

ཏིང་ཅན་ལེ་ལཱ་ཡུ་ཤམ་པུ་ལྷུ་

西藏佛教史

克珠群佩 主编



宗教文化出版社

འཇམ་དཔལ་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་པའི་བཀའ་སློབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

西藏佛教史

克珠群佩 主编

 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏佛教史/克珠群佩主编. -北京:宗教文化出版社,2009.9

ISBN 978-7-80254-197-9

I. 西... II. 克... III. 喇嘛教-佛教史-研究-西藏 IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165411 号

西藏佛教史

克珠群佩 主编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 84037602(编辑部)

责任编辑: 王志宏

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 52 印张 950 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-197-9

定 价: 128.00 元

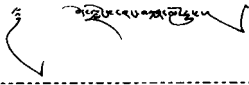
绪论 西藏佛教道次第概述

西藏佛教以其庞大的思想体系,丰富的文化内涵,独特的宗教形式,严密的组织结构,受到世人瞩目。活佛转世制度、政教合一制度、无上瑜伽密法、佛苯相融所带来的庞杂的神灵系统,以及名目繁多、丰富多彩的宗教仪轨和自成体系、各具特色的众多教派,都构成了西藏佛教与众不同的鲜明特征。而见行修方面的井然次第,是西藏佛教最根本、最本质、最内在且最起决定作用的特点,也是西藏佛教深受当今信徒青睐和欢迎的根本原因。

在见地方面,西藏佛教各个教派所共同追求的最终目的是大乘佛教中观见。然而,每个教派都强调从小乘佛教理论学起,甚至主张首先掌握印度各外道的哲学思想,其目的就是一步一个脚印地提高和升华自我,最终达到精通离常断二边见的中观胜见,进而悟道成佛的目的。如涉猎诸外道主张的目的就是让人们清晰地认识到其思想非究竟,依外道学修得不到解脱,引导人们步入佛门,并且获得“不怕不识货,就怕货比货”的效果;学习小乘佛教二派乃至大乘佛教唯识同样也不是终极目标,而是为了趋入中观见地所作的准备。

在修行方面,不管是显教抑或是密教,都非常强调次第,在修行过程中,丝毫不能躐等越级。这种注重次第的特点,早在吐蕃时期就形成了。众所周知,792年至794年间,吐蕃展开了以摩诃衍那为代表的汉地禅宗顿悟派同以莲花戒为首的印度佛教渐悟派之间的争论,决定了西藏佛教强调修习次第的特点。^① 显教修行方面,西藏佛教各个教派都有自己的殊胜法门,但都严格要求修行者,必须从小乘佛教的出离心开始学修,没有出离心就没有菩提心,没有菩提心就无以转识成智,转凡成圣。不管是阿底峡的《菩提道炬论》,还是宗喀巴的《菩提道次第广论》、塔波拉杰的《解脱道庄严论》、白珠·晋美曲吉旺布的《大圆满前行娘提导文》,都是学修显密的次第理论专著。在密教修行方面,对次第的要求更严格,前行和正修是两个主要次第,事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部是修行密法的基本次第,其中还有生起次第、圆满次第,有相瑜伽、无相瑜伽等各个层面的次第。

^① 详见本书第二章第一节。



一、西藏佛教见地方面的学习次第

众所周知,西藏佛教是大乘佛教,而且各个教派都推崇大乘中观见,但是西藏佛教各流派都强调从小乘佛教学起,甚至主张接触印度诸外道的哲学思想,用后一派思想来否定前一派思想,使学人的认识逐步得到升华。在佛教创立前后,印度各地外道流派繁多,思想活跃,影响很大。其见地划分起来可概括为常见与断见两种。持断见的有顺世外道。顺世外道又分有专以坐禅修定为主的禅定派和专以推理辩论为主的推理派。顺世外道不承认有前后世,不承认有业果,他们诽谤解脱和一切智者等等。在诸外道中以此见为最恶劣。

持常见的有数论派、大梵派、遍入天派、伺察派、大自在天派、胜论派、正理派、离系派等共八派。此八派承认一切法常住不灭。数论派有二派,一派承认诸法惟由自性而生的,是无数论派;一派承认因果本性虽一,但由于大自在天神力加持,而有各种形相变化的,是有数论派,提倡通晓自性、大、慢等二十五谛即得解脱之说。大梵派以大梵天为导师,又分声论派、吠陀派、秘密派三派。他们认为一切世间情器皆是大梵天创造的,主张只有吠陀经典才是正量。遍入天派以遍入天为导师,承认生死轮回是有边际穷尽的。伺察派说我为觉知之体,是属有情,非属无知,是神我自性,常恒之体,独立实在,无方分时分。又说无有一切智者,因为所知境界是无有边际的。主张凭借祭祀仪轨,能得梵天一类果位,认为没有永息众苦的解脱可得。大自在天派、胜论派、正理派三派都许自在天为其导师,承认自在天为全智者,一切情器世间皆由欲界自在天心意所造。离系派又称裸形派,该派将一切所知境统摄为命、漏、律仪、老、缚、业、罪、福和解脱等九句义,倡言树木等有心,提出一切导师佛并非全知等说法。说求解脱者须修裸形、不语、依五火等苦行,使往昔所造之孽皆得消尽。

那么为什么佛门弟子在学习佛教正见之前首先要接触这些形形色色、五花八门的外道思想呢?土观·洛桑却吉尼玛说:“若能善知那些外道宗派所说常断之理,同时又了解能破彼理的诸轨辙典籍中广为讲述的正理,那么就能对于正确的自宗和导师,可以由正道理门引生不退信解。……此外还能够破除他们所说的苦恼无因、或执不共因生、或非道而计为道、非解脱而计为解脱,如是等等的颠倒分别。又可坏灭由于前世曾闻顺世外道等恶宗谬论和由谬论势力所留下的习气种子,还可能破除未来世将起诸种邪见,能急速薰生真正正见习气。”^①可见,对于佛门弟子来说,学习外道并不是相信它,而是为了清清楚楚、干干净净地把外道的哲学思想和理论观点从自己的思想深处驱出,进而牢固地

^① 上观·洛桑却吉尼玛著,刘立千译:《土观宗派源流》西藏人民出版社,1989年版第10页。

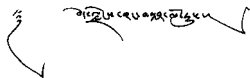
树立佛教内道观念。有破才有立,有否定才能肯定。那么用怎样的佛学思想来否定外道邪见呢?大乘思想与外道理论相距甚远,因此,西藏佛教要求修行者掌握小乘佛教思想,用小乘佛教缘起中道理论来破外道常断二边见,也为下一步学习掌握大乘佛教思想打下扎实的基础。而且,这种由浅入深,循序渐进的学习方法也符合人类认识过程和思想发展规律,因此,西藏佛教各个教派都一直遵循着这种学习途径。

佛教各宗派都承认缘起之理,无不相同,但其见行修果各方面仍有明显的区别。小乘二派和大乘唯识、中观自续诸派虽然不承认像外道所计离开蕴而外还有一个神我或灵魂等,但是承认安立,即蕴是我。小乘说一切有部之一类正量部承许蕴和合为我,迦湿弥罗有部及经部立识相续为补特迦罗我,承认有前识和后识相续不断的心;唯识派立阿赖耶识为补特迦罗我,说阿赖耶识能持一切种子,亘通三世,作为宇宙万有的所依,是依他起性,不是自性有;中观自续派立意识为补特迦罗我,承认一切法是分别假名安立,无有自性。但假名必有所依,说一切法要通过意识(即第六识)显现安立作为一切所依。承认自相有,但认为自相亦是缘生法,不是实有。

宇宙万有既然是缘聚即有,缘散即无,那么根据什么来任持业果和联系前后三世呢?这是佛教各宗派所不同的关键所在。小乘要承认色心极微元素是实体作为所依,或认为色(物质)、受(感受)、想(思维)、行(造作)、识(认识了别)五蕴和合是流转生死的业果所依,属于实有论者。大乘唯识承认七识阿赖耶识亘通三世,作为所依,亦属有论者。中观自续派承认有意识作为所依,属于自相有论者。于是,他们提出谛实有、真正有、胜义有、真性有、自相有、自体有、实物有等概念。而中观应成派不承认上面各宗派所立之论,他们只承认诸法是名言有,名言之下不别立所依,如果立一所依,势必破坏缘起理论,因为缘起的条件聚合是相依相持而有,没有一个条件能独立存在和单独起作用,所以提出万法缘聚而生,缘散而灭,无自性可言。这就是中观应成派的“缘起性空”理论,万法缘起有自性空。就这样,西藏佛教徒一生的学修要经过外道诸宗—佛教小乘有部—小乘经部—大乘唯识—大乘中观自续—大乘中观应成这样几步。从外道常断见到小乘有部的唯物论,到大乘唯识的万法唯心论,最后到中观应成派的缘起性空论,一步一个脚印地提高,循序渐进地升华。

二、西藏佛教显教的修习道次第

在论述显密修习道次第之前,先必须了解“止观”修习方法,因为止观修是一切禅定之基础,是定学的核心,是整个佛教中身心兼修的一个最上乘的教法。《知识总汇》中说:



“诸声闻、菩萨和如来的一切世出世间法都是止住修和观察修的结果。”^①宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中说：“如是次第修止观法，是依大小何乘，显密何教而说耶？曰，此是三乘与四宗所共，亦是密教下三部所共有。”这就是说，不管是声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，不管是中观宗、唯识宗、经部宗、有部宗，还是密教之事部、行部、瑜伽部，都不能离此止观法。

那么，究竟什么叫止观呢？“止，停止义。停止谛理不动也。此就能止得名。又止息义。止息妄念也。此就能观得名。观，观达之义。观智通达，契合真如也。此就能观得名。又贯穿之义。智慧之利用推析烦恼而殄灭之也”。^②这是辞书上的解释。传统佛教对止观的基本解释是：“止者，外国名奢摩他，此翻名止。守心，住缘，离于散动，故名为止。止心不乱，故复名定。观者，外国名毗婆舍那，此翻名观。于法推求、简择名观。观达，名慧。”^③通俗地讲，止就是止息一切后天的世俗妄念，使心高度集中在某一处，专注于某一境，达到湛湛寂寂，一念不生，为的是更好地显现先天的清净本元心。这里所说的心并不是指人体腔内五脏六腑之肉团心，而是“万法唯心所作”之心，指人的意识、心灵、精神、思维。修止的目的就是止住后天的种种妄念，使心专注于一境而不散乱。观，就是通过观想来破除烦恼妄见，而且通过修炼使心灵离开后天的烦扰，进入先天的定静后，再对宇宙万事万物（包括人自身的心理生理）进行推求、简择、照察、观想，从中获得种种真谛，产生种种智慧，对于一切达到历历明明，万象森然。

那么，止观二法关系如何呢？宗喀巴大师说：“何故随修止观一种不为完足，必须双修耶？曰：譬如夜间燃灯观画，要灯明无风吹动，方能明见诸像。若灯不明或有风动，则必不能明见诸色。如是观甚深义，亦须了解真实义之无倒智慧，与心要住于所缘而不动，方能明见真实义。若但有心不散动之不分分别定，而无通达真理之慧，则于三摩地任何熏修，终必不能通达真理。若仅了解无我之见，而无心一境性之定，亦不能见真理。故须双修止观。”^④止观所修方便而言，止属于空门真如门，观属于有门生灭门；就所修之次第而言，止在前，观在后。但是，在实际修炼中，必须止观双修，或根据情况加强某一方面修炼。如宗喀巴大师云：“若观修太多，住分减少，便当多作止修，恢复住分。若因止修太多，不乐观察，及不趣观察内心自然而落住分，则当多作观修。止观平均而修，其力量大，当如是行。”^⑤这里清楚地告诉人们，修习止观并不是一成不变的，而是根据修习中出现的不同情况，有针对性地加强某一方面的修习。要做到相辅相成，不一不异，相济互融。止观不仅限于传统的静坐默想，而是要体现在日常生活的一切方面，即在日常生活的住、行、坐、卧等四威仪中也要有止有观，随时随地做到止观双修。止观是个矛盾统一体，与

① 王珠·云丹嘉措：《知识总汇》，民族出版社，1982年，第111页。

② [隋]慧远：《大乘义章》卷十《止、观、舍义》。

③ 参见宗喀巴：《菩提道次第广论》，青海民族出版社，1985年。

④ 参见宗喀巴：《菩提道次第广论》，青海民族出版社，1985年。

⑤ 参见克珠群佩：《佛教止观法略述》，《西藏研究》1990年第9期。

之相应的概念还有定与慧、禅与智、寂与照、静与虑等。止观学说,在汉传佛教天台宗中得到了充分的发挥。^①

学修佛法总摄于闻思修,如果光有闻思而没有修,闻思作得再深刻也只能成为精神束缚,而永远得不到解脱。显教修法以修心为主,达到“明心见性”,“见性成佛”的目的。西藏佛教在修显教方面也有严格的规定,有井然的次第,也要按照前行和正修的先后次序循序渐进地修。前行修强调五个要素。第一,要持守别解脱戒(西藏佛教从吐蕃时期就规定传授小乘佛教戒律,各教派都严格遵守着这个规定,直到宗喀巴时期才广泛传授大乘佛教戒律。),舍去身口意三门的一切恶行,然后听闻一切正法教诫,对所闻教法作如理思维,并依靠思维所得智慧专心修习。闻的结果会获得名言智慧,思的结果会获得名言两方面智慧,修的结果会获得真意智慧。

第二,不管是在家信徒,还是僧尼,要让身心远离亲友相聚处,这样才能生起闻思修智慧。即所谓“山岭寂静之圣地,一切行为皆是善”。

第三,要断除世间八法,因为心住世间八法,不能生殊胜正道,如《劝诫友书》中云:世间利与衰、苦与乐、毁与誉、称与讥等不是我们所思念,要舍弃之。

第四,要乐于住顺缘的十二杜多功德中,以但一座食、次第乞食、不作余食三杜多来对治贪恋食物;以但持粪扫衣、但持三衣、但持糞衣来对治贪恋衣物;以处阿练若、常住树下、常住冢间来对治贪恋住处;以常期端坐、随处坐、常露地坐来对治贪恋卧具。

第五,要舍弃正命之违缘的诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索和赠微薄厚的五邪命生活。

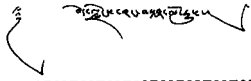
为了清楚醒目,正修分两个方面叙述。

(一)小乘佛教声闻独觉修习道次第

声闻乘道次第分为七种,即小资粮道修四念住;中资粮道修四正断;大资粮道修四神足;加行道修暖、顶、五根、忍;世第一法修五力;见道修七觉支;修道修八正道。具体修习次第是:声闻初业人所缘境是修身受四心法,对治一切贪欲要修自他身体和感受都观想为白骨,消除贪念后逐次修思维苦乐不苦不乐三种感受都作痛苦想,像水树一样无意义想。然后把心思放在内外气息上,消除分别意识,思维心续虽是世俗义,但再作观察成为刹那变化的胜义,这时要思维一切思想意识所摄内外法的自我为无我、无常、如幻。要如理了解自他身心的性相是无常、痛苦、空性、无我等,懂得身不净、觉痛苦、心无常、法无我。如此,在小资粮道上修不净观及念住于呼吸呼出,使身心适合于修止,以便将来修观。这是第一步。

第二步是四种顺抉择分修习次第。用信根相信一切真理为所知和所断而修习;用精进根为证悟真理的空性而乐于修习;用念根不忘真理之空性诸所缘而修习;用禅定根专

^① 参见克珠群佩:《佛教止观法略述》,《西藏研究》1990年第9期。



心致志地修习；用智慧根分别抉择真理的别相而修习。这样修习的结果是迅速获得见道，成办修道。

第三步是见道修习次第。见道所修是依七觉支为所缘来证悟四圣谛实意。以念觉支把苦谛作为思维对象来寻思离苦境；把集谛作为思维对象来寻思离欲境；把灭谛作为思维对象来寻思显灭境、把道谛作为思维对象来寻思修道境。其余择法觉支、精进觉支、喜觉支、安觉支、舍觉支、定觉支等修法亦如是。这样修习的结果是，不忘见道所缘的念、抉择法之真实意的智慧，乐于善道的精进、有益于身心的无漏喜、自心成办事业的安、专心一意的定、沉掉平等的舍。

第四步是修道的修习次第。修道所修是正见、正思维、正修、正业、正命、正勤、正念、正定等八正道。八正道双分为四支，正见为偏立支，正思维为悟支，正语、正业、正命为信支，正勤、正念、正定为不共对治支。修八正道的结果是断除应断之一切。

独觉乘修习道次第与声闻乘修习道次第大同小异，故从略。

(二) 大乘般若波罗蜜多修习道次第

修大乘之人必须是大乘种姓觉醒，具备世俗和胜义二善提心学处者。虽然许多佛经都说如来之性遍及一切众生，提出众生皆具成佛之因佛性。但小乘种姓被烦恼障所蔽，是成佛之远种姓，因为他们最终也将成佛。而大乘种姓已涤除所知、烦恼二障，但也有觉醒与否两个方面。也就是说，有的虽是大乘种姓，但尚未觉醒，成为下等士夫。大乘前行修习除了具备以上所述前行五个要素外，还要修习慈、悲、喜、舍四无量心。住于大乘资粮道，尚未到加行道的初业人，要发愿获得菩提，要持守清规戒律，封闭诸感官门，知量食食，上夜下夜勤修瑜伽而不卧，正知取舍，乐于善道，所处清净，广作闻思，知廉知耻。

正修次第如下：首先修诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，涅槃寂静等四法印；要修顺解脱五分；修佛、法、僧、戒律、布施、身、死、生、吸入吸出等随念；接着修九不净观，作八种上士寻思。除了修习本身有井然次第外，修定中和出定后也有修习次第。不共殊胜大乘修甚深禅定时其所修见地为中观见。出定后要思维身如幻，觉如梦，心如虚空，法如云，而且要在声闻乘时所发愿那样次第修习四念住、四正断、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道等三十七菩提道品。

三、西藏佛教密教修习道次第

西藏佛教密教修习道次第分为续部经典为主的道次第和教授（或云口诀）为主的道次第。

续部经典为主的道次第主要指事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部等四瑜伽，其中无上

瑜伽部是西藏佛教各教派都推崇和追求的最高密法,分生起次第和圆满次第,有大威德、集密、胜乐、喜金刚、时轮金刚等本尊法。生起次第是寻思次第,是不真实的瑜伽,其修习次第总分为前行、正行、结行仪轨三大部分。圆满次第是非寻思次第,是真实的瑜伽。一般要求先修生起次第,后修圆满次第,以起到靠前一个瑜伽产生后一个瑜伽的作用。但也有生起次第和圆满次第同时修的,如大成就者海生和无敌月等前座修生起次第,后座修圆满次第。这是中根人的修法。续部经典为主的道次第修法,在西藏佛教各派修法一样,只是所修的本尊法有所侧重。西藏佛教各派在修口诀为主的密法方面有各自的殊胜教法,也体现了各教派的特点。下面我们分别介绍西藏佛教各教派的教授修习道次第。

(一) 噶当派的修习道次第

《菩提道炬论》是噶当派始祖著名印度佛学大师阿底峡所著的有关修习道次第专著,统摄显密二教。在阿底峡进藏当时西藏佛教界的修习道次第非常混乱,教理不系统,修持不规范。有的僧人重显轻密,偏向戒律,诋毁密教;有的僧人重密轻显,轻视戒律,对佛教教义,尤其是对续部密义任意发挥。针对这些情况,阿底峡尊者撰写《菩提道炬论》,并要求修行者以此为准,进行显密修行,纯化佛教。“因此出现了行迹内外清净,犹如莲苞纯洁这样住持觉沃噶当派大德充满了卫藏全境”。^①

《菩提道炬论》把学佛的人分为三类;一类叫做“下士”,这类人不希求解脱世间痛苦,只求今生今世的“利乐”,称为“人天乘”;第二类叫做“中士”,这类人只追求个人解脱世间流转轮回之苦,称为“小乘”;第三类叫做“上士”,这类人不仅自求解脱,并愿普度众生,称为“大乘”。人既分为三类,修习次第也分为三道,即“下士道”、“中士道”、“上士道”,合称为“三士道”。“下士道”要求行人发愿心,皈依佛、法、僧三宝,做止恶修善,积德积福。这就《菩提道炬论》所说的“下士勤方便,恒求自身乐”。而“中士道”所修的内容是戒、定、慧三学,以求获得解脱,达到涅槃。这就是《菩提道炬论》中所说的“中士求灭苦,非乐苦依故”。“上士道”要求行人发菩提心,勤修“六波罗蜜多”,既度己,又度人。这就是《菩提道炬论》中所说的“上士恒勤求,自苦他安乐,及他苦永灭,以他为己故”。受阿底峡《菩提道炬论》影响,噶当派道次第专著层出不穷。最著名的有《青色小册》、《喻法论》、《道次第广论》、《教次第广论》等。

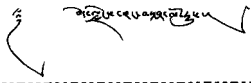
另外还有《七义修心》、《要门八坐法》、《修心日光论》等修心法门。^②

(二) 宁玛派的修习道次第

宁玛派虽然称为古老派,其许多教法也是吐蕃时期莲花生、无垢友、贝若杂纳等吐蕃时期的著名佛学家传下来的,但作为一个教派在11世纪中期才形成。宁玛派把佛教大

① 土观·洛桑却吉尼玛著,刘立千译:《土观宗派源流》,第49页。

② 详见本书第五章第一节。



小乘各宗派思想和教法进行归类划分,根据人们的根器和修行所要达到的境界,从显教到密教评划为三根九乘,把人划分为低根、中根、锐根三种,把法划分为声闻、独觉、菩萨、事部、行部、瑜伽部、生起瑜伽(父续玛哈瑜伽)、圆满次第(母续阿努瑜伽)和大圆满(阿底瑜伽)等九乘。这是对佛教全部思想的划分和概括总结,也是修行佛法的道次第。其中前三乘反映的是显教思想,是化身释迦牟尼对根器较低的徒众所说,故称“共三乘”。次三乘,亦叫“外三乘”,是报身佛金刚萨埵所说,属于初级密法,适合于中根器的人修习。最后三乘,亦称“内三乘”,是法身普贤佛所说,适合锐根人修习。宁玛派把它们当作最高法门,修习此三乘密法的人必须是受过灌顶,具有一定佛学基础知识的人,一般人难以修成,也不允许修炼。当然,由于宁玛派的特殊性,对于修学者并没有严格要求,甚至有一部分人从一开始就修炼这种密法。

“声闻乘”是九乘的第一乘,被看成是最低佛法。“声闻”是听闻佛陀言教的觉悟者,他们受佛陀言教,学习“四圣谛”,以达到自身解脱为目的,证得补特迦罗无我,求证阿罗汉果位,最终达到“灭身灭智”的无余涅槃。“独觉乘”亦叫“缘觉乘”,该乘观悟十二因缘之理,以求轮回解脱。此乘在声闻乘补特迦罗知我的基础上,进二多加强证修内外能所执,在认识上有所提高,但是仍然不具备利他之心,得不到圆满果位。“菩萨乘”是大乘显教,修此乘之人根器较声闻、独觉人锐利,其最大特点是慈悲为怀,追求佛果。此乘坚持人无我和法无我,行六度,不仅自利,而且利他,修证三十七菩提道品。菩萨乘包括大乘佛教唯识和中观宗。“事部”是外三乘的初乘,也是密教最低法门,以修身、语为主,通过辩论、诵讲等方式净语,修炼本尊身,争取在十六生之前修得佛果。“行部”通过洗浴洁净等方式,清洁身、语、意三门,观修本尊,希望能在七生中获得解脱。“瑜伽部”以修心为主,见行相助,用五现证法证悟我与本尊如同兄弟朋友,希望能在三生中于密严刹土得到解脱。事、行、瑜伽外三乘比共三乘有方便多、根器利等特点,却低于内三乘。密教内三乘相当于密教四部中的无上瑜伽部,宁玛派把它分成无上父续、无上母续和无二续。无上父续即“玛哈瑜伽”,又叫“方便父续”,“生起瑜伽”。修行者受灌顶后,通过有寻有伺定、无寻有伺定和无寻无伺定修炼明空光明智慧。无上母续,即“阿褥瑜伽”,又称“智慧母续”,宁玛派把它看成是界大乐瑜伽续,专门阐述空点。接受内、外、秘 36 种灌顶后,修炼增长乐空智的方便道,然后再修炼脉、明点、气瑜伽,证达大乐光明智慧,在即生求证大乐身。无二续,即“阿底瑜伽”,也叫“大圆满阿底瑜伽”和“无二续口诀阿底瑜伽”,是宁玛派的最高法门,倡导以进入无生的自性或普遍心证达诸法本空。在《知识总汇》中说:“宁玛派的三瑜伽(即指内三乘)有无数个修习次第,但最根本只有有相和无相两种。”^①这就是说,不管是无上父续、无上母续,还是无二续,都要先修有相瑜伽,再修无相瑜伽,这是大次第中的小次第。还有根据行人的根器不同,有顿修和渐修。总之,宁玛派把整个佛教划分为 9 个方面,称为“九乘”,这“九乘”犹如 9 级台阶,是行人登上佛法之顶的梯

^① 工珠·云丹嘉措:《知识总汇》,第 276 页。

子,是学修大小乘显密教法的次第,每一乘又有许多次第,如无上母续“阿努瑜伽”有方便修和智慧修二道,无二续“阿底瑜伽”包括心部、界部和口诀部。^①

白珠·晋美曲吉旺布(1808—1887年)所著的《大圆满娘提前行导文》又称为《普贤上师言教》,是宁玛派一部重要的道次第著作。全书共分4个部分:共同外前行、不共内前行、近道往生次第、导文概要。第一部分共分暇满人身难得、轮回之过、业果、解脱之公德、依止善知识等6章。第二部分也有6章,分别为归依、发菩提心、金刚萨埵修诵、曼扎、舍身积福、上师瑜伽。第三部分介绍了法身往生、受用身往生、化身往生、超度亡者的往生、具备三想之往生。《大圆满宁提前行导文》是流行甚广,颇受欢迎的一部实修教科书。^②

(三) 萨迦派的道次第

萨迦派的最大特点是理论庞杂,思想繁琐,不仅坚持“万法唯识”,而且主张“缘起性空”,以印度著名密教大师毗哇巴所传的“道果教授”为核心教法,把它建立在阿赖耶识(七识)基础上,认为生死涅槃无别。在显教方面随龙树派教授而修。根据“首应破非福,中则破我执,后破一切见,知此为智者”的教授,分三种次第而修。即最初通过修生死过患、暇满人身难得、业果、慈悲等来破除十恶,证人天善道;中间破我执,证悟空性;最后破一切见,证人法无我义。最后破一切见又分为断实执戏论和断无实执戏论两方面。

《金刚偈》也叫《金刚句》,系由毗哇巴所作的道果教授的修习道次第教科书,卓弥·释迎益希翻译成藏文传入西藏后,一直以口耳相传的形式流传。后由康巴阿僧进行整理记录,取名《秘籍》并作了注释。到了萨迦第三祖扎巴坚参时把以前的所有注释整理成册。

《金刚句》把一切道区分为共同道、世间道和出世间道三部分。其中共同道有七种:1、三相道,即不净相、觉受相、清净相。不净相又有三种,即思轮回苦、思暇满人身难得、思业报因果;2、三续道,即总位因本续、身方便续、大手印果续;3、四量道,即上师量、经受量、论著量、教理量,或觉受量、师决量、圣教量、传记量;4、六要道,也叫六教诫道,即除定毒、学甘露、决断、除见毒、受甘露、决定;5、四耳传道,即主戒、摄受、师要、敬信;6、五缘起道,即外、内、秘密、真性、究竟;7、三十偏滞方智拥护道,其中偏方便边护仪八道,偏智慧边护仪八道,共同护仪十四道。

世间道包括初界集时道、中界集时道、后界集时道。其中初界集时道修资粮道和四神足;中界集时道修加行道念处;后界集时道修加行道、世第一法和四正断。

出世间道主要讲述十三地,第一地至第六地摄于见道位和修道位,修七觉支。从第七地至第十地摄于修道位,修信、精进、念、定、慧等五根。第十一地和十二地亦摄于修道

① 详见本书第七章第一节。

② 白珠·晋美曲旺:《大圆满前行导文》,四川民族出版社,1989年。

位,主修信力、精进力、念力、定力和慧力等五力。当修行到十二地半时,已到了五道之究竟道,即无修道。唯识派认为,它是大乘佛教修行的最高果位,到达此位者已经断除了各种烦恼障碍,且能令众有情悟证唯识相、性。萨迦派则认为,修行进入第十二地半时才达到了无修道位,至此,修行尚未结束,而要进一步修习八圣道,以通向十三地,证达金刚持地。

(四) 噶举派的修习道次第

《解脱道庄严论》是塔波拉杰的重要论著,全名为《正法如意末尼解脱大宝庄严大乘道次第》,又有译为《道次第解脱庄严论》。阿芒·贡却坚赞说:“塔波拉杰开始是噶当派,后成为米拉日巴尊者之徒弟,将噶当和噶举两派见地融合起来修持,并写了论修习次第的书《道次第解脱庄严论》。”^①《土观宗派源流》等典籍也有类似的说法。其实《解脱道庄严论》不是噶当和噶举二派理论见地和修习方法的简单融合,而是塔波拉杰通过学习和修持噶当派的《道次第》和噶举派的《大手印》法后,对二派的理论和实践方法进行深入研究的基础上撰写的,是一部高度概括和总结两派思想的学术著作。它不仅提出了宗教实践的方法和途径,是指导后人修持心性的教科书,而且也是噶举派的思想理论基础,在噶举派形成和发展过程中起到承上启下的作用。

《解脱道庄严论》共分二十一章,第一章开示因如来藏,提出了人人皆具佛性,众生皆有成佛之因的命题。第二章开示所依人身,众生虽具成佛之因,但六道中唯有人可能成佛,因为人具备人身这个成佛之宝。第三章开示如何依止善知识的方法。人具备了成佛之因如来藏,又有成佛之主体身宝,但欲成就佛道,还需要外因善知识,佛法是药,善知识是医生,行人是病人。第四章开示有为法无常。即使你具有佛性、人身和善知识,具备了成办佛道的所有条件,但如果贪恋世间,也难办佛道,因此须要认识有为法无常,消除贪恋执著。第五章开示轮回之苦。不仅有为法无常,而且只要在六道轮回中,就有无穷的痛苦。第六章开示业果。轮回之苦,皆以有漏业而来。故应修善戒恶。第七章开示慈和悲。贪求寂灭乐是小乘所为,亦是《菩提道炬论》中所述中士所求,修习慈悲可对治贪恋寂灭乐的过患,使小乘趣向大乘,使中士步入上士道。第八章开示皈依受戒。第九章开示总摄菩提心。第十章开示发菩提心学处。第十一章开示六度之安立。第十二章至十七章分别开示布施、戒律、精进、禅定、智慧等六度。第十八章开示道之安立,详细阐释资粮道、加行道、见道、修道、无修道等五道。第十九道开示地之安立,阐释初业地、胜解行地、菩萨十地和佛地共十三地。第二十章开示圆满佛果。第二十一章开示佛之事业。^②

噶举派有《大手印》和《那若六法》,其中解脱道《大手印》又有显密之分,显教大手印主修心性,强调止观并重,定慧双修,证心之空分、佛之法身;密教大手印心身同修,乐空、

^① 转引自班班多杰:《西藏佛教思想史纲》,上海三联书店,1992年,第246页。

^② 参见塔波拉杰著:《解脱道庄严论》,四川民族出版社1990年版。

明空同证,即身成就佛之三身。密教大手印共分四个层次,称“四瑜伽”,每一瑜伽又分三品,凡十二阶,每一阶的境界,都有明确的衡量标准。四瑜伽十二品,品品皆有六条检验标准:一、是否见体性?二、力圆否?三、于妄念上是否显定?四、生功德未?五、是否播色身种子?六、于世俗谛上是否决信?每条标准,又有其觉受与证的严格规定。四瑜伽十二品,还配以修道证果之次第,一般三品专注瑜伽属胜解行地,相当于资粮道和加行道,下品离戏瑜伽相当于见道,入菩萨初地欢喜地,中品离戏瑜伽当二至五地,上品离戏瑜伽当六地,下品一味瑜伽入七地超二乘,中品一味瑜伽当八地,上品一味瑜伽当九地,下品和中品无修瑜伽当十地,上品无修瑜伽当十一普光明地而成佛,为大手印之最极果地。^①

(五) 觉囊派的修习道次第

觉囊派是西藏佛教史上比较独特的一个宗派,是西藏佛教各教派中唯一一家倡导中观“他空见”的宗派,其主要密法为《时轮》,具体修习次第总括为“六支瑜伽”。“六支瑜伽”,又叫“六加行法”,是时轮金刚乘法修炼气息的六种方法和次第,指收摄、禅定、运气、持风、随念、三摩地,每一支都有一定的修炼特点。

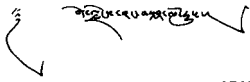
收摄,其修炼方法分昼瑜伽和夜瑜伽两种,夜瑜伽主要于暗室修行。具体的修炼立法为两足结金刚跏趺,双手握拳置于大腿,脊椎伸直,喉咽俯垂,舌抵上颚,双眼微闭,意念专注顶髻。然后三除浊气,保持自然,消除心中的一切杂念,专心修行。昼瑜伽的坐法和夜瑜伽相同,一般在室外天空晴朗、无云无风时修炼。身体竖直,眼睛避开日光,睁大专注蓝天,消除一切思想杂念。

禅定,也叫“静虑”,或“思虑”。共有四种修习方法,其中“智慧支”的修炼方法是,让心专注一境,通过智慧消除一切戏论,明观空色自性法身。其余三支是从智慧渐生的常用的寻思、远离性相的伺察和身心生起喜乐感受以及修行对境有境无混合之乐。

运气,也叫“行风”,分语要和心要两种修炼法。语要修炼,维持外气之时,肛门紧闭,猛力引下泻气至脐轮,上气信受“嚙”字,直至腹部,下气舒通。如果有不适之感,再进行小呼吸,趁呼吸之时气受“吽”字。然后,徐徐放开,信受“啊”字,按同一种方法反复修炼,气就会疏通。心要修炼方法,信受戒、定、慧三学,通过智慧自证。

持风,也叫“持气”,通过运气修炼,气脉畅通,在脉上完成宝瓶气。为了完成心轮、喉轮、额轮、顶轮宝瓶气,先成就脐轮五气,修炼心、气、中脉中之明点,使其坚固。为使进一步发挥气脉的功能,用长“吽”猛力提高下泻气,短“吽”上吸气,连续引气向下。然后,气平行通过大腿,从足肘前骨引出,再以反持气的方式,念诵长“吽”引出,信守二门,猛力将气扬举。如果在此基础上继续修炼,左右命气、上行气、下泻气合和,即是运气。如果气融入住中脉,叫“持气”。

^① 详见本书第十四章第二节。



随念,又译“作念”。有修行四要点。首先让身体直立,下气合力增长,最后全身紧缩,猛力抖动。然后,猛力除命气,引下泻气到左右中三脉处,连续六次,身体如前紧缩抖动。之后,伸手,手指分开,向左右转动,后颈竖直,头弯曲,使手及手指有力,等等。全部动作结束后,身体各要点连续作七次宝瓶气,逐渐和外气融为一体。

三摩地,系梵文,意为“等持”,通过它的修炼引发不变大乐,现证十二种形相和十三种喜乐,结界净气转移贪恋,净脉转移气。净精液能净治心力,舍弃轮回生死身,获得不死金刚身;净经血,舍弃生死之语,获得金刚之语;净气,舍弃生死轮回之意,获得金刚之意,最后成为大金刚持,成就圆满佛身。^①

(六) 格鲁派的道次第

格鲁派是西藏佛教各宗派中形成时间最晚,影响最大的一个教派。其道次第理论亦是集大成者。在显教方面,宗喀巴·洛桑扎巴直接师承于噶当派,最早造了道次第传承启白《开胜道门》,尔后造了《三士道次第》广略两种。宗喀巴大弟子克珠杰·格列白桑说:“关于吉祥阿底峡尊者的道次第教授方面,教典派与教授派诸大善知识所作的大小教授著作为数不少,即大菩萨博多瓦、京俄瓦、却喀巴等前后的讲述亦是很多,大善知识康巴隆巴的后学大善知识卓隆巴亦造有广略《教次第论》。此诸论典,……符合大经论之旨趣,并以诸圣哲所传授而为庄严,是引导生智者欢喜之希有津梁;但宗喀巴大师所造的《菩提道次第》广略论乃是普摄一切经论的密意和疏解,作为一补特迦罗成佛之助缘,道体圆满,数量决定,次序井然。其观修的次第,于现在相续心中即可得到证验。此道的总纲和各支分,过去藏土,从未有人道及。对此不共殊胜无上之理趣,若以无谬正智,善为观察,则必能生起定解。”^②

《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》是宗喀巴在总结前人学术成果的基础上完成的,集西藏佛教学术之大成,代表宗喀巴对佛教的完整看法的思想体系。其中《菩提道次第广论》成书于1402年,在体例上完全按照阿底峡的《菩提道炬论》,并参考了莲花戒的《修习次第论》、卓隆巴·洛追琼乃的《教次第广论》与《道次第广论》等。论证方面以“出离心”、“菩提心”、“清净见”为要点,深刻阐述了从初发心到证得无上菩提之间的修习次第、修学方法,反映了宗喀巴先显后密、止观双运、戒定慧三学并重的修习次第和缘起性空的理论思想。全书共有九个部分组成:书首礼赞、示教序言、如何以真实教授引导弟子、下士及共同道次第、中士及共同道次第、上士道次第之修愿心及菩萨行总学处、上士道次第之菩萨行学处—禅定之性止住修、上士道次第之菩萨行学处—智慧之性观察修、后记。重点阐述了三士道次第及止观修法。^③

《密宗道次第广论》成书于1406年,是宗喀巴在绛巴林寺时受帕珠摄政京俄·索朗

① 工珠·云丹嘉措:《知识总汇》,第429—453页。

② 土观·洛桑却吉尼玛著,刘立千译:《土观宗派源流》,第151页。

③ 宗喀巴:《菩提道次第广论》。

桑布的劝请而造的。全书分为两部分,第一部分讲述学习佛法如何得到解脱;第二部分是本书的重点,讲述入修密法的不同法门,即修习次第方法、仪轨等。在探讨密法或金刚乘密法的起源之前,概述了佛教、大乘佛教般若乘和金刚乘之间异同以及密教的特点。该书共 22 卷,按照事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续的生起次第和圆满次第顺序进行论述,由浅入深,从低级向高级深入。^① 另外,宗喀巴还撰写有《集密圆满次第第五次第明炬论释》、《广略大圆满次第论》、《圆满次第隐义开正眼见》等密教道次第方面著作。《土观宗派源流》云:“上面所说二次第的甚深扼要之处是什么? 在生起次第中,从观修智慧地起到曼陀罗收摄之间所有观想,诸大成就解释续部密意的修行方法,其妙意究竟,往昔藏中大德,大多没有达到,尤其是在圆满次第中,从身远离起到现无学双运身之间,这些道的每一次第,亦有甚多不共妙解,特别是从四空的风心,修成幻身,最为希有无上,……这些都是在玛尔巴、桂译师、萨迩诸祖、布顿大师等的著作中,都未曾说到,何况其他的人。”^②

西藏佛教各教派都非常重视道次第,学修要求很严格,学修道次第著作亦汗牛充栋,我们只是企图介绍西藏佛教道次第论之概貌,就这样,仍有挂一漏万,不当之处亦很多,敬请方家指教。

^① 参见宗喀巴著,法尊译:《密宗道次第广论》,上海佛学书局,1993 年。

^② 土观·洛桑却古尼玛著,刘立千译:《土观宗派源流》,第 153—151 页。

序

陈 兵

近几年来,随着改革开放的深入和佛教的复兴,我国佛学研究日趋繁荣。佛学研究领域最为重要的课题——中国佛教史研究,已深入到地方佛教史的编写,有《江西佛教史》、《甘肃佛教史》等相继出版。现在,这本百万余言的煌煌巨著《西藏佛教史》又与读者见面,为百花盛开的图书大观园里增添了一株雪域奇葩,令人耳目一新。

在中国地方佛教史中,西藏佛教史可谓是最为重要的。众所周知,西藏是世界三大语系佛教之一——藏语系佛教的中心。佛教自松赞干布时代传入吐蕃,至今已有近1400年的悠久历史。佛教并非西藏土产。当西藏经济文化发展到一定阶段,需要宗教文化滋养之时,在印度和汉地早已成熟的佛教,便被迎请入雪域。高踞世界屋脊的西藏民众,先天赋有俯瞰四野、接纳先进的开阔胸襟。经过与本土的宗教——苯教几番斗争,遭受朗达玛灭佛之挫折,佛教在雪域终于扎下深根,遍地开花,结出累累硕果。佛教在历史上曾经成为西藏的灵魂与主宰,曾经长期取得政教合一的尊荣地位,获得绝大部分民众的信仰。佛教对西藏的政治、经济、文化发展,以及藏民族性格的铸成,起了非常重要的作用。佛教从思想到仪式,渗透了西藏社会生活的方方面面。佛教与西藏、藏族和藏文化密不可分。要了解西藏,了解藏族,就必须了解藏传佛教。

在长期流传中,佛教适应西藏本土社会文化,形成了独特的风格。在教义方面,西藏佛教主要保存和发扬了印度晚期成熟的大乘、密乘佛学,吸取了汉传佛教的部分内容,熔铸成庞大的藏传佛学体系。其大藏经蕴藏之富,与汉文大藏经可并称双璧;而保存了汉文大藏经所缺译的数百种印度显密经论,乃极为宝贵、有待开采的文化矿藏。西藏佛教祖师大德们在研习、发挥、实践印度佛学方面,表现出卓越的智慧。他们像汉地诸宗祖师一样,总持全体印度佛学,判释抉择,发挥组织,建立一宗之学,形成各具特色的五大派诸小派。西藏佛教大德学风严谨,广学多闻,善于运用因明论辩阐释佛学义理,并极善著述。西藏出过很多学通三藏、著作等身的大师,他们的著作不仅阐发佛教内容,而且广涉医药、工巧、声韵、天文历算、因明、戏剧等大小五明。他们还十分重视教史僧传的编写。