

珍貴與神聖的身體： 藏傳佛教「道次第」與身體觀

劉婉俐

華梵大學外文系助理教授

摘要

本文嘗試以藏傳佛教的修行次第（或稱「道次第」，藏文稱 lamrim）為主軸，分析其中所蘊含的身體觀，透過修行次第對身體的不同認知、轉化、與證成闡述，來了解藏傳佛教中多元、深奧的身體觀，以及身體在整個修道過程中所扮演的重要角色。

以道次第做為藏傳佛教身體觀的考察重點，一方面可看出藏傳佛教以「漸道」為主而發展起來的完整見、修體系；另一方面也澄清了對藏傳佛教只有密法的誤解，道次第的顯密俱陳、循序漸進，顯示密法的修持必須以顯教為基礎，且其對身體的神聖淨觀，也是建立在大乘法教的核心教義——慈悲心、菩提心與空性見的修持之上。

除了探討修道次第中對身體的珍貴與神聖描述之外，在與道次第相關的重要法教教授中，如寧瑪派的大圓滿法、中陰法教等，也可發現藏傳佛教對身體的特殊觀點與見解。

關鍵詞：身體、藏傳佛教、漸道、道次第

在藏傳佛教中，依顯密法教、傳承法系與修行次第的不同，發展出許多和身體相關的論述，但因為佛法以心性的修習為主，在大乘「萬法唯心」以及身、語、意三門中以「心為主宰」的觀點下，有關身體的法教相對不受重視，僅零星分佈在各法教之中，不似意的部分獨立發展出重要的「修心」法門¹，也比不上語在咒語的持誦上被凸顯出來。

本文即嘗試以藏傳佛教的修行次第（或稱「道次第」，藏文稱 lamrim）為主軸，分析其中蘊含的身體觀：從四共前行與大乘顯教共通的「人身難得」，視珍貴人身為修行證悟的基礎；到皈依時在密層次闡述對佛三身（法身、報身、化身）的皈依，呈現三身論的特殊意義；以及在本尊儀軌修持中生起次第、圓滿次第對壇城（mandala）的相關解說等，透過修行次第對身體的不同認知、轉化、與證成闡述，可了解藏傳佛教中多元、深奧的身體觀，以及身體在整個修道過程中所扮演的重要角色。

以道次第做為藏傳佛教身體觀的考察重點，一方面是為了呈現自吐蕃時期在桑耶寺漢傳禪宗／印度佛教的辯證，為此區隔出藏傳、漢傳的不同弘化軌跡，奠定藏傳佛教以「漸道」為主發展起來的完整見、修體系；另一方面，也為了澄清許多人對藏傳佛教的誤解與誹謗，認為藏傳只有密法而無大乘顯教。從道次第顯密俱陳、循序漸進的內涵與安排，顯示密法的修持必須在顯教的基礎上才可能獲致成就，且密乘對身體的神聖淨觀，也是建

¹ 在藏傳佛教中，修心的法門稱作 lojong，是自成一系的修持方法。此法門的修持儀軌公認是由阿底峽尊者所傳下，自其以降，許多大師都曾傳授修心的相關法要，如撰寫《修心八頌》的噶當派格西朗日·塘巴（Geshe Langri Tangpa, 1054–1123）、撰寫《修心七要》的格西切喀哇（Chekawa Yeshe Dorje, 1102–1176），都屬阿底峽法系的噶當派。近代第一世姜貢·康楚（The first Jamgön Kongtrül, 1813–1899）與當代丘陽·創巴仁波切（Chogyam Trungpa, 1939–1987）也都曾以《修心七要》為本注疏成書。

立在大乘法教的核心教義——慈悲心、菩提心與空性見的修持之上，從這些以道次第出發的身體相關討論，當可破斥主張藏傳佛教非佛說的無稽之談。

除了討論修道次第所呈現對身體的對應描述外，在本文中也將舉出特定法教，如寧瑪派大圓滿法對身體的相關討論，來說明藏傳佛教高階法教對身體的獨特觀察；因為這些和身體有關的特殊見解與闡述，是實修法門的重要參考。而某些特定法教還形成一套完整的法教體系，如中陰法教將佛的三身與臨終、死亡的歷程相結合，構成一套以生／死區隔、包含人生所有生存狀態的六種中陰修持法教。從這些法教的討論中，都可看出藏傳佛教對身體的特殊觀點與見解。

壹、藏傳佛教的「漸道」次第

一、道次第建立的歷史背景與影響

西元八世紀佛教在西藏弘傳的初期²，來自印度的隨瑜伽行中觀派論師蓮花戒（生卒年不詳，約 740-795 年）主張漸道，曾與大乘禪宗的頓道在桑耶寺展開激烈的論辯，史稱「吐蕃僧諍」³。在西藏史籍中皆記載是漸道獲勝⁴，赤松德真王驅逐了來自漢地、以摩訶衍⁵為首的頓道禪宗僧人，並詔令奉行漸道。這段史

² 在西藏佛教史上，從西元七世紀松贊干布迎佛，至吐蕃王朝末代贊普朗達瑪（西元 838-843 年在位）滅佛為止，稱做前弘期。其中赤松德真王在位時，建立西藏第一座佛寺桑耶寺，並迎請印度的寂護、蓮花生大士分別建立顯、密的傳承，被認為是最具影響力的時代。

³ 學界一般認定「吐蕃僧諍」，或稱「頓漸之爭」、「桑耶法辯」的時間，約在西元 792-794 年間。

⁴ 近年來隨敦煌史料的出土，對「吐蕃僧諍」有了翻案的不同詮解，詳見法國學者戴密微著《吐蕃僧諍記》（台北：商鼎文化出版社，1994）。

⁵ 摩訶衍，或作摩訶衍那，稱禪宗第八代傳人，在藏地弘揚唐代禪宗荷澤派的法教，主張不作意、頓悟成佛的頓門；荷澤派始自荷澤神

料最早見於請寂護（另譯靜命，705-762）入藏的藏臣拔·塞囊所著之《拔協》（又稱《桑耶寺廣誌》），文中提到「贊普說：『和尚所說的頓悟之法有害於十法行，使人心昏沉而不集資糧，打斷破壞別人的修習，使佛法滅絕。因之，不能宣傳推行，你自己去修習去吧！從今以後，要遵循龍樹之正見。』」⁶

吐番僧諍的結果，決定了藏傳佛教日後遵循漸道的發展方向，後代的西藏史家也多半採取《拔協》中揚漸抑頓的主流立場⁷，如十二世紀寧瑪派大師娘·尼瑪沃色（1124-1192）的《娘氏教法史》⁸、十三世紀夏魯派⁹布頓·仁欽¹⁰（1290-1364）的《布頓佛教史》、十三世紀寧瑪派伏藏師鄔金·林巴（1323-?）取出的伏藏《五部遺教》¹¹、十六世紀噶瑪噶舉派巴臥·祖拉陳瓦（1504-

會，繼承了六祖慧能的曹溪法脈。事實上，摩訶衍一詞，是「大乘」之意，並非確切人名。藏文中，多稱摩訶衍為 **Hwa Shang Mahayana**，即大乘和尚，或僅稱 **Hwa Shang**（和尚），如唐朝文成公主在藏文文獻中，也僅稱公主。

⁶ 見拔·塞囊（1990：53-54）。

⁷ 大陸學者尹邦志、張煒明在〈桑耶寺的香火——《禪定目炬》和《拔協》對吐蕃宗論起因的不同敘述〉一文中，引努欽·桑吉益西的《禪定目炬》所述，試圖推翻《拔協》以來對摩訶衍的訶責，見尹邦志、張煒明（2008：253-260）。另沈衛榮在〈無垢友尊者及其所造《頓入無分別修習義》研究〉一文中，也引述《禪定目炬》中對漸、頓、大瑜伽、大圓滿四門的評議，討論蓮花戒與摩訶衍的頓、漸之爭，重點應在於如何證得無分別智，而非落於認識論上的分析，並以無垢友的《頓入無分別修習義》做為超越頓、漸之大圓滿法代表，見沈衛榮（2005：81-117）。

⁸ 《娘氏教法史》，亦譯《娘氏宗教源流》（拉薩：西藏人民出版社，1988年）。

⁹ 夏魯派（**Shalupa**）為一小派，有學者也主張夏魯是薩迦派的支系。

¹⁰ 另譯《布敦佛教史》，布頓編纂了藏傳佛教的大藏經《甘珠爾》（**Kangyur**），被認為是新譯派的重要大師。

¹¹ 相傳鄔金·林巴在桑耶、協札兩地，取出蓮花生大士所埋藏的赤松德真王時期史事，共有《鬼神篇》、《國王篇》、《后妃篇》、《譯師篇》、和《大臣篇》等五部，故而得名。

1566) 的《賢者喜宴》¹²等史籍，都延續《拔協》崇奉漸道、摒棄頓道的觀點。尤其是布頓·仁欽在《布頓佛教史》¹³中，不僅陳述赤松德真王頒佈命令的史實，「從今以後，『見』應依龍樹的宗規而行持；『行』應以『十法行』，及《般若波羅密》而修學，不許再作『頓門』之宗規。」¹⁴也開始對摩訶衍的漢地禪宗大加貶抑。由於布頓的幾位弟子，都是格魯派創始者宗喀巴的上師，布頓的立場明顯影響了宗喀巴，不僅在 1402 年成書的《菩提道次第廣論》〈毘鉢舍那品〉中，連續批評摩訶衍十餘次，在其後的《菩提道次第略論》(1415 年)和《入中論善顯密意疏》(1418 年)等論著中，都可以看到對摩訶衍的譴責。

黃敏浩、劉宇光在〈桑耶論諍中的「大乘和尚見」——「頓入」說的考察〉一文中，指出早期藏人對摩訶衍的批判並不嚴厲，只有簡單評述、不表贊同的態度而已，但在十五世紀後，隨格魯派勢力的崛起，對摩訶衍開始有了明顯的批判，背後有著複雜的宗教、社會文化因素¹⁵。他們認為格魯派在改革僧團的環境條件

¹² 《賢者喜宴》，又名《智者喜宴》或《洛扎教法史》，成書於 1564 年，見巴臥·祖拉陳瓦著，黃顯、周潤年譯，《賢者喜宴——吐蕃史譯注》，（北京：中央民族大學出版社，2010）。

¹³ 又稱《佛教史大寶藏論》、《正法生源寶藏》、《善逝教法史》、《布頓教法源流》等，成書於西元 1322 年，時當元英宗至治二年。

¹⁴ 見布頓（1988：261）。

¹⁵ 黃敏浩、劉宇光分析蓮花戒之後的藏傳佛教界對摩訶衍的不公論斷，表示在格魯派與其他教派的競爭與衝突中，「摩訶衍」一詞成為格魯派對敵對陣營的指認標記，薩迦、噶舉、寧瑪、覺囊派等都曾被指為「摩訶衍遺教」。對摩訶衍的污名化過程，還參有其他複雜的宗教因素：因寧瑪派、噶舉派的高階教法，如大手印、大圓滿等，為釐清與摩訶衍的頓門的差異或憚於格魯派的軍政勢力，也紛紛展開對摩訶衍的抨擊。黃敏浩、劉宇光還提出一個饒富興味的觀察，指蓮花戒與摩訶衍的觀點極為近似，都主張進入一種忘言無慮的狀態，差別只在趨入「無想」時採取的頓、漸法門不同而已。見黃敏浩、劉宇光（2001：175-176）。

下順勢興起，「對中觀空義的不嚴肅討論為僧紀敗壞提供藉口」¹⁶；宗喀巴在不落入二邊見的前提下，對中觀空義的詮釋便盡量朝倫理操守和智識作用的層面來強化，「就是在宗喀巴對中觀的詮釋上，摩訶衍首次在西藏史上被高姿態地提出來，再三反覆地對他進行嚴峻的批評。」¹⁷自此格魯派皆承襲宗喀巴對摩訶衍的批判路線。如十六世紀班欽·索南扎巴（1478—1554）的《新紅史》（1538）、松巴·益西班覺（1704—1788）的《佛教如意寶樹史》（1748）、和近代土觀·羅桑卻吉尼瑪（1737-1802）的《土觀宗教源流》（1801）等重要史書，都抱持同樣貶抑摩訶衍的態度¹⁸，顯示藏傳佛教從吐蕃時期起、千年以來一直對蓮花戒弘傳的漸道奉行不渝。

二、蓮花戒道次第的修學內涵與影響

據稱蓮花戒是在赤松德真王的請託下，為平息摩訶衍禪宗頓門引起的教法疑義，建立「漸道」傳規，於是撰寫了這部論¹⁹。從當代噶舉派堪千創古仁波切（Khenchen Thrangu Rinpoche）講

¹⁶ 見黃敏浩、劉宇光（2001：156）。

¹⁷ 見黃敏浩、劉宇光（2001：157）。

¹⁸ 唯獨土觀·羅桑卻吉尼瑪師承雍正、乾隆兩朝國師的三世章嘉·若白多杰（1717—1786），對漢傳佛教有較為準確的理解，土觀不同意其師主張漢地禪宗與藏傳希解派同源說，並表示摩訶衍是禪宗的錯誤見解、不等於禪宗。有趣的是，有一說達摩祖師（Bodhidharma，？—535）正是希解派的祖師帕當巴·桑傑（Padampa Sangye，?-1117）；另傳蓮花戒在二次入藏時，用的是帕當巴·桑傑的軀體，因先前在印度使用奪舍法（遷識）時，被帕當巴·桑傑誤換去身體，後來入藏的蓮花戒就是在西藏傳下施身法（Chö）的帕當巴·桑傑。創古仁波切質疑蓮花戒被摩訶衍派人殞殺的說法，並引述噶瑪·恰美（Karma Chakmay）《山中法教》（*Mountain Dharma*）中的記載，指蓮花戒返回印度後，曾二度再以帕當巴·桑傑的身體入藏，見 Khenchen Thrangu Rinpoche（2002：11-12）。若果如此，摩訶衍與蓮花戒之間的關連，就更為曲折離奇了。

¹⁹ 見 Khenchen Thrangu Rinpoche（2002：10-11）。

述蓮花戒《修習次第》的《修行要道》(Essential Practice)²⁰一書中，可約略看出蓮花戒所撰寫之修學次第的梗概，此論共分三篇。在《修道次第·初篇》中，包含三個主題：「一、悲心的必要；二、菩提心的必要；與三、透過修行將之帶入經驗的必要。」²¹首先，在生起悲心的部分，透過觀修六道眾生的痛苦生起悲心。接著，在悲心的基礎上，為了利益一切眾生脫離六道痛苦、證悟成佛而生起菩提心。在將法教付諸實修的第三部分，闡述六度、四無量心、與四攝²²，並在六度中強調方便與智慧的雙運²³，以駁斥摩訶衍主張直取智慧而毋須方便的論點。至此，構成了聞、思、修三慧的「聞」慧部分。繼之在「思」慧的脈絡下，解說空性見和兩種驗證空性的邏輯分析方法：一是「因的分析」，如中觀應成派月稱論師在《入中論》中對因的分析²⁴；另一是「非一非多的分析」，藉觀察外器（外在世界）與內情（意識、情感等）俱無任何實體來理解空性，並以《入楞伽經》所述諸相如鏡影²⁵

²⁰ 中譯書名為《成佛的藍圖》。見堪千創古仁波切著，陳琴富譯，《成佛的藍圖》（台北：橡樹林出版社，2007）。

²¹ 見 Khenchen Thrangu Rinpoche (2002: 12)。

²² 六度是布施、持戒、安忍、精進、禪定、般若；四無量心是慈無量、悲無量、喜無量、捨無量；四攝是布施、愛語、利行、同事。這些是大乘菩薩道必要的學處。

²³ 前五度是方便（慈悲），般若是智慧度。

²⁴ 創古仁波切認為月稱論師率先以「分析因」的悖論方式來闡述空性見，源自釋尊在《稻稈經》(《佛說大乘稻稈經》)中對此法的略述，佛陀見稻禾的生長有感，而講述了十二因緣的緣起法。然中觀學派創立者龍樹菩薩，曾在《中論》中破斥了四種生：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」旨在藉邏輯分析，破除眾生對諸法有四種生因（自生、他生、共生、無因生）的執著，而抉擇諸法無生。從月稱論師所著《入中論》第六品〈菩提心現前地〉的第 104 偈：「由無自他共無因，故說諸法離自性；世有厚癩同稠雲，故諸境性顛倒現。」可知其對空性的論證來自《中論》，加上對《稻稈經》譬喻的引用。

²⁵ 鏡中的影像既非與鏡子同一，也不異於鏡子。在此，顯見蓮花戒隨

的道理，來說明空性與情器世間「不一不異」的關係。接著，在「修」慧的部分，則詳述止觀禪修²⁶的方法與要點：修止（奢摩他）是透過九住心²⁷逐次證得四禪八定，而修觀（毗鉢舍那）必須了悟空性以證得人無我、法無我。最後，解說菩薩的十地果位與佛果。《修道次第·中篇》的內容與前篇大致相近：以悲心、菩提心為基礎，透過止觀禪修證得人無我、法無我，並修持方便與智慧雙運的六度，最後證得究竟佛果。創古仁波切的《修行要道》僅講述了前面兩篇，但仍可看出《修習次第》將大乘的三學、五道十地，融入一套嚴謹、漸進的修行次第中，從修學世俗菩提心的資糧道、加行道，趨入大乘初地菩薩的見道，再逐次歷經菩薩十地的修道，最後證得究竟佛果的無學道，為藏傳佛教建立穩固的大乘顯教道次第基礎。

大陸學者周拉在〈論蓮花戒《修習次第論》三篇對藏傳佛教的影響〉一文中，也概述了蓮花戒《修習次第》三篇的要點。在初篇規劃了大乘修道的根、道、果次第，即以悲心、菩提心為根基，修學大乘的六度、四攝與止觀之道，並強調悲智雙運以證得菩薩十地與佛果。在「《中篇》中更為詳細地闡述了奢摩他、毗鉢舍那的概念、修習次第及奢摩他與毗鉢舍那雙運等。《修習次第論·後篇》也講述了悲心、菩提心、奢摩他、毗鉢舍那等內容，

行瑜伽中觀派的思想，認為一切相由心生而無自性，蓮花戒的立論來自其上師寂護。呂澂在《印度佛學源流略講》一書中，認為寂護是隨瑜伽行中觀派的創始者，將中觀思想與瑜伽行派（唯識思想）合而為一，「在世俗諦，是唯心無境，在勝義諦，心境俱無。這是寂護學說的要點。」見呂澂（2004：244-245）。

- ²⁶ 創古仁波切指出在藏傳佛教中有兩派的禪修方式：一種是學者（班智達）的分析式禪修，另一種是心性單純者（瑜伽士）的直接禪修或非分析式禪修。蓮花戒在《修習次第》中的論述，是採取前者。
- ²⁷ 在無著所著的《瑜伽師地論》中，提到修奢摩他（止）的九個階段，稱為九住心：即內住、續住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、和等待。

但其重點放在對摩訶衍的評判上。」²⁸因此，周拉認為蓮花戒的《修習次第》「成為藏傳佛教前弘期佛教思想及修習次第理論之綱領性論著」²⁹，是為西藏道次第建立的初始。值得注意的是，蓮花戒的《修習次第》以大乘顯教的修學次第為主，並無密乘的修持或有關微細身（由氣、脈、明點組成之內在身體）的論述，藏傳佛教談及密乘（金剛乘）³⁰的道次第，要到後弘期的相關論著，如阿底峽尊者的《菩提道燈論》或薩迦派初祖貢噶寧波（1092-1158）³¹的《道果金剛句》中才得以見到。

此外，張福成在〈阿底峽《菩提道燈》內容研究〉一文中，指出蓮花戒曾撰寫四篇連續性、有關修行次第的論著：即《究竟果燈》、《菩提行燈》、《瑜伽道燈》、與《秘密心燈》，顯示八世紀印度論師融通顯密的論述傾向。蓮花戒在《究竟果燈》中，陳述依業所生的果報是暫時的，究竟的果報是「了悟的五身，其中又以性空法身為根本」³²；在《菩提行燈》中則提出「力聚福德糧，智慧糧亦同，具足三律儀，習六波羅蜜，行四灌瑜伽」³³，承許

²⁸ 見周拉（2009:34）。

²⁹ 見周拉（2009:31）

³⁰ 為了與印度教的密續區隔，便稱佛教密乘為金剛乘或密咒乘。

³¹ 貢噶寧波是建立薩迦寺的恭卻嘉波（1034-1102）之子，其對薩迦派教法的弘傳居功厥偉，超越其父，故被尊為薩迦初祖。道果最初由後弘期四大譯師之一的卓彌·釋迦意希（994-1078）至東印度向毗魯巴的第三代弟子慧王明習得，以口傳方式傳予薩迦派的昆·貢卻嘉波，後者再傳其子貢噶寧波，使道果成為薩迦派最重要的法教。據薩迦派茶巴法王究給·崔欽（Chogay Trichen, 1920-2007）所著的《薩迦傳承史》（*History of the Sakya Tradition*）記載，貢噶寧波曾食物中毒而忘失了部分道果口傳「金剛句」，經虔誠祈請而親見毗魯巴，得到全部、完整的道果灌頂與教授，後來他為十一位弟子寫下十一種道果《金剛句》注疏，成為西藏道果法教弘傳的最初文字典籍。

³² 見（張福成，1993：338）。

³³ 四灌瑜伽是無上瑜伽部的修持，蓮花戒從那瀾陀寺出身，代表八世紀印度大乘佛教密法已然盛行。見蓮花戒，《菩提行燈》（藏文，

顯密共修以積聚菩提資糧，但《菩提行燈》³⁴多談及顯乘的皈依、供養、懺悔、念誦、住屍陀林及四念住等修法，密乘僅言及初步的思念本尊天、獻朵馬等。然而在《瑜伽道燈》中，除了略言顯乘修法外，開始論及誦咒經，禁戒行、脈、輪等的密乘較深入的修法，至《秘密心燈》則完全討論密乘無上瑜伽部氣脈明點的修行。³⁴張福成表示蓮花戒這四篇闡述顯密修行的論著，循著以顯教為基礎、再修密法的順序撰寫而成：第一篇總述佛教的基本教理，中間兩篇兼論顯密、先彰顯後彰密，最後論深奧的密法修持，並在《秘密心燈》中主張修密能迅速證取佛果，但在闡述顯密法教時，「未有排定次第，僅是將重要的修法都提及而已。」³⁵於此便出現一個啟人疑竇的問題：假如蓮花戒本人是認可顯密雙修的，為何在西藏寫下的《修習次第》中，不見任何密法的傳述？和摩訶衍的頓門辯證之間，是否存在某種微妙的關連？使得蓮花戒必須在藏地亟力主張菩薩道的修學。這些問題，或可做為後續延伸思考的議題。

在藏傳佛教史上首度融通顯密而建構出一完整修道體系的，當推阿底峽尊者的《菩提道燈論》。阿底峽尊者的道次第較諸前弘期蓮花戒的道次第，更形完備、全面，因蓮花戒的《修習次第》以大乘顯教修行次第為主，未曾涉及密法，而阿底峽尊者的道次第則廣攝了小乘、大乘、金剛乘的三乘法教。

三、阿底峽尊者道次第中的顯密融貫

經朗達瑪滅後佛，在西元十世紀時，阿底峽尊者受阿里地區大譯師仁欽桑波（958～1055）³⁶之邀於西元 1042 年入藏弘法，

No.2321），263 頁，1-2 行。見（張福成，1993：338）。

³⁴ 同註 32。

³⁵ 見（張福成，1993：339）。

³⁶ 呂建福在《中國密教史》一書中，指出在十世紀至十三世紀間，印藏佛教交流熱絡。十世紀末至十一世紀末之間，印、藏之間以傳譯為主，在十一世紀至十三世紀則傳譯與建立宗派並行，至十三世紀

以「三士道」的理論框架，撰寫了《菩提道燈論》，強調悲智雙運以證得無餘涅槃，為藏傳佛教後弘期³⁷重新奠定了以道次第做為修行規範的基礎。陳玉蛟³⁸在《阿底峽與菩提道燈釋》一書中，說明阿底峽尊者應古格王朝的菩提光王之請³⁹，在 1042-1043 年間「針對西藏佛教的時弊，寫成了《菩提道燈》。」⁴⁰這本論著與其注疏《菩提道燈難處釋》，咸認是阿底峽尊者影響藏傳佛教最為深遠的論述⁴¹，「經過弘傳以後，有效地整頓了后弘初期西藏佛教紊亂的教理與躐等的修習次第，使西藏佛教步上教理系統化與修持規模化的正軌。自此以後，西藏佛教有關道次第一類的論

末各教派已先後形成、具規模，不再有新譯教典。這段期間內，藏地譯經的譯師約有 140 多人，由印度（包括尼泊爾與喀什米爾）至藏弘密的班智達約有 70 多人，其中有四人最富盛名：即仁欽桑波、卓彌、瑪爾巴、和郭庫巴。因當時的印度佛教密乘興起，譯出法教以密法為主。見（呂建福，1995：504）。

³⁷ 在朗達瑪滅佛後，佛教沈寂了一段黑暗期（842—978 年）。直到十世紀後半葉，藏傳佛教才分別在西康與衛藏地區復甦，之後就稱做後弘期。在《拔協》增補部分提及，於達瑪滅佛時有三位僧人（瑪·釋迦牟尼、約·格外瓊耐、熱賽）逃到康區，延續了僧戒傳承，也讓佛法得以在西康地區復興，此被稱做「下路弘傳」。另在西部阿里古格地區，由大譯師仁欽桑波（958～1055）三次入印，取回、重譯了許多經續典籍，並請來法護、慧護傳下戒律，和迎請阿底峽尊者（982-1054）入藏，在衛藏的復興被稱為「上路弘傳」。為此，依據前弘期舊譯經典與重取出伏藏修持的教派，稱為寧瑪派或舊譯派。而修持重譯經典的教派，則稱為新譯派，包括先後創立的薩迦派、噶舉派、格魯派等。

³⁸ 後來出家，法號釋如石，從藏文譯出寂天菩薩《入菩薩行論》等，多以如石法師稱之，在此仍依書名出處的名字引述。

³⁹ 從《菩提道燈論》的跋文，可知此論造於象雄托鈴寺（另譯托林寺），象雄即古格王朝所在地。在第一品〈序〉中，也提及「賢徒菩提光請故，當善闡明《覺道燈》」，故此論的確是從古格王菩提光之請所造。

⁴⁰ 見陳玉蛟（1990：19）。

⁴¹ 阿底峽尊者一生著述頗豐，在西藏大藏經中共收錄了其一百多部著作。

著，大多以《道燈》及其自注為藍本。」⁴²在後弘期受《菩提道燈論》啟發而問世的著名道次第論著，包括了噶舉派祖師岡波巴（1079-1153）的《大乘菩提道次第解脫寶莊嚴論》與格魯派祖師宗喀巴的《菩提道次第廣論》⁴³等。可見阿底峽尊者的《菩提道燈論》對後弘期各宗派建立其道次第的貢獻，絲毫不亞於蓮花戒《修習次第》對藏傳佛教豎立漸道的長遠影響⁴⁴。在《菩提道燈論》中對大乘的修學次第提出了「先顯後密」的規劃，較諸蓮花戒道次第內涵更為深廣，「先以大乘皈依和無上菩提心發趣，繼受菩薩戒，再修禪定引發神通，以便迅速積滿資糧。最後，以中觀的思惟方法抉擇諸法真實性，破除自性的妄見後，再修習無分別定以斷除煩惱、所知二障。如果想要迅速圓滿福慧資糧，那麼就應該趣入密乘，接受灌頂、隨許，並照著修學。」⁴⁵

《菩提道燈論》共分十品，依序是：一、序；二、上士道；三、大乘皈依；四、發菩提心；五、別解脫律儀；六、菩薩律儀；七、禪定與神通；八、智慧與方便；九、道位次第；十、密咒乘。在第二品〈上士道〉中闡述三士道⁴⁶的定義與目的，指下士道是

⁴² 見陳玉蛟（1990：1）。

⁴³ 周拉認為《菩提道次第廣論》也深受蓮花戒《修道次第論》的影響，引述《修道次第論》約達 55 處之多，如在修悲心時，宗喀巴便沿用蓮花戒引《阿毗達磨經》的次第分別修法，先修捨、再修慈和悲。在闡釋奢摩他、毗鉢舍那的修持時，更大量引用蓮花戒的觀點。

⁴⁴ 周拉指出蓮花戒《修習次第》的論點，對後弘期各教派也具有相當的影響力，包括格魯派班禪·洛桑確吉堅贊的《〈菩提道燈論〉釋》及章嘉·若必多傑《宗教流派論》，和薩迦派俄千·貢秋倫珠的《道果法前行三現分莊嚴寶論》等，都曾引用《修習次第》的觀點。此外，薩迦派的榮敦·協夏貢熱還曾撰寫《修習次第》的釋論，顯見薩迦派對《修習次第》的重視。

⁴⁵ 見（陳玉蛟，1990：1）。

⁴⁶ 由於宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中大致依循了阿底峽尊者三士道的架構，一般認為三士道之說源自阿底峽尊者，但陳玉蛟指出在《菩提道燈難處釋》中，阿底峽尊者引用了世親《俱舍論釋》的

在生死輪迴中只圖自身的利益與追求逸樂者；中士道為求出離三界之苦者；上士道則是為了自利利他、斷除諸苦而修學者，等同大乘菩薩道。

在闡明三士道的差別後，《菩提道燈論》接著敘述大乘皈依的要點，在〈第三品〉中首度見到了金剛乘的密法修持觀點和相關的身體論述。在《菩提道燈難處釋》中，阿底峽尊者仔細解說了觀想皈依境的方法、對三寶（佛法僧）的供養、和皈依的儀軌。在觀想皈依境的部分，是面對佛像或彩畫壇城，以意念「（觀想自己）到各處迎請十方世界的清淨三寶，或虔誠地相信自己處身在諸佛國土，也就是觀想自己以化身來到諸佛、菩薩的面前。然後，在頭頂上叉指合掌行禮拜，待做完（懺悔、隨喜、請轉法輪及住世）三聚事後，再對上師獻上供品而行皈依。」⁴⁷值得注意的是，此處解說的大乘皈依，已具備了皈依佛「三身論」的概念，因為諸佛淨土是報身佛淨土，觀想自己無數化身前往禮敬，便隱含了化身的清淨面向。

在觀想禮敬後，是對三寶的供養，分別依《華嚴經》〈普賢行願品〉的七支供⁴⁸，與廣義供養來解說，在廣義供養下又詳細說明了財供、觀修供養兩種，且在觀想供養中又分一般觀修供養（身供及語供）和無上觀修供養兩種。有關〈第三品〉大乘皈依的細目，簡單整理如下：

三士夫概念，且在無著寫成的《瑜伽師地論·攝抉擇分》中也有三士道的定義，顯見在西元四、五世紀的無著、世親時代，「『三士』之說已普遍流傳於部派佛教學者與大乘瑜伽師之間。阿底峽只不過是引用此說，強調唯獨上士才是大乘法器。」見（陳玉蛟，1990，45-46）。

⁴⁷ 見（陳玉蛟，1990：87-88）。

⁴⁸ 在藏傳佛教中對〈普賢行願品〉的七支供養，普遍解釋為七支淨供，即：頂禮支、供養支、懺悔支、隨喜支、請轉法輪支、請佛住世（祈請不入涅槃）支、與迴向支。另有以供養支中的七種供物來解釋之：即花鬘、塗香、伎樂、傘蓋、勝衣服、燈、燒香（末香）。

表 1

大乘 皈依	1.觀想皈依境（以及自己的化身至淨土禮拜）		
	2.供養 三寶	1.普賢七支供養	
		2.廣義供養	1.財供
			2.觀修供養
			2.無上觀修供養： 1.有所緣 2.無所緣
	3.發不退菩提心		
	4.皈依 儀軌	1.請求皈依	
2.設置壇場			
3.正行皈依			

從上表可知阿底峽道次第層次儼然、嚴明縝密的論述特質，且其強調顯、密並重的修行，成為藏傳佛教道次第結構的主要範式。

皈依後，《菩提道燈難處釋》又繼續解說發菩提心⁴⁹、別解脫戒、菩薩戒的修學內涵。較為特別的，是將「依止上師」置於「願菩提心」之下，做為願菩提心的學處，並仔細說明上師的德相以及如何依止上師、承侍、聞法的要點。在一一闡釋小乘、大乘的「戒」律後，繼續「定」和「慧」的解說，即第七品〈禪定與神

⁴⁹ 包括願菩提心、行菩提心，在此阿底峽尊者引用了寂天菩薩《學處集要》中的分法。但張福成指出阿底峽尊者的發菩提心，與同為中觀應成派的寂天菩薩、瑜伽行中觀派的蓮花戒不同之處，在於阿底峽尊者在發心中融攝了顯密，並以三學來攝持，而前二者皆側重六度且未涉密法。見張福成（1993：344）。

通〉和第八品〈智慧與方便〉所述的止、觀禪修，在此也可看到阿底峽尊者道次第著重在三學（戒、定、慧）的修行，與蓮花戒道次第注重三慧（聞、思、修）智解的差異。

在第七品〈禪定與神通〉中，阿底峽尊者特別強調發起「神通」以利生的重要性，認為僅靠「聞」慧來宣說佛法，是不自量力的狂妄之舉，「如鳥未長翼，不能空中飛，如是離通力，不能利有情。」⁵⁰同時，他也指出修學神通需依賢師和依「定」，揭示持戒清淨得定→由定發起神通→以神通利他→因利他而圓滿成佛的菩提資糧（福、慧二資糧）→終而成就佛果的必然關連性。接著說明定的修行、即修「止」的要點，包括依其師菩提賢所造《定資糧品》中所述的九支，「斷捨魔業、聞為前導、遣除戲論、不貪廣說、於相作意、念定功德、精進對治、和會止觀、以及聞知住食。」⁵¹和住心的方法——行對治五種過失的八斷行⁵²等。

在修正的有相所緣⁵³上，《菩提道燈難處釋》引述了菩提賢《定資糧品》中提及緣身體三種、緣依身法五種等內觀修方法，隱含融通三乘法教的特質。「緣身有三種：緣想自身為天的形像、緣想骷髏等不淨的形像、緣卡杖嘎等特殊的行相。緣依身法有五種：緣息、緣細相、緣明點、緣光支、緣喜樂。向外觀有兩種：殊勝所緣與一般所緣。殊勝所緣有二種：緣佛身及緣佛語。這些

⁵⁰ 見（陳玉蛟，1990：68）。

⁵¹ 最後一支聞知住食，應是「諳」知的字誤，在《難處釋》中又引《定資糧品》有加以解釋，指適當的行、住、飲食、著衣、法侶等。見（陳玉蛟，1990：197）。

⁵² 五種修定的過失，是懈怠、忘失、昏沈與掉舉、不作加行、過度加行，而八斷行就是對治這五種過失的方法，為「所依、能依、因、果、不忘所緣、察覺昏沈掉舉、斷除沈掉、止息沈掉住於本然」，見（陳玉蛟，1990：197）。

⁵³ 在此，將修正的方法分為兩大類：有相和無相。有相又分二種：向內觀與向外觀。而向內觀的部分又分緣身和緣依身法兩種。

都是趨入止的支分。」⁵⁴緣息即是小乘的數息法；緣骷髏的不淨，是小乘大乘共通的白骨觀；而「想自身為天」是觀想自身為天人，和生起次第的自觀本尊有類似之處，也與噶舉派圓滿次第「那洛六法」⁵⁵中的幻身，在觀修清淨相上的用意相通，只是生起、圓滿次第的修持還包括了觀的部分，強調止觀雙運及身體淨觀（聖觀）⁵⁶的禪修；而此處的修止，只是純粹的止、生起定力而已。另外，緣依身法中的緣明點、緣光支，都牽涉到密法的觀修。

竹慶·本樂仁波切（Dzogchen Ponlop Rinpoche）在《離死之心》（*Mind Beyond Death*）⁵⁷一書中，提到蓮師傳下的緣白明點修止法，是在前額觀想一個光亮的明點做為心念所緣；另一種紅明點的修止，則是「觀想你的全身是透明的、空的形狀，清透和空明如同一顆水晶球般。這和觀想本尊是清淨、空明的身形是同樣的方法。……假如你正在修密乘的觀想，這是觀音、阿彌陀佛、金剛薩埵或金剛手等本尊儀軌中不可或缺的一部份，那麼你也等於是在修持有所依的止，教訣都是一樣的。」⁵⁸這說明了在《菩提道燈論》中某些修止法，實際上與本尊法的修持有異曲同工之妙。

但阿底峽尊者在《菩提道燈難處釋》中並未細說如何修習，只是列舉修止的名目，指示應依具德上師的口訣實修，或參考止

⁵⁴ 見（陳玉蛟，1990：198-199）。

⁵⁵ 那洛六法係由印度大成就者那洛巴傳給西藏大譯師瑪爾巴，包含了六種無上瑜伽部的高階修法，分別是：拙火、幻身、明光、夢瑜伽、中陰、與頗瓦（遷識）。

⁵⁶ 藏傳佛教中的淨觀，包含了身、語、意三密的要求：觀一切相為本尊身、觀一切音聲為咒、觀一切念為智慧。

⁵⁷ 《離死之心》是闡述寧瑪派六種中陰法教的專書。源自寧瑪派伏藏師噶瑪·林巴取出的《文武百尊自解脫智》（*The Self-Liberated Wisdom of the Peaceful and the Wrathful Deities*）。在這套法教當中，最有名的《中陰聞教大解脫》，即是英文譯出的《西藏度亡經》。

⁵⁸ 見 Dzogchen Ponlop（2006：51-52）。

觀相關論典修學。之後在第八品〈智慧與方便〉中，主要依中觀學派的義理闡述如何證得般若智，在此阿底峽進一步將六度與佛的三身論結合，表示布施等前五度與四攝、四無量心、七覺支、十法行、七法財、六隨念、供曼達、塑佛像、繞佛等，皆屬「方便」的修行，能種下圓滿報身、化身的因；而僅有般若是「智慧」，方能成就法身。

在第九品〈道位次第〉中僅以短短一偈，總括了修習此道次第所得的覺受與果位：先是生起「加行道」的煖、頂、忍、世第一，接著是證得「見道」四定與「修道」的菩薩十地，最後速證佛的三身與五智。至此，在《菩提道燈難處釋》以「般若波羅密多乘說竟」⁵⁹，來總結戒、定、慧三學的大乘顯教修道次第，稱之為「般若波羅密多乘」。

最後，在第十品〈密咒乘〉中，專說密乘的修持，指陳由持咒力能成就息、增、懷、誅四事業與八種世間成就等⁶⁰，迅速圓滿福慧資糧；並說明這些修習來自七種密續：事續、行續、分別續、二合續、瑜伽續、大瑜伽續、及無上瑜伽續等。另解說密咒乘的修行次第，須先請求上師的灌頂，若無得到灌頂授權而自行修密，是自取煩惱、會墮地獄，且說明不宜受灌者、如何對待貶損者與妄為者、修密者的條件等內容。

從上述對《菩提道燈論》與《菩提道燈難處釋》的概述，可發現阿底峽尊者道次第中對三乘法教的融通，但他把神通置於大乘的止、觀修持下，對密乘的修持僅略述綱目，並沒有仔細解說修持的內容。不過，由於阿底峽尊者在《菩提道燈論》中顯密

⁵⁹ 見（陳玉蛟，1990：242）。

⁶⁰ 八種世間成就為寶瓶、捷足、寶劍、遣使、遁地、隱身、如意樹、和國政。一般的八種世間共成就，是寶劍、丸藥、眼藥、神行、金丹、飛游、隱身、和土行（遁地）。息、增、懷、誅則是不共事業的成就。

兼備地建立起一完整修道，使得「道次第」⁶¹廣泛成為藏傳佛教後弘期各教派修行的重要軌範。

值得一提的是，在前弘期傳下密法傳承⁶²的蓮花生大士，曾寫下伏藏法教的《密咒道次第寶鬘釋》⁶³，內容涵蓋了詳盡的見、修次第，包括五種見：瓶灌唯心見、密灌中道見、智慧灌密咒見、大樂灌大圓滿見；和以生起次第、圓滿次第為主的修道；並略攝死亡時與佛三身相應的修持：依上品不經中時而成佛、中品中時成佛、下品取生方法的要點⁶⁴；此外還仔細地敘述修道的障礙與對治法、成就的徵兆、功德之相等。這個密咒乘修道，屬於寧瑪派的伏藏法系，相對於前述蓮花戒道次第與阿底峽尊者道次第，較罕為人知。

貳、後弘期各教派的顯、密道次第

至今，在藏傳佛教各教派中最為人所熟知的道次第論著，當屬繼承噶當派法派、由宗喀巴所開創之格魯派的《菩提道次第廣論》，石碩在〈從《拔協》的記載看藏傳佛教后弘期上、下兩路弘傳的不同特點及歷史作用〉一文中，便指出「阿底峽的入藏傳法直接導致了以戒律嚴格、講求次第和顯密教理相結合為特點的噶丹派的產生，其後正是在噶丹派傳承基礎上形成了以戒律

⁶¹ 事實上，「道次第」的概念，在無著所造的《現觀莊嚴論》中已然出現，故宗喀巴大師在其《菩提道次第廣論》的開頭，便提到此論來自《現觀莊嚴論》與《菩提道燈論》：「總此教授，即是至尊慈氏所造『現觀莊嚴』所有教授，別則此之教典，即是『菩提道炬』。故彼造者，亦即此之造者。」參見（宗喀巴大師，1988：4）。

⁶² 寂護、蓮花戒所傳是僧院的經教體系，屬於顯教；而蓮師所傳下的是密續的實修體系。

⁶³ 見（蓮華生大士，1985）。

⁶⁴ 類似中陰法教三種死亡中陰：臨終中陰、法性中陰、和投生中陰的教授要點，只是在此較為簡略。有關六種中陰的討論，參見（劉婉俐，2010：105-130）。

嚴格、講求次第和顯密教理相結合緊密為特點的格魯派。從此意義言之，阿底峽對後弘期藏傳佛教產生的影響甚巨。」⁶⁵

法尊法師在其漢譯《菩提道次第廣論》序文中，說明宗喀巴曾分別從噶當派的三支系：教授派、教典派、和道次第派接受了完整的道次第教授⁶⁶，而造出《菩提道次第廣論》。在此論一開頭，也說明「總攝一切佛語扼要，遍攝龍猛、無著二大車之道軌。」⁶⁷言《菩提道次第廣論》乃匯集諸多經要與中觀學派、瑜伽行派，依「三士道」架構而成⁶⁸。鄭堆在〈論阿底峽道次第及其傳承〉一文中，也認為：

「宗喀巴大師對道次第學說最集中、最全面的闡釋，最有代表性的著作就是著名的《菩提道次第廣論》。後來其弟子、門徒及格魯派歷代高僧對該著的闡釋、注疏性著作不斷出現，我們可以用『多如牛毛』來形容。正是由於宗喀巴大師的《廣論》和這一代又一代人多如牛毛

⁶⁵ 見石碩（2008：56）。

⁶⁶ 「三十九歲，在羅札（lho-brag）從虛空幢大師受得內鄔蘇巴和僅哦瓦所傳的『教授派』的菩提道次第教授，又在扎廓（brag-ko）寺從法依賢大師受得由博朵瓦傳鐸巴和霞惹瓦的『教典派』的教授，又從法依賢學《聖教次第論》，是為《菩提道次第論》的依據。」見（宗喀巴大師，1988：4）。

⁶⁷ 見（宗喀巴，1988：4）。

⁶⁸ 宗喀巴大師也近似阿底峽尊者在《菩提道燈論》中將密咒乘獨立於般若乘之後的做法，另寫一部專述四部密續修持的《密宗道次第廣論》，但丹增在〈藏傳佛教五大傳承的修道次第（五）——格魯巴傳承的修道次第〉中，指出《密宗道次第廣論》不似《菩提道次第廣論》，並非一部修密指南，「《密宗道次第廣論》雖依次第闡述，但絕非對密續的修法作全面指導，宗師在此論中唯依三量而扶擇正理，斷淨去疑，安立正宗。其中就各別續部修行的細密分辨，廣引印、藏經論之破立證成，若於顯經密續無一定認識者，閱之實有如讀天書之感。……故宗師唯順四續之通則要目內有被忽略、混淆者作明白的提示解說而已。」見（丹增，1993：9）。

的注疏性著作，使得阿底峽大師的思想得以承繼，流傳至今。」⁶⁹

除了格魯派的《菩提道次第廣論》外，其他教派中也有不少重量級的道次第論、釋，受到阿底峽尊者顯密融通的影響。班班多杰在〈試論藏傳佛教的修道次第〉一文中，便指出阿底峽尊者圓寂後所發展出的噶當派，繼承了其道次第思想，連帶引領了其他教派顯、密道次第的產生：

「噶當派學者卓隆巴寫的《聖教次第》一書就移植了阿底峽的道次第思想。阿底峽由此成為噶當派的祖師爺。從此，修道次第也就在西藏佛教中傳播開來，並且顯教、密教都有各自的修道次第。例如，寧瑪派的《大圓滿法前行論》、《大圓滿法正行論》，薩迦派的《三現論》、《三續論》，噶舉派的《解脫莊嚴寶論》和《那若六法》，覺朗派的《修持次第論》，格魯派的《菩提道次第廣論》和《密宗道次第廣論》。」⁷⁰

⁶⁹ 鄭堆指出，《菩提道次第廣論》有許多解注，包括宗喀巴大師撮要寫出的《菩提道次第略論》；三世達賴喇嘛索南嘉措（1543-1588）著《道次第純金本》、其注解本五世達賴喇嘛（1617-1682）著《道次第文殊言教》；班禪羅桑曲堅（1570-1662）著《道次第樂道》、其注解本傑尊羅桑益西（1663-1737）著《道次第捷徑》；以及宗喀巴的《菩提道次第攝頌》廣中略三種與《菩提道次第攝受求加持頌》；加上塔波·阿旺紮巴的《佛旨精要》一共八種，稱做「菩提道次第廣注八種」，「上述八種各有不同的傳授傳承，尤其是因傳承人之不同而從《文殊言教詳略兩種傳授傳承》傳出傳到前藏地區的『衛傳』和傳入南方的『南傳』兩種，這二者又分別有不同的傳授傳承」。見鄭堆（2010：66）。

⁷⁰ 見班班多杰（2008：14）。

各教派所發展出的顯、密修道次第，在架構上雖大同小異，多半參照阿底峽尊者「由顯入密」的「漸道」規劃，但因各法教傳承的差異，各教派的道次第各具特色、各有其對漸道的陳述。比如十九世紀著名寧瑪派上師巴楚仁波切（扎巴楚·吉美卻吉旺波，1808-1887）所撰寫的大圓滿前行法《普賢上師言教：大圓滿龍欽心髓前行導引》（*Words of My Perfect Teacher*）⁷¹，將前行法分為顯教的六共前行與屬於密法修持的六不共前行。六種與顯教共通的前行分別是：人身難得、生死無常、輪迴過患、因果業報、解脫功德、和依止善知識（依止上師）等；而六不共前行則包括：皈依、發菩提心、金剛薩埵、供曼達、上師瑜伽、古薩里（施身法）等。而《龍欽心髓》的前行法，將皈依、發心都歸為內不共法教，是因為在皈依中又細分了外、內、密三種皈依，內、密皈依都涉及了密續層面，且在發心的部分有實修儀軌，故不與顯教共稱。

同樣的前行法內容，在各教派、甚至同一教派不同法系的道次第中，因歸類方式或論述邏輯的差異，有時會出現不同的排序，如寧瑪派敦珠法王（Dudjom Rinpoche, 1904-1987）所寫的《解脫道燈：前行法教授》（*A Torch Lighting the Way to Freedom: Complete Instructions on the Preliminary Practices*），闡述同屬大圓滿傳承的另一《空行心髓》，把依止善知識獨立為「道前基礎」，另述「四聖念轉心」⁷²的共前行：暇滿人身、生死無常、輪迴過患、因果業報，以及五不共前行：入道的皈依、修道基礎的發心、淨障的金剛薩埵法、集資的供曼達、與修道核心的上師瑜伽。而在格魯派的《菩提道次第廣論》中，則將「依止上師」與「人身

⁷¹ 此書有幾種英譯和漢譯版本，顯見其在當代受到的重視，寧瑪派六大寺的各法系幾乎都以此書為道次第的基礎教授。

⁷² 在《普賢上師言教》六共前行中的前四項，常被獨立出來稱做「四聖念轉心」，指透過思維這四事將心轉向法、轉向成佛之道。

難得」放在三士道之前，做為道前基礎；前述四聖念轉心的內容也分散在三士道之中⁷³。另外，在薩迦派道果的顯教《三現分》⁷⁴與噶舉派岡波巴所著的《解脫莊嚴寶論》中，對這些前行內容的編排綱目，也略有差異⁷⁵。且各教派顯密道次第的核心教義（最高的見）也各有擇取：寧瑪派、噶舉派依如來藏思想，薩迦派的道果較接近唯識，而格魯派則依中觀應成見。

藏傳佛教各教派的密乘次第，在前行法之後才進入「正行」的修持⁷⁶，依據十四達賴喇嘛在《藏傳佛教世界》一書中的闡釋，指出密乘的修行必須建立在對顯教教義的完整了解之後方可進行，「這意味你必須有一個完全捨離苦因的出離心，對於二轉法輪中所教示的空性有正確的了解，同時也發了以慈悲度眾生的菩提心。有了這些體悟，再配合六度的修行，使你在顯密圓融上奠定基礎，只有這樣修行密乘才可能有成。」⁷⁷其中，寧瑪派、薩迦派、和噶舉派都是依四部密續：事部、行部、瑜伽部⁷⁸、無上瑜伽部來劃分正行的次第。唯寧瑪派獨創九乘次第來統攝三

⁷³ 在《菩提道次第廣論》中，下士道有四大部分：人身無常、三惡趣苦、皈依三寶、深信業果。中士道有四部分：思惟苦諦（三有生死過患）、思惟集諦（煩惱及業流轉）、思惟十二因緣（流轉還滅）、思惟解脫生死正道（戒定慧三學）。在下、中士道中，包含了「四聖念轉心」的生死無常、輪迴過患、和因果業報，並加入了四聖諦和十二因緣法。上士道則分兩大部分：發大菩提心、修菩薩行（六度四攝與止觀禪修）。

⁷⁴ 道果包含了大乘法教的《三現分》和密法的《三續分》。

⁷⁵ 這些道次第內涵的差別，可參考丹增一系列探討修道次第的文章，詳見參考書目。

⁷⁶ 藏傳佛教的實修，包含了前行、正行、結行三部分，結行通常是迴向與唸誦吉祥頌。

⁷⁷ 見達賴喇嘛（1997：90-91）。

⁷⁸ 事部以外部事相為主，以種種事相上的供養、承事等，來達到自心的清淨，注重身、語的修習；行部則是身、語與內心的修持相等，依本尊之所行而達到自心的清淨；以修持禪定之內心修持為主，以身、語之修習為輔，即與本尊相應。

乘，分為三因乘：聲聞乘、緣覺乘（前兩乘為小乘）、菩薩乘（為大乘）與六果乘：包括外三密的事密、行密、瑜伽密，以及內三密的瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽⁷⁹；此處的內三密即是無上瑜伽部，新譯派則將無上瑜伽部分為父續、母續、和無二續⁸⁰。此外，格魯派又將事部、行部、瑜伽部歸為下部，皆修有相瑜伽和無相瑜伽，有相瑜伽只觀修本尊，無相瑜伽則兼修本尊空性。

在無上瑜伽部包含了生起次第和圓滿次第的各種修持，一般所知的本尊法，如文殊法、觀音法等，都兼具了生、圓次第的觀修。無上瑜伽部的密續，被視為最高階、最深奧的密法，「密乘的奧義最完整地表達在無上瑜伽的教義及修行中」⁸¹因此各教派的最高法教，如寧瑪派的大圓滿法、薩迦派的道果、噶舉派的大手印與那洛六法等，都是依據無上瑜伽部的密續發展起來的。薩迦派的道果主要依據《喜金剛續》，但喜金剛有多種傳承，在噶舉派瑪爾巴傳承中屬母續、在薩迦派的《金剛鬘》為母續，但在薩迦派最主要的毗魯巴傳承中則屬於無二續。《那洛六法》所依的無上瑜伽部有父續的《密集金剛》，母續的《摩訶摩耶》，無二續的《勝樂》、《喜金剛》、《怖畏金剛》、《金剛空行母》、《時輪金剛》等。大圓滿法則源自本初佛普賢王如來，在第一位人間上師極喜金剛時將大圓滿法的二萬四千方密續，集結成六百四十萬根本頌、三萬五千品、一百八十函。文殊友將大圓滿六百四十萬頌分為三大部：心部、界部、口訣部。心部有十八大續、三總

⁷⁹ 又稱大瑜伽、無比瑜伽、無上瑜伽。瑪哈瑜伽主要是生起次第的修持，行者在空性中自觀本尊，稱為誓句尊，再迎請智慧尊融入。阿努瑜伽主要是修持圓滿次第；而無上瑜伽是生圓雙運。

⁸⁰ 父續主要本尊為密集金剛、母續主要本尊為喜金剛、無二續主要本尊為時輪金剛。父續著重在方便道，母續強調智慧、無二續則是方便、智慧雙運。另有無上瑜伽部五大金剛之說，指時輪金剛、密集金剛、大威德金剛、勝樂金剛、和喜金剛。

⁸¹ 見達賴喇嘛（1997：91）。

續和二十一密續；界部有黑、白、花三續，又各有三支分續與九法界；口訣部又分為外、內、密、極密四部分，極密部舊譯為「仰兌」，即心髓，最重要的心髓有無垢友傳下的《毗瑪心髓》、蓮師傳下的《空行心髓》、吉美林巴取出的龍欽巴尊者教授《龍欽心髓》等。

值得注意的是，雖然後弘期各教派的顯、密道次第皆主張「以顯入密」，近似阿底峽尊者《菩提道燈論》中的架構，但這應是當時印度那爛陀、超戒寺等大型佛學院早已具備融通顯密的傾向，而非阿底峽尊者首創⁸²，如薩迦派的「道果」源自九世紀那爛陀寺的住持毗魯巴（Virupa）⁸³，在毗魯巴所傳的金剛句中，已出現明確的顯、密次第，丹增在〈藏傳佛教五大傳承的修道次第（四）——薩迦巴傳承的修道次第〉一文中，便表示「從毗魯巴大師傳出《道果金剛句》開始，道果的內容便已無整無關，並不需後代祖師所增補改造纔逐漸成形。《道果金剛句》本身的性格本已具備了顯密合一的整體觀行，藏人尊稱為『教授寶藏』，便是指道果猶如具足一切教法之寶庫，後代傳承者的貢獻乃在於以他們的教證二量來詳釋細說金剛句中的各支分教法。」⁸⁴由此可知當時印度大乘佛教應已注重顯密雙修，只是由阿底峽尊者在西藏建立了「由顯入密」的道次第典範而在廣佈流傳下來。

⁸² 阿底峽尊者十八歲時，曾至超戒寺，向當時的北門法座那洛巴學習密法。在法尊法師漢譯的《阿底峽尊者傳》中，也提到阿底峽尊者是顯密雙修的大師，不僅精通小乘四部（大眾部、上座、正量、一切有部）三藏，也曾師事菩提賢、明了杜鵑、阿縛都帝、金洲大師等人學習大乘發心、唯識、中觀等。又從羅睺羅笈多、喇嘛乞食者等人接受灌頂、習密。

⁸³ 毗魯巴原是精通瑜伽行派的論師，在秘密禪修密法十二年後，得喜金剛佛母無我母親現授予四種灌頂，在得灌當天，毗魯巴即證得初地菩薩的見道位，其後五天又陸續證得六地，並據此寫出《金剛歌集》，內含《喜金剛密續》的秘密口傳，即「道果」法教的基礎。

⁸⁴ 見丹增（1993d：22）。

參、顯密道次第中的身體觀：珍貴與神聖的身體

在討論了藏傳佛教的顯密道次第的起源、內涵、與見修次第後，當可瞭解藏傳佛教各教派的修行，都是依據道次第建立的，不分傳承、法系，都十分重視與強調道次第。即便是無上瑜伽部的最高密法修持，都離不開見的「根、道、果」與修的前行、正行、結行所構成的道次第。因此探討藏傳佛教的身體觀，自然也必須將身體置於道次第的法教脈絡中，並參照其見、修相輔的觀點來討論，而絕非能以一般物質性的肉體視之。

在顯教小乘、大乘經典中，已有許多關於佛身的敘述⁸⁵，如一身說（法身）、二身說（法身、色身）、三身說等，在台灣學界也不乏相關論文的探討⁸⁶。在藏傳佛教中，主要的佛身說是佛的三身論，不僅在皈依中，細分三種層次，將密皈依視為皈依自性的三身佛，以對應外皈依的皈依三寶與內皈依的皈依三根本，在正行的生、圓次第時，也談及佛的三身論，密切相關。如在本尊法的生起次第階段時，由空性中生起本尊，強調三三摩地的觀想，與佛的三身相應。三三摩地，首先觀空性的「實相三摩地」，觀一切現象的本性空而成就「勝義菩提心」與法身；在空性中生起無量悲心，稱為「大悲三摩地」，成就「世俗菩提心」與報身；兩者合一，自悲空雙運中生起一種子字，稱為「因三摩地」，由種子字放光，淨化情器世界與一切有情後，自心再度地變成種子字，轉成本尊的清淨顯相、悲智不二，周遭的壇城、眷屬是一切

⁸⁵ 參見《增一阿含經》卷二十一、《雜阿含經》卷二十六、《分別功德論》卷二、《佛地經論》卷七、《入楞伽經》卷六〈偈頌品〉、《十地經論》卷三、《維摩經》、《首楞嚴經》、《涅槃經》、《華嚴經》等。

⁸⁶ 如陳華玉的碩士論文《探究「原始佛教」、「部派佛教」、「初期大乘佛教」佛身的本質與演變》討論從原始佛教、部派佛教、到初期大乘佛教中佛身論的演變。另蔣義斌〈天臺宗懺儀與身體〉一文，也從般舟三昧論及自身即佛身的觀想，見蔣義斌（2007：55-95）。

現象的清淨化現，行者安住在身、語、意的三密中，視一切相為本尊身、一切語為咒音、一切意為智慧，這便是生起次第主要的修持內涵。在圓滿次第的部分，主要是修持各種脈、氣、明點的內在瑜伽（噶舉派稱心氣瑜伽），使氣入中脈，生起樂空不二的四喜⁸⁷，因各教派有傳承的特殊口訣教授，必須接受過灌頂方能修習，在此不便討論。另外，在六種中陰法教的三種死亡中陰：臨終中陰、法性中陰、投生中陰，也是透過這三種死亡的階段來分別成就法身、報身、和化身。

除了特殊的佛三身論外，筆者依前述的顯、密道次第脈絡，認為藏傳佛教的身體觀，依道次第的顯、密架構呈現出兩個主要的身體論述：一、是前行法中的人身難得，代表「殊勝、珍貴的人身觀」；以及二、在正行中的「神聖身體觀」，即將自己的身體視為神聖、本然清淨的觀點（根），再透過生起次第的本尊觀修⁸⁸與圓滿次第微細身（氣、脈、明點與三脈）的修持（道），使本俱的佛性智慧與功德彰顯（果），證得佛身與佛智，亦即五方佛的五智⁸⁹。為此，在正行的神聖身體觀觀修過程中，也涵攝了密乘修持的根、道、果完整次第。

有關前行法中闡述身體的珍貴、難得觀點，以敦珠法王的《解脫道燈：前行法教授》為例，在陳述四共前行之「暇滿人身」時，除了解說八無暇、十圓滿來定義何謂「暇滿」之珍貴人身外，也透過因、譬喻、和數量等方面，來強調人身的難得。另一方面，

⁸⁷ 四喜是四脈輪：頂、喉、心、臍輪清淨後所生之次第覺受，分別為喜、離喜、妙喜與俱生喜。

⁸⁸ 本尊的觀修又分為對生本尊、自生本尊兩種，生本尊是先由空性中觀出本尊，再將本尊的清淨相融入自身，轉化己身的染污；而自生本尊的觀想，則是在一開始就從空性中將自己觀為清淨的本尊相。

⁸⁹ 中央毗盧遮那佛的法界體性智、東方不動佛的大圓鏡智、南方寶生佛的平等性智、西方阿彌陀佛的妙觀察智、與北方不空成就佛的成所作智，代表五蘊的清淨面向。

在珍貴無比的人身觀之後，又立即解說生死無常與輪迴過患（六道之苦，尤其是人道中的三苦、八苦），形成另一種危機四伏、痛苦無常的身體觀，兩者相輔相成，目的是在勸說行者生起深切的出離心，並好好珍惜、利用這個難得的人身，以投入修道，究竟解脫輪迴之苦。此外，在前行法中，往往也將身體比喻為法器，以凸顯身體在佛法修行中的基礎地位；而在無上瑜伽部的四種灌頂，將第一灌清淨身體、去除與身相關的一切障礙，稱做「瓶灌」，也有類似的隱喻意義。

綜言之，無上瑜伽部的密法，認為在我們凡夫身的心相續之中，即具備成佛的本俱佛性，對於這個俱生佛性⁹⁰，寧瑪派大圓滿法稱之為基明光、或本覺⁹¹，透過智慧與方便雙運的方便道修持，而迅速證得母明光，即母子相會而證得佛果。很多人對密乘修持的誤解，是在於忘記密乘極為強調方便與智慧雙運，亦即前述阿底峽尊者在《菩提道燈論》中的諄諄誨示，若無方便與智慧雙運，都陷入邊見或誤入歧途，且高階密法的修持，絕對必須依止上師受灌，且具備成就的徵兆後方能繼續，如果沒有清楚的道次第概念或接受正規的灌頂、口傳、講解，只是道聽途說或胡亂瞎修，只有墮入地獄一途。

此外，密乘本尊法的修持，也強調對性別的超越，形成另一種特殊的超越性別身體觀，如美國學者葛羅絲（Rita Gross）在

⁹⁰ 即《究竟一乘寶性論》等如來藏系經論中所言的如來藏。

⁹¹ 在噶舉派的大手印教法中，稱為根大手印；在《時輪金剛續》中也非常強調明光的基礎本心，稱之為「遍一切金剛虛空」。達賴喇嘛認為寧瑪派大圓滿法在證得明光（淨光根本心）上有殊勝之處，他引龍欽心髓祖師吉美林巴心子第三世多竹千·晉美丹貝尼瑪（1865—1926）的說法，指出「無上瑜伽非常強調淨光跟本心的探究與開展，大圓滿教法也一樣，只是名稱不同而已。而無上瑜伽開展根本心的方法是漸進的，從生起次第逐步修到圓滿次第，最後證悟淨光。相對的，大圓滿教法證悟淨光不是漸進的，而是從一開始就運用本覺直接契入淨光心。」見達賴喇嘛（1997：124）。

《女性主義反思的花環：四十年的宗教探索》（*A Garland of Feminist Reflections: Forty Years of Religious Exploration*）一書中，表示「許多金剛乘的修行，是要轉化成規、未證悟的身、語、意成為證悟的身、語、意，亦即能顯現人類真正清明與光明而非暫時迷惑狀態的身、語、意。」⁹²這種身體的可變性，在藏傳佛教金剛乘中尤為明顯，主要是金剛乘擅長藉助視覺圖徵來呈現證悟之身的狀態，於是在金剛乘的儀軌修持中，便出現另一種特殊的身體可變性——將凡俗之身轉變為神聖之身，「在『自觀本尊』的常見禪修中，修者觀想他自己或她自己是所修的本尊，修者的性別與所修本尊的性別之間，根本沒有任何關聯，因此男性照例觀想自身是女性的本尊，女性則觀想自身是男性本尊。」⁹³這種觀修，除了轉化對身體的世俗認知外，也培養了一種對性別意識的跨越與超越，其目的在訓練修行者消除對一般所見的執著，以轉換成清淨見，當中自然也包括了對性別的僵化認知。另外，葛羅絲也指出在藏傳佛教中的佛父佛母雙運，除了表喻空性與智慧外，更強調陰性特質、陽性特質的平等性與無別（*nonduality*），「要了解金剛乘修法從未說過男人就是陽性特質的化現、女人是陰性特質的化現，這是十分重要的，雖然這點常被外界所忘卻。每個人，不管男人或女人，都需要**同時**開展智慧與空性。」⁹⁴亦即每位修行者都必須認為自己同時具備佛父佛母的清淨特質，為此，刻意凸顯哪一面，都落入了偏狹的知見陷阱中。

因此，總結藏傳佛教的身體觀，有殊勝的人身觀、神聖的身體觀、與超越性別的身體觀三大類別，從上文的討論中，應可概略瞭解到藏傳佛教的身體觀與道次第的密切關連，也佐證了筆者在此文中提出以道次第觀察藏傳佛教身體觀的論述脈絡。

⁹² 見 Gross（2009：7）。

⁹³ 見 Gross（2009：9）。

⁹⁴ 見 Gross（2009：205）。

參考書目

- (1992b.11)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(一)〉，《內明》第 248 期：頁 3-11。
- (1993a.3)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(二)---迦當巴傳承的修道次第〉，《內明》第 252 期：頁 12-18。
- (1993b.6)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(三)---迦舉巴傳承的修道次第〉，《內明》第 255 期：頁 8-14。
- (1993c.9)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(四)---薩迦巴傳承的修道次第〉，《內明》第 258 期：17-23。
- (1993d.11)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(五)---格魯巴傳承的修道次第〉，《內明》第 260 期：頁 3-10。
- 土觀·羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯(2000)。《土觀宗派源流：講述一切宗派源流和教義善說晶鏡史》。北京：民族出版社。
- 丹增(1992a.6)。〈藏傳佛教的修行道次第〉，《內明》第 243 期：頁 13-17。
- 丹增(1993)。〈藏傳佛教五大傳承的修道次第(五)---格魯巴傳承的修道次第〉，《內明》，260：9。
- 尹邦志、張煒明(2008.12)。〈桑耶寺的香火——《禪定目炬》和《拔協》對吐蕃宗論起因的不同敘述〉，《西南民族大學學報》(人文社科版) 2008 年第 12 期：頁 253-260。
- 巴臥·祖拉陳瓦著，黃顥、周潤年譯(2010)。《賢者喜宴——吐蕃史譯注》。北京：中央民族大學出版社。
- 布頓·仁欽著，郭和卿譯(1988)。《布頓佛教史》(上冊)，《世界佛學名著譯叢》69 冊。台北：華宇出版社。
- 石碩(2008.2)。〈從《拔協》的記載看藏傳佛教后弘期上、下兩路弘傳的不同特點及歷史作用〉，《西藏研究》2008 年第 2 期：頁 51-58。
- 呂建福(1995)。《中國密教史》。北京：中國社會科學出版社。

- 呂澂（2004）。《印度佛學源流略講》。上海：上海人民出版社。
- 沈衛榮（2005.7）。〈無垢友尊者及其所造《頓入無分別修習義》研究〉，《佛學研究中心學報》第 10 期：頁 81-117。
- 周拉（2009.5）。〈論蓮花戒《修習次第論》三篇對藏傳佛教的影響〉，《法音》2009 年第 5 期：頁 31-38。
- 周拉（2010）。《蓮花戒名著：修習次第論研究》。北京：宗教文化出版社。
- 宗喀巴大師著，法尊法師譯（1988）。《菩提道次第廣論》。台北：文殊出版社。
- 宗喀巴大師著，法尊法師譯（1988）。《菩提道次第廣論》。台北：文殊出版社。
- 拔·塞囊著，佟錦華、黃布凡譯（1990）。《拔協》，成都：四川民族出版社。
- 松巴堪欽·益西班覺著，蒲文成、才讓譯（1994）。《如意寶樹史》，蘭州：甘肅民族出版社。
- 法尊法師譯（1977）。《阿底峽尊者傳》。台北：佛教出版社。
- 娘·尼瑪沃色【藏文】（1988）。《娘氏宗教源流》。拉薩：西藏人民出版社。
- 班班多杰（2008.9）。〈試論藏傳佛教的修道次第〉，《青海民族學院學報》（社會科學版）第 34 期，第 4 卷：頁 9-18。
- 張福成（1993.7）。〈阿底峽《菩提道燈》內容研究〉，《中華佛學學報》第 6 期：頁 329-349。
- 陳玉蛟（1990）。《阿底峽與菩提道燈釋》。台北：東初出版社。
- 陳華玉（2008）。《探究「原始佛教」、「部派佛教」、「初期大乘佛教」佛身的本質與演變》。台北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。
- 堪千創古仁波切著，陳琴富譯（2007）。《成佛的藍圖》。台北：橡樹林出版社。

- 黃敏浩、劉宇光（2001.7）。〈桑耶論誦中的「大乘和尚見」——「頓入」說的考察〉，《佛學研究中心學報》第六期，頁 151-180。
- 達賴喇嘛著，陳琴富譯（1997）。《藏傳佛教世界》。台北：立緒出版社。
- 劉婉俐（2010）。〈從《西藏度亡經》的英譯看中陰法教的生存體系與臨終解脫教示〉，《生命教育研究》，2, 2：105-130。台北：台大出版社。
- 蓮華生大士著，劉銳之譯（1985）。《密咒道次第寶鬘釋》。（台北：密乘出版社）。
- 蓮華生大士著，劉銳之譯（1985）。《密咒道次第寶鬘釋》。台北：密乘出版社。
- 蔣義斌（2007.6）。〈天臺宗懺儀與身體〉，《佛學研究中心學報》第 13 期：頁 55-95。
- 鄭堆（2010.2）。〈論阿底峽道次第及其傳承〉，《中國藏學》2010 年第 2 期：頁 60-66。
- 戴密微著，耿昇譯（1994）。《吐蕃僧誦記》。台北：商鼎文化出版社。
- Dudjom Rinpoche（2011）。 *A Torch Lighting the Way to Freedom: Complete Instructions on the Preliminary Practices*. trans. Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala.
- Gross, Rita（2009）。 *A Garland of Feminist Reflections: Forty Years of Religious Exploration*. Berkeley: University of California Press.
- Kongtrül, Jamgön（1987）。 *The Great Path of Awakening: The Classic Guide to Lojong*. trans. Ken McLeod. Boston: Shambhala.
- Patrul Rinpoche（1998）。 *The Words of My Perfect Teacher*. 2 ed. trans. Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala.

- Ponlop, Dzogchen Rinpoche (2006) . *Mind Beyond Death*. Ithaca, Snow Lion Publications.
- Tharchin, Lobsang (1997) . *The Essence of Mahayana Lojong Practice: An Oral Commentary to Geshe Langri Tangpa's Mind Training in Eight Verses*. Illustrated ed. Howell: Mahayana Sutra & Tantra Press.
- Thrangü, Rinpoche (2002) . *Essential Practice*. Ithaca: Snow Lion Publications, 2002.
- Trichen, Chogyal Rinpoche (1983) . *History of the Sakya Tradition*. trans. Jennifer Scott. Bristol: Ganesha Press.
- Trungpa, Chogyam (1993) . *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*. Boston: Shambhala.

Precious and Sacred Body: Body Discourse and *Lamrim* in Tibetan Buddhism

LIU Wan-Li

Assistant Professor, Dept. of Foreign Languages and Literature
Huafan University

Abstract

This paper discusses the relationship between body discourse and *lamrim* (stages of practice) in Tibetan Buddhism. Through various transformative training exercises to change our normal view of the physical body, body discourse comprises profound, multiple views of the body in Tibetan Buddhism, proving that the body actually plays a very important role on the path of enlightenment.

The exploration of body discourse in *lamrim* reveals the gradual path of Tibetan Buddhism and clarifies some misunderstandings that assume Tibetan Buddhism merely adopted Tantric practices. From a detailed discussion of Tibetan *lamrim*, it is shown that Tantric practices are in fact based on Mahayana teachings, especially the core doctrines of compassion, *Bodhicitta* (the enlightened mind), and *Shunyata* (emptiness). Together they build up a view of the spiritual body as precious and sacred.

In addition, body discourse can be found in some important teachings, such as the *Dzogchen* and *Bardo* teachings in the *Nyingma* tradition. This also shows some rare ways of viewing the body in Tibetan Buddhism.

Keywords: Body, Tibetan Buddhism, gradual path, stages of practice

