

《大圓滿禪定休息》研究心得（下）

本文榮獲九十二學年度第一學期范道南居士獎學金

◆ 釋性願

三、所修等持次第

大圓滿法的修持分初（前行）、中（正行）、後（後行）三次第。修「前行法」有四：一、無常厭離遣貪著。二、發大悲心行大乘。三、生圓次第圓灌頂。四、觀想上師悲加持。修「正行法」有三：一、大樂法。二、空明法。三、無念法。

（一）四前行法

修前行法須從內心徹底發起厭離心，脫離輪迴苦。當厭離心與無常觀都生起了，才可能發起真正的大悲心，這才進入大乘法的修持。其次，修密必須獲得圓滿的灌頂，灌頂最主要是幫助我們把氣、脈、明點打通，成就禪定的功力；也就是灌頂能使我們達到某種程度的定力，這種定力會把散亂的氣、脈、明點變成精微。得圓滿灌頂之後，即修「生起次第」與「圓滿次第」，從生起次第入門，修至圓滿次第，即可獲得究竟的福德資糧與智慧資糧。這兩種修持法有互通性、連貫性，但重要關鍵在於要對上師完全的相信，若信任度不夠，即使上師給得再多，我們也接收不到。當得到灌頂後，有情、器世間、現尊、自身尊都能合一而成本尊，心物融為一體，即可遣除凡夫的染著，體證同體大悲。進一步修到「中等生起」（指佛之悲心入我心），就能獲得諸佛菩薩不可思議的灌頂。

總之，具備如上四前行所獲得的功德之外，也要懂得「正行調」。調，就是要知道何時應修上師相應法，何時修灌頂法，何時修觀無常，何時發菩提心，何時思惟輪迴苦，何時修正行等。不過，須先將自己的妄心觀察得清清楚楚，才知道自己當前要修什麼法。

（二）正行法

所謂正行，是指示正行道，顯示實性的方法。指出一條成佛的軌道讓我們依循，依此修能夠明心見性，達到大樂、光明與無念。當離一切戲論的智慧生起，就會顯現我們的本性，本性本來就具足，只因我們沒有透過正行修持讓它顯現。當自性現前，自然就會離開苦，得到大樂，離無明而得見光明，從雜念中進入無念，這就是自性境界，沒有任何戲論。

以下分別敘述正行所修的大樂法、空明法與無念法。

1.修大樂法

關於修法的細節與操作過程，書中描述得很詳盡，但修行體證這件事，並非用言語能完全傳達的，必須依照修法的步驟，一邊修一邊體悟，才能真正了解這個修法所講的是什麼境界。修大樂法除了依四種前行觀法之外，還要認識什麼是氣和脈。大圓滿法教導的修氣脈，就是要先把呼吸練好，這樣精勤練習，諸功德就會在心中顯現。當我們能將光吸進融入而不散，心就會顯出清明、澄澈的心光。脈指左、中、右三脈，輪是頂、喉、心、臍四輪。氣要進入中脈，必須離開身、語、意及內、外、密互相搭配的九種作為。修行的過程中要保持三業清淨，氣才容易進入中脈，而讓三業清淨的方法要配合內、外、密三種方式。

三脈四輪是透過觀想成辦的，若樂力仍未生，則要「中觀修」，即把自己沒有的，用意念觀想出來，透過觀想與去我執將氣脈打通，但要真正得到大樂，一定要精生氣化。整個大樂法的修行，主要在「無戲論中住三緣」，修大樂法要能觀想脈、字、甘露三緣融合，就會進入無戲論而得到大樂。

空樂光明的自相，是言語道斷、心行處滅才能見到。大圓滿禪定休息是由修身開始，從氣脈起修，由精昇華而顯出空樂，由精化氣進入中脈後，產生光明，進入空境，故先修身後修心。當修到空樂光明的自相出現，那時的空就是明心見性的法爾本性。

經由修脈輪進入空樂定後，色身的障礙會減少，接著修離言說心、心行處滅，心就會像虛空一樣沒有任何污染，呈顯淨空的狀態，是一種空樂光明、大圓滿的境界。「空」是指無念，「樂」指空樂境界，「光」是空明境界，這三者合一即是無「色、受」蘊而顯出空樂。所以要去除染污心，必須空樂、空明、無念都達到了，才能進入自性的顯現，自性的顯現即是頓悟自性，它所顯現的境界是不可思議、法爾如是的，亦即人人皆有佛性，本來是佛，因迷而成凡夫。

依上修持，會得到四種力量，由空樂定變成空樂觀時，所顯一切境界都是快樂的，而且無論是晝夜都不會離這樣的樂境，貪瞋痛苦的心不會現起，而且會生起大悲心，願給一切眾生快樂。這時候也會生起解妙法的智慧，若能進一步修天眼通及其他神通，得神通後心所顯現的就會像太陽一樣，具有無量功德。

2.修空明法

修空明法亦如前行法所說的步驟，並且非常清楚三脈四輪的道理，清晰了解脈輪的流動。此法能讓我們進入空明定與空明觀。「若」和「蔣」左右兩條脈，從鼻孔開始，上行入前腦，循中脈下行到密處，再向上彎曲，到臍下四指頭的生法宮頂部位置與中脈會合，之後就以中脈為主，一直上行到頭上頂門，這就是中脈的主體。中脈用肉眼看不見，要靠修氣、修脈，由精化爲氣，氣化爲脈，修至功夫純熟才能打開中脈。眼觀鼻尖往下看，此時會產生觀的力量，讓自己看到內心雜念妄想的流動，也就能看到真心，觀成後能打開第三隻眼，即天眼。

左、右、雙鼻孔各三呼吸，這是藏密所講的九節佛風，透過九節佛風的修行方法，將氣功練成，一切病就會消除；並且能將世間的黑風、八風、堅硬、不堅硬的，由氣息的修持而化解與摧毀。其次，九節佛風的第二步修法是觀想遍虛空中有無量無邊的五彩彩虹等，這即是化光入鼻達「若」、「蔣」，至中脈入於心中。在定住之後要觀胸臆月輪，光明煥然，將它吸入，一直至頂輪，通過三脈四輪，遍布全身，用此光來化解每個細胞構成的地水火風，把它融化掉，整個中脈的氣就會歸入心輪。

中脈充滿五智之氣，令心得定，也顯出空明無念的光明時，要定住這個光和氣，令不散亂，還要把它濃縮成一團定的光。當氣往上升、光往上燃燒時，身體的一切病痛都會痊癒，這即是用三昧光治病。

簡言之，修空明法要依三個步驟：第一，吸收外在的光，逼自己的心光現出。第二，心光現出後，照耀其他外在的法界眾生。第三，把外光收回來。具足這三步

驟，表示心能收放自如了。把光收回來後，要讓它逐漸縮小、漸細而能量愈強，這樣才能進入常寂光涅槃。無論是空，是明，是淨，統統都不去攀緣、執著，當沒有戲論的光明出現了，才名為自性無戲光，即明心見性的光明。見到本性後，就會知道本性的光明不是外來的，是每個眾生本具的。

依此法如實修行所得的功德為：心性及外緣內境，所有顯現出來的，都是清淨、清明，進入空、無礙的。念頭也是空淨的，無明也消失了，故所顯皆淨空念通明。二六時中，心性皆住於明朗境，雜念不會生起，無礙般若就能生起。若再繼續修下去，會產生更進一層的功德，能斷一切結使、障礙而通往佛國。接著成就天眼通及幻變身。

3.修無念法

無念法有射法、持法、修法三個修學次第。(1)射法，射者心中心性明。(2)持法，持者背向日月邊。(3)修法，修者眼注空不散，屬方便赤露自性。大圓滿法就是按照射、持、修三個次第，讓行者一步步進入無念的狀態。

(1)射法（直指強迫無念）：修「射法」要心中心性明，假定沒有發大樂、進入空，則心中、心性也無法光明；亦即須依以上修法的次第才能進入無念法的修持。若心中的心性明了，再修射法則更好。其修法為：觀想胸臆有一寸許的「阿」字或光團，就像胸臆的月輪一樣，猛聲唸「哈」二十一聲，在最後一聲將妄想、雜念全部射出頭頂，讓它離開自己的身心，讓虛空收回，這就是射法。此時身心會進入很放鬆、沒有任何分別心的狀態，剎那間就可以活在當下，也不需用力去遣除念頭，能斷掉所有遷流不息的妄念，進入言語道斷、心行處滅的境界。

(2)持法（方便於自性法）：「持法」是以清朗的天空為所緣境。坐著時，要背向著日或月，眼睛注視清空，讓任何外境一進入眼根，產生眼識就被停止。並把心胸敞開，讓心自由自在的和清朗的虛空接觸，變成等同虛空後，自然就會穿透自己對色身的執著，而讓內、外、中間的心全部融成一體。當念頭靜止，即進入氣住脈停的境界。無念是由內部顯現出來的，此時如如不動的空性會顯現，但這還沒達到真正徹底的緣起性空、自性本來空的那個空，只是其中的一種。

(3)修法（方便赤露自性法）：修者用凝視天空的方法進入定，讓眼注空不散，然後進入心明無散亂的境界。而修時又有其他因素的影響，因此要把地、石、山、岩諸情器，觀想皆歸於一空，自己的色身也要空掉，心住於無分別，讓內、外、中都不散亂。這時，身心與空境及清朗的虛空結合；而充滿內、外、中所有的念頭、思慮及作意，自然會被心空、境空的空所融化。當心和清朗的虛空合一，即是無念。

證入空性，言語道斷，思緒被融化時，作意也消失了，進入一個非作意的境界，念頭不聚集能量，自然沒有能量可以散亂，能住於本位。此時，修持功夫就會慢慢顯現一種不可思議、很自然的法爾境界，和虛空一樣，此即三世諸佛成佛的心要，達到此即可成佛了。

依此法觀照、修持，能現出廣大無邊的空境界，時刻不離無念境，五毒也會在心中消融，行菩薩道時，不會受到外界的影響和干擾。進入無念時，可有天眼通及

其他神通，這些神通都是靠三昧及止觀雙運才能得到，從此方可自利利他。

（三）小結

由上述可知，修大圓滿法等持的次第，要透過厭離遣貪、發大悲心、灌頂、上師加持，確實得到其功德之後，才能正式進入正行法的修持。正行法包括大樂、空明、無念三法，其修持特色與氣、脈、明點觀想有密切關聯，因為是靠氣與脈的運轉，配合所緣境的觀想而完成。截斷遷流不息的妄想，斷結使，得神通，成就自利利他的殊勝功德。

伍、研究心得

佛以一音演說法，眾生隨類各得解。佛教發展至今，呈現多元化的形態，在法門的修持上，北傳、南傳、藏傳佛教都各有其修行特色。北傳重視菩薩道的行持，在自身的修持方面，則可依其根性而選擇相應的法門，但主要還是重在利他行，發揚佛陀行菩薩道而成就無上正等正覺的精神。南傳佛教承襲原始佛法的生活，從自身踏實修持中去除煩惱，以解脫涅槃為目標。藏傳佛教融合西藏的民俗風情，以及當地的氣候與環境，而發展出別於南北傳佛教的修行方法。

一般來說，佛教無論顯密，其修持法門都有前行法，顯教修禪定或懺法、法會等，皆有前行法的儀式，也就是所謂的「前方便」。修懺法或舉行法會時，必須先以楊枝淨水等嚴淨壇場，然後方正式進入懺法。又如「天台宗」修正觀的前行法有二十五方便，內容涉及生理、心理、環境等層面的考量，其修學次第首先要持戒清淨、衣食具足、閒居靜處、息諸緣務、近善知識，具足這五緣，接著，呵色等五欲，棄貪等五蓋，調飲食、睡眠、身、息、心五事，最後是欲、精進、念、定、慧五法。當這些前行都具足以後，才能令初學者穩定的進入正行法的修持。

普遍來說，中國修禪定的方法，大致上與經典傳來先後有關，最初是安那般那念數息法，後來中國禪宗形成，發展出參話頭等，亦有少數從念佛、持咒、誦經等來培養。另一方面，中國傳統道家思想有氣功的修練，所以有些修行者多少會配合氣功的運行而修習，因此，也談到氣與脈的結合。

佛教傳入西藏雖為時甚早，因為地域偏遠與政治因素，早期一直沒有被廣為了解，直至近代，始開放讓其他國家人民出入參訪，近十幾年來不少仁波切來到台灣乃至世界各地弘法，修行方法才廣受信奉，如今台灣信仰藏傳佛教的人不在少數。筆者讀《大圓滿禪定休息》之前，並沒有接觸過藏傳佛教的教義內容及其背景，僅從此書得知大圓滿法的修學方法，因此，要將這個修法與其他派別或北傳佛法作比較，並不是件容易的事，也缺乏其客觀性，所以，只能從已知的佛教現況和書中的介紹略談心得。

北傳、藏傳的修持方法雖然不同，但要進入每個修行法門的核心時，一樣必須講求種種因緣條件的具足，最基本的就是從環境開始，有時候我們會抬高論調說，只要自己有心向學，不怕環境惡劣，但這畢竟是少數利根者所能刻苦完成的。為什麼「大圓滿禪定休息法」會介紹如何選擇修禪定的環境，講求建築上的方位與造形？這是為了初學者道力未堅而施設的，要讓這些外緣成為助道因緣。亦即透過這些外緣，能讓心澄淨，看清世間的無常、苦、空而發起厭離心，啟發上求佛

道下化眾生的菩提心。

佛法說「信爲道源功德母」，信爲入門的要素，而且必須是正信，並有決心出離三界苦的毅力，才不會白白浪費精神。在個人修持上要遵守戒律的規範，以助修道之力，防患貪愛欲界之樂，平時可多觀察死緣、輪迴苦以及現有的難得人身，有這些無常現實的逼迫，可激勵自己精進不放逸，向解脫道邁進。

具備以上的助道因緣與修道法器，透過調呼吸及觀想將脈打通，令精生氣化而達到大樂的境界。然修得大樂不是以得快樂爲目的，而是要頓悟自性，轉凡成聖。保持氣脈通暢能得天眼通，其實，以正見的角度來看神通，除了能知道平時肉眼看不見的之外，更重要的還是看清自己內心的妄想雜念，讓它成爲助道的方便之一。

心光的呈顯，須透過外在的因緣觀想，引發內心的光明，方可見人人本具的佛性。以上修法都要靠培養定力、觀想及打通氣脈，繼續保持一定平穩的修持，讓心空、境空融爲一體，即可達到無念的境界。

最後，要感恩無垢光尊者，將這麼寶貴的修行經驗記載傳承下來，給後學接觸寧瑪派大圓滿修法的機會。也非常感謝慧門法師，將這個法門講解得清楚易懂，在修持細節方面，用了很多譬喻與生活實例，可說是詳細而貼切。說真的，如果不是看了白話說明，筆者還真不太看得懂這個修法。白話口語的說明，容易爲一般人接受，所以此書的出版，對尚未接觸或想要學習藏傳佛教修法的人，可說是提供了指引的明燈。研讀此書，除了了解寧瑪派的主要修行法門之外，其實最大的收穫，是在自己心中再一次深刻地烙印下修法的次第，從選擇環境開始，乃至個人身心的調練、修法的步驟，每個細節的用心，都成爲修道的助緣，不可不慎！

（全文完）

註 釋

(1)參考《中華佛教百科全書》冊（八）p.5005.1，冊（二）p.616.2。