

藏傳佛教寧瑪派

三木友里*

一. 西藏佛教的歷史

佛教大規模傳入西藏以前，西藏的原始宗教是苯波教。公元七世紀，吐蕃第32代贊普松贊干布⁽¹⁾（公元629年至650年在位）統一了吐蕃諸部落，創立了吐蕃文字。佛教開始從印度和漢地兩個方向傳入西藏。但當時的佛教僅在王室有影響，並沒有深入傳播到民間，也未得到發展。佛教在西藏得到發展是在赤松德贊時期（公元755年至797年在位），赤松德贊曾派人前往尼泊爾迎請高僧靜命（寂護）大師入藏傳教，靜命大師入藏後，為藏王及民衆講說“十善法”、“十八界”等教義，傳授八關齋戒，他還建議赤松德贊迎請印度的密宗大師蓮花生⁽²⁾來扶正壓邪，降妖除怪，創建佛寺，弘揚佛教。蓮花生大師接受邀請，于公元747年入藏，示現種種神變奇跡，降服甚多鬼神妖怪，并于公元766年建立了西藏第一個正規的佛教寺院桑耶寺⁽³⁾，吐蕃有了第一批僧人，建立了譯經院，以毗若扎那⁽⁴⁾為首的108名譯師在蓮花生大師的主持下，翻譯了大量佛教顯、密經典著作，普及了佛教教義。赤松德贊死後，蓮花生大師還幫助其後代木赤贊普⁽⁵⁾治理朝政，制定法律，傳授佛學，逐步創建了顯密兩宗俱全的佛教——藏傳佛教。因這派佛教特別重視果乘即密宗金剛乘的修行，所以又稱作藏密，又有真言宗、瑜珈宗等稱，即依真言陀羅尼的法門，修習五相、三密等妙行，從而獲得即身成佛。至藏王赤熱巴堅⁽⁶⁾時，佛教基本上取代了原始苯教而占據了優勢地位，赤熱巴堅限制苯教活動，竭力支持佛教的發展，使得先期的佛教達到了高峰時期。後來其兄弟朗達瑪⁽⁷⁾篡位，受信奉苯教大臣的唆使，于公元842年至846年，進行了大規模的滅佛活動，藏傳佛教幾乎被摧毀。其後百餘年間，藏王的統治也四分五裂，始自松贊干布時期的藏傳佛教前弘期至此結束。

朗達瑪滅法時，西藏的一些喇嘛先後逃往西康一帶，收納門徒，傳承教法，重建僧伽，佛教逐漸在西康得到了發展。公元970年割據前藏拉薩的藏王智幢⁽⁸⁾派遣盧梅⁽⁹⁾等12人赴西康從貢巴饒賽⁽¹⁰⁾大師等學法，盧梅等人返回後重新傳播佛法，建立僧團，營建寺廟，佛法逐漸地在衛藏⁽¹¹⁾得到了復興。以此為標志，開始了藏傳佛教的後弘期。稍後，統治後藏俄日⁽¹²⁾的另一系藏王也先後派遣了寶賢譯師⁽¹³⁾、卓彌譯師⁽¹⁴⁾等人赴印度學法，求其傳承，請其經書，并于公元1042年，迎請印度著名大德阿底峽尊者⁽¹⁵⁾入藏弘揚佛法，阿底峽尊者針對時弊，寫成了《菩提道燈論》一書，使先期的佛教教理系統化，修持秩序規範化。自此佛教在西藏得到了全面的恢復和發展，進入了繁榮光大時期，因修行方式，傳承系統的不同，各個不同的教派也逐漸產生。其中著名的有迦當派，噶舉派，薩迦派、寧瑪派、格魯派等。在此過程中，

122

(47)

* 一般教育 ★教授 中国文化

多種藏文書籍，主要是從印度翻譯過來的著作。由“甘珠爾⁽¹⁶⁾”和“丹珠爾⁽¹⁷⁾”兩部分組成，它也是當時佛教興盛的一個標志。

二. 各教派簡介

迦當派：此派為后弘期新產生的最早的一個教派，該教派發端于阿底峽尊者，創立于仲敦巴⁽¹⁸⁾。阿底峽尊者逝世后，其弟子仲敦巴以年長，學業專精而使得眾徒紛紛依止修學，公元1056年，仲敦巴建立惹真寺⁽¹⁹⁾，迦當派乃以此寺為基地逐漸形成。該派以阿底峽尊者的《菩提道燈論》為理論基礎，以修習顯宗為主，兼學密宗，強調經論的系統學習及修行次第與顯密教義的互相一致。代表寺院有內鄔索寺、桑浦寺，納爾塘寺等。

噶舉派：“噶”為佛語，“舉”為傳承，噶舉意即其傳承系金剛持佛親口所授密咒教義。該派僧人因穿著白色僧裙和上衣，故俗稱“白教”。噶舉派源自印度底洛巴⁽²⁰⁾、那若巴⁽²¹⁾，后由瓊波南交⁽²²⁾和瑪爾巴⁽²³⁾、米拉日巴⁽²⁴⁾師徒在藏區傳播，前者的傳承為香巴噶舉⁽²⁵⁾，后者的傳承為塔波噶舉⁽²⁶⁾。香巴噶舉在公元15世紀后便衰微了，塔波噶舉又發展出噶瑪噶舉、采巴噶舉、巴戎噶舉、帕竹噶舉四大派系，其中帕竹噶舉又分出八個小支系。噶瑪噶舉的第二世活佛噶瑪拔希⁽²⁷⁾最早採用了活佛轉世制度。該派主要學說是月稱中觀見⁽²⁸⁾，注重密法，其大手印教法不重文字，重在師徒口耳單傳，以苦修證理通達大手印的最高境界。著名寺院有噶瑪丹薩寺、丹薩替寺、楚布寺、八邦寺等。

薩迦派：該派俗稱花教，創始人是卓彌譯師，昆寶王貢卻嘉波⁽²⁹⁾繼承卓彌譯師的正傳，并以昆氏家族為中心，于公元1073年在薩迦⁽³⁰⁾地方建薩迦寺，逐漸形成一派。該派教主由貢卻嘉波家族世代相承，有血統、法統兩大傳承，主要弘揚道果教授顯密教法，僧人不禁娶妻。該派第五祖八思巴⁽³¹⁾大師曾被元帝忽必烈拜為國師，統領天下釋教，并統領西藏13萬戶，建立西藏地方薩迦政權，為藏傳佛教實行政教合一統治之始，其時薩迦派達到極盛時期。

格魯派：格魯派是藏傳佛教各派中最晚興起的一個重要教派，宗喀巴⁽³²⁾大師為創始人，因該派僧人戴黃色僧帽，又俗稱“黃教”。公元14世紀末15世紀初，宗喀巴大師針對時弊，提倡戒律，大力進行宗教改革。公元1409年，宗喀巴大師倡建的拉薩甘丹寺建成，并舉行了首創的祈願大法會，影響深遠，它標志着格魯派的創立。其后，在宗喀巴大師眾弟子的努力下，特別是達賴、班禪兩大活佛世系確立后，格魯派逐漸在藏傳佛教各教派中占據了絕對統治地位，掌握了西藏地方政教大權。格魯派以組織嚴密、恪守戒律、制度完備、教育精深而著稱，該派的教義記載于《中觀論》及宗喀巴大師所著述的《菩提道次第廣論》和《密宗道次第廣論》，主張“緣起性空”，修習上倡導顯宗與密宗并重，強調先顯后密及顯密兼修的修習次第。該教派著名寺院有拉薩甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺、日喀則的扎什倫布寺、青海的塔爾寺、甘肅的拉卜楞寺等。

三. 寧瑪派介紹

121
(48) 寧瑪派⁽³³⁾：寧瑪派是藏傳佛教中的重要教派之一，藏語的“寧瑪”，意譯為“舊”，西藏前弘期所弘傳的佛教，對后弘期所弘傳的佛教而言，后者為新，前者為舊，隨着后弘期的其它教派的產生，公元11世紀以弘傳前弘期蓮花生⁽³⁴⁾、無垢友⁽³⁵⁾、遍照護⁽³⁶⁾等所傳密法教授即舊

密的一派，經過“三素爾”祖孫三人、絨松巴·卻吉桑波⁽³⁷⁾、隆欽繞降巴⁽³⁸⁾等高僧大德的弘揚，逐漸形成了一定的規模，被稱作寧瑪派，該派尊蓮花生大師為祖師，因其僧人著紅色僧帽，亦俗稱“紅教”。寧瑪派的根本密典為“十八部怛特羅”。該派教義把全部佛法判為九乘次第，即化身佛釋迦牟尼所說的聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘，屬於顯教；報身佛金剛薩口所說的事部、行部、瑜伽部等密咒外三乘，屬於密教；法身佛普賢王如來所說的生起大瑜伽、教阿禱瑜伽、大圓滿阿底瑜伽等無上內三乘。屬於寧瑪派特有的密法有：無垢友論師弘傳的幻變密藏和心部等密法，蓮花生大師弘傳的金剛懺法、馬頭明王法、諸護神法、靜藏論師弘傳的文殊法、啤迦羅論師弘傳的真實類法，馱那羅乞多弘傳的集經等無上瑜伽部密法。寧瑪派有三種傳承：遠者經典傳承⁽³⁹⁾、近者伏藏傳承⁽⁴⁰⁾及甚深靜境傳承⁽⁴¹⁾。遠傳經典有《幻變經》、《集經》、《大圓滿》三部，其中大圓滿教授是寧瑪派特有的、最重要的教法。“大圓滿”是指衆生身中現前離垢的“空明覺了”，這“空明覺了”中，本來具足生死涅槃一切法，所以名之為“圓滿”，“空明覺了”就是解脫生死的最上境界，再也沒有別的境界能超過這“空明覺了”來解脫生死，所以名為“大”，既是說，衆生身中無始本有的清淨心性為大圓滿，衆生因迷此而流轉生死，若能悟此就能證得涅槃。

傳授寧瑪派密法典籍的最早道場是蓮花生大師公元8世紀中建于前藏的桑耶寺，朗達瑪滅法時，該寺遭到嚴重破壞，公元11世紀中，原來流亡康青各地的僧徒，陸續返回西藏，聚集桑耶寺。桑耶寺逐漸成為寧瑪派的主廟。但早期的寧瑪派以分散發展為主，沒有象其它教派那樣形成大的寺院集團。公元16、17世紀，寧瑪派在五世達賴喇嘛的支持下，獲得了空前的發展，寺院的建設也形成了一定的規模。先后興建了多吉扎寺、敏珠林寺、竹慶寺、白玉寺、西欽寺等，這五大寺院連同最早興建于康區的噶拖寺（寧瑪派高僧噶當巴德協于公元1160年所建），并稱為寧瑪派的六大主體寺院。依托這六大寺院，寧瑪派形成了六大支派。

多吉扎寺：公元16世紀末扎西道杰⁽⁴²⁾所建。位于拉薩附近的扎囊縣境內。寺僧以弘傳“北傳寧瑪派教法”為主，兼習三素爾傳承典籍。寺主轉世相襲。

敏珠林寺：公元1676年寧瑪派僧人居美多吉⁽⁴³⁾所建。位于扎囊縣境內，以弘傳“南傳寧瑪派教法”為主，兼習三素爾傳承典籍。寺主父子或翁婿相承，該寺以書法聞名遐邇。

噶拖寺：公元1160年寧瑪派高僧噶當巴德協⁽⁴⁴⁾所建。位于甘孜州白玉縣河坡鄉，噶當巴德協為耀浦巴（小素爾之幼子）再傳弟子，以弘傳“南傳寧瑪派教法”及三素爾典籍為主，提倡新舊兼存，顯密均重。寺主以師徒形式相承。噶拖寺為康區寧瑪派興建最早、威望最高之寺院。受歷代德格土司之支持，在藏傳佛教史上有一定地位。

竹慶寺：“竹慶”意為大圓滿，位于德格縣竹慶鄉⁽⁴⁵⁾。公元1684年，五世達賴喇嘛弟子白瑪仁真⁽⁴⁶⁾以蓮花生大師曾履竹慶，竹慶應為寧瑪派聖地而建此寺，該寺為德格土司家廟之一，寺主轉世相承。其佛學院中聚集知名學者頗多，不僅佛學、天文學、醫學、文學等甚有成就，繪畫藝術亦名冠全藏，內地漢僧及印度、不丹、尼泊爾來求學者衆，為寧瑪派之最高學府。菊彌·旁和巴珠活佛皆出于此寺。

白玉寺：意如吉祥盛德制地，位于四川白玉縣城郊。公元1675年仁增袞桑喜饒⁽⁴⁷⁾所建。公元1857年，白玉寺活佛拉智于青海久治縣建支寺，白玉支寺及相鄰的亞日密乘⁽⁴⁸⁾法輪寺、東宗顯密合修法輪寺成爲白玉系傳承的又一重要道場。目前寧瑪派之領袖貝諾法王即出于此寺。寺主稱噶瑪陽賽，轉世相承。

西慶寺：在竹慶寺東邊，是公元18世紀時西慶然將巴⁽⁴⁹⁾所建。

近現代寧瑪派出現了許多偉大的上師，他們對寧瑪派甚而對其它教派的發展與弘揚產生了深遠的影響。這些上師主要有：

欽則俄色·晉美林巴⁽⁵⁰⁾（公元1729年至1798年），生于前藏運如地區，幼年即因前世熏習至深，天賦睿智，融通顯密經典，著有大圓滿心要及功德藏本釋等論著，得大圓滿心要之自在，辨才無礙，達到學者與成就者之最高地位。

巴珠·俄堅久美卻吉汪波⁽⁵¹⁾（公元1802年至1887年），生于四川德格，小時即醒悟大乘之理，天賦聰慧，領悟大小五明，修正之功德極高，爲雪域大學者中之佼佼者，著作極豐。

絳央欽則汪波⁽⁵²⁾，公元1820年生于四川德格，是無垢友尊者與藏王赤松德贊之共同化身。曾依止各教派150余位高僧大德，是近代伏藏⁽⁵³⁾大道王，亦爲寧瑪派法王，不但得伏藏成就，而且對於大小五明、律藏、論藏、中觀、般若及法相等宗的經典，均皆通達，其時，前后藏及西康各派之學者、班智達、成就者及大聖士，無不是其弟子。他是偉大的利美運動⁽⁵⁴⁾的首倡者。

四、菊彌旁尊者簡介

堪志·次成洛周⁽⁵⁵⁾仁波切的第一世

菊彌旁·絳央南杰加措⁽⁵⁶⁾

堪志·次成洛周仁波切的第一世菊彌旁·絳央南杰加措，1846年出生在四川德格。幼年即極具天賦，對佛學的大乘教法表現出自然的領悟能力。十歲開始撰寫佛學著作；十二歲入寧瑪派桑歐曲林寺爲僧；其根本上師是化智·俄金堅美卻吉汪波和絳央欽則汪波。十五歲在菊日朝寺連續閉關十八個月，專修文殊法，并證到最圓滿的境界。從此對於所有世間、出世間的學問過目便可了悟；隨後又在多位上師處獲得了各個教派極殊勝的傳承，通曉十明學科，三十二歲時獲得三藏堪布學位。

菊彌旁的主要修行道場是噶爾毛達倉寺，他曾在此專修了十三年。專修期間，他在本尊及上師的加持下，于定中寫出了大量顯、密論著及修法儀軌。他經過刻苦的修行，終於證悟到寧瑪派大圓滿的最高境界。

菊彌旁一生共寫出了三十二集千余種論著。

堪志·次成洛周仁波切的第三世

菊彌旁三世堪志·次成洛周，1972年出生于青海省果洛藏族自治州，三歲時由白玉寺洛桑多杰堪布等確任為菊彌旁仁波切的第三世轉世，從小就接受了系統嚴謹的教育，1986年至1992年，先后就讀于青海省藏語系佛學院，中國藏語系高級佛學院活佛班，因爾掌握了佛法的完整體系，加上其刻苦努力的修行，圓滿地領受了寧瑪派的所有傳承，并對各教派教法均能融會貫通。秉承其兩世之威德，堪志活佛年僅十六歲時，即獲得白玉寺堪布學位，二十二歲時，獲得白玉寺三藏堪布學位。能有如此成就者，在整個藏傳佛教界也是極為罕見的。

堪志活佛不僅担任白玉寺堪布，同時也是東宗佛教顯密合修法輪寺，亞日密乘法輪寺和四川石渠縣菊日朝寺寺主。他是當今藏傳佛教中最禮重視最被期待最年輕的活佛。

- 1 རྒྱལ་བཅོན་ལྷན་པོ།
- 2 རྒྱལ་དཔོན་པ་རྒྱལ་འབྲུང་གནས།
- 3 བསམ་ཡས་གཞུག་ལག་ཁང་།
- 4 ཕ་རྩོམ་ན།
- 5 ལྷ་མི་བཅོན་པོ།
- 6 མི་རལ་བཅོན།
- 7 ལྲང་དྲུ་མ།
- 8 ཕ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན།
- 9 ལྷ་མིས་རྒྱལ་མི་མས་ཤེས་རབ།
- 10 ལྷ་ཚེན་དཔོན་ས་པ་རབ་གསལ།
- 11 དཔུས་གཙང་།
- 12 མངའ་རིས།
- 13 ལྷ་ཚེན་རིན་ཚེན་བཟང་པོ།
- 14 འཕྲོག་མི་ལྷ་ལྷ་ཕེ་ཤེས།
- 15 དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤ།
- 16 བཀའ་འབྲུང།
- 17 བཏུན་འབྲུང།
- 18 འཕྲོག་ཚེན་པ་རྒྱལ་བའི་འབྲུང་གནས།
- 19 ར་ལྷོང་དཔོན།
- 20 ཉི་མོ་པ།
- 21 ལྷ་རྩོམ་པ།
- 22 བཀའ་སྐྱབས་ལྷོང་པོ་རྣལ་འབྱོར།
- 23 མར་པ་ལོ་རྩོམ་པ།
- 24 མི་ལ་རས་པ།

- 25 བཀའ་པོ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 26 རྒྱལ་སྐོར་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 27 ཀམ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 28 དཔལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 29 འཕྲུལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 30 ཡུལ་།
- 31 འཕྲུལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 32 ཙམ་པལ་།
- 33 སེ་ལུ་ཕྱོད་པལ་།
- 34 སྐུ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 35 སྲི་པལ་པལ་པལ་།
- 36 སྐར་པལ་།
- 37 སྐར་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 38 སྐར་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 39 སྐར་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 40 ཞེ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 41 ཐལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 42 པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 43 པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 44 ཀའ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 45 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 46 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 47 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 48 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།

- 49 ཞེ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 50 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 51 དཔལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 52 འཕྲུལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 53 པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 54 སྐྱོད་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 55 འཕྲུལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།
- 56 འཕྲུལ་པལ་པལ་པལ་པལ་པལ་།