

## 寧瑪巴傳承介紹

寧瑪巴白玉祥丘達吉林佛學會

寧瑪巴(紅教)是藏傳佛教四大教派中最早的傳承，是蓮花生大士所傳下來的教法，「寧瑪」(Nyingma)的意義即是「古老的」，由蓮師於西元八世紀傳到西藏。傳承源自法身佛普賢王如來(Samantabhadra)。

西元十二世紀始，有三位祖師對寧瑪巴的典籍進行有系統的整理，成為寧瑪巴教派的創始者。第一位是素爾波且(1002—1062)，本名釋迦迦乃，因首創烏巴隆寺，又稱烏巴隆巴。第二位是素爾瓊·喜饒扎巴(1014—1074)，是素爾波且之養子，他學到了素爾波且的全部密法，並接替了烏巴隆寺寺主之職位。第三位是素爾·釋迦僧格(1074—1134)，是素爾瓊最小的兒子。這三位祖師並稱「三素爾」，成為創立寧瑪巴教派的三大祖師。

寧瑪巴有六種傳承方式：

如來密意傳：法身佛之法教，源自法身普賢王如來(Samantabhadra)。

持明象徵傳：報身佛之法教，源自金剛薩埵，傳給金剛手菩薩，再傳給嘎惹多傑尊者(Garab Dorje，極喜金剛)。

補特迦羅口耳傳：化身佛之法教，源自五方佛，傳至極喜金剛，再傳給師利星哈、蓮師、智經(Jana Sutra, 札那蘇札)、貝瑪拉密扎(無垢友)和毗盧遮那。此傳承然後在西藏開展，延續迄今。

另有三種特別傳承(伏藏)方式：

親承語旨的授記傳

有緣的伏藏傳

發空行母印付傳

一般佛教經典包括經藏、律藏和論藏，約 320 餘部，而密法的經典則稱為「續」，寧瑪巴有十萬部續，藏名「寧瑪久本」(Nyingma Gyubum)，以及「伏藏」教法。伏藏的教法是因蓮花生大士等成就者認為，末法時期的眾生會因根器的關係，或因各種天災人禍導至經典密續的破壞，造成修行因緣中斷；或因傳承時間較久，若有受法者毀失戒律甚至破三昧耶戒，會影響這些清淨教法的加持力；所以便將一些密續法教、法器和佛像分別埋藏在大地、水底、巨石、岩洞、虛空之中，當適當機緣來臨時，伏藏師會在淨觀中獲得指示，指示他在何處以何種方式取出某種伏藏；伏藏通常是以象徵性的空行文字寫成，甚至只有一個字，但伏藏師透過此象徵性的伏藏物便能寫出完整的伏藏教法。比較特別的是某些伏藏是藏於後世弟子的心中，如白玉傳承的祖師---明珠多傑，尊者由他清淨的心中流露出一百多種伏藏，這稱為「心意伏藏」或「意伏藏」。蓮師當時已預言：在將來的幾百年幾千年以後，會有不同伏藏師來尋獲這些伏藏，以利益當時的眾生，而且在一時

間內只有一位伏藏師。

寧瑪巴將佛陀教法由基礎至深奧分為九乘，即為「九乘次第」，分別為顯宗的三「共因乘」、密乘的「外三乘」與「內三乘」：

共因乘：

- (1)聲聞乘 (小乘)
- (2)緣覺乘 (小乘)
- (3)菩薩乘 (大乘)

外三乘：

(1)事部：

主要是身與語之修習，重視手印及持咒；視本尊為清淨的對境，以種種事相上的供養、承事等，來達到自心之清淨。也就是說，為了修道的方便，可將清淨的自性「如來藏」和其上的染污視為實有，再藉著種種事相上的修持，清除「如來藏」上的染污。簡單的說，就是行者視本尊如主人，自己則為僕，自己因承事主人而得到主人之加持。

(2)行部：

身、語與內心之修持二者均等；已不視外境或本尊為實有，只是一個概念；行者依本尊之所行，因學習本尊之一切，達到自心之清淨。也就是視本尊如友伴，行者學習友伴的行徑，因而得到相同的成就。

(3)瑜伽部：

以修持禪定之內心修持為主，以身、語之修習為輔；「瑜伽」的意義是「相應」，就是與本尊相應。行者在修持時，將自身觀為本尊，所處之地方為本尊之清淨壇城，由此來達到內識之清淨。

內三乘：

(外三乘是在不同的見地上，以清淨貪瞋癡為主，而內三乘則是依貪瞋癡之特性而修持，一切都是空性的顯現。)

(1)摩訶瑜伽 (Mahayoga，或稱「大瑜伽」)：

以修持內心之智慧為主，以無取捨之身、語為方便所行。行者以生起次第之修持為主；生起次第中，行者於空性中自觀為本尊，稱為「三昧耶尊」，再迎請「智

慧尊」融入自身。

(2)阿努瑜伽 (Annuyoga，或稱「無比瑜伽」)：

修持一切法為心性與智慧無二之功用。以圓滿次第之修持為主，圓滿次第主要是修大樂與光明，證悟萬法與心性無二。雖說「摩訶瑜伽」是以修生起次第為主，但也必須修持圓滿次第，同樣的，「阿努瑜伽」是以修圓滿次第為主，但仍有生起次第的修習，只是偏重的次第不同而已。

(3)阿底瑜伽 (Atiyoga，亦稱「無上瑜伽」或大圓滿)，大圓滿在下文另有介紹。修持的重點在生起次第與圓滿次第兩者並重，即「生圓雙運」。「阿底瑜伽」本身又可分為三部：心部、界部、訣竅部，師利星哈尊者再將訣竅部分為外、內、密、極密四類，其中極密這類法，大部分稱為「寧體」法門(「寧體」的意義為「心髓」)，如「龍欽寧體」、「空行寧體」等，但並非全是如此，如白玉傳承中明珠多傑所傳之大圓滿法，雖不以「寧體」為名，但實質上仍有完整之教法。此類教法的實修則有「立斷」(藏音為「且卻」)與「頓超」(藏音為「妥噶」)之方法。

大圓滿是寧瑪巴最高之教法，以如來三轉法輪之「如來藏」為究竟見地，認為眾生本具佛性，佛與眾生的不同處只在於「覺」和「迷」，覺時是佛，迷時是凡夫。「大圓滿」是究竟的智慧，能澈見本淨自性實相，諸法生起的剎那，超越能修所修，原本清淨解脫，故稱「圓滿」，輪迴、涅槃萬法都不離這實相，故稱「大」，眾生本具此清淨圓滿之佛性，但因為執著染污之障礙，因而在輪迴之中流轉，「佛性」(或「如來藏」)就像深遂寧靜的大海，眾生不去體悟大海本具之清澈寧靜，反而執著於其上之波浪，隨波逐流；也可說「大圓滿」就是將空性與大光明以訣竅方式抉擇，令行者以現量直接感受證悟的法門。