

孟子曰：「有諸內必形之於外。」一個人真正成佛要包括所有佛之內在德性及外在表徵。因此救渡者之每一種功德都會清楚地顯現，就像鼻子在臉上那樣地顯現著。佛之果位達成時一定是外在而內在都徹底地實現了佛之擬人化。有了所有佛的內在德性與外在德相，那麼此人無疑地是真的佛陀。前面提到的四相達成了佛身的重大因緣，只餘莊嚴其身之細節尚未具足。這是最後的關鍵，當所有的莊嚴都圓滿地現成了，因此被稱為「圓滿佛身」。接著就沒有甚需要再做的了；這便是第四相與第五相之間的連接之尾。

一位救渡眾生的佛陀是叫做「轉輪聖王」。所有的偉大功德與德性顯現為三十二相（^{累積}殊殊的身體特徵）。這些是佛身的莊嚴。他們是：

1. 足安平相（腳底沒有凹處），表示對任何處的任何眾生都是平等的。
2. 千輻輪相（腳底有輪相），表示行善有無數之方便以。
3. 手指纖長相，表示不殺生及不偷盜之德性。
4. 手足柔軟相，表示為父母及其他眾生洗浴及按摩之服務。
5. 手足繚網相，表示對成佛之最佳指導。（手指與腳指間都有蹼）（表示救渡眾生不會漏掉）
6. 足跟滿足相（腳跟圓滿），表示專注於正法。
7. 足趺高好相（腳背高起而圓滿），表示對僕役仁慈。
8. 臚如鹿王相（屁股圓滿），表示對一切事物都徹底了知。
9. 手過膝相（手長過膝），表示慷慨布施。
10. 厚陰藏相（男根收於體內），表示貞潔。
11. 身縱廣相（身高等於兩手向左右伸張之長），表示對別人盡忠職守甚於顧及自己。
12. 毛孔生青色相（毛孔深藍色），表示禪定功深，而不老化。
13. 身毛上靡相（身毛之頭右旋向上纏偃伏），表示誠實。
14. 身金色相，表示高尚的品德。
15. 常光一丈相（身放光明四面各一丈），表示三摩地之聖潔光明。
16. 皮膚細滑相，表示大慈大悲。
17. 七處平滿相（兩腳底、兩掌、兩肩及頭頂），表示不偏頗之善業。
18. 兩腋滿相（腋下充滿），表示和藹可親。
19. 身如獅子相（身體平正威儀嚴肅如獅王），表示救渡眾生及伏魔皆能無畏行之。
20. 身端直相，表示為人坦率。
21. 肩圓滿相，表示盡忠職守。
22. 四十齒相（牙齒多達四十顆），表示誠實及說實話。

23. 齒白齊密相, 表示真實、可信及不變之說法教示。
24. 四牙白淨相, 四獠牙白淨而大, 表示四無礙辯之能。
25. 頰華如獅子相(兩頰隆滿如獅), 表示能降伏外道。
26. 咽中津液得上味相(咽喉中津液常有能令食物皆出上等味道), 表示禪定成就。
27. 廣長舌相, 表示稱讚諸佛最善說於。
28. 梵音深遠相, 表示証入空性之真理。
29. 眼色如紺青相, 表示具備真如之正見。
30. 眼睫如牛王相, 表示持守正見能堅忍恆毅。
31. 眉間白毫相(長一丈五尺, 柔軟, 右旋, 且常放光), 表示純淨光明的正法之源。
32. 頂成肉髻相(頭頂隆起, 其頂不能為任何天神所見), 表示佛果位之至高無上。

伴隨著這三十二相, 還有八十隨形好, 詳盡地顯示出他的德性。在這兩組相還有一些報身的重要標誌, 例如五佛冠, 代表五智, 以及不斷環繞佛身的常寂光。另外還有表示成就法身的標誌, 例如兩手分持拈及鈴, 表示是金剛總持, 五方佛之上師。這樣子就將佛之德性完整地在佛身上顯示了, 而此瑜伽便是將人身轉化為佛身的最高法, 而能圓滿成就之。每當瑜伽士在此瑜伽之三摩地中時, 他便實際上是一尊佛; 如果有任何人性出現, 就會立即被改變直到靜態的(根本)三摩地與動態的日常瑜伽兩者合為一了。

總結此瑜伽之五相可用如下之譬喻: 第一相(本心)是像土壤內的種子; 第二相(菩提心)便像是根; 第三相(金剛心)是像菩提樹的主幹; 第四相(金剛身)是像此樹之葉及花; 而第五相(佛身)則是正覺之果。

然而, 此瑜伽是在瑜伽部密乘內。其上尚有無上瑜伽部密乘, 而在此部內尚有許多高超的轉化佛身之方法。由於瑜伽部密法只涉及六大瑜伽之修習, 它沒有修及智慧能量(智慧氣)。複雜的觀想也不在瑜伽部密法內。有興趣的讀者們我建議要從西藏喇嘛學到這些。至於完整而且系統化的研究如何轉化成佛身, 我依據藏傳的教授無上瑜伽已作了一篇簡短的陳述。

第二部分 經由特殊的(身)身心同步修法
關於如何轉化成佛身, 無上瑜伽提供了更重要的細節, 使得行者能在一生之內即圓滿成就佛之身。我將有系統地在此介紹這些技巧, 並且避免不重要。7

的支節以及對西方讀者們是不熟悉又令人困惑的梵文名詞。

一般而言，無上瑜伽包含了那洛六法，而這些在許多年前已經介紹給西方讀者們了。個別來說，每一本尊有其特有的無上瑜伽及其差異的階段，例如《密集金剛續》之五支或六支、《大幻化網金剛續》之四支、或《時輪金剛續》之六支。大致上而言它們都是類似的。全都依四灌或六成就法來分類。在《喜金剛續》內，所有的修法都依四灌分類，而此續已有英譯本由牛津大學出版了。（見我的英文小冊第7號，〈給修喜金剛密法者之安全指導〉。它描述了修法之正確次第，而在該書中除了保密却是故意混排的。）近來，人們對討論真理深感興趣，但對密修則信心微弱。因此我會坦率地、詳盡正確地並且清晰地介紹這些題材。在陳述無上瑜伽以圓滿密法關於佛身之整個體系之前，在此應插入一個簡介。

A. 事部瑜伽

在修事部瑜伽的階段行者經常與男性及女性的佛、菩薩以及寶壽菩薩的神明來往。就像一個小孩老是模仿其父母之行為，行者仿效佛之儀態與外相。行者不應自認為是一個缺乏佛性之罪人。果位修了充分加深行者於佛位之不退轉性，行者應每日修習此十道：

1. 淨罪以令行者接近佛位。
2. 向佛部之佛求淨身之罪業。
3. 向蓮花部之佛求淨語之罪業。
4. 向金剛部之佛求淨意之罪業。
5. 披金剛甲冑以護清淨身。
6. 結金剛杵結以護閼房之周道。
7. 築金剛杵牆以護閼房。
8. 觀佛之壇城在閼房內。（將閼房內觀修佛之壇城。）
9. 觀虛空藏大菩薩莊嚴此壇城。
10. 觀想以乘乘迎接諸佛。
11. 在諸佛蒞臨時，迎接之。（壇城）
12. 引導乘乘正確地進入壇城。
13. 以智火包圍壇城。
14. 以金剛杵網遍佈壇城上
15. 將壇城內以智火遍佈。

16. 以淨水供佛洗浴。
 17. 陳蓮座以供佛坐下。
 18. 廣陳象妙供品。
- 簡言之，行者之每一行為皆如佛，而不是一般人的。

B. 行部瑜伽

在修行部瑜伽時，不只是身體與佛身交織，也包括了支配身體的心。在此修法中有四個神聖的因緣：首先，行者應觀自身為因位之佛身；其次，在行者面前空中觀一果位之佛；再來，在行者心中觀一月輪，代表佛之智慧心；最後，在行者前方之佛身(心)中也觀一月輪。這樣一來，經由月輪之由行者心移至(前方)佛心，行者之智慧與佛之智慧合一了。月輪之轉動即是命氣，而這在形成佛身之基礎的五種氣中是最主要的。

C. 瑜伽部瑜伽

在修習瑜伽部瑜伽時佛身之五相與五輪塔之五大面融合為一。六大瑜伽之教理在此被強調，而六大之中包含正見(即第九之佛識)及五大物質因素。佛身及其宮殿都完整建立了。從這一階段起就不再分別心性与物質、精神与肉体、心与身或形而上學与物質科學。在這一階段之上的修法都不再有二元的对立。這是真正的瑜伽，在其中將所有对立的都融合為一了。此部瑜伽之行者及信從者皆應在心中清晰地牢記這一點。

現在我們來轉論及無上瑜伽部的主要修法。

D. 生起次第(瑜伽)

「生起次第」這個名字是轉化成佛身的第一階段之另一稱呼。在此所謂之「身」是指每個空性三摩地之心不可分的^(心理與生理)一體之擬人化身。例如，羞恥感是心理的，但使臉紅的血流以及毛髮之堅立都是生理的。雖然觀想是心靈上的修持，但所觀之相會清晰地以生理的方式出現而能見到。

這個修法可分為三個條件：明顯、堅固以及佛慢。在生起次第中誦咒、結手印及符誌都在觀成佛身的最後階段中不再強調，而以達到這三個條件為更重要的事。

1. 明顯 全身毛髮，包括眉毛、眼睫等等都應在空性中看得一清二楚。從外面看來毛髮都像鏡中的影像，但其內部則是空的，像個泡泡。全身的每一部份也都應如此觀想。

2. 堅固

在達到觀想明顯之後，這清晰的顯示必須能終生維持著，連一秒都不會消失。

這便是堅固，第二個條件在壇域的每一部分應當都維持這個堅固，並且在所有的行為中亦復如是（不是只是在修觀時）。這就像用刀雕刻木像一樣：刻得愈深，線條就愈明顯。

3. 佛慢

當行者具有宿生罪業所形成之身時，就會自認為是一個普通人。在基督教裡，一位天主教的神父告訴我，即使耶穌也有人性，但在佛教之密宗裡，則不許有人性之顯現。因此行者應保持佛慢（自視尊佛）而非人性。人性是八識田中的一顆粒種子，為個人之自私自利所支持及滋養。然而，如果觀定勤修並且觀想佛身漸次增強，則終究會達成佛慢的。行者應自認是已得本尊之智慧灌頂及加持。行者之身語意之所有行止都就是本尊佛之行為。有戰爭處即應提供和平；有飢饉處即應提供糧食；有乾渴處即應提供飲料。遇到憤怒，平息之；答應人家的請求；回答別人的提問；治療病患；勸化外道；忠告罪人，等之。如有慾念昇起，應思，「佛難道有慾念嗎？」若有自私的念頭昇起，想說，「佛難道會有私心嗎？」當邪念都斬斷，就不會有邪惡的作為。這樣子，不但能完成身體的轉化還可達成佛心。無上瑜伽是多麼地實際有效啊！

接著我們可以探討人類的傲慢與佛慢的對比。人之傲慢是一種煩惱。如果一位善人對自己所累積的許多功德感到驕傲，則他或她可以轉即修羅道，而不能到達天界。當一位冒充的上師要求說，「你是個大罪人，而我是此世間唯一的佛。你必須將妻子、女兒、世用都供我做孝空行母，而土地、房屋、田地及莊園都供我做孝產業。」這只是一種人之偽慢。人的傲慢總是伴隨著貪慾、嗔怒、愚癡及自私自心，而佛慢總是伴隨著無私空性、慈悲及持戒。此二必須清楚地加以分辨。

如同上述，瑜伽士之周造——佛身之壇域——也應當依照上述三條件來觀想。此外，壇域每一部分之表法意義亦應當明瞭。正如行者身體已經成為佛之擬人化，行者之寢房也應當昇華成尊佛之壇域。智慧之金剛是其基礎；八正道是其支柱；四聖諦是其四宮門；蓮花、金剛杵及骷髏是其牆之材料。牆外有八大尸陀林，顯示無常。壇域內，花表智慧；

諸