

第一课 藏传佛教的历史与文化

慈诚罗珠堪布

一、佛教的起源

要了解藏传佛教的历史，首先要从印度佛教讲起。不仅是藏传佛教，实际上所有的佛教宗派都起源于印度。

佛陀的诞生

释迦牟尼佛是一位真实存在的人，他本是一位王子，原名叫悉达多·乔达摩。在 2500 多年前，悉达多出生在印度北部的迦毗罗卫国。

当时，这位王子目睹了太多的人间疾苦，因此他下定决心要为天下众生寻求一条真正的解脱之道。于是，在 29 岁那一年，他独自一人离开了皇宫，踏上了艰苦的修道之路。

悉达多到处寻师访友，探索真理之门。经过了六年的各种尝试，他认识到苦行并不能导向解脱。接着，他来到了今日印度的菩提伽耶，静坐于菩提树下，终于证得生命的实相，获得了正等正觉的圆满果位。那一年他 35 岁，被世人尊称为“佛陀”，也就是一个完全觉悟的人。

按照显宗的说法，释迦牟尼佛在菩提树下证悟之后，开始广转法轮。“法轮”是佛教的专用名词，象征佛陀所传讲的佛法。释迦牟尼佛将所证悟的智慧传授给他的弟子们，弟子们再把这些真理代代相传，就像车轮一样转动不息。

佛陀一生中传法的主要内容可划分为三个时期。他根据当时受众的根器利钝，传讲了不同层次的法门，就如同世间的小学、中学、大学的阶次一样，由此形成初转法轮、二转法轮和三转法轮。

初转法轮

佛陀成道之后，在鹿野苑首次宣讲佛法，即初转法轮。这一时期，佛陀传授了佛教的基础常识，以及与佛理相符的世间法则，其内容主要是以小乘为主的四谛、十二

因缘等法门。

佛教按其理论、思想以及目的，可分为大乘和小乘。这里并不是说他们外形上有大小的区别，而是就其发心的大小来区分的。小乘佛教以戒、定、慧三学为基础，以最终达到自我解脱为目的，没有度化一切众生的思想；大乘佛教不仅仅是为了个人成佛，更是为了天下所有生命的解脱，以利益一切众生为目的，因其发心广大，称为大乘佛法。

佛陀在初转法轮时期形成的理论体系，称为小乘佛教。当时人们接受了这些知识，佛教在印度开始逐渐成熟。接着，佛陀在小乘思想的基础上，扩充了更加积极、深广的法门，即是二转法轮。

第二转法轮

佛陀在第二次转法轮时，主要宣讲的是以大乘空性为核心的内容，即显宗的无相法门。《心经》中大家耳熟能详的四句偈诵——色即是空，空即是色。色不异空，空不异色。这四句话浓缩了释迦牟尼佛二转法轮的所有思想和内容，即般若空性。

因果、转世、轮回等思想并非佛教所独有。在佛陀出世之前，印度所有的古老宗教都认为有一个永恒的“自我”。他们普遍认为当人的肉体消失以后，精神的一部分也会消失，但是“自我”永远不灭。佛陀开显的无我、空性智慧则彻底颠覆了这一观点，这也是佛教与其他宗教最根本的区别之处。

佛陀教导我们，因缘汇聚所生的一切都是无有实质的。虽然从感官的角度讲，世界是存在的，但从更深的层次观察，世界不存在，自我也不存在，究竟上并无真实存在的东西。我们感知的一切现象都是意识的分别作用。

为什么佛陀在第二次转法轮时才阐述空性的道理呢？这是因为考虑到众生的接受能力。在第一次转法轮时，佛陀只讲了众人容易接受的简单法则，而空性的概念讲到了存在或不存在、主宰或无主宰的问题，完全推翻了人们固有的世界观。

经典中记载，文殊师利菩萨有一次在开示般若智慧的时候，五百个阿罗汉听闻后心生恐惧，当场吐血而亡。原因就是小乘根机的阿罗汉无法接受般若智慧和空性的观点。因此，在人们根机成熟之后，佛陀才给予空性等更高的教法。

按照不共大乘的观点，大乘佛法是由佛陀宣讲，之后再由菩萨集结而成，例如《般

若十万颂》《心经》等。二转法轮的地点是在佛教圣地之一的灵鹫山，佛经中很多般若空性的经典皆出自于此。

第三转法轮

当佛教的四谛、十二因缘以及空性的理念在受众中逐渐成熟之后，释迦牟尼佛又转了第三次法轮，宣讲了论藏慧学——光明如来藏的思想。

佛陀在第三转法轮中讲到，外境只是人类感官的一种结论。佛教讲六道轮回，当六道的不同众生用不同的感官去看世界时，所见也是不一样的。因此，不同的人去观察世界，也会得出不同的结论。而佛陀见到的世界是一个非常清净、完美的世界。这或许与普通人的常识有很大冲突。

佛说，因为业力不同，各道众生所感知的世界也是不同的，但每个人都可以通过修行，证得最高的智慧，现见佛的世界。从显宗的角度来看，光明如来藏是佛教中最高的内容。对此普通人更加难以理解，所以佛就把高深的理论放到最后传讲。

那时，印度有六个大型的城市，佛陀与他的弟子们经常在这些城市的精舍之间来往传法。第三转法轮的地点就在印度北部的广严城。

密宗的法轮

直至佛陀八十岁的时候，他在印度的南方城市传讲了最后一个法门，即密宗法门——时轮金刚。当时，佛陀为香巴拉的国王以及根机成熟的受众传授了密法，同时还给予了时轮金刚的灌顶，并在当地建了一座时轮金刚塔。这个塔后来被毁掉了，现在只剩下遗址。这是佛陀一生当中所传的最后法门。

通常认为，释迦牟尼佛在菩提树下证悟之后的四十年中，转了三次法轮。前三次是公开宣讲的，属于显宗法门。其中第三转法轮中的一些内容则属于半显半密，最后一次所传的密宗法门，可以说是第四转法轮，这些皆是有经论典籍可寻的。

第三转法轮指出，每一个众生都是佛，只因为自己的烦恼没有清净，蒙蔽了佛性而已。对此很多人不能理解，认为自己怎么可能是佛，而且还认为显宗和密宗水火不容。实则不然，在密宗里，这些道理讲得更为透彻。实际上，密宗并没有超越显宗的内容，佛陀是将般若空性与光明如来藏二者相结合，最终形成了密宗的境界。所以在佛陀后期的传法中，兼容空性光明的圆满境界逐渐突出，以至于密宗法门在后

世的兴起亦是必然。

佛陀以层层渐入的善巧之道，建立了三乘法门，让众生都能按各自的悟性听闻。这就像学习世间的知识一样，小学就学小学的课本，中学就学中学的课本。层次不一样，课本的深度也不一样。当佛法的基础牢固，众生根机成熟之后，佛陀最后才传讲了密宗的法门。总的来说，不管划分为三转还是四转，皆是佛陀传讲的正法。

佛陀入灭之后

在佛陀入灭后的两百年间，有过多次集结教法的情况。特别是到了印度孔雀王朝时期，当时的第三代君主——阿育王，他以佛教正法治国，集结经典、广建佛塔供养舍利。那时，阿育王派了许多僧人携带佛陀的舍利出使国外，以至于当时整个亚洲、欧洲都有了佛法的踪迹。另外，在佛陀成道、传法、荼毗等重要的地点，阿育王专门刻立了狮头石柱以示纪念，因此后来的历史学家都能准确地找到佛陀的遗迹。

在阿育王之后几百年，著名的大乘佛教论师龙树出生于南印度，他开创了空性的中观学说，被誉为“第二佛陀”。接着公元四世纪中北印度的无著、世亲兄弟二人大力弘扬唯识学说。到了公元七世纪初，唐朝的三藏法师玄奘西行印度那烂陀大学时，取回的经书六百余部，也主要都是唯识、中观等显宗法门。

那时，印度已有无上密法——内密，但玄奘大师未能把密宗法门带到汉地，可能是与当时众生的根机能否堪为法器有一定的关系。其后一百多年，印度高僧善无畏、金刚智以及不空三藏等祖师将密法传入了中国的大唐，称为唐密。在此之前的修行者，无论是汉地的还是其他地方的，虽然历尽千辛万苦去印度参学求法，实际上都没能把真正的密法带回来。到了十二世纪，伊斯兰教进入印度之后，印度佛教日益衰落，趋于消亡。

以上是印度佛教的大体概况。

二、藏传佛教的历史

藏传佛教的发展，可分为两个阶段：前弘期和后弘期。前弘期是从佛教的传入，直至吐蕃王朝的最后一代国王朗达玛灭佛之前的时期；与之对应，朗达玛灭佛之后，到佛教再度发展的时期，也就是这之后的一千多年，称为后弘期。

藏传佛教之前弘期

吐蕃王朝期间，对藏传佛教弘扬的三个关键人物：第一是拉托托日，第二是松赞干布，第三是赤松德赞。

吐蕃王朝的第一代国王叫涅赤赞布，他出生于公元前 360 年，那时佛教还没有传入西藏。涅赤赞布建造了吐蕃第一座宫殿——雍布拉康，距今已有两千多年的历史。去过拉萨的人可能都见过这座宫殿，巍峨耸立，非常雄伟。

● 拉托托日时期——佛教经典传入西藏

吐蕃王朝从第一代到第二十七代期间，佛教并没有传入西藏，直到第二十八代国王拉托托日时期，一些佛教的经典和法器被带到了西藏。当时佛经全是梵文，没有人懂得其中的意思，国王也不知道这些是何物，但感到非常贤妙，便取名为“玄秘神物”，遂置于宝龕中顶礼、恭敬。当时还得到授记：“过五个朝代以后，会有人对经中含义心领神会”。这预示着正法的开端。

关于佛教进入西藏的具体时间，佛教界的学者和历史学家对此有一些分歧。有些认为是公元 333 年，有些认为是公元 501 年。当时所谓的“进入”，只是几部佛经、法器的出现，而佛教的思想见解还未在藏地正式建立。这和当年佛教传入汉地的时候有点相像，也是由几个印度的僧人带了一些佛经和佛舍利来到了洛阳，建了汉地第一座寺庙白马寺。佛教最初传入西藏的时候也类似这样。

● 松赞干布时期——藏传佛教的初步形成

佛教在西藏真正的弘扬，开始于松赞干布时代，也就是公元 600-700 年间。松赞干布迎娶了后来深受藏族人民爱戴的唐朝文成公主，大家可能都非常熟悉了。松赞干布对佛教作出了巨大贡献，在位时期，他授命吞弥·桑布扎前往印度学习文字与佛典。桑布扎学成后回到藏地，进行了文字改革，创造了现在的藏文，一直沿用至今。之前，西藏的文字使用起来不是很方便，一般平民难以掌握，因此也没有得到普及。

现在的藏文与梵文都是由笈多文演变而来的，所以比较相似。世界上的文字分为两种：一种是不可拼读的象形文字，比如甲骨文、埃及的文字；另外一种是可拼读的

字母文字，藏文就属于字母文字，其拼读写都有自己的规则，简单易学。有了自己的文字之后，无数的藏文著作和翻译才能应运而生。与此同时，诗歌、绘画、建筑等文化艺术方面都有了新的发展。

这一阶段是藏传佛教的初步形成期。正是由于文字的创立，奠定了佛教在西藏的传播基础。而佛教思想降临雪域，重新构建了藏族社会的价值体系，对当时的影响和改变是前所未有的。

赤松德赞时期——大兴佛法

● 迎请堪布菩提萨埵

八世纪中叶，到了国王赤松德赞时期。为了大兴佛法，国王首先迎请了当时的印度高僧——堪布菩提萨埵入藏。据史料记载，堪布菩提萨埵活了九百岁，是一个很长寿的人。这一点从历史唯物主义角度来讲，大家可能难以接受，但过去一些真正的修行人，不论他们的寿命还是身体，都不是我们普通人可以思量的。

这位印度的大成就者来到西藏时，佛教在藏地才刚刚起步。由于受本土宗教与传统势力的阻碍，佛教的弘扬不是很顺利，因此堪布建议赤松德赞应该从印度迎请莲花生大师。

● 迎请莲花生大师

在八世纪后半期，印度佛教史上最伟大的大成就者之一——莲花生大师，应藏王赤松德赞迎请入藏弘法。莲花生大师是藏传佛教宁玛派祖师。这一时期，他积极建寺并组织翻译了大量的经律论三藏及续部，创立了佛法规范。

莲花生大师进藏以后，很多的困难迎刃而解，佛法在西藏的弘扬得以顺利。据说大师到了晚年 84 岁时，不知所终，又有说他亲身示现了不生不灭的真谛。总归来说，莲花生大师是藏传佛教的奠基者，也是整个藏地民众及各宗教派共同的顶严。

● 桑耶寺：藏传佛教文化中心和起源地

菩提萨埵、莲花生大师和赤松德赞，被称为君臣三尊。公元 762 年，他们共同兴建了西藏的第一座寺院——桑耶寺。该寺与汉传佛教的洛阳白马寺类似，都是历史上该地区的第一座寺院。在此之前，西藏还没有正式的佛教寺庙，只有很多本土的苯

教寺院。

桑耶寺的建造奇特非凡，是按照佛教的宇宙观布局设计的。中间的大经堂象征着世界的中心——须弥山；东南西北的四大殿表示四大部洲，周围还有若干小殿，是一座规模宏大的建筑群。桑耶寺不仅仅是一座寺庙，更是藏传佛教的起源地和藏族文化中心，其地位举足轻重。

历史上，桑耶寺曾多次遭受火灾及人为的摧毁。寺院中心大殿原本有六层，现在只能看到三层建筑。上面两层是文革以后依照过去的原貌重建的，只有第一层被完好地保留了下来，其中壁画大部分是真迹。另外，一些历代大德珍贵的文物也被保留了下来，比如莲花生大师的用具、嘎乌盒以及法器。这些藏品异常珍贵，平时都被保护起来了，只有在特殊的情况下才对大众展示。

● 伟大的译经史

桑耶寺也是历史上最为庞大的译经院。鼎盛时期，曾有数千译师同时从事译经工作。包括从印度、尼泊尔以及汉地邀请来的大译师们，都曾集中在这里进行经藏的翻译。当时的翻译范围并不限于佛教经典，还包括文学、医学、天文历算等著作。

为了确保佛经译文的准确性，译经院制定了严格的翻译流程与制度。首先，从印度母本经文的甄别、筛选、翻译到校对，层层把关。因为同一部佛经，其印度梵文本也有很多种，所以当时到印度去甄选梵文本也很有讲究，务必找到最正确的版本。其次，当时所有的佛经论典只有在这个地方进行翻译的，才可以被收入大藏经。除此之外，其他地方翻译的都视为不合格。

藏文《大藏经》是佛教经典的总集，分为甘珠尔和丹珠尔两部分。甘珠尔是佛语部，意思是释迦牟尼佛亲口讲述的佛法，是佛教显宗和密宗经律部分的总和；丹珠尔主要是指对佛经的解说和注释，以及密宗仪式的叙述等论典。

藏文《大藏经》共有 4000 多部佛教典籍，是世上保存最为完整的佛典。其中，有许多经典在印度早已失传，所以藏文《大藏经》是人类文化史上无比珍贵的宝藏。

● 藏文学科的分类

《大藏经》涵盖的知识范围很广。藏族对学科的传统分类，有大五明和小五明之分，

共计有十种专业学科，包括了语言、建筑学、天文、地理、医学、逻辑学、艺术等等。这些也均为藏传佛教寺院的教育内容。其中，藏医学非常先进，逻辑学更是一种严密的思维方式。

在藏族的传统天文学里有一种天文星算的方法，能准确推算出月亮的运行轨迹。比如，月亮位于近地点和远地点的速度是不一样的，近地点由于地心引力作用，它的线速度比较快，而远地点地心引力较弱，线速度比较慢，这些都可以准确计算出来。除了彗星这类没有固定轨道的天体之外，凡是有固定轨道的天体都能计算。当然这仅限于太阳系以内的星体，不像现代天文学可以探索到更为广阔的宇宙。

藏文《大藏经》里包括了众多科目与知识，它们也都是在那个时期被翻译出来的。从整个藏译历史来看，桑耶译经院对当时的佛学、科学的发展起到了空前的推动作用。

朗达玛灭佛——前弘期的结束

吐蕃王朝从第二十八代开始，展现出与佛教非常深的因缘。王朝的历代国王都笃信佛法，并且在雪域藏地大力弘扬。直到公元 838 年，吐蕃王朝的最后一个国王朗达玛继位。虽然朗达玛在位只有六年时间，但他作为国王势力强大，手段残酷，其在位后三年的灭佛运动使西藏进入了黑暗时代。

朗达玛下令毁坏寺庙、杀害僧侣、损毁佛经，他还在寺庙里故意画上出家人喝酒、打猎等图像，以抹黑佛法。在这之后，拉萨一带根本看不到出家人。这给藏传佛教造成了极大的破坏。不久之后，恶王朗达玛被降伏。就像唐朝皇帝灭佛之后，唐朝紧接着就灭亡了一样，朗达玛灭佛后，吐蕃王朝结束了一千多年的统治，至此走向灭亡。藏传佛教的前弘期就此结束。

黎明前的黑暗

整个前弘期，佛法得以成功弘扬，寺院遍及藏地各处，家家户户都信仰佛教，出家修行人和在家修行人比比皆是。在灭佛后的黑暗时期，正是依靠这些在家修行人，佛教的法脉才得以传承了下来。

在前弘期和后弘期之间，有六十年的时间是佛法的空白时期。当时出家人被驱散，在家修行人则一直隐蔽在家里。外表上看他们是普通人，但实际上他们内心有着非常坚定的信仰。如果没有这些在家身份的修行人，就不可能有后弘期，藏传佛教也

不可能再度弘扬并延续至今。

在灭法期间，曾三位僧人秘密带上佛经，从拉萨绕道青海，在一个山洞里隐居修行。他们将佛经偷偷带出来，期望有机会能再度弘扬佛法。他们保存了大量的律藏论典，为后弘期戒律的发展奠定了基础。为了纪念这三位僧人续存佛法的功德，后世尊称他们为三贤哲。

在前弘期，藏传佛教的派系只有一个宁玛派。因为古老、旧译的宁玛派从七世纪开始到朗达玛灭佛结束，继承了从前弘期流传下来的所有思想以及相关仪轨，所以虽然佛教遭受了大规模的破坏，但在生死的边缘上，却保住了印度佛教完整的哲理体系和戒律规范，为接下来的发展埋下了珍贵的种子。

藏传佛教之后弘期

公元十世纪前后，朗达玛的曾孙吉德尼玛衮见权力斗争激烈，便率领部属迁徙到今天西藏的阿里地区，建立了一个新的王国——古格王朝。

古格王朝在藏传佛教的历史上具有重要意义。自王朝创立伊始，代代国王秉持祖先的传统，恭敬三宝，建造寺院。他们从印度迎请了阿底峡尊者等众多高僧大德，佛法由此逐渐达到全盛，从那以后称为后弘期。

古格王朝——赴印度请法

到了智光国王这一代，他是一个非常虔诚的佛教徒，一心渴望把佛法再次弘扬起来。那时，从西藏到印度非常不容易，由于气候或疾病等原因，每次派出百余人前往，能平安学成返回的只有寥寥数人。很多僧人、学者、翻译家都死在了求法的道路上。但是所有平安返回的人，都是满载学识，非常出色。

智光国王一方面不断地派人去印度请法学习，另一方面四处筹集资金，准备祈请大德来西藏。在筹集资金的过程中，智光不幸被一个新疆的邻国俘虏。智光的后人菩提光前去交涉，结果对方提出，若想换回国王，就要交出与国王身量相等的黄金。当时，菩提光筹到了几乎等量的黄金，但是始终还差头部的黄金。正当他们继续筹集的时候，智光告诉菩提光说：“你们不要为了救我而浪费这些黄金，把黄金带到印度去迎请阿底峡尊者，请他一定到藏地复兴佛法。”最后，智光国王死在了牢狱里。

像智光这样的一国之君，为了振兴弘扬佛法，宁愿放弃自己的自由和生命，如此伟大的人物在藏族历史上比比皆是。这足以证明，为了佛法的再度弘扬，过去藏地的先辈们付出了多么巨大的代价。

迎请阿底峡尊者入藏

阿底峡尊者是印度整个佛教界的泰斗，他十一岁便到那烂陀求学，三十岁时已圆满具足一切显密法要，被印度人视为国宝。智光国王派往迎请尊者的使团刚刚抵达印度，印度佛教界就已经知道了他们的意图，从而极力阻拦他们与阿底峡尊者见面。

想要迎请阿底峡尊者，必须经得那烂陀寺方丈的首肯。我们无法想象当时他们经过了多少努力，想尽了多少办法，才最终打动了方丈。当使者讲完求法的前后历程后，方丈说道：“从你们的国王到平民，上上下下所有的人对佛法的虔诚感动了我，即使这样，我也只答应将尊者借与你们三年。三年之后，你们务必将尊者送回。”

当时，阿底峡尊者年事已高，他便请示了本尊绿度母三个问题。第一，可不可以前往西藏；第二，此行对西藏是否有价值；第三，此行一路是否有生命危险。绿度母告诉尊者说：“留在印度，你可以活到九十岁，但是如果去往西藏，你的寿命将会缩短二十年，只能到活七十来岁。如果去西藏，完全可以利益西藏人民，对西藏的佛教也会有很大的帮助。”至于去还是不去，度母让尊者自己选择。这时阿底峡尊者想到：“如果我能够利益到西藏人民，让佛法光明得以传递，即使寿命缩短二十年，也是值得的。”就这样，尊者决定前往西藏。

公元 1042 年，阿底峡尊者从印度出发，穿过尼泊尔来到了西藏的阿里。尊者在西藏的时间，前后加起来共有十二年。这十二年间，他将整个藏传佛教的混乱状态重振一新，树立了佛之法幢。他要求任何修行皆以戒、定、慧为基础，主张学密之前先学显，并将发起菩提心作为一切修行的基础。

阿底峡尊者的到来，为藏传佛教的振兴和弘扬做出了极其巨大的贡献。公元 1054 年，尊者于 72 岁时，在西藏的聂塘示寂涅槃。

藏传佛教各派的创立及传承

后弘时期，也就是公元十一世纪初，佛教开始复兴。阿底峡尊者在西藏创立了噶当

派。噶当派有新旧之分，旧噶当派是阿底峡尊者创立的；格鲁派是在噶当派基础上建立的，有新噶当派之称，创立于十四世纪，创始人是宗喀巴大师；萨迦派的创始人是萨迦五祖；接着在与萨迦派同时期，又诞生了另一个教派，叫作噶举派。噶举派有很多分支传承，但其创始人都是玛尔巴大师。再加上前弘期的宁玛派，这就是藏传佛教的五大派系。

另外还有一些较小的教派，如觉囊派诞生于十三世纪，创始人是笃布巴等，觉囊派中也有很多非常了不起的成就者。为什么有这么多的教派呢？这并不是因为争权夺利，所有教派的目标都是一致的，就是为了普度众生。

一千多年来，许多大成就者们留下的证悟心要，是人类文化中的瑰宝。如今在藏地，各派的寺院教育内容、方法等各具特色。大部分是以显宗的五部大论为主，另外少部分是密宗的内容。因此，藏传佛教本身是一个显密圆融的完整体系。

今天在座的各位，如果有人想学习佛法，学任何一个教派都是一样的，每一个教派最后都是引向解脱的成佛之路，只是方法各异。但如果自己不认真，那么你无论是学汉传、南传还是藏传，学任何一个教派都不可能让你成就佛果。因为这并不是某个教派的问题，而是学佛者自身的问题。就好像一个病人去看病，医生给他开了一个很好的药方，但是他自己不服药，那么他的病就没有办法痊愈。同样的道理，如果我们认真地学习，跟随哪一个教派都能够成佛，都能够解脱。这和我们世间中做任何事情是一样的道理。

藏传佛教里还有一些分支法脉或传承，今天就不一一介绍了。有关详细内容，大家可以阅读《慧灯之光》的藏传佛教简介篇。

结语

以上是藏传佛教历史的一些简单介绍。有关藏传佛教的历史以及大德的修行故事，流传广泛，很多事迹都感人至深，大家如果有兴趣可以找来阅读。看看这些藏传佛教的上师们怎样克服艰辛去到印度，怎样在艰苦的环境中修行，怎样在没有工资、没有稿费的情况下，翻译了这么多珍贵的法藏。

过去的前辈大德们可能在物质上一无所有，唯一有的就是一颗虔诚的心、一颗善良的心、一种真正无私奉献的精神。他们凭着这样的精神，在非常艰难困苦的情况下，尤其是在后弘期，将佛法重新弘扬开来、传承下去。