

探討藏傳佛教理解的三學修持義理（一）

林維明

摘要

本文主旨是詮釋藏傳佛教對三學修持的觀點。問題意識是雖然「勤修戒、定、慧；息滅貪、瞋、痴，進趣解脫道」為佛教修行者共同的目標，但是諸論師在詮釋世尊的教義時，會有各種不同的體會。本文是以藏傳佛教對三學修證概論的文章作為探討的對象。在論述中，主要針對戒、定、慧三學的意義和修學重點，進行探討。

經過分析與闡釋，發現藏傳佛教對三學實修的觀點與南傳或漢傳佛教的觀點比較或許有一些差異性。但是他們所追求的息滅貪、瞋、痴；勤修戒、定、慧；獲得解脫自在的方向是一致的。所以本文的目的是探討「藏傳佛教」對三學的修學內涵，得到更為深刻的認識。

關鍵字：如意寶尊者、藏傳佛教、戒、定、慧。

壹、前言

本論文大綱所呈現的要項，依序為研究主題、問題意識、文獻依據、學界研究概況、研究進路與方法、論述架構及研究的重要性，概述如下：

一、研究主題：本文主要探討藏傳佛教對三學修持的觀點。

二、問題意識與研究動機：筆者曾撰寫過《瑜伽師地論》和《清淨道論》兩部論書對戒、定、慧三學的修持義理探討。但對藏傳佛教是否有不同的看法很好奇，所以引起本研究的動機。

三、文獻依據：主要文獻依據是《三個高等訓練》¹的第五章。

四、學界研究概況：藏傳佛教對修學「戒、定、慧」三學的不同論述，目前似乎尚未引起學界特別的重視或專門的探討。據筆者所見，國內僅有許明銀（二〇一二），林崇安（一九九六），而中國大陸學者有逸塵（一九九九），和陳兵（一九九二），其書中有一些論

述²。

五、研究進路與研究方法：本研究的進路是譯述如意寶尊者的三個高等訓練（戒、定、慧）的修學重點，藉此可更為精準的理解藏傳佛教在戒、定、慧三學上的實修重點及其義理所在。

而在「研究方法」上，其義理方面，首先必須精讀文本、練習與文本進行對話、探討、思索及掌握文本的意涵。其次對不理解之處，可參考其他經論作對比，如此對掌握經論的義理會更有幫助。而對於「名相」疑惑之處，必須從字源上確定每個字的基本意思，和這些字詞在文章脈絡中的真正意涵，以免誤解其意。

六、本論文架構：本論文的架構上，共分為四節。依次為：第一節、前言：是全文的構想與梗概；第二節、如意寶尊者論述三個高等訓練（戒、定、慧）三學的修學義理解讀：本節將如意寶尊者的英文著作譯為中文，並在名相上作一些詮釋；第三節綜合論述，是研讀如意寶尊者論述的心得；及第四節、結論，總結全文要點。

七、研究的重要性：本文的重要性有下列三項。

（一）研究主題所關注的是，眾生若要斷煩惱、證涅槃就必須依著戒、定、慧三學的漸次修習才能達到證入。

由此可見，三學在佛教的義理和修持方面，都是不可或缺的重要資糧。所以認識藏傳佛教的見解，不論在佛教哲學或是修行上都是極為重要的。

（二）就生命的實踐上而言，三學的修持在個人的生命實踐上是具有相當重要的意義。

（三）在綜合論述上提出的肆點。一、諸惡莫作眾善奉行、自淨其意；和二、佛教修行方法的信、解、行、證次第可供修行者自我檢驗修行實踐的成效；三、離二見，住於正道中的清淨見；及四、藏傳佛教在佛學研究上是不不可欠缺的，這些論點都是很值得學習的。

貳、三個高等訓練（戒、定、慧三學）的修學義理論述解讀

在本節中分為二小節，即：一、概說：首先概述為何如意寶尊者選用三個高等訓練為主題，其次在他的文章中有一段引言，先談宗教的精神，再說何謂佛教徒？如何學習佛法？以及藏傳佛教的教義，二、三個高等訓練：分為戒律上的高等訓練、定的高等訓練、以及智慧的高等訓練，即戒、定、慧三學，說明如下：

一、概說

(一)如意寶尊者選用三個高等訓練為論述主題的意義³

如意寶尊者為何選用三個高等訓練作為論述主題，而不直接使用戒、定、慧三學呢？在該論文中的註解一中說明是：

在本書的第一章：阿底峽傳記中，曾提供阿底峽尊者如何精通三個高等訓練的說明⁴。所以我們使用此（三個訓練）為演講的主題是適當的。⁵

由此引文知如意寶尊者之所以選用三個訓練作為論述主題的理由是因為在阿底峽傳記中，尊者是透過三個高等訓練而成就的。為尊敬復興藏傳佛教的印度僧阿底峽 (Atiśa, 九八二—一〇五四)，所以用高等三個訓練為主題是有意義的。

(二)宗教的精神

近年來，東西方國家的人民接觸頻繁，特別是在宗教和哲學的領域上。這種現象對宗教界而言，可以彼此交流，這是很好的現象。也界上所有的宗教在基本上都是希望將人類轉為正面及具有創造性的方向。每一個宗教都有其各自的獨特自性，因此最重要的是彼此間必須

互相學習與包容。

宗教並非將某些事視為當然，以及當作文化的習俗而實行的。我們的練習必須要有一個較有意識的方向。若是它本身喪失覺察能力。沒有理由需遵循一個宗教的傳統。宗教並非存在於寺廟中，它只是存在於人民的心中。

總而言之，我們是在自己信奉的宗教下，實踐宗教的理念。比如自己決定將追隨那一個宗教。外在的傳統儀式，看來是相當地具有吸引力，但並不是我們所需的，最重要的是要學習實現其教理的精髓（精神），此原則可通用於所有的宗教。

(三)何謂佛教徒？

一位佛教徒是以佛、法、僧三寶為皈依處⁶。法寶的基礎是建立在慈悲上⁷。佛教徒如何看待此三寶呢？佛陀如同一位老師或醫生，佛法就如同老師的教導或醫生的忠告，而僧團則類似值得模仿的一群實習醫生，佛陀是庇護所的創始者，而佛法是實際的庇護所，而僧團則是培育此庇護所意識活動的朋友。因此真正的庇護所是佛法 (Dharma, the teachings)。故我們能否從庇護所獲得利益，完全取決於我們是否確實的實踐佛法。

有一經文說：

佛陀們不能用水洗清我們的罪惡，也不能用其雙手去除我們的苦受，而且不能傳遞其洞察力給我們，但能教導佛法。

另外也說：我是我自己的保護者⁸。因此，由以上論述可以很清楚地說實踐和完成佛法是落在我們的雙手。佛教徒不接受神是創造者的理論⁹。在我們的信仰中，會發現我們所有的快樂和不幸都是過去所造的善、惡行爲所得的結果¹⁰。所以不論我們是經歷到快樂或不幸，完全取決於我們是否已學會控制自己的心，因此必須隨時隨地儘全力馴服我們的心。

（四）如何學習佛法？

所有內在過失的基礎是一種「無知」（ignorance）的顯現，我們不能看見心的深層特性。這種「無知」可藉由培育「存在物的究境模式智慧」（Wisdom of the Ultimate mode of existence）而加以清除掉。「究竟模式」無法使用感官的意識去察覺到的。因爲感官上的意識能力只能察覺外在的現象，所以「究竟模式」是由心理本身的意識體會到的。

我們一般生活上的心理意識是相當的粗糙。¹¹由

於受到精神不能集中和憂慮不安的折磨，而使得我們不能掌握較強的洞察能力。比較深奧的真理是不能在它的實際的模式下被看到的。因此我們必須發展心集中在某一點，¹²而淨化我們的心。這種集中意志的心是定（samadhi）的音譯爲奢摩他，其意譯爲止，靜慮）。心若獲得此種心，則難以捉摸的憂慮不安就可以遠離。而修持之道，首先必須控制我們身行和口定境。一旦控制身行和心行，就很容易培養品質好的心。而控制身業和語業是馴服心理的方法，就稱爲戒的訓練。

智慧如同一把利劍，用以斬斷染污心的根。而奢摩他提供強度，使得智慧更具有效力，而戒則是提供有助於產生奢摩他的條件。這是戒、定、慧三者各別的功能。

經典可分爲三類，即經藏、律藏和論藏分別爲此三種高等訓練作論述¹³。世親在《俱舍論》說佛法有二種，即經典上的佛法（Scriptural Dharma）及真實踐的佛法。此處經典上佛法是指經、律、論，而實踐的佛法則是三個高等的訓練即戒、定、慧。

一個人如何修習此三種高等訓練，使他能成爲一位與衆不同的小乘或大乘之踐行者。若其目的只爲個人的涅槃，則此其訓練僅具能消除解脫上的障礙或稱煩惱障

(Klesa-avarana, obscurations to liberation), 則其路徑稱爲小乘。但若其目的不是爲個人的涅槃, 而是爲了所有衆生的利益, 是完全覺醒 (full Buddhahood) 的狀態, 則這種訓練擁有可以去除所知的障礙 (jibeyr-avarana), 則其道路稱爲大乘。大乘包括金剛乘 (vajrayana), 或叫密乘佛教, 坦特羅 (secret Buddhist Tantras)。這是一種發菩提心爲依止的特殊坦特羅奢摩他 (a special tantric samadhi) ¹⁴。

(五) 藏傳佛教的教義所在

以上所述是指佛教的各種型式。藏傳佛教基本上, 其教義並沒有與以上相違。而其內容則是含蓋是整合小乘、大乘和金剛乘。從小乘經典 (Hinayana Scriptures) 中, 我們可以實踐二個高等的訓練, 之後再接受菩薩的訓練, 這是在菩薩藏 (Bodhisattva pitaka) 中會加以闡釋的, 最後並有秘密金剛乘 (secret Vajrayana) 的修習。使用這種方法, 則實踐者可在其個人的訓練中含攝佛陀所有的教導。在早期印度佛教的坦特羅瑜伽並未學習和實踐菩薩經典或聲聞經典 (sravaka scriptures), 但在藏傳佛教, 其特殊的成就是集合並加強小乘、大乘和金剛乘的訓練。所有藏傳佛教的

四大派: 寧瑪 (Nyingma)、迦噶舉 (Kargyu)、薩迦 (Sakya) 和格魯 (Geluk) 都是以菩薩的態度作爲基礎, 就可以培養大乘般若空性的觀點 (Madhyamaka Prasangika, view of emptiness)。以及可以洞察秘密金剛乘的方法。四大派的差異主要是傳承 (lineage) 有別, 因而可能在實修的經驗和掌握名相上略有差別, 但是在基本教義上是沒有差異的。

在佛教進入西藏之前, 西藏的宗教信仰是本教 ¹⁵ (Bon)。雖然現在仍有一些本教的宗教信仰存在, 然而現在西藏人民大多數是佛教徒。以下將對此三個高等訓練 (戒、定、慧) 作一些論述。(未完待續)

註釋:

1. 出自 Dalai Lama, H.H, 1983, Chapter V The Three Higher Trainings, Atisha and Buddhism in Tibet, New Delhi: Tibet House, pp. 51-70。

2. 許明銀 (二〇一三), 〈西藏佛教的修行方法〉, 《新世紀宗教研究》十卷四期, 頁九三—一一〇; 林崇安 (一九九六) 〈止觀的實踐—兼評《菩提道次第廣論》的奢摩他及毗鉢舍那〉, 《國立政治大學民族學報》第廿二期, 頁一六一—一六七; 逸塵 (一九九九

）《禪定指要》成都：巴蜀書社，頁八十八—一〇二；陳兵（一九九二）《佛教禪學與東方文明》上海人民出版社，頁廿一廿八。

3. 以下在文中的標題及註釋是筆者為利於解讀所附加的。

4. 詳見Tsong Khapa, 1983, *The Life of Jowo Atisha*, in *Atisha and Buddhism in Tibet* pp. 1-14, 如云：「

一般而言，「具有優越的經典知識」的意思是說對經、律、論三藏的了解，學習所有佛教的義理，以及對有關完成三個高等訓練：戒、定、慧的成就。在許多經典上都說定及慧訓練上的進步必須以戒為基礎，所以一個人若想在其他的訓練上進步，必須先在「戒」上努力，戒的訓練有三個方面，在小乘是發出離心：大乘是發菩提心的訓練，而最後獨特的是金剛乘的訓練」（頁五），為何戒訓練必須包含小乘、大乘及金剛乘呢？在該論文的註五亦說：「在阿底峽的一生值得注意的是他當時在印度時，印度北方的寺院盛行大乘佛教。小乘在印度幾乎消失，但他仍然顯示信奉小乘的教義，接著他來到西藏，仍然鼓勵信眾了解小乘，也就是因為如此，西藏佛教的內容為小乘、大乘和金剛乘義理的組合」（頁七十一）由以上可知達賴教

宗選用「三個訓練」作為論述的原因所在。

5. 同註，頁七十四。

6. 《俱舍論》卷十四云：「歸依以何為義？救濟為義，由彼為依，能永解脫一切苦故」（《大正藏》第二十九冊，頁七十六下）引文指出歸依具有救濟、保護、避難處和保護所之意思，因為藉著三空的功德威力，能使人心得無限的安慰得脫離一切苦惱。

7. 佛法著重不忍眾生之苦迫，依自利利他而修持，所以慈、悲、喜捨四無量心是相當的重要。有關佛說自利利他的經文相當多，請參見海濤法師（二〇一一）《佛說自利利他選輯》宜蘭：中華印經學會。

8. 如《長部經典·大般涅槃經》云：「當以己為明燈，以己為歸依處，不以他為歸依處。當以法為明燈，以法為歸依處，不以化為依處而住」。引文指唯有依佛法如同黑夜中的明燈為依靠，所以必須自覺，才是個人自己的保護者。

9. 一神教如基督教、伊斯蘭教、猶太教及多種教的印度教都是認為人是由神所創造的。而佛教則以個人進行身心修煉，以達生命的超越或心靈的解脫為目標，它是一種重視自力開發的宗教信仰。參見陳兵（一九九二）《佛教禪學與東方文明》，上海：人民出

版社，頁二一三。

10. 業 (karma) 是行為作用後所量下來的一種潛在力量，透過對業的正確瞭解，才會對生活中的一切行為負起完全的責任。業可以說是無始以來，最公正的法官，如何正確的認識業？請參見佐佐木現順著，周柔含譯（二〇〇三）《業的思想》台北：東大。有詳細的解說。

11. 例如龍樹林聖喜長老說：「我們只知道吃了麵包會有力量，但並不知道它含有酥油、牛油、椰糖和蜂蜜四種東西在裡面。當吃了後，會感到有力氣。但不知酥油、牛油、椰糖、和蜂蜜每一種都是一個色聚，當身體的色聚吸收到麵包的這些色聚就會得到能量及力氣。參見 Sayalay Kalayani 編譯（二〇一三）《龍樹林聖喜長老開示語錄》錫蘭：正直寺，頁十六—十九。另外陳兵，一九九二，《佛教禪學與東方文明》頁一八二—二〇一也指出：「無上瑜伽把身、心分為粗、細、最細三個層次。「粗身」是指四大集成的血肉之軀和內身所具的眼、身、鼻、舌、身、意六根，而「粗心」是指前六識的了別活動及所屬的受、想、思等心所法或即第七末那識。「細身」是由氣 (prana)、脈 (nadis) 及明點 (bindu) 按一定法則構成的

內在微細的生理機制。其中「氣」是指人身中的生命能量；「脈」是氣和明點運行軌道，其作用相當於中醫師所說的「經絡」；而「明點」是指圓潤明亮的生命能量凝聚體，相當方道教所言之「精」。「明點」可視為「氣」的凝聚。「氣」則為「明點」所蘊能量的運行。無上瑜伽認為：煉化氣脈點及其他各種瑜伽修煉的目的，超出生死的訣要在於證見「最細風心」與「心性光明」。「最細風心」又稱為本來身心，被認為是潛在於細身心層之下，為生死涅槃、世間、出世間一切法的本體。而與最細風一體不二的最細心、本來心。其最為根本者稱為「光明」(prabha svara) 譯為「極淨光」、「明體」。是指心未被妄念遮蔽時本具的覺性。相當顯教所說的「如來藏」。由以上之引文可知，我們一般生活上的心理意識的直覺反應是相當粗糙。有關身心分為三個層次亦可參見鄭金德（一九九一）《現代西藏佛教》高雄：佛光，頁二〇二—二〇四。

12. 例如太陽能發電的原理就是將太陽光收集在能量接收器的一種聚焦現象所產生的電能量應用。

13. 《律藏》是世尊為諸弟子所設施 (pabbatti) 的戒律、教誡和生活規則，相當於「戒學」。《經藏》是世

尊及聲聞弟子們的言行集，相當於「定學」而《論藏》是對世尊教法的要義作精確和有系統的分類和詮釋，相當於「慧學」。

14. 有關金剛乘佛教 (Vajrayana Buddhism) 或叫密乘佛教 (Tantric Buddhism) 的闡釋詳見，許明銀二〇〇六《西藏佛教史》頁一〇八一—二〇。另外亦可參考鄭金德（一九九一）《現代西藏佛教》高雄：佛光，頁二三四—八。許明銀（二〇一〇）《西藏密教》台

太虛大師法語，佛學即慧學

所謂佛學，是已成佛者開示未成佛者成佛之學術也。凡學佛之人，必先由聞所成慧而起信心，由起信心而學佛，故佛學之起點，由慧學入門；自聞所成慧，思所成慧，修所成慧，加行無分別慧，根本無分別慧，後得無分別慧，以至於究竟圓滿成就無上菩提，皆不能離一個慧字。一言以蔽之，佛學即慧學也。

凡真正信佛教和學佛的人，由聞所成慧開始用功，則所得之信心為真信心，即成為皈依三寶之人；則依佛法作思想行為善惡之判斷，自能依思所成慧而持戒，修所成慧而得定，故修定當以信、戒作基礎。苟

北：世樺；許明銀譯（二〇一三）《印度西藏密教概論》台北：大千；耿升譯（一九九二）《西藏佛教密宗》西藏人民出版社；思絃（一九九九）《密宗的源流》及《密宗修訂要旨》台北：全佛。

15. 本教是以招福除災為目的的民族宗教。參見許明銀（二〇〇六）《西藏佛教史》頁七十一，或鄭金德（一九九一）《現代西藏佛教》高雄：佛光，頁一三〇。

非依佛法的信戒而得定，則為邪信、邪戒、邪定，即迷信。蓋佛學之為學，以戒定慧三學為骨幹；戒定慧三學，則以信心為起始；而信心之起始，則肇端於聽聞佛法。欲佛學會之創建，使人聽經聞法，開解起信，殊屬重要；而以宣揚慧學為其宗旨也。希望本會會員，聞佛學即慧學之理而生信心，以此為目標而詳加研究，自聞聞他，自覺覺人，以自他俱利為宗旨。今日乘本會新舊會員聯歡同聚之良機，特將此題詳加申述，希望大家予以特別的注意！」

《太虛大師全書》第三冊，頁二六三—四