

原著

淺析學修藏傳佛法的重心所在

包再德

西藏大學農牧學院圖書館，西藏，中國

本文通過對佛法學修論點的闡述，得出初步的結論：佛法的重心在學修，學修的重點是顯法修心，密法修身。本文由五個方面，加以論說：從佛法學修論點；從佛法三相應與三密，淺說佛法與修法的關係；體相中的脈氣，是修密的基礎；從本尊意理，淺說修法生尊；佛法重心是學修，學法的重點是修心，修密的核心在於修體。

關鍵詞：藏傳佛法、學修、修體、本尊、三相應、三密

壹、前言

藏傳佛法，包含顯法和密法。顯法，包括小乘和大乘，而大乘即菩薩乘修行法及無相大乘心法，涵蓋後來的《中觀》、《大圓滿法》等。密法，則是金剛乘果法，包括《時輪續》和密法《四續》及後來的伏藏法。本文嘗試就此藏傳佛法傳承，從五個部份，論述學修密法的心所在。

貳、佛法學修論點

佛法的存在和產生以及發展的最終目的，是為了讓研習者信解解脫，從而進行如法修行，由此得到自我解脫。如果教法的存在和內容偏離了這一點，就偏離瞭解脫為目的的內道正法。正因為這樣，它的內容不能偏離“解脫”這一重心；而解脫離不開修法。如果只學不修，那只能最終成為所學佛法的識執(註 1)者。因此，學法後必需修法。

密法修行，注重並開發人體的氣、脈、明點。氣脈，存在於人體中，通過對氣脈的修持，修成結晶體，就是明點；而通過對自身心識之識體的觀修，修成本尊之體。依存於人體肉身的氣、脈、明點，是人體的粗身；心識，存在於人體內，是人體的細身；體外的心識叫亡識、或亡魂。據此，修密的重點在於修體。

聯絡人：包再德，西藏大學農牧學院圖書館，西藏，中國

Email: wjbm@163.com

參、從佛法三相應與三密，淺說佛法與修法的關係

從佛法顯、密二宗論說上看：在顯法裏，始終貫穿著三相應；而在密法裏，則緊扣三密的守持；在解法釋義上，用內、外、秘三義表意。為此，需要從佛法三相應和三密學修以及內、外、秘三義義理三方面，分別作論述。

一、佛法三相應的法理

佛家學密，不僅需要三相應；修密，也特別注重三密相應，並且用三相應代替三皈依，用三密相應代替密法內、外、秘三皈依。為此，先說學法三相應：

1、身相應：在學法時，不能用他人的勤學苦練來代替自己的身先士卒。這就是說，在學法上要身體力行。在學法拜師時，行拜師之禮，以示敬師、敬法，由此與上師的修證相應，通過自己的拜師行禮來表現自己的身體力行。拜師、學法必需身體力行，不能由他人替代。誦讀經咒，必需修法者自己親自誦讀，親身觀修。如五加行中的身加行，就是磕長頭做禮拜，用此來與師本尊的身相應。

2、語相應：在拜師授法時，向師父表白求法拜師的心意的同時，還要用自己的口來讀經誦咒，由此與上師的語相應。在解法時，用自己的口語來向他人講解佛法、法理。由此看，聽法、與上師用語言溝通，就是自己的“語”與師父的“語”相應；而解法、傳法，就是用修法者自己的“語”講法給聽法者聽，由此師徒語相應。五加行中的語加行，就是誦咒和讀前行皈依文。

3、意相應：在拜師時，求法者向授法者表白求法心意，授法者傾聽；授法者講解法意，求法者認真聽取，就是用心去聽師講法、授法，授法者和聽法者心意相互照應，就是師徒心意相應。修法弟子學修師法，就是不忘師法的心意表現，修證時依照師授驗證，就是照應師意。

由此看，學佛法一旦離開三相應，就無從著手。因此，學法不能棄離三相應；修法一旦離開三相應，就變成空虛。因此，學修佛法必需三相應，才能修證不虛，否則就不是自己修法。由此說明，修法，就是修師徒之間的三相應，修本尊與修法者之間的三相應。這就是學法、修法、證法三者之間的相互印證。

二、佛法三密的義理

佛法三相應，是三密的基礎，三密是三相應的密戒，也就是將三相應用戒規的形式規定下來，讓修密弟子遵守。從佛法共性上說，三相應與三密確是有很多相近之處；但從異性上看，卻有很多不同之處；為此，需作三密簡說：

1、身密：佛家密法將“身”作為秘藏之一，所指的內容有：上師、或喇嘛的氣、脈、明點；本尊、或靈師的氣、脈、明點；修法者自身的氣、脈、明點。

上師修成本尊後，與本尊的體脈相通，氣脈相同，法脈相同。這三通，是密法體現在修法者身上的直接加持(註 2)。

概括來說，身密，既指上師對自身氣、脈、明點的修持覺受，又指修法者自己對自身氣、脈、明點的修證情況、修證過程、修證成就。

2、語密：佛家身、語、意三密相應中的語密，既指凡眾言語，又指佛語、菩薩語、羅漢語，更指法語。法語所指：一則指顯法法義，另指密法要義。就密法語句而言，一則指法典經籍；另則，指密法咒語。因此，語密中的咒語與普通佛法語句相比，有如下區別：

(1) 是法要、法義所顯，也是法義、法要的總持，是佛法的縮略語句。其所指的對象含義：上師、或喇嘛的法流、法脈、法慧。

(2) 是佛法密語，具有加持、加密、存儲、再現之能。其所指的對象含義：本尊、或靈師的法性、法相、法慧；具體說，本尊法身的法願，法化身的特徵，上師、或本尊法身派駐到修法者體內的幻化本尊身像，本尊法覺的印證。

(3) 修法者自身的學法體悟，修法覺受，咒語誦持方法、誦持數量，修覺次第。

密法咒語，為了避免曲解、誤讀，選擇一種很優美的語言和文字進行記錄密法咒語，也很重要。經過佛陀觀察、比較，巴厘語接近天神語言，准許用巴厘語誦讀密法咒語。

從佛法深義上說，佛法的真義是佛法密義，既不是記錄在典籍中的經文，也不是學法、聽法者聽到的、學到的字詞義理；而是學法者、或聽法者通過聽法、學法後，在記憶和理解的基础上，通過深思熟慮，嚴密推敲，得到的新解，在新解心意的驅動下，做自己想做的事情，並為做成這件事而做出的一切努力，包括正面的，反面的，側面的；也包括成功與失敗的完整體。

3、意密：“意”是指法義，是指佛法本來含義、或真實含義以及慧命所含用意。它的相體，以本尊身像出現。

三、密法內、外、秘三皈依內涵

顯法有三皈依，即佛、法、僧三者的皈依；密法三皈依，即內、外、秘三皈依。為此，從密法內、外、秘三皈依所指，作簡述：

1、內皈依：有三種所指。第一，指密法成就上師修成的脈氣、明點、本尊；第二，指上師修成本尊的法氣、法脈、法體；第三，指修法弟子體內的氣、脈、明點及識體。

2、外皈依：有三種所指。第一，本派歷代密法成就師修成的氣、脈、明點；第二，修本派本尊法修成的本尊法氣、法脈、法體；第三，顯露在修法弟子身上的修法脈象、修法氣質、修法機緣，即師徒之緣。

3、秘皈依：有三種所指。第一，上師修成的明體和本尊；第二，上師遣駐到修法弟子身內的本尊識身；第三，修法弟子修證所得到的證相，包括氣脈和明點

的修成情況，自身心識體與遣駐到自身體內的本尊識體融合體所顯身相。

對此，三密的敬信、學修、守持以及由此得到的證悟與覺受的認可、堅信，就是密法皈依中的內、外、秘三密皈依。修法者若是對自己所學修的密法沒有敬信，就無法去學修密法；如果對自己所學修的密法不進行守持，就無法得到修證的熟果。由此看，內、外、秘三皈依，是密法身、語、意三密的深解和受持。並用三密皈依戒條的形式加以規範和具體化了。

肆、體相中的脈氣，是修密的基礎

在佛法中，有“誦咒觀脈，煉氣調心，修法開智”之說。觀脈的目的是識脈，識脈的目的，就是讓脈外散流的氣回流到脈絡當中去，與脈內的脈氣形成新的氣場，在氣場的作用下，練氣化能，用氣能、或氣力來打通人體脈節(註 3)。這個氣能返回來活化、啟動元氣(註 4)，元氣化光，光化顯幻相(註 5)，幻相形成幻體與光明體(註 6)，兩者的結合，出現三種情況：第一種產生明點；第二種生成本尊；第三種，修成元嬰(註 7)、或聖嬰(註 8)。其中，外道練氣修脈會生成自身元嬰、或聖嬰。

從這個意義上說，修密，就是將自身的氣、脈、明點修成佛體的法氣、法脈、明體。這個明體，有兩種情況：一種就是用脈氣修成的明點，另一種，就是用自己的識體修成的本尊體。也就是說，修法者，體內脈氣，通過修法後修成明點；體內的心識，通過修法修成本尊體；通過外道修氣，修成元身、或元嬰。

一、體相中的脈氣與修成的明點之間的關係

修法者體內的脈氣，通過修法修成明點。為此，需要對氣、脈、明點三方面，分別作敘說：

1、人體“氣”的存在與功用

從生理醫學上說，人體呼吸，就是吸進體外新氣，排除體內舊氣。從密法上說，體內能量和神經傳感資訊的傳遞，就是“氣”的存在與運行。這個“氣”，存在於血液、脈絡當中，根據“氣”的依存環境，分血氣、脈氣、命氣三種“氣”，此三種體內“氣”，來自三個方面：

- 第一種，來自從體外吸進之氣，即呼吸之氣；
- 第二種，來自自身消化食物產生的營氣，即飲食之氣；
- 第三種，來自自身脈絡等體組織當中的微生物。

這三種“氣”，都是由體內更精細的氣元來構成的。也就是說，元氣依存於血液中，形成血氣；元氣依存於脈絡中，形成脈氣；元氣依存於生命活動當中，形成命氣。由此看，體內的血氣、脈氣和命氣，是元氣的不同存在形式。為說明

體內之氣的一些特性，需要從血、脈、命三“氣”分別做一簡說：

(1) 血氣：就是任何生命體，通過體內血液循環後吸收營養所產生的營氣與消化後排泄所產生廢氣。血氣屬於陰，其性陰涼，對自身的氣溫有降溫作用。血氣來自血脈中的血液循環及其吸收的營養物。從這一點說，長期食用涼性食物，血液及從血液中所吸收的營養物質也具有一定的涼性；相反，長期食用熱性食物，其血液及所吸收的營養物質，也是熱性的。若飲食很雜，血氣也比較雜亂。

在修持觀音法當中，戒葷吃素，除了觀音的慈悲與戒殺有關外，吃素能使自身血氣清涼，更與修觀音法產生的體熱能燒毀體脈病節有關。

(2) 脈氣：是人體在吸收營氣後存養在脈絡中，振動脈絡所傳遞的感知資訊處。它能維持脈絡存活，並根據脈絡中氣的性質，將各類氣分配到各色脈絡當中去。脈絡的暢通與否與人的健康有很大的關係。也就是說，脈絡暢通無阻，則人體血與氣運行正常，維持正常的新陳代謝，由此提高自身的免疫力。若是脈絡不暢通，則氣血運行受到影響而妨礙正常的新陳代謝，從而凸顯各種病症。

(3) 命氣：業氣成型後所顯的氣相。根據是否存在於體內，分內命氣和外命氣；根據命脈中“氣”的性質，分陰、陽二氣。內命氣，生來具有，在三脈之外的八萬四千支脈中分佈。命氣，在體外所顯的陽氣體相，是自己的親緣內的父系親戚；在體外所顯的陰氣體相，是自己的親緣內的母系親戚；還有一種，就是體外混合性命氣，所顯示的是情緣，包括自己的同事、同學、朋友以及師徒等關係。就是說，命氣，分配輸送到命脈中去；血氣，分配輸送到血脈當中去；剩下的氣，是存養脈絡之氣，留存在脈絡當中形成脈氣。血氣與脈氣，在心識(註 9)活動過程中產生記憶性沉澱物，這個沉澱物能使人的心識被薰染成習，就是業氣，業氣的固化能使人的心識蒙蔽，促使這個蒙蔽的心識按照固定方式和途徑去活動，由此產生阿賴耶識，這種阿賴耶識與人的命氣結合，進行流轉。不論脈氣、血氣，還是命氣、或業氣，它們都有基本的構成單元——元氣。

還有一種“氣”，以微生物的形式存在於人體當中，有四百多個病菌和病毒，以人體肉身裏的脈絡、肌肉、臟腑、骨髓、大腦、腸胃等器官和組織為食。按照藏醫《四部醫典》的說法，人體內八萬四千病毒種群，有各自的新陳代謝功能和壽數，他們每時每刻都有死亡與新生。它們體態細小，肉眼無法看得見，而且不停的在脈絡中進行活動，活動累了、餓了、渴了，就吃脈絡中的營養物質，而且不斷的繁殖，等吃完脈絡中的營養後，就吃脈絡自身，一直到吃盡，等到八萬四千脈絡全部吃盡時，就會餓死，這個人的整體壽命將終。這些病菌和病毒，從每個人投生那一刻開始，就不斷的侵蝕人自身的脈絡；而這些病毒和病菌的活動頻率與每個人的三毒(貪、憎、癡)有關，三毒越深，自身脈絡中活動的微生物活動頻率越高，其繁殖力也越高，其死亡率也隨之越高。從這一點上說，一個人的壽命與自身體內八萬四千條脈絡中微生物——病毒和病菌的活動頻率和繁殖能

力及存活能力，有直接的關係。人體內八萬四千個微生物的死亡總數大於新生總數，待這些微生物全部死亡時，人的壽命將盡；而這個全死時間從理論上推算，是 120 年左右，即 $0 \leq \text{人體壽命} \leq 120$ 歲。從這個意義上說，人體的正常壽命，應該是一百二十歲。由此看，現在的百歲老人，不算長壽，而算滿壽、或接近滿壽。

按照佛家因緣果報的說法，滿壽的主因素，來自後天自身的言行與心態，即個人的業行。如果一個人少做損人利己的事，以十善為行動準繩，貪、嗔、癡三毒自然消弱，因而自身體內八萬四千個病毒運行有序，不互相侵食；那麼滿壽，是有希望的。若是多做損人利己的事，以十惡為行動準則；那麼，不僅滿壽無望，並且短壽，甚至於夭折和災難降臨，也是再所難免的。

2、人體“脈”的存在與功用

“觀身識脈”裏的“脈”，是指以人體三脈為基礎的主脈和八萬四千細脈為系統的支脈，內藏八萬四千種病毒和微生物種群。三脈，存在於人體的中軸在線。中脈在中軸線的中心，其它兩脈緊貼在其左、右兩旁。三脈在人體中的分佈，目前有兩種說法和見地：一種認為，左、右二脈交叉纏繞在中脈上，從身體底部的會陰穴內層，纏繞中脈而上至頭頂百會穴內；另一種認為，左、右二脈從身體底部的會陰穴，並行垂直延伸到頭頂百會穴，而中脈纏繞在左右二脈上，直到頭頂百會穴。不論哪種說法的三脈分佈形式，中脈與左、右二脈從身底到頭頂伸展的過程中，有幾個交匯的節點：身底會陰穴內側的海底穴、生殖穴、肚臍、檀中（心口）穴、喉嚨、眉間、百會穴七個部位，就像車輪；因此稱海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉間輪、頂輪。

按照《時輪續》的說法，“人體氣脈有 72000 條，分三類：24000 條是精脈，精液流動；24000 條是血脈，血脈運行；24000 條是氣脈，氣脈運行，各占三分之一。”¹。由此斷定，人體確實存在並分佈著三脈主脈和八萬四千支脈，而且分佈的錯落有秩。

3、人體“明點”的由來與功用

明點，是自身脈氣修煉的產物，能儲藏人體心識，修煉明點中的心識，淨化識體變成清淨之氣，淨氣通過觀修，會化顯出幻體和光明體。通過練氣觀脈來修成的明點，能採集體外五大元之氣，並將採得的氣進行淨化，使其成為明點的內能。將自身體內氣能，轉化成晶瑩透光的球狀小點，這個晶瑩透光的球狀小點，可以逐漸放大，大到容納整個自身，乃至整個宇宙，或縮小，小到縮成一小點。

明點的運行，一個在體內；另一個在體外。體內運行明點是基礎，目的是衝破、或打開體內脈節，消除病灶；體外運行明點的目的，是為了採氣和覺察世間

萬物本質規律。用採得的氣能來調整、或打開時空死結，從而開發人的潛能，使人的心智完全開發。

二、人體“心識”修成的本尊體

人體除了有脈氣修成明點之外，還有兩種修法對象：第一，是將修成的明點修成明體；第二種，將自身體內的心識體修成本尊的身相。也就是說，通過修法將識元注入明點後成為明體內心識體的誘因種子，對此誘因種子的“培育”，修成明體內清淨的識體，與明體融為一體，由此得到新的生命體——本尊體。對於修成明點者而言，將自己的心識之體引入到明點內修成明體。此種引入心識，來自兩處：

- 1、將來源於自身的識元(註 10)的心識之識體(註 11)，注入明點內修成的明體。
- 2、師體遣駐的本尊識身，來自體外主體本尊的副體(註 12)和衍生體(註 13)，有三類情況：第一類情況是，修法者明點內入駐的，是直接從法界主尊遣駐在修法者體內的副體本尊識身；第二類情況是，來自授法師修成本尊的遣駐本尊識身；第三類情況就是，修法者自身具有的本尊幻化識體，此種人叫化生。

對於本尊來說，主體，是法界法身；副體，則是修法者修成本尊法後的本尊身。若明點沒有注入自身識體，猶如人體沒有魂魄，就修不成明體；若明點內入住了命元(註 14)識體，就成為新命體——本尊。用本尊副體修成的本尊身，在人世間扮演主體角色，是主體本尊。主體本尊的副體，是修成法的上師體內的修成本尊；衍生體，就是上師直接派駐到修法弟子身內的本尊——靈師。由此，修法弟子通過修法誦咒，將自身體內的識體與遣駐到自己身內的本尊識體修成一體，也就修成本尊的同體，修成的本尊同體時，本尊身已經成形，接著撫養其長成大體了。

從上可知，無論是自身的識體修成本尊，還是上師遣駐到修法弟子身內的本尊識體修成本尊，或者法界本尊識體入住自身體內的識體修成的本尊，都是不同的心識體。由此得知，本尊是識體的修成體，也是明點內注入識體修成的身相。因此，人體心識體，是修成本尊的前因，中緣是明體——明點之體，修成本尊體是因緣之果。

三、人體“元氣”修成元嬰

自身元氣修煉後，除了修成明點和本尊之外，還能修成元嬰。修成元嬰的方法和途徑，有兩種：第一種，就是通過練氣，氣化所顯的元神(註 15)、或元身(註 16)；第二種，就是通過觀修，觀見自身識體。外道修成元嬰後，將元嬰打出體外，形成新的聖體；還有一種，就是將元嬰籠罩在元嬰所顯的幻光體內，相當於內道明點。

由此看，通過修法來開發人體本有的氣、脈、明點過程，就叫修體。歷代修法成就者經過自身的修法實踐，總結出開發人體本有的脈、氣、明點的具體方法。簡單的說，就是用自身所修成的“氣”來打通脈結，開發脈體潛能，使人體氣血暢通無阻；再用“脈氣”修煉形成“明點”，用明點來採集體內和體外之“氣”來轉化自身體能，最後用此轉化所得的體能來轉化自身體質。如果一個修行者，用這種方法將自身體質完全轉化過來的話，那已經具備了自身解脫的一切可能，再不需要借助他度了；否則，只能借助他度來度脫了。而且“他度是靠不住的和不可能實現的。”²

伍、從本尊意理，淺說修法生尊

就本尊而言，瞭解了本尊的法相、法義及其產生的原因，才能對本尊有個全面的認識。為此，我們從本尊法相的法義、修成本尊及其護法的原因兩個方面，進行論說。

一、本尊法相的法義

如前文所說，三密中有意密。意密，是人的心識表相；而心識的表相，有兩種：一種是整體清淨化顯和整體汙濁化顯。整體汙濁化顯，就是我們的大千世界，即情器世界；而整體清淨化顯，如極樂世界，是佛的法身化顯。佛的另一種化顯，非整體化顯，而是局部單體的加載化顯，如佛的報身、化身。而加載化顯，又有兩種：一則入住同性法相，比如化身的出現；二則指示載入，就是將某些生命體和物體，作為加載法義的載體而顯示法義、法相。

指示加載，一種是強性加載，另一種是弱性載入。強性加載，如同本尊的副體，可以由有修行成就師、覺士，直接指派，併入住修法者體內，修法者通過該本尊的修煉，使修法者自身的心識與副體本尊的心性逐漸合二為一，促使修本尊者修成該本尊，並在修法過程中始終保護修法者。弱性加載，就是以慧命的形式入住所有相體中，激發所入住相體的潛能，從而有一些特別的功能，使他們的體能、或體相與普通的生命體、或物體的體能、體相有所不同；如化身、慧命、感悟，對境等。弱性加載，加載到生命體就是本尊識體，現在人叫他靈體。加載到人體內的本尊，不但有靈性，而且像嬰幼兒一樣，隨著修法的深入，逐漸成長，最後他能脫離肉體而自由飛行，不受土、水、火、風四大阻礙。因此，有必要從弱性加載對象——塑像和肉體，做進一步的論說。

1、佛法像體供奉後，產生的供體本尊

在修持本尊的初期階段，需要觀想本尊的體貌特徵，並加以記憶，為了鞏固本尊體貌特徵的記憶，需要塑造與本尊體脈相通，卻比例減小的塑像、雕像、畫

像等。因此，修法者學修本尊，需要一尊，甚至多尊本尊像。因為是觀修本尊像，所以他與普通的藝術觀賞品不同。這類需要供奉的像體，除了按規定尺度標準製作外，不准隨意改作，還需裝龕(註 17)、開光(註 18)儀式。因為開光後的像體內入住的是真實的法界智慧體強性加載。因此，它在某種程度上，與真實本尊的智慧體，有相同的功效。所以，在沒有機會供奉真實本尊的智慧體的情況下，啟拜有真實本尊智慧體的本尊像，也有同等的功德。由此，不論在修法者修行之地，還是信法者的敬供之處，隨處看得見本尊像體！

後來，隨著信眾的增多，法理瞭解的逐漸淡化，使人們覺得造像能積累功德，甚至求解脫的希望寄託於塑像、造像、畫像以及對它們的供養上。如果說供養這些本尊像，能得到一些功德的話；有些人，不知出於何用意？將很多本尊畫像買回來、或請回來後，從來不供奉，只做裝飾品。甚至以為只要家裏、或居住地有佛像、或本尊像，就能保佑自己和家人平安，並最終能使自己解脫！他們不知道，信佛的目的是學佛法，學佛法的目的是如理修持佛法。只有如法修持佛法，才能使自己解脫有望；也唯有寄希望於修持佛法，才是靠得住的希望會變成現實。

2、從佛法修煉，產生的修體本尊

佛家密法自宗派的正見是：本尊，由修法而生。任何本尊都是通過修持密法而產生的道理。不修法，永遠不會產生本尊；所以，不修法者自身也不會產生與本尊等效的體質。只有修法，才能在修法過程中改變自身的體質和體能，淨化自身的心識，只有有了已經變質的體質和體能以及清淨的識體，才能使自己度脫於生死輪迴。這種已經變質的體質，不同於普通肉體，他的身體是通透而堅硬無比，猶如金剛；在密法裏，稱此種身體為金剛體，也叫不壞體，與法體無二，也叫不二法體。有了這樣的身體，任何生命體，包括任何人在內，都不需求於任何神靈、護法、乃至於本尊像；自身，就能了生死並能解脫。

因為護法本身，就是本尊的衍生，它是本尊的助手。而現實中的任何神靈本身，沒有脫離生死輪迴，如何解救他人於生死輪迴呢？如果哪個護法和神靈，能解救任何生靈於生死的話；那麼佛陀出世，就沒有多大意義了！因為佛陀出世，就是宣講用自身所證之法來教化信眾信法、學法，由此修法，最終在佛陀教法的指導下解脫！而現在，不論在教內，還是教外的信眾和學修佛法的人，一味的供奉護法、本尊的像體，寄希望於他們，通過對他們的虔敬供奉來得到自身的解脫，這就是他宗派的一貫主張。由此看，他宗派已經偏離了自己通過自身修煉獲取解脫得度的本意。

之所以通過修法者自身的修煉會產生本尊，是因為任何人天生有心識，任何心識都有自己的體相，即心識的識體。識體，有主體、副體和衍生體。修法者修本尊，就是用觀修本尊法相來意生本尊體貌，通過意生本尊體貌的觀修來轉化自

身識體，從而將自身識體觀修成本尊身相。另一種，就是誦持本尊心咒，用咒聲產生的次聲波來打開脈節，使自身脈絡中的元氣逐漸顯見；顯見後的元氣，用入定、觀修等修持方法來將其凝聚起來，由此凝結成一凝結點，這個凝結點是氣能場的結晶物，是明點的基礎，再用意生形成的意生點與這個結晶物結合起來修練後，練就完整的明點體。明點體，運行於自身脈絡當中，吸納脈絡當中的元氣來補充明點能量，最後將明點打出體外，採納宇宙空間中的五大元素之元氣；之後，將自身的識體吸入明點內培育成新的生命體——本尊體。

3、誤將供體本尊，當做修體本尊的原因

由此不難看出，人們誤解了像體和相體的區別。認為，像體就是相體，這是極大的錯誤！因為，像體和相體，雖然讀音相似，字義接近；但其真實本意，截然不同。像體，是指人和所有生命體以及物體的具體相貌的描述、再現之形象。相體，既有具體的像體，又沒有具體的像體，它根據某種因緣而化顯成各種形狀，包括山川、湖泊、山洞、花草、樹木、圖畫，也包括人所認識的境界、覺悟，甚至於感知和理智；還有被發現、推導出的定律、規律、準則、原則、公式以及表達形式等。簡單的說，凡是有相之體，都叫相體。這裏的“相”，是指所有有形的物體，包括由土、水、火、風、空五大元中的四大元組合而成的所有形體。

修法離開人身肉體，無法修成本尊。因為心識一旦離開肉體，就是另類，也無法依託人體的三脈七輪。所以，離開肉體的心識，只能成為附體，附著在其他人體和靈體上，竊取這些人體和靈體的修法成就，卻無法自己修成本尊身；由他人肉體來將自己修成本尊，也是徒勞的！因為作為“附體者不知道自己永遠不會成佛的根本道理——修煉成佛者只能是人，因為人身結構和佛身一樣。其他動物、植物、礦物、精靈之類，無法直接修煉成佛，他們沒有人身一樣的先決條件。”³因此佛曾說，“人身難得”。進一步說明，只有人身的人，通過密法修煉，使自身變質成通透、潔白的金剛體，才能得以解脫的深刻道理。之所以這麼說，是因為其他任何生命體，都沒有完整而健全的三脈七輪和入住肉體的有靈性的心識合二為一體的人身。也就是說，只有三脈七輪和心識的人體，才與佛的身體相同。佛體有三脈七輪，都已完全開發了；佛體有心識，都已修成本尊體；而人體，沒有開發自身的三脈七輪以及存在於脈絡內的氣、明點以及心識本性中的法性。

由此看，人們將供體本尊和修體本尊混為一談。其實，供體本尊和修體本尊有著本質的區別。所謂供體本尊，就是將本尊的像體，通過裝藏(註 19)、開光儀式後，使本尊法體請入到像體內，進行供奉，由此產生與真實本尊一樣的感應。這種感應，是本尊的真實加持，供像者通過觀想像體、或供養像體，使自身心脈與像體“心脈”相通，最終將自己的心識打入像體本尊的神識之中，與本尊的神識合而為一，暫住像體內，發揮像體的功能，最後像體使命結束後，像體內的本

尊神識(註 20)回歸法界，其神識也與本尊心識一起回歸法界。例如，藏王松贊幹布修完大、小召寺後，在進行開光後，將自身命元，直接打入自修，並長期供奉的本尊千手千眼觀世音像體中。這一點，在《西藏的觀世音》中說道：“這時，贊普仰望十一面大悲觀世音本尊像片刻，隨即與白綠兩朵瑞蓮一起化作一團光亮，就像酥油滲入砂鑠、雪花飄落燙石般納入大悲觀世音像的胸際。”⁴就是很好的例證。這種解脫法，不能使自己的心識直接解脫，而借助於本尊神識的留住、回歸來度脫自己的心識。如果這個本尊像體，在裝髹、開光、供奉過程中稍有偏差，不但不能使自己心識打入本尊像體內，而且由於供奉本尊像體本身，就是一種執著，使自己的心識脫離肉體後，由於執著會產生極大的魔障而直接幻生在中陰(註 21)，變成精靈。

修體本尊，是修法者通過對本尊的修煉，將自身修煉成本尊身像，由此得到本尊身的同體加持。通過對本尊心咒的誦持，用咒力來打通自身脈節，開發自身體內的脈氣，最終修成語成就，從而得到本尊的語加持，與本尊語有同等功效。通過觀想本尊法相，與本尊心識感應，得到本尊心意的真實加持；由此完成本尊的三密相應，並得到本尊三密加持而得到解脫。

因此，本尊，是從自身修煉、或從修法者體內產生。這種修成的本尊體，是本尊的主體，也是真實體；而供體本尊，是通過供養自身體外本尊像體而產生的，是本尊的附體。之所以產生這樣的結果，是因為修持對境不同。修體本尊，修法者的對境是修法者自身；而供體本尊，修法者的對境是體外沒有心識的體像。

二、修成本尊及其護法的原因

人體肉體的構成單元是細胞；人體脈氣的構成單元是粗身，人體心識的構成單元是細身；而細身和粗身，都是有人體元氣和識元來構成。其中，元氣構成人體脈氣、血氣、命氣；識元構成人體心識。因此，從體內脈氣、體內識元的存在、亡識超度三方面，加以論述。

1、從“人死識存”看，人體確實有心識

在《西藏的度亡經》一書說道：“亡者呼出最後一口氣後生命力或靈力即行下降而入智慧脈論之中，能知的神識即可體會法爾本性的根本明光。而當此生命力或靈力向後竄去而躍過左右兩脈時中陰境相頓時顯前。”⁵由此得知，人死確能存識；否則不會“亡者靈力越過左右而脈時中陰境相頓時顯前”的說法。這裏的靈力、神識、或生命力，是亡識概念的不同別稱；由此斷定，人體確是有心識；而心識之體，由識元因緣聚合而成的。

2、從業性上看，識體存在於人體內

從業性上說，業，以業力形式存在，並以業相的形式表現出來。業相，有粗體和細體之分。粗體業相，有兩種表相：一種，是中陰幻體；另一種，作為命元的形體直接顯現成人的命運、或運數。業相粗體，在中陰命元完成它的投生使命後能量消耗殆盡；業相細體，是命元的動力和載體，推動並承載命元到達人住肉體那時刻，形成人體命脈與命氣。

從人的投生走向看，一個人即將投生時，其識體，早已入住胎盤裏了。在入住的過程中會產生很多隨生副體，也一起入住副體胎盤中去。所以當肉身嬰兒出生時，其心識主體與肉身嬰兒一起，在同一個時間裏出生在這個世界裏；而其心識副體與副體肉身嬰兒一起，在同一個時間裏出生在其他十方世界（開通法眼的修法成就者，能看得見；而肉眼很難得見他方世界，如何看見自身和他人的副體呢？）。

從成長過程來看，當主體肉身在這個世界成長時，入住到主體肉身嬰兒身內的主體心識，也跟主體肉身胎兒一起成長；此時投生在它方世界的副體肉身胎兒身內的副體心識，也在母體內同時生長。主體心識在主體肉身嬰兒身上的喜、怒、哀、樂，也表現在副體肉身嬰兒身上。主體嬰兒長大成人後的言行與副體嬰兒同步進行，主體嬰兒的一言一行也都會表現在副體嬰兒身上。

從肉身死亡過程來說，當這個主體肉身嬰兒長大成人後，壽盡死亡時，副體肉身嬰兒的成人體也隨之壽盡死亡。由此，當主體心識離開它的主體肉身，進入中陰業感虛幻世界時，副體肉身裏的心識也同時離開副體肉身，進入中陰幻相世界；此時，主體嬰兒的業力，使他們進入中陰世界後走向和遇見何種幻境？經過中陰遭遇後，才能確定他的投生問題。當主體業識受生的肉體消亡後，主體業識體自然離開肉體，進入中陰世界；此時的副體業識體，有些與主體業識體一起離開自己的肉體，進入中陰世界，並與中陰主體業識體結合形成中陰受生識體；而有些副體業識，不能追隨主體業識同時離開自己的肉身進入中陰世界；還有一種，就是主體業識體離開自己的肉身進入中陰世界後，副體業識體也離開自己的肉身進入中陰世界，但不能與主體業識體結合形成中陰受生業識體；因此，無法投生。具體說，不滿壽而夭折的人，由於沒有滿壽，副體心識不能追隨主體心識進退；或者副體心識離開他們的肉體後，不能與主體心識共進而分離，在中陰中遊蕩；其心識離開肉體後，無處得到賴以生存的能量供應而無比痛苦！

由此看，業識，有主、副二體。其中，主體業識，只有一個，生存在中心世界；而副體業識，不止一個，生存在中心世界之外的十方世界裏，副體業識與十方世界的數目相同。

3、從死者亡識超度，得知人身識體的存在

對亡者而言，有主、副二識體同時進退和不同時進退兩種情況。對於不同時

進退的亡識體而言，用超度之力來促使他們同時進退。超度，首先看超度者修法成就；其次，要看死者死前的行業。若是死者死前善業多，平度到該去的善道中去比較容易，而超度到上一道比較難；相反，若是死者死前惡業多，則就算超度者功力再強，也很難超度他到善道中去。不僅如此，若一個人死前行惡，誹謗、損毀三寶，不信正法，不敬師長與父母，不誠實守信，多殺生等十惡，則超度不僅很困難，而且會適得其反！就算僥倖能超度到善趣，也因為前業未盡，在善趣繼續行惡，不是不可能的；這種投胎成的生命體，補受中陰遭遇於陽世，其遭受結果是真實不虛的。

從上述得知，亡者超度，就是超度亡者之亡識，而不是超度亡者肉身；因為亡者肉身是人死屍解，也是佛法因緣聚合後所遵循的成、住、滅、寂四過程中進入滅寂的具體體現，即便有人去超度亡者肉身，也會違背生死規律。從超度亡識的法事活動，說明瞭亡識的存在。亡識的存在，也間接的證明瞭活人心識體的存在。

陸、結論：佛法重心是學修，學修顯法的重點是修心，修密的核心理在於修體

佛法的重心，是顯密二宗的學修，學修佛法的重點，就是修體和修心。為此，需要從修體和修心兩方面，做一概述：

一、修體

修體，有三點：

第一點，是開發人體中的脈氣潛能，打通人體所有脈絡，轉化人體所有細胞成高質、高能的明點，從而使自己體能完全開發利用；由此看，密法注重人體修煉，其目的就是開發人體潛能。

第二點，是修持佛法中的本尊，通過本尊的修煉，使自己的心識轉化成本尊的意識後，觀修成本尊真實身相，修成的本尊生成主體、副體；將主體本尊的識體——副體，打入自身其他活體細胞內，也能修成本尊體；如此反復進行多次，直到所有體細胞都轉化成本尊身時，主體本尊有無數個身相，成就護法、空行、金剛。由此看，修持本尊，就是將自身心識修成本尊身相，由此得到本尊身同等功效。

第三點，就是誦持咒語，通過誦持咒語所產生的咒力來打通自身脈絡，調整氣息，啟動脈絡裏的元氣，從而修成明點和本尊。修練咒語，最終達到語自在(註22)目的。由此看，誦持咒語，就是用誦咒產生的咒力來練氣修脈，最終修成本尊語。

由此看：修身，就是將自身的脈氣修成明點，將自身的心識，修成本尊身相。

二、修心

修心，就是糾正和改善自身的認知觀點、認知方法和認知過程，從而為開發自身潛藏的智慧打基礎。從這一點看，學修顯法的目的，就是糾正自身的認知錯誤，消除自身前業帶來的偏見和今生的認知錯誤，開發自身善知，為自身體能修煉打基礎。因此說，顯法是密法的基礎，密法是顯法的提升和最終歸宿。

通過前文可知，只有修煉密法，才能開發自身體能，從而確保修成密法後解決自身的生死解脫問題。要解決自身的生死解脫問題，必需學修密法；而修密，需要學修自身體內的脈氣成就明點，學修自身心識體轉化成本尊身相。

註解

1. 識執：就是人們認識世理，並由此產生對它的執著心。也就是說，識執是由於認知而產生的執著。
2. 加持：就是貪、嗔、癡三毒煩惱逐漸減少，信心和慈悲心日益增長。加持，分上師加持、本尊加持、修法加持。上師加持，就是親睹上師勝顏，賜予稀有法器、加持品、甘露丸、灌頂水等有相實物為緣；將上師密意融入弟子自相續後，弟子內心調伏煩惱，並自然顯現外在利他行為。上師加持周遍法界，弟子具足出離心、信心和精進，就能獲得上師的加持。上師的加持猶如魚鉤，弟子的信心猶如魚口，兩種因緣會合，魚口咬上魚鉤，剎那即被釣離輪迴苦海。若以敬信祈禱上師，即便不作修行，亦能證悟究竟佛果。
3. 脈節：人體脈絡在體內分佈時，形成的節點。
4. 元氣：由元精（父母之精）所生，後天谷氣和自然清氣結合而成陰氣（精、血、津）與陽氣（營氣、臟腑之氣、經脈之氣）。陰氣主物質，陽氣主功能，陰陽二氣相互轉化，《辭海》：“元氣，亦稱‘原氣’，指人體組織、器官生理功能的基本物質與活動能力”。中醫認為，元氣是生命之本，是生命之源，元氣充足則健康，元氣受損則生病，元氣耗盡則死亡。如果人體元氣不足，就不能產生足夠的抗體、或免疫力去戰勝疾病，因此造成死亡。
5. 幻相：經過對境相的觀修後顯現的幻化之相。
6. 光明體：是修法顯現的光明之體。密法觀修後形成幻化體和光明體。
7. 元嬰：外道修練自身元氣後以嬰兒形狀所顯見的元身。
8. 聖嬰：外道修成的元嬰，不同於一般的嬰兒身，有是殊勝之能。
9. 心識：人等生命體心理活動所產生的識相。分開來說：“識”，理解成認識、識別、辨別、辯解；而“心”，以心臟為物質基礎的心理活動。“心”的活動會產生識別、記憶，即形成識體。在印度佛教中，指認識的“體”、或指認識的“用”、或指認識的“體”與“用”的統一體。
10. 識元：體內心識的基本單元。識元的因緣聚合形成識體。

11. 識體：即心識之體。
12. 副體：輔助主體從事法務活動本尊體。
13. 衍生體：本尊的衍生幻化體的簡稱，與佛教典籍裏的化生體相似。
14. 命元：體內命氣形成的單元。命元因緣組合，形成命體，即一個整體生命。
15. 元神：也叫心神，是人的心理反應所沉澱的既定相體，由無明業習形成，是生命體的基本單元，它有自身的靈性，卻受阿賴耶識的束縛。
16. 元身：外道用語，心元所顯之身，即心的構成單元所顯示的身相。
17. 裝髒：空體佛像裏安放、或裝置的臟器替代物。參見東秀·多丹賽格於 2009 年 5 月 21 日發表的“佛事活動中存在的嚴重問題”一文，第 1 頁。
18. 開光：新佛像、佛畫、或神像完成製作後，進行供奉前，所舉行的替佛開眼，並啟請法界智慧體，入住像體安住的儀式。參見門拉頓住、杜瑪格西·丹增平措著，中國藏學出版社於 2005 年 12 月出版的《西藏佛教彩繪彩塑藝術：如來佛身量的析寶論、彩繪工序明鑒》一書第 221 頁“第十七章 開光的儀軌”。
19. 裝藏：裝髒的另一種寫體，因為像體臟器的替代物，是秘藏在像體內的，裝髒過程對外保密，所以裝髒也叫裝藏。參見註解 17。
20. 神識：神像體內有靈性的識體，猶如人體的心識有靈性。開光入法的神像體內，都有從神界請駐的真實靈性識體，與神界真實神靈有同樣的靈性和功效。引申為人等生命體的靈識。
21. 中陰：人等生命體死亡後離開陽世，進入陰間之前的中間陰性世界。中陰顯相，由死者死前的業行和業性來確定。
22. 語自在：佛教術語，修持佛法顯示的一種出世間成就。就是用法音說法，聽者根據自身心智和所實用的語種、語習聽得到，並不需解釋，自然明白其義。

參考文獻

1. 多識·洛桑圖丹瓊。《愛心中爆發的智慧》。甘肅：甘肅民族出版社。1998 年，頁 256
2. 東秀·多丹賽格 著，東堪崗巴·紮西才讓 譯。《藏密脈氣學初探》。甘肅：甘肅民族出版社。1997，頁 161
3. 東秀·多丹賽格。佛事活動中存在的嚴重問題。2009 年 5 月 12 日發表，頁 3
4. 〔印度〕阿底峽發覺 著，盧亞軍譯著。《西藏的觀世音》。甘肅：甘肅人民出版社。2000 年，頁 281
5. 蓮花生大師著，徐進夫譯。《西藏度亡經》。北京：宗教文化出版社，1995 年，頁 39

On the Focus of Learning and Practicing Tibetan Buddhism

Zai-De Bao

Library of Agriculture and Animal Husbandry College, Tibet University,
Tibet, China

Having illustrated the argument about learning and practicing Tibetan Buddhism, this paper comes to the preliminary conclusions that the focus of the dharma lies in learning and practicing, and the main part of learning and practicing the dharma lies in cultivating one's mind with manifest dharma and cultivating one's physical body with secret dharma. This paper expounds the argument from following aspects: the main point of Buddhism practice, discussion of the relationship between the dharma and practice from the perspectives of three concomitants and three secrets of the dharma, nadis in physical body, being the basis of practicing secret dharma, and practice of dharma to come into being Yidam.

Key words: Tibetan Buddhism, learning and practicing, cultivation of physical body, Yidam, three concomitants, three secrets

圓覺文教基金會出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化