



藏傳佛教寧瑪派與「大圓滿法」

蔡惠明

一、寧瑪派是藏傳佛教中最早形成的宗派

藏傳佛教或稱藏語系佛教（俗稱喇嘛教），八世紀後半期形成。十三世紀開始流傳於蒙古地區，迄今除西藏與原西康地區大部份藏族人民信奉外，還有蒙古、土、裕固、滿、漢等多個民族信奉。

藏傳佛教屬北傳大乘佛教，大乘佛教中又分顯宗和密宗。由印度傳入的藏傳佛教，以密宗較為興盛，提倡顯密共修，先顯後密。藏語「桑俄」，意為密宗，或譯「秘密真言」。密宗的發達，是藏傳佛教重要特點之一。十三世紀初，印度佛教在本土消亡，唯有藏傳佛教保留了密宗四部的完整形態。藏傳佛教密宗有它自己的傳承及所重的經典，在修習次第、儀軌、制度方面也有其獨具的特點。因此，傳統上把藏傳佛教密宗稱為「藏密」或「西密」，以區別於漢地的「唐密」和日本的「東密」。

寧瑪派是藏傳佛教中最早形成的宗派。藏語「寧瑪」，意為古、舊。十一、十二世紀時，由藏僧索穹巴（一〇一四——一〇七四）、卓浦巴（一〇七四——一一三四）創立，奉八世紀入藏傳佈密教的印度高僧蓮華生為祖師。因崇奉舊密咒，與當時奉行「新法」的其他教派相對立，所以稱為寧瑪派。又因該派僧人戴紅色僧帽，俗稱「紅教」。主要寺院是西藏的多吉扎、敏珠林和四川西部的竹慶、噶妥等。

佛教在西藏前弘期、後弘期所傳的顯教經論並無區別，而密宗的傳承則有所不同。相傳最初在吐蕃傳佈密宗的為寂護、蓮華

生、無垢友等三人，前二人為吉祥獅子直傳弟子，無垢友則為再傳弟子。當他們在吐蕃傳教時，漢地禪宗也同時傳入，並曾佔有較大優勢。因此前弘期所傳密宗中，受禪宗的影響較深，近代意大利學者杜齊也認為二者可能同源。九世紀朗達瑪禁佛後，本教盛行，佛教不能公開存在，但密宗仍由家族世代相傳，且與本教相互影響，因而在內容形式上，與後弘期各宗派所傳的密宗有明顯的區別。寧瑪派在後弘期較為分散，沒有固定寺院及嚴格的僧團組織。到十一世紀時，出現了「三素爾」，始形成與其他宗派相類似的寧瑪派。

「素爾」是一家族的名稱。十一世紀前半葉有個釋迦迴乃的僧人通稱素爾波且，意為大素爾。他首先整理舊密宗典籍，建立烏巴龍寺，因而又被稱為烏巴龍巴。他曾從卓彌譯師學道果法，而且一生獨身，有養子名喜饒扎巴，通稱素爾瓊，意為小素爾，曾在嘉臥地方修道多年，因而又被稱為嘉臥巴，小素爾的兒子名釋迦僧格，創建卓浦寺，所以又有卓浦巴之稱。

寧瑪派的傳承，一般常見有三種：

（一）遠古經典傳承：分為三種：一是幻變（即幻化網）經傳承。三素爾為其主要代表人物。其後的代表人物有拉傑·傑敦賈那、傑敦覺、希波等；二是集經傳承。它的根本續（指密宗根本經典）為「遍集明經」，釋經是「集密意經」。這一傳承到大素爾時與幻變傳承相合；三是大圓滿教授傳承。其中又分為心部、界部、教授部（口訣部）。心部有前後二譯，前譯五部，後譯十三部，共十八部。界部的界，梵語稱獻都，可分九義，即

見、行、曼陀羅、灌頂、三昧耶、修、事業、地道、果。教授部傳承有甚深大圓滿心要（心要義近精義）及空行心要傳承二種。大圓滿心要傳承重要人物隆欽饒絳巴·楚臣羅追，造「七寶藏論」，為寧瑪派根本要典。他曾在不丹建寺。不丹、尼泊爾等地的寧瑪派教法，皆導源於他。空行心要傳承屬「伏藏」，就是由蓮華生傳意希措賈，再由意希措賈埋藏於地下，經蓮華業力等取出，輾轉流傳，因此稱為「伏藏」。

（二）近世伏藏傳承。伏藏會流行於印度。藏傳佛教各宗派都有，但寧瑪派更為重視。傳說蓮華生等前輩大德會將佛教經典及密法埋藏於山巖石窟中，至朗達瑪禁佛時，西藏的佛教為了保護法寶，也將佛教經典埋藏在山巖石窟內。後弘期佛教復興，佛教徒們取出這些「伏藏」重新流傳於世。致力於開藏主要人物有娘·尼瑪澳色、古如却吉旺秋等。

（三）甚深淨境傳承。相傳是修行者在定中、夢中或平時，感到佛、菩薩或祖師現身說法。藏傳佛教各宗派，都有這類的感應，但寧瑪派對甚深淨境傳承尤為重視。

寧瑪派將佛教全部教義分為聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘、事（瑜伽）乘、方便（瑜伽）乘、瑜伽乘、大瑜伽乘、隨瑜伽（意為無比）、無上瑜伽乘等九乘。前三乘合稱波羅蜜多乘，即顯宗，為化身釋迦世尊所說。後六乘合稱真言乘或金剛乘，即密宗。其中事乘、方便乘、瑜伽乘為報身金剛薩埵及大日如來所說；大瑜伽乘、隨瑜伽乘、無上瑜伽乘為法身普賢王如來所說。這位普賢王如來亦名本初佛（阿提佛陀）。上面提到的大圓滿法，就是屬第九無上瑜伽乘。

寧瑪派的根本密典有十八部恒多羅，就是：一、「大圓滿菩提心遍作王」，二、「金剛莊嚴續教密意集」，三、「一切如來大密藏猛電輪續」，四、「一切如來遍集明經瑜伽成就續」，五、「勝密藏決定」，六、「釋續幻夢密鏡」，七、「決定秘密

真實性」，八、「聖方便續索蓮花鬘」，九、「幻夢天女續」，十、「秘密藏續」，十一、「文殊輪秘密續」，十二、「後續」，十三、「勝馬游戲續」，十四、「大悲游戲續」，十五、「甘露」，十六、「空行母焰燃續」，十七、「猛咒集金剛根本續」，十八、「世間供讚修行根本續」。常行的有八部法，就是文殊身、蓮華語、真實意、甘露功德、概事業（以上稱五部出世法），三部世間法是：差遣非人、猛咒咒詛、世間供讚。

寧瑪派的傳播雖不如其他新派興旺，與西藏歷屆地方政府關係亦不甚密切，但仍綿延不斷。十三世紀傳至不丹，又傳至尼泊爾，會風靡一時。二十世紀中傳至印度，在大吉嶺建寺，成為印度佛教復興運動的一個宗派。一九七三年傳至歐洲，於比利時建寺，以後又傳至希臘、法國等地。藏傳佛教的一些紅教仁波切也到歐、美各地傳法，建立寺院，印行藏文大藏經，出版寧瑪派的有關著作。

二、大圓滿是寧瑪派特有的法門

大圓滿是藏傳佛教寧瑪派所特有的法門，與新派密教在理論和實踐上有很多地方不同。寧瑪派總判世出世法為異生人天乘、顛倒外道乘，和真實內道（佛法）乘。在內道乘中分為九乘，一般稱為九乘次第。初三乘為因乘，即聲聞、獨覺、菩薩三乘；後六乘為果乘，就是事乘、近乘、瑜伽乘，此三乘合為外牟尼續乘；後三乘中，尤以阿底瑜伽一乘和新派大不相同，而大圓滿法門就是由當前離垢的、明空晶瑩的自證智阿底瑜伽乘中建立的。由於生死涅槃一切法，皆圓滿具足於這一空智之中，所以阿底瑜伽亦稱無二大圓滿。它的意義是，一切染淨法，皆在現前離垢、明空晶瑩的內證智（本覺）中完全具足，因此稱為「圓滿」。又解脫生死的方便途徑更沒有超此勝法的，所以稱之為「大」，這內證智另有菩提心、心性、如來藏、自然智、自然光明智等異名。

從果證來說，此自然智的本體空分就是法身，本性顯了分即報身，大悲明證分即化身，三身原來在本分上具足，不必另有精勤修作即已圓滿，因此稱爲大圓滿。

大圓滿法門分心部、界部和要門部（口訣部）三種，以要門部爲最高。要門部又分外、內、秘密和無上四部。無上要門部又稱自性大圓滿心髓金剛藏乘，簡稱大圓滿寧提。寧提（心髓）的傳承有兩系：一系是由吉祥獅子傳智經、無垢友，名上師寧提；另一系由吉祥獅子傳蓮華生，再傳空行母智慧海王，名空行寧提。兩派的理論大致相同，僅修法上畧有區別。寧提法中又分立斷和頓超兩種修法，頓超以立斷爲依，只修立斷即身亦可化爲微塵而成佛，但對外迷亂相地石山巖等不能淨化，且修道時仍以粗脈風爲依，不能成就光明身，現生不能達到究竟極地。頓超法則現生能證光明身而得大遷轉身，亦稱童瓶身，成辦廣大利生事業，所得天眼、神足、壽命等自在通力，無量無邊。所以寧提中以頓超法爲最究竟。

大圓滿法門之所以較其他各乘殊勝，是因爲九乘中聲聞、獨覺屬初階，而菩薩乘不離以尋思伺察以辨二諦，而大圓滿的菩提心則超越尋思伺察。事乘須住於二取清淨之境，而大圓滿的菩提心則超越二取。近乘（亦稱俱乘或行乘）未悟到無二的義境，而大圓滿則是無二的菩提心。瑜伽乘求生密嚴刹淨土，不能住於無取無捨，而大圓滿則爲無取無捨的菩提心。大瑜伽乘求證金剛持位，因此以方便勝慧（般若）爲趣入門，而大圓滿的菩提心則超越勤修。隨瑜伽乘求證無別，因此以界智爲入門，而大圓滿的菩提心則超越之。總的來說，下八乘不用自然智，因此皆以漸修爲宗，不能出因果生死的樊籠，而流於沒有性修的偏執，但大圓滿却把種種顯現都化爲一實相，因而稱爲「自然出過勤修」，這是它的優越性。

要門部所依的經典，傳說有六百四十萬頌，分爲三萬五千品

和五千樞要等，藏傳佛教譯師僅譯出少量，而且其原本也非印度所出，是收藏在烏菴國的空行洲，由寧瑪派得大成就的吉祥獅子、蓮華生、無垢友等大德取出一部份流通。要門部無上部的見修行果中，寧提法又名證智自顯妙道金剛藏大秘密乘。大圓滿法全部已勝於下八乘，而此法又是大圓滿的極頂，所以更爲殊勝，主要理由有這樣七點：

一、其他法門偏重於慧，可速得開悟，却欠缺超脫力，因此不能即身解脫。大圓滿法有見根法要，只論精勤的大小，不管根機的利鈍均可得到成就。

二、其他法門對各各法性均於意識審察中建立信念，所作空觀如暗中投石，形同摸索，而大圓滿法則不用意識審察，現前即有，現量親證。

三、其他法門都能說的文句爲憑依，對於義境一開始就要求領悟，大圓滿法不用文句一字，而現前直見義境（以現量親證），因此可以不依文句而成就。

四、其他法門對於各各實相的義境，都以心慧取爲觀境而建立根道果，時時須用思惟籌量。大圓滿法則顯現證，不用心慧所作，分別根道即獲成就。

五、其他法門總要分別前後因果，因此不能不另求菩提，大圓滿法菩提自現，所以不用因果勝劣的作業，也不必分別取捨，得獲成就。

六、其他密法須用脈、風、明點等，當少壯時，脈道暢通，易證菩提；但年齡老大，精力衰退，難得解脫。大圓滿法光明的日月從內起現，所以只要精進不懈，持之以恆，不論年齡老幼均能解脫。

七、其他法門都認爲三身是究竟果，是觀待的法。大圓滿法三身在道中即明朗顯現，因而能在究竟光明的本淨界中任運任持內證智的妙有境界。

總之，大圓滿中，心、界兩部雖能遠離言談，安足外所，現量證智，其心可以須臾間自顯而住，即許這一動靜相為究竟，但事實上沒有真正看見，仍不過是意識審察一類的境界。要門部則能以真實法要現前明見，當然更殊勝了。

三、大圓滿法的理論根據和傳承

大圓滿法的理論根據為「阿毗達磨大乘經」中的「無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃證得」一頌。它建立本初原體自然智為一切法依，其本體空分如虛空即法身；本性顯了分如日月即報身；大悲週遍分如月光華即化身。因此三身在本分上完全具足，而三界眾生為業力所蔽，顛倒迷亂，對此所依實相不能了知，因而輪迴六道。大圓滿法中對三脈四輪的建立與其他下部各金剛乘同，但不作為修法的依據。另有不共的四大殊勝脈為光明住處，就是迦底大金脈、如白絲綫脈、細旋脈和晶管脈。最後一脈連結心眼而在心藏中央，又有光明脈於光照明一切細脈，即如來藏週遍的意義，亦就是「寶性論」所說的「一切有情常具佛性」。

大圓滿法也和一般真言乘相同，分為能成熟的灌頂和能解脫的修持兩部份。灌頂可分四種，就是外有戲論寶瓶灌頂、內無戲論秘密灌頂、極無戲論智慧灌頂和最極無戲論辭句灌頂。這四種灌頂依次能除身障、語障、意障和所知障。解脫道又分前行和不共正行，前行再分共與不共。正行為實修方法，與一切生起次第、圓滿次第皆不相同，摒棄一切以意識審察名言、重習為性的修習，所以稱「不共」。它的內容大致是初步指示身、語、心三要。身要有三種（或五種）姿勢，即法身獅子奮迅勢、報身大象眼臥勢、化身仙人踞踞勢等。其次再指示根本要、緣境要、息風要、證智要等以看光明。以此修持，則法性現量光明、證受增上光明、證智充量光明和法性窮盡光明就可逐次顯現。法性窮盡光明又有漸盡和頓盡的分別，此光明現前時，即證極果。此時五身

五智（「金剛頂經」以大日如來為受用身，宣揚「五佛顯五智」說，就是中央大日如來的法界體性智、東方的阿闍如來的大圓鏡智、南方的寶生如來的平等性智，西方的無量壽如來的妙觀察智，北方的不空成就如來的成所作智。其中最重要的是法界體性智，除了此智外，其餘四智都是唯識所轉，採納了瑜伽行派的「轉識成智」的思想）。

剌那圓滿，謂心一境性遠離戲論，即是法身，自顯無執即報身，現種種境即化身，遣八聚識即菩提身，界無遷變即金剛身。又，遠離緣戲論即法身智，顯了無障即圓鏡智，住平等味即平等性智，所顯五光無雜即妙觀察智，能所二取（根境）皆化光明即成所作智。大圓滿法證果的期限，據稱如能在塚間、空谷、洲、渚等極寂靜處如法觀修，一般上根三年，中根五年，下根七年，即可使內外質礙之境皆化光明，即於自顯色究竟處法身普賢法性土中現證佛位。此時可隨行者意願而有兩種成就：一種為願以現身成辦廣大利生事業，壽命無邊盡三有際，可證取大遷轉身，如水中月，雖有顯色而無觸色，如大阿闍黎蓮華生及無垢友，能在一剎那中示現無量不思議神通；一種為光明道圓滿時，即化光明身至法界本初地任運成就三身五智，以加持力於報身及化身剌土、三界六趣之中示現無邊色身，廣作饒益聖凡有情事業。

大圓滿法門的傳承，相傳始於烏菴國的俱生喜金剛，一傳妙吉祥友，再傳漢人吉祥獅子，三傳蓮華生、無垢友等而傳入西藏，以後歷代相傳至今。並形成幾個流派。十四世紀，隆欽繞絳巴進行系統的整理和總結，著書二百六十三部，最著名的有「七寶藏論」、「三休息論」、「三解脫論」，受到各派學者的重視。大圓滿法因未見在印度流傳，藏傳佛教後弘期開始後，也有一些譯師、大德表示懷疑。但法賢、大悲精進、自然金剛、烏金巴、世尊劍、日幢、白蓮、勇學鬘等各派大德都認為純正。格魯派創始人宗喀巴亦認為是純正佛法，至第五世達賴更學修此法。宣講、造論，建立寧瑪派寺院多處加以弘揚，至今綿延不絕。