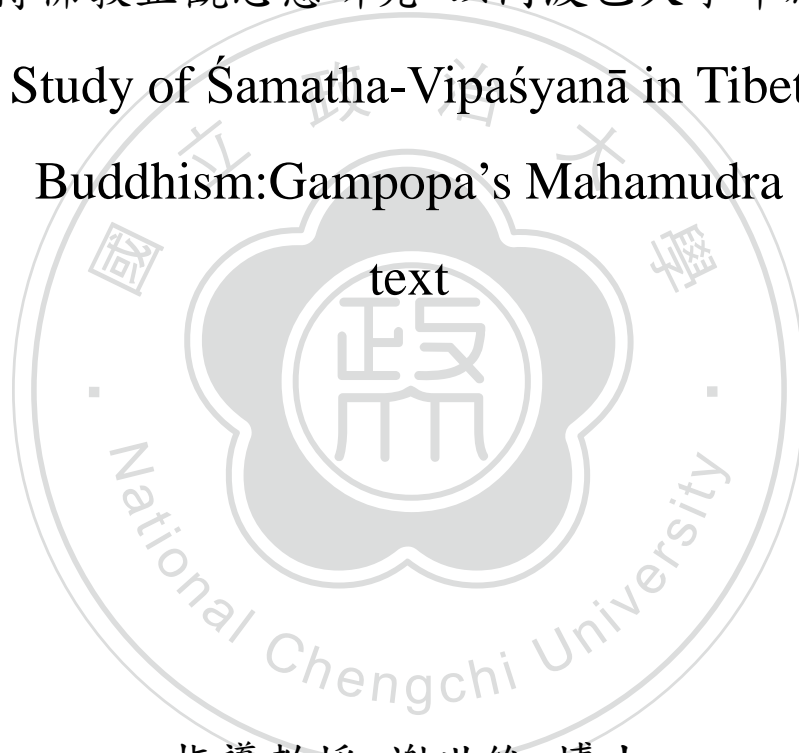


國立政治大學宗教研究所
Graduate Institute of Religious Studies
National ChengChi University
Master Thesis

藏傳佛教止觀思想研究-以岡波巴大手印為主

A Study of Śamatha-Vipaśyanā in Tibetan
Buddhism:Gampopa's Mahamudra



指導教授:謝世維 博士

研究生:張鎮光 撰

中華民國 108 年 7 月

摘要

佛教在西藏正式啟萌於西元七世紀左右，從印度、絲路、漢地分別傳入西藏，但是止觀思想在西藏史前時期，早已開始以口耳相傳的形式流傳於藏北高原。

藏傳佛教經過不間斷的宗教融合與發展，同時含藏著小乘、大乘、金剛乘顯密圓融教法，這三乘教法的正行修持，都是以止觀禪修為根基，因為所有的禪修皆出自「止」和「觀」，修持止觀便是證入空性的修持次第。

金剛乘的修持法門「生起次第」與「圓滿次第」，也是屬於止觀法門，生起次第屬於「止禪」，圓滿次第屬於「觀禪」，即使代表金剛乘「無上瑜伽密續」的大手印與大圓滿法，無論是從漸修或頓悟入道，實踐的方法都是以顯密共構的止觀禪修為主。

岡波巴大師兼具噶當派與噶舉派傳承，創立了以中觀思想為底蘊的大手印法，教法內容是要讓眾生了悟真如法性，所開示的實修教授，本文主要是以藏傳佛教止觀思想的起源與脈絡進行討論，尤其是以代表噶舉派最高教法「岡波巴大手印」的止觀架構與意涵作為探研的主題。

關鍵字: 藏傳佛教、止觀禪修、岡波巴、大手印、生起次第、圓滿次第

ABSTRACT

The Buddhism in Tibet officially began with around early seventh century. The Dharma was first introduced into Tibet from India, Silk Road and China. However, Samatha and Vipassana began to spread into Tibetan Plateau and handed down in the form of hearing lineage during prehistoric times. Through uninterrupted religious integration and development, Tibetan Buddhism also contains a fascinating and harmonious teaching method of Hinayana, Mahayana, and Vajrayana. The practice of the three-vehicle teaching method is all based on the Samatha and Vipassana, that is the way to gain realization.

For Vajayana, in the context of Tantra Mahamudra Development Stage and Completion Stage are also meditation practices. The Development Stage and Completion Stage practices act as methods for developing Samatha and Vipassana. Even if the Highest Yoga Tantra of Mahamudra and Dzogchen in Vajrayana, both are based on Samatha and Vipassana, all accentuate the practice of the union of Samatha and Vipassana.

From gradual practice, sudden enlightenment to attain great realizations, the practice of the method of viewing the heart of the merge of Sutra and Tantra in Tibetan Buddhism is but the studies of meditation.

Gampopa, both the succession of Kadam and Kagyu lineage, founded three different methods of practicing Mahamudra, that is primarily based on the madhyamika teaching. The content of the succession teaching of the the path of liberation is to let all beings able to gain the way for realizing the ultimate tathata to attain emptiness. This paper will focus on the discussion of historical origin and context of Tibetan Buddhist traditions in terms of the Samatha and Vipassana method, and illustrate to the teaching of Gampopa's structure and meaning on Mahamudra.

Keywords: Mahamudra, Gampopa, Samatha and Vipassana, Completion Stage, Development Stage

藏傳佛教止觀思想研究-以岡波巴大手印為主

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究緣起與目的.....	3
壹、研究緣起.....	3
貳、研究目的.....	3
第二節 研究範疇與方法.....	3
壹、研究範疇.....	3
貳、研究方法.....	4
第三節 研究限制與問題意識.....	4
壹、研究限制.....	4
貳、問題意識.....	5
第四節 文獻回顧與章節安排.....	6
壹、文獻回顧.....	6
貳、章節安排.....	11
第二章 西藏止觀思想的起源與概觀.....	14
第一節 吐蕃史前時期的止觀思想.....	14
壹、苯教文化與西藏止觀思想.....	14
貳、絲路文明的興起與西藏止觀禪法.....	17
第二節 前弘期的止觀概觀.....	19
壹、舊譯派的止觀進路.....	20
貳、《修習次第論》對西藏止觀思想的影響.....	21
第三節 後弘期的止觀概觀.....	24
壹、新譯派的止觀進路.....	24
貳、《菩提道燈論》對西藏止觀思想的影響.....	26
第三章 岡波巴大師的修學歷程及歷史地位.....	29
第一節 岡波巴的傳承.....	29
壹、岡波巴的修學歷程.....	29
貳、噶當派與噶舉派的會通.....	30
參、黃金珠鍊傳承與耳傳口授.....	31
肆、頭陀行的修行風範.....	33
第二節 岡波巴大師的歷史定位.....	36
壹、岡波巴的著作.....	36

貳、岡波巴大手印對藏傳佛教的影響.....	40
參、岡波巴大手印與漢傳佛教的交涉.....	42
第四章 岡波巴大手印的修學次第.....	45
第一節 大手印的前行法.....	45
壹、顯教法的四共加行.....	45
貳、密教法的四不共加行.....	47
第二節 岡波巴四法所包含的三乘進路.....	50
第五章 岡波巴大手印的內容與止觀架構.....	53
第一節 岡波巴大手印的意涵.....	53
第二節 顯教大手印的止觀架構.....	55
壹、大手印四瑜伽的止觀架構.....	55
貳、大手印四瑜伽與五道十地的共道.....	63
參、大手印止禪與觀禪的特點.....	64
肆、保任與住、動、覺.....	69
第三節 密教大手印的止觀架構.....	71
壹、生圓次第與密續灌頂.....	71
貳、生起次第的止.....	74
參、圓滿次第的觀.....	78
第四節 心髓大手印的止觀架構.....	83
壹、虔敬心與上師相應法.....	83
貳、金剛道歌的止與觀.....	85
參、直指教法的止與觀.....	87
第六章 大手印的本質與次第.....	91
第一節 岡波巴大手印的見地.....	91
第二節 大手印的本質.....	96
第三節 《三摩地王經》、《究竟一乘寶性論》與如來藏.....	98
第四節 顯密大手印殊途同歸.....	101
第七章 結論.....	104
參考文獻.....	106
附錄.....	117
藏語詞彙.....	117

第一章 緒論

佛教基本上分成兩種，一支是以巴利文記載的佛說經典為主的南傳佛教，另一支則是以梵文經典為主的北傳佛教，佛教最先從印度開始流傳，在傳入中土後，才輾轉傳入西藏¹，在傳入西藏後經過不斷的融合和發展，在佛教本質不變的前提下，形成了特有的藏傳佛教金剛乘傳統²；金剛乘從印度傳入西藏，是大乘教派唯一未經過中土的一個教派，它可以被認定為融合密續的大乘佛教，密續代表印度佛教最後的發展階段，所以就密續運用的修行方法而言，金剛乘的修持就是以瑜伽為主，所謂瑜伽乃修行之方式³，本來是連結的意思，引伸為將心連結於一境之修行，原是印度各宗教共通的實修方式，止觀之修習也可以被定義為瑜伽行⁴，所以金剛乘的修持技巧與方法就是以止觀禪修的瑜伽行為主。

西藏地理位置長期與世隔絕，對於已傳承多年的藏傳佛教文化，世人總帶著許多神秘主義的看法，一般大眾對於藏傳佛教的誤解頗多，其中一項誤解就是認為密續才是藏傳佛教真正的修學法門，殊不知藏傳佛教其實同時含藏著小乘、顯教大乘與密教大乘（金剛乘）的教法⁵，要進入藏傳佛教密續修學前，必需要有良好的顯教基礎，而顯教基礎最重要的部份在於空性思想⁶，而要修證空性最主

¹ 參見第十四世達賴喇嘛著，呂家茵譯，《尊者教你讀通金剛經》，頁 137。

² 單以真言乘或密乘來說，其法已傳入中國和日本。不過只傳入四部密續中的事、行、瑜伽等三部密續，無上密續似乎並未傳入中國和日本，所以當年無上瑜伽密續是西藏獨有的傳承。參見達賴喇嘛著，《慈悲與智見》，頁 60。

³ 瑜伽乃行之方式而所行實為般若，是故依實質言名般若行，以形式言亦可謂之瑜伽行。參見呂微著，《西藏佛學原論》，頁 287。

⁴ 參見釋惠敏，《止觀之研究-以「解深密經分別瑜伽品」為主》，獅子吼雜誌社，第 24 卷第三期，頁 58-67。

⁵ 三乘教法在藏傳佛教其實是互相依附的，三乘之有所不同，乃在於其到達證悟境界所使用的修行法門不同。參見蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，頁 68。

⁶ 佛陀所說的教法，都是為了讓眾生了解空性，如果眾生一時無法了解到空性，佛陀就以間接的方式使眾生趣向空性。參見第十四世達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯，《覺燈日光》(3)，頁 125。

要的基本方法，即是佛陀所教導的止觀法門⁷，因為佛法的禪修，都包含在止和觀當中，禪修可謂是成佛之道。⁸

佛陀的整個教法，可以分成三大要目，也就是增上戒學、增上心（定）學和增上慧學⁹，在藏傳佛教的宗教理論上，止觀禪修是屬於增上心（定）學，禪定能讓行者「因定發慧」、「因慧得解脫」，所以佛法的解脫道不離止觀，因此止觀禪修自古以來一直是佛教各乘修持的共法，也就是說一位行者不論是修習哪一乘，其主要目的是要了悟真如自性¹⁰，而佛教修行有許多方法和技巧，但一切行法均從止觀開始；代表西藏舊譯派密續的大圓滿法與代表新譯派密續的大手印法，無論是從漸門入道或頓門入道，也是以止觀禪修作為基本的前行，尤其是岡波巴大師會通噶當派與噶舉派教義所創立的顯教大手印，整體修行框架都是來自止觀學說¹¹，因為大手印最早是作為一種禪法，在印度佛教中流行¹²，而且在後弘期的西藏主要教派，都具備了大手印傳承，這也代表止觀禪法在金剛乘的重要性，所以本論文旨在以岡波巴大手印的止觀架構為基本核心，探討藏傳佛教的止觀思想與概觀。

⁷ 佛陀在二千多年前已開始教授止觀法門。參見林崇安著，《止觀法門的實踐》，頁 1。

⁸ 參見邱陽·創巴仁波切著，《創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》，項慧齡譯，頁 209。

⁹ 佛陀的整個教法，可以概分在三大要目之下：增上戒學、增上心（定）學、增上慧學，因為三藏中所有探討的主題都落在三大要目之下。參見達賴喇嘛著，陳琴富譯，《慧眼大開：達賴喇嘛的第一本佛法書》，頁 70。

¹⁰ 參見蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，頁 68。

¹¹ 參見李冀誠 許得存著，《西藏佛教諸派宗義》，頁 55。

¹² 參見索南才讓著，《西藏密教史》，頁 444。

第一節 研究緣起與目的

壹、研究緣起

隨著藏傳佛教的普傳，對於藏傳佛教的學習與研究，近年來似乎已成為一種修行顯學，但是有些人卻對藏傳佛教各教派的修行見解缺乏足夠的認知；藏傳佛教其實總集一切大小乘教法，且具有詳細的修行次第與顯密兼修的特色，而其修行的道途，不論是從顯教或密續入道，都是以止觀禪修為根基，所以區分與解析止觀法門在藏傳佛教的脈絡與定位，尤其是以止觀禪法為正行的金剛乘無上瑜伽密續的大手印法，為本論文研究的緣起，因為代表金剛乘最高教法的觀心法門大手印與大圓滿法皆是從止觀法門起修。

貳、研究目的

基於上述的研究緣起，希望藉由對於岡波巴大手印之研究，達成以下之研究目的，包括：

- (一)、對於西藏止觀思想的起源，透過西藏史前時期、前弘期與後弘期的基本分野進行概觀性的了解。
- (二)、希望了解藏傳佛教整體修行的方法論主要是止觀禪修之學的因由。
- (三)、對照岡波巴顯教、密教與心髓三種大手印法門的止觀架構，表述止觀禪法在金剛乘是多元共構的展現，但其實是究極一味的底蘊。
- (四)、闡明岡波巴大師融合了噶當與噶舉派顯密教法對藏傳佛教的影響。

第二節 研究範疇與方法

壹、研究範疇

本論文是以藏傳佛教止觀思想的起源與脈絡進行研討，而主要是以岡波巴大手印作為核心議題，因為最低階的大手印法即是標準範式的止觀禪法，總體而言，

本文的研究範疇著重在梳理岡波巴三種大手印法的止觀架構與意涵¹³，並以西藏止觀思想的脈絡作為研究路徑。

貳、研究方法

本文的研究採文獻分析與義理詮釋法進行探研，分為三個步驟：

(一)先進行相關藏傳佛教主要教派與傳承的教義與止觀實踐的文獻蒐集，然後進行文獻整理與分析，因為岡波巴大手印，還涉及到噶當派三士道理念，所以具有足夠的詮釋空間，其對不同根器的信眾，有頓、漸教法的分野，故透過頓與漸的論證，可以進一步釐清止觀禪修在大手印法的重點所在。

(二)對於岡波巴大手印的思想脈絡，進行系統性的整理，並將焦點著重在噶舉派三種大手印法的止觀架構，以及對岡波巴會通顯教與密教，雙融一味的大手印要義進行詮釋，並且對照藏傳佛教三乘教法對於止觀禪修的定位，以理解岡波巴大手印依據聞思修三慧的進程，趨入空性的理論淵源。

(三)對岡波巴大手印所含藏的如來藏意涵進行解析，在此階段對於大手印的根、道、果的密乘次第與義理進行探討與認知。

第三節 研究限制與問題意識

壹、研究限制

本文是以西藏大手印止觀思想梗概與方法論為研究方向，但是由於金剛乘是一個非常強調口傳的教派¹⁴，在金剛乘的傳統，密法的口傳需要依嚴謹的傳法規

¹³ 目前噶舉派將大手印法濃縮為三種型式，即經部(顯教)、密咒(密教)和心髓三種大手印。參見蔣貢康楚羅卓泰耶、堪布竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，〈仁波切說二諦：《知識寶藏·二諦》釋論〉，頁 159。

¹⁴ 在藏傳佛教口傳教授有五種不同方式，1.單純給予法本口傳。2.口傳引導：也就是除了單純法本口傳，同時做一些說明。3.教授引導：是沒有口傳，但要加上註解一起傳授。4.體驗引導：這種方式是大家所熟知的師長的經驗傳授。就是上師直接傳授修持經驗，弟子依上師的傳授修

則而實行，所以密續法門在西藏多屬師徒間私下授受的密法。

傳統上噶舉派是以口耳相傳為主要傳法模式，傳法過程通常是上師給弟子一段口訣開示，然後弟子在信受後，根據開示的主題禪修，經由禪修獲得體驗，師長再進行下一個口訣傳授，金剛乘就是透過這形式，口耳相承才能讓法脈延續不斷¹⁵，早期的噶舉派屬於小眾傳承，但是隨著時代進步，因為弟子人數眾多，需要更有次第和效率的模式廣傳教法，因此有必要把已經傳授過的教法記錄下來，所以噶舉派自 11 世紀創派以來，大手印的口傳教授，一直到十五世紀才首次有文字記錄，當時的噶舉上師總共著寫了三部正式大手印法本¹⁶，從此噶舉大手印法本與文獻，才具備了文本，傳統上噶舉派主要的大手印法本，必須由具德上師親自逐步教導，弟子才能研讀與起修，噶舉派對於大手印的法本有嚴格不外傳的傳規，只有具格的上師才有能力指導弟子，由於大手印密續原典與法本有上述密乘傳規上的限制，所以本文在大手印的參考文獻上，基本上只能使用大手印傳承持有者以及中、西方學者的二手中、英文專書與文獻。

貳、問題意識

《維摩詰經》有云：「雖行止觀助道之法，而不畢竟墮於寂滅，是菩薩行」¹⁷，在金剛乘要成就佛道除了透過止觀禪修證入空性外，還需要發菩提心，因為空性見

行幾週或幾個月。如此即使沒有證悟，也必需得到一些覺受、精進的體驗後，如此再傳授下一個口訣，這樣的傳授方法稱為以經驗傳授。5. 是體證引導：這是一種經驗的傳授，師長給弟子一段簡短解釋，然後，弟子在聽聞後，根據傳授的主題禪修，經由禪修獲得某種領會，之後，師長再進行下一個主題傳授。參見第十四世達賴喇嘛著，呂家茵譯，《尊者教你讀通金剛經》，頁 196-197。

¹⁵ 參見劉立千著，〈藏傳佛教的噶舉派〉，中國藏學第 4 期，1995 年。

¹⁶ 最長的版本是《了義海》，(藏 Ngedon Gyamtso)，中長本為《除無明闇》(藏 Ma rig Munsel)，最短的法本是《直指法身》(藏 Choku Dzuptsuk)。參見堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，頁 20。

¹⁷ 參見《維摩詰所說經》CBETA No.0475 大正新脩大藏經第十四冊。

與菩提心是密乘共同的基礎，如果行者只有以止觀為行法，而沒有發菩提心，即使修學了無上瑜伽密續等密法，也不算是密乘行與菩薩行，行者要能生起菩提心，才稱得上是菩薩行¹⁸，本論文的研討主題以西藏止觀思想為主，而且以岡波大手印作為研究核心，對於岡波巴大手印的止觀行法，進行深入的剖析，止觀禪修是金剛乘最主要的修行基石¹⁹，但是在金剛乘要成就佛道，除了要對於聞、思所產生的了悟，以止觀行門，恆常串習，生起輕安的覺受，以達成「修」所生慧的境界²⁰，還必須具備菩提心與空正見這兩大主題，才能真正圓滿佛道，若是行者單就以止觀禪法作為唯一的修行方式，最多只能證入空性與獨善其身的寂靜涅槃而非成就佛道，在金剛乘成就佛道的修行必須是方便與智慧的結合，岡波巴大手印的教法也含藏了相同的理念。

第四節 文獻回顧與章節安排

壹、文獻回顧

岡波巴大手印，本屬於口傳教法，筆者原本想以進行口述歷史的作法，實地採訪具相關傳承背景的上師，希望能對大手印與止觀禪法有更深入的理解，但是在噶舉派的修行理念，佛教實修是以口耳傳承為主，上師與弟子間，是以上師口

¹⁸ 參見第十四世達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光-道次第講授成滿智者所願》(一)，頁131。

¹⁹ 藏傳佛教在顯密教法，都是依聞、思、修的進程而入道，聞、思、修也代表了般若的三個面向，藉由「聞」慧，行者對於佛法進行修習；藉由「思」慧，行者在智識上變得更清晰敏銳；藉由「修」慧，行者對於佛法透過實修而體會，這是般若的三個面向，要生起這三慧，前提就是要修習奢摩他和毘婆奢那也就是止觀禪法，所以止觀禪修是金剛乘的修行基石。參見創巴仁波切著，項慧齡譯，《真好，我能放鬆了！：創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道(下)》，頁335。

²⁰ 參見達賴喇嘛、總集編著小組著，蔣揚仁欽譯，《佛法科學總集——廣說三藏經論關於色心諸法之科學論述》(下冊)，台北商周，2017年，頁324。

述，弟子耳聞的方式，直接傳播教法或佛法²¹，止觀禪法和大手印法在噶舉派是一種體驗性的教法，要經過實際修持過程才能產生體驗，因為噶舉傳承主張若對禪修的結果作過多的描述，會對於修行的道途造成障礙，噶舉派認為修行的教法，應該建立在對行者具可行性和直接的親自體驗上²²，所以採取口述歷史的作法只得作罷。

幸而，目前在台灣有關藏傳佛教的研究，在文本的傳播上，有來越多相關的藏學修持方法的研究論述，逐漸流傳於世可供參考，相關大手印的專書與文獻，也比以前更加系統化與專業化。所以本文參閱之文獻以中、英文著作為主，其中採用文本均是藏譯漢或藏譯英的二手資料，在經論原典方面，是以《寶性論》、《月燈三昧經》、《解深密經》、《瑜伽師地論》以及岡波巴的《解脫莊嚴寶論》、《勝道寶鬘集》等涉及大手印、止觀禪修與如來藏思想等文獻，作為主要參閱的中譯原典。

由於在藏傳佛教一些主要教派的仁波切、傳承持有者，認為目前世上眾生的根器，已到了可以將以往不外傳的部分密續法義，適時普傳的時候，於是一些大手印或止觀教法的相關典籍陸續譯出。

所以本文是以藏傳佛教各大教派修行者所著作有關大手印、止觀禪法與思想的相關專書與教言作為參考資料，其中以達賴喇嘛、嘉華噶瑪巴、堪千創古、堪布竹清嘉措等仁波切的藏譯中或英譯中的教言與文獻，作為本論文主要參考依據。

由於坊間目前有關止觀禪修與大手印思想的書目相當繁多，所以筆者對於文獻回顧與前人研究，只陳列出部份對藏密止觀思想和大手印法，進行細部探研的文獻、中、英文專書和前人研究進行討論：

²¹ 參見邱陽·創巴仁波切著，項慧齡譯，《沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教·系列六之一 別解脫道（上）》，頁 34。

²² 參見邱陽·創巴仁波切著，項慧齡譯，《真好，我能放鬆了！：創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》，頁 208。

(一)、中文專書的部分:噶舉派是非常重視禪修的教派，對於禪修的重視幾乎已到了執著的地步，特別著重實修體驗，所以有關大手印和止觀禪修的中文專書，筆者推薦以下四本著作：

A、堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《直指明光心（大手印指導教本：明現本來性）釋論》，台北：眾生出版社。在噶舉派的堪布竹清嘉措仁波切一系列的著作中，這本書對於大手印的基本理路，具有相當完整的修持教導，從大手印的禪修次第、直指教法、保任禪修和大手印四瑜伽都進行了完整的介紹，噶舉派相信心意傳承、文字般若和文字傳承，更相信耳語傳承²³與經論所含藏的密意，就如經云：「佛雖說一味之法，然眾生隨機緣而有差別」²⁴，同樣的師訣，同樣的開示，會因弟子的根器、福德不同，所信受的結果會因人而異，這本專書，含藏著噶舉派大手印實修教本，由堪布竹清嘉措仁波切進行闡釋，是一本不可多得的大手印指導專書。

B、洪啟嵩著，《岡波巴大手印：大手印導引顯明本體四瑜伽》，台北：全佛出版社。這本專書，基本上是引用康藏地區著名的貢噶上師，在民初所傳的大手印四瑜伽的漢譯版本，此書對貢噶上師所傳的大手印四瑜伽進行了完整的詮解，由於作者本身具有深厚的禪修背景，所以介紹大手印四瑜伽的理念可以說是相當精闢，此書明解岡波巴大手印的四瑜伽教法，是一本引介大手印見地及修持方法，非常詳盡的實修專書。

C、劉銳之著，《諸家大手印比較研究》香港密乘佛學會出版。本書的作者本身具有藏傳佛教金剛上師的身份，雖說是寧瑪派屬系，但是對於大手印的教法，可謂結合了諸宗教言，在大手印的心要與行法的類別，具有清楚的著墨，其中對於

²³ 噶舉派的耳語傳承，除了口傳教法外，還包括關於空性和空行母的指示。參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師《岡波巴傳》：修道成就故事與岡波巴四法》，2016年，頁199。

²⁴ 參見丁福保：佛學大辭典（一函）。網路資料 <http://buddhaspace.org/dict/dfb/data/>參閱日期，2019年，6月8日。

岡波巴流傳下來的三種大手印法，也就是實相大手印、空樂大手印和光明大手印有著詳細的解釋，可謂是集大成者，本書還包含修學大手印的心法，是一本隱藏著實修密意的大手印專書。

D、堪千創古仁切波著，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，台北：橡樹林出版社。本專書收錄了六篇大手印傳承大師的教授文本，從大手印的起源、傳承歷史，一直到大手印的前行、正行與釋義，有著詳盡清晰的詮解，此書的中文版，顧及轉譯難以表達大手印的精微意涵，特別請出熟練中文的敬安仁波切作為藏中譯者，所以本書含藏著藏文原著大師們融合實際修證體悟的口訣與教言，是一本珍貴的大手印實修教本。

(二)、英文專書部分:在英文專書的部分，有關大手印的英文專書，筆者推薦以下幾部著作。

A、Samten Gyaltzen Karmay, *The Great Perfection (Rdzogs Chen): A Philosophical and Meditative Teaching of Tibetan Buddhism*, Netherlands, Brill, 2007. 作者 Samten Karmay 所寫的這本介紹大圓滿的書籍，雖然沒有詳細介紹大手印法門，但是對於金剛乘的修學背景、方法論，有深入的描述，尤其在止觀禪修的頓、漸之說有相當細微的解說，雖然本書是以大圓滿法為主題，但對理解同為無上瑜伽密續的大手印法，在中觀見地與學理上有相通之處，是一本研討密續法門的專書。

B、H.H. the Fourteenth Dalai Lama, *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*, USA, Snow Lion, 2004. 第 14 世達賴喇嘛所寫的這本大圓滿的專書，是集結了達賴喇嘛四次公開演講開示內容，主題雖為大圓滿，但是對於藏密灌頂及根、道、果的意涵和大手印的教法也有涉獵，探討大手印篇幅不多，但是對大手印的明光(clear light)修持重點，詮解得非常清楚、深入，是一本研究無上瑜伽密續的經典參考著作。

C、Khenchen Thrangu, *The Practice of Tranquillity and Insight: A Guide to Tibetan*

Buddhist Meditation, USA, SnowLion, 1998. 本專書是以噶舉派第一世蔣貢康楚仁波切的著作《知識寶藏》第八章為範本，由創古仁波切釋義，書中主要介紹噶舉派的止觀禪法與心要，對於藏傳佛教的止觀法門有著非常詳盡的解釋，是一本不可多得有關止觀禪修的珍貴教本。

D、Dzogchen Ponlop Rinpoche, *Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen*, Shambhala, Boston, 2003. 本書作者竹慶本樂仁波切本身就是大手印及大圓滿教法的傳承持有者，更是著名的藏密上師，所以竹慶本樂仁波切以深入淺出的英文，詳細解釋了大手印和大圓滿教法修持傳承的心要與口訣，其中對於岡波巴三種大手印法的修持之道所作的釋義，是從各種不同的角度，解釋了大手印的多種面向與本質，可以說是目前解析大手印最透徹的教本或專書之一。

(三)、前人研究學位論文部分：在前人研究方面，有關大手印的相關學位論文，在台灣方面僅有數篇，在大陸方面的研究大手印的學位論文篇數也寥寥可數，可見藏密的大手印法，正式加以研究的學者還不多見，對於大手印的前人研究，筆者推薦以下四篇學位論文：

A、劉哲安著，《直貢替寺與直貢噶舉派教法》政治大學民族研究所碩士論文。此篇論文題目雖然是以直貢替寺與直貢噶舉派教法為研究主題，而且對於大手印教法是以大手印五支道為主，所謂五支道就是：發菩提心、上師相應、本尊觀修、大印禪修、迴向，等五種次第；大手印五支道雖然是噶舉直貢派的大手印的修學法要，但是作者對於大手印教法的解釋，相當正式而且中規中矩，而且連大手印的前行法，也就是四加行，也作了詳盡清楚的介紹，是目前台灣碩博士論文中對於大手印法，寫得最清楚的一篇學位論文。

B、陳世宏著，《恆河大手印與默照禪比較—以創古仁波切與聖嚴法師為例》輔仁大學宗教學系碩士論文。此篇論文，主要是以法鼓山聖嚴法師弘揚的默照禪作為主要探討的主題，作者將噶舉派大手印的心要（平常心）與聖嚴法師的默照禪進行對照，將大手印的禪觀思想與本體論，透過宏智正覺的默照禪理念呈現出

來。

C、張思博著，《佛教大手印法門判釋》黑龍江大學碩士論文。此篇論文對於大手印與藏密的基本研究結構相當完整，對於噶舉派三種大手印以及密續理念都介紹到了，但是作者所採取的名相解釋及研究方向，偏重大手印在民初流傳於漢地的文獻。

D、斯塔著，〈本體、方法、境界-藏傳佛教名著《解脫莊嚴寶論》研究〉中央民族大學博士論文。此篇論文，主要是採用哲學研究的方式，探討岡波巴的學說思想，其中也涉及大手印的研究，雖然對於大手印的研討篇幅不多，但是對於岡波巴在大手印法的弘揚以及岡波巴的著作，很詳細的點出重點，是一篇結構完整理路清晰的論文。

貳、章節安排

本文即以西藏傳佛教的止觀思想為出發點，以岡波巴大手印為主要論點，並詳加闡析大手印法門的見地及其止觀實踐的內涵與架構，本文結構分為七章，章節主要內容如下：

第一章緒論主要是說明研究緣起與目的、研究範疇與方法、研究限制、問題意識與文獻回顧。

第二章是對於西藏止觀思想的起源與概觀進行基本的描述，全章分為三節，第一節是探究吐蕃史前時期的止觀起源，第二節是介紹前弘期的止觀概觀，第三節是介紹後弘期的止觀概觀。按照現有的史料來看，西藏佛教史一般被分期為二個時期，也就是前弘期與後弘期，但是如果從西元二世紀左右，佛教從印度經藏北高原傳入西域與漢地的歷程來看，還應加上在文字還未在西藏流傳的吐蕃史前時期²⁵，這三個時期也代表了佛教自印度傳入西藏，歷經與本土宗教（苯教）對

²⁵ 史前時期約公元前二世紀至公元七世紀中葉。參見李惠玲，《細說西藏歷史文化》，頁 47。

立到融合，中間並經過滅佛期，最後在後弘期成為全民信仰的過程。

第三章是以岡波巴大師的傳承背景及其歷史地位為主要探討，本章分二節，第一節是介紹岡波巴的大手印傳承與修學歷程，第二節為介紹岡波巴大師的歷史定位，主要是討論岡波巴大師的著作、岡波巴大手印對藏傳佛教的影響與岡波巴大手印與漢傳佛教的交涉，岡波巴大師融合了噶當派的道次第與密勒日巴大手印的教義，開創了岡布噶舉，史稱噶印滙流傳承，建立了噶舉派的寺廟與僧團制度與四大八小傳承。

第四章是對岡波巴大手印的修學次第也就是前行、正行、結行進行探討，主題以藏傳佛教各大教派，進入密續修行前的四種加行進行討論，四加行原本是噶舉派的祖師為了教示弟子進入密續修持前的一種前行鍛鍊，後來被各大教派引用，四加行分四共加行與四不共加行，從四共加行的轉心四思惟開始起修，從轉心、修心到發菩提心而進入正行的修持，岡波巴，更是以四句口訣將小乘、大乘、金剛乘的修行理念，濃縮到只有四句口訣也就是岡波巴四法，此四法也包含了大手印法的前行、正行與結行的修法精髓。

第五章主要是探討岡波巴大手印的止觀架構，本章分三節，第一節是介紹顯教大手印的止觀架構，也就是以分析大手印四瑜伽的專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽與無修瑜伽的止觀進程為論述重點，第二節是探討密教大手印的止觀架構，其中對於生、圓次第與密續灌頂間的關係進行解析，另外對於生起次第的止禪與圓滿次第的觀禪的修持技巧進行詮釋，第三節是針對以心傳心的心髓大手印的直指教授與上師相應法進行討論。

第六章就大手印的本質與見、修、行、果的次第，也就是佛性與如來藏思想作為探索與研討，藏傳佛教主要教派，都特別重視佛陀在第二、第三轉法輪所解釋般若空性密意，因為對於空性的認知與體驗，是為了回歸到如來藏所開顯的佛性，在藏傳佛教無論是顯是密，思維空性與證入空性均為修行的主軸，噶舉派的岡波巴大手印，是以寶性論的如來藏思想為基礎，發展出來的實修教授，而思維

空性與如何證入空性即是藏傳佛教成就佛道的主要進程，大手印在見地上，即是中觀與唯識學說，也就是般若與瑜伽，因為都是從禪修中發展出來的學說。

第七章是結論，在結論的部分主要是以本篇論文的研究作為省思與總結。



第二章 西藏止觀思想的起源與概觀

對於佛教傳入西藏的最初起源一直是眾說紛紜，按照既有的史料來看，佛教是在松贊干布的高祖拉脫脫日蘭贊王時傳入西藏的²⁶，但是如果從西元二世紀，佛教從印度經藏北高原傳入西域與漢地的歷程來看²⁷，佛教很早就透過絲路文明傳入西藏了；藏傳佛教傳統的歷史分期是前弘期與後弘期，但是還應該加上文字未在流傳時的西藏史前時期²⁸，此三個時期分別代表了在西藏歷史最初以苯教本土信仰為主，在佛教文化正式傳入西藏，歷經佛苯之爭、頓漸之爭與滅佛期，最終在後弘期逐漸成為全民信仰的過程，以下論述分別闡釋佛教傳入西藏三段時期的止觀思想起源與梗概。

第一節 吐蕃史前時期的止觀思想

壹、苯教文化與西藏止觀思想

藏傳佛教的四大教派是在西元 11 世紀，也就是後弘期才正式形成，但是西藏的止觀思想，最早可以追溯到西藏古象雄時期的苯教大圓滿，而記載著西藏最原始的象雄年居²⁹，雖然只屬於口傳心授的教言，但是卻曾經由西域被傳入漢地，苯教文化也曾與當時的西域文化產生交涉³⁰，所以苯教大圓滿在當時是透過各種

²⁶ 西藏舊說從聶赤贊普起，傳二十六代，悉奉苯教，至二十七代拉脫脫日蘭贊王時，始由天降下《寶篋經》、《百拜懺悔經》、六字印模等，於雍布拉岡王宮（yum-bu-bla-sgang）是為有佛始。參見劉立千著，《印藏佛教史》，頁 81。

²⁷ 佛教最初傳入中國是沿著藏北高原的商路傳入。參見尼尼安·斯馬特著，許列民等譯，《劍橋世界宗教》，頁 126。

²⁸ 吐蕃史前時期約是公元前二世紀至公元七世紀中葉。參見李惠玲著，《細說西藏歷史文化》，頁 47。

²⁹ 苯教大圓滿的口傳教法，早期是口耳相傳，在公元七世紀，它才被苯教大師囊謝洛波記錄為文字。參見曲傑·南喀諾布著，向紅茄、才讓太譯，《苯教與西藏神話的起源：「仲」「德烏」和「苯」》，頁 357。

³⁰ 象雄與印度喜馬拉雅交界，它很可能控制了拉達克，向西延伸到了巴爾蒂斯坦（巴基斯坦）及

宗教融合下的產物，是目前在西藏文獻中最早的記錄³¹，因此止觀禪法的概念，在吐蕃王朝成立前是透過本土宗教與文化一直在傳播的，只是還處在一個形成期或是準備期。

吐蕃王朝尚未形成時，苯教在佛教傳播前的西藏已經存在了幾百年³²，「苯」³³一詞最初是指各種本土帶有神秘祭祀儀軌的原始宗教，類似亞洲早期的薩滿教傳統，史前時期的西藏是以苯教文化治國。

吐蕃王朝建立以前，西藏是以部落聯盟組成的象雄王朝為中心，西藏高原處於部落林立的狀況，苯教是最主要的本土宗教，但是與新、舊譯派時期明確的止觀禪修教法相比，苯教象雄大圓滿法，由於傳法方法採口耳相傳的模式，所以至今仍無從在正式的史學文獻對苯教大圓滿法進行考察³⁴，但藏學家卡爾梅在苯教的原始譯本中，發現苯教大圓滿與坦特羅曾經通過大食傳入藏北高原，也間接傳入漢地的紀錄，原文如下：

圓滿的精神世系是從卓傑其美祖頗傳到偉大的本勤賀爾地的，又經過十傳以後，傳到了若桑赤乃闍，他傳輸了在蘇毗³⁵和漢地的一些人。

和闍(于闐)，參見顏亮著，《媒介生態環境視閥下的漢藏原生宗教傳播史研究——以苯教和道教為例》，西北民族大學學報第六期。

³¹ 大圓滿象雄口傳教法，從古至今都一直得到傳承，從未間斷。苯教大圓滿的口傳教法，早期是口耳相傳，在公元七世紀，它才被苯教大師囊謝洛波記錄為文字。參見曲傑·南喀諾布，向紅筋、才讓太譯，《苯教與西藏神話的起源：「仲」「德烏」和「苯」》，頁 359。

³² 曲傑·南喀諾布著，向紅筋、才讓太譯，《苯教與西藏神話的起源：「仲」「德烏」和「苯」》，頁 1。

³³ 歷史上藏人將衛藏統稱為「蕃」(Bod)བོད་，蕃的漢語按古音近似博或播。藏地苯教傳統觀點認為「蕃」(Bod)བོད་，就是從「苯」(Bon)བོན་變來的。參見李惠玲，《細說西藏歷史文化》，頁 42。

³⁴ 西藏史前時期的藏北高原，屬於口傳歷史，缺乏考古實物與文字佐證。參見李惠玲，《細說西藏歷史文化》，頁 45。

³⁵ 蘇毗是指在藏北與新疆崑崙山和阿爾金山之間的遊牧民族。參見藏學學刊第三輯，《吐蕃與絲綢之路研究專輯》，四川大學中國藏學研究所主編，頁 149。

《續部祈禱文》說：

我向蘇毗之苯阿瓦東禱告，

他在蘇毗傳播了大圓滿的教義，

我向漢地苯賽瓦俄欽禱告，

他在漢地保持了大圓滿的精神世系（神嗣）。

如上所述，大圓滿的若干苯教經文是從藏北高原的象雄傳入漢地的³⁶，當時的藏北高原同時是道家³⁷、佛教與印度教的聖地³⁸，自古以來苯教、佛教、道教、印度教皆把藏北高原當成宗教聖地，從印度、漢地與藏區至此地朝聖的印度教徒、道教徒與佛教徒絡繹不絕，而且在七世紀吐蕃王朝興起之前，古象雄王朝才是青藏高原主要的統領，以逐水草而居的部落群聚社會為主要型態，曾是古絲綢之路的重要樞紐及交通要塞，位於東亞、中亞、西亞和印度北部的要衝上³⁹，所以印度佛教在西元二世紀前後是先經由藏北高原傳入西域與漢地，藏北高原也成為苯教、道教、佛教在存思冥想或止觀禪法上，互相融通交流之地。

苯教大圓滿對西藏佛教造成一定的影響，原因是藏北高原曾經是各類族群在經濟與文化的交會點，這種影響性，不單只是在西藏產生，也間接帶動了漢地道教與印度密宗思想的交流，在這個過程，苯教借鑒和吸收了周圍國家和地區的多種信仰，除了印度教對象雄大圓滿理論的系統化，起到了推波助瀾的作用外，還

³⁶ 參見卡爾梅著，王堯、陳觀勝譯，《苯教史選譯》，收入《國外藏學研究譯文集》第一輯，頁 285。

³⁷ 道教聖地崑崙山就位於藏北高原，也是道教徒活動頻繁的區域相傳老子化胡說的地方，就在藏北高原區域；約位於離于闐西五百里處的比摩寺，是老子化胡成佛之所。參見張曼濤編，《西域佛教研究》，頁 132。

³⁸ 藏地第一神山，是岡底斯山脈的主峰，位於藏西阿里的岡仁波齊峰，藏語（Kang Rinpoche），意為「大寶雪山」，西方依藏文稱 Mt Kailash；是印度教、古耆那教，西藏苯教、佛教的共同神山。參見李惠玲，《細說西藏歷史文化》，頁 9。

³⁹ 參見董知珍，《7-18 世紀西域與西藏地區佛教交流史》，頁 32。

與當時已傳入西域的禪法與漢地道教文明產生交涉，並將這種融合歸入苯教體系，也間接對藏傳佛教產生了一定的影響。

基於以上資料，苯教大圓滿基本上可以被定位為西藏歷史上，最原始的止觀禪法或存思冥想之術，更可以表明西藏止觀禪法在史前時期早已流傳，而且至少含有大圓滿的口傳教法。⁴⁰

貳、絲路文明的興起與西藏止觀禪法

在西藏史前時期，於止觀、存思冥想之術，除了藏北高原早期苯教大圓滿法之外，還有經由西域傳入的禪法⁴¹，于闐與龜茲是當時印度佛教經西域傳入中土的最主要據點⁴²，也是中印交通的要衝⁴³，佛教若干經典都是先從印度傳入于闐與龜茲再傳至中土，于闐與龜茲不僅為中印文化混合地區，並且為大乘佛教經典孕育的中心，若干佛教經典均由龜茲文或于闐文譯成漢文和藏文⁴⁴，而密教也曾在此地盛行，所以中土和印度佛教早期是通過于闐、龜茲與西藏進行交流，而西藏史前時期的絲路吐蕃—于闐道⁴⁵，就是藏北高原與于闐等西域諸國產生經濟與宗教文化交流的一個佐證，吐蕃—于闐道也是藏、印文化的絲路⁴⁶，位居藏北高

⁴⁰ 當時的苯教大圓滿只有口傳。參見曲傑·南喀諾布著，向紅笏、才讓太譯，《苯教與西藏神話的起源：「仲」「德烏」和「苯」》，頁 358。

⁴¹ 于闐在西元前一世紀前半葉輸入佛法。參見唐秀連，〈龜茲國與西域的大乘佛教——從兩漢至鳩摩羅什時代〉，收入《中華佛學研究》第 10 期，頁 83。

⁴² 主要有兩條路線，北線是經蔥嶺（帕米爾高原）到達龜茲等地。南線是從古印度的克什米爾，翻越昆崙山，經過莎車到于闐。佛教傳入西域時間約在公元前後，先傳揚小乘禪法後，第三世紀才開始有了大乘禪法的流傳。參見熊江寧著，《佛教書系絲路佛風：西域佛教史》，頁 19。

⁴³ 參見張曼濤編，《西域佛教研究》，頁 132。

⁴⁴ 參見張曼濤編，《西域佛教研究》，頁 337。

⁴⁵ 吐蕃先民最早進入西域的通道。參見董知珍著，《7-18 世紀西域與西藏地區佛教交流史》，頁 75。

⁴⁶ 印度稱象雄為秦那（Cina），秦那的稱呼，顯然是希尼一詞的印度讀法，希尼是西方稱絲綢之路的譯音轉化而來。參見常霞青著，《麝香之路上的西藏宗教文化》，頁 30。

原的象雄就是中、印、藏與西域古絲路路線的必經要塞，在地理位置上于闐南山就是昆崙山⁴⁷，而昆崙山就位於藏北高原，透過吐蕃—于闐道，于闐與中亞絲路的佛教文明，早就與漢地和藏北高原產生交流互動，透過這種影響，藏北高原與西域中亞諸國的佛教產生一種宗教融合的現象，從中土長安經由西域絲路除了可到達中東與歐洲大陸外，還可以經由藏北高原到達印度，與當時的印度、中亞文明接軌，是當時漢地與外國聯繫交流主要的方式之一；這些說法顯示藏北高原曾透過絲路文明展現多元宗教文化的融合與交流。

隨著佛教在吐蕃王朝的興盛，吐蕃與西域的文化交流更為頻繁密切，赤松德贊出于弘揚佛教的需要，從各地延請高僧大德前往吐蕃，于是譯經之風蔚然而起，一些精通翻譯的專人，將印度、漢地、于闐等地區的佛經，凡是能收集到的，大部份都曾被轉譯到吐蕃王朝。⁴⁸

這些傳播佛教文化與譯經工作的交流，也是透過吐蕃-于闐道，經由古象雄作為中介地⁴⁹，所以于闐與古象雄同是佛教傳播在西藏的重要據點，而象雄(羊同)舊地就是古象雄王朝的首府所在，也就是苯教最大的據點，吐蕃-于闐道在吐蕃王朝成立以前即已存在⁵⁰，是藏北高原與絲路古國之間種種物資與文化交流的重要通道。

總之，從吐蕃與西域佛教傳播歷史可知，在吐蕃王朝成立前的史前時期，亦即藏王赤松德贊之前，來自西域的僧人把流行於西域的顯密經典帶到吐蕃，因而自古以來西藏的佛教與同一時期西域佛教有一定的一致性與互動，無論是小乘、大乘或者是密教都曾在于闐與龜茲發揚過，也間接傳入西藏，在寧瑪派的《龍欽

⁴⁷ 參見李文實著，《西陲古地與羌藏文化》，頁 68。

⁴⁸ 參見董知珍著，《7-18 世紀西域與西藏地區佛教交流史》，頁 106。

⁴⁹ 佛教傳入吐蕃有一個重要的中轉站——羊同，也就是古象雄。所以，于闐佛教傳入吐蕃很大可能是以此作為中介。參見林梅村、金文京、柴劍虹、張廣達、榮新江、趙豐、齊東方、蔡鴻生、霍巍等著，《西域-中外文化交流的中轉站》，頁 13。

⁵⁰ 同上注，頁 3。

教史》指出：

據說漢地翻譯並盛行《般若》、《解深密經疏》和《大圓滿》等佛法。吐蕃國王供奉並祈禱佛塔的作用，是使國政興盛、國王一身享用二世生命（即長壽，特指活到 120 歲）。從印度帶來佛法，從漢地光臨和尚，故稱佛法在吐蕃誕生。⁵¹

所以在吐蕃王朝正式成立以前，能夠同時盛行大乘佛法與大圓滿的地方，只有于闐⁵²，而于闐與龜茲在吐蕃王朝成立之前早已是佛、法、僧三寶具足的地點，史前時期的西藏止觀禪法可以確定早已透過西域絲路與藏北高原得到流傳。

第二節 前弘期的止觀概觀

藏傳佛教啟萌於西元七世紀松贊干布時期，至朗達瑪滅佛為止，在此期間佛教已從漢地和印度陸續傳入西藏⁵³，後來藏王赤松德贊表態支持當時從印度與漢地傳來的新興宗教(佛教)，企圖轉化苯教干政的局面，於是先後迎請寂護、蓮花生、蓮花戒與漢地和尚摩訶衍入藏廣傳佛教，此時的藏傳佛教被劃分為前弘期，在前弘期佛教基本上有兩大特點：

- (一)密乘已傳入民間，並與本土苯教在一些習俗、宗教教義、儀軌等產生融合。
- (二)藏地已開始大量翻譯佛經，但吐蕃官方只允許翻譯出四部密續的前三部，無上瑜伽密續經典是不被允許翻譯的。⁵⁴

⁵¹ 參見尕藏加著，〈中華佛學學報〉，《佛教最初傳入吐蕃之探討》第 12 期，頁 486。

⁵² 中土的大乘經典多翻譯于龜茲和于闐，而寧瑪派大圓滿法的二祖吉祥獅子是于闐人，被歸類為漢人。

⁵³ 在松贊干布時期，西藏已同時具有來自印度的佛教、漢地的佛教同時也含有西域佛教的因素。參見董知珍著，《7-18 世紀西域與西藏地區佛教交流史》，頁 63。

⁵⁴ 參見李冀誠、丁明夷著，王志遠編，《佛教密宗百問》，頁 33。

所以在前弘期密教的無上瑜伽密續是不甚發達的⁵⁵，印度密教興於第八世紀前後，九世紀才開始流行，在前弘期已傳入西藏的佛教大乘顯教經論，還是相當受吐蕃王朝的重視，其時的密乘因為苯教盛行的因素，以密咒乘為主。⁵⁶

後來前弘期著名的吐蕃僧諍事件後，造就了印度中觀學派蓮花戒的漸悟法門成為主流佛教思想，印度大乘止觀禪修也成為吐蕃佛教修行的主要正行之一，而漢地和尚摩訶衍的頓悟法門，因有廢除止觀禪修之嫌而居於下風，藏傳佛教後弘期的文獻，批評摩訶衍廢除方便法的修習，也包括廢除止觀⁵⁷，從此摩訶衍在藏傳佛教變成異議人物，前弘期的吐蕃僧諍，結局是寂護與蓮花戒推崇的大乘佛教的漸道被吐蕃王室推為主流佛教，大乘和尚摩訶衍被迎至敦煌，蓮花戒奠定了西藏基礎的中觀佛教，其中以漸道為主的止觀禪法備受推崇。⁵⁸

壹、舊譯派的止觀進路

目前藏傳佛教的派別，在傳統上分為紅、黃、花、白四大教派，有這種區分，是依這些教派成立時間先後，也可以依朗達瑪滅佛期來作為一個分界，在藏王朗達瑪實施禁佛運動之前的教派，也就是寧瑪派稱為舊譯派，而在朗達瑪禁佛運動之後出現的教派，統稱為新譯派。

由於在朗達瑪滅佛時期，毀掉了大部分的經典，對於蓮花生與無垢友所留下的密續典籍，幾乎都沒有留存，而且拉薩僧諍事件，漢地摩訶衍的教法在吐蕃成了禁教，按照藏學家山口瑞鳳的說法：

⁵⁵ 藏王赤松德贊時期，由於金剛乘密法，涉及一些傾向大樂思想的法門，遭到了苯教徒的強烈反對，因此赤松德贊不得不對密法經典的翻譯嚴加限制，頁 77。

⁵⁶ 蓮花生到了西藏為了降伏與抗衡帶有巫術性質的苯教，也不得不採用咒術，而在佛苯之爭中使用，所以在朗達瑪滅佛期的密教較具咒術性，更傾向於苯教。參見矢崎正見著，陳季菁譯，《西藏佛教史》，頁 45。

⁵⁷ 參見尹邦志著，《宗通和說通：吐蕃宗論的影響與漢藏佛教親緣關係》，頁 232。

⁵⁸ 參見山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏（下）》，頁 684。

密乘佛教也與禪宗一樣，在吐蕃時期的前半期成了禁教，這裏意味著從八世紀初到九世紀末，是處於近乎禁教的狀態而被限制。⁵⁹

但是按照《敦煌》考古出來的資料，前弘期出土了許多密續系統的論書與大圓滿體系的文獻，所以前弘期的無上密續教法，雖然被吐蕃王朝所禁止，能在敦煌流傳是因為蓮花生的密法一直在民間流傳，包括伏藏的教法陸續被後人挖掘普傳的緣故。

蓮花生大士所傳之密法，有生起次第、圓滿次第與大圓滿三大部分，前二項講求禪修次第，屬入世的漸修禪法，大圓滿法的部分屬於出世的頓悟禪法⁶⁰，皆必須以止觀禪修作為前行，所以前弘期於止觀禪修法門上，至少含有大圓滿的密續系統、蓮花戒的大乘中觀系統與摩訶衍的漢地北宗禪法三套止觀傳派與法義。

貳、《修習次第論》對西藏止觀思想的影響

蓮花戒與摩訶衍在吐蕃僧諍後，蓮花戒受了赤松德贊的請托，依據吐蕃佛教的現況，專門為藏地撰寫了《修習次第論》初、中、下三篇⁶¹，統稱為修次三篇，作為學佛的指引，介紹了初機學佛者如何入大乘佛教之門。蓮花戒強調這本論書是給為了想修行大乘法弟子而作，內容是大乘的佛法概要與架構，泛論開啟慈悲心、菩提心和禪觀空性的方法，在這部論典中，蓮花戒闡述了小乘佛教與大乘佛教的空性見，並且特別強調止觀⁶²，《修習次第論》開創了藏傳佛教以止觀禪修為正行，講求大乘道次第理論的先河，由於《修習次第論》在佛法修行知識理論

⁵⁹ 參見山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏（下）》，頁 696。

⁶⁰ 參見林崇安，《西藏佛教的探討》，頁 76。

⁶¹ 參見達賴喇嘛著，項慧齡、廖本聖譯，《禪修地圖》，頁 32。

⁶² 參見達賴喇嘛著，項慧齡、廖本聖譯，《禪修地圖》，頁 4。

的精闢，在宋朝時期也傳入了中國，由宋朝的三藏法師施護翻譯，漢譯作《廣釋菩提心論》⁶³，共有四卷，內容較藏傳版的《修習次第論》簡略；《修習次第論》每一篇都有描述了止觀禪修的篇幅，其中的《修次中篇》更是對於奢摩他與毗婆舍那有著詳細的論述，並且以悲心與菩提心為前提將戒、定、慧三增上學的修行次第作為具體實踐佛法的進路，《修次中篇》有云：

欲斷諸障礙，出生遍淨慧，當住奢摩他，當修智慧。如《聖寶積經》亦告云：「住戒證得三摩地，得三摩地修智慧，以智獲得清淨慧，以清淨慧戒圓滿。」⁶⁴

由於對止觀禪修與十地修行的教言與理論非常詳細，所以《修習次第論》流傳至目前依然是藏傳佛教各派必備的止觀標準教材之一，修次中篇特別強調止觀禪修並將止觀禪修列為修持勝義菩提心的方法，原文如下：

彼勝義菩提心，謂出世間 盡離諸戲論，極其光明、勝義所行境、無垢、不動、宛如無風之燈明，持續不動搖。彼由恆時恭敬，長時串習奢摩他、毘鉢舍那瑜伽而成辦。如《聖解深密經》云：「慈氏！當知凡諸聲聞眾、菩薩眾、如來眾之善法，所有世間、出世間，皆是奢摩他與毘鉢舍那之果。」彼二能攝一切三摩地故。⁶⁵

蓮花戒的《修習次第論》對於後弘期也產生了影響，其中《修習次第論》止觀禪修的教法，在宗喀巴的菩提道次第廣論，直接被引用的教言及思想的部分達 55 次之多⁶⁶，這些對止觀禪修的詳細論述，至今在藏傳佛教還是被廣泛當成止觀

⁶³ 參見大正藏 Vol. 32, No. 1664。

⁶⁴ 參見蓮花戒著，《修習次第論》，頁 37。

⁶⁵ 參見蓮花戒著，《修習次第論》，頁 32

⁶⁶ 參見周拉，《修習次第論》研究，頁 167。

修持教本在使用，比如說噶舉派創古仁波切就認為，蓮花戒的《修次中篇》是噶舉派經教止觀四種止觀禪修法要之一，他對《修次中篇》的止觀禪修的方法有如下的描述：

行者藉由將心安住於一外在現象(例如一尊佛像)，然後安住於一內在現象(例如呼吸)，.....等，而展開「止」....行者藉由審察及分析安住於「止」，境中的心，而開展「觀」。⁶⁷

由上述原文可知《修習次第論》，對於串習奢模他與毗婆舍那與修持菩提心有深入詳細的教導，即使在後弘期阿底峽的《菩提道燈論》普傳於世時，還是不能完全取代蓮花戒在藏傳佛教的地位。

藏傳佛教自吐蕃僧諍事件，在修行的方向，出現了比較明顯的轉折，印度論師蓮花戒以止觀法門為基礎的漸法，逐漸被吐蕃王朝加以傳揚，蓮花戒的教法也影響了藏傳佛教正確的止觀禪修理念至今，蓮花戒與寂護師徒對藏傳佛教史來說意義重大，因為使佛教得以在西藏繁衍，弘揚的主要人物，就是出自那爛陀大學的偉大學者寂護和他的弟子蓮花戒⁶⁸，此師徒二人代表當時印度正統的佛教，因此藏傳佛教的基礎可以說是由他們建立的。⁶⁹

⁶⁷ 參見堪千·創古仁波切著，陳玲瓏譯，《止觀禪修》，頁 122。

⁶⁸ 因為藏傳佛學主要的見地背景是同步修學中觀和釋量論，寂護的弟子蓮花戒論師也精同中觀、釋量論，藏傳佛教可以說是由他們師徒傳入的，藏地雖然有其他修學的論典，但主要是以中觀與量理結合的傳承來修學佛法。參見第十四世達賴喇嘛著，呂家茵譯，《尊者教你讀通金剛經》，頁 137-138。

⁶⁹ 吐蕃國王赤松德贊曾邀請寂護大師、蓮花戒大師入藏再加上蓮花生大士。這三位人物的共同合作，包括密續在內的佛教才能夠以完整的形式在西藏建立。參見達賴喇嘛著，項慧齡、廖本聖譯，《禪修地圖》，頁 32。

第三節 後弘期的止觀概觀

藏傳佛教在歷經長達一百餘年的朗達瑪滅佛時期(史稱黑暗時期)，在阿底峽入藏弘法之後，西藏佛法才逐漸由多康地區傳回衛藏，西元 11 世紀阿底峽受到藏北高原的古格王朝智光王的邀請，先到藏北高原傳授佛法以及傳戒，從此開展了藏傳佛教後弘期時代；西藏在經過近百年的朗達瑪滅佛期，許多佛法幾乎失傳或者流離至偏遠的多康地區，後來經過阿里地區的智光王分兩路陸續派請使者至多康及印度請法以及迎請高僧入藏弘法，史稱上路弘法與下路弘法。⁷⁰

壹、新譯派的止觀進路

後弘期是藏傳佛教各大教派正式形成的主要時期，流傳至今日，以格魯派為新譯派的代表⁷¹，土觀宗派源流有云：

號稱為噶舉、薩伽、格但等派均仰仗阿底峽的恩德而興起來。⁷²

也云：

晚近藏中出現的諸善知識和成就瑜伽士，觀其事跡，大都是參禮過一、二噶當派善知識的。⁷³

⁷⁰ 佛教界通常將從多康回傳的佛教，成為下路弘傳，把阿里回傳衛藏的佛法稱作上路弘傳。參見李冀誠著，《西佛教密宗》，頁 51。

⁷¹ 新譯派與舊譯派的區分，原則上是以阿底峽入藏的前後來區分，阿底峽入藏之前的藏傳佛教，為舊譯派，而在十一世紀初傳入西藏的新教法，統稱為新譯派。也有學者將古格王朝的大譯師仁欽桑布(959-1055)來定位新譯與舊譯之分，仁欽桑布譯師時代以前從印度所譯出的經論統稱為舊譯派，之後所譯出的經論統稱為新譯派。

⁷² 參見土觀羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯，《土觀宗派源流：講述一切宗派源流和教義善說晶鏡史》，頁 50。

⁷³ 同上注，頁 51。

由上述所知，阿底峽從阿里入藏，花了十二年的時間，對於西藏佛法進行復興與整頓；所以西藏後弘期的顯密教法，基本上都是直接間接地在阿底峽尊者，所傳佛學思想的影響下建立起來的，並且完成了後弘期第一個有關道次第的論著《菩提道燈論》。

由於後弘期初，譯經風氣大盛，無上瑜伽密續從印度大量湧入西藏，在藏傳佛教界引發了重密輕顯、戒律鬆弛、次第混亂的現象⁷⁴，阿底峽從阿里入藏，對於西藏佛法重新進行傳揚，確定了顯密並重，先顯後密的修行思想，並對密乘定下戒規，修密要依根器與發心來決定，並要經過灌頂程序不得隨便傳法，西藏的佛教徒，認為阿底峽對藏傳佛教的貢獻極大，因此阿底峽被藏人譽為後弘期的佛尊。⁷⁵

後弘期處於西元 11 世紀左右，其時印度的密教正是全盛時期，印度佛教重新傳入西藏後，不同的教派逐漸興起⁷⁶，透過阿底峽的弘傳，各教派對於顯教的學理，均秉持著先顯後密、顯密圓融的宗風，但若以密法的無上瑜珈續來說，新譯派都是以大手印為主⁷⁷，也就是說新譯派每個教派在密法的傳承上，都具有大手印傳承，雖然不同教派得到的傳承不盡相同，但是以止觀禪修為主要行門的大手印傳承，對於止觀禪修的實修進路都具有深入的見地與實踐。

新譯派適逢印度密乘流行時期，大手印與大圓滿兩大觀心法門必須融攝止觀禪修作為正行，所以止觀禪修在新譯派都是共通的普法，若以新譯派主要派別的止觀禪法來區分，噶當派、薩迦派、覺囊派、格魯派以漸道為主，寧瑪派與噶舉

⁷⁴ 參見扎洛著，《藏傳佛教文化研究》，頁 77。

⁷⁵ 參見辜琮瑜著，《西藏密教之父：阿底峽尊者》，頁 155。

⁷⁶ 在阿底峽以後，印度佛教日益衰微，不到二百年而至滅跡，於是顯密融冶之大乘學獨繁榮於西藏，參見呂微，《西藏佛學原論》，頁 78。

⁷⁷ 在四大教派中，寧瑪派修大圓滿也修大手印，其他三派以大手印為主，兼及大圓滿。參見蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，頁 73。

派以頓道為主。⁷⁸

貳、《菩提道燈論》對西藏止觀思想的影響

阿底峽本來就是源自印度那爛陀傳統的學者，也是位密乘佛法的修行者，後來應菩提光王之祈請著作了《菩提道燈論》，將經續與密續的概要系統化，主張以小乘戒自律，修學大乘空觀，並且實修密法以成就佛道。⁷⁹

《菩提道燈論》是噶當派弘揚道次第法門的代表作，幾乎西藏有關道次第的著作，都是以《菩提道燈論》為範本。在這本論著中，阿底峽將眾生的根器分為上、中、下三種次第，在此論點上，提出了「三士道」理論，並且總說如何應透過聞、思、修和依止善知識，趣入佛道。《菩提道燈論》也為噶當派種敦巴的《日光心論》和霞惹瓦的《霞惹瓦道次》，噶舉派岡波巴的《大乘菩提道次第解脫寶莊嚴論》，宗喀巴的《菩提道次第廣論》的三士道理念⁸⁰，提供了直接參考依據。

《菩提道燈論》解決了後弘期重新學習大乘佛法的障礙，使後弘期的佛教步上正軌，此外《菩提道燈論》除了顯教的大乘教法外，還隱藏了密法的教理，阿底峽在此論中，將金剛乘區分為波羅密乘和密乘，並將密乘劃分為四部教法，也就是作部、行部、瑜伽部和無上部四部，明確地指出密乘修習的次第⁸¹，足以證明阿底峽其實不排斥修密，只是強調修學密乘之前需要具足顯教基礎。

《菩提道燈論》在 32 頌到 42 頌對戒、定、慧三學有非常清楚的解釋，主張修持佛法應由戒得定由定生慧，不過他還主張修持禪定，需要引發神通才能度眾生，此觀點可能跟當時西藏流行密咒乘有關，在《菩提道燈論》第 38 到 42 頌，對止觀禪修的說法如下：

⁷⁸ 參見林崇安著，《西藏佛教的探討》，頁 35。

⁷⁹ 參見山口瑞鳳等著，許洋主譯，《西藏的佛教》，頁 97。

⁸⁰ 參見第十四世達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽譯，《覺燈日光-道次第講授成滿智者所願(一)》，頁 93。

⁸¹ 參見辜琮瑜著，《西藏密教之父：阿底峽尊者》，頁 161。

若未成就止 不能起神通 為修成止故 應數數策勵
止支若失壞 即使勤修習 縱然經千載 亦不能得定
定資糧品中 所說諸支分 於隨一所緣 意安住於善
瑜伽若成止 神通亦當成 離慧度瑜珈 不能盡諸障
為無餘斷除 煩惱所知障 故應具方便 修慧度瑜珈

阿底峽主張修持止禪可以引發神通以度眾生，而修持禪定的方法，是以印度覺賢論師的《禪定資糧品》的九種支分為主，阿底峽所說的《禪定資糧品》，的九種支分即是：

1、應離魔業。2、以聞為導。3、遣除戲論。4、不貪廣說。5、於相作意。6、念定功德。7、勤行對治。8、和會止觀。9、住食諳知方便。⁸²

對於修持觀禪的態度，阿底峽師承唯識系統的金洲與中觀系統的覺賢兩位論師，⁸³但阿底峽採用中觀之學偏中觀應成見的諸法無生性空之說⁸⁴，所以中觀學說在前弘期的寂護、蓮花戒師徒，闡揚中觀瑜伽行派，到了後弘期阿底峽融攝金洲、覺賢二師，還是採用將唯識系統與中觀系統的和會，但學理上阿底峽的基本思想還是推崇月稱的中觀應成見⁸⁵。

⁸² 參見聖嚴法師，《西藏佛教史》，頁 61。

⁸³ 金洲之學，傳自慈氏、無著，覺賢則傳自文殊、寂天，寂天又傳自龍樹、提婆、清辨、月稱，故阿底峽之說，則兼龍樹無著兩家之學者也。參見呂微，《西藏佛學原論》，頁 77。

⁸⁴ 參見聖嚴法師，《西藏佛教史》，頁 64。

⁸⁵ 參見王堯、褚俊傑著，《宗喀巴評傳》，頁 53。

廣義上的藏傳佛教是在後弘期主要教派成立後，才算是正式形成⁸⁶，新譯派主要教派都推崇阿底峽顯密圓融的教法，所以西藏的止觀思想，可以說是先經歷西藏史前時期古象雄苯教大圓滿、絲路西域佛教的薰習，再來就是前弘期蓮花戒與後弘期阿底峽的弘揚，到了宗喀巴開創格魯派，在其《菩提道次第廣論》學說的影響下，藏傳佛教各學派，才一改重密輕顯的作風，均承襲蓮花戒與阿底峽顯密並重、循序漸進，以漸道為修行主軸，西藏的止觀思想從此步入成熟期，具有完整的教觀思想與顯密並陳的實修體系，止觀法門到了新譯派時期，已經具足顯密共道的學理，比如薩迦派的道果法與噶舉派的大手印法，寧瑪派的大圓滿法，都同時兼具顯、密兩種教理⁸⁷，此種修持風格已成為各大教派的傳統並且延續至今。



⁸⁶ 當西藏四個主要學派在西藏逐漸形成，也導致了術語選用上的差異，在佛教觀修和見解上，所側重的觀點也有所不同。這四個學派就是舊譯學派，始於蓮花生大士時期。從大譯師仁千桑波時代開始，其他三個學派，即噶舉、薩迦及格魯，總稱為新譯學派，逐漸形成這四個傳統之處，是他們均為佛教的完整形式。每一個傳統不僅包含小乘教法的精髓，也涵蓋了大乘與金剛乘佛教的精華。參見達賴喇嘛，廖本聖譯，〈當光亮照破黑暗：達賴喇嘛講《入菩薩行論》智慧品〉，頁 23。

⁸⁷ 參見扎洛著，《藏傳佛教文化研究》，頁 77。

第三章 岡波巴大師的修學歷程及歷史地位

岡波巴最早出身於噶當派，也曾學習過寧瑪派的各種教法⁸⁸，在依止密勒日巴後，於大手印的修證有極深刻的體悟，並且整合教法與禪觀，行徑宛如天台宗的智者大師⁸⁹，因此門徒眾多；宗喀巴與岡波巴所處的年代相差了 400 年左右，兩人皆修習過噶當派的教法，但在觀行的深度上，岡波巴大師遠超過宗喀巴，而且在教法上岡波巴更能融攝教法⁹⁰，他將波羅蜜多乘與密乘並陳，形成了自成一格的大手印修行體系，岡波巴整個大手印法，可以說都是以止觀禪法演變出來的，岡波巴認為大手印如果要頓悟頓修，要上根利智之人，不適合中下根器的人，岡波巴為了教化中、下根器的弟子，遂以中觀正見配合止觀法門創立顯教大手印的修法。

第一節 岡波巴的傳承

壹、岡波巴的修學歷程

岡波巴原名索南仁欽，出身於西藏東部的醫生家庭，是一名出色的醫生，後因愛妻病重卻無法醫治，遂悟人生無常，生起出離心，在 26 歲時，先在噶當派受戒出家當了一名僧人，在接受噶當派教義和戒律訓練後，才成為密勒日巴的弟子，密勒日巴把傳自瑪爾巴的大手印和那洛六法都傳給了岡波巴，岡波巴在依止密勒日巴之前，在噶當派先是依止偏重密法修持的教授派⁹¹，但是後期開始親近以顯教為主的教典派⁹²，所以在 32 歲時，以出家僧人之身分，創建了岡布噶舉；

⁸⁸ 參見查列洽貢仁波切著，噶瑪蔣秋譯，《成佛四部曲·岡波巴四法》，頁 9。

⁸⁹ 參見洪啟嵩，《岡波巴大手印，大手印導引顯明本體四瑜伽》，頁 34。

⁹⁰ 參見洪啟嵩，《岡波巴大手印，大手印導引顯明本體四瑜伽》，頁 34。

⁹¹ 噶當派傳承在仲敦巴以後，形成了三個主要支派：教典派、教授派、教誡派，並各有自己所依的經典和教義，教典派以重視學習佛教經典而得名，教授派以重視上師口傳、注重實修而得名。教誡派以重視戒律而聞名。參見朵藏加著，《世界佛教通史》，頁 288。

⁹² 參見山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏（下）》，頁 665。

噶舉派在瑪爾巴與密勒日巴時期的修行形式，本來就是以印度瑜珈士風格為主，噶舉祖師帝若巴、那若巴甚至瑪爾巴都是示現在家風格；偏重實修的噶舉派在岡波巴發願建寺之前，都是以白衣瑜珈士傳承為主。

按照學者山口瑞鳳的說法，岡波巴原本是屬於噶當派的，他只是把密勒日巴的大手印修法，帶入噶當派的教學內，所以岡波巴是以噶當派的傳人自居，但另一種觀點是認為岡波巴平日對外都說他是屬於噶當派，但是內心卻認為他自己是屬於噶舉派的⁹³，以合乎外顯內密的風格。

在初期噶舉派傳承，仍屬小眾的傳承，由於不具僧團寺廟制度，岡波巴依照他在噶舉派所學，在家鄉岡布建立了岡布寺，以噶當派的教規，廣收出家弟子，成立噶舉派傳承第一個寺廟僧團體系，因此岡波巴也是流傳於後世的噶舉派實際創始人，在西藏噶舉派比薩伽派更重視禪修，比噶當派更重視密續，比寧瑪派更重視僧團⁹⁴，而成立僧團制度後的噶舉派，才是流傳至今的噶舉傳承。岡波巴在剛布寺講經授徒、著書立論長達三十年，信徒遍布西藏各地，他與宗喀巴都是以噶當派教義融合了他派教義，開創了新的教派，岡波巴可謂是新譯派弘揚阿底峽菩提道思想的先聲。

貳、噶當派與噶舉派的會通

岡波巴先依止噶當派學習阿底峽的所有教法後，又在密勒日巴門下學習大手印，故岡波巴的佛學思想在傳承上，主要源自噶當派阿底峽與噶舉派瑪爾巴兩個教法系統：

(一)噶當派阿底峽傳承系統：阿底峽是噶當派的奠基人，師承印度的金洲與覺賢兩位論師，金洲之學乃無著系統，覺賢之學屬龍屬樹中觀系統，噶當派後來是屬

⁹³ 參見 Trungram Gyaltrul Rinpoche, Gompopa the monk and the yogi : his life and teaching, Harvard Thesis, page.91。

⁹⁴ 參見達賴喇嘛著，亞歷山大·諾曼、李中文譯，《達賴喇嘛：手持白蓮者》，頁 139。

龍樹中觀應成派系統。

(二)噶舉派瑪爾巴傳承系統：瑪爾巴是後弘期四大譯師之一，作為西藏噶舉派的初祖，他的傳承可以上溯到近傳派與遠傳派也就是那洛巴與梅紀巴兩大系統，瑪爾巴分別師承那若巴、梅紀巴學習大手印與般若中觀。梅紀巴的中觀思想屬於應成派，所以岡波巴大手印的宗見是建構在中觀正見的如來藏思想。

岡波巴的大手印傳承，雖然得自密勒日巴，但是噶當派也同時具有阿底峽的空性大手印傳承，岡波巴將密勒日巴大手印思想和噶當派的道次第理念融會在一起著成《解脫莊嚴寶論》，從此噶當派的道次第與密勒日巴的大手印傳承，二大教流遂匯合在一起，史稱「噶印匯流」的傳承。「噶」是指阿底峽尊者傳承下來的噶當派三士夫道次第的修心法門，「印」是指傳承自密勒日巴尊者的大手印教授，岡波巴同時融合了「噶」、「印」兩派教法所長，再加上《究竟一乘寶性論》中的如來藏思想，重新詮釋的噶舉派各種大手印的修學風格，岡波巴是同時兼具實修與經教風格的博學大師，所以達波噶舉的古老傳承得以在藏區逐漸擴展，岡波巴獨樹一格兼具實修與教觀理論的宗風，成為噶舉派往後四大八小傳承的主要法源。

叁、黃金珠鍊傳承與耳傳口授

噶舉派是一個特別注意口耳傳承的教派，噶舉派字面上的意思是「言傳派」或「口傳派」就是傳承的意思，而且特別重視禪修與教法的耳傳口授，在傳統上噶舉派的上師會透過口訣或道歌的方式，傳達禪修法要給弟子，讓弟子參悟。

口訣與一般文字言語的作用與影響是截然不同的，一般的文字語言不能給予一種心傳心的參悟，換句話說是不能觸及心中光明法性，對這種修行的語言、文字傳答，常常只能轉化成一種二元對立的意識與覺受，行者對於禪修的體悟與頓悟，是需要透過直觀的心念，突破意識的二元分別與局限，喚起潛藏於內心深處的心性光明，行者一旦透過上師傳承口訣契入本地風光，不拘泥於言語文字而得

到感悟，就是傳承口訣的妙用所在，在噶舉派傳承口訣的參悟不是師父傳達某種秘密給弟子，而是上師透過口傳向弟子傳達出修習方法，教他們自己發現那種秘密⁹⁵，這是心要口訣使用口傳的另一種意義。

在噶舉派，大手印的修持一般分成兩種，一種是修持那洛六法的氣、脈、明點，最後再體悟大手印的究竟圓滿，另一種就是透過上師傳承的口訣直接去了悟大手印⁹⁶，因此噶舉派的法教與大手印禪修口訣，透過弟子的虔敬心，透過每一個時期的傳承無間斷地一代一代的傳承下來，這些傳承殊勝之處，就是上師弟子間以「口耳相傳」，「以心印心」的方式如一串黃金念珠一般，將殊勝秘密的禪修口訣流傳下去，為表示對傳承上師們的恭敬，故稱為黃金珠鬘傳承，從三世噶瑪巴讓炯多傑所著的《了義大手印祈願文》開端的祈請文⁹⁷，我們可以了解噶舉派對於黃金珠鬘傳承就是如此恭敬：

黃金珠鬘傳承聖眾請諦聽

一切上師壇上本尊天，

十方三世諸佛佛子眾，

謹祈為我證明所發願，

成皆順利如理而成就。⁹⁸

通過以上祈請文，可以了解到噶舉派對於傳承透過這條活的傳承鏈是多麼的重視，上師們將傳承法脈完整地保存及延續，代表著歷代上師與弟子之間的殊勝

⁹⁵ 參見戴維尼爾著，徐進夫譯《藏密口傳要義》，頁 35。

⁹⁶ 參見堪千慈囊仁波切，《薩惹哈道歌：道歌寶藏·庶民之歌釋論》，頁 180。

⁹⁷ 參見第三世大寶法王噶瑪巴·讓炯多傑、國師嘉察仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《就是這樣：了義大手印祈願文釋論》，頁 26。

⁹⁸ 參見第三世大寶法王噶瑪巴·讓炯多傑、國師嘉察仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《就是這樣：了義大手印祈願文釋論》，頁 26。

連結。

肆、頭陀行的修行風範

岡波巴在與密勒日巴求法期間，即開始閉關禪修，離開密勒日巴後，在岡布地區進行了三年左右的閉關專修，將得自密勒日巴的教授，進一步的實修，在得到了徹底的證悟後，這才出關建立了岡布寺，廣傳法教，所以噶舉派自岡波巴創寺後，就將閉關與山居當成修行的一種傳統與方法。

噶舉派與達摩祖師的禪法傳承有著許多類似的方面，他們早期都同屬與小眾的傳承，以頭陀行獨處山林的修道方式⁹⁹，居山林、住山洞、築茅蓬過著禪僧或瑜伽士的生活，直到教派中期才建立了寺廟與僧團制度。

噶舉派自岡波巴傳法以來，都有處阿蘭若（茅蓬）或山居的傳統，岡波巴傳承下來的山居或閉關法，與律典中提到的「十二頭陀功德」中的「處阿蘭若」意義相同¹⁰⁰，是一種修行的法門；在西藏因為學佛者佔絕大多數，所以對閉關、專修與苦行的行者特別尊重，噶舉派對這類的修行人有著特別的偏好，甚至在 15 世紀還發展出瘋行者傳承¹⁰¹，噶舉派的歷代祖師，各有不同的風貌，帝若巴有時像喜怒無常的瘋子；那若巴像個尊師重道的弟子，老師怎麼說就怎麼做，怎麼挨打都打不跑；瑪爾巴像因材施教的明師，密勒日巴像以身教示現的苦行頭陀，岡波巴像個循規蹈矩又充滿智慧的禪師，這些噶舉祖師的不同示現，代表著行者在

⁹⁹ 頭陀行基本上就是遠離慣鬧，于山林墓野等閒靜處，靜坐行禪，嚴戒苦行，遊化乞食。行此法者，或稱頭陀行，居無定所；或稱蘭若行。參見溫金玉著，《達摩頭陀行及其緣學含意》，江西師範大學學報，2004 年。

¹⁰⁰ 參見噶瑪恰美仁波切著，堪布卡塔仁波切講述，《恰美山居法 2: 一生中山居閉關的實修教法》，頁 2。

¹⁰¹ 噶舉派在十五世紀末，形成出一個瘋行派，以竹巴袞列為代表，他除了擅長創作道歌外，行徑有如中國的濟公，也猛烈評擊寺院制度，跟密勒日巴一樣，是西藏家喻戶曉的人物，瘋行者的傳統，據說是從密勒日巴得到啟發。參見達賴喇嘛著，亞歷山大·諾曼、李中文譯，《達賴喇嘛：手持白蓮者》，頁 139。

修行的道路上，不一定要拘泥於身分地位，但前提是要精進實修，這是噶舉派傳承特質，不論命運呈現如何因緣，行者都是要在解脫道上精進實修。

西藏噶舉派瑜珈士，在生存氣候環境相對惡劣的情形下，於頭陀行的教法，基本上自然而然的就完成了，因為西藏的天葬習俗，天葬場就像修行的尸陀林，有布施修行者的傳統，修行者乞食已變成一種風俗，因為傳統藏人已將修行融入日常生活中，瑜珈士或頭陀行者在西藏反而容易得到尊重與信仰。

山居法流傳至今在噶舉派已成為教派修行傳統，尤其是因為噶舉傳承通常會建議弟子將全部的精力投入在禪修練習上，無論是與道場成員一起共修，或獨自與世隔絕的閉關等¹⁰²，通常噶舉派教法對弟子的啟發就是盡力的禪修，別無他法。¹⁰³

在岡波巴《勝道寶鬘集》有云：

在深山寂靜處獨住，這是自己會受益的事。身上下有了(穩定的)修持後，切莫陷入喧嚷的紅塵，要專心一意地去修行。¹⁰⁴

由上述可知，噶舉派是非常重視禪修的教派，為了成就佛道在僻靜處閉關或者克期取證，一直都是噶舉派修持的傳統，在岡波巴的《解脫莊嚴寶論》禪定波

¹⁰² 在金剛乘，修行的環境對初學者是很重要的，當行者開始禪修時，外在的環境像是座落的地方和法友，都會對行者造成幫助或阻礙的影響，只有當行者對禪修變得更加熟悉，並獲得一些定境時，那時外在環境才會影響不了行者。參見達賴喇嘛，陳琴富譯，《安住於清淨自性中》，頁 157。

參見邱陽·創巴仁波切著，呂家茵譯，《最富有的人：「一生成就的薄地凡夫」密勒日巴的道歌與生命故事》，頁 23。

¹⁰³ 參見邱陽·創巴仁波切著，呂家茵譯，《最富有的人：「一生成就的薄地凡夫」密勒日巴的道歌與生命故事》，頁 23。

¹⁰⁴ 參見岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，頁 172。

羅蜜篇有云¹⁰⁵：

住於蘭若，就能成就許多功德：

- 1、這是對諸佛最上供養與承事
- 2、能發起出離心
- 3、能斷捨世間八法
- 4、煩惱不會增長
- 5、能夠生起三昧禪定

所以行者如果對於上師授予的傳承口訣已經生起一些覺受，如果要繼續下去，最好的方式就是到寂靜的蘭若閉關，蘭若在噶舉派是指遠離塵囂，一個沒有毒蛇猛獸，沒有小偷強盜也沒有恐懼害怕的地方¹⁰⁶，噶舉派認為閉關是為了進行能夠認識心的本質的修行，而設定的有利於禪修的環境和條件，理想的修行環境是要與外界完全隔絕，沒有外界的干擾，可以使修行事半功倍¹⁰⁷，它可以隔離與世間雜務的關注，無論閉關時間多長，可以隔離自己的身、語、意，讓我們能夠暫時因隔離而淨化身、語、意。在舊譯派（寧瑪派）和口耳傳承（噶舉派）的傳統中，基本的密集禪修訓練持續三年又六週¹⁰⁸，閉關的好處，是能讓行者獨自靜

¹⁰⁵ 參見岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，頁 172。

¹⁰⁶ 參見噶瑪恰美仁波切著，堪布卡塔仁波切講述，《恰美山居法 2:一生中山居閉關的實修教法》，頁 208。

¹⁰⁷ 參見蔣貢康楚仁波切著，鄭振煌譯，《了義炬》，頁 25。

¹⁰⁸ 藏歷總共是四十個月，會如此訂日期，與佛陀教授的《時輪金剛密續》有關，在佛陀入滅前的那一年，佛陀教授《時輪金剛密續》：在這本密續佛陀描述了宇宙、時間和一個人身體之間的關係。佛陀的開示為一個禪修閉關的理想長度-三年又六週，提供了一個基本的理由。如蔣貢康楚仁波切所說：『在一百年期間，(隨著呼吸一起)循環的所有智慧能量，等於三年又六週。當所有業的能量被轉化成為智慧的能量時，就達到了證悟。這是為什麼們說，(透過)三年又六週的(禪修)，達到了佛陀金剛持明的狀態。參見蔣貢康楚羅卓泰耶著，項慧齡譯，《蔣貢康楚閉關手冊》，頁 19-21。

修，開發出三摩地的清明與穩定，山居法和閉關，在噶舉派是極為重要的法門，從密勒日巴時期，即已開始流傳，到了岡波巴時期可說是發揚光大，青史云：

岡波巴擁有極為調柔的無邊徒眾，大多是具足淨治功德，對師敬信，而且能斬斷一切纏縛，而去到雪山叢中、岩山、石山、林叢、寂靜等處，精修心要的弟子也是難以數計的。¹⁰⁹

由上述引文可知，在岡波巴時期，即存在著閉關禪修的實修傳統，目前噶舉派自岡波巴流傳下來的閉關傳統，還是在持續弘傳著，成立閉關中心與閉關實修已經變成噶舉派的教法特色。

第二節 岡波巴大師的歷史定位

壹、岡波巴的著作

岡波巴對於藏傳佛教最大的貢獻，基本上是創立了顯教大手印的實修教法，成功普級化大手印的教授，使得各類根器的信眾都能夠如法修持，岡波巴具有擅於調教弟子的禪師風格，會依照眾生不同的根器而進行合乎根器的指導，所以他的弟子為數眾多，各種根器的人都有，他所著的教言廣集，有一千多藏頁¹¹⁰，都是以教言、或偈文的方式流傳，許多都是答覆弟子們之實修問題所作的開示¹¹¹，岡波巴對於任何一位求法者，都是用心傳法，從來不捨棄任何信眾，如果弟子無法承受直指心性的大法，岡波巴會選擇對弟子再次宣說依循道次第修持之法，絕不漏失任何根器的弟子¹¹²，所以岡波巴以善巧融合顯密教法導引信眾實修著稱，

¹⁰⁹ 參見李世傑譯，《青史》（二），藍吉富編，《世界佛學名著譯叢》第39冊，頁92。

¹¹⁰ 參見岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，台北：法爾，1996年，頁4。

¹¹¹ 同上注。

¹¹² 參見洪啟嵩著，《岡波巴大手印《大手印導引顯明本體四瑜伽》》，頁34。

噶舉派也因此進入全盛時期；岡波巴流傳於世最主要的著作有兩部¹¹³，被岡波巴形容成：「未來對我景仰的人，或是見不到我的人，可閱讀我著作的《解脫莊嚴寶論》及《勝道寶鬘集》，見到這兩部論典，就和見到我沒有差別」¹¹⁴，所以此二本著作在噶舉派的地位非常崇高，以下就此二本著作進行基本論述：

（一）《解脫莊嚴寶論》簡介

後弘期的新譯派受到阿底峽道次第佛學理念的影響，對於修行道次第，無不著重，但是新譯派時期，第一本有關道次第的論著¹¹⁵，卻是岡波巴的《解脫莊嚴寶論》，尤其在噶舉傳承中，是非常重要的的一部經典。土觀宗派源流有云：

（岡波巴）聞密勒尊者之名，非常仰慕，遂去拜見，米拉很高興，攝受了他，盡傳所學，以此修習，心生殊勝證悟，遂將噶當派的道次第和米拉的《大手印》教授融會一起，著成《道次第解脫莊嚴論》。從此噶當與大手印二大教流遂匯在一起以《大印俱生和合》的引導次第來教誨後學。¹¹⁶

如上述所云，《解脫莊嚴寶論》是岡波巴融合了噶當派與噶舉派的顯密教法精華，為了教誨後學所寫下的著作，《解脫莊嚴寶論》內涵豐富，對於被稱為五部大論的因明、俱舍、戒律、中觀、般若的內容均有涉獵¹¹⁷，也融合了如來藏，中觀與唯識等大乘思想法要，用教言形式表達出來，《解脫莊嚴寶論》也代表岡波巴的大手印思想，全書共分為二十一章，阿底峽的佛學思想佔了全書許多部分，

¹¹³ 參見岡波巴大師、堪布噶瑪拉，堪布羅卓丹傑譯，（打開月光童子的佛法寶盒：岡波巴大師經典《勝道寶鬘》），頁 38。

¹¹⁴ 參見岡波巴著，妙融法師譯，《勝道寶鬘》，頁 117。

¹¹⁵ 參見大寶法王官方中文官網 <https://kagyuoffice.org.tw/17th-karmapa/teachings/20140120-1>，2019 年 6 月 24 日下載。原文是《解脫莊嚴寶論》是最早的一部大乘道次第或稱為三士道的次第修持。

¹¹⁶ 參見土觀·羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯，《土觀宗派源流》，頁 63。

¹¹⁷ 參見岡波巴·拉杰索南仁著，希惹群培譯，《解脫莊嚴寶論》，頁 2。

書中也引用了寂天與法稱的偈文，主張修持六度波羅密，以達到涅槃境界。¹¹⁸

《解脫莊嚴寶論》第一章「明成佛之因」講如來藏佛性說，從第二章「明成佛之所依」到第二十一章「佛事業」，講的全部都是噶當派方便與智慧結合的大乘菩薩道理念，岡波巴《解脫莊嚴寶論》成佛之道次第如下頌所云：

成佛之因及所依，成佛助緣及方便，成佛果位及事業，如是六種菩提事，諸有智者應當知。成佛之因如來藏，成佛所依人身寶，成佛之緣善知識，方便即其口授教，果報乃三身佛位，事業度眾無分別。¹¹⁹

所以《解脫莊嚴寶論》可分成五項重點來闡明：

- 1、「成佛之因」：表達了如來藏的重要，在成佛之道上如來藏彰顯眾生皆有佛性，即便是斷滅種性的眾生只要發心也能成佛，所以隱藏於眾生心性中的如來藏是每個眾生能夠成佛的因緣。
- 2、「成佛所依」：雖然一切眾生皆有佛性，但若沒有暇滿的人身作為依止，眾生是無法成就的，在佛家所說的六道淪迴中，人道因為苦樂參半是最利於修行。
- 3、「成佛之緣」：即使獲得人身，若沒有善友或善知識的教導，是無法生起任何修行的利益，所以善知識是解脫道上不可或缺的緣法。
- 4、「方便即其口授教」：如能領受上師傳承的修行法門，並精進實修，必定能夠成就佛道。
- 5、「圓滿佛果」：行者經由實修而證悟佛果後，便能廣行利益眾生之菩薩道。

此部論著結合了噶當派的道次第思想以及中觀的空性見，完全沒有瑪爾巴與密勒日巴傳承中的任何方便道法門，而且全篇的主題圍繞著《寶性論》的如來藏

¹¹⁸ 參見山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏（下）》，頁 665。

¹¹⁹ 參見岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，頁 11。

思想，也就是是顯教大手印的波羅密多乘中的解脫道思想，完全展現的是大乘法門，簡而言之，《解脫莊嚴寶論》以道次第和發菩提心的立場，詳細扼要闡述了如何成就佛果以利益眾生的成佛之道。

(二)《勝道寶鬘集》簡介

《勝道寶鬘集》也是以教言型式集結而成，內文主要是主要以十個論述來討論，例如十項殊勝之法、十項不應為之事等，真正的《勝道寶鬘集》應該是偈文的形式，共分二十八個條目：

- 1、常念十種可悲之法。
- 2、十項必須之法。
- 3、十項應當依循之事。
- 4、十項應當遠離之事。
- 5、十項不應捨之法。
- 6、十項應當謹記之事。
- 7、十項應當實行之事。
- 8、十項應當努力之事。
- 9、十項激勵自己之法。
- 10、十項流入錯誤之法。
- 11、十項誤認之法。
- 12、十項無錯謬之法。
- 13、十四項無義利之顛倒行為。
- 14、學佛人的十八項過失。
- 15、十一項不可缺少之法。
- 16、十一種上人之象徵或德相。
- 17、十項無利益無意義之法。
- 18、十項自討苦吃之事。
- 19、十項自己受益之事。
- 20、十項正妙之法。
- 21、十項愚不可及之事。
- 22、十項需要之法。
- 23、十項不必作的事。
- 24、十項殊勝之法。
- 25、十項任何皆好之法。
- 26、由正法所出生之十項功德法。
- 27、十項唯名(無實)之法。
- 28、十項任運成就之大樂。¹²⁰

《勝道寶鬘集》主要是以阿底峽的修心思想作為主題，整體含蓋了噶當派的三士道思想，也是從出離心，菩提心、空正見三主要道和戒、定、慧三增上學的佛法思想元素進行論述，內容都是一段一段的教言和法要，但是也可以看到一些跟大手印法的覺受與證悟相關的文句。

比如在《勝道寶鬘集》第 20 項十項正妙之法，都是屬於大手印式的禪修

¹²⁰ 同上注頁 249。

或證悟心要，比如：

能專注一處(心無散亂)，乃下根之修觀。

能住於四種雙運之三昧者，乃中根之修觀。

能修，所修及修觀本身三無差別，無絲毫緣想者，乃上根之修觀。

以及在《勝道寶鬘集》第 28 項十項任運成就之大樂中的文句：

一切眾生心中之自性常駐法身，因此大樂任運成就。

本元法性離一切諸相之戲論，因此大樂任運成就。

離邊越意之悟境，離一切宗派偏見之戲論，因此大樂任運成就。

《勝道寶鬘集》內容深廣，但岡波巴以簡單扼要的方式，濃縮了佛陀三轉法輪的教法在其中¹²¹，《勝道寶鬘集》在整個噶舉派地位非常崇高，可以說是噶舉派四大八小傳承的共法，因為對噶舉派來說《勝道寶鬘集》是如噶舉所有傳承之母一樣地位的祖師岡波巴的著作¹²²，此著作在噶舉派地位的重要性由此可見一斑。

貳、岡波巴大手印對藏傳佛教的影響

在西藏首傳大手印法的人，在嚴格的意義來說是阿底峽尊者，而瑪爾巴是在西藏第一位正式傳授大手印的上師¹²³，瑪爾巴從印度帶回西藏的大手印法，主要

¹²¹ 參見岡波巴大師、堪布噶瑪拉，堪布羅卓丹傑譯，(打開月光童子的佛法寶盒：岡波巴大師經典《勝道寶鬘》)，頁 38。

¹²² 同上注，頁 39。

¹²³ 參見索南才讓，《西藏密教史》，頁 413。

有兩種，一種是直指心性的恆河大手印與道歌，另一種是那洛六法以及修持生、圓次第與氣、脈、明點的密續大手印。瑪爾巴從印度帶回藏地的大手印法，並沒有包含後世留傳的顯教大手印，岡波巴所創建的顯教大手印，整體的框架以定慧等持、止觀並重的止觀學說為主¹²⁴，且無需經過灌頂程序，青史中有云¹²⁵：

達波仁波伽（達波噶舉派之祖師）對未得灌頂的初業有情（即凡夫），也使他們生起大手印證悟，這是依波羅密多（即顯教）之規。

達波仁波伽曾經對帕謨住巴說：「我們的大手印論典，即是薄伽梵彌勒所著《究竟一乘寶性論》。

在土觀宗派源流也云：

立名為《大手印》者，米拉道歌中雖亦有，“大手印見堡”之語，但此時僅傳出《大手印》之名，而將此名普遍流傳者，乃是達布拉結（岡波巴）。達布的著述中開示正見有顯教規與密教規二種。二者皆按名為《大手印》教授。顯教之規博引經教，造著論述，證明佛曾經將空性說名為《大手印》之語。¹²⁶

如上述青史與土觀所述，顯教大手印是由岡波巴爲了度化不同根器的信眾所設立，其見地以是《究竟一乘寶性論》的如來藏思想與中觀空性見為主軸。

西元 11 世紀無上瑜伽密續已陸續從印度流傳到西藏，新譯派均具有大手印傳承，但是基本上各派以密續系統的大手印為主，並無顯教大手印，是因為岡波巴按大乘顯教之規，創立了顯教大手印，重新闡釋大手印教授，從此藏傳佛教的

¹²⁴ 參見班班多傑，《藏傳佛教思想史綱》，頁 234。

¹²⁵ 參見李世傑譯，《青史》（二），藍吉富編，《世界佛學名著譯叢第 39 冊》，頁 321。

¹²⁶ 參見土觀·羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯，《土觀宗派源流》，頁 78。

大手印才正式分為顯教與密教二種傳規的大手印法門。

岡波巴除了首創了顯教大手印的傳規，他在岡布寺弘法時期，對於渡化弟子特別講究善巧方便，他傳法風格有別於當時西藏其他教派上師的傳規，青史對於他來者不拒、有教無類的度眾風格有如下的記載：

諸經雖是說許多上師和弟子應具德相，但（本宗）對弟子不須許多德相，唯一只須「敬信」也就可以；而且對一些愚魯、貧困、罪惡諸人也傳播大手印，不久也生起大手印的通達....他擁有極為調柔的無邊徒眾，大都是具足淨治功德，對師敬信。¹²⁷

岡波巴這種講究善巧方便的度眾風格，除了讓他擁有眾多信眾外，也間接影響他的主要弟子們的傳法風格，他的四大弟子開創了噶瑪噶舉、噶瑪噶舉、跋絨、蔡巴、帕竹四大噶舉，而帕竹噶舉的帕摩竺巴對於他的八位弟子個別依根器傳以適合他們根器的口傳教法，此八位弟子又以他們所得到的不同形式的法教與證悟，再創立了八個小支派（直貢、達隆、綽晉、竹巴、瑪倉、葉巴、雅桑、修賽），噶舉派從此在西藏教派興旺，法嗣不斷，在西藏佛教史上佔聚重要地位。

參、岡波巴大手印與漢傳佛教的交涉

岡波巴的大手印法，在顯教的部分一直被學者認為與漢地禪宗有一定的關聯，其一的原因是，無論是顯教或密教的大手印都能在印度佛教文獻中找到其源頭¹²⁸，所以被推測是與印度禪門同源；另一個原因是漢地禪宗曾經正式在西藏本土流傳過，在前弘期的吐蕃僧諍後，漢地禪法一樣在西藏流傳，其時吐蕃王朝除了與西域因為絲路文明關係密切外，也曾正式統領中亞諸小國和敦煌，漢藏佛教文化的交流與互動一直都在民間進行，對於中土禪法在西藏本土的留傳，日本學

¹²⁷ 同注 52，頁 92。

¹²⁸ 參見沈衛榮著，《何謂密教？關於密教的定義、修習、符號和歷史的詮釋與爭論》，頁 33。

者木村隆德也有如下的描述:

西藏人開始知道中國禪，是由西藏人攻陷敦煌那一年(786)，一位叫摩訶衍的和尚，到達西藏本土所致。他逗留西藏 10 年都不到，但影響所及使西藏佛教界二分，其後，在西元 796 年，出現於被認為已有西藏人移居的敦煌，被稱為大德，依然置身於西藏人的社會中。其後，西藏人或許是在敦煌而不是在西藏本土，接受中國禪。因為 786 年的陷落，雖使敦煌處於脫離中國本土而孤立的狀態，但已有相當多的禪籍流入此地，對住在敦煌的西藏人而言，學禪的資料並不缺乏。事實上，敦煌出土的藏語文獻之中，有一些與禪有關，這證明西藏人學習禪，但這些活動確實對西藏本土的西藏人也有影響¹²⁹。

綜上所述，我們可以確定中土禪法在西藏本土，曾經流傳過，而且留下一定數量的漢譯禪典，那時候的禪書，被認為或許著作於西藏本土，是依據楞伽經而彙集的¹³⁰，有些漢譯禪書，甚至被改寫成印度佛教論書的樣子，而編入西藏大藏經中¹³¹，因此中土禪法在西藏曾正式傳播是不爭的事實。所以岡波巴大手印的道風，被當時的薩迦班智達批評摻入了摩訶衍的漢地禪法，薩班認為大手印頓法，是在後弘期滅佛時，將漢地和尚的頓悟禪的教理，僅依字義，隱去原來的名稱，改為大手印，現時之大手印根本就是摩訶衍的漢地禪法¹³²，會有這種說法，是因為西藏由於受到阿底峽的影響，學習密乘佛法必須與顯教結合，或者遵照先顯後密的次第，在當時的學密氛圍，上師與弟子之間的關係必需符合傳規互相觀察，而岡波巴則打破這種學密法的傳規，對於各類根器的信眾，來者不拒，一律先授

¹²⁹ 參見山口瑞鳳等著，許洋主譯，《西藏的佛教》，頁 75。

¹³⁰ 同上注，頁 86。

¹³¹ 同上注，頁 87。

¹³² 同上注，頁 128。

以顯教大手印，若遇具器弟子則傳以密教大手印¹³³，所以這種作風使得噶舉派門下弟子眾多，但岡波巴也因此遭受薩般的批評。

但是岡波巴大手印在顯教的部分，與漢傳禪法真的很像，連藏學家山口瑞鳳都評論日本有許多禪法是岡波巴式的¹³⁴，山口瑞鳳甚至還下了岡波巴的教說與摩訶衍相同的論斷¹³⁵；岡波巴是否接受過漢地禪宗的思想，至今沒有正式文獻可考，但是藏學家主張岡波巴的教說與摩訶衍相同，卻可以從藏傳佛教的歷史背景發現一些蛛絲馬跡。首先摩訶衍的禪法雖然在頓漸之爭後，被吐蕃王朝所禁，但是在被禁以前，在西藏是廣傳漢地禪法的，而且禪宗的頓悟禪法在當時還很普遍，這種影響直至今日還是相當大¹³⁶，摩訶衍於頓漸之爭落於下風後，漢地禪法被吐蕃王朝下了禁令，但一直在民間流傳，從滅佛期到後弘期，漢地禪宗因為吐蕃王朝的衰亡而解除了限制，從此又公開流傳，當時受漢地禪宗影響的教派包括苯教、寧瑪與噶舉，學者張澄基也認為大手印的教旨、境界和果證與漢地禪宗很像，所以被稱為西藏禪¹³⁷，所以岡波巴大手印與漢傳佛教的交涉，真的是其來有自，因此岡波巴的顯教大手印教法與摩訶衍的漢地禪法相同的論斷觀點也是成立的，西藏金剛乘的兩大觀心法門，大圓滿與大手印，都被薩班批評含有漢地禪法的成分，也是有線索可循的，我們可以因此判定岡波巴大手印與禪門理念相仿，是中、印、藏佛教文明互相交流的結果。

¹³³ 岡波巴教化信眾的作法，隨順弟子的根器以點化之，也曾因此被批評如此作法糟蹋了聰明(利根上智)的弟子。起因是因為岡波巴對信眾因材施教來者不拒，對愚魯、貧困、罪惡諸人也傳播大手印。原文是：有一些法相宗的大善知識說：有許多聰明的人被岡波巴浪費了。參見李世傑譯，《青史》(二)，頁93。

¹³⁴ 參見山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏(下)》，頁677。

¹³⁵ 同上注。

¹³⁶ 參見直貢澈贊法王著，張福成譯，《赤裸直觀當下心：恆河大手印：大手印二十八金剛頌釋論》，頁102。

¹³⁷ 參見張澄基著，《佛學今銓》(下)，頁415。

第四章 岡波巴大手印的修學次第

藏傳佛教承接了晚期印度佛教的傳統，在修持金剛乘法門之前，都會有前行、正行、結行的次第與儀軌，前行就是進入密續修持前的準備，正行即是指大手印的實修次第，在噶舉派前行法是非常重要的，它被視為是修持大手印的根基，前行或曰加行，指修習密咒乘前的必要準備。

對金剛乘來說，加行的修持代表密續的基礎¹³⁸，行者在得到上師允許進入大手印正行的修持，通常都必要修習前行法，噶舉派傳統的格言有云：「**前行的修持比正行更為重要**」¹³⁹，因為密續的修行若缺乏基礎與前行，密續的修持對於行者將會弊多於利，所以金剛乘特別注重前行法。

噶舉派的四加行包含顯教的四共加行¹⁴⁰和密教四不共加行¹⁴¹，四加行的目的主要是讓行者生起出離心、菩提心，從而改變自身對命運與輪迴的看法，以及懺除業障，俾能使行者真正發心趨入解脫道。

第一節 大手印的前行法

壹、顯教法的四共加行

在大手印的修持過程，一般最上等根器的行者，是不需要進行前行甚至正行的修持，直接靠著具格上師的直指教法與口訣就可以頓證大手印的俱生法性，但是屬中下根器的行者，還是要使用漸法來修持大手印。

四共加行原來屬於印度大乘佛教一種修心法要，最早是由阿底峽尊者在第11世紀時，將修行的四種修心基礎，也就是四共加行由印度帶至西藏，岡波巴將得

¹³⁸ 在藏傳佛教，進入密乘修行，最重視前行法的修習，甚至認為前行法是佛法的核心。參見嘉初仁波切著，楊弦、丁乃筠譯，《密宗大解脫法》，頁23。

¹³⁹ 參見竹慶本樂仁波切著，江涵艾、林胡鳳茵譯，《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》，頁63。

¹⁴⁰ 四共加行是指：人身難得、觀死無常、因果業力、輪迴過患。

¹⁴¹ 四不共加行是指：皈依大禮拜、金剛薩埵、獻曼達以及上師相應法。

自噶當派的四共加行教法，在噶舉派一代代傳承了下來¹⁴²，主要是讓行者生起出離心，也包含了對治懈怠與生起精進的方法。

在三乘佛法，要開展真正的了悟，首先要長期進行禪修以達到三摩地的境界，要培養三摩地，就必須串習慧解的三個面向，也就是聞思修三慧，其中的思所成慧的意思就是時常思維平日修習佛法的內容，四共加行就是屬於思所成慧的面向，通過這種正思惟所得到的內化與觀修，是大手印禪修的入門基礎，四共加行的觀修主題有下列四種：

第一種思維是「人身難得」：在岡波巴《解脫莊嚴寶論》提到，成佛的根本是從眾生自己的佛性來成佛，它的基礎就是珍貴的人身¹⁴³，只有完好的人身能讓眾生具有成就佛果的因緣。

第二種思維是「生死無常」：在思維人身難得的主題後，行者就要開始觀修無常，阿底峽尊者有言：「恆思死亡計數所造業，供養三寶禪修無二性」¹⁴⁴，藉著禪修死亡與觀修無常迅速來提醒行者是日已過，命亦隨滅，更該要發心精進成就佛道。

第三種思維是「因果業力」：行者藉著思維眾生的因果業報的微妙變化，以體會人生的窮通禍福，就能夠了知因果業報的存在，如果行者不相信因果業報，行者就沒有發心向上或成佛的理由，因此而撥無因果，藏傳佛教相信業力存在因果關係，但即便透過佛力加持，只能轉化眾生部分業力，真正能轉化眾生業力的方法是行者能證入空性。¹⁴⁵

第四種思維是「輪迴過患」：行者需時常思維六道輪迴的本質，看清輪迴代表著眾生宿世的惡果，只有發出離心與菩提心趨向解脫道才能真正跳出三界，離

¹⁴² 參見堪千·創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，《轉心四思維》，頁 12。

¹⁴³ 參見黃英傑著，《大手印教言催動空行心弦》，頁 120。

¹⁴⁴ 參見杜松虔巴、倫多祖古著，施心慧譯，《因為你，我在這裡：第一世噶瑪巴杜松虔巴傳記與教言》，頁 124。

¹⁴⁵ 參見詠給明究仁波切著，喜笑之歌編譯群譯，《明心之旅：次第走過》，頁 100。

苦得樂。

四共加行是佛教三乘共同認定的準則，主要是讓行者思考人生的苦、空、無常與輪迴，學習佛法的目的就是為了離苦，四共加行旨在讓行者了悟世間法的無常，理解為什麼要修持佛法以產生出離心，作好發心行解脫道的準備，所以四共加行在噶舉派被稱為「轉心四思維」。

貳、密教法的四不共加行

四不共加行最原為噶舉派的祖師為了訓練弟子進入密乘而設立的前行法¹⁴⁶，後被其他教派共同納入使用，四不共加行是由皈依大禮拜、金剛薩埵、獻曼達和上師相應法四種法要所構成，藏文原義為序曲¹⁴⁷，代表進入修持密續的前行，行者若要發心進入密乘修行，基本上需要具備足夠的顯教基礎與前行訓練，因為行者修持四不共加行時，若能融入大手印的見地，那將會更能產生培福除障的效果。¹⁴⁸

在金剛乘，行者在進入四不共加行的修持之前，必需經過灌頂程序，因為四不共加行中的金剛薩埵和上師相應法屬於密法的範圍，以下就四不共加行進行概略的簡介：

（一）皈依和發菩提心

四不共加行，第一加行為皈依和發菩提心，藏傳佛教其實是六皈依，除了皈依佛、法、僧之外，還包括皈依三根本統稱為皈依境¹⁴⁹，密乘主張將不淨的體驗

¹⁴⁶ 噶舉派所有的共加行與不共加行，或是修心的教法及許多生起菩提心的特殊法門，都屬於岡波巴所傳承下來的噶當派教法。參見密勒日巴尊者、堪千創古仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《密勒日巴的老師說：馬爾巴的 30 個修行忠告》，頁 24。

¹⁴⁷ 參見蔣貢康著仁波切著，鄭振煌譯，《了義炬》，頁 12。

¹⁴⁸ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 145。

¹⁴⁹ 所謂的三根本，第一個是上師或者精神導師，上師是加持的根本，沒有上師的加持，就不可能見道，第二是本尊，本尊是成就的根本。第三是護法，包括勇父和空行是事業的根本。參見

覺受轉化為清淨，三根本可以讓這些清淨的修持真實化¹⁵⁰，在噶舉傳承行者在皈依完就需要發菩提心以上求佛道，下化眾生，通常會搭配屬於懺除業障的皈依大禮拜一起修持，傳統的噶舉派在修持第一個皈依加行時，都要正式觀想皈依境，以產生淨化的加持。¹⁵¹

（二）金剛薩埵百字明咒

在經過皈依與發菩提心的加行後，開始要修持代表懺悔業障的金剛薩埵修法，也就是正式學習密行¹⁵²，在藏密金剛薩埵是體現一切證悟的佛，金剛薩埵被形容為諸佛的自然形相，而且屬於淨化之佛¹⁵³，可以加持行者走上佛法的正道，在噶舉派修持金剛薩埵主要是為了淨化罪障，煩惱與清除修行障礙，是金剛乘消除障礙和惡業障的殊勝修持法門，進行金剛薩埵的觀修和咒語持誦，能淨化惡業與逆緣¹⁵⁴，金剛薩埵修持的重點就是持誦百字明咒，持誦百字明咒也是一種修定法門，透過誦持密咒、觀想佛身所進行的有所緣的安住法。¹⁵⁵

（三）獻曼達

堪千·創古仁波切著，陳玲瓏譯，《大手印第一課—創古仁波切三摩地王經實修導引》，頁140。

¹⁵⁰ 參見蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編著，《覺醒的心》，頁61。

¹⁵¹ 傳統的噶舉派在修第一個皈依加行時，都要觀想皈依境，有一片綠油油平坦的草原。在草原的正中央，草原代表三根本與三寶，有一個美麗的湖泊，裡面充滿八功德水，湖泊象徵諸佛菩薩的慈悲，在湖泊的中間，有一棵滿願樹。一棵很巨大的樹有四個分支；大樹幹為中，分枝往前、後、左、右不同四個方向延伸。你可以說有四個分枝或是五個分枝，因為中間是樹幹主體。中央樹幹，也就是主要枝幹，是上師；是所有的傳承上師。在最上方是佛金剛總持，是佛以佛金剛總持的形象化現。在中間的是上師金剛總持，是你的上師以佛金剛總持的形象化現。介於佛金剛總持及上師金剛總持兩者之間的是所有傳承上師們。參見堪布卡塔仁波切主講，謝思仁譯，《四加行》噶舉人法集（8），頁52-54。

¹⁵² 金剛薩埵屬於密法的範圍，行者如果先經過金剛薩埵的灌頂，再持誦百字明咒能產生的淨化作用會更大，參見蔣貢康著仁波切等著，鄭振煌譯，《了義炬》，頁95-96。

¹⁵³ 參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁45。

¹⁵⁴ 參見堪千創古仁波切，高鈺函譯，《鮮活的覺性：堪布岡夏的心性教言》，頁67。

¹⁵⁵ 參見堪布卡塔仁波切主講，《四加行噶舉人法集》（8），頁96。

主要是用在消除各種執著；藉由外、內、密型式的曼達法門進行供養與結緣，此行門可以消除行者的執著心，也同時可以培福和修慧¹⁵⁶，在藏傳佛教培福和修慧是進入金剛乘的主要前行之一，如果行者發心純正，那實踐大乘菩薩行六波羅密（布施、持戒、忍辱、精進、禪定和般若）即能培福與修慧，行者如果供養十方諸佛菩薩，所得到的功德與智慧是足以迴向自己趨向佛果，曼達是壇城的意思，也代表三千大千世界，透過獻曼達供養十方壇城累積資糧¹⁵⁷，也可以清淨行者的我執與法執。

（四）上師相應法

岡波巴有云：「為了體悟大手印，你必需依止傳承的教法和導引，而殊勝的教法和指導都是來自具德的上師」所以噶舉派傳承相信行者對上師生起虔敬心，乃為行者能否證入大手印的真正關鍵¹⁵⁸，一位已悟道的上師對於行者進行大手印的傳授是一種殊勝的順增上緣，因為上師能給予弟子加持及其本人之體悟經驗，這些教法，足以令弟子開悟；宗薩欽哲仁波切曾表示，上師與弟子之間有一種細微元素上的關係，有些上師與弟子具有深層的緣份，說出來的開示，弟子特別容易信受，現代的人已很少具有耐心與智慧去尋找适合自己根器的上師與本尊¹⁵⁹，所以修持上師相應法，就是在修虔敬上師的法門，在金剛乘本尊法的本尊與上師的地位是無二無別的，修持上師相應法，也就是在修持本尊法。

在西藏所有的傳承以及不同的教派，都共同認為上師相應法是密乘最重要的修行¹⁶⁰，所以在噶舉派四不共加行中，最重要的加行，首推上師相應法，其他三個加行，都可以算是上師相應法的支分，因為行者在進入金剛乘後，可以修習哪

¹⁵⁶ 參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁 45。

¹⁵⁷ 參見確戒仁波切哲著，堪布羅卓丹傑譯，《四加行，請享用：校長上菜，祝你修行胃口大開》，頁 185。

¹⁵⁸ 參見堪布卡塔仁波切主講，《四加行》《噶舉人法集》（8），頁 121。

¹⁵⁹ 參見宗薩蔣揚欽哲諾布著，姚仁喜譯，《上師也喝酒？》，頁 291。

¹⁶⁰ 參見達賴喇嘛著，陳琴富譯，《安住於清淨自性中》，頁 276。

些本尊、密法是要依據行者對於傳承與上師的虔敬心來決定，所以修習上師相應法在密乘是很重要的¹⁶¹，因為如果弟子對於止觀行門的修習已到一定程度，又具虔敬心視上師如佛，便有因緣直接得到上師的加持，依上師的心意灌頂與上師以心印心而證入大手印。

第二節 岡波巴四法所包含的三乘進路

岡波巴大師所傳授的岡波巴四法，是岡波巴融合了《解脫莊嚴寶論》的精要，使用口訣式的教法，濃縮成四句，雖然只有短短十六個字，卻包含著小乘、大乘與金剛乘的法義，噶舉派並無固定的傳規，用來傳授這四句口訣式的教法；傳法上師可以依不同的因緣，依照弟子們的根器與時空背景，因時因地宣講不同層次的教法，端看上師決定如何傳授。

岡波巴四法，可以說就是大手印精華，但傳統上岡波巴四法的解說，除了依照三乘佛法的進路，來詮釋岡波巴四法，在噶舉派還常用四加行與四不共加行與岡波巴四法，進行一種連結，比如：

第一法：願心向法與四共加行連結

第二法：願法向道與四不共加行連結

第三法：願道斷惑與止禪或生起次第連結

第四法：願惑顯智與觀禪或圓滿次第連結¹⁶²，以下圖表將岡波巴四法與四共加行、四不共加行與止觀禪法進行配屬，來說明傳統岡波巴四法的修行導向：

〔表一〕

岡波巴四法	加行與止觀
第一法願心向法(小乘)	四共加行

¹⁶¹ 參見黃英傑著，《大手印教言催動空行心弦》，頁 124。

¹⁶² 參見確戒仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《四加行，請享用：校長上菜，祝你修行胃口大開》，頁 26。

第二法願法向道(大乘)	四不共加行
第三法願道斷惑(金剛乘)	「止」或生起次第
第四法願惑顯智(金剛乘)	「觀」或圓滿次第

岡波巴大師在藏地弘法時，將大手印口訣教言，以口耳相傳的方式授與弟子，岡波巴許多的弟子是來自高原的牧民或農民，所以岡波巴後來流傳於世的法要，均以口訣式的形式為主，而流傳最廣的法門就是岡波巴四法。四法中的前兩個法門，「願心向法」與「願法向道」源自噶當派的口訣，「願道斷惑」與「願惑顯智」則源自於馬爾巴譯師與密勒日巴尊者的大手印禪修口訣¹⁶³，這四法很容易讀誦記憶，雖然字數很少，但卻包括了岡波巴大師所有教法的總義，以下就岡波巴四法進行基本的說明：

(一)第一法「願心向法」：屬小乘法，可以解釋為「願我心與法合一」，也就是如何使人心轉向佛法修行，闡明修習佛法的必要性，願心向法雖然被列入岡波巴四法的第一法，但是第一法卻被岡波巴認為是最難的部分，因為轉心向法是金剛乘所有密法的根基，如果行者的心都沒有轉向佛法時，那一切的密法修持只是空談。¹⁶⁴

(二)第二法「願法向道」：屬大乘法，也就是行者開始在修行的道途持續發心，強調發菩提心與菩薩行與生起大乘菩薩的發心，行者在第二法要先串習各類大乘修心法要，開始修皈依、以六度對治煩惱，再完成四加行的修持，然後進行止觀禪修。

(三)第三法「願道斷惑」：屬金剛乘法，行者應發心為了能夠證入無我與空性而進行修持，透過密續的修持也就是專修本尊法、咒語與禪定，產生身心淨化來解惑

¹⁶³ 參見創古仁波切官網 <http://www.thrangu.org/teachings/text/four-dharmas-of-gampopa/>。閱覽日期 2019 年 6 月 8 日。

¹⁶⁴ 參見確戒仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《四加行，請享用：校長上菜，祝你修行胃口大開》，頁 95。

證真，行者就因此能夠轉識成智。

(四)第四法「願惑顯智」：屬金剛乘法，是指透過禪修開顯行者的本智，也就是讓見、思二惑與邪見轉化為智慧，指的也是金剛乘的修法，願惑顯智主要的法門是方便與智慧的結合，讓眾生本具佛性展現出來，只要把佛性開顯出來，就能證得佛果，願惑顯智包括了如何透過大手印見地來證得真如法性，岡波巴大師所傳授的大手印精義，總體來講，就是岡波巴四法，此四法可以涵蓋從初發心到佛果的整個過程。



第五章 岡波巴大手印的內容與止觀架構

西元十世紀，大手印法首次出現在北印度，於藏傳佛教後弘期，從印度傳入西藏，最後融入噶舉派的傳承教法之中¹⁶⁵，後由岡波巴大師發揚光大，在噶舉派，大手印教法其實不全然屬於顯教法系，也不能完全歸類於密教法系¹⁶⁶，它其實是法無定法，沒有真正固定修法，完全取決於具格上師的心要口訣與直指教法的導引，還必需加上弟子的虔敬心與發心，傳統大手印主要提倡的其實是頓悟法門，而非漸修法門¹⁶⁷，是一種了悟自心法性的直觀禪法，但因眾生根器不一，才逐漸發展出不同形式的修學方法，本章將著重對岡波巴傳承的三種大手印於顯教止觀與密續止觀的禪修模式進行析論，以理解岡波巴大手印的實質內涵與止觀架構。

第一節 岡波巴大手印的意涵

大手印的意涵指的就是諸法實相、般若空性或者是佛性，大手印的藏音為「恰千」（藏文：phyag chen），意為「大封印」。意思是：「萬法為佛果所封印，而佛果即是本來圓滿、本俱的真實本質，所以，此心無可增、也無可減，除了本來具有的，無有其他解脫可得」¹⁶⁸，大手印加入「手」字者代表尊重佛典之義¹⁶⁹，修持大手印強調的是對於行者心性當下的直接感知，而不是經由智識分析¹⁷⁰，屬於直觀式的教法，

¹⁶⁵ 參見堪千創古仁切波著，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯等譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，頁 8。

¹⁶⁶ 參見達賴喇嘛著，丁乃竺譯，《大圓滿》，頁 172。

¹⁶⁷ 參見查列嘉貢仁波切著，《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，頁 232。

¹⁶⁸ 參見堪千創古仁切波著，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯等譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，頁 10。

¹⁶⁹ 參見堪布慈誠羅珠著，《揭開藏傳佛教的神秘面紗》，頁 79。

¹⁷⁰ 參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師岡波巴傳：修道成就故事與岡波巴四法》，頁 190。

所以噶舉派傳統以「平常心」一詞來表達大手印的相貌¹⁷¹，也可以說「平常心」就是大手印的意涵，也就是俱生智、本元心、明體、離戲等¹⁷²，這些名相所詮釋的就是大手印法。

最初在印度初傳的大手印只有一種，本為直指心性的法教，是無法透過語言文字描述的，名稱為恆河大手印，也就是心髓大手印，可以透過具格上師傳承的加持與弟子的虔敬心¹⁷³，讓弟子獲得證悟，屬於一種加持道¹⁷⁴，也就是在弟子宿世根器與福德因緣具足的情況下，得傳承上師直指心性，即能證悟法性，但是在開始進入大手印的修習前，行者都還是以止觀禪修作為基本前行。

目前流傳於世的三種主要大手印，是自岡波巴以來的成就者與祖師大德，根據他們得證大手印的體驗與證量，逐漸發展而成，岡波巴大手印的中文譯名基本上有三種，如下表所陳：

〔表二〕

本文採用的名稱	貢噶上師採用的名稱	大寶法王官網採用的名稱
顯教大手印	實住大手印	經部大手印
密教大手印	空樂大手印	密續部大手印
心髓大手印	光明大手印	心髓大手印

本文為了方便對照青史與土官宗派源流的翻譯版本，對岡波巴所傳三種大手

¹⁷¹ 參見堪千創古仁切波著，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯等譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，頁 10。

¹⁷² 參見洪啟嵩著，《岡波巴大手印-大手印導引顯明本體四瑜伽》，頁 356-357。

¹⁷³ 在金剛乘得到加持有兩個必要條件，一是上師要給予佛法的教導，二是弟子要花時間實修當兩者俱全，才有可能得到加持。參見蔣貢康楚羅卓泰耶，堪布噶瑪拉布，堪布羅卓丹傑譯，《上師相應法：蔣貢康楚羅卓泰耶《了義炬》開示》，頁 26。

¹⁷⁴ 參見第 37 任直貢澈贊法王著，張福成譯《赤裸直觀當下心：恆河大手印：大手印二十八金剛頌釋論》，頁 30。

印法，選擇了顯教、密教與心髓大手印的譯名，基本上顯教大手印對於體悟空性的教導，運用的是智識推理的方式，密教大手印用的是當下直觀的方式¹⁷⁵，而心髓大手印是無需經過像密教大手印，使用密續止觀的修習方法¹⁷⁶或者是顯教大手印的次第訓練¹⁷⁷，也就是說心髓大手印可以是完全不具任何形式，弟子證悟大手印有可能在上師當下傳法的剎那間就出現了。¹⁷⁸

岡波巴所傳下的三種大手印，不論是從漸悟或頓悟入道，均是以空性見為底蘊，透過顯教止觀或密續止觀的禪修方法，引導行者回歸本然清淨、圓滿自心的覺性。

第二節 顯教大手印的止觀架構

壹、大手印四瑜伽的止觀架構

在噶舉派的數種大手印法門中，最著名的修持方法，首推大手印四瑜伽，岡波巴為了接引不同根器的眾生，開創了大手印四瑜伽次第，導引出行者自性風光¹⁷⁹，基本上大手印四瑜伽是基於心性本淨的見地，使用止觀法門為基礎，以專一、離戲、一味與無修等四種瑜伽，使行者漸次趨入圓滿佛道，大手印四瑜伽屬於顯教大手印的範疇。

¹⁷⁵ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 105。

¹⁷⁶ 密續止觀是指密教大手印特定形式的修持法門，如生起次第、圓滿次第 還有那洛六法等密續的修持技巧。

¹⁷⁷ 顯教大手印的次第訓練是以止、觀的禪定修持和發菩提心的訓練等等，行者需經過大乘佛法的學習，而密教大手印也有特定形式的修持法門，比如一些儀式或儀軌，例如繁覆儀軌步驟，細部的觀想和大量的咒語念誦，就此而言我們也可以說密教大手印也採取了正規的形式來說明自心本性。

¹⁷⁸ 參見竹慶本樂仁波切著，江涵芑、林胡鳳茵譯，《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》，頁 57。

¹⁷⁹ 參見祖古·烏金仁波切等著，項慧齡譯，《大圓滿之歌：總集歷代重要大圓滿成就者之證悟心要》，頁 317。

顯教大手印可分為兩種修持方式，一種就是傳統的四瑜伽三品十二次第禪修法門，另外一種是直觀當下心性不分次第的禪修方式¹⁸⁰，所以四瑜伽的教法，在顯教大手印，不是唯一的修持法，四瑜伽也可以是一種行者維持座上修持境界的保任禪修；在大手印的修持中，由於行者自身根器與福德的問題，有些已瞥見大手印法性的行者，對於實修大手印已得初步的境界，但是不代表已悟得佛果，他們仍需透過不斷的精進修持，以深化他們對大手印法性的了悟，基於這理由，大手印四瑜伽也包含了保任禪修的概念。¹⁸¹

四瑜伽的修法起源也有兩種說法，一是岡波巴依上座部佛教的四法印延伸出來的教法，藏傳佛教把四法印當作佛教修行的基礎，因為四法印是佛教確立知見的總綱，因為佛弟子對佛法的基本知見確立後，才能接著談修行和實證¹⁸²，四法印還可以是一種禪修的次第¹⁸³，以下就岡波巴四瑜伽與四法印的禪修次第進行簡略的比較：

〔表三〕

四瑜伽	止觀次第	四法印	止觀次第
專一瑜伽	止禪（修習寂止）	諸行無常	修奢摩他(止)
離戲瑜伽	觀禪（修習內觀）	有漏皆苦	禪修者此時所體驗的是身心輕安和禪定之樂(觀)
一味瑜伽	止觀雙運	諸法無我	經由不斷的止觀禪修，生起無漏根

¹⁸⁰ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《直指明光心：大手印指導教本：明現本來性釋論》，頁 337。

¹⁸¹ 參見查列嘉貢仁波切著，《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，頁 232。

¹⁸² 參見堪千創古仁波切著，《佛性：究竟一乘寶性論十講》，頁 261。

¹⁸³ 參見林崇安著，《談談四法印》，法光雜誌，第 218 期，頁 1。

			本智，禪修者將親身體驗到最細的無我。(止觀雙運)
無修瑜伽	明空不二(更深層的止觀雙運境界)	涅槃寂淨	涅槃是煩惱的完全止息，這是體證最細的無我。

另一種說法是岡波巴為了接引不同根器的眾生，融合了寧瑪派大圓滿四禪觀的教法，所開創而成¹⁸⁴，以下就岡波巴四瑜伽與大圓滿四禪觀的禪修次第，進行簡略的比較：

〔表四〕

岡波巴大手印四瑜伽	大圓滿心部系列：四覺觀
專一：止禪（修習寂止）	寂止：以禪坐進入身心安止狀態
離戲：觀禪（修習內觀）	勝觀：用慧觀深入覺察動靜二相
一味：止觀雙運	不二：行者止和觀的境界一同生起，超越二元分別性。
無修：明空不二(更深層的止觀雙運境界)	如成：行者一切皆完全融攝於其自性狀態。

噶舉派的祖師大德通常都具有大圓滿的傳承，然後將所學大圓滿的技巧融入大手印的修持中¹⁸⁵，比如噶舉祖師密勒日巴、岡波巴都是先學習過大圓滿法之後，才開始接觸大手印傳承，所以我們可以在大圓滿法發現與四瑜伽相似的禪修次

¹⁸⁴ 參見南開諾布仁波切著，《水晶與光道：經、續與大圓滿》，頁 162。

¹⁸⁵ 參見達賴喇嘛著，丁乃竺譯，《大圓滿》，頁 168。。

第¹⁸⁶，所以通過上圖所示，噶舉派的大手印與寧瑪派的大圓滿在禪修的技巧上確有相通之處。

在岡波巴所設立的大手印四瑜伽最初只分為：專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽與無修瑜伽四項，岡波巴的弟子，也就是直貢噶舉的創始人帕摩竺巴，再依行者在各階次的證量大小，分為上、中、下三等¹⁸⁷，雖說大手印四瑜伽在流傳後期，已具有清楚明確的次第，但按照噶舉派的傳規，行者在修持四瑜伽的過程，還是需要具格的上師進行指引，才能逐步證入佛果，除非行者宿根深厚，福德具足，方能自證自得，不假外求。

在大手印四瑜伽的四個修持階段，專一瑜伽與離戲瑜伽分別代表著止禪與觀禪，完全屬於顯教止觀¹⁸⁸，第三階段則是進入止觀雙運，行者雙融止禪與觀禪為一，進入諸法澄明一味修行境界，也就是行者能認出自性中的明光與明性的階段，第四階段是進入無修，也就是修行明與空的結合，也就是明空不二的境界，以下圖表代表大手印四瑜伽與止觀的關係：

〔表五〕

專一瑜伽	止禪
離戲瑜伽	觀禪
一味瑜伽	止觀雙運
無修瑜伽	明空不二（更深層究竟的止觀雙運）

由上圖所示，大手印四瑜伽是從止觀禪修發展出來的法門，代表著顯教大手印的方法論，下面就四瑜伽進行基本詮釋：

¹⁸⁶ 在大圓滿法的立斷與頓超教法中，還有一種四相的修持次第，與大手印導引四瑜伽也有著類似的解釋。參見祖古·烏金仁波切等著，項慧齡譯，《大圓滿之歌：總集歷代重要大圓滿成就者之證悟心要》，頁 316。

¹⁸⁷ 參見朗欽加布仁波切著，張福成譯，《大印證道歌—大手印五支金剛道》，頁 51。

¹⁸⁸ 參見達賴喇嘛著，丁乃竺譯，《大圓滿》，頁 182。

(一)、專一瑜伽(止禪):就是修習止禪以達到心一境性的境界，是使雜念安止，及保持心念平穩的禪修，修持的主軸在於調伏自心，大手印教法提及，當靜止與念頭出現之間的分隔消弭時，就是專一瑜伽，也就是止禪的境界¹⁸⁹，所以專一瑜伽是指長時間專注修持進入禪定，也就是持續的保持正念；在噶舉派，對於止禪的修習，是不只限於正式的打坐，也包括日常生活的動中禪，這樣才能恆常保持心的穩定和專注力，進而融入觀禪的修持；所以在專一瑜伽中的下品專一，是指禪修從無法順利進入止禪的狀態，進化到只要一上座即能順利進入禪定，中品專一是指即使不正式上座，也能進入禪定的境界，但是如果上座修持，禪定的品質會更加穩定，而上品專一是指行者不論於上座或座下禪修，都能產生身心輕安的境界。

(二)、離戲瑜伽(觀禪):在專一瑜伽的階段，是完全先尋求身心安止，當止禪的訓練圓熟後，方可進入離戲瑜伽，因為止禪是進入觀禪的必要基礎，所以在離戲瑜伽的部分，是以智性分析，進入觀禪的訓練，是一種清楚觀照起心動念，讓本然清淨的心念呈現出來，引領行者了證無我，瞥見空性的觀修，此種觀修可以讓行者遠離一切戲論，體會平常心本質，這種境界即是離戲¹⁹⁰，也就是對外境不作意、不分別或者形成概念的境界，當行者心中體悟離戲時，就不會再依循語言、文字對於禪修進行理性的思辨；在下品離戲的階段，行者對於正式上座持修時的妄念與各種外在顯相，遠離心的起心動念而有所了悟，但仍舊執空、定見與覺受這三者，且仍對輪涅懷有執著的心念，在行者進入中品離戲的階段時，即使能夠放下前面所說的執空、定見與覺受三者的執著，但對於外在顯現的動、靜二相，還是會生起希、懼的覺受，無法斷除細微的雜念，而行者在上品離戲階段，則對於下品、中品離戲所說一切修行過患都能夠超越，恆常進入覺照的境界。

(三)、一味瑜伽：噶舉傳承特別重視止觀雙運的概念，在經典中提及，在結合奢

¹⁸⁹ 參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁 85。

¹⁹⁰ 參見堪布卡特仁波切著，噶瑪噶舉法輪中心編譯，《堪布卡特仁波切演講集》，頁 92。

摩他和毗婆奢那時，行者必須具備虔敬和精進的心態，此二者是結合奢摩他和毗婆奢那的基本核心，當行者分別成就止禪與觀禪的訓練，運用虔敬和精進就能夠清楚的進入止觀雙運的階段。

此時輪涅二相了然不生，二諦無別。雖然外境會有不同的顯相，但行者內在的感知已超越二元分別，一切現象究極一味，因此當行者對心的本質認識逐漸增長時，就已契入諸法一味的修行階段，了解一切經驗覺受，一切現象的本質都是相同的，都是一味的¹⁹¹；行者在下品一味的階段，雖然了悟所有的妄念與顯相，都是和合一味，如夢幻泡影，但是仍然會對身心覺受產生微細的執著，在中品一味的階段，行者淨化了下品所說的對身心覺受的執著，了知所有心法與顯相是沒有二元分別皆融於一味，在進入上品一味的階段，是指行者已了悟萬法一味，一切妄念顯相無善惡分別都平等一味。

(四)、無修瑜伽：對自性全然的證知就是無修，這也是大手印的最終階段，行者已參悟自性中的自在圓滿，進入無修而修的境界，也是指行者體驗到禪修和禪修者之間無二無別，已不執著於禪修對境或禪修者的起心動念，這就是無修的意義¹⁹²；當行者進入下品無修的階段是指在修行二六時中，已不需作意維繫正念，因為在無修的階段，心性已了悟諸法本然清淨，但偶爾會對外境產生些許如夢幻泡影的執著，如此則屬下品無修瑜伽，在行者進入中品無修階段，是指心識已脫離偶爾產生如夢如幻的執著，無論晝夜，身心意念都恆常處於無修而修的境界，只是下座後，會體驗到心念相續中的微細分別心，因此稱為中品無修瑜伽，最後若能進入上品無修階段，是指行者的微細相續心識已轉依成本智，此時行者已進入上品無修瑜伽的階段，也就是證入真如自性。

基本上在大手印四瑜伽中的專一瑜伽著重在安止修和調伏自心也就是止禪，

¹⁹¹ 參見策勒·那措·讓卓著，普賢法譯小組譯，《大手印之燈》，頁 77。

¹⁹² 參見第九世大寶法王噶瑪巴旺秋多傑著，第九世查列洽貢仁波切、噶瑪蔣秋譯，《了義海》，頁 139。

離戲瑜伽就是修持觀禪，此兩者透過止觀雙運的證量雙融一味時，或當此證量深化不可動搖時，就是無修瑜伽的境界¹⁹³，所以專一瑜伽是一種進入定境的修持，離戲瑜伽是身得輕安覺受後，進行內觀的修持，一味瑜伽是定境與內觀合而為一，所得到的了悟，也就是止觀雙運的一味境界，而無修瑜伽是行者因止觀雙運的證量，了悟自性明空不二的境界。

以上四瑜伽次第的每一個階段，均有六個檢驗標準。專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽與無修瑜伽是否在修持時有無達成圓滿，檢別方法有六，每四個瑜伽在前五項的檢別方式都相同，也就是（1）見體性未見（2）力圓未滿（3）於妄念上定顯未顯（4）生功德未生（5）播色身種未播，但是在四瑜伽每個次第的第六項檢別方式，在專一瑜伽是「於俗諦上決信未信」；離戲瑜伽是「於俗諦自在未自在」；一味瑜伽是「於俗諦上決信未決信」；無修瑜伽是「於俗諦上自在未自在」。¹⁹⁴

大手印四瑜伽一般被歸類顯教大手印禪修系統，但它在岡波巴以後的傳承體系，逐漸發展成除了可以在顯教大手印中使用外，也可以與密教大手印的生、圓次第互相結合，在密教大手印有關四瑜伽的教授，著重在生起次第和圓滿次第的結合¹⁹⁵，也就是止禪與觀禪的雙運。

土觀宗派源流對四瑜伽使用在密教大手印中的方式有如下的描述：

首先應參證本心的體相，即於此上，專一而住，於是風息入、住、融於中脈。再依仗此力，臍秘密輪處拙火熾燃，由此引起溶樂，生起四喜，將本元心轉成大樂體性。此大樂性緣空性境，成無分別，即此樂空無別妙智上，專一而住。依次經歷四種瑜伽次第，則成最勝悉地。¹⁹⁶

¹⁹³ 參見頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，《證悟者的心要寶藏》，頁 172。

¹⁹⁴ 參見洪啟嵩著，《岡波巴大手印：大手印導引顯明本體四瑜伽》，頁 322-332。

¹⁹⁵ 參見頂果欽哲法王，劉婉俐譯，《證悟者的心要寶藏》，頁 161。

¹⁹⁶ 參見土觀·羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯，《土觀宗派源流》，頁 79。

所以岡波巴大手印四瑜伽，流傳到後世，經由噶舉派祖師大德依個人的證量與體悟再加以演化弘揚，不是只能運用在顯教大手印，也可以與密教大手印的生起與圓滿次第相融合，達到了悟真如法性的圓滿境界。

岡波巴在弘法時，不論弟子是何等根器，都直接授予大手印四瑜伽的教法，然後再依照弟子在修習後的了悟覺受再進行調教，所以岡波巴的弟子通常分成三等根器：

(一)、頓悟型：具頓悟根器的弟子，通常都是上根利智者，於大手印四瑜伽法教，在進行實修後，從專一、離戲、一味與無修四個階段的禪修體悟與覺受，幾乎是同時生起的，而且即使過程產生各種境界，但是對於大手印本質有很深層、穩定的了悟。

(二)、越級型：對於越級型的弟子來說，四瑜伽次第，是前一個次第尚未產生穩定的覺受，後一個次第的覺受就突然生起，對行者來說，這種修行體悟並不堅固，這類弟子適合時常進行閉關、專修等行法，才能更深入的體會大手印的本質。

(三)、漸修型：以漸修型的弟子來說，在修習的過程中會逐次的體會大手印四瑜伽的四種階段，先前的次第穩固後，之後的次第才會逐漸生起，這樣按部就班漸次修習的覺受會比較穩固。越級型和漸修型的弟子如果對上師很恭敬，並且精進修行，就會變得跟頓悟型的上根利智者的境界很類似，修持大手印四瑜伽沒什麼障礙，這三類人，由於根器資質高低不同，所感得的四瑜伽修持境界也就不同。¹⁹⁷

噶舉派是非常強調禪修的教派，大手印四瑜伽，整體的修持方法就是依止禪與觀禪進行實修，其目的就是透過止觀雙運而證入空性，但是四瑜伽，並非修持大手印的唯一方式，要修持大手印法，在噶舉派最重要的傳規是弟子需發虔敬心依止一位具格上師與傳承體系，再透過師承的口訣與教言如法修持。

¹⁹⁷ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，〈直指明光心《大手印指導教本：明現本來性釋論》〉，頁 293。

貳、大手印四瑜伽與五道十地的共道

佛教三乘行者，都是在為證入空性而進行禪修，噶舉派大手印四瑜伽是從止觀禪修發展出來的法門，所以在學理上也是循著小乘佛法的五道八地或者大乘佛法的五道十地，一步步從凡夫趨向佛地的階次起修，也代表行者從發心修行到完滿證悟的過程。

大乘佛法的五道十地的內容在藏傳佛教是相同的，噶舉派在學理上通常將大手印四瑜伽和大乘五道進行對照，也就是把大手印四瑜伽和顯教大乘的見、修、行、果次第結合在一起，也將大手印四瑜伽與密續的生起次第與圓滿次第進行連結¹⁹⁸，以下表格可以說明大手印四瑜伽與五道之間的關係¹⁹⁹：

〔表六〕

大手印四瑜伽	大乘五道	密續生、圓次第
專一瑜伽中、下品	資糧道	生起次第
專一瑜伽上品	加行道	圓滿次第
離戲瑜伽上、中、下品	見道	圓滿次第
一味瑜伽上、中、下品	修道	圓滿次第
無修瑜伽中、下品	修道	圓滿次第
無修瑜伽上品	無修道、無學道	無相圓滿次第、佛果

由上表所知，顯教大手印四瑜伽中的專一瑜伽相當於大乘五道的加行道和資糧道，而離戲瑜伽上、中、下品相當於見道，一味瑜伽上、中、下品為修道，無修瑜伽中、下品為修道，上品則為無修道與無學道²⁰⁰，而密教大手印的生起次第與圓滿次第和大乘五道可以對照為，生起次第為資糧道，圓滿次第是加行道、見道與修道。²⁰¹

¹⁹⁸ 參見丹尼高索著，丹增卓津漢譯，《無上瑜伽密續》，頁 57。

¹⁹⁹ 參見堪千創古仁波切，帕滇卓瑪譯，《佛性：究竟一乘寶性論十講》，頁 180。

²⁰⁰ 同上注。

²⁰¹ 同上注。

岡波巴大手印是立基在三乘佛法的基礎上，所以大手印具有許多面向，它整體的禪修技巧，隱藏著無相禪修層次，但是單就顯教大手印修持次第來看，大手印可以是以般若經為修行基礎的大乘法系，也就是經由五道十地而成就佛果的漸進道。

叁、大手印止禪與觀禪的特點

藏傳佛教主張，無論哪一乘修道之因緣是朝證入空性這個方向而禪修²⁰²，證入空性的方法都以止觀禪修為主，在理論上修持大手印法，最重要的修持法門，是起始於止禪與觀禪，也就是「奢摩它」(Shamatha)和「毘婆奢那」(Vipashyana)，藏傳佛教的「奢摩它」和「毘婆奢那」的語源是來自印度的梵文，在西藏稱止禪為息內 (shi-ne)，是由兩個藏文組合而成，一是息哇 (shi-wa)，被縮寫為息內的「息」，息哇是平安、平靜的意思，另一個是內巴「內巴」(ne-pa)，內巴是住或止的意思，藏文的觀禪叫做「拉通」(hlagtong)，其中拉的意思是特殊或特別的意思，通是看或觀的意思²⁰³，所以奢摩他(止住)的詞義是：**「止息內心向外流散，往內收攝且專注後，住於所緣」**²⁰⁴，毘婆舍那(勝觀)的詞義是：**「勝過奢摩他而觀差別者，故名。為何能勝過奢摩他無觀察，但毘婆舍那有觀察的緣故，更能顯現所緣之義」**²⁰⁵，在佛教不論是哪一種乘或派別，都一定要同時修止或觀，因為止觀禪修可以說是成佛之

²⁰² 空正見是三乘共同成就的因緣。參見第十四世達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽譯，《覺燈日光-道次第講授成滿智者所願》，頁 130。

²⁰³ 參見 Khenchen Thrangu, "The Practice of Tranquillity and Insight A Guide to Tibetan Buddhist Meditation," USA, Snow Lion, 1998. pp.11-13.

²⁰⁴ 參見第十四世達賴喇嘛、總集編著小組著，蔣揚仁欽譯，《佛法科學總集——廣說三藏經論關於色心諸法之科學論述》(下冊)，頁 345。

²⁰⁵ 參見第十四世達賴喇嘛、總集編著小組著，蔣揚仁欽譯，《佛法科學總集——廣說三藏經論關於色心諸法之科學論述》(下冊)，頁 374。

道²⁰⁶，行者通常都是先修正後修觀，因為止是禪修的基礎，而觀是基於止而開展的，下面就大手印止禪與觀禪的特點進行討論。

(一)、大手印的止禪特點：

在佛教禪定有許多種修行形態，但是止禪是一切禪修的基礎，比如聲聞乘在禪定的修持，就是以止禪為主²⁰⁷，止禪的修習，在金剛乘尤為重要，因為能讓人修成佛果的是觀禪，但是慧觀要能穩固和清晰，一定要深厚的止禪為基礎²⁰⁸，而且止與觀的雙運或者交會，會因行者的根器與修習深度，而有不同的展現，有可能是在行者上座時一瞬間，以頓道的型態發生，也有可能是行者循漸道修持而產生的，通常行者起修正禪自然會引進觀禪，但是在金剛乘要進入大手印或大圓滿法的止觀雙運境界需要強大的專注力進行內化，這就是即便觀禪在學理上比止禪重要，或者兩者同樣重要，但修持密續要先著重止禪的主因。

所以行者在修持大手印時，無論是從顯教止觀起修或者是依密續止觀起修，最根本的基礎即是止禪的訓練，止禪是大手印最重要的禪修基礎。

在金剛乘體系，止禪的實踐與大乘佛教基本上沒有甚麼差別，也就是有所緣、無所緣與直觀心性的禪修，但噶舉派是以強調禪修為主要行門的教派，對止禪的教導非常細微深入，一般是以《瑜伽師地論》的九住心為基本教法²⁰⁹，修持止禪還是從九住心入手，因為九住心在大手印教法是一種特殊的教導²¹⁰，九住心對調

²⁰⁶ 參見參見邱陽創巴仁波切著，《創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》頁 209。

²⁰⁷ 參見參見邱陽創巴仁波切著，《創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》頁 233。

²⁰⁸ 參見堪千創古仁波切，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，頁 54。

²⁰⁹ 參見《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c18-451b8。

²¹⁰ 英文原文是 Mahamudra is exceptional in the instructions known as the nine cycles of mingling. 參見 Tulku Urygen Rinpoche, "Quintessential Dzogchen: Confusion Dawns as Wisdom," p.208.

心的過程提出九個階段，這九個階段代表著止禪的禪修地圖²¹¹，對於止禪的九個階次，是以九種次第描述了禪修的階次：

1、安住心（內住）：住心的方法稱為內住，行者把心專注於一個點或者情境上，這個對境可以是實物、佛像的形象，也可以專注於呼吸。

2、攝住心（續住）：也就是行者不斷反覆實修內住，把心專注於一個對境上，進行有所緣的專注修。

3、解住心（安住）：也是重覆進行內住，在行者感知內心妄念紛飛時，能將心念馬上帶回所緣的境或點上。

4、轉住心（近住）：在此階段行者已能契入更深層的禪定，行者持續要修習的重點，是將專注力達到非常精確細微的層次。

5、伏在心（調伏）：行者在此階段要調伏所有干擾禪定的細微煩惱、情緒與外緣，讓自己契入心一境性的境界。

6、息住心（寂靜）：行者已能透過止靜對治影響禪定的煩惱、怠惰或散亂等，但未達熟練的境界。

7、滅住心（最極寂靜）：行者在此階段，已能嫻熟對治各種影響禪定的妄念與煩惱，進入甚深禪定的狀態。

8、性住心（專住一境）：行者在禪修時，已能恆常維持正念進入三摩地的境界。

9、持住心（等持）：修持到此，行者無論在何時何地禪修，都能很快進入甚深禪定。

九住心前四個階段：內住、續住、重覆安住與近住，都與增長止禪的穩定性有關，第五個和第六個階段：調伏與寂靜，則與增長清明的覺受與體驗有關，最後的三個階段：完全寂靜、專住一境與等持，則與增長禪定力和專注力有關²¹²，

²¹¹ 參見薩姜米龐仁波切著，周和君譯《心的導引》，頁 122。

²¹² 同上注。

九住心的九個階次，可以幫助行者增益禪修時的穩定性，大手印行者通常在修正禪時，只需要堅持穩定而鬆坦的安住即可，有了止禪的基礎，才得以在這個基礎上展開觀禪的修持。

在噶舉派，行者若要進入密續的門檻，通常上師會告誡弟子要加強止禪的實修，以備進入更高級的禪修階段，因為生起次第與圓滿次第是需要具足定慧力才有能力修持，因此要實修大手印法，對於止禪的訓練，是需要做足深入的功夫，紮實止禪的基礎，是任何密乘修行所必需的，在佛教八萬四千法門中，具足基本的止禪訓練可以使行者成功地去圓滿任何一個實修法門。²¹³

(二)大手印觀禪的特點

大手印法在止禪的修習與大乘佛法相同，但是在觀禪的觀修上，無論在見地或者修持方式，就存在著明顯的不同，在大手印傳承，無論是解脫道或方便道，對觀禪有兩種基本的界定，一種是以「比量」為標準，一種是以「現量」為標準²¹⁴；大體而言金剛乘認為顯教所提出的觀修方法為「比量」，「比量」主要是以義理思辨和邏輯推斷，作為觀禪的技巧，行者在進行觀修時是運用智識推論來判別空性義，透過研讀經論、思惟空性，透過心識的作意體悟空性，這種禪觀方式，通常叫作分析式的修持，在這類修持中，並非是以直觀心念的技巧去直接體驗空性，這種以「比量」為道的分析式禪修，具有穩固的特質，但是證悟空性會需要比密乘較久的時間。

在大手印禪修，行者通常並不進行分析式的禪修，而是使用以「現量」來作為修持的準則，「現量」的修持，也就是行者透過直觀當下心性或者直接體悟心

²¹³ 參見堪布卡特仁波切著，噶瑪噶舉法輪中心編譯，《堪布卡特仁波切演講集》，頁 90。

²¹⁴ 大體而言經教所提出的技巧為比量，這種技巧主要是運用邏輯推理推斷來判定一切事物的空性，是以一切世俗諦皆相互依存的事實作為起點，來推論空性的合理性，在這類修持中，空性非直接經驗的對象，行者檢視現象而逐步深信，一切事物皆為空。參見蔣貢康楚·羅卓泰耶仁波切著，堪千創古仁波切/釋義，楊書婷、廖本聖譯，《生起與滿》，頁 220。

性的方式進行，大手印的觀禪就是採取依「現量」進行禪修，對空性的體悟，並非透過智識分析或邏輯推論來認定，而是直觀當下一念心來決定，這是密續禪修的典型方式，以「現量」進行直接體悟空性，被稱為安住修也就是安住式禪修，所以岡波巴大手印無論顯、密都是以禪修心性為「空」作為證悟的道途²¹⁵，但是這不代表分析式禪修是低於安住式禪修，因為在金剛乘從無上瑜伽續以降，從大乘到四部密續的下三部密續，都要修持分析式禪修，因為分析式禪修可以讓修行意識對修行主體產生一種確定感或真實性²¹⁶，也就是說在四部密續中，只有在無上瑜伽續是需要主修以「現量」為道的安住式禪修²¹⁷。以下表格代表顯教觀禪與密續修觀的基本差異：

〔表七〕

顯乘修觀	以「分析式禪修」為主	金剛乘禪修的前行
密乘觀禪	以「安住式禪修」也就是以直觀心性為主	金剛乘禪修的正行

如上圖所呈，小乘、大乘與金剛乘對於止禪的修習方式，基本上相同，但是在觀禪的修習方式就明顯有所區別了，小乘、大乘與大手印在止觀禪修基本見地的差別如下圖所示：

〔表八〕

小乘	人無我見
大乘	法無我見
大手印	俱生智見

²¹⁵ 參見蔣貢康楚羅卓泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切、楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 221。

²¹⁶ 參見 H.H. the Fourteenth Dalai Lama, “Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection,” p.192.

²¹⁷ 參見堪千創古仁波切著，高鈺函譯，《鮮活的覺性：堪布岡夏的心性教言》，頁 76。

因為小乘、大乘的止觀禪修都可以屬於大手印禪修的基礎，大手印禪修的次第可以從小乘的人無我起修，再從大乘的法無我，進而修到大手印的俱生智見，也可以一開始就直修大手印，然後再回頭修持法無我與人無我。²¹⁸

行者進行大手印禪修，除了必需重視基本見地外，禪修入門方式，其實是法無定法的，可以依上師、傳承加持與行者的發心、根器產生不同的修行境界與成果；有的行者，適合從止禪先入手起修，有的行者則適合由觀禪入手起修，通常都是上師要先觀察弟子的根器，然後再給予相應的指導，就像佛陀給予弟子教法時，會依照弟子個別根器給予不同乘法一樣。²¹⁹

肆、保任與住、動、覺

噶舉派的禪修型態，可以分為座上禪修與座下禪修²²⁰，行者通常在正式上座時，心境可以自然而然融入禪修情境當中，但是在下座時的日常生活，也應該過著如法的生活，這樣才可以延續在座上修持時所感知的悟境，在正式上座以外的時間，所進行一切的禪修或觀修都叫座下禪修，但行者若一下座就因日常瑣事，而任由妄念滋生，甚至心思完全被妄念所惑，那對於一個金剛修行者的修行會造成退步的情況。

在噶舉派大手印實際禪修過程，包括生起虔敬心向具德上師請法，然後進行顯教的分析性禪修或者密續的安住式禪修²²¹，但是在禪修時行者不單只有在上座的時候需要修行，也要在下座的時候進行保任修行。

²¹⁸ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《座墊上昇起的繁星》，頁 20。

²¹⁹ 參見第三世大寶法王噶瑪巴 讓炯多傑，國師嘉察仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《就是這樣：了義大手印祈願文釋論》，頁 92。

²²⁰ 參見邱陽·創巴仁波切著，項慧齡譯，《沒事，我有定心丸：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教·系列六之一 別解脫道（上）》，頁 236。

²²¹ 分析性禪修指大乘止觀禪修方法已比量為道，瑜伽士的安住禪修指大手印式以現量為道的禪修。

座下修行最重要的是，安住於止觀覺受的狀態內，行者應該學習如何維持正念，若能夠恆常進行座下觀修的動作，將能有利於座上禪修的覺照，而這種覺照也能增益座上禪修的深度，行者的禪修體悟將越來越清晰穩定，而座下禪修的障礙會越來越少，總之下座修持的重點就是專注於當下正在做的事情，不要分心散亂保持正念。²²²

在噶舉派，座下禪修通常都會使用「住、動、覺」這種修行心法²²³，即是透過心的「住」與「動」，觀察內心深處的起心動念，這種保任禪修，其實無論在座上或座下都可以進行，「住、動、覺」是噶舉派特有的保任禪修法要²²⁴，這種讓行者恆時洞察心中各種起心動念的禪修，是各種禪法的基礎；「住」代表行者於座上座下都能夠安住在妄念不生的情境中，也就是維持寂住心；「動」代表行者於座上座下心中出現的各種念頭，能持續觀修，但不會產生執著；「覺」代表行者於動靜二相中，需時常觀照心的覺受，超越二元對立，轉識成智；「住、動、覺」就是一種見與修面向的保任次第，當行者在上座時，在上師的指認下所感知的悟境，就是一種初機的見地，在下座時行者要靠保任禪修來維持初機見地的淨念相繼，這種保任修行次第，可以讓行者持續的認清心性，深化了悟，最終證入大手印的境界。

²²² 參見堪千慈囊仁波切著，施心慧譯《薩惹哈道歌：道歌寶藏·庶民之歌釋論》，頁 194。

²²³ 參見蔣貢·康楚·羅卓·泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切、楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 246。

²²⁴ 參見蔣貢·康楚·羅卓·泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切、楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 256。

第三節 密教大手印的止觀架構

在金剛乘的大圓滿和大手印法，雖然屬於無上瑜伽密續修持方法，整體的修持方法論還是止觀法門，也就是說修密宗其實是修止觀²²⁵，密續法門主要的特色在於能夠快速有力地達成止觀雙運的禪定狀態。

進入金剛乘，可劃分為三個主題，一是灌頂，代表進入密續修持的大門，二是生起次第與圓滿次第代表密續兩種主要的止觀修持，能帶來解脫；再來是三昧耶戒²²⁶，猶如善知識²²⁷，密續本尊的觀想是一種正規的禪修方式，專注本尊的觀想是「奢摩他」止禪的一部分，觀想本尊無真正實體的顯現，則是「毘婆奢那」觀禪的一個面向²²⁸。

在密教大手印，修持法門都包含在生起次第和圓滿次第之中，生起次第是指行者對本尊和壇城進行的觀修，圓滿次第主要是通過氣脈明點等修法進行禪修，密教大手印就是生起次第與圓滿次第合二為一，也就是密續形式的止觀雙運與融合。

壹、生圓次第與密續灌頂

在金剛乘，修持密法需要經過灌頂、皈依上師與受密乘戒的程序，灌頂有兩種涵義：

（一）是灌輸：眾生本具佛性，於眾生本性無須再加入任何東西或條件，但從表面上看，通過灌頂，還是傳達了一種加持，從而啟動行者的如來藏本性。

²²⁵ 參見談錫永著，《西藏密宗百問》，頁 94。

²²⁶ 三昧耶是指金剛乘中對上師或對修持某個法門所做的誓言與承諾，代表不中斷、偏離修行和與上師、法友維持和諧關係。參見竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，《仁波切，我有問題！一本關於「空」的見地、禪修與問答集》，頁 154。

²²⁷ 參見頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，《淨相：金剛乘修行的生起次第與圓滿次第》，頁 12。

²²⁸ 參見查列嘉貢仁波切著，《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，頁 238。

(二) 是摧毀: 灌頂可以戒斷眾生貪、嗔、癡等障礙²²⁹。

金剛乘認為灌頂的意義，就是將行者內在本具佛性加以證顯²³⁰；正式的密續灌頂只能授予已經具備顯教基礎且具有出離心、菩提心和空正見的行者，一般的結緣灌頂只是種下善因而已，在藏傳佛教，行者領受完密續灌頂，才代表正式進入密續系統修行，行者在領受灌頂前，弟子首先要審視上師的資格，而上師也要觀察弟子的品格²³¹，在傳統的密乘中，弟子決定上師以前，甚至必需先觀察 12 年，看看此上師是否具格²³²，密宗道次第有云：

「師長若不觀察弟子法器，隨人而灌者，非法器者不能守護三昧耶故，現後俱損。故為非器宣說，生多過失，犯三昧耶，遠離成就，招諸魔害。」

又云：

「弟子若不觀察師相，隨從何人即受灌頂，為彼邪師所欺，不能守護經說、上師、諸三昧耶，斷壞成就，招諸魔害，生多過患。」²³³「故應互善觀察」。

傳統的藏傳佛教，學習密乘是很慎重的事，行者在進入金剛乘所學的教法，都被要求保持私密，而且密續行者不能對外人言自己受過那些灌頂，或者建議他

²²⁹ 參見堪布慈誠羅珠仁波切著，《解構密宗全貌》，台北：喇榮文化，2018 年，頁 21。

²³⁰ 參見 H.H. the Fourteenth Dalai Lama, "Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection", p.29.

²³¹ 在金剛乘領受了密續灌頂代表行者已正式進入密續，在領受灌頂前，審視上師的資格和特質是重要的，因為具格的金剛上師具備菩薩上師的特質，正確的了解空性和菩提心，修持三增上學。參見達賴喇嘛著，圖丹·卻准，項慧齡譯，《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》，頁 371。

²³² 參見達賴喇嘛著，傑佛瑞·霍布金斯，鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 253。

²³³ 參見宗喀巴著，法尊法師譯，《密宗道次第廣論》，台北：文殊，1989 年，頁 127。

人修持密法，整體而言密續灌頂有加持、隨許、授記、淨化的意義。²³⁴

岡波巴大手印的修持如果選擇從密教大手印入門，也就是採取金剛乘共通的密乘修法，經過上師灌頂後，直接修持「生起」與「圓滿」二種次第，密乘灌頂，可分為二灌、三灌、四灌，前三種灌頂建立在生、圓兩種次第²³⁵，在密教大手印，初灌與二灌是建立在生、圓兩種次第當中，以下圖表代表密續灌頂與生、圓次第的關係：

〔表九〕

四部密續	密續四部灌頂	灌頂、生、圓次第與密續修法配屬
事續	初灌：寶瓶灌頂	表示可以修習「生起次第」
行續	二灌：秘密灌頂	表示可以修習「圓滿次第」
瑜伽續	三灌：智慧灌頂	獲得智慧灌頂，表示可以修習「圓滿次第」
無上瑜伽續	四灌：勝義灌頂 (或名詞灌頂)	受此灌頂可直修「大圓滿」或「大手印」的頓道，等同獲得上師身、語、意的加持。

按照密續的傳規，行者要修習密教大手印，要受完第一灌頂即寶瓶灌頂後，才能修習生起次第，受完第二灌頂即秘密灌頂，才能修習圓滿次第，沒有修習完

²³⁴ 加持：令受灌者得到上師及本尊的加持；隨許：授權予弟子觀想自己為本尊、持咒及作本尊手印等之修持；授記：令受灌者種下在未來成為本尊、証悟佛境的意思；淨化：清淨受灌者之身、語、意罪障。參見林聰著，《西藏有緣》，頁 30。

²³⁵ 因為要進行「生起」與「圓滿」二種次第或者三種次第(三種次第而言還加上大圓滿，也可以不視為大圓滿，這要視其論法上的差別而定。參見洪啟嵩，《密宗修行要旨：總攝密法的根本要義》，頁 341。

生起次第者不能修習圓滿次第；圓滿次第，即氣、脈、明點的修持，三灌與四灌都可以修持大手印，因為有不同等級的大手印，有屬於顯教與密教共同的大手印，也有屬於第三灌頂（智慧灌頂）澄明修習的大手印，另外有屬於第四灌澄明不二的大手印，三灌時修持的大手印還是屬於無相圓滿次第的範圍，而四灌的大手印屬於俱生智大手印，直接從行者法性光明起修，適合利根上智的行者，四灌對於應機的弟子來說，可以不經由初灌、二灌與三灌的灌頂程序修習密教大手印，直接經由上師加持而直接指引心性而得證大手印²³⁶。

在岡波巴顯教大手印傳承，主張可以不需要四灌次第，就可以修持大手印，這個論點曾變成薩迦班智達批評岡波巴大手印混入漢地禪宗思想的原因之一²³⁷，但是在噶舉派止貢傳承的帕模竹巴卻認為，真正的大手印必須受過第四灌，才算是圓滿的大手印，所以各派大手印傳承，對於灌頂的程序與要求還是會有些許不同之處，但是在金剛乘，行者需要經過哪些灌頂程序進入密續修行，端看具德上師的決定。

貳、生起次第的止

生起次第（起分）藏語稱「傑仁」，「傑」是升起、成長之意；「仁」作次第講²³⁸，生起次第亦別名假設施瑜伽及戲論瑜伽²³⁹，功能是為了成就圓滿次第，可以對治行者的遍計我執，或者說清淨行者對世俗顯相的貪執，在初修者看來它是一種心識的造作，但它是必要的藉假修真程序，屬於一種轉化或有所緣的「止禪」，也就是一種透過轉依的作法，來解除行者對世俗顯相的貪執，而達到降伏我執的

²³⁶ 第四灌本質上是象徵的，因為它不授權行者做任何特殊修行，文字灌頂是一種直指心性的象徵。參見查列嘉貢仁波切著，《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，頁 200。

²³⁷ 參見帝洛巴尊者、第十世桑傑年巴仁波切著，《恆河大手印：大成就者帝洛巴二十九偈金剛頌釋論》，頁 48。

²³⁸ 參見李冀誠著，《西佛教密宗》，頁 233。

²³⁹ 參見丹尼高索著，丹增卓津漢譯，《無上瑜伽密續》，頁 35。

效果²⁴⁰，生起次第的圓滿就是所關修的顯相與空性之間無二無別的²⁴¹。

生起次第的修法就是專修本尊相應法和觀修壇城，先觀想自身為本尊，一位佛的化身，當行者觀想自身為佛身時，注意力就不會離散，在這個修法內，不要觀想本尊身為實存或實體，像一張桌子或一個杯子，應該觀想本尊為無自性的顯現，這是修法的要點²⁴²，因此生起次第可說是一種禪定，因為使用有所緣的方式，意念集中在本尊，而達到止寂的效果，屬於「止」的禪修，是開展禪定的方法²⁴³。

所以在本尊修持法中，直接以本尊莊嚴的形象，取代行者平日自我意象，將身、口、意三業，化為本尊的身、口、意三密，行者就是本尊，本尊就是行者，將平日自我熟悉的凡夫相，重新淨化為一種圓滿的佛相，以佛慢轉化行者自我熟悉的凡夫情結，再用「入我我入」也就是我就是本尊，本尊就是我的觀法²⁴⁴，觀想自身與本尊融而為一，以產生一種潛意識的深沉淨化，徹底激發自性的能量，藉此增進行者內在的自我提昇，以轉識成智了悟空性；生起次第觀想自己為某一本尊（自生本尊），也可以觀想本尊在我們前方（對生本尊）²⁴⁵；透過不斷地觀照本尊，會讓行者升起心一境性的覺受，最後再融攝圓滿次第了悟自身的法性，此時行者可了知所有的觀想與心識所緣兩者所含藏的境界，根本就是一切為心造的萬法唯識現象，傳統上生起次第在觀想的修持中，具有如下三個面向和技巧：

(一)清晰觀本尊身相：

²⁴⁰ 參見確戒仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《金剛亥母實修法》，頁 92。

²⁴¹ 參見措尼仁波切著，連德禮譯，《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》，頁 308。

²⁴² 參見噶瑪恰美仁波切著，嘉初仁波切講述，丁乃筑、楊弦譯，《解脫大道—大手印與大圓滿雙融實修教導》，頁 197。

²⁴³ 參見 Khenchen Thrangu, “The Practice of Tranquillity and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation”, p.133.

²⁴⁴ 如來三密入於我，我三業入於如來，即如來之三密與眾生之三業彼此相應互入，因而具足一切諸佛之功德於吾身也，秘藏記本曰：「真言印契等故，引入諸佛於吾身中，是曰入我。引入吾身於諸佛身中，是曰我入。入我我入故諸佛之無數劫中所修集功德具足我身。」，參見丁福保佛學大辭典電子版。

²⁴⁵ 參見堪千創古仁波切，高鈺函譯，《鮮活的覺性：堪布岡夏的心性教言》，頁 123。

如果行者對本尊的形相，能持續地觀想清晰的身相，此舉能淨化對顯現對境的執著，行者的的心就會成就心一境性的「止禪」。

(二)憶念本尊的清淨特質:

也就是憶念淨相，認定自己沒有世俗的色身，此舉可以淨化行者對色身的執著，產生增長對自身成佛的信心。

(三)本尊的佛慢

也就是住於佛慢或具有佛慢，對自身為本尊具有信心，或保任本尊的佛慢，雖然禪修者是個凡夫，但也具有如來藏的潛能，此舉能淨化對自我的執著。²⁴⁶

藏傳佛教在無上瑜伽續所有的生起次第細部的修法，除了本尊相應法外，還應該包含了藉由三種禪定或三種止觀，也就是以三三摩地為基礎，來修持成就佛果三身（法、報、化）的禪修，通過三三摩地，可以將輪迴當中的死亡、中陰以及投胎三個階段分別轉化為佛的法身、報身與化身；佛的三身是「果」，三種禪定是「道」，輪迴當中的死亡、中陰以及投胎三個階段是不清淨的「根」²⁴⁷，此三種禪定在寧瑪派叫做真如等持、顯位等持或因位等持，在噶舉派生起次第的三三摩地，也同樣分為以下三種：

1、真如定：基本上是禪修空性，以空性見為本，代表了知萬法皆空，生起次第與圓滿次第進行雙運時，最需要的是不離真如定的空正見，真正的生起次第應該在真如定內產生。

2、遍顯定或遍照定：主要是禪修空性的自然光明，代表生起本尊的顯相，證知一切法乃心性所顯。

3、因地定或種子定：代表日、月輪與蓮花座的觀想。

藏傳佛教各派在生起次第三三摩地的修法基本上大致相同，在解釋上可能依

²⁴⁶ 參見蔣貢·康楚·羅卓·泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切、楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 34。

²⁴⁷ 參見堪布慈誠羅珠仁波切著，《解構密宗全貌》，台北：喇榮文化，2018 年，頁 162。

上師詮釋方式而略有出入，整體生起次第的修法，都是以三等持為修法的底蘊，因為進行任何本尊法的修持，都要在此三等持的架構下進行，而且要認識出心的本性。

真如定是本初清淨代表法身，遍顯定是任運成就，代表報身，種子定是化身的面向，也就是本初清淨與任運成就的面向²⁴⁸。這三種分別代表著死亡、中陰與轉世的層面，將死亡、中陰與轉世的過程導入禪修次第，也就是一方面觀修本尊並通達其自性空，一方面使「死有、中有、生有」轉成「法身、報身、化身」²⁴⁹，例如將死亡作為修法身之道，在禪定的狀態中觀想整個死亡的過程，簡而言之，三身的修法就是將死亡、中陰與轉生的過程導入道的修行，而生起次第的修行就包含了三身的禪修²⁵⁰，下圖代表生起次第於法、報、化三身的禪修重點²⁵¹：

〔表十〕

	三身	生起次第	淨化的要素
死亡	法身	修習生起次第，在禪定的狀態中觀想整個死亡的過程。	淨化死亡的要素。
中陰	報身	修習生起次第觀空後，觀想呈現一個微細身。	淨化中陰身的要素。
轉生	化身	修習生起次第，觀想從中陰身回到粗糙肉身準備轉	淨化轉生的要素。

²⁴⁸ 參見祖古烏金仁波切著，連德禮譯《金剛語：大圓滿瑜伽士的竅訣指引》，頁 229。

²⁴⁹ 參見林崇安著，《密宗修行的次第總說》，內觀雜誌，23 期，頁 7-9。

²⁵⁰ 龍樹和提婆在密續論著與指導要義中，說明了利用死亡、中陰與轉生的技巧，行者可以利用這些自然狀態做更高的提昇。一般人經歷這些狀態時，無法控制，行者可以控制並加以運用以成就佛果三身，也就是法身、報身和化身，這三者分別與死亡、中陰、轉生有類似的特質，因此在無上瑜伽中死亡、中陰與轉生稱為三身的基礎。參見達賴喇嘛著，陳琴富譯《藏傳佛教世界：西藏佛教的哲學與實踐》，頁 131。

²⁵¹ 參見達賴喇嘛著，陳琴富譯《藏傳佛教世界：西藏佛教的哲學與實踐》，頁 131-133。

		生，從報身出現化身。	
--	--	------------	--

由上圖所知，生起次第除了本尊相應法外，還包括了成就佛的三身的修法，這種修法在生起次第屬於觀想的階段，這種三身的修法會延續到圓滿次第繼續禪修²⁵²，在圓滿次第的階段，就會成為實際去體驗死亡過程的實修教法，而不是如生起次第只是運用觀想去感受死亡、中陰與轉生的過程。

叁、圓滿次第的觀

圓滿次第，藏語稱作「佐仁」，「佐」意為完成、終結，「仁」作次第講²⁵³，圓滿次第是無上瑜伽最高的修行次第，金剛乘所教導的圓滿次第與顯教止觀的「觀禪」，在作用與本質上意義完全相同²⁵⁴，基本上究竟的圓滿次第就是大手印的本質也就是究竟實相，圓滿次第在意涵上對應的是勝義諦，生起次第則對應的是世俗諦。

在圓滿次第的修持階段，涉及兩種禪定也就是「有相圓滿次第」與「無相圓滿次第」，「有相圓滿次第」涉及了色身的修法，也就是在生起次第的基礎上，修習氣、脈、明點等瑜伽²⁵⁵，行者通過密續止觀貫通脈結將心氣導入中脈，以了悟

²⁵² 在無上瑜伽密續修習的生起次第和圓滿次第階段，通過有意識的模仿死亡經歷，將三個中陰身變成三身，從而把三個中陰帶入道中。羅伯特·比爾，向紅笏譯，《藏傳佛教象徵符號與器物圖解》，頁 275。

²⁵³ 參見李冀誠著，《西佛教密宗》，頁 234。

²⁵⁴ 參見蔣貢·康楚·羅卓·泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切釋義，楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 220。

²⁵⁵ 在西藏醫學和禪修中，身體具有眾多的脈，這些脈不具解剖學上的性質，而更像是針灸中的經絡。有數千個脈，但三大主脈是大致沿著脊椎運行的中脈，以及在其兩策的左脈和右脈。氣或風息是一種能量，透過脈而流動。由於二元思惟，故風息進入左右脈。透過瑜伽修行，能夠將風息帶入中脈，因而轉變為智風，接著心就能認出其基本自性。參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師《密勒日巴傳》從復仇到證悟，傳奇一生的偉大瑜伽士》，頁 51。

空性，而「無相圓滿次第」就是最高形式「觀禪」的修持。²⁵⁶

就藏密而言，生起次第只是經由觀想佛身達到「止禪」的效果，「有相圓滿次第」則是利用氣功道的修持原理轉化色身脈結而成就，但是就「無相圓滿次第」而言，根器、福德因緣具足的行者，是不需透過各式各樣的禪修瑜伽技巧，刻意地修持心氣，讓氣入中脈，而是行者透過止觀禪修直觀本性，行者在色身的層次，會自然而然的生起氣入中脈的現象直接引發了悟。

「有相圓滿次第」以最細心氣為道用，達到氣脈明點的轉化，為了達到這個狀況，我們必需調整脈結，主要是將粗重的心氣轉為最細心氣，當這些修持次第達成最粗心氣的止息後，明光就會顯現，在被行者認出後，就可轉化為證悟空性的道心²⁵⁷。

藏傳佛教相信每個人都具有俱生明性，而色身內除了粗重的皮囊之外，還包括由脈輪、氣、明點所組成的微細身，微細身推動心氣並且化解貪、嗔等煩惱；特別的密續止觀修行，可用來調解脈輪中的「結」²⁵⁸，透過這種調解，眾多圓滿次第中的禪修技巧，就可以將眾生的貪、嗔、癡、慢透過密續的淨化修法轉為道用。

「有相圓滿次第」包含噶舉派的那若六法、格魯派的密集金剛五次第、覺囊派時輪金剛的六金剛瑜伽以及甯瑪巴的阿尼瑜伽的修法，都屬於「有相圓滿次第」，也即氣、脈、明點的修法，這些修法雖然有些細節上的差異，但絕大部分是一樣的，噶舉派不論那個支派都以那洛六法為主。²⁵⁹

²⁵⁶ 參見宗薩·蔣揚·欽哲仁波切著，姚仁喜譯，《不是為了快樂：前行修持指引》，頁 255。

²⁵⁷ 參見達賴喇嘛著，傑佛瑞·霍布金斯，鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 254。

²⁵⁸ 參見宗薩蔣揚欽哲仁波切著，《佛教的見地與修道》，頁 210。

²⁵⁹ 那洛六法的拙火瑜伽是第一個法門，其他五個法門是幻身瑜伽、睡夢瑜伽、明光瑜伽、遷識瑜伽，以及中陰瑜伽。參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師：馬爾巴傳：三赴印度求取法教，建立西藏噶舉傳承的大譯師》，頁 194。

金剛乘「有相圓滿次第」的修法都直接間接地和那洛六法中的拙火瑜伽觀修技巧有所關聯，透過拙火瑜伽，修行者能夠完全控制色身，把心識帶到最細微、最深入的狀態，密教大手印就是以拙火定使大樂光明心呈現²⁶⁰，這種最細微的心識狀態，能夠讓行者直接深入的了悟究竟真理也就是勝義諦，因而除掉所有心識上的煩惱與無明，拙火的修持就是使用這種修持理論，行者將心氣、心念與透過瑜伽力所產生的能量的融合而導入中脈，並直接證悟本地風光，此即「有相圓滿次第」的精髓。

所以那洛六法的拙火瑜伽是成就一切圓滿次第的根本²⁶¹，因為它也是止禪的一種修練方法，在地位上足以完全取代生起次第，行者修持拙火瑜伽就是在修練定境，而那洛六法其他瑜伽的修持法門則是屬於觀禪的部分，所以行者透過修持拙火瑜伽生起的拙火定，配合其他那洛六法的修觀，就成為密續止觀的行法，以下是拙火瑜伽與生、圓次第和密續止觀的配屬表：

〔表十一〕

四部灌頂	那洛六法與生、圓次第配屬表	止觀次第
寶瓶灌頂	強調生起次第	止禪
秘密灌頂	圓滿次第:著重拙火瑜伽與幻身瑜伽	止觀雙運
智慧灌頂	圓滿次第:著重拙火瑜伽與明光瑜伽	止觀雙運
文句灌頂	圓滿次第:著重拙火瑜伽和幻身與明光瑜伽雙運	止觀雙運

²⁶⁰ 參見林崇安著，〈西藏大手印的思想〉，政治大學民族學報，第 21 期，1994 年，頁 58。

²⁶¹ 參見圖敦·耶喜喇嘛著，項慧齡譯《拙火之樂：那洛六瑜伽修行心要》，頁 177。

那洛六法透過密續止觀而生起的止觀雙運，能引發能量導入並融入中脈，但這並非真正的圓滿次第，然而，由於它們能導引行者成就圓滿次第，因此也被稱為「圓滿次第」，在嚴格定義上的圓滿次第是無相圓滿次第，那洛六法屬於無相圓滿次第的範疇，在無上瑜伽密續中的無相圓滿次第，是可以直接使用觀禪或者覺觀證入大手印或者大圓滿的究竟實相，也就是無相圓滿次第的止觀禪修是一種安住於本具覺性的直觀心性禪修法門。

那洛六法等相圓滿次第的修法與無相圓滿次第相比，在無上瑜伽密續中，被定格為次要修法，在初期印度大手印傳承中，是劣慧眾生使用的修持方式²⁶²，當時大手印的主要修法是使用觀禪直證大手印，在帝若巴恆河大手印有云²⁶³：

劣慧異生，未堪善安住。可於明點，氣脈諸要門。以多支分，示便攝持心。調令任運，安住於明體。

以上所陳，就是說主要的大手印法是使用直證與頓悟的方法入道，對於那些無法直證大手印的眾生，只好選擇方便法，使用各種瑜伽禪修技巧，或者修持氣脈明點來導引行者進入真正的圓滿次第，所以密教大手印的生、圓次第或氣脈明點的修法，如果以印度那若巴時期的修持標準都屬於次要修法，而運用性能量技巧雙身法²⁶⁴，也屬於方便法的範圍，在大手印法門中並非必要的修持方法，但是眾生根基不同，也許就有眾生適合使用貪道入道，著名的大手印傳承持有者，創古仁波切就認為雙身法能產生利益眾生的部分太少，建議使用那洛六法中的拙火

²⁶² 參見洪啟嵩著，《恆河大手印：傾瓶之灌的帝洛巴恆河大手印—密乘寶海 8》，頁 197。

²⁶³ 同上注，頁 196-197。

²⁶⁴ 參見李冀誠著，《西佛教密宗》，頁 228。

定來取代雙身法²⁶⁵，以下圖表代表圓滿次第在密續所代表的意涵：

〔表十二〕

有相圓滿次第-方便道，以那洛六法為主，屬於次要次第	修持氣、脈、明點、雙身法讓氣入中脈，證入空性。	通常作為無相圓滿次第的輔助，也可以單獨修持。
無相圓滿次第-解脫道，屬於主要次第	無需修持氣、脈、明點，雙身法，運用止觀或覺觀直證法性。	通常有相、無相圓滿次第是一起修持，因為目的相同能產生互補作用。

根據上圖所示無相圓滿次第屬於解脫道²⁶⁶，是一種是直觀心性的修行道，真正的圓滿次第和大手印的禪修是一樣的²⁶⁷，是直接認出我們的根本自性，而有相圓滿次第屬方便道，是使用氣功道先轉化身體能量，這樣一來，透過瑜伽力，心將會依隨著氣的運作，心氣合一導入中脈而得證空性，噶舉祖師密勒日巴就是專修有相圓滿次第的典範，密勒日巴是專修那洛六法的拙火定而成就，岡波巴大手印流傳至今，行者通常結合有相圓滿次第與無相圓滿次第兩者一起修持，由於其目的相同，故能彼此互補、相輔相成，這就是圓滿次第一詞會分成「有相」與「無相」兩種說法的主因。²⁶⁸

²⁶⁵ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 204。

²⁶⁶ 噶舉派將圓滿次第分為兩種，也就是方便道和解脫道，在噶舉派方便道主要是那洛六法的修持，解脫道主要的修持是使用直觀當下心的方式禪修大手印。參見堪千創古仁波切著，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯等譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，頁 10。

²⁶⁷ 參見堪千·創古仁波切，陳玲瓏譯，《大手印第一課—創古仁波切三摩地王經實修導引》，頁 131。

²⁶⁸ 參見蔣貢·康楚·羅卓·泰耶仁波切著，堪千·創古仁波切釋義，楊書婷、廖本聖譯，《生起與圓滿》，頁 40。

第四節 心髓大手印的止觀架構

心髓大手印就是恆河大手印，最早在印度，噶舉祖師那洛巴度化諦若巴的大手印，就是屬於恆河大手印，類似中土的祖師禪，以上師口授的心要口訣點醒弟子心性所在，或者話機鋒，由上師引介弟子見性的頓悟禪法；噶舉派的大手印傳承最早是從印度大成就者薩惹哈祖師開始，薩惹哈是印度 84 成就者之一，他的道歌（梵文 Doha，音譯為多哈），被認為是大手印傳承的源頭，是噶舉派大手印教法的最初起源²⁶⁹，印度大手印法傳至帝若巴，也是以金剛道歌的方式直接傳達自性的悟境與教授²⁷⁰，所以真正的心髓大手印是以般若中觀見為核心，所開發出來的教法，岡波巴大手印，至今也保留了以直入法性為主的修證教法，只是傳授方式變得更加多元化，基本上以道歌與直指教法為主要傳法模式。²⁷¹

心髓大手印以上師和弟子間的相應與加持為主，具格上師在心要大手印中扮演主要的角色，此時的心髓大手印的師徒關係一如漢地禪宗的師徒關係一般，已證悟的禪師看準了弟子的修行心性，給予了不同的直指口訣或教法，或是階段性的教法，但是前提是弟子必需具足福德因緣，上師對於弟子觀機逗教，在適當的時空因緣，給予弟子點化，弟子瞬間就能了悟佛性，直見本地風光。

壹、虔敬心與上師相應法

在噶舉派最主要的修行重點，包含了兩大部份，也就是止觀禪修與虔敬心，噶舉派將弟子對上師的虔敬心列為禪修之首²⁷²，虔敬心可說是噶舉派最被強調的

²⁶⁹ 參見堪千創古仁切波，直貢敬安仁波切著，陳碧君譯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，2019年，頁12。

²⁷⁰ 參見洪啟嵩著，《恆河大手印：傾瓶之灌的帝洛巴恆河大手印—密乘寶海8》，頁6。

²⁷¹ 直指教法是指讓你面對自己心性的教導，也就是指向行者的本初自性。頁185。

²⁷² 噶舉派非常強調上師在行者生活中的重要性，甚至比佛還更占有一席重要的地位。參見堪布卡塔仁波切主講，《四加行》，《噶舉人法集》（8），頁135。

修持方法，虔敬就是像修行主軸一樣重要²⁷³，噶舉派認為行者禪修時，若不具備虔敬心是無法成就佛道的²⁷⁴，虔敬的對象是指傳承與上師，只有弟子選擇了具格上師以後，才可以正式修持代表上師與本尊無二無別的上師相應法，所以岡波巴大手印最主要的前行，是從依止一位具格上師開始。

噶舉派是三乘佛法的具體示現，特別強調上師與傳承的重要²⁷⁵，所以上師相應法為大手印法門的主軸，因為具格的上師，代表著大手印的心要口訣與傳承加持，在噶舉派，行者要證悟大手印，其方法可以不需要經過智識分析，也可以不靠生、圓次第，氣脈明點的修持，在所有加行修完之後，最後要證悟空性的關鍵，就是依靠上師的加持²⁷⁶，尤其是在心髓大手印直指教法，如果沒有上師以心傳心或者施以心意灌頂給弟子，行者修持大手印是無從成就的，所以噶舉派最重視上師相應法以及弟子對傳承與上師的虔敬心²⁷⁷，這與華嚴經所云：「**信為道元功德母，長養一切諸善法；斷除疑網出愛流，開示涅槃無上道**」²⁷⁸，的理念相符。

在噶舉派，虔敬心是需要具體修持的，所修之法就是上師相應法，噶舉派認為具德的上師能把對密法的體悟，透過灌頂或加持引入弟子的心識，當弟子具備足夠的虔敬心，或者對傳承教法產生信心，如此根器的弟子就會因此成為法器，透過傳承上師這種心意灌頂或加持，弟子有可能當下成就或者體驗到自性光明，所以在噶舉派沒有虔敬心就得不到傳承上師的加持也就不可能得到證悟。

但是對於具格上師的選擇，必需選擇對真如法性具有實際證悟經驗，同時也必需有能力為弟子指出自性光明的上師，但不要再尋找一位零缺點、充滿良善功

²⁷³ 參見竹慶本樂仁波切，《從祈請到綻放：大手印傳承祈請文釋論》，頁 122。

²⁷⁴ 因為具開放的虔敬心，來自上師、傳承加持才會進入弟子的心續之中。參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁 16。

²⁷⁵ 參見邱陽·創巴仁波切著，呂家茵譯，《最富有的人：「一生成就的薄地凡夫」密勒日巴的道歌與生命故事》，頁 37。

²⁷⁶ 參見慈誠羅珠堪布著，《慧燈之光》（肆），頁 201。

²⁷⁷ 參見堪布卡塔仁波切主講，《四加行》，《噶舉人法集》（8），頁 121。

²⁷⁸ 參見大正藏（T）第 10 冊 » No.0279 » 第 14 卷[0072a23]。

德的上師，因為我們永遠找不到這樣完美的人，對於佛法我們的確需要堅定的虔誠心，但虔敬心生起是對於三寶，而不是針對上師的個人特質²⁷⁹，岡波巴大手印的修持在噶舉派來說，除了虔敬心外，最重要是依止師訣量來修持，也就是上師的心要口訣，因為上師代表了歷代傳承成就上師們，擁有的證悟心要與教言。

貳、金剛道歌的止與觀

大手印傳承，在西藏初期的噶舉派是不具僧團或教團的形式，都是以白衣瑜伽士的風格應世，而且在大手印的心要口訣是採師徒口耳相傳的方式，或是以簡短自然吟唱的證道歌(doha)進行，從印度的諦若巴、那若巴祖師一直到西藏的瑪爾巴、密勒日巴以來傳授大手印都是採用如此方式²⁸⁰，密勒日巴就是以道歌形式進行傳法或教學，他的道歌創作並非是學者風格，而是以一種因應身邊因緣所傳授的教法，密勒日巴創作的大多數道歌，都是針對每位求教者的問題或遭遇，隨緣而生的作品，在當時的西藏的確有一種以歌溝通的傳統存在，密勒日巴的道歌集，就是以當初口傳的歌詞編輯而成，所以金剛道歌代表了密勒日巴體悟的佛法，並以道歌模式渡化弟子。²⁸¹

金剛道歌在初期噶舉派是主要的傳法形式，金剛意為堅固，道歌是指以偈言唱誦的形式表達悟境，主題則是瑜伽士向求法者傳達教義、心要和口訣等，前期噶舉派是將金剛道歌，當成傳法模式，具格的上師們也常將教法以唱誦金剛道歌或偈語的模式傳給弟子，但是噶舉派在岡波巴以降，岡布噶舉傳承的行者、弟子人數漸多，需要更有次第的教授形式²⁸²，所以岡波巴將大手印法結合了噶當派教

²⁷⁹ 參見堪千創古仁波切著，高鈺函譯，《鮮活的覺性：堪布岡夏的心性教言》，頁 138。

²⁸⁰ 參見堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，頁 20。

²⁸¹ 參見邱陽·創巴仁波切著，呂家茵譯，《最富有的人：「一生成就的薄地凡夫」密勒日巴的道歌與生命故事》，頁 9。

²⁸² 參見堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，

義作為傳承主流教法，所以目前流傳於世的噶舉派大手印法，已經變成一個顯密融合的教法，以下圖表代表西藏前期與中期噶舉派在傳法模式上的差別：²⁸³

〔表十三〕

大手印傳承	代表人物	大手印法
前期噶舉派	瑪爾巴、密勒日巴	大手印等密法結合金剛道歌
中期噶舉派	岡波巴	大手印等密法結合噶當派教義

由於噶舉派祖師密勒日巴留傳了相當多的金剛道歌與口訣教言，便於再傳弟子研修悟道，噶舉派這種以唱歌為傳法的形式一直沿用至今，在金剛道歌的傳法模式中也含藏著止禪與觀禪的修行面相，根據噶舉派竹清堪布仁波切的說法²⁸⁴：

在唱歌時專注在旋律的聲音上，當只是這麼做時，就是一種「止」的禪修法，當這麼做時，讓自己的心安住在聲音的真正本質上，在聲空不二中，那就是一種「觀」的禪修。如果認出了聲音的本質，和你感知它的心是無分別的，然後讓自己的心，安住在這樣的確認中，那就是以「顯相禪修」的大手印禪修。

在噶舉派不只是金剛道歌含藏著止觀禪修和心要口訣的傳法模式，行者也可以專注在文字的意義上進行禪觀，這種方式叫做「所學境禪修」²⁸⁵，所以金剛道歌以及其他心要口訣等形式，能夠成為噶舉派大手印傳法方式，還是具備基本的前提，那就是對傳承與上師的虔敬心，具備信心與虔敬心，才有可能讓上師對弟子採用各種傳法模式，將證悟的體驗傳達給弟子。

頁 20。

²⁸³ 參見山口瑞鳳等著，許洋主譯，《西藏的佛教》，頁 147。

²⁸⁴ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《為什麼看不見》，頁 111。

²⁸⁵ 同上注。

叁、直指教法的止與觀

在岡波巴三種大手印的修持法門中，依氣、脈、明點的密續修法，不是一種能快速到達證悟結果的近道，真正直證大手印，了悟實相的修法，就是直指教法，也就是行者依上師的加持與心要口訣，直指教法是讓你面對自己心性的教導，其實在金剛乘的大手印、大中觀與大圓滿法，其實都有直指教法的傳承，所有的直指教法都是指上師透過各種方法與技巧，善巧的點出弟子的本具自性²⁸⁶，許多噶舉派上師均採用這種直指教法來傳授大手印。

噶舉派直入法性的直指教法，需要兩個前提一是上師的加持，二是弟子業力成熟²⁸⁷，也就是說弟子宿植德本，善根深厚，因緣成熟逢具德上師點化而成就法道，但是弟子還是必需要具有止觀行門的基礎，根據岡波巴所述，領受直指教法，並不一定需要經由密續的灌頂程序，在噶舉派大手印傳統，上師當下便能給予具器弟子施以直指教法，上師可以使用教言或引介心性的禪修，來直指弟子心性²⁸⁸；當上師對弟子採取直指教法指引心性所在時，弟子必須對傳承與上師具備足夠的信心和虔敬心，當虔敬心生起時，直指教法才能產生真實的影響力，在大手印教法，岡波巴很強調這種上師對弟子指引心性所在的傳法方式²⁸⁹。

大手印的直指教法一種對心性的直接引介，但心性是不可言詮的，心性與法性的本質，是不可描述與不可表達，超越各種語言文字的，既然是超越語言文字的，當一位上師想將他的證悟體驗傳達給弟子，而告訴弟子自心法性的本質是明

²⁸⁶ 參見祖古·烏金仁波切著，項慧齡譯，《如是（下）：實修問答篇》，頁 41。

²⁸⁷ 參見竹慶本樂仁波切著，江涵艾、林胡鳳茵譯，《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》，頁 210-211。

²⁸⁸ 同上注，115 頁。

²⁸⁹ 同上注，115 頁。

空雙運時，這也只是類似的說明，還不能真正體現心性的本質究竟是什麼樣貌²⁹⁰，但是上師如果是在不同階段，依循弟子的個別根器給予適當的口訣教授，弟子是有可能因此瞥見自身法性而了悟的，所以直指教法是一種上師對弟子心性進行一種直接點化的傳法方式，希望能讓弟子認識心性²⁹¹，除了透過道歌、偈誦甚至歌謠的模式或者一些特定的動作，上師在弟子心性在接近心的本質的剎那，突然突破弟子執迷的重點，直接點出自性光明所在達到開悟的境界，這種過程有如漢傳禪師點化弟子一般，弟子因緣成熟就有可能馬上頓悟，這也是大手印被認為與禪宗有淵源的原因之一。

學者陳兵認為藏密的直指教法與大乘直接以智識思維修觀的次第禪不同，他認為顯密禪學有一門不從止門入也不從觀門入，而當下透過觀心與自性相應，讓行者頓悟心性的禪，叫作頓悟禪。禪宗所謂的祖師禪，藏密的實住(顯教)大手印，光明(心髓)大手印，寧瑪派大圓滿法的激卻，妥噶等均屬此類²⁹²，比較接近直觀法性的修持方式。

但是並不是所有的弟子都屬於頓悟型的根器，所以岡波巴會將弟子分成頓悟型的和次第型的兩種，甚至任何根器的弟子都收，先都予以大手印法，如不能體悟教法，則就再施以大手印之加行諸法，或依個別根器施以適宜的次第和教法²⁹³，大手印修證即使經由上師進行直指教法或傳以心要口訣，但也必需要靠弟

²⁹⁰ 當我們解脫心性時，容易錯誤的認為心性是在分別心之內的某處，假如我們這麼做，可能會得到心性為何的某些認識，但這個認識是在分別的架構裏，就像是認為在分別之中有空性，認為在分別心之中，我們有明性等想法一樣。從分別心的狀態中，必需實際體驗心性是如何由體性、自性和能力所組成。這種體驗藉由上師傳授的口訣而產生。參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁 163。

²⁹¹ 在金剛乘的傳統，當上師要傳授直指口訣時，學生或弟子通常已經完全準備好了，直指口訣是需要弟子跟上師懇求並接受直指口訣，弟子必需衷心、真誠地向傳承上師以及其根本上師祈請。參見措尼仁波切著，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，頁 164。

²⁹² 參見陳兵著，《佛教禪學與東方文明》，頁 330。

²⁹³ 參見陳建民著，《大手印教授抉微》，頁 56。

子自行精進實修與參悟的，在上師應機對弟子指出心性所在，此時還分為兩個層次：

(一)是弟子當下瞥見自心本質，此弟子的根器屬漸修型的弟子。

(二)是弟子當下完全證悟自心法性，此弟子的根器屬頓悟型的弟子；通常漸修型的弟子突然認出自心本質的時機，是在上師的引介下所產生的，有可能是在與上師進行的課程、法會中，或是在上師導引弟子的禪修過程中²⁹⁴，這些體悟會成為弟子日後修行的體悟模式，而且這種經由直指教法認出自心本質，還是要經由正式上座禪修，或者在日常生活中的座下保任禪修來加強自心本質的體悟。

直指教法有許多傳承，不同的上師對於各種根器不同的弟子，所示現的直指教授也不一樣，而且關於經過直指即獲得頓悟的弟子畢竟少之又少，噶舉派印度祖師親近了帝若巴 12 年經過帝若巴施以各種考驗，這才得到證悟，頓悟型的弟子具有足夠的智慧，他們通常在過去世所累積的善因，在此世已成熟，一旦遇到當機的緣法，就無需經過長期漸進的修行過程，當下就能了知自性光明，大手印無修的境界，自然就會在心續中生起，像這種上根利智的修行人，只要得到具德上師的直指心性的指導，當下就可以得證法性，不必再進行任何漸道的修持²⁹⁵，所以對頓悟大手印的人來說，根本就沒有大乘五道十地的分別，因為已經見性成就了，可是如果不是頓悟型的弟子，還是要依循漸道的修行階次成就佛果²⁹⁶，直指教法也是如此，一般弟子還是得透過具格上師，傳授直指心性的導引教法，所以心髓大手印的直指教法，自岡波巴時期傳至今日，已經有口訣教授傳承，一般分為三種：

(一)直指俱生心為法身。(二)直指俱生念為法身。(三)直指俱生顯相為法身的明光。

²⁹⁴ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 117。

²⁹⁵ 參見噶瑪恰美仁波切、堪布卡塔仁波切著，張福成，堪布羅卓丹傑譯，《恰美山居法 5：一生中山居閉關的實修教法》，頁 146。

²⁹⁶ 參見堪千慈囊仁波切著，《薩惹哈道歌：道歌寶藏庶民之歌釋論》，頁 258。

第一種直指俱生心為法身的直指口訣又分為止與觀的修持層面。第二、三種則完全是觀禪的修持層面²⁹⁷，所以直指教法也可以用漸法來展現，以下就以著名的大手印傳承持有者堪布竹清嘉措仁波切，使用止觀禪修的導引次第，對弟子進行直指教法引介心性的範例：

這種上師指引弟子心性為俱生的直指教導的部分程序是如下：

(一)當行者的心自然安住時，是否心識中一切的粗細妄念都在原處平息，心性自然的安住，在平等住中去進行觀照，上師如此說法後，讓弟子自行參悟，這就是所謂的「止」。

(二)在平等住之中，去看看它是否是無所體驗的一種體驗。上師如此說法之後讓弟子去進行覺觀，這就是所謂的「觀」²⁹⁸。

由以上的直指教授案例所示，上師在導引弟子以大手印式的「止」與「觀」的心要口訣直觀心性，這種直指教法通常是對漸修型或次第型的弟子傳授的教法，而且是不對外的，因為弟子根器不同，上師所傳授的教法也會因人而異；在噶舉派，上師可以依據弟子的根器進行各種類型的直指心性教導，但是弟子因直指而產生的了悟境界，可能因個別根性感悟或當下瞥見空性的感知層次深淺不同，還是要靠弟子不斷地進行保任實修逐步的深化悟境，最終才能證入大手印的究竟實相。

²⁹⁷ 參見竹慶本樂仁波切著，江涵芑、林胡鳳茵譯，《狂野的覺醒：大手印與大圓滿之旅》，頁 116。

²⁹⁸ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，〈直指明光心《大手印指導教本：明現本來性釋論》〉，頁 154-156。

第六章 大手印的本質與次第

噶舉派通常會以根、道、果三個面向，來詮釋大手印的本質與修學次第，「根」是指眾生本具的佛性，「道」是指為了成就佛道所安立的修持方法，也就是止觀禪修，「果」指藉由道之方便所達成徹底的結果即證悟空性；根大手印可以再分為兩個面向，一是了悟究竟實相的勝義諦，二是行者的所緣對境，也就是相對實相的世俗諦²⁹⁹；在根大手印的面向，噶舉派強調兩種方向，一是透過見地來禪修，也就是「見」，二是透過禪修來認識見地，也就是「修」，雖然這兩個方向都可以自成一派，但是噶舉派卻強調此二者，也就是見地和實修是雙融互通的。³⁰⁰

在噶舉派修學大手印必須先建立清淨的見地，這是很重要的概念，尤其是在建立正確的見地；行者可以先找到見地再起修，或者先進行實修再確立見地³⁰¹，因為行者若透過清淨見地而起修大手印，才能獲得佛果；在藏傳佛教根、道、果的正見再配合聞、思、修三慧是金剛乘修行道的基礎。³⁰²

本章主要是從大手印根、道、果的面向，對於岡波巴大手印的見、修次第進行討論。

第一節 岡波巴大手印的見地

岡波巴大手印在見地上是出自大乘佛教的兩大學派體系³⁰³，一個是瑜伽行派，另一個是發揚究竟實相的中觀學派，瑜伽行派屬於靜慮思想學派，偏重禪修，

²⁹⁹ 參見 Dzogchen Ponlop Rinpoche, "Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen", p.59.

³⁰⁰ 參見 Dzogchen Ponlop Rinpoche, "Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen", p.79.

³⁰¹ 參見黃英傑著，《大手印五支圓滿道—闡明甚深五支道寶鬘》，頁 116。

³⁰² 參見蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，台北：眾生，1994 年頁 271。

³⁰³ 參見查列嘉貢仁波切著，噶瑪策凌卻準譯《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，頁 224。

中觀學派偏重慧觀和智識³⁰⁴，其實兩者是相輔相成的，因為密乘修行的基礎就是此兩大學派所描述的菩提心和空性見³⁰⁵，兩個大乘學派均承認法無我，但是對構成無我的定義有著不同的理解，因為也就是對空性的解讀不同，這些論點的差別，可以在佛陀三轉法輪的教法尋找出來。

佛陀所說教法，被後人以各種方式歸納整理，可分為三乘以及三轉法輪³⁰⁶，在初轉法輪時佛陀宣講四聖諦，第二轉法輪宣講《波羅密多經》從「無」的觀點去詮釋空性，也就是中觀思想，第三轉法輪宣講《如來藏經》，從「有」的觀點去詮釋第二轉法輪時所談的空性，此便是唯識思想³⁰⁷；藏傳佛教認為佛陀在第二轉、第三轉法輪時期所開顯的般若空性與法相唯識，分別代表中觀見與唯識見，佛陀當年也是從止觀禪修中得到證悟，大手印的見地與本質也是如此，藉由修習正確的止禪，再進入深層的觀禪，逐步達至見性的境界，只是因為眾生根器不同，才發展出三乘與各類法門，大手印的見地就是建立在對唯識與性空思想徹底了悟的現證結果³⁰⁸，在金剛乘通常會以佛陀三轉法輪的教法，來解釋諸宗法義，以下是二、三轉法輪與大手印的見地的關係表：

〔表十四〕

<p>第二轉法輪意涵。</p>	<p>佛陀在二轉法輪中，以諸法無自性解釋空性，對許多行者而言，因為個人根器問題是很難當下了悟的，對這些行</p>	<p>二轉法輪教法以中觀般若意闡述空性，表自空見，特別強調空性的見</p>	<p>二轉法輪教法表中觀學派以「空」詮釋空性，認為萬法非實有，上根之行者，能以「頓道」當下</p>
------------------------	--	---------------------------------------	---

³⁰⁴ 參見邱陽·創巴仁波切著，項慧齡譯，《真好，我能放鬆了！：創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》，頁 282。

³⁰⁵ 參見達賴喇嘛著，傑佛瑞·霍布金斯、鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 253。

³⁰⁶ 參見堪布 竹清嘉措仁波切著，吳婉文譯，《空性禪修五次第：品味空性之美的實修錦囊》，頁 170。

³⁰⁷ 參見土官呼圖克圖著，法尊法師譯，《讀懂四部宗義：四宗要義講記》，頁 12。

³⁰⁸ 參見洪啟嵩著，《密宗修行要旨：總攝密法的根本要義》，頁 378。

	者而言，諸法皆空，且無自性似乎是指萬法皆不存在，這是佛陀為何還要再轉第三轉法輪的主因，這些行者，比較適合從唯識的角度去體悟空性。	解，單從這個觀點一般根器的行者很難去理解禪修空性的部分，中觀自續與應成派，就是從二轉法輪的自空見發展出來出來的。	了悟或直證空性，表（人、法無我）
第三轉法輪意涵。	佛陀在三轉法輪中，就以不同的角度詮釋空性。大乘佛教的中觀和唯識兩大宗派，就是以不同方式呈現空性而出現於印度。	三轉法輪教法主要是依據《解深密經》的三自性，來解讀佛陀在《般若經》中開示的空性教法 ³⁰⁹ ，表他空見，強調的是佛性的明性，代表聞、思之後修的階段，整個密乘的修法與三轉法輪有關；主要經典是如來藏經，此經典詳細解說佛性以及體驗空性的心性，成為金剛乘教法的根基 ³¹⁰ 。	三轉法輪教法表唯識學派，以「有」言詮空性，重視實修的傳統所強調禪修的修持，此類根器的行者，適合以「漸道」體悟或證入空性，表（唯識見的人、法無我）。

³⁰⁹ 參見達賴喇嘛著，鄭振煌譯，《達賴喇嘛談心經》，頁 109。

³¹⁰ 參見達賴喇嘛著，鄭振煌譯，《達賴喇嘛談心經》，頁 58。

大手印見地與根、道、果的面向。	大手印的見地以二、三轉法輪的中觀見、唯識見為主。	大手印的修行的三個面向：中觀見是(根)，唯識見是(道)，如來藏是(果)，在藏傳佛教如來藏通常被看成佛性。	顯教大手印、密教大手印的道途以(唯識見)為主。 心髓大手印的道途以(中觀見)為主。
-----------------	--------------------------	--	--

根據《解深密經》的判教，佛陀的三轉法輪，初轉是小乘教，代表小乘的見地，也就是人無我，第二轉法輪的般若中觀代表中觀自空派的觀點，而第三轉法輪的大乘見地代表他空派的觀點，金剛乘所教導的見地與第三轉法輪的見地是相同的³¹¹，因為第三轉法輪代表佛陀傳授如何修證佛果的教言³¹²，他空見在金剛乘還代表的是明空雙運的究竟教法³¹³，跟實修教法有關，三轉法輪依序代表小乘、大乘與金剛乘的三種法輪。³¹⁴

第二轉與第三轉法輪的見解，兩者所闡述的空性，在究竟意義上是相同的，為了讓不同根器的行者能夠理解與體悟佛法，才有中觀與唯識之分，基本上金剛乘是透過唯識的宗教實踐也就是獨特的禪定法門，來體會中觀的緣起性空，由有相證入無相的空性見，噶舉派和寧瑪派在實修上，即是屬於唯識的瑜伽行派傳統³¹⁵；金剛乘中觀學派的思想是含藏著唯識學派的思想³¹⁶，所以行者修習大手印之初，在顯教的部分，首先要透過檢視第二和第三法輪的見解，來確定大手印的

³¹¹ 參見堪布 竹清嘉措仁波切，吳婉文譯，《空性禪修五次第：品味空性之美的實修錦囊》，頁 171。

³¹² 參見 Kenchen Thrangu, "Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar", p.68.

³¹³ 參見第 16 任止貢法王貢噶仁欽著，黃英傑、馬君美合譯，《大手印五支圓滿道—闡明甚深五支道寶鬘》，頁 161。

³¹⁴ 參見 Kenchen Thrangu, "Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar", p.68.

³¹⁵ 參見邱陽·創巴仁波切著，項慧齡譯，《真好，我能放鬆了！：創巴仁波切遺教法寶：三乘法教系列六之二 別解脫道（下）》，頁 282。

³¹⁶ 參見聖嚴法師、丹增諦深喇嘛著，《漢藏佛學同異答問》，頁 66。

見地，然後將大手印體系的一些修持口訣帶進禪修中，修學大手印就是如此把見、修次第結合在一起。³¹⁷

傳統上金剛乘是以中觀、唯識來詮釋如來藏思想，所以大手印的修行面向，從根、道、果的階次來說，可以說「根」是中觀般若，「道」是虛妄唯識，「果」是如來藏，因為密乘修習很重視根、道、果的階次，根即是「見」，道即是「修」與「行」，也可以說進行實修為道，或者說當行者正式上座依著儀軌或教法如法修持之時，叫做「修」，一旦離座，其座下日常生活的修持便稱為「行」，「果」即是如來藏所闡釋的佛性³¹⁸，密乘特殊而明顯的特色在於透過傳承的實修技巧與方法，能夠讓行者比較快速的達成止觀雙運的禪定狀態³¹⁹，生起與圓滿次第，就是快速達成止觀雙運的修學模式，但是大手印在止觀禪修的形式上，無論是大乘止觀或者密續止觀可說是法無定法，完全取決於具格上師的指引。

岡波巴大手印的修行步驟是前行、正行和迴向，正行的修行架構則分為止禪與觀禪³²⁰，主要的見地是中觀見與唯識見，如果是以行者根器來分，福德善根因緣具足的行者，也就是利根上智者在聞法或被上師直指心性的當下，可能就此了悟或者就此認出自心法性的境界，因為如果從密續的角度來看，金剛乘強調的是直觀，尤其是直觀心性³²¹，如果弟子實修後仍然無法直證心性或者對自性的本地風光有所體驗，那就需要以唯識見的角度去體驗空性，因為全部的唯識學說，其實都在說明人的心識，與內外諸法所互涉的理論³²²，在顯教止觀或者密續止觀中

³¹⁷ 參見堪布 竹清嘉措仁波切，施心慧譯，《座墊上昇起的繁星》，頁 72。

³¹⁸ 參見談錫永著《閒話密宗》，頁 142-151。

³¹⁹ 參見達賴喇嘛著，傑佛瑞·霍布金斯、鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 252。

³²⁰ 參見堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，頁 54。

³²¹ 參見堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，頁 81。

³²² 參見談錫永著，《閒話密宗》，頁 148-149。

各種心、意識的造作與轉依、轉識成智的體驗均是屬於唯識的範疇，所以金剛乘的修行道與第三轉法輪有關。

唯識學派主要是依據《解深密經》的三自性，來解讀佛陀在《般若經》中開示的空性教法，表他空見，強調的是佛性的明性，代表聞、思之後「修」的階段，中觀與唯識兩者在密續的修行道上的展現是相輔相成，或者是同時起修互相融攝的，因為藏傳佛法屬印度後期佛教，藏傳佛教後來是將中觀、唯識與如來藏思想進行匯流，也就是把如來藏、中觀、唯識，匯合而成中觀見。³²³

第二節 大手印的本質

金剛乘之修持是會通了佛教三大系統，即中觀、唯識及如來藏之思想理論，因此學習密續法門，都會交涉到此三宗之學理，佛陀在第三轉法輪的教法是他空見，「他空」指的就是心的真正本質也就是空性本質、自性、佛性和如來藏³²⁴，整個金剛乘的見地，可以說都是從第三轉法輪的見地更進一步發展出來的，佛陀在第二次轉法輪是用否定的角度或者用「無」的角度來說空性，第三轉法輪時是從正面的角度和「有」的角度來解說空性，它描述什麼是心的自性，告訴我們心性的本質就是明光³²⁵，也就是明性，是自心本質的一個層面，明性的藏文是「薩瓦」(saws)，它指的是心所具有的覺性³²⁶；金剛乘是重視實際修持的一個教派，而他空見所闡述的明光或明性，在金剛乘是屬於一種實際的修法，因為根據顯教，行者是依智識推論演繹的方法展開對自身佛性的了解，然而在金剛乘的大手印與大圓滿法，行者以實修和直觀的方式體認佛性，例如，行者在接受具格上師的大

³²³ 參見聖嚴法師、丹增諦深喇嘛著，《漢藏佛學同異答問》，頁 66。

³²⁴ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《為什麼看不見》，頁 77。

³²⁵ 參見蔣貢康楚羅卓泰耶，堪布竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，《仁波切說二諦：〈知識寶藏·二諦〉釋論》，2018 年，頁 154。

³²⁶ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 99。

手印直指教法，福德因緣具足的行者在瞥見空性後，當下就悟入空性，或者透過持續的保任禪修往自心觀照，在直觀認知的那一剎那間，障礙完全淨除，行者就直接見到自己真正的佛性。³²⁷

第二轉法輪的內容是以空性的見地，來作為斷除概念造作(戲論)或虛妄的投射，但是在斷除戲論後，唯剩空性，就是萬法皆空，根器高的行者，透過聞、思空性的道途，就可以達到領悟，根器、因緣不具足的行者，很難了解應該如何去禪修空性或證入空性，這時候反而是比較容易去作明性(如來藏)的禪修，從「有」的立場去禪修如來藏，明性³²⁸是第三轉法輪的主要內容，也就是重視實修傳統所強調禪修之修持³²⁹，是把如來藏當成一個主體來修持，所以第三轉法輪被金剛乘認為是教法的根基主因就在此，是因為無上瑜伽密續修行道的見地，就含藏在其中。

在金剛乘的修持領域，佛性是作為一種最微細的心氣³³⁰，在密續中是被解釋最細微層次的心，藉此彰顯佛性的殊勝，當這最微細的心轉為道用時，瑜伽士就等於配備了一種能量，透過努力精進的禪修，清淨煩惱障和所知障，成就佛道³³¹，所以在密續中圓滿次第的修持過程，就是利用這層最細微層次的心為道心，達到氣脈明點的轉化，為了達到這個修持目的，必需調解開行者身上的輪脈，消融行者粗重的心和氣，當透過密續的生、圓次第達成粗重心氣的止息，轉化成最微細

³²⁷ 參見堪千·創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，佛性《究竟一乘寶性論》十講》，頁 132。

³²⁸ 明性亦可翻譯為明光，指心的自性為不具本有的存在，然而心並非只是空虛或全然空無，因為心具有明，亦即覺性或心的了知。參見堪千創古仁波切，普賢法譯小組，《噶舉三祖師：馬爾巴傳：三赴印度求取法教，建立西藏噶舉傳承的大譯師》，頁 198。

³²⁹ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，頁 105-106。

³³⁰ 參見達賴喇嘛著、圖丹·卻准，項慧齡譯，《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》，頁 362。

³³¹ 參見達賴喇嘛著、圖丹·卻准，項慧齡譯，《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》，頁 371。

的心氣，行者就能認出內在的明光或明性(如來藏)，如果持續如法保任禪修就能將明性或明光轉為道用以成就佛果。³³²

大部份的人會覺得明性比空性較難認出，因為要透過轉化粗重心氣的過程，之所以比較難，並不是它真的比較難認出，也不是它比較微妙，它一直都存在眾生的自性中，但我們對它是如此的習以為常，以至於無法相信這個明性是存在的，行者透過止觀禪修，認出自身明性的能力的確能夠增強³³³，最後發展成佛的兩種智慧：如所有智和盡所有智³³⁴，而成就佛道。

所以在噶舉傳承中，岡波巴三種大手印：顯教、密教與心髓大手印都是以認出自心明性的概念來進行實修，都可進入這種心的明光本性的狀態，也就是明空不二、樂空不二或者證入如來藏的境界，如果是以大手印四瑜伽的次第來說，實修這種認出明性的階段，是在一味瑜伽的階次，岡波巴大手印就是以《寶性論》的佛性說與密意作為基礎，闡明得證如來藏的方法，從第三轉法輪教法的角度來說，心的本質是明性、明光、如來藏、究竟實相，這也就是大手印的本質。

第三節 《三摩地王經》、《究竟一乘寶性論》與如來藏

在噶舉派有兩部經論被列為實修大手印的重要指引，也就是《三摩地王經》與《究竟一乘寶性論》，兩者在噶舉派均被列為實修大手印的重要導引，可以代表大手印的見、修、行、果的修持次第，以下就此兩部經論作基本的討論，以確認它們與大手印法的關聯。

(一)《三摩地王經》簡介:

³³² 參見達賴喇嘛，傑佛瑞·霍布金斯，鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 254。

³³³ 參見堪千創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，100。

³³⁴ 佛有兩智：一是如所有智，即通達勝義諦的智慧；一是盡所有智，即通達世俗諦的智慧。參見聖嚴法師、丹增諦深喇嘛著，《漢藏佛學同異答問》，頁 44。

《三摩地王經》也就是漢傳佛教的《月燈三昧經》，《三摩地王經》屬於顯教的經典，其主要的主題就是禪定與三摩地，在噶舉派是屬於直接討論三摩地的經典，自從岡波巴開始引用此經作為止觀禪修及教授大手印的輔佐，流傳直至，以此經為修行基礎之大手印教授傳承從未間斷過³³⁵。在噶舉派《三摩地王經》是修持大手印必備的法教之一，青史有云：

月光童子的化身成為法王岡波巴等事，已成為許多具善緣的上流人士所深信；而住持其教語傳承的諸人士也對於「三摩地王經」都受持而敬供。對於此義善知識博塚哇（甘丹派一大德）說：「如是的大手印有一稱號，即《三摩地王經》之義。³³⁶

如上所述，噶舉派相信《三摩地王經》經文中被佛陀受記過的月光童子就是岡波巴的前世。而《三摩地王經》的經文含義，即是大手印的實質意涵，但是如果我們只是單純解讀經文，幾乎看不出它與岡波巴大手印有何法要上的關聯，經文中對於止觀禪修與三摩地的定義也毫無特殊的地方，但是經文意義卻對於噶舉派所標榜的禪修之首，也就是虔敬心以及對佛法修行的方便與智慧有相當清楚的闡述。所以岡波巴在宣揚《三摩地王經》教法時，並非直接透過經文字面上的意義，而是透過經文內在涵義的傳達所完成的；也就是說，岡波巴並未直接書寫關於《三摩地王經》內容的釋論，而是藉由解釋止觀禪修的重要性，以及如何入三摩地，來闡明這部經文的精要³³⁷，《月燈三昧經》卷第三有云：

「童子。云何於一切法體性如實了知。所謂一切法遠離於名。離於音聲。離於語言。

³³⁵ 參見堪千創古仁波切著，陳玲瓏譯，《三摩地王經實修講記》，頁 12。

³³⁶ 參見李世傑譯，《青史》（二），收入《世界佛學名著譯叢》第 39 冊，頁 86。

³³⁷ 參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師岡波巴傳：修道成就故事與岡波巴四法》，頁 115。

離於文字。離於生滅因相緣相攀緣相。所謂無相遠離於相。非心遠離於心而知諸法」。³³⁸

此經文的涵義，佛與聖者所說一切法是不可思議的，實離音聲、語言、文字相，然於對眾生開示法義時，則不得假設世俗諦名相以傳達聖言，對於佛與聖者所說法的勝義須以心去體會其中的密意，所以《三摩地王經》含有大手印的解脫道密意，《三摩地王經》所闡述的見解，也就是「中觀見」³³⁹，這與岡波巴大手印教法的要義是相通的，所以被噶舉派列為等同大手印的一部經典，其中所含藏的密意，完全與大手印的見、修、行的修持面向相符。

大智度論卷四（大二五·八四下）云：「佛法有二種：一祕密，二顯示」，顯法代表著聲聞、獨覺的教法，密法則代表證得佛教三學的集成³⁴⁰，《三摩地王經》所闡述的修學次第，完全合乎密法的概念，而且以戒、定、慧三學的定學為主，因此被特別強調止觀禪修的噶舉派列為實修大手印的重要指引。

(二)《究竟一乘寶性論》簡介：

《究竟一乘寶性論》以下簡稱《寶性論》，在藏傳佛教屬於彌勒五論，《寶性論》代表第三轉法輪的如來藏思想，噶舉派相信《寶性論》是印度的梅紀巴從淨觀當中得到啟示，取出無著當年隱藏的伏藏法教《寶性論》與《辨法法性論》，《寶性論》才因此能廣傳於西藏³⁴¹，在藏傳佛教《寶性論》主要屬於經教系統，也是第三轉法輪的教義，《寶性論》的主題是「眾生本具的佛性」，而佛性與大手

³³⁸ 參見《月燈三昧經》，CBETA，大正新脩大正藏經 Vol. 15, No. 639。

³³⁹ 《三摩地王經》所闡述的見解，也就是「中觀見」，名稱上被稱為「無上瑜伽樂空不二智」的「大手印」，也就是說，《三摩地王經》闡述的雖然是顯乘的意義，不過被稱為密乘無上瑜伽的「大手印」。參見大寶法王官方中文官網

<https://kagyuooffice.org.tw/17thkarmapa/teachings/20141001>，閱覽日期 2019 年 6 月 8 日。

³⁴⁰ 參見沈衛榮著，《何謂密教？關於密教的定義、修習、符號和歷史的詮釋與爭論》，頁 149。

³⁴¹ 參見堪千創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，《佛性《究竟一乘寶性論》十講》，頁 23。

印的基礎是不可分的，³⁴²青史云：

達波仁波伽曾經對帕謨住巴說：我們的大手印論典，即是薄伽梵彌勒所著《究竟一乘寶性論》。³⁴³

如上所述，《寶性論》所闡明佛性本來就顯現於一切眾生的心識之內，眾生本具潛藏的佛性，只是因為無始以來的無明業障而無從體認或自證，而大手印的證成，就是把原本藏於眾生心識內的法性或佛性彰顯出來，噶舉傳承的教導都可以從《寶性論》獲得導論和大手印教導的獨特引介，《寶性論》在噶舉派地位非常崇高，因為《寶性論》同時含藏顯教與密教的理論，對聯繫大乘顯教與密續的密意非常的重要，所以它被稱為經、續之間的橋樑³⁴⁴；《寶性論》提出了三個論證的因，九種比喻來解釋佛性，但是佛性是隱藏在密意當中，噶舉派認為《寶性論》隱藏的密意是噶舉諸派修持大手印法共同依止的修持理論。

《寶性論》與《三摩地王經》都強調大手印證悟的本質與方法，也就是佛性與禪修，兩者在見地上以中觀般若為主，在修持上以止觀禪修為正行，在果證上以如來藏說為核心，所以《寶性論》與《三摩地王經》被噶舉派認為實修大手印的重要輔佐經典。

第四節 顯密大手印殊途同歸

藏傳佛教主要分為四派，寧瑪、薩迦、噶舉、格魯四派，都是顯密兼修的教派，四個教派中都有無上瑜伽密續的精髓，這四個教派主要的差別在形成時間

³⁴² 參見堪千創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，《佛性《究竟一乘寶性論》十講》，頁 25。

³⁴³ 參見李世傑譯，《青史》（二），藍吉富編，《世界佛學名著譯叢第 39 冊》，頁 321。

³⁴⁴ 參見蔣貢康楚羅卓泰耶、堪布竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，《仁波切說二諦：知識寶藏·二諦釋論》，頁 159。

不同，強調的修持重點也不同，從究竟空性見的角度來看，在見地上都是中觀應成見，但是在個別教派傳統的見解，的確稍有不同，不過從藏傳佛教所有宗派宗義的角度來看，這四派在的空性見基本上是毫無差別的³⁴⁵，所以金剛乘在修行道途發展至今區分為兩種，也就是解脫道和方便道，岡波巴大手印的修行道，也是分為解脫道與方便道，顯教、心髓大手印的修持方式屬於解脫道，密教大手印的修持方式屬於方便道，行者一般是解脫道與方便道同時修持或是輪流修持，解脫道有時候被稱作無相禪修，包括大手印在內，也就是以直觀自心的方式進行禪修，也就是行者以自心的覺性層面來進行修持。

方便道包括使用觀想、咒語、壇城、生圓次第、那洛六法等一系列密續修持技巧與儀軌進行修持，解脫道的優點是較為平穩，而方便道的優點是較為迅速，這兩者彼此是相輔相成的，但若是沒有一位具格上師的指導，對這兩種道途都無法適當修持，行者在沒有具格上師導引的前提下，而進行方便道的修習，還會具有修行上的風險。³⁴⁶

解脫道與方便道在修行道上的正行，都是以止觀禪修為主，只是分成顯教止觀與密續止觀，在大手印的修持過程中，通常是採同時修持或是輪流修持的模式，合乎在新譯派時期流傳下來的顯密止觀共道模式，都是以證悟空性為究竟，行者也可以選擇只以解脫道的修持入道，或者只以方便道修持入道，重點是行者在修行的每個階段，是否能透過傳承與上師加持，而找到適合自己根器的人道實修之法，這才是金剛乘修行的重點。

在金剛乘，有知一全解的說法³⁴⁷，所謂知一全解，是指只要了悟心的本質這一點，就能了悟一切密續甚深見、修的要點，行者便能從一切煩惱、輪迴中解脫，

³⁴⁵ 參見達賴喇嘛著，傑佛瑞·霍布金斯，鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，頁 255。

³⁴⁶ 參見堪千創古仁波切著，普賢法譯小組譯，〈噶舉三祖師《密勒日巴傳》從復仇到證悟，傳奇一生的偉大瑜伽士〉，頁 205。

³⁴⁷ 參見堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯《座墊上昇起的繁星》，頁 20。

岡波巴大手印傳承，如果經過實修和上師的引介心性所在，行者無論是從顯教大手印或密教大手印入道，僅會在初步的修持階段有形式上的差別，但只要能得證法性，那在高級的修行階段，兩者的本質就沒有甚麼差別³⁴⁸，結果都是知一全解、殊途同歸的。



³⁴⁸ 參見張澄基著，《佛學今銓(下)》，頁 415。

第七章 結論

本文在學術上的題目是以《西藏止觀思想研究-以岡波巴大手印為主》作為主題，廣義上為西藏止觀思想研究，範圍上則是以岡波巴大手印為主，主要原因是藏傳佛教自後弘期以來，每一個主要教派都具有大手印傳承，大手印雖名為無上瑜伽密續，也就是最高級的密續法門之一，但整體修持的方法論，都是以止觀禪修為主，所以就嚴格的意義來說，整個金剛乘的修行道，無論由顯教入道，或者密續入道，修持方式就是止觀二字，別無他法。

本論文從第二章的研究中，發現象徵西藏最早的止觀禪法與存思冥想之術是起源於藏北高原，而前、後弘期所流傳的佛教禪法，是以蓮華戒和阿底峽的《修習次第論》和《菩提道燈論》的闡述為主，此二論皆以大乘止觀禪法作為修行基礎，特別強調止觀禪修與中觀見，藏傳佛教大乘中觀佛法的根基，可以說是由此二論師所奠定的。

在第三章的研究是對岡波巴的生平與歷史地位進行討論，在探研的過程，了解到岡波巴所創立的岡布噶舉，可以說是整體噶舉派的代表，岡波巴是噶當派傳承持有者，同時也承接了密勒日巴的大手印傳承，從岡波巴開始，噶舉傳承結合了此二傳承的教義，非常重視禪修，岡波巴將自己在大手印上的證悟和噶當派的教義融合在一起，以止觀禪法為本創立了顯教大手印，證實了岡波巴是一位具足證量與功德的成就者。

在第四章的研究實際探討進入大手印修持的前行與加行，這些前行與加行，都是以懺悔業障與發菩提心、出離心為主題，在此理念中，了解到所有正向的加行，都可以成為修持大手印的加行，而在金剛乘真正重中之重的加行是上師相應法，四不共加行法中，其他的加行都可以算是上師相應法的支分，由此可見修持大手印，最重視的是弟子對傳承與上師的虔敬心與信心，噶舉派也把虔敬心列為禪定之首。

從第五章研究中，對於大手印的方法論(止觀禪修)，有了更全面的理解，因為大手印的教法，就修行理論而言，除了非常講究上師與傳承的加持外，行者若進入密續修習大手印，可以從顯教止觀入道，也可以從密續止觀入道，端看行者的因緣與發心，只要發心正確，如法修持就可以成就佛道。

在第六章的研究中，了解到大手印之修持，是綜合了大乘佛教三大理論，也就是中觀、唯識與如來藏之知識理論，尤其是如來藏理論，噶舉派的大手印就是以如來藏佛性論為修行基礎，發展出來的法門，因此大手印在見、修、行、果的修持次第，是以如來藏與中觀思想為主。

在經由上述的研究及完成論文的探研過程後，筆者深刻的了解到：

(一) 原來印度佛法最初是先經由藏北高原的古絲路傳入中土，止觀思想很早就

在史前時期的西藏生根發芽。

(二) 在吐蕃王朝成立後，漢地禪法已在西藏正式流傳，即便歷經與蓮花戒的吐蕃僧諍事件，中土禪宗的教法仍舊在西藏民間流傳，也間接影響了藏傳佛教的教義思想和止觀法門在頓門上的理念。

(三) 在西藏前弘期的止觀禪法，是以印度佛教大乘中觀學說為主，特別強調循著漸道的次第修持止觀，但在後弘期正逢印度的密教屬於興盛時期，無上瑜伽密續，也因此

在後弘期廣為流傳，無上瑜伽密續的修持和如來藏學說，在後弘期已變成主流教法，自此形成金剛乘以解脫道與方便道共構互攝的禪修模式。

(四) 岡波巴融合了噶當與噶舉兩派教義，為噶舉派大手印奠定了完整的根基，成為噶舉派最高行門，大手印可以漸修也可以頓證，在當時強調修行道必需採取漸道起修的時代，只有噶舉派對頓、漸二門的修行傳承，採取平等相待的宗風，岡波巴不但沒有排斥頓法，還發展出修持頓法的行門，若以岡波巴流傳下來的三種大手印來分，顯教大手印、密教大手印與心髓大手印都可以漸修也可以頓悟，因為止觀不是區分頓、漸的主要標準，而是頓法與漸法共同的基礎。

(五) 理解修習密教大手印是需要先經過上師灌頂，然後才能修習生、圓二種次

第，這是標準密教大手印的修持方法，其中的生起次第與圓滿次第是密續形式的止觀，密續法門修持所有的修持重點都包含在「生起」和「圓滿」兩種次第之中。

由以上的研究成果，對於西藏的止觀思想的起源年代，可以定格為西藏史前時期的藏北高原，此外對於噶舉派大手印整體的修行方法論無論顯、密可以確認就是顯密止觀共構的禪修法門，本論文蒐集了許多大手印傳承持有者所著作的中、英文資料，但受限於筆者目前的因緣與能力，無法進行更透徹的體會與運用，期望未來能對大手印研究有更加充實的體悟與發展。

參考文獻

(一)、佛教典籍

吳.支謙譯:《佛說維摩詰經》《大正藏》冊 14, No.0474。

後魏.勒那摩提譯:《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊 31, No. 1611。

唐.窺基撰:《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 43, No. 0033。

《解深密經》大正藏第十六冊。

(二)、藏文譯本

岡波巴大師著，羅卓仁謙翻譯:《大寶解脫莊嚴論》，(台北:解脫學會，2019 年 5 月)。

༄༅། རྩུག་ཆེན་ཐོན་འགོ་བཞི་སྐྱོར་དང་དངོས་གཞིའི་བྲིད་རིམ་མདོར་བསྐྱུས་དེས་དོན་སྦྱོར་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱུགས་སོ། ། 作者:第一世蔣貢康楚·羅卓泰耶，了義炬大手印四加行簡要合集及正行教學次第，化育了義寶藏。

༄༅། རྩུག་ཆུ་ཆེན་པོའི་བྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་གཞུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱུགས་སོ། ། 作者:達波札西南嘉，明現本來性大手印指導教本，化育了義寶藏。

(三)、中文專書

宗喀巴著，法尊法師譯，《密宗道次第廣論》，台北：文殊，1989 年。

岡波巴著，妙融法師譯，《勝道寶鬘》，台北：原動力文化，2007 年。

第十四世達賴喇嘛講授，蔣揚仁欽譯，《覺燈日光-道次第講授成滿智者所願》，台北：商周出版社，2012年。

第一世班禪喇嘛羅桑卓之堅贊造論，第十四世達賴喇嘛、阿歷山大貝臣譯釋，丹增卓津漢譯，《格魯/迦舉大手印傳承》，台北：盤逸，2013年。

第三世大寶法王噶瑪巴讓炯多傑、國師嘉察仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《就是這樣：了義大手印祈願文釋論》，台北：眾生，2019年。

帝洛巴尊者、第十世桑傑年巴仁波切著，《恆河大手印：大成就者帝洛巴二十九偈金剛頌釋論》，台北：眾生，2019年。

堪千·創古仁波切著，陳玲瓏譯，《大手印第一課：創古仁波切三摩地王經實修導引》，香港：創古文化，2009年。

堪千·創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師岡波巴傳：修道成就故事與岡波巴四法》，台北：橡樹林文化，2016年。

堪千·創古仁波切著，普賢法譯小組，《噶舉三祖師馬爾巴傳：三赴印度求取法教，建立西藏噶舉傳承的大譯師》，台北：橡樹林，2016年。

堪千·創古仁波切著，普賢法譯小組譯，《噶舉三祖師密勒日巴傳：從復仇到證悟，傳奇一生的偉大瑜伽士》，台北：橡樹林，2016年。

堪千·創古仁波切著，陳碧君、江翰雯譯，《帝洛巴傳：成就故事與其教法恆河大手印》，台北：樹林，2013年。

堪千·創古仁波切著，陳玲瓏譯，《三摩地王經實修講記》，台北：創古文化，2017年。

堪千·創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，《佛性：究竟一乘寶性論十講》，香港：創古文化，2014年。

堪千·創古仁波切著，帕滇卓瑪譯，《轉心四思維》，香港：創古，2016年。

堪千·創古仁波切著，鄭振煌譯，《直指法身：第九世大寶法王「大手印修持法本」釋論》，台北：創古文化，2011年。

堪千創古仁波切，直貢敬安仁波切、陳碧君、彼得·艾倫·羅伯斯，《大手印之心：噶舉傳承上師心要教授》，2019年。

詠給明究仁波切著，喜笑之歌編譯群譯，《明心之旅：次第走過》，台北：喜笑之歌，2010年。

杜松虔巴、倫多祖古著，施心慧譯，《因為你，我在這裡：第一世噶瑪巴杜松虔巴傳記與教言》，台北：眾生，2015年。

邱陽·創巴仁波切著，呂家茵譯，《最富有的人：「一生成就的薄地凡夫」密勒日巴的道歌與生命故事》，台北：眾生，2019年。

曲傑·南喀諾布著，向紅笏、才讓太譯，《苯教與西藏神話的起源：「仲」「德烏」和「苯」》，北京：中國藏學，2014年。

查列洽貢仁波切著，噶瑪蔣秋譯，《成佛四部曲·岡波巴四法》，香港：創古文化，2014年。

第一世蔣貢康楚羅卓泰耶，堪布噶瑪拉布著，堪布羅卓丹傑譯，《慢慢走走，快快道：宗喀巴大師〈三主要道〉釋論講記》，香港：創古文化，2016年。

岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，台北：法爾，1996年。

丹增卓津著，譯者：丹增善慧法，《無上瑜伽密續》，台北：盤逸，2017年。

岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》。台北：法爾，1996年。

法尊法師，《西藏與西藏佛教》。台北：天華，1997年。

劉立千，《藏傳佛教各派教義及密宗漫談》。北京：民族，1997年。

第一世班禪喇嘛羅桑卓之堅贊造論/第十四世達賴喇嘛、阿歷山大貝臣 譯釋，丹增卓津漢譯，《格魯/迦舉大手印傳承上冊》，台北：盤逸，2013年。

克珠群佩主編，《西藏佛教史》，北京：宗教文化出版社，2009年。

措如·次朗著，《藏傳佛教噶舉派史略》，北京：宗教文化出版社，2002年。

岡波巴著，張澄基譯，《岡波巴大師全集選譯》，台北：法爾出版社，2010年。

張澄基著，《佛學今銓》，台北：慧炬出版社，1992年。

沈衛榮主編，《文本中的歷史：藏傳佛教在西域和中原的傳播》，北京：中國藏學出版社，2012年。

宗薩蔣揚欽哲諾布著，馬君美，楊憶祖，陳冠中譯，《佛教的見地與修道》，新北市：親哲文化，2011年。

戴密微著，耿昇譯，《吐蕃僧諍記》，台北：商鼎文化出版社，1994年。

周志煌著，《唯識與如來藏》，台北：文津出版社，1998年。

白蓮花著，光明心譯，《涅槃道大手印瑜伽法要釋、椎擊三要訣勝法解、明行道六成就法、大密妙義深道六法引導廣論纂要》合刊本，台北：新文豐出版社，1993年。

第九世大寶法王噶瑪巴旺秋多傑著，第九世查列洽貢仁波切、噶瑪蔣秋譯，《了義海》，香港：創古文化，20016年。

陳建民著，《大手印教授抉微》，新北市：圓明出版社，1994年。

直貢澈贊法王著，張福成譯，《赤裸直觀當下心：(恆河大手印：大手印二十八金剛頌)釋論》，台北：眾生，2016年。

頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，《證悟者的心要寶藏》，台北：雪謙文化，2009年。

頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，《淨相：金剛乘修行的生起次第與圓滿次第》，台北：雪謙文化，2017年。

頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，《明示甚深道：自生蓮花心髓前行釋論》，台北：雪謙文化，2014年。

確戒仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《四加行，請享用：校長上菜，祝你修行胃口大開》，台北：眾生，2012年。

確戒仁波切著，堪布羅卓丹傑譯，《金剛亥母實修法》，台北：眾生，2014年。

朗欽加布仁波切著，張福成譯，《大印證道歌—大手印五支金剛道》，台北：岡波巴，2008年。

措尼仁波切著，連德禮譯，《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》，台北：眾生，

2014 年。

南開諾布仁波切著，《水晶與光道：經、續與大圓滿》，台北：象雄文化，2018 年。

圖敦·耶喜喇嘛著，《拙火之樂：那洛六瑜伽修行心要》，台北：橡樹林，2007 年。

策勒·那措·讓卓著，普賢法譯小組譯，《大手印之燈》，台北：靈鷲山，2015 年。

土觀·羅桑卻吉尼瑪著，劉立千譯，《土觀宗派源流：講述一切宗派源流和教義善說晶鏡史》，香港：佛教慈慧中心，1993 年。

丹尼高索著，丹增卓津漢譯，《無上瑜伽密續》，台北：妙音佛學，2017。

鄔金欽列多傑，妙融法師譯，《報告法王我做四加行》，台北：眾生，2009 年。

堪千慈囊仁波切著，《薩惹哈道歌：道歌寶藏·庶民之歌釋論》，台北：眾生，2013 年。

尕藏加著，《吐蕃佛教：寧瑪派前史與密宗傳承研究》，北京：社會科學文獻出版社，2007 年。

尕藏加著，《中國藏傳佛教：從佛教傳入至公元 20 世紀（上下冊）》，《世界佛教通史》（第七卷），北京：中國社會科學出版社，2015 年。

尕藏加等著，《世界佛教通史》，北京：中國社會科學，2015 年。

索南才讓（許得存），《西藏密教史》。北京：中國社會科學，1998 年。

蓮花戒著，《修習次第論》，紐約：悲智學佛會，2000 年。

祖古烏金仁波切著，連德禮譯《金剛語：大圓滿瑜伽士的竅訣指引》，台北：眾生，2018 年。

噶瑪恰美仁波切著，堪布卡塔仁波切講述，《恰美山居法 2：一生中山居閉關的實修教法》，台北：眾生，2014 年。

噶瑪恰美仁波切著，堪布卡塔仁波切講述，張福成譯，《恰美山居法 3：一生中山居閉關的實修教法》，台北：眾生出版社，2015 年。

噶瑪恰美仁波切著，堪布卡塔仁波切講述，張福成、堪布羅卓丹傑譯，《恰美山居法 5：一生中山居閉關的實修教法》，台北：眾生，2018 年。

噶瑪恰美著，嘉初仁波切講述，丁乃筑、楊弦譯，《解脫大道—大手印與大圓滿雙融實修教導》，台北：圓神，2003年。

堪布竹清嘉措仁波切著，吳婉文譯，《空性禪修五次第：品味空性之美的實修錦囊》，台北：德謙讓卓文化，2013年。

蔣貢康楚羅卓泰耶、堪布竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，《仁波切說二諦：知識寶藏·二諦釋論》，台北：眾生，2018年。

堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《直指明光心（大手印指導教本：明現本來性）釋論》，新北市：眾生出版社，2016年。

堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《座墊上昇起的繁星》，台北：眾生，2012年。

堪布竹清嘉措仁波切著，施心慧譯，《為什麼看不見》，台北：眾生，2011年。

堪布竹清嘉措仁波切著，陳履安譯，《仁波切，我有問題！一本關於「空」的見地、禪修與問答集》，台北：全佛，2007年。

法尊法師，《西藏與西藏佛教》。台北：天華，1997年。

聖嚴法師著，《西藏佛教史》，台北：法鼓文化，1998年。

聖嚴法師、丹增喇嘛著，《漢藏佛學同異問答》，台北：法鼓，2001年。

釋如石（陳玉蛟）著，《菩提道燈抉微》。台北：法鼓文化，1997年。

劉立千著，《藏傳佛教各派教義及密宗漫談》。北京：民族，1997年。

董知珍著，《7-18世紀西域與西藏地區佛教交流史》，北京：宗教文化，2014年。

措如·次朗著，《藏傳佛教噶舉派史略》，北京：宗教文化出版社，2002年。

戴密微著，耿昇譯，《吐蕃僧諍記》，台北：商鼎文化出版社，1994年。

周志煌著，《唯識與如來藏》，台北：文津出版社，1998年。

戴維尼爾著，烏金昆贊(徐進夫)譯，《藏密口傳要義》，台北：法爾出版社，1990年。

王森著，《西藏佛教發展史略》，北京：中國社會科學院，1997年。

林聰，《西藏有緣》，台北：笛藤出版社，2007年。

竹村牧男著，蔡伯郎譯，《覺與空—印度佛教的展開》，台北：東大出版社，2015年。

李惠玲著，《細說西藏歷史文化》，香港：三聯，2014年。

李世傑譯，《青史》（二），藍吉富編，《世界佛學名著譯叢》第39冊，台北：華宇，1985年。

李文實著，《西陲古地与羌藏文化》，西寧：青海人民，2003年。

李冀誠著、丁明夷著，王志遠編《佛教密宗百問》，高雄：佛光，1996年。

李冀誠著，《西佛教密宗》，高雄：佛光，1993年。

尹邦志著，《宗通和說通：吐蕃宗論的影響與漢藏佛教親緣關係》，北京：社會科學文獻，2014年。

洪啟嵩著，《恆河大手印：傾瓶之灌的帝洛巴恆河大手印—密乘寶海8》，台北：全佛，2007年。

洪啟嵩著，《岡波巴大手印：大手印導引顯明本體四瑜伽》，台北：全佛，2007年。

洪啟嵩著，《密宗修行要旨：總攝密法的根本要義》，台北：全佛，2009年。

談錫永著，《大圓滿直指教授密意》，台北：全佛，2016年。

談錫永著，《西藏密宗百問》，台北：全佛，2013年。

談錫永，《閒話密宗》，台北：全佛，1997年。

談錫永，邵頌雄，《如來藏論集》，台北：全佛，2006年。

蔣貢康楚羅卓泰耶，堪布噶瑪拉布，堪布羅卓丹傑譯，《上師相應法：蔣貢康楚羅卓泰耶《了義炬》開示》，2017年。

宗薩蔣揚欽哲諾布，姚仁喜譯，《上師也喝酒？》，台北：橡實文化，2016年。

宗薩·蔣揚·欽哲仁波切，姚仁喜譯，《不是為了快樂：前行修持指引》，台北：橡實文化，2016年。

祖古·烏金仁波切，《如是（下）：實修問答篇》，台北：橡實文化，2014年。

第三世大寶法王噶瑪巴讓炯多傑，國師嘉察仁波切，堪布羅卓丹傑譯，（就是

這樣：《了義大手印祈願文》釋論》，台北：眾生，2019年。

查列嘉貢，噶瑪策凌卻準譯，《佛教的本質：佛教哲學與大手印導引》，台北：方廣，2015年。

平措次仁、諾章吳堅、恰白次旦平措，《西藏通史簡編》，北京，五洲傳播，2000年。

班班多傑，藏傳佛教思想史綱，上海：三聯，1995年。

嘉初仁波切，楊弦 丁乃筠譯，《密宗大解脫法》，台北：圓神，2009年。

周拉，《蓮花戒名著修習次第論研究》，北京：宗教文化，2010年。

許明銀著，《西藏佛教史》，台北：佛哲書局，2006年。

熊江寧著，《佛教書系絲路佛風：西域佛教史》，鄭州：中州古籍，2016年。

班班多傑著，《藏傳佛教思想史綱》，上海：三聯，1995年。

班班多傑著，《捻花微笑：藏傳佛教哲學境界》，青海：青海人民，1996年。

山口瑞鳳著，許明銀譯，《西藏（下）》，台北：全佛，2003年。

山口瑞鳳等著，許洋主譯，《西藏的佛教》，台北：法爾，1991年。

矢崎正見著，陳季菁譯，《西藏佛教史》，台北：文殊，1986年。

林梅村、金文京、柴劍虹、張廣達、榮新江、趙豐、齊東方、蔡鴻生、霍巍等著，《西域-中外文化交流的中轉站》，九龍：香港城市大學，2009年。

林崇安著，《西藏佛教的探討》，台北市：慧炬，1992年。

沈衛榮著，《何謂密教？關於密教的定義、修習、符號和歷史的詮釋與爭論》，北京：中國藏學，2013年。

陳兵著，《佛教禪學與東方文明》，上海：人民，1997年。

辜琮瑜著，《西藏密教之父：阿底峽尊者》，台北：法鼓，2014年。

安妮·克萊因著，《知識與解脫：促成宗教轉化體驗的藏傳佛教知識論》，台北：法鼓，2012年。

卡爾梅，王堯 陳觀勝譯，〈國外藏學研究譯文集第一輯《苯教史》選譯〉，拉薩：

西藏人民出版社，1985 年。

措尼仁波切，劉婉俐譯，《大圓滿生活》，台北:靈鷲山，2009 年。

蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，台北：眾生，1994 年。

堪布慈誠羅珠仁波切著，《解構密宗全貌》，台北：喇榮文化，2018 年。

堪布慈誠羅珠著，《揭開藏傳佛教的神秘面紗》，台北：喇榮文化，2009 年。

堪布卡塔仁波切主講，謝思仁譯《四加行》噶舉人法集(8)，台北：寶鬘印經會，1998 年。

堪布卡特仁波切著，噶瑪噶舉法輪中心編譯，《堪布卡特仁波切演講集》，臺北：噶瑪噶舉法輪中心，1992 年。

堪布卡塔仁波切著，何文心譯，《證悟的女性》。台北：眾生，1995 年。

達賴喇嘛著，項慧齡，廖本聖譯，《禪修地圖》，台北：橡樹林，2003 年。

達賴喇嘛著，項慧齡譯，《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》，台北：橡實文化，2016 年。

達賴喇嘛，陳琴富譯，《安住於清淨自性中》，台北：橡樹林，2010 年。

達賴喇嘛，廖本聖譯，當光亮照破黑暗：〈達賴喇嘛講《入菩薩行論》智慧品〉，台北：橡樹林，2015 年。

達賴喇嘛著，陳琴富譯，《慧眼大開：達賴喇嘛的第一本佛法書》，台北：明名，2000 年。

達賴喇嘛，《慈悲與智見》，台北：建中書報社，1997 年。

達賴喇嘛，傑佛瑞·霍布金斯，鄭振煌譯，《達賴喇嘛在哈佛：談四聖諦、輪迴、敵人》，台北：立緒，2000 年。

達賴喇嘛，鄭振煌譯，《達賴喇嘛談心經》，台北：圓神，2004 年。

第十四世達賴喇嘛，呂家茵譯，《尊者教你讀通金剛經》，台北：眾生，2016 年。

亞歷山大諾曼著，李中文譯，《達賴喇嘛：手持白蓮者》，台北：博雅，2010 年。

宗薩蔣揚欽哲諾布著，馬君美，楊憶祖，陳冠中譯，《佛教的見地與修道》，新北

市：親哲文化，2011 年。

林崇安著，《止觀法門的實踐》，台北：大千，2007 年。

扎洛著，《藏傳佛教文化研究》，台北：大千，2002 年。

呂徵著，《西藏佛學原論》，台北：大千，2003 年。

蔣貢康楚仁波切等十九位開示，李宜臻編，《覺醒的心》，台北：眾生，1994 年。

索南才讓，《西藏密教史》，北京：中國社會科學，1998。

竹慶本樂仁波切，《從祈請到綻放：大手印傳承祈請文釋論》，台北：德謙讓卓文化，2018 年。

宗薩蔣揚欽哲諾布，《佛教的見地與修道》，台北：親哲文化，2013 年。

土官呼圖克圖，法尊法師譯，《讀懂四部宗義：四宗要義講記》，台北：大千，2012 年。

第 16 任止貢法王貢噶仁欽著，黃英傑、馬君美合譯，《大手印五支圓滿道—闡明甚深五支道寶鬘》。

張曼濤編，《西域佛教研究》，台北：大乘文化，1979 年，頁 132。

(四)、英文專書

Samten Gyaltzen Karmay, *The Great Perfection (Rdzogs Chen): A Philosophical and Meditative Teaching of Tibetan Buddhism*, Netherlands, Brill, 2007.

John Powers, *Introduction to Tibetan Buddhism*, Ithaca, Shambhala, 2007.

Ronald M. Davidson, *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture*, York, Columbia University, 2005.

His Holiness the Dalai Lama, *Meditation on the Nature of Mind*, USA, Wisdom Publications, 2011.

Kenchen Thrangu, *Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar*, Boston, Shambhala, 2011.

Dakpo Tashi Namgyal, Lobsang P Lhalungpa, *Mahamudra: The Moonlight -*

Quintessence of Mind and Meditation, Boston, Wisdom Publications, 2006.

H.H. the Fourteenth Dalai Lama, Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection, USA, Snow Lion, 2004.

Khenchen Thrangu, The Practice of Tranquillity and Insight: A Guide to Tibetan Buddhist Meditation, USA, Snow Lion, 1998.

(五)、期刊論文

Trungram Gyatrul Rinpoche, "Gompopa the monk and the yogi: his life and teaching," Harvard Thesis, 2004.

聖嚴法師,〈密教之考察〉,普門雜誌 第 38 期,1982 年

朵藏加,〈佛教最初傳入吐蕃之探討〉,中華佛學學報第 12 期,1999 年

黃心川,〈道教與密教〉,中華佛學學報第 12 期,1999 年

劉立千,〈藏傳佛教的噶舉派〉,中國藏學第 4 期,1995 年

黃敏浩、劉宇光,〈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 151-180,2001 年

釋惠敏,〈止觀之研究—以解深密經分別瑜伽品為主〉,獅子吼第 24 卷第三期,1985 年。

班班多傑,〈西藏佛教史上的他空見與自空見〉,《哲學研究》第 6 期,(中國北京:中國社會科學院哲學研究所,1995 年)。

偌布旺丹:《苯教大圓滿起源、形成和發展》,《西藏研究》1996 年

林崇安:西藏大手印的思想,政治大學民族學報,第 21 期,1994 年

林崇安,《密宗修行的次第總說》,內觀雜誌,23 期,2002 年,pp.7-9。

唐秀連,《龜茲國與西域的大乘佛教:從兩漢至鳩摩羅什時代》,中華佛學研究第 10 期 1996 年,PP71-106。

藏學學刊第三輯,《吐蕃與絲綢之路研究專輯》,四川大學中國藏學研究所主編,成都:四川大學出版社。

附錄

藏語詞彙

中文	威利轉寫	藏文	英文
小乘	theg dman	ཐེག་དམན་	Basic Vehicle
大乘	theg pa chen po	ཐེག་པ་ཆེན་པོ་	Mahayana
金剛乘	rdo rje theg pa	རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་	Vajrayana
父續	pha rgyud	པ་རྒྱུད་	The Father Tantras
母續	ma rgyud	མ་རྒྱུད་	The Mother Tantras
止禪	zhi gnas	ཞི་གནས་	Shamatha
觀禪	lhag mthong	ལྷག་མཐོང་	Vipassana
方便道	thabs lam	ཐབས་ལམ་	Path of Skillful Means
解脫道	grol lam	གྲོལ་ལམ་	Path of Liberation
智慧	ye shes	ཡེ་ཤེས་	Wisdom
三摩地	ting nge 'dzin	ཏིང་ངེ་འཛིན་	Samadhi
四瑜伽	rnal 'byor bzhi	རྣལ་འབྱོར་བཞི་	Four Yogas
專一瑜伽	rtse gcig	རྩེ་གཅིག་	One-Pointedness
離戲瑜伽	spros bral	སྤོང་བྲལ་	Simplicity
一味瑜伽	ro gcig	རོ་གཅིག་	One Taste
無修瑜伽	sgom med	སྤོང་མེད་	Non-Meditation
上師相應法	bla ma'i rnal 'byor	བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་	Guru Yoga
那洛六法	na ro chos drug	ན་རོ་ཆོས་དྲུག་	The Six Yogas
拙火瑜伽	gtum mo	གཏུམ་མོ་	Inner Heat
幻身瑜伽	sgyu lus	སྐྱུ་ལུས་	Illusory Body
光明瑜伽	'od gsal	འོད་གསལ་	Clear light
夢瑜伽	rmi lam	རྣམ་ལམ་	Dream yoga
中陰瑜伽	bar do	བར་དོ་	Bardo
遷識瑜伽	'pho ba	འཕོ་བ་	Phowa
加行	sngon 'gro	སྔོན་འགྲོ་	Ngöndro
轉心四思惟	blo ldog rnam bzhi	བློ་སྔོན་རྣམ་བཞི་	Four Thoughts
皈依	skyabs 'gro	སྐྱབས་འགྲོ་	Taking Refuge

岡波巴四法	dwags po chos bzhi	དྲགས་པོ་ཚོས་བཞི་	The Four Dharmas of Gampopa
三轉法輪	chos 'khor rim pa gsum	ཚོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་	Three Turnings of the Wheel of Dharma
四聖諦	'phags pa'i bden pa bzhi	འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་	Four Noble Truths
中觀	dbu ma pa	དབུ་མ་པ་	Madhyamika
唯識	rnal 'byor spyod pa	རྣམ་འཛོལ་སྦྱོང་པ་	Yogacara
自空見	rang stong	རང་སྟོང་	Rangtong
他空見	gzhan stong	གཞན་སྟོང་	Shentong
口傳	lung	ལུང་	Oral Transmission
大手印	chagya chenpo	ཕྱག་ཚེན་པ་	Mahamudra
大圓滿	rdzogs pa chen po	རྫོགས་པ་ཚེན་པོ་	Great Perfection
經部大手印	mdo'i phyag chen	མདོ་ཕྱག་ལྷ་ཚེན་པོ་	Sutra Mahamudra
密教大手印	sngags Kyi phyag chen	སྐད་ཕྱག་ཚེན་པ་	Mantra Mahamudra
心髓大手印	ngo bo'i phyag rgya chenpo	ངོ་བོའི་ཕྱག་ལྷ་ཚེན་པོ་	Essence Mahamudra
恆河大手印	phyag chen gang ga ma	ཕྱག་ཚེན་གཞུ་མ་	The Ganges Mahamudra
五道	lam lnga	ལམ་ལྔ་	Five paths
自性	sems nyid	སེམས་ཉིད་	Nature of Mind
見、修、行	lta sgom spyod gsum	ལྟ་སྟོན་སྦྱོང་གསུམ་	View, Meditation and Action
三根本	rtsa ba gsum	རྩ་བ་གསུ་	Three Roots
三身	sku gsum	སྐུ་གསུམ་	Three Kayas
三性	mtshan nyid gsum	མཚན་ཉིད་གསུམ་	Three Natures
密續	rgyud	རྒྱུད་	Tantra
經教	mdo	མདོ་	Sūtra
道次第	lamrim	ལམ་རིམ་	The Stage in the path to Buddhahood
菩提心	byang chub kyid sems	བྱང་ལྡན་གྱི་སེམས་	Bodhichitta
蓮花生	pad+ma-'byung-gnas	པདྨ་འབྱུང་གནས་	Padmasambhava

岡波巴	sgam po pa	སྐམ་པོ་པ་	Gampopa
馬爾巴譯師	mar pa lo bo' chos kyi blo gros	མར་པ་ལོ་བོ་ཙོ་པ་ ཚོས་ཀྱི་	Marpa
密勒日巴	mi la ras pa	མི་ལ་རས་པ་	Milarepa
加持	byin brlabs	བྱིན་བརྒྱབས་	Blessing
三昧耶	dam tshig	དམ་ཚིག་	Samaya
金剛道歌	mgur	མགུར་	Doha
四喜	dga' ba bzhi	དགའ་བ་བཞི་	Four joys
涅槃	mya ngan las 'das pa	མྱ་ངན་ལས་འདས་ བ་	Nirvana
波羅蜜多	pāramitā	པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་	Paramita
俱生智	lhan cig skyes pa'i ma rig pa	ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ མ་རིག་པ་	Coemergent ignorance
本覺	rig pa	རིག་པ་	Rigpa
大樂	rab tu dga' ba	རབ་ཏུ་དགའ་བ་	Perfect Joy
無我	bdag med	བདག་མེད་པ་	Selflessness
金剛總持	rdo rje 'chang	རྫོག་འཆང་	Vajradhara
噶舉派	bka' brgyud	བཀའ་བརྒྱུད་	Kagyü
噶當派	bka' gdams pa	བཀའ་གདམས་པ་	Kadampa
壇城	dkyil khor	དཀྱིལ་འཁོར་	Mandala
明點	thig le	ཐིག་ལེ་	Tiklé
中脈	tsa uma	ཙ་དབུ་མ་	The central channel
右脈	ro ma	རོ་མ་	The right channel
左脈	rkyang ma	རྒྱང་མ་	The left channel
氣、風	rlung	རླུང་	Wind
根本上師	rtsa ba'i bla ma	རྩ་བའི་བླ་མ་	Root teacher
本尊	yi dam	ཡི་དམ་	Yidam
自生本尊	bdag bskyed	བདག་བསྐྱེད་	Self visualization
對生本尊	mdun bskyed	མདུན་བསྐྱེད་	Front visualization
無上瑜伽	rnal 'byor bla na med pa'i rgyud	རྣམ་མེད་པའི་རྣམ་ འཕྱོར་གྱི་རྒྱུད་	Highest Yoga Tantra
輪迴	khor ba	འཁོར་བ་	Samsara
三三摩地	ting nge 'dzin rnam pa gsum	ཉིང་ངེ་འཛིན་རྣམ་ པ་གསུམ་	Three samadhis
真如定	de bzhin nyid kyi ting nge 'dzin	དེ་བཞིན་ཉིད་གྱི་ ཉིང་ངེ་འཛིན་	The samadhi of as- it-issness

遍顯定	kun tu snang ba'i ting nge 'dzin	ཀུན་སྲུང་བའི་ ཉིང་ངེ་འཛིན་	The samadhi of universal manifestation
種子定	rgyu'i ting nge 'dzin	རྒྱུའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་	The causal samadhi
如來藏、 佛性	de gshegs snying po	དེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་	Buddha nature
灌頂	wang	དབང་	Empowerment
生起次第	bskyed rim	བསྐྱེད་རིམ་	Stage of generation
圓滿次第	rdzogs rim	རྫོགས་རིམ་	Stage of completion
蓮華戒	ka ma la shi' la	ཀ་མ་ལ་ཤི་ལ།	Kamalaśīla
阿底峽	a ti sha	ཨ་ཏི་ཤ།	Atiśa

