

# 藏传佛教

༡༡། བོད་འཁྱུད་ནང་འཕུན་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུ་བཅུ་ལྟུང་ལ།

## 极简史

德昆 著



宗教文化出版社

# 藏传佛教极简史

德昆  
著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

藏传佛教极简史 / 德昆著. -- 北京: 宗教文化出版社, 2018.4  
ISBN 978-7-5188-0553-2

I. ①藏… II. ①德… III. ①喇嘛宗 - 佛教史 - 史料  
IV. ①B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 089551 号

## 藏传佛教极简史

德 昆 著

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215 (发行部) 64095265 (编辑部)

责任编辑: 王志宏

装帧设计: 王 易

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 145×210 毫米 32 开 8.25 印张 145 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5188-0553-2

定 价: 88.00 元

---

# 目 录

|     |   |
|-----|---|
| 001 | 序 |
|-----|---|

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 005 | 第一章 法华映兰若 行道在寒云 |
|-----|-----------------|

|     |       |
|-----|-------|
| 005 | 蓝毗尼出生 |
|-----|-------|

|     |      |
|-----|------|
| 011 | 四门出游 |
|-----|------|

|     |         |
|-----|---------|
| 017 | 大出离，修苦行 |
|-----|---------|

|     |       |
|-----|-------|
| 021 | 证得正等觉 |
|-----|-------|

|     |    |
|-----|----|
| 027 | 结语 |
|-----|----|

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 031 | 第二章 今日娑婆树 几年为一春 |
|-----|-----------------|

|     |      |
|-----|------|
| 031 | 引言—— |
|-----|------|

|     |      |
|-----|------|
| 036 | 三转法轮 |
|-----|------|

|     |       |
|-----|-------|
| 042 | 第一次结集 |
|-----|-------|

|     |       |
|-----|-------|
| 045 | 第二次结集 |
|-----|-------|

|     |               |
|-----|---------------|
| 046 | 第三次结集及小乘佛教的观点 |
|-----|---------------|

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 050 | 大乘思想的起源                              |
| 053 | 大小乘见地的区别                             |
| 055 | 大乘思想之瑜伽行派（唯识）                        |
| 059 | 大乘思想之中观                              |
| 063 | 中观学派的细微分别                            |
| 067 | 结语                                   |
| 076 | <b>第三章 岩上桃花开 花从何处来<br/>——藏传佛教前弘期</b> |
| 076 | 引言——                                 |
| 082 | 松赞干布时期——佛法初传                         |
| 086 | 赤松德赞时期——佛教在藏地本土化                     |
| 091 | 吐蕃僧诤                                 |
| 098 | 僧人摄政                                 |
| 100 | 朗达玛灭佛                                |
| 102 | 结语                                   |
| 105 | <b>第四章 雪域梵呗静 水月影俱沉<br/>——藏传佛教后弘期</b> |
| 105 | 引言——                                 |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 115 | 藏地最早的教派——宁玛派           |
| 119 | 萨迦派的崛起                 |
| 122 | 萨迦寺的辉煌                 |
| 125 | 萨迦派的衰落                 |
| 128 | 玛尔巴尊者和密勒日巴尊者           |
| 134 | 噶举派的形成                 |
| 137 | “红帽系”活佛系统              |
| 140 | 结语                     |
| 149 | <b>第五章 黄衣宣法雨 碧障散天花</b> |
| 149 | 引言——                   |
| 155 | 活佛转世制度                 |
| 159 | 历代达赖喇嘛                 |
| 166 | 清政府与西藏教派的友善交往          |
| 174 | 藏传佛教的论著                |
| 177 | 经论的修习                  |
| 186 | 清末的西藏与中央政府             |
| 192 | <b>附录 清代的呼图克图制度</b>    |
| 243 | <b>跋</b>               |
| 250 | <b>给大家的感谢信</b>         |

## 序

当我决定提笔开始写这本书时，我的内心是慎重且虔诚的。

这么多年的工作，以及相关的一些人生经验，让我深知佛学的博大精深，亦让我多了许多思考。我不能妄言这是一本学术精深的书，但我希望，这是一本真诚而有滋味的书。它的产生，有赖于许多高僧大德和世间善缘的加持。

佛教的历史深广，从不同的角度深入下去，都有不同的所得。在我之前、之后都已有无数的人对此加以研究，而我主要是想谈谈自己对佛教的历史，尤其是藏传佛教史的一些粗浅理解，而在这个过程中，我们对佛法的正知正见，是必须要有的。

希望更多的人，能够领会佛法的妙义，能够真正地懂得和做到诸恶莫作，众善奉行。

过往圣贤说，觉与不觉，只在一念之间，对于普通人而言，却在念念相续之间。没有在心中种下菩提心的种子，将正信钉入脑海中，没有时时刻刻提起的觉知，便没有一念顿悟的可能。

明心见性，立地成佛，并不是一蹴而就。“我们”只看到六祖慧能听人诵经便当下得悟，却未曾想过他是积累了多少世的善根宿慧才有这样的根器，也不可忘记，即使在开悟之后，仍要许多的考验和波折。

轮回不尽，烦恼不除，我们便要继续修行。无论你在从事着什么样的工作，过着什么样的生活，其实质都是如此，差别只在于，你有没有意识到，这可以成为一种修行。

即使这本书，主要写的是藏传佛教的内容，我也必须要开宗明义地说，佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教等，各大宗教，宣讲的都是各自的信仰，都是引人向善、救度乃至觉悟的教程，各自有不同的文化根基和社会属性。

是法平等，无有高下。只看你自己，需要或者更亲近哪一种。

其实我内心是有隐忧的。当一些普通人、达官显贵、明星、商业精英不约而同地向佛教靠拢的时候；当人们都试图从佛法中找到安慰，而不是面对痛苦的真相，寻找解脱的方法的时候；当人们习惯双手合十说我信佛的时候，我们到底在信什么？

换言之，当我们在讨论佛法的时候，我们在讨论什么？

这是个值得深思和探讨的问题。

你是否看过很多很多书，对佛陀证道的经历知之甚详，也已经准备开始精进修行？是的，这都是好的缘起，意喻着，我们从外在的劳碌中醒过神来，开始留意自己的内心。意味着，我们可能会开始拥有一段不同寻常的精彩旅程。

但是，这只是一种假设，一种美好的可能。大多数时候，我们还是迅速地回到熟悉的劳碌中去，就像我们不断地投入生活。因为，熟悉会产生依赖，即使它分泌的是痛苦，这痛苦也有麻醉剂的功效，让人上瘾欲罢不能。

所以现在，先不要说你已经做好了准备，开始心灵的旅程。我们先坐下来，定定心，研读一个古老的故事，复习一个你可能已经看过听过很多遍的故事，它不是传说。

当然，你尽可以把它当作传说或传奇来看。

历史是开启未来的钥匙，研习佛学，应从它的历史开始了解。

如果从佛教的起源开始，从释迦牟尼的一生开始了解，我们能从中了解体会到什么？我们又将如何看待此刻“信佛的自己”？

你信的，是那个看不见摸不着却神通广大、能救你出苦海的偶像——“佛”，还是视他为老师，深信他的教法？你是选择信一个跟你差了两千多年的古印度人，还是信你自己？

这应是有趣的问题。

## 第一章

# 法华映兰若 行道在寒云

### （一）蓝毗尼出生

所有的经书上都有这么一句话：“南（na）无（mo）本师释迦牟尼佛”（三称）。

“南无”是皈依的意思。这句话其实是在提醒昭示我们：释迦牟尼是佛教徒的老师，他是我们自己本来自性光明的象征。他因为证得了无垢无碍的圆满心性，拥有了无上的智慧，而成为觉悟者，我们称他为佛。

“释迦”是佛陀的族姓，“释迦牟尼”（Śākyamuni），意即“释迦族圣人”。

他的名字叫乔达摩·悉达多。

二千六百年多前，他出生在北印度的蓝毗尼（在今尼泊尔境内），当时统治迦毗罗卫国的释迦族的王子，从等级上来说，他属刹帝利<sup>①</sup>种姓<sup>②</sup>。

悉达多王子出生后，一位年老的圣者前来道贺，说出了一个预言：“您的儿子将来会成为伟大的觉者！可惜我老了，无法听闻他的妙法了。”

得到这个祝福，王子的父亲净饭王深感震惊，他不希望儿子将来成为伟大的觉者，心灵的导师，作为一个国王，他本能地希望儿子能够继承他的王位，领导这个国家，让它再度强大起来。

公元前6世纪，相传印度有十六国纷争割据，这些国家多分布于恒河流域，其中最强者为东部的摩揭陀国（今比哈尔邦南部）和中北部的俱娑罗国（今北方邦东北部），释迦族的迦毗罗卫国即是后者的附庸国。当时的迦毗罗卫国作为一个弹丸小国，在列国争霸的夹缝之中艰难生存，早已有了衰落的嫌疑和被吞并的危险，

---

①刹帝利：印度教的四种姓之一。雅利安人进入印度，创造建立了吠陀文明以后，刹帝利由游牧部落的首领转变为定居国家的王族权贵，财富和权力都大大增加，与掌管宗教位列第一的婆罗门之间的矛盾日益凸显。佛经中普遍将刹帝利列于四姓之首，反映了当时宗教话语权的争夺。同时，拥有大量财富并在经济生活中扮演重要角色的吠舍，在很多方面也与掌握教权的婆罗门形成对立。

②种姓：印度的社会、宗教阶层的划分。婆罗门教认为人由出身而分属不同的阶层。精通吠陀、掌管宗教事务的祭司为婆罗门种姓，掌握政权的王族和武士为刹帝利种姓，农民、手工业者和商人为吠舍种姓，从事低贱劳役者为首陀罗种姓。四种姓之外地位更低的是贱民，也被称为不可接触者或旃荼罗。《梨俱吠陀》称这四种姓分别出自人类始祖原人的口、臂、腿、脚。

净饭王希望儿子成为人世间伟大的王者——“转轮圣王”来改变宗族的命运。

为了应对这个预言，净饭王想方设法避免让王子接触任何可能触发他变成心灵导师的事物。于是，年轻的王子就像《楚门的世界》里的男主角，生活在一个被安排设计好和排练过的场景里。

悉达多王子的母亲摩耶夫人，产下王子之后就过世了，王子是由他的姨母摩诃波阇提夫人（也是净饭王的妃子）抚养长大，王子生来俊美灵慧，深得众人的宠爱，围绕着他的是锦衣玉食和可以想到的各种享受，他的父亲为他建造了暖、凉、雨三时的宫殿供他轮换居住——凡是能取悦、满足王子的事物，一样也不缺。他却始终不能真正快乐。

身为王子，悉达多接受了最高等级的婆罗门教育，包括吠陀<sup>①</sup>和五明<sup>②</sup>，包含了诗歌、文学、星象、数学、医药、武术以及哲学等全方位的教育。他文武兼修，在学习过程中，非常聪慧机敏，总是提出许多疑问，对于心灵或精神方面的课题，也表现出高度

---

①吠陀（Veda）：现存印度最古老的宗教文献，最初由远古先民口头创作，后人汇编成集，是婆罗门教的根本圣典。最古老的部分约产生于雅利安人的一支离开伊朗进入印度之际，主要内容是神的颂歌、祷文和咒语，涉及大量宗教思想，包含印度最初的哲学观念。

②五明：亦称“五明处”。“明”谓学问、学科，指五门学科、五种学问，有大小五明之分，大五明：声明、因明、医方明、工巧明、内明；小五明：诗词、辞藻、韵律、戏剧、星象。

的兴趣。传说，他在随父外出农耕祭典时，独自在树下坐禅，达到初禅<sup>①</sup>之境。他见虫子被农夫掘起，又被飞鸟啄食，深感众生相残之苦。

净饭王留意到这些情况，又忆起了那则预言。

纵然目前的一切如他所愿地进行着，王子也没有表现出任何怀疑和叛逆的苗头，但不知为何，净饭王一直有一种隐忧，觉得自己会失去心爱的儿子，这一切并不会如他所愿地持续下去。

他决定尽快安排悉达多王子成婚，让他安定下来。如此一来，王子就不会离开这个王国而变成大圣哲了。

在与耶输陀罗成亲之前，王子已经拥有两位侧妃，围绕在他身边的，还有无数美貌的歌姬和侍女。净饭王想，让他沉醉于此吧，不要去想那些虚无缥缈的事。尽情享受欢愉富足的宫廷生活，整日在歌声舞影中流连……作为一个仁慈的父亲，这世间所有美好的一切，他都发自内心的愿意慷慨地给予。这爱虽然盲目，却足够真诚。

二十六岁的时候，悉达多王子与耶输陀罗公主成亲，他们受

---

<sup>①</sup>初禅：佛教所言四禅八定之最初禅定境界，分为色界初禅与出世间初禅。《楞严经》云：“清净心中，诸漏不动，名为初禅。于此境中心能寂静审虑，感受到离开欲界之恶而生喜、乐，心感喜受，身感乐受，故称‘离生喜乐’。”

到国民的认可和爱戴，享受着王室生活，分享彼此对生命的观点。王妃也是一个非常良善的人，她总是热心于能够让人民安乐的公益事业。他们很恩爱，并且生了一个聪慧健康的孩子，名叫罗睺罗。

如果是寻常人，大概会沉溺在这样的幸福和美满当中，终此一生，乐此不疲。即使偶尔伤心，那也是因为拥有的偶然失去了。

然而，故事结局并非是“从此公主和王子过上了幸福快乐的生活”。如果是这样，那悉达多他只是一个“平凡”的国王，而不会是伟大的“佛陀”。

如净饭王所畏惧和佛陀后来参悟到的，变化终究会到来。无法阻挡的，是“无常”这个亘古长存的真理。

世间的欲乐无法绑住悉达多王子的手脚，对世间诸苦的深沉思考，即使在结婚生子后也没有消除。尽管他的生活被严格限制在王宫中，但他偶尔也会要求出去走走，看看王国中人民到底如何生活，看看这个陌生的世界。净饭王却阻拦他，说：“时候到了我就会告诉你。”

净饭王为王子精心设计了好莱坞式的欢愉场景：当悉达多离宫出游时，他在城中见到的只是欢乐的景象，人们在街上丢掷鲜花、唱歌、跳舞，一切看起来就像是环球影城的布景一般华丽而虚假。

我们现在当然知道，生命的真相是无法改变的。净饭王所做的一切都毫无意义。就算他遮掩了表面的痛苦，有一天，王子还是会看到世间的真相。

他会看到孩子长大，他自己面临衰老、病痛，也许过不了多久，他会面对亲人的逝去……事实上，与生母的死别早在他出生之时就发生过了。

但净饭王并不这么想，他和我们一样，总是拖延着，希望这一天越晚到来越好，或者干脆假装这一切根本不会发生。

净饭王觉得，如果有一天，他过世了，悉达多登上了王位，他也会和他一样，成为国王。安于这样的命运，顺从于这样无穷无尽的轮回。因为无数的世代，无数的人，都是这样的。作为一个普通人，净饭王不觉得成为圣者会比成为国王更幸福。

无可否认，净饭王是个很好的导演，在很长的一段时间里，王子的很多次出游，父王都成功地制造了完美的场景，人们看起来衣食富足，无忧无虑。

到那时为止，悉达多王子的生命中，唯一缺少的就是关于痛苦的体验。他还不曾真正地看见这个世界。但最后，由于悉达多王子往昔的宿愿、因缘和合的力量，一些本不该登上舞台的不速之客，意外地成了聚光灯的焦点，让他产生了深深的怀疑，直至

颠覆了他的世界。

故事讲到这里，第一个问题就来了！

你是否真正地怀疑过此刻的生活，思考过它的真实性？是否想过，此刻的人生，以后的人生，是否符合我们的预期和设想？而它最终又指向何方？

如果你感觉完满，对此刻正在拥有的人生从无怀疑和动摇，如果你虽然心有不满但仍有期待，仍在苦心营建，想要拥有更多、更稳固和安全，而不是试图去打破重建。那么其实，从根本上，你还未领会佛陀的勇气、稀有和特出。也还未能够，领会佛陀的精神、佛法的真义。表现得再虔诚，诵读再多的佛经和论著，都无济于事。

因为佛陀身上第一至为可贵的精神，就是怀疑。

## （二）四门出游

有一次，当悉达多乘着马车出游的时候，他看到了一个年迈衰老的人，那是他从未见过的景象。王子不曾见过老年人，因此他完全不知道那意味着什么。他问他的车夫朋友，眼前所见到的究竟是什么？他的朋友答道：“这就是老年，他是一个老人。”王