

密宗的方法：

密宗修行的次第總說

〈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 修毗鉢奢那〈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。