

探討藏傳佛教理解的三學修持義理（二）

林維明

二、三種高等的訓練

（一）戒律上的高等訓練（The Higher Training in Discipline）

戒律的梵文是'sīla，其意思是控制。因為戒律的功效是控制和平息具有邪見（delusions）者所承受的嚴酷的痛苦。

龍樹在他的《親切的書函》（Surely I like, Friendly Letter）（只有藏文）說：

如同大地支持萬物，包括有情和器世間，同樣地，戒律為所有好品德的基礎。

一般而言，可供修持的戒律有兩種形態，一者為非正式的訓練，戒除不作十種惡業（如殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒、兩舌、惡口、貪、瞋、邪見）。而另一種是正式誓言守戒（The formal vows of restraints），後者包括小乘的波羅提木叉（訓練（Pratimoksa

disciplines或叫別解脫戒），大乘菩薩戒訓練和金剛乘的曼特羅戒訓練（Mantra disciplines）。此處小乘的本質是避免傷害他者，大乘是避免自利，而金剛乘則是去掉世俗的知見。

在菩薩和金剛乘的戒律上，男女眾的訓練並沒有特別的歸類，男女兩性的訓練都是一樣的。波羅提木叉戒律是具有厭惡生死輪迴，顯現厭離心，而產生發誓要戒除身行上和言語上的毛病，因此具有特殊的美德，例如不傷害他者，波羅提木叉戒律共有八種型態¹⁶：第一類、為一日一夜過著出家生活的八關齋戒；第二類是五戒在家眾優婆塞和優婆夷修持的，第三類是沙彌及沙彌尼戒是出家男女眾的見習生；第四類是式叉摩那戒，是試用的出家女眾所修的；而第五類是比丘和比丘尼戒，它是受戒後的男女出家眾所持守的戒律。

首先概述八關齋戒，其中包括四個根本戒（root vows）及四個分支戒（branch vows），前者是戒除殺

生、偷盜、性欲及妄言自己證果，而另四個分支戒是(1)避免使用較高或昂貴的床、(2)飲酒、(3)身不塗飾香鬘、歌舞視聽、及(4)過午不食。

在藏傳佛教，八關齋戒稱為近住 (nyer-ney, close abiding)。因為練習的性質就是接近解脫及在解脫方向上。近住戒可由男性和女性受持，所以不分為兩類，因為其時間很短。

在第二類優婆塞及優婆夷的在家眾戒律，是五戒。前四戒與上述根本戒相同。除了守身 (celibacy) 是指不能邪淫，也就是不正當的性行為 (通姦)，但並沒有戒除性欲。而第五條戒是不飲酒。五戒的藏語為 Genyen，其意思是接近美德 (close to virtue)。因為經由持戒、將接近涅槃的美德，此一類男女眾的訓練是個別算計的，故可算為兩種婆羅提木叉。

第三類是沙彌及沙彌尼戒，這是見習的出家男女眾，其前四戒同根本戒、包括守身。另有六種額外的戒律包括：(1)禁止歌舞和音樂；(2)禁止裝飾、佩帶項鍊及灑香水等；(3)不接受金、銀；(4)不飲酒；(5)過午不食；(6)不使用高床或昂貴的床，所以總共應守十戒。除外另有三個補充訓練：(1)不違背受戒師忠告重要之事的請求 (not failing to request ones ordination master for

advice in important matter)；(2)不違背與世俗家人互通訊息的禁令 (net failing to avoid the signs of a house holder)；以及(3)不違背維持威儀 (not failing to maintain the signs of a ordination)。這些共有卅六條戒律不得違犯。雖然這些都是包含在上述十戒中，只是細分而已。在波羅提木叉分類中，沙彌和沙彌尼戒是分為男女兩類。

西藏人稱見習的出家男女眾為沙彌 (Ge-tsul) 和沙彌尼 (Ge-tsul-ma)。此處 Ge 的意思是品德，而 tsul 是道路。故此複合語 Ge-tsul 是表示藉由進入此路，為一條通往涅槃的品德的康莊大道。

下一類是試用的出家女眾稱為式叉摩那戒，有六條根本戒必須遵守，例如沒有朋友相隨不能獨行等戒律亦有六條類似的額外戒律，如不接受金銀戒等，此誓言稱為試用 (probationary) 係因為她們是進入一個完全被認可的出家女眾的戒律前所作的預備訓練。

最後是比丘和比丘尼所受的「具足戒」。這是戒法中最為殊勝的。前者包括四個根本戒如淫行、殺人、偷盜和大妄語；以及十二條其他戒，例如夢遺 (releasing sperm) 等；三十條特殊毀滅戒 (special downfalls) 如貯存衣物超過十天等；另有九十條次要毀滅 (

minor downfalls) 戒如故意說謊言等；四條單獨的告白戒，如接受非親戚關係的出家尼眾的供養食物，還有一百一十二條小的違犯行為 (minor transgressions)，例如沒有正確的穿著短袍等，因此總共必須要遵守兩百五十三條戒律。

比丘尼眾共有三百六十四條戒律包括八條根本，廿條其他的，三十特殊毀滅，一百八十條次要毀滅十一條單獨告白和一百一十二條小違犯行為。

藏傳佛教對受具足戒的出家男女眾分稱呼為 Ge-long 及 Ge-long-ma，其中 Ge 的意思是美德。Long 是長期尋求，所以比丘 (Ge-long) 的意思是長期盡全力，而可導致涅槃的善良狀態之道路。

有各種不同的方法用以將上述八種波羅提木叉作歸類。例如從受戒者的身分而言：①八關齋戒和優婆塞，優婆夷戒可歸類為在家戒、②沙彌和沙彌尼戒、式叉那戒和比丘及比丘尼戒，則歸為出家戒。

波羅提木叉戒的主要目的是自我控制身行和言行不違犯謬誤的行為。例如比丘有兩百五十三條戒律，都是顧慮到個人在身行和言行上的過患而設立的。至於菩薩戒和金剛乘戒則主要關內心於個人的心如何遠離謬誤的活動 (fallacious activity) 上。此處內心決定 (

inner resolve) 是來自於內心守護負面的作用。故其努力是出自內心，而非外在的壓力。波羅提木叉戒處理控制重大的外在性過錯，其實是一種控制難以捉摸的內心之過患，也是為菩薩戒及金剛乘戒鋪路。因此對完成菩薩及金剛乘訓練有興趣者，必須首先接受波羅提木叉戒，以此為基礎，才有能力進階學習菩薩戒和金剛乘戒。以釋迦牟尼佛為例，雖然他生為王子，但他放棄王位而且接受高等的戒律訓練，依此而獲得禪定，並依禪定而得智慧，最後是完全的開悟 (full enlightenment)。我們宣稱要信仰佛教，必須試著接受如同釋迦牟尼佛過去所接受高等戒的訓練，一步一腳印的學習。

也許有一天，當我們修習金剛乘時，會發現似乎有一些會與波羅提木叉相違的現象，例如《八十四位成就者的傳記》(The biographies of the eighty-four mahasiddhis) 中會發現有許多成就者修持的範例。他們的行為有些很明顯的與波羅提木叉原則相違，然而一般而言，高等訓練是不矛盾的，這些個案只是在較高層次面上 (a higher plane of existence)，因此從事例外的活動而未被概念心 (conceptual mind) 所壓倒 (overwhelmed) 的危險¹⁷。

（二）定的高等訓練（The Higher Training in Samadhi）¹⁸

定的高等訓練，其目的是使修行者的內心獲得穩定。因此作事的效力會更有效，例如當研究某些事時，能專心一致的人一定會比心猿意馬，而思想不能集中的人更具有效率的。

定的訓練具有可讓心隨個人的意願只單獨地專注在一個所緣境上。心理可以得到一種很清爽的愉悅感覺，這是一種得到禪那（*dhyaana* 或叫「三昧」）¹⁹ 的先前階段，這是佛教和非佛教共同擁有的。「定」觀想的目標可能是出自內心或外在的某一個東西。在金剛乘，其目標可能將自我當作一位怛特羅神祇（*tantric deity*）脈輪和脈管（*the chakras and nadis*）或體能（*bodily energies*）。然而所緣境經常是用心本身直接觀看的，而不是由感覺的意識（*sensory consciousness*）所見到的。

為了達到「定」的境界，首先必須學習正確的坐姿，這就是稱為毗盧七點坐姿法（*the seven-point posture of Vairocana* 或簡稱爲「七支坐法」）即：（1）跏趺坐（*vajra posture*）（單盤或雙盤）眼睛投射在鼻梁上，（2）背應該挺直，但要鬆弛而不是僵硬的，使脊椎

骨保持像疊銅錢一樣的挺直；（3）肩膀放鬆平穩兩肩保持直線，手輕疊放在大腿上方，在肚臍下約二吋的位置，右手置於左手上，雙手拇指接觸，手心向上；（4）頭略向前傾、頸部保持有些微傾斜，不允許有左右移動，保持中立；（5）牙齒和雙唇輕輕地緊閉；（6）舌尖略爲頂住上顎（*upper palate*）；（7）心不想過去及未來，也不想自己在禪坐，只專心注意呼吸上。²⁰ 這就是所謂的毗盧七點坐姿法，其坐像如同毗盧遮那佛（*Vairocana*）禪坐的聖像一樣，象徵我們的形狀聚焦在純淨的本性上。

不論所採取的任何所緣境，重要的是保持心不要散漫，剛開始練習時，會忘失所緣境，心馬上提醒，立刻回到所緣境上，因此最重要是培養心的清晰（*clarity*）及穩定（*stability*）。產生禪定有兩個重要的利器，就是正念（*mindfulness*）和正知（*alertness*）。一旦心陷入睡眠或沮喪時，必須要振作（*encourage*），而一旦心散漫，則必須要學會放下（*bring it down*）。在家衆還有一些世俗上的責任必須履行，所以每天至少要練習禪修一次，最好是在早晨。爲了能完全地投入練習培養禪定，所以禪修期間必須保持最爲寧靜的時段。

金剛乘「定」的訓練是將自己當作一個怛特羅神而修持的。然而必須在適當的上師指導下，才不會損傷不

可思議的能量管道。當以自己為怛特羅神形式作為所緣境，這不是說要把自己打扮成一特殊神，而是沉思空像，在此情況的一種純淨自我形象，然後升起自我作為禪定的神祇，一旦如此，我們一般的容貌不會干擾自己當作一位神祇的幻像。

若能聚精會神的禪坐四小時，而忘掉所緣境，也沒有昏沉或掉舉現象，這就是成就的表現。此後會在心中浮現外在物，如山、河、房屋等意識，以及身心特別的快樂和輕安。

為成就三昧 (Samadhi，善心住於一處)，首先必須培養九種住心，修行者必須依照六種力量（簡稱六力），才能成就九住心²¹。在修習的過程中有四種作意（心理狀態）²²，在實修前，必須知道這些要點以利成就。六力的第一項是「聽聞力」，即聽聞有關「奢摩他」的教導，將注意力聚焦在一目標上，不許心向外攀緣，這是九住心的第一住稱為「內住」(abiding inside)。

然後以正念和正知入定，獲得第二種力，即「思惟力」(intent)。如此專注於所緣，不允許心到處攀緣，所以心安定在所緣上的時間延長，這是第二階段，稱為「等住」或「續住」(abiding prolongedly)。

在此兩階段，心容易落入昏沉和掉舉，所以心還是不穩定，會有散亂，所以應加強正念力，使心能明淨而住。因此這兩個階段，可以讓心相續不斷地安住於所緣，故為致力於心性的培養²³。

六力中的第三力是「憶念力」。應用此力，可以將遠離正路的心喚回，故為九住心的「安住」(returning to abide)，一旦憶念力增強，防止向外馳散，使得心充滿很強的聚焦能力，以及在妄念生起時，具有敏銳的觀察力，故可依次產生第四階段的「近住」(proximate abiding)。

六力中的第四力是「正知力」(alertness)。是指知道心攀緣於所緣境以外的過患，而不容許此攀緣現象發生，因而可進入三昧，故內心充滿歡喜，這階段是謂第五階段「調順」(pacification)。過後更加注意心理散漫容易觸犯的過失，因而達到第六階段的「寂靜」(serenity)。

六力中的第五力是「精進力」(enthusiastic energy)，由於精進力之故，可以排除心中所起的貪愛，散心等惡不善尋思，及諸隨煩惱，一旦升起，就能立即除遣，不令現起，以此成就第七階段「最極寂靜」(total pacification)。

九住心從第三至第七階段，心有時進入全神貫注，但仍有微細的昏沉和掉舉的過失，因此在此期間使用「有間缺運轉作意」，令心住。

經過第七階段後，應用精進力於正知和正念，因此去除禪定諸障礙，故能安住於禪定中，此為第八階段即心「一境性」(one-pointedness)。

在此「心一境性」階段，若是只作一微小的精進力，禪定亦無障礙，因此它與第三種作意即：「無間缺運轉作意」(未受干擾的專注力)有關。

繼續再禪修，此時六力中的第六力「串習力」(thorough familiarity)，現行整合，不再需用正念與正知、禪定也能持續而不受干擾，幾乎是自動自發的，這就是九住心的第九階段：「等待」(tranquill abiding)。這種現象就如同背誦一段經典的原文，能持續地背誦，而不需專注於經典的內容，所以從心理的功能而言，這是「無功用運轉作意」。

「定」有兩種形態。其區別是依據是否由特殊的身心的極快樂的情緒(special blissful pliancy of body and mind)，掌握禪定而定。一旦已成就九住心，清除掉在個人心理的德性流(The flow of virtue in ones mind)，所有負面的心理活動。然後心理產生特

別清新柔軟。由於這種力量，可以清除身體上的負面因素，因此身體感到特別的柔順與舒服，因而可升起忘我(ecstasy)狀態。故在心理上也得到很大的歡欣，一旦此極大的快樂平息後，將有能力在一完全的平靜下，於任何所緣上禪定。如此就可獲得許多世俗上和超凡的優越品質，因此應儘最大的努力修持禪定。

(未完待續)

註釋：

16. 原論文註二指出：雖然常列八種波羅提木又戒律有八類，但現代西藏佛教只有六種、五戒和沙彌戒原分為男女兩種，各縮為一種。比丘和比丘尼有別，所以共有六種。

17. 八十四位成就者的傳記，可參考James Robinson (trans.) (1979), *Buddhas Lions, The Lives of the Eighty-Four Siddhas*, Berkeley: Dharma Publishing。根據印度「八十四位大成就者」的傳記，梵文的「悉達」或「摩訶悉達」(Mahasiddha)可譯為「大成就者」係指能在禪定得到超感覺(super consciousness)能力。此觀念盛行第八至十二世紀。是西藏佛教密教修行的教義。「大成就者」被視為

活佛。這點可由「八十四位大成就者的傳記」中發現到，詳見鄭金德，一九九一，《現代西藏佛教》高雄佛光，頁二一五—二四一。

18. 如意寶尊者將「定」譯自梵語和巴利語共用的 samadhi。它的音譯為三摩地、三摩提、三昧。而漢譯有禪定、正定、等持、和寂定。另外也有 samatha（巴利語）samatha（梵語）音譯為奢摩他。漢譯為止、寂止、寂滅、定心、禪定。通常是與觀（毘鉢舍那，vipassana）合用，「止、觀」是指在修行上導向「定、慧」的修習的行為。

19. 禪那的梵文是 dhyana 是心完全專一的狀態是心和心所平等平正不散亂不雜亂的安住在單一的對象上，通常禪那是指初禪、二禪、三禪及四禪的四種禪定境界。

20. 有關七支坐法詳見蒲正信（一九九八）《禪修與靜坐》（四川：巴蜀書局，頁二十七—卅一）；關田一月著，徐進夫譯（一九八〇）《禪的訓練》台北：天華，頁十一—二以及逸塵（一九九九）《禪修指要》成都：巴蜀書局，頁五十四—五十六，其功效可得到身口意安穩自在。

21. 有關六力成辦九住心可參見宗喀巴大師造，法尊法師譯《菩提道次第廣論》台北：佛陀教育基金會出版，

卷十六，頁三七七—三七八。

22. 九住心與六種力、四種作意，可參見《瑜伽師地論》卷卅（大正藏第卅冊，頁四五〇—四五一中）可整理如下表所示，另外由六力成辦九住心可參見：《菩提道次第廣論》卷十六，頁二七七—二七八。

- 說明：本表中「*」號的過程是印順法師所列，參見《成佛之道》頁三三〇，本表之解說亦可參見釋宗麟（一九九八），（《深密》止觀與《瑜伽》止觀之比較《一九九八年兩岸禪學研討會論文集》（台中●慈光禪學研究所），頁三十五—八。

23. 在此階段是屬於四種作意中的「力勵運轉作意」。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
內住	續住	安住	近住	調順	寂靜	最極寂靜	專注一趣	等持
聽聞力	思惟力	憶念力		正知力		精進力		串習力
力勵運轉作意	有間缺運轉作意						無間缺運轉作意	無功用運轉作意
安住所緣的過程＊				降伏煩惱的過程＊				