

## 《大圓滿禪定休息》研究心得（上）

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

#### 前 言

本文乃讀藏傳佛教寧瑪派《大圓滿禪定休息》的研究心得，鋪陳方式是順著修法的次第來介紹。首先，略予說明這個法門在藏傳佛教中的定位與結構，以及「大圓滿禪定休息」得名之意義。透過這樣的介紹，讀者便可略知此法門的梗概。其次，說明修此法應具備的因緣條件，以及正式修持時所修的大樂法、空明法與無念法。最後提出讀後心得。

#### 壹、大圓滿法的定位

西藏佛教先後發展出寧瑪派（紅教）、噶舉派（白教）、薩迦派（花教）、格魯派（黃教）四大派。因其僧服顏色，又稱紅教、白教、花教、黃教。其中，寧瑪派成立最早，係蓮花生大士創立。本文所談的大圓滿法即是寧瑪派的主修法門。四派表解如下：

藏語「寧瑪」意譯為「舊」，西藏前弘期的佛教為「舊」，後弘期的佛教為新，寧瑪派是前弘期所弘傳的密教。

寧瑪派總判世出世法為異生人天乘、顛倒外道乘、真實內道（佛法）乘。在內道中更分為九乘，通常稱為九乘次第。九乘即：玲聲聞乘，妄獨覺乘，忿菩薩乘，姪事部，姪行部，姪瑜伽部，娑生起大瑜伽，姐阿耨瑜伽，姐大圓滿阿底瑜伽。前三為因乘，後六為果乘。而玲～忿屬於顯教，是化身佛釋迦牟尼所說，稱為共三乘；姪～娑屬於密教，是報身佛金剛薩埵所說，稱為密叵外三乘；娑～姐是法身佛普賢所說，稱為無上內三乘。後三乘中，尤以阿底瑜伽一乘和新派迥然不同，大圓滿法門就是在這一乘中建立的。

「大圓滿」是寧瑪派特有且相當重要的修習法門，分為三部：玲心部，妄隴部，忿教授部。心部有十八部經，其中有五部是遍照護所傳，十三部是無垢友所傳。隴部是遍照護所傳。教授部分二：甚深寧提是無垢友所傳；空行寧提是蓮華生所傳。<sup>①</sup>

大圓滿乃指眾生身中現前離垢的「空明覺了」，為內心的清淨分。此派說眾生的心本有染淨二分，染分名為「心」，淨分名為「了」，「空明覺了」中，本來具足生死涅槃一切法，所以名為「圓滿」。又說了知這「空明覺了」就是解脫生

死的最上方便，因此名為「大」。即眾生身中無始本有的清淨心性為大圓滿，眾生因迷而流轉生死，若能悟此即證得涅槃。

大圓滿法又有「心性休息法」、「禪定休息法」、「虛幻休息法」之分，這三休息是大圓滿法的總綱，其關係乃相輔相成。「心性休息法」即明心見性當下清淨，說明寧瑪派「九乘次第」的修習。目的是為了避免落入空、有二邊的執著，而入離戲論的中觀正見，產生自然智慧。「禪定休息法」說明「生起次第」和「圓滿次第」的修習，即經由氣、脈、明點修習而達到大樂、光明和無念。目的是為了對破「有」的執著而見空性。「虛幻休息法」是修空性的「八幻喻觀」，專門對治修空樂、空明、無念定時產生的執著。目的是為了破頑空的執著，認清「空」亦非實有。正確的方法是修氣、修脈、修明點、修靈能等。本文只談「禪定休息法」。

## 貳、大圓滿禪定休息法之結構

《大圓滿禪定休息》係無垢光尊者著作，內容可分為三科，即前行分、正行分與後行分，較細的分科則可略分為五部分，即「金剛理示修等持之地方」、「金剛理示修等持之人」、「金剛理示所修等持次第」、「功力、助進、證悟、果」與「修迴向」。依龍清巴尊者的釋解，可進一步了解其重點所在。近來有慧門法師講授、出版「前行分」與「正行分」兩冊，內容包括：1.修等持的地方 2.修等持的人 3.所修等持次第。透過法師淺白的詮釋與說明，更可清晰了解大圓滿禪定休息法的細節。

從三大科的分類次第可知，處所是行者進入修行的前方便，有良好的環境，接著才談論如何教誡修持的人成為法器，進而悟入修法次第。因此，處所、人、修法的具足，是成就大圓滿法的基本軌則。

《大圓滿禪定休息》文字簡潔，意義深遠，全文是七言偈頌，若不下苦心，深入心髓來體悟，實難以了解尊者所言之義。幸有龍清巴尊者的《大圓滿禪定休息清淨車解》，綱目清楚，分科講解，令讀者易於掌握全文脈絡與主旨。

慧門法師講授《大圓滿禪定休息》法的思考與詮釋角度，是將義理融入生活細節，令讀者倍感貼切。講解的內容不專是針對義理方面的闡述，多摻雜學院的生活實例以及修行體驗。若以學術角度來看，或許顯得內容龐雜了些，但是，以修行者的角度而言，則可解讀法師對義理的掌握與隨手拈來的實例融為一體，並善巧地運用這些平時的生活例子，讓讀者體會佛法的義理雖深奧不可思議，但與生活中的點點滴滴卻是那麼的息息相關。「大圓滿禪定休息」法，有原著、釋解及講授三個層次的說明，可說是照顧到各個層面的學習者，令深者見深，淺者見淺，各取所需。

## 叁、「大圓滿禪定休息」釋題

寧瑪派認為「大圓滿」即心性、自性光輝顯露的體用。大圓滿的體乃指實相

本來圓滿具足，若能對色身、我愈不執著，則禪定功夫愈好。當我們的三身一切功德能任運圓滿，即名為「圓滿」。三身：體性空是法身，自性明是報身，大悲心周遍即化身。一切染淨法皆在現前離垢明空豁朗的內證智(本覺)中完全具足，所以叫做圓滿；解脫生死的方便途徑莫勝於此，所以叫做「大」。內證智另有菩提心、心性、如來藏、自然智、自然光明智等異名。從果證來說，自然智的本體空分即法身，本性顯了分即報身，大悲明證分即化身，三身原來在本分上具足，不必另精勤修作即已圓滿，所以叫做「大圓滿」。

大圓滿法的「體」是心性自然之智慧，修大圓滿法就是讓心性自然之智慧顯現，把心胸敞開、擴大到跟虛空一樣，可以容納、運載萬物，而毫不受干擾，也不執著，即是成就大圓滿法。此法門也講頓悟，當頓入本性等空清淨界，即是立斷、頓超。所以，大圓滿法的特色可與中國禪宗的不立文字、明心見性媲美，目的都是要我們喚醒真心、本覺，找回本來面目。

「禪定」於法性之境中，以無分別智定一而不散亂。「休息」是心與自然的法爾境界能夠相合，保持赤子之心。休息，就是要讓狂心歇下。平時我們認為有一個要打坐、要求禪定、要成佛、要比別人好的心，都是有所求，因此無法真正得到休息。真正的休息是在意念之間停止生死輪迴，才能超出三界，才是真正放下。

#### 肆、如何修大圓滿禪定休息法

本書從三大科分別來介紹如何修學大圓滿禪定休息法，全書的章節大致上與龍清巴尊者的分科差不多。第一，介紹如何選擇適當的環境作為修行的助道因緣。第二，說明修此法應具備那些條件，才能成為具足法器的修行人。第三，指示修此法的等持次第；又分為三：一、前行法，即四加行。二、正行法，主要有「大樂法」、「空明法」與「無念法」三種之修習。三、後行法（尚未發行）。

以下融合全書指示的心要，循序略述三大科之內容：

##### 一、選擇修等持的地方

修等持的地方，是一切行法的前方便。佛法雖然不太強調風水地理，也說智者心能轉境。但是，一般初學者心性未定，定慧力不足，很容易被外境干擾，所以仍然須要靠外境的助緣，才容易成就。此法門在「前行分」，有次第的介紹應如何選擇修行的地方。以下分別從處所的助道、障道、觀察、建造等面向略述其義。

##### (一) 選擇處所

選擇修等持的地方，首先必須了解修行應順應大自然的節氣之理。即順於春、夏、秋、冬四時的節氣，選擇適當的場所，才能令心平等安住於三昧。若違於法之常理，則不易成就。而不適合修行的地方如天魔、凶魔的住處，初學者應

避免前往長住，除非道力堅固，否則難以安住，故選擇處所應觀察是否合宜無障。其次，適合修習的吉祥處所有山頂、湖邊、河畔、屍林等處所。

俗話說：「天時、地利、人和。」有好的環境、時間、處所，就能令人朝氣蓬勃，心曠神怡。當我們的內心與外境合一，就能避免很多修行上的障礙。如山頂上的環境非常寬廣，空氣也好，心境會跟著沉靜下來，除去昏沉。接著再依氣脈、明點，以虛空來引致光明，以四喜引致俱生智慧，令現證殊勝慧。這就是藉由好環境來喚醒昏沉，內心生起光亮、清明。在這樣的處所修觀，障礙比較少，易得光明定。

修觀要選擇在高山頂上，因為修無念法的所緣境是虛空，須藉清朗的天空來修觀；而且在森林裡，心容易靜下來安住，是修止的安樂處。若有山洞更好，可離一切干擾，容易生起厭離心；如果對任何事情看得淡泊，心就能清淨、明亮，令止觀雙運，甚至發起神通。

若在湖邊或河畔打坐，湖水的澄淨容易讓妄念空掉，厭離世間的喧囂；看到河水的竄流，能體驗世事生滅無常，人生也像流水的際遇一樣，剎那變化，因此生起出離心。其次，屍林也是修行的好地方，看到墳墓，令人想到死亡，能激勵道心，若能將恐懼心轉化為修道力量，則增益更大。因此，對修行人而言，環境是一種助緣，好環境可以讓我們事半功倍。

關於不適合初學者修習的場所如：城市、空房、一樹、人、非人、部多、行。市區、很久沒人住的舊屋、單一樹能生長的地方，這些地方是人、非人、化生的鬼等出入的場所，不適合一般人住。若修頭陀行還可以，若初學者住這些地方，心容易散亂，難以得定，除非道心堅固者能不被動搖。

有陰溝又有洞穴的地方是女妖住的地方，在這種地方修行容易昏沉、掉舉、恍惚或生貪欲心等，干擾修行。有些湖邊、草地、樹、藥林，乍看之下風景優美，是修行的好環境，但卻是穢神、惡龍、地神居住的處所，當我們一開始修，障礙就來了。因此，選擇處所須要花一段時間觀察。

有些處所，剛開始住的一段時間覺得很適意，但時間久了，反而覺得各方面都漸漸衰微，這跟地利有關。雖然佛教不談地理風水，但這些因素對初學者確實有一定的影響力，所以還是要有所選擇，因為外境會影響我們內心的變化與情緒的波動。因此，選擇處所大約要經過半個月左右的觀察，才能概略了解。關於修止觀的地方，可選擇隱密的樹下或有圍牆圍著比較適合，身體也可受到保護，不易受聲音、野獸等的干擾，打坐有安全感，雜念妄想的流動自然會減慢速度，容易進入止的狀態。若是修觀，則在高山頂比較好，因為光線好，又可以虛空為所緣境。至於什麼時候要修止，什麼時候要修觀，自己必須要能分清楚，並於適當的時機修。每個人的經歷、根器、得到的法不一樣，從小的生活習慣、生理、心理都不同，所以要依各人情況加以調整。

## （二）行息災法

在藏密的「四壇處」修法中，有息、增、懷、誅四法，這在修行的過程中，也是相當大的助緣。「息法」又分外修、中修、內修三種。「外修的息法」是修持

息災的金剛法門，修到自己與金剛行相應，此時才能靠他力為一切眾生息災免難。「中修的息法」是依觀想得定，使妄想雜念降到最低，慢慢進入如如不動、無念、無尋伺的境界；當一念不生、全體顯現時，能悟到一切災難原來無自性，緣起緣滅，皆為幻化不實在的。「內修的息法」是徹底破除我執、我見，進入無我、無人、無眾生、無壽者四相，永斷煩惱，不會再有任何災難。

「增法」是增長福德與智慧的法門，但必須在息災之後才能增福，如顯教的拜懺等也是息災法。「懷法」與顯教的四攝法類似，亦與息法一樣可分為外、中、內三法。「懷處」是指這個地方讓我們感到很歡喜，願意轉惡為善，轉敵成友，轉煩惱為菩提。「誅法」是討伐、殺滅、去除之意，是消除魔障的法門，以大悲心來殺除惡魔，但用此法時要考量自己的修行有否成就，若功德力不夠，反而會惹來一身麻煩。

此四法是一貫且連環的，互融互攝、相即相入，因此，行此四法不能掉入任何一邊，如果掉入一邊，便無法成就這四法的功德。若能離邊，無論修哪一法，都具有無量功德。修四壇處有助於入定，若能依此修行，就很容易得到三昧。其次，行此四法須具備大悲心，是為利益眾生、行菩薩道而施法。

任何一個地方都有息、增、懷、誅的方位，而且配合四季的變化。因此，息災法的地方如果選對了，我們的心自然能安住，災難自然不會生起，能得到智慧。以上是依照息壇來增長三昧的方法，接下來，談藉由建築的場所來增長三昧。

### （三）壇場的建築

關於壇處的建築也必須講究，因為這是配合修法而設計的。四壇處可建成圓形、三角形、半圓、四方形，並配上相應的顏色。寂靜處的建造原則是一定的，但格式可以視地理環境而調整，並與自己的動線配合，在動靜之中才能一心不亂的精進修行。除此之外，還要陰陽調和，無論是色身（四大）、環境（光線明暗）都要講求陰陽調和，如大圓滿法修脈輪就講陰陽調和。佛教雖然不談風水，但依此規格建造，其實早已符合風水了。

如果是在夜間修行，則必須選擇相應的黑圓室（圓形或方形的房屋），完全不透光，經過幾天的修行，若成就時所看到的虛空會發白。類似這種黑關的修行，在西藏密教是常見的，這種黑關若修成就，連牆壁都可看穿。圓室要築在地勢較高、陽光充足、不易淹水、不潮濕的地方，而禪定室要設計在動線最好的位置。睡覺時，頭部要向北方涅槃臥。如果是白天，要在明亮的地方修，愈亮愈好，也可以到山頂或有流水的地方修，只要懂得修法，到任何地方都能修得好。

### （四）小結

歸結以上所說，修行求解脫要找一個合宜的靜室，懂得選擇地方、時間、道友、法門、資糧，這些都很重要。考量並觀察所選擇的地方，是否能讓我們生起迫切的出離心，要能幫助我們的四加行更得力，增長三昧。其次，除了有出離心之外，更要能真真實實的發起菩提心，才不致成為自了漢，並且要止觀雙運，才能與真正的般若慧相應。

能配合自性清淨寂滅處，達到身、語、意的寂靜，就是修行的好地方；假定

這個地方會障礙善心、善行的生起，住久了心愈來愈煩，增加煩惱、散亂和迷惑，智慧不能開展，就得盡快換個適合的地方，才不會退道心。所以想求解脫的行者，欲成就上上善及至上三昧者，必須知道選擇環境的道理與方法，才能生起殊勝的助道因緣。

以上所談，是指示我們要如何選擇一個適當的環境來搭配時間、自己的狀況，以協助修行。接下來，介紹具備什麼條件的人才能修大圓滿法，及必須是什麼法器、資格的人才能閉關專修。

## 二、 修等持者應具備的資格

讀書、就業都必須規定錄取資格，同樣的，修習每個法門也必須談資格。這一節將介紹修大圓滿法的行者應具備的條件，以下將分為修學者的條件、應行之法、應習之律儀等幾個面向來敘述。

### （一）具法器修行人的條件

修習大圓滿法應具備那些條件，才稱得上具法器（能成就）的人呢？這包括選擇上師、道友，都要清楚是否具足這樣的資格，這些都具備了以後，才能進入修行。其所依循的條件有四：1.具備信，有信心、正信。2.有決心想出離、想解脫。3.勤精進。4.厭離三界。

具信，是指通達佛法義理及大圓法的理路根據，信心產生之後，要如何讓自己精進不退轉，就必須發菩提心或生起厭離心，而自己能否修得進道，全看自己是否具備決心出離、迫切厭棄生死、精進修離三界、有即身成就的志願。真正的厭離心必須透過思惟，思惟人身難得、生死無常、因果業報、輪迴是苦等真實相，讓自己透徹了解整個生命過程及生命意義，這才能生起真正的厭離心。若不能離開鬧、散、亂、煩惱的糾纏，整天忙忙碌碌，很難成為具格的修行人。

其次，必須有堅固的信心，有恭敬和永不退轉的廣大心量。對上師、師父、三寶恭敬，對一切眾生也一樣恭敬，而且要發心讓所有眾生都能得到最難得、最殊勝的解脫成就。所以，修大圓滿法一樣要發菩提心，讓一切眾生同得法味；若只想自己成就，大圓滿法也修不成，會有障礙。

### （二）應行之法與律儀

顯教有三皈依，密法講四皈依，除了皈依三寶之外，要將上師擺在第一位，把上師當成活佛。所以，修密法的行者，對上師要非常恭敬與絕對的信服，上師才會把法傳授給我們。開始修法時，不可修修停停，連剎那間的心念、言行都不能落入凡夫心，才能成就。

這裡特別提到應修三種戒：聲聞戒、菩薩戒、持明戒。「持明戒」包括沙彌戒、比丘戒與菩薩戒。戒是防護自己造惡與散亂，依此能得解脫道。欲求小乘，應守別解脫戒；欲求三阿僧祇等成無上佛果，應守菩提心戒；欲即身速成佛道，應守祕密咒戒。此三名雖不同，而皆為攝集增上功德之法。

### （三）修自利與調伏自心之法

初學者應具備哪些條件，對修行比較有幫助呢？應以自利為初學者的法門，也就是要以自修為首務。這裡指的自利，是以了脫生死、明心見性和對修行有幫助的事情為重要，也就是要先專修，找一靜地把心守好。佛陀教導的方法，目的都是讓我們調伏染污的惡緣，使身心從污穢中得到三業清淨。若要見道、修道就不能違背虔誠的修法，對四皈依要完全恭敬及信任。

自利不是自私，發菩提心是為了利他。現今惡行惡狀的人到處都是，自己要懂得於靜處精勤修行，若不知道眾生的根性，也不知他需要什麼，就到處去度眾生，這是一盲引眾盲，相牽入火坑。如果讓自己散亂、憤鬧，想蘊紛飛，就容易引來魔障。所以要時時審察、觀照，自己的心才不會受誘惑，臨死時不會糊裡糊塗，是正念而死，不悲哀，不恐懼，不散亂，死得清清楚楚、明明白白。

貪、瞋、癡、慢、疑是地獄五條根，從無明變現出來，若沒有定的力量，心會隨外緣流轉，如果能以定力令心在正念上安住，活在當下，勤策三業不放逸，有慚愧與羞恥心，依三種律儀修行，就能進步。

其次，初學者容易對一些風吹草動的事生氣惱怒，如毀譽稱譏等八風，把凡夫吹得暈頭轉向，若能體悟到八風如夢幻泡影，沒有一點實性存在，便能將這些不實在、不如意的虛幻相摧毀，將一切恭維、侮辱、批評從修隨忍中自然消融，漸漸調伏自心。當我們每一個起心動念都有正知、正念時，才能斷我執，縱然處在逆境中，也不被逆境所轉，在順境中也不為假相迷惑。

另外，平時的修學，可透過思惟死緣、輪迴之苦，及暇圓人身的難得難遇等，來增強我們厭離三界的決心，與珍惜現有的人身，不會因為現有的順境與享受而忘了學佛的宗旨。1.思惟死緣：當環境找好了，培養成法器的修行人，就可開始觀照自己的心，問自己：假如現在我死了，能帶走什麼？其實，我們早已知道當四大分解後，我們什麼也帶不走，但活著的時候總想多得到些什麼。求解脫的行者，唯有找一靜處觀察佛法的真實義，才能得暇圓人生。2.思惟輪迴之苦：要成為稱得上法器的修行人，就必須了解六道輪迴之苦——阿修羅、畜生、餓鬼等的業報轉世，也要清楚如何解脫生死輪迴。3.思惟暇圓難得：佛世難逢，佛法難聞，人身難得，我們的這個暇圓人身，就像海龜出浮木，要珍惜、要把握的用來修行。4.思惟無常：進入修法之前，要思惟死亡無常，若不思惟死亡和無常的迅速，很難覺知自己心念的變化和生命的脆弱，容易被誘惑，被帶著走，心經常散亂懈怠。當這些妙惑、善推諉、煩惱、憤鬧一直相續不斷圍繞在身邊時，我們的習性就像銅牆鐵壁一樣頑固，當妄心一生起，精進心就剎那剎那被污染，染污聚集多了，我們就繼續在惡業中輪迴不停。5.在福德、善業上多做功德：這也是修行重要的一環，以這種福德力修行，可現出解脫的菩提道。若止觀一直修不好，要多懺悔，多勤修福德力，一心想離苦得樂，消弭我執，即可入法。

#### （四）小結

透過思惟，找一個可以深切體驗輪迴苦的地方或安靜的深林修行，離棄憤鬧的地方，從內心徹底發起精進心，先將自利的行法完成。別人與我的苦與迫切離苦的心是一樣的，所以，現在的自利也是儲備未來利他的資糧。環境方面可以選

擇山岩或懸崖上，讓自己如履薄冰，這樣才能對修行成就的期許，發起不退轉的決心。

依據以上的要點如法修持，得到最初的了悟以後，持續修行，後世一定很快得到聖位。只要今生能成就自利，利他的作用也會很快生起。所以，修前行法就是要培訓我們成為修道的法器，具備求解脫應有的條件，這樣所作所為自然會合於中道，也能發起菩提心。v（未完待續）

