

# 西藏白教大手印的禪觀方法

林崇安

(內觀雜誌，23期，pp.10-14，2002.07)

## 一、傳承

西藏佛教有四大教派：寧瑪派（紅教）、噶舉派（白教）、薩迦派（花教）及格魯派（黃教）。白教有兩大系統，一個系統是由藏人馬爾巴（1012）赴印向那洛巴、麥止巴等人學習大手印等法之後所創立，經由其弟子密勒日巴（1040）及其再傳弟子剛波巴（1079）所弘開，此系統稱做達波噶舉，分成四大支派：（1）帕竹派、（2）噶瑪派、（3）蔡巴派、（4）跋絨派。另一個系統是由藏人瓊波年赴（1026）赴印向尼古瑪等人學法之後所創立，稱做香巴噶舉。

白教大手印的傳承大師甚多，例如、噶瑪派的都松欽巴（1110），帕竹派的袞噶仁青（1475）等。

## 二、大手印字義

白教各派對大手印的解釋有多種講法，例如：

- 1.大謂越邊，手謂空智，印謂無偏頗。
- 2.大謂最高，手謂無生，印謂無始。
- 3.大謂俱生大樂，手印謂空性。大手印謂樂空雙融。
- 4.大謂無有對手，手謂從心識超越，指空性。印謂以空性無不週遍。

因此，大手印在於體証心之勝義性質是空性無生、無自性。此心是大樂光明的微細心，是一種自覺的智慧。

## 三、大手印的禪觀次第

以下依據白蓮花尊者的「涅槃道大手印」，列出科判，來講解白教的大手印禪觀次第。白蓮花尊者約為西元 1590 年之人，是一位偉大的大手印修行者。

「涅槃道大手印」的內容分成前行、正行、後義三部份，細部科判如下：

甲一、前行（分二）

乙一、共同前行（如，暇滿難得、觀死無常）

乙二、不共前行（如，歸依發心、上師瑜伽）

甲二、正行（分二）

乙一、共同修法（分二）

丙一、專一瑜伽：休息寂止（分二）

丁一、依於物

戊一、不依息（依石塊、佛身等）

戊二、依於息（金剛誦、寶瓶氣）

丁二、不依於物（分三）

戊一、念起即斷（先緊）

初住：如高山瀑流

戊二、任念起而不制（後鬆）

中住：如江河緩流

戊三、安住要旨

1.如紡梵線（不緊不鬆）

2.如斷草索（心離勤勇）

3.如童觀殿（見煙霧等相，起輕安而不取捨）

4.如象踏刺（不制妄念亦不為所動）

後住：如大海無浪

丙二、離戲瑜伽：修習內觀（分三）

丁一、審察心之三時

丁二、審察心之實有實無

丁三、審察心之一多

乙二、不共修法（分二）

丙一、一味瑜伽（分三）

丁一、以睡夢喻確認所顯為心

丁二、以水冰喻確認顯空雙運

丁三、以水波喻抉擇諸法一味

丙二、無修瑜伽

所斷之煩惱已滅，能斷之對治亦息，達無學位，處於無住涅槃，証得大手印最勝成就。

- 甲三、後義（分三）
  - 乙一、確認大手印（分三）
    - 丙一、根之抉擇
    - 丙二、道之實踐、辨別、暖相分別
    - 丙三、果之現証
  - 乙二、審察障礙與歧途
  - 乙三、明辨知解、覺受與了知

## 四、結語

以上以「涅槃道大手印」作說明，來瞭解西藏白教大手印的禪觀次第，可看出其細膩之處。

### 大手印要點

大手印是西藏佛法噶舉派（白教）的最高禪修方法，藏人波卡仁波切在《照見清淨心》中說：

- 1.不渙散地將心安住於現在，就是大手印的禪修。
- 2.當念頭升起時，我們既不試圖阻斷也不追隨，只是繼續安住在單純的覺知狀態中。
- 3.禪修的重點不在於念頭是否出現，而在於保持不渙散的警覺，不評判也不執著於念頭的好壞。
- 4.禪修時，心應該是放鬆的、自在的、廣闊的，不抱持任何期望或擔憂。

由上可知，以輕鬆與開放的心胸來禪修，使當下的覺性持續不斷，便是大手印的要旨。

### 南傳動中禪與西藏白教大手印之比較

- 1.動中禪與大手印都以自心的覺性作為禪修的重點。
- 2.禪修的第一階段都在於達成「一心」並體証心性或名色。  
大手印的「專一瑜伽」以佛身、氣息或心為所緣，達成寂止的一心，並體証心性，其方式較為靜態。

動中禪則以肢體的移動作爲所緣，達成動中的一心，去體認身心，這一階段以體證「名色」爲目標。

3.禪修的後段在於破除我執、進而止息痛苦。

大手印以「離戲瑜伽」來內觀自心，進入「一味瑜伽」，達到「無修瑜伽」。

動中禪則利用覺知動作培養出強的覺性，去看清念頭的來源，生起內觀智慧，依次拔除粗品、中品及細品的煩惱。這一個看念頭的階段以「勝義」爲目標。

4.動中禪與大手印的果都是圓滿的覺性。

---