



# 藏傳佛教五大傳承的修道次第(三)

## 迦舉巴傳承的修道次第

丹增

### (一) 迦舉巴傳承的開展

西藏佛教在後弘期的新譯佛教各大傳承中，迦舉巴(Kagyud pa)傳承的地位頗為重要，以密乘的口授密要教法及注重瑜伽禪修而名聞藏土，故被稱為「迦舉」，意即口傳，指迦舉巴所擁有的四種主要口傳教授：勝樂、喜金剛、密集、大幻化。這傳承的來源始於瑪爾巴譯師(Mar pa Lotsa Wa, 1012-1097)。瑪爾巴的教授主要從那洛巴(Naropa)、彌哲巴(Maitripa)等印度大成就者處獲得，他曾四次赴印土求法，回藏後把所求得的寶貴教法傳授藏人。其弟子中最具代表性的是以精進苦修、終身遠離群眾及善誦寓意深遠的詩歌而聞名於世的大瑜伽士密勒日巴喜笑金剛(Milarepa, 1040-1123)。這位弟子年青時曾作甚大惡行，其後痛切省悟，以大慚愧心及真誠正意，經歷了無數次的艱苦考驗，

方為瑪爾巴所攝受，最後即身獲大成就；至今仍深受藏人所愛戴，為各大傳承所尊重。密勒日巴一生不住寺院，居無定所，宿於曠野洞穴，遠離人群，但卻教導出對迦舉傳播最為得力的學生——甘波巴達波拉傑(Gom po pa dag po Lha Je, 1079-1153)。甘波巴初於迦當巴傳承中出家為僧，並學習種種迦當巴的教法，後投密勒日巴門下，精研密乘的甚深教法，盡得其師之真傳。但甘波巴並不像密勒日巴般過獨處幽居的在家瑜伽士生活，反而推行迦當巴式的寺院僧人教育，更把他過去在迦當巴傳承中所學習的大乘菩提道次第及重視出家僧戒的教誨，結合密勒日巴的密法口傳要門共同弘揚；自始改變了迦舉傳承早期由白衣主持的傳統，這種改變似乎更能明確有效地接引初機。後來迦舉傳承便迅速地擴展成四大八小共十二支派，遍佈康藏各地；這些教派對西藏佛教不論在教理或政治上，均具有影響力。

經歷了數百載的變遷，迦舉巴大部份支派的傳承，由於不同的因素而先後退出了西藏佛教的歷史，有些被別派所吸納，有些且已烟滅；今天我們所能接觸到的迦舉巴傳承亦不過是這十二支派中各別的一二而已。事實雖然如此，但迦舉巴的傳統教學重點總有其一貫性，要全面了解四大八小各別的特色已幾乎不可能，但欲求其共同的原則卻並非難事，因為彼等的教授口訣皆源出一轍，悉由甘波巴達波拉傑的教規中孕育出來。這由甘波巴所啓導而發展起來的迦舉法流俱可統稱為達波迦舉傳承，而有別於早期由瑪爾巴及密勒日巴所倡導以密法為主的「瑪爾巴迦舉」法軌。

此外由瓊波拿佐(Khyung po-nal Jor, 1086-)瑜珈士於印度從彌哲巴(即前文所述瑪爾巴譯師之導師)及那洛巴尊者之妹尼古瑪(Nya gu ma)的座下而獲得的另一系列傳承，亦有類於瑪爾巴譯師的教法，回藏後瓊波出家為僧，建寺弘法而發展成一系的迦舉法統。又其初建寺的地方名「香」(Shang)，故此傳承以地立名，世稱「香巴迦舉」。這兩系迦舉傳承由於祖師及教規相近，故兩系學人接觸相當密切。後來更因達波迦舉教派大盛，故香巴迦舉的法統亦漸被其吸納，雖不致令彼傳承消失，但亦多附從於達波迦舉各傳承中傳播，不再獨自弘揚了，香巴迦舉很多法要亦因而流入其他傳承中得以保留至今。故本文攝末歸本，純就達波迦舉的法規作為探討對象。

## (二) 達波迦舉的大手印傳承

就筆者所見，一般介紹藏傳佛教的書籍中，皆一致認同迦舉傳承的教法主旨為「大印」或「大手印」(梵文Mahamudra，藏文Chag Chen)，此種說法本非錯誤，但在未了解迦舉巴對

大手印的分類方法，及大手印在各密續中的地位 and 定義前，而獨標大手印法門作為迦舉巴的不共教授，那便相當籠統混亂。譬如筆者曾接觸過多位舊譯寧瑪巴的行者及一些寧瑪巴的文獻中得知，她們有時也把她傳統的「不共法要」大圓滿與大手印兩者的本質，視為一體，其名詞也常混合使用。新譯的薩迦巴派其著名的道果法要中，亦聲稱其次第為大手印的道軌，大印一詞屢見於薩迦的教授中。至於格魯巴傳承，本身並不提倡大圓滿或迦舉巴的大手印教法，但在其密續的教授中也常出現大手印這一名稱。通過以上諸實例，我們便可發覺「大手印」一詞的用法及其層面是非常廣泛的，有時或指眾生的本具心性，有時或指某種禪修的心方法，學人宜細心甄別處理，在我們自身未能認清箇中分別之前，實不宜奢談大手印是迦舉傳承的不共特色。

大手印名義衆多，用法亦廣，頗令慕此道的初業行人，眼花繚亂，摸不着門路；但就密續規格而論此法，卻容有一方便途徑，令學人能具體得悉大手印的各種層面及定義。達波迦舉素以大印禪修名聞於世，其對大手印的見解必定有獨到之處，故我們不妨先考慮通過迦舉派對大手印法門的闡釋，而把捉此法的內容。當了解迦舉派對大印的基本看法及運用原則後，便可對他派傳承所述及的大印道軌作出較清晰恰當的處理，免除了張冠李戴的弊病。更重要的是，我們可從中認識到迦舉派是循何態度而立其修行道次第。

大手印法門雖以師弟間的口傳耳承為重，但歷代大印諸師也留下不少文字著作，可供後人作修行時的參考，特別是其中一種由已得大印成就的聖哲從其悟境而流出的金剛歌，後經結集而成名為《多哈》(DOHA)的歌集。《多哈》歌集記錄了印土歷代多位大成就者的金剛歌，在這些大成就者中與西藏的達波迦舉關係

最爲密切者莫如那洛巴大師，故此下文將先引用其著作來介紹大手印法的基本精神。

一般而言，完整的大手印教本也如所有重要的無上瑜伽密續同樣通過根、道、果三支來解說其修行方法：根大手印是指衆生本具的心性具足大手印的本質，道大手印是順此本性的特質而安立的種種修行方法，果大手印是藉道大手印之方便而開顯根大手印之本質所成之結果，亦即佛果的色、法二身。乍看之下，其過程頗似漢地天台宗之本覺、始覺及妙覺三階段。在那洛巴大師所造的《略明正見論》中曾對此三者有如下之解釋：

現有一切法，離自心非有；明了顯現故，如領受自心。若非自心者，無則應不現；如是現世俗，諸法住於心。法本即心性，以正理分析，本性光明心，與客起分別，是一抑是異？最深廣大性，智者應觀察，今此不詳說。空性本明心，亦即菩提心，又名佛種性，亦號如來藏；領受如實味，故亦名大樂，亦名曰密咒，方便慧亦此，即是深廣性，亦是普賢尊。……自性離戲論，即生死根本，亦即大涅槃，亦是大中道，亦是所見道，復是所修性，亦是所證果，亦名證量諦，因即方便果。通說明三續，或名根道果，皆此性分位。賴耶根本識，及窮生死蘊，或名依他起。妙哉奇矣哉！此有垢心性，變化六趣等，周遍虛空界，受苦難思議，其分別離垢。離戲論自性，即無住涅槃，及金剛薩埵，

亦是第六佛，亦名第六部，亦名妙吉祥，及毘盧遮那。法身及大樂，又名爲雙蓮，是第四灌頂。又名俱生喜，亦是本淨性。顯密經教中，說彼等衆名，多依此義立，如理應盡知。妙哉奇矣哉！此無垢心性，能現色身聚，諸清淨佛土，及諸曼陀羅，周遍虛空界，亦化最希有。……若見無錯謬，修行皆如實，便能得菩提，如依規馳馬。若見不符合實，修行必有誤，不能得果利，如盲無引者。

文中大意指出，大印瑜伽行者得知諸法由心顯現，此心體本空而具足顯明無礙之變現力。這空明無二之根本心體，自性遠離斷常二邊；被我們所見、聞、覺、知的輪涅諸事物法理，離此空明之心便了不可得，無處可覓；諸法皆爲此心之遊戲幻現，與此心非一非異。心體既離常斷諸相，其所現諸法便絕不與此性相違。故龍樹菩薩抉擇諸法自性無有所得，只許唯名言安立。中觀諸師廣說八不中道、緣起性空之諦理，從大印諸師而言，此亦爲此心體本性之支分，且中觀一系重於掃外道及小乘部派之迷謬，顯空性之正見，由分別取捨，觀察法性空義，示見雖爲究竟，但未直示契入此微妙明淨心體之法。（龍樹爲八地菩薩，被尊爲中觀派之鼻祖，更爲密乘傳承祖師，我們不可能誤認其未解此法要門。龍樹對此大印心性之指示及修行方便，可於其《密集根本續》的註釋中得知。）

大印的教授常強調此心性爲輪涅萬法根本，無一物能有所例外。又言：「妄念即法身」、「煩惱即菩提」。無論輪迴六道諸醜事物，抑或佛境三身諸勝妙莊嚴淨相，考其根本，皆有平等

相共之本質。諸無上密續亦常論及欲、色、無色三有之根身、器界與佛果之三身及刹土均有相通的特徵，均不越此空明無二的根本心性。以物喻心，此心如帝王御文上蓋之手印徽章，具有君臨天下的無上權威，舉國臣民皆不可違越。故印土稱此法為「大印」，而藏土諸先覺則依循此義引生為「大手印」而名之，其理實同，民風有異而已。

按密續常規以根、道、果三者而言，此空明本具心，六道有情悉皆具足，惟異生凡夫此心為二障習氣所垢，如是幻現無量六趣苦果，然而此空明本性心卻是無損無減。正如作畫之顏料其性融和無礙（空），能調萬千種色澤（明）；顏料於畫師之手則能繪出氣象萬千之畫像，落於小孩之手則為塗鴉之物。顯現有無量不同，但顏料的本質則一直如是不動。大印之行者觀此有垢心之行相的同時，亦能認識到成佛所依的本質亦當下具足，庸常的凡俗妄想祇為此有垢空明心的粗顯活動。凡夫就如經典中所言的富家子不識自家珍寶，卻向外尋求，枉招貧乏之苦。這被煩惱所染的空明本具心，即名根大手印，或稱本覺如來，舊譯寧瑪之普賢王如來、如來藏及佛性等不同名字。《略明正見論》中對此有垢心所變現的六趣諸苦，以「奇哉奇矣哉」（藏音為e Ma Ho 唉嗎呵）以讚嘆之。此讚嘆語音，在藏族文學中的用法是讚頌具正面價值的事物：如佛陀的功德，聖者的風儀等，在此論中卻用之讚許此有垢的空明心，可見大印對凡聖染淨的價值平等看法是與所有密續的看法一致。在《華嚴經》中佛陀曾說：「奇哉！一切衆生皆具如來智慧德相，皆因妄想執着、未能證得。」《華嚴經》偈亦言：「如心佛亦爾，如佛衆生然；心佛與衆生，是三無差別。」又於《六祖壇經·行由品》記載六祖慧能大師於三鼓時入五祖弘忍之室，受聞五祖講《金剛經》，至「應無所住而生其

心」一句時，當下大悟，一切萬法不離自性。慧能向五祖說出其悟境：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」這與大印之見亦皆類同。此本具心即為我等衆生成覺之唯一依據，重要的是我們如何消除妄念執着的無明，把此佛性本心整體呈現？這就是道大手印所談及的主題。

道大手印即大印的用心方便，乃依大印行者對本具空明心性所獲得的勝解而發起的修行。行者若了達此空明心體其自性離戲論，是遠離常斷錯見之中道，則由彼衍生的事物及心念活動，皆不離空性，自性涅槃，一切法自解自脫。如是行者於修道時其主旨並不在乎於取捨淨染，降伏妄念，反重於在念起念滅之過程中，自然任運而認持此空明覺了之本心，如是一切妄念便不消而自滅。正如密勒日巴所言：「一切法起自空，最終亦消融於空中。」亦如水中繪像，即繪即滅，念頭生滅亦同時故。

道大手印的心要教授大概可以這一句口訣而涵括之：「不修不整不散亂。」由此方便，行者得安住於空明本覺心中。但說易行難，初業行人由認持此空明心的決定見開始，進而依何種方便而安心？如何辨別不同層次的覺受及徵兆？種種對治行者失道的指示，除行者本身要努力聞思經教外，更重要的是需要一位具量導師從旁指導，去惑決疑。前文所引那洛巴的《略明正見論》，顧名思義祇為一種闡明大手印要旨的文獻而已，讀者慎勿望文生義，在一知半解的情況下便糊裏糊塗，無所對向地進行禪修，妄想這樣便可毫不費勁地即生成覺。

自然任運地認持此空明心體的大手印禪修，與失念放逸、毫無正知的愚痴心所，是極容易被混淆的。又行者對在修持過程中所出現的種種覺受，若缺乏一正確的認識，更容易趨向歧道，難



臻預期的效果。故欲習此法門者非依具量導師不可，一切勿盲修瞎練，未修謂修，未證謂證，誤己誤人。

寬鬆自然，任運無住，是大手印修行的根本運心方便，但對於一些在進入修行時不能持這自性離戲論的空明本具心性見地（此見又名俱生智見）之人，卻是下手無門、過患頗生：不是傾向放逸失念，就是執於樂、明等覺受；乏見起修，如船舟缺舵。善妙方便反成無記之行。纖毫之差，謬以千里，於這一髮之界線上不是少了一分對治就是多了一些做作。在下根行人而言，就是一句「孤舟放鳥」的治心口訣也難以把握運用的。此口訣出自印土大手印的聖哲薩啦哈（Saraha），他指出大印行人在整治妄念時應知妄念的本質起自空明之本心，行者祇需澄觀此妄念之生滅處，不擒不縱，最後妄念會自然消融於本心之中；隨後行者便能有機會於念起念滅的過程中，真實發現此清淨之空明本心，故大印教典常說妄念即法身之意。薩啦哈以鳥喻妄念，船喻本心；於大海中之船上放鳥，任彼千里翱翔，最終亦回落歸船上。但說易行難，曾切實用功者，當有同感。無正確見地所攝持而濫修大印之道，不祇浪費寶貴人身，更容易積聚愚痴的習氣而不自覺；因此等行人不辨染淨善惡，不樂聞思抉擇，以無分別自欺，認為這混沌無記之境便是佛境。大印教法甚至提及此等行者未來可能受生為愚痴的生命形態：如長期冬眠的畜類或祇懂食、睡的低等生物。

反之，能真實認持俱生智見的上根行者卻由此而衍生種種善根、德性；一言概之，他會由契入此見的同時而引生出對修道次第三大要門——出離心、菩提心、空見的特殊領會。（大手印的根器劃分及其驗證見地的標準因與本文主旨無關，故從略。）比如當行者了知身內身外一切皆源出自此空明本心之幻現遊戲，如

是即對三界如幻之情器生起究竟不造作勉強之出離：不再耽着怨親愛憎，現世的飲食名利，禪定的現法樂住，下三趣之苦及上三趣之樂。更由知幻有諸法乃心性之遊戲，亦不滯小乘的偏空無餘涅槃，能安和如實面對六道之苦痛；不像小乘一般執實於有漏之苦性，避之唯恐不及，務求速入涅槃，永斷後有。

大印行人並不強烈的否定抗拒世俗，反注重於在世俗中所遭遇的逆緣，在逆境中緊持此俱生智見而轉化貪嗔之想，等觀八法（八風），盡此有暇的人身，以平和之心靈，一念精進於修行之道。再者如輪迴、業果等法也藉對此空明本心之知見而獲決定不疑之信念；由知此心之明顯幻化之力而知業力不可思議，能生無量之異熟，故不廢因果；由知此心任運相續不斷而信輪迴非無，業果可畏，人身之難得；更進一步以此見而緣一切眾生知彼不明實相，造諸惑業，令此有垢心性幻現六道無量苦報，枉受折磨。行者由此任運生起如幻的同體大悲，進而增上成爲度有情願速成佛的菩薩願行。又了達此本心的空分乃無常我之執，故不住生死；明分有幻現緣起之力，故不住涅槃。遠離有無、常斷二邊而獲殊勝中道正見；此中道之見亦即此空明本心之性，故此契合中道之空明心亦名「大中道」。上根大印行者能單仗認持此見而圓具佛法三大要門，猶如漢土禪宗六祖慧能聞《金剛經》而萌出家發心、度眾成佛之願。我輩劣慧福薄之凡夫以何德何能而勝此大任？甚至有入路無門之嘆。藏土有云：「能堪修大印者，寥如白日可見之星。」大印諸師亦有感此難，故設多種方便，令下根劣慧者能按部就班，循序鍊根，未來得入大印之門。雖然這種種方便引入之法門與上述大印用心相去頗遙，但因能助益行者未來了悟本具空明心，證大印之果地，故亦得道大手印之名。細分種種方便雖有萬千，然西藏迦舉巴第三代祖師甘波巴達波拉傑，卻以

三軌而盡攝諸道。

(甲)光明大手印(空明大手印)——即上文所介紹的大印見行，甘波巴認為此屬上根上器所修的道大手印。最上利根甚至僅由觀上師的語默動靜中立得證入；較次者則由師開示而獲正見，再以專一、離戲、一味、無修四層瑜伽而漸次入道證果。瑜伽雖共有四，但運心之見卻未離空明本具之智。上根行者如鳳毛麟角，後世光明大印之教規亦多從四瑜伽而建立。

(乙)空樂大手印——依無上瑜伽密續所揭示的四種灌頂所攝的生起、圓滿二大次第而引入。首以生起次第之粗細二種本尊瑜伽觀法，修治凡俗二邊妄想，融匯生、中、死三有入佛之三身淨相；後藉圓滿次第的種種心氣瑜伽，引生空樂，急速淨除粗心妄想；妄念在風息收攝大樂生起的同时消融於根本心體中，行者便能親證此離戲論的本具空明心。這一系列的修行，在迦舉大印教授中被視為中根行者的道大手印法。雖然在見地上也如俱生智見一般屬果位的知見，但在運心修行時已異於光明大手印的寬鬆無住、任運自然的法則，反而運用猛厲的瑜伽行法，以大貪、大嗔為道。藏土諸師皆共許此法為險道，稍不具緣，即生過患，更易為人所詬病；密乘素有守秘之規，與此種修持不無關係。達波迦舉歷代諸師對此法的運用均持謹慎態度：譬如迦舉派著名的那洛巴六瑜伽即屬此類修法，但瑜伽士在實際運用時亦對其中個別的環節有所保留，多祇用於光明大手印的輔助修行而已。

(丙)實住大手印(實相大手印)——這種道大手印為最下根性的行人所依，其內容即一般的道次第的修行，亦即是一切顯教大乘的共同道軌。行者依出離心、菩提心、空見的修習，完成五道十地；藉止觀的調練，於四禪中引發般若空慧而見道，最後得無學果位，成就果大手印。般若智亦即俱生空明心之異名。早

期的大印宗風祇重光明與空樂二者，鮮有談及實住手印之法，甘波巴大師因見眾生根器每況愈下，故採迦當巴的顯教教規輔助其弟子，令彼能契入大印境地中。

甘波巴傳出的三種道大手印，盡攝一切顯密佛法，令不同根性的行者皆得同流入佛法大海，終能開顯其根大手印之空明本其心而得證色、法二身，自、他二利成辦的佛果。其時此無垢的空明心，以明分為主，空分為輔而成佛陀之報、化色身，同樣以空分為主因，明分為次緣而成辦法身，此亦即果大手印的行境。

以上簡單敘述了達波迦舉所傳的教規。我們通過對迦舉巴大手印教授的整體理解後，便能認識到大手印一詞的涵義廣大非常，且在運用時各有其不同的對向。一般書籍中所說的那種被譽為迦舉巴不共教授的大手印法門，應是指由印度大成就者薩啦哈所倡導，輾轉傳至彌哲巴，再傳瑪爾巴、密勒日巴、甘波巴的光明大手印法統。她是對向於那洛巴所傳的空樂大手印修法及甘波巴所兼弘的迦當巴實住大手印修法而標立的。至於藏土其他傳承所弘傳的各種大手印法，我們亦可以上述的三種道大手印的特性作標準而判別其位屬。舉例說：薩迦巴傳承的道果法要中所教導的大手印見行，是出自無上瑜伽母系密續《喜金剛》的生起、圓滿二次第修法，由彼對風、脈、明點等心氣瑜伽的重視，不言而喻已可知其位屬空樂大手印範圍內的法要。

### (三) 達波迦舉的修道次第

在達波迦舉的傳承而言，大手印法乃其唯一路徑，一切修行皆對向着大印而展開，離大印而說道次第在迦舉傳承是無意義，故此上文三種道大手印亦可說便是其修行次第。不過這三種法軌卻不一定須各別獨立弘傳，反之彼等卻可離可合，可隨着行者不

同的根性，和在修道過程中的進步幅度而靈活調配運用。

根大手印是三界眾生皆平等具足，果大手印是六道有情均可修證，唯道大手印卻隨眾生心力之大小、煩惱習氣之輕重、慧力之深淺而大相逕庭，呈現出千差萬別的方便法門。甘波巴大師的傳人亦本此原則，隨宜運用，終而發展出四大八小共十二傳承的不同宗風，如噶瑪噶舉以空樂大手印的心氣修法著稱，竹巴迦舉卻側重光明大手印體系的四重瑜伽而兼採部份的風脈瑜伽作增益及契合其四瑜伽的修證等等。四大八小的修行次第均不外循三種道大手印，應不同之需要，交織揉合而成。事實上從大手印的無盡領域觀之，不論行者修顯學密，依唯識或中觀，修出離心或習菩薩行，也唯是此空明本俱心的顯露而已，又怎可計較孰優孰劣呢？最重要的是行者當前循何種修行纔能獲取實益。平等無礙之大印見行又豈是今日諸如驕矜自慢、好高冒濫之輩所能理解！

#### （四）總結

由甘波巴所改革而成的達波迦舉教規是與過去偏重光明大手印及空樂大手印的迦舉法規有所不同，甘波巴是依大手印的根、道、果三者來貫攝顯密一切教觀，雖然他與其先輩一般全力弘傳光明大手印的見行，但事實上基於能悟入此心法的行人並不多見，爲了普利有情，他亦同時傳授空樂及實住兩種道大手印，這便造成以大印聞名的迦舉傳承亦如西藏各大傳承一般接受了道次第，包融了一切佛法。祇是達波迦舉諸師所安立的道次第並不像其他傳承一般，有較爲固定的形態，那是完全視乎行者對大手印的理解程度而決定。

在這種運用原則上，我們可進一步說：任何修行不論其是漸

是頓，是了義或不了義，祇要是能令行者植善根、生出離、得解脫、成佛果的正法，皆是印之一環。我輩行人應慎思反省，各就己能而依止三種大手印道軌以取證佛果；切勿誤以爲任何人祇是依止「不修不整」的行法便能不需精勤而可剎那成佛；這是歷代迦舉諸師常告誡弟子切勿觸犯的過失。試看以下錄自噶瑪迦舉十六世大寶法王爲勸勉弟子所做的詩歌，便足以證實上文所言不假了。

衆所皈依法身金剛持，光耀上師真理不二身，思慕師尊我今唱此歌：

敬畏虔誠瀰滿心，自然境界亮晶瑩；

透徹此境不能留，善辯細思令心惑。

噶瑪迦舉是我教，集思自生智與空。

本來尋常現在心，不住於生與解脫。

不斷呈現不動搖，輪迴涅槃境同現，

不假作爲大手印，洞見自性本自有。

輪迴涅槃步伐同，三界迷妄盡成空。

三身佛界自然達，更何追求未來果？

此即噶居殊勝教，思此齊身古來聖。

（按：以上爲光明大手印的見行觀，下文則爲警策學人反思自身的資糧是否具備，不應徒具大印行者的外表。）

身披僧袍如晚霞，內心三乘如兔角；悲哉未審二乘道，明日即將臨死期，後悔莫及陷暗昏；趁今策勉修行道。

尊勝法幢高舉三有頂，願我衆生即席獲安泰！上師空行勇父諸兒妹，吉祥降臨願我得圓滿！

（待續）