尊，自選決定或由上師選定，而與此尊之誓約則在行者領灌頂時接受。這個誓約要求行者經常依照上師的教示來修習本尊觀及咒。

行者修此法當然應基於穩固的空性證悟——若非如此便可能有嚴重的結果。關於這一點有一個好故事。

從前有一位黃教喇嘛以吉傑（大威德金剛）為本尊，這是十分忿怒的聖尊，有令人怖畏的面貌，三目怒睜，且口中噴出火焰。這位喇嘛維持堅固的本尊觀直到他的雙眼與吉傑的眼無二無別了。之後每個人遇到他就因他的

怒視而死去，而他的內心則不斷有怒火中燒。因此他變成萬分沮喪，既不敢出門也不敢見人。最後他告訴他的上師這些經過：「我對這件事很內疚，」這位喇嘛說，「因為我是想要渡人，而不是殺人。」他的上師叫他停止觀想吉傑的眼睛，並說明道，他會有殺人的能力就可見他的菩提心尚未充分發展起來。

然而，我認為菩提心不夠並不是這位喇嘛的錯。錯在於他的上師，因為他不應給予弟子灌頂，除非弟子已具足菩提心。這位喇嘛已經在修習密法的本尊，也就是說應該是已經經歷了修習菩提心的階段了。這位上師還犯了另一項錯誤，也就是說，他不應該只教示本尊的外相，而是應包括外相之下的哲理也說明。本尊乃空性之映現，而當空性與其所映現者是無二無別時，兩者皆不能造成任何傷害。吉傑的怒目並不顯示人類的忿怒，而後者，若非在大乘中已被昇華，若配合在金剛乘的忿怒尊上便能大行邪惡。因此，那位喇嘛的眼能害命是由於他內在未經轉化的人類之忿怒，而不是由於神聖的吉傑之「大怒」。

這個故事顯示了按部就班修習的重要，也是對那些想要匆忙地一頭鑽進金剛乘的人們的一個好警告。特別是，它顯示了觀空及其徹底證悟是多麼地重要。

在密法裡，觀此身是外層的修法，並且全身各部分都要仔細地觀想，並且與空性圓融。甚至每一微細毛髮也要證空，並且觀想成是中空透明的。內層的修法則指咒語之念誦與觀想。修本尊觀有這三個重要的條件：

a·明顯。這是說不但本尊的形狀與顏色都要觀得清晰，而且連根根眉毛，睫毛及本尊身上所有毛髮都要分明地觀想。因為我們不是在談藝術，而是以觀修為主題，所以除了形相與顏色，也必須有哲理上的清晰。對空性的正確瞭解以及深刻的體會是此種觀修不可或缺的伴隨條件；否則，就不會顯現功效了。因此，除了要清晰地看見本尊的形相如影如泡，乃透明光亮之光明身，同時最重要的還是對空性哲理的深刻證悟。我已寫了一篇關於這一點的論文，因為在我看來，宗喀巴尊者所作的，除此之外是極佳的，《密宗道次第廣論》在強調空性證悟的實用價值上是不夠的。

b·堅固。在一般論此的書中都說是所觀的形相不可以動搖或改變。他們的教示是說，在觀想形相清晰之後，行者應使擬人化的本尊身堅固不動，而其肉身則完全看不見——即使在夢中也是一下都看不到。例如，如果行者自觀為一位偉大神聖且有力的金剛尊，並且頂上有雙角，那麼在穿過門的時候就要低頭以免角觸及門沿。

我也必須補充說，不只是形相的（觀想）堅固，而且對所觀之對象之「觀之止」之穩固也是主要的。如果行者只以第六識（心意識）來想像，而同時又缺乏深刻的止，那麼就無從與本尊之聖相互相對應了。我們必須強調這一點：堅固其實是由「定力」所衍生的。若沒有這個定力（用第六識想），則行者只是意想本尊，而這種錯誤的方法會，如果堅持修下去，產生種種壓力與緊張，甚至令人生病，並且最嚴重的，還會使人發瘋。

c·佛慢（見附錄一，第二部分，A·4）。人的驕傲是自我中心者的煩惱，然而本尊身的佛慢卻是空悲圓融的德相。行者必須具備其所觀本尊之所有德相，並且他必須為利他而行種種事業，一如所觀之智尊。

我要補充說明此詞之含義。佛慢的來源是經由功德與證德來救渡其餘眾生之作用。常聽到有上師說，「我是一尊佛。」

此際陳先生模仿這樣的上師，挺直地坐在他的凳子上，好像它是錦緞的寶座，並且做出一種相當可笑卻無可否認地是高傲的表情。他繼續說，「這些教師穿著華麗地坐著，並且驕傲地宣稱他們已成佛。『看！有這麼多弟子追隨我；看！有這麼多俗人崇拜我；看我有這麼多著作與法寶，還有這麼多的財富！』在他們的傲慢之中，他們甚至可能說：『看我有這樣或那樣的佛之表徵！』」

「可是接著，」陳先生說，鬆了下來，「我們可以看看他們的生活方式，看他們如何待人——那麼就可以明顯看出他們是否真正的佛。這樣的教師既非佛也完全未曾了解佛慢的意義。這種上師還甚至批評我，告訴我說我缺乏菩提心因為我這麼長期一直只在閉關。『這麼長久的時間你在做什麼？』他們說。『你應當出來並且自豪地顯示佛果的證德。』所有這類的說法，」陳先生嚴肅地說，「都是那些教師的煩惱。」

諸佛之佛慢不是像這樣的：佛慢使行者進步而不會引導出任何修行上的墮落。它與人的傲慢不同，因為諸佛早已除盡垢染，而一般的自負是築基於此等垢染的。關於這一點，我認為這個修法是正確的：不論任何情況發生，我們應當立即自問，「在此情況下，佛會怎麼做？」如果所有到目前為止陳述過的觀修都修過且證達，那麼我們對此問題就會有一個明確的答案。證得佛果應該是在日常生活的一般情況中顯現——否則即非圓滿證覺。如果我們真正地圓滿證覺了，那麼，不論何時何地，我們都會展示佛的行蹟而永遠不會遵循凡夫的行徑。

在修行上所有這些點都是重要的，然而即使在有名的西藏論著中也未提及。在修生起次第的本尊觀時我們應當牢記它們。

3· 生起次第中之三種止觀

a· 首先是生起次第中之觀空，這與在沒有持咒及觀想的大乘中不同。在此行者必須持咒，並且觀宇宙及其中所有眾生為空性。這是必須在觀本尊之前即修完的。

b· 由此觀空之空中，觀想本尊。這是觀空性之顯現（空相，而非空性）。

這兩點一起是第一步。

第二步，在本尊觀成之後，則觀種種禮敬、供養、等

等。這不是觀修之「主幹」，而是「旁支」。然而，這也是必須完成的。

當這些都修完後，行者再回到主要部分來修，並且將觀想的本尊壇城收入本尊身之心（輪）中。此壇城融入心（輪）中，後者再融入咒（輪）。這再收入種子字，而後者終究融入空性。

c·從第二次的歸於空性之空中，本尊再現。他的出現應如魚躍海面：本尊應由空性大海中忽然（整體）頓現。在一閃之間，空性與空相之本尊融合為一。當這個層次被親歷了，這就是真正的證覺。

由上述三種止觀之修習，生、死及中陰逐一被捨棄了。

4·觀壇城

陳先生拿出一大張某個壇城的相片；這是從一位即將離此的中國佛教徒那兒請來的。這並非他自己修習的那一個，並且他也不確定這是哪一種觀修的表徵，因為，照他的說明，有好幾百種此類的神秘圖案。然而，它是相當地具有代表性，並且有助於圖示他的說明。

現在我們已經介紹完身之觀修，接著我們就可以談及關於周遭的觀想。

a·對壇城的解說

指出他面前平放的壇城之種種特色，我們由外層的要素漸入到位於中心的。

外頭一圈顯示八大尸陀林，佈滿骨頭與腐屍。接著的一圈代表五大並且以適當的色澤畫出有色的紋飾，而每一色則代表五大之一。在此圈內有三重圍牆，一重是金剛杵所構成，一重是綻放的蓮花所組成，而最後一重則是由頭顱所構成。

我們應當記住說，雖然壇城畫像只是平面的，卻應觀為三度空間的。因此，壇城的有些特色就在兩度空間的畫像之表面底下被掩蓋了。例如，在壇城中央的宮殿底下有一個鉅大的羯摩杵（十字杵）。還有，在畫面上方，也就是在壇城及其周遭之上空，有一個由許多金剛杵相聯而組成的金剛杵網。

宮殿本身是四方的，而且位於上述諸牆之內的一個充滿花樹的珍寶世界中。由此淨域進入宮殿的四門有美麗的門頂及種種雕飾；全都懸掛著法旛以為莊嚴。殿內有珍寶所成之地板：東方白色，南黃，西紅，而北方則為綠色。

在殿內地板之正中是本尊，坐在恰如其分的寶座上。其形也許是單身、雙身、或者顯現多種形態，都按照儀軌之規定。

在日本密法中的簡單（五輪）塔之觀想只是這些更加複雜的修法之前行。

b · 象徵的意義

「我們不應只觀想形相；我們必須知其意義。」陳先生接著稍為詳細地說明了壇城各部分的象徵意義。

八大尸林：首先，這些尸陀林提醒我們「二無我」（人無我及法無我；對無常的體會亦隨此觀而升起）。

五大：從對他們的處理我們可以看出由日本密法開始的不斷的演化。在那兒，只在心理方面考慮，它們很簡單地被以五輪塔之形相象徵了；在這邊，它們被運用在壇城的準確而複雜之結構中，並且它們的物質層面也被包含了。它們構成了佛在淨土中的環境，並且是十分準確地安排著的：這又與《觀無量壽佛經》不同；在那兒並沒有如此完整的描述。當行者觀想壇城之各個不同部分時，它們的意義應留在心中。

金剛杵牆：這代表行者之嚴格遵守戒律，而其目的是在將妖魔排除在外，以免他們騷擾牆內的聖地。如果戒律都能保持清淨無犯，那麼這面金剛杵牆就會強壯，而能有效地防禦魔擾。缺乏清淨的行持，則金剛杵牆會變成乏力的。

蓮牆與顛牆：它們分別象徵出離與空性。

在羯摩杵（十字杵）之下的千瓣蓮象徵蓮花世界，也是小乘中出離的表徵。為什麼呢？蓮花美而純潔，不為其

所從出之污泥所染。同樣的，出離應是純粹的而不為塵緣所染。

在珍寶宮殿的地板上的另一朵蓮花：這是本尊的寶座。這朵蓮花意謂著連法（東西）都在大乘的昇華過程中也完全出離了。如果行者尚未完全出離，仍然應該試行觀想這些蓮花在它們應在的位置上，這樣修了以後，出離可能變成圓滿。這是果位方便的一個例子。

我們一再地注意到所有這些細節與佛果的緊密相關。例如，（壇城的）宮殿有四門，而不同的書則說它們是代表四聖諦、四無量心、或四念住。我們應該使此蘊含確定。當本尊是化身佛，例如釋迦牟尼佛，則此四門代表四聖諦。當觀世音是本尊，則它們的意義是四無量心；而如果壇城中央的本尊是智慧尊（如文殊），則四門應表本尊之性格。

宮殿的屋頂是由八柱支撐的：它們分別代表八正道之一。

「即使我們說一個月，」瑜伽士說，「我們也解說不完所有種種壇城的各部分的意義，因為我們必須瞭解說，沒有一樣在上頭描畫出來的只是做為莊飾：都是在觀修上有意義的。要找出所有這些訊息，」陳先生說，「必需閱讀一本描述本尊及其周遭的書籍。」

5· 證德淺深

關於本尊觀之成就可分三品（這些是對應著在敘述定義之章中的論成就之節（見第三章，E·4））。

a· 下品：行者在夢中見到本尊。

b· 中品：行者在相中見到本尊，此乃指無夢之半醒狀態（這相當於「沓」）。

c· 上品：行者在定中見到本尊。

在這上品成就中，又可進一步分為三級。最低級是在定中行者「自見」本尊。中級則是本尊之顯現，不只是自見，也為他人所「共見」。而最高級的則是「常見」，亦即行者即使離座依然保持本尊之形相，並且能以之行事。此種本尊身亦能為他人所觸及（這三級相當於「釀」）。

E· 二灌之觀修

1· 修法

二灌（階段）的主要修法，在藏語中稱為「突莫」（梵文：乾達力，意為忿怒之智火）；此外還有附屬的關於夢、睡及頗瓦之修法。

伊凡一文思在他所編輯的書《西藏瑜伽及密法》中平等地處理了此灌之六種修法（六成就法）。雖然這樣做是合乎西藏傳統的修法，然而我還是不同意這種做法，因

為如果行者能得到主要修法突莫（拙火）的成就，那麼其他的也都會成就了。

突莫之修成依賴正確使用深呼吸的種種方法（氣功）。有四個重要的階段：

a· 觀身為空——在生起次第之瑜伽中行者已修此有成。在觀肉身為空之後，觀一切東西都是空無內容的，就像一個氣泡一樣。行者之身觀成內部全空，而外形則為有色的佛之形影。

b· 在這空身之內觀三大瑜伽氣脈（左邊的叫「薩西」，右邊的叫「米西拉」，中間的叫「蘇孫那」），它們也全觀成是空的。（中脈上的）五輪或七輪也全觀成空的。最重要的是修中脈並證達其空性。有時觀中脈縮小到細如一毫之火，而有時又觀之擴展到如一大火流席捲三界（見伊凡一文思之書）。

c· 修氣配合觀空。在深呼吸中行者要持氣，使得吸、持及呼三階段與三金剛字「嗡、阿、吽」相對應。這應當十分小心地修，並且當然必須微妙地配合空性，以使精氣轉化成智氣。在絕大多數書中這個修法的程序是不記載的。

陳先生在此刻笑了，自信地說，「這是我自豪的一點！」

d· 精華之空性。在西藏的金剛乘中有兩種精液，紅的

（滾）與白的（打），因此這種修法被叫做「滾打」。「滾」指五智，而「打」表五大之精華。當紅的升起，白的就滴下。合起來，它們成就佛果，但是它們必須圓滿對應著智慧之空性（紅）與大樂之空性（白）。當它們圓融一體，佛智就升起了。

在小乘的五種禪修裡，有一種是與呼吸有關的。現在我們見到修氣在密法裡的意義是相當不同的，而且這是所有有關呼吸的修法中最高的層次。讀者們應再看一下第十章內的第二圖表（也參閱第八章，G）來瞭解在不同乘中的種種對應關係。

2· 成就

這依賴兩個成份：空性與氣。觀空之成就前已述及（見第十章，第二部分，H），因此在此只需列出修氣成就之三品。

陳先生接著就做給我們看氣的時間是如何計算的。坐直，左手在定印的位置，他吸一口氣，然後——韻律地且不匆忙地——以右手之手指輕拍他的右膝，然後左膝，然後額頭，接著最後他彈指一聲。

a· 當行者能一口氣做這樣子 36 輪（約一分鐘），即為（修氣之）下品成就。

b· 中品也是如此計時，但一口氣要做到 72 輪。

「我已修達此階，」瑜伽士補充說。

c·如此重複 108 次於一呼吸之間則為上品成就。

然而，還有一些密法聖者們達到更高的成就。他們在打坐時，在 24 小時之間僅僅呼吸六次。

至於形體之成就則以中脈開通並且所有脈輪（結）也都鬆開了為成功。

陳先生帶著怪臉說明道，絕大多數人的脈輪都是阻塞的，而且氣脈是糾結的。

在所有脈輪都開之前，行者會經歷五相或十相，例如，火花（火星），月，日，星光，閃電，等等。

當中脈開時，即證得法身；當五輪開發，即證得報身；當（遍佈全身之）七萬二千脈都淨化、通暢時，瑜伽士便能送出許多化身之形體。

二灌之觀修的成就至此便都講完了。本週所講的尚未有一個真正的結尾，因為此章還要在下週繼續講三灌及四灌之禪修。

這樣說完之後，陳先生站起來，將有些供了長壽佛（無量壽佛）的供品分給在場的每一個人。餅乾以及擺成供品的橘子，還有一塊生日蛋糕，都分享了以便大家領得加持，足以為了佛法而長久住世。

後來，陳先生又談及無量壽佛。他說：

他坐在蓮花上，而且正如你們知道的，這是表示純潔。如果行者以無量壽佛為本尊，那麼行者不但必須具備純潔，還必需趁年輕時就出離。然後有很多時間精勤修法可以圓滿成就，而得以長壽。比丘的出離也包括了清淨的意願。

在蓮花中心的月盤，是無量壽尊的座位，也是代表由觀空所生的大菩提心。在修此法後，心量開擴，不復狹隘，並且總是慈祥，從不殘忍。純淨、慈悲與空智是延壽的成份。我必須強調說，不但此佛之形相應加以持念及觀想，並且行者內在亦必須培養無量壽佛外相所表徵之偉大功德。

孔子也曾說，「仁者壽。」同樣的，在佛法中我們確認菩提心是長命的主要成份。

第二部分

無上瑜伽中三灌及四灌之觀修

當陳先生的兩位老訪客快到他門前時，他們聽到金剛鈴的響聲，然後他們一到門前就恰好在陳先生開門迎客之際。

筆者的注意被陳先生所持的念珠所吸引。念珠相當短，而珠子則寬而扁，出於好奇他就問起了，「這是

用什麼做的？」「人的頭骨，」瑜伽士回道，並且邊將念珠遞給筆者。然後就清楚地瞭解了這串念珠是怎樣做成的——厚度與直徑都稍微不一致的頭蓋骨圓片被串起來成為通常的百零八珠念珠。尊者說這些是很通常的，還說在這地區有一位年輕的西藏人是專門做任何與死有關的事情。「他在這方面很像食屍鬼，但他確實是有好品行、又虔誠於宗教上。他以挖掘東西之專家而聞名。只要他一聽到有葬禮，他就跑去查看有什麼東西可以存留下來。他的室內充滿了人骨的碎片、頭顱，以及神聖的喇嘛之一些特別遺物。」

這個話題轉到塔之象徵及金剛乘之修法的討論，然後我們就很快地來到這一章的這一部分之開端了。

A·三灌之觀修

這兒有兩種要提及。一種是供出家人修的，而另一種則供在家者修。

男性的出家人，由於其戒律之限制，而不能使用實體的空行母。他的修法就要觀想一位心性的空行母，而由她之擁抱所生之大樂必須與大空圓融為一。此種觀修，不論如何，在本質上對出家人或在家人都是同樣的，只有在緣起上有差異。在家人當然能使用實體的瑜伽伴侶，如果他要的話。

這必須是像密勒日巴說的：「樂上觀空；空上修樂。」

有時在修此瑜伽時這兩種成份沒有在一起體驗到。有時樂大於空，其他時候，又空多於樂。但是一位善於此道的瑜伽士會設法使這二者圓融在一起（見下列之表格）。

空與喜在定中圓融之對應

四喜	四空	四輪	覺受之四時
初喜	初空	由頂至喉	刺激
勝喜	廣空	由喉至心	反應
離喜（差別喜）	大空	由心至臍	投入
俱生喜	全體空	由臍至密	全現

1· 何以使用嚇嚕嚕之形相？

在滾特教授之《密法觀點之生命》一書中已詳述這一點的種種理由。在此我們僅提出一些簡單的理由。

最主要的是，此問題之答案在於，從內層而言，女性之能量是方便力，而相對應的男性能量則為智慧力。外層之身體則恰與此相反：女性的身體與智慧關聯，而男性的則代表善巧方便與慈悲。

陳先生說，「女性的乳房與臀部是誘人的。美麗的東西就代表智慧，因為美麗與智慧都是吸引人的。與此比較，女性內在的能量則代表方便力，由此之作用，一個男人僅因為觸摸一下的覺受也可能出精。在接觸到一位高能量的空行母時（男子）也可能暈眩。

男性則正好為其搭配，並且雖然他的外層代表善巧方便，他的內在能量卻是智慧力。我們看到這一點因為外層的身體通常不美觀，只有男性生殖器有吸引力，而內在的能量很快就被激起，輕易地就射精了。這是因為智慧力的能量行動魯莽當男子在做愛時若缺乏強力的耐心來保持精子。只有經由中脈能使此種能量轉化成真正的智慧，而使其經過的路線則是經由被稱為「下門」的生殖器。「上門」是鼻，而此二門必須平衡：這樣會產生真正的智慧。在經由下門做愛時，行者利用了女性的方便能量。在這時中脈容易開通。

這些便構成使用嚇嚕嚕形相的主要理由。

我們也應當提及說，空行母會由男方領得智慧能量，因此這樣一來，經由金剛愛雙方互補來向圓滿覺悟進展。

陳先生接著拿出三紙回答這個問題，「有哪些理由可以說明為何由金剛愛之修行便能達到最高的佛果？」這些是他給一位美國佛教徒的答覆：

a· 當我們領到三灌（灌頂的藏語叫「汪」），我們有權修金剛愛，其理由如下：

首先，所有的東西——不論其性質為善或為惡——都是性空。小乘主張「人無我」但未及「法無我」。在小乘中重點是在出家眾與在家眾的持戒。在此乘之寺院規律範圍內，男人既不碰觸甚至也不看女人。

在大乘中，已知「萬法皆空」，而且大乘的在家信徒在從事法務活動及救渡眾生時可以接觸女性。他甚至可以去令一個女人的慾望得到滿足（如果他不是出家的），而以此做為救渡她的善巧方便措施。釋迦牟尼佛，曾在過去一生修菩薩道時，用了此方法（見第十章，第一部分，B·2·a）。接著，最後，在金剛乘中有一部密續叫做《勝樂金剛續》。經中提到，由於萬法皆空，世間的愛也具備空性。任何屬於空性的，也就是純粹的。因此萬法本淨，而萬法包括慾望與愛情，所以它們也是很純的。

這是依空性之哲理的理由。

b· 圓滿證悟是由最高的智慧所證入的，而最高的智慧是能穿透最粗重的貪慾以降伏之。不應有任何東西被排除在此智之外。如果還有什麼是智慧所不能調伏的，那麼此種智慧便不是究竟圓滿的那個智慧。

c· 滅貪的反面方法是隨貪而後以貪來除貪。例如，當我們發現了盜賊，我們便應尾隨之，以便捕獲賊寇。欲得虎子，必入虎穴。中毒之際，有些藥物本身也是毒，卻被用來做為有效的解毒劑。還有一例是，在哪裡跌倒，就要從那裡站起來。

由於貪慾我們才得到人身。在中陰身時，見將來父母交媾——愛母者即受生為男性，而愛父嫉母者則受生為女性——如此進入母之子宮。因此，我們必須了解我們無盡的輪迴的原因是我們本身的無明加上貪毒。

因此，依據上述諸例，不管我們是要再生為人，或成為天人，或成佛，我們都要經由此貪道。

為了說明這個看來矛盾的說法，陳先生說了這些：

在非佛教徒間（例如在道教或印度教內），某種神聖的愛是被強調的，但這並非佛法之金剛愛。如果我們遵循禁戒（例如比丘與比丘尼眾之不許有性行為），雖然在其範圍內有其好處，但貪愛的種子仍藏在第八識內，而且任何時候只要一有機會，它們就一定會萌芽。從究竟解脫看來，這不是好的修途——這是壓抑之路。大乘行者有一個較好的方式（然而，我們應當提及，它是築基於先修習了小乘的方法）。他能將貪愛與性行為都觀空。這樣一來，當他在觀空時，沒有女人能引誘他。但是一旦他的觀空之專注被干擾了，則貪魔便會很容易地再升起。由此可見這也不是究竟除貪的方法。因此，在金剛乘中有許多修心與修身的方法來實際地增加貪煩惱以便究竟鏟除之。在修這類方法時，行者所經驗到的樂愈大，則其所觀之空亦（相對地）愈廣大。依照修金剛愛所經歷的喜樂的程度，行者對空性之體會也就更深，並且行者能空透貪愛，將之調伏以致於無有種子遺留下來的機率也就增加。因此金剛瑜伽母是如斯地重要。她是使我們能將貪毒的種子鏟除的母親——她是名符其實的「能令毒盡母」。

真的，我們可以說當我們逃避女人的種種誘惑時，這只是暫時逃避了貪毒。如果我們和一個女人在一室內獨處，和尚可能依舊持戒，但他不會喜歡這樣的經驗。若

是一位高級的瑜伽士，享受此經驗以用來修行豈非更好？又何必逃避呢？當一位老修行遇到一位他可以共修雙蓮的女人，他們可以彼此互助，為達到最高的目的——佛果，而合為一體。在這個瑜伽受用之中她的愛也不能干擾行者的觀空，而且她也不能取得行者的精液。這豈非除貪的最佳途徑？

還有什麼東西是比性交更下賤或更充滿苦惱的呢？金剛乘確認這個事實而提供了許多佛果位之方便措施。每個人都要好好地注意這一點：正如當一個人病時必須聽從醫師的建議，由於我們都中了貪毒，上師的教示不只是必須聽從的，而是絕對必要遵循的。病人沒有醫師的指導就服用了一點點毒，這樣便可能致死。同樣地，沒有經過其他乘中適當的前行之修習，也不遵守自己上師的口傳，就試用這類修法，可能會在精神上致死——它會使人直接體會「地獄」的意義。然而一位有智慧的醫生所配給的毒藥卻可以治病，同樣的就是我們的上師所傳授的種種修法，他就是如此把可以治好我們的貪病的藥配給我們了。這便是佛，治療我們的種種問題的大醫師，的行徑。

d· 要解開心輪的糾結，並除去其所有阻塞，瑜伽士必須先修金剛氣功。為修此法他需要有一位瑜伽母的幫助。

心輪有許多脈結圍繞著，並且其外層的脈結是因遍行氣而形成的（附錄一，第一部分，A·5·e）。遍行氣的樞紐在於密輪。由此輪此氣行及四肢。此氣之運行是經由

氣脈，而每一陣氣浪都會加強心輪外圍所感受到的衝擊。因此，要打開心輪（之脈結），最先要鬆開最外層的脈結。雙運使密輪開張而放出遍行氣，因而衝擊心輪，鬆開其外層脈結，直到所有的脈結都開了。

e·所有的脈輪都必需以智氣開通，纔能使中脈暢通諸輪而無阻。隨著每一輪的開通，就有菩薩成佛的某一對應地位的成就。如果下門（密輪）開了，就是證達菩薩初地及二地，而第二輪（臍輪）的開通則對應著證達菩薩三地及四地。以下類推。

f·黃教主張法身光明只有在修金剛愛之際可能顯現，而不是像紅教所主張的說，在大圓滿中也會顯現。

後來陳先生對於這一點又補給了一個說明。他笑著說，「這可奇怪了：黃教說必需使用空行母纔能使法身光明顯現。但是在能如此修之前，他們正確地強調說，有許許多多的前行要先修妥。宗喀巴很強調這一點，但是我們也該注意到的是，由於他是比丘，所以他本身從未修過金剛愛。所以實際上黃教徒從未修過金剛愛；而另一方面，在紅教徒之中（一如上述，他們認可兩種方法）卻有許多壞的還了俗的喇嘛。這些人假裝說他們的伴侶是來修此瑜伽的，而實際上他們只是利用這種教法來和俗人一樣地享有家室之樂。」

g·在女性生殖器之法壇上可以行所有的救渡眾生的事業。此壇有十分有力又有效的作用。為什麼？因為所有

的事情都是性空而且由陰陽的作用所組成。所有自性空的東西都依這些原則來作用：亞（父）與央（母）。

在佛教密宗裡：

亞代表男性、慈悲與方便；

央代表女性、智慧與空性。

做為這些理由的結語，陳先生再度警告所有可能想要修此等法者：

在此觀修中最根本的是樂與空之圓融，而有一個最必要的警告是必須切實遵循的：如果沒有觀空的成就，則行者必須不去修三灌的方法。

蓮花生大士曾說：「我的密法是很危險的；它是像在竹子裡面的蛇，只要行動起來，不是上升就是墮落。」此中無中間之路，行者修此法要麼成佛，要麼直墮地獄。

2· 論金剛乘之戒律

「最近幾天的夜裡，」陳先生說，「我在夢中得到一些特別的指示。我的上師（大寶法王）噶瑪巴仁波切出現了；他的房間充滿花果，而其中有些是我供的。很清晰地他對我說：『你應當依你書中的解說來介紹密法戒律，而不是循通常在西藏的教法。』」（見陳氏英文小冊第 45 - 47 號。）

陳先生拿出一本好看的綢面精裝中文書，說，「這就是噶瑪巴仁波切所提及的拙作。在書中收集並分類了所有在小乘、大乘以及金剛乘中有關貪慾與愛染的戒律。這個題材從未經西藏作者們論及。但是拙作之《曲肱齋文集》頗得有些中國人之好評。他們描述說這是芬芳之作，因為在閱讀時他們聞到室內有甜美的香氣。並且，當我寫作此集時我也聞到濃濃的檀香。」陳先生邊翻此書邊說，「敬愛的文殊大菩薩出現在此書的扉頁上；此書也由韋馱保護——他的像片安置在書的末尾。」

「唉呀！在已有中譯的西藏無上瑜伽的書中，例如有些灌頂儀軌，我從未見到有提到密法十四（根本）戒的。這是奇怪的事，」陳先生說。「只有（顯教）大乘的戒律被強調了，而上師們叫其弟子眾要學習及遵循這些，卻不教示他們金剛乘的戒律，雖然這些是極為重要的。」

a·金剛乘十四（根本）戒。在我們禮敬的五大金剛嚇嚙中，有一尊叫「密集金剛」，而他的儀軌是目前中國人已知的無上瑜伽修法之一。但在此軌中小乘諸戒及大乘菩薩戒都提及了，唯獨金剛乘之十四戒卻隻字未提。在其他中文（密法）書中也是一樣——他們都對密戒保持緘默。即使在黃教的《密宗道次第廣論》內也不加以討論。經過一番努力我讀到了這些戒律的緣起，然後從我的黃教上師領到這些戒，視為特別教導。但當時我尚未領到第三灌頂，所以他只口傳戒條給我，而未傳授其中真正的意義。

「在中國，」瑜伽士說，「密宗的上師們大都無法領到無上瑜伽的灌頂，所以他們僅僅教示戒條，而對其蘊含則完全不加說明。我終於得到其中意義的解說，不是在領灌之際，而是由於噶瑪巴仁波切的殊恩。」

何以這些戒律既不載於宗喀巴的書中，也不在密法灌頂之際給予說明呢？這是因為這十四戒大都與空樂圓融有關；因為會需要提及金剛愛的細節，所以這些戒條就被保密了。

如果一位仁波切也是一位大學者，他也許就能給予其他的說明，然而實際上弟子們只被教以戒律的文字，而非其內含。比方說，第五條戒說，「你不應失去菩提心。」然而，這並不意謂著大乘中一般說的菩提心。這是第五條戒，而它有一個秘密的意義；正確的解釋是：「你不應釋放你的精液。」即使學者是飽學的，他們也很少會教示隱藏著的種種含義。

另舉一例，第九戒條說：「不可猜疑清淨法。」小乘的淨化與大乘的昇華早已經歷過了，那麼這條戒律意謂著什麼？貪慾的煩惱已經由小乘的修法淨化過了，在中間將異性視為極危險的（碰不得），而且將自己的身體分析成三十六不淨的部分（見第九章，E·1·a·i）。接著是修成定中之身，然後再加以空性之昇華，所以已經不再是一般的肉身了。再來，行者（在大乘中已觀空）之肉身，在密法的生起次第瑜伽中轉化（見第十三章，第一部分，D）而成就佛身（本尊身）。這個清淨身，中脈

已開通，便是在行金剛愛時所用之身。在此灌頂中男性生殖器甚至不叫「男根」，而是稱為「杵」。瑜伽之修為因此並不像人類的性行為；另一個重要的差異在於修密法時精液是不漏的。

陳先生接著總結說：

經由小乘的觀修，我們來到大乘（之顯教），而將人體器官觀空。經過觀空，行者達到由五智與五大構成的杵。這個杵，和通常的男性器官迥然不同，纔能進入空行母的蓮宮，而在此時行者仍需保持定力。如果在行金剛愛時無法保持定力，則所有作為皆非此種觀修。

這些是何以此種修法是被稱為神聖且「清淨」的修持的一些理由。而這種修法，依照此戒律，我們不可猜疑。

b·八（粗）戒。這第二組的密戒在西藏也是不常論及的，並且也是由於同樣的理由，因為它們是與金剛愛有關。若犯這些戒比較不嚴重，不致於令人直接墮地獄；但是犯了前述的十四戒則會有這麼嚴重的後果。（如果犯了這些，行者會墮金剛地獄，就很難有機會轉生善道了。）

表面上看來，這八戒似乎與我們的主題無關，但它們內在的意義是與三灌有關的。例如，其中之一說：「如果具信者問法，而你不回答或叫人不要問，那麼這是一種大罪。」在戒文中，似乎只是關於對佛法的提問，並且也沒有特別提及金剛愛之法。其實此中涉及的提問是指

此類法的，但這一點被保密了。有時這被視為極為秘密的以致於有些做上師的人也不知道其中真正的意義。

c·行者何時可修此法，又何時不可修之。

「我很抱歉的是，」陳先生說，「我不很懂藏文，而許多藏人上師也不諳中文。當我與我的上師們討論這些問題時，傳語的是一位年輕的比丘，而且僅僅因為這個理由他們就不肯討論三灌。他回答說，『如果你能修雙運而完全不漏點，那麼你可以和任何女人修。』因此在西藏我和幾位金剛母共修，但在努力修雙運之後，過了一段日子我發現說並無道上的進展。」

「我就得到結論說，首先行者必需深入研習及修學所有其他乘及瑜伽之佛法。而後才有可能修這些方法而達到成果。」

「再者，只有在我已經試修過金剛愛，我才發現有十二種漏。所以我的上師的指示是很對的，但是不幸的是一開始我未及瞭解「漏」字有這麼多含義。在我的書內從很多來源收集了這個詞的所有十二個意義。就我所知，」陳先生說，「沒有任何其他地方將它們全部並列。」

最先四種漏與身有關。在人體中能量以這四種方式流失：經由輸精管射出精液，經由口腔呼氣，經由皮膚之毛孔排汗，以及經由尿道排尿。這些叫做「身四漏」。

心之四漏。在行金剛愛之際如果有人類愛情的心念升起，這便是第一種心之漏。不但愛念是漏，甚至微細的貪慾也是心之漏。如果心為無明所指使，這也是漏。最後，如果邪見染污了思想，這也是心的嚴重漏失。

行者如何能觀修成功到這四種（心之）漏不能發生？看來似乎幾近不可能！這意謂著行者必需先觀空達到證悟。如果沒有觀空的證量，那麼這四種漏，各別地，極易發生。有一篇白教的論述略及這些，而在這個題材上它是比《密宗道次第廣論》為優，然而我在修三灌之前卻未曾有幸先睹。

剩下還有四種漏，而這些與能量有關，因此是關於語。在密法的哲理中語總是與氣及內在的能量之複合有關。

陳先生現在描述五種身內的能量（氣）以及它們的四種漏：

上行氣：如果在修金剛愛時與空行母談愛，則上行氣漏失。交談不宜；金剛愛之全程應在緘默中進行。

下行氣：這與金剛愛行為之進及出有關。步調應緩，時淺時深，而不是像貪慾深重之凡夫那樣，一味急速深入。如果只修快拍深入，這便是下行氣之漏。

中住氣（平住氣，臍輪氣）：此氣住於腹部。如果金剛愛之姿勢經常變動——有許多姿勢可修——則此氣即漏失。

遍行氣：在瑜伽愛之修法中有四個過程：樂受下降（降），保持精液（持），將精液提上（提），將精液散佈全身（散）。如果行者修此太久，而一再地如此反覆，則此遍行氣會漏失。行者應在整個過程中只觀空，而不需再重複其中的部分過程。

「這四種語之漏是我的見解，」瑜伽士說，「並且雖然沒有古德的著作可資依據，它們仍然是很合理的。」

這就介紹完十二種漏了，可是還有一種氣。第五種能量在金剛愛中並不會漏失；否則，行者就會死了，因為這是命氣本身。如果它易於漏失，則人們就易死，但是對大多數人而言，死不是那麼容易的。

「自從我在西藏有那些經歷，我就不敢修金剛愛了，有兩個原因：首先，我恐怕還是會漏；再者，我沒有遇到空行母。我觀空尚未完全證達；我嘗試了，但證量尚未完全圓滿，」瑜伽士說。他接著說：「心之漏是很微細的，而我尚未能完全掌控全程而免於有貪慾升起。因為這是很容易因之而墮落的，我不應並且不修這些方法。想起來，真是的！當我以前實修之時，我只知道十二種漏中的一種而已。」

d·戒律的分類

「在這兒我列出了所有種種的戒律，」陳先生拿起

他的書來說。

有八條小乘的戒律，十四條大乘（顯教）的戒律。在密法裡也有十四條，再加上八條。我們又加上十二種漏，五方佛戒及五方空行母戒——都加起來就更多了。最後還有四性戒是就禪宗之法身而言，也在大手印教授中有被提及。（參閱陳氏英文小冊第 47 號。）在此書內一共有七十條戒律由佛法諸乘中拈取而來。

「我將它們依乘分類，然後對每一戒條皆加以四項說明。」陳先生將他的書展示給聽者與筆者。在第一行裡寫著戒律的原文。第二行，他說，則記載實際上有怎樣修的。再來則是戒律的真正意含——「我們只挑這一行中少數幾個來舉例說明，」瑜伽士說。「第四行則明示第一行之戒條是如何被犯。」

這樣一來，不同佛乘中種種行為的對比就可以清晰地顯示了。他們之間並沒有真正的矛盾，因為所有的戒律都強調正行，但在不同層次上這個的意義就差異了。

例如，小乘有一戒說：「即使是在家的人，也不可以在不對的時間和場合行淫。」在密乘中一位瑜伽士的所有行止都是在觀修中，他或她不分晝夜都沒有離開觀修，在行止中精進修行。因此，對於修金剛愛的瑜伽士而言，沒有不對的地方或時間。依照密宗的八戒，瑜伽男女聚集齋供修法時應和睦相處，不可起紛爭。這種聚會是在寺院內舉行的，而依小乘戒律那就是（行淫之）「非處」（不對的地方）。在密乘而言，則是十分合宜

的——只要雙運是依正確的瑜伽修法而行的。看來似乎有矛盾而實際上則無；這只是行為之相對性的一個例子：在一乘中的善戒在另一乘中卻可能是相反的。

現在我們應當更詳細地探討這些戒律在觀修上的真正意義——因為這是我們的主題。如果行者對此清淨之法無有疑慮，那麼，一如我們已解說的，他就應該精勤地修習之。然而，這是不能算是復述太多次的是，行者的行止必需配合觀空，並且將所有的樂受都完全與空性合一。正確的法行，並非貪慾的行為，在任何時候皆可行。行者因此可以在神聖的密法祭壇內行金剛愛。

這個戒律會被違犯，如果行者以凡人的方式做愛，缺乏了空性中的純潔與善巧。如果不能全程維持佛慢（本尊觀），也犯了戒。即使時間與地點都是吉祥的，但是心行皆未經（空性之）淨化而且貪慾控制了修為，那麼也還是犯了戒。

再舉一個例子，這次是大乘的戒律。在菩薩戒中有云：「怨親平等。」但是在修三灌的瑜伽士當然會愛他的友人們（空行母眾）。那麼，他又如何能不犯這條大乘的戒律呢？在瑜伽士的觀修中愛與空已經圓融，因此已非一般人間之愛情。他的愛既不自私又非凡情，故無犯於此戒。另一方面，試修金剛愛的普通人缺乏必不可少的空性證量基礎。他們未嘗試修「三輪體空」（見第十章，第一部分，D·3·b）：它們在此之應用即是徹底了悟瑜伽士之空，空行母之空，以及金剛愛全程之空。由於他們尚未了悟此三層面之空性，他們被稱為「凡

夫」。因為他們是凡夫，他們仍然充滿了貪慾。因為他們依舊充滿貪慾，他們對伴侶的私情構成了犯此戒。

在我的書中有關此題的每一戒律都如斯討論了。在看過表面上的矛盾似乎存在於金剛乘的精神與下二乘戒條之文字的例子之後，我們現在來檢討一個兩條密法戒律似乎舐觸的例子。

第十三條說：「如果上師指示修三灌時弟子不遵照而行，則犯此戒。」

然而此戒似乎與十四戒中的第五戒舐觸：「如果失去菩提心，則犯此戒。」

如果有人依上師的教示修，但是未能防止射精——那麼第五條就犯了。當此觀修正確地修習時，射精不會發生的，但是如果精液漏出了，行者不應去向上師說，「這是很不好的修法！」行者應向上師這麼說：「首先請准許我將加行都修好，然後等這些基礎穩固了，我就會修之。請等等！我在條件具足後，會努力修之以達證德。」這樣一來，則兩條戒律都不會觸犯了；實際上，兩者都可完善地遵循的。

在大手印教授中有一組戒律，這是並不廣為人知的「四性戒」：

第一·無實。行者不應將真理執得太緊——這對應於空性之證悟，無有實體。

- 第二·廣大。心量應保持廣大如法身。
- 第三·獨一。這是法身之本性。
- 第四·任運。總是自由自在，離於功用。

沒有法身的證量是很難維持此四戒的。在大手印中它們是這樣解說的，但是它們與金剛愛的對應則是從未被提及的。

e·金剛愛之行徑。這些段落與上述的大手印四戒相對應。

第一，如果在行金剛愛時精液漏失，應觀彼之無實。如果雙運生大樂，應觀此樂為無實。

「這一節內的觀修都屬三灌，但這一過程則屬四灌，我們以下會說明。觀修者何以能被期待會守此戒呢？在觀空之中保持精液不漏會進入四灌的修法；如果漏失了，那麼這一條戒也不算犯了，只是沒修好而已。」

第二，將精液持於生殖器內。要做到這樣，行者應觀天空之廣闊。若能如此，行者就不會由生殖器放出精液。這樣的情況下此觀會使精液化解。

第三，將精液提升，圓融空與樂。這樣無有對立的境界滿足了大手印第三戒中「獨一」的意義。

第四，將精液散佈全身；這必需自然而不做作地做到才

不會犯了第四戒。

「我只從不同種類的戒律中挑了一些來說明，因為」陳先生邊翻他書中的許多頁邊說，「在此無有篇幅可容下全部。」他謙虛地說，「我將它們集在一處，並且誠心地要遵循它們，但我帶淚懺悔說，在大部分人的修為中這些戒律是經常被觸犯的。」

「在西藏，如我們上述，關於觀修的書籍並不論及密法十四戒。昨晚夢中有一位護法神明來問我，「十四戒是哪些？」如果連密宗的護法都不知道這些，那麼在只有少數關於密法的書籍已印行的西方世界，無知的危險會有多大。在這些書中，密法的經文，例如有名的句子說任何女人，不論是母親、姐妹或女兒，都可用為空行母，也有時被引用。在不瞭解這樣的語句是在什麼情況下說的或含有怎樣的密義的情況下，這種文物可以給正法帶來極大的危害。因此在論及金剛乘的這一節，我們從一開始就極為強調上師與弟子的關係之重要，以及被（一般人所）忽略了的金剛乘戒律。」

「然而，我們再說一遍，如果有人由他的上師領到三灌，並且已修妥了其他諸乘及諸瑜伽的佛法，那麼他就不會遭遇危險了。」

「但是，」瑜伽士十分嚴肅地警告說，「如果有人缺乏必備的灌頂及前行就行金剛愛，那麼他就會直墮地獄！」

三灌有許多實修的方法，但在此我們只介紹主要的原則，也就是四喜與四空（智）之圓融。實修的方法必需由上師親傳。

3· 金剛乘內之四空

空性之意含在大乘中與在金剛乘中是相當不同的，雖然在《西藏瑜伽與密法》中它們被編輯者列為似乎是差不多的。它們的差異正如小乘及大乘中空性的觀念之差異。伊凡一文思記述說（第 206 頁）金剛乘之空性第三階段（全體空）〔林註：全體空應為第四空〕與大乘十八空中之第十三空（諸法空）〔林註：諸法空在十八空中為第十四空〕是相等的。我們不應為它們的名字所混淆，誤以為名字類似，則所指之實際即相同。他的認同是不正確的，因為大乘的空性，一如上述，是偏重心理方面的，而缺乏對物質方面的重視。另一方面，密法的四空則與五毒的粗重煩惱及物質五大有關。

大乘（顯教）的觀空是在靜坐中的修心；金剛乘之觀空可以在行金剛愛之際修習，正當生理所激起之高潮。就在精液滋生之際必須證達及保持這四空。

總結起來，瑜伽士說：

在三乘中空性是同樣的，但小乘的理論保有了小粒子的觀念，而大乘則專注於以心觀修之。這些與密乘在行為中觀修，且圓融心性與物質，又如何比較呢！

4·〈常憶念頌〉選句

應有些友人之提請我作了此頌。有一位我們認識的人閉關百日未見成效，他灰心了就出關。有人請我造此長頌來給他忠告。此作在香港印行後，有很多人讀到了，包括我這位友人。他對全文之內含很讚賞，然而在此我們只有篇幅略引幾句。

陳先生接著就英譯此詩，夾雜著他的說明，這些說明在此就以括弧隔開。

「密戒似在犯上守」

（在小乘裡戒律是用以防止作惡；在大乘中則隱於空性中；但在金剛乘中行者則在犯戒之邊緣持戒。這是很困難的，並且只在已在另二乘中持戒清淨之後才做得到。）

「密定似在活中死」

（一般習定，定愈深則瑜伽士的境界就愈像死亡。但在金剛乘中定是像最活躍的生命，因為行者由此最高的定中得救渡之作用。在論及因位諸乘的那些章的結尾段落中我對瑜伽士的修法總是給予指導。然而，在最高密法這兒我則不這麼做，因為行者至此已是經常在觀修之中，不論何時何地。不管在哪兒都就是在壇城中；不論說的是什麼，那都是密咒。至於心上，則總是懷著菩提心。不論夢中、睡時、工作或運動，觀修都必須保持

著。因此不用給一個行程表，因為這是果位的觀修。）

「密慧似以果為因」

（在此行者以究竟真理之智為工具，並由之而達成有些救渡之功用。密法之方便乃屬佛之果位。它與大乘極為不同，因為在大乘中一切之究竟似乎只是空性。在密法中則心性與物質皆調合成為救渡的因緣。）

這句頌詞的結尾是：

「稍錯便墮常憶念」。

5· 結語

如果行者已經修習前面諸乘的觀修，並且獲得成就，則進修三灌並無危險。在此我們已大略列出其間之種種原則；至於實修的細節則必需由行者之親教師處領得。

B· 四灌之觀修

這兒有兩節，頭一節介紹主要的觀修，而第二節則介紹其支分之種種修法。

1· 主要的修法叫做：「幻化身與法身光明無二之觀修」。

修三灌成就時中脈及心輪皆已開通，一如上述。在心輪

內由心與智氣之圓融而形成智慧身。這叫做「幻化身」而是成就報身的根源。

在修三灌時依空行母之助使瑜伽士修成此幻化身。此身當然不是肉身，而是，顧名思義，一種如幻的身形，能無限地放大或縮小。在此觀修中此幻化身必須證入與法身光明無二。

一位已得成就的上師會辨認在修三灌的弟子是否見到此聖潔光明，並說明得此經驗之意義。這就是真理之真實法身之灌頂。

至於此灌之儀式，就是在行金剛愛時，法身光明由杵蓮（男女生殖器）交合處發出。在這一刻應加以觀察及說明。如果修三灌尚未得成就，則法身灌頂之經驗，見證了此聖光，即無從生起。

然而，如果這是唯一的途徑，則比丘眾即無以領四灌，因為他們不能用實體明妃。對他們來說別有一途：一位已經修妥初灌及二灌的修法，並且證達空性的比丘，可以跳過三灌之使用空行母的修法，而直接觀修法身光明。這種見解是被紅教、花教及白教所認可的，即使黃教主張說一定要先修三灌才能領四灌。我們需要有一章來專門論及四灌之大手印特別修法。

這樣就結束了對無上瑜伽部密法中所有四灌的主要修法之陳述。現在我們補充一些支分修法的介紹。

2·支分的觀修

我們確實感謝伊凡一文思的很有價值的書籍，以及其內所敘述之六種觀修——雖然我們只提及其中之一。現在我們要從其餘選出一些，而讀者們會看出為何這些被選出。

a·夢。在入睡之前，行者應修觀空（見第十章，第一部分，D）。由此修法聖潔的（法身）光明會顯現，在一種既無念也無夢擾的境界中；一種完全寂靜的空性體驗。

接著行者應試行作夢，並且得夢之際，必須在夢中能確認這是夢境（「夢中知夢」）。接著行者應嘗試在夢中任意轉換夢境，而最後則是在夢中飛往淨域（佛土）。我們為何先提及夢觀？在睡前我們已先修習了空性之六如，而其中最頭一項，則為如夢（見第十章，第一部分，D·2·a）。以此修為基礎，在得夢之際行者能學會確認彼等為夢。

除了觀空的修法之外，還有一些密法的方便。觀喉輪中有一紅「阿」字。種字之紅色使血液大量流至此區，引致強烈的脈動而刺激了氣脈，後者便很容易振動起來。「阿」字，如前所述表空性。再者，可以（指）壓氣管左右兩側的動脈，以致於連連得夢。

讀者們可以進一步參考伊凡一文思之《西藏瑜伽與密法》內關於此法之記述，見該書內之第三書之第三章。

b·中陰（拔多）。這有三階段對光的修法：白、紅及黑。

整個修法在紅教的一本書《中陰成就法》中詳細說明了。（此書亦經伊凡一文思編成《西藏之死籍》。）活著的時候應讀此書以便熟悉其內容。只要將我們已經講過的主要修法都修好了，就沒有必要再去特別修習其中的壇城（觀），等等。然後，到臨終之時，行者應已準備穩妥，並在逐漸死去時請一位具德的喇嘛大聲誦讀此書以為助緣，提示以免忘失，則行者必然會達到解脫。

c·頗瓦（遷識）。如果中脈已開，並且修紅白菩提已得成就，那麼就可以修此法。觀想五大與五智之精華皆聚集於心輪內之一點。然後呼「嘻」。這會使此點上昇，穿越頭頂之佛穴，而進入頂上觀成之智慧佛身內。這一穴應與梵穴仔細分辨清楚。梵穴是印度教密宗所使用的，其位置是在頭頂離髮際四指寬處，並且該處通常會有橫的微凹。它是兩片頂骨交會之處。

陳先生拿起他的銀襯裡顱器來為我們指出這些部位。

佛穴則要再向後四指寬，並且在一般人頭上該處有一個圓形的小凹。如果八識由梵穴出去，則可以升天；但是它如果經由佛穴離去，則得完全解脫。

在另一個場合陳先生說了一個有關修習此法的故事。他說，「我在中國時曾任某學院的傳統中文教

授，並因此不在家中與妻同居。後來我接到上師的召喚去新成立的中國佛教學院教書。因為這一來也是要離家去另一個地方，所以我就想說我應當先回家陪妻子一陣子。只剩七天學院就要開學了，因此我想要儘量利用我們在一起的時光。」

「當時我已修頗瓦並得成就，但我內人尚未修習此法。我們認為說如果她能修頗瓦有成就好了，因為這樣一來，當我不在家時如果我們的父母辭世，她就可以（修此法）助他們往生善道。」

「因此，她就開始在我家的一個房間內閉關修法。在此期間內人未曾談及或從事家務。實際上她只在我們上床就睡時開口，並且只談及她正在修的法。」

「在她關房內的供桌上我們陳設了一個曼達盤，做為修此法之供養。因為我們沒有真的珠寶，所以供的是仿造的寶石。到了第四天，當她呼「嘻」時，其中一粒寶石跳起來，高約一尺，然後再掉回原位。當晚她告訴我這個經歷。我說，『好，好！這是即將得到成就的兆頭。』」

「第二天當她再呼「嘻」時，她覺得頂骨上頭有些疼。當她給我看痛處時，我看到佛穴周遭腫起來了，並且還出了一點血。知道她修得多勤，並且看到這些跡象，我知道說在五天內她已經修此遷識之法而達到相當純熟的地步了。」

「接著的時間她就修長壽法，因為這是通常在「開頂」之後要做的預防早夭的措施。除非這樣先修好，瑜伽士可能在以佛位方便利益很多眾生之前就往生。」

「後來，當我在西藏時，內人就以修此法助我父母往生善道。雖然當時我遠在千里之外，我的老母親宣說，她很清晰地看到我就在身旁，而不信說我並不在場。這樣子，她安詳專注地念著觀音心咒而往生了，而內人則在旁修頗瓦助其遷識。」

有些書上說只要有三種跡象，就可以斷定是修頗瓦成就了。這些跡象是：佛穴一帶腫起，此處頂骨開縫，可以插入一根吉祥草，以及此處出一點血。然而，我並不同意這種說法，因為這些只是外相，而我們當然應該依據內在的證德來判斷。至於後者，有四個條件：

第一，頂上所觀之佛必需圓滿顯現。

第二，中脈需要已經開通了；否則就沒有途徑可以出佛穴。只有經過一條暢通無阻的中脈纔能使離體之識之相續證入法身而達到淨土。

第三，呼「嘻」之際，必需是藉集聚智氣之力。賴此智氣之力所發出的聲音，才能遷識到淨土。如果這只是一般說話的呼叫，而與智氣無關，則不會產生遷識淨域的效果。

第四，要送出去的五智五大都必需凝聚在心（輪）中的（命）明點。當它們如此凝聚之後，就會經歷死亡（的過程），或覺得就要死去了。

「我曾有過這樣的經驗，」陳先生告訴我們。「我有快要死去的感覺，而我立即專注於（十指之）指尖上以便將這些凝聚的力量分散開，結果我就又復甦了。」

「我寫了一篇長論，詳述頗瓦法之外三相以及此內四相之緣由。此篇也已經在香港印行。讀了以後，那些原先以為他們已有外三相之成就就萬無一失的人們，現在就知道不能愚昧地只依賴那些外相。雖然很多書都沒有提及這四點，但這些並非我的創見，而是如理如法的。」

最後，在六（成就）法中，我們已述及兩種。我們為何不再述及光明與幻身？在外層上，幻身是包括在初灌的生起次第瑜伽內，而在內層裡，它是心（輪）內之智慧佛（身），在二灌及三灌中已修。至於光明之修習，在其餘五法中皆已涉及。因此我們不需再多談此二法。

還需要稍加討論的是，指出小乘之四種煩惱之觀修在金剛乘中發展成甚麼樣子：

在三灌中——發展成大貪（金剛愛）。

在睡眠瑜伽中——發展成大癡（睡眠近乎愚癡）。

忿怒尊——發展成大瞋。

初灌之生起次第瑜伽中——發展成大慢（佛慢）。

剩下的是什麼？大疑；這我們要在談「禪那」一章中論及。

在西藏密法中，如此一來，我們就看出與小乘的頭四種毒的對應。在禪中（以及大手印中，這是與禪相等的），我們將會論及，也有與大疑相對應的。讀者們應參閱我們的表格（見第九章內那一個，以及第十章，第二部分內那兩個）。

「講完了！」陳先生說。

有些讀者也許會在這些難以企及的證量巔峰感到相當暈眩。為了將我們帶回（平凡的）世間，在我們結束之前尊者講了兩個逸聞；這些逸聞雖然涉及我們最嚴肅的題目，卻依然引得我們都笑了。他說，「陳先生，你知道嗎，一位紅教的友人有一次告訴我說，他曾在拉薩領過一個灌頂，而這是如此高的灌頂，據說會令人立即證覺。但是，可惜的是，領灌之後他依舊還是未開悟！」

「還有，有人說，有些紅教的灌頂是如此地高妙，以致於行者雖然本身未曾修習之，卻也可以將之傳授給他人！」

第十四章

密法之最高禪定——大手印與大圓滿

在前頭有一章的開始處提及的戰雲已經轉變得更加密佈，並且似乎會將更多尚在正法陽光照及的地方都以陰霾籠罩。一聲敲門響，一句打包令——就這樣住在噶倫堡的中國人，曾經是相當多的，都很快地被揮走了。

尊者與筆者迅速地由他們的精舍出發，擔心著會不會在大功告成之前本書的泉源就消逝了。當他們接近陳先生的關房時，他們望見他的窗子是開著的，因而鬆了一口氣。尊者說，「這也許就是我們最後一次的聚會了。」陳先生卻是喜出望外地接待兩位比丘。他說，「我想你們也許不敢前來，」聽者就對此抗議了。瑜伽士，純粹是一位佛教閉關的修行人，並且對政治活動毫無興趣，看來似乎絲毫不為將遭干擾的險象所動。實際上，從他的從容舉止看來，他似乎期待著繼續在噶倫堡過上千年的閉關生活！

做為預防萬一，陳先生承認說，「這也許就是我們的最後一章，所以我會將結尾三章的材料全部濃縮在今晚的講述之中。」然後，更自信地，他說，「當你們下次再來之時，我會再就這些題目詳述。」（這個濃縮的一章以及接著的細節補充在後來編輯成了目前的兩章，一章是關於密法之最高禪定，而下一章

則只論禪。)

我們很快地開始工作。瑜伽士一開始這麼說：

我們的禮敬已經圓滿了，因此本章開頭沒有再述及。禮敬是包括禮敬的對象以及敬禮者，但在此處要介紹的這些禪定中主客已經成為一體了。由於這些最高的三摩地是根本無二的，所以沒有禮敬可言。

然而，我們應當對這些每章的致敬加以總結。在不同的章裡我們向三位大師因為不同的理由而加以表彰，雖然他們都是密法的成就者：宗喀巴、密勒日巴，以及蓮花生大士。我們說明過他們各對佛法的某些特別部分加以強調。現在把他們放在一起我們就看出他們分別是小乘、大乘以及金剛乘的（代表性）祖師。由於他們都是金剛乘的大師，而卻各別提倡了佛法的不同方面，所以他們是「三位一體」；但是根據他們的共通點（因為金剛乘含括其餘諸乘），可說他們是「一體三面」。

現在，在提醒了我們的教法乃是在「分歧中有共通」以及「共通中有分歧」之後，今晚我們應先談到大手印。

A·大手印之禪定

要達到修此法有兩種途徑，就如同我們已經敘述過的：要麼經由修習三灌，一如黃教所說這是必要的；不然就不修金剛愛的方法，而直接來到四灌，一如紅教所主張的。首先，我們要陳述大手印的大綱，然後再加以細

述。大手印的修法有四個步驟：

第一，大手印之專一瑜伽。

第二，離戲瑜伽：所有的理論都是戲論。

第三，一味瑜伽。這是在日常生活中修大手印。

「我寫了一首英文短詩來說明這個，」陳先生說，
然後他拿出一本筆記本來從中讀出下列：

以一心
行一事
在一時
無他事

以一心
在一時
行一事
無他事

在一時
行一事
以一心
無他事

第四，無修瑜伽。

我以中文寫作了一本書，叫做《大手印教授抉微》，將一些已有中譯本的西藏原有的大手印典籍中的錯誤都改

正了。這裡面包括伊凡一文思所輯的英文書之中譯本。這些書中大多犯了一個共通的錯誤，就是將上述的第一步當做與修奢摩他（修止）相同，並將第二步視為修三摩鉢地（修觀）。這是相當錯誤的。密法大手印是截然異於大乘顯教之禪修，而帶著錯誤觀念的人們卻試行使二者相似，猶如它們只是兩個蛋！

這樣寫作的人們應當知道修大手印有一個先決條件：起修之前，行者必需經由灌頂見到明體（明體是真如之光）。如果尚未得此證量，則行者所修只是大乘之觀空。行者無從經由修止或修觀而證見明體；行者是經由上師之賜予而得知的。沒有這樣的經歷，無從修大手印。這個事實是非常重要的，並且因之第一步是叫做「得見明體」。在此修法中，止觀總是雙運的，因為這是在不二的三摩地中，它們無從分別。

瑜伽士強調說，「了解這一點是最主要的。」

尊者冷冷地說：「如果在修法之前未得到這個，讀一些關於這個的書又有何用？而如果已經得到它了，又何必讀書呢？」陳先生笑起來，然後繼續給予較詳細的說明。

我們的讀者中大部分大概都已讀了伊凡一文思所輯的《西藏瑜伽與密法》，而那些尚未讀之的可以用我們的書來校正一些細節以及補充其中的資料。

翻到這本書的第 122 頁，瑜伽士解說道：

首先，我們應了解這些錯誤是在原本的藏文書中而非譯者或編者的失誤。所以我們先要指出有那些錯誤，然後才加以正面的指示。

1· 大手印之專一瑜伽——第一瑜伽

a· 分類。第一個錯誤是將大手印的四個瑜伽或步驟分為兩部分；這些是「通常的」修法，而那些是「特殊的」。這是錯誤的，因為它們全都是在最高的三摩地中，並且是相當超越顯教的修法。

陳先生指出在第一瑜伽中的專一乃是定於究竟真理上，而即使在這之後又列出三個瑜伽，這些也不可能超出頭一個，因為在究竟真理之外是不可能還有別的東西的。

b· 禪修之對象。在該文之第 24 段中說，以呼吸或非呼吸的東西為對象都可以。但是如果用到這些東西，那就根本不是大手印之瑜伽。在文中同段又提到說「一個小球或一小塊木頭」都可以做禪修的對象，然而這些措施是連非佛教徒都使用的，更不用說是與大手印有關！接下來那兒所說的都與一般的禪修一樣。

至於以呼吸為對象，伴隨著金剛（在此代表智慧）誦（第 35 段），這意謂著觀空之證量；然而這僅僅只是大乘的修法。雖然實際上在密法中有念「唵阿吽」的金剛誦修法，但這只是在初灌的層次而已。

此文中也提及寶瓶氣的修法，但這並不屬於大手印，而是屬於第二或第三灌。

這些是在第一瑜伽中所發現的錯誤。又叫人如何修習呢？

2· 修法

a·（明體之）外輪廓。首先必需在領大手印灌頂時由上師指示而得見明體之外輪廓。這個外輪廓必需是大體上完整的，雖然只有一個大概而已。在得到此「初見明體」之前是不可能修大手印的。

行者如何能由上師處領到這個（體驗）？首先要尋找一位已成就的上師，而上師已經親自經歷了這個階段，因而能夠給予有效的灌頂。

第二，將所有東西都交給這位上師——房產、錢財、妻子、財物、子女、產業——所有的東西，而不留下任何一樣給自己。然後存心接受上師的任何對待，即使辱罵及拳腳交加，一如白教許多祖師所曾遭遇的。例如，諦洛巴殘酷地對待那洛巴，如同「大苦十八次，小苦二十四次」的說法所強調的那些事例，以做為給予大手印灌頂的必要前行。

有許多關於諦洛巴以及其徒那洛巴的故事。有一次，當他們在險峻的山上時，諦洛巴對其弟子說，「如果有人能從這個懸崖跳下去，那麼他就不應該不能得到大手

印。」那洛巴馬上跳下懸崖，掉下山去，摔得骨折肉綻。諦洛巴看到弟子的虔誠，以他的大力也跟著躍下，然後向著殘破的尸身吹一口氣，就把那洛巴救活了，並且隨即傳大手印給他。

在這之前，那洛巴是一位學識淵博的學者，然而他卻缺乏定力。在這次的經歷和領到灌頂之後，他達到圓滿的專一。

雖然那洛巴已將他很美麗又年輕的太太獻給了他的上師，他還是想和她性交。有一次，被諦洛巴遇見，他的性器因此慾念而勃起。那洛巴拿起一塊大石頭，痛擊自己的陽具許多下，結果他就隨即登上菩薩初地（見第十章，第二部分）。

近來很少有上師具備像這些古德的證量。也沒有很多弟子願意為了精神上的成長而甘願接受大苦。尤其是，目前擔任上師者不願加諸大苦於弟子們，但在密法的修習中這有時是必要的，就如麻巴之對待密勒日巴。

瑜伽士接著問道，猶如是代讀者們問的：

我自己又是如何得到大手印呢？雖然我的上師從未虐待我，我總是保持恭謹並且特意經常服侍上師。這位上師，貢噶仁波切，是觀世音菩薩的化身。在遇見他之前，我在夢中先看見一張觀音聖像，這張像隨即轉變成貢噶仁波切。因此當我見到他時，我馬上了解這位上師是與大悲觀音無異的。

當時我是佛學院的教授，但是當我的上師要離開該處時，我決定要追隨他，不顧一切。我的同事們及學生們試著要勸我留下，但我心意堅定，縱使他們因之而有點不高興。我的父母都已相當老了，又沒工作，並且除非我供給他們，他們就沒得吃了。內人尚年輕，並且家中還有其他家人需要照顧。雖然這樣，我還是決意要追隨我的上師。還有更重要的是，他知道我的決心有多強：當有些我的學生問他我如何，我的上師說，「陳先生的心是像一塊岩石！」結果，這位上師傳給我〈大圓滿黑關七日成佛法〉。

我要講一件當我在追隨他的時候發生的事。有一年冬天我們住在山上而雪下得很深。因此打掃的人沒來清上師的便桶。雪看來會不停地下，並且雖然上師有許多出家的弟子及侍者，他們沒有一個想到去清他的便溺。我就拿出去清掉了；而且面無難色地做了。上師因之而很喜歡我。

因為我如此侍師，所以我得到上師的大加持，並且就是他使我得見明體。在有此經歷之後，我總是說大乘的空性與大手印不同因為前者只是依照理論與抽象原則經由定力而成為證量（見第十章，第一及第二部分），但離最後成證還是很遙遠。在佛教密宗裡卻有許多有力的果位方便。這些，經由上師的恩典，可以明確地指示明體的輪廓。縱使尚未圓滿，卻也充滿了整個法界。

大手印論文中所用之「專一」乃指專注於明體上，而非以呼吸或非呼吸之物為對象。我們必需記住，即使在一

開始，大手印就不是簡單的止，而是止觀圓融的。因此，如果分成兩部分，（猶如第一部分是止，而第二部分為觀），那麼這種教法就是顯教的了，因為在顯教中總是要如此分別的，而也就全然不是大手印了。

如果行者尚未能得見明體，就要精進地祈禱與禪修，並且謙下地侍候上師。得此傳授有兩個必要條件：上師必需是已成就的；而第二項是，弟子應盡一切可能去令上師歡喜。

3· 離戲瑜伽

a· 理論。在《西藏瑜伽與密法》書內此瑜伽是在第 77 段，稱為「無生瑜伽」，但這並非正確的意義；它應如我們上頭所譯（之「離戲」）來了解才對。戲論應加以捨棄。

b· 術語。在同一段內提到「證悟超世間識」並對「動與非動」加以分析，這些都顯示了這並非大手印，因為這種說法是在顯教中有的。「超世間識」並非大手印適當的名稱，因為正如我們在定義那一章（第三章）已知的：「心」字有很多意義而在此應表「要素」或「真理」。「識」字含義不夠廣；它只包含了心理方面，一如唯識宗的用法。至於在大手印中用的名詞（要素、真理）是包含心理與物質的。

c· 指示。現在要提及積極的指示了，我們應當自問，「甚麼是應當捨棄的？」

陳先生然後告知說，在台灣剛出版了一本他論大手印的書，而在書內他批評了一些西藏的上師們。他說，「在該書內我相當廣泛地論及這個題材。」

我們要捨棄的對象是甚麼呢？戲論。甚麼是戲論？在大手印裡「戲論」的意義是：當你在第一（明體）瑜伽中時，你可能想說：「我證到了！這是大手印之絕對真理；我必需堅持之。」這就是第一瑜伽的毛病；這只是對明體的一個戲論。要能進展，行者應當捨棄這類的心態以及伴隨著它們的明光。那麼，這又要如何做到呢？

d·即使在這個方法已經使用之後，還是可能有些許這類的心態殘餘著。這種微細的執著又如何能割捨呢？「不應住心於此——放下！」行者應如此下令叫心中的偏執離開，並且雖然在此際並無主客之分，偏執就會消逝。行者所體驗的覺位應該是全然沒有絲毫的意願的。這叫做「真實離戲」。這是真正的第二階段。

陳先生再度提到手中的書而說道，「在每一段中都有許多錯誤。例如在接著的第 78 段內的「動與非動之分析」只是大乘內的觀修。記得在論及觀空處我們提到四對否定（見第十章，第一部分，D），如果瑜伽士們已經通過了大乘的修習，那麼他們就能分辨顯教的分析與真正的大手印，並且無疑地他們會選擇在此所陳述的途徑。」瑜伽士的眼又注意到了另一段。「在第 93 段內，提及『分析三世之位置』，但這些在大乘中也有。《金剛經》不是提到說，過去、現在及未來之三心不可得嗎？（見第十章，第一部

分，D · 1 · d)」

4 · 一味瑜伽

a · 一味。

瑜伽士再度指出英譯的標題之錯誤：

這個瑜伽並不意謂著將東西集「於一處」，而是「一味」之意。

b · 比喻。關於所列舉的三個比喻，睡與夢（109 頁），水與冰（113 頁）以及水與波（116 頁），都是在大乘顯教中已有的。但是雖然主題是同樣的，所喻的對象卻不同。在大乘中它們被用來說明空性，但在此則指明體本身，而非僅僅是理論。在此它們並不指心之空性（猶如顯教徒可能以為的），而是指所有的東西都必需與明體無二，並且當這點是真正地知道了，纔會正確地了解這些比喻的意思。

i · 睡與夢。睡如覺性，而夢如覺悟之顯示。因此，這三個比喻都依據明體之真理性而不是只靠著空性的理論。

ii · 水與波。在此喻中波指明體之作用而海則為其本性。

經由這類的比喻我們得以了知明體是如何在日常生活中處處都明顯地存在著的。岡波巴大師詳細地指出這一

點，而他慈悲地介紹的方法都是最佳的。做為更偉大的密勒日巴的親傳弟子，他從他的瑜伽士上師領得許多奇妙的教授及甚深的智慧。

岡波巴大師教示說，如果行者已得真實的進步，就無需荒山野洞中隱居，而應該移住在尸陀林中。何以如此？在那種地方會有可怕的精怪與惡鬼。行者便能利用這種機會來使對鬼怪的驚恐與明體吻合：這樣一來行者的修持就會更有力。再來，行者可以有時故意令煩惱升起，以便完成和這種類似的完全一味之修習。行者應利用疾病來修痛苦與殘疾跟明體的一味。

「依我看來，」瑜伽士說，「一位已有相當修持的在家人照理說應該也可以去妓院或劇院來修貪慾與明體之一味，或者下大賭注，以產生高度興奮的心態來修與明體之一味。」

對瑜伽士而言，另一個機會是坐在老樹下並激怒該處之樹神。然後，正當怒不可遏之際，修與明體之一味。這些例子並不在伊凡一文思所編之西藏諸書中；它們所蘊含的密法觀修應當好好地加以了解。

這些是第三瑜伽的要點。

5·無修瑜伽

雖然無修，行者在修。但是，首先要徹底地修妥了第三階段——這是不能跳過的。

如我們已知，一味是第三瑜伽之特色，但在第四瑜伽內，如果尚有修習一味之意願，則此大手印瑜伽，在整體上而言，是尚未圓滿的。此瑜伽之目標在於使一味圓滿於任何時處，而沒有絲毫勉強或著力；它必須是完全的、自然的，並且相當純粹的。

如果行者已達到此無修階段，第四瑜伽，則所有的作用都自然自在地產生。

B·大圓滿之觀修

這個教授是十分古老、高深而適於有智慧者的教法，並且只存在於紅教的傳承中。在古代的西藏人們比現在有智慧並且沒有那樣惡劣地被感官的慾望所分心，因此這是對他們有效的教法。現在人們已惡化到智慧如此低劣，這個教法就沒那麼有用了。黃教則從未相信其功效。

大手印與大圓滿之間是有差異的。前者是密法中最高的三摩地——循序漸修的話——而大圓滿則是快很多的途徑。為甚麼？一個理由是因為它不是分成四個步驟的，就像前一種瑜伽。

行者首先經由上師之恩典證入大圓滿見；不是經由通常的修觀，而是在證悟之際。就其精華而言，它有大手印的力量但沒有任何相關的修法。

「歸根究柢，」陳先生突然說道，「又何必修呢？它

是已經在此的！沒有人缺它；也沒有一處少它。」

行者應依自心紛亂的程度來修。對那些煩惱深重者，則教以小乘之修法；對於那些煩惱較不深重者，大乘的觀空便是對症所下的良藥；至於那些只是稍微「眼中有沙」者則可循金剛乘之修途。然而，大圓滿則是當下即是：一旦證悟則體驗到自然不斷的定，因此這是叫做「十分直接的教授」。

如果行者尚未真正地證得此瑜伽之見，則不應自欺地認為已得成就。

有許多西藏大圓滿教授的書籍已經中譯了，但是經常被與大手印混為一談。要分清這兩種瑜伽，並試行展示大圓滿之真諦，我以中文寫了一篇長論。

上述之大圓滿之一方面叫做「且卻」或本來清淨，一種無修之修。因為它看似大手印，在西藏紅教的許多書中都被混淆了。實際上它是很不一樣的。

最主要的差異是大圓滿並不分為四步驟。這四階段都做為一個整體在一起。它是圓滿的即見、即修、即行、即果。大圓滿是圓滿的，所以依之所見之一切都是圓滿的。

1· 正見

讀者們應在此分辨佛法中的五種正見：

a· 有情無我之正見。這是小乘之四聖諦及十二因緣。持此（人無我）見者認為一切東西是實質存在的，因此他們無從圓滿證悟。

b· 唯識之正見。這是唯識宗所主張的，而以此見他們排斥小乘及外道的信徒。持唯識論者主張心法與外相皆無實（小乘則以外相為實有），而實在的只有心。然而，他們執究竟識（第八識或藏識）。即使是究竟識也必需放捨，並視為空性。

c· 中道（中觀）之正見。有時這也叫「無生見」。證得此見者超越了小乘及唯識之信徒。經由觀空而得見心法及物法皆是本來無生。關於空性此正見乃極為圓滿。

d· 法身之正見（或俱生智）。這是大手印之正見，而彼所強調者為無生之明體。如果行者能繼續堅定此正見，則不需任何方法或對治即可直接證得法身。

e· 本來清淨之正見。所有的東西都證見為本來十分清淨的。根本就無束縛、無解脫、無修行、無證得；所有的東西都是自生、自顯、自然如是。任何時候都無從選擇。從無始以至無終，無修無證，只是大圓滿。大圓滿包含一切——因此，又何需修行？何處缺之？何時無之？又有誰尚未佔有法身？

瑜伽士相當興奮地說：

如果你不自尋煩惱，大圓滿就會清晰地顯現了。炭總是

黑的；即使你刷洗它，也永不會變白。

如果證得大圓滿見，則在此見內有修、行及果。這些都是同樣的，在人及在處所而言。此中並無漸進的修法——如果有之可循，則不會得到整體，而是只得到一片。無從修起，因為大圓滿是本來圓滿的。如果試修，則變成不自然，而只是自尋煩惱。

這樣的說法也會在印度瑜伽中找到，但讀者們應了解此中之差異。在佛法中有一以空性昇華（一切）之中心火爐，它在小乘之淨化之後出現，而出現於金剛乘之作用之前。因此沒有像印度教中所提及之「大我」或「高我」。如果尚未經歷大乘（之修習）而論及大圓滿，或者非佛教徒之間的論說，就一定不是真實的，因為缺乏必需藉以成立的基礎——空性。雖然有些非佛教徒談及瑜伽的話看來像是一樣的，它們卻有不同的意義，因為只有在佛法中有關於如何經由空性昇華的程序之教授。觀空的觀修之偉大重要性由於它們在佛法修心之中心位置而再度顯現。（參閱第十章，第二部分內之兩圖表。）

2· 妥噶教示

大圓滿之另一方面是與大手印相當差異的：妥噶，或頓超。這利用（法身之）聖潔光明轉肉身為光明虹身。妥噶是最頂級的指示，因而通常是不對一般人加以曉諭的。然而，為了讓讀者們了解我不會隱藏真相，我會說明此法之大綱。這是一個高深的大法以致於許多仁波切

們都尚未領過此法之灌頂。

這些教示是以金粉寫在黑紙上，並且只有三頁長。它們是被視為「金法」，並且當然是要經過親傳上師之口諭加以補充說明才行的。我將論及妥噶中之最高傳統，它保證在七天之內得證圓覺，並且在此過程中會將肉身轉化成虹光身。

請務必注意：雖然在此陳述了此法修習之大綱，無人可以想說沒有已成就的上師就可以自己依之修了。

未經一位上師之許可就修此或修任何其他密法之觀修可能令行者精神錯亂。

a· 第一天。開始修的是一種特別的觀想，並且必需是與止圓融無二的觀想：觀天靈蓋為一無限廣大，廣大如虛空，之宮殿。（當然，肉體之天靈蓋仍在，但此與觀修無關。）

在此宮內有八點應加注意。每一點都是圓形，像一塊藥片，內有一智慧目，放五智光明。第一眼位於顱內對應於眉間之處。它是青色的忿怒智慧眼。行者以此目上視此宮。

b· 第二天。在顱內對應於雙眼處觀有雙目。它們也是忿怒智眼，放雜色光，凝視顱後，而於該二處又觀二目。在顱後之雙目猶如開口或洞穴，看來光亮且透明。

c· 第三天。觀想前二日所觀之諸眼；亦即前方之三日凝視後方對應之目，此時應在後方再加觀一眼，以對應眉間之目，而成為三對。

d· 第四天。顱前三眼與顱後三日，一一交相對看，並皆放出智光。這樣就完成了第一階段。

第二階段開始於當一對一對的眼所放的光交集之時。全身隨即充滿虹光。

e· 第五天。觀自心如紫色摩尼寶，上有玻璃圓蓋保護著。蓋上有小門洞開，門內有一全紅之眼，此眼上視顱內之六目，而此六目則下視心中之此眼。

f· 第六天。觀想顱宮之中心有一白色具威光之智眼。此目下視心中之紅目。此頂目與心目互動猶如擊鈸，當下目上昇時，則上目下降與之相撞。此二目有時視為由下直撞至頂；有時又觀為由頂直撞至底。隨著此等撞擊而產生了許多光明與火星。每一個火星都轉成一眼，因之而全身充滿光明且遍佈智眼。

g· 第七天。行者以金佛之坐姿住於大圓滿之本來清淨定。

依上述時程修此法，行者全身轉為虹身。在我的中文著作中我經常解說此法，但本書之篇幅不允許加以全部列舉。

3· 結語

做為對大圓滿之說明的總結，陳先生接著說：

在此法中行者必須保持本來圓滿之正見，不只是在觀念上如此，在證量上亦如此。在此中弟子之了悟必須與在大手印中相同。大圓滿無修，但心中不能有分秒離於大圓滿見。這樣子止觀圓融，便不離大圓滿；心是自然地安住其中。

西藏有位上師說：
說我有修
我何曾修
說我未修
心何曾亂

當心分秒不離大圓滿見，也就是安住於第五種正見，又何需修呢？

第十五章

禪是一種禪修嗎？

陳先生還是在他的關房內，但是只有一位和尚進他的門（聽者患牙痛，因而留在他自己房內以免因寒風而更加疼痛）。筆者接到陳先生歡喜的迎接。

首先陳先生堅持將他自己打坐時用的黃色厚毛巾圍在筆者的膝蓋上。他開始說：

禪是一種禪修嗎？不是的！它是最高的證入佛之體性身（佛之三身之圓融一體）。

然後他又問道，「為何在這一題材上有那麼多的錯失？」陳先生回答說，「因為大家不知道禪之本質。」

禪必需由一位圓滿成就的上師來賜予，並且若沒有這樣的上師，就沒有禪。當師傅是圓滿證覺的，那麼其弟子可能領到真理之證悟。沒有指示，沒有證悟，沒有禪修，無止無觀——禪中無此等東西。因此不能將之當做一種通常的禪修。它本身就是佛身之體性。

有些人試行將禪納入天台（宗），而其他人又說它與大手印或大圓滿相同，然而所有這些意見都是相當錯誤的。禪的梵文名字是「禪那」，但我們不用那個名字，

因為禪之意義超越所有各種禪那。所有「兒孫禪」的祖師們都一致說道：禪不是一種禪修，不是一種習定，也不是一種認知。

要辨明此事，必需依照內含來將禪分類。我的師傅太虛大師曾部分地做了此事，在他的書裡他列出這五類：

第一是明心如來禪。

第二是超佛祖師禪。

第三是超祖五家禪。

第四是家外自證禪。（此項依英文安名。）

第五是宋、元、明、清禪。

我不同意這種分類。分類應依同樣標準，而非如上述（前四種依內含，而最後一種依時代）。我有另一種分法：

第一·聖教如來禪，

第二·直指祖師禪，

第三·機用兒孫禪，以及

第四·口頭河沙禪。

這是依據古德的懸記（而分類）的系統。他們曾指出最高的禪要假兒孫腳下行，以及在五家傳燈之後會有如恆河沙數的人論禪。依我看來，這並非讚譽而是責備。它不意謂著到處都有證悟的禪和，而是指普遍的口頭禪，毫無證德可言。如今就是這樣；如恆河沙數的人們都能談禪：男孩、女孩——他們全部。

我們的瑜伽士，表情嚴肅，並且他的語調顯得十分關心。

上列的四種禪，一一都可能被誤解為某種不對的。例如，在明心如來禪的「心」，在此，如同在金剛乘中，意為「心」或「心要」，被另解為「心識」。因之而引致禪與唯識宗及天台宗之混淆。

直指祖師禪易於被誤認為大手印，因為在大手印中也有類似的指稱真理之心要。

第三種禪，教示機會及應用，是被認為只是平常生活，雖然實際上這個深而實在的禪與平常覺悟的生活是完全兩回事。

陳先生舉個例來說明這一點：

禪之飲茶與平常的不同。禪師飲茶之際並非在品味聞香，而只是在嚐禪之真理。當然實際上這樣的大師在任何地方總是不離禪，但這與大部分人被五毒指使的生活是十分差異的。這是最高的禪修，甚至比大圓滿還高，因為在證量上是最徹底的。

至於關於「口頭」禪的誤解是什麼？我們在上頭已經說過了。

筆錄者抬起頭來看陳先生，他說，「有些中國人很高興說禪已經普及了」，並且瑜伽士緩緩地伸展雙手，

就好像全世界都已開悟了。「這是不對的，以為人人都能說它，就是大家都已證得了。實際上，在唐代的五家之後，真正的禪就完了，而現在只有『口頭』禪可尋了。」

筆錄者向陳先生提起一封他從西方收到的信，信裡疑問在某一城市裡的學禪眾是否終究能有一位禪師來指導他們，因為他們所謂的「禪」只是坐一或二小時，並且還夾雜了許多談話。陳先生笑著點頭當筆錄者告訴陳先生說，他讀到報導說，目前在美國的學院裡有隨身攜帶禪書的時尚，雖然等到本書已經付梓，這個時尚就會過時而被遺忘了。陳先生雖然明顯地為了標準的降低而關心，卻依然對這種對禪的奇特誤解而失笑。

瑜伽士繼續說：

這些類別中最高的是兒孫禪，並且其教示並不在佛之聖教中（經、續，等等）；它也不在祖師直指的真理之心要中。兒孫禪只是用成就的證量使弟子馬上成就禪。因此稱為「機用禪」。

在這當頭，上師必需用證量的方法，而弟子也必需以自己的證量來領受此（加持）證量。這與大圓滿不同，因為其中尚有一點理論；在這種禪中，一個舉止，一首歌，或只是緘默——這樣的方法都可能用以導致立即證悟。這些方法只有在兒孫禪中有跡可尋。有些禪師還用了打、罵或其他看似殘忍的方法——以任何方法使弟子

證悟。然而，最重要的是要瞭解說，只因為禪師本身已有禪之成就，他纔能使其弟子證悟。

在禪書中有很多蘊含秘密的公案，而這些是很難體會的。實際上只有具備同等的證德者才能了然其中的奧妙。這種最高的三摩地在唐代的中國禪和中曾有之。

「在此之後，」陳先生惋惜地說，「我恐怕只剩下人們的自欺了。」

A·日用修習

比方說，日用之曹洞禪又何所指？我知道一些（日本）曹洞宗祖師的傳記，並因之而知道即使他們也未能在日用之際行禪。這是因為：在日常生活中行禪是十分深奧的。何以知之？道理如下：

- 1· 首先行者必需能「入」禪之境界。
- 2· 再來行者必需能「出」禪之境界。
- 3· 接著，並且只到這時，禪纔能應「用」於日用之間。
- 4· 整個過程「了」結，一切都回歸禪之體性，而無任何作用。

這個分類是依據拙作《禪海塔燈》內所述的。

陳先生發出神聖的警告：

近來很多西方人喜歡日用行禪的觀念。

（筆錄者憶起曾在一個佛教團體中被一個沒有習定經驗的年輕人，當那人在講堂內疊椅子時，告知，「這就是禪，你知道嗎！」）陳先生指出：

除非已經經歷過空性的昇華，不然是不可能達到上述的頭兩階段，那麼又如何能達到第三階段呢？

陳先生提供一個簡單的測試以便所有的人都能用它來決定自身在日用行禪一事上到底立足何處。

如果行者已證悟空性並通過了上述之頭二階段，那麼行者不但可以在任何時地都生活在禪中，並且還會有種種神通。如果尚未具備神通，那麼其原因有三：行者尚未證悟空性，尚未通過這兩個階段，並且尚未具備在日用間行禪的資格。

（當那麼多人對這件事是被誤導的，而又經常聽到「禪的團體」，這類的話，就值得注意陳先生所說的：「起修是不能由禪著手的；勤奮修行多年之後，可能以禪悟收工。」要印證這句話，請參照許多大禪師的生平。）

陳先生接著細述上列諸階段：

1·參禪者必需由自己的上師領到證悟，並以自己的證悟回應。這叫做「得一入處」，並且可能要經過好幾年

的期間。

2·接著，參禪者必需「入後能出」，亦即放捨對禪（之境界）之執著。

3·當行者能無手行禪，則能由禪起用。在此階段方可
在日用間行禪。

4·經過前一階段，就會有神通開發。當這些也都回歸
禪之體性，而所有的活動都是相當自然且純粹地完成，
那麼就達到禪之圓滿證悟。

我們已經指出，有些人認為禪（此字由梵文之「禪那」
而來）是一種通常的禪修。為了顯示這是遠離事實的，
我提供一些公案故事：

有一次馬祖在關房內打坐，而他的上師南嶽在外頭，看
來像是在磨一塊磚。最後馬祖（忍不住）就問他看他是在
做甚麼，他的上師回說：「要磨出一面鏡子。」馬祖
就提出抗議說，磨磚豈能成鏡。他的上師回說，「習定
豈能成佛？」馬祖氣餒了，就問說，「那麼要怎麼辦？」
南嶽說，「車子不走，你應當打車還是打牛？」
馬祖回說，「（打）牛」。

因此，（可見）禪不只是習定。

再來，又一個例子是關於臨濟及其師黃檗。後者在眾弟
子間巡察，來到臨濟處，而他當時只是一位年輕的和

尚。臨濟臥在床上睡覺。他的上師以杖敲床三下。臨濟睜眼，看到上師，就又入睡，並不在意上師到了。黃檗就在蓆上敲三下，隨即離開。當他來到首座弟子處，見該弟子坐直了在習定。他就說，「那邊後生卻坐禪；汝這裡妄想作麼？」

禪並非只是打坐修行。

有一次一位僧人問元安祖師，「供百千佛不如供一無修者。不知佛有何過？」師答，「一片白雲橫谷口，幾多歸鳥盡迷巢。」

陳先生解釋說：

白雲是指一般的修法，但禪不是一般的，而沒有了雲，歸鳥就都可以回巢了！

禪是真理本身，而每一種禪修的目的都是這個：禪。它在所有的禪修之內，但超越它們全部。因此在我們的圖表中它總是佔有最外一圈。因此，把禪當作在日常生活中很輕易的事是相當愚昧的。這是最高的欺騙，而那些自信有此等能力者應在臨終時為此種自負而懺悔。

因此，誤以禪為易事是很危險的。另一方面，若把禪當作十分艱難的，則那也不好。如果得遇禪師，並蒙他的加持，也許就可以得到一些證悟；那麼，這就不是那麼困難的了。想要參禪的人們若能讀我作的《禪海塔燈》就好了。由此書可以了解孰深孰淺。

有一回有一僧人問其師，「禪需要三學（戒、定、慧）嗎？」其師簡答，「我這裡無此閑家具！」依此，則禪並非習定。所有成就的祖師都只是了悟了；禪僅僅出現了，而其中無止無觀。雖然這是在我們禪修系統中最高的一宗，它卻不應被包括在禪修之內。

縱然如此，在參禪的傳統中仍有一些「話頭」，這是一些問題用以做為引導弟子悟禪的方便。這些是一些非理性的問話或問題，而要參透則需要不斷專住於其上。對於任何問話或問題若有疑問，在參禪的弟子即被鼓勵要對這些話頭起疑。正如所說的：「不疑不悟；小疑小悟；大疑大悟。」由此可見五毒之末的疑，在大乘中昇華，而在禪中則轉化為大疑，而此乃大悟所必不可少的。

五毒至此已全部處理了，而我們所有的禪修也相當完備了。

當筆錄者獨行於噶倫堡停電後之暗夜中，他回想在這些開示中所提示的內在之路，而這種途徑是必需由當人自己踐履的，即使在正法的光明之引導之下。

第十六章

如何確認及調治種種禪修之毛病以及 如何認知虛偽的證悟

當聽者與筆錄者接近瑜伽士之關房時，他們正聚精會神地討論著同時身為比丘與菩薩這回事。尊者提出說有很多大乘的經文明確地指出說，除非先成為比丘，否則是幾乎不可能有適當的時間與環境來實踐菩薩的生活。筆錄者則認為說，對許多西方人士而言，這兩種理想似乎是彼此抵觸的。尊者回答說，這兒的問題出於（南傳）上座部對菩薩理念之忽視以及強調過比丘生活以期證到羅漢之果位。筆錄者則補充說，西方的偽禪也要負部分的責任，因為它們往往忽略了禪宗是以嚴格的僧團生活為骨幹的。

思索著這種想要「不勞而獲」的態度，我們抵達陳先生的關房。在我們入內坐下之後，筆錄者注意到在一長板凳上安放了好幾種食品。他就說，「陳先生快要舉行火供了。」瑜伽士說，「是的，明天是聖誕節，而我每年都在這一天舉行一個特別的火供。」尊者評論說，「在英國這樣的食物是進肚子的，而不是放到火裡！」

陳先生說，「我準備了一長章來談『毛病與偽證』，所以我們應當趕快開始！」

A · 簡介

首先要說明的是，我本來沒打算要討論這些問題的，因為我想讀者中很少有深入修習禪修的。我偏重在本書之系統化以提供正見的穩固基礎。因此，本書較少強調實修方面。然而，你們已問及了密法的四加行，而這顯示你們兩位都喜歡修行，並且也是學者比丘，因此我對於詳述此章大受鼓舞。只要有幾位讀者喜歡修行，那麼我們都應該使此章十分完備與詳盡。因此，在此我收集了在三乘中所有可能的毛病與偽證。有些細節是根據我的體驗，而其餘的則是上師們不傳給一般人的寶貴指示。雖然如此，有些讀者們還是可能了解它們，因此把它們包括於此是有利益的。我的上師說過，「我們不應對初修者談及深證的事情。應該只透露少許證德，而在未完全證達前要將其餘的證量保密。」做為對讀者們的引導，我們在此說明（禪修之種種）毛病與偽證，並依照我們整個實修體系，由小乘，經大乘，而到金剛乘，來列出。

B · 毛病與調治

在這頭一個主要部分內，有好幾個項目，而其中頭一項便是：

1 · 誘惑

這些與我們的五種觀修與五毒有關：

a·不淨。當我們持守小乘戒律時，會有很多誘惑發生。當修不淨觀時，就可能經驗很多這樣的誘惑。雖然我只是一般的居士，我試著放棄與內子行房。然而，在夢中我被裸體女人所困擾，她們甚至親我。我把這些女子視為敵人，並祈請觀音救我遠離她們，但是現在我想她們並非真正的妖魔，而是觀音化現來考驗我。當我修習這些小乘禪修時，我也同時依淨土宗修執持彌陀聖號。當這些「妖魔」出現時，我就只得向觀音呼救，而她總會來幫助我。

修不淨觀成就與否是由行者在夢中是否尚能維持不淨觀而定。

b·瞋。修慈悲心以解瞋煩惱。當我在家中閉關修行時，我有時會被家母（雖然她是我的護持者）激怒，因為她沒有按時送東西，例如食物，來。因此我有瞋煩惱的經驗。當生氣的時候，必需加以抑制，然而若是只知抑制，則易得肺病；何以故？因為瞋氣自然上行，而抑制則往下壓之。因此，當覺察生氣之時，要呼多吸少。

陳先生示範給我們看，他微張口出氣，發出輕微的「嘻」聲。

這樣子，比起由鼻孔出氣，可以較快地將多餘的氣排出。如果氣得不得了，就做些放鬆的體操以助恢復體內諸氣的平衡。近來有新的放鬆方法，而其中有些體操是好的，就應當加以應用。

c·五大。五大觀之修習可以除慢心。閉關修行時，易生慢心。行者會以為別人都是愚迷凡夫，而自認為是像佛一般，想說，「我是聖者，閉關的修行人。」一個完全投入修行的人通常會受這類想法所誘惑。即使未閉關但每天都打坐一陣子的人也很容易輕視其餘不修的人。當心中藏有驕慢，就可能夢到有人稱讚說你一定會成佛。他們也會說在過去生中你曾是菩薩。

尊者在此插話說，在《般若波羅蜜多經》中記載了許多諸如此類的事。陳先生繼續說：

這些夢只是因為有魔想要害你，或有菩薩要考驗你是否值得。行者必須一直保持虛心，並且清晰地認清，不論如何，除了五大之外並無有自我可尋得。常做禮拜；這是對治此種誘惑的良方。行者應思，「也許是我的慢心導致這樣的夢」，然後他或她應禮拜先進的出家人（在家者則應禮拜所有的出家人），向佛恭敬頂禮，並且對較己低下者也應謙虛為懷。這是小乘的對治法，但行者也可依大乘觀點來思考如下：「眾生皆有佛性。願一切眾生比我早成佛！」

「正如」尊者說，「常不輕菩薩對一切眾生的態度；見《妙法蓮華經》。」

d·癡。對治癡煩惱，當修因緣觀（緣起共生）。在修此觀時，敏感度提高，因此行者易於堅持善行而對惡行則極為排斥或忿怒。例如行者想要燃香而侍者未及時送來，這就可能輕易地激怒了行者。並且，在犯錯之後，

感到極為痛苦。不論為善做惡，心皆不平靜。這樣的時候，當觀萬法皆空；不要愛之太深，也不要恨之太切。不要貪著佳夢，也不要怨恨惡夢。

e·呼吸。修氣以對治疑心與散漫。不但心不易掌握，調息也一樣很難。一般人大多不會注意到自己的呼吸，而只是對氣息毫不經意地照常舉止。在試行調息之後，方知其中艱難。有時呼吸太快，在此時則應緩緩數息。又有時呼吸則太短促；要調節之，則應長吸短呼。數息時，要慢慢地數，並且只數入息。

稍微離題，瑜伽士教示說：

當入息比出氣保持在較長，則有益長壽。數息必需緩慢而有規律，並在犯錯時，從頭開始再數。

瑜伽士又補充說：

至於臥姿，總要（如佛之臥姿）右側而臥，因為這也有助延壽。只有在吃得太飽時才左側而臥，以助消化。

這些只是一些例子。但是對每一位讀者個別的種種毒（煩惱）一定有特別的對治方法。最好就這些問題請教自己的上師，因為他會了解你的情況以及該怎麼辦才好。

由上述可見誘惑不僅來自疾病與妖魔，也可能是我們自己心態的產物。

2· 惡因緣

對禪修很有助益的有四種出離，因此應牢記在心。這是由岡波巴上師所傳的，以對治四種惡因緣，如下所列：

a· 出離故鄉以免除惡因。

「你們二位都成為比丘，並且現在遠離鄉土而居；這可好了，」瑜伽士評曰。

b· 出離五毒生起的場合。例如，如果不去市場、淫窟或賭場，就可使種種煩惱不易升起，這樣就避免了隨之而起的種種惡緣。

c· 出離邪友，因而免除惡緣。

d· 出離四種內在的慾望：不健康的情緒、美好、飲食以及性交；因之而免除惡緣之繼續。

這些惡因緣及其免除是很重要的。

3· 魔擾之困厄

a· 魔之種類。首先應知魔有哪些種類。在經中提及四魔及十魔兩種分類。

i· 四魔：煩惱魔、(五) 蘊魔、死魔，以及天魔。

ii·十魔：(五) 蘊魔、(五) 煩惱魔、業魔、心魔、死魔、天魔、善根魔、三昧魔、善知識魔，以及菩提法智魔。

雖然前九種在小乘中已有，第十種，叫做「眾魔之王」，則只在大乘及金剛乘中提及。

它們出自《華嚴經·隨疏演義鈔》。

筆錄者注意到了，「啊！他們又把這份名單弄成十項了！」陳先生莞爾一笑。

另一種分類叫「十軍」或「十種魔軍」。它們是：欲、憂愁、饑渴、渴愛、睡眠、怖畏、疑、含毒、利養（著虛妄多聞）、自高（輕慢出家人）等十軍。由它們的名字很容易知道其軍卒，而行者應當善於分辨此等魔眾。

b·利魔的場所

「我正處於魔眾之中，」陳先生邊笑邊如此宣說，「你們馬上就知道了，而你們還敢來此！」

「沒關係，」筆錄者說，「你門外有四大天王呢！」陳先生告訴我們下列的場所：

利魔的場所是：建築太大、太新、太荒廢、太近道路、太近湖邊、太近茂林、群花圍繞、果樹群聚……

由於末二項正合我們的精舍，尊者說，「現在我可知道誰拿走我們的橘子了——原先我還以為是小孩子們！」我們都笑了，而瑜伽士繼續說：

還有，靠近名勝，在與己不合的人身邊，在國境附近，在省界附近，在邊疆地區，以及最後一項，在缺乏好友的場合。

「看來沒有任何地方是可以免於魔患的，」聽者說。「但是如果你避開所有這類地方，」陳先生保證說，「就很難被魔干擾到了。」

c·時間。沒有甚麼時間是沒有魔的：每一個時辰都有它特別的魔。在中國時間是以兩小時為一單位來量的，而每一時辰都安一獸名。在每一時辰內都可能有魔以該獸形出現來擾亂行者。這樣一來，午夜 11 時至 1 時是鼠時，如果在此時有魔以此形出現，行者就只要對他喊說：「噢，對了，你就是鼠魔！」這樣說破，如果他真是該魔，他就會走開了。所有的時辰是如此安名的：

鼠（子）	夜 11 時 — 1 時
牛（丑）	夜 1 時 — 3 時
虎（寅）	夜 3 時 — 5 時
兔（卯）	晨 5 時 — 7 時
龍（辰）	晨 7 時 — 9 時
蛇（巳）	晨 9 時 — 11 時
馬（午）	中午 11 時 — 1 時
羊（未）	下午 1 時 — 3 時

猴（申）	下午3時—5時
雞（酉）	下午5時—7時
狗（戌）	夜7時—9時
豬（亥）	夜9時—11時

d·其他魔障。如果在開始禪修時覺得心不平靜，那麼這就可能是由於異教之魔來作祟。如果禪修從頭到尾都受干擾，則為禪病，而非魔事。如果干擾只在頭尾兩段發生，則為氣脈內之魔障。如為金剛乘之行者，應修深呼吸以調治之。

e·供品。妖魔可能佔用水、花、燈，等供品。因此在金剛乘內有特別密咒以防止之。然而一般可通用此淨化咒：唵阿吽；妖魔聞之即遠避。

f·對治。對於上述種種魔障之對治在三乘中各有不同。在小乘裡通常是作三皈依，以令一切妖魔怖畏。大家應注意說，在顯教諸乘中只有三皈依，但在密教金剛乘中則多了一項，第四個皈依——上師。在此乘中，上師瑜伽（上師相應法）指一種將自己的上師觀於自己頂上，並認定彼與佛無二，之觀修。妖魔也都十分懼怕此法（之威力）。我有個故事：

有位朋友黃先生領到妥噶的教授（見第十四章）但缺乏必備的前行。沒有前行的基礎，他就閉關去修了。他一起修，就見到一條龍——吃東西就見龍在碗內，打坐則見於面前。這樣一來，他根本無從修起，就打電報給我們的上師諾那仁波切。上師回示，「你應觀我坐你頂

上。」當黃先生接到電報讀後，立即遵照修觀。忽然像打雷般有一巨響，然後龍即消逝，並且不再為祟。如果前行具足，並且他若先熟習了上師瑜伽，是不會有這樣的事的。

在小乘裡，除了皈依，行者應念無常。「雖然目前受到魔擾，但他也是無常的，因而不能老是來搗蛋。」此外，還要謙虛為懷，並充滿出離的精神。反省說，自己應由此中出離而進入無我之空性。那麼，又有誰在害怕呢？既然魔與行者都屬無我，又有甚麼能作亂的呢？

大乘的對治則有兩方面：觀人空以及觀法空。魔自性為空，而且心中因其作用而生起之種種邪念亦屬空性。行者可進一步應用三輪體空（見第十章，第一部分，D·3·b）而照了行者、魔、及所修之法皆屬空性：則一切魔障化為烏有。

其次，有慈悲觀之修法（見第十章，第一部分，D·3·a）。行者可以如此想，「魔來索命——我即納命；魔來索肢——我即供肢。」並對魔說：「任汝所求，我皆願供。」即使妖魔，也還是有情，可能為行者之大慈大悲所感動而離去。有一次當我在閉關修行時，有位友人問我進境。我告訴他，「我修法求神通以便救渡他人。」他就轉告我的上師，上師就說，「他不應求神通，因為那樣可能招魔。」當我聽到了，我回說，「在我證入的空性中無魔可現，而在我所修的菩提心及大悲中無魔可畏。我只想幫助他們，救渡他們。」我那位朋友總是記得這個回話，並將之告訴他人。

這是依據大乘的一般對治方法；亦即不視他們為敵對，像在小乘中那樣。在《維摩詰所說經》中有云：「此世間出現之諸魔王，實際上非魔王，而是為行逆緣增上之大菩薩。」我曾作一偈頌稱讚諸魔如何助益修行者。

我們不能在此將之譯出因為篇幅很長。陳先生拿起中文書給我們看許多頁的文字。

其中大意如此：死魔助行者觀修無常，因而得精進之益。如果能瞭解病魔如何發生，則修行會十分謹慎。天魔導致驕慢，因而由他行者學到必須謙虛。同樣地，大自在天（濕婆，他通常是佛法的對頭）在大乘中被認為是觀音的化身來助（弘法救渡）（見《楞伽經》）。

在金剛乘裡有許多良方用以對付妖魔；其實這些方法可叫做「魔法」——以魔之道還治其身。然而，首先還是必要知道不同種類的妖魔以便適當地對待他們。在金剛乘中魔也可能以佛的形像顯現，所以行者必定要知道如何區分他們：

i · 知道面臨的是何種妖魔。

ii · 如果魔以本尊之形出現（而行者懷疑這並非後者），那麼就試行將所見之大小改變，先將之擴大如虛空，再將之縮小成細粒，等等。如果此形可如此變異，則為魔現，因為諸佛、菩薩及天神總是以某種固定的大小出現。

從前有一位淨土宗的行人，每天在日落時望著落日而坐，並不斷持念彌陀聖號。有一個傍晚落日消逝在一個山後，而山腳下有一大樹。令這位虔誠的人大喜的是，阿彌陀佛現身了，丈六金身，具足三十二相，八十隨好。此後，每天傍晚他都見到此佛，並因之而法喜充滿。有一天他去見一位禪師，並講述了他的「證見」。禪師說，「你只見到魔！」很難過，這位可憐的人就問說，「這怎麼可能？他是和佛應當具足哪些相完全符合的。絕不是魔！」可憐他，禪師就給他一個自用的竹「頰壑」，並且告訴他，「當你見到『阿彌陀佛』就向他丟這個。」他照著上師的指示做了，而他見到的「佛相」就消逝了。他想將竹壑歸還禪師，就走過去拾取它。在那兒躺著一條大蛇，奄奄一息。禪師告訴他，「那樹中的精怪只是想令你高興。現在他死了，但已往生淨土了——你就將蛇身埋了吧。」這是一個妖魔假扮佛陀的例子。

iii · 如果當行者持念本尊咒時所見之形相消逝——那麼這是魔相。如果保持不變，那麼這當然就是本尊（示現了）。

iv · 妖魔可由他們對無上瑜伽之四種灌頂之無知而確認。向出現的形相考問這些灌頂的含義。如果不能解說，就是魔；如果所見之形相給了一個正確的答案，那麼它就是佛。在關於第四灌頂（之含義）上這尤其可靠，因為四灌涉及大手印中之空性，也就是證悟本身。如果行者真的了解這個並能給一些說明，那麼就不可能會受魔干擾了。

v · 持念在領每一灌頂時所得到的四個種子字及環繞它們的咒語。向所見之形相詢問各種灌頂（之內含）。如果給了正確的回答，就不是魔了。

灌頂	種子字	咒語
初灌	吽	郭來亞佳
二灌	喻	啥拉拉哇
三灌	朗	朗巴馬亞
四灌	榜	喻阿吽康

vi · 結四種灌頂手印給該相看以測試之：

第一：手心張開，五指朝下指。

第二：先緊握拳，將拇指包在其內，然後將指背朝上。

第三：中間三指朝上指，而拇指按住小指於掌心（成環）。

第四：拇指在外，握拳，伸食指朝天。

如果該相不能告知這些手印的意義，則為魔。

vii · 陳先生的上師教過一個測魔的方法：

當由上師處領得大灌頂（藏語叫「汪」）時，弟子會領到一個特殊的金剛法號。這不應加以記載或告知任何人，包括妻子、丈夫、父母，或金剛弟兄姐妹們。當行者對所見之形相有疑，可問他，「我的秘密金剛法號為何？」如果他能告訴你，則為本尊；否則即為魔。

由此可見在金剛乘裡對治妖魔的方法較為中和。小乘的觀念是拒魔於千里之外，並視之為邪惡；而大乘（顯教）則視他們為友善的，因而令他們得以親近行者。這兩種方式都沒有如實正視妖魔。因此，在金剛乘中，行者恰切地了知魔之份量。

g·大自在天。據說所有的魔都為大自在天所掌控。他住在欲界最高之第六天（他化自在天）。在佛陀大般涅槃之際（圓寂），在雙林聚集了許多天眾來獻供奉。大自在天也來獻供，但佛陀不收其供品，而說，「你給我的弟子們許多干擾，因此我不受供，除非你也給我你的心咒以供我的弟子們使用。」

有一次我的友人張先生在噶倫堡修行，而他的關房蓋得比附近的濕婆廟更高。很明顯地這尊神明及該廟的主持僧人都不喜歡這樣。這位友人通常都在早上念誦《圓覺經》，但是有一天早上他正誦此經時，他面前出現一個大的黑色勃起的男性生殖器之形相。他為之相當驚恐，馬上來見我。我了解問題出在哪裡，就告訴他說，「你應當持大自在天心咒，就會沒事了。」

第二天早上當這杵相再現時，他只念了一次該咒，就消逝了，並且從此不再擾他。

印度教已隨著佛法傳到西方，因此大自在天也可能干擾那兒的佛教徒們。因此，這個到目前為止十分保密的咒語，在此公布以供讀者們不時之需：

噶 麻哈爹哇 札 烏巴爹味夏 哈勒里沙 哇嚮 古魯火

有時，一如上述，行者可由此眾魔之王而得「逆緣之助」，但他通常的策略是令許多疑惑升起，從相當世俗的短暫情誼，到精神上的攸關佛法。這位魔王不要人們對佛法有任何信仰，所以他試圖損毀之。然而，我們看到說，在金剛乘中我們能對他及其眷屬（魔軍）給予應得的對待。

4· 鬼眾

鬼與魔之分別在於後者能導致心理與生理的困擾，而前者只能造成身體的痛苦。他們搗蛋的行為是例如：鬼令口出血；水鬼導致皮膚病；有的有力的精靈在夜裡來，現為一小片白光，引起許多口角；還有女鬼使人出精。

在小乘中的處理方法是領皈依並向滋事的鬼眾獻供。大乘的處理方法是將他們全部觀空，或者完全視同父母來侍奉。

有一次密勒日巴暫時出洞穴一下子，回來時見到有五個精靈坐在洞穴內。雖然他的洞穴並不位於任何一種不吉祥地，但是這些鬼還是來了。密勒日巴恐怕他們是有力的鬼，就不敢進去。接著，他想說，「也許他們是土地神，」所以他就為他們作了一首歌。雖然聽了這歌，他們還是不走。然後他就念一個金剛乘的密咒來令他們怕他，但他們還是不走。然後他想到了大手印之空——一切有情皆在明體內。「你們這些精靈，你們是我的朋

友、愛人，今晚與我同眠吧！」隨著這些想法他堅持著大手印之大慢（佛慢）就衝進洞穴內——裡頭空無一物！

有些精靈以老鼠之聲及形壓到你身上。當這樣的事發生時，行者會覺得被壓得很重，重到動彈不得。我曾經歷一次被這種「瘋鼠」壓身。當時我就喊，「哦！為甚麼？」接著我持咒，但未見生效。然後我觀修大手印，而這個現象就消逝了。

當然，一開始是不可能如此觀修的，因此如果老是受到這種鬼怪的干擾，就要請自己的上師教如何處理才好。另一個方法是觀想此靈進入右拇指，然後一邊持咒，一邊將拇指緊握於拳內。我曾在定中見一很瘦小的鬼，特別會作怪，就以此法對治之。並不想傷它，我就張手放它走。在睡前持誦適當的咒語，並且右手結此印入睡是有用的。這樣一來，如有精靈作怪，他會發現自投羅網；不喜歡如此受困，一有機會他就會離去。

5· 疾病

身體的病可大分為兩類。

a· 四大失調。據說與每一大有關的都有一百零一種病，因此這項內即有四百零四種病。因此行者應注意攝取完好的食物、乾淨的水，呼吸新鮮空氣，等等，正如現代科學與醫藥所推薦的。

不要以為你以禪修便能治好自身的病。佛陀親自告訴其弟子們要以正確的醫藥來治病，因此我們不應遲疑應用現代的療法，如果它們會治好病的話。在中國有些修行人過度相信咒語的力量或者過度高估自己在禪修上的證量，因而拒絕服用藥片或接受打針。這樣的態度其實是愚昧的，除非在禪修上的證量是十分偉大的。

合理的作法是一邊持咒及禪修，但也一邊服用處方的藥物。除了釋迦牟尼佛在這個議題上對弟子們所作的良好開示之外，我們也應記得當然能（在這方面）幫助我們的藥師佛。

b· 第二類是各種特別器官的疾病，在中國是分為五種。此題與我們當前的探討無關緊要，因此不加以討論。

c· 業障病。悟達國師極為飽學並且有時致力於禪修，並且由於他的偉大成就，被皇帝賜一金座。登上金座他變成有點高傲。結果，有個精靈就利用他這個弱點進入他身內，造成在他右膝上生了一個人面瘡。這個精靈告訴他，「你有七生都修禪有成，而我一直都在等待機會（來報復）。」痛楚難當，法師請教了許多醫生，都未見效。後來他就虔誠地向觀音祈禱。觀音現身告訴他，要用一種特別的河水來治此患。她說明給法師了解，他在過去生曾殺害此精靈之前身，因此它等著要報仇。依此療法法師痊癒了，然後他就造了一長達兩巨卷的《水懺》，其中包含整個佛教文獻中所提及之所有過犯及其對治之法，並且詳述在這些不同的情況中應如何發露修

懺。

導致非四大失調而形成的病之宿業應當發露懺悔，並且除了醫療，還要尋求精神上的補救。這樣的疾病難以依醫生指示而得治癒，並且十分常見的是有罕見的症狀。我有一位友人在脊柱下端有一小孔，並且慢慢流出白膿。雖然他遍訪名醫，但是沒有醫師能將之治好。最後他信了佛法，並決心要持誦《金剛經》很多遍。他這樣做了，而病也就好了。

另一位友人的父親染病多年，後來只剩下皮包骨。他雖然想死，又死不了。每晚他的兩個兒子得睡在他的兩側以免被子太重壓在他痛苦不堪的身上。我這位友人問我，該怎麼辦？我就告訴他要請一位好法師來他家中持念《金剛經》七天。他照做了，結果在第三天老人就由其苦楚中解脫了。

d·有些疾病是由於鬼類作祟。那麼就要拜佛以及拜護法，並且向這些鬼獻供養。慷慨布施及持戒不害有情也都是有助益的。

e·瘋狂。有四種是我們關心的。

i·因愛或迷戀異性而瘋狂。對治之法是修不淨觀直到瘋狂中斷。

ii·因服用不正當的藥物而瘋狂。如果服用其他藥物就可痊癒，那就好了，但應在服用藥物之前就十分小心注

意要用的是甚麼藥。

iii · 由於非佛教徒所用之咒而瘋狂。由於有這種危險，所以應避免與他們有非必要的接觸，也不要與他們爭辯，當然也不可傷害他們。這種疾病應向自己的上師求開示以治癒之。

iv · 宿業果報之瘋病。例如，有人被狂犬所咬而死。但何以該人會遭遇該瘋狗？這就可能是宿業的結果。同樣地，何以有的人生來呆笨，而又有的人甚至惡化到精神失常？佛教徒體會到說這些情況都可能是由於重業所招之惡果。

6 · 禪修之特別障礙

a · 慈悲作障。通常以此性質為品德，但也可能成為障礙，一如夏哇縷巴之故事所示。這位上師乃密法八十四大成就者之一，有兩位妹妹，並且她們都是他的瑜伽伴侶。其中一位習於由其上師身上取蟲而食之。夏哇縷巴有一徒，米吉巴，他有慈悲之障礙：首先，他想說，「他以兩位妹子為妻，那就夠壞了。而現在其中之一又活吃這些可憐的小生命。」然而米吉巴有位僕人比他有智慧，而這位僕人了解說這些小蟲這樣一死都圓滿證覺了。他甚至惋惜自己生為人而不能如斯立即成佛。夏哇縷巴知道這位僕人的智慧，就一彈指使他飛昇到天界去。並且同時這位上師及他的兩位明妃就都不見了，留下米吉巴為其損失而悲哀。有好幾年他都無法再遇到他們。

從這個故事我們也應當了解說，一般的行為準則不一定能應用到完全證覺者（雖然他們往往遵守之）。金剛乘及禪宗的上師們有時會舉止跡近「瘋狂」，但他們這樣做純然只是一種善巧方便，而且，此外，他們還有神通可資應用以教化眾生。不可以他們的行為與一般凡夫的來比較，而他們的行為標準也不能讓那些依然被五毒控制的人們來遵循。因此要小心，以免太輕率地評判一位覺悟者。

b·守規矩成障。一般而言，當然，對絕大多數的禪修者來說，不用說到普通人了，謹守公認的行為準則是很有益的。在通常的世間生活以及小乘的修鍊之中，合乎道德的舉止是很有用且必須的；但是如果在金剛乘中行者總是過於嚴守這一點，就可能障礙了修行上的進展。例如，宗喀巴及許多禪師都未有空行母或修三灌之瑜伽——因此他們未能達到蓮花生大士的成就。在大乘的昇華之後還堅持形式上的規矩就是守規矩成障。有些教師不敢有空行母因為恐怕招來自己的弟子們或護持眾的批評。

c·小證悟之障。這是達到圓滿證悟的阻礙。如果行者修到略有神通，能自在進入一些禪定境界，得到許多弟子的崇拜，或因辯才而受邀說法——這些都是此障之例子。在天台宗祖師的傳記中有載，許多位都在臨終之時發露懺悔說，由於他們以飽學師傅而著名，因此（無暇精進而）未能圓滿證悟。

我也曾略為經歷過此障。曾有一個不知何來的聲音在我

定中告訴我說，在某處地下埋有一個金的佛像。我沒有去探察此事，因為一個金像究竟只是一個小東西來尋得——得到了又怎麼辦？

另一次，有位地神告訴我說，在一個小丘內有一隻金母雞和一些金的小雞。這些要給我，以便我出售致富。但我有足夠的糧食，而我若有財富則可能輕易地就被強盜殺害。後來我問當地的居民，「是否有傳說提及那山內埋有金母雞及小雞？」他們回說，「有。」

我已經拒絕了許多這類的提供，因為它們終究會成為障礙。而現在不但沒被這些世間的探尋所耽擱，在我的定中卻已出現了許多法身的教示。對我來說這些是比西藏的聖者們所發現的杵、聖像，等等（伏藏）更有價值的。實際上他們並不將這樣的東西據為己有，而是將之安於聖壇供眾敬奉。但是我們若以最高的圓滿證覺為目標，就應當將這類事擱在一邊。

d·領眾太早。當然應該成為他人的上師（以教化眾生），而且大乘對這件事的強調是太好了；但在金剛乘則說，「先證圓覺，而後究竟渡生。」太早帶領太多人，不但不能導致修行上的進步，反而造成領導者之墮落以及其追隨眾之停滯不前。

這四種障礙乃由我親自經歷收集而來，並且未曾有古德論及。

e·避障之障。

在我們最後幾次的聚會之一的時候，陳先生又添了一種障礙。筆錄者打算去泰國習定，因為他想說在那兒種種條件會好些。瑜伽士宣稱，「還有一種障礙：避障之障！如果你老是找靜處來習定，那麼你就會變成執著寂靜。那麼，你又怎能會在有聲音的地方習定成功呢？」尊者指出，「最寂靜的地方還是會有聲音的，即使那只是樹上的鳥兒或遠處傳來的狼嚎。除非你有個地下室，是不可能找到完全的寂靜的。」陳先生不贊同為逃避聲音而到地下去，然後繼續說，「安靜的地方對初修者可能有助，但也可能變成是進一步發展的阻礙。」

做為另一個例子，他說了下面這個故事：

從前在中國有一位持戒很嚴格的和尚。他從不讓雙眼朝向女孩及女士。如果來訪的施主帶著妻子或女兒，這位和尚就把雙眼盯著面前的地上。因為他如此專注地自制，他累積了很多功德，因此死後遺體火化，在餘灰中找到許多堅固而光彩猶如寶石的舍利子。然後很多人就去朝禮這些舍利。然而，當女士們將之放入手中，這些舍利子就消逝了。看來他只能渡男生，而沒法子渡女性。

這兩件事做為例子，說明了我們所說的這種障礙。

尊者接著又給了一個：他說，「我認識一位泰國的比丘，他有一次緊張地問我說，『是不是真的，在西方女士們也會試著要與比丘握手（為禮）？』以為他

是反對那個習俗，我就問他理由。他以顫抖的聲音回答，『如果女人碰到我的手，我就會熱情澎湃。』」我們都笑了。

7· 所有困擾之結語

還是依據我的經驗，有四個原則來免除所有這些障礙。

a· 空性。很徹底地觀空，並達到某種程度的證量。此後即不再會有困擾，因為這是既有力又很有效的方法。

b· 培養大菩提心。在山洞中住了兩年之後，我得了皮膚病。這個山洞在中國的群山之間，在一座山的兩側各有一個入口，而其間的通道在地底綿延數里。由於有河流經此洞，而洞頂滴水，所以空氣潮濕達到飽和。我的衣著總是潮的，因此為了保持自身足夠乾暖，必需修深呼吸的種種方法以增強體內的火力。出洞之後，我來印度朝佛，而沒有足夠的時間來維持修深呼吸。結果，我染上了膿皰病，而很快地遍布全身（的皮膚）。我因而住院一個月才治好這個病。當我住院時此疾之病魔，黑色且長相令人怖畏，來找我，並試圖將我身前後晃動。我觀想其身變成很大，並請他進入我身。我祈禱世界上所有的疾病都折磨我以致於他人可以免受其苦。那魔就對我說，「我怕你的菩提心」並且馬上離我而去，之後我的病就好了。

c· 出離。出離世間並且信賴佛陀。此中有不同的層次。首先，應放捨肉體，並經由禪定成就將自己全信地

交給天神的手中；在小乘中至少要做到這樣。然後，應在空性昇華中放捨神識，而將自己交付於佛陀手中。此後，應放捨對所有一切的慾望而將之轉化成對空行母的愛，因而得到她的保護。最後，放捨此生，放捨一切，並經由完全證入空性而投入法身的懷抱，在法身中不受任何障礙，而無魔有可能做任何損害。所有這些條件都是很重要的。

d·金剛乘的修法。行者應當充分地學習佛果位之金剛乘修法。甚至極難降伏的魔也可因之而被征服，一如蓮花生傳記所述。

C·虛偽的成證

1·一般內相。虛偽的內相成證是由下列十種原由之前九種導致；第十種則非虛偽的成證。他們是：

a·五蘊所造成的。

陳先生舉例說，禪修者自見幻相，而非本尊所現。

b·日常生活之壓力及妄想所造成的。

c·疾病或苦難所造成的，而看似對四聖諦之洞見。

d·業報所造成的。

e·魔王及其魔軍所造成的。

f·(修)止觀中之因緣所造成的。

g·邪見與疑念所造成的。

h·因進境而起慢心或誤以為已證涅槃之妄想所造成

的。

i· 被以小乘之涅槃為滿足而不進修菩薩道的誘惑所造成的。

j· 真正證達佛果所造成的。

2· 光。有些（行者自見之）內相是光，而有許多種亮度的差異。這些不同種類的光，雖然散見提及，卻尚未在任何書中詳述過。虛偽的成證之種種光與法身光明有下列之諸差異。

a· 見光者與所見之光是相對的。見到法身光明是一種沒有對立的體驗。

b· 錯誤的光是有區域範圍的；或許只在眼前，只在一室之內，只充遍一整個建築物。法身光明是沒有局限的。

c· 錯誤的光，顏色黯淡。見《西藏之死籍》，其中提到見到黯淡的光只會導致在六道中再生（六道乃天神、阿修羅、人類、畜生、餓鬼及地獄眾）。

d· 空性。縱然所見之光有如秋空，透徹無雲，但這會是真正的法身（光明）只有在已經過大乘的空性昇華而得完全成就之後。沒有這個體驗，所見之光不可能是法身的。教示有靈魂或者自我存在的那些宗教不瞭解對空性之體驗在完全的精神上之成證之必要性。「神我」或「神頭」也不可視為即是法身，因為這些觀念不需有任何空性體驗便可了知，而後者只在經歷昇華過程後，纔

能經驗到。對那些將法身與此或彼認同的人們，應加以如此的質問：「這是你自己的經驗（而非僅某種理論）嗎？你又是以何種修法將微細的我執消滅呢？」

就像陳先生說的，「沒有因，豈能有果？沒有修，豈能成證？」

e·光之層次。

i·小乘。在小乘裡要見到真正成證之光，必需修觀無我有成就。如果，除了善修淨化與出離之外，行者尚未體會五蘊之中無有自我，則真正的羅漢光明無從體驗。

ii·大乘。在圓滿六度及證達人法二無我之後，菩薩之光明便會出現。

iii·金剛乘。佛之智慧光明會由法身連同大慈大悲之報身及化身一起發出。要能如此出現，必需能在大樂禪修（三灌）中善於圓融四喜與四空（見第十三章，第二部分，A）。在此密法之修行中，光之來源、範圍及特徵都與上述的相當不同。

3·虛偽的證入涅槃

因為有不同層次的證入涅槃，這些有時就被混淆了。

a·禪定光明。將四禪（見第七章，K）的光明誤認為是小乘的涅槃。在這些境界的第四種中，行者可能以為他

所有的煩惱及垢染都已除盡，並且連喜悅都已捨棄了，只留下非苦樂受、念清淨，以及心一境性。他或她應認清這只是證達色界的一種禪定，因此仍在輪迴之內。

從前在中國有位比丘，叫做「四禪和尚」；他就是這樣誤認了自己的成就。他經驗到四禪的定中之身，就以之為精神上的身體，然後他很驚異地發現，出定後不能保有之。他就宣稱，「佛欺騙了我！並無涅槃。」他（因此）墮入地獄。

b· 涅槃之三摩地。行者可能修證小乘涅槃之三摩地，而誤以為是佛之涅槃的金剛三摩地。大乘指出它們之間的差異。

c· 不同的涅槃。另一個可能的錯誤是將無餘涅槃與無住涅槃混淆了。前者的特徵是淨除垢障而安住於法身——由輪迴究竟解脫。後者是一種動態的境界，救渡眾生的活動在其中繼續著，並且由於對眾生的慈悲佛不斷地以許多形相出現。不安住於任何處是此涅槃之特徵，也是救渡的真正情況，可以在任何地方以任何形相出現，不為時空所限。

4· 大手印與大圓滿內之虛偽成證。有八種錯誤的方式：

a· 執著樂受只會投生於欲界天。

b· 執著光明會轉生色界天。

- c · 執著於無分別會轉生無色界天。
- d · 如果執著見到法身為秋空之經驗，則會轉生空無邊處。
- e · 如果執取一切唯識之見，則會轉生識無邊處。
- f · 認定一切都非實在，不假任何作用，則會轉生無所有處。
- g · 專注於非想非非想，當然會轉生彼處。
- h · 如果觀空圓滿，但缺乏菩提心及大慈大悲，則墮入小乘之空，而只有該等之成證。

5 · 禪門諸墮

依照禪宗祖師曹山，有三種墮：

- a · 不斷聲色是隨（逐世間事物之）墮，因此必需放捨之。
- b · 作得一頭白牛（法身）去，是類墮。
- c · 不受食是（自以為）尊貴墮，太關心法身。應當受食而施展報身與化身的功用。

6 ·（曹山）四禁

- a · 莫行心處路。
- b · 不挂本來衣。(談及「自然尊貴」或清淨，等等。)
- c · 何需正恁麼。(要三時都在其中。)
- d · 切忌未生時。(在偽禪中則教人不思考，並說心中無念便是開悟。這是非禪或枯禪。)

陳先生插說：「在我的《禪海塔燈》中可見到一些這種例子。」

7 · 虛偽成證之結語

依照我的經驗，我將給一些可靠且有用的方法來檢驗證德。

不要依據是否有神通來測試他們，因為前五通是佛教徒與非佛教徒都可能得到的。如果有這些通力，是好的；如果沒有——不用介意。真正的測試應當依照三種重要的條件：

- a · 哲理上的轉型。一定要經過哲理上的轉化使得行者對（正覺之）道有詳細且周遍的知識：經過小乘的信仰及淨化，大乘的空性昇華及相輔相成的長養菩提心，然後了知五毒以及如何將它們轉化成五智。所有這些教理都應當徹底地研習過。如果這種學習是完整的，那就不會有疑惑留下，不確定自己在成證上是站在何處。行者

就會確切地知道自己的證量如何；這樣子，正確地並且經過忠實的檢驗就可以避免自欺的危險。即使熟悉佛法的哲理，並且對我們所描述的整個禪修體系有好的掌握，行者還是需要有自知之明：「我的個性如何？哪些是我較顯著的煩惱？」立於哲理的知識與轉型之基礎上，便能可靠地判別任何成證（是否真實）。

b·心態上的轉型。除非在心態上有了轉化，否則終究只是一位學者。首先應認清自己宿生的業（所形成的人格特徵）。行者應徹底自省：「我內心有哪樣的菩提心？我觀察自省的能力又如何？」一個問題就總結了其餘的：「我有了甚麼樣的改變？」如果行者不能誠實地說出任何改善，那麼在禪修中就毫無進步，更談不上有成就了。如果看得到有改變，則應正確地與我們所知的究竟目的——佛果之種種特徵加以比較及評估。經由審察行者應能看出，甚至一天比一天地，不斷地改良的內心活動。例如：「初始我沒有慈心（及於眾生），但現在……」

總是要記得自己是要由一介凡夫轉化成一位佛陀。如果已能維持本尊及諸佛之觀想，或甚至見到他們，但卻依然保有原有的自私心態——那麼又有甚麼用呢？真正的進展在於人類的心態不斷地轉化成佛心——這才是重心所在。

行者也應當自問，「我是否已有足夠的功德能證羅漢，不用提到說證達佛位之目標？」這樣子可以令人自知份量。我知道有很多大乘佛教徒說這（證羅漢果）是一種

自私的理念，但是當我們四顧尋找心地高尚且慈悲的菩薩時卻是少見。實際上，許多被他們的信眾（或甚至他們自己）吹噓為偉大的教師們卻甚至連小乘的尊貴羅漢之一小部分聖德都沒有。在這麼多「菩薩」之中我卻見不到像小乘羅漢的尊者。

正如我們可以由他人日常行徑所透露的來評判他們的心態，我們也可如此自我批判，看出自心的變化，而這就是我們證到的境界之鐵證。

c·生理上的轉型。在哲理與心態的轉化之後就要考慮到生理上的轉化。即使做為修小乘禪修之結果，我們知道一位羅漢（不論是男是女）在入涅槃之前可能展示十八種神變，而造成神奇的身體上的變化。身體以及個人之其他組成部分都一定會同時起了變化。禪修的進展有時是以行者能以意志改變身體至何程度來判斷。因此，起初行者也許只能治癒或阻止小病；隨著修行進步，身體可能變成更強壯，而在年老時能使身體轉化成年輕的狀態就顯示了更高的法力。然而，要小心只依這種能力來評斷證德，因為非佛教徒也可能做到這些。

在金剛乘裡便易於依身體的轉化來判斷證量。經由修習此乘之禪修肉身轉化為智慧光明，人體的氣脈變成智脈，而人之能量變成佛之智慧明點。經由這些密法之修持而有小成，則能將遺體縮成很小一團；更高的成就則是在肉身自己燃燒火化之後，只餘毛髮與指甲，而最高的「標準」成就則是在「死」時肉身完全消逝轉化為智慧光明。更高的成就則是仍能保有身形（如蓮花生）而

同時又圓滿成佛。

因此，要這樣考察自己：「我的身體有變得更舒適、強壯、輕靈，等等嗎？」這樣的變化依其質地顯示進展及成就（的程度）。

讀者們可以自行檢驗這些證明，並且它們是，你必需承認，很清楚的事情，不允許出任何差錯，除非是粗糙的自欺。

作為結論，我應當說明，我真正希望你徹底且比我更早圓滿證悟，以便你能教導其餘讀者眾都能成證這三種轉化——屆時此書之目的就達成了。

第十七章

結論

A·陳先生的致謝

「首先，我應該要感謝您們二位，」陳先生說，對著聽者與筆錄者，「在寫作此書上之合作。」陳先生從座而起，並從櫃子上拿下一個手持啞鈴的發條玩具猴子。他邊上緊這玩具的發條，邊說：「在一個到處旅行的戲班子裡，總是有一隻猴子，會跳舞，耍把戲，討好觀眾，來為演員們賺錢。我就像這隻猴子，」陳先生笑著說，並看著這個玩具正使勁地做著鍛鍊。「而您們則牽著（繫猴子的）繩子並奏樂：就像有兩位演員，一弟一兄，這就是您們的樣子。」朝向筆錄者，陳先生說，「您是小弟，要為這個團體做許多事。」然後朝向桑格那卡喜達尊者，「您是大哥；您改正了我膚淺的英文，提供了正確的梵文名詞，並且將我的詩調整為合於韻律與格式。」

「對您們兩位我都很感謝並在此謹致謝忱。還有，在寫作此書的過程中我們所扮演的角色就像不同的佛乘：尊者在椅上靜坐傾聽此作之進行——他是金剛乘。」然後瑜伽士轉向筆錄者說，「您做了一大堆事：筆記、打字，並且常常自個兒來此逐章修訂。您為此書之完備所作之努力就對應著大乘。至於我

自身，」陳先生謙虛地笑著說，「我是小乘。我只是說話來取悅您們！我就像一位小乘的男孩在他的關房內，有時修點禪修，但是大部分時間只是在玩！」

陳先生暫停一下，然後接著說：「您們從那麼遠的地方來此，然後回去，所以我真正感謝您們如此辛勞。我沒甚麼事可做，只是說話而已。」

雖然此書源自我所說的，但我離聖哲尚遠。讀者們應注意孔夫子對這件事的說法：「不以人廢言。」因此，如果這些話是好的，並且給世間會帶來一些好處，那就是主要的了，因為我自己毫無證德可言；這些話都是其他人的證德之結果。在這些講中有些是我個人的意見，但是古德經驗累積之智慧可以充其佐證。至於我的創見，我不敢說它們是一定全對的，而此書之讀者們應依他們自己的智慧來選擇甚麼是真正的道路。

B·在我們三乘一體之體系中整個禪修程序與五毒之關係

做為一個恰切的本書結論，我們將簡述整個系統，顯示如何經由小乘之五種禪修將粗重五毒淨化，使這些激情（而今已輕微）在大乘之種種觀空中昇華，並於最後轉化成金剛乘中佛位的功用。我們會依序一一地將小乘之五種禪修（見第八章）展示，並說明在不同諸乘中五毒之逐漸轉化過程。

1· 第一種禪修

這是修不淨觀。我們都是因渴求肉身而受生的。因為對這肉體的欲求，而有不純粹的貪慾與激情。因此，要達到滅苦（因激情而感受到的）首先必需做的事是頗為簡單的：出離。如果不出離心理上或物質上引生激情之對象，又如何能免除這些渴望或隨之而來的種種苦呢？

在出離之後則是淨化。這有三方面：淨化全身，淨化其三十六部分（見第九章，E·1·a），以及淨化對自身之意念。第一方面是經由九想觀（觀尸身腐化之過程）以及在墳場的思索反省（見第八章，G·1）；第二方面是思索所有組成肉身的各部分之不淨；而「自身見」之利使則以見身之空性淨化之。

這整個過程都在十分強調出離與淨化之小乘（教法）中。（重要的是，要瞭解說這些觀身的禪修並不著眼於「羞辱肉體」；它們都只是淨化肉身的方便措施以便行者能進展到修途的更高階段。）身體，不應貪著，但也必不可加以羞辱——自恨的一種旁支——而是應利用之為車乘來達到圓滿證悟。

要達此目的，小乘之禪修諸法並不足夠。它們只除去貪煩惱，因此就必需修大乘的方法。這些方法的效果是使人之肉身昇華成為佛身。

空性是法身（最究竟之真理視為諸佛未現時之體）之根源，而空性之緣起則為色身（諸佛顯現之身）的根源。

想要成佛者需經長劫之辛勤努力才能逐漸積集所有必需的空性緣起，而後才能實現其目的（圓滿證悟、成佛、（證達）法身）。

這是像烹調食物：煮沸了，就成蒸汽，但在此我們不能以得蒸汽為足——因為它到底還是帶著食物的味道，並且我們也不能久等食物成餐。

因為這個理由，我們進修金剛乘，而在此中我們立即被引導進入真正的佛之果位。要證得佛之莊嚴身（報身，佛以此身教化神聖的菩薩眾）必需修習許多密法中的一法。行者不應視此三身中之最高者，法身，因為它潛在不顯，為死物。絕非如此！所有由其餘兩種佛身，報身與化身（顯現身，為人類及畜生類所見，一如世間之佛相），所出生之功用是只有在金剛乘中才可尋得之完整救渡。

2· 第二種禪修

關於對有情之慈悲以及「四無量心」在小乘中之教示可以抑止瞋煩惱。在此乘中用以克制瞋恨的方法是持戒（以及出家眾之守律儀）——實際上只是外表的壓抑，加上修這些「無量心」的觀想，只能消滅這種煩惱。因為在小乘中只有少分的關於空性智慧之教示，這個過程無從就此結束。

我們再度見到有三個步驟而以上述之觀修為其首先。何以我們必需再進步？小乘之空性教示未盡徹底而不足以

完全根除瞋心。此煩惱之微細部分尚殘留著，而只要因緣助益便一定會再萌芽。因此我們進修大乘之觀空，使內在確定並無個人之自我而外在捨去現象中有我之觀念。當此二種無我都證達了，就易於根除此煩惱了。

這是一種消極的處理。真正的問題是：如何轉瞋怒為慈祥？大乘裡也修同於小乘之四無量心，並配合空性（來修），因而真正達到無量無限。在此四心真正無限之際，則真正的慈悲就出現了。

這是如何成立的呢？大慈大悲由長養菩提心而來，而菩提心則由空性中出生。在空性中無自亦無他；在法身之空性中無以分別彼此、自他。大部分的人不瞭解此真理，而分別「我」及「我的」，還有「你」及「你的」。基於此錯誤之分辨，瞋怒便產生了。但是同體大悲則逆向而生，一旦了悟了所有人及現象之空性以及實際上無從分別個體與東西。

然而，還是有事待辦，因為不能只滿足於具有要利益一切眾生的慈悲心願而已，而是一定要能提供一些切實的利益。這在金剛乘中便有可能，因為其中有許多果位的方法。在此經由佛之救渡功能可以找到對眾生有實際利益的東西。把他們全部由輪迴之苦惱中救脫當然立即是既至善又最完全的瞋毒之轉化。

3· 第三種禪修

小乘中之因緣觀乃用以對治與愚癡結合之我執煩惱。十

二因緣觀之各成份皆被極為強調乃屬一個體系化的關於無明之緣起性質的解說。它是消極的，因為它列出所有那些導致我們在生死輪迴的世間繼續生活（並因而受苦）的成份。這個理論清楚地說明一個行為蘊藏著引起某種結果的可能性，並因而可充淨化身、語、意所造諸業之指導。

觀修之力則需能逆此等成份之通常順行方向，以致於其中之一之停止，便自動引致下一成份之不顯。這樣一來，這些成份——全依賴無明及愛——都一個接一個地被摧滅了。此系統對應於佛陀所教示之四聖諦，但不夠深刻以致於不能顯示真如，而這是佛陀在大乘中關於因緣之教示。

在大乘中，正如我們多次所見，所有的煩惱都在空性中昇華了。因空性中昇起真如緣起之知識。這並非僅僅是一個停頓，而是由證悟中發現佛位之功德。當時不但易於證達羅漢，而且更有甚者，行者可成為佛之法王子，成為菩薩。

然而，依照佛之神聖救渡而言，所有的神聖因緣都與所有在此生即得蒙救渡之眾生有關。而這在大乘中是做不到的。六度（波羅蜜）只能被視為是要以菩薩身份追隨佛陀者之善巧方便。即使達到菩薩初地也是很困難的，並且需要非常多的時間，因為必需為無數的眾生做那麼多的事情。菩薩們會發現浸沉於觀空之中是不可能的，因為他們過度地忙碌於活動中了。由於這個原因，他們甚至可能經過一大劫的生生死死還不能養成深刻的空性

定；而缺乏此定，他們就只能在成佛的道途上小有進步而已。

經過檢驗我們可見不論是（小乘中之）法與人之因緣，或是大乘中之無（特定）緣之因緣，都不易融入菩薩的生活環境中。

實際上，想要很快經驗到（佛之）救渡功能的菩薩一定要利用金剛乘。在此之佛陀果位方便令究竟渡生成為可能的事。一尊佛，即使不起於座，也能令許多事發生，因為他能以金剛乘之觀想為全法界中之任何眾生做所有的事。

4· 第四種禪修

這是界分別（六大）觀，而在小乘中則為對治慢煩惱之方法。經過修習此觀行者體會自我只是五蘊，頭一種是色蘊（由五大所組合），而其餘四蘊（受、想、行、識）則為心理部分。我慢可以經由此觀而確切地淨化了，但行者仍不能積極地運用六大。因此，行者必需繼續深造大乘之教法，而終究進入金剛乘。

讀者們應相當注意我們整個禪修體系之三階段，然後便容易見到此書之最要之處。這是我個人的意見，並且是從未有古德提及的，不論在藏地或中國。因此，所有本書之讀者不僅必需確認佛法傳統的禪修與智慧（哲理）之一貫性，並且要依之修習，更要徹底地實修。

至於在這些不同的乘中應修習多長時間：小乘之禪修應繼續不斷地修三年，而同樣的時間應用來修證大乘中之觀空。然後，至少要用六年來投入金剛乘以證佛位。總共就要十二年的禪修課程以供真正認真修行的閉關者及瑜伽士。經過如此專注於禪修，就一定會在此生證達圓覺。（見附錄一，第一部分，C·7。）

也可能有幸得遇一位對三乘的修法都嫻熟的金剛乘上師，那麼他就能導引弟子經歷整個體系之修習。這樣一來，弟子就不用大費周章地先拜訪小乘師傅，再向其他位從學大乘，而最後還要探求密宗之上師。如此亦可省下時間，因為就不用走訪小乘的國土，而後再到其他乘弘傳的地方去。（注意：可惜的是，書中此處並未略及第五種禪修，數息觀。然而，讀者們應能自行由前頭的諸章中找到有關的教示。）

C·祝願

在中國有句成語：「法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下。」因此，我們希望在幫助西方人從事此崇高之努力上，密法會傳遍西方並在彼堅固確立。在任何地方若是三乘教法都圓融成一個整體的佛法教授，則佛法即是在彼穩固建立——但願在西方大地上這會成真！

並且，願經由研讀與修習本書內之種種教法所有讀者皆得長壽！願他們因而得以迅速成佛！

還有，希望所有有學問並且好學的人士都會拿起此書，

並經由閱讀其內容而了知在三乘一體中的整個禪修體系，並且隨即決定將他們所學到的理論付諸實修。

最後，我誠摯地希望全世界都會由盲目地追逐物質轉向弘揚佛法之光榮喜樂。願這些崇高的教示遍布全世界所有的地方！

並願此圓覺之正法
由證悟者所開示
正住此世間
永永又久久！
吉祥圓滿！

附 錄

附錄一

提問與回答

第一部分

康底帕洛比丘之提問

筆錄者提出一些一般人會關心的問題來，陳先生就在就答時如此說：

康底帕洛比丘，發乎對讀者眾之慈悲關懷，代表他們向我提出了一些問題。這些確實是值得花功夫去解答的，因為本書之軀幹即是對整個三乘一體之禪修體系的討論，以期會有些人能夠完整地遵循；另一方面，這些問題是就一些特殊要點而言的，因此可能對許多無法達成我們（所介紹）的種種禪修之目的——即生成佛——的人有用。因此，從比丘的提問中所衍生的利益會比由我們整本書所衍生的為多。

對於瑜伽士如此謙虛的表示，筆錄者呼出，「不！不！」陳先生笑著說，「我們只是在開始處講些東西來讓您開心！」我們都笑了。

為了回答這二十個提問，我將它們試行依其根源之個別

煩惱來分類。我們會看到它們可依五煩惱（見第八章，F）中的三種來分組。由於其中沒一個問題是因瞋而起，而又全部與疑牽連，所以只剩下三種可供他們分類：慢、貪與癡。按照這樣的分類我們就易於檢討它們了。

A·由慢煩惱所起之提問

1·對那些想要禪修又缺乏上師指導的人們，你有何指示？他們要如何選擇合適的禪修呢？（見第二章，A·3）

基本上，佛教是定律的宗教。其哲理乃基於此；它並非一個鼓吹個人崇拜的系統，並且它確實是積極地消除迷信的。

佛陀曾屢屢提及稱為「辟支佛」（獨覺）之覺者眾。他們未從師學便自行達到證悟，並且是在沒有「圓滿佛」住世之時。他們自行觀察而領悟十二因緣之定律，並從而獲得解脫。

並且，我們應記得說，在佛法中有所謂的「無師智」；亦即非從師而得之智慧，不論是人或非人（之教師）。如果有上師，那是很好的，並且對絕大多數人來說，是值得慶幸的；但是即使未值上師，顯教的禪修仍可（自行）修習。

至於選擇適當的禪修，慧根深厚者可參禪。在讀了禪書

中的許多話頭之後，便可自行擇一而參之。重點其實不在於選哪一個話頭來參，而在於如何參之。如果一位真正有慧根的人參話頭，只是每天花一點時間來參，則是無益的。一個話頭（或公案）必需隨時隨地來參，並且要完全出離一切。如果讀了禪書，然後擇定一話頭每天參一小時，即使一生都如此堅持做到也不可能成功。開始時讀一兩本（禪）書是不壞的，但繼續如此是不可能有所進展的。讀一本書，得到方法（選定話頭），然後完全出離一切來一心參之——這是參禪應遵循的修法。那些如此參禪者（而很少人能如此做到）便有法身為上師，因為禪就是這個。如果他們誠摯地如此參禪，並且他們參透的時機已到——在那個時候就會有一位禪師出現來給他們個別的親自指示。

至於智慧中等者：認清人與法之自性為空。瞭解了這一點就由本書中（見第十章，第一部分）擇一觀空之修法將此抽象之理論轉化為確切之證量。帶著空性哲理所講求的完全出離，以及對龍樹大師之虔誠信仰，來開始修之。信仰以及感人的對他之祈禱，加上將他的空性教示之清晰及精確應用於生活中，會導致龍樹在行者前現身，一如他在過去已對許多瑜伽士所做的。

智慧低下者可以安心地選取觀無量壽佛（見第十一章，D），因為依著信心他們可以消除諸障。正如許多例子可充證明，阿彌陀佛、觀世音及度母都是可能在今生目睹的。禪修者在死後若能往生阿彌陀佛之極樂淨土，便有很好的機會來迅速地在覺道上進展。

「目前是末法時代，在這種時候好的上師是很稀有的。」眼中含淚，瑜伽士說：「可惜的是正法直到現在才在西方立足，在時間上是相當晚了。對西方人而言，我恐怕要找到已成就的上師會是困難的。然而，」陳先生很賣力地說，「讀者們應先消滅他們的傲慢——之後上師才會出現。到那時他們才適合於從一位有智的上師之個別指示中得領教益。他們確實不應想說，『小乘是不值得擔任我的上師的！』這種想法是最高的自負。所有新學佛法者都能由小乘之教法中大大得益。如果此書之讀者們沒有傲慢，就不用提出這個問題了。」

隨著這個問題還可再加一個，因為有許多要點都是相像的：

2· 如果沒有上師，並且未經灌頂，又如何能修習密法之禪修呢？即使在此書中已將觀想之大概描述了，缺乏灌頂、手印或咒語，這些觀修豈不就變成像是大乘的顯教修法了嗎？

如果行者已修習了小乘及大乘中的所有前行禪修，那麼由於佛、菩薩的慈悲加被以及行者之真誠祈禱，便可能得遇金剛乘之上師。由於手印、咒語、符及陀羅尼都不是金剛乘裡最高的教法，如果行者清楚地確認六大緣起之原則以及四空四喜，這樣的真摯且精進的禪修者就會得到一位上師，雖然這位上師也許不是人，而只是在禪定的光明中顯現，或在夢中出現。

3· 要成為佛教徒，是否必須正式地從一位教師處領三皈五戒（或自行誦持），然後纔能修習佛教的禪修？

筆錄者說他會提出這個問題是因為有報導說，有些非佛教徒已在依佛法禪修的技巧修習，並宣稱說，雖然他們尚未成為佛教徒，卻也得到好的效果。

「更為驕傲！」陳先生宣稱。尊者打破他一貫的沉默而評說，「就如同想學數學的學生看不到有甚麼理由要皈依化成為與數學老師同樣的教徒（因為不這麼做，還是一定可以學會數學），因此這些人就想說不用成為佛教徒也可學會佛教的禪修，好像佛法與數學是同一層次的！」

禪修不是一種冷漠、與人無關的物理科學。截然不是！我們應當恰當地了解三皈依。要令禪修有成，我們需要佛、法及僧之加被；並且，未經皈依，就得不到這些助益。對絕大多數人而言，禪修已是相當艱難的了，因此他們應用所有可企及的方法以得助是重要的。領三皈依能有幫助——因為佛法之禪修豈非源自佛陀之正覺？若不承認我們所修之法的根源，那麼我們豈非太忘恩負義了？至於皈依法，佛法的禪修便是正法之實修及實踐之路。至於皈依僧，僧眾及菩薩眾便是傳授以及實踐佛教禪修者。

一個通常的人，沒有禪修，只要不犯法，在日常生活中可自在行事，而很多人都很容易控制自己的言行到這個

地步。但禪修者則需要做到更多。他必需能控制自心，而他很快就發現心中是充滿了種種的煩惱以及不純潔的想法。讓我們以一種煩惱來舉例說明吧：假定瞋怒昇起了，這就可能十分難以控制。在瞋怒升起之際，禪修者不僅摧毀了他自己的修為，並且可能招到其他外來的危險。對有些神明及精靈而言，我們的心地便是開放的書本（可以一覽無遺），而他們會隨著人心的境界或層次而被吸引或驅逐。比方說，淨居天的神人只會在禪修者的心境近似他們的淨居天時靠近行者；而另一方面，如果他心中為瞋怒所克服，則妖魔會趨近他。有些壞的精靈會為貪慾所吸引，有些則為愚癡（如在降神之際）所吸引，諸如此類。

一位尚被這些煩惱掌握的禪修者是毫無保障的，並且除非他正當地領取了佛、法、僧之三皈依，他是只能任由這些魔軍擺佈的。如果他們能捕獲他專注的心地，他就會被別人叫做「瘋」了。

在道教中因為缺乏有效的皈依而常有禪修者遭遇此等不幸，然而他們還是發展出相當多數的有力之禪修技術。他們特別強調全神貫注於一處，這當然是很好的，但就是在這樣的時候行者最易招致種種妖魔鬼怪的干擾，因而也就是在最需要堅實可靠的保護之際。

在上頭我已描述了三皈依及領取它們在禪修上的理由。領得皈依之後，至少不會受到這些眾生的干擾，而能平安地有了真正的進步，因為是在佛、法、僧的庇佑之下。

接著還有五戒。我們已經說過天神是喜歡清淨的，因此他們會更加在意地保護一位持戒清淨的禪修者。禪修者很快就會察覺到，如果他們行善——亦即持戒——則心地轉為寂靜並且較易調理。任何人若傷害生命、偷盜、邪淫、妄語、飲酒、吸毒，而依然想要禪修，就會發現如此一來是如何地不可能調心。這是因為不守道德規範的人心中總是不平靜。這樣的人就會失去神明的保護，而初修者則需要得到所有可能的助益。

在西方還有另外一種危險：禪修有時被說成好像它只是一種技術或科學。這就將之與其，若要修成，必備的信仰分離了。沒有皈依，就缺乏堅定的信仰；沒有信仰，則少進步而多危險。

因此，我們可以清楚地看出，不願領皈依源於慢煩惱——好像領它們是可羞的事。西方人在這一點上需要稍微虛心些。他們必需認清，不論在物理科學方面他們已有如何長足的進展，他們對於心之內在世界實是一無所知。如果他們想要瞭解這個世界並甚至能調理之，那麼佛陀，這位圓滿覺悟者，是他們最好的教師，他長久留傳的正法是他們最清楚的教示，並且僧眾，在任何時候都能指出最佳途徑的人，是他們的好嚮導。他們應當承認這些皈依處，並且應當千萬不要驕傲，想說，「這位上師並沒有足夠的一般知識，不懂科學，又只會說些破英語。我為何應當從他領受三皈依呢？」這些全是慢煩惱（的表現）。

如果尚無上師又找不到任何一位比丘來從之領取三皈依

戒，那麼做為一種方便，可以使用佛像。謙虛且恭敬地對之行禮拜，並在此佛之代表前持誦皈依文及戒條。然而，這只是暫時的。其後，當有緣得遇佛教僧人，則應請他發乎慈悲來主持皈依。

這是限制慢煩惱以得好禪修之另一種途徑。

4·沒有持戒清淨，是否還能在金剛乘中或參禪上得進步？為何有人認為不守道德規範也能得進步？比方說，領了許多灌頂卻不持戒的人，他們可能（在今生或來世）得到甚麼樣的結果呢？

這是另一個關於戒律的提問，並且也是源自驕慢。

大乘及金剛乘，除了都以持守小乘戒律為基礎，也都各有其戒律規條。只有愚人纔能忽視這些事實。在佛教的各種教乘中都是以持戒為禪修之基礎。三學總是都涉及的：先戒，後定（禪定之三摩地），然後慧。

在金剛乘中戒律也是同樣地重要；在金剛乘中如果在領灌之後破了戒，那麼該灌頂即成失效。行者必需去向上師謙卑地懺悔，然後再請賜該種灌頂：這是絕對必要的。

禪，如果成就了，會包括戒律。大手印之四條件（見第十三章，第二部分，A·2·d），四性戒，也適用於禪，而它們確實是很難持守的，除非已證法身。禪確實並非普通的禪修——正好相反，它是最高的證悟——因此它

也包括戒、定及慧。在拙著《禪海塔燈》中列舉了許多顯示出離與無常的故事。如果行者能達到這些故事所示之高處，那麼不但這四個條件可以自然地持守，並且所有的戒律都會純粹地被持守著。

只有虛偽的禪師會宣說在禪中不需有道德。這是相當錯誤的。禪戒非一般的戒律，但卻包含了所有的一般戒律。可以說，開悟不僅是靠守戒，而且特別的禪戒包括一切戒。

對佛法中最高乘之戒律只要有一點誤解，就會產生很多麻煩。

5· 很多西方人士不了解為何要在佛壇前或上師前行禮拜。由於他們對這個不習慣，請說明這個修法的價值。(參見附錄二，B)

這個問題還是與驕傲有關。行禮拜的主要理由是甚麼？治癒慢煩惱。你要知道這個修法的好處，我就在此依次列出：

a· 消滅慢煩惱。

b· 對上師表達敬意以博其歡喜。這種行為表示弟子是謙虛的。

c· 當上師喜歡你的時候，他會恩賜許多有關禪修的指示，特別是密法中的。有許多特殊且秘密的指示，即使

在一般灌頂中也不教示的，但只在上師見到弟子有誠懇的信心及深刻的奉獻精神時才會傳授。

當我與貢噶上師在一起時，雖然我們住在同一寺中，晨昏兩次我都去朝禮他。我從未缺席。現在，很傷心地，他已示寂了。我的上師，在當時看見我對他的信心，就入深定，然後加持我。當我禮拜他的時候，我總是全心全意，緩緩地進行。

瑜伽士從座而起，然後示範。「那些匆匆忙忙或不具深信而只是習慣性地禮拜的人，就是這樣子做。」

站著，他很快舉雙手至額，滑下至胸，然後下跪，手膝伏地，低額至地。然後他背未直就站起，又跪地；第三次他做得是更馬虎。接著陳先生說，「真正誠敬禮拜要緩緩地。你看過，」他對著筆錄者說，「當達多仁波切來我的關房時，我如何禮拜他。」筆錄者當時親見陳先生的禮拜是真正地投入，緩緩地且專注地做著。他舉雙手至頭頂上（代表身），下至喉（語），然後下到胸前（心）。這樣子表示行者以身、語、意皆敬禮，然後緩緩跪拜。陳先生的手臂，由肘至掌，都貼到地上。這是叫做「小禮拜」。陳先生接著說：

我每次禮拜的時候都是像在佛陀面前致敬一樣。由我的經驗可確知上師們會喜歡這樣的弟子，而將最珍貴的指示傳授之。因此加持不完全依賴上師之功德，也要看弟子的。這要看弟子去見上師時是否將上師視為佛。

有一個故事顯示虔誠禮拜的力量。在西藏北方偏僻的草原上住著一位虔誠的老婦人及她行商的兒子。這個兒子每隔一段時間就將西藏的產品帶到印度去賣，然後再買印度貨回來。因為是佛教徒，他去菩提伽耶朝佛多次。每次出發前，他媽媽就請他要帶回佛的遺物以供供奉，以便增添功德。每次他都沒帶回，因為這樣的聖物是不易到手的，並且他還會忘了媽媽的囑託。有一次朝佛回來快到家的時候這兒子忽然想起此事。「如果這次又沒帶回佛陀的遺物，她一定會打我，」他就這麼想著。

當時他見到路邊有一塊狗下巴的老骨頭。他把它撿起來，從上頭拔了一顆牙齒，就接著回家了。他的媽媽就先問他，「你得到……？」「是的，」他說，「佛牙一顆。」他媽媽喜出望外。她先將之置於頭頂，然後安放在家中的佛壇上，又對著禮拜了許多拜。然後又請人將之鑲以金銀飾物然後安放在一個有珠寶莊嚴的小金塔內。這位老婦人經常地以極虔誠對之禮拜。她花了大量的時間來修此法，後來這牙先是開始發暗淡的光，然後射出一道聖潔的光芒，眾所矚目。

這就是帶著大信心來行禮拜的力量。

d·由這個禮拜的修法，虔誠會增加了，由之行者可剝落粗重樂受之粗陋及對其之黏著。接著，由這種出離就升起了持戒清淨的能耐。因此，虔誠的心以及行這些禮拜也都是維持道德不敗壞的條件。這不僅在佛教中被強調，也是在所有的宗教內被認定的。

e· 如果行「大禮拜」以表崇敬，則密輪易於開發。

為了那些尚未見識過大乘及金剛乘佛教徒行此費力的鍛鍊之讀者，我們簡短地描述一下。供經常修習最好有磨光的厚木板，長達手伸直過頭頂為度。寬度則為二至三英尺。在頭那一邊應墊高三或四英寸。行者在兩肘及兩膝都綁上護套，並且用布塊（或手套）以供兩手在板上滑行。開始行禮時是像做小禮拜那樣，但接著不是跪伏於地。行者將兩手在板上向上推出直到兩手都打直了，這樣就會全身都貼在板上。在三、四個月裡完成十萬個這樣的禮拜並非罕見。要完成這一項密法基礎的加行，一組四加行之一（見本書前頭之（二）內層傳記以及附錄二，B），行者應如此禮拜（累積至）十萬遍。

陳先生笑著說：

為何在修此之後密輪易開？雖然黃教徒說它只能經由三灌來開發，這種禮拜（的累積）也是一個方法。當行大禮拜時，行者之四肢全射出，因而用到了遍行氣，而此氣之中心即在密輪內。

f· 當密輪開了，而遍行氣變為強壯，那麼心輪最外層的脈結就鬆弛了，因而心輪也變成易於開發。

g· 另一個益處是行者由之得以免除種種麻煩與危險。即使疾病也可能攻不克一位專注於虔誠修行的人。孔子在對《易經》的一個論註中寫到：「如果有三個惡人衝

進你房間，你要如何處置？敬則得安！」（《易經》〈需卦〉之爻辭：「上六：入於穴，有不速之客三人來，敬之終吉。」）

陳先生就很甜蜜地笑著，恭恭敬敬地合掌，並對他想像中的侵入者一再微微鞠躬。「這樣子，」他說，「以謙虛的心態和馴服的態度，對他們若貴客一般地招待。很大的麻煩也可避免。即使充滿罪惡的人，如果受到尊敬，也不會找人麻煩。」

h·它也可以去除過犯。當有股衝動要做惡時，心中五毒熾盛。然而，當心中充滿虔誠，並且身體投入於禮拜，同時唇上發出讚頌——在那樣的時候不可能犯任何戒，也不會做任何惡。

i·虔誠的修法令神明歡喜，因而易於導致往生天界。我有位好友是虔誠的佛教徒，每天持彌陀聖號數千遍。在他房間的牆上空白處以及許多他人的牆上，他都寫上彌陀聖號。遇人就勸人也念此佛之名號。此外，他還組織了許多淨土宗的居士林。這些是他在佛法上的行持。

另一方面，他也拜中國的神明。其中一位道教的神明叫做「許遜真人」，而他的道貌總是描繪成向下凝視。

陳先生坐直起來，兩手相握置於腿上，低頭，並且皺眉。「他就像這個樣子，」他說。

當這位神仙還是人身的時候，他行了很多善事，但比他

的老母先死。由於他的積功累德他馬上成了神仙；他隨即注視地上以觀察老母之情況。因此許多人愛戴他，向他拜求去病等等。

有一回很多村人聚合起來，一連供奉此仙多日。在祭典結束時，神像應請回廟裡。在請神之前，我的友人做了他最後的禮拜，而他就在此際祥和地辭世。看來他並沒有病，因此村民們都認定說神仙接他上天了。當然，對佛教徒而言這不是一個好結果，但我在此舉出，做為對神明虔誠的例子。

當時我住在一個山洞裡，有一晚我夢見這位友人有一個金光閃閃的身體。看到這樣，我想說，「也許他升天了」。後來，在定中有一聲音告訴我說，他已死了，也就證明了此事。當然，他所抵達的境界不能超出三界（欲界、色界及無色界），並且道教的哲理也一定不能令人由此三界超脫。至於他在佛法上的修為，雖然他很仁慈，但他尚未了悟空性，因而他不能直接往生淨土。然而，在天界還是可以憶念阿彌陀佛，並修禪修，因而得以往生極樂世界。

如果，甚至從禮拜神明就能安詳辭世，那麼禮拜佛陀又會真正達到甚麼結果呢？

另外一個例子：我的儒學老師，劉先生，是個很謙虛的人。他從不指責任何人，而對學生所犯的錯誤也只是笑笑。他每天寫些孔子的佳言以練習書法。他教導我們說，當我們坐下來寫字，上身要直，心要專注，不要涉

及旁務；我們整個態度應是恭敬的。在一個陰曆元旦，他坐下來，運筆書寫一些過年的吉祥話。過了好幾小時他還是在那兒坐著，他的家人才發現他已辭世了。上天無疑地對這樣可敬的教師很滿意。

j· 如果禮拜阿彌陀佛，就會得以往生他的淨土。要達此目的有三個條件：

- i· 對彌陀之功德能施救渡有完全的深信。
- ii· 強烈的慾望，等於是志願，要往生該處。
- iii· 修觀一如教示，配合空性之證悟及菩提心之長養。(見第十一章，D)

這三項全都與內在的恭敬心態以及外在的禮敬行為，例如，以禮拜的形式，連結著。

關於慢（煩惱）以及禮敬，陳先生又評論了一些：

有些（南傳）上座部的比丘認為只有他們才是佛陀真正的弟子們，帶著這項驕傲他們不尊重中國及西藏的比丘，雖然後者也是菩薩，並且還可能是金剛乘的追隨者。事實上南傳和尚們所披的袈裟是更接近佛陀所披的，比起西藏的紅袍或中國的僧袍來說，但這件事看來又是上座部信徒們的另一個引以為傲的根據。帶著名義上與衣著上的傲慢，他們有時會對大乘及金剛乘的比丘們說，「我是純粹的比丘——而你們不是！」即使中國或西藏的和尚僧臘較長，南傳的和尚也不照著向他們自己的大長老行禮那樣來尊重他們。這種小心眼而大高傲

的比丘應修正他們的舉止，並消滅他們的傲慢。帶著這種自負，即使他們試行學習其他乘的教法，也絕不可能得到深入的領悟。

在上座部中的這種和尚應當知道，其他國家也有他們的比丘，雖然帶著稍微不同的形式，然而他們的出家、衣鉢都是一樣純正的。那位偉大的印度比丘，菩提達摩（達摩祖師），不是曾將佛陀的衣鉢親自帶到中國嗎？這些尊貴的遺物至今猶供奉在禪宗六祖的寺內。每一座寺院都有開山法師的衣鉢留著，以表示神聖的傳承。一位很好的比丘會被選出來充任這些法寶的監護者。心胸狹隘的上座部信徒應當注意到這些事情。

雖然如此高傲者並不太多，然而，如果所有佛教徒之間只有恭敬，我就不需要說這些了。我所以說出來，是因為現在已有一些比丘在英國及美國產生，而他們知道了這些事實，或許就可避免僅由傲慢所產生的狹隘宗派主義。

我期望以上說的這些會令人明白說，內在的恭敬心以及外在的虔誠表徵，例如禮拜，會互相強化彼此，並且由它們的配合會產生真正不可動搖的對佛法的信仰。

6· 一般的做法事與禪修有何關係？由於有些西方的佛教徒是反對「儀式主義」的，請解說在禪修的進步上做法事是如何必須的。

從上一個問題，很恰當地，我們轉為考慮法事。我們仍

是在處理由慢煩惱而昇起的問題。法事是有好幾種的，在此我們則分為四類。

外層的法事乃指帶著世間的欲求所行的：一位老婦人求長壽，一位年輕的女子求愛侶，一位商人求錢，等等。這是粗重的法事。

比這較細緻的是內層的法事。這是在止中結印、持咒、向三寶念誦儀軌，等等。這需要有強力的靜境才能行，以免心之專注受到誘引。對於已有成就者而言，法事甚至能在定中進行。

第三種法事是「密」層的。這種法事是在三灌與明妃雙運之際進行的。這是很美妙的金剛愛成就，但，除非是已修得很好，是不可能做到的。假定行者與一位空行母在行長壽佛之法事，那麼行者就應在空行母之蓮宮（生殖器）內觀一壇城。在壇城內坐著白度母，是禮敬的對象。在行者自身之頂輪內則觀有無量壽佛在其中央之壇城。此佛由所持之（長壽寶）瓶倒出許多甘露，流入中脈，到達男根（在密法中叫做「杵」或「金剛」），而在雙運進行中將此甘露送呈白度母。這種密層法事之舉行可以利益瑜伽士及其明妃，也可將其功德迴向給施主。

叫做「密密」層的法事是第四種。這是在一位已開悟的禪師與其弟子會晤時發生的。在這個時節，如果弟子因其師之加持而參透他正在參究之話頭（或公案），就是圓滿做了這個法事了。圓滿證悟便是這兒最高的法事。

不要以為法事只是像一個小男孩在玩耍，雖然即使外層的法事沒有伴隨著止力在進行，但也可能有一個高尚的目的。其他三種當然是值得我們的注意與尊敬。如果讀者們在心中有這樣的問題，那麼他們就應知道這是由於他們對法事的無知以及他們自身的傲慢。這些導致對法事的價值之懷疑。所有的佛教徒都應確認外層的法事是一種善巧方便，在起初是用來幫助行者調整心態以利禪修。

禪修有兩個目的：自覺與覺他。對這兩方面，法事都是有助的。在禪修尚未穩妥前，不要做漫長的法事，因為這只會干擾禪修。另一方面，不應沒做任何法事就打坐了。當禪修穩妥了，達到深定及自在的觀力，則可以舉行長的法事並導致大的利益。在此時可將觀力運用於法事的意義上。我們必須注意到說，一種佛教的法事一定涉及身（手印、坐姿、禮拜，等等），語（咒語、念誦，等等），及意（專注於所做之意義並且也可能包括觀想）。

為了所有其他眾生的證覺，我們在做完法事之後就立即將功德迴向給他們。現在又有誰能說法事是沒有價值的呢？

7· 對於與佛教的理想相背的那些宗教之神明，我們是應當尊敬，調伏或只是忽略之？如果佛教行者應尊敬他們，又當如何對待才是？（見第七章，A·1）

實際上基督教的上帝，在觀念上是絕對的，是與佛教的觀念有些相背的。但是讀者們，在讀了有些佛經之後，便會很快發現說，佛陀並未否認天神的存在，也就是說有比人高超的有情在比人生更為幸福的境界中。他常向這類的有情說法，並且後來有無數的天神變成佛教的護法，領三皈五戒，或者達到種種不同的證悟。另一方面，佛陀教示說，有一位絕對的造物主上帝，這樣的想法是虛妄的，並且任何緣起所成的天神，自認如斯，便是嚴重地自欺了。

神明雖然是在輪迴中的眾生卻也應予尊重，因為他們是累積了許多福德才達到他們清淨的境界。由於這些福德而有了許多能力，可以用來幫助我們的禪修。有一次一位弟子問佛陀，「世尊，你如何得到那麼多神通？」佛陀回答說，有兩個理由：「由我的三摩地的力量以及由於諸天的護佑。」雖然佛陀的能力主要源自其證悟，但在許多場合我們發現說有天神幫他。

有一次，在他皈依佛陀之前，大伽葉及他的許多徒眾在他的隱居處，而世尊來拜訪他。佛陀向他們大眾說法，而天神之主，帝釋，帶著許多隨從，也來聽法。整個林園都因這些天神眾的光輝而亮了起來。大伽葉很驚異，雖然依舊自負，並且後來佛陀在帝釋的幫助之下顯現許多神異事跡才終究降伏了他的慢心。最後，他變成虛心了，他才從佛陀領皈依及受比丘戒。

還有，我們不應忘記說，當菩薩（即將成佛者）結婚之後，他放棄一切而從王宮逃出。依據有些記載，當時是

天神眾幫了大忙。他們出現給他四大警訊：老人、病人、死人以及出家修行人。天神使悉達多見到他的女侍們令人厭惡的睡態，而他的馬伕及座騎都是天神化現的，將他帶出城外。隨後馬形即消失了，而那位天神又回歸天界。

我從許多記載收集了所有有天神幫助佛陀的場合，並寫成一長篇的〈諸天讚〉。問題在於：他們為何要幫他？做為佛陀與菩薩，釋迦牟尼的功德遠超過諸天，然而在生生世世裡他們都服侍他。這是因為有許多天神都覺得這是他們義不容辭的事，來護持一位以圓滿證覺為目的的有情。因此，你還認為不需要他們的幫助嗎？如果你這麼認為，你就會由於太自負而損失慘重。問題中提及「降伏」，但這並不適用於天神——只適用於妖魔。神明會遵照及幫助任何向正覺趨近的人，而妖魔則設法阻擾。妖魔的力量只用於助長邪惡的目的，因此有時可能必須以某種方法來壓制他們。

一位佛教徒從不尊禮一位絕對的上帝，但他會尊敬某些緣起所成的神明，而在金剛乘中為達此目的而有許多一定的儀軌。在這些神明中，四大天王是很重要的。做為四方之守護神，他們真正護持正法，並且因之而在每一間西藏佛寺的前廳都有他們的位子。偉大的蓮花生上師認定了他們的大力，並因而建立了他們如此崇高的地位。

即使你尚未見過任何神明，這依然不表示他們不存在。不論我們說三道四，神明俱見。

陳先生說，「他們已經看見本書了，因為在我的定中光明裡顯現此書陳於我供四大天王的佛案上（見第七章之後記）。而你們也看過我對他們的供養：我經常供陳蠟燭、香及花。」

「在藏人的供奉中似乎忽略了供香，而在中國則點太多香了。然而西藏的薩迦派有特別含有藥材的香。其他的香枝則含有驅邪或引起熱情的成份。但是天神則喜歡白檀木微香。為何如此？因為多重天的天神呼吸的是香氣，而他們的身體總是芬芳的。如果你想請他們蒞臨，就要使打坐的地方空氣清新甜美；否則他們受不了一靠近你所聞到的人味。」陳先生笑了，然後說，「我不知道天神是否喜歡奶油的味道，尤其是西藏有些僧人用以塗身的酥油——哦！中國的寺宇與和尚們通常都是乾淨的。」

這是由慢煩惱所引生的最後一個提問。我們不應自負地以為沒有比人類更加崇高的有情。這只是傲慢，只是慢煩惱。

B·由貪煩惱引生的提問

1·那些對於禪修的好處心存懷疑的人們常問：禪修遲早可見的利益有哪些？（第二章，A·2）

我可以指出消化力增強或易於克服小病，但這些事不應存心求得，即使可能感覺的喜樂也不應刻意希求。

頭一個真正的利益是經過禪修可以建立以佛法正見為主之中心思想（見第二章，B 及附錄二，A）。這是在哲理（可以更深入瞭解）上以及修行（可以更加有專注地做）上都有益的。總而言之，不但在生理及心理上可得利益，並且在哲理之領域亦復如是。

我們應當有一個統合所有這些方面的宗教；更有進者，這要是能教導我們如何脫離生與死（之輪迴）的。經由小乘的種種禪修，便可做到這一點。

但我們不願只救自己——還有所有其他的有情待渡，而我們救渡眾生的能力就靠我們修習大乘的種種禪修（來培養）。

至於真正由三界救脫眾生則由在金剛乘中的成就來達成。

帶著貪煩惱，或貪婪，的人想要為自己得到所有的東西，所以一開始他們需要學習只求一己的解脫——（達到）涅槃。當他們的貪婪轉化為只求這個，然後他們纔能開始想到救渡其他眾生。他們應選取最高的見地以及長遠的目標，而不應對事情有太輕忽的態度。最大的利益是在最高的目標內——佛果。較小的目標與理想就只能產生較少的利益。

我應該警告禪修者說，在圓滿證覺之前，很快得到一些被認為是修行進步的表徵的這種利益，會很容易就變成一種障礙。在得到這些表相之後，它們可能很快就消逝

了，而不論如何努力修習也無法復得。危險的是，在此之後，由於沮喪而完全放棄禪修了，這是很糟糕的！

對於貪煩惱的第一個問題，我們就只談這些。

2· 是否可能，特別是在開始時，由於試行禪修過度而導致心理上的壓力或其他毛病？

我們可以說，在剛開始時，不用做太多禪修。有些人從事禪修卻帶著不假幾多時日便要證佛果的貪慾，但是大圓滿七日之成佛法（見第十四章，B）是最高的禪修而非供一般初學者的。初修者應緩緩但徹底地依本書所述來圓滿加行，然後他應當經常地修法，也不要過度，也不要太少。

一位性急的人可能在得閱此書之後，匆匆忙忙地修，得到一些表相，就以為已經得證，接著就不修了。這樣也是很糟的。

最糟的心理麻煩大概就是一位前行不足或耐心不夠就試修的人之沮喪。這樣的人可能聳聳肩地說，「我試過了，而無所獲！」在開始時一頭熱，很可能在短期後就放棄修行了。

正確的行徑是一步一步地修法與進步，由最底層漸達諸高處。如果可能，則依止能由自身經驗給予可靠教示的明師。一位有成就的上師會令人清清楚楚地看到正確的途徑為何；他會選擇適宜的禪修（供弟子修習），並且

由於他的加被弟子會見到諸佛、菩薩及（護法）神明。

一天又一天，可以漸漸增加修法（的份量）——但不要再加得太快。偉大的瑜伽士密勒日巴說過：

緩緩修時快快到。

單人修時雙人到。（雙人指得雙運勝伴）

低處修時高處到。

孔夫子也說，「欲速則不達。」緩緩修，然後終究你可能甚至達到最高的目標。

3· 有哪些症狀可以預警說由於禪修方法不當或前行不充分而導致的身心崩潰？

顯示修行有問題的警告信號是：疲厭、匆忙行事、暴躁、易被激起、對自己笑、自言自語、渴望有修行進步的兆頭、渴望在夢中得瑞兆、太想得神通、不希望別人能跟自己一樣有進步（即使他們是同師同壇的（金剛）「弟兄」）。這些都是惡兆，並都是由貪煩惱所升起。

4· 何以需出離？請給予一個清楚的指示，說明有哪些不同的東西需捨離，以及出離的不同層次——物質上、心理上以及精神上。

出離？對西方人來說這是很難做到的事。由於有那麼多種可貪求的東西增加了，慾望也隨之高漲了。生活變成很複雜，並且不但有許多東西可求，而且有許多種事可

作以及許多地方可參觀。由於這些理由現在是難以做到圓滿的出離。一步接一步地，應如此修行出離：

a· 從自己的家庭生活或世間營生之中（每天）出離半小時，並將之用於供佛修法。將修行的房門關上（如果有特別一處供此用），或在自己的房間內修之。到這一步應是易於做到。不要在會干擾或產生誤解的家人面前供佛或禪修。應獨自修法，在那段時間內已出離一切以便專注於供佛及禪修（參閱第十章，第二部分，B）。為此而撥出的時間（之長短）端視行者之虔誠、出離以及禪修之力道而定。

b· 認真的禪修者會利用假日，並捨棄星期天以及其他不用上班的日子。請注意「聖日」（假日）之真正意義。沒有禪修的日子不能算是「聖」的。而普通人的觀念是將閒暇用於郊游、橄欖球、照相，這使得聖日不聖了。人們以為尋歡作樂以及滿足慾望就是休息或鬆弛。但是真正的休息或放鬆只在禪修之中，而不在任何餘處。大部分人們的假日中有那麼多東西被浪費了：時間、精力、錢以及生命自身。然而禪修者則積蓄，並存起不能損毀的寶藏。在不用工作的日子裡經常修法會變成容易的事，如果行者的出離心堅定並且禪修決心夠強。

c· 將暑假與寒假的期間完全用於禪修。西方人喜歡到處旅行，看東西，嚐新鮮。這些都是要大花時間與工夫的，並且失去禪修的時間，反而經歷種種麻煩。取而代之以將長假用於禪修，既可利用時間，又可免於麻煩。

當我充任教師時，每個寒、暑假都是用在閉關自修。我們可以見到以上這三步驟中有長足的進步；先出離每一天中的一部分，然後是幾整天，而後則是幾週到幾月。

d· 當行者已進展到此，即使還在上班工作，也應放棄家務了。如果妻子是禪修者，則應將煮食、洗碗盤、照顧小孩都交給丈夫來做。如果男人是最樂於修行的，則他應將家務交給其妻。所有這些事都是男女皆可做的；在這些事上他們是無異的。女人可能抓著嬰兒不放，因為愛之太深；而男人可能黏著於園藝。一位禪修者，即使尚在家中生活，也應學習像隱居者那樣地過著簡樸的日子。行者應像偉大的居士菩薩維摩詰，雖然與家人同住，卻除了禪修之外完全不務家事。

e· 現在到了出離工作的時機了。不論是先生或太太是外出謀生的，到目前為止都只在閒暇修行，現在則宜於放棄職業了。完全出離與家庭的連繫，並且離家獨居。如果自願，並且可能，則可成為比丘（或比丘尼），或者保持瑜伽居士或女瑜伽居士之身份。不論如何，外層的出離涉及家庭、產業、金錢，並且這些東西必需相對完全地出離。至此我們只處理了對外在東西的出離。

f· 內在地，此時正宜放捨許多東西：貪求長睡好眠、貪求昂貴華服，以及貪求所有其他誘人且藝術的東西。

g· 隱密地，放捨那些有時誤使人們以為禪修有進步的跡相。放棄：光、內心之寂靜（昏沉時之偽止）、喜覺受以及此類經驗。也放捨誤導眾生的不正見。

h·出離之第四層是最秘密的。在此階段行者應放捨：種種神通、小乘之（有餘）涅槃、涅槃四德（依據《大般涅槃經》：常、樂、我、淨），直到成證無住涅槃（見第五章，C·6）。

當這個都證到了，出離也就完全了，因為證覺也圓滿了。

關於出離之不同層次在拙著《禪海塔燈》中列舉了許多故事。當然偽禪師以他們害人不淺的說詞，說在禪中無需出離，已經惑害了許多人。他們相當欠缺考慮地談論及在日用間行禪，而從他們所說的看來，好像真的不需出離任何東西。這是愚昧的。在日用間行禪不是普通人做得來的；它是最高的成就。何以故？因為這樣的禪者能調伏在工作與歡樂中行禪所升起的所有障礙。即使在貪慾通常會升起的那些場合，他也能行禪。這是離慾之禪，只有聖者能真正體驗，但是自負的愚人則想像說他們也有這種能耐。雖然他們兩者在外層上都在世間，其差異則是內在的，而禪聖是超越世間的。這種成就並不屬於平常凡夫，後者有時以為無需出離即可萬事皆備。（見附錄二，D）

與此有關的是，在記述佛陀生平的書中通常犯的錯誤。他們敘述當他還是菩薩時如何地修苦行六年。通常這些書會批評這一點，好像那是把時間白費了，只是他生命中無用的一部分，因而不帶任何教化的意義。然後他們說菩薩喝了一杯牛奶，得到力量，就證覺了。其實，智慧尊與開悟者是不會無意義地示現行持的。這一段的苦

行是用來強調說，出離必須圓滿纔能證達圓覺。雖然我們每天都可以喝許多杯牛奶，但是我們和他們都沒有因而證覺！成佛可就容易了，如果只靠喝杯牛奶！但是出離必須在先——而在證覺之前，喬達摩放棄了所有的享受，甚至衣物，並且幾乎完全放棄進食。每天他只吃一或二粒米，而在這樣的絕食之後，即使一杯牛奶也有極大的營養力量。

陳先生以紙條補充說明：

在佛陀般涅槃後大約兩千年，偉大的藏人密勒日巴在長期絕食或近乎絕食，只有蕁麻湯可喝，之後也經歷過類似的結果。當他喝了一杯牛奶，他的中脈就開了。對一個普通人而言一杯牛奶沒有最高的力道，但對一位長年缺乏充分食物的人就有了很大的力量來幫助他的禪修。讀者們應清楚地確認這一點，而不為那些譏諷這些長期苦行的人們所惑。

（佛陀的）六年苦行因此不應受到這樣的批評；那不是沒用的，而是教示我們說，菩薩願意放棄（世間的）一切，並且放棄一切到幾乎餓死，以求證覺。這豈非完全出離？由於出離夠徹底，所以圓覺就易於證達了。這兒的錯誤在於以為維持中道是在出離前的事——並非那樣，而是出離之後的。

我也曾經歷一次稍微可比擬那杯牛奶的效果的事。當我在湖南的一個山洞裡住著的時候，我的食物只是少量的米，並且沒有好蔬菜可供佐料。那是單薄的三餐，雖然

不及喬達摩或密勒日巴之稀微。然後有一天有位親戚送我一碗很好的牛肉。吃了之後，我察覺我的禪修力很顯著地增強了。

我們絕不應誤以為出離並非必要的——在成佛之前總是一直得放捨這個或那個。行者也不應想像說，諸佛之中道可充執此或執彼之藉口。首先需要出離，然後貪煩惱或執著才可能受制。

C · 由癡煩惱所衍生之提問

1 · 長期注意橫隔膜之升降（在打坐時將注意力只置於此處）可能會有何種效果？或者，修止而將注意置於臍上二指寬處之身軀正中，則可能會產生何種效果？

2 · 若修止尚未成就，可有任何方法，憑之即可修觀有成？

會產生這些問題是由於未能清楚地確認禪修的原理與方法。在本書中我們已多次強調說，若沒有先修止得定，則觀修亦不會成功。（見第七章，C）

所有好的修止技巧都在教如何將全神貫注於一點，而這也就是這些方法中所行之事。將注意力集中於腹部會容易靜下來。身體的那一區域屬於地輪，而此大之特性為穩定，因此宜於充任禪修之基礎。

這樣修的另一個理由是，散亂的心境是由於有太多氣上行，而心若專注於腹部以上的地方就只會增進這個情況。另一方面，專注於臍下的地方易於激發淫念，甚且導致出精。

在中央的地方心可以安全地且有用地專注，然後止於該處；在許多教導說必需得定的宗教中都知道此法。

觀橫隔膜之起落一定會導致定功的發展；若非如此，則修之無益。無止，則不可能成觀。禪修者應學會正確地分辨不同種類的禪修。

3· 在禪修之後迴向功德有何重要？功德又何以能被迴向給其他有情？

如果有人問這個問題，他就尚未確認法身之體性。如果有人能確認之而不分別個別的心，那麼此人即為聖者；亦即，其心在法身中與一切連結在一起。因此，由於在證悟中找不到個別的心，所以也就沒有個別的功德。普通人只受與他們有連繫而圍繞他們身邊的那些人之影響。甚至諸佛要行救渡，也必須與那些眾生有因緣，不然他們的救渡功德就不能見效。

要麼行者能基於功德對眾生產生影響，否則就是尚未證達一切都在法身中同體。一即多；而且多即一。

有一回我與一些同壇（領灌）的瑜伽士們共修，其中一位金剛乘的「師兄」問我一個類似的問題。當時我正研

究唯識宗之哲理，因而如此回答他：「第八識，或藏識，並不限於個別心中，並且不屬於任何『人』。遍及一切有情，它是廣大而非個人的。雖然不屬任何人，卻人人皆在其中。因為它是這樣的，只要在禪修中證達此識，就可以容易地將功德迴向了。」他對我的說明很滿意，並且向其他瑜伽兄弟們讚揚。

然而，在此我們不應以那個解說為足夠。到底要怎麼做才能真正將功德迴向呢？許多人想像說他們能將功德給出，而其他他人則完全不相信說，這樣做是可能的。如何解釋呢？首先，禪修者必需摧滅我執、小我，等等，因為這些是證入法身的障礙。這就是說，行者必需很透徹地修過小乘的種種禪修，並且在大乘中已經證達空性。一旦證入法身，便能影響其他（有情），因為「我見」已在小乘中被淨化過，並轉化為大乘禪修中之空性。

沒有這一點，便在迴向功德上所能做的極少，因為一般人想的是「我的功德」、「我在迴向功德」、「因為我而使其他有情得益」。這些都是由於他們尚未證達小乘中之空性，更遑論大乘的了。因此這件事在真正迴向功德上是很重要的。

一個人慈善、慷慨，並且具備其他行善的德行是不夠的。這樣的人無以迴向功德，因為缺乏空性的證量並且自我的觀念還是根深蒂固。

這個的真正意義是說，除非證入空性，是不可能救渡其餘眾生的。在此有兩點很明顯地突出：除了佛教以外，

所有其他宗教都教示說，自我或靈魂是一個究竟或不變的東西，而空性與證達空性之途徑卻只在佛法中有教導。由此可推說：這些（其他）宗教的救主之功德只能在輪迴內救渡有情。他們無法助眾生超越（輪迴）。只有圓滿證覺者有超出（三界）的功德可助有情超越有情眾生（之範圍）。

對功德及救渡的錯誤見解都是對法身及其性質——空性愚昧的結果。

4·要圓滿達成前三度，在日常生活中可用哪些實際的方法來行布施、持戒及忍辱？（參見第十章，第一部分，C 以及附錄三。）

這個問題顯示另一種對金剛乘及其方法的缺乏知識。知道這些方便，即使行者貧困無錢，也能做許多事來助人，因為這不在於資源而在於心力。

當我們清早起身來穿鞋時，可持一個咒來防止踩死小蟲小蟻，並且由於此咒（力之加持），即使被踩死也會往生淨土。這就是一種無畏施。有許多此類的修法；它們實際上就構成了日常（生活之）瑜伽。

再舉一例：當我們小便時，持咒可化之為甘露。大便時，也可如法泡製使之轉化為美食。但我們何需如此多事？在廁所與浴室內有許多不快樂的鬼以及餓鬼聚集。對他們而言這些地方並不討厭，因為在他們看來是充滿美食與飲料。他們試著吃喝，卻發現只是穢物。為了給

他們吃到他們急需的營養，就要唸這些咒（來加持）。這是一個布施的好方法，即使身無分文。

飲食之際，觀肚子是火供之爐，而所用之筷子、刀叉，等等則為供獻之盛瓢及灌瓢。在臍輪內，則觀本尊在享用供品。此則稱為「內層火供」。

一位窮人可將自己盤中的飯，撥出七粒米飯，放在（一碗）水中，然後放在室外，以供餓鬼眾及精靈眾食用，並令他們因感恩而皈依佛。實際上有一咒可用以將此等施物轉化為多量、淨化及甘露，並且要經持此咒才能使餓鬼眾吃得到這些甘露。佛教僧侶及有些虔誠信徒都會基於大乘的精神而在每次進食時擱置少許食物，並採用金剛乘之方法（指持咒加持），而後才進食。

還有也可施食給鳥雀及畜牲。這是容易做的。這使我想起一個故事：從前有一位博學又有名的學者和尚，他善於說法。雖然如此，卻沒有人對他有足夠的信心來做他的弟子。他問他的上師，「為甚麼那些比我少學識，比我不善於說法的和尚們有許多信眾，而我卻一個也沒有？」他的師傅回說，「在過去生你沒有行布施，而一定是貪吝的人。現在要馬上開始每天盡可能地餵很多動物，但在施食之前，一定要先持此咒。」接著上師就傳了此咒。這樣子，每天這位博學的和尚誠懇地餵食給一些動物，而所給的食物都是已經由他的禪修及此咒轉化為甘露的。這些動物死後便得超生而投胎做人。他們長大以後，由於這樣強的宿世因緣，他們都來做這位和尚的弟子。在十到二十年間，他就有了許多虔誠的弟子們

可教。

在大乘中也有許多實用的東西可以助眾生，因為此乘之中心觀念是菩薩道，要無私地以種種方便幫助所有有情。即使是沒有人請你去做的小（善）事也應該做：看到路上有小蟲爬過，就把它撿起，移入草叢，或者看見一個香蕉皮，為了免得有小孩踩到而滑倒，也要將之由路上移開，諸如此類。然後這些（善的）行為的功德應依前三度與般若波羅蜜之配合而迴向給一切眾生。

此外也可由語業獲得功德；比方說，說一些令人歡喜的話，或者讚歎別人優秀的作品。通常如果有人完成了某事或享用成功的果實，其他人會嫉妒——這是常見的，因為嫉妒心是很難消滅的。但是菩薩就絕不會如此反應。他會總是說好話，隨喜他人的快樂，並且這樣，一來使別人高興，也讓自己的嫉妒被摧毀。

即使他人凌辱或打擊他，菩薩也會不在意。

陳先生在我們的中國茶上添水，然後舉例說明，「在西藏寺院中他們不是這樣泡茶的！以巨大的鍋子將水持續煮沸，並且一再以冰冷的雪水加滿。但因熱度那麼高以致於冷水立即變熱，而與其餘的水一起沸騰。一位善於忍辱的菩薩也像這樣。他的慈悲是如此地溫暖以致於不論多少殘酷的打擊及惡語中傷都不會令他感到難過。」

在這世上有許多不用花費就可獲得的功德。老人看到年

輕人跳舞，就加入去跳——這些年輕人就可能會高興說，他也能如此同樂。這樣做只需一點活動，但是因為能令他人歡喜就有很大的功德。

總是要真誠地同情他人的損失與痛苦。這樣便能減輕他們的苦受。在別人犯錯時總是要馬上原諒。總是想說，「別人能比我做得更好」，並且基於此信念來言行。這是真正的表裡一致的謙虛。總是希望其他有情能得佛加被而比我們自己早些成佛。總是說話輕柔而有禮；這樣可以鼓勵他人的慈心增長。當別人沮喪或病苦時，向他們問候並為他們的康復祈禱。

淨土宗裡有許多此類行持的例子。在龍樹的〈般若波羅蜜多論〉中也有許多（例子）。這些事（做不做）在於我們自己。如果我們真想做，就會找到許多可做的事，並且在佛教文獻中當然有許多例子可激勵我們。因此，我們可以矯正我們對前三度之實行方法之無知，如果我們真正希望實踐的話。

5· 一個人如何能經由相信一位救世主以及對祂祈禱而得以從不善行的結果中獲得救脫？業果的理論又如何受到這種信仰的影響？

這兒其實是有兩個問題，而它們比起與禪修的關聯是更與佛法對業果之教示有關。我會將它們一起回答。

許多人將業報因果想得太狹隘與固定，因此惡者定受罰而善者必得償。這當然是相當正確的，但是想法不應只

限於如此。在宇宙間沒有一個人是獨立而無有關聯的；正好相反，有許多微細的互相牽連是不為大多數人所顯而易見的。如果業果只是機械性的事情——行善，得善報；行惡，得惡報——則沒有佛或神能給我們加持或功德。但我們確認這是可能的。同樣地，我們說地獄眾生是受到十殿閻羅的裁判，所以，看起來，是他們，而非業果，造成了受苦的境界。但事實上這些眾生，若非犯過那些罪惡，是不會見到閻羅王的。業果不僅是影響身心，也似乎會對我們的環境有作用，或者我們可以說，它使我們變成對事物有某種看法。除了個人親歷的業果，還有另一種。這就是造了類似的業的有情都會遭受類似的果報——這通常稱為「共業」。這種意義下的共業造成了地獄判官的經驗。由這些例子，很顯然的我們應思及更廣泛的原則，而不應對業果抱持太狹隘的觀念。

為何這個問題懷疑神的力量？佛教徒也認為這樣的有情是存在的（雖然不以為他們是穩定絕對的個體）。所有的神，不管他們的信眾如何認為，都依然是無常的，而且他們有許多福德。無疑地，耶穌，他的自我犧牲的力量等同一位菩薩，也有很大的福德，因而有能力在三界之內幫助其他眾生。當然他能開展他的慈心來救脫犯了世間罪業的人，並且確保他們在天國享福的日子。但耶穌並未證達空性（由諸福音中看來並無確證），因此不能像諸佛、菩薩一樣地擁有超出世間的功德；因此他救渡的力量只限於輪迴中的六道，而後者（指佛、菩薩們）則能以空悲（圓融）之鉤，將眾生鉤出輪迴外。對佛、法、僧所犯的罪業當然是比即使世間的重罪還要嚴

重的，而耶穌無力救渡那些侵犯三寶者的罪。

為了這一類的重業，有禮懺三十五佛的壇城。

有一天陳先生曾給筆錄者看過一塊他做的板子，上頭照著此壇城中諸佛的位置而安了三十五個燭台。這塊板放在該壇城之前，而每一個位置所點的燭則對應著該尊佛所主的破戒（之禮懺）。陳先生細察這些佛號，並依其含義而決定了該佛是與懺悔何犯有關。他為每一尊都寫了懺偈，並在必須時即依之行禮如儀。關於犯了惡行，陳先生說：

在生命中的三個時期的人們對於造惡應採取相當不同的態度。年輕的禪修者不應造任何惡業以致於三十五佛懺是不需修的。老年的男或女修士不知何時將死，因此應當精進修此懺以求清除一切罪業，即使細微的過犯也要淨除。一個臨終的人則不應想說他或她曾造任何惡業。

除了此懺之外，還有阿閼佛（不動佛）的特別密咒，此咒特別有效，即使定業之報現前的重罪也可清除。這尊佛是如此地慈悲以致於眾生只要深信專心地持念其咒即可蒙救贖。這真是值得知道的。

還有，人們忘了說他們所以會遇到此神或彼神來領殘酷的處罰或得到恩佑，只是由於他們之間有一個業報的關聯。

這樣子在這個源於癡煩惱的問題中有些關於業報與救贖

的要點大概已經說清楚了。

6· 在一個新的地方開始禪修之前，應注意哪些事項以博得當地神明之同情？（參見第四章，F·2）

這是在這種情況下不知該如何做的問題。到了新地方先在要用來禪修的房子或房間內坐著來感受一下。如果心中有甚麼特別的干擾出現，就是惡兆頭；但如果心中平靜並且可以注意到耳中自然的嗡嗡聲，則是好的。這是白天的測試；至於夜裡，則要在那兒睡一晚。在睡前先修法，然後向佛求給一個好或壞的夢兆。依照夢兆之吉凶來判斷此處（之宜否）。

有一次我想在一個曾有一位被稱為「瘋子喇嘛」的人所曾住過的山洞裡建我的關房，雖然實際上他是已得大手印成就的聖者。他已示寂，他的山洞就沒人住了，而此處當然看來很適合禪修。在建關房之前，我祈求夢兆。在夢中我看見一位空行母橫躺在洞口。她說，「你不應在此處建任何東西，因為這會變成（供大眾）朝禮的聖地。」我就放棄了在該處建關房的念頭。

另一項在新地方要做的事便是問當地的人們，是否有關於見聞該處鬼類出現，或吉祥或不祥的事的傳說。找出最近的廟堂、寺廟、教堂，不論是現存的或古代的遺址。注意看有沒有巨大而茂密的樹，以及枯樹，有特別記號的石頭，或者扭曲或特出的岩石。這些都可能指示有樹神或地神，並且在開始時要向他們獻供以博他們的歡喜。還要向廟堂、寺廟、教堂的神明上供，並且也要

瞭解當地主要的宗教是哪一種。然後，還有一個不可忽略的考慮就是該建築之歷史——這也要仔細地查明。

如果所有的跡象都是吉的，並且行者決定要在該處禪修，那麼也可立誓不走出「結界」（自行規定的閉關範圍）之外。行者必需請四方天王來鑒證說「這是我的北方界限，等等。」等到閉關也許已經數年了，行者想要走出界外，就要正式地光向四大天王稟明。如果施主（護關者）或訪客到來，並且要進結界之內，則在西藏通常要由瑜伽士將一白石置於界外——以之表示他已稟明四大天王，並且他們也會保護到訪者。

關於在新地方禪修的教示至此完畢。

7· 如果等待完成所有這麼多此處所列出的三乘種種禪修之前行，許多生都過去了，而又不能確定說在達到任何證量前不會墮入苦道。另一方面，在此書中你很明確地教示說，在三乘中的堅實基礎是必須的，並且行者不應太早起修金剛乘或參禪。因此，到底該怎麼辦？

8· 如何達到一個境界以致於死後不會墮落而轉生惡道？行者在修途上要走多遠纔能使這些惡道都自動關閉了，因而不可能轉生彼處（除非是自願的）？

9· 何以可能自選來世，並且在禪修中必須達到甚麼境界纔能如此做到？（參見第十七章，B·3）

這三個問題可以很快地一併回答。

首先，很快地出離——這就是在小乘中選了一個短課。第二，很快地培養菩提心。這樣就把在大乘中的課程也縮短了。第三，對上師要尊敬、溫順以及謙下——這會壓縮行者在金剛乘中的修法。這便是在一生中完成全體系的修法之一途。

另一途徑：如果想要禪修又要求來世生於善處，則不可自欺。要十分確定你自己想要達到的是甚麼，然後求得適當的修法以達該目的，並堅定地依法修行。如果能徹底出離，並且找到了一位好上師——並且此二條件皆俱足——則可以直接進修大乘或金剛乘之禪修。

如果出離的志願不夠強，就不能修淨土宗的法門。雖然並未出離世間的環境，卻極為必須在心中有徹底的出離（意願）（但要注意說：沒有前者是不易有後者的）。若要親見阿彌陀，就必須捨棄對世間心態的依賴以獲得必要的深信。雖然經中提及短短的持名，只要持他的聖號十遍就夠了，我仍不強調此點，因為要持這十遍佛號的機緣的確是太精密（難得）了。如果要證達淨土，空性與菩提心皆是必需證達的。然而，執持聖號還是可以有很大的作用，並且依此法修行確可保證往生善道。

至於希求通常的來生，則有密宗的頗瓦法（可資利用），請讀者們參閱第十三章之第二部分。

筆錄者深深感謝陳先生之給予清晰且辛勤的答覆。

代表所有的讀者們，他也為他們致謝，因為他們也可能由他的答覆而得益。祝願他們，經由閱讀這些良好的指示，以及修習諸佛之教示，而在此生之中圓滿證覺！

第二部分

桑格那卡喜達·悉達偉羅尊者之提問

為了已有某種禪修經驗之讀者們，我們偉大且慈祥的桑格那卡喜達比丘向我提出了一些與此書中已提及的題材有關的問題，而我現在就要論及這些。在準備這些問題的答案之時我很受鼓舞，而我依三種分類來作答，接著我們就要一一論及。

A·哲理的問題

1·基督的教示是遠超過一種「人天」乘。他宣稱他是唯一的天父之子，而究竟的救贖只能因信仰他而得到。這又如何能成為佛法的一個基礎？一位西方的佛教徒必然應當拒絕這樣的教示。否則，他又何必成為佛教徒？他就會停留在基督徒的身份上。（見第一章，B·3）

這是關於前行的問題，而我以兩部分作答，第一部分是關於哲理之原則，而第二部分則基於情況的考慮。

1·不可思議的法身有一種神聖而秘密的作用來巧妙地

安排一種宗教做為在佛法中的最後救脫之前行。在所有的國家裡都有一種人天乘的宗教，教示真理的一些方面。修習這些宗教可以窺見真理的一小部分，由之漸得了解佛陀所教示之法身之完整真理。實際上，佛教徒在熟知自己的宗教之後，可以見到說其他信仰——全宇宙間所有其他的宗教，並非與正法不能協調，而是可供正法建立並成長的基礎。

讀者們會記得我們對「人天乘」所下之定義。這種教導令人知道如何在此過一個好的人生，以便來生得昇天界，並因之而免於下地獄之苦楚。本書是為了西方人而作，並且在那兒已建立的人天乘是基督教，因此這個宗教是在這些地方為了正法而預設的。

每一種宗教都有其自尊，因而每一教都說，帶著不同程度的強調，只有信它纔能得救。問題是到底這些宗教是否有資格如斯宣稱。在過去，當世界上不同地域之間的通訊是緩慢且困難的，每一個宗教都能或多或少地不受其餘宗教的挑戰而自行宣稱其是。但現在情況是很差異了，並且此外，比較宗教的研究在許多地方都在進行著。這樣一來我們便能很容易經由不偏不倚的研究報告而看出許多偉大的宗教有類似的特色可支持我們稱它們為同一群「人天乘」宗教的觀點。當然，正如它們彼此之間都不同意每一教的唯一（救贖）宣告，我們也不認同它們之中任一教，或它們全部合起來，會是得救之道。

個別而言，基督教的唯一救贖之宣告乃公布於當年它要

在一群狂熱膜拜偶像、大自然的種種力量，甚至以人充當犧牲祭品或其他對人的精神上之成長有害的迷信中成立之際。

「例如，」陳先生舉出，「在不丹仍有些原始的信仰說，殺人可增加自己的力量與狡黠。相對於這種行徑，說像基督那樣的教示可以給人真正的精神報償，豈非正確？這種唯我獨尊的態度，在那樣的情況下是說得過去的，但卻無以對抗佛法，因為佛法不崇拜任何偶像，並且積極地教導不害（生靈）和一條精神上發展的正道。」

耶穌曾吐露（如我們曾在第一章，B·4 中提及）說，他未曾將一切都教給弟子們。他所保留而且是他的弟子們所尚未足以領受的或許便是與佛法一致的一些教義。當時他那些門徒以及直到不久前的基督教（籠罩之下的）西方人士都在精神上不夠成熟到能了解佛法並因而得益。他的門徒們期待被告知，依循耶和華的傳統，有一位全能的上帝。而且西方的國家直到百年前仍然嚴格地固守著基督教會的教條，而不能想到宗教，除了天父、救主耶穌、聖靈、三位一體，以及「書中之書」的《聖經》，這些觀念以外，還有甚麼。現在大家的見識是較廣了，因而有些人就對基督教會所保存的耶穌有限的教示覺得不滿足。

有鑒於此，不只是佛教徒，就連基督徒也應當試行重新考量基督之宗教的價值（正如我們在第七章，B 中所曾提議的）。當然，重新評估其價值會頗為改變絕對的上

帝之地位，並且顯示他與許多有大的能力但也是無常的諸天神明是在同樣的位置。

至於法身之地位及其與此，在一群天體中的眾中之一的，小世界之關係則相當不同。無所不在的法身是不受任何東西限制的，而此行星，在佛法之宇宙觀中，長達數千年來，早已知為微渺，已經在現代為科學證明為僅一微塵。在這微塵上何以可能有任何一處沒有法身的出現？因此我們必須歸結說西方的大陸也不在法身的範圍之外，並且此正法之身也在那兒設立了基礎以待時機成熟時得以成長。這便是我們對佛法與諸人天乘宗教之間的關係的哲理觀點。

2· 至於哲理原則之外的事實，我們又發現了有哪些？

在西方我們發現有四種人士：

(a) 頭一種人對所有的宗教教示都懷疑。他嘲弄上帝、靈魂、耶穌是救主、有來世，以及他對其他宗教的種種一知半解；例如，不信業報與輪迴。有些科學家以及許多受了通常的世間教育的人有這種見解。

(b) 第二種人是已經信奉基督，並且不否認《聖經》、信耶穌得救，等等之真理性。然而由於他們讀了許多關於其他宗教的書，所以他們對自身的信仰是否完整有些懷疑，並且覺得他們依佛法可能更得進展。

(c) 接著是有些年輕人，雖然他們出生於基督教的家

庭，卻從未對該宗教有過深信，而在讀了一、兩本關於佛教的書後，相當確定地決定說，他們是佛陀的追隨者。

(d) 最後，有許多人知道基督教，但徹底地排斥它。他們和第一種人一樣不相信，但和第二種人一樣有接觸到一些佛書。他們已經捨棄了像十誡那類的瑣碎事，以致於當他們瞭解了一點佛法時，他們不覺得被佛陀的倫理教示，諸如五戒，所吸引。由於對這些（戒律）的抗拒他們就被其他東西吸引了。他們喜歡「禪」音，並且熱衷地支持那些說，禪不計因果，或自然解脫，的見解。他們喜歡讀否認戒律之必要的禪話，或者任何宣稱在佛法中沒有靈魂，並且不信有神，的作者（之作品）。當他們讀到關於大貪及大瞋的密法書籍，就覺得喜歡。最後，他們常常提及無需做些「小」前行，諸如出離、淨化及禪修，因為，歸根結柢，我們本來就是佛！

這最後一種人在年輕人中是顯而易見的，尤其是在美國。我有許多友人，有些見過面，有些是筆友，是如此想及說的。

由於有這四種人，我希望我們能給他們一些好的指導：

(a) 上頭的第一種及第三種人可以放在同一群內。他們都已離開他們傳統的宗教，並且或許對之覺得有些敵意。對於第一種人我們只能邀請他們將他們的檢查及批評的能力運用在佛法上以得結果。要做到這樣他們必須

有些信心，否則是不會得善果的。

我並不是在說這兩種人必需將基督的教示做為基礎，雖然第三種人會在精神上得益，如果他們並未對他們的老宗教採取一種批判的敵對態度。只是為了得到保護（如果他們住在大多數人是基督徒的地區），他們可以略信基督及其教示。當然，如果他們是住在印度，就可向印度教的神明請求在當地的護持。精神的世界也類似政治的：在任何國家想要得保護，就得遵守該國的法律。在宗教上也是這樣的：在西方實行佛法，就要向當地的精神權力（基督教的上帝）求保護；而在印度則向當地的權力求。請注意，我們只是向這些不同的神明請求保護我們的禪修，而非請求給我們救脫，因為依佛法而言，他們是不可能給予的。由於他們的幫助，即使只是消極的，妖魔也不能來阻擾我們的努力。

（b）至於第二種人，我應該說他是有希望（成功）的。為甚麼？因為當他還是基督徒時他接受了該宗教中的所有優點，而他會趨向佛法只因為他察覺了《聖經》在某些方面是欠缺的。但我們應當指導他對種種基督教派做一個重新的評估（一如在第七章，B 中所做的）。當然我們不能接受說西方的宗教（或其任一教派）是像它自稱的唯一的救脫之道這種見解——這並非正確的念頭，因為其他宗教也有與基督相等或更大的福德。

這一類人士的大福報是，由於已經遵守了基督教的倫理誠條，他便很容易接受及實行佛陀的五戒。他已有行善的背景並且相信說由於行善會在死後進入一個幸福的境

界。我們尚需再做的只是指導他，並且指出這是一個有限的教示，而精神的途徑是漫長而遠超過基督教相當狹窄的界限。

沒有我們這本書及此種教導，這類的人可能落入做錯誤的比較及認同的陷阱。他可能，比方說，視上帝與法身為相等，或宣稱在所有宗教中的救脫都是一樣的。並不在於要在諸宗教間的協和之道上添加阻障，我們應該相當直率地說，在佛法中從未鼓勵這種不加分辨的態度。在佛法中，不採取對種種信仰間的差異加以視而不見的態度，而是鼓勵人們要經由對各宗教的適當評估來成熟智慧。

（c）改正這一位！這些人（第四種人）完全不信佛法。他們只是捉到一點禪宗用語，談及「活禪」或在日用間行禪，或聽到一點關於密宗的金剛愛。他們將戒律擺在一邊，並且踰越到甚至否認小乘，稱之為「異端」或「非佛教徒」。這樣的人並非佛教徒，並且他們徹底地誤解了禪及密法。

「在你們的國內，」瑜伽士對著聽者與筆錄者說，
「是好的，因為小乘（巴利文經藏及上座部）已經建立了。」

在小乘傳佈的地方，就會注重持守戒律。這意謂著在家的佛教徒也會守居士戒。而基本的五戒是，歸根結柢而言，自利利他的。這樣的佛教徒不會對基督徒猶如敵人，也不會極力地否認基督教的有限的真理。這樣的佛

教徒一定不會像第四種人那樣做：後者不在意了解，而前者則會徹底地探討並修習必須的前行，然後才進修金剛乘或參禪。

接著聽者提供陳先生一種對好些人天乘宗教的評估。他說，「在所有這些宗教之中，儒家大概是佛法的最佳基礎，並且佛教徒可以接受他們百分之九十五的教示。值得注意的是，以動物為犧牲是我們必需否定的唯一點，因為這與佛陀的教導舐觸。他們對此生之倫理舉止之強調以及對死後情境之不加揣測都是令人讚賞的。在諸大宗教之中，其次可充佛法之基礎的是印度教。其教條大概有百分之五十可為佛教徒所採納，並且他們有些觀念，例如再生與業果，與佛法是共通的，雖然後者仍然在許多方面與之不同，而是更清晰、更精確的。如果考慮以基督教充任（佛法之）基礎，只有百分之二十五的教條能被接受為僅僅接近了可用的真理。有那麼多教條是由教會發展出來的，而它們與佛法的原則卻相當對立，並且令有些可為佛教徒認可的耶穌原先的教示——例如「山上寶訓」——窒息或變成模糊了。如果我們考慮伊斯蘭教，幾乎所有的東西都會被佛教徒排斥——它大概會是供佛法成長的最貧瘠基礎。」（筆者想說，在此二宗教間的共通點可能是它們對布施的強調。布施是一位好穆斯林的責任之一，也在佛法中被強調為入道之門，可充擴展心胸的易修之精神上的方便，而在佛教盛行的國家中被做為三項對在家眾的教示之一：布施、持戒、禪定。

2·能否請你再細說一下佛法中的真我或大我與印度教的高我之差異？在前者已經歷空性之火（的鍛鍊）之後，還提到「我」又有何意義呢？（見第十章，第二部分，C）

這是一個很重要的問題，並且在西方有許多人將這些不斷地混為一談，並因而困惑不已。在我的長篇大論《佛教與印度教密宗辨微》中，我特別注重在指出，經過公平的比較而得到的種種主要差異處。我們應當對這件事詳加探討以便讀者們可以清晰地分辨此二者。即使西藏與中國的飽學之士也不能明辨此點，更不用說在有些西方人士心中存在的混亂了，特別是那些帶著神學觀點的人士。這兩個觀念之間的差異在我們看來是基於這些理由：

a·印度教之「高我」從未經過空性之昇華階段，而關於大我、自我、等等之問題則在佛法不同層次的修行中多番加以處理。首先是經由小乘之種種禪修將粗略的「我」及「我的」之觀念加以淨化：在此乘中此二者不許視為實有。所有佛教宗派之比丘們所修持之戒律都包含了一些戒條是特別針對消除自我中心的念頭，並且小乘所教示的經典中充滿了務必消除自我的禁令。例如諸蘊無我或解析為諸大以除我慢等教示。

在所有佛教宗派中都有許多論著，而其內含都以除去我執為目標。例如，我見之種種分類經常出現，並被一一推翻，不只是斥為謬誤，而是根本虛妄的觀念以致於導致錯誤的行徑。在大乘裡不但顯示組成個人之諸蘊無

我，並且顯示諸法（一切東西）無我，皆屬空性，由之而消除了周遭一切中之我。為了圓滿顯示諸法無我，而有許多空性緣起的分類，由二空直到十八空。

在小乘中經由分析加以淨化，以及在大乘中以空性加以昇華，都針對一點，僅僅一點——去除我執。

在印度教中確實是說低我是不好的東西，但不見有理論要除之，並且種種印度教的哲理在這一點上並不徹底。為甚麼？因為他們仍然背負著「高我」或「淨我」，而沒有嘗試要完全根除「我」見。心理學中有眾所皆知的定律說，由心中所存之「我」的觀念而衍生種種見解、感覺、及隨之而起的行為。雖然印度教的理論分辨「高我」及「低我」等觀念，基本上「我見」猶存。「高」與「低」只是形容詞，相對的詞，因而只宜於描述不同程度的高度。自我依然存在，不論你以這樣或那樣的名字叫它。

然而，佛陀已教示（並且我們必須再強調）說，在人中找不到有「我」，並且在諸法中也無「我」。因此，何以有人，除非他們是極為被誤導的，還能比較此二宗教而大聲驢叫說佛教與印度教是相同的？特別是關於偶爾在前者內提及的「大我」與後者之「高我」，我們，經過描述了這些（淨化與昇華的）程序，了解說，這些詞語是指相當不同的東西的。

b· 佛陀只在《大般涅槃經》內之教示中提及「大我」（是在梵文經內，而非在同名之巴利文經內）。當時他

即將示寂於此世間，而許多團聚的弟子們都在痛哭。在他們心中，他是即將進入涅槃了，而他們以為涅槃是虛空，一無所有；而他們所知的佛陀就要，他們以為，走了，完了。因此佛陀就教示說，一切事物的真正性質是可靠的，並且為了矯正他們將涅槃視為虛無之偏見，而教示了大我的特徵。

假設有人完全去除了二種我見（人我及法我）而證達法身。實際上還是給了證入真理或實際的經驗一個假名。何以如此？不論如何稱呼此證悟，都是假名，因為基於我們的語言以及運用語言之心識的性質，所有的名稱都是假的。實際無以名之，沒有任一（名稱）是真的。甚至「無上正等正覺」也是假名。當然，「大我」之名也不例外。它只是一個世間的詞語，試圖描述精神上的某些真實。

「大我」這個形容是在果位而言的，並且從未曾在因位或道位使用過。了解這一點是很重要的。在因位及道位之佛乘中，都是說無我，並且所修習的也都是在於消除自我的種種觀念以達證悟此點。

在印度教內，在因、道、果三位都有不同程度粗細的我見。例如，在因位有各自的靈魂（高我），在道位則修瑜伽以求與婆羅門合一，而婆羅門是在果位，為了達此目的而以高我做所有的努力。

在佛法內從不藉「大我」來修；行者從不尋求之，雖然它可以被用為涅槃之相對名稱，正如佛陀善巧地運用過

它。（讀者們應參閱我們在第五章，C·6 內對涅槃所下之種種定義；而後他們就會了解說，印度教沒有這些想法，因而將「高我」與涅槃比較是不恰當的。）

c·正如我們已說的，「大我」之用，意指法身，而在印度教中並無有關法身之教義。當然那兒有一個無所不在的自我（蘇措媽）之理論，但這是與宇宙創造觀相聯的。（首先婆羅門創造宇宙，然後他進入宇宙。）佛法從未教示說喬達摩佛陀是要為這種創造而負責的——所有的佛教徒都會對這種想法加以嘲笑。然而有許多人甚至在這一點上還是搞錯了。我們的法身是基於空性之無有基礎，但他們的「高我」則植根於婆羅門神明之理論。我們不接受任何造物主，因此是有一個很大的差異。

做為結論，我們可以說，為了傳佈佛教，包括大乘教義，「大我」之詞，即使意指空性，也不應多用，因為它會在學者心中產生太多混亂。因為這樣，在我的作品中從未使用此詞；並且它也不常出現在佛教經典中，只在《大般涅槃經》中可見。當我們證覺了（亦即，在果位中），我們就會徹底地知道「大我」的意義乃指涅槃四德之一（其餘為常、樂及淨）——在那之前，我們不用為此事自尋煩惱。

當然，如果我們與印度教徒辯論，他可以提及許多東西，而那些都是聽起來與法身相似的。那麼我們就必需問他：「你是經歷了何種程序來消除自我的——而這是在能體驗法身之前當然必須的？在佛法中我們可以顯示

這種階段。你們可有有效的方法可與之相當？請介紹你們的教義來完成此事。」

由於印度教徒總是主張「高我」之教義及此類觀念，並且從不接受佛陀無我之教導，他們對回應這樣的挑戰會感到困惑。

3·對於那些宣稱：「不需修行，已經開悟」的人士我們應如何應對？可能很難說服他們！（見第四章，A）

我們必須小心地說明此事。他們所說的是依照禪門的宗旨，因此我們不能說他們是錯的。但是他們尚未確認（修行上的）三種地位。他們所說的是果位的話，但卻在因位就發出了。已經開悟者來如此宣稱是相當正確的，但世間的人，缺乏出離、淨化及空性中之昇華——並因之而一定沒有佛位之功用——則不能如此說話。

那樣（宣稱已經開悟）的人應當加以如此質問：「你的全知在哪兒？你的大慈大悲、佛陀之十八不共法、三十二大丈夫相以及八十隨好又在哪兒？你的救渡功能又如何？來吧，將這些顯示給我看！」

但是那些追隨「口頭禪」的人是唇舌犀利的。他們可能相當不受干擾地說：「噢，我的神通？挑水與劈柴！」接著就需要追問說：「何以神通僅限於此？你的六通又在哪兒？喬達摩佛陀曾有這些通力；（難道）他還比你差嗎？」

陳先生在這個想像的辯論過程中都帶著笑容，在此際則開懷大笑，並說，「他們可能回答：『拉屎放尿——這些便是神通！』我們就應回說：『即使佛陀的大便也有香甜之氣味；何以你的是臭的？』」

所有想知道禪，即使只是略知一、二，的人都必須了解我們所說的三個位置（因、道、果）。瞭解了這些，就應該誠實地自省自己目前是在何地位。我真的是一個虔信宗教的人，還是只是在自欺？

在此尊者插說，「『口頭禪』者會說，分別『信仰宗教』與『不信仰宗教』是發出禪臭。」陳先生，再度笑了，同意說，「是的，那樣的人會以『說「佛」字也是粗口』的公案來自欺。但是他們必須十分仔細地自我審查。」

如果對禪真的有信心，就應相信那些曾如此宣說的祖師們：「未證謂證；則長受拔舌地獄之苦。」再者，有心參禪者會讀偉大的禪師們之傳記，並注意到他們是勤修小乘的，他們的出離是如何地徹底，他們的去除五毒是如何地有耐心，他們的守戒是如何地嚴謹，他們又是如何謙虛地隱藏神通，即使是他們之間最登峰造極的也還是如何地虛懷若谷，他們禪修多久，而全然不受急功近利的慾望所動搖。如果你的品德是這樣的，那麼你可以與他們並駕齊驅；否則，你只是個俗人，只會「口頭禪」。另一方面，如果你已開悟並具足神通，那麼我們敬仰你；實際上我們希望你真的是像你所宣稱的那樣。真誠地，我們並不嫉妒你，但只要你要忠實於你的宣

示！

在說最後這幾句話時，陳先生的笑容轉淺，十分真摯但略帶淘氣地。他接著說：

禪與第五毒，疑，相對應。通常的疑毒是與世間事物有關，而在參話頭中培養的大疑只與真理本身有關，而不涉及任何其餘。由對真理之大疑可得某種證悟（見第十五章）。因此，在此又涉及另一提問：

4·大慢、大貪、等等是何意義？這些在論及金剛乘之諸章中是否已守承諾加以說明了？（見第十章，第二部分，E）

在已經說明了佛位的這些特徵之一的意義後，我們現在應該對其餘四種加以定義。但在首先要說明，在此關聯中所用之「大」字之意謂。

a·對密法的信心要大，並且想證達圓覺的志願也要大。行者對於在此生中能以密宗的方法轉化五毒有大信心，而行者要成佛以便究竟救脫所有眾生的大誓願便是大志大願。由於這兩點，我們稱之為「大」。

b·諸毒已經過小乘宗旨之淨化，而不復為人類之煩惱，不再是狹小而有限的，而是「大」的。

c·經由在空性中之昇華，諸毒已經變成「大」的。雖然後者是在果位中，他們仍與人性的煩惱有關係。

d·修習這些宗旨的人已經被空性所昇華，並將空性之緣起轉化為菩提心。這樣的瑜伽士想要增加他救渡其他有情的能力，並且由於其菩提心之增廣，便使他能與其他的智慧心連接，因而他所具有的諸毒也變「廣大」了。

e·金剛乘的方法是屬於佛之果位，因而是「大法」，所以諸毒亦成為「大」的。

這些點主要是涉及我們的哲理。現在我們要個別地論及諸毒，並從修行的觀點來談。

1·大貪

a·何以如此稱呼之？四喜與四空交融所生之樂受是通常性交的十六倍，因此可證明其為「大」的。

b·所有的大貪都是與四空密切配合的，因此是「偉大」的。在人類之愛中是從未聽聞此等事情的。

c·經過這兩組四項（四喜四空）之融合而達到的證德是佛陀之圓覺，因此其結果是「大」的。當喜由體內之一輪傳至另一輪，就產生了大的功德。

d·能有空行陪伴即是在一位偉大而聖潔者之旁，與平常的人妻大不相同，因此說「大貪」。

2·大瞋

就拙火而言，行者有經由伸直並清理中脈而燒化所有罪業之大願。據說只要人類的瞋尚存，此脈就無以與「魔脈」分開，並且造了許多罪業的人就會令其中脈為煩惱所纏縛。直心是道場，並會令氣脈伸直；而曲折的心則令氣脈糾結。

因此，大瞋是用以消滅諸罪及克服群魔，正與人類之瞋相反，後者只造作罪業。後者猶如燒盡功德林之火，而大瞋只滅除罪業。為何有些佛顯忿怒相？這是佛位之大瞋，用以滅絕迫害眾生之惡魔——例如無明魔與我執魔，而令救渡功能得以彰顯。

3· 大慢（佛慢）

眾生仍因無明之力而陷入輪迴生死——他們佛性弱，並且不願承認自己有佛性；他們只緊守著固有的不潔的自我。但是最高的宗旨已經明示了：你便是佛！很少人是真正到了接受這樣的教示的地步。曾有一位老者，名叫「毗盧遮那」的譯師，當他與蓮師初遇時，蓮師就以手指指著他（並說：「你就是佛！」）毗盧遮那馬上開悟了，或者，據說，就圓滿證覺了。但這樣的人是太稀有了，就像這種事是太難得一般。在《妙法蓮華經》中，佛陀宣稱他會為重罪之人也授記成佛。五百羅漢〔註：在經中是記載五千比丘，比丘尼，優婆塞（居士）及優婆夷（女居士）〕，因為不如此相信佛性，就退席了。像這樣的人是缺乏佛慢的，而我們必須強調人人皆有佛性，並且經由金剛乘的方法，是可以令佛性彰顯的。只是人們不夠聖潔來持有這樣的名字。金剛乘中強調的是

行者應具備佛心與佛願。行者的所有行為應如佛之作為，並持此種佛慢——但是當然不是對世間事物持有慢心。行者之大慢乃是對佛品德之大淨、大智與大慈大悲之堅持。這是佛的教示中最佳的部分：他鼓勵你要和他一樣地成佛。其他宗教的創立者並沒有說你應當變成和他們同等，或與他們所崇拜的此神或彼神相等。並且這些神也不鼓勵他們的信徒要獲得與他們同等的地位，而佛陀則經常督促我們要成佛。如果我們老是持有這樣優異的慢心，它就會導致極大的幸福。假定我們遇到敵人而仍持佛慢，則我們的態度自然是要救渡他，而不是要恨他。因此，就會有好結果。

4·大癡

通常的愚癡乃指個人之愚笨與遲鈍。不管一個人是多麼蠢笨，當他醒時還是有些世間的分辨能力。但在睡眠時，頭腦停止大部分的功能運作，而形成了一個極度愚癡的情況。在金剛乘中有方法可以在即使睡著了還修法，並因之而證得法身光明。在那時的愚癡程度是很高的，但被轉化為法身之偉大光明，因此我們說是「大癡」。

在十種情況下可能經驗到此光——例如，深定中，醉酒時，昏厥時，死時，以及達到第三喜（離喜）時。這些都是大癡的境界。然而，除非已得必須的灌頂並且修持很好，是無以保持此法身光明的。有位友人在劇痛中而得緊急開刀，在手術過程中他昏了過去而感覺到一道強大的藍光。由於從未修過相關的禪修，光一閃即逝，而

他並不能利用之。

陳先生結論說：法身豈不偉大？還有比法身更偉大的東西嗎？

5· 請你更詳細地解說金剛乘中的「六大緣起」。確切說來，它又與其餘二乘內之緣起理論如何差異呢？（見第十二章，B·3）

要瞭解六大在金剛乘內與在其餘二乘內是如何不同地被處理，最好回顧它們在三乘內之地位。

a· 在小乘內，有提及六大，但總是還有原子存留。在那兒所說的人無我是相當正確的，但小乘從未利用六大（的觀念），僅僅將尿分類為屬於水大，或將此器官或彼器官歸類為地大。六大只在分析中用到，例如：將人分析為五蘊，供修無常觀，解析疾病是由於六大中之四大不調所形成，四聖諦之頭二者（苦與集），十二因緣之第四（名色）及第五（六入）環節，或十二處（六根與六塵）之分析；但這些全都是為了分析而思及（六大）的。沒有小乘的宗旨是真正趁機利用四大的。

b· 在大乘內有兩大宗派：

i· 唯識宗之信徒不認同心外有任何大，因為他們說萬法唯識。

ii· 中觀論者則不說所有諸大皆識。在他們的真如哲理

中似乎包含了所有諸大，但是他們也不加以利用。

唯識宗偏重識，而中觀之三論宗則強調真如，並且兩者皆似是一元之體系。

c·金剛乘之六大緣起哲理卻既非一元論，亦非二元論。在此我們不僅涉及識或真如，而是涉及所有六大，並且我們應當注意到，頭五大是物質的，而只有最後一大是心理的。這是金剛乘之無上瑜伽：能量（物質）及心融合為一，無二無別。在下三部密法之六大瑜伽中，不將它們分別辨認，而是視為六即一，一即六。在瑜伽部的修法中，有一對人及倒影（環境）之雙塔觀，而這些法身的表徵直接運用物質的五大，並且與第六大，識，有許多關聯（見第十二章，E）。

心與物都沒有被強調為比另一方更重要。宇宙與人類皆由此六大所組成，因此之故，它們便等同於緣起與空性。頭五大並非主因，最後一大也非主因——這是一個相互關聯的緣起體系。

至於與頭五種物質五大有關的修法，在金剛乘中五大總是與五智配合的，因此有一方出現就必然有另一方出現。由於五大在大乘之觀空中已經被昇華了，因此行者可以進修金剛乘並得遇果位方便的修法來利用它們。

五大也有兩種力量，正與負，陽與陰，並且只要用法得當，便容易將肉身轉化為虹光身。在中文中稱為「光明」，（光：火、光——這是物質的；以及明：清晰、智

慧——這是心理的)，但在英文中則難以找到一對組合來表達此意。

或許英文字「證覺」可以分解成「證」（五大）及「覺」（智慧）。

通過使用氣功及金剛愛的禪修，所有六大皆被善巧地運用了，因而行者得以迅速達到圓滿證覺。

6·「心」之種種意含是否已依照承諾按照種種情況加以釐清？（見第三章，A·1）

我很抱歉；我們的演說一路順著我們體系之主軸而下，亦即我們三乘一體之經線，而側重了這一方面；至於緯線上之各別禪修及其相關資料，則未能如我所希望的那樣，一一加以補全。

有些地方尚未詳盡地處理，特別是在第三章內。由於說的人是我，而記的人是你，所有的緯線尚未及充分描述。因此我們應當對「心」再加以補充說明。除了第三章中已列出的世間意義之外，它與禪修有關的諸定義則列於以下：

（1）有些心是被煩惱所控制的——經由小乘的禪修，可以說行者是要治癒煩惱「心」。

（2）在唯識宗的五觀中，第八識也稱為「識王」——這是「心」之另一意義。

(3) 止中之專注心——雖然在中文字典中無此意義。

(4) 止觀之禪定心，在儒教中未嘗教示。

(5) 真如心。

(6) 如來藏心。

最後二者與唯識宗所提之心不同，因為它們雖不強調五大，卻也包含它們。這些意義沒有唯識的意謂，因為如來藏包含物質要素。諸如要素、真理及中心等意義則在大手印與大圓滿中可見。六大之心物（兼容）是真理之要素。

有趣的是大乘之兩種主要宗派以不同的方式趨近空性。在唯識宗內，諸大只是間接地被視為空性，因為唯識論者說它們是依賴錯誤的想法而存在的。

唯識宗：諸大（做為識之色）——識——空性。而在中觀中則主張不同，將諸大及識皆直接視為空性：

中觀（空）宗

諸大——直接地——空性。

識——直接地——空性。

由於本質本身帶有那麼多種意義，應細讀經文以決定準

確的（各別）意含。

再者，大圓滿中有所謂「心中心」，意為心中之心，精髓中之精髓，或者可說是，最上之精髓。

（7）童瓶心。這是大圓滿中之用語（見第十四章，B），而需略經說明方得明白其義。「童」指無死；「瓶」指無量壽佛所持之甘露瓶，因而意謂著長壽；而「心」則意謂著精髓或心內。氣、脈及明點的精髓都聚集在心輪。

（8）本來清淨心，這也是大圓滿中的，意指真理之本質是本來清淨的，而不同於肉心或精神上的心。

（9）佛陀曾說，「我有涅槃妙心，傳給了大伽葉。」這是有名的禪宗第一公案，而其意義也是「本質」，而非肉心或精神上的心。

這樣就介紹完了有關禪修的種種「心」的定義。

B·與傳統有關的問題

1·你認為龍樹阿闍黎與大成就者龍樹是同一人嗎？（見第六章，B）

在中國將「納噶君納」翻成不同的名字，一為「龍樹」，而另一為「龍猛」。雖然有兩種翻譯，我們不能（因之而）說有不同的人。在西藏也是不將此二分辦為

二人。

在我看來，即使曾有兩人，依據他們的思想也可視為一人。雖然依據記錄而言，是兩個人並且生年相隔甚遠，然而依照傳統的說法，龍樹活了很久。（西方學者通常分別哲學家龍樹為活於約西元一五零年，而大成就者龍猛活於七、八百年後。）此外，龍樹據載是在月光三摩地中示寂，而此乃大乘中空性之表徵以及金剛乘中菩提心之代表。大家都知道頭一位龍樹教示了大乘的空性哲理，而第二位則教示了下三部的密法。由之可見他們的教授並非衝突的，而是漸進的訓練課程。實際上，當我們檢視他們的哲理、證德及長壽，都像是屬於同一人，而非二者，因為這二位學者及實修者是相輔相成的。

我們還可以舉另一個理由，就是說龍樹去到龍宮並請出《華嚴經》；此經被稱為「顯中之密」。在此可見一部與龍樹之名相關的經典將顯教宗旨與密教宗旨結合了。因此我們難以宣說是不同的「納噶君納」創立了中觀宗及密宗。

在決定此事上我們應依據知識與宗旨，而非依生年，等等。如果我們依賴考古學來解這個問題，那就變成歷史問題而非宗教問題。

佛陀不是舉過一個中箭受傷者的譬喻嗎？一位智者在受傷後並不問此箭是來自東方或西方，或是何種質地的箭，他只想把箭除掉。當務之急是拔箭，我們所有麻煩之箭。

如果在此事上有些差異——就隨它去吧，我不能決定。

2· 四層灌頂與四部瑜伽之間有何關聯？四層灌頂是否分別在麻哈、阿努及阿底瑜伽中舉行？

在無上瑜伽部內有四層灌頂，但在其餘下三部內則無。後者，在東密傳統內實行的，之灌頂則類似於無上瑜伽部初灌內之五種小灌頂。而其差異則在於前者是關於在寂靜定印中的五方佛，而後者則有不同的主題（甘露、杵、冠、鈴及名）。前者則從無嚇嚕噶形之佛。

西藏（密宗）也有下三部瑜伽的灌頂，因而並不需由日本（之唐密）領得。

還有，在無上瑜伽的四層灌頂之間，有些不同的修法分佈著。在領得所有四灌之後，可在三種層次修習，本尊保持不變，但修法則分別為在麻哈瑜伽（初灌）中所傳的，在阿努瑜伽（第二及第三灌）中所傳的，以及在阿底瑜伽（四灌）中所傳的。這些差異在此不加說明因為，除非已修至該層次，否則是無意義的。

3· 你是否親自知道有修過無上瑜伽部禪修的瑜伽士在死時不留下遺體的？（見第十二章，H）

我從未親見任何一位，但我曾經由我的上師們聽過，並且在傳記中讀到例子。到底我們沒見過喬達摩佛陀，但我們相信說他曾出世於地球上。

我曾見過鄔金移喜，一位紅教喇嘛，的遺體。死後他的肉身縮成一團，直徑大約一英尺，可以輕易地放在其弟子之一手中。他是一位罕見的喇嘛。我不能說他是很有學識的，並且當然現在很少人知道他或記得他，除了在他住過的西康某地區。如果有人供他糌粍（烤過的青稞粉）、奶油或布料，或任何其他東西，他會立即將之分配給弟子們。他從不為次日留東西。

（尊者對此說，「在巴利經典中說，這是阿羅漢的表徵。」）如果第二天有人供食物或他物，他和弟子們會接受。要是沒有供奉，他們也不為無所有而煩惱。

除了古代紅教的大成就者之外——現在也有，但極為罕見——在近代有一位是我的上師之上師。他教示他的侍者：「你不可以打開我的房門！」他打算修妥噶打坐七天以令肉身完全轉化成虹光。然而，到了第六天那位侍者的好奇心變得太強了，就打開了房門。他的上師的肉身馬上縮成我們已經描述的肉團。

另一位偉大的紅教修行人也是同樣地閉門七日，而在七日後開門時只餘毛髮與指甲。

「何以毛髮與指甲留下？」筆錄者問道。

陳先生說明：

在毛髮與指甲內並無氣脈可轉化成智慧脈。它們是死的

物質，因而更難轉化成虹光。

將此與高野山的祖師相比較，後者之遺體不壞，並且每個月要剃髮。如果一個瑜伽士閉關修行，並且達到真正很高的成就，則其身上不會長毛，更遑論由屍身上長出！沙門大伽葉至今仍在王舍城附近的山洞中住於禪定，那麼我們是否該假定說，有理髮師定期來為他理髮？同樣的是另一位有名的和尚，清辯。他反對法護的哲理，並在學了一些密法後，遇到觀音。他對自己的證量很懷疑，但這位大菩薩對他保證說，他已證達最高的了。他還是不能全信，觀音就對他說：「我教你一個咒語。持之你即可飛到天上去請教彌勒菩薩。」「不！不！」他回說，「我要在此解決我所有的問題。」因此他仍在定中，但他是否要擔心理髮問題，則是可疑的。

為了將這事弄清楚，陳先生說：

除非執著（取）繼續存在，否則不可能有物質或心理的遺留。不到一千年前，麻巴，在臨終之際，化肉身為虹光。他有九位明妃，而她們，一個接著一個，被吸入其身所化之虹光。傳記中所載之事實是很可靠的；它們，大家皆知，並非小說。所有這些事實都在印度、中國或西藏的一些密法上師的弟子之記憶中妥存著，並且是隨即記載下來的。這些事情不是我們可以認真地懷疑的。

4·何以說下三部密法是「由兩大經典所衍生的」？
（見第十三章，第一部分，C）

如我們已說的，龍樹開了南天鐵塔的門，而請出此二經典。有人說南天鐵塔乃其法身之表徵。通常我們提及兩部主經，《大毘盧遮那成佛神變加持經》（胎藏界曼荼羅由此出）以及《金剛頂經》（此乃金剛界曼荼羅之基礎）。與此二種曼荼羅（壇城）關聯之儀軌與修法可以視為此二經之發展。然而，後者是我們已述之東密瑜伽之哲理基礎。有些經典與其他密法有關，但無一包含超越此二經之宗旨。

筆錄者提及在一些密宗的般若波羅蜜多經典中將她（般若波羅蜜多）稱為諸佛之母。

還有其他的金剛乘經典（密續），基本上是描述各個本尊的，都收集在甘珠（西藏的經藏）內。這些都是佛陀在奧明天（色究竟天）以其報身所開示的。它們曾在地球上的有些地方出土（在印度及西藏），或者從天而降——其中無一（部密續）是在此大地上開示的。黃教只認可由梵文譯出的為真確，而不相信在西藏出土的伏藏。

尊者插說，近來有很多紅教的密續，以往被認為是西藏的「發明」，在尼泊爾找到了梵文的手稿。

接著我們的瑜伽士繼續說道：

我們應當分別兩種傳承。「遠」傳有兩種定義：要麼是從某一教派之始祖開始，由一代接一代的上師傳下；否則就是從佛陀傳下，一直到蓮師的時代——這些是叫做

「遠傳」。「近」傳是由某位祖師之定中，或者是由蓮師之後，受其感召的聖者，所傳下。如果我傳你某種咒語或手印，而那是在我定光中出現的，那麼這便是由我傳下的「近傳」。

5· 修六大瑜伽之觀修，是否必須從日本領得適當的灌頂？或者只要相對應的西藏（瑜伽部）灌頂就足夠了？（見第十二章，E）

所有的第三部瑜伽之觀修、咒語及手印都可在西藏求得，因此無需向日本人求法。但我們應當記得在日本是較強調此部瑜伽，而在西藏則被忽略了。如果能尋得一位在西藏傳承中飽學的上師，並且他曾讀過三藏，則他就知道這些經典以及由之衍生的種種觀修儀軌，並且一定能將之傳法給你。另一方面，從日本易於得到帶著詳盡說明的修法，而如果是中國人，則可能從兩種傳承之一得到這些修法。

有一位西藏上師，八幫親尊仁波切（1890 - 1946）；他很強調日本瑜伽部密法修持之重要。他還為之建了一座關房，並令和尚們依之修法以助亡者眾。靠著第三部瑜伽之力亡者很易被毘盧遮那佛（大日如來）所救脫，並且為達此目的而懺罪並行渡亡儀式。

C· 關於實修的提問

1· 關於擬自己的（菩提）願文：這些是應該提及自己目前的修法，或者將來成佛後之願行，或者都要

提及？（見第五章，C，3·a）

願當然是因位之法，因為每一個人都是先發願，再依之而行；因此願既不在道位，也不在果位。將來成就阿彌陀佛的有情，在多劫之前，是叫「法藏」的比丘。他非常博學，並在其上師之前發四十八大願。基於依這些願而行所積之功德，當他圓滿證覺時，他建立了他的淨土（極樂世界）以利益無量無邊有情。喬達摩佛陀，在他證覺前，當他是十地菩薩時，發了四大弘願，而這是在道位的。

這些一如下列：

a· 願我從生老病死之桎梏中解脫諸有情，為此而出現於世間以救他們離貪。

b· 願我慧眼明澈，能見一切法，內在與外在者，皆平等，因而救所有眾生離瞋。

c· 願我辯才無礙，能令有情捨棄自傲及邪見，因而皆能圓滿證覺。

d· 願我能教示五道眾生（天人，人，餓鬼，畜生及地獄眾），令彼等皆能離癡而截斷一再生死之流。

觀音、文殊及藥師佛都曾在因位立下弘誓。尤其在《悲華經》中列舉了許多誓願，因此讀者們可以先參閱之以領會適當的（菩提）誓願是應當涉及哪些題材的。龍樹

也在他的《中觀論》內列出他的十願。我讀過這些誓願，並且十分欣賞它們。

「四無量心」是包含在每一個儀軌中的，並且也是一種誓願；它們是：

願一切眾生具樂及樂因！
願一切眾生離苦及苦因！
願一切眾生不離無苦之樂！
願一切眾生遠離分別愛憎，住平等捨！

此外，有通常的五願也是很重要的：

眾生無邊誓願度
煩惱無盡誓願斷
法門無量誓願學
佛道無上誓願成
佛陀無數誓願禮

有時最後一項未列出，則稱為「四弘誓」。它們也叫「菩提誓願」（在附錄三，A·3及附錄三，E·結論內提及）。

想要救渡在自己同時代、同年紀、同世界、同家庭，等等中的每一個人是不夠的。如果真要成為菩薩，則所發之誓願應朝向普渡眾生，而不為時空所限。不應總是只遵循通常的誓願。

何以那麼多佛的淨土各各不同？這是由於他們的誓願不同，因為他們所建立的淨土是依著誓願而成就的。由於過去菩薩眾所發之誓願並不足夠供行人之修習，所以在建立了自己的誓願之後，就要幫助其他師兄弟姐妹建立他們的誓願。

與此生有關之誓願

（例如聽者所說的：「願我供這麼多袈裟給比丘眾；願我建這麼多寺院；願我供奉這麼多修行人；等等。」）

或與來生有關的。由於行者的目標是圓滿證覺，（所發之）誓願不應（只）限於今生，因為在此生中不一定會成佛。目標明確地說應該是：由此人身變成佛。這是最重要的，應當永銘於心而不忘。而此成就之功用是產生淨土。可以發願令之在久遠的將來或其他時間實現，一如個人之喜好。也不一定在此生即得成就，雖然金剛乘是說要在今生成就。（否則要在其他何一生成就呢？）

由三乘之觀點來做結論：誓願斷除一切煩惱——這是小乘的精神；誓願幫助一切有情——這是大乘之誓願。諸如此類的誓願必需合乎各別乘之宗旨；例如，如果誓願成為造物主之上帝，即非佛教徒之所應為。第三，我們必需了知佛位之功用，而後發願令成佛後之淨土如願形成，然而這些（內容）當然必需合乎金剛乘之宗旨。假定有人發願：願我之淨土無有女性。這就與金剛乘之修法不合，雖然阿彌陀佛之極樂世界是這樣的。這是因為

極樂世界是由佛之化身功德所呈現，而化身總是以披和尚袈裟之形像出現。在阿彌陀佛之報身（無量壽佛）所擁有之淨土內，他光榮地由六十四姊妹侍奉著，並且依據這一點而有在日本修持之「姊妹三昧」。發願摒除女人於自己的淨土之外是不好的。為了禮敬無數諸佛，一如所發誓願，行者可能由極樂世界出發而來到了有許多女性的淨土——那麼屆時又當如何制心，如果在極樂世界的隔離之下尚未能辦到！

我發了九無死願，而這種想法在顯教諸乘中是不可能得許可的，因為它與那兒的無常之教示衝突。依此等誓願我期望即生成就虹光身以行無數的菩提事業。當達成此目標時它當然會在此生中。

現在我要介紹我的十根本願給讀者眾：

（1）願我安住無上之不可思議佛境界，以報四重恩（上師、佛陀、父母及施主——有時最後一類則列為一切有情）。

（2）願我安住法之無我自性以救渡三塗（地獄、餓鬼、畜生三道）一切有情。

（3）願我積集法身之殊勝圓滿光明，而得成就虹光身。

（4）願我生生世世積聚無上瑜伽總持（密咒）妙音。

（5）願我生生世世積聚佛位無上大願。

（6）願我以定中智慧光明攝受所有邪魔及外道進入佛法之門。

（7）所有與過去諸佛皆無因緣之人們——願我與彼等

廣結善緣，因為他們是最難渡化的，並願因與我有緣而令他們得渡。（這是一個很特別的誓願。）

（8）願我繼承過去諸佛之所有功德，並因而得令眾生開顯彼等之法身。

（9）願我以智慧為基礎建立正法，因而積聚佛位之功德與能力以普渡眾生。

（10）願我即此一生聚集金剛乘之所有證德，因而具備經驗足以教導所有信從者。

這些誓願是在我二十五歲時發的。立此等誓願時，我在韋馱前一一唸出，並隨即禮拜他，求他加被我的誓願。那時我十分領受他的感應。後來，我禮敬佛陀，請他見證我的發心。由於在每一座中國寺院都供有護法神韋馱之聖像，所以每到一寺，我即懇請他的幫助。

我的上師諾那仁波切去到廬山，頗為欣賞其殊勝地理形勢。他看見有八座小山形如八獅，因此指示，將來示寂後，其骨灰應建塔於此供奉。數年後先師示寂，貢噶仁波切就在此依囑建塔，供其遺灰。當時我剛將此等誓願以硃砂書於一方藍綢上。由於先師之心臟並未燒化，就以絲袋盛之，並加入我之誓願（藍綢），而此等遺物即安於骨灰塔之中心。這些誓願能與先師之聖潔遺物一併存留是何等幸運之機緣！此後不久，日軍入侵，破壞許多東西。許多小塔皆遭掠奪，但此大塔則安然無恙。後來，共產黨來了，但即使他們破壞了許多佛教碑銘及寺宇，也未動我之上師之靈骨塔分毫。

我實在慚愧，我的誓願尚遠離實現的階段。我毫無進

展，因而尚未回報我所有的上師們之大恩。

每個人都有他對誓願的特別主意。我的特殊誓願是第六及第七條。當我讀到說，佛不能渡無緣之有情，我懊惱得哭出來。當時我想：「我必需立一關乎此事之誓願。」已有那麼多佛曾出現於此世間，然而他們未能救渡那麼多不幸的有情，因為甚至是惡緣也缺乏。即使是惡緣，也可能得渡。例如，有一位軍官曾迫害蓮花生。當這位軍官死了，他就墮入某一地獄。然而，因為他與蓮師有緣，當蓮師之明妃移喜磋嘉發現他在地獄內，她就能給予救脫。善緣固佳，但惡緣仍勝過無緣。救渡無緣眾之發心未嘗見諸古德之誓願內。當然菩薩有許多事可做，但這一件則特別是我的大工作。

誓願應牢記不忘。如果忘失了，就不能算是誓願了。

接著陳先生對聽者與筆錄者說：「您們已讀了許多書而有一個佛教知識的好基礎，因此您們能發些誓願。您們也實修佛之正法，因此您們必需擬就一些（菩提）誓願。大部分人因為缺乏必須的知識而不能作出它們，而初修者很容易發不正確的誓願。」

2·甚麼是佛之「五相成身」，而它們在金剛乘之儀軌及禪修之中又有何意義？它們是否與第十二章，F內所描述的相同？

關於這五相，我們已經描述過了，但我們也許應說出，有兩種修持方式。第一種是由愚昧的和尚所作的，很快

地讀儀軌一過，而不加以觀修，雖然儀軌中已說明修法了。他只將觀修的細節朗誦一遍！他只是專業的朗誦者，修儀軌以謀食或營利。你可能聽到他很快地喃喃唸些他並不懂的字。「它……它，它……它……空性！」在這種「修法」中往往將整句、整句，或者甚至整面、整面的文字略去！

第二種修法則屬於在山洞中或關房中獨處的真摯行者。他不略去任何一處，而是老實地試修儀軌所述之教示。

在西藏，瑜伽部密法通常都以第一種方式來修，而在那兒很少人依正確的修法來作。

3·有的人說，金剛乘對應著（菩薩的）第十地；你同意嗎？這種見解蘊含說，（在修密法之前）行者要先經歷了初地到九地。（見第十章，第二部分，J）

在奧明天（色究竟天）的菩薩眾是至少已證達八地，並且由於他們是（直接地）從報身佛聞法，而得以直接地進修無上瑜伽部之第三灌。他們足以如此做因為他們已具備了無生法忍。但是，由於佛陀的殊恩，在此地球上這些標準被降低了，並且他在金剛乘內將小乘及大乘都攝受了。

在頭一種情況下，八地是很難證達的，而當行者證達時，這種特別的忍是該地種種功德之一。當這樣完整的昇華實現了，就可以恰當地進修金剛乘。在此間，我們並非置身於那樣的天界，但由於喬達摩佛陀之加被，如

果我們有循序做完所有的前行（預備之修法），那麼縱使我們並非八地（或以上）之菩薩，我們也可進修金剛乘（之密法）。當然，我們可以利用大乘之空性昇華，但循此途徑，則需非常長遠之時間才能完成圓滿證覺。利用金剛乘，則以其修法之較為直接而可縮短（修途之）時間。經由密咒、手印及其他金剛乘之方便，我們可能在此生之內即觸及大圓滿。

在佛法之顯教中確認了（菩薩之）十地，但在這些之上尚有一些其他的特別階位，而四空與四喜則在其中融合為一。縱使行者並未經歷大乘之諸地，但若智慧高超又勤於修行，則即使未能清晰地見到一地、一地的進境，仍可能圓滿證覺。要循何途徑進展則依經驗而定。

4· 習定時將雙眼完全閉上，有何可議之處？（見第二章，A·4）

天台宗很強調說初修者必須合眼，但依我看來這是不一定的。如果一個人的心是散亂多於昏沉，那麼他應當全閉或半閉雙目，以去除干擾。再來，如果行者所選的專注點是內在的，例如臍或鼻尖，則應閉目。如果昏沉之傾向大於散亂，則應雙目全張。當十分睏倦欲睡，難以驅逐，則張眼瞪視。當身體疲倦，則目應半開。這件事並無定法可循，因此行者應採取任何有助於修止之方式。

如果行者修大手印之觀想，並希望住於明體，則不宜閉目。何以故？因為內在之光明，其通道則為兩條連接雙

眼的特別氣脈，以及外在之日光，加上空觀之光明——此三光必須在空性中融合為一。如果無風，去戶外，坐在山上，雙目圓睜並稍後仰以從藍天採集最多量的光。這是大手印與大圓滿的修法，而其中最主要的是眼要張開。

再來，有一種大手印的妥噶修法，類似於大圓滿之七日成佛法。但此法則應在關房之黑暗中修習。行者應置一黑石於地，然後觀想由之發出空性光明，然後將之（以定力）引入體內。在光明入體之前，雙目必需開著，但在光一入體之後，便需閉目。

修七日成佛法，雙目必須閉著。由這些例子我們可見此問題之決定應依照觀修之意圖。

在通常的修法中，如果定力很好，則雙目不妨張開。即使睡著了，我們注意到，有些人還是張著眼的。這令我想起了一個故事：

在中國的三國時代，有一國，號為「蜀」。蜀軍之統帥乃飽學之張飛。他的兄長死了，所以他為了紀念兄長，想要在下次戰役中披戴白色盔甲。只餘三天就要做好盔甲，所以他叫鐵匠要如期完工，否則就要被斬首。鐵匠很恐懼，不知如何能這麼快地做出盔甲，也擔心被砍頭。所以他想：「他恐嚇著要砍我的頭，我何不先砍他的？」他就請了一位殺手。殺手在夜間去到元帥的房間。在那兒他見到張飛靜臥，但雙目圓睜。因此，他不敢上前。等了一會兒，他看元帥無動靜，就趨前一點。

元帥並未見到他。接著又聽到鼾聲，他就知道正酣睡著，隨即趕忙割下首級。即使死了，雙目仍然瞪著。張眼睡覺表示此乃瞋人。

規矩是死硬的，便是不好的教條。瑜伽的學生必須用自己的智慧來分辨這件事，並且經由自省而採取任何有益的方式。

5· 在小乘中「三摩地」之用法即意指陳先生所謂之「奢摩他」，這樣說是正確的嗎？（見第三章，B）

「三摩地」是一個普通名詞，被應用到一些意義上，例如禪定、奢摩他，並且也可能被用以形容非佛教徒所經驗的打坐經驗。我們已經決定（將之用於）最高意義的圓滿證覺。

當使用帶有這麼多種意義的詞語時必須決定所用之意義。小乘，例如，將色界之所有禪定及無色界之四禪都叫做「三摩地」。即使在這二類之間也有相當大的差異：

色界禪定	無色界禪定
奢摩他（止）之純粹境界	帶有些觀
只有止，而毫不思及哲理	有些觀及此界之念在內

在小乘內，這些可以稱為「三摩地」，因為佛陀是使用婆羅門的術語以助其聽眾了解。我們的書卻是依照《解深密經》之教法，而此經已經將所有這些境界及其名稱

安排妥當，雖然此經之陳述絕大部分是依唯識的觀點而來。在彌勒的論著中也是依循同樣的原則，一如佛陀在此經中之教示。

6．是否無上瑜伽部中所有聖尊之觀想都與初灌有關？

是的。無上瑜伽部初灌之主要修法是觀想，雖然在第三部瑜伽中也有觀修。

在初灌中，觀想是「外在」的；在二灌中，則為「內在」的，並且也許有空行母，但非雙身（嚇嚕噶）之形式；在三灌內，則所有觀想之形皆為瑜伽（雙運）合一。

在金剛乘內有四種主要的修法：持咒、觀想、深呼吸（氣功）、大手印。就這四種而言，在初灌中，持咒與觀想是最重要的。在修持這些法多年後，功夫純熟且達到成就，據說一位成就高的喇嘛可以在上馬時，左腳踏鐙之際即已完成初灌生起次第之觀想，右腳跨過馬鞍，踏入馬鐙，則完成了圓滿次第（第二及第三灌之修法）。成就可以如斯迅速地達成！但要做到這樣，預備功課必須是很完善地修過了。

在二灌內最重要的修法是深呼吸（氣功），而在三灌內則應用此氣功於金剛愛之修法。如果氣功未修成，則雙運不會有成就。在四灌內最重要的是大手印之真如。

- 7· 應如何選擇本尊？有哪些佛、菩薩、等等可充任本尊？
- 8· 觀修自己的本尊與觀修其他聖尊有何關係？
- 9· 觀想本尊是否一成不變地觀為忿怒尊，或一成不變地是寂靜尊？需要牢守本尊的形像嗎？
- 10· 是否從初灌直到四灌都要依同一位本尊來修？
- 11· 是否本尊之觀想全都同類，或者因本尊而異，而有種種不同的觀想？

首先，如何選擇本尊。

a· 一個通常使用的方法是由喇嘛擲骰子，然後（由所得點數）依占卜書決定弟子應擇何一本尊。弟子下跪，請出骰子，然後本尊依之決定。這是最下策，並且與非佛教徒所用之方法相似。

b· 另一個方法是交給弟子一根小棍或一支花，然後站在壇城外，向內一擲。壇城中央是佛部，東方是金剛部，南方是寶生部，西方是蓮花部，而北方則為事業部。所有的本尊都與五部之一有關聯。此法可以指示弟子適合於（修）哪一部（的本尊）；例如，個性溫順者可能得到一位金剛部的本尊，或者個性易怒者得蓮花部之本尊。然而，此法還是有數點可質疑的。首先，每一種灌頂都有其特定的本尊，因此本尊之決定並不適當。

再者，每次（擲花）所得之本尊又不一定相同，因為其決定會受個人之信念所左右；未能確定，則必然是相當難以令人滿意的。還有，這可能在行者心中造成不確定感，因而干擾了修持。

c· 大部分金剛乘學人都領過許多灌頂，因而有許多聖尊可選充本尊。一位深深投入的行者可能想要選擇一位固定的本尊，而他應依照他自己認為何尊較適合他自己的個性而作決定。我也曾領過許多「旺」（灌頂），並且在領灌之後都發現該尊之修法適合我，因此我擔心該選何尊為本尊。最後我夢見了大寶法王（十六世），他叫我去見他；否則，他就要回拉薩了。我馬上出發去朝見他，並依他的教示而解決了這個問題。我告訴他，我曾修過這位、那位本尊，並且都有好的感應。大寶法王說，「我會觀察看看，何尊最適合你修。」第二天早上他告訴我他所見的。接著我也在夢中見到那尊抱著一個男嬰——而那男嬰是我。從此我就沒有換過我的本尊。

d· 行者可以請教一位有神通的上師；那麼上師便可能在夢中或定光中決定弟子的本尊。這最後一種方法是最好且最高的。

與本尊之關係：

假設行者以度母為本尊，那麼在修其他尊之儀軌時仍應自觀為度母。不僅如此，本尊與其他尊之關係亦需明白以便安奉之地位恰切——例如，護法應在本尊之下方安置。如果所觀之本尊與其他尊屬於同一佛部，則應依其

正確位置觀之，例如將觀音或阿彌陀佛觀於度母之頂上。

大黑天之明妃是吉祥天母，但她也是度母的護法，因此她總是位於該尊蓮座之下。再者，如果行者修阿彌陀佛（之法），但本尊是白度母，則應觀此二尊為嚇嚕噶之形，白度母抱著無量壽佛（阿彌陀佛之報身）。

（密宗行人之）四根本：

a· 喇嘛：親教師或上師。從個人之師長中選擇一位根本上師，並視之為與一位偉大的精神導師，例如宗喀巴或蓮花生，無二無別。

b· 本尊：守護尊。依師決定之，因為他的本尊通常是經過選擇的。單身的本尊可以避免許多危險，但要圓滿證覺則需依與空行母雙運之（嚇嚕噶）形（之本尊）。

c· 空行（康卓媽）：明妃或空行母。依本尊而擇定。在無上瑜伽部內之所有本尊皆擁抱空行母而顯嚇嚕噶形。

d· 護法：在種種聖尊依經所載之歷史中，可以找到不同神明為護持個別本尊所發之誓句。而後者可能有多於一位的護法神明。

再來，在密法中必須知道四件事及確認其重要性：

a· 加持根本（灌頂）：這是上師。

b·成就根本：這是本尊。

c·空樂根本：這是空行。這是最重要的——我向來強調這一點。首先，行者應（經由觀想）使自己像一位空行母，以便很快吸引到本尊。這就像在人間一般！空行母，代表般若（空性之智慧），是像真理之母（般若波羅蜜多本身），並且沒有這種德性，又如何能證入空性？因此，知道如何使空行母快樂是很重要的。在我關於空行母的文章內，我撰寫了一個特殊的對她的肉體加以一點一點地崇拜的儀軌。大多數的讚頌只讚揚她在精神上的性質以及天仙般的表徵其功德的嚴飾。然而大樂之根本在於肉體，並且只有空性能透徹之。因此這兩要素是很完整地平衡了。只讚揚精神，則成就可能只偏於空性一邊。

d·（救渡）事業根本：這是護法。如果行者缺乏這個，就無有能力可以救渡眾生。古代的上師們也提及這是重要的。

從這四項你便可以知道一位上師的地位。首先請問一位喇嘛：「您的本尊、空行及護法（分別）是哪一位？」那麼你就會知道他所有的法寶了。如果你誠懇地尋找並且是出乎正確的用心來由上師處得此寶貝，他會給你的。更重要的，應（從上師處）領得他的本尊之灌頂——可以確定的是他在這些觀修上一定是純熟的，並且能對如何修習給予妥善的指導。

尊者在此際發言說：「我們正發現您所有的小伎倆及

秘密！」陳先生回應道：「我真的很樂意將它們提供給您們！」

本尊之形像

到底是本尊的忿怒相或寂靜相被選上（供修）是依行者自己的決定或自己之上師的指示；不論依何種（本尊之）形像修法都可能在今生達到證覺。並非像有些人所誤解的，說它們是「一個好，一個壞」。如果本尊有許多形像，並且通常都是如此，只能擇一為本尊來修。許多形像有同樣的名稱並不表示在修法上他們也都是一樣的。例如，度母菩薩有二十一種形像，而各有不同的心咒。一旦某種寂靜相或忿怒相被擇定為本尊，就只能以該尊為本尊來供奉。行者也可修同尊之其餘形像，但它們不能被認為是本尊。

行者可能在無上瑜伽之初至四灌都修同一本尊。在下三部瑜伽內有一尊供養之法，專門供奉某一尊佛（菩薩，等等），而此尊是在行者之身外；這與無上瑜伽不同，因為在無上瑜伽中行者自觀為本尊。

雖然此二種看來相似，事實上，本尊只在第四部瑜伽（無上瑜伽）之初灌中，而在西藏法本中從未提及下三部瑜伽內之本尊，（因為）在那兒只是對特定的一尊之崇拜。

有些聖尊並無嚇嚙形，例如綠度母就是這樣。如果以她為本尊，則宜於修初灌之法，並且在四灌中也可以單

身形像崇拜之。但在三灌中，則本尊必須是嚇嚕噶形。當然，沒有理由說綠度母不應觀為擁護勝伴，並且如果行者觀修成熟，她也可以被觀成如斯，縱使傳統上她是單身的。在這情況下，在三灌中可修度母之另一形像（例如白度母）。

12· 在三乘中之每一乘，對於教導觀修的上師我們應當辨認出他們擁有哪些德相與特徵？如何辨認真正的上師與冒充的上師？

關於這個問題，在古代的文獻中無從參考，因此我依佛法之哲理擬就此答。

a· 一位小乘的好老師之德相為：

- i· 他已修過十二頭陀行（見第八章，C·2），並且由其行持可見持戒嚴謹。
- ii· 他不樂意聚集許多弟子。
- iii· 他不收集許多世間東西，縱使戒律開許擁有這些。
- iv· 即使到了老年依然住於山林之間。
- v· 他不喜閱讀書籍或開示——經常禪坐。
- vi· 他已少有五毒煩惱。
- vii· 他有生緣悲與法緣悲，但尚缺乏同體之無緣大悲。

b· 大乘上師之特徵：

- i· 他具足同體大悲。
- ii· 他已發菩提大願。

- iii · 他勤於修善而無疲厭。
- iv · 他有勇氣與堅毅。
- v · 他喜歡教導弟子眾。
- vi · 他善於開示空性之哲理，並了知其性與緣起。
- vii · 他善於辯論而能調伏外道。
- viii · 他有根據正見及修行體驗之著作。
- ix · 他仔細且徹底地讀了（在中文及藏文大藏中之）小乘及大乘的經典及其註解。
- x · 他熟悉至少兩國的風情（以便他能有效地弘法）。

陳先生宣告，「您們具備了所有這些條件！」聽到這個，聽者與筆錄者都抗議起來。

c · 金剛乘夠格的上師之條件：

- i · 他已積集前二乘之諸條件但不一定完全具備它們。
- ii · 他有藏傳舊派（寧瑪、薩迦、等等）及新派（格魯）之灌頂及傳承。
- iii · 他有大菩提心並了知第五種（滾打）菩提心之特別知識。
- iv · 他曾閉關獨修至少十年——或者更好是十二年。
- v · 他曾自見本尊。
- vi · 他至少曾修二灌之法，並體驗了開中脈之前相。
- vii · 他至少曾觀修三灌。
- viii · 他曾見法身光明。
- ix · 他已積集足夠功德而能發展及維持某種有利的法緣，諸如健康、長壽及財富——而這些使他能給予（弟子們）灌頂。

- x · 他已閱讀並熟知藏傳之《大藏經》，並了解且會說中文、巴利文、梵文及英文。這些資格在目前這個時代是特別地重要的。不多加努力學習，他就能說種種語言。
- xi · 他能正確地分辨任何法器之特徵，並了知適宜之修法——哪種瑜伽，哪種灌頂，等等。
- xii · 他有神通並曾直接由佛、空行與護法領得教示。
- xiii · 如果他是下三部瑜伽之上師，則嚴格持守素食。即使在無上瑜伽部，在修阿彌陀佛、觀音及度母法，或給他們的灌頂的日子中也不吃肉。至於其他聖尊的修法，則一般無上瑜伽行者都會吃肉。
- xiv · 他不但熟悉給予灌頂（旺），也善於口傳閱讀經文之許可（籠），並且最重要的，還善於給予說明（切）。

d · 一位冒濫的上師：

- i · 知道小乘的三藏經論（例如上座部的和尚），但同時指摘大乘。這是一種假上師，並且依本書之宗旨不是小乘之教師，不是三乘一體中之小乘的教師！
- ii · 再來，是認可小乘及大乘之經典，但批評密教之金剛乘。這也是假上師，依照我們整個體系而言。
- iii · 接著是知道三乘，但嚴厲地批評禪的——這也是假上師。

陳先生接著確認說，在過去由於語言（溝通）的困難，因而造成了不同教派間的許多誤解。「現在，」他說，「有許多譯作，因此這個藉口不再那麼有效

了。雖然這樣，我們的時代有許多上列三種假上師，並且要找一位真正的上師確實困難。」

iv·最後一種知道三乘也懂禪書，但他的缺點是保有一些「口頭禪」。由於缺乏證悟，我們也必須將他稱為「假上師」。

e·如果完整的條件全都有人具備，我們又如何能得到這樣的上師？

i·首先必須要有一位活著的肉身親教師。從這位上師可以領到密咒及手印，因為這些的傳承仍在並且傳續著。選一位比較起來算是好的上師，他已具備了一些上述各方面的德相，即使他不是在各方面都完美。

ii·從這位上師領得修法與修持之指示。接著，行者為了達到最高的目標，應視上師與本尊（之智慧尊）無二無別，並且為了速得成就，應將本尊視為上師。之後，（不斷）長期修持，則真正的上師會出現在行者之夢中或定光中。上師示現人身，並且會看來是從印度飛來，就像在許多西藏的聖者傳記中所載的那樣。

另外一種認同，在上述的認同之後，就是將上師－本尊（一體）認同為某一位古代成就的祖師，例如，密勒日巴。如果行者如此修觀成功，那麼古代的祖師會以聲音出現，或在夢中現形，而直接給行者一些教示。

根本上，我們的上師是喬達摩佛陀，他目前安住涅槃

中。如果我們修持夠努力而得到深奧的空性證量並且發展了慈悲——那麼他何以不會出現來擔任我們的上師？

在西方，肉身的好上師是難以遇到的，因此行者應將喬達摩或密勒日巴之肖像，即使只在紙上，誠心供奉。由於這樣的虔誠，肖像也曾清晰地開示如何禪修，有時在定光中，或在夢中。

從前有一位印度教師與人辯論。對方覺得有把握辯贏這位教師。確實如此，前者敗了，但在當晚向度母之石像誠懇地祈禱。她就教示他，而那石像之雙手甚至變成結了給予教示之手印。這尊聖像是很著名的，並且至今仍可見到結著教他答案的手印。第二天這位教師勝了，用了他被教示的方法來辯贏對方。

由此可見我們所領受的教示以及所得值遇的上師都是視我們的投入（程度）而定。我們不應擔心會不會得到上師，而只管自己的功德與禪修（是否足夠）。我們應自問是否夠格得到真的上師。如果我們得不到一位好上師，那麼這並非他的錯，因為古代的祖師們的恩澤是永遠存在的。例如，蓮花生，他已證無死，曾在離開此世間之前開許說，不管在何處有人供奉他，他都會在陰曆每月之初十日蒞臨。他曾多次出現在我夢中，並給予我許多神聖的教示，並且在有一次賜予灌頂時與其聖伴移喜磋嘉一同蒞臨。因此，如果我們長時繼續（修行）而未值上師，我們應知答案在於我們自身；我們尚不夠格可以由其出現而得益。我們必需做的事是很清楚的：不是消極地接受這個情況，而是真摯地改進自身以便能合

格地在一位上師之（指導）下修行。

附錄二

金剛乘禪修之四基礎（加行）

我們已經從哲理、傳統及修法的觀點討論了禪修，但在此則以實修方面為最重要。西藏的舊派與新派都一致認定這些是修習密法的極珍貴預備前行。此主題分為五部分（來談）：個別地論及這四種加行，以及（論及）他們之間的相互關聯。

A·皈依

在佛法禪修之整個體系中，做皈依是修法之開始，而在聞（或讀）慧及思慧之後。大部分東方的佛教徒的缺點是在於，他們尚未發展此二種智慧，就先做皈依了。

佛陀並未接受他人為弟子，除非該人已經略知其教示。實際上，來找他的人，他都先親自教導，然後才收他們為弟子，並且總是叫他們要研習及徹底了解他所教的。他並不偏好盲從；在《法句經》內我們可見有許多關於這一點的指示。佛陀提到說，接受佛法教示的有兩種人：一種是「從信行」，感受世尊的偉大慈悲而立刻信受其教導，另一種為「從法行」，則不先皈依，而是先學習其教示，一如許多西方人的做法。證覺（之世尊）宣稱說，他較喜歡後一類。這是佛教的一個極為重要的特徵，使之特立於其他宗教之外。在佛教裡，鼓勵發問、求知，及開展智能；這是與其餘有些宗教迥異的。

西方人士經由閱讀經文之譯作而學了許多佛法之教示。當我聽到亞歷山佐·大衛尼爾夫人為蘇誠佛教會所作之開示，我感到十分羞愧。表面上，她在讚美華人，但我認為實際上她的演說帶著最犀利的批評。她說，「很幸運的是，所有華人都信佛教。甚至所有的小孩子們以及一無所知的鄉下人都讚美佛陀。在西方就不一樣了。在那兒少數人是佛教徒，但其中有許多是已經研讀了佛陀的教示之學者及哲學家。」

大部分華人對佛陀的信仰只是認為他是某種神明或精靈。他們拜佛一如他們拜關公或任何其他神明。他們大多不知敬神與皈依佛陀有任何差異。在西方，人們在成為佛教徒以前，先獲得（對佛法之）知識；這真是太好了！

在三種智慧之間，做皈依屬於第三種之修慧。

1· 皈依之預備

a· 小乘。應先研習小乘經典，並體認世間存在之十分可怖及危險之種種情況，而了解說，除非皈依三寶（佛、法、僧），便可能受到折磨。在讀了上座部經籍之譯文（或本文）（例如，巴利經文學會所出版的）後，就會了解人生之種種境遇。不論貧富、強弱，在此娑婆世間是充滿危險的。經由研習四聖諦以及觀察它們在我們生活中之應用，許多以往未曾察覺之苦楚都被認知了。並且，根據著對頭二聖諦之觀察，而形成個人之宇宙觀與人生觀。為了達此目的必需皈依三寶。

在東方有許多人皈依（佛法）但未先了知此世間之種種危險。其實，依我的經驗當他們參觀寺廟時他們是在尋求享受而非因了知危險。在寺廟內，尤其是在富裕的之內，他們可以得到世間最好的招待，並同時享有近乎精神上的樂趣來欣賞他人成就的德相。在中國寺廟內有依訪客之社會地位而分等級的待客處——有些是在主要建築之外，陳設簡陋；而其他的則處於庭院深深之中，雅緻極了。待客的茶水也依身份而有別。

陳先生站起來，扮演了一下子。裝做是一位接客僧，他忽然粗聲地喊，「奉茶。」「這，」他說明，「是為窮人而下的命令，而侍者便知是要供最下等的茶。為那些身份中等的人們——」同時陳先生客氣地笑著，「命令就是，『請奉茶，』因而那樣的人們會接到中等的好茶。」愉快地笑著，他以優雅的聲音喊道，「『請奉上好的茶。』這是為社會地位最高的客人。」尊者插說，「他們必須知道他們是得到最好的。」瑜伽士說，「這是我的好運，讓我能總是以最好的茶招待您們。我剛剛說了這些，因為您們應當了解當這些人去寺廟時他們是怎麼想的，即使是去做皈依。」

還有，在中國人們提及兩種享受：「清福」與「紅福」。清福是享受登臨山頂，拋失塵慮，與僧尼論道，並欣賞周遭之優美、孤獨與寧靜。「紅福」是指世間享樂，例如飲食或男女。不論人們是偏好前者或後者，他們從未思及人生之短暫，或何時可能死，或疾病、衰老，等等。雖然他們不思及這些事情，他們（的處境）正如被

獵人的箭射得遍體是傷的鹿。

即使到寺院中想要出家的人也可能被好好地招待，食品豐富、好床、窗外還有美景。中國的寺院通常建於有名的山上或附近，並且擁有很多地及佃農來支持他們。

在目前的中國政權之下，則非「擁有」而是「曾有」。

訪客並不需要由自己家中帶來食物，像藏人之間通常要做的那樣。我們可見所有這些都是很舒適的，並且真正顯示缺乏小乘之出離精神。當然，不是所有的和尚及寺院是像這樣的，然而這種情況確實是十分普遍。

我們應當將做皈依想成像是一群小雞擠在它們慈母之翼護下以面對凶惡的境遇。或者思及西藏難民當他們由共產黨控制的家鄉逃到印度，在那兒得到許多安慰，但也同時憶起曾避開的種種大危險。我們應當如此思及此世間及做皈依。

如果不如此認為，則皈依並無意義。甚至有些比丘也缺乏對做皈依的正確觀念。真正的導師是正法，但他們不皈依正法，而是只為了得到富有的施主、美食、好名聲，等等來出家。如果他們的師父命令他們去山上的關房久住，他們不樂於從命；但若有施主請他們來訪，馬上他們就去了。俗人也有時認為這些皈依是免於世間煩惱的確保，因此做皈依以求生意興旺、求發財、求子，或求好姻緣。這究竟並不是真誠地皈依三寶。

以上所述可說是皈依之消極面：一個人必須先見到輪迴中的所有危險纔能真正想要逃離出來。更有進者，這個理想必須在心中堅持著。

b·大乘。經過大乘中之空性之昇華，行者發現了一種人生的積極轉化成為佛性之善緣。如果行者尚未證達此種昇華，但已修完小乘之前行，則應自問：「現在我已免於煩惱之苦痛，接著我應當做甚麼？」在此階段，行者應就教於很有（修行）經驗的老師。

我的師父，太虛（大師），寫過一本書；其標題為：佛教徒應公開宣稱（自己是佛教徒）。此作之要點在於此宣說：「現在我已成為佛教徒，而已有了很大的轉變。例如，在皈依之前，我抽煙喝酒——但現在已戒了。我向大家宣告我的人生已經改變了，並且我會努力使自己的行為不再像一個未領受佛的教導的普通人。」

究竟來說，大乘之目標並非在求由痛苦解脫，而是養成一如菩薩的德行，並以自己之成就來救渡其他（眾生），即使因之而自己受苦。

在中國，通常去親近一位上師時，就要說，「我猶如一塊璞石，請加以雕琢及研磨。」

做為皈依之比喻，我們可以設想一位魔術師之點石成金。像這樣的轉化能在一個領了三皈依者的性格上發生。

c·金剛乘。傳統上，除非已領過顯教之皈依，是學不到密法的。但在西方有些密法經文已經公開印行，而任何人想讀就能讀到。經過這些閱讀，可以找到評定佛法的優點以及一些好的果位方便（例如，參閱牛津西藏叢書）。

將以上之比喻再加以推展，我們可以說，「現在金石已變成金的佛像，由於做了金剛乘之（四）皈依。」

如果一個人有成佛的崇高目標，則首先他或她應早早徹底出離世間之所有，並且皈依四寶（在佛教密宗中皈依上師在皈依其餘三寶之前）。這樣子皈依的人就不會像普通人那樣舉止：向一位仁波切獻上哈達（表敬的白巾），跟著他唸三遍，就趕忙離去了。很多外國學生花錢（旅行）來見我，然後，已經訂好了回程的機票，向我求皈依。頭一點，我並非一位上師；其次，有這樣心態（不打算長隨）的人是還不到做皈依的程度。

我期望我們的讀者眾會閱讀許多有關禪修的資料，並且很徹底地圓滿了所有禪修的前行。當他們心中已充分地建立起這些理念，屆時他們纔能真正地做皈依。做皈依究竟不是社交活動，好比進入某個學校以便在某個學科出名。即使在學校裡學生也是必須依循課程研讀預定的年限，並且接受老師們的指示及紀律規範。在精神上的事情，則不可能任人喜惡地來去自便。如果真正想要皈依，在剛領到之後就想要馬上離去是不正確的。

陳先生給了另一個例子：

如果我去一位工匠師傅處做學徒，他不會一來就教我他的手藝，而是可能給我一把掃把（掃地）或者指定我做其他僕役的工作。當他看到我能把事情都做好，不自大，很順從他的意思，然後他才會慢慢地傳授他的工巧，花上幾年才傳完。佛法不只是為了世間的目的，而是為了最高的目標：圓滿證覺。那麼，怎能想要去見一位教師只待上幾個鐘頭，接著就回來了？這種心態令我傷感——還有一件事便是真正好的上師是那麼稀少。在上師與弟子都不是真正好的地方，而他們的會面還涉及金錢交易，那麼當時不論有甚麼佛法也很快地流失了。

2· 皈依的階次

a· 外層

- i· 找到一位好上師，然後供養他。
- ii· 留在他身邊，並且每天專誠地服侍他。
- iii· 在這位上師的指導下修行。
- iv· 如果得到上師的准許或者是他派遣你出行，則可離去；否則不可離師。

外層之皈依的對象是上師、佛、法及僧。

b· 內層。將所有心思獻給四寶，並且不保留任何自私的意圖。心念應全在於上師之教示上。

對象：皈依（上師所）口傳之關於戒、定及慧之教示——一切皆依上師之修行方法。

c·密層。由於上師的恩，行者總是皈依於空樂。

對象：皈依本尊、脈、氣及明點，都在一位嚇嚕噶上師（有明妃之上師）的指導下（修習）。

d·密密層。在大手印、大圓滿及禪之內，皈依的目的在於：

「入禪，
出禪，
用禪，以及究竟地
了禪。」

雖然皈依有四層，皈依偈則都一樣：

皈依金剛上師（只在金剛乘內有之）；
皈依佛；
皈依法；
皈依僧（後三者在所有顯教教派內通用）。

此皈依偈需連誦三遍，在第二遍時則在四句之前皆加念「再度」，而在第三遍時則加「第三度」。有時解說為做皈依三次代表以身、語、意行之，也就是說整個人完整地皈依了。

B·禮拜

在回答康底帕洛尊者的問題之一時我們已經說明了禮拜

的好處，因此在此無需再述（見附錄一，第一部分，A·5）。我們可以一如上節所分之層次來論及禮拜。

a·外層。甚至大乘顯教的傳統（禮拜方式）與南傳的小乘傳統都不同，而在此我們不論及後者的跪拜禮。在中國的大乘是這樣做的：

陳先生站起來，然後以緩慢而晃動的莊重步伐走向我們，並說道，「當大寺院中舉行法會時，有名的法師在開示之前，當然必須先禮佛。他們緩緩地走向法座……」（此時陳先生示範中國人莊重的神情）。然後他合掌當胸，佇立一如入定。在一、二分鐘之後，兩掌分開，左手依然當胸，而右手緩緩放下。同時兩膝彎曲，身軀下移。右掌按在身前地面上以支撐體重，雙膝尚未及地。然後，同時將左掌放在（身前之）左側，然後右掌移至右側之對稱處，接著才雙膝著地。然後伏首於兩手之間，最後則將雙掌翻成掌心向上。

所有這些動作都是靜靜地、優雅地、緩緩地，並且恭敬地做了。陳先生說明：

法師愈享盛名，就得愈緩慢地做禮拜，並且在最後五體投地時，他可能停留數分鐘以默禱。雙掌向上，就像佛陀之蓮足放在它們之上一般。如果行者專注且虔誠地行此禮拜，還可能感覺到掌上有佛陀腳底的溫暖。不久前有一位很虔誠的淨土宗行人在中國辭世。他的禪修是如斯地堅強，他（平日）禮拜時頭觸地處都凹陷下去了，

並且在凹處人們還能見到阿彌陀佛的形相，而此尊即是他摯誠敬禮的對象。我曾在其處所親見此跡，雖然已經因年歲久遠而稍微模糊了。

這種禮拜的要點是恭敬以及緩緩行之，因為這樣才有時間讓信心升起，以及做些觀想。

b·內層。與前一種相比，這種要做得快。這一種禮拜，大禮拜或長禮拜，也曾在回答問題中描述過了（見附錄一，第一部分，A·5）。在此行者請求禮敬的對象迅速賜予救脫；因此，行者應出力行之。

尊者說，「如果有人被一位仁慈的國王判了死刑，而他去向他求減免。很快地、急迫地，他就要在國王的腳下敬禮。」「您是相當對的，」瑜伽士說。

c·密層。將氣集聚在密輪，而在行大禮拜時全身撲下，而不是用內層中所述之法。

陳先生示範了這種全身撲下的禮拜。

只有在行者已修二及三灌後這樣拜才有意義。在已修寶瓶氣後，才可以這樣子行大禮拜。在這些修法未修成前，這樣做反倒可能造成傷害。

d·密密層。不論是用小禮拜或大禮拜，或以任何方式行之，瑜伽士必須不斷地保持著禮拜者與受禮者都是在空性中的體認。

C·供曼達

1·供養之目的

a·消極方面是去除慳吝。

b·積極方面則是積集福慧資糧。很多人修此法只是為了得到更多的世間享用，例如金錢，等等，但這並非供曼達之真正意義。供之應只是為了增加資糧（以供修行道上之需）。有的人誤以為「資糧」只指福德，但事實上並非如此；當我們了解了曼達盤內所供種種物品之意義後，便能輕易地看出這一點。

求福德：米、珍珠、寶石，以及其他珍品。

求智慧：花及供天女及空行母眾之種種裝飾物。

這些是每一派之曼達盤內都有的。

在寧瑪巴內：代表或供奉法身之供品是為了求智慧，而其他供色身（化身與報身）的則主要是為了求福德。

（當然，二種色身皆具智慧，因為他們皆是佛之顯現。）

c·功效。供曼達不只可增福德，還可延壽。這又是如何做到的？有些人死去是因為福德耗盡，因此供了可增福德的曼達，便是又有用又實際的了。

d·曼達是為了救渡眾生而供，並且一點也不為自私自利。雖然有許多人只是為了私利而修此供養——這是與

小乘及大乘之理想皆抵觸的。

在此介紹一首我作的詩「供曼達」：

我不求良田千畝
也不望爵位權勢
每日供曼達兩次
夜間再如斯修習

一心但望諸眾生
咸能速成大法器
圓滿證覺大成就
切莫唯我能達到

以此表明並強調供曼達是為眾生，而不是為自己；當然在此末法時代是難以找到好的法器的。所供的對象是佛之三身，因為供品分別供了佛之三身，而供者也發願要證成三身。因此這種供養對於（成為）法器及成佛都是重要的，雖然有許多人對這件事有誤解。

佛陀有一次開示說：「將來可能有時，由於大饑荒，一粒米價值一粒珍珠——食物會昂貴如斯。但是做了皈依（三寶）的善男子、善女人則不會缺乏食物。」那麼又何需為謀私利而供曼達呢？

現在我們來談如何修此法。

2· 修法

陳先生拿出一塊毯子，將之鋪於地板上。然後他取出他的銀曼達盤，放在一個淺托盤上，還有兩個小籃子。然後他在毯上坐下，並且邊做邊說明。他說，「我有自己供曼達的經驗，所以我會做給您們看看。首先要將曼達盤內的東西都取出。」

將頂上之摩尼寶取下之後，他將頂上一圈內的供品從覆蓋其上的米中取出，並說，「供品是沒有一定的，並且任何東西，只要不是污穢的或有毒的，皆可供上。」

取出一個小黑罐，他說，「這叫做『仙丹』，但我喜歡供它，因為它的形狀就像長壽佛（無量壽佛）之甘露寶瓶。」

陳先生接著將米插入一個籃子內，而其餘供品則置入另一籃。再來，有一圈之外掛著的一串項鍊被取下來。「這個，」瑜伽士加以說明，「是供空行母的，並且當我換這些供品時——大約一個月一次——就給有些小女孩以令她們高興。還有這兒有個小地球儀，也是供在曼達內，因為〈供曼達偈〉內也提到說，將全世界都供獻了。」

最好是每一次供曼達都用新米，只餘幾粒舊米以示上師恩澤之延續。供後，這些米不應由行供之瑜伽士食用，但可布施於乞丐或鳥獸。即使無能全換新米，必需至少使用三分之二的新米。

有三種曼達，而我們現在安設的，叫做「大曼達」。

3·大曼達

a·底座。曼達盤之底座象徵三十七道品。

接著，雙手各拿少許米，陳先生以左手拿起底座，並以右手腕之內側環繞擦其上，先右旋三次，再左旋三次。「這樣一來，」他說，「外在之錯誤行為與內在之邪思都對治了。同時行者持誦〈百字明〉一遍。然後將右手之米置於底座上面，並唸：

唵 班札布彌 阿 吽

如此形成不動之基礎，而地轉成金的。」

b·頭一圈。將曼達之頭一圈放在底座上，並同時唸：

唵 班札拉卡 阿 吽

而形成戒律之鐵圍牆。

如果有甚麼東西是與天人有關的，則可放入此圈內以供佛。以右手放入此圈內自己所擁有的世間珍品，例如各國錢幣、檀香木、金、銀、藥物或供天女及世間之空行母之飾物，然後以米填滿此圈。如果有任何很小的玩具，也可供文殊，（這位）童子菩薩，以求法喜增長。

如果是為佛之三身而供此曼達，則此最底下一圈是為化身佛而設。

c· 第二圈。第二圈內所供之珍寶是特地為供種種空行母的。花及飾物也可加入，並且這些是供報身佛之特別供品。

d· 第三圈。最小的第三圈是關於智慧，因此與法身有關，因此在此圈內應加入光明或智慧的表徵，例如水晶或心形之物，但沒有一定的規矩。將之以米蓋滿，並鋪平其上。

e· 頂端。在念誦中總共提及三十七件供品。最後，在頂端，置一如摩尼寶之物，以表須彌山之巔。

f· 供獻。現在曼達已完全堆成。行者應恭敬地以雙手將之捧起，舉至額頭或以上，呈獻之。並且同時專注地觀想：

「願此等供品增多，充滿此關房、此鎮、此有形世間、慾界、色界天、無色界天，直到充遍全法界！願此等供品以幾何級數增加！願所有化身佛、報身佛以及法身佛都接受此等供獻！」

大曼達要好幾分鐘才能供一次，所以在供了首次之後，可以改供較小的。

4· 中曼達

在曼達之底座上堆成七小堆米，代表須彌山、四大部洲以及日、月。每一次供時略添少許新米。

5· 小曼達

這是以手結印而供之，但太過複雜而難以文字描述。在雙掌心分置一點米，分別代表福慧資糧。兩手拇指與（另手）小指所形成之圓圈分表日及月，而其餘的則像四大部洲。兩無名指向上豎立代表宇宙中心之須彌山。在以此法供米之後，右手撒出一些米，並唸誦下偈：

香塗地基妙花敷
須彌四洲日月嚴
觀為佛土以奉獻
眾生咸受清淨剎

此偈應在供各種曼達時皆誦之，而非僅限於此手印曼達之供。

6· 供品

供品亦可依通常之四層來分述：

a· 外層。食品、宮殿、房舍、補藥、醫藥，以及任何行者所擁有的珍貴物品——供這些以求世間利益。

b· 內層。白蘭地、威士忌及其他美酒佳釀，五肉、五甘露——這些供品只在金剛乘內有供，並且可以再分為

二：

- i · 外層：下三部瑜伽之供品——不可有肉。
- ii · 內層：最高瑜伽之供品——酒肉皆可供。

c · 密層。此供是由所有五方佛部之空行、三處（地上、地面及地下）之空行、二十四壇城之空行，以及色究竟天之淨土之空行所伴隨，以令父佛母佛皆歡喜。甚至世間婦女多少帶有空行種姓者——實際上所有具足品德與智慧之美女（皆屬此類）——也都要觀想成在歡樂歌舞，以及進行金剛乘內所提及之十六種行為。

d · 密密層。此供乃指所有在三摩地內所得之證德——例如智慧光明、等持、喜或禪。

D · 懺悔之百字明

1 · 四種當發露之罪業

a · 外層。犯小乘戒律，居士五戒或比丘二百五十戒（依照說一切有部之傳統），而這些大部分是禁止性的，因為它們不許可某些行為。

b · 內層。觸犯菩薩戒之行為，並且由於這些（戒律）都是提及積極面的行為，行者之過失在於未能做到、做好救渡之事業。

c · 密層。這只在金剛乘中有，並且是與修三灌之戒律

有關。

d· 密密層。違背「四性戒」(無實、廣大、獨一、任運)之行徑。

2· 懺悔四力

a· 外層。這是由於「懼怕力」，並且類似一般人之「擔心」力，因為他會想說，「如果我再做這樣的事，那麼我就會受到這樣或那樣的處罰。」行者應保持這種戒懼。這還是有用的，因為它會究竟地使行者消除他所戒懼的惡行。

從前有一個大力的精靈想要降伏蓮花生，他就化身為一個普通人而出現在偉大的瑜伽士之前。他問聖者，「你懼怕甚麼？」蓮花生回道，「我怕罪業(藏文：笛巴)。」那個精靈就化現為一隻「笛巴」(九頭一尾的蠍子)。見到這個，蓮花生伸出左手，捉起妖魔，而這個事件至今仍可見於偉大蓮師之形相中。

蓮花生何以畏懼犯錯？聖者畏因不畏果。我們應效法聖者這種心態以致於不能犯錯。

佛陀曾說：「四波羅夷是像針無眼(不完整)，如亡者不得復活，像石裂不得復原，或像砍斷的棕櫚樹不能再活。」

因此，不要以為有很容易修懺的方法，所以不妨再犯一

下。

「假定，」陳先生說，「村裡的美女得了皮膚病而嚴重地感染了她的面容。即使她能治癒此疾，臉上還是會留下很多斑點，減損她的面貌。」

因此在罪行上，預防遠勝於補救。

b·內層。總是要守已領的戒律，常誦戒條，並牢記於心。這樣才能得到它們的保護。這樣叫做「防護力」。

有一次有一位「口頭禪」和尚說，「啊，念誦這麼多戒條（波羅提木叉）是太麻煩了。我們何必這麼做呢？」這樣一來，據說韋馱（護法神）就把他趕出寺院外了。

另一位和尚覺得又懶又暈，消沉地想說，「今天不打坐，光是唸誦戒本（波羅提木叉）。」當大眾聚集時，他單獨跑去睡了。他也被韋馱重重地打了。

我自己也每月唸誦一次戒本，雖然我不是比丘，並祝願所有功德迴向到所有寺院以利益他們。

c·密層。實際上，從金剛薩埵而來之甘露乃金剛愛運作之力，叫做「依止力」。

d·密密層。住於空性定是叫做「滅除力」。

以上所述之四力在名稱上近似於西藏法本所述者，但在

此我將它們配合於四層。

3· 懺儀

a· 外層。總是使用觀音懺。

從前梁朝的皇后在臨終時臥床。有位男侍者為她扇風，一不小心，扇落下打在皇后臉上。她很生氣，並在此心態下死去，咒罵著僕人的疏失。因為這樣（的瞋心）而轉生為蛇。但在生前她以及梁武帝曾廣修功德，因此雖是蛇身還能憶起前生之皇后身份。因此她能托夢給梁武帝，告訴他這些經過，並請他迎請高僧做超渡法事以救贖她。當時之國師就造了《梁皇寶懺》，依之修法而令她得以超昇天界。從此這部懺儀便廣受注意。不論如何，向觀音求懺都是好的，因為她是那麼地慈悲。

b· 內層。這是一位禪宗大師所編著之《水懺》。它與前一懺儀相當不同。所有種種罪業之名稱皆聚集於此中，並且此軌應於諸佛之前唸誦。由於此懺極長，而少有修者。

此外，行者可禮〈三十五佛懺〉，一如宗喀巴尊者之行持。他只唸誦佛號而未專注於其各別之功德。在定中他見到三十五佛全體，但皆不見佛首，因而深感不妥。然而，他很快就找到改正這個遺憾的良方，就是在佛號前加唸「遍知遍見」。接著他就看見他們現全身了。

c· 密層。觀想金剛薩埵正擁明妃行雙運，不論自身已

修三灌與否。經此觀修而領得杵蓮密合處流出之甘露以洗淨身心所有罪業。

d·密密層。這是依照大手印之觀修。有位友人來訪，而我指點他：「你有那麼多罪業；你應當發露它們。」他就回說，「我觀修大手印，所以我能輕易地懺悔。」我說，「當然，如果你能適當地修大手印，那麼你就能這麼做。」然而，我想，「他又沒有證入大手印，而無此等成就，又如何能以此懺罪？」這是誤將因位當成果位了！

後二種屬於金剛乘；第三種是四加行中很重要的。

4·如何決定罪淨與否？

a·外層。行者可能夢見自身在清淨水中沐浴。另一種清淨的夢兆是夢見吐出黑物及暗色的血。這類夢都是罪淨之相。

b·內層。依據我的《光明法藏》，我發現了一件奇異的事，雖然至今尚未得我的上師之印可。在沖浴時注意大腳趾上之毛。如果當水沖下時它們還是豎立，則罪業已淨。如果它們變成平貼皮膚上，則尚需再修懺悔。

在中國的僧史中有載，有一位和尚在出家前造了許多惡業。他修懺儀多次，但由於宿業深重而不能自信已經懺淨。在夢中他去到彌勒（所居之兜率）天，而該菩薩告訴他：「你已懺淨。」但和尚還是遲疑，所以彌勒就叫

他用求籤來證明清淨。

「然而，」陳先生微笑著補說，「這種方式是不很確定的，如果有罪業的人不是敬謹從事的話。」

c·密層。這是在一種定中的夢中，所懺之罪現身為一位空行母。如果罪淨了，則空行母是年輕又美麗的，但如果尚待加修懺悔，則現為老醜病態之女人。

d·密密層。定中光明為澄清之藍光或白光，如果罪業已懺淨。否則會顯得昏暗。

5·修懺

必須由上師教導如何觀想金剛薩埵。他會指示行者應觀此尊於行者之頂上。在誠懇地帶淚陳述自己的過犯之後，行者求此尊，「我已發露我的罪行。請加持我觀修成證而由你（之加被）得以回復清淨！」接著觀想自身及其餘眾生之罪業皆集於自體內，而由於罪業這麼深重，全身變成污穢不堪。從他心（輪）內之百字明咒輪，有甘露湧出，從他的杵流出，由行者中脈灌下。所有黑垢變成小便、汗水，及黑氣而從身湧出，結果身體變成清淨、新鮮。

金剛薩埵之咒，一如任何咒，應經上師傳授。但在此我們列出其中意涵以助觀修：

1· 唵 班札薩埵 沙麻亞——呼叫尊號及誓句。

- 2· 麻努巴拉亞——令我勿忘自性之清淨。
- 3· 班札薩埵 爹挪巴底叉——請賜我佛果。
- 4· 擠左米巴哇——請令我空性堅固。
- 5· 蘇多給由米巴哇——請令我不離俱生喜。
- 6· 蘇波給由米巴哇——請令我不離空性。
- 7· 阿奴拉多米巴哇——請令我不離大樂自性。
- 8· 沙哇悉地米渣亞塔——請賜我一切成就。
- 9· 沙哇卡媽蘇叉米——令我成一切事業。
- 10· 氣丹喜揚古魯吽——令我心具足大勇。
- 11· 哈哈哈哈哈 火——令我起五智大用。
- 12· 巴嘎溫 沙哇打他嘎打 班札媽米母叉——願一切如來及金剛薩埵莫捨我。
- 13· 班札巴哇——令我住金剛自性。
- 14· 媽哈 沙媽亞 沙埵——令我安住金剛薩埵之誓句。
- 15· 阿 吽 呬——請淨除諸煩惱。

實際上只有一行是用於懺悔的；亦即「願一切如來……」那一句。如果未經懺悔而得清淨，則不能融入他們的金剛體性，因而留在大危險中。因此這一行是很重要的。

E· 四加行間之相互關聯

1· 皈依

a· 領了皈依，就由佛陀領到功德；這類似於修供曼達。

b · 皈依之後，即以三寶做為懺悔之對象。

c · 如果恭敬地皈依，即得消去驕慢；這與行禮拜一樣。

2 · 曼達

a · 行者供曼達給所皈依之三寶。

b · 供曼達即包括供一切：身、語、意——一切。這與禮拜一樣可以捨棄慢心。

c · 供曼達為求一切都轉化為覺悟，這種功用與懺悔相似。

3 · 禮拜

a · 禮拜之對象亦即皈依之對象。

b · 行者（觀想）與六道罪苦眾生同禮，從而得以積聚功德，一如供曼達。

c · 行禮拜之際，傲慢就消除了，就像在做懺悔時一樣。

4 · 懺悔

a · 在修懺前當然有目的：皈依。

- b · 在行懺悔時，必須禮拜，因此雙管齊下消滅驕慢。
- c · 在為特定的罪業修懺時，應供適當的供品：
 - i · 懺悔愚癡之業——供燈（光明驅散黑暗）。
 - ii · 懺悔貪婪之業——供水（豐沛之資源）。
 - iii · 懺悔性慾之業——供花（美觀之物）。
 - iv · 懺悔驕慢之業——供以虔誠（以破驕慢）。
 - v · 懺悔疑惑之業——供油膏（以淨外潤內）。
 - vi · 懺悔任何罪業——供香（戒香普薰）。

所有這些修法都已在許多儀軌中列出，而我在此僅供陳一些理論，加上一點實修的指示。最後我們再談談做皈依之修法。

在白教（噶舉）的傳統裡，皈依之對象觀為一幹五枝之大樹。在中間一枝上的是大寶法王及歷代祖師，在右邊一枝上的是大乘之菩薩眾，在左邊的則為小乘之阿羅漢眾。上師眾列於中間一枝之上方；本尊眾則在其中部。在整個之前則排列著佛陀及三世諸佛。後面的分枝則支撐著經典——佛之聖教示。這是做皈依之對象。

行者立於此群體（皈依境）之前，觀自身為一切眾生所

環繞。妖魔鬼怪觀於前方，父右母左，背後則為六道環繞。最近身後的是一切地獄眾，然後是餓鬼眾，接著畜生眾，再來是人類。再外是阿修羅眾，最外是天人眾。當行者做皈依時，觀想這些眾生也全在做同樣的事。當行者行禮拜、持唸〈百字明〉，這些六道眾生也同時禮拜。修懺之際，所有眾生也懺悔罪業。

〈皈依〉及〈發菩提心偈〉應同時持唸，依我看來。不忽略發菩提心這一段是很重要的。不要因為它們只是四句而且沒有咒語而看輕之。通常都草草帶過，並隨即忘失它們。它們真正的內含應藉此四加行加以發展，而這在修佛教密宗得成就上是如此地主要。若菩提心未成長，則四加行之基礎不牢固，也就沒有真正的金剛乘了。如果四加行修得好，金剛乘之整個體系便能無有障礙地修習。

至於這些四加行應各修多少遍，舊派說各一萬遍便夠了，而新派則強調要做到舊派的十倍，因為修行人的罪業比以往的重，而福德又較輕。因此，我同意新派的方針。然而，這全視修法所得之感應與證德而定，而不是在於已做了多少遍。

附錄三

日常瑜伽

這個附錄的主題是在三乘內皆有的，但在金剛乘內是叫做「會歸瑜伽」，而在禪宗則叫「日用行禪」。為了方便我們就以共通的題目稱這兩者，而至今此名稱已頗為大眾所知矣。

日用行禪是果位的瑜伽，但會歸瑜伽則在因、道、果三位中皆有之。即使在小乘及大乘內，行者也應將日常生活之一切都融入他的修習瑜伽。在缺乏宗教信仰的人們之間，生活的主要事情是金錢，以及如何以金錢來獲得財富。信仰宗教的人則不同。對他而言，時間是最重要的，而他所有的時間都投入宗教工作，除了在觀修之間做休息之外。並且甚至連休息的時候也要利用來輔助禪修。在論及此題時我們應當先了解原則，然後再及修法。

A·原則

第一部分是如將日常生活的種種事情都納入瑜伽的修行之內的指南。

1·經由聞、思二慧瑜伽士應建立佛法之人生觀及宇宙觀，並且不許可其他想法混雜其間，而只以佛法原則為中心。大部分的佛教徒未曾讀過許多佛書，也未曾建立

佛法的人生觀及宇宙觀，但他們還是可以試行一些「禪修」。這樣的人是無以論及日常瑜伽的，更談不上修之，因為他們缺乏行之的必要基礎。

2· 一位佛教徒應向社會大眾宣稱：「現在我是佛教徒了，而我的品行要依循佛陀的教導。我的人生將因之而轉變，並且我不再為惡，而只是依照佛教戒律來修善。」這樣的宣告可能激勵他來真正努力於「諸惡莫作，眾善奉行」（《法句經·183》）。對於居士們而言，這是重要的一點。

舉例說明甚麼是不可做的，陳先生說：

西方有些人還是執持著絕對的造物主之觀念，卻又試修佛法之禪修——這樣半信半疑的信心只會造成禍害，而不會有真正的利益。

至於比丘眾，他們已經披上佛教僧侶的袈裟，所以他們自然是依佛法之原則行為。

3· 嘗試培養菩提心。如果在日常的禪修中尚未建立菩提心之基礎，行者又何以能進行日常瑜伽？

4· 行者應確切地了知自己在佛法之三乘（一體）中之地位。他或她所能修的，到底是小乘、大乘或密乘？行者應仔細自省，並且毫無自欺地決定哪一乘的禪修是合適的，這樣才能知道自己在禪修上的地位。

5· 依照自己在禪修上的地位，行者應建立一個中心思想：

a· 如果自己在修小乘的地位，那麼就應建立小乘之中心思想，亦即以無常、出離、戒律及人無我為主的。這四項是建立此種正見最主要的——並且不可夾雜任何世間見解或相舐觸的看法。個人之日常生活隨即以此為中心，並依循之。

b· 在已熟習小乘之後，即應進修大乘。接著就要把大乘禪修之（空性）昇華做為中心思想。這樣的人必須：

i· 觀修法身之空性而因之確認自他、愛憎、正誤及善惡都沒有（根本上的）差異。所有這些都是在法性之空性中，而知道這一點便是行者之第一步。

ii· 由此可見法身空性之真如，因而在心中建立了「自」與「他」是融合的見解，因為所有一切都是在法身一體中。

iii· 基於法身一體，行者會建立自身與其他眾生之真正關係。由此空性緣起了解到一切都是同一體——法身——因此所有生物都是自己的父母，陷在輪迴之輪轉中。由此了悟而升起同體大悲。

iv· 由此種大悲發展出願菩提心及行菩提心，使得行者能推展六度萬行而無有疲厭。

以上這些構成了大乘的主要原則，而一位高級的瑜伽士應以此等為中心（思想）。

c· 當行者修習大乘已驟圓滿，即應進入金剛乘之修途。在此際行者會知道，由佛位之大慢會發展出許多幫助眾生的善行，而要達到這些就要用果位方便。在此際行者之中心思想是大慢（佛慢）及佛陀之功行。

這些是修行的三個主要原則，而我們對日常瑜伽之討論必須與它們一致並依循之。沒有徹底了達這些原則，而來談論日常瑜伽，是愚昧的行為。

B· 修行

在這一節內我們只能由三乘內各舉少數例子。遵循此書之整個體系的行者會發現因緣不斷在變化，甚至日日不同，因此他只能漸進地修習不同的諸原則。因此，我們在提到這些例子時不能訂下「刻板」的規則，並且我們應當強調在實修之際，需要經常反省及保持彈性。

首先，我們介紹混合了因、道、果三位之三乘中的諸原則（之例子），然後才舉禪宗裡日用行禪的例子。

1· 睡醒

在預備起床之時，第一步是要令心清醒。這是必要的重點，因為若心不清醒即不可能起身。如果是金剛乘之行者便可能聽到許多空行母搖著「達媽魯」（小的手搖

鼓)大聲地呼喚行者。如果是大乘之禪修士，可能有許多天女彈奏音樂來喚醒(行者之)心。修小乘者大概不會見到形相而可能聽到天語——甚至是佛陀的呼喚。

不論如何，不管瑜伽士是在何階位，會有一個聲音喚醒他，說：「比丘，瑜伽士——有那麼多眾生在等待得渡；那麼多善行待付諸實施；那麼多佛在期待著見你圓滿證覺——像這樣還有那麼多事待辦，早點起身吧！」

一位菩薩應起身來推行在娑婆世界中必須的眾多善舉，而比丘、羅漢一定會聽到佛陀的聲音呼喚他們說：「醒來步入大乘之道！」在一天之此際禪修者可能得到有些短暫、有力，或者甚至是令人驚訝的教示。

2·張眼

在心已徹底地醒覺後就必須張開雙目。在醒來時要背躺著，不要在側臥中張目。當心已清醒，自思，「諸佛、空行眾及諸天眾對我如此慈悲；若非他們的喚醒，我可能在睡眠中死去。」

在小乘中想說，「一切無常，而我很幸運能再起身。我豈能不善加利用我的覺醒而早點起身？」

接著預備張眼。先做一個深長的呼吸，然後幾下短的，猶如狗在嗅東西。這樣一來空氣就遍佈頭顱內，令心清醒。閉著眼簾將雙目右旋三次，再左旋三次(這樣可免眼病)。接著用力搓兩目之內側，然後搓外側，隨即雙

目大張，直視天上或天花板。如果老年有眼疾，則應先念「南無日光童子，南無月光童子，南無《金光明經》。」這會治癒眼疾；但如果無此等問題，則不一定要念此禱文。

3· 坐姿

如果瑜伽士修金剛乘或大圓滿，則應採獅子坐姿，並觀中脈。從心（輪）出現五個紅色的種子字「阿」，它們一直線向上經由佛穴飛升到頂上五尺處停住。觀此並認定這樣會引生大圓滿見，直到所觀變成十分明顯。接著有四個白「阿」出現在五個紅「阿」之下方。這些象徵大圓滿觀之順暢法流，猶如心似水之滑潤。接著有三個綠「阿」（在下方）出現，表示在大圓滿中可以自由無礙地行任何觀修，就像風能隨意運行。接著兩個黃「阿」令大圓滿如地之堅牢。一個藍「阿」表示瑜伽成就者之心乃是空性，一如虛空。這些五色之「阿」字成高五尺之一直線。接著再觀紅「阿」收入白「阿」內，白「阿」收入綠「阿」內，然後綠的收入黃的，再來黃的收入藍的。最後將藍「阿」收入心（輪）。

如果只修一般的金剛乘（修法）而非大圓滿，則坐好，合掌唸誦（梵文字母之）母音咒及子音咒：

母音（咒）：阿、阿一、以、以一、烏、烏一、理、理一、利、利一、唉、唉一、喔、喔一、昂、阿。

子音（咒）：伽、卡、嚙、卡、那、加、恰、夾、假、納、搭、塔、打、達、納、巴、帕、拔、把、罵、亞、

喇、拉、哇、蝦、卡、薩、哈、恰。

接著持念本尊咒，並想一切佛智皆已賜下修習禪修無有愚昧之能力。

4· 穿著

不論行者擇何本尊，應想自己之所有衣著皆為本尊所有。帶善意地說，「願一切眾生披忍辱衣及精進盔甲。」這樣做就永離飢渴之苦，並且可免宿世慳吝之報，總是領得諸佛之溫馨關懷。

5· 著鞋

在金剛乘內有咒曰：嗡 卡披拉 康 娑哈，是供著鞋時之用，邊持咒邊向鞋底吹氣。由於此咒之加持，任何因誤踏及而死去之小蟲小蟻等皆可免於再墮三惡道。

大乘行者可以宣稱，「希望今天我不會踏死任何生命」，並且歉疚地自思，「我尚未達到與阿底峽尊者一般的成就，因為他總是離地面兩寸來步行。」此外，也可想說，「願一切眾生得聞佛名，並且也都成為「兩足尊」（成佛）！願他們與我皆行於大菩提道上！」

如果行者修小乘，則應正思維：「願我踐履八正道，並證悟四聖諦！」

6· 洗浴

洗手及臉時，金剛乘行者會持〈灌頂咒〉：嗡 沙哇打他伽他 阿比肯卡他 沙麻亞喜哈 吽 娑哈，並想說自己以及其他有情的罪業都洗淨了，熱切地祈禱自己永不犯戒。還要祝願一切眾生皆由佛陀領得甘露以澆灌菩提心直至圓滿成佛。

7· 刷牙

想水是佛之甘露，而牙刷在洗淨四種惡語之業。想說，「今天願我不犯任何一種惡語業！願我不與任何人諍吵！願所有諍論皆隨此瑜伽而止息，願我今日口中只出真實語與友善言！」

8· 剃鬚髮

剃鬚髮時，想說，「願我淨除煩惱根，並願一切眾生能有機會成為比丘！」

9· 在廁所

小解時持咒：嗡 歐 木薩 阿哈 里杯 娑哈，並想說，「願此小便化為香湯以供穢跡金剛！」他掌管聚集在廁所、糞坑，及其他骯髒處的餓鬼眾，而餓鬼總在覓食，並且食物一入口即化為糞水。經過上述咒語之加持，可化小便成為真正有營養的食物（供餓鬼眾食用）。行此（布施）之行者可免疾病及阻障。

陳先生接著陳述說，當佛陀已臥床預備大般涅槃之

際，有一咒從其心（輪）出來，從他的左側出身，向廁所而去。他是即使為了這些不幸的鬼類之救渡也如此地慈悲。

在大解時則應持此咒：唵 歐 比薩 阿哈 里杯 娑哈 以化糞便為香噴噴的食物。當大便已離體時，行者應思，「正如我已修〈百字明〉咒以淨化身心，願此身因排出大便並將糞便化為（甘露）以餵這些鬼眾而得清淨。」

10· 行走

行路時憶念自己的上師，並且觀想他坐在頭頂上或在（右）肩上。行路時身要挺直，直向而前進，並且心無妄念。想說，「願一切眾生行菩薩道並且速即圓滿十地不受阻障，並且願他們得證佛果！」

11· 上下

不論是樓梯、台階、梯子，或山丘，具足善願地在上昇時想說，「願一切眾生，不論身處菩薩道之任何階位，永不墮落！」下降時則想說，「願諸佛及菩薩眾永不忘記有情眾！願他們由彼等超脫之境界及淨土下來救渡眾生！」

12· 掃地

念及世間所有塵垢：「願掃除淨盡所有塵垢，並且無有眾生蒙受五毒之垢染！」

13· 品茗

喝前先唸：「喻阿吽」，以（右）手（無名）指沾一滴茶，舉起供諸佛，然後（以拇指按之，再）彈出。由於此咒，所餘皆已化成甘露供行者享用。

14· 用飯

行者應先取少量供佛。然後觀思：「今天舉此飯碗，但即使明天也可能無法再做這事。」藉此培養無常之念。並且心出離食物之美味及粗細，視飲食為維持身體以供禪修之藥物。如果依一般世間想法視之，則飲食猶如毒品。念及施主慷慨布施以供養行者之大恩。

在中文中有下列之偈語，在用餐之前總要念一遍：

施主一粒米
大如須彌山
今生不了道
披毛戴角還

這是小乘的想法。大乘行者則反思，「任何進食只是為了修行前三度及證入空性。如果精進修行，則可以禪悅為食，而不用為世間飲食而煩惱；因此，我是帶著慚愧來領施主的供養。當我攝食之際，亦同時攝受他們的業報，並且由於受他們的供食而增加了他們的善行。」

如果施主供肉，則金剛乘行者會唸〈肉化甘露咒〉或通

常的「噯阿吽」，藉咒力加持死去之動物免於墮入惡道，並轉化肉為甘露。這樣一來就很可能幫到了那個動物，並且行者應宣稱：「當我證入圓覺之時，由於此因緣，願那動物變成我的弟子之一！」

接著要念及施主及那個動物的恩——這樣一來又如何可能不精進於禪修？

當有人供一粒蛋，一位禪師說出下面的偈語（〈吞蛋偈〉）：

混沌乾坤一氣包
既無皮骨也無毛
老僧度爾西天去
免於人間吃一刀

這並非供素食者吃蛋的藉口，因為那位禪師是有相當成就的。有一次他吃了一隻雞，然後吐出一隻活雞，但是少了一腿因為那是被佣人偷去了。如果你也能如此處理蛋或雞，則兩者皆可食用——沒有這樣的成就，就老實吃素較佳。

在飲食上徹底（持戒）及小心，可以加強兩種品德：感激與慚愧。關於這點我有自己的經驗：當我住在山洞中時，只吃一點米，而連蔬菜都沒有。我有一位遠親，她從五十里外給我帶來一些牛肉。那時我就察覺心中有貪慾升起。「這有什麼用，」我想，「做為一位隱士卻發現一有美食的誘惑，就被攪起強烈的慾望？」因此，我厭

惡地將那供品擲在桌上。那位女士問我何以如此舉止，我就告訴她了。她依然把食物煮了，然後就回去了。即使在山洞中，隱士還是可能得到供奉。因此，他應當首先培養完全的出離心，以免這類的事會發生在他身上。如果，在隱居兩年之後，行者忽然想吃肉，那就表示出離心並不十分強烈。總要保持出離心，即使有人供奉珍稀之物。如果行者接受了，則應以之供佛，並想說，「喔，世尊，你是我的導師。我的宗教是你所教示的途徑，而你的教導是出離之路。因此，請接受這個轉贈的供品！」

在佛教的火供中，施主所供之種種美好珍品皆全部付諸火中，而沒有為自己留下絲毫東西。即使火供之功德也是迴向給施主。我經常這樣做。

在日常生活中會和他人有很多接觸，例如當行者領他人之供食時。養成供奉一切的習慣並且不要自認為是隱士，因此是相當不依賴他人的。在將供品供佛之後，他會將之再賜下，因此當我們享用時還要心存對佛的感恩，並且，當然，要將使此身能得適當調養以做法務的功德迴向給施主。

當衣物或其他用品有人送來，也應如此行之。不論是任何人所給之任何物，都要記得唸「唵阿吽」，以令功德能與他人分享：

唵——化供品為無盡的豐盛；
阿——淨化供品；

咩——化供品為甘露。

不論收到任何食物，不要完全獨享；分些給鳥、犬，及其他生物。先將之供佛，然後分些給動物。

在飲食後，需要洗淨器皿。關於這點應知有一位護法曾對佛陀立誓要保護佛弟子，只要他們願意將洗碗盤的水供他就可以了。要將洗淨食餘的水供這位護法，有一個咒：唵 烏基札 扒林搭 喀喀 喀西 喀西。我每天都這樣做，並且想說：「請用之。」我雙手奉上供水，並傾倒之於地上。如果有狗來吃，可能有精靈附體，所以不要趕它走。事實上，應讓任何生物都可食之。

還有更多理由說在自己食用前要先供飲食於佛，從下面的故事便可瞭解了。一位西藏和尚有一次行經山區。當地的邪靈化現成一位賣酒女人，但所售的並非酒，而是毒。這位和尚，在艱苦地行經這樣崎嶇的道路後，變得很渴。看見酒，就想喝點（解渴）。他拿起一杯，舉到唇間，就在此時憶起要先供佛。他就唸「唵阿咩」，接著就看穿了酒其實是毒。如果他不記得先供一下佛，就已死了。

有些人給東西帶著潛藏的用心——他們要你或想從你得到東西。為達此目的他們可能給瑜伽士唸過咒的食物。如果行者貪心地獨享全份，便會中了詛咒，而被他們所掌控。另一方面，如果行者先供佛，並且只吃一部分，那麼就可能最多只是中了部分的詛咒力量。

一般而言，「唵阿吽」是完全的保護，並且在持唸之後不會有禍害。

15·布施

如果有乞丐求施，應盡力布施。先考慮對方是否佛教徒或者自身之貧富都是不恰當的。不論對方之宗教信仰為何，就是給他。即使布施給了一位非佛教徒，但是經由我的布施，將來他可能成為佛教徒。有些乞士不只是討錢，而且還帶著他們的神像，並且還知道神明的咒語。因此，行者應思：「他願意收我的供養，因此他也應該接受與我同樣的皈依（三寶）。」同時還要小心，有些乞士已有咒力，因此在布施給他們時，心中要念〈皈依偈〉以自保。因此，可見在布施乞丐時念皈依有兩個好處，一來是對乞丐好，再來是對行者好。

布施時不要小心眼，而是要一視同仁地平等布施給大家。

16·旅行

如果在旅行時遇到障礙，例如，在走路時看到路上有可能造成危害的東西，像碎玻璃、香蕉皮或石頭，那麼就應加以移開，並且善意地想說：「願佛陀加被除去（修習）八正道上的所有障礙！」

如果你看見紙上有字，將之置於高處，並想道：「願這些字用於佛法以彰顯真理！」因此之故，不應踐踏字

紙。如果看見與本尊同色之紙，則思：「噢，這是本尊之色，因此不應踐踏。」

如果乘車，觀輪胎為咒輪在轉動，因而不會對任何人造成損害或傷害。從我自身的行持，有個故事：我是兩間學院的教授，一在城北，一在城南。當我搭公車在兩者間交通時，我會坐著觀想一如上述，並且默念「嗡媽尼悲咪吽」，而車輪變成此咒之咒輪在旋轉。邊這麼做，邊將心專注於慈悲上，希望即使一隻小螞蟻也不會被車輪碾過。

有一天，正在如此交通時，我遇見一位生物學的教授，就開始和他交談起來。我忘了持咒，但不久我就清晰地聽見天語說，「你為什麼不持咒？」我急忙地提起持咒，才剛念兩遍，就聽到煞車的尖聲以及駕駛的咒罵。有位老人走進路中，差點就被車壓過了。當時受害者只受了小傷，但差點就可能沒命了。

如此持咒觀想只是輕而易舉的事，但卻在實際上能救到人。用任何本尊的咒都可達此目的。

17· 在市區

在市街上穿行時會看見許多美麗的東西，例如華麗的商品或誘人的食物。如果有貪念在心中升起，就想說：「這些東西對我來說是太好了，因此應供奉給佛陀。」並在此時保持出離心。

如果行者能依大乘修觀想，則可視所有這些物質的東西為幻相。在服裝店內可能好好地修此觀，因為在那兒有時可以看到活生生的店主與他的塑料人偶並肩站著。依靠行者的觀修之力，可能將活人與模特兒都清晰地看成幻相。

18· 遇見老人

當遇見老人或臨終者，應一如佛陀地尋思：「這些都是神明給我的訊號，來提醒我說有一天我也會死去。」如果是修金剛乘的行者，在遇到亡者或臨終者時，應修頗瓦法以助彼等得一好的來世。

19· 遇到病人

去醫院幫助貧病者是當然勝過去富裕又健康的施主家。當一位小乘的瑜伽士看見這些病人他應持誦《保護經》。大乘行者則觀空以助癒，而金剛乘行者則持咒。

如果有夠錢，應常備一些簡單而有效的醫藥以供幫助需要的人，不論他們是否佛教徒。然而內科的藥則應小心，因為除非本身是醫師，否則病人用了可能更加重病況而不是好轉。若能有些醫學知識以便免費為患者處治就好了。

20· 見善舉

當你看見有人行善——布施、禮佛、請法——總要贊

同，並且加以表揚。（在上座部教法流傳的國家，三稱「薩堵」，意為「善哉」，通常用以表示對所作功德的隨喜讚歎。）如果我們善於在通常與宗教無關的小事中看出其優點，則能輕易地累積許多功德。

21·用字遣詞

在日常生活中通常都會接觸到許多人。對別人總應使用好言好語，並且從不出謊騙語或會引起爭吵的話。

22·行善

如果有機會行善，則應儘量做多做大。佛教徒偏於計量善行所生的功德，而孔子的信從者則自省所作之善舉，而在臨睡前說：「今天我做了這些善事。」兩種都是好的方式。

23·止殺

如果遇見有人要殺生，應盡力阻止之，以救一命，並因之而得延自己的壽命。

24·大自然之美景

對大自然之美景或好處總要心存感激。當陽光在寒天送暖，要致謝。當涼風吹散熱天之燥熱，要感恩。在這種時候有時會想要打坐禪修，要認清這是諸佛加被而來的傾向，而衷心地致謝。

25· 爭吵

當遇到口角或打鬥，都應盡心盡力地加以和平調解。

26· 遇到異性

當遇到俊男或美女，如果是修小乘的，則念持不淨觀。

大乘行人可以想說，「如果對方較己年輕，則視為兒女。同年，則視為兄弟姊妹。年長者則視為父母，因此應加以尊重。」

金剛乘行者遇到美女，則憶起此乃空行母。

27· 經過屠宰場

經過屠宰場，不要只是覺得厭惡，而要為所有在當地被殺及在恐懼中待宰的動物生起大慈悲心。

28· 經過墳場

經過墳場或火化場時，可以做幾件事。首先思及無常——這是行者必須學習接受的，並且不能由之退縮。接著，為了保護自身，可持咒。最後，為了利益尚在鬼域徘徊的亡者眾，修頗瓦法以渡之。

當我初抵加爾各答時，我還在等待居留許可證，我住在華人墳場附近，並且看到那兒有許多乏人照料的墳墓。

因為市內沒有華人和尚居住，所以許多華人死後並未做過超渡的法事。因此，我在墳間住了三週，並且自己出錢，做了祭拜並修施身法（將自身完全供施給餓鬼眾，等等。見《西藏瑜伽與密法》。）

29·見鳥

看見鳥兒穿空飛翔就提醒我們應自問：「如何纔能觀空圓滿成就一如密勒日巴而得以在空中飛翔？」

30·見動物間之親情

當我們看見任何動物之間對彼此有親愛之情，就可自問，「如何纔能使世間充滿愛心？」了解說這個問題的解答在於使佛法弘揚普及世界各處（這當然意指首先要使佛法充遍我們的內在，亦即自身能實證其真理性）。

31·見蜜蜂

看見蜜蜂飛過，就想說：「如何纔能吸取佛法的精華，而那是像蜜一樣甘甜的？」

32·見到豬

看到一頭肥豬，要悲憫牠們的處境，人們只是為了得牠們的肉而養牠們。然後再想到牠們的屍體還至少有些充食物的價值，而我們自己的又如何？豈非無用的？

在我住過的山洞，那是在中國的荒野之中，靠近洞口有間小廟。那兒因為沒有和尚住持，住了一位老寡婦，養了一些豬。豬圈就緊靠著供佛像的地方。每個人經過那兒就會被老婦人問說，「我的豬有沒有肥些了？」

因此我寫了一首詩：

較前料得重三斤
豬到數朝便問君
轉念身心修證事
考功不及養豬勤

人們只問長肉否而不顧及是否證入涅槃。

33·就眠

上床之前脫鞋，自問：「明朝還會再穿嗎？」下定決心要短睡並且不受惡夢干擾，並且也決心明日早起。

34·入睡

入睡之際，修睡眠瑜伽；觀想法界化光收入關房，關房化光收入自身，自身化光收入種子字，最後則種子字化光收入法身（光明）。

35·夢時

如果是修淨土觀的，利用夢境而試行去到淨土。稍醒時

專注心力以求再見到法身光明之顯現。祈求此事而淨土也應在此際出現。

男人在夜間半醒而陽具勃起時應小心，此際慾念攻心，很易遺精。一察覺這兩種情況之一時，立即觀陽具為金剛杵，而其頭由內翻轉，直入身體內。這樣一來，將要洩出的精液會遇到（體內之拙）「火」而融化或散佈。這樣便能保持精液並中止慾念。

36· 睡時

中年人或老年人通常無需也不宜久睡。如果瑜伽士不能安睡，而只在輾轉反側，則應自己提醒：「我不能睡，何不起身禪修？」在半夜或清晨一切寂靜，是打坐的好時光。

年輕人需要充足的睡眠，否則在白天也會昏昏欲睡，但他們不應以此為藉口而過度地延長睡眠的時間。

C· 成就

1· 專注

生活中有那麼多種不同的事情，很容易忘失它們與日常觀修之原則的融合。因此，很基本的是要保持專注以便將自己的舉止與自己所主修的禪修整合為一。

2· 進展

當日常生活中不論在做甚麼事時都能專注地與日常禪修整合為一，便是長足的進展了。

3· 習慣

瑜伽士必須提防熟溜病。在這種心態中，高尚的志願及咒語只是毫不經心地流過，而且與自己的行為也沒有任何真實的關聯。沒有專注，心飛到其他東西上去了，而咒語等等只是繼續重複著，猶如留聲機上已裂的唱片。要真正修日常禪修，專注是必要的，而且要保持高度的定，否則是不會有效的。我已寫過一篇論此病的文章，並且在文中建議了許多對治的方法。

何以竟能把這些事如此地輕忽了？我們日常生活中的所有階段都應遵循此瑜伽來實踐，不但謹慎地並且嚴肅地。即使只是稍微感染了這個熟溜病，也還是有嚴重後果的危險在，並且瑜伽士可能輕易地就犯了大錯。

D· 日用行禪

所有禪宗公案中記載的日常生活事件都屬於果位；除非是「口頭禪」，否則總是在此地位。在此我舉出有些例子：

趙州掃地時，有一和尚來見他。後者說，「心中尚有塵埃否？」

趙州回，「有，為何無？」

和尚說，「何以有？」

「那麼，」趙州說，「這一說又添一點塵垢了！」

在西方可有任何人能了解這個？他們能如此掃地嗎？接著，我們有一個飲茶的公案：

有一次松山和尚邀請龐蘊居士共飲茶。龐蘊舉起茶托子，說，「尊者，人人皆可分享，為何無人能說出真理？」松山說，「就是因為人人皆可分享，所以沒人說得出來。」居士便問，「那你又怎能如此說？」

松山說，「不能是完全不說，」然後沒有等對方就自行飲茶了。

龐說，「你自個兒喝了，何以不加持我等？」

松山說：「何需再度。」

另一位和尚丹霞聽到這件事，便說，「若非松山，就可能被居士擾亂了。」

當居士聽到此話，據說他說過：「他何不在我舉起茶托子之前就確認了？」

在西方的每個人喝茶時都能這樣做，但是他們做了嗎？他們也許也能像這樣說話，但是這是有經驗纔說的，還是只是口頭玩弄文字？現在我們舉一個行路的公案。

三位和尚，南泉、麻谷與歸宗會合，要去朝禮南陽國師。他們開始啟程，當然是走路去。在他們前方的路上南泉畫了一個圓圈，然後說，「如果對此你們能說得出來，則我們一塊兒去。」歸宗和尚就坐到圈內，而麻谷則以女人禮拜的方式拜他，就好像菩提達摩親自在那兒一樣。南泉說，「如果是這樣，我們不用去了。」

歸宗便宣稱，「這是甚麼樣的想法呢！」
南泉說，「我們回去吧。」而他們也就不去了。

你們大家都是走來走去的——你可像這樣走嗎？

另一個公案，龐蘊有一回摔倒在地上；一看到這樣，他的女兒就走過去，並且故意摔倒在他身旁。龐說，「你何以也摔倒了？」

他的女兒說，「我特意來扶您的。」龐就站起來，還笑了。

陳先生補充說道，「但是如果我是龐蘊，我會說，『你落入了通常的因緣了！』」

通常我們強調說，日常瑜伽是輔助的，並且總是在主修之後才考慮到的，而其目的則在於將日常生活的種種活動都匯入主要的禪修內。在〈日常瑜伽〉的第二節中我們已見到因、道、果三位中的一些例子，但是我們必須總是記得真正的禪是在最高的果位，就像在此列出的這些例子。當行者真正達到禪的證悟，會發現這是一個鉅大的法益，但是要能做到日用行禪，至少在我所劃分的禪之四層中必須已經達到前三層了。

我讀過一些日本曹洞宗祖師的指示，並且由他所說的知道他本身並不能在日用中行禪。這樣的指示又何以能領導西方人士？這種宗旨不是真正的。首先，行者總是要自己達到證悟，然後才可能完成一切（弘法事業）。

在我們禪之諸層中（入、出、用及了），是在第三層修日用行禪。如果沒有頭兩者（之經歷），又如何能修日用行禪呢？在這件事上，不應自欺或欺人。

E·結語

無時不是修行的機會，也無處沒有上師（可從學）。事實上，無處缺乏佛陀之加持。全宇宙猶如一間大教室；所有的現象都是我們的書本，而所有的人都是我們的上師。所有的聲音都是咒語，所有的地方都是佛堂，並且任何時間都可供我們行善。如果我們能好好地規範我們的生活，那麼就有許多機會可以修習日常瑜伽。

孔子說，「三人行，必有我師。」（依照傳統的解釋，「行」是解為行路，但我採用了較佳的意義——行事。）

我很確定，不只可以從三人中學到一位的榜樣，事實上是可以從每一個人都學到東西。從相等的人可以得到助益；從高明的人可以得到教益；而從劣於自身者可以學到他們所犯的錯誤，而得警惕不應如斯舉止。

我們應當總是效法著名古德的行為與禪修，而不與同時代的他人相比，因為現代的他們都充滿了驕傲。因此，經常閱讀佛教真正聖賢的傳記，以便從他們日常的修持得到激勵。

不要想說，「很多人大部分時間都在做惡，那麼我何不

同樣做呢？何不接受一般的標準，因為壞蛋經常看來是不遭報應的，並且甚至可能（在目前）發達呢？」犯了這種錯誤就會真的變成，在佛教看來的，賤民了。

心要經常處於「八風不動」的三摩地（正定）。世間八風是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

總是要保持菩提心，特別是願菩提心及行菩提心。基於這個原則，可以行所有的善舉，一如約翰·威斯理所說：

盡力做一切善事
以一切可能方法
用一切可行途徑
在所有能行地方
盡所有能做時間
對所有有緣他人
能做多久就多久

「這樣你的日常生活就不會虛度了，」瑜伽士補充說。

再一次，我必須強調：日常瑜伽是輔助性的，並且只是修到能助長行者主要的禪修的範圍。如果主修的都尚未完成，那麼日常瑜伽又有何意義？

附錄四

如何轉化人身成為佛身

第一部分

「人身」與「佛身」這兩個名詞經常出現在佛教典籍中，而是關於心理發展的諸多層次以及身體昇華之不同方法的。（小乘的）上座部教導弟子們要淨化人身，而在其內有三十六種不淨之物。大乘及金剛乘之學人則強調空性之昇華以及智慧能量之運用。這三乘都各有其優點並且在某種層次上與真理之某些特定的層面相應。

要將人身轉化成為佛身，前者必須加以淨化。因此，大部分批評（小乘）上座部教法的佛教弟子難以在大乘或金剛乘之修法中得到令人滿意的結果。

在真如中之空性昇華之哲理以及佛位中智慧能量之功用需要長篇大論地加以說明，因而無法在此展示。

唐密以及日本之密宗有一種定中觀修的體系，叫做「五相成身」。許多弟子們往往忽略了操持此體系之哲理，而在此附錄中則將簡要地加以提及。

密咒、手印以及一些簡單的觀想都在此儀軌中做了妥善的安排。如果缺乏（對）其間的實修及哲理之關聯（的了解），而是漫無條理地觀修那些片段，就會像是捉了

一手的中國古錢幣而沒有以線將它們串起，也就是說，轉化人身成為佛身是不會完成的。在此我將依據自身之經歷來展示支配此「五相」體系之哲理，而經此串連便會將五相連結成一體。

首先，行者應徹底地確認「本心」，一如第一相之名（「通達本心」）。它是教導弟子們說，除了真理之外，既無心（一如法相宗所主張的），也無物（這是印度以及現代的物質論者所提倡的）。真理是：法身無相、無時間（之久暫），而永續不斷。在修習此瑜伽之前，不動真如三摩地之真理或者「阿」字觀必須純熟了並且已經修成穩固的證量。

對於四度而又不可分度之真理之透徹確認並非一般經由肉眼所能見到的。通常的見地是經過第六識的作用而夾帶著以自我為中心的想要成就的欲望，並且伴隨著無明之第七識之私心。真理只可經由明行之法眼而得見。法身之大體相狀是像一個無有邊際的圓球，其中充滿了純潔、神聖、寧靜及殊勝意義。它有明亮的光，而其中既無有「我」之念頭，也無有「個人身體存在」之念頭。然而它是包容每一位有情，不論善惡，不管在天界或在地獄，在任何時段之內。因此每一位有情都總是分享著它，縱使他們不是全都體會到它（的存在）。這是頭一相與第二相之間的關聯之「頭」。

此儀軌強調說有一位佛出現並看見弟子（行者）專注於本心之穩固三摩地中，因而未覺察佛之出現，佛就大聲喚醒他。然而沒有徹底地專注於三摩地中的弟子是不能

察覺這個慈悲的呼喚的。縱使這樣，由於此法可導致果位之成就，行者應當精勤修習之。在此生或宿世曾經養成菩提心的行者便可能在三摩地中憶起本心。行者也會觀想菩提心——第二個相——為一個直徑大約八寸的圓月。如此完成第一相與第二相之連接。

菩提有兩大要素。一個是由法身真理（包含在第一相內）所衍生之智慧。另一個則是大慈悲，而行者在觀修第二相時應當長養這個。

當本心之相在充滿了悟之證入之際出現時，便可以得知它是在所有有情份上都是平等地具足的。然而，行者或者會想說，「何以我在如此寂靜及喜樂的禪修中得見此相，而其他有情則在無盡的輪迴中遭受鉅苦？」當這樣的問題升起時行者可立即如此修觀：

行者將月輪所發出之聖潔光明照向天界。含淚發起菩提心，思索天人五衰之相：衣服垢穢、頭上華萎、腋下汗流、身體臭穢、不樂本座。行者隨即將聖光照射阿修羅眾，並思及他們的苦：瞋心、慢心及好鬥爭。然後行者將聖光照射人類，並思及他們所受之五種煩惱、八苦及八十八種疾病。然後及於畜生類，並思及牠們所受羅網、陷阱、毒餌、槍、箭及刀之苦。再來，將聖光照及餓鬼眾，並思及他們的小頸大腹以及只能吃到膿血之苦。最後則將聖光照入地獄，並思及其間刀山及馬面獄卒等等劇苦。因而行者悲泣，並懇摯地為受苦有情儕輩祈禱，以求他們早得解脫諸苦。

在觀想六道並為他們祈禱後，應將月光供四種聖眾：阿羅漢（聲聞）、毗支佛（緣覺）、菩薩及佛。救渡眾生的祈禱應具虔誠。當光明收回時，行者應覺得領到所有四種聖眾在智慧、慈悲及神通上的加持。因此，菩提心的發展也就完全圓滿了。

只有天神、阿修羅以及較高層的精靈，因為具有他心通，而能了知行者之慈善菩提心。其他的有情眾為五障、五濁、五毒、四魔等等所迷惑；他們無以接受神聖月輪之光，因為此光是微細的、無可衡量的以及無可捉摸的。實際上，在修此相的行者是不能夠救渡他們的。

這是第二相與第三相之間的關聯之「頭」。

為了降伏所有的妖魔，增加行者控制五大的能力，以及淨化欲望，有一個密宗的法器，其上部為諸佛之五智，而其下部則為神聖之五大，至於其中部則為五種菩提心之精華。這些構成了一個（金剛）杵，那是同時具足物質與精神的。它與金剛鑽一樣地堅固、精粹、無可壞、有能力、有強度及不變異。行者應確認如此之金剛心為第三相。在此之心應通達真理之精髓，而不是以第六識的方式來認知（如唯識宗所主張的）。

在傳統上，古德從未教示此程序。然而，舉一隅，當以三隅反。在第二相之三摩地中佛陀可能向行者呼喚：「若不修成金剛心，你是不能救渡眾生的。」

這是第二相與第三相間的聯結之尾。

將此金剛杵相在心中觀成行者握拳伸拇指之高度後，再將之擴大觀成全身大、關房大、虛空大，最後觀成充遍全法界之大小。這個程序是依作者本身之經驗建立的，而其理由則為：

1· 中文之「心」字（如我們已見）有許多意義：生理上，它指心臟；心理上，心或意願；幾何上，中心；精神上，靈魂或神識；哲理上，精華或真理。其意義依前後文而定，而應當謹慎地辨別之。要將個人之思想與整個真理合一，應將此字連同其所有蘊含之意義視為一整體。然而，在其他情況下，應依個別情境而採用適當之意義。

「心」之意義與杵之大小之關聯意謂著「融合」，並因此而包含了所有的意義。

將杵觀於肉心之中的理由是：給它所有擴展的大小之杵一個起源，將其智慧注入心中之命氣，將第八識轉化成佛之知見，給善願一個具體的形相，以及加強第二相之菩提心。

2· 在此瑜伽中之五相，前三者之名稱皆帶「心」字（英譯成「心靈」），而後二者則在其名稱中有「身」字。身之重要性次於心，但此瑜伽之主題則為身。因此應將杵擴大觀成如行者身之大小。心靈中之五智及器官中之五大，一起由杵象徵之，而將器官轉化並以之昇華人身。

3· 據說六道眾生都在天空的覆蓋之下。因此應將杵觀成充遍天地之間，以便令六道眾生皆得此杵之加持。

4· 將杵觀成充遍法界則與四聖有關，令阿羅漢及毗支佛體會到他們的三摩地是不足以達到正等正覺，並使菩薩眾及諸佛加持行者成為他們真正的繼承人。

還有，所有這四種大小的杵都是可以相互轉化的。當心杵擴展成身杵，心理的與物質的融合為一了。當杵大如關房，主觀與客觀合一了。當它擴展成法界杵，則胎藏界與金剛界合一了。

取任一杵為主，所有其他的都包圍著它，並且互相交織。

菩提心，法身之無緣大慈大悲；在關房中的所有神明、上師、本尊、空行及護法之無限功德，佛化身之三十二相——這些都隨著心杵而起作用。

在考慮身杵時，其他三個也是與之融合的。愈強調忽略行者之肉身，則佛身及所有這些杵之互相關聯愈顯著。如此一來，以上所提及的所有有情都可以互相轉換與認同，結果是既無佛可成也無眾生待渡。

當關房杵被視為頭，其餘三者便可認為是肢體。第四種大小（法界），菩提心以及報身（由身杵而來）都同時存在與作用。

最後，如果最終極的法界杵是主要根源，其餘三者為其助伴，則觀成如同帝釋之珠網一般的廣大的佛世界之大宇宙。而其作用則為：一即多，多即一；一體而紛雜；作用超越所有三個，但又在他們之內；微鉅相容；隱現一如；理事圓融；三世同在。一時三世。因此佛陀之能力施展救渡是完全不為時空所限。顯教之最高哲理與密法最高的修法（六大瑜伽）都在此達成了，而所有四種大小之金剛心——第三相——都一起作用，互相介入，並終究圓融。

不論杵是如何有能力，也不管行者修得多好，並不能產生說法的功能。因此杵總是由鈴伴隨著。行者可以問說，「誰會掌持這對有力的杵與鈴？」接著應修「成金剛身」將佛身觀成自身。那麼，佛又再度提醒行者。這是第三相與第四相連接的「頭」。

第四相——金剛身——應聚集佛果位三身之一切功德，然而身、語、意之三密無從加以表示；而他們是必須形成的。因此需加以擬人化，而那就是第三相與第四相之聯接的尾。

當杵之擴展被收回到行者肉身之大小，就轉化成個人化之金剛身。杵之上端轉成頂髻，而杵之下端則轉成男根之上部。杵身則轉成中脈，佛身之全部之主要根源：腦、神經系統以及所有的器官。所有這些系統與器官在外觀上是像人體的，但其內在則充滿了佛之智慧及慈悲，因此它們是與一般人體的相當不同，而人體則是含有罪業的。

有些儀軌設定大日如來之擬人化，而其餘則為普賢菩薩。依作者之見，前者較適於修根本三摩地，而後者則較宜於修救渡眾生，因為菩薩地位比佛位更接近眾生。此附錄中提及之瑜伽側重在轉化成佛身，而因之應像大日如來。在成就佛身之後，若行者要行救渡，可以再觀成普賢身。

「身體」這個名詞有許多意義：法身之體性；本尊自身（報身）；或行者之身（化身），而其心臟則為菩提心。體性身追求空性之真理；而本尊身則顯示大樂及神通之特徵：所有的上師、本尊、空行以及護法都在他的控制之下。如此一來，修第四相聚集了前述的四種相的所有功德。（當然，在此瑜伽中「身體」一詞永不應被誤認為是指肉身。）

由於金剛身之擬人化，從智杵發展出氣脈，而其中不含三十六種不淨物。因為杵安住於壇城（關房），沒有吸引人的東西來勾引它。因為它顯示法身，所以沒有肉身是實在的見解或任何對自我的迷戀。因為它教導天人及人類，沒有妖魔可害它。

再者，當任何人在真如體性中成就這樣的擬人化，他就會長住在法身中，並且會顯示上師、本尊等等的特徵。他具有大樂圓滿報身，為所有神明所景仰，為眾生所環繞，並以充滿慈悲的化身顯現。

依照五相之完全發展，我們可以說，從第一相（本心，正覺的基礎）而得佛位之結果；從第二相（菩提心，大

慈大悲)而得救渡之泉源；由第三相(金剛心，救渡之泉源)，(見此附錄之第二部分)，施行佛之事業；由第四相(金剛身，佛身之具體化)升起佛身之圓滿進化；由第五相(具足佛之一切功德之佛身的圓成)行者明顯地達成轉化成佛身這件事，稍後會再加以描述。

由於杵在擬人化之際將客觀與主觀融合為一，因而一切東西都收攝入其身，所以大宇宙也在身體——小宇宙之內。脊柱是須彌山，四肢是四大部洲，兩眼是日及月，膀胱是海洋，等等。上半身是較高道的眾生，下半身是較低道的眾生。外層，環繞著身體，是所有宗教的所有神明充任著護法。內層則為由左右二脈所分出之二十四脈所形成之勝樂金剛二十四壇城。密層則為在五輪內之五佛宮殿。密密層，則為法身之常寂光土，是由中脈升起的。因此身體內有很有能力的眾神與諸佛。

孟子曰：「有諸內必形諸外。」一個人真正成佛要包括所有佛之內在德性及外在表徵。因此救渡者之每一種功德都會清楚地顯示，就像鼻子在臉上那樣地顯著。佛之果位達成時一定是外在與內在都徹底地實現了佛之擬人化。有了所有佛的內在德性與外在德相，那麼此人無疑地是真的佛陀。前面提到的四相達成了佛身的重大因緣，只餘莊嚴其身之細節尚未具足。這是最後的關聯，當所有的莊嚴都圓滿地觀成了，因此被稱為「佛身之圓成」。接著就沒有甚麼需要再做的了；這便是第四相與第五相之間的連接之尾。

一位救渡眾生的佛陀是叫做「轉輪聖王」。所有累積的

偉大功德與德性顯現為三十二相（殊勝的身體特徵）。這些是佛身的莊嚴。他們是：

- 1．足安平相（腳底沒有凹處），表示對任何處的任何眾生都是平等的。
- 2．千輻輪相（腳底有輪相），表示有無數之方便以行善。
- 3．手指纖長相，表示不殺生及不偷盜之德性。
- 4．手足柔軟相，表示為父母及其他眾生洗浴及按摩之服務。
- 5．手足縵網相（手指間與腳趾間都有蹼），表示對成佛之最佳指導（表示救渡眾生不會漏失）。
- 6．足跟滿足相（腳踵圓滿），表示專注於正法。
- 7．足趺高好相（腳背高起而圓滿），表示對僕役仁慈。
- 8．膺如鹿王相（屁股圓滿），表示對一切事物都徹底了知。
- 9．手過膝相（手長過膝），表示慷慨布施。
- 10．馬陰藏相（男根收入體內），表示貞潔。
- 11．身縱廣相（身高等於兩手向左右伸張之長），表示對別人盡忠職守甚於顧及自己。
- 12．毛孔生青色相（毛根深色），表示禪定功深，而不老化。
- 13．身毛上靡相（身毛之頭右旋向上偃伏），表示誠實。
- 14．身金色相，表示高尚的品德。
- 15．常光一丈相（身放光明四面各一丈），表示三摩地之聖潔光明。
- 16．皮膚細滑相，表示大慈大悲。

- 17· 七處平滿相（兩腳底、兩掌、兩肩及頭頂皆平滿），表示不偏頗之善業。
- 18· 兩腋滿相（腋下充滿），表示和藹可親。
- 19· 身如獅子相（身體平正威儀嚴肅如獅王），表示救渡眾生及伏魔皆能無畏行之。
- 20· 身端直相，表示為人坦率。
- 21· 肩圓滿相，表示盡忠職守。
- 22· 四十齒相（牙齒多達四十顆），表示誠實及說實話。
- 23· 齒白齊密相，表示真實、可信及不變之教示。
- 24· 四牙白淨相，四獠牙白淨而大，表示四無礙辯之說法。
- 25· 頰車如獅子相（兩頰隆滿如獅），表示能降伏外道。
- 26· 咽中津液得上味相（咽喉中常有津液能令食物皆出上等味道），表示禪定成就。
- 27· 廣長舌相，表示最善於稱讚諸佛。
- 28· 梵音深遠相，表示證入空性之真理。
- 29· 眼色如紺青相，表示具備真如之正見。
- 30· 眼睫如牛王相，表示持守正見能堅忍恆毅。
- 31· 眉間白毫相（長一丈五尺，柔軟，右旋，且常放光），表示純淨光明的正法之源。
- 32· 頂成肉髻相（頭頂隆起，其頂不能為任何天神所見），表示佛果位之至高無上。

伴隨著這三十二相，還有八十隨形好，詳盡地顯示出他的德性。在這兩組之外，還有一些報身的重要標誌，例如五佛冠，代表五智，以及不斷環繞佛身的常寂光。另

外還有表示成就法身的標誌，例如兩手分持杵及鈴，表示是金剛總持，五方佛之上師。這樣子就將佛之德性完整地在他身上顯示了。而此瑜伽便是將人身轉化為佛身的最高法，而能圓滿成就之。每當瑜伽士在此瑜伽之三摩地中時，他便實際上是一尊佛；如果有任何人性出現，就會立即被改變直到靜態的（根本）三摩地與動態的日常瑜伽融合為一了。

總結此瑜伽之五相可用如下之譬喻：第一相（本心）是像土壤內的種子；第二相（菩提心）便像是根；第三相（金剛心）是像菩提樹的主幹；第四相（金剛身）是像此樹之葉及花；而第五相（佛身）則是正覺之果。

然而，此瑜伽是在密乘之瑜伽部內。其上尚有密乘之無上瑜伽部，而在此部內尚有許多高超的轉化成佛身之方法。由於瑜伽部密法只涉及六大瑜伽之修習，它沒有修及智慧能量（智慧氣）。複雜的觀想也不在瑜伽部密法內。我建議有興趣的讀者們要從西藏喇嘛學到這些。至於完整而且系統化的研究如何轉化成佛身，我依據藏傳的無上瑜伽之教授已作了一篇簡短的陳述。

第二部分

關於如何經由獨特的身心同步之專門修法轉化成佛身，無上瑜伽提供了更重要的細節，使得行者能在一生之內即圓滿成就佛之三身。我將有系統地在此介紹這些技巧，並且避免不重要的支節以及對西方讀者們是不熟悉又令人困惑的梵文名詞。

一般而言，無上瑜伽包括了那洛六法，而這些在許多年前已經介紹給西方讀者們了。個別來說，每一本尊有其特有的無上瑜伽及其差異的階段，例如《密集金剛續》之五支或六支、《大幻化網金剛續》之四支，或《時輪金剛續》之六支。大致上而言，它們都是類似的。全部依四灌或六成就法來分類。在《喜金剛續》內，所有的修法都依四灌分類，而此續已有英譯本由牛津大學出版了。（見我的英文小冊第 78 號，〈給修喜金剛密法者之安全指導〉。它描述了修法之正確次第，而在該書中為了保密卻是故意混排的。）近來，人們對討論真理深感興趣，但對實修則信心微弱。因此我會坦率地、正確地並且清晰地介紹這些題材。

在陳述無上瑜伽以圓滿密法關於佛身之整個體系之前，在此應插入一個簡介。

A · 事部瑜伽

在修事部瑜伽的階段行者經常與男性及女性的佛、菩薩以及實為菩薩的神明來往。就像一個小孩老是模仿其父母之行為，行者仿效諸佛之儀態與外貌。行者不應自認為是一個缺乏佛果位體性之罪人。為了充分加深行者於佛位之不退轉性，行者應循教示每日修習此等十八道：

- 1 · 淨罪以令行者接近佛陀。
- 2 · 向佛部之佛求淨身之罪業。
- 3 · 向蓮花部之佛求淨語之罪業。
- 4 · 向金剛部之佛求淨意之罪業。

- 5· 披金剛甲冑以護清淨身。
- 6· 結金剛杵網以護關房之周遭。
- 7· 築金剛杵牆以護關房。
- 8· 觀佛之壇城在關房內。(將關房內觀為佛之壇城。)
- 9· 觀虛空藏大菩薩莊嚴此壇城。
- 10· 觀想以車乘迎接諸佛。
- 11· 引導車乘正確地進入壇城。
- 12· 在諸佛蒞臨壇城時，迎接之。
- 13· 以智火包圍壇城。
- 14· 以金剛杵網遍佈壇城之上。
- 15· 將壇城內以智火遍佈。
- 16· 以淨水供佛洗浴。
- 17· 陳蓮座以供佛坐下。
- 18· 廣陳眾妙供品。

簡括言之，行者之每一行為皆如佛，而不是一般人的。

B· 行部瑜伽

在修行部瑜伽時，不只是身體與佛身交織，也包括了支配身體的心。在此修法中有四個神聖的因緣：首先，行者應觀自身為因位之佛身；其次，在行者面前之空中觀一果位之佛；再來，在行者心中觀一月輪，代表佛之智慧心；最後，在行者前方之佛身（心）中也觀此月輪出現。這樣一來，經由月輪之由行者心移至（前方之）佛心，行者之智慧與佛之智慧合一了。咒輪之轉動即是命氣，而這在形成佛身之基礎的五種氣中是最主要的。

C· 瑜伽部瑜伽

在修習瑜伽部瑜伽時佛身之五相與五輪塔之五大融合為一。六大瑜伽之哲理在此被強調，而六大之中包含正見（第九之佛識）及五大物質因素。佛身及其宮殿都完整建立了。從這一階段起就不再分別心性與物質、精神與肉體、心與身，或形而上學與物質科學。在這一階段之上的修法都不再有二元的對立。這是真正的瑜伽，在其中將所有對立的都融合為一了。此部瑜伽之行者及信從者皆應在心中清晰地牢記這一點。

現在我們轉來論及無上瑜伽部的主要修法。

D· 生起次第（瑜伽）

「生起次第」這個名字是轉化成佛身的第一階段之另一稱呼。在此所謂之「身」是指與住於空性三摩地之心不可分的心理與生理一體之擬人化之身。例如，羞恥感是心理上的，但使臉紅的血流以及毛髮之豎立都是生理上的。雖然觀想是心靈上的修持，但所觀之相會出現清晰地以生理的方式而能見到。

這個修法可分為三個條件：明顯、堅固以及佛慢。在生起次第中誦咒、結手印及符誌都在觀成佛身的最後階段中不再強調，而以達到這三個條件為更重要的事。

1· 明顯

全身的毛髮，包括眉毛，眼睫等等都要在空性中觀得一清二楚。從外面看來毛髮都像鏡中的影像，但其內部則是空的，像個泡泡。全身的每一部分也都應如此觀想。

2· 堅固

在達到觀想明顯之後，這清晰的顯示必須能終生維持著，連一秒都不會消失。這便是堅固，第二個條件。在壇城的每一部分都應當維持這個堅固，並且在所有的行為中亦復如是（不只是在修觀時）。這就像用刀雕刻木像一樣：刻得愈深，線條就愈明顯。

3· 佛慢

當行者具有宿生罪業所形成之人身時，就會自認為是一個普通人。在基督教裡，一位天主教的神父告訴我，即使耶穌也有人性，但在佛教之密宗裡，則不許可人性之顯現。因此行者應保持佛慢（自視為佛）而非人性。人性是八識田中的一粒種子，為個人之自私自利所支持及滋養。然而，如果勤修觀空並且觀想佛身漸漸增強，則終究會達成佛慢的。行者應自認是已得本尊之智慧灌頂及加持。行者之身語意之所有行止都就是本尊佛之行為。有戰爭處即應提供和平；有饑饉處即應提供糧食；有乾渴處即應提供飲料。遇到憤怒，平息之；答應人家的請求；回答別人的提問；治癒病患；勸化外道；忠告罪人等等。如有慾念升起，應思，「佛難道還會有慾念嗎？」若有自私的念頭升起，就想說，「佛難道還會有私心嗎？」當邪念都斬斷了，就不會有邪惡的作為。這

樣子，不但能完成身體的轉化還可達成佛心。無上瑜伽是多麼地實際有效啊！

接著我們可以探討人類的傲慢與佛慢的對比。人之傲慢是一種煩惱。如果一位善人對自己所累積的許多功德感到驕傲，則他或她可以轉生阿修羅道，而不能到達天界。當一位冒充的上師要求說，「你是個大罪人，而我是此世間唯一的佛。你必須將妻子、女兒、女佣都供我做為空行母，而土地、房屋、田地及莊園都供我做為產業。」這只是一種人之傲慢。人的傲慢總是伴隨著貪慾、瞋怒、愚癡及自私心，而佛慢總是伴隨著無私、空性、慈悲及持戒。此二必須清楚地加以分辨。

如同上述，瑜伽士之周遭——佛身之壇城——也應當依照上述三條件來觀想。此外，壇城每一部分之表法意義亦應當明瞭。正如行者之身體已經成為佛之擬人化，行者之關房也應當昇華成為佛之壇城。智慧之金剛是其基礎；八正道是其支柱；四聖諦是其四寶門；蓮花、金剛杵及鬘鬘是其諸牆之材料。牆外有八大尸陀林，顯示無常。壇城內，花表智慧；湖表慈悲；光指智慧；音出教示而火代表威力。在外表，這些都是物品，但其內在則皆為法——空性之甚深三摩地。

更有進者，基於無二之哲理，在佛身內可觀壇城，而在壇城外也可觀佛身。佛身之每一部分及壇城之每一部分都表法。佛身及壇城皆包含心性與物質。兩者皆內含空性之性質而外具空性之緣起。鏡中之影相與帶著影相之鏡：兩者都是二即一，並且一卻二。所有分開存在的都

互相涉入。壇城卻也是佛身；佛身卻也是壇城。主觀變成客觀；它們是相等的。

一個壇城可以包含無限多的佛身。主與伴不同但圓融，雖圓融卻不同。一即一切，並且一切即一。

當密勒日巴的許多弟子都邀請他現身，他同時在所有（那些）弟子處出現。在淨土的智慧佛身可以被邀請入行者之三昧耶佛身，而觀想之化佛身可以被送去淨土。智慧壇城可以被邀請進入觀成之壇城。這些神奇的事蹟曾在灌頂之際由許多有成就的上師們做出。所有的事件與行為——不論廣狹、隱顯、現在或未來、屬於主觀或客觀、形相或聲音、功德或欠缺——在任何時間都與所有一切同時發生。此「生起次第」由空性之性質開始，不可思議地演化，而隨著空性之緣起顯現。它不像普通的東西，有些以算數級數發展，而有些則以幾何級數開展；它是以哲理的及神秘的級數開展的。不論行者能否修之，在遵循覺道之此階段時行者必須嘗試如此修持。

上述之生起次第修法強調觀想，而其哲理動機則為六大瑜伽，然而正見也是重要的。其他的五大只是被想到，而沒有被行者所運用到。為了在觀修之際有很多「鐵以供用火（鍛鍊）」，五大物質因素與正見（或第九識）應平衡，並且在無上瑜伽之所有步驟中及修法中都要被包括進來。

因此五種氣之性質、它們運行的樣子以及與它們同行的精華都在氣脈中呼吸（運行）。像是精子的明點應從佛

果位之不可思議上來了解。純粹在這些條件下才會使佛身不只是觀成，並且是事實上存在的，使得佛之德性在真正的佛身中構成。這是無上瑜伽第二灌頂之主要目的。

E·圓滿次第

1· 第二灌頂（二灌）

a· 呼吸（氣），或神聖的能量。由粗至細，粗俗到神通，粗重到微細以及由猛烈到寂靜，調息在小乘及大乘中皆有教授及修習，而形成了在金剛乘中修氣功的好基礎。

五種不同的氣（能量）分別在佛身之不同位置有其特定的功能。金剛乘將之詳盡指出給行者。當在二灌中修習拙火時，它應當依下列的次第修習：首先，柔和寶瓶氣；接著，猛烈寶瓶氣。如此修持直到已有相當程度的成就，並且五氣都能自在運用。

有些見識淺薄的小乘信從者宣稱他們也有氣功。這就像是小學生說他們的數理科學是和高中及大學的是一樣的，而他們甚至未嘗夢見微積分之名。這樣又如何能了解愛因斯坦之《相對論》（這是由佛法之無有絕對而得啟發的。）呢？敬愛的讀者們，如果你還是小乘之信從者，請開擴你的心地來學更多密宗的教導。這不會妨害你的，雖然你也許很難由之得益。

b·氣脈（神聖的通道）。智氣在體內穿行是經由心靈的管道（氣脈），而那是合宜的導管（正如母獅之奶應以寶器盛之，而不是以較粗劣的容器）。所有這些神聖的管道都屬於佛之果位。其中最為重要的是中脈；它代表法身。其左右兩側之主要氣脈，以及沿著中脈的七個主要的輪，則與報身有關；而遍佈全身之小氣脈則構成報身但也出生化身。在四肢有十二輪；手指上有三十輪；腳趾上有三十輪；而在皮膚下有七萬二千細脈。

除了運行在種種氣脈中的五種氣之外，還有四類法（東西）在氣脈之內。就外層來說，氣脈內包含十法界，大宇宙；就內層而言，天界的所有神明、天使及阿修羅眾；就密層來說，所有的護法、空行以及菩薩眾；就密密層而言，所有的嚇嚕噶及諸佛。他們連同各自的壇城都安住在氣脈之內。上列的三個條件——明顯、堅固及佛慢——在修所有的氣脈時也應全顧及。

大部分現代的作家，東方的以及西方的，都誤將人身視為佛身。他們堅持說，中脈是脊柱，左、右二脈是交感神經系統（或動脈與靜脈），主要的五輪是五種器官，以及五輪內的明點是賀爾蒙。這些觀念是相當錯誤的。在觀修時，人身已被觀空了。在最開始時，小乘之無常觀及對死屍之九想是與人身有關，但在經過大乘無我之八空觀修之後，血肉之身已被棄置不顧，而觀想之身發展了。當行者修佛身之觀想時，應知佛身只由智慧、慈悲、禪修及光明所構成，因此不應再思及肉身，更遑論脊柱與人身其他之部分。也許有相對應處，但並非同一的。然而，在行者將自身真正地轉化成佛身之前，這些

對應是重要的，而這些人身的各部分都必須加以照護。這與佛身無關；它有自己一套完整的系統並且與任何生理的、肉體的存在完全無關。

現在回到我們的描述。沿著中脈的每一主要輪，在氣息與明點出現並且已能被妥善控制時，都有其特殊的功能。在那時，某些特異能力可能自己顯示，一如下述：

頭部的頂髻輪可能開出一個往生淨土的神聖門戶，使行者能修頗瓦法以便將自己的神識送到阿彌陀佛的淨土或任何其他佛之淨土。頂輪能開展「天眼」，而令行者得見天下一切事物；再來，還有可以聽見所有的聲音或人聲之「天耳」；並且它還可以幫助行者見到法身光明。由於這個理由，它也被稱為「法身輪」。

就佛之五身來說，喉輪能令行者獲得四無礙辯，並令行者得證報身。

心輪能令行者獲得他心通，並令行者得證體性身。

臍輪能幫助行者得宿命通，曉了自他之過去生，並令行者得證化身。

在小腹內之密輪能出生神足通，令行者神變自在，及幫助行者修習金剛愛，導致證得大樂智慧身。

c· 智慧明點。古人將「明點」分為四種：物質明點、風（氣息）明點、咒明點與智慧明點。物質明點指人體

之精子或卵子；風明點指氣息（能量）；咒明點指種子字與真言（咒語）。這後二種與下三部密法有關。不要誤認屬於無上瑜伽的智慧明點為精子，這是重要的。有些古代的作者犯了這點。

很多有名的西藏作品說所有的器官（例如心、肝、胃等等）都是為了製造物質明點而形成的；然而種種明點與各種器官在純粹的程度上是有所差異的。依我看來，所有的器官只屬於肉體，因此應依小乘之教示，視為不淨。在這四種之中，佛身只有智慧明點，而這是包括在無上瑜伽之二灌及三灌的修法之內的。在中脈的底部有紅（智慧）明點；這是拙火及智慧精華。在中脈之上端則有白（智慧）明點；這是由智慧所生之大慈大悲。紅明點包括五大，尤其是火大；而白明點大部分是水。由此二之混合可以產生其餘三種元素，而且五智會出現以便應用。

每一個智慧明點都含有一尊佛及其淨土。那可能是巨大的，例如法身（這通常被稱為「唯一明點」），或者是種種不同的嚇嚕噶及報身佛或化身佛。

智慧明點的形狀與顏色又是如何的呢？又有誰曾見過它們呢？許許多多的藏文典籍對這主題卻只有寥寥數語。智慧明點是圓的，大小約如一粒豌豆，並且具備了這四種特徵：首先，圓滿；其次，清晰透明；再來，光亮清淨；最後，潤澤慈祥。

媽幾腦準，般若波羅蜜之母，如此描述智慧明點：「形

如蛋，大小為小指尖，滑如油，色如不打里聖地之藍寶石。在不打里洞中有關房，名『桑不白』，是三角生法宮，有虹光環繞。十分美麗，並且有許多空行、菩提薩埵、諸佛，及嚇嚕噶聚集其中。智慧明點具足所有這些功德。」

她又記述說：「我昔所住檀香林中，有特種鳥，名曰『爵勳』。身羽皆藍色，綠翼之上，又有白色半月形嚴飾之。尾有五色光，足下有白螺。爪與喙皆白色。頸以上，頭部如孔雀。頭髻上，別有紅色長羽三根，放無量光明。」

「蜂、蟲皆不能近。不殺生；不履地，常住花、木之上。口唸〈綠度母咒〉，聲音優美，但只在快樂時開口。若人得聞，即得加持。」

「但食花蕊、白香藥材。樟樹枝上棲，常掛花蕊上。一般而言，它具有美好的特徵及美麗。」

「它的蛋是很稀罕的。一隻雌爵勳只產兩個蛋，一雌一雄。蛋通常生在樟樹上。小鳥在度母的加持下長大。因此，這種鳥被稱為『度母之化身』。」

「其糞為上妙之藥，能治所有四百零四種病症。加入其糞製成聖丸，佩戴於身，可免一萬八千災橫。其糞混合油，塗之可癒任何瘡患。」

「食其已死之肉可得世間成就，供其羽毛可得成佛之殊

勝成就。若得見之或聞之，則於修行上不退轉。所有住在爵勳鳥所棲之檀香林中的人都不會再墮入三惡道中。」

「此種聖鳥是極為稀有的。福德不大者不能遇見。它會向蜂蟲類說法，以助它們往生天界。」

「小鳥長大之後，就飛去遠處，並且不再回來——此乃出離心之成就。此二小鳥造一關房，生二蛋後，即離去，並且不再造關房。此乃其傳承。小鳥，即使無罪業者，亦不易得見。」

「此種聖鳥大小如黃鸝，但其頸稍長些。蛋殼白而略帶紅色，透明油滑。蛋放光一丈二尺，有五色，表五智。蛋內有五色光明：由外而內，分別是白、紅、黃、綠、藍。藍內有天青色，如無雲虛空，而大小如米粒。在此天青光內有一芥子大小之明點，雜色光明，與空性體性無二。如水中月，閃動發光；又如鏡中影相，無有定相。此六色光分別代表金剛總持（多吉羌）及其弟子五方佛之智光。此蛋如此具足許多殊勝德相。佛身之智慧明點應觀成這樣子。」

我從未曾在任何西藏密法典籍中見過如此詳盡之描述，因此我將之獻呈讀者們以助智慧明點之修習。我們應當知道佛身之精髓是智慧明點，而那是法身之結晶、報身之喜的總集以及無數化身之大悲種子。它是神聖的生命。當它轉化成阿彌陀佛之心，行者便成就阿彌陀佛；當它轉化成勝樂金剛之心，則行者成就勝樂金剛；如此

行者能成就任何一尊佛。它是圓滿的智慧，由之而使大樂昇起至於頂點，使得大樂智慧身能圓滿達成，而此身乃是金剛乘之最高目標，從未曾被小乘及（顯教）大乘的信從者所嘗夢及。

繼續深入探討以上所述之分別，我必須說，雖然精子可能與智慧明點有些對應，他們是完全不同的。前者是貪煩惱之產物而屬於無明，而後者是由空性之智慧所產生並且有知識的特徵。當行者領金剛乘之灌頂時，行者即由金剛總持與上師一體所誕生。行者在空性中本有的佛性被提出來了，帶進上師體內，然後在上師修金剛愛時由其中脈到達杵。接著送進空行母之子宮，再加上她的加持，而產生了一個智慧子。這是一個嬰兒佛身。在灌頂之後，真正的佛身與新生的佛身結合。智慧明點是佛的智慧與慈悲的結晶，不再存留私心及貪煩惱。

所有上述佛身之成份——能量（智氣）、氣脈以及明點，不只是實質上存在，並且與無我之真理，或空性，融合。它們是三位一體，並且一體三面。當空性包含所有的緣起，它們都在法身內。當空性之緣起顯現並起作用，便是報身或化身，而此等色身是為了救渡有情而不可思議地化現的。佛身中的這三種神聖智慧物（指氣、脈、明點）有一定的次第與規矩。所有有關的修法都是為了達到佛果位之方便。行者（在金剛乘內）是由佛來親自教導，因而可能在此生中即達成目標。

行者何以需要修三灌？接著我們要論及其理由。

2· 第三灌頂

雖然到目前為止我們已陳述的修法已經使佛身具體化了，行者仍需要有空行母的幫助纔能更徹底地與佛身整合。正如同人身是由父親的精子、母親的卵以及個人的神識這三個主要條件所構成，因此佛身也需要佛之智慧明點、空行母之智慧明點以及行者之第九識。

男行者之白菩提較多而紅菩提較少；而女行者之情況正好相反。男性之身體全分佈著白菩提，而只有生殖器有紅菩提。女性身體正好相反。在金剛愛之行為中，蓮與杵都吸入了它們互補的明點。

還有其他必需修金剛愛之理由。男性之身體外觀代表方便及慈悲，而女性之外貌則代表智慧。女性乳房及臀部之誘人曲線顯示智慧，而男性強壯的肌肉與粗獷的外貌顯示善巧。兩者都需要另一方之幫助。

由於中脈是智慧或法身之宮殿，經過中脈的氣、脈及明點都被昇華成佛智。此智脈之兩端，或兩門，應為行者所運用。上門是用來修密法之氣功，而下門（生殖器）應用以修金剛愛。這樣子智氣就由男佛與空行母而來，因之而可能縮短成佛的時間。

以逃避的方法來滅除貪煩惱是小乘的方式。將之觀為法空是大乘的方法。穿透之，調伏之，然後以之為救渡眾生之工具，這是金剛乘的方法。智慧愈高，所能調伏之煩惱愈深。這是像看到了盜賊——我們必須追捕他；像

要抓小老虎——必須入虎穴；像用毒——來攻另一種毒；或者像在哪兒跌倒，就要在哪兒站起來。（讀者們請參閱陳氏英文小冊第 17 號、第 19 號及第 72 號，便能得知許多支持金剛愛之修法的好理由。）

除了理論上的理由之外，行者應親自由上師處學習此等秘密修法。這些指示並不印出於紙上，而只經由口傳。行者應尋找有實修經驗的上師；此外，一位精勤實修的上師也可能自己發現一些適合現代的新方法。

看到空行母之美麗外貌，行者修色空不二。聽到空行母之美好言辭，行者修聲空不二。聞空行母蓮宮之麝香，行者修香空不二。吻空行母而領到甘露，行者修味空不二。擁抱、親吻、撫摸及捏擠空行母身上之所有部位，行者修觸空不二。如果空性三摩地之不二略遜幾分，則應避免性交——樂與空必須互相平衡。

空行母之大樂智慧脈叫做「智慧海螺脈」，而且位於蓮內。這是她的中脈之末梢。它的尖端很小且短，但有種種藥物可伸長之，直到它能插入杵孔。當兩方之中脈連接時，陰陽能量就交流了，而兩種智慧明點就交換了，並且四空與四喜就在無二的最高三摩地中圓融了。圓滿證覺便可能產生了。圓滿次第圓滿地整合了這兩種佛身。

3· 第四灌頂

何以需要第四灌頂？依據古德（之見解），三灌與四灌

之相關就如同因與果一般。當金剛愛正確且技巧地修了，法身之聖潔光明就會顯現了。若沒有合格的、已具備此種經驗之上師之指導，行者是不易辨認此種光明的。

聖潔的光是有很多種的；因此法身光明很難為行者所確認。例如，耶穌的光會令聖保羅盲目，而上帝禁止摩西觸及他的光。佛陀曾放光多次，但從未傷害到見證者。

報身光明比化身的更加光彩奪目，但法身光明是最為殊勝的，與任何其他種光都不一樣。它應被認同為無我之真理。

此光有許多特別的性質，在大乘及金剛乘之教示中皆有提及；然而，即使小乘之羅漢都不能清楚且正確地描述之。只有曾經體驗過的親教上師可以證明之。在那之後，就沒有其他經驗可以教示了。如果有假的聖光出現，上師就會指出是那樣的，並且叫弟子再依三灌的方法及規矩進修，直到證達法身是真正成就了。

F·大圓滿瑜伽

新派（黃教）不相信大圓滿瑜伽，但紅教信徒則遵循之。聖者在洞穴、海底、地下以及其他隱密的地方找到其教示。這些教示（伏藏）是由蓮花生大師在西藏所傳的，而不是由印度傳來的。有些伏藏可能是假的，但其餘則相當值得修習。

聖潔的法身光明是難以證達的，特別是證成虹光身，而令行者達到無死。還有，虹身是由肉身轉化成光明身，而只有蓮花生大師證達的。

寧瑪派的聖者們編輯了六十四卷的伏藏手稿。然而，在大部分大手印禪修以及有些大乘禪修內，已經包含了一些與此瑜伽有關的教示，即使大圓滿教授之心要只有略為提示了。

通常，這些教示是分為兩大類：且卻，這是在哲理及見上近乎禪的修法；以及妥噶，這是包括了許多奇妙的修法，以特殊的姿勢利用日及月（之光明）。這是要在特別建構的關房內，在特定的時間向著特定的方向來修習的。

要縮短成就的時期，在寧瑪巴教派內有一個十分有威力並且能達到結果的修法，叫做「七日成佛法」。在本書之主要部分內曾介紹之。

G·關於人身之補充教示

在本附錄之第一部分及第二部分內，所有主要的達成佛身的積極方法都已展示了。現在我們要論及消極地毀滅肉身的修法。

1·皈依

在最開始時，行者皈依三寶，而對人身是覺知的，了解

它是為他人、妖魔及欲望所威脅著。行者求取佛身，因為那是十分自由自在的。

2· 觀修無常

在學到小乘的教法後，就產生了對人身無常的恐懼，因為不知何時將以何種方式死亡。時間也許是今日或明日；方式可能是病死或被謀殺。因此行者只求達到佛身，以超越生死。

3· 觀修屍體

觀修屍體之「九想」，已在第八章中陳述，應眼中含淚以修。已經徹底地修過九想的行者就不再會愛惜肉體了，而只會希求證達佛身。

4· 不淨觀

行者也應觀修身體之三十六不淨，並且因而既不愛己身也不愛異性之身，即使是美好的也不顧及。代之以對佛之清淨身的希求。

5· 頭陀行

因為行者不喜自身，隨即不追求美好、悅耳、芳香、甜美或柔軟的東西。並且為了修持佛法，忍受身體上的苦痛。因此而有十二頭陀行之教示，並且行者應遵守之：

- a· 納衣（糞掃衣），只穿人所捨棄之破布所縫合之衣著。
- b·（但）三衣，只穿三件衣服，不著其餘長衣。
- c·（常）乞食，自行乞食，不受招待。
- d· 不作餘食，午前只吃一次正餐。
- e· 一（坐）食，午前一餐之外，不吃零食。
- f· 一揣食（節量食），鉢中只受一團食物，更不多受。
- g· 阿蘭若處，住於遠離人家之空閒處。
- h· 塚間坐，住於墳場。
- i· 樹下坐，住於樹下。
- j· 露地坐，住於露天的地方。
- k· 隨坐，有草地即住。
- l· 常坐不臥，常趺坐而不躺下。

如此修行只求證達遠離世俗之佛身。一般俗人不覺慚愧地追逐美食、華服、豪宅、嬌妻美妾及廣大莊園。行者對他們應只有憐憫。

6· 布施

修大乘之觀修時，行者應布施自身之部分或全部。許多菩薩都犧牲自身以樹立好榜樣。有些布施了耳朵、血、臂，或者甚至頭顱。

7· 忍辱

以身來修學忍受撞擊、棒打、腳踢及踐踏，正如佛陀在《金剛經》中所教示的他自己的示範。

8 · 空性

行者觀自身之內外皆空；並且也觀異性之身為空。

9 · 自我

自我，肉身之主宰，應視為根本上是空性。

10 · 金剛乘

修金剛乘之瑜伽時，觀身之周遭及內部皆空。

11 · 咒語

觀空之前應持〈空性咒〉。

12 · 智火

在觀修中應出生智火將肉身完全燒化，毫無遺留。

13 · 本尊

即使觀想之本尊身也應加以觀空。

14 · 身供

金剛乘禁止自殺，而代之以觀想來修身供，並且這是每一教派都強調的，包括格魯派。在觀想中，將頭砍下，

而以髑髏充為大鍋。四肢及內臟都切成碎片，放入沸鍋內，以供食用。如此將自身處理成對諸佛、空行、神明及護法的供品，並且也布施給妖魔、精靈、鬼類、冤親債主及仇敵，不論是今世的或宿世的怨懟。

15· 睡時

睡時應視自身為屍體，而令心與法身光明合一。

16· 夢中

夢中應保持佛身之觀想，並且夢中之所有行為都應一如佛之所行。如此一來，則所有的事情、人物及場所都轉化成佛之境界。

17· 死時

臨終之際應修法身之聖光。

18· 防止墮入惡道

有四種方法以防止投生於四種有情：

- a· 防止濕生，像魚或蠕蟲，應觀由空性中出生種子字「楞」。
- b· 防止胎生，如哺乳類動物，應觀心中有蓮花。
- c· 防止化生，如蛾、天神或地獄眾，應在心中蓮花之上觀月輪。

d·防止卵生，如鳥類，則在月輪之上再觀代表空性之種子字「阿」。

這樣一來，就不可能再生為有物質形體的有情了。

正如針只能一頭尖，而另一頭要有孔，因此珍惜肉體者必需放棄佛身。尋求佛身者自然安住於其第九識內。學法及修法的好機緣是任何人都可能遇到的，但時間是不為任何人而停留的。愈晚起修，愈晚成就。只讀教示而不依之修習就像是只望著中華美食而不吃它。因此，請下決心要儘早開始修習此處所介紹的這些禪修。

附錄五

如何轉化人識成為佛智

首先，必需作一簡介。此附錄之主題對三乘之修法皆是根本的。若能深信此理，並加真摯修習，便可能不經任何其他修途而證達圓滿覺悟。

在此文中，「識」之一詞不僅指心理學家所研究之心理因素（例如意志、心靈、情緒、情感及煩惱），並且及於佛之特徵（諸如佛之慈悲、菩提心、功德、神通，等等）。

此附錄之題目中之「智」詞乃指佛之神聖五重智慧：第一，由八識所轉化之大圓鏡智，反映一切，並配以不動佛及東方空行；第二，由第七識所轉化之平等性智，配合寶生佛及南方空行；第三，由第六識所轉化之妙觀察智，配合阿彌陀佛及西方空行；第四，成所作智，配合不空成就佛及北方空行；第五，法界體性智，配以毗盧遮那佛及中央空行。

雖然在佛經中、論述中及密續中都有許多關於此題之教示，但是整個轉化的體系，依次第好好安排的，則只在此附錄中可尋。經過對此之研討，可以清晰了知所經歷之階段而直接證達佛智，如果其中之修法有依教遵行的話。在此我提供我的知識、修行以及經驗之結晶。

在轉化人識成為佛智——無上正等正覺——的修行中有七個階段。

A·分辨善惡以行善

在大部分的倫理體系內，似乎並無一定的標準來定義善與惡，因而使得以賽亞說：「把惡稱為『善』，又把善稱為『惡』；將黑暗視為光明，並將光明認為黑暗；將苦作甜，而甜作苦；這樣的人是該遭報應的。」（以賽亞書 5：20）。（《聖經》中文版：禍哉！那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人。）佛法，卻不然，井井有條地將二者區分，並且加以科學的分類，使人能了知善與惡的差異。已經有聞慧及思慧的薰習的佛教徒就能免於在其心識中將善與惡混淆。

雖然此種區分在小乘中（七十五法）及大乘中（百法）皆已教示，但後者之區分較為精密，故更可取。

在上述之百法中，有些不直接涉及善與惡。心法有八，色法十一，心不相應行法二十四，及無為法六種。只在五十一種心所有法中有善惡之區別。在此五十一法中，遍行五法及別境五法不直接涉及善惡。其餘則如下述：

1·善法十一

- a·信
- b·精進

- c · 慚
- d · 愧
- e · 無貪
- f · 無瞋
- g · 無癡
- h · 輕安
- i · 不放逸
- j · 行捨
- k · 不害

所有這些法都應全心全意地修習。在三十七菩提支中，佛陀教示了好幾種分類，其中之一是四正勤。他強調說，首先，開始修習尚未修習之善法，然後，已經在修之善法要加以增長。（另二者是：不做惡，以及已做之惡當停止。）〔譯註：依通常次第則為：一·已生惡令永斷；二·未生惡令不生；三·已生善令增長；四·未生善令得生。〕

2 · 惡法（煩惱）二十六

此二十六種法分為兩部分。
首先，六種（根本）煩惱：

- a · 貪
- b · 瞋
- c · 癡
- d · 慢
- e · 疑

f · 不正見

此六法會因其性質而產生其餘之惡法（隨煩惱），所以是一切惡法之母。行者應在自心中極力制止之。

其次，二十隨煩惱

a · 忿	k · 無慚
b · 恨	l · 無愧
c · 惱	m · 不信
d · 覆	n · 懈怠
e · 誑	o · 放逸
f · 諂	p · 昏沉
g · 驕	q · 掉舉
h · 害	r · 散亂
i · 嫉	s · 失念
j · 慳	t · 不正知

3 · 不定法四(善惡不一定)：

a · 悔（惡作，嫌惡所作之業）。如果後悔所造惡業，則善；但後悔行施（等善業），則惡。

b · 眠。夜間略睡則非惡；但長睡或晝寢則非善。

c · 尋。反省自己的行為是善的；但思量上師之惡行是惡的。

d·伺。行者應細檢自身之意念與言行；但不應檢討聖者。

這四種不定法應仔細考慮，而只採取其善之作為。

4·五戒十善

此外，佛陀還諭令弟子們要遵守五戒，而這些戒律是幾乎所有的宗教都強調的（雖然在戒律中有詳盡的解說）：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。他還教示了十善，禁止了與它們相對的十惡。十善是：

- a· 不殺生
- b· 不偷盜
- c· 不邪淫
- d· 不妄語
- e· 不兩舌
- f· 不惡口
- g· 不綺語
- h· 不貪慾
- i· 不瞋恚
- j· 不邪見

佛說（見《佛說十善業道經》）：

當知菩薩有一法，能斷一切諸惡道苦。何等為一？謂于晝夜，常念思維觀察善法，令諸善法念念增長，不容毫分不善間雜，是即能令諸惡永斷，善法圓滿，常得親近

諸佛、菩薩及餘聖眾。

B·分別善惡

1·八正道

約翰·摩利（1838 – 1923）說，「行善是不夠的；必須以正確的方式行之。」一個人應當熱愛正道並且嫉惡如仇。佛陀建立了八正道以助我們分別二者，而我們應不疑不懈地遵循之，不止是在言詞上如此，更要身體力行。此八者為：

- a· 正見
- b· 正思維
- c· 正語
- d· 正業
- e· 正命
- f· 正精進
- g· 正念
- h· 正定

此等八正道乃基於十善及與所有戒律之一致，而與之相反之八者乃起於二十六種煩惱法。例如，不殺生者即不應在每日殺生之餐館中工作。行者應擇一正命（正當謀生之途），例如擔任教師、賣書的、醫師，等等。這樣便遵守了正命。小乘及大乘的許多經典教示我們所有這些法；我們應當遵循善者而捨棄惡者。思想與行為應當一致。

以上的善之階段可以依經典及戒律來遵循而不需任何種類的專注。然而，如果行者想要控制自心，令它能掃清內心的散亂及妄想以養成專注力，以致於自己能觀修真理並發掘自己的潛能，那麼就得經由下列的修正程序來鍛鍊自心。

C·分別專注心與散亂心以及訓練第六識

在小乘中分「識」為六種，在大乘中則分為八種，而在金剛乘中則分成九種。這些分類就像氣脈的體系，雖然有種種不同的氣脈，但整體是只有一個的。不管將「識」作多少種區分，其最重要的作用是心，而這通常稱為「第六識」。

西方學者們，以及在東方的，認為心是很重要的。密爾頓說：「心自成一處，而能自行將地獄化為天堂，並將天堂化為地獄。」拿破崙說，「世上只有兩種力量，劍與心。而在長遠之後，劍終究敗於心。」柏拉圖說，「心是宇宙的主宰。」布拉瑪基（1694 - 1748）說，「人類的了解是自然地正確的，並且本身包含足夠的力量來達到真理的認知並且分辨正誤。」美男德（西元前 342 - 291）說：「人心即上帝。」

西方與東方的學者都強調說，應降伏其心。霍瑞士說，「規範自心；彼若非汝僕，即成汝之主子。應將之套牢、綑縛。」帕里流士·賽勒士（約西元前 43）說，「智者乃其心之主，而愚人成其心之奴。」馬可斯·奧略流士說，「不為激情所主使之心即為可靠之堡壘；對

一個人來說，在其內尋求庇佑並且永不被捕獲，沒有更不可滲透的碉堡了。」威廉·哈滋理特（1778 - 1830）說，「人心猶如總是漸趨鬆弛的鐘，因而需要經常地加以調緊。」

然而，西方學者不知如何調心，也不知如何去除心中之散亂、昏沉以及世間妄想。

1·止

用一嚼子可控制整匹馬，以一鍊便可限制一瘋獅，但對無形的心，則皆無用。已停的鐘可以再轉緊發條，但是睡著的心無以「轉緊」，除非先醒來。調心是宗教與瑜伽的事，而不僅是倫理問題。所有的宗教都有某種程度的調心方法，但佛法之修止則是其中最優的。下列的九次第應修習直到證達某種成就。

- a·初住：能將心由追逐外在之邪思收回，而安住於內觀。
- b·續住：能令心繼續安住於內觀。
- c·回住：若心念離於內觀，能再回復。
- d·近住：所有向外追逐之念頭皆以收回到內觀上。
- e·伏住：內觀已調伏所有向外尋求的心念。
- f·寂住：心已調伏，安住於寂靜。
- g·最寂住：昏沉與散亂皆已為寂止之心調伏。
- h·專住：心恆住於一處；亦即，內觀不稍移轉或短暫鬆懈。
- i·等住：心恆平等安住一切處，而且不假功用，自然如

此。

關於內觀，沿著中脈有許多點可供選為內觀之焦點（兩眉之間、鼻尖、兩乳之間、肚臍內、膀胱內，等等）。易昏沉者宜選身體上部之點；易散亂者則應選較低點。在修止之期間，不論所選定的是哪一點，都要固定在那兒，而不可將定點改為較上或較下者。通常以選臍內之點為佳，並且不僅佛教徒常選用此點，就連道教及印度教的人也如此。

心若雜亂、昏沉或消沉即不可能觀察任何種類的真理。在所有人類的思想史中，在哲學、科學或文學中，無人，即使是蘇格拉底、柏拉圖、牛頓或莎士比亞，接近過最究竟的真理，而在他們份上這都是因為缺乏止之修習。他們的心未曾調過。依佛法看來，那樣的知識只含有愚癡的妄想。

在修止有成之後，便能以清晰且純粹的心觀察種種真理，而這便是真正的觀。雖然印度教與道教有類似觀的東西，但他們不能免於自我中心、自私自利以及隨之而來的種種偏見，而這些就像草中的蛇。他們每一位都扯了一個大謊：耶穌說，「我是以色列之王」；耶和華說，「我是造物主」；婆羅門說，「我是世間唯一的神」。因此他們從未觸及究竟之真理。一方面，佛法免於止之障礙，並且經由止這個工具使我們能清晰且純粹地了悟真理；另一方面，佛陀親自介紹他對真理的洞見而不夾雜我執或任何觀之障礙。

下列的這些真理，行者會漸漸了悟，是只有從佛之經驗傳出之教示。

D·如何徹底了知心識，並且分別其真性質與假性質

首先，應知「識」之完整體系，將之依其不同之作用而分為九部分。

1·第九識，此乃密法中所強調者，含藏著所有的佛德與成佛之可能性。當圓滿證覺之際，此識即轉成佛智之整體，而不復為識矣。

2·第八識，大乘中所強調者，含藏所有善或惡之種子，由此而滋生其餘七識。

3·第七識，此乃將第八識執為自我者，應修空觀將之化解無餘。

4·第六識即等於科學所謂之「心」。在小乘此即識之主而包含了第七及第八識；如此一來，小乘並不認可有其餘的識。

5·前五識即眼識及耳、鼻、舌、身之個別識。

通常在唯識宗裡有三種識的轉化，但說是「轉化」其實是錯了。就像聽神經與視神經並非由太陽神經叢（腹腔叢）所「轉化」成的。它們都屬於同一神經系統。識並無形體，因此無從轉化。然而，由於它有不同的作用，

因此在三乘中將它們劃分為六、八或九識，都只是為了（說明上的）方便。

6· 識之虛妄（唯識三性觀）

在唯識宗中說明由識而起之妄念是經由下列的程序：

a· 第八識為心王，餘法則為心所。識為主觀的，而諸法為客觀的。人類通常執取客觀諸法，不論是喜愛或者嫌惡它們，而忘失了主觀。因此產生許多煩惱。

b· 所有外在的對象都是由主觀所認定，而成為十分固定的。一切色法，稱為「物質的東西」，對人類而言，看來是外在的東西。事實上，若沒有心性（之作用），則一切不成立。就像孔子所說的：「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」

c· 一旦追逐形相，而得不到所愛的對象，或者拋不開所嫌惡的東西，則人類不只覺得煩惱，並且會採取行動。這便在八識田中種下善或惡的種子。當那些種子成熟發芽，就產生了善舉或惡行，並隨之帶來相對應的業果——因此輪迴的種子無有止盡。

7· 五重唯識觀

必須強調的是，惡種之唯一治療及停止輪迴之唯一途徑是修五重唯識觀以消滅妄念並開顯心識之真性。

a·五重觀法之第一階段（遣虛存實識）遣外相之虛而存內識之實。當虛妄之外相現前，例如美女、鮮花、妙樂或美食，則思若非實識之作用，此等皆無實在。因此不應追逐他們，而任其過去。

b·此觀之第二階段是（捨濫留純識）將內識中之相分捨去，而只留純識本身之見分、證分及證自證分。如果行者能一直保持此純識，則相分不再現前。例如，憶起美食之味時，這只是相分之現前，但可令人再思追尋美食。當行者只留純識，則不復追逐美食。

c·此觀之第三階段是（攝末歸本識）將相分與見分，此二者皆為由心識本體所起之作用之內容，皆不顧，而只保留心識整體之本身。當識內之相分都已在觀中放捨，並且主體之見分又已收歸本識（而不起作用），則得自證真識。此際不再有因心之虛妄作用而起之障礙。

d·此觀之第四階段是（隱劣顯勝識）將識之心王與心所相對，而捨較劣之心所（心王之作用），只留純識。在第三階段尚對存在有所疑惑——為自證分所擾。行者只留純粹心王本身以免除之。

e·最後之第五階段是（遣相證性識）去除遍計所執性及依他起性而只留純識之圓成實性。自證分及證自證分皆失去作用。只餘識之圓成實性。至此唯識宗之觀修達到究竟。只剩下認知此純識即為空性（真如），因此進入空宗之觀修。若未經觀空即不能得佛慧。

E·分別空性中無我之真理與佔有性之自我

所有的宗教都強調有靈魂、高我或精神為有情之主宰，並且可能墮入地獄或昇進天堂。它是不死的，並且在它沉淪（在某些宗教中而言）時，靠它來輪迴轉世，雖然在它超昇時是可能與神（上帝）結合為一體的。佛法只承認這是第八識。在八識之上，當它經過無我（空性）之觀修而得到昇華，並無靈魂。因此，當佛教徒說，「並無靈魂」，它意謂著在佛之果位並無靈魂，但對一般人而言，則有「可能變異的靈魂」令他們在輪迴中轉世漂泊。此「靈魂」即第八識，而應經由空性三摩地之觀修完全消逝而終究轉化成佛果位之智慧。因此，當行者善巧地摧毀妄念並（隨即）發現心識之真性質，即在觀空上有了實際上的進展。這就是（上述的）轉化過程之第五個重要階段。

關於空性的特徵，有兩方面：一邊是其性質，像一面鏡子；另一邊是其顯現，就像鏡中的影像。對已成就的菩薩眾及諸佛而言，它們是二而一，就像一紙之兩面。然而，對毫無空性一體之證德的初學者而言，它們應分別加以探究及修習。

1·觀空（性）

行者應用下列的方法。行者不應顧及自己的識或心，也不要顧及心外之諸物。心內與識外之一切皆即空性自身。既不需加以內化，也不用做物理分析。以此法，識即昇華為自性中之佛智。在觀此昇華之後，只有一些智

慧之作用會隨之出生。行者必須最為重視在理念上了知空性之真理，並且勤於修習這些方法直到抽象的空性變成具體的證量。

a·四不觀空。在《大般涅槃經》中，佛教示了四不句。行者應只用已嫻熟修止之心，並以正確之心態（只想發現真理），來小心地清晰觀想下列的否定句子。

不自生，
不他生，
不共生，
不無因生。

試取任一東西或有情來檢查其自我或本元——一朵花，比方說。這朵花有自我或本元嗎？如果有，又在其中何處？是在其種子內嗎？花開時，不見種子，直到它開始凋謝。是花蕾或其先之花萼——哪個是其自我？此花並無任何自我。此花之本元是在土中嗎？為何土中之其他部分又無花呢？因此這朵花並不是由其自身以外的東西所出生的。此花是共生——自身及其他東西——的嗎？如果其中之一皆不能產生花，那麼它們的整體又如何能生花？零加零還是等於零。

然而，花畢竟是出生了——此乃事實。可能有些因緣使得它能出生。因此，所有的事物都是由於某些因緣之聚合而生的。當其毀滅，亦復由於因緣。所以花是由種子、土壤、水、陽光而出生，並得園丁之助。如果其中某一條件欠缺，花即不得再存在。因此，結論是說沒有

任何事物有自我。無我即是空性之真理，及其意義。當我們得知所有事物之本性是空性，即不復對任何事物有愛憎，因為自身及以往所愛或憎之對象同為空性。

在一段不曾間斷的禪修中，行者應以止之專注力細思此真理。每當某種對真理的了悟似乎生起，而觀修之流似乎中止了，行者應只清晰地覺察之；不要再思索真理，直到與此觀修無關之妄念升起。如果妄念升起，則需將心再帶回到真理上。如果止已修得很好，則那樣的情況就不會常常發生。如果妄念屢屢升起，就要下座而另做其他修法，例如禮拜或修懺，稍遲再試觀修。

b· 八不觀空。為了使四不（觀空）更穩妥及詳盡，偉大的聖者龍樹教示了八不：

不生、不滅；
不斷、不常；
不一、不異；
不來、不去。

在觀修第一對之後，行者便知所有法（東西）之本性是空性。接著觀修東西之表相——似乎是安定地存在著，但實際上則是時刻在變化著的。並無恆常不變的東西，並且因為每一個東西都是無常的，所以也不會是斷滅的（第二對）。

在如上觀修一件事物之後，接著觀修兩件事物。它們是一或異？由於它們的性質皆為空性，它們的整體，兩件

合起來，也是空性。一與異，那麼，就都不可能了（第三對）。

例如，一個女人的生與死，既非其父母之產物也非閻王所致之滅絕，因為如果她的識未曾進入母親之子宮，就不可能受孕了，即使其父精與母卵已結合了。閻王總是在等待著，但一個女人的命也可能因其他條件而維繫著；在這些條件消失之前，閻王也不能取走她的命。

一個女人的美麗日日變異，而她會變老而失去之。在個人的周遭可見到許多這類改變的例子。當女人結婚了，她似乎與丈夫結合了；但當他們離婚了，他們卻似乎各異。即使正渡著蜜月，一對夫妻有時似乎完全相愛，但有時又互相爭吵。沒有一對夫妻是不論何時何地都完全相愛的。

當一個女人被愛了，而愛人在外頭等著她，即使風搖樹影也令愛人以為她來了。在他們結婚之後，他們卻忘了彼此間的愛情，即使同在一室之內。鏡中的影像是否進了鏡內？在它消逝時，它是出了鏡外嗎？兩者皆是幻相。因此，沒有任何事物的動靜是有去或來的。

2· 觀空性之緣起

a· 十玄門。華嚴宗教示了奇妙顯現的十玄門。我將其中四種重複的省略了。（譯註：依華嚴十玄門本旨，並無重複者。）因此行者可如下觀修六玄門：

i·同時具足相應門。由於一切事物的本性是空性，所有事物之所有緣起都是自由地相關的、自由地移轉的。就像一片不屬於任何人的大平原——任何人都可在那兒隨意行止。因此，這個「玄妙的馬戲團」帶來它的獅子、大象、馬、猴、熊、狗及男、女演員；全都可在那兒戲耍。同樣的，在大法界中，基於普遍的空性，所有的法（事物）都可共同運作。四方或十方的空間以及時間之三世，可以結合或分隔，相連或相入，全依觀修者之意，由於他的心已在空性中被昇華了。

ii·諸法相即自在門。自身為空性，餘者亦同；自身無我，餘者亦無。每當自我不現，玄門之力用即得以開展：一即一切，一切即一；一入一切，一切入一；小即大，大即小；低即高，高即低。因此，所有的因素、有情及東西都相即了。一切皆相即而形成了無限且究竟的自由。

（有些求「自由」的嘻皮士是懶惰的——不修整儀表、不洗浴、不結婚（但享有性愛）、吸毒，等等。這樣的「自由」只是一種自殺。真正想要真正的自由者應重視此觀修。）

iii·隱密顯了俱成門。事物之顯，在空性中顯，而其隱密，亦同在空性中。例如，古代之科學家以原子為迷信，但佛教徒在約二千五百年前即知之甚詳。對佛教徒而言，原子可製成原子彈並非新鮮事。當原子彈顯時，原子即為隱密之潛能。兩者形成真理整體之互補。

iv·廣狹自在無礙門。廣或狹（第二門）；一或多（第三門）；微或鉅（第六門）都可相入，並且是可以自由地轉換的。手指比山狹窄，但它可以遮蔽遠山。原子彈是破壞性的粗重物，但原子本身則微不可見，並且在未分裂時輕若精靈。肺葉在展開時有六百平方英尺寬，但可成為身體之一部分。在人腦內有約 200,000,000,000 神經細胞。這些是通常的例子。

由於空性的力量，神秘而超自然的幻化，雖然不可思議，卻可能經此觀修而實現。

v·十世隔法異成門。過去、現在及未來這三世之中，各包含了三世。而此九世之整體也加上去，則有十世。經由智光觀照，佛見到未來並憶起過去。時光可以倒流，而今經由愛因斯坦之理論可以得知，但佛在約二千五百年前即已知之矣。這種縱的連接，相接且連鎖在九世中的種種存在而形成三世一時。五玄門在橫的平面上相入。當縱的時間連接也加入，就形成了四度空間，只有晚近才為愛因斯坦所知。然而，還有第五度是經由加入了神秘的穿透，而這是以十字杵（羯摩杵）象徵，並且是不受時空之限制的。長、寬、高、時及空性之顯現合起來形成了五度空間（這「空性之顯現」是我創的詞。）

vi·主伴圓明具德門。任取一事物或一人為主，則所有其餘的為伴，而圓融無礙。例如，當行者修行不殺生，所有鄰居都仿效其善舉，並且發乎慈悲心，放生鳥或魚。遠鄰仿效近鄰；全村仿效遠鄰；全鎮仿效全村；全

市、全國、全球都一個接一個地仿效，而接著就不會有第三次世界大戰了。不論現實的情況如何，行者應如此觀修，就像是真的如此發生了。加上了時間這一度，三世合為一時，因此就在當下，全世間所有的人終究變成仁慈、有愛心，且性情一時平和。

再者，因為空性是無我的，它使行者與一切有情都連接了。當一行者，甲先生，將一人視為主，則十法界之其他人就都是伴。同時，任一位其他的行者，乙先生、丙先生，等等，將甲先生所觀之伴中之某位視為主，則其餘的人皆成其伴。這樣一來，亦主亦伴，亦伴亦主——他們都在空性之顯現中。還有，一位為主，則有其內層之伴、外層之伴、小圈之伴、大圈之伴、顯現之伴、隱密之伴、大圈中之小圈之伴以及小圈中之大圈之伴。他們的轉換是完全由做主的自主而無任何限制。

據說很少人懂得空性並非消極論。其中包含了一個哲理的、積極的可能性。還有，很少觀修者或學者知道十善與六度的區別，因此我接著要論及之。

F·顯示六度與十善之區別以勤修之

1·解脫了的佈施

經常佈施給窮人，並且所給的份量甚至超越全世界，這是會得轉生天界的善舉。但要由天地間（世間）解脫出來，則在佈施時要住於「三輪體空」之空性中（「三輪體空」指無施者相、無受者相、亦無所贈物相。）由此

無相佈施，行者得以趨近佛果之解脫。

佛在龍宮中教示此偈（見陳師所作〈海龍王經攝頌〉）：

佈施已等等於我， 佈施一切直到只餘自我；
吾我已等等於人， 佈施自我直到只餘他人；
人我已等等諸法， 佈施他人直到只餘諸法
 （東西）；
一切施已得佛等。 佈施諸法直到究竟成佛。

2· 解脫了的持戒

所有的戒律或誡命皆應以智慧持守，如佛所曾教示的：

持戒不依身口意，
不依三世無內外，
不依陰蓋不依覺，
於法無依是持戒。

3· 解脫了的忍辱

遇到困境、迫害者或難關而能忍耐；這是好的，但不足以構成可得解脫的忍辱度。修此者應循佛在同一場合所示之偈：

忍辱不得人與我，
不住我不住我所，
淨人淨我與淨見，

一切法淨是忍辱。

4· 解脫了的精進

盡力行善並盡可能地止惡是世間福德，但卻不足以到達涅槃彼岸。但若遵循下列教示，則可得渡：

如人自然我自然，
諸法自然佛自然，
解自然者無所得，
求無所得真精進。

5· 解脫了的禪定

坐直，不思任何事物，既不昏沉也不散亂——這是有宗教信仰者通常的心態。但這並不能安住於真理，除非行者能正確地遵循佛所教示的下偈：

禪定心原不在內，
亦不在外識無住，
於諸境界禪無著，
等於本無而正受。

6· 解脫了的智慧

即使是與所羅門王一樣地有智慧，並且眼光能超乎常人地透視磚牆，但若不見空性，則此人無有證量，並且絲毫未得解脫。因此，究竟的般若波羅蜜多應依下偈之指

導來修習：

智慧觀法常淡然，
不見諸法有歸趣，
有見法而不觀者，
不以見法而成觀，
無求無曉無知見，
悲憫眾愚真智慧。

G·分辨與菩提心無二之空性以及缺乏菩提心之「乾慧」

智者明了空性並非獨立的。古人將誤以為空性是獨立於一切事物之外的人，稱為（徒具）「乾慧」。因此，行者應培養五種菩提心。

1·願菩提心

當行者尚在因位之小乘，則尚在輪迴中而受種種的苦，雖然對同樣受苦的其他有情有憐憫心（卻無力加以濟渡）。因而在心中產生強烈的同情，轉為若成佛則可救渡他們的念頭。因此，成佛之善願是為了救渡人類以及其餘在輪迴中的有情眾而持守著的。每天行者都應經常如斯思維，甚至將自己特殊之善願逐條寫出成一列。每天都應念誦這些願文，並且修習一切善法直到達成目標。

2·行菩提心

在菩提願建立之後，即必須經由修習六度以實踐之。這樣子行者廣修十善萬行，並且實際上助益了（許多）有情。這樣一來，小乘之八正道、大乘之六度以及金剛乘之所有德行都會圓滿了。

3· 勝義菩提心

為了消除對菩提心之執著，以及遠離「悲魔」，行者必須發展勝義菩提心，而這是由空性之本質所徹底建立的。在此抄錄我曾寫的關於菩提心的偈子（見〈心佛眾三相續菩提心啟請頌〉）：

勝義菩提離造作
有無心而自發者
毋發心而反執心

無樂亦無苦；無受苦者亦無享樂者；無衝突亦無同情；無自亦無他。如果了達這一點，就會對尚不知此者生起菩提心。然而，此種菩提心與行者所同情者皆為空性。安於空性（而無住）。

4· 三摩地菩提心

在完成顯教宗旨之研究後，行者開始學習金剛乘，而在此際行者之菩提心不再限於心理上的，因為心與物是視為無二的。因而將菩提心以圓月代表：觀菩提心為平躺在行者心中之蓮座上的明亮月輪。由此月發出慈悲的光芒照拂輪迴中每一道之所有眾生。

5· 滾打（林妮）菩提心

當行者修習密法，進入了無上瑜伽部（之三灌），可修金剛愛，而為此必須長養滾打菩提心。這是指包含空性、慈悲及大樂的智慧精液。經由在空行母之蓮宮內所行之救渡事業，可能達到究竟解脫。這是最高、最深以及究竟的菩提心。

頭三種菩提心是顯教學者們大多知道的，但後兩種則只有研究密法者得知，並且從未被如上一般地加以系統化的強調。

在修習頭兩種菩提心時，思及無常及輪迴之苦，行者可修對眾生及諸法之大慈大悲（生緣悲及法緣悲）；經由第三種菩提心，加入了觀空的修習，行者修習與一切有情及諸法之同體大悲。此種菩提心是無依於條件的（無緣大悲），因此行者對每一有情及東西都平等地慈悲。

這樣一來，原本依自我中心的心態來運作的人心，就被菩提心與大慈大悲所昇華，而轉變成菩薩之心，（而行者轉變成）佛之法王子。在這種狀態下，行者廣積功德，造福眾生。

H· 分辨密法與顯教之宗旨

為了分別因位的方便（顯教）及果位的方便（密法），行者必須是基於最高的正見而來修習密宗的觀修的：無二觀。

在上述五種菩提心中，行者應知最後兩種屬於密法，並且是在最高的正見——心物無二——之指導下的。例如，生理的心是物，但可由心觀之為蓮花。月是物，但可觀成菩提心在心理上之表徵。憤怒是心，但伴之而來的面紅耳赤則為物。由於人類的愚昧，在研究時將之分為二類，這是科學家們常犯的根本錯誤。

對於成就了的行者而言，所有的一切都與整體性之真理有關，因為一切都在其本性（空性）中圓融了。缺乏物質因素，心識無以單獨運作。識並非純粹只屬於心性，而心識之外的所有東西也不純粹是物質的。一切東西都是亦心亦物；二者絲毫無有差異。

1· 密法

經過密法之灌頂（加持），行者之心識不再與無明之我執有關，而只繫於佛智。

當行者由上師金剛持領得灌頂時，其本具佛智之潛能被喚醒了，因而不再有人類俗識活動之空間。佛身不是肉體的，而是智慧的；同樣地，佛心非一般之精神，而是智慧。

如果行者已通過小乘及（顯教）大乘之修習，並且已開始修習無上密法之生起次第及圓滿次第之瑜伽，則必然浸沉於最深且最高的正見之中，視身心為無二。所有佛或嚇嚕噶之種種果位方便（見附錄四，關於轉化人身為佛身）都可伴隨這個轉識成智的方法，一起修習。金剛

乘之整個體系好比一個水晶球；從任一面皆可清晰地看見其對面。當行者修習成就金剛身這一面時，也就同時成就了智慧之金剛識那一面。

行者應能視每一個男人都是本尊，或者至少要試著如此觀之；並將每一個女人都視為空行母；將所有的聲音都聽成咒音；所有的食物都視為是三摩地的甘露；所有嗅到的都是神聖且秘密的芬芳；所有的觸覺都是止中之柔和感受；所有現象都像空中的雲彩；所有大貪之對象皆即法界；大瞋是自我私心之唯一敵人；大癡為明；大慢為佛之果德；大疑為禪門之話頭。在行者之識田內沒有任何世俗、會死的人類念頭。

至少，行者應試觀每一形相皆為空性之顯現，因之而趨近妙觀察智；每一覺受為真理之顯現，因之而趨近平等性智；以圓滿覺悟來想每一個觀念，因之而趨近大圓鏡智；並且只從事於神聖的救渡事業，因之而趨近成所作智。最後，行者之心識便可能徹底轉化成法界體性智。

轉識之瑜伽偏重於修心。最深且最快的修心之道應如下修持：

2· 大手印

當行者領四灌時達到明體之證入，而於此際進入大手印之修習。從此之後，觀空不再是一種想法，而是證入。在明體之證悟上，行者修持之，此即大手印之第一階段，叫做「專一瑜伽」。當行者發現對此明體有執持之

心生起，即應將此執放捨；這就是大手印第二階段之修持，叫做「離戲瑜伽」。當此瑜伽修得成熟時，不但在觀修中「離於戲論」，並且在日常生活中的每一情況下。行者隨即進入此法之第三階段，稱為「一味瑜伽」。在此中無有對立之兩端。行者不僅是在座上入定，並且在任何行止中。最後，在嫻熟第三瑜伽之善巧後，行者可以毫不著力地行持之，亦即達到「無修瑜伽」。此即大手印之第四及究竟之瑜伽。

3· 大圓滿

經由紅教所傳授之特別高深的大圓滿修持之正見，行者視一切為本來（在本性中）圓滿。無待解脫者；一切本來無有束縛。因此既無需修持，也用不到大手印之四階段（之分位）。正如禪門所謂之「不行而到」。

I· 分辨神聖且最究竟之成就與世俗或暫時之成就

1· 最佳成就

當行者已達到大圓滿之成就，則所見、所聽、所嗅、所嚐及所觸之一切皆即空性，並皆美好。五官之五識皆轉成佛智。成就者了知每一事物之善惡（性質）及份量，但永不為之所動。美好的東西也不能引生貪慾或慳吝。五識皆已被轉化成為成所作智。

2· 神聖成就

行者偕同空行母住於山洞或獨立的老樹下，而心住於空性，因此他們之間並無淫行。每當樂生起，即與空完全融合。行者之第六識已轉成妙觀察智。

3·明禁成就

總是裸體的，並且由空行母伴隨，行者穿山越村地旅行，不覺羞恥地穿戴任何一如嚇嚕噶所用的骨飾。他所遇所見的人似乎皆與他自身無異。對這樣的瑜伽士而言，心中並無「自」或「他」之觀念。他無私的自我，或第七識，已經轉成平等性智。

4·似瘋成就

這種瑜伽士看來像是瘋子，穿行城市、市場、戲院及淫窟，總是唱歌、舞蹈、遊戲、嘻笑，毫無羞恥感。他對每一個人都像是在空性之明鏡中之自影。如此，其第八識已轉成大圓鏡智矣。

5·勝者成就

行者征服食物而能以毒為甘露來服用。能量也已被征服，以致於行者能飛行至任何處。所有對立的方向都已被征服。對這樣的瑜伽士而言，輪迴與涅槃無分。其第九識已被轉化成為法界體性智。

佛教瑜伽士陳健民上師之十願

- 一、願住佛上妙境界，報答四重恩。
- 二、願住諸法無自性，濟三途苦。
- 三、願彼與諸佛無緣眾生，普皆令與我有緣，我皆令入深廣涅槃。
- 四、願繼承諸佛願力，開顯眾生法身。
- 五、願生生具足光明瑩徹之體。
- 六、願生生具足上妙陀羅尼音。
- 七、願生生具足諸佛上妙意樂。
- 八、願彼一切邪魔外道，我皆以光影攝照，令入正覺。
- 九、願即生以大智慧地莊嚴淨土，普令眾生歡喜。
- 十、願即生具足福慧，具佛事業神通，圓攝三世，普遍十方。

佛教瑜伽士陳健民上師之九無死願

- 一、有一密宗果位證量未經我如實親證，我決不死。
- 二、有一上師弘願未經我隨喜圓成，我決不死。
- 三、有一本尊未經我如實親證，我決不死。
- 四、有一空行未經我如法供養，我決不死。
- 五、有一護法誓句未經我隨喜圓成，我決不死。
- 六、有一佛土未經我周匝圍繞，佛陀未經我承事供養，佛法未經我弘揚宣傳，我決不死。
- 七、有一菩薩大願未經我隨喜圓成，我決不死。
- 八、有一羅漢未經我喚醒向大，我決不死。
- 九、有一身內眾生、身外眾生未經我度盡，我決不死。

助印名錄

馬來西亞(馬幣)

黃智經闔家 1,200

敬行闔家 300

臺灣(新臺幣)

陳秀婷 100,000

通透闔家 2,000

本書印刷費新臺幣 100,000 元，餘款使用於海內外郵遞費用及下次印書經費。

佛教禪定

作者：陳健民祖師

編者及出版：林鈺堂上師

贈閱通訊處：Dr. Yutang Lin 林鈺堂上師

tongtoul2@gmail.com

© 2013 林鈺堂

陳健民祖師主頁：www.originalpurity.org

www.yogichen.org

林鈺堂上師主頁：www.yogilin.net

www.yogilin.org

電子檔完成於二〇一三年三月 疾呼排版

電子檔校訂二版二〇一六年二月

初版二〇一三年三月 繁體版敬印 1000 冊

非賣品 Not for Sale

有版權（歡迎印贈流通，但請先徵得同意。）

歡迎助印

本書之護法 四大天王

Virupaksa (W.)

西方廣目天王

विरुपाक्ष

Vaishravana (N.)

北方多聞天王

वैश्रवण



अंगमेव न दत्तमर्भो



इमं वैश्वसुसत्तमर्भो

विरुढक

धृतराष्ट्र



दध्मणसधुं पेममर्भो



धृतराष्ट्रसुसत्तमर्भो

Virudhaka (S.)

南方增長天王

Dhritarashtra (E.)

東方持國天王