



藏傳佛教的修行道次第

(一) 道次第對學佛者的意義

佛教是個教理博大精深的宗教。從佛陀於鹿野苑為五比丘三轉四諦法輪開始，直至於雙林涅槃這四十八年間，佛陀分別為根器深淺不同的衆生開演不同的教法，以無數方便，種種言教，引導衆生。釋迦世尊於住世的一代時教中，令無數衆生，未植善根者得植善根，已植善根者令得解脫，已解脫者令發菩提心，迴小向大，終得成就一切種智。此中教法有是方便，有是究竟：如重說苦、空、無常及聲聞三十七道品的阿含經；開示甚深無相法理的般若經；展示世俗廣大道次的解深密經；說自受用報身佛境地與世俗諸行相即相入、自在無礙的華嚴經；會三歸一，衆生皆可成佛的法華經；展示果位四淨相，滙生、中、死三有而證三身的果位金剛真言乘諸密續；三根普攝，利鈍全收之淨土法門等等。如是衆生由凡入聖，由小入大，漸修與頓悟的法門均已圓備。

然法門雖有方便、究竟之分，但就對機的意義而言，則全無

高下之別；因為法門貴乎能契衆生之機，衆生貴乎能契法門之理，一切教法皆以令衆生成佛為目標而開出。如西藏宗喀巴大士依法華經義解說：「對小乘根器的人開示小乘法，便是令他們成佛的最勝方便；若強說大乘法要，反令他們退失。要知佛是不會教導衆生某種不能成佛之法，若是這樣，則佛便有過失，成欺誑衆生了。」由此可知法門雖多，但皆是相應於不同根器的衆生，引導他們邁向同一目標的一系列修持次第，而一說次第便自動遣除了優劣高低的價值判斷。事實上依筆者個人所見，很多對自己所崇所主的某一宗見有強烈愛樂的人，往往為了標榜自宗的長處而對他宗採取貶抑敵視的態度，不惜花大量的精神時間進行辯駁，這對己對法均有不良的後果。此種過失看來可能就是未明佛法對機的精神，及不了解種種教法皆共攝入一次第而導致的。

佛滅以後，直至今天，佛法流傳到各地，分別發展成爲風格迥異的佛教體系。在這段悠長的歲月中，佛教出現了無數的大龍象，其中最具有代表性的莫如印土的二聖（弘揚戒學的功德光及釋

丹增

迦光)及六莊嚴(弘揚中觀甚深見的聖父子龍樹、提婆；傳唯識廣大行的無著、世親昆仲；及對佛教思辯方法「因明學」有無比貢獻的二正理王陳那與法稱)。除傳至斯里蘭卡、緬甸、泰國一帶以阿含經藏爲主的南傳佛教外，北傳至中國及西藏等地的佛教教法皆與他們或其再傳弟子所造的論典及所傳的修持方法有莫大關係。更有遠承他們的見、行而開宗立派：如中國的唯識宗及三論宗等，前者依循無著、世親，後者則依龍樹、提婆之觀點而建立。

由於歷代大德均各自適應不同的時代需求，他們從不同的角度，把佛陀所說之經典的深義歸納、演繹，於是產生了無數的論典和無數的修行指示。到了今天，佛教的三藏經典數量仍位列一切宗教之首。浩如淵海的教典固然能令學者聞思廣博，其優點自不待言，但亦因此令很多學佛者研習教典不知從何入手，有汪洋興嘆之憾。且許多經典的內容從表面上看來，各有主題，互不相涉，甚至有些看來還似有矛盾之處，更令學者無所適從：今天聞禪師教人呵佛罵祖，說佛性不假外求；明天聽修淨土的教人一心念佛，求生淨土；來日遇見修習唯識的卻說要窮究法相，兼學因明；修密法的就提倡持咒觀想，三密相應，即身成佛；……如是上者或可一門深入，依教起修；但就佛教而言，已缺乏一整體性的理解，對無量衆生而言，更無法提供種種方便，作拔濟救度。若還祇是深研教理，不加實踐，更令其所宗的教理流於玄學空談，成爲精神娛樂工具；眼高手低的結果就是令佛教教法變成哲學史的一個美麗花瓶，盡失佛陀設教的本願。下者則隨波逐流，人云亦云，盲修瞎練，迷於事相，執於宗見。有的好高騖遠，從不切實考慮自身的能力而按部就班，循序漸進地修學；故不是流於狂妄自大，就是無法承擔種種壓力而對佛法退轉失信，最後便會筋疲力盡地背離佛教。有的苟簡懈怠，得少便足，不求甚解，口說大乘，但心中從未生起菩提大願，深入經藏；更不知成佛之

道，有跡可循；故最後不是流於愚夫迷信，就是與鬼狐神怪混作一團，佛教又難免被誤作爲低級宗教，使高等知識份子不屑一顧。以上的偏差，良可慨也。

其實以上種種問題，除個人的因素外，其癥結皆因對佛教的理解不夠全面及圓融，不知悉種種教法皆是攝於一次第中，每種教法在成佛的菩提道上均擔任不同的角色，缺一不可，絕不應永遠祇停留在某一階段，或祇希求最後的階段而拋棄前面的基礎。要知道在這世間中，不是每一個衆生都欣慕解脫或成佛的，他們需要的可能祇是一種較合個人理想的世俗生活：例如一個和樂的生活環境，比較坦誠的人際關係，不太深玄而容易觸摸的精神生活及易守的道德規範等。對於這一等衆生，就暫時不應過份強調究極的佛法理趣，應先讓他們知悉如何採用正確的方法，以達到如彼所願的環境。佛說阿含經中不少關於處理世俗人際倫理關係，及討論業果與人身價值等這一類教法，便對此等衆生有莫大裨益。這些教法容易爲一般人所信受，不會像空性等教法與世間的觀點常識有極大相違。最重要的是一般人祇要接受後便可依教隨行，且能漸漸把不安的狀態改善過來，人際糾紛及不良的品性也得以轉變，也增強了對自身的尊重及正確的自信；這種佛教的修行現前便獲得利益，不須冀望若干劫後纔可見效。而且這樣的佛教修行不須太嚴謹的思辯訓練或繁重的宗教儀式，或長時間的瑜伽靜修，祇要通過以坦誠的態度反省及願欲合理，便能修行。某位喇嘛曾說：「當一個人如理地皈依三寶，成爲佛教徒，且開始走上修行之道的一段時間後，他應該最低限度會比過去更爲通情達理，懂得體會並諒解別人困難，對自己的言行有正確的信念及自制……。」這些修行的結果便是他邁向更深佛法領域的踏腳石。

要知道進一步的修行是要具備多種條件，亦即所謂「資糧」作助緣的，當我們的身、心內外種種條件處於較正常平穩的狀態

中，我們纔能有充分的條件亦即是「有暇」去細思檢察，如理抉擇身內身外種種事物的本質及其各方面的價值；反之，當一個人處於貪欲、偏見、極端激動而無忍耐力的心理狀態及混亂不安的生活中，便不能發展這種對萬事萬物、宇宙人生的探究精神。假若所需條件一旦具備，我們便可毫不勉強地進一步發展我們的智慧，察覺到世間人情物理的有漏性，隨着便踏入出離解脫的修行，甚至再進而追求比解脫更殊勝的無上正等正覺佛果，由此發菩提心修六度萬行。這樣的修行階位是隨着我們的心力順理成章的安立出來，使行者能毫不勉強，量力而為，絕不因爲一時無理性的宗教熱情，構成未來心靈上的沉重負擔。

佛教是一門調心之學，佛陀說法的態度就是因材施教。阿含經中曾記載：佛陀對一些暫時未有能力理解無我深義的問法者採取沉默不語的態度，避免衆生本已混亂的心靈更添煩惱，未見其利而先得其害。世尊滅後，傳授佛法的人未必能具備如佛一般的對機能力，又當經典用文字記錄下來後，人們可以很容易且廣泛地接觸到種種經教，由是上文所說的那些不依次第，盲修瞎練或眼高手低的弊病，便日趨嚴重。於是佛教的大德起來依佛陀的精神把各類教法有系統地由淺入深，從小乘趣向大乘，循次第組織起來，形成今日所見各種修道次第論。佛住世時的說法因人而異，故未有依一定程序，但通過對道次第的理解，我們可以把佛陀所說的大、小乘諸經按次第地安排位置，及知悉每種經典各別的作用，當我們走在成佛之道的不同階段時，便可依據適合於當時需要的經教作聞思抉擇釋難斷疑，進而依教奉行。尤其在今天這個末法時代，邪見紛紜，佛教學人對聖教觀點莫衷一是，有些固步自封，有些苟簡冒濫，狂傲自大；處身於這種環境，倍感佛陀對機施教的重要，祖師提倡修道次第，杜絕邈等的苦心。筆者相信：若修道次第的觀念能普及，那無論對教內信徒的聞、思、修或令教外人士對佛教整體的理解，均有重大的義利。

（二）道次第的內容

從印土論師所傳出有關道次第的著述，及佛法流傳到西藏後，經藏土諸大德承先啓後發展出來的道次第論著，爲數不少，重點亦各有不同，可謂各具特色。但就其共同之處而論，所有印藏的道次第的共同原則均可以如下列經文總攝——《四百論》云：「先遮止非福，中間破除我，後斷一切見，如此爲善巧。」龍樹菩薩教授說：「先增上生法，決定勝後起；以得增上生，漸得決定勝。」宗喀巴大士在其名著《菩提道次第廣論》中亦據此解說建立道次第的基本原則和必要性。所以我們可概括地說：一切道次第的內容不外是先令我們去惡修善（遮止非福），以此正因而漸獲得自身及身外較佳的狀態（增上生法），再由此基礎上引生至解脫涅槃（中間破除我）及究竟的佛果無上菩提（後斷一切見）這兩種決定勝果。清楚一點地說：道次第就是以出離心、菩提心及空性正見來達成解脫輪迴及大乘佛果爲骨幹。

其中若再細分的話，出離心也可分爲出離三惡道之發心及出離六道輪迴之發心。菩提心則分成勝義與世俗二種：勝義菩提心即是對空性的修習；世俗菩提心即願菩提心及行菩提心。又由於般若空性爲小、大乘（亦即解脫或成佛）的共因，而菩提心一向爲大乘之不共教授，故爲避免混淆及教學上的方便，一般皆不採用勝義菩提心之名而代之以空性。因空性若與出離心共同運作便成辦解脫之果，若與大乘菩提心共同運作便成辦無上大菩提果（亦即佛果）；而與世俗菩提心俱起互助的空性，纔應稱爲勝義菩提心。

由此可知出離心、菩提心、空性正見這三者是所有道次第的骨幹，而其程序亦必定如此鋪排的。我們可以從彌勒菩薩所造的《現觀莊嚴論》，月稱的《入中論》，唯識的典籍及所有有關五道、十地的經論中發現到出離心、菩提心及空性這修道三大要門，亦即修行人在五道或十地所要履行的過程。總而言之，祇要

我們是處於凡夫異生位的有情，那我們心靈的發展過程，就必然是如這次第般陞進。修行並不會有奇蹟出現，成就也是有如是因便生如是果地獲得，在佛教的修道歷程中，並無不勞而獲的事。

(三) 藏傳佛教道次第的傳入與發展

西藏佛教是北傳佛教中的一大系統，與北傳其他地區的佛教比較起來，西藏佛教有很多特點：例如它是以密續教法作為中心歸趣，學習經教時是先論後經，又無論新舊的西藏佛教教派，均接受小、大、密三乘的經律論及修持方法，更重要的是它們皆強調修行的過程應依道次第進行。這種學風的形成，主要有二大因素：第一是與把佛教傳入西藏的大德高僧有關，第二是與密續的見行有關。讓我們先來研究第一點。

西藏佛教簡單地可分為前弘期及後弘期兩階段。所謂前弘期是指由松贊干布藏王開始（另一說法則認為在此王之前已有佛法傳入藏地。）直至十一世紀的譯師寶賢（音譯寧千贊波）譯出另一系列經典前為止。此後則稱為後弘期。

在前弘期中，有多位印度的大德被禮請入藏弘法，此外亦有漢土的教法輸入西藏。其中印土的大德如寂護、蓮華生、蓮華戒、無垢友等已廣為人知。其中蓮華戒論師與漢土入藏弘傳頓悟法門的摩訶衍和尚在藏王前進行了一場對未來藏土佛教影響深遠的重要對辯，他們所討論的內容據資料顯示，就是頓悟與漸修的問題。對於這場在拉薩展開的辯論，過去也曾有人認為是禪宗與密宗之爭，但筆者個人認為這種看法未免過於武斷，且無證據，因為從有關文獻看來，根本沒有一句說話與密乘的內部教法相涉。代表漸修的蓮華戒本着印土佛教的實踐觀點駁斥摩訶衍的禪宗頓悟說，最後是主張漸修的一方勝出。於是這種漸修證果的觀念在西藏流傳下來，而蓮華戒本人所著的《修道次第論初、中、後三篇》至今仍為藏人所重視。當然在這裏我要補充一下，個人

認為摩訶衍之落敗並非禪宗的見地有錯誤，而是禪宗提倡的「當下便是，不假外求，即心是佛」等種種觀念，是隨順究竟角度出發而宣示的一種直接見地，見地雖是頓但修行仍容有漸次，一般修禪者並不會因學習此頓見後便能自動陞格為頓根，當下大悟；反之蓮華戒所堅持的漸修見卻是從現實普遍角度出發。所以一者重談見地，一者主說薰修。加上禪宗使用語言素來不甚嚴謹，禪師們亦一向不願受語言所束縛，在這種種關係影響之下，摩訶衍的失敗是可理解的，我們亦不必過份介懷；這正如達摩的究竟見不為梁武帝所接受一樣，我們不可以說是達摩大師的教法有過失，而是一般世人的理解力總是平庸的。然而蓮華戒的教法就是為接引凡夫而設立的次第漸入觀行，這當然更易為世間所理解。



Kamalaśīla
蓮華戒

蓮華戒的立場明顯地以整體的佛法修行作基礎。假若蓮華戒是站在密乘立場的話，可能他與摩訶衍的觀點會在很多地方有一

致我的看法出現。但無論如何，有一件事實我們都要承認的，就是因蓮華戒的獲勝奠下了藏傳佛教對修道次第的穩固信念，且一直延續至藏王朗達瑪進行滅佛後纔開始被人遺忘。

到了十一世紀後弘期開始時，由於另一位印度大德入藏弘法，令道次第的教法在藏土提陞至如日中天的地位，且成爲西藏佛教的一大特色，他便是身爲超岩寺六賢門之一的吉祥燃燈智，亦即是阿提沙尊者（舊譯阿底峽）。由於西藏在八世紀時出現了崇信西藏本土神教「本教」的藏王朗達瑪策動了一場滅佛運動，大小寺院均遭破壞，一切佛教活動全被禁止，僧人被殺或迫令還俗改宗。雖後來朗達瑪遇弒，佛教得以恢復發展，但教統已肢離破碎，難復舊觀。一些衛教之士在有心無力之下，遂想到再從佛教的發源地印度引入完整純淨的佛法。故他們不畏種種艱難，派人到印度求法，這樣的發心感動了名滿印度的阿提沙尊者。

阿提沙尊者精通顯密三乘之教，博通大小五明之學，以接近六十之高齡入藏傳法，到藏地後便發現當時的佛教有相當多的問題存在：例如對僧戒的輕視令僧俗不分；不具足條件的人濫修密法；學密者對經教全無正知正見；修行者全無次第盲目修持等。雖然當時已有譯師從事經教的翻譯，但對於種種經教卻未能提供出一套有系統的訓練。據說當時甚負盛名的大譯師寶賢與尊者會晤時，大家便討論到佛法的問題，尊者所說的法要，譯師皆已通達，故尊者很歡喜地說：「藏地有如汝者，我實無須來藏！」但當尊者問及譯師在通達了這麼多教法後是如何運用於實踐上這問題時，譯師的答案卻是認爲面對這樣多類型的教法，只能獨選個別教法，各自修行。尊者聽後纔莞爾說道：「譯師若有這種看法，那藏地仍須我來。」這小插曲顯出當時藏土佛教的一大流弊及闡明尊者爲何把道次第的宣揚作爲自己在藏土的教學重點。

注重基礎，依次實行，強調戒律令阿提沙尊者被藏人灌以

「因果喇嘛」之名。他對藏土佛教的貢獻令西藏各宗皆尊稱他爲「大覺噶」或阿提沙之美譽（兩名的義譯皆是大尊勝，前者爲藏文音譯，後者爲梵文音譯。）他把自己精通的金剛乘法極嚴謹地傳給少數弟子，而大力向藏人推廣道次第的教授（這種做法曾令一些西方學者及日本學者誤解尊者反對密乘教法。）尊者強調道次第之外還說明道次第實攝盡佛所說的一切經教；一切佛口所說的教法無論小、大、密三乘皆爲成佛的順緣，缺一不可，所以由尊者所傳承下去的教派被稱爲迦當派而名聞藏土，「迦當」即佛語教授之義。

在後弘期中其他各派的大師早年都或多或少不論直接或間接地會從迦當派的教義中獲得啓發，有的且成爲一宗之創始人。如把迦當派由居士傳承轉變爲僧人傳承的剛波巴大師，薩迦二祖索南孜摩，中興寧瑪派的法王龍清巴尊者，與後期的格魯巴創始人宗喀巴羅桑扎巴等，皆因循阿提沙尊者的教法來發展其教派。特別是宗喀巴更把尊者的道次第發揮得淋漓盡致，備受後世所推崇，令他所創立的格魯巴派有新迦當派之美譽而取代了迦當派。從此尊者的迦當傳承亦不再獨立於各派間，反而全被其他各派所吸納而流傳至今。

以上就是道次第在西藏發展的簡略經過。但是尚有一點我們必須要瞭解，除上文所提及的因素外，還有一大主因纔令道次第深受西藏古今各派所接受，這便是密續中所揭示的修行觀點，其本質有着與道次第不可分割的關係，它有力的促使以密乘爲中心的西藏佛教順理成章地接受道次第的觀念。（完）

編者按：處今密乘流行時代，多少學人迷失根本，以追求神通感應爲尚，使藏傳佛教蒙上一層不白之冤。丹增君此文正中時弊，喚起學人對道次第的重視，澄清一些誤解，可謂語重心長，深望讀者留意文中理趣。