

密宗修行的次第總說

林崇安

(內觀雜誌，23期，pp.7-9，2002.07)

一、修行的共同次第

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

二、密宗之修行次第

1. 事續、行續及瑜伽續皆修「有相瑜伽」及「無相瑜伽」。「有相瑜伽」以自心觀修本尊，「無相瑜伽」兼修本尊性空。修行時，事續以身語之「外事」為主，行續於「外事」、「內定」等分，瑜伽續則以「內定」為主。

2. 無上瑜伽續之修行分「生起次第」及「圓滿次第」，並有「大手印」及「大圓滿」之修法：

〈1〉生起次第：一方面觀修本尊並通達其自性空，一方面使「死有、中有、生有」轉成「法身、報身、化身」。

〈2〉圓滿次第：依據「心氣無二」之原理，使較粗之心氣止息，呈現「最細光明心」及本尊之「幻身」，經由「光明心與幻身雙運」，最後淨化成「法身及色身」。

〈3〉大手印：先覓得「唯明唯覺」之心，次通達其自性空，而後呈現「本元俱生心」並緣想空性，達成無分別之「樂空雙運」，其果即為「方便智慧合一之大手印」。

〈4〉大圓滿：在不止息較粗之心氣下，直接通達心性之「體性本淨、自性明現及大悲周遍」，其果即為法、報、化三身。

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

三、大圓滿的要點

大圓滿是西藏佛法寧瑪派（紅教）的最高禪修方法，藏人索甲仁波切在《西藏生死書》中說：

禪坐時，你要把眼睛睜開，不要閉上。你不是把生命排拒在外，而是維持開放的心態，隨意而安。你的一切感官（聽、看、感覺）自然開放，不做掩飾，不追逐它們的知覺。

不要把注意力太放在呼吸上；只要把百分之二十五的注意力放在呼吸上就夠了，其餘的百分之七十五是寧靜而開闊的放鬆。

在過去的念頭已滅，未來的念頭尚未生起時，中間是否有當下的意識，清新的、原始的、即使是毫髮般的概念也改變不了的，一種光明而純真的覺察？是的，那就是本覺（明體）。

然而它並非永遠停留在那個狀態中，因為又有另一個念頭突然生起，不是嗎？這是本覺的光芒。

不過，如果在這個念頭生起的當下，你沒有認出它的真面目，它就會像從前一樣，轉變成另一個平凡念頭。這稱為「妄念之鏈」，正是輪迴的根。

如果你能夠在念頭生起時立刻認出它的真性，不理會它，不跟隨它，那麼不管生起什麼念頭，都將全部自然融化，回到廣大的本覺中，獲得解脫。

大圓滿法永遠只是本覺而已。所以，除了安住於本覺的純粹現前以外，沒有禪定不禪定的問題。

由上可知，在大圓滿的修法中，禪修與生活是合一的，重點是要一直安住在本覺（明體或覺性）上，不追憶過去，也不幻想未來，安詳地面對各種情境而不生起煩惱。
