

# 图解

- 藏密到底神秘在哪里？与众不同的“即身成佛”是如何实现的？
- 满足愿望的各种修持真的立竿见影？
- 是迷信？还是拥有科学方法和学术精神的独特宗教？
- 200幅精美手绘插图，300张生动示意图，全面揭秘！

# 西藏密宗

## 认识世界上最神秘宗教



洛桑杰嘉措 © 编著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解西藏密宗 / 洛桑杰嘉措编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5613-3399-0

I. 图... II. 洛... III. 密宗—西藏—图解

IV. B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002095 号

图书代号: SK7N0044



系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITO®

特约图文编辑 / 喻娟

插画 / 睿达点石书装 王新利

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和  
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

## 图解西藏密宗

洛桑杰嘉措 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 190 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3399-0

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

## 本书将告诉你

当今世界，藏传佛教与南传佛教、汉传佛教三足鼎立，成为佛教的三支主要传承。同时，作为密宗两大系统（东密、藏密）中最重要的一支，在全球范围内的影响越来越广泛。藏传佛教完整地继承了2500年前释迦牟尼佛的佛教思想，融合了小乘、大乘和密乘三乘教义的精华，圆满解决了“解脱”和“成佛”这两大佛教终极难题，堪称佛教发展的时代巅峰。

相较其他佛教支系，西藏密宗最大的特点在于：特别强调传承的纯正、思辩的完美、修行的次第、密法的修持。而纯正、完美、次序、实证这四大特征，恰是您手中这本《图解西藏密宗》要讲述的主要内容和追求的内在品格。我们将以敏锐的见识、深入的分析、亲证的体验，和各地佛学研究者的惊人思辩，来共同构建一个独特的藏传佛教密宗概观，带您进入一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅。

### 封面图片说明：

#### 朗久旺丹

“朗久旺丹”是藏语音译，意译为“十相图”或“十相自在”。它由三个图案和七个梵文字母组合而成，是标志着时轮金刚本尊及其坛城合一的图文，象征时轮宗的最高教义。此图案在西藏的塔门、房门、经书封面、岩壁等处经常可见，具有装饰、辟邪、消灾和保吉祥平安的独特功效。封面图解依据时轮专家多罗那他的解释绘制。



项目创意 监制 / 紫圖圖書 ZITC®

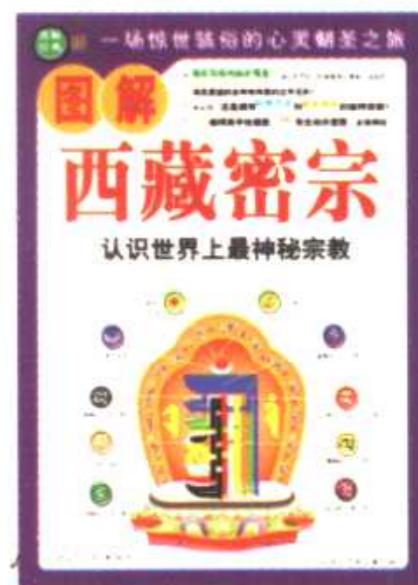
[www.readroad.com](http://www.readroad.com)

图解  
经典

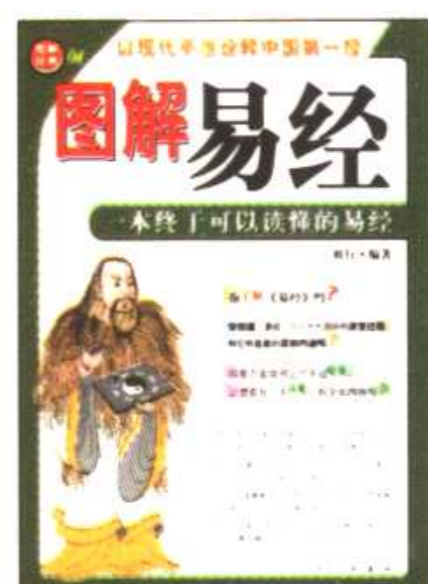
系列



06



05



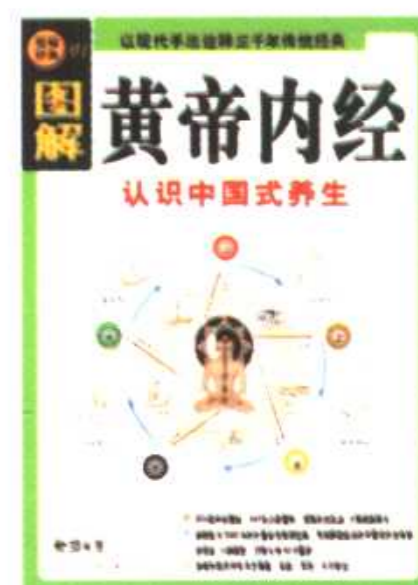
04



03



02

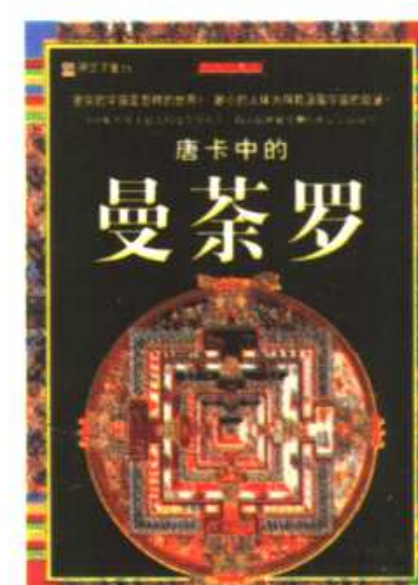


01



藏密文库

系列



05



04



03



02



01

图解  
经典 05

B946.6

13

2007

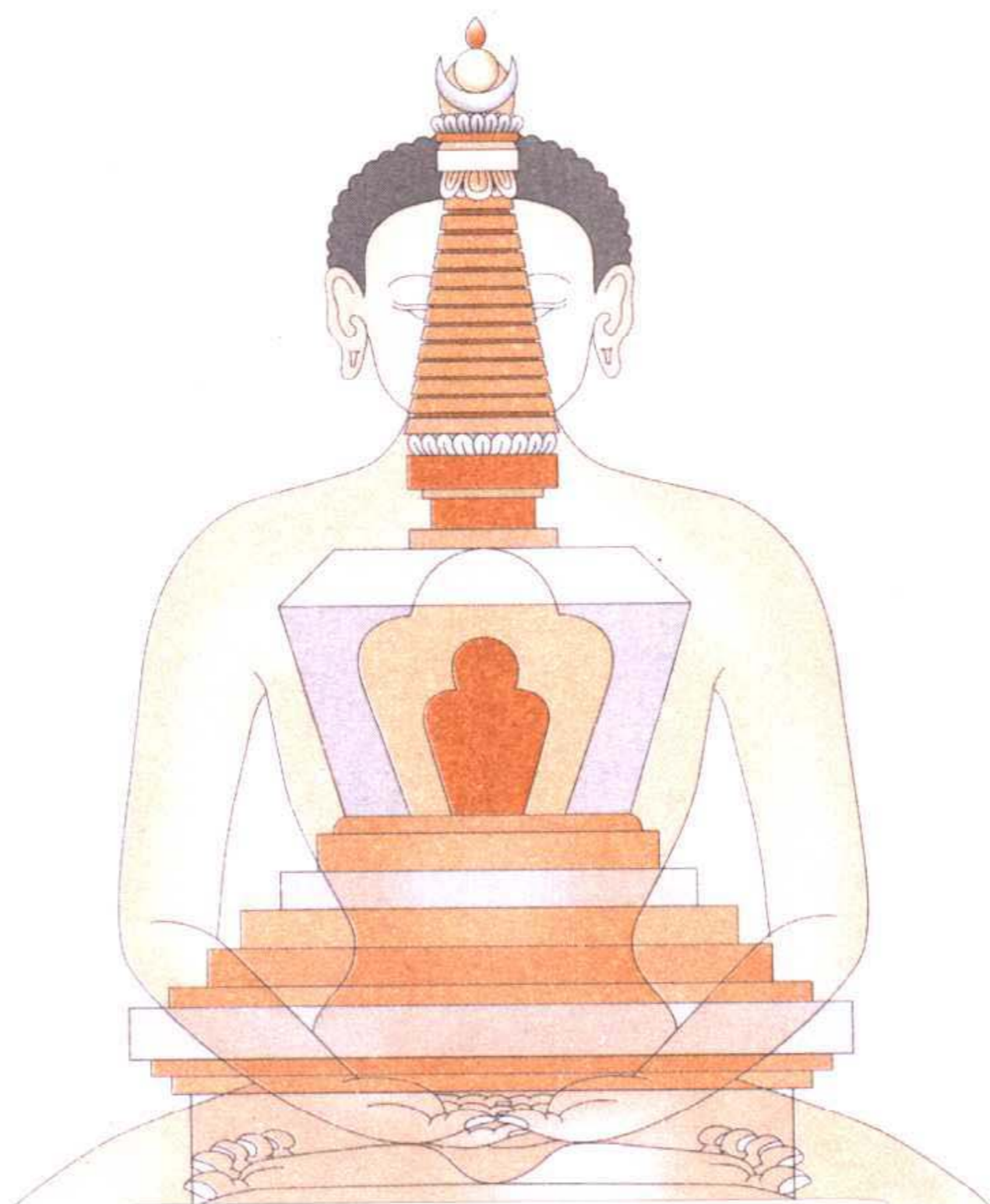
200幅精美手绘插图 300张生动示意图

为你详细介绍千年密教精髓

# 图解西藏密宗

## 认识世界上最神秘宗教

洛桑杰嘉措 / 编著



陕西师范大学出版社

## 出版序

# 一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅

1300多年以来，藏传佛教像一朵圣洁的雪莲花，绽放在气候极端恶劣的中国青藏高原，鲜为外人知晓。她秘不示人的低调，留给人们一张模糊的面孔，被众人评价为“世界上最神秘宗教”。然而，西藏这个失去的地平线，这个神秘的香格里拉，这个地球上最后一块净土，已然成为佛教最后坚守的圣地。在这里，佛教早已融入藏族人生活的全部，从早到晚，从生到老死，从内心到外在的言行，都深深烙上佛教的印记。因此，要研究西藏神秘文化或其他课题，必须首先研究藏传佛教。唯有理解了藏传佛教，才算是真正掌握西藏文化的精髓，甚至于佛教的全貌。

藏传佛教不折不扣是“完备的佛教”。当今世界，藏传佛教与南传佛教、汉传佛教三足鼎立，成为佛教的三支最主要传承。同时，作为密宗两大系统（东密、藏密）中最重要的一支，在全球范围内的影响越来越广泛。藏传佛教完整地继承了2500年前释迦牟尼佛的佛教思想，融合了小乘、大乘和密乘三乘教义的精华，圆满解决了“解脱”和“成佛”这两大佛教终极难题，堪称佛教发展的时代巅峰。

相较其他佛教支系，西藏密宗最大的特点在于：特别强调传承的纯正、思辩的完美、修行的次第、密法的修持。而纯正、完美、次序、实证这四大特征，恰是您手中这本《图解西藏密宗》要讲述的主要内容和追求的内在品格。我们将以敏锐的见识，深入的分析，亲证的体验，和各地佛学研究者的惊人思辩，来共同构建一个独特的藏传佛教密宗概观，带您进入一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅。

然而，浩瀚如海的藏密佛法知识，深奥隐晦的宗教术语、密而不传的象征表意，为普通读者深入理解藏密设置了重重障碍，如果冒然进入其中，只能是如盲人摸象。

如何打破语言的樊篱，让读者对藏密有一个完整而明晰的认识？这是本书在编辑过程中面临的最大难题。为了解决这个问题，我们阅读了大量的佛教典籍，分析整理了海量的佛教知识，最后决定：将我们切身的“学习”经验用一种全新的“图解”编辑方式呈现给大家，我们的作法：

- 用更贴近生活的语言，为您解决宗教术语的限制和障碍；
- 用图像、流程图、表格将您的阅读视角从线性的文字方式带进三度的立体空间；
- 将文字、图表等丰富却零碎的各种视觉元素，综合成一个完整而有机的体系。

同时，我们对这本书赋予更高的期望：希望它承载着厚重的文化内涵，超越物质、时空、科学的局限，为您深入理解西藏密宗打开一扇窗口；在品质上，希望它的格局宽广博大，足以让读者亲自参与思考及体悟，甚至有暂时存疑的自由，不强迫灌输任何一种信仰，以免造成迷信，或诉诸法术的教习，形成另一重心灵桎梏。

我们所做的这一切，希望能令您以及阅读本书的所有读者感受到喜悦与真诚！

# 目录

出版序：一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅 /2

藏传佛教各教派主要寺院分布示意图 /9

如何阅读本书 /20

## 第1章

### 西藏密宗的渊源

1. 大乘佛法发展的高级阶段：密宗兴起 /24
2. 西藏密宗发展的两个重要历史时期：前弘期与后弘期 /26
3. 密教之教主：大日如来与金刚萨埵 /30
4. 密宗之祖师：龙树与龙智阿闍梨 /32
5. 密宗的主要经典 (1)：《大日经》 /34
6. 密宗的主要经典 (2)：《金刚顶经》 /36
7. 密宗的主要经典 (3)：《苏悉地经》 /38
8. 密宗教相的精髓 (1)：胎藏界曼荼罗 /40
9. 密宗教相的精髓 (2)：金刚界曼荼罗 /42
10. 密宗的宇宙观：六大为体 /46
11. 密宗“六大为体”宇宙观的外相表现：四曼相大 /48
12. 密宗的根本修证法：三密为用 /50

## 第2章

### 你必须了解的

1. 显法与密法的关系：小乘、大乘和密乘 /54
2. 佛教的无神观念：无神 /56
3. 没有“小我”只有“大我”：无我 /58
4. 实证“无我”的方法：无往 /60
5. 人世间一切都是苦的：苦 /62
6. 佛的智慧德相：三身 /64
7. 意识的重生：转世 /68
8. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃 /70



9. 生死轮回的动力：业与因缘 /72
10. 善的心、语与果行：功德及其回向 /74
11. 有情识的众生：有情 /76
12. 觉悟的生灵：佛陀与菩萨 /78
13. 密宗的修持仪轨：真言与手印 /82
14. 密宗的特别修行法：乐空双运 /84

### 第3章 . . . . . 密宗修持法的要义

1. 藏密修持者必须谨记：显密并重、重视修行次第 /88
2. 修持的基本方式 (1)：身密的修法 /90
3. 修持的基本方式 (2)：口密的修法——口颂真言 /96
4. 修持的基本方式 (3)：意密的修法——心观尊佛 /100
5. 修持的最高法门与境界：入定 /102
6. 修持的四个阶段：事部、行部、瑜伽部与无上瑜伽部 /104
7. 无上瑜伽部第一目：密集金刚 /106
8. 无上瑜伽部第二目：大威德金刚 /108
9. 无上瑜伽部第三目：胜乐金刚 /110
10. 无上瑜伽部第六目：欢喜金刚 /112
11. 无上瑜伽部第七目：时轮金刚 /114
12. 无上瑜伽部第八目：六加行 /116
13. 修持的最终目的：即身成佛 /120

### 第4章 . . . . . 西藏密宗的主要教派及其教理

#### 一 宁玛派

1. 宁玛派的开创者：莲花生大师 /126
2. 宁玛派的传承：经典传承和伏藏传承 /128
3. 宁玛派的教理：三根九乘 /130

4. 宁玛派的特有密法：大圆满法 /132

## 二 噶当派

1. 噶当派的祖师：阿底峡尊者 /136
2. 噶当派的教理：阿底峡的《菩提道灯论》 /138
3. 噶当派的修行：“三士道”修法 /140

附：噶当派传承略表一——教典派 /142

噶当派传承略表二——教授派 /144

## 三 萨迦派

1. 萨迦派的传承祖师：萨迦五祖 /148
2. 萨迦派的主要教法：道果法 /154

附：萨迦昆族世系表 /156

元代历任皇帝上师表 /158

## 四 噶举派

1. 噶举派的创建与传承：玛尔巴、米勒日巴师徒 /162
2. “四大八小”：达波噶举的传承 /164
3. 噶举派的证修精髓：大手印 /168
4. 从帝洛巴到玛尔巴：大手印之传承 /170
5. 噶举派开示大手印步骤（1）：根大手印和道大手印 /176
6. 噶举派开示大手印步骤（2）：四瑜伽次第入果大手印 /178

## 五 格鲁派

1. 格鲁派的开创者：宗喀巴 /184
2. 寺院的改革与管理：格鲁派严格的寺院制度 /186
3. 格鲁派的活佛转世制度：两大活佛转世制度 /190
4. 转世灵童与金瓶掣签：怎样寻找灵童 /194
5. 两大活佛系统之一：达赖喇嘛活佛系统 /198

6. 两大活佛系统之二：班禅额尔德尼活佛系统 /200

7. 高僧活佛的葬礼习俗：塔葬 /202

## 第5章 . . . . . 密教修持进阶

### 一 向往——准备修持阶段

1. 我皈依佛，我皈依法，我皈依僧：寻求皈依三宝 /208

2. 立誓解脱众生：发菩萨心 /210

3. 寻求修持路上的引路人：拜上师 /214

4. 佛门中的净化、授权仪式：四种主要的灌顶仪轨 /216

### 二 四共加行——基础修持阶段一

1. 彻底理解人生的可贵：人身难得 /222

2. 将对死亡的恐惧，化为修行的动机：世间无常 /226

3. 认识轮回与解脱的关键：业及因果 /228

4. 六道轮回充满了苦：轮回是苦 /232

### 三 四不共加行——基础修持阶段二

1. 皈依三宝、磕长头、反复诵读皈依神咒：皈依大礼拜 /238

2. 贯穿一生的净化手段：观想金刚萨埵 /240

3. 观想曼荼罗：供养仪轨 /244

4. 与上师合二为一：迅速予以加持的上师相应法 /250

5. 其他应注意的细节：善用佛珠等佛具 /252

### 四 循序渐进的功德储备——日常修持阶段

1. 修持者的保护神：认识和观想本尊 /258

2. 营造清静的修行场所：私宅中设置佛堂 /262

3. 破除贪欲和恶业的增长：能断法的仪轨 /264

4. 体验无常真谛的最佳修炼：在坟地禅定 /266

5. 俗世信徒最虔诚的修持途径：朝圣进香 /270

## 五 无上瑜伽修持——高级修持阶段

1. 将消极的贪欲化为证悟得力量：乐空双运 /274
2. 将业障当作修行的助力：那洛六法 /278
3. 禅定时丹田升起暖热之气：拙火定法 /280
4. 观想静悟明镜中的映像：幻身法 /284
5. 连接日夜间的修持，脱离梦幻颠倒：梦境瑜伽 /286
6. 步入“前念方灭，后念未生”之境：光明法 /288
7. 往生净土或投胎人间的修炼：中阴法 /290
8. 达到自主生死的境界：迁识法 /292
9. 体悟空乐无别的妙智：大手印 /294
10. 打开胜义智慧法门：般若波罗密多 /296

## 第6章

## 总结：利益众生的密教修持法

1. 转运聚财：财神法 /300
2. 息灾延命，增进智慧：增益法 /304
3. 消灾延年：药师佛法 /306
4. 为生死轮回作准备，修中阴救度法：破瓦法 /310

附录1 大手印愿文 /314

恒河大手印 /315

附录2 中文—梵文（或英文）对照表 /316

# 藏传佛教各教派主要寺院分布示意图

(此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用)



**卫藏、康藏、阿里、安多等地区**  
 遍布噶举派和格鲁派寺院。

噶举派创始人——**玛尔巴**      格鲁派创始人——**宗喀巴**

**阿里地区**  
 为噶当派发源地。后弘时期藏传佛教各教派都纷纷在此建立寺院，现在这里以噶举派和格鲁派寺院居多。

噶当派祖师——**阿底峡尊者**      噶当派创始人——**仲敦巴**

**卫藏地区**  
 为藏传佛教之法源，各教派均在此地区有重要寺院。

萨迦第一祖  
**贡噶宁布**

**康藏地区** 以宁玛派、噶玛噶举派、格鲁派寺院为主。

宁玛派祖师——**莲花生大师**

## 一 宁玛派 (主要分布在康藏、卫藏地区)

宁玛派在11世纪形成教派后，发展比较散乱，它没有一个中心寺院，教派首领也没有一个延续不断的传承，难以有线索可循。其主要的寺院有桑耶寺、邬巴垄寺、多吉扎寺、敏珠林寺、康托贡寺、西钦寺、佐钦寺、白玉寺。其中，敏珠林寺以研习天文历算以及藏医、书法等闻名，佐钦寺则以建制庞大的佛学院闻名。

## 二 噶当派 (曾主要分布在阿里、卫藏等地区)

公元1056年初，仲敦巴在热振地方建立热振寺作为根本道场，后来逐渐形成噶当派。仲敦巴死后，其三大弟子分别传法，又形成教典、教授、教诫三派。但是公元15世纪格鲁派兴起后，原来属于噶当派的寺院，都逐渐成了格鲁派的寺院，从而噶当派也就不再单独地存在于藏区社会了。

## 三 萨迦派 (主要分布在卫藏地区)

萨迦派始于公元11世纪，一直以西藏古老贵族昆氏家族为中心。萨迦派第一个寺院是扎卧垄地区的高波寺，最著名的寺院是萨迦寺，该派一直以萨迦寺为主寺。后期，萨迦派分出了三支，分别建立艾旺却丹寺、贡嘎寺、图丹根培寺为各自的传法道场。

## 四 噶玛噶举派 (遍布卫藏、康藏、阿里等地区)

噶玛噶举派，为都松钦巴所创，是达波噶举派的支流，以昌都的噶玛丹萨寺和堆隆的楚布寺为中心。蔡巴噶举派以蔡溪卡的蔡巴寺和其附近的贡塘寺为中心；拔戎噶举派以昂仁地区的拔戎寺为中心；以帕木竹地方的丹萨替寺为中心，帕竹噶举派后来又分出八个小派。

## 五 香巴噶举 (曾主要分布在卫藏地区)

香巴噶举由琼波南觉创建。琼波南觉早先在印度和尼泊尔求法，返回西藏后，最初在西藏前藏的盆地地方，即拉萨以北建立寺庙，收徒传法。后来在后藏的香地方，在3年期间建立108座寺院，收很多弟子，香巴噶举也由此闻名。琼波南交后辈又建立甲寺和桑定寺，形成香巴噶举的两个支系。

## 六 格鲁派 (遍布卫藏、康藏、阿里、安多等地区)

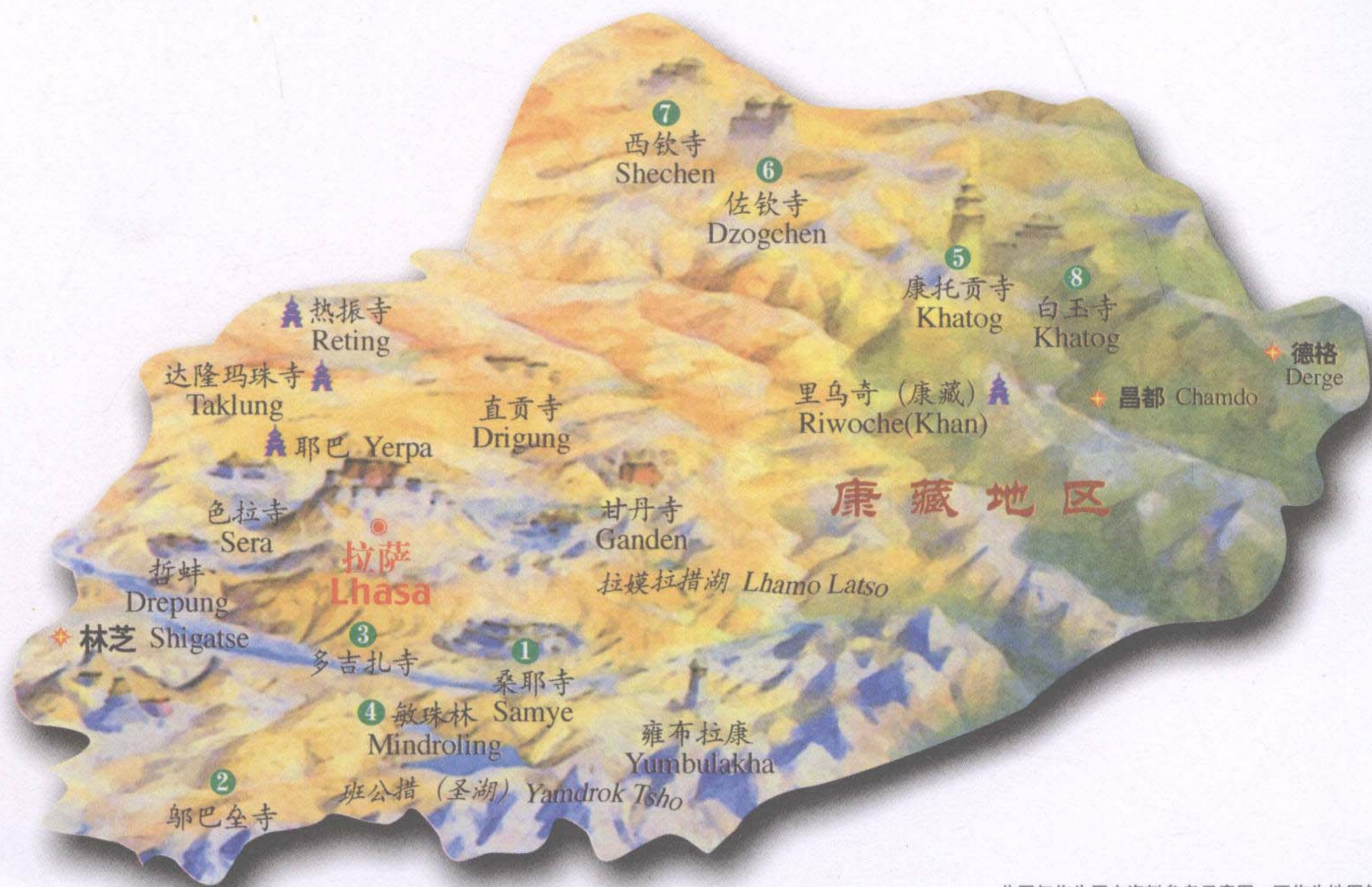
1409年，宗喀巴正式创建格鲁派。宗喀巴的弟子们在拉萨先后建成了哲蚌寺、色拉寺，特别是在后藏日喀则建立了扎什伦布寺，在康区中心昌都建立了强巴林寺，迅速向全藏区，甚至向蒙古族地区扩张。





## 宁玛派的寺院分布示意图

宁玛派和萨迦派、噶举派不同的地方在于：它没有一个中心寺院，教派首领也没有一个延续不断的传承，难以有线索可循。这一派在公元11世纪形成为教派后，一直是分散发展的。



此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。

### ① 桑耶寺

公元8世纪，桑耶寺由寂护和莲花生设计建造而成，也是最早传授和翻译宁玛派所属的密法典籍的场所。理论上，桑耶寺应该是宁玛派的中心寺院。但是，桑耶寺几次遭受火灾，由萨迦派出资修建，所以该寺大部分归宁玛派掌管，只有护法神殿仍由宁玛人掌管。

### ② 邬巴垄寺

邬巴垄寺是宁玛派素尔家族传承的主寺，约11世纪由大素尔创建。大素尔是第一个整理并且系统化宁玛派典籍的人，从他开始，宁玛派才开始有一个教派的规模。建寺后，公开传播宁玛派教法，构成素氏一大传承系统，当时常修弟子有108个。三素尔传承属于宁玛派的经典传承，它的内容以《幻变》和《集经》两部分为主。

### ③ 多吉扎寺

16世纪晚期，宁玛派的扎西道杰，此人原为拉维纳地区的统治者，后来被兴夏巴才丹多吉挫败，于是四处游方传法，积聚了不少徒众。在前藏拉萨以南，雅鲁藏布江

以北创建多吉扎寺。该寺成为宁玛派在前藏的主寺之一，以弘传伏藏中的“北藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以转世相承。

### ④ 敏珠林寺

大约17世纪中叶，宁玛派的居美多吉在前藏的雅鲁藏布江以南建造了敏珠林寺，其具体位置在今山南扎囊县。该寺也是宁玛派在前藏的主寺之一，以弘传伏藏中的“南藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以父子或者翁婿相承。多吉扎寺与敏珠林寺所弘传的内容不同，形成了在卫藏地区的宁玛派的两个支派。

### ⑤ 康托贡寺

也称为噶陀寺，是宁玛派在康藏地区建立的最早的一个寺院，为宁玛派的分支之一。该寺建于12世纪，寺主是伽当巴得谢喜巴，以弘传伏藏中的“南藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以转世相承，受到历来的德格土司的支持。

### ⑥ 佐钦寺

建于17世纪晚期，由白玛仁增创建，位于德格东北不远处。后来佐钦寺成为西康最著名的宁玛派的寺院，声望一度超过了前藏的多吉扎寺和敏珠林寺，不少不丹和尼泊尔的宁玛派僧人都来这个寺院学习。该寺院以十三部显教书为必修课，寺主以转世相承。

### ⑦ 西钦寺

该寺由佐钦寺的一位僧人西钦然绛巴，位于佐钦寺的东边，规模比佐钦寺小得多，却并不属于佐钦寺，而是宁玛派的一个支派。

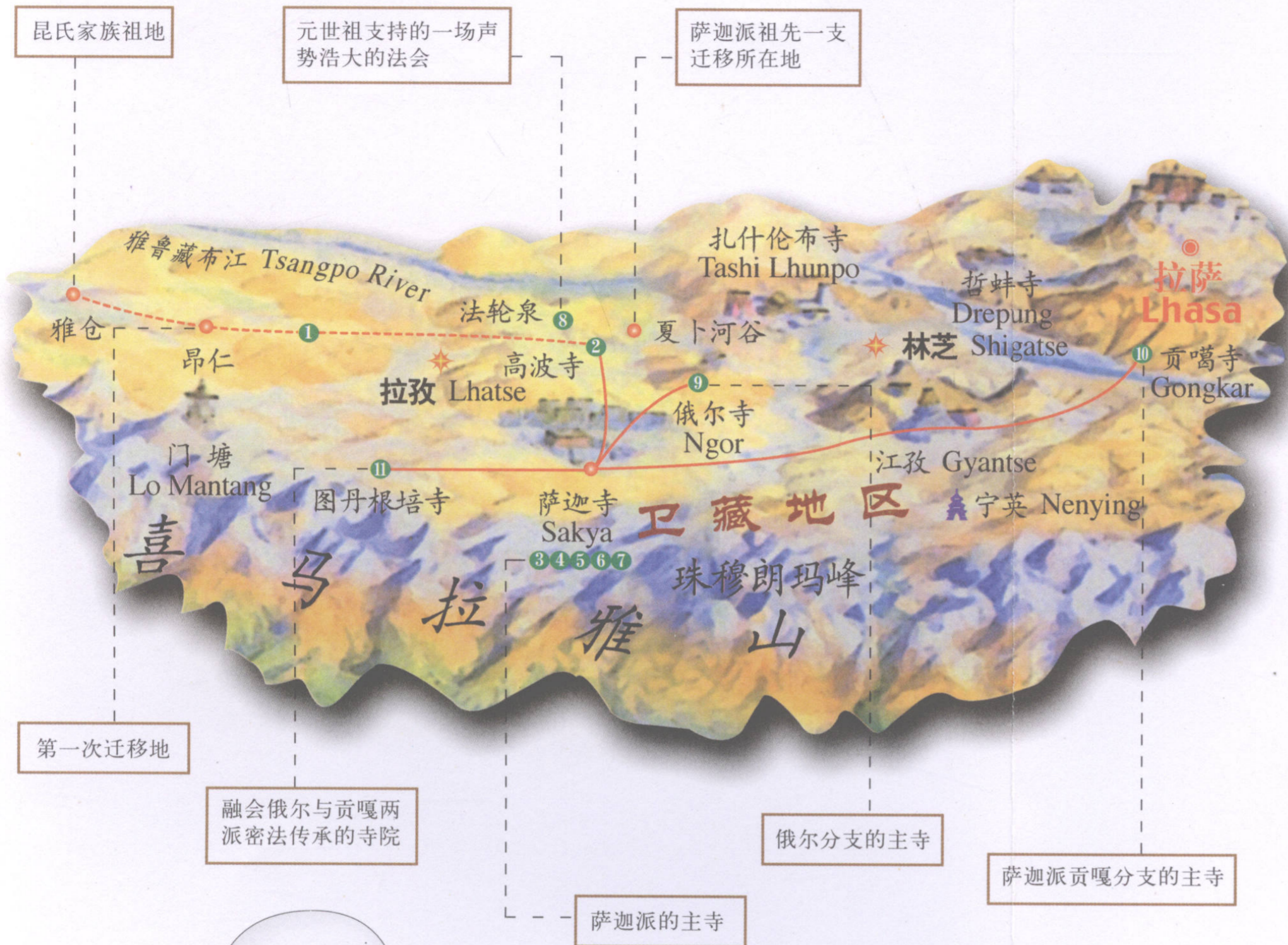
### ⑧ 白玉寺

位于现今四川的白玉县，约17世纪由宁玛派人仁增衮桑喜饶建成，该寺所传教法，是由宁玛派和帕竹噶举的玛仓支系合流而成，在显密教法上和宁玛派的其他教法都不同。寺主以转世相承，称为噶玛阳赛，历代寺主都去德格的噶玛噶举司徒的主寺——八蚌寺受戒。



# 萨迦派的创立和发展路线图

此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。



昆氏家族祖地

元世祖支持的一场声势浩大的法会

萨迦派祖先一支迁移所在地

第一次迁移地

融会俄尔与贡嘎两派密法传承的寺院

俄尔分支的主寺

萨迦派贡嘎分支的主寺

萨迦派的主寺



萨迦第五祖——八思巴

--- 昆氏家族迁移示意线  
—— 萨迦派寺院发展示意线

## 1 古老的昆世家族

萨迦派始于公元11世纪，一直以西藏古老贵族昆氏家族为中心。这个古老的家族最先居住在后藏拉孜以西，北以昂仁为中心，南以协噶尔为中心的广阔土地上，即拉堆的雅仓地方，约8世纪末，他们迁到仲巴或者昂仁地区，约9世纪，萨迦派的创始人所属的一支迁往日喀则西南夏卜河谷。在萨迦始祖贡却杰布以前，昆氏家族世代信仰修行宁玛派的教法，并且有取得成就的人。

## 2 高波寺

贡却杰布(1034年~1102年)幼年跟从父兄学宁玛派法。后来，他改从卓弥译师释迦耶歇等人学新译密法，而且以卓弥所传的“道果法”经续讲解为自己的主要教法。他先在扎卧垒建过一个寺，后来这座寺成为萨迦高波寺。

## 3 萨迦寺

贡却杰布在40岁时，在萨迦地方建立了萨迦寺，萨迦教派由此而得名。贡却杰布成为该派教主，住持萨迦寺弘法30年。该派一直以萨迦寺为主寺，以“道果”教授为其主要密法传承。

## 4 萨迦五祖

从萨迦始祖贡却杰布以后，昆氏家族先后出现了贡噶宁布、索南孜摩、扎巴坚赞、贡噶坚赞、八思巴等五位极富成就的宗教领袖，史称“萨迦五祖”。他们共同创造了一个极其辉煌的萨迦王朝。其中，贡噶坚赞是西藏首位获“班智达”尊号的人，而八思巴将西藏归属于元朝，是被封为帝师的第一人，确立了萨迦派在西藏的统治地位。

## 5 萨迦班智达与元朝的第一次接触

1244年，63岁的萨班带着两个侄子八思巴和恰那多吉，从萨迦寺动身前往凉州。历经跋涉2年后到达凉州，1247年在凉州觐见阔端后，萨班代表西藏地区各领袖的意愿，表示西藏地区愿意归顺蒙古大汗。萨班随即给西藏各地方政教首领写了著名的《萨班致蕃人书》。

## 6 萨迦派主宰元朝西藏地区政教大权

1268年，忽必烈将西藏十三万户作为求密法的供养，送给八思巴。此后70多年间，萨迦派执掌了西藏的政教全权。

## 7 蒙古新字“八思巴文”

八思巴主持创制的蒙古文字是拼音文，基本字母41个，其中元音为9个，用这种文字来拼写汉语、蒙古语，相当准确，故深得忽必烈喜爱。1269年开始推行。

## 8 著名的法轮泉法会

1277年，由世祖作施主，在纳唐寺附近，集七万康藏僧众，在后藏的曲弥仁摩寺举行有名的法轮泉法会，八思巴任萨迦寺第一代法王。

## 9 俄尔寺

此寺原称艾旺却丹寺，为萨迦派密教分支之一的俄尔支派的主要寺院。位于后藏纳塘寺和夏鲁寺之间偏南的地方，是萨迦派是晚期后藏传播萨迦密法的重要场所，以萨迦南院所传密法为主。其创建人为俄尔钦衮噶桑波，曾做过萨迦寺的堪布，是八思巴侄孙喇嘛丹巴的再传弟子。

## 10 贡嘎寺

此寺为萨迦派密教分支之一的贡嘎支派的主要寺院。该支派的创始人图敦衮噶南杰，以传承萨迦寺子孙院的密法为主。1464年，在前藏的贡嘎宗的东边建立多吉丹寺，后来统称为贡嘎寺，这个寺是晚期在前藏传播密法的重要场所。

## 11 图丹根培寺

16世纪，萨迦派出现了一位名叫擦尔钦罗赛嘉措的高僧，他融会俄尔和贡嘎两派所传萨迦的共与不共密法，在宗教界名声大振。相传，三世达赖喇嘛曾从他学法，五世达赖喇嘛也从他的后辈学法。图丹根培寺是擦尔钦罗赛嘉措的主要驻锡地。