

西夏黑水城所見藏傳佛教瑜伽修習儀軌文書研究[I]:《夢幻身要門》

(sGyu lus kyi man ngag)

沈衛榮教授

摘要

於晚近上海古籍出版社出版的《俄藏黑水城文獻》之第五、六兩卷中，筆者意外地見到了好幾種疑為漢譯藏傳佛教密宗瑜伽修習，特別是與中陰救度之修法有關的儀軌文書。它們是《夢幻身要門》、《甘露中流中有身要門》、《中有身要門》、《捨壽要門》以及其他多種有關修習金剛亥母之儀軌文書。這些迄今未曾引起人們重視的文書，事實上意義非凡。首先，它們當是迄今所知最早的藏傳佛教儀軌文書的漢譯文。其次，它們的發現和研究，將幫助我們了解藏傳佛教於西夏傳播的真相。最後，它們的出現表明，中陰救度法之修習和流行當早於十四世紀噶瑪嶺巴的伏藏大法《寂靜忿怒密意自解脫》。鑒于上述考量，筆者有意對這幾種藏傳佛教儀軌文書作一番系統的研究。首先希望能找出這些漢譯文書的藏文原本，以便對兩種文本進行比照、對勘，補正漢譯文書之闕失。然後弄清這些文書於藏傳佛教中之係屬及其傳承的歷史，以說明於西夏所傳藏傳佛教中有教法之番僧的來歷以及其所傳教法的具體內容。最後結合其它藏文文獻對這些文書所傳教法的内容作進一步的闡發。本篇為此系列研究之首篇，研究對象為《夢幻身要門》，乃噶舉派大師岡波巴所造《納若六法釋論》中《幻身要門》一節的漢譯，亦是後世行者修習夢幻中有之依據所在。

A Study of the Documents Concerning the Ritual of Yoga Practice in Tibetan Buddhism Found in Hei-shui City of Western Hsia (1): *Essentials for the Dream and Illusory Body Practice* (sGyu lus kyi man ngag)

Prof. Shen Wei-Rong

Abstract

The author unexpectedly saw, in the fifth and sixth fascicles of the *Hei-shui City Literature in Russian Tripitaka* published recently by Shanghai Ancient Book Publishing House, several ritual documents which seem to be the Chinese translation of the Tantric yoga practice in Tibetan Buddhism, especially the practice of attaining liberation in the bardo stage. They are *Essentials for the Dream and Illusory Body Practice*, *Essentials for the Practice of Contemplating the Essence Flowing in the Bardo Body*, *Essentials for the Bardo Body Practice*, *Essentials for the Practice in Dying*, and many other ritual documents about Vajravarahi practice. These documents, which still have not been seriously valued by people until today, are in fact extraordinarily meaningful. Firstly, they should be the earliest Chinese translation of the ritual documents in Tibetan Buddhism known by now. Secondly, their discovery and study will help us understand how exactly the Tibetan Buddhism was propagated in Western Hsia. Finally, their revelation indicates that the practice and circulation of the bardo teachings should be earlier than Karma Linpa's visionary teaching, *Self Liberation through the Visualization of the Peaceful and Wrathful Deities*, in the 14th century. Accordingly, the author intends to investigate these documents systematically. Firstly, the author hopes to find the original Tibetan texts to compare and collate the two versions, and to correct the Chinese versions. Secondly, to clarify the Tibetan Buddhist tradition of these documents, and to trace the history of their lineage. Therefore, the background of the Tibetan monks who taught the bardo teachings in Western Hsia, and the actual practice which they taught can be explained. Finally, to further illustrate the practice taught in these documents with the help of other Tibetan literatures. This paper is the first of this study series. It focuses on the Chinese rendition of the *Essentials for the Dream and Illusory Body Practice*, a section from the *Commentary on the Six Practices of Naropa* by Gampopa, a great master of Kagyu School. Thence, it has been the basis for practitioners in practicing the dream and illusory bardo.

西夏黑水城所見藏傳佛教瑜伽修習儀軌文書研究[II]:《夢幻身要門》

(sGyu lus kyi man ngag)

沈衛榮教授

一、前言

於晚近上海古籍出版社出版的《俄藏黑水城文獻》之第五、六兩卷中，筆者意外地見到了好幾種疑為漢譯藏傳佛教密宗瑜伽修習，特別是與中陰救度之修法有關的儀軌文書。它們是《夢幻身要門》、《甘露中流中有身要門》、《中有身要門》、《捨壽要門》以及其他多種有關修習金剛亥母之儀軌文書。這些迄今未曾引起人們重視的文書，事實上具有非凡的意義。首先，它們當是迄今所知最早的藏傳佛教密宗修習儀軌文書的漢譯文。儘管漢藏佛教之交流，早已開始於唐朝與吐蕃王朝時期，當時曾有法成('Gos Chos grub)這樣的大譯師，兼通番漢文字與教法精義，曾將不少漢文經典翻譯成藏文，亦將一些漢文中闕失的藏文經典譯成漢文。然而，漢藏間佛教的交流自吐蕃末代贊普朗達磨滅佛以後，已趨停頓，直到元代才又有番僧入中原傳法。迄今所知最早的，亦幾乎是唯一的一種藏傳佛教密宗儀軌文書的漢譯文，是通常被認為是元代帝師八思巴所傳，元著名的河西僧譯師沙羅巴觀照等人所翻譯的《大乘要道密集》。此集中主要收錄了修習薩思迦派之道果法、噶舉派之大手印法的多種儀軌文書，以及一些有關造像、塔的文書。¹晚近有學者指出該書所錄儀軌文書中至少有一部分當不是元代，而是西夏時大乘玄密帝師等上師所傳譯的，藏傳佛教於內地傳播的歷史當始於西夏王朝時期。²黑水城自十四世紀四十年代末開始，就因戰爭堵斷水道而漸漸淪為荒城，並最終毀於1374年的明、蒙戰爭中。³因此，雖然我們無法確切地知道這些文書的傳譯年代，但大致可以斷定它們當不會晚出於《大乘要道密集》中的大部分文書。由於於黑水城所發見的這些密宗儀軌文書明顯不屬於薩思迦派之道果法，根據這一事實推測，它們的傳譯年代當更可能是元以前的西夏。因此，我們完全有理由認為它們是迄今所知最早的漢譯藏傳佛教儀軌文書。⁴其次，儘管西藏與西夏不僅地域相連，而且於種族、文化上亦有千絲萬縷的聯係。西夏被蒙古滅亡之後，其餘部中

¹ Christopher Beckwith, 〈迄今無解而歸于八思巴名下的元代文獻集〉, *Tibetan and Buddhist Studies: Commemorating the 200th Anniversary of the Birth of Alexander Csoma de Coros*, ed., Louis Ligeti, Budapest, 1985; 王堯, 〈元廷所傳西藏秘法考敘〉, 載于南京大學元史研究室編, 《內陸亞洲歷史文化研究——韓儒林先生紀念文集》(南京: 南京大學出版社, 1996), 頁510-524; 元朝發思巴國師輯著, 《大乘要道密集》, 上、下, 臺北: 自由出版社, 1962年。元朝發思巴國師譯集、民國陳建民上師整編、賴仲奎等纂集, 《薩迦道果新編》, 臺北: 慧海書齋, 1992。

² 詳見陳慶英, 《大乘玄密帝師攷》, 《佛學研究》, 第九期, 2000年, 頁138-151; 陳慶英, 《〈大乘要道密集〉與西夏王朝的藏傳佛教》, 《中國藏學》, 2004年, 第一期。

³ 詳見史金波, 。

⁴ 元代著名譯師沙羅巴, 其傳記見於釋念常, 《佛祖歷代通載》卷22, 《大正藏》, 卷49, 頁729-730; 亦參見傅海博(Herbert Franke), 《沙羅巴1259—1314: 元代中國西夏佛僧》("Sha-lo-pa (1259-1314), A Tangut Buddhist monk in Yuan China," G. in Naundorf, K.-H. Pohl, H.-H. Schmidt ed., *Religion und Philosophie in Ostasien, Festschrift fuer Hans Steininger zum 65. Geburtstag* (Wuerzburg: Koenigshausen & Neumann, 1985), pp.201-222.

有不少直接移居藏族居住區，於朵甘思 (mDo khams)及藏 (gTsang)均有名稱“彌藥”(mi nyag)的唐古特部落居住。後藏的彌藥部落更成為元封烏思藏十三萬戶之一的拉堆羌 (La stod byang)萬戶，是後藏舉足輕重的大部落。⁵入元之後，河西僧於漢人眼中亦與西番僧無異，如元代著名的惡僧江南釋教總統楊璉真迦原是河西僧，卻往往被人認為是“西番僧”或“西僧”。然而，雖然藏傳佛教曾於西夏廣泛傳播已是眾所周知的事實，然對所傳教法的具體內容所知甚少。⁶這些漢譯儀軌文書的發現和研究，將幫助我們了解藏傳佛教於西夏傳播的真相。最後，傳統以為，中有救度之修法乃於寧瑪派著名掘藏師噶瑪嶺巴 (gter ston Karma gling pa)於十四世紀中期發掘出著名的中陰度亡觀修法典《寂靜忿怒密意自解脫》(Zhi khro dgongs pa rang grol)之後，才漸漸於西藏流行。儘管自1927年，Walter Evans-Wentz出版了將《寂靜忿怒密意自解脫》中有關《中陰聞解脫》(Bar do thos grol chen po)的部分內容改頭換面而成的《西藏死亡書》(The Tibetan Book of the Dead)之後，中有之法早已名聞世界，然於漢地文化圈中於近幾年前尚鮮為人知。⁷這些於黑水城發現的儀軌文書的出現表明，中陰救度法之修習和流行當早於噶瑪嶺巴的《寂靜忿怒密意自解脫》。這不但促使我們要對中有救度法的來歷，以及其最初於西藏傳播的歷史作重新思考，⁸而且更將其於漢地文化圈內傳播的歷史提前了整整六個世紀。⁹

鑒於上述考量，筆者有意對俄藏黑水城文獻中所見的幾種藏傳佛教儀軌文書作一番系統的研究。首先希望能找出這些漢譯文書的藏文原本，以便對兩種文本進行比照、對勘，補正漢譯文書之闕失。然後弄清這些文書於藏傳佛教中之係屬及其傳承的歷史，以說明於西夏所傳藏傳佛教中有教法之番僧的來歷以及其所傳教法的具體內容。最後結合其它藏文文獻對這些文書所傳教法的內容作進一步的闡發。本篇為此系列研究之首篇，研究對象為《夢幻身要門》。

二、俄藏黑水城文獻所見漢譯《夢幻身要門》

《夢幻身要門》列為俄藏黑水城文獻編目 A15 號，重刊於上海古籍出版社出版

⁵ 黃穎，〈藏文史書中的彌藥（西夏）〉，《青海民族學院學報》，1984年，第四期。

⁶ 參見史金波，《西夏佛教史略》，銀川：寧夏人民出版社，1988。陳慶英，上揭二文。

⁷ 關於《西藏死亡書》於西方流傳的歷史及其批評，見 Donald S. Lopez, Jr., *Prisoners of Shangri-La, Tibetan Buddhism and the West*, Chicago and London: The University of Chicago Press, 1998, Chapter two: The Book, pp. 46-87; 沈衛榮，〈幻想與現實：《西藏死亡書》在西方世界〉，許明銀譯，《中有大聞解脫》，香港：密乘佛學會，2000年，頁174-239。

⁸ Bryan Cuevas, *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, 2003.

⁹ 迄今尚未引起人們注意的是，事實上《大乘要道密集》中亦已經收錄有好幾種與中有修法有關的文書，如《夢幻定》、《光明定玄義》、《幻身定玄義》、《辨死相》、《轉相臨終要門》、《遷識三根四中有》等。弄清這些文書的來歷同樣亦將有助於我們重新認識中有教法於西藏及其漢地傳習的歷史。

的《俄藏黑水城文獻》第五卷，第 244-246 頁中。筆者所見僅為原件之影印，原件首頁之彩色照片見於上引書卷首之圖版中。該文獻長共五頁，中分五段，首尾完整。原件當為對開之書版形式(book form)，正、背兩面書寫。上引書第 247 頁上半部分之所謂 A15V 雜寫，顯然是《夢幻身要門》首頁之背面。本文書中無題、跋類內容，故對其作者、譯者及其翻譯年代一無所知。

茲先轉錄本文書原文如左，錄文行列一如原樣，標點則為錄者所加。

夢幻身要門

夫行人以夢為門者，要證佛果者，須
依幻身修習。修習之法，五種不同。一，无¹⁰
睡令睡；二，先求勝夢；三，要識其夢；四，
令夢增長；五，調習於夢。初，无睡令睡，
有二：初結身印，枕右穩臥，無令此身有
所困乏。復想境印，自己喉中四葉蓮花

一

日¹¹輪上，從正右布阿侶怛羅四字，
花臺上唵字，依此寢寐。初專阿字，執境
稍昧；復緣侶字，執境多昧；細執不
生；復專怛字，欲擬入睡，緊專羅字；
若將正睡，方專唵字，一向睡之。又或
眉間只緣一箇白色明點，寢之亦得。
二，先求勝夢者，將臨正睡，發大願云：

如或睡着，願作好夢，夢見種種諸佛
剎土，騰空自在，身上出水火，身下出水，
現於奇通。現此夢時，願識是夢，
以專切心，恆發此願。三，要識其夢
者，由前願力功，纔睡着時，便作好
夢，正緣夢時，無執實心，由是識夢，故
名為識夢同頂位¹²。既識知己，就上審觀

二

¹⁰ 文中交替使用“無”與“無”繁簡兩種不同的寫法。

¹¹ 原文“日”字之右方有類似“蔔”字之記號，似表示此為抄寫時誤添之衍字。

¹² 小號字者，似為抄寫者所加之評註。

而明識之。四,令夢增長者,夢境所現人、狡等類,俾令增長,滿三千界。五,調習於夢者,所夢人、狡,變作无主母及出世空行母,大小眷屬,前後圍繞,悉皆嚴持骨骷、纓絡、曲刀、法椀,轉變無量,此夢境相,悉如幻夢、水月、虹蜺及影像解。或觀此境,如己本

尊之相,或二尊狡參,亦得一復作無量想。若能依此勤修不怠,功行日深者,得見水月、正覺之面。及自得覺圓滿之樂,忽然失笑無已,寤聞音聲,在夢音聲,無有別異。夢中喫飯,寤時喫飯,亦无別異。或感前聖眾以梵行¹³天語與自說法,初令身、

三

語為宗而修行,後時審諦無失心善為宗令修行。或於彼聖,自求要門,由此修習、攝授力故,無漏法樂,自然顯發,此是自攝授夢幻身觀也。復次,睡覺出定之時,作自攝授者,觀諸有法與夢、定同。復觀諸法幻化、水月無別異者,發生大慧。又復睡覺,

應作是觀,用一明鏡,照自身形,鏡中影現,審視端的;去鏡緣影,於意憶熟,令其顯現,方乃讚言¹⁴譽平生德業,影像不喜。復以毀辱要劣過儼,亦不生嗔。何以故?即是幻影無實躰故。久之之間,毀譽不動,攝影入身,自與幻影亦無別異。如前毀譽,无嗔无

四

喜,審的不動。復出影像,如前毀譽,終而復始而調習者,決悟自身猶如

¹³ “行”字後復有“蔔”字之記號,故此字當亦為衍字。

¹⁴ “言”字後復有“蔔”字之記號,故此字當亦為衍字。

幻化、水月，无有別異。若悟心境同化
幻¹⁵者，所有情執，定不再生。於諸人
物，改換多端，變化自在，睡夢與寤，
同一幻化。若如是者，方得名為住無
分別性也。最上成就，於此生中而自
證得矣。或於如前夢幻定中，無如上自
在者，日久不癢，於夢識夢，必認中
有幻夢之身。不假多功，亦獲最上
成就，更不重受後有身也。然上正文
出《大幻化密意樂本續》，[後]彼云湛融
具足清淨睡。又《耶末曇》云，休
恬睡也。此為明證。

五

夢幻要門竟

阿侶怛羅唵

三、《夢幻身要門》之藏文原本與漢譯

於漢文佛教語境中，夢不是一個陌生的字眼，大藏經中有不少與夢相關的經論。為人熟知的有《舍衛國王夢見十事經》和《佛說夢大乘經》(即《大寶積經》第十五卷《淨居天子會》，以及見於《俱舍論》、《小品般若經》、《般舟三昧經》、《善見律毘婆沙》、《摩訶僧祇律》、《瑜伽師地論》等中的一些段落。但究其內容大致有三：一是以如夢喻諸法無常；二是以夢為授記；三是以夢中見佛之景象示行者入菩提道之地位。¹⁶然如上錄《夢幻身要門》所說以夢為門，依幻身修習，經識夢、淨治夢境而證佛果者，顯然不見於漢傳佛教傳統之中，而當源出於藏傳佛教。藏傳佛教各大教派各有其特殊的傳世要門(man ngag, āmnāya)或教誡(gdams ngag, upadeśa)，例如寧瑪派的要門以大圓滿法為主，薩迦派的要門即以《喜金剛續》為基礎的道果法為主，格魯派之要門以修心為主，而馬爾巴噶舉派的要門則是以《那若六法》為基礎的大手印法為主。¹⁷於這些要門傳統中，涉及夢幻身修習的主要有寧瑪派的中修法和噶舉派的《那若六法》。寧瑪派之中有教授說六種中有，其第二種即為夢幻中有，教導行者藉無動心性，修習證悟夢境或迷亂境，並

¹⁵ “化幻”當為“幻化”之誤寫。

¹⁶ 參見光川豐藝，夢と菩薩の行—特に寶積經淨居天子會を中心に，《龍谷紀要》，第四卷，第一號，1982年，頁121-147。

¹⁷ Mathew Kapstein, “gDams ngag: Tibetan Technologies of the Self”, *Tibetan Literature, Studies in Genre*, ed. by Jose Ignacio Cabezon and Roger R. Jackson, Ithaca: Snow Lion, 1996, pp. 275-289.

令其轉為清淨光明境界而得到解脫。而噶舉派傳承的《那若六法》中有修習夢觀與幻身成就法，稱於此二法之力得究竟自在後，就能於中陰時成就圓滿報身佛。由於寧瑪派之中有法典《寂忿尊密意自解脫》(Zi khro dgongs ps rang grol)是伏藏師噶瑪嶺巴(Karma gling pa)於十四世紀晚期才發現的，因此，黑水城所見的這些有關中有密法的文書的根據當不可能是寧瑪派所傳之中有法，而更可能是根據噶舉派《那若六法》所作之授受。

噶舉派以金剛持佛為其始祖，以印度的諦羅巴(Tilopa, 988-1069)和那若巴(Nāropa, 1012-1100)為其最初之傳法大師，然後由西藏譯師瑪爾巴(Mar pa Chos kyī blo gros, 1002/1012-1097)於印度隨那若巴求得，傳之於米拉日巴(Mi la ras pa, 1052-1135)，米拉日巴復將其傳之於岡波巴鎖南領真(sGam po pa bSod nams rin chen 1079-1153)。自岡波巴之弟子開始，噶舉派之教法與西藏廣為流傳，形成所謂四大、八小等許多支派。於及至岡波巴之早期噶舉派大師的著述中，或多或少皆有涉及夢觀與幻身修法的內容，但未見有單獨成篇的夢幻身要門。於岡波巴大師的著述中，有多種有關夢幻修習的論說，例如，《以夢治失》(rMi lam gyis 'byams sel)、《夢之要門》(rMi lam gyi man ngag)、《六法金剛偈釋論》(Chos drug rdo rje'I tshig rkang rnam par bshad pa)等。¹⁸而其對《那若六法》所作之釋論中最詳細的一部叫作《尊者達波拉傑之佛語：大密直授、中有直授、遷識直授等教授總匯》(rJe dwags po lha rje'I gsung dmar khrid gsang chen bar do'I dmar khrid 'pho ba'I dmar khrid zhal gdams dang bcas pa bzhus so)，其中有《觀修大樂之要門》(bDe ba bsgom pa'I man ngag)、《觀修幻身之要門》(sGyu lus bsgom pa'I mang ngag)、《觀修光明之要門》('Od gsal bsgom pa'I man ngag)、《秘密修證要門》(Thugs dam gsang ba'I man ngag)、《遷識之要門》('Pho ba'I man ngag)、《中有瀕死母之要門》(Bar do 'chi ka ma'I man ngag)、《三中有之教授》(Bar do gsum gyi gdams pa)等種種要門。而其中的《幻身要門》則當就是上錄黑水城文獻中所見《夢幻身要門》之根據。此先錄藏文原文於下，再將其轉譯成漢文，以明示二者之異同。

1, 藏文原文

sGyu lus kyī man ngag

[22.b] Bla ma rnam la phyag 'tshal lo

¹⁸分別見於《岡波巴鎖南領真全集》(Collected works [gsung 'bum] of Sgam-po-pa Bsod-nams-rin-chen. Reproduced from a manuscript from the Bkra-śis-chos-rdzoñ Monastery in Miyar Nala Lahoul by Khasdub Gyatso Shashin, Vol.2, Delhi, 1975, pp. 349-352, 468-469, 443-452. 參見 Antonella Crescenzi and Fabrizio Torriceli, "Tibetan literature an Dreams: Materials for a bibliography", *The Tibet Journal*, Vol. XXII, No. 1, 1997, pp. 58-82.

sGyu lus kyi man ngag ni/ dang po gnyid mi 'ong ba/ 'ong bar bya ba dang/ rmi lam
gyi 'du shes/ [23.a]sngon du btang ba dang/ rmi lam de la der ngo shes par bya ba
dang/ rmi lam de bogs dbyung ba dang/ rmi rgyud brtag pa gnyis pa las/ ye shes chen
pos ros gang ba gnyid ni yang bar mi bya'o// ces pa dang/ ma hva ya nas/ rdo rje
gnyid dang yang dag ldan// zhes gsungs so// lam sbyang ba dang lnga'o// yang na/ rmi
lam dang/ gnyid gnyis lam cig tu khyer na/ bogs dbyung ba de la 'od gsal du zhug
pa'o//

de la 'dir dang po rmi lam bsgom pa ni/ lus bcos par bya ba'I gnad ni/ ngal zhing dub
pa bya ba dang glo g.yas pa phab ste ci bder nyal lo/ dang po snang ba 'di thams cad/
sgyu ma la sogs pa yin snyam du mdun pa drag tu bya/ de nas sngon du 'gro ba gsum
byas nas bzlas pa dang gtor ma/ de nas dngos gzhi gcig po bya/ rmi lam dus su bzlas
bsgom bya'o/ der padma 'dab ma bzhi la mdun gyi Avmm g.yas su nu/ rgyab tu ta/
g.yon du ra/ dbus su Aom bsams ste/ de nas dang por gnyid nyal nas/ tha mal shes pa
mdun du Avmm la sems bzung ngo/ de nas rtog pa rags pa 'gags dus su/ nu la sems
bzung ngo/ de nas rtog pa phra ba 'gags dus su/ ta la sems [23.b]bzung ngo/ de'I rjes
la rtog par phra bar 'dus nas/ gnyid log la sad pa nas/ ra la sems bzung ngo/ de nas
dbus kyi Aom la sems lhan bzung nas gnyid log par bya'o/ yang na smin phrag tu thig
le dkar la leb cig bsams ste/ der sems bsdus la nyal lo/ de ni gnyid mi 'ong ba/ 'ong
bar bya'I thabs so/

de nas rmi lam gyi 'du shes sngon tu btang ba ni/ dang po gnyid log dkar bdag gi rmi
lam rmi bar bya/ sgam pa'I 'dun pa sngon tu btang ste/ de yang sangs rgyas thams cad
kyi zhing khams mthong ba dang/ nam mkha' la 'gro ba dang/ lus la me 'bar ba la
sogs pa'I rdzu 'phrul dang ldan pa'I ngos tshar can gyi rmi lam rmi bar bya/ sgam
pa'I 'dun pa drag tu bya'o/

de nas rmi lam la rmi lam du ngo shes pa bya ba ni/ rmi lam de rmi lam yin par ngo
shes par bya/ sgam pa'I 'dun pa btang nas gnyid log pa dang/ sngar gyi 'dun pa'I
stobs kyi rmi lam 'byung la/ dbyung ma thag tu rmi lam de la yang dag
tu 'dzin pa'I shes pa mi 'byung ste/ rmi lam yin sgyu ma yin snyam pa 'ong//

de yang rmi lam du bud med dam/ khyi la sogs pa byung yang de ngo shes par bya
ste/ 'di rmi lam gyi bud med [24.a]dam khyi yin zhes ba 'byung la/ bsgom yang
bsgom mo/

de nas bogs dbyung ba ni/ bud med dam/ khyi de nyid stong gsum tsam du spros te
sgom mo/

de nas rmi lam sbyang ba ni/ bud med dam/ khyi de rnams bdag med pa la sogs
pa/ 'jig rten las 'das pa'I mkha' 'gro ma'I tshogs dpag tu med par bsgyur te bsgoms
pas/ thams cad rus pa'I rgyan can/ ? phyag na gri gug dang/ thod pa can du bsgom
mo/ de thams cad kyang sgyu ma'am/ chu zla'am/ 'ja' tshon gyi lus ltar bsgom mo/
yang na rang gi yi dam gang byed kyi lha tshogs/ gdul bya ? gyi grangs dang mnyam
bar gong bzhin bsgom mo/ de ltar bsgom pas chu zla lta bu'I de bzhin gshegs pa
rnams kyi zhal mngon sum du mthong la/ de rnams la dngos su chos nyan cing gdam
ngag zhus pas chog ste/ de'I byin rlabs kyis// nga la zag med kyi bde ba phril phril
nges par mi 'byung mi srid do/ dngos sum nyams su myong ba de 'dra ba 'byung
gsung ngo/ de ni bdag byin rlabs pa yin te/ rmi lam sgyu lus kyi bsgom pa'o/

de nas gnyid sad pa'I rjes thob la/ bdag byin gyis brlabs te/ snang ba thams cad
mnyam pa'ang rmi lam gyi dus su snang ba bzhin [24.b]thams cad sgyu ma'am/ chu
zla lta bur byas cing bsgom mo/ de bzhin du bsgoms pas/ nges par yid ches 'cha'o/
gzhan yang/ gnyid sad pa'I rjes thob la 'di ltar bsgom ste/ rang tha mal pa'I lus me
long la gsal por brtan la/ me long nang du gsal ba de/ mdun du rang la brtan nas/ yid
yul shin du gsal zhing bsgom mo/ de nas rang lus me long la gsal ba de gsal por bstan
nas de la yon tan bgrang zhing bstod pa byas pas/ de la dga' ba'I sems mi 'byung ste/
sgyu lus yin pas/ yang de la ngan gyi bye brag mang po bgrang ste/ bgrang kyang de
la mi dga' ba mi 'ong/ de ltar lan mang du bsgoms nas shin du brtan pa dang/ slang de
nyid rang gi lus la zhugs cing/ rang nyid sgyu ma'I lus la bstod par dga' ba med/ smad
pas mi dga' ba med pa'I lus su bsgom mo/ de gsal du ma 'dod na/ mdun du sngar ltar
bsgom la/ lus la bzhug cing bsgom/ de ni nges par lus sgyu ma'am/ chu zla lta bu'I lus
su mthong ba 'ong pas/ rang lus kyi mngon zhen log nas/ snang ba thams cad kyi zhen
pa la tshegs med do/ thams cad kyang sgyu ma'I rnam par longs spyod par 'gyur te/
tha mal ba'I rnam rtog [25.a]ye mi 'bung ngo/ de ltar byung dus na rang dang snang
ba thams cad sgyu ma bzhin du/ bden par ma grub pa yin/ de ni ji ltar myur 'dod de/
gnyid kyi dus su dang/ sad pa'I dus dbyer med du phril phril gnas pa ni/ gnyid log ma
log dbyer med ces bya'o/ de yang dang po gnyid zin du ma btud na rlung bsgom par
bya ste/ nyal ba'I sngon du rlung sbyangs la/ de nas rlung bum ba can du bcug ste/
de'I 'phro la nyal bas/ rlung gi nang gi 'byung ba dku te rmi lam 'byung bar 'gyur ro/

de nas rmi lam zin la/ mnyam rjes gnyis la khyad par med med par sgyu mar mthong

ba 'ong/ rmi lam bsgoms nas/ 'bras bu thob pa na 'dod pas de ltar bsgom mo/ de ni
nges par tshe 'di la mchog gi dngos grub thob nas/ lus len mi srid gsung ngo/ gal te
rmi lam gyi dus de ltar sems ma zin na yang/ rmi lam de rmi lam du ngo shes pa tsam
gyis/ 'chi khar bar do zin par bya snyam pas/ bar dor sgyu lus zin par 'gyur la/ des
mchog gi dngos grub thob ste/ lus len mi srid gsung ngo/ de ni rmi lam yin no/ gal te
rmi lam dang nyin gnyis dril bas mal cig tu byed na/ dang po gnyid 'ong par [25.b]bya
ba dang/ rmi lam gyi 'du shes sngon du btang ba dang/ de bogs dbyung ba dang/
sbyangs pa dang/ spyad par bya ste/ de nas sgyu lus bogs dbyung/ de 'od gsal
du 'phor bzhug pa ni/ sems rims kyi hvum la thim pa'I dus su/ bde ba'I ngang du
gnyid thum gyi log pas/ shes pa 'od gsal du zhugs de/ bde stong gnyis kyi
nyams 'cha'o/ de'I dus drang du mi gcig gzhag la/ gti mug gi gnyid du song srid pas/
yang sngar bzhin nyal te/ 'dir rmi lam 'gal rkyen yin par 'dod do/ shes pa bde stong
dang du nyal lo/ de'I nub thun gsum 'am bzhi la sogs pa bya'o/ de nas gnas skabs su
gnyid glod du bcug la/ thun ci rig par sems bcos shing bde stong du nyal lo/ de nas
gnyid sgyu lus 'od gsal du 'pho shes nas/ 'chi khar sgyu lus 'od gsal du 'jug pa la
tshegs med do/ de yang ji ltar 'jug na/ 'chi dus su glo g.yas pa phab ste/ gong bzhin
shes pa bsdus nas nyal bas/ dang por rtog pa rags pa 'gags nas snang par zhugs
pa 'ong ste/ de nas rtogs pa phra ba 'gags nas/ snang ba mched par zhugs pa 'ong/ de
nas rtog pa shin du phra ba 'gags nas/ snang ba thob par zhugs pa 'ong ste/ de nyid
[26.a]stong gsum gyi ngo bor gnas la/ de nas rang rig lha'I sku sgyu mas lus len no/
de nas 'od gsal bde stong du gnas te chos sku thob bo/ 'chi khar gal te 'ong gsal
du 'pho ma nus na yang/ 'chi khar bar do zin par bya snyam pa'I mdun pa sngon du
btang nas/ bar do yin par ngo shes pa bdun tshegs kyis shig zi'I kha them bzhag na/
bar do yin par ngo shes par 'ong la/ bar dor sgyu lus ngo shes nas/ sgyu lus de la
chags sdang zhen pa log ste/ pha ma'I lus la chags sdang mi skye zhing/ mngal du
mi 'jug go/ des mtho ris su skye bar 'gyur ro/ nva ro chen po'I sgyu lus sgom pa'I
man ngag snying khu yin no// rin chen thugs dam yin no/

de yang nva ro pa'I bla ma tee lo pas yin/ byang chub sems dpa' phyag na rdo rje
dngos su gsan no/ phyag na rdo rje ni/ rdo rje 'chang gi 'khor ro/ nva ro pa'I sryan
sngar/ bla ma lho brag bas/ lo mang du bzhugs te zhus pas/ bla ma lho brag pa dang/
rdo rje 'chang gi bar na brgyud pa ni/ phyag na rdo rje/ tee lo pa/ nva ro pa gsum las
med do/ sku drin zla bo med bla ma de rnams kyis/ zhal nas zhal du brgyud pa'I
gdams pa 'di/ bla ma'I dus mtha' brten pa 'ga' tsam las/ gzhan [26.b]gyis thos pa'I
skal pa mi ldan te/ dam tshig nyams nas dmyal bar ltung nyen che'o/

2·漢譯

敬禮諸上師！

幻身之要門者，有五，初無睡令睡；[二]，先作夢之想；[三]，要識其夢；[四]，令夢增長；《夢[幻喜金剛]二品續》云：“修習睡眠勿捨棄！”；¹⁹《大幻化本續》云：“正具金剛睡”；²⁰五，調習[於夢]。抑或，若令夢與睡二者入於一道，則於彼增長入於光明。

一，於彼，於此修習夢者，初調整身之姿勢，令[此身]有所困乏，²¹枕右穩臥。初當猛作意樂，²²念此一切顯現悉皆如幻。復次，先作三加行，後念佛，施食子。復次，當作唯一正行，於夢時念佛、修行。於此於四葉蓮花上，前阿字，右侶字，後怛字，左羅字，中唵字。復次，初寢寐，平常識者專意於前之阿字。復於回遮粗識之時，心緣侶字；復於回遮細識之時，專意於怛字；於彼之後，攝集細識，欲擬入睡，緊專羅字。復次，俱專意於中之唵字，一向睡之。又或只緣眉間一箇白色明點，如是亦攝心而得寐。彼者，乃無睡令睡之方便也。

¹⁹ 這一段引文引自“rmi rgyud brtag pa gnyis pa”，此當為於宗喀巴《那若六法釋論》和二世達賴《妮穀六法廣釋》中亦常常引用的所謂《二品續》(brtag gnyis gyi rgyud)，亦即《喜金剛本續王》(Kye'i rdo rje zhes bya ba rgyud kyi rgyal po)，漢譯作《佛說大悲空智金剛大教王儀軌經》。此本續前後分成兩大品(brtag pa)，前一品復分十品(le'u)，後一品復分十一品，故亦常被簡稱為《二品續》。然這段引文原作：“ye shes chen pos ros gang ba gnyid ni yang bar mi bya'o”，頗為費解，亦不見於《喜金剛續》中。岡波巴同書《光明要門》('od gsal gyi man ngag)一章中，曾引《喜金剛續》第六品(Kye'i rdo rje le'u drug pa)中的一句偈語，作：“gnyid ni spang bar mi bya ste”，當可譯作：“睡眠者，勿捨棄！”岡波巴上揭書，頁 197。是故，此處這段引文當相應地改正為：“ye shes chen pos ros gang ba gnyid ni spang bar mi bya'o”。同樣的引文亦見於《大乘要道密集》中的《幻身定玄義》中，此處作：“又大喜樂本續雲，脩習睡眠勿捨棄。”見《大乘要道密集》，頁 28。不過，這段引文並不見於《喜金剛本續王》之第六品，而是見於該續後一品之第三品中。其前後之原文作：“bcom ldan 'das kyis bka' stsal pa/ bza' btung ji ltar rnyer pa dang/ bgrod dangbgrod min mi spang zhing/ khru dang gtsang sbra mi bya ste// grong gi chos ni rab tu spang/ blo ldan sngags nyid mi zla zhing/ bsam gtan nyid ni dmigs mi bya/ gnyid ni spang par mi bya ste/ dbang po rnams ni mi dgag go”。北京版《西藏文大藏經》，No. 10，卷 1，頁 217/4-5。

²⁰ 此處原文所引續名 mahāyana 當為 Mahāmāyā-tantra-nāma，即藏文 sGyu 'phrul chen po'i rgyud ces bya ba，乃著名的《大幻化本續》。此續之藏譯文見於北京版《西藏文大藏經》，No. 64，卷 3，頁 63-65。然查該續之原文，並不見此處所引之“rdo rje gnyid dang yang dag ldan”一句，所見相近似者作“rnal 'byor gnyid dang yang dag ldan”，見於該本續，頁 64/3。其前後之原文作：“gang phyir sangs rgyas rnams kyis mkhyen// rnal 'byor gnyid dang yang dag ldan/ gong bur song ba'i yid de yis/ gzugs gcig tu ni bsgom pa byed”。《幻身定玄義》於引《大喜樂本續》前亦引“大幻化本續雲：修習睡眠即是定”一句，其本源或許就是同一句。

²¹ 原文作 ngal zhing dub par bya ba dang，意為“令有所困乏”，與漢譯文意義正好相左。

²² mdun pa drag tu bya 當改為'dun pa drag tu bya。'dun pa 意作“欲”、“意樂”，故整句意為“發願”、“作意樂”；而 mdun pa 意作“前面”、“近旁”，整句不成義。此段下復有'dun pa drag tu bya 一句，可為證據。

二，先作夢之想者，初將臨正睡，先發深沉之意樂云：我當作夢。於彼作見種種諸佛刹土，行於虛空，身上火熾燃等神通之希有之夢。當猛發此深沉之意樂。

三，復次，於夢識夢者，當識彼夢者，乃夢也。因發深沉之意樂，纔睡着時，由前願力故，便作夢。正緣夢時，無執實心，遂生起是乃夢、幻之念。

四，於彼夢境所現婦人、犬等類，亦當識之，此乃夢中之婦人也，或曰此乃夢中之犬也！於彼再三修習。令夢增長者，修習俾令即彼婦人或犬者增長，滿三千界。

五，復此，調習於夢者，所夢婦人、狡等，變作無我[瑜伽母]²³等無數出世空行母之眾，[於彼等]作觀修，彼等悉皆嚴持骨骷之莊嚴、纓絡、曲刀、具頂等，[於彼等]作觀修，觀修一切如幻化、水月、虹身。或乃凡所得己之本尊之眾尊，與化機之數目相等，亦得如前觀修。若能依此勤修不怠，得親見如水月之諸正覺之面。或於彼聖等親聆正法，自求要門，而得滿足。由此攝授力故，無漏法樂，一定自然顯發。或曰生如是之實際體驗，彼乃自攝授者也，此是夢幻身之修習也。

復次，於睡覺出定之時，作自攝授者，觀諸顯現[有法]與夢時之顯現同。復觀諸[顯現]與幻化、水月無別異者。如是修習者，定生大慧。又復於睡覺出定之時，應作如是觀。用一明鏡，照自凡人之身形，於鏡中影現之前，審視端的；於意境中憶熟、觀修。復此，明顯自身於鏡中之影現，對彼讚譽平生德業，影像不生喜悅之心，乃幻身之故也。復對彼歷數衆多種種劣跡，彼亦不生嗔。如是修習多次，久之之間，[毀譽]不動。遂復令即彼影現入自身而觀修，觀自身與幻身亦無別異。對之毀譽，彼亦無嗔無喜。若慾衆多影現，則於[鏡]前如前修習，復令影像入身而觀修，彼者，定會見自身乃如幻化、水月之身，遂厭棄自身，亦少有對一切顯現之貪戀。一切皆成受用幻化之形色，定不生凡人之分別。

若於如是觀修之時，不能得證己與一切顯現皆如幻化之真實，彼者，欲如何速證？曰睡時覺時，無有別異，住於法樂；睡夢與寤，亦無別異。彼亦，若彼初未入睡，亦當修習風息。入睡之前，當練習風息。然後令風息入於瓶風，若於彼之餘入睡，風息之中四大調和，故將作夢。復次，作夢之後，將見根本與後得[修定之中與出定之後]兩者無別異，皆是幻化。修習幻夢，而欲得果者，當如是修習。彼者，定於此生證得最上成就，不再受生。設若於睡夢之時，不能如是專心執受，唯以識彼夢為夢，想望當執受臨死中有者，將執受中有幻化身，得最上成就，不再受生。彼者，乃夢幻也！設若夢幻與白晝二者相合，而作睡眠，初[無睡]令睡，先作睡夢之想，令夢增長，調習於夢。

²³ bdag med pa，當即為 bdag med rnal 'byor ma，乃本尊喜金剛之佛母(Kye rdo rje gyi yum)。

復次，幻身增長，彼轉趨於光明者，心沉沒於疫厲之 Hum 字之時，於喜樂之性入睡，故入智慧光明，生起樂空雙運之體驗。彼時，於近前立一人，亦得入痴睡，故如前入臥，許於彼乃夢幻違緣，遂與智慧樂空俱而入臥，彼夜當入夢三或四回等。復次，於此分位，側臥而睡，隨應時辰而改變心識，安睡於樂空[雙運]中。復次，既識令睡夢幻身轉趨於光明，故令臨死幻身轉趨於光明亦不難矣。或曰彼亦如何入耶？答曰：死時右肋側臥，如前攝識而入睡。初阻止粗分別而得入於顯現[明]；復次，阻止細分別而得入於明增勝解[增相顯現]；²⁴復次，阻止極細分別而得入明得勝解，²⁵即彼住於三千世界之真性，復次，受自證本尊身幻身。復次，住光明樂空之中，而得法身。設若臨死時不能轉趨於光明，於想望當執受臨死中有之前，先自捨棄。若識是乃中有，以七期，則將識得是乃中有，故識中有幻身。於彼幻身捨離愛憎貪戀，於父母之身亦不生愛憎，故不入胎也。復次，將會轉生善趣[人天世界]。此乃那若大師幻身修習之要門精粹也，乃大寶修證。

彼亦，那若巴之上師乃諦羅巴，彼乃隨金剛手菩薩親聆者也。金剛手菩薩者，乃金剛持之眷屬。於那若巴尊前，上師洛札瓦居住多年，隨時請益。故上師洛札瓦與金剛持之間之傳承者，唯金剛手、諦羅巴與那若巴三人。此由具無比大德之諸上師口耳親傳之教誡者，除少數幾位上師之末期能依者外，不具由旁人聽聞之緣，若懷誓言，則墮地獄，害莫大也！

四，《夢幻身要門》與《幻身要門》之對勘

比較黑水城文書中的《夢幻身要門》與岡波巴《幻身要門》，不難發現，雖然前者於結尾處省去了不少內容，二者之具體行文有許多細微的不同之處，但二者結構相同，所述內容基本一致，淵源關係十分明確。或許前者所根據的是岡波巴大師同一著作的另一種版本，或者是某位於西夏傳法的西藏噶舉派喇嘛自己根據岡波巴大師之傳承所作的傳授，經其漢人弟子翻譯整理而成，以為其弟子修幻身法之指南。其起首所云：“夫行人以夢為門者，要證佛果者，須以幻身修習”一句，不見於岡波巴之釋論中，顯然為傳譯者所加，令其讀來更像是單獨成篇之修法要門，儘管事實上它只是岡波巴解釋《那若六法》之巨著中的一個部分而已。

²⁴ Byang chub sems dpa' I mos pas spyod pa'I cha mthun bzhi/ snang ba thob pa dang/ snang ba mched pa dang/ de kho na nyid kyi don la phyogs gcig pa dang/ bar chad med pa'I ting nge 'dzin bcas bzhi'o//菩薩四種順勝解行分：明得、明增、一向真義和無間三摩地。明增勝解者，生起通達名言所說事物不唯如幻之慧 (ming gis brjod pa'I don gyi dngos po la sgyu ma tsam du med pa'I shes rab skyes pa)。

²⁵ 明得勝解，生起通達於內外法所立名言如幻之慧 (phyi nang gi chos la ming du btags pa'I ming thams cad sgyu ma tsam du shes pa'I shes rab skyes pa)。

《夢幻身要門》與《幻身要門》二者之間的不同之處，有些顯然純粹是傳譯過程中出現的變化，無關宏旨。但亦有一些當為傳譯者有意的改變或增刪，於茲或當略作討論。首先引人注目的是，二者的標題實際上並不一緻。岡波巴的標題為《幻身要門》(sGyu lus kyi man ngag)，而黑水城文書為《夢幻身要門》，於幻身前多了一個“夢”字。佛教常說諸法如夢如幻，於漢、藏語佛教語境中，夢與幻通常是被相提並論的(chos rnams rmi lam sgyu mar mthong)。通常以為，《那若六法》之六法分別為臍火(gtum mo)、幻身(sgyu ma)、光明('od gsal)、往生('pho ba)、奪舍(grong 'jug)和中有(bar do)，而夢與中有常常被看作是幻身之分支，故夢與幻身之修習亦常常是結合在一起的。²⁶然亦有將夢取代奪舍而單獨列為六法之一法的，例如噶瑪噶舉派上師班覺頓珠(dPal 'byor don grub，十五世紀時人)與主巴噶舉派著名上師班瑪噶波('Brug pa Padma dkar po 1527-1592)就如此認為。²⁷被認為與《那若六法》相應的《妮穀六法》(ni gu'I chos drug)亦將夢之觀修單獨列為一法。²⁸按密宗夢幻瑜伽修習之傳統，睡時升起之光明與法身相應，而夢時、醒時之光明則分別與報身和化身相應，是故睡夢瑜伽被視為幻身瑜伽之分支，夢與幻身之修習二者依然密不可分。²⁹幻身復有清淨幻身(dag pa'I sgyu lus)、不清淨幻身(ma dag pa'I sgyu lus)之分，而幻身之修法則有顯現幻修法(snang ba sgyu ma bsgom tshul)、夢幻修法(rmi lam gyi sgyu ma bsgom tshul)和中有幻修法(bar do sgyu ma bsgom tshul)等三種。³⁰故相應亦有顯現幻身、夢幻身、中有幻身之說法。《夢幻身要門》中所說實際上已經包括了夢與幻身兩種修法的主要內容，岡波巴之本意亦是將幻身與夢之修法結合在一起修習，其釋論中除此之外亦並沒有另列修習夢之要門。後出種種《那若六法》之釋論，若以夢與幻身各為單獨一修法者，皆將岡波巴此處所說歸屬於夢之修法，而不是幻身修法。因此，此書之傳譯者將其改名為《夢幻身要門》確實名至實歸。前述《大乘要道密集》中錄有《十六種要儀》一部，當乃噶舉派大手印法的儀軌文書，中有《幻身定玄義》一篇，云：“問：云何是幻身定耶？答：依寂妙上師濟門，於睡夢中認得夢境，將此現境與

²⁶ nva ro'I chos drug tu byed tshul ni gtum mo dang sgyu lus dang dang 'od gsal dang 'pho ba dang grong 'jug dang bar do'I gdams ngag drug tu byed do//de la rmi lam dang bar do ni sgyu lus kyi yan lag re yin zhing/ 宗喀巴造，《甚深道那若六法之門導引次第---具三信解》(zab lam nva ro'I chos drug gi sgo nas 'khrid pa'I rim pa yid ches gsum ldan zhes bya ba)，《西藏文大藏經》，卷 ，214/5。

²⁷ 班覺藏葡，《那若六法釋論---修習明燈》(mDo sngas thams cad kyi rgyal po rgyud sde bzhi'I rtsa ba ma rgyudthams cad kyi snying po bskyed rim lhan cig skyes ma rdzogs rim rlung sems gnyis med gsal bar ston pa dpal na ro pa chen po'I chos drug nyams len gsal ba'I sgron me zhes bya ba bzhugs so)，《藏密氣功》(rTsa rlung 'phrul 'khor)，成都：四川民族出版社，1995年，頁187-450；班瑪噶波，《攝六法筆記》(chos drug bsdus pa'I zin bris bzhugs so)，《藏密氣功》，頁451。

²⁸ 參見二世達賴喇嘛根敦嘉措(dGe 'dun rgya mtsho)造，《妮穀六法廣釋》(Ni gu chos drug rgyas pa khri yig)；Glenn H. Mullin, Selected Works of the Dalai Lama II: The Tantric Yogas of Sister Niguma, Ithaca: Snow Lion Publications, 1985, pp. 109-110。

²⁹ Mullin 上揭書，頁134。

³⁰ 宗喀巴，《具三信解》，《西藏文大藏經》，卷 ，3/1。

彼夢境了知圓融無二無異，是名幻身定也。於此現境乃至中有身，了知圓融無二、無異者，是名幻身定也，亦名夢幻定。若了知一切諸法如夢如幻，決定印證，是名幻身定純熟堅固也。³¹ 這段話可以說基本上概括了夢幻身修法的主要內容，亦足見夢與幻身之修習實際上密不可分。噶瑪嶺巴《六中有自解脫導引》之《夢幻中有導引》亦即以幻身、睡夢與光明為三大綱要，將夢幻中有之修法分成三種，即“晝修幻身，明相自解脫；夜修夢幻，迷誤自解脫；後修光明，虛妄自解脫。“可見，所謂幻身定、夢幻定與光明定實際上都只是修夢幻瑜伽的一個組成部分，三者密不可分。而這兒所說的修習幻身的五種修法，實際上指的只是夜修夢幻的方法。

《夢幻身要門》首段說修習幻身之法有五種，即“一，無睡令睡；二，先求勝夢；三，要識其夢；四，令夢增長；五，調習於夢。”這與岡波巴《幻身要門》所說完全一致。值得注意的是，與“先求勝夢”對應之藏文原文作“rmi lam gyi 'du shes sngon du btang ba”，意為“先作夢之想”，並無“勝”意。而所謂“調習”者，與藏文語詞“sbyang ba”對應，本意為“淨治”。二者不同的是，《幻身要門》中於第四“令夢增長”與第五“調習於夢”之間插入的兩段分別源出於《喜金剛本續》與《大幻化本續》的引文。這兩段引文雖不見於《夢幻身要門》起首與《幻身要門》此處相應之處，然見於其結尾之處。其云：“然上正文出《大幻化密意樂本續》，彼云湛融具足清淨睡。又《耶末曇》云，休恬睡也。此為明證。”此處之所謂《大幻化密意樂本續》當是藏文 *sGyu ma chen po gsang ba yid bde ba 'I rgyud* 之正確譯文，岡波巴上師於同書《光明之要門》一節中曾提到此書。³² 此處之引文“湛融具足清淨睡“或可還原為”'od gsal gnyid dang yang dag ldan”，與《幻身要門》中所引之“rdo rje gnyid dang yang dag ldan”以及《大幻化本續》中的原文“rnal 'byor gnyid dang yang dag ldan”皆極類似。而所謂“耶末羅曇”或當為《喜金剛本續》之梵文名 *He-vajra-tantrarāja-nāma* 起始部分 *He-vajra* 之漢文音譯。只是其此處所引文所謂“休恬睡也”與前述《幻身要門》所引“脩習睡眠勿棄捨”一句相差甚遠。但不管這兩段引文出現於文首還是文末，其意義實際都一樣，無非是點明此《夢幻身要門》之依據便是《喜金剛本續》與《大幻化本續》。《幻身定玄義》中亦說：“問捺浪鉢法師依何本續傳此幻身也？答：於《大幻化母本續》、《大喜樂本續》。《大幻化本續》云：‘脩習睡眠即是定’。又《大喜樂本續》云：‘脩習睡眠勿棄捨’。是故依憑吉祥兮嚕葛親說本續傳此幻身定，故真佛語也。”³³ 此處之所謂“捺浪鉢”無疑就是 *Nāropa* 之漢文音譯，故其所說與此處完全相同，即曰那若巴上師六法中所說幻身修法的依據就是上述兩部著名

³¹ 《大乘要道密集》，頁 28。

³² 岡波巴上師書，頁 197。

³³ 《大乘要道密集》，頁 28。

的本續，所傳乃具吉祥尊 Heruka 的教法。

對照《夢幻身要門》與《幻身要門》中有關第一種修法“無睡令睡”的內容，可知二者有三處明顯的差異。首先於前者為“無令此身有所困乏”一句，於後者卻為“令其困乏”，意義相左；按常理，若慾令入睡，當令身困乏。班瑪噶波於解釋如何識夢時提到，“醒失者，甫執受夢，且思當淨治之，即便醒覺。於彼當依有營養之食物，令身困乏，而入於酣睡。由彼即可除[醒失]。³⁴由此看來，《夢幻身要門》中“無令此身有所困乏”句中之“無”字當為衍字。其次，前者顯然少了“初當猛作意樂，念此一切顯現悉皆如幻。復次，先作三加行，後念佛，施食子。復次，當作唯一正行，於夢時念佛、修行“一段。修幻身之三加行，或當指回遮對輪迴之執著，思維生死無常而生饜離心以及信仰三寶之功德而皈依之。³⁵《六中有自解脫導引》列有七支加行，分別是清淨自心識四支：1) 皈依發心；2) 誦百字明除障；3) 能得上師之加持；4) 能獻圓滿二資糧之壇城；和調伏自心識三支：1) 思維暇滿人身難得；2) 思維輪迴苦；3) 思維死亡無常。最後，前者較後者多了“復想境印，自己喉中---“一句，而這一句似不可或缺，後者竟獨闕此句，實在匪夷所思。噶瑪嶺巴《六中有自解脫導引》中說夜修夢幻導引迷誤自解脫，其中執持夢境而識夢的方法有執持意、本尊、種子字、明點等四種，而“復想境印”，即觀想自身為本尊就是所謂執持本尊而識夢的具體做法。而且不管是本尊，還是表現種子字之四瓣蓮花都應顯現於喉間。³⁶而宗喀巴在解釋幻身修習時對此說得更加明白：“夜修以強力執持[夢幻]之要門有三。首先當專緣於喉間種子字，於臨睡之際，觀想自己成了本尊，並向於自己之頭頂作觀想的上師再三祝禱，說其喉間一紅色四瓣蓮花之中央有一個紅色的“阿”字或“唵”字，思其為金剛本性，專識於彼，心無旁騖，以持心之態而入睡。³⁷可見，不管是觀修本尊，還是觀修蓮花上的種子字，他們都應該是位於行者之喉間的。

夢幻身瑜伽之第二種修法於《夢幻身要門》中稱作“先求勝夢”，而於《幻身要門》中稱作“先作夢之想”，雖然名稱略有不同，然其內容基本一致。唯與漢譯

³⁴ 見《藏密氣功》，頁 471：sad 'byams ni/ rmi lam zin kyang sbyang dgos bsam pa dang 'phral du sad pa'o// de la zas bcud can bsten/ lus ngal dub kyi las byas pas gnyid che bar 'gyur ro// des sel lo//

³⁵ drung kun spang pa'I gsung las/ de la dang po sngon 'gro sgyu ma'I grogs gsum bsgom pa ni/ 'khor ba la zhen pa bzlog pa dang/ 'chi ba mi rtag pa bsgom pas yid rab skyo ba dang/ dkon mchog gi yon tan la yid ches pa'I dad pas skyabs su 'gro ba'o// 語見班覺頓珠上揭書，《藏密氣功》，頁 286。

³⁶ 參見談錫永譯釋，《六中有自解脫導引》，香港：密乘佛學會，1999 年，頁 110-111； B. Alan Wallace, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, 。

³⁷ 宗喀巴，《具三信解》，卷 4/3, mtshon mo man ngag btsan thabs kyis bzung ba la gsum las/ dang po mgrin par yi ge la dmigs pa gtod pa ni/ gnyid du 'go khar rang yi dam gyi lhar sgom/ sbyir bor bla ma bsgoms la gsol ba mang dug dab/ mgrin par pad ma dmar po 'dab ma bzhi pa cig gi lte ba'I dh'u t'I'I nang du a'am/ om dmar po cig gsung rdo rje'I ngi bor bsam zhing de la shes pa gtad de gzhan du mi 'phro bar byas la/ sems bzung ba'I ngang nas gnyid du 'gro bar bya'o//

本中“身上出水火，身下出水”一句相對應的藏文句子為”lus la me ’bar ba“，意為“身上火正燃燒”。是故，漢譯本中的兩個“水”字或當均為“火”字之誤寫。不過，班瑪噶波於其所說夢幻身修法之第三種“學幻”(sgyu ma bslab pa)中，提到了所謂顛倒對治(go zlog gi gnyen po)，說若夢見火，即幻變為水；若夢見小，即幻變為大等等。³⁸所以，這兒所說之“身上出火、身下出水”，亦可能說的就是這種顛倒對治，以幻變來淨治夢境。

對於夢幻身瑜伽之第三種修法“要識其夢”，漢譯與藏文原本沒有什麼大的區別，只是前者於最後多了“既識知己，就上審觀而明識之”一句。有意思的事，漢譯者，或者是此譯文之抄錄者，於“識夢”之後用小字加“同頂位”之釋文。頂位者，乃煖位、頂位、忍位與世間第一法位等所謂四加行位中之第二位。無著菩薩所造《大乘莊嚴經論》中解釋道：“偈曰：為長法明故，堅固精進起，法明增長已，通達唯心住。釋曰：此中菩薩為增長法明故，起堅固精進，住是法明，通達唯心。此通達即是菩薩頂位。”³⁹是故，識夢、無執實心(yang dag tu ’dzin pa’l shes pa mi ’byung)，即是住法明、通達諸法唯心。

對於夢幻身瑜伽之第四種修習法“令夢增長”，漢譯與藏文原作之區別在於於前者夢中所現為“人、狡”者，於後者則為“婦人、犬”。這種差異亦見於第五種修習法“調習於夢”中。與人、狡相對應的藏文字彙應是 mi dang dud ’gro，而婦人或犬則為 bud med dam khyi。這兩種修法的主要內容是令行者將夢中所見一切有情均觀想為自己的本尊，並令其增長至與化機之數目相等，以達到淨治夢境的目的。所以，夢中之顯現不管是特指的婦人與犬，還是泛指的人與狡，實際上沒有什麼根本的區別。是故，於噶瑪嶺巴書中夢中所現為“妖魔、靈猴、人犬等”，⁴⁰而於宗喀巴筆下則為人、狡，甚至柱子、瓶等。⁴¹這兒或因其觀想成的本尊是無我瑜伽母等出世空行母，故特別說夢中所見為婦人與犬。

於第五種修習法“調習於夢”，兩者的差異較大。《夢幻身要門》中明顯比《幻身要門》多出“大小眷屬，前後圍繞”一句，以及“及自得覺圓滿之樂，---為宗令修行“一大段落。此段所說內容，聽起來像是傳法者所作的即興發揮，而其大意後者稍後實亦曾提及，即所謂“睡時覺時，無有別異，住於法樂；睡夢與寤，亦無別異。”

³⁸ 班瑪噶波上揭書，頁 472-473。

³⁹ 《大正藏》，卷三一，瑜伽部，頁 625.1。

⁴⁰ 談錫永上揭書，頁，112-113。

⁴¹ 宗喀巴，《具三信解》，卷，4/3

接下來說睡覺出定之後，行者復觀諸法與夢中之顯現一樣如幻如化，再借助明鏡觀自身亦如幻如化。比較這一段的內容，可見二者之間僅有一些細微的文字差別，基本內容完全一致。然《夢幻身要門》即止於此，以為行者只要識睡夢與寤同一幻化，即為住無分別性，即可於此生中自證得最上成就；或者說若能於夢識夢，就必定認得中有幻夢之身，獲最上成就，更不重受後有身。而《幻身要門》則並沒有就此打住，不但復導入以修習風息而令行者入睡、作夢，見修定之中與出定之後所見諸法無異，皆是幻化，然後證得最上成就之法。而且還加上一段教導行者如何令夢幻身增長，轉趨於光明，以最終能識認臨終中有幻身，令其轉趨光明，證成法身，或捨棄幻身，轉生善趣的方法。最後，還對此夢幻身修習要門之傳承作了交代。

綜上所述，黑水城文獻中所見的這部《夢幻身要門》看起來像是岡波巴大師這部《幻身要門》的一個不夠完整、忠實的翻譯本。然兩者之間的差異顯然不能完全歸因於漢文傳譯者的疏漏，因為漢文本中不但出現了一整段不見於藏文原本中的內容，而且其與原本間的有些差異顯然不是錯誤，而是另有所據。被其省略掉的最後一段，直接點明了修夢幻瑜伽與修中有幻身的關係，至為重要。因為藏傳佛教所傳夢幻瑜伽修法的主要目的不但是要行者通過修夢、識夢而使夢境或迷亂境轉為清淨、光明之境界，識得諸法唯心，如夢如幻的道理，更重要的是要通過修夢幻中有而使行者於臨終中有到來之時早有準備，自然識得中有幻身而得到解脫或救度。不過，若僅從修夢幻身瑜伽而言，《夢幻身要門》首尾完整，堪為行者修習之指南。

五，《幻身要門》與後世同類文獻之結構與內容之比較分析

夢幻身瑜伽作為《那若六法》之一法，最初當是由噶舉派傳承之密法，以後則亦出現於藏傳佛教之其它教派中。例如，噶瑪嶺巴之《寂靜忿怒密意自解脫》中，列夢幻中有為六中有之一，夢幻身修習成為其中有大法的一項重要內容。就是格魯派雖更重視冶煉教法精義，但同樣亦重視《那若六法》之修習。其教主宗喀巴就曾專門為《那若六法》作了長篇的釋論。顯而易見的是，雖然後世所出有關夢幻身修習之名目、內容遠較岡波巴之《幻身要門》繁複，但實際內容卻依然大同小異。因此，將它與其他教派之同類文獻進行比較，有助於我們了解夢幻瑜伽修習與西藏傳播的歷史真實。譬如，將岡波巴的《幻身要門》與《寂靜忿怒密意自解脫》之《六中有密意自解脫導引》(dngos gzhi rdzogs rim bar do drug gyi nyams khrid dgongs pa rang grol)中有關夢幻身中有修法的內容作比較，就有助於弄清噶瑪嶺巴中有大法之歷史淵源。

《六中有密意自解脫導引》有關夢幻中有修習的一章題為《夢幻中有導引---迷亂自解脫》，從其名目上看，它有遠較岡波巴所述之五種修法複雜的一個修習體系。它初分為三，一，執持夢境，即識夢；二，幻變淨治；三，遣除夢幻障。然而每目之下又各分四細目，執持夢境下分執持意、執持本尊、執持種子字、執持明點四目；幻變淨治條下復分依本尊、剎土、意、看破幻變等四目；遣除夢障條下分遣除醒失、忘失、惑失、空失等四目。⁴²而於格魯派的傳統中，觀修夢幻之法又有四種或六種之不同。宗喀巴列夢幻之修法為四，即持[識]夢(rmi lam 'dzin pa)、令其淨治與增長(sbyang zhing spel ba)、遣除夢障與修學夢如幻(ya nga ba spang zhing sgyu mar bslab pa)、觀修夢之真實性(rmi lam gyi de kho na ni sgom pa)。⁴³噶舉派上師班瑪噶波《攝六法筆記》中的所列修夢幻修法之細目亦與此完全一致。⁴⁴而二世達賴喇嘛根敦嘉措則將修習夢幻身之修法分成六種，分別為識夢、淨治、令夢增長、夢中幻變、識所知之境、修習夢之真實性等。⁴⁵將修習夢幻身之方法分成五種似只有岡波巴一家，就是噶舉派內部對此亦有種種與岡波巴所說不同的分法。例如除了有前述班瑪噶波同於宗喀巴的四分法，還有班覺頓珠異於宗喀巴的四分法。班覺頓珠的四分法為：執持[識]、淨治、除障與修學夢幻(rmi lam sgyu mar bslab pa)。⁴⁶有意思的是，見於《大乘要道密集》中的《幻身定玄義》中云：“問：於夢境中云何入幻身定、認得夢境耶？答：將此入幻身定、認得夢境中，以五種義成幻身定。一者求請夢境；二者識認夢境；三者增盛夢境；四者潔淨夢境；五者睡眠。“雖亦將幻身修法分為五種，但具體內容不完全相同。

然從幻身修習的實際內容來看，各派之間實際上並沒有太多的差異。岡波巴所說修幻身法之第一法“無睡令睡”實際上已經包括了噶瑪嶺巴《夢幻中有導引—迷亂自解脫》中“夜修夢幻”之第一步“執持夢境”，亦即“識夢”部分的所有內容，後者顯然是對前者的繼承和發展。前者“於此修習夢者，初當調整身之姿勢，令此身有所困乏，枕右穩臥”一句，於後者發展為“執持本尊”而識夢，具體修法為“躺下，右脅側臥，頭朝北方，以右手托腮，左手置左胯骨上而睡，明觀自身為根本本尊”。前者“當猛作意樂，念此一切顯現悉皆如幻”一句，於後者則為“執持意”而識夢；前者緣“阿侶怛羅唵”與“眉間明點”而修的內容，於後者分別為“執持種子字”與“執持明點”而識夢。後者看起來複雜，但其實際內容與前者並沒有任何不同。然而，宗喀巴所闡述的執持夢幻法則與前述者有較大的不同，他首先將識夢的辦法分成以風力識夢(rlung stobs kyis 'dzin pa)和以願力識夢('dun pa'l stobs kyis 'dzin pa)兩種，並稱前者為密乘不共通之識夢法(sngags

⁴² 參見談錫永上揭書，頁 109-116；Wallace，上揭書，頁 。

⁴³ 宗喀巴，《具三信解》，卷 3/4。

⁴⁴ 見《藏密氣功》，頁 469-473。

⁴⁵ Mullin 上揭書，頁 134。

⁴⁶ 見班覺頓珠上揭書，《藏密氣功》，頁 316-350。

kyi thun mod ma yin pa'I rmi lam 'dzin lugs), 而後者則是共同普遍之識夢法(thun mod ba phal pa)。所謂以風力識夢, 即於醒時令風入、隱於中脈而引出四空。具體的做法是, 若行者於先持睡之光明時, 善識睡之四空, 且守住之, 則於彼之外亦能認識升起之夢幻, 是故除了這一執持睡之諸空的方法外, 更不需要其他之識夢的方法。事實上, 這一以風力識夢之修法亦見於岡波巴的修夢幻身要門中, 不過它只是作為其前五種修法的補充於最後提出的, 並不像宗喀巴一樣將其單獨列為第一重要的不共通修法。然其內容基本一致, 其云: “彼亦, 若彼初未入睡, 亦當修習風息。入睡之前, 當練習風息。然後令風息入於瓶風, 若於彼之餘入睡, 風息之中四大調和, 故將作夢。”而宗喀巴即下來所說的以願力識夢之法, 有日修和夜修兩種, 基本內容則復與岡波巴所說類似。日修即如岡波巴所說之“猛作意樂, 念此一切顯現悉皆如幻”, 而夜修即是觀想喉間蓮花上之種子字和眉間之白色明點。其差別在於宗喀巴更主張修“阿”“唵”兩個種子字, 而不是“阿侶怛羅唵”五個種子字, 還說只有在修種子字后依然不能識夢的情況下纔有必要修眉間白色明點。⁴⁷

與岡波巴同宗的班瑪噶波復將持夢之修法分成以願力持夢、以風力持夢與以緣力持夢(dmigs pa'I stobs kyis gzung ba)三種, 但內容亦不出岡波巴之所述。所謂以願力持夢就是日間念諸法是夢, 晚間入睡前祈禱上師引其入夢; 所謂以風力入夢, 與宗喀巴所說完全不同, 然與噶瑪嶺巴所說持本尊識夢之方法基本相同, 即令行者右脅側臥, 作獅子坐姿而睡, 右手之大拇指與無名指壓喉脈, 食指緊壓鼻子, 唾液匯於喉中。所謂以緣力持夢者分三, 一, 正行, 明觀自身為喉間乃語金剛性之紅色種子字, 就像彼之光明觀想無自性之幻化, 識所見一切顯現實際上就像鏡中之影像一樣。二, dPogs chog, 傍晚當發願十又一次, 云: “昨天所緣即是如此[如夢如幻], 黎明時當修瓶風七次而識夢。思想轉緣於眉間骨之白色明點; 若為大血, 則緣於紅色明點; 若為大風, 則緣於綠色明點; 若依然不能識[夢], 則於傍晚觀修如是, 黎明修風息二十又一次, 於秘密鼻尖上觀想如豆之黑色明點而識夢。三, 斷失, 若纔識夢而思淨治就已夢醒, 彼當依持具味之食, 做令身疲乏之事, 而得深睡, 以此治醒失。若過去曾有夢, 而後不慾有夢, 則當精進於是願: 彼當再三入夢, 而淨治彼夢。令眉間之明點與風息相合而治忘失。若雖再三入夢, 然因神思散亂而不能識夢, 則當避開障與不淨, 取三昧之力, 觀想密處之明點而治惑失; 若永遠不慾做夢, 則當觀想密處之明點, 並獻會供、朵馬而令勇士空行歡喜, 以治空失。⁴⁸此處所說以緣力持夢的內容不見於岡波巴的《幻身要門》中, 然與噶瑪嶺巴《夢幻中有導引》中除夢障的內容相同。有意思的是, 岡波巴所說觀想阿侶怛羅唵等五種子字而識夢的內容, 到了班瑪噶波這裡

⁴⁷ 宗喀巴, 《具三信解》, 卷 , 3/4-4/5。

⁴⁸ 班瑪噶波上揭書, 頁 471-472。

成了觀修道之光明(lam gyi 'od gsal)的一部分。

岡波巴《幻身要門》之第二至第五種修法的內容，於噶瑪嶺巴的《夢幻中有導引》中為夜修夢幻之第二法幻變。此法分四，一是依本尊淨除，即於識夢之後，將夢中所現之妖魔、靈猴、人犬等，悉轉變為本尊，並隨意令其變多或轉變成種種相；二是依剎土幻變，即以強烈願望，欲往東方不動靜土，或往西方鄔仗那淨土，故能於夢中求法；三是依意幻變，復作降魔神變等，自身變為金翅鳥或馬頭明王等忿怒尊，然後依意念將夢中所現化現為任何事物，更作神變，將所現多合為一，一行為多；四是依看破幻變，因識夢境，故將水、火、懸崖、猛獸等一一看破，將恐懼生起為三摩地。顯然，噶瑪嶺巴之以幻變淨除夢境之法，與岡波巴所說之法實際上亦是相通的。

同樣的內容亦見於宗喀巴夢幻修法之二，令其淨治與增長，及三，遣除夢障與修學夢如幻之中。宗喀巴將淨治夢幻的方法分成世間之淨治('jig rten pa'I nmam thar la sbyong ba)與世出之淨治兩種。世間之法即行者於夢境中可變世間過去之所無，改世間過去之所有，能乘日月之光，游三十三天及一切人間之地，有於天空飛行之神通；世出之法則行者可居西方阿彌陀極樂世界、東方不動佛妙喜世界及密嚴剎土等諸佛淨土，向諸佛、菩薩獻供、請法，以淨治夢幻。對於那些以風力識夢的行者來說，則能借助風力隨意神變；若尚未得此神力，則當常常串習。雖然借助願力與風力，都能見到清淨世間，然而它們只是與淨土形似而已，並不是真的淨土。而令夢增長，則是令人與動物等有情，以及柱子、瓶子等非有情者，一變作二，二變成四，

乃至百、千。遣除夢障者，謂行者若於夢中見水、火等而心生懼怕時，當識是者乃夢，夢中水、火，不能加害于我，何懼之有？故可跨越水火。修學幻化者，及令行者證悟夢中瓶等諸顯現本性實空，於夢識夢，則知諸法如夢如幻，自性乃空。

班瑪噶波所說之第二與第三種修法，即淨治與學幻，內容亦與岡波巴所說大同小異。所謂淨治者，說若夢見如火者，則心想此乃夢中之火，何懼之有？故於其上躍而過。如是，不管夢見什麼，皆輕視之，於彼串習，見種種諸佛剎土。或於臨睡前，觀想喉間紅色明點中，清楚顯現所慾佛土之一切功德，以心識之，遂見兜率天、西天極樂世界、東方妙喜世界等所慾佛國。所謂學幻者，若夢見火，則將其幻變為水，以為顛倒對治；若夢見小，則將其幻變為大，大變作小，大力變為小力，若夢見一，將其變作眾，復將眾縮為一。於彼串習，則夢中之自身，以及凡所見之一切本尊，皆可觀想為如幻。⁴⁹

⁴⁹ 班瑪噶波上揭書，頁 472-473。

於修夢五法之後，岡波巴大師接下來所說內容於後世同類文獻中基本上度被歸於觀修幻身的修法。例如，他所說行者於睡覺出定之後，當借助鏡子，觀照鏡中自身之影子，修習稱譽毀譏，八法一味，以識自身與幻身無異之法，於噶瑪嶺巴之《夢幻中有導引》和班瑪噶波之《攝六法筆記》以及宗喀巴的《三信解》中，都是觀修不淨幻身的修法。如前所述，噶瑪嶺巴觀修夢幻中有之第一種修法是所謂畫修幻身，明相自解脫。此法復分修不清靜幻身與修清靜幻身兩種，修不清靜幻身又分身顯空、語聞空、意如幻三種。⁵⁰上述岡波巴所說之法，屬於身顯空部分。而於班瑪噶波書中，此法乃淨治不淨幻身的唯一修法。⁵¹宗喀巴將幻身之修法分成三大步驟，即修顯現幻身、修夢幻身和修中有幻身。而借助明鏡，以領會諸法如幻之修習屬於修顯現幻身之法，其具體修法與岡波巴此處所說不同。其主要內容是：若行者能於空性之定見與俱生之樂二者雙運無二而入定，出定之時，因念空見與念過去所修本尊，必能以自力識認一切境相(yul snang)如幻，升起能依所依壇場之相(rten dang brten pa'i dkyil 'khor pa'i rnam pa)。是等行者不需要於彼再作觀想了。而對於不能如此之行者，則當於定中修樂，出定之後，首先當決定平常顯現之一切情器世界皆無自性，然後將自身與自己於鏡中之顯現融為一體，就像決定鏡中之影像無自性一樣，認知自身亦無自性，乃至一切情器世界不過是如幻之顯現，皆無自性。於是觀一切情器世界如二清淨壇城之相，彼者自性亦空，是顯現之清淨幻化。再於本尊像之前置一明鏡，觀鏡中之顯現，專念於此，融入自身，遂證得自身與本尊身一樣如幻。《五次第》說幻身即如金剛菩薩之畫像於鏡中之顯現，其義即如此。上師以是等二義開示，弟子若不悟所開示之義，則再於眼前開示之義令其認識。對於明修生起次第者，當為其準備以特別的屋子，屋內陳設種種資具，行者當專注於本尊之畫像等於鏡中之顯現而證悟一切如幻。⁵²而以觀想鏡中之金剛菩薩畫像而悟自身與本尊無異無二之法，於班瑪噶波書中被列為修清靜幻身如幻之生起次第如幻之修法。⁵³

岡波巴《幻身要門》之最後一個段落說幻身增長而轉趨於光明，這是夢幻身修習之最根本的目的之所在。這裡，岡波巴大師顯然將幻身轉趨光明的過程分成三個層次，第一，識睡夢幻身轉趨於光明，即可令臨死幻身轉趨於光明，是說行者可於臨終中有與母光明融合。第二，自證本尊身為幻身，住光明樂空中而得法身，是說於法性中有與寂忿尊光明融合；第三，識中有幻身而捨棄，不入胎轉生，是

⁵⁰ 參見談錫永上揭書，頁 104-105。

⁵¹ 班瑪噶波上揭書，頁 467。

⁵² 宗喀巴上揭書，頁 3/1-2。《大乘要道密集》所收《夢幻定》中提到過一種特殊的修法，似與宗喀巴此處所說有相似之處，其雲：“依光明夢幻出定之時，欲習增長定者，作單矮室，於東西壁各各開窗牖，於其室內復修暗室，即以丹砂或赤土等塗外室壁，日出之時，於西窗戶掛一明鏡，日照其鏡，光滿一室。於光盛處，掛所尊佛，備五供養於佛像前，依靜慮五支，坐軟穩席，專心觀像。閉息觀緣自身形象，亦如幀像。從鼻息時當觀像，如是頻習。”《大乘要道密集》，頁 28-29。

⁵³ 班瑪噶波上揭書，頁 467-468。

說於受生中有能遮胎門。這與岡波巴所說之中有直授(Bar do dmar khrid)一脈相承，他將中有之修法分成三步，第一中有識光明(bar do dang po 'od gsal la dngos bzung ba)，第二中有識幻身(bar do gnyis pa sgyu lus ngos bzung ba)，第三中有厄胎門(gsum pa mngal gyi sgo dgag pa)。⁵⁴他這兒所說之顯現、明增、明得、光明，亦即指四大光明。行者處於臨終中有，四大消融之時，即有四大光明生起，如煙霧、陽焰、螢火、燈光等，若能識得此四大光明，行者即可法身往生成就了。⁵⁵

噶瑪嶺巴《夢幻中有導引》中之最後一部分說後修光明，即令夢幻中有穩固，且轉夢境入清靜光明。其具體修法分四種，第一持解悟光明，生眠光明；第二持大種光明，證法性光明；第三持上師光明，證見分光明；第四持明點光明，證明點空性光明。這四大光明，就是岡波巴所說的顯現、增、得、光明，所以，二者的根本內容實際上是相同的。無論證何種光明，其目的無非是要憑藉睡眠光明以認識四空光明，讓行者從死亡中有中得到解脫。然其體系復較岡波巴所說繁複，修法亦不完全一致。宗喀巴於其修夢幻身之第四法修夢之真實性中，說此法實與修光明相同，當明觀自身為本尊，於自身之心腔自種子字 Hum 中散發出光明，一切睡夢之情器世界皆攝於 Hum 字中，自身自上至下亦都攝於 Hum 字之中，最終 Hum 字亦入於無所緣光明之中，行者當識此光明，心無散逸。夢時心境之顯現要比醒時心境之顯現容易攝持，彼時，當一些急粗之風息消失，復攝於心間，則夢消失而入於睡眠。此時行者正可識認睡眠之空，即是最初不能識認，串習幾次便一定能識認。若此攝持之次第與空性變得穩固，則對日間修風息、雙運、觀修等大有饒益。即使晚間初睡時不能識認睡眠之空性，然於識夢之後如前所作，則一定能獲得特殊之饒益。⁵⁶至於修夢幻身與光明、中有解脫之關係，宗喀巴於此沒有詳說，而是在闡述中有之修法時才作了詳盡的解釋。而班瑪噶波書中則見不到這一部分內容。

岡波巴之《幻身要門》與同書中之其它要門一樣，都以簡單點明此法之傳承次第作結尾。這一簡單的次第，可以諸位上師之傳記中所見之資料加以充分地補充。例如，馬爾巴譯師的傳記中不但對其於印度隨那若巴學法之具體過程記載詳備，而且還照錄了那若巴為其傳六法時所唱之金剛偈，其中有關夢幻身修習的部分為：“外有現分之幻身，內生體驗不可言，晝夜所現變化身，此名幻身之教授。是否產生厭離心，藏地譯師瑪爾巴！夢境心意散亂時，喉有‘喻’字放光明，憶念、欲望和印象，彼此連結即生夢。夢見男子是陽鬼，夢見女於是陰鬼，夢見旁生執為龍，夢中歡樂生傲慢，夢中不樂乃心憂，不知鬼原由心生。幻想之鬼無窮盡，

⁵⁴ 岡波巴同書，頁 198-199 (18b-19a)。

⁵⁵ 參見岡波巴同書，頁 200-201 (19b-20a)；談錫永上揭書，頁 144。

⁵⁶ 宗喀巴上揭書，頁 5/2-3。

親自解脫善惡意。此名夢幻之教授。是否通達法本性？藏地譯師瑪爾巴！睡眠、夢境之中間，愚疑、法身之自性。離言，光明安樂境，複以光明相印證，夢與光明相交織，此名光明之教授。⁵⁷

同樣在米拉日巴上師之傳記和道歌中，以及岡波巴上師自己的傳記中，亦對其所傳承的夢幻身修法記載甚詳。米拉日巴大師自稱是於幻化身得臻究竟成就的瑜伽士，得睡夢之究竟自在，故能解釋夢兆。當岡波巴請他為其釋夢時，曾作如下開示：我們現時之生命境界，就是一個生死中陰之幻像，一場大夢而已。夢境之形成，乃日閒心識之習氣活動，到了夜間睡眠之時，意識投射出混亂的景象而已，是故睡眠乃幻化無實。因為串習之習氣深厚達到極處，此習氣至活動的力量形成為業。業分善惡，故形成我們這個形形色色的世間中有，有衆生受苦受樂之種種感受。要淨治這些中有，現在就必須修習夢觀與幻身成就法。於此二法之力得究竟自在後，就能於中陰時成就圓滿報身佛。還作口訣曰：“昨夜習氣所生夢，醒後覺妄似為二，幻化無實本相同，夢之中有如是觀。”⁵⁸ 這簡短的幾句話實際上已經概括了夢幻身修法的主要內容。從中亦可見到，岡波巴大師所傳之夢幻身修法與米拉日巴所說一脈相承。

⁵⁷ 張天鎖等譯，《瑪爾巴尊者傳》

⁵⁸ 參見張澄基譯，《岡波巴大師傳》，《米拉日巴大師集》，下卷，北京：民族出版社，頁 1183-1188；《岡波巴大師的故事》，同書，頁 1274，1278-1279。