

西藏寧瑪派伏藏文獻之長壽、療癒與解脫*

法鼓文理學院佛教學系助理教授 梅靜軒

中文摘要

寧瑪派的養生長壽修法，是一種從食物或礦、植物中提取精華以取代凡常食物的方法。透過儀式的聖化，這些大自然精華轉化為甘露，滋養瑜伽師的生命使之得以長壽、少病苦，而其最終目的是為了延長修行的時間與解脫的機會，並非為了世俗利益或希求永生不死。本文所討論的文獻範圍為西藏佛教所吸收內化的密續教法，涉及的議題是伏藏(*gter ma*)文獻中有關透過法藥(*sman sgrub*)、萃取各類精華(*bcud len*)以利長壽的養生修法文本。所涉及的兩個相關領域是西藏的伏藏文獻與傳統醫學。文中以三位中世紀寧瑪派伏藏師的教法為例，歸納分析其內容，並嘗試釐清西藏佛教與醫療兩者之間的互攝關係。本文研究目的在初步探索中世紀西藏寧瑪派的伏藏師是如何將醫藥養生的知識納入佛教的修持中，希望有助於理解寧瑪派的養生療癒信仰與修行系統。

關鍵字：長壽、療癒、萃取精華、身體、藏醫、伏藏文獻

* 2017/10/29 收稿，2017/12/29 通過審稿。

一、前言

宗教解脫與養生療癒、醫藥運用之間的互涉關係是宗教研究領域中一個有趣卻常被忽略的範疇。本文所討論的文獻範圍設定在西藏佛教所吸收內化的密續教法，涉及的議題是伏藏(*gter ma*)文獻中透過法藥(*sman sgrub*)、萃取各類精華(*bcud len*)以利長壽的養生修法文本。從宗教角度所談的養生並不只注重物質性肉身的保健與疾病的治療，它同時也涉及了精神層面的修持。身體的缺陷乃至使人陷於痛苦狀態構成了「病」的概念；而減緩、逆轉疾病帶來的苦楚則是用藥的目的。這裡將宗教醫療所生產的療癒方劑稱之為「法藥」，可簡要歸納為兩大類別。一是指經儀式聖化的藥材，因具有神聖的加持而增添了藥效，得以療癒身心。另一個層次的法藥專指意識轉化，幫助修行人從痛苦煩惱解脫的精神指導。因此宗教性的養生所追求的是透過無常變異的肉身修持來圓滿本具的真如自性。

有別於印度婆羅門的教育系統對「科學」技術的排斥，佛教傾向接受各類實用技術並認為與教義知識是可並存、互補的。印度大乘佛教時期，佛教徒普遍接受阿育吠陀(*Ayur-veda*)的知識，進而促成所謂的佛教醫學的論述。密續佛教時更加深醫藥療癒的吸收並內化於儀式修行當中。密續佛教文獻晚期的代表作《時輪金剛續》(*Kālacakrantra*)中，我們可以看到相對完整的醫療的理論。《時輪金剛續》明確地表達不健全

的身心絕對難以獲得任何世俗或解說的成就的概念。¹ 西藏醫學理論的根據主要來自於十二世紀的伏藏《四部醫典》(*rGyubzhi*)。此部醫典有如藏醫史上最具有權威的醫學百科全書。其中的核心架構是源自於阿育吠陀的《八支心要》(*Aṣṭāṅga Hrīdaya*)，因此不難發現印度傳統醫學的痕跡。西藏後代的醫者多半根據《四部醫典》理論再加以闡述詮釋；又因地理位置、氣候的差異，發展出南北醫學兩大學派。簡要來說，藏醫的基本理論是建立在三因一隆(*rlung*)、赤巴(*mkhris pa*)、培根(*badkan*) 的平衡，分別對應了風、火、地與水四大基本要素。人體內的三因支配了乳糜、血、肉、脂、骨、髓、精等七種物質與糞、尿、汗這三種排泄物的運轉。這些消化吸收系統若相互協調則得以維持健康，若失衡將會致使百病叢生。

本文所涉及的兩個相關領域是西藏的伏藏文獻與傳統醫學，因此有必要先說明伏藏與藏醫的基本文獻；接著以三位中世紀寧瑪派伏藏師的教法為例，歸納分析其內容；也將嘗試釐清西藏佛教與醫療兩者之間的互攝關係。本文研究目的在初步探索中世紀西藏寧瑪派的伏藏師是如何將醫藥養生的知識納入佛教的修持中，希望有助於理解寧瑪派的養生療癒信仰與修行系統。

二、《大寶伏藏》中的法藥甘露

¹ Wallace (1995:155-174), “Buddhist Tantric Medicine in the *Kālacakratāntra*” in *Pacific World* 11.

2.1 伏藏與文獻介紹

西藏傳統中所出現的一種被稱做伏藏(*gter ma*) 的特殊文類。九世紀中吐蕃王朝崩解後，原本王室所支持的中央西藏寺院也步向衰敗。過去王室所建立的秩序逐漸瓦解，而新的價值權威也在醞釀重建。² 那些以帝國時期翻譯所留下的經典作為修行根據的寧瑪派瑜伽師面對了新的挑戰。一方面他們必須為舊譯密續文獻之合法性作辯護，一方面需要提出具西藏本土精神的宗教論述以回應新譯密續派的挑戰。這是後弘期之初西藏出現伏藏運動與敘事的社會背景。

伏藏這個特殊的文類成了西藏本土宗教書寫的一大特色。雖然伏藏是寧瑪教法傳承的一種特殊表現，但以此形式生產著作的知識僧侶並不只限於寧瑪派的大師。薩迦、噶舉以及後起的格魯派中也都曾出現重要的伏藏文集。傳統西藏史書對伏藏的解釋有幾種。根據布敦大師的《佛教史大寶藏論》，藏王松贊干布(*Srong btsan sgam po*, ? -650)在位時已經譯出若干顯密佛典，然因傳播的時機不成熟，故將之掩埋以待後世更適當的時機再度傳播教法。³ 相傳由阿底峽(*Atiśa*, 982-1054)所發現的《柱間史》(*bKa' chems ka khol ma*)中詳細敘述了松贊干布埋伏藏的因緣與地點。⁴ 而寧瑪派傳統認為伏

² 參見 Davidson (2005: 84-116), *Tibetan Renaissance*, New York: Columbia University.

³ 布頓,《佛教史大寶藏論》,郭和卿譯(1986: 169),北京:民族出版社版。

⁴ 參考《柱間史》,盧亞軍譯(1997: 157-158),蘭州:甘肅民族出版社,1997。

藏是蓮花生大士(Padmasambhava)為教化未來眾生所藏下的珍寶。十世紀左右，西藏社會開始出現取出伏藏的運動；而被挖掘的伏藏種類多樣，可能是羊皮卷軸，或是佛像、法器等實質寶物。伏藏歷史的後期，出現了所謂的「再伏藏」(*yang gter*)，也就是說，伏藏師將挖掘出來的伏藏再次掩埋，以待日後合適因緣再流傳。⁵ 寧瑪派傳統相信，在蓮花生大師加持下，伏藏會在適當時機再度出現，利益有緣眾生。⁶

《大寶伏藏》是由蔣貢康楚 ('Jam mgon kong sprul, 1813-99) 在 1855 到 1893 年之間所收編。這是 19 世紀西藏社會的不分教派 (*ris med*) 運動之背景下產生的一套叢書⁷；也是蔣貢康楚所主編的「五寶藏」⁸ 之一。蔣貢康楚將

⁵ Thondup Rinpoche (1997: 141-144), *Hidden Teachings of Tibet*.

⁶ 例如被公認為西藏佛教史上的第一位伏藏師桑傑喇嘛(Sangs rgyas bla ma, 11th C.)的伏藏文本「三根本修法」(*rTsa gsum spyi sgrub*)很長一段時間似乎失傳，直到近代利美運動大師蔣揚欽哲汪波 ('Jam dbyangs mkhyen brtse dbang po, 1820-1892)將之再現於世。與蔣揚欽哲汪波同時代的秋吉林巴 (mChog gyur gling pa, 1829-1870)被認為是桑傑林巴(Sangs rgyas gling pa, 1341-1396)的轉世，也因此得到《極密紅吽寧體》(*Gur drag hū ~ dmar snying thig*)。見 Dudjom Rinpoche (1991:846), *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*.

⁷ 此運動的推行是為化解西藏宗教歷史上長久以來根深蒂固的教派意識與分歧；又根據音譯，也被稱作利美運動。從雅隆王朝時期開始，政治勢力的競爭就表現在苯教與佛教連串的勢力消長上。後弘期階段則是出現擁護新譯密續(*gsar ma*)的教派與推崇舊譯(*rnying ma*)的寧瑪派之間的論爭，特別是關於伏藏文本的可信度問題。相關說明可參考 Samuel(1993: 536-543),

這些原本分屬於不同伏藏師作品全集中的教法或瀕臨失傳的伏藏文本，按照寧瑪派九乘次第的內密三乘—大瑜伽(Mahayoga)、阿努瑜伽(Anuyoga)、阿底瑜伽(Atiyoga)的階次分類重新編輯，彙整而成這一鉅著。然而我們對於這樣的編排邏輯所知有限，因為學界尚未有對整部《大寶伏藏》的內容與分類法做過系統的分析研究。Smith (2001: 263) 指出，有時《大寶伏藏》被錯誤地描述為伏藏全集，他認為這套書是蔣貢康楚選擇性地將紛亂無序的伏藏教法、儀軌文本歸類整理的結果，並非代表所有的伏藏。不可否認的，由於蔣貢康楚的這個貢獻，那些瀕臨失散的伏藏文本得以保留至今，而且也成為研究伏藏很重要的參考文獻來源。雖然有些以伏藏師為名的「伏藏全集」後來獨立地被出版流通，但這並不減損《大寶伏藏》存在的重要性與意義。

關於《大寶伏藏》的編輯歷史，蔣貢康楚最早完成的《大寶伏藏》八蚌(dPal spungs)寺版本，大約有 2500 部教法，全集 60 冊。楚卜(mTshur phu)寺版《大寶伏藏》全集 63 冊，由 15 世噶瑪巴(mKha' khyab rdo rje, 1871-1922)所主持完成。此外，頂果欽哲仁波切(Dilgo Khyentse Rinpoche, 1910-1991)也號召編輯了擴充版的《大寶伏藏》。除了原有楚卜寺的底本之外，

Smith (2001: 237-47) 與 Kapstein (2006: 164-168).

⁸ 指《知識寶庫》(*Shes bya kun khyab*)、《噶舉密咒藏》(*bKa' brgyud sngags mdzod*)、《大寶伏藏》(*Rin chen gter mdzod*)、《教誡藏》(*gDams ngag mdzod*) 與《不共藏》(*Thung mong ma yin pa'i mdzod*)。

另外也增列了八蚌寺的木刻板與康區所流傳的寫本資料，全集共 111 冊，於不丹帕羅(Paro)出版。近代寧瑪派大師如敦珠仁波切(Dudjom Rinpoche, 1904-1987)、頂果欽哲仁波切、貝諾仁波切(Pedma Norbu Rinpoche, 1932-2009)等都曾傳過《大寶伏藏》灌頂，也因此留下《伏藏(灌頂)受法目錄》(*gTer mdzod thob yig*)一類的資料，其中詳列該灌頂所傳授的伏藏教法。⁹ 這說明了《大寶伏藏》不僅僅是伏藏彙編的文字資料，也是實修者的教法依據，其重要性可見一斑。近年在維吉尼亞大學的西藏與喜馬拉雅數位圖書館(THL)¹⁰，以及佛教數位資源中心(BDRC)¹¹ 等組織的努力之下，許多重要的藏文文獻資料都有了可後續利用的數位化版本。本文所使用之主要文獻—2007 年雪謙版《大寶伏藏》(*Rin chen gter mdzod chen mo*)¹² 也已經被 TBRC 數位化，並於網路上提供全文電子文本(etext)。

⁹ 敦珠仁波切於 1968 傳《大寶伏藏》灌頂，貝諾仁波切則是在 2001 年於南印度南卓林寺傳灌頂。以 2001 年灌頂為例，南卓林寺出版了一套彙編，內容包括了蓮師與幾位主要伏藏師的傳記外，也簡述了聖典教法、伏藏性質與內容；《大寶伏藏》的編輯史與傳授灌頂傳承師資記錄。參考 BDRC, [W00EGS1017219]。

¹⁰ The Tibetan and Himalayan Library, <http://www.thlib.org/>, 2017/09/08.

¹¹ Buddhist Digital Resource Center, 舊名原為 The Tibetan Buddhist Resource Center, <http://www.tbrc.org/>, 2017/09/08.

¹² 這是由 Tsadra 基金會所支助完成的電腦輸入版《大寶伏藏》，由雪謙寺出版，以下稱之為雪謙版《大寶伏藏》，全集共 70 冊。線上版資料庫具有搜尋功能，對於《大寶伏藏》系統性的研究十分有幫助。見

在目錄資料方面，維吉尼亞大學的西藏與喜馬拉雅數位圖書館整理了一份《大寶伏藏》數位目錄，雖因保存不佳有些字詞脫落難辨，但仍不失為了解全集內容的導引地圖。¹³ Gene Smith 根據 111 冊的《大寶伏藏》編輯了目錄並附有補充說明。¹⁴ 筆者手邊另有一份益西桑姆(Yeshe Zangmo)所編輯的 111 冊《大寶伏藏》目錄(*Rin chen gter mdzod chen mo dkar chag zhal gsal bkod pa*)，並且已將之處理為電子檔。德國波昂大學的藏學家 Peter Schwieger 教授曾投注多年的心力，整理收藏於柏林國家圖書館中的楚卜寺版《大寶伏藏》，已完成了五冊目錄，其中轉寫並翻譯每一文本的跋文(colophon)。跋文中反映了許多重要的文本書寫資訊例如抄寫者人名、時間以及編寫緣由等。Schwieger (2010: 321-335)指出，《大寶伏藏》中所收錄的不只是寧瑪的伏藏，同時也包括了噶舉、薩迦、覺囊與噶當等派的伏藏文本。這些伏藏出現的時間橫跨了 11 到 19 世紀之間，然而其中有些號稱不間斷的傳承文本事實上是蔣揚欽哲汪波 ('Jam dbyangs mkhyen brtse dbang po, 1820-1892) 在當時所新創的文本。蔣貢康楚根據他所理解

http://rtz.tsadra.org/index.php/Main_Page 2017/09/08。或見 BDRC 網站 <http://www.tbrc.org/#Irid=W1KG14/>, 2017/09/08。

¹³<https://collab.its.virginia.edu/wiki/tibetantexts/Rin%20Chen%20Gter%20Mdzod%20Cataloging.html> 2017/09/06.

¹⁴ 這份資料在 BDRC 網站上可取得。<http://www.tbrc.org/#Irid=W1KG9255>, 2017/09/08.

的各教派之重要的修法加以整理。在他所收集到的文本之外，他也編輯甚或書寫許多額外的修法文本，使修行者得以作為實修的法本。通常他是從相似的文本中擇取或引用自其他文本，再以自己的措辭(wordings)重新編輯。甚至咒語有時也被稍加改變，以因應不同的本尊。大多數像這類的新增補遺(supplementary)文本是由蔣貢康楚本人所寫，但他在跋文中留下不同的別號、名字。這些蔣貢康楚編寫《大寶伏藏》時所增補文本的具體事例說明了有許多的教法是在舊有文本的基礎上被創造出來的。

以下說明《大寶伏藏》的編輯結構。¹⁵ 序曲涵蓋了法源歷史，蓮花生大師傳記、讚頌，伏藏師略傳等，而主體結構是以大瑜伽(Mahayoga)、阿努瑜伽(Anuyoga)、阿底瑜伽(Atiyoga)作為分類標準。如同 Gene Smith(2001)所指出的，蔣貢康楚以他所認為合理的結構次第，將雜亂的伏藏教法加以彙整編排。在內密三乘的結構體系下，伏藏師個別的文本仍可被清楚辨識。大瑜伽這個類項又區分出續部 (*rgyud sde*) 與修行成就部 (*sgrub sde*)。修行成就部類又以「根本成就法」與「附屬成就法」分出兩大主題。「根本成就法」中有「三根本」(*rtsa gsum*)的一般與特殊的修法兩項。特殊修法則依上師、

¹⁵ Barron (2003:521-526) 所翻譯的《蔣貢康楚自傳》(*The Autobiography of Jamgon Kongtrul*) 的附錄中，清楚地條列了「五寶藏」的每一部目錄綱要。《大寶伏藏》綱要也可見於網路資源，如 Tsadra Foundation 網頁 http://rtz.tsadra.org/index.php/Barron_Outline_of_RTZ, 2017/09/08.

本尊、空行與護法再加以細分。其中較著名的是本尊一項下的「八成就法」(*sgrub sde brgyad*)—「出世間五法」(*'jig rten las 'das pa lnga*)與「世間三法」。其中的出世間五法為妙吉祥身 (*'jam dpal sku*)、蓮花語 (*padma gsung*)、真實意 (*yang dag thugs*)、甘露功德 (*bdud rtsi yon tan*)、普巴事業 (*phur pa phrin las*)。而三種世間法為召遣非人 (*ma mo rbod gtong*)、詛咒 (*dmod pa drag sngags*) 與供奉世神 (*'jig rten mchod bstod*)。而阿努瑜伽一類中再分出了四大根本密續與六個分支密法。阿底瑜伽下依大圓滿教法分心部(*sems sde*)、界部(*nang klong sde*)、秘密教誡部(*gsang ba man ngag sde*)。

蔣貢康楚編寫《大寶伏藏》的時間在 19 世紀，是相當晚近的作品，內密三乘的概念也早已成熟定型；然而其中所收錄的文本寫成年代橫跨數個世紀，因此我們不能以編輯時間來全盤斷定所有的文本。傳統寧瑪派對此三乘的定義是三種密續瑜伽的禪修系統，分別代表生起次第(*bskyed rim*)、圓滿次第(*rdzogs rim*)與大圓滿(*rdzogs chen*)的瑜伽禪修傳統。¹⁶ 長期研究敦煌藏文寫本的英國學者 van Schaik (2008) 在探討大

¹⁶ 寧瑪派傳統認為，無垢友(Vimalamitra/ Dri med bshes gnyen, 8th C.)傳譯並註解的《幻網續》中的第八章，為後來構成大瑜伽文獻的 18 部密續文本的重要基礎。見 Dudjom (1991:533-537), *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*. 關於三乘所代表的密續禪修觀想三個階段，以及三者指涉的究竟是修行方法或者是具有「乘」的概念，詳見 van Schaik (2008)文中的討論。三者分別指瑜伽觀想的三的次第之討論，見 Karmay (1988: 155-163)。

瑜伽類文獻的定義時指出，我們不應將後期的概念套用到文獻早期發展的階段，以免發生時代錯置的現象。從他的研究分析大致可得出大瑜伽類文獻內容演變的輪廓。十世紀左右的那些使用大瑜伽(Mahayoga)概念的敦煌寫本，其內容可歸納為「見」、「三種禪定」以及「結合與解脫」儀軌等三範疇。最後他總結了大瑜伽文獻的六個特點。涵攝的意義與範圍，也期望能進一步理解蔣貢康楚的編排邏輯。¹⁷

本文所探討的養生修習法門被歸類於「八成就法」(*sgrub pa bka' brgyad*)當中，包括了歷來的重要伏藏師的作品。¹⁸ 大瑜伽這個層次的修行通常涉及一套相關的儀軌、禪坐與本尊觀想三個步驟。蔣貢康楚將「八成就法」中的第四支甘露功德教法分出兩類——法藥成就術 (*sman sgrub*) 與萃取精華 (*bcud len*)之養生術 兩個主題。關於法藥成就術與養生術在性質上似乎頗為相近，其具體差別何在？何以編者會做如此的歸類？由於仍有大量的文獻資料仍有待釐清，因此本文暫依蔣貢康楚的分法，將之視為兩類教法來看待。

2.2 研究回顧

¹⁷ van Schaik (2008:45-88), “A Definition of Mahāyoga: sources from the Dunhuang manuscripts” in *Tantric Studies* 1.

¹⁸ 「八成就法」收錄在不丹帕羅版《大寶伏藏》的第 45 到第 48 冊，以下參考出處僅標示雪謙版《大寶伏藏》的冊數及頁碼。

兩部最常被當代學者引用，有關寧瑪伏藏的著作是東杜仁波切(Thondup Rinpoche, 1939-) 所寫的《西藏的隱密教法》¹⁹；以及敦珠仁波切(Dudjom Rinpoche, 1904-1987)的《西藏佛教寧瑪派》²⁰一書。他們共同的特色是反映傳統觀點。關於伏藏的文類，由於伏藏的內涵範圍非常廣，幾乎涵蓋西藏文學的全部；而且伏藏文本會因伏藏師個人、傳承、出現時期等有所不同，因此很難定義它的歸屬。其重要特質在於它曾經被埋藏，之後再被取出這樣的歷史敘事框架。²¹ 根據 Davidson (2005)的研究，十一世紀晚期到十二世紀初期是伏藏最盛行的時期。早期伏藏的描述與吐蕃帝國寺院、王墓有關。初期所掘取的實體伏藏很有可能是帝國時期，為了保護文物免受戰亂波及而掩埋的寶藏。帝國的遺產經由伏藏師的媒介，重現在苦難的社會中，帶給人們物質與精神上的慰藉。而所謂的意伏藏(*dgongs gter*)—佛法要義安置於轉世者的意識當中的概念並不存在於早期的伏藏論述當中，是 13 世紀之後才出現的說法。²² 這說明了伏藏有經過階段性的文本演化過程。伏藏這個書寫與發表形式確保了佛教的思想與修行方法得以延續不斷地“重新”出現在有緣的眾生面前，可以說是一個從回憶中掘取舊資源，再賦予新意的做法。

¹⁹ Thondup Rinpoche (1997), *Hidden Teachings of Tibet*.

²⁰ Dudjom Rinpoche (1991:743-881), *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*.

²¹ Gyatso (1996:147-169), *Doctor* (2005:9)。

²² 這也是一般伏藏研究所忽略的敘事演變現象，見 Davidson (2005:224)。

Kapstein (2000)在一篇探討十八世紀格魯派學者對伏藏真偽的論證的文章中指出，在某一佛教傳統中被認定是聖典(canon)在另一個傳統中可能被歸類為偽經(apocryphal)。他從佛語、偽經兩詞的定義與所指涉的涵義切入，層層剖析並說明佛教學者所探討的「偽佛典概念」(the notion of Buddhist apocrypha)與當代研究新教教義(Protestantism)的學者所討論的偽經有所不同。就伏藏而言，他認為重點不在伏藏的真偽問題，重要的是為何西藏宗教中會發展出這種號稱是重啟過去文本的書寫文化。²³ 2000年於荷蘭萊頓大學(Leiden University)所舉辦的國際藏學會議(IATS)中，有針對寧瑪密續與伏藏真偽主題做了討論。²⁴ 現代伏藏師在藏區的宗教活動與權威問題也曾受到關注。²⁵ 歸納來說，過去的伏藏研究多半只針對特定伏藏師的生平事蹟與尋求認同的過程加以探討，尚未出現有大量伏藏文本比對的研究。²⁶

²³ Kapstein (2000:121-137).

²⁴ 該論壇所發表的論文之後由 Brill 結集出版，見 Eimer & Germano (2002), *The Many Canons of Tibetan Buddhism*, Leiden: Brill.

²⁵ 例如 Sarah Jacoby 與 Antonio Terrone 在 2003 年牛津大學舉辦的 IATS 會議討論，見論文集 *Buddhism Beyond the Monastery*, Leiden: Brill, 2009.

²⁶ 兩部典範式的伏藏師生平研究是 Aris (1989)對貝瑪林巴(Pedma gling pa, 1450-1521)、Gyatso (1998) 對 18 世紀寧瑪伏藏師吉美林巴(Jigs med gling pa, 1730-98)的秘密自傳探討。此外，Janet Gyatso 關於伏藏合法性的探討，見 Gyatso(1993:97-134)。伏藏一般性的介紹，見 Gyatso (1986:7-35)、(1996:147-169)。

長年研究普巴金剛(*rdo rje phur pa*)儀軌文本的英國學者 Robert Mayer 與 Cathy Cantwell，根據他們研究三代敦珠 (Dudjom) 傳承的伏藏傳統指出，與其假設伏藏是創新式的書寫，不如說是繼承傳統的作品。有別於其他強調伏藏師的開創性視野的研究，他們認為伏藏應該是一群學者所共同創造的結果，而非某上師獨力完成的作品。伏藏內容或許偶有創新，然而後代的編輯者卻未必接受，也就是說，伏藏所訴求的精神是要確保與傳統的儀式或禪修法相符，至少創新的成分必須是該群體所接受認可的。²⁷ 他們也提出了“伏藏師作用”²⁸ 這個新的觀點，強調將研究重點從伏藏師轉向伏藏文本作品本身。伏藏的重點不在於作品是否為原創與完整，關鍵在於整個開啟伏藏的行為必須符合伏藏歷史敘事的文化特質，以及世俗所希求的神聖加持。此外，伏藏與密續教法指南的結構、內容或目的很可能也沒有顯著的不同。

在中國大陸的藏學研究方面，最早關注伏藏研究的是諾布旺丹(2001)的博士論文《伏藏史詩論—格薩爾史詩與藏傳佛教伏藏傳統關係研究》。根據孫林 2003 年〈伏藏著作在藏族史學發展史上的史學價值與地位〉一文的回顧，當時中國藏學界對伏藏的研究尚未開展，幾乎是空白。近年來陸續有研究生、學者以伏藏文獻為主題發表期刊論文，如秦永生(2003)〈藏傳佛教伏藏的時空分布〉，李晨升(2014)〈工珠與伏藏〉，

²⁷ Mayer (2013/2014(2015):227-242); Cantwell and Mayer (ibid: 195-204).

²⁸ 這概念是從傅柯的「作者作用」(author function)所得到的啟發。

还克加 (2014) 〈藏文伏藏文獻的研究價值初探〉、(2016) 〈芻議蓮花生大師的傳記類型〉；以及白瑪措(2010)《藏傳佛教的蓮花生信仰》等。还克加(2014)指出伏藏文獻在文學、史學、堪輿學、心理學與藏醫藥學幾方面的研究價值，說明了伏藏內容所涵蓋的多元特色。不過他遺漏了伏藏中十分重要的禪修主題。西藏佛教體系下的禪修方法大量的融合於密續儀軌中，促成因素與儀式內化有相當密切的關係，也就是說儀式展演的核心場域從外部的實體空間轉向瑜伽師身體的內部。因此中、後期的密續文本出現大量具體的內在生理現象的細節剖析與特定技術的運用。²⁹ 從文化角度來看，這些文獻資料蘊含了西藏文化中的醫學與藥學等豐富的知識。

由於伏藏文獻的數量龐大，目前學界所處理的方式仍是以伏藏師作為切入點——不論是探討其生平，或就其伏藏文集的內容來談。因此學界尚無法對伏藏整體，以一個文類的角度作出完整且一致性的評判。本文也僅是從一個比較特別的角度探討幾位伏藏師的教法中所涉及的療癒、養生與解脫的論述。透過這樣的觀察與綜合前人的研究，筆者希望能進一步理解西藏寧瑪派傳統對於身體的知識，此外也希望將伏藏這個議題帶入國內佛學研究的平台中。

²⁹ Dalton (2004:7-21), “The Development of Perfection : the Interiorization of Buddhist Ritual in the Eighth and Ninth Centuries” in *Journal of Indian Philosophy* 32.

三、藏醫系統下的養生與療癒

所謂的「西藏醫學」³⁰ 是在西藏特殊的宗教文化背景下孕育而成的產物，因此其醫療保健系統的探究是研究西藏宗教不可缺少的一環。多數人對於醫學一詞的理解，極易與西方現代醫學畫上等號，而往往因此忽略了在亞洲幾個主要的宗教傳統中也蘊含著豐富且歷史悠久的對抗疾病與保養身體的知識與技術、乃至轉化肉身³¹的信念。

西藏醫學史上真正有規模的醫學教育體系是在 17 世紀時建立。第五世達賴喇嘛(Ngag dbang blo bzang rgya mtsho, 1617-1682)在建立甘丹頗章(dGa' ldan pho brang) 政權之後，有計畫的整頓、執行他的理念，而醫學教育就是此振興文化的一環。³²西藏的第一個醫學教育中心成立於哲蚌寺。之後另

³⁰ 見 Gyatso (2004:83-96), “The Authority of Empiricism and the Empiricism of Authority: Medicine and Buddhism in Tibet on the Eve of Modernity” in *Comparative Studies of South Asia, Africa and the Middle East*, 24:2.

³¹ 轉化肉身的觀念並不只出現在南亞次大陸，學者也注意到東亞宗教傳統中也流傳著類似的信念。Michel Strickmann (1981)在一會議論文集簡介中，回顧了藏學研究先驅石泰安(R.A.Stein, 1911-1999)的生平著作；其中特別引人注目的是他學術生涯晚年所熱衷的密續佛教與道教的比較研究。這兩個宗教傳統不論是在經典的書寫生產或是教法、修行人的特徵、儀軌表現等都有“驚人的”相似之處。詳見 Michel Strickmann (1981: VII-XV), *Tantric and Taoist Studies I: in Honour of R.A.Stein*, Bruxelles: Institut Belge Des Hautes Etudes Chinoises。

³² Meyer (2003:99-117), “The Golden Century of Tibetan Medicine” in *Lhasa*

有醫學院與醫療中心的出現。約在這個階段，西藏醫者也進行解剖以實際觀察人體的內部結構，諸如骨骼的數目、筋路血管的分佈情形等等。這些實證經驗開始挑戰西藏傳統對身體的認知。佛教密續理論所探討的氣、輪與脈(*cakra-nāḍi*)這些構成微細身的組成要素是肉眼所不能見的。如何在神聖的佛語與經驗的觀察之間做出抉擇是藏醫們所要面對的考驗。³³

第五世達賴喇嘛的最後一位攝政大臣，也是他的學生——第司·桑杰嘉措 (sDe srid Sangs rgyas rgya mtsho, 1653-1705)，不只是協助政務管理，他同時也留下許多著名的作品。其中兩本影響後世深遠的與醫學相關作品；一是《四部醫典》(*rGyud bzhi*)的註解，一般簡稱為《藍琉璃》(*Baiḍūrya sngon po*)。另一部是《西藏醫學史》(*gSo rig sman gyi khog 'bugs*)或別名《琉璃鏡》。³⁴ 在政治優勢的助長下，這兩部書的內容不

in The Seventeenth Century: The Capital of the Dalai Lamas.

³³ 當藏醫們從實際的解剖經驗觀察身體的組成並進而發現了一些與經典記載相違的事實時，他們面臨了該如何順從傳統權威的難題。見 Janet Gyatso (2013) “Experience, empiricism, and the fortunes of authority” in *The Tibetan History Reader*, New York: Columbia University Press. 另外關於前現代的西藏醫學發展與佛教關係的探討，參考 Gyatso (2015), *Being human in a Buddhist world: an intellectual history of medicine in early modern Tibet*, New York: Columbia University Press.

³⁴ 桑杰嘉措 8 歲開始學醫，逐漸發現當時所使用的渣湯(Grwa thang)版的錯誤與缺失。17 歲時提出校勘建議，獲得上師同意與鼓勵。歷時 24 年完成編輯，於 1694 開版重刻。他 35 歲開始著手《四部醫典》的註解。關於《四

斷地被其他醫學著作引述，也幾乎成為後世認識西藏醫學的主要來源。然而這也並非是藏醫文獻唯一可參考的資源。17世紀之前，西藏各個教派對於疾病的診斷與治療乃至醫學發展史有不同的論述，也留下相當豐富的記錄，只是受注目的程度遠不及桑杰嘉措的作品。此外，養生相關的知識與記錄也不只限於所謂的醫書中，大量的醫療知識與訊息散落在與宗教修持相關的文獻，例如《時輪金剛續》、伏藏文獻或單獨流通的教法集中。西藏的宗教與醫療是兩個無法分割的領域，17世紀之前醫學相關著作有許多是出自於寧瑪派的伏藏師之手，但在討論藏醫方面主題時卻甚少受到關注。這是筆者選擇從寧瑪派伏藏文獻探索此議題的原因。

3.1 萃煉精華之研究回顧

Michael Walter 是上世紀的西方學者中，少數關注印、藏密續傳統之醫藥療癒主題的學者。印度阿育吠陀八支中提倡

部醫典》的文本歷史，參考 Schaeffer (2003:621-641), “Textual Scholarship, Medical Tradition, and Mahāyāna Buddhist Ideals in Tibet” in *Journal of Indian Philosophy* 31. 關於桑杰嘉措如何透過儀式化的方式確保甘丹頗章政權與五世達賴喇嘛的地位，及其著作列表，參考 Schaeffer (2006: 187-202), “Ritual, Festival and Authority under The Fifth Dalai Lama” in *Power, Politics, and the Reinvention of Tradition Tibet in the Seventeenth and Eighteenth Century*.

養生長壽的 *Rasāyana* 傳統涵蓋了精華甘露的萃取以及轉化基本金屬為黃金的技术與信仰。Walter (1980) 討論了被認為是八世紀蓮花生大士 (Padmasambhava) 與無垢友 (Vimalamitra) 兩人所留下的養生文獻。蓮花生大士的教法涉及了禪修、儀式與草藥萃取的技术。依此法修煉後不只身體變得柔軟、有光澤，修行者的精神也得到淨化，因此智慧開啟，光明乍現。無垢友的教法則著重在煉金術與內在明點的控制修習。瑜伽師希求獲得金剛不壞之身的特殊成就，肉身與自然共存、乃至不死 (immortal) 被認為是可能的。³⁵ 他的另兩篇文章 (1992, 1996) 探討了《大寶伏藏》中所收錄的 *Dza bir* 或 *Dza ha bir* 的養生法。他認為藏文文獻中的 *Dza bir* 指的就是八、九世紀之間印度有名的伊斯蘭煉金師與哲學家賈比爾 (Jābir ibn Hayyān, c. 721- c. 815)。Walter 相信「食氣精華」(*rLung gi bcud len*) 這個被歸屬於無上瑜伽密續的修法是源自於賈比爾。³⁶ 而精通此法的瑜伽師在「最終」肉體可能消失或者只留下些許的遺留物。³⁷ 此狀態在西藏傳統稱之為虹光身。Zysk (1993) 也探討過古印度吠陀本集 (*Vedic saṁhitā*) 與《梵書》 (*Brāhmaṇa*) 中所傳授有關呼吸與體內氣息控制的方法。到《奧義書》階段被

³⁵ Walter (1980:319-324), "Preliminary Results from a Study of Two Rasāyana Systems in Indo-Tibetan Esoterism" in *Tibetan Studies*.

³⁶ Walter (1992:425-438), "Jābir, The Buddhist Yogi-Part One" in *Journal of Indian Philosophy* 20.

³⁷ Walter (1996: 145-164), "Jābir, The Buddhist Yogi-Part Two: Wind and Immortality" in *Journal of Indian Philosophy* 24.

編輯為兩系統。其一是關注身體內的氣息，這概念最終進入阿育吠陀經典醫學文獻中。另一系統成為瑜伽訓練中重要的呼吸運用。³⁸ 有關虹光身的跨宗教文化比較研究應該會是個很有趣的課題。

加拿大學者 Frances Garrett (2009) 對「法藥成就術」(*sman sgrub*)所做的探討。她回溯了幾個文獻出處以及西藏佛教與醫藥的歷史淵源，並指出「法藥成就術」是許多宗教活動的一部分，並不只限於醫學傳統的文獻。這個修法與西藏煉金術、植物學、瑜伽修行以及禪修都有密切關係。雖然最初源自於印度但西藏發展出自己的傳承與著作。不同的傳統各自有不同的法藥修練、藥材準備、生產製作等方法。一般而言，「法藥成就術」指的是一系列準備與製作藥物的程序，透過儀式來加持藥物使之療效倍增外，也有對行者自身有益；例如獲得長壽、神通，乃至認識心性本質而得以轉穢為淨，並具有治療魔障病的能力。換句話說，「法藥成就術」除了轉化了外在藥材的特性，也因禪修之力轉化了行者自身的物理結構，不再是陷於輪迴之身。³⁹

³⁸ Zysk(1993:198-213), “The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India” in *Journal of the American Oriental Society* 113.2.

³⁹ Garrett (2009:207-230), “The Alchemy of Accomplishing Medicine (*sman sgrub*): Situating the Yuthog Heart Essence (*G.yu thog snying thig*) in Literature and History” in *Journal of Indian Philosophy*.

從文獻的流傳來看，甘露功德續由無垢友(Vimalamitra, 9th C.)傳入西藏，與《四部醫典》一樣都是最初流傳於寧瑪派內部的文本。Garrett 認為西藏醫學傳統是將宗教性的修持放在核心的地位，並以此例來說明她所謂的醫學傳統與宗教共享的歷史源流。Garrett 試圖陳述西藏醫學與信仰的密切關係的前提是她依現代分科的概念將宗教與醫學視為兩個不同的領域。筆者認為這樣的預設並不適合用在西藏的宗教研究脈絡，因為從傳統的角度來說，在 17 世紀醫學教育被大力推廣之前，西藏並沒有醫學與宗教分化的概念。這篇文章指出了修行者在「法藥成就術」的操作過程中所發生的身心轉化，使自身成為療癒眾生之藥，這點是較少被其他研究注意到的一種詮釋，是此文的一大貢獻。有別於過去多半著重於實體藥物藥效的強化，她將「法藥成就術」定位為是為了醫者利益的宗教修持方法。

Garrett (2010) 的另一篇文章〈萃取身體甘露〉⁴⁰中討論了在 12 至 13 世紀之間的西藏密續與醫學文獻中有關於製作與食用五甘露及五肉的論述。該文以兩位寧瑪派伏藏師娘惹·尼瑪惟色(Nyang ral Nyi ma 'od zer, 1124-92) 與雀吉汪秋上師(Gu ru Cho kyi dbang phyug, 1212-70) 兩人的甘露醫藥教法作為代表密續傳統的文本；另外以宇妥·雲丹工布(g.Yu thog Yontan mgon po, 1112-1203)所傳下的宇妥心髓 (g.Yu thog snying

⁴⁰ Garrett (2010: 300-326), *Tapping the Body's Nectar: Gastronomy and Incorporation in Tibetan Literature in History of Religions* 49 (3).

thig) 作為醫書的代表，將之視為兩條平行發展的脈絡來分析宗教與醫療專業人士所發展出的一套共通的語言。她認為這些作者共創了轉化的語言——生理與儀式的轉化。所謂生理的轉化是指將食物精華經過消化吸收後轉為廢棄排泄物；而儀式轉化則是將廢物轉為純淨的五甘露，成為滋養法身慧命的能量來源。如此由淨轉穢，還穢為淨的循環構成了所謂的甘露論述。她也從大乘佛教傳統的捨身概念，提出菩薩以戒律德行圓滿且淨化了自身，並將肉身轉化為可口的甘露來療癒眾生。由此，Garrett 進而推論以肉身以及附屬產物 (*human by-products*) 來治病是顯密佛教共同的主題。⁴¹ Garrett 的這篇文章以淨穢的循環轉化來分析儀式與醫書中共通的五甘露主題，是個頗具巧思的解法。不過筆者認為她將宗教與醫學二分的預設是有待商榷的。亞洲傳統宗教中的醫療運用與實踐早已被識別，因此將西藏的甘露論述視為是跨越學科藩籬的新發現並不恰當。此外，筆者也不贊同將大乘佛教的捨身修行類推為肉身等附屬產物是有療效的藥材。雖然「甘露」或「療癒眾生」這些用語確實出現在捨身修行的敘事中，但捨身的典範核心在於從不淨到純淨之身的成就，並圓滿終極的布施波羅蜜——亦即無我的空性體證。筆者認為身體乃淨穢機轉的場域，或許從身體的角度切入將有助於我們了解療癒、養生與解脫三層次的交織與共鳴。

⁴¹ Garrett (2010:321-324).

Barbara Gerke (2012b)曾在北印度達蘭薩拉(Dharamsala)附近針對當代藏人社會中使用精華萃取液的情況進行田野調查。⁴² 她將精華萃取液的運用歸納為三類 (1)作為日常飲食的補充，(2)在齋戒、閉關期間作為食物的替代品，(3)透過禪修觀想汲取自然精華(*meditative bcud len*)。Gerke 的博士論文與近幾年的研究皆與此主題或養生長壽有關。⁴³雖然她的研究主要關懷的是當代藏醫的實踐，她對傳統醫藥文獻的處理與回顧也很值得參考。

在中文方面，四川民族出版社於 2001 年出版的《大寶伏藏文庫—藏醫集》中收錄了 46 部教法文本彙編，可見伏藏文集集中的醫藥內容是受到重視的。不過可惜的是未見到後續的研究。⁴⁴ 陳明繼他的博士論文《印度梵文醫典《醫理精華》研究》(2014 年改寫出版)後，陸續出版許多與佛教醫學相關的著作，質量相當不錯。2005 年分別在北京與台北出版專書如《殊方異藥—出土文書與西域醫學》、《敦煌出土胡語醫典《耆婆書》研究》，以及其他多篇的學術論著。⁴⁵ 雖然與本文無直

⁴² Gerke (2012: 196-224), “Treating Essence with Essence: Re-inventing *bcud len* as Vitalising Dietary Supplements in Contemporary Tibetan Medicine” in *Asian Medicine* 7.

⁴³ 詳見參考書目，Gerke(2012a)、(2012(2013))。

⁴⁴ 筆者目前執行中的一個專案同樣的關注伏藏文獻中的藏醫議題。106 年度科技部專題研究計畫「數位分析與文本解讀—《大寶伏藏》· 大瑜伽文獻之互文現象探討」(MOST 106 - 2410 - H - 655 - 001-)。

⁴⁵ 陳明的論文出版訊息可參見

接相關，然而熟悉這研究領域重要的參考資訊。又收錄於林富士(2011)所編著的《宗教與醫療》一書中的一篇〈漢譯密教文獻中的生命吠陀成分辨析〉，其所涉及的藥方配製分析也值得參考。其他與我們的西藏修身相關的短篇論文如趙富學等(2014)合著的“藏傳佛教薩迦式傳統修行煉身方法考述”、斗嘎(2001)的“論佛教對藏醫學的影響”。

3.2 伏藏師的身體修練

養生修法指的是流傳於宗教師之間的一種利用萃取花草藥石的精華，再透過觀想儀式將之聖化，並認為飲用、食用這類聖物得以延年益體的養生技術。與此相關的宗教修行還有甘露藥丸的製造以及相關的長壽修法，是西藏宗教文化中積累出的一套實用的養生知識。養生術在《大寶伏藏》中被歸類為出世間法的原因在於這個訓練的目標很清楚的是指向解脫而非尋求現世利益，雖然修鍊的結果能讓行者在身心上獲得直接的益處。⁴⁶ 本段落將分析三位 13-14 世紀之間伏藏師

<http://www1.ihns.ac.cn/members/liudong/chenming.htm>, 2017/09/18.

⁴⁶ 本文僅以伏藏文獻為探討的發端，非伏藏類的文獻中亦不乏養生術的運用。以蔣貢康楚所編輯的另一套叢書《教誡藏》(*gDam ngag mdzod*)為例，其中也有歸類為養生的教法—*bcud len skor*。舉例來說，收錄有第二世達賴喇嘛根敦嘉措(*dGe 'dun rgya mtsho*, 1476-1542)所寫的《五次地萃取精華教導》*bCud len gyi gdams pa rim pa lnga pa (Me tog bcud len gdams pa)*；

的養生著作；這三位是雀吉汪秋上師(Guru Chos kyi dbang phyug, 1212-1270)、持明·郭吉丹儲堅(Rig 'dzin rGod kyi ldem 'phrus can, 1337-1409)以及桑傑林巴(Sangs rgyas gling pa, 1341-1396)的伏藏。雀吉汪秋上師世寧瑪派重要的早期伏藏師之一，傳統上認為他是第一代伏藏王—娘熱·尼瑪唯色(Nyang ral Nyi ma 'od zer, 1136-1204) 的轉世。收錄在《大寶伏藏》中養生(*bcud len*)類項下的作品有兩部：〈萃取精華儀軌之殊勝教授〉(*bCud len gyi cho ga mchog tu zab pa'i gdams pa*)以及〈柏樹精華甘露〉 (*bDud rtsi shug pa'i bcud len*)⁴⁷。〈萃取精華儀軌之殊勝教授〉中記錄了 14 種方法，其中涵蓋了從物質材料所提煉的養生飲品，以及非物質的精神修練方法。簡要摘錄如下：



Chos dbyings bde chen mtsho mo (?-1843)的《耳傳萃取精華指導》 *sNyan brgyud bcud len 'don khrid*。又嘗試以 *bcud len* 為關鍵詞在 BDRC 中搜尋有 41 筆資料散落各教法集。有待日後系統性的整理。
<https://www.tbrc.org/#!/subjects/ja>, 2017/09/06.

⁴⁷ *bCud len gyi cho ga mchog tu zab pa'i gdams pa* 收於雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 671-688。帕羅版《大寶伏藏》第 48 冊，頁 287-304。這裡以雪謙版為主要文獻依據，以下研究不進行兩版本的逐句校勘，遇有難解語詞時再參考帕羅版內容。必要時將以註解說明筆者的判讀，雪謙版以[S]標示，帕羅版以[P]標示。*bDud rtsi shug pa'i bcud len* 收於雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 689-699。

1. 萃取六種基本植物汁露 (*shing gi bcud rtsa ba drug gi bcud*)

六種基本的植物汁露是指：紅花黃精(*ra mo shag*)、天門冬(*nye shing*)、當歸(*lca ba*)、紫茉莉(*ashogandha*)、刺蒺藜(*gze ma*)、佛手參(*dbang po lag pa*)。可作為輔佐的藥引為三萇與四甘露。三萇為訶子(*A ru ra*)、川棟子(*Ba ru ra*)、油柑(*skyu ru ra*)。四甘露為藏麻黃(*mtshe*)、紅柳(*om bu*)、柏樹(*shug pa*)以及杜鵑(*ba lu*)。其處理流程須注意採集時間，取適量獻供後可開始製作。首先將上述六種植物磨至碎片、泡水數天擠出汁液，過濾殘渣後倒入乾淨的陶鍋升火熬煮。其次加入些許四甘露—藏麻黃碎葉，紅柳莖幹以及杜鵑、柏樹葉，滾至冒泡。依次加入牛奶、水、奶油煮至濃稠。再加切細的三萇、牛奶煮滾後冷卻，添加蔗糖、蜂蜜完成。如果感覺飢餓，食用三匙，老年人將如蛇蛻皮般回復體力，青春永駐，益壽延年。幼兒食用有助發育，身強體壯。

2. 萃取三萇為藥汁 (*sman bcud bras bu gsum*)

所需材料為訶子(*A ru ra*) 80 顆、川棟子(*Ba ru ra*) 20 顆、油柑(*skyu ru ra*)大約 10 顆。處理方式須先將上述材料研磨成碎顆粒，投入已煮過鐵與寒水石的水中熬煮。加入上述六植物提煉的汁露(以下簡稱六植露)以及煮過的牛奶、四甘露。此果汁具有藥效，能延壽回春，疾病遠離，耳聰目明，心思靈敏。

3. 萃取訶子為藥汁 (*smān bcud A ru ra*)

金黃色的訶子是上等材料。可與各類萃取液混合加強其藥效。除上述功效外，對於風症、熱症以及痰液引起的疾病特別有效。

4. 萃取寒水石汁 (*rdo bcud cong zhi*)

此方先說明寒水石(*cong zhi*)的性質可細分為對女性有益的陽性石(*pho cong*)、對男性有益的陰性石(*mo cong*)與中性岩石(*brag cong*)。至於如何使用呢？配方中提到可以爐甘石(*gangs thigs*)與玳瑁(*sbal rgyab*)之類具藥性的石類結合；或者與訶子、鐵液、牛奶以及其他三菓、六植露調和，可成為增強體力的藥水。

5. 提取硫磺地汁⁴⁸ (*sa bcud mu zi*)

硫磺 (*mu zi*) 被認為是大地的精華，先收集外觀像牛油的硫磺後，分別浸泡於牛尿、檀木(*seng ldeng*)與杜仲(*spyi zhur*)所提煉出的水，再融入天門冬(*nye shing*)汁液中。若色澤偏黃且冒泡的話，可加入大麻(*so ma rā dza*)、草決明(*thal kar rdo rje*)、黑白安息香(*gu gul*)。最後添加牛奶、奶油、蔗糖與蜂蜜一起攪拌便完成。

6. 萃取自生甘露 (*rang byung bdud rtsi*)

⁴⁸ 原文註解：硫磺地汁可使肌肉強壯有光澤。雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 672。

此處自生甘露指的是人藥，即部分人體排泄物。前製作業大致如上所述。不同的是後續還有儀式觀想、持咒、祈請加持等宗教活動。

7. 萃取青稞麥汁 (*bdud rtsi 'bru*)

首先過濾掉白青稞(*nas dkar mo*)的第一道奶酪(*zho*)，再經過六道萃取，蒸餾出青稞酒(*chang*)，使青稞熟透。加入酥油與酵母，等待發酵膨脹後，濾出酒水。不論先前飲用哪一種萃取液，之後若再喝此青稞酒，能將之引導入氣脈中，加速他們的效果。但如果過量，也會有中毒的危險。也可以與上述其他養生藥材合用，對於肌肉生長有顯著效果。

8. 萃取牛奶酥酪 (*rtsi bcud 'o ma*)

基本配方是綜合牛奶與上述六植露、三菓或四甘露材料滾開後再加入牛奶、奶油與蜂蜜調和。食用此配方時建議禁斷其他食物，其功效不僅能保有體力還能容光煥發，增加皮膚光彩。

9. 萃取解渴水 (*skom sel chu*)

光喝煮開的水可淨化血管，使其他萃取液發揮效用；否則其作用會變得遲緩。具體的運用方式如下：首先任意食用喜愛的食物滿足腹欲，然後斷食，只喝開水。如果頭暈或無力的話可以喝牛奶，又或者羊尾骨等熬煮的湯。如果有風疾的

話，喝訶子藥汁或其他露汁。有蟲疾的話，應該喝蔓荊子(*byi tang ka*)、莨菪子(*lang thang rtse*)、阿魏(*shing kun*)來對治。如果無法排便的話，可吃些新鮮的白酥油。感覺肚子飢餓的話，用氈氈纏緊腰部然後打坐。

至於打坐的方式，需掌握和緩地呼吸原則—穩定地保持吸、持、呼三個階段。禪修的方式是觀想任何喜愛的食物從食道往下填滿腸道，並以心念引導氣息。想像像是喝下融化的酥油般產生反胃，體內有一把火燃燒。飢餓時可飲用過濾奶酪與青稞酒、酥油類，或是煮開的水、牛奶，但須避免糲粑、青菜等。如此配合禪修與斷食，14 天內可驅除蟲疾。如果飲用少量甘露將獲得大加持。如此修行的話，此生中顯現幻象可破除，見法真如。過程中體力雖逐漸衰退，不過 16 日後逐漸少量地食用有營養的食物，體力便可逐漸恢復。

10. 氣與覺的修鍊 (*rlung dang rig pa*)

這是著重於控制氣息的禪修指南。在身語意三方面都需投入修行。先調整身體姿勢，如松樹般挺直，頭微向前傾，上身如獅子般豎起，盤腿如眼；雙手緊結，舌頂上顎。其次心專注在四個點上分別為鼻尖、頭頂上方佛的肉髻、眉間魔眾以及正前方的菩薩。結合下行風，抑制上行風。心專注於法性上。只吃少量食物，排除外務專注打坐並避免劇烈的活動，如疾行快走。漸次地訓練控制和緩的氣息(*'jam rlung*)，如此可延年益壽並引發神通。如果此息能維持半天的時間，上

等智慧將被啟發。持續一整天的話，將視世間如幻，得佛十力神通。

11. 萃取常啼露汁 (*sngon bcud rtag tu ngu*)

這種植物被稱作具光芽菜(?)(*sngon 'od ldan*)或是常啼(*rtag tu ngu*)。它似乎是種罕見植物，這裡列舉說明其生長的地點，莖葉、花朵的外型。它的根、莖、葉都具有糖分。採收後風乾，均勻地搥打。取其中三分之一的藥量調和蜂蜜，三分之二加入油、水、黃硫磺以增強藥性。綜合這些材料製作成小藥丸風乾。服開水吞食三顆以上，然後吃任何飲品皆可。避食糲粑，如此持續六個月將可獲得金剛身，不受疾病所苦，離邪魔、分別念。壽命將如日月，智慧如文殊；亦可頓入三昧，行走如飛、力大如象。此劑被認為勝過世間其他的藥。

12. 智慧成就的修鍊 (*she rab sgrub pa*)

這是一帖開智慧的藥方。材料有：28 顆訶子、14 顆川棟子、油柑大約 1 顆、白菖蒲(*shu dag dkar po*) 4 把(*phul*)⁴⁹、肉豆蔻(*dzā ti rdog ma*)10 粒、酸棗仁(*snying zho sha*)15 顆。將這些材料研磨後，與牛奶煮開，加入奶油攪拌均勻再添加蔗糖

⁴⁹ 西藏傳統的容量單位，舊時一升(*bre*)的六分之一，大約是一手掌所能抓載的量。

與蜂蜜。淨化心念後，家中⁵⁰每人食用一勺，可開智慧，常保愉悅心情。

13. 眼藥成就 (*mig sman sgrub pa*)

此為治療眼疾之藥。材料為：10 顆訶子、5 顆川棟子、油柑大約 2 顆、A ba (?)與茴香(*go snyod*)各一把。研磨後加入牛奶熬煮如上。上午肚子餓的話食用一勺，避免奶酪(*zho*)與酥油等食物。將豬油與蜂蜜調勻塗抹在腳底。這方法可除去眼疾，必定可見到天、人、非人三類眾生。

14. 神足成就 (*rkang mgyogs bsgrub pa*)

神足成就是遠行前的準備。應事先準備一雙塗有鷹油的馬皮皮鞋，計畫出遠門前，持誦 7000 遍咒語—*Om ki na ra go va ru ru ma na* 加持白芥子油，複誦 500 遍目的地。出門前若在肚臍、腳底塗抹此油，並飲用加糖煮開的牛奶的話，可快速地往返。

最後的跋文中記錄，雀吉汪秋上師從 18 個地點開啟伏藏，其中在第七處一座名為「洛扎廓亭」(*lHo brag mkho mthing*)的經堂中，從阿彌陀佛像拇指處取出有關此萃取精華的甚深伏藏教法。在每一項教法的結尾處，都簡略地提及該方法是

⁵⁰ 此處雪謙版語意難解，因此採用帕羅版之意。見[S]: *nangs ma re re thur mgo re re bza'* / p.687 ; [P] *nang mi re re thur mgo re re bza'* / p.302 。

由蓮花生大師、阿彌陀佛所傳下。雀吉汪秋上師的這些配方調製方法中有從動、植物、礦石，或單純的開水為材料製成。雖然在儀軌與禪修方法部分未加詳細解說，但我們明確地可看出這些宗教性的修持活動在配方的調製過程中是重要的。而且他對於諸多的天然材料特性與效用有一定的理解。雀吉汪秋上師的另一部相關著作—〈柏樹精華甘露〉(*bDud rtsi shug pa'i bcud len*)⁵¹ 則呈現不同的風格。

〈柏樹精華甘露〉雖然也交代製作甘露要點，不過全文偏重在禪修觀想的指導。前行的皈依、發心之外，依次修生起與圓滿次第。此文包含五個要點。(1)在柏樹結子的時節，收集種子後進行禪觀。採集時須留意採集時間所造成的熱氣或寒氣，並以風乾或日曬的方法來平衡。行者觀想自己為智慧空行母。指南中詳細地描繪空行母的衣著、樣貌、姿態，然後修祈請、獻供等等，祈求加持成就甘露。針對熱症、濕症等不同失衡問題可加入少許肉豆蔻或溫性藥材，或者油柑等三菓等調製熬煮直至精華液轉為透明。將之觀想為甘露並持咒—*Oṃ sarva ḍākinī buddhā ḍākinī hūṃ phaṭa* 21 遍，做成小藥丸。日後每次食用皆須如此持咒 21 遍。(2)在飲食方面，應避免油膩、肉類、青稞酒等刺激的食物。(3)日常起居應避免疾行多語，少與情緒不安或煩惱粗重的人為伍。(4)除障方面，除了以藥材、飲食來平衡身體的症狀外，仍需配合瑜伽禪觀的練習。(5)透過身語意三方面的淨化來增加藥物的效能。

⁵¹ *bDud rtsi shug pa'i bcud len* 收於雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 688-699。

效益方面，依此修法將可感到身心安適，穩固的三昧得以增長。無論男女，若修此法三年將可獲得虹光身(*ja' lus*)，即身解脫。文末記錄雀吉汪秋上師將此法傳授給烏金林巴(O rgyan gling pa, 1323-1360)。此教法最後附有加以運用的方法(*bya thabs*)，約四個貝葉長度。除了增列了傳承系譜之外，觀修要點與上述方法大致相同。推測是後人所添加的重點摘錄。

蔣貢康楚在《大寶伏藏》養生術類別下接著收錄的是持明·郭丹堅(Rig 'dzin rGod ldem can, 1337-1408)⁵²的〈白色止息·寒水石甘露精華之萃取〉(*Zhi byed dkar mo bdud rtsi cong zhi' i bcud len*)⁵³。他在 12 歲時，頭頂生出三根羽毛，24 歲時增長為 5 根，從此以「具有鷹羽(*rgod kyi ldem 'phrus can*)的持明者(*rig 'dzin*)」的稱號聞名。此外他也被認為是開啟寧瑪北伏藏(*byang gter*)傳統的重要人物。⁵⁴ 郭丹堅指出，修行人在禪修過程中不應該被世俗的飲食衣著慾望所擾動。因此為了減少對衣物的需求，拙火(*gtum no*)瑜伽的修鍊是必要的。透過臍輪升起的熱能「烹煮」了食入的甘露，再透過持咒與氣的運行，這些甘露精華通過三脈流向全身。百味甘露被身體吸收後，通體舒暢，身心俱安。因此行者得以免於飢餓，省去料理飲食瑣事的時間。摘錄內容如下。

⁵² 全名為 Rig 'dzin rGod kyi ldem 'phrus can。

⁵³ 見雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 701-718。帕羅版《大寶伏藏》第 48 冊，頁 315-330。以下簡稱題名為〈白色止息〉。

⁵⁴ 其生平傳記可見於 *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*, Dudjom (1991: 780-783)。

首先是材料的準備。在礦石材料方面，需要寒水石 (*cong zhi*)、地肥軟泥 (*sa zhag*)、小石 (*rdo*) 與極微細沙粒 (*bye ma*)；在植物方面有佛手參 (*dbang po lag pa*)、紅柳 (*'om bu*)、金眼蓮花 (*Utpala gser mig*) 與龍膽花 (*spang rgyan*)；液體方面有採自雪山冰水或溫泉的熱水。就採集的步骤來說，行者須要具備辨識適當藥材的知識。上述的這些基本材料都可以在性質上區分出五種特徵：陽性 (*pho*)、陰性 (*mo*)、中性 (*ma ning*)、魔性 (*'dre*) 與神性 (*lha*)。具魔性的材料是一定要避免的，其餘究竟該選取何種性質則要依所配合材料的藥性來決定。此外採集的時間必須透過卜卦與占星術來決定。在準備過程方面大約可以歸納為以下幾個步驟。在淨化並曬乾所採集的藥材之後，加以搗碎或研磨成粉；然後依其性質合以熱性泉水或寒性冰雪水，抑或是牛奶等液態流體，置於爐火之上或熬煮、或蒸餾、或者混合麵粉與酵素使其發酵成麵團。這個半成品完成時，行者要另覓一寂靜處開始準備打坐觀想。其內容包含與本尊合一的觀想並以種子字所幻化的火燄燃燒以淨化修行者自身與外在世界。之後持咒數遍使身心保持於寧靜的狀態。在淨化後的內外世界中，鉢中的藥材透過本尊觀想的加持而成為甘露 (*bdud rtsi*)。之後這個聖化後的甘露可依所需情況與不同的植物或食物加以混合而成為行者飲食的主要來源。以佛手參所成的汁露為例，可與冰糖、當歸 (*lca ba*)、紅花黃精 (*Ra mo shag*) 與名為“常啼” (*rtag tu ngu*) 的植物合製為養生飲食。

傳統相信這個飲品可抑制各類疾病，並保耳聰目明。若將佛手參甘露與蛇肉、菖蒲 (*shu dag*)、紅景天 (*sro lo*) 一起烹煮後飲用，除可延年益體外，還可醫治癲瘋病。若食用佛手參甘露與黃花杜鵑 (*da lis*)、蛇肉、苜蓿花 (*' bu su hang*) 與白芝麻合煮之成品，他將可感應岩壁地底所埋藏的伏藏，也可覺知八大邪魔的出沒。這對於以伏藏師而言，是重要的助力。至於飲用的量通常極為有限，例如將合成物做成如小藥丸般大小後，每日僅服用微小的數量。一個食療的療程可能是七天、半月、甚或數月以上。此外必得配合觀想與寂靜的禪坐使身心達到少欲輕安的狀態。在食用這個甘露飲食之後，若行者出現身體的不適諸如嘔吐、腹瀉、咳嗽或身體局部皮膚的腫脹等徵兆，教法中也提供相關的對治方法，諸如觀想、塗抹藥劑或是按摩等等。關於其效益部分，文中提到若持續此修法 7 天可除食慾，14 天可淨除身上病蟲，21 天可免於八部邪魔的干擾。更長久的修習的話，將可獲得金剛身，骨骼強健，諸根靈敏；喜樂能量將充滿全身，利益不可計量。最後有趣的一句記錄說，「大成就者唐東賈布(Thang stong rgyal po, 1361-1485)也根據此修法獲得金剛薩埵的壽命與威勢」。⁵⁵ 唐東賈布所留下大量著作中，有關養生長壽的教法也是值得日後探究的文獻範圍。

⁵⁵ 見雪謙版《大寶伏藏》第 30 冊，頁 718。

文獻解讀過程中，筆者意外發現桑傑林巴所作的〈寒水石甘露精華之萃取〉(*bdud rtsi cong zhi'i bcud len*)⁵⁶與持明·郭丹堅的〈白色止息〉十分相似。初步比對發現兩教法都有拼字錯誤，然而〈白色止息〉錯誤比較少。此外，〈白色止息〉在禪修指引之後還有儀式性的修練。但我們無法根據此現象便推測〈白色止息〉是修訂版，他們或許有未知的共通源頭。〈白色止息〉為《甘露萃取花蔓》(*bCud len bdud rtsi'i phreng ba*)中的一部教法，原出自於持明·郭丹堅的伏藏全集—《開顯密意》(*dGongs pa zang thal*)⁵⁷中。他與桑傑林巴所處年代相近，這是一個偶然的巧合嗎？兩人的「伏藏全集」作品之間究竟存在著何種關係有待進一步探索。

總結來說，這兩位伏藏師的作品比雀吉汪秋上師的養生教法更加繁複，牽涉更多的細節。從這類養生術的文本，我們可管窺中古時期藏人對身心保養的知識。初步觀察，有賴占卜、病理、藥學知識與宗教修持各面向的配合，這幾位寧瑪派伏藏師傳授了一個身心靈兼具的療癒信仰系統。這對於我們試圖理解中古藏人宗教文化發展，提供了一個很有趣的觀察管道。由於參考的文獻有限，這僅是嘗試性的探索，因

⁵⁶ 見於桑傑林巴的伏藏《上師密意全集》(*Bla ma dgongs 'dus*)中的〈甘露心髓精要〉(*bCud len snying po bsdus pa*)，第7冊，頁283-334。

⁵⁷ 全名為《北伏藏開顯普賢密意&本性自生自現全集》*Byang gter Kun bzang dgongs pa zang thal dang ka dag rang byung rang shar gyi chos skor*，BDRRC 編號 W4CZ1100, Core Collection 8, vol.5.

此無法對整個寧瑪派或是伏藏文獻中的療癒信仰系統做出具體的結論。未來希望借重數位技術的運用，能提出較具說服力評價。

值得順帶一提的是，Achard (2008)所研究的近代苯教大圓滿上師，也是利美運動的推行者之一，夏渣札喜佳參(Shar rdza bKra shis rgyal mtshan, 1859-1935)的生平與著作中，發現他寫過大量關於養生術的修練方法。⁵⁸ 他根據瑜伽師的能力，將此修法系統化為三個階段。初階者適合食用牛奶、湯汁之類，中階者可食用植物、礦石等藥材所熬製的精華露；對於已經有豐富經驗者則可仰賴熱水或以氣為食。可見瑜伽師逐漸地減少對粗質食物的仰賴，轉而依單純的水、天地之氣作為維生的來源。當然禪修引發自身的能量也在這過程中逐漸增加其重要性。苯教與佛教瑜伽師所運用的養生法之異同是另一個有趣的議題，也有待後續進一步的探索。

3.3 長壽(*tshe sgrub*) 修法與微細身之轉化

前述「八成就法」中的第二修行法—蓮花語中，有以無量光佛、無量壽佛與寂靜忿怒觀音為主題的修持法。除了這八成就法之外，蔣貢康楚在《大寶伏藏》中又收錄了數量可觀的長壽修法。以下僅簡要介紹，日後將再以專文探討長壽修

⁵⁸ Achard (2008: 269-270), *Enlightened Rainbows: The life and Works of Shardza Tashi Gyeltshen*, Leiden: Brill.

法。希求長壽的概念在佛教發展的早期並不被鼓勵，佛教多半刻意地從繁瑣的婆羅門儀式文化脈絡中區隔出另一套簡約寡欲的修行系統。到了大乘佛教階段，其宣揚的重心也轉移至菩提心與菩薩道的實踐。這個特質為後來的金剛乘佛教所傳襲並加上發揚光大；因此在不背離解脫的終極關懷的思維下，相應的自利利他的儀軌與修法也蓬勃發展。檢視西藏的寧瑪派的發展史，與長壽有關的教授法與儀式特別的引人注目。這或許與蓮花生大師被認為是阿彌陀佛的化身的信仰有關。

邁向長壽修行的第一步是接受長壽佛灌頂。這通常是頗具規模的公開灌頂儀式，不過也可見於個人修行的進度表當中。這類儀式的要點在於凝神關注於長壽佛或與之同家族的菩薩或度母等⁵⁹，配合持咒觀想與食用長壽甘露、長壽藥丸或餅等聖化後的象徵物，受灌頂者與神聖能量因而合一。當有親人受疾病之苦或在病危之際，喇嘛也經常被要求為病人施行長壽灌頂。雖然這對疾病本身或無直接治療的用處，但對病人與其家屬在心靈方面卻有莫大的緩解憂悲苦惱的療效。

與長壽修法密切相關的另一組教法是「不死」(*'chi med*)成就的修法。這個詞經常伴隨著長壽或者虹光身一起出現，例如 *tshe sgrub 'chi med* 或 *'chi med 'ja' lus*。若以「不死」(*'chi med*)為關鍵詞測試，在《大寶伏藏》可發現有 455 筆相應的

⁵⁹ 最常見的為長壽三尊，即無量壽佛 (*Tshe dpag med*)、白度母 (*sGrol dkar*) 和尊勝佛母 (*rNam rgyal ma*)。

資料。雖顯著的低於「長壽」(*tshe sgrub*)的 644 筆，但相較於「萃取精華」(*bcud len*)的 96 筆資料來說，都是相當可觀的數量。⁶⁰ Schaeffer (2002)的比較文獻研究指出，西藏佛教所流傳的不死成就修法極可能與中世紀印度成就者—Nātha Siddha 中的哈達瑜伽(Hatha-yoga)教法有很深的淵源。兩個傳統的教法中有大量共通的詞彙。特別值得注意的是有關「即身解脫」(*srog thar*)的概念。⁶¹

上述養生修持方法中，提及了氣、脈的運用，成效方面指向可修成虹光身等。雖然這些教法中並未將重點置於此，不過我們仍應追溯「微細身」的轉化概念從何而來呢？White(2004)指出中世紀印度成就者傳統(*Siddha Traditions*)中提倡結合密續的修持、瑜伽以及煉金術的淬鍊而轉化凡人為理想的聖者。從印度宗教文化的角度來說，凡夫希望擁有一個不受死亡束縛之身的願望，最早可溯及大約西元前 1200 年的《梨俱吠陀》(*Rig-veda*)文獻中。在《阿唵婆吠陀》(*Atharva-veda*)中，學者也發現大量使用咒語與藥方來恢復病人健康的醫療讚頌。後來的《阿育吠陀》醫學繼承了《阿唵婆吠陀》傳統並發展出有名的回春療法—*Rasayana*。在《泰狄梨耶奧義書》(*Taittiriya Upaniṣad*)中有關於「五種身」⁶² 或

⁶⁰ http://rtz.tsadra.org/index.php/Main_Page, 2017/09/20.

⁶¹ Schaeffer (2002: 515-533), “The Attainment of Immortality: From Nāthas in India to Buddhists in Tibet” in *Journal of Indian Philosophy* 30.

⁶² 所謂「五種身」亦即的肉身(*anna-maya*)、氣息身(*prāṇa-maya*)、意身(*mano-maya*)、識身(*vijñāna-maya*)以及自成樂身(*ananda-maya*)。

五種我的解釋；即從需要食物來維繫的物質身到逐漸微細、抽象的身體。此書中還談到了微細身的內在剖析—由一個中脈、以及從中脈往四方擴展的各支脈所組成。⁶³

西藏密續佛教的身體觀，繼承了印度文化宗教中微細身的概念並加以擴充解釋。作為密續發展後期的代表，《時輪金剛續》文獻中有詳盡、系統性的針對身體的論述。Wallace (2009) 曾指出密續佛教的論述足以證實身體除了是物質肉身之外，也涵蓋了非物質的意念狀態乃至純淨的無二本覺。⁶⁴ 這對於身體的討論提供了一個更開闊的空間。從時輪密續的角度來看，達到純淨佛果有諸多異名，如成就智慧身(*jñāna-kāya*)、俱生身(*sahaja-kāya*)、大樂身(*mahāsukha-kāya*) 或清淨身(*viśuddha-kāya*)。而所謂的智慧身是已解脫無名煩惱的束縛與意識的層層障礙且不受物質限制而展現光明。可說是將大乘佛教的空性、無我概念延伸至無身心二元組合，亦即從五蘊身心超脫的無質礙狀態。而正因為這種無質礙狀態使得智慧佛身得以遍佈一切時、一切處，如虛空般存在於各種物質世界。據此，圓滿智慧身的法藥可以廣義的包羅佛陀的教法。

⁶³ 類似的概念在早期的印度奧義書類的文獻中、同時期的希臘文書中以及晚近出土的西元前一世紀的道教文獻中都有類似的概念。見 Geoffrey Samuel (2013: 33-47), “The Subtle Body in India and Beyond” in *Religion and the Subtle Body in Asia and the West*, edited by G. Samuel and J. Johnston, London & New York: Routledge.

⁶⁴ Vesna Wallace (2009:45-60), “Why is the Bodiless (*anaṅga*) Gnostic Body (*jñāna-kāya*) Considered a Body” in *Journal of Indian Philosophy*, 37.

由氣、脈、明點所構成的微細身在不同教派傳統中各有具特色的禪修方法與運用。限於篇幅無法在此多加詳述，擬待日後另闢專文探討。

四、結語

西藏密續佛教是印度豐富的宗教文化交融的產物。在這些可辨視的痕跡中，我們應釐清的是密續佛教如何詮釋運用這些技術的意義與目的；乃至透過各種不同的方法來達到身心的整合。藉由此活力充沛的身心整體進而成為導向解脫、不受三毒煩惱束縛之果的道器。猶如煉金術的運用，經由再三的淬鍊而轉化物質存在的形式與特質。

寧瑪派的養生長壽修法，是一種從食物或礦、植物中提取精華以取代凡常食物的方法。透過儀式的聖化，這些大自然精華轉化為甘露，滋養瑜伽師的生命使之得以長壽、少病苦，而其最終目的是為了延長修行的時間與解脫的機會，並非為了世俗利益或希求永生不死。本文從藥草、礦石運用的角度來理解寧瑪派伏藏師的療癒信仰，並未觸及密續佛教中處理邪靈侵擾而致病的議題。這面向的討論需考慮物質與精神之間更錯綜複雜的交互作用。由於本文涉及的議題甚廣，無法一一在此初探性質的單篇論文中詳細探究。筆者擬於未來的研究中繼續探索其奧秘。《時輪金剛續》中也有相當的篇幅處理本文所關心的養生療癒的方法，與西藏本土出現的伏藏文獻之間的關係，也有待進一步釐清。

參考書目

一、藏文文獻

1. Guru Chos kyi dbang phyug.

bCud len gyi cho ga mchog tu zab pa'i gdams pa, in *Rin chen gter mdzod chen mo*, New Delhi: Shechen Publications, vol.30, pp.671-688,2007-2008.

bDud rtsi shug pa'i bcud len, in *Rin chen gter mdzod chen mo*, New Delhi: Shechen Publications, vol.30, pp.689-699,2007-2008.

2. Rig 'dzin rGod ldem can

Zhi byed dkar mo bdud rtsi cong zhi'i bcud len, in *Rin chen gter mdzod chen mo*, New Delhi: Shechen Publications, vol.30, pp.701-718,2007-2008.

3. Sangs rgyas gling pa

bdud rtsi cong zhi'i bcud len, in *Bla ma dgongs 'dus*, , Delhi: konchhog lhadrepa,vol.7, pp.283-334.

二、外文著作

Achard, Jean-Luc. 2008. *Enlightened Rainbows: The Life and Works of Shardza Tashi Gyeltsen*, Leiden: Brill, pp. 269-270.

- Aris, M., 1989. *Hidden Treasures and Secret Lives*, London:Kegan Paul International.
- Barron, R. tr., 2003. *The Autobiography of Jamgon Kongtrul: A Gem of Many Colors*, New York : Snow Lion, pp.521-526.
- Cantwell & Mayer. 2015. “Authors and Editors in the Literary Traditions of Asian Buddhism” in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 36/37-2013/2014(2015), pp. 195-204.
- Cabezón, J. I. 2001. “Authorship and Literary Production in Classical Buddhist Tibet” in *Changing Mind: Contributions to the Study of Buddhism and Tibet, in Honor of Jeffrey Hopkins*, edited by Guy Newland, New York: Snow Lion, pp. 233-263.
- Davidson, R. 2005. *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture*, New York: Columbia University Press, pp. 84-116.
- Dalton, J. 2004. “The Development of Perfection: The Interiorization of Buddhist Ritual in the Eighth and Ninth Centuries” in *Journal of Indian Philosophy*, 32: 1-30.
- Doctor, A, 2005. *Tibetan Treasure Literature*, New York: Snow Lion.

- Dudjom Rinpoche 1991. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*, translated & edited by Gyurme Dorje and Matthew Kapstein, Boston: Wisdom Publications.
- Eimer H. & Germano D. 2002. *The Many Canons of Tibetan Buddhism*, Leiden: Brill.
- Garrett, F. 2008. *Religion, Medicine and the Human Embryo in Tibet*, London & New York: Routledge.
- 2009. “The Alchemy of Accomplishing Medicine (sman sgrub): Situating the Yuthok Heart Essence Ritual Tradition” in *Journal of Indian Philosophy* 37 (3), pp. 207-230.
- 2010. “Tapping the Body’s Nectar: Gastronomy and Incorporation in Tibetan Literature” in *History of Religions* 49 (3), pp. 300-326.
- 2011. “Eating Letters in the Tibetan Treasure Tradition” *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 32 (1-2), pp.85-113.
- Gerke, B. 2012a. *Long Lives and Untimely Deaths: Life-span Concepts and Longevity Practices among Tibetans in the Darjeeling Hills, India*, Leiden: Brill.

- 2012b. “Treating Essence with Essence: Re-inventing *bcud len* as Vitalising Dietary Supplements in Contemporary Tibetan Medicine” in *Asian Medicine* 7, pp.196-224.
- 2012 (2013). “Treating the Aged” and “Maintaining Health”: Locating *bcud len* Practices in the rGyud bzhi in *JlABS* 35: 1-2, pp. 329-362.
- Gyatso, J. 1986. “Signs, Memory and History: A Tantric Buddhist Theory of Scriptural Transmission” in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol.9.2, pp.7-35.
- 1993. “The Logic of Legitimation in the Tibetan Treasure Tradition” in *History of religions*, vol. 33.2, pp.93-134.
- 1996. “Drawn from the Tibetan Treasure: The gter ma literature” in *Tibetan Literature: Studies in Genre*, edited by J. Cabezon & R. Jackson, New York: Snow Lion, pp.147-169.
- 1998. *Apparitions of the Self*, Princeton: Princeton University Press.
- 2013. “Experience, empiricism, and the fortunes of authority” in *The Tibetan History Reader*, New York: Columbia University Press.

- 2015. *Being human in a Buddhist world: an intellectual history of medicine in early modern Tibet*, New York: Columbia University Press.
- Jacoby, S & Terrone, A. 2009. ed. *Buddhism Beyond the Monastery: Tantric Practices and their Performers in Tibet and the Himalayas*, Leiden: Brill.
- Kapstein, M. 2000. “The Purificatory Gem and Its Cleansing: A Late Polemical Discussion of Apocryphal Texts” in *Tibetan Assimilation of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, pp.121-137.
- 2006. *The Tibetans*, Oxford: Blackwell Publishing.
- Mayer, R. 2015. “gTer ston and Tradent: Innovation and Conservation in Tibetan Treasure Literature” in *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 36/37·2013/2014(2015), pp. 227-242.
- Meyer, F. 2003. “The Golden Century of Tibetan Medicine” in *Lhasa in The Seventeenth Century: The Capital of the Dalai Lamas*, Leiden: Brill, pp.99-117.
- Miller, T. 2013. *Exploring the Mind Body Connection within the Tantric Tradition of Chakra Opening*, Dissertation of The Chicago School of Professional Psychology.

- Mrozik, S. 2007. *Virtuous Bodies: The Physical Dimensions of Morality in Buddhist Ethics*, New York: Oxford University Press.
- Samuel, G. 1993. *Civilized Shamans : Buddhism in Tibetan Societies*, Washington & London: Smithsonian Institute Press.
- Schwieger, P. 2010. “Collecting and Arranging the gTer ma Tradition:Kong sprul’s Great Treasure of the Hidden Teachings” in *Edition, éditions: l’écrit au Tibet, évolution et devenir*, edited by A. Chayet, C. Scherrer-Schaub, F. Robin, J.-L. Achard, etc., Collectanea Himalayica 3, München : Indus Verlag, pp. 321-335.
- Smith, G. 2001. *Among Tibetan Texts*, Boston:Wisdom Publications.
- Schaeffer, K. 2002. “The Attainment of Immortality: From Nāthas in India to Buddhists in Tibet” in *Journal of Indian Philosophy* 30, pp. 515-533.
- 2003. “Textual Scholarship, Medical Tradition, and Mahāyāna Buddhist Ideals in Tibet” in *Journal of Indian Philosophy* 31, pp. 621-641.
- 2006, “Ritual, Festival and Authority Under The Fifth Dalai Lama” in *Power, Politics, and the Reinvention of*

Tradition Tibet in the Seventeenth and Eighteenth Century, Leiden: Brill, pp. 187-202.

Thondup Rinpoche, 1997. *Hidden Teachings of Tibet*, Boston: Wisdom Publications.

van Schaik, 2008. “A Definition of Mahāyoga: Sources from the Dunhuang manuscripts” in *Tantric Studies* 1, pp. 45-88.

Wallace, V. 1995. “Buddhist Tantric Medicine in the Kālacakrantra” in *Pacific World*, no.11, pp.155-174.

—— 2009. “Why is the Bodiless (anaṅga) Gnostic Body (jñāna-kāya) Considered a Body” in *Journal of Indian Philosophy*, 37, pp.45-60.

Walter. M. 1980. “Preliminary Results from a Study of Two Rasāyana Systems in Indo-Tibetan Esoterism” in *Tibetan Studies: in honour of Hugh Richardson*, edited by M. Aris & Aung San Suu Kyi, New Delhi: Vikas Publishing House, pp.319-324.

—— 1992. “Jābir, The Buddhist Yogi-Part One” in *Journal of Indian Philosophy* 20, pp. 425-438.

—— 1996. “Jābir, The Buddhist Yogi-Part Two: Wind and Immortality” in *Journal of Indian Philosophy* 24, pp. 145-164.

Zysk, K. 1993. “The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India” in *Journal of the American Oriental Society* 113.2, pp. 198-213.

三、中文著作

斗嘎，2001。〈論佛教對藏醫學的影響〉，《青海民族學院學報》27.2，頁 12-17。

布頓，《佛教史大寶藏論》，郭和卿譯，北京：民族出版社版，1986，頁 169。

許明銀，2012。〈身體曼荼羅〉，《新世紀宗教研究》11.2，頁 143-163。

趙富學，王發斌，格桑卓瑪，2014。〈藏傳佛教薩迦式傳統修行煉身方法考述〉，《西藏研究》3，頁 47-54。

盧亞軍譯，1997。《柱間史》，蘭州：甘肅民族出版社。

Longevity, Healing and Liberation in Treasure Literature of the rNying ma School in Tibet

Mei, Ching Hsuan

Assistant Professor, Dharma Drum Institute of liberal Arts,
Buddhist Studies Department

Abstract

The longevity practices are means that extract essences from daily food, minerals or plants in order to substitute ordinary food. Through ritual scarification, these natural essences turn into amrita that foster yogi's live. The goals of these types of techniques are meant to prolong time for religious trainings or enhance chance of achieving liberation rather than longing for worldly benefit or immortal. The discussed texts in this study are regard to esoteric teachings that assimilate within Tibetan Buddhism, especially those topics of *sman sgrub* and *bcud len* in treasure literature (*gter ma*). Two relevant fields in this work are Tibetan treasure literature and traditional medicine. I examine teachings of three rNying ma treasure revealers and try to clarify the relationship between Tibetan Buddhist teachings and medical practices. The purpose of this study is to explore how these

rNying ma treasure revealers in medieval Tibet conjoint medical knowledge into their religious practices. I hope it will shed some light on practices of longevity, healing and liberation in the rNying ma School.

Keywords: longevity, healing, *bcud len*, body, Tibetan medicine, treasure literature

