

弘学 / 编著

# 藏傳佛教

遍能題



四川人民出版社

弘学 / 编著

# 藏傳佛教

遍能題



四川人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

藏传佛教/弘学编著. —4版. —成都:  
四川人民出版社, 2015. 7  
ISBN 978-7-220-09464-4

I. ①藏… II. ①弘… III. ①喇嘛宗—基本知识  
IV. ①B946. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 077639 号

ZANGCHUAN FOJIAO

## 藏传佛教

弘学 编著

责任编辑  
封面设计  
技术设计  
责任校对  
责任印制

王 茜  
解建华  
戴雨虹  
蓝 海  
王 俊

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博  
发行部业务电话  
防盗版举报电话  
照 排  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
插 页  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

四川人民出版社(成都槐树街2号)  
<http://www.scpph.com>  
[scrmcbs@sina.com](mailto:scrmcbs@sina.com)  
@四川人民出版社官博  
(028)86259457 86259453  
(028)86259457  
四川胜翔数码印务设计有限公司  
四川嘉创印务有限责任公司  
146mm×208mm  
12.375  
5  
290千字  
2015年7月第4版  
2015年7月第10次  
ISBN 978-7-220-09464-4  
29.80元

### ■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换  
电话:(028)86259453

弘揚藏傳佛教  
促進文化交流

吳立民書奉

中国佛教文化研究所所长吴立民题词

揭示神秘 破除迷信  
正面弘揚 藏傳佛教

楊嶺多吉



## 前 言

佛教是世界三大宗教之一，最初流行于中印度恒河流域一带。孔雀王朝时期，阿育王奉佛教为国教，广建佛塔，刻敕令和教谕于摩崖和石柱上，从此传遍了南亚次大陆的很多地区。同时又派传教法师到周围国家传教，东至缅甸，南至斯里兰卡，西到叙利亚、埃及等地，使佛教逐渐成为世界性的宗教。

佛教在发展和传播中，逐渐形成了南传和北传两大系。南传一系在亚洲的南部，包括斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝和我国南部云南省的傣族地区。这一系属上座部，俗称小乘，即巴利语系佛教。北传一系在亚洲的北部，包括中国、朝鲜、日本和蒙古、越南。这一系俗称大乘。

北传一系的佛教是以我国为中心再往外扩展传播。约在公元纪年前后，佛教传入中国。在汉代被视为神仙方术的一种，至南北朝时，进入鼎盛阶段，形成了很多具有中国民族特点的宗派。宋代以后，佛教各宗派趋向融合，同时儒、佛、道的矛盾也逐渐消解。7—8世纪佛教分别由印度和中国汉区传入中国西藏，到10世纪中叶后形成藏语系佛教，后又辗转传到四川、青海、蒙古和俄国布里亚特蒙古族居住的地区。北传一





系佛教即此分为汉语系佛教和藏语系佛教。

藏语系佛教又称为西藏佛教，是中国佛教的组成部分，是佛教在西藏的地方形式。在对其称谓上，有的称作“喇嘛教”，或“西藏佛教”和“藏传佛教”。但藏族人民不称“喇嘛教”或“藏传佛教”，而称为“桑结却鲁”。“却”或“登巴”意为佛教、佛法，喇嘛这个名称因何而起，史缺记载，但它被广泛称用，已成为一个约定俗成的名称。喇嘛是藏语的读音，意为“上师”或“上人”。藏族称一般的出家人为“扎巴”，只有对宗教寺院的首领和高僧才称喇嘛。但后来人们对扎巴也统称喇嘛。“藏传佛教”或“藏语系佛教”是根据现代对《三藏》经典弘传使用的语言文字来划分的。西藏佛教历史悠久，在发展中形成了自己的特点，并传播到相当广泛的地区。在我国，信奉藏传佛教的民族有藏、蒙、土、羌、裕固等，汉族中也有信奉者；从地域上说，遍及西藏、甘肃、青海、四川、云南、新疆、内蒙古等省（区）。在国外，藏传佛教早已传播到印度、不丹、尼泊尔、锡金、蒙古人民共和国、原苏联的布里亚特自治共和国（布里亚特蒙古）和图瓦自治共和国（唐努乌梁海），最近30年来，又在西方国家得以传播和发展。

上述三大语系的佛教在我国均有弘传。而佛教的命运，在我国是和国家的命运相关连的。当国家受到厄难的时候，佛教也备受摧残；国家昌隆，佛教也随之发达。改革的深化，开放的扩大，经济的发展，社会财富的增多，人民生活水平的不断提高，都为佛教事业的兴旺，提供了物质经济条件。改革开放的深化与扩大，中外文化交流的频繁，冲破了从前的思想禁锢，精神文明领域呈现出某种多元化、多层面、多渠道的格局。这种比较开放、比较宽松的思想环境里，佛教深邃的哲理、丰富的文化内涵、善良的道德规范和清新、安祥、净化的





意境发挥出它独特的魅力和影响。佛教的文化宝库日益受到重视，并为哲学、民族学、宗教学、社会学、文学、史学、艺术、伦理学、医学和生命科学的研究提供了丰富的养料，精深的见解和有益的启示。因此，笔者继《佛学概论》一书之后，再想抛砖引玉，借以系统而较为准确地给关注佛教文化的读者介绍藏传佛教，特别是藏传佛教密教那部分独特的内容。

本书能够获得公开出版，四川人民出版社理论编辑室的汪灞先生给予了大力的帮助，仅在此向汪灞先生和四川人民出版社的领导表示真挚的感谢。中国佛教文化研究所所长吴立民同志书写了“弘扬藏传佛教，促进文化交流”的题词；中国佛教协会咨议委员会副主席、四川省佛教协会副会长、四川省佛学院院长、新都宝光寺、乐山乌尤寺方丈遍能大和尚为本书题写书名；在初版第二次印刷时，时任四川省政协副主席杨岭多吉同志书写了“揭示神秘，破除迷信，正面弘扬藏传佛教”的题词；特为叩谢！

弘学作礼  
1996年元旦







# 目 录

前 言	( 1 )
第一章 导 论	( 1 )
第一节 藏族的来源和形成历史	( 1 )
第二节 西藏的土著宗教——本教	( 9 )
第三节 佛教化的白本之宗教生活	( 13 )
第二章 佛教在西藏的弘传	( 22 )
第一节 佛教传入西藏的标志	( 22 )
第二节 前弘时期的佛教	( 27 )
第三节 朗达磨灭佛	( 33 )
第四节 后弘时期的佛教	( 38 )
第三章 藏传佛教各教派	( 47 )
第一节 宁玛教派	( 48 )
第二节 萨迦教派	( 56 )
第三节 噶当教派	( 62 )
第四节 噶举教派	( 66 )





第五节 希解、觉域、觉囊、郭扎、夏鲁等教派	(74)
第四章 格鲁教派的建立和宗喀巴的宗教改革	(81)
第一节 格鲁派产生的历史背景	(82)
第二节 宗喀巴大师的“宗教改革”	(86)
第三节 格鲁教派的发展和寺院集团的形成	(93)
第四节 格鲁教派教义的殊胜	(102)
第五章 “政教合一”和寺庙僧伽组织	(109)
第一节 西藏的“政教合一”制度	(109)
第二节 寺院的僧伽组织	(116)
第三节 藏传佛教寺院管理现状	(124)
第六章 藏传佛教的僧伽教育	(128)
第一节 僧伽教育体制及教学管理	(128)
第二节 僧伽教育的过程及课程的设置	(135)
第七章 活佛转世	(150)
第一节 活佛转世制的由来	(150)
第二节 藏传佛教主要活佛的世系	(157)
第三节 活佛转世的程序及方式	(172)
第四节 真假活佛与“旺”	(188)
第八章 藏传佛教仪轨纪要	(193)
第一节 皈依与灌顶	(193)
第二节 曼荼罗浅释	(201)
第三节 真言与手印	(210)
第四节 略说护摩	(225)
第五节 藏传佛教仪式及法器	(229)
第九章 藏传佛教密法概略	(237)
第一节 四加行法	(239)





第二节	七支坐法·····	(246)
第三节	大手印四瑜伽法·····	(252)
第四节	大圆满法·····	(264)
第五节	本尊法简略·····	(274)
第六节	那洛六法·····	(285)
第七节	时轮教法·····	(299)
第八节	道果法·····	(319)
第十章	藏传佛教文化·····	(344)
第一节	藏传佛教的译经事业与《藏文大藏经》 ·····	(344)
第二节	藏传佛教理想的人间净土——香巴拉王国 ·····	(353)
第三节	藏传佛教医方明·····	(359)
第四节	藏传佛教的占卜术及天气咒师·····	(366)
第五节	藏传佛教寺庙的建筑和藏传佛教艺术·····	(375)
第三版后记	·····	(387)





# 第一章 导 论

## 第一节 藏族的来源和形成历史

青藏高原是现今地球上最高、最年轻、面积最大的内陆高原，约 250 万平方公里，占我国陆地总面积的 1/4 强。北起昆仑山脉、阿尔金山及祁连山脉，南抵喜马拉雅山脉，西至喀喇昆仑山脉，平均海拔 4000 米以上，世界最高峰珠穆朗玛峰高达海拔 8844.43 米，因此被称为“世界屋脊”。行政区划包括了今天的西藏、青海两省（区）的全部，以及甘肃、新疆、四川、云南等四省（区）的部分地区。

由于历史的原因，长期以来人们对西藏远古文明的知识带有很大的局限，这集中反映在：关于藏族的来源问题以及西藏远古是否有人类居住的问题。

藏族的来源问题一直是一个争论不休的历史“悬案”，众说纷纭。但归纳起来，大体有十种说法之多。即西羌说、鲜卑说、印度释迦王系说、猕猴和罗刹女后裔说、三苗说、马来半岛人说、缅甸说、蒙古说、伊朗血统说、土著与氏羌融合说等。





据古代的藏文史料的记载：观世音菩萨点化的一支猕猴和居住在深山岩洞的一个罗刹女结为夫妇，生了6个子女，逐渐发展繁衍成了藏族。这种神话传说，在西藏、青海、甘肃、四川、云南的藏区，广为流传，影响颇为深远。在西藏山南地区的泽当（意为游戏的平地），传说是猕猴及其子女们玩耍游戏的地方。当地山上至今还保存有“猴子洞”的岩洞，这些“遗迹”，带有浓厚的宗教色彩，但是，却反映了一定程度的历史发展的真实性，反映了古代藏族人民对民族来源的一定看法。这种“猕猴变人”的传说，和其他远古时代流传下来的传说一样不容忽视，对研究藏族族源和古代藏人的生活状况提供了有价值的线索。

还有一种宗教的说法，即认为藏族是从印度来的，即所谓“南来说”。由于佛教在吐蕃王朝获得发展，后来一部分藏族僧人，从佛教徒的立场出发，在他们的一些著述中牵强附会，把传说中的吐蕃王室的始祖聂赤赞普和佛教的创始人释迦牟尼说成是同一个家族，都是印度的王子。后来聂赤赞普依照神的“授记”来到西藏，传了30多代，才传至吐蕃王朝的建立者松赞干布。这是一种伪说，它在历史上为外国侵略者侵略我国领土西藏和阴谋者分裂祖国提供了依据。

由于西藏的文字到藏王松赞干布时期才出现，因此，在古代汉文史料中，有《尚书·舜典》记载“窜三苗于三危”，清代《续文献通考·舆地考》亦记述：“西藏，上古三危之地，虞舜流三苗于此，亦即禹贡昆仑织皮西戎之一。汉、魏为西羌。”这就是三苗之说。以《新唐书》为代表，援引《后汉书》以来诸史籍，认为吐蕃（古代藏族）源于西羌。西羌包括150多个部族（部落），据说其中的“发羌”、“唐旄”等部，早在公元1世纪前后，就居住在青藏高原；这就是西羌说。5世纪





初叶，正当我国南北朝“五胡十六国”动乱时期，又有一些古代羌人和鲜卑人向西向南迁徙。根据汉文史料，这些迁到藏族地区的诸部，就是后来的吐蕃。于是又有了鲜卑之说。

此外，还有马来半岛、缅甸、蒙古、伊朗血统等谬说。谬说虽多，却有着一个共同的特点，即认为“世界屋脊”的西藏，地高天寒，荒野千里，古代不会有人居住，藏族的祖先只能是从西藏以外的地方迁徙去的。

在最近的40多年里，西藏的考古领域取得了许多重大的突破，对石器时代的考古发现引起了中外学者的广泛关注，以往那些带有明显缺陷的模糊认识，逐步得到了澄清。学者们将西藏的旧石器同西面印度、巴基斯坦等地发现的旧石器进行比较研究的结果表明，巴基斯坦的梭安（Soan）文化和印度聂瓦斯（Nevsian）文化都和西藏发现的旧石器有着显著的不同，说明它们分别属于不同的文化系统，根本没有什么必然的联系。进入新石器时代以后，西藏高原的原始文化更显现了空前的繁荣。目前在西藏发现的属于新石器时代的遗址和地点已多达50余处，其中包括细石器地点28处。根据这些新石器考古发现可以得出结论，西藏高原在新石器时期已经不是某一个单一的原始部落在活动，至少存在着三大支系各不相同，文化面貌各异的原始居民群体。它们是：以卡若文化为代表的居住于藏东河谷地区、从事定居农耕经济兼有狩猎畜牧经济的（昌都县）卡若居民群体；以曲贡文化为代表居住于雅鲁藏布江中下游地区、从事定居农业和渔业经济为主的（拉萨北部）曲贡居民群体和以细石器文化为代表、主要活动于藏北高原地区并从事游牧和狩猎经济的藏北游牧居民群体。无可辩驳的大量事实证明，从石器时代起，藏族的祖先已经在青藏高原上，披荆斩棘，辛勤劳动，用自己的双手，开拓了这“世界屋脊”上的富





饶土地。他们是青藏高原的主人，认为这里不适宜古代人类居住的说法，是完全没有根据的。

我国历史上从商周历经两汉至隋唐，对于居住在西部边疆的各族人民，一直泛称为“羌”或“西羌”。据民族学者考证，古代羌人并不是一个单一民族的名称。实际上，被称作“羌”的诸部族，散处在我国西部边疆各地，他们之间，有的互有关联，有的毫无瓜葛。由于古代羌人活动的地区，包括今天的西藏在内，因此，可以认为藏族的祖先和古代羌人中的一部分有直接的关系。《新唐书·吐蕃传》则更具体地认为，藏族的祖先就是古代羌人中的“发羌”。“蕃，发声近，故其子孙曰吐蕃。”我国历史上关于“发羌”的记载，最早见于《后汉书·西羌传》：“爰剑曾孙忍时，秦献公初立欲复穆公之迹，兵临渭首，灭狄獠戎。忍季父邛，畏秦之威，将其种人附落而南，出赐支河曲西数千里，与众羌绝远，不复交通。”赐支河首迤西迤南，相当于现在青海省西南部和西藏大部分地区。根据这些史料，把“发羌”看成与吐蕃有直接的族源关系，是可信而合理的。

不过，藏族的形成和发展，绝不是一支单一古代羌人活动的结果。通常在论及新石器时代以后至吐蕃王朝以前西藏高原的历史时，人们往往习惯于从聂赤赞普降世做“吐蕃六牦牛部”首领谈起。事实上，从大量藏文古籍提供的证据来看，在新石器时代结束后，西藏高原的历史曾经历了一个相当漫长的从“小邦时代”逐渐到象雄、吐蕃、苏毗三大部落联盟形成的发展演变过程。目前可以考出地理位置的小邦，大致有：

象雄——在今天的阿里山区，根据本教传说，其都城为琼隆银堡，即今天阿里扎达县境内的琼隆。





藏——在娘若切卡地方，娘若即今天的年楚河流域。

罗昂——在娘若香波地方。

森波——在岩波，即今天拉萨河以北的彭波，朗日论赞时改名。

吉——在吉若，可能在今天的拉萨河流域。

贡——在贡地方，在今林芝地区境内。

娘——在娘地方，即今林芝地区的尼洋河流域。

达——在达地方，在今林芝地区境内。

亚松——在松的地方，即后来的苏毗，在今唐古拉山南北一带。

西藏的小邦时代可能延续了相当长时间，假如我们以金属工具出现作为西藏父系氏族阶段军事民主制时代的开端，那么小邦时代则有可能延续了400—500年时间，即大约从公元前1000年到公元前5—6世纪。当然，有些小邦存在的时间更长，一直延续到吐蕃王朝建立以后。在经历小邦时代各小邦之间的长期争战兼并之后，至迟在公元前4世纪，西藏高原范围逐渐形成了三个势力较强大的部落联盟，它们分别是象雄、吐蕃、苏毗。这三大部落联盟显然是在不断征服和兼并各小邦的基础上逐渐形成和发展起来的。它们之中，形成年代最早、历史最为古老的要算象雄。

### 一、象雄部落联盟

象雄可能是以“象雄小邦”为基础，在不断兼并和征服周围其他小邦之后而发展起来的一个部落联盟。同时，象雄也无疑是继小邦时代之后而在西藏高原出现的一个时间最早、统治地域辽阔、势力强大的游牧部落联盟。象雄又分为三部：今天







的阿里、拉达克等地为“内象雄”；卫藏等地为“中象雄”；多康等地为“外象雄”。汉文史籍称象雄为羊同，从藏北直到黄河河源一带。吐蕃王朝建立初期，曾经配合吐蕃出兵攻打吐谷浑，不久，象雄就被吐蕃征服。

在吐蕃和苏毗两大部落联盟崛起以前，古老的象雄，曾一度拥有以西藏北部和西部为中心的辽阔疆域，并产生过极高的文明，它不仅形成了自己独特的文字——象雄文，而且还成为西藏土著宗教——本教的发源地。它的高度文明，对后来吐蕃和苏毗都产生了深刻的影响。

## 二、雅隆吐蕃部落联盟

雅隆部落通常又称为“吐蕃”或“吐蕃部落”，是继象雄之后在雅隆地区（藏南谷地）形成的一个部落联盟。早在雅隆部落以前，雅隆地区已存在六个小部落。《敦煌吐蕃历史文书·赞普世系表》说：“天神自天空降世，在天空降神之处上面，有天父六君之子，三兄三弟，连同赤顿祉共为七人，赤顿祉之子即为聂赤赞普”。接着又说聂赤赞普降世来做“吐蕃六牦牛部”的“王”。《第穆摩崖刻石》也说：“天神六兄弟之子聂赤赞普来主人间。”这里的“天父六君”、“天神六兄弟”和“吐蕃六牦牛部”，显然都是指六部落而言。这六部落最初可能各自为政，无统一的首领，至聂赤赞普时，六部落产生了联盟的需要。据说，聂赤赞普降世时，六部落共同去迎接，这标志着六部落从此联合为一个整体。原来的“吐蕃六牦牛部”便成了“父王（聂赤赞普）的六族属民”。这样，聂赤赞普即成为雅隆吐蕃部落联盟第一代赞普，号“鹞提悉补野”，时间大约是公元前 350 年。

聂赤赞普成为雅隆吐蕃部落首领后，进一步扩大领地，

