密宗第一教派格鲁派的开山祖师

图解经典 42

图解宗喀巴

讲述“第二佛陀”的故事

- 藏传佛教伟大的改革家、显密佛法的集大成者，被誉为“第二佛陀”、文殊菩萨的化身。
- 他所创立的格鲁派占据着藏传佛教的统治地位，600年来兴盛不衰，影响遍及海内外。
- 丰富翔实的历史故事、精心设计的手绘图表，让您在轻松的阅读中契入佛法的妙理。



紫禁城出版社

迦色 ◉ 编著

紫圖書館 0377
图解经典 042

关于本书

宗喀巴（1357—1419年），是藏传佛教格鲁派的开山祖师，14世纪伟大的思想家、宗教改革家、显密佛法的集大成者，被世人尊称为“第二佛陀”、智慧文殊菩萨的示现化身。在住世的63年间，宗喀巴大师广行参访名师、融通显密、收徒传法、讲辩著述、实修亲证、创建寺院、弘扬纯正佛法的事业。他所创立的格鲁派，以严持戒律、先显后密次第修行的谨严宗风，600年来兴盛不衰，成为藏传佛教最重要的教派。

本书综合了各版宗喀巴传记对于大师生平的记述，并参阅了大师最重要的两部论著的各种译本，力求为您讲述一段最精彩传奇的佛教历史，展现一个最鲜活饱满的宗喀巴大师形象。同时，本书一改以往宗喀巴传记语言深奥、宗教色彩浓厚的风格，运用数百张精心设计的手绘插画和图表，为您形象解构抽象难懂的密教精义；并特别提供十几幅故宫博物院珍藏的、与宗喀巴大师相关的唐卡瑰宝，让您在轻松阅读的同时获得对宗喀巴大师的更加直观的认识。

精彩内页



ISBN 978-7-80047-784-3
9 787800 477843 >
定价：68元

建议上架类别：图解类

图书在版编目（CIP）数据

图解宗喀巴／迦色编著.

－北京：紫禁城出版社，2008.11

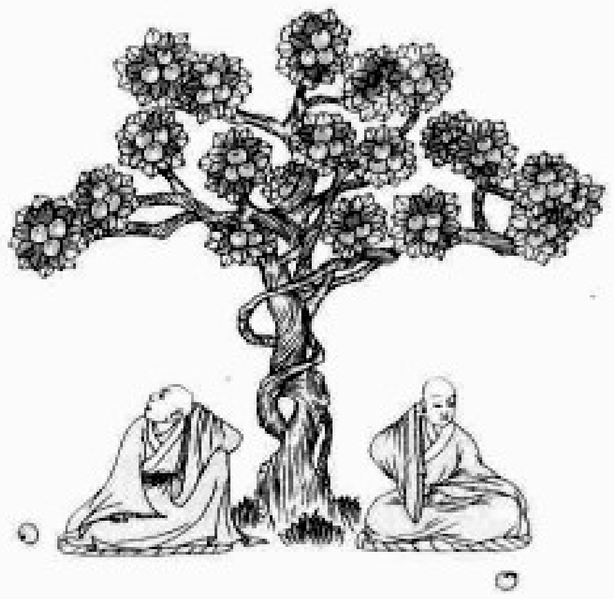
ISBN 978-7-80047-784-3

Ⅰ.图… Ⅱ.迦… Ⅲ.

宗喀巴（1357～1419）—传记—图解

Ⅳ.B949.92-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 168583 号



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

插画／蓝鸟工作室

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、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。

图解宗喀巴

迦色／编著

责任编辑／万钧

出版发行／紫禁城出版社

经销／新华书店

印刷／北京市兆成印刷有限责任公司

版次／2008 年 11 月第 1 版

2008 年 11 月第 1 次印刷

开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　21 印张

字数／343 千

书号／ ISBN 978-7-80047-784-3

定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

宗喀巴大师五种化身像

宗喀巴大师五种化身像是根据大师圆寂后示现五种化身的故事而绘制的，这些故事在关于宗喀巴大师的各种传记中都有记载。传说大师圆寂后的一天，其弟子克主杰遇到了一些难题。在他百思不得其解之时，不由得怀念起自己的上师，于是他虔诚地祈祷上师来为他解疑释惑。这时，在克主杰的面前果然出现了上师的尊容，帮助他解除了疑惑。此后，每当克主杰遇到困难时，大师就会显现各种化身前来。前后总共显现了五种不同的化身。



化身之一：身骑白象

布本设色唐卡　清代　布达拉宫藏

一天，克主杰在为大众讲经时发现，虽然大师的显密教法非常殊胜，但是由于众生不具夙根，所以即便是日夜不停地讲说，他们仍然无法领受。这时，只见宗喀巴大师骑着一只白色的六牙大象，头戴黄色通人冠，身着三法衣，双手当胸结说法印，降临在对面的虚空中。大师面带微笑，说："儿啊！你不必忧苦！众生如能时时忆念上师之种种功德，必能消除过去的大罪恶，并积聚无边福德资粮。"



化身之二：坐金刚宝座

布本设色唐卡　清代　布达拉宫藏

一天，克主杰在思考显密二教的甚深要义时感到了困惑，于是献上供品，诚恳地祈请大师现身给予教诲。刹那间，宗喀巴大师突然现身，他头戴黄色通人冠，身着三法衣，左右二手各捏着托起经书和智慧剑的莲花茎，坐在无量摩尼真珠所严饰的纯金宝座上，由许多天子擎持而至。大师为克主杰广释诸疑，并开示种种教诲教诫，然后才离去。



化身之三：身骑白狮

布本设色唐卡　清代　布达拉宫藏

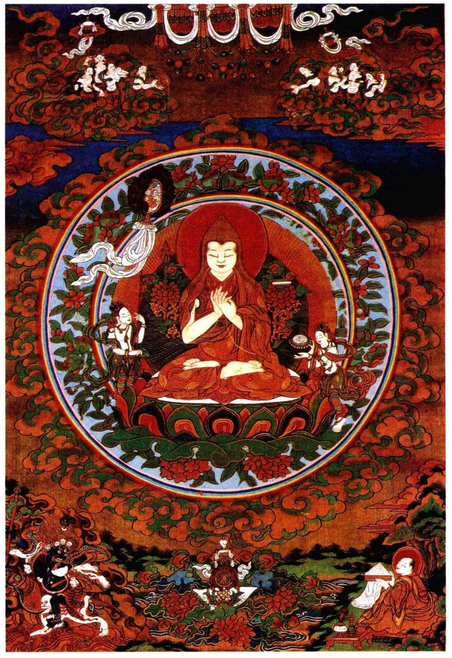
一天，克主杰在捧读参阅大师所著述的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》时，深感大师之善说，心里勾起无限哀思，不禁潸然泪下。这时，大师戴五叶宝冠、耳坠、项链、手镯、身色红黄，披绿色帔帛，下身着裙，右手执利剑，左手持梵篋，骑着一只洁白的狮子，出现在他面前。教诲说："世间仍有少数法器机缘，你应不辞劳苦地去饶益他们，弘扬我的密宗诸著述，后世中是能迅速见到我的。"



化身之四：身骑猛虎

布本设色唐卡　清代　布达拉宫藏

克主杰曾因忆念大师深恩而涕泣伤感，至诚祈祷大师说："至尊上师宗喀巴，我于何时才能到上师之足前呢？"祈祷完毕，只见宗喀巴大师示现瑜伽师装束，戴骷髅冠、大耳环、项链、手镯、臂钏、脚镯等，上身袒露，斜披圣带，身红色，弯眉大眼，留络腮胡，右手高举宝剑，左手当胸托着盛满鲜血的人头颅钵，骑着一只猛虎来到面前。大师极其欢喜地说："德儿！心勿不安！你想来到空行刹土中的志愿就要实现了。"



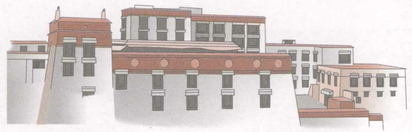
化身之五：身着出家服

布本设色唐卡　清代　布达拉宫藏

一次，克主杰心想："我现在似乎应当作逝去的愿望了，现在应祈请师尊到来，再趁机问他住于何处。"于是便陈设供养祈请大师。不久，宗喀巴大师身穿往日的出家服装，头戴黄色通人冠，金刚跏趺坐于莲花月轮上，两旁各有一天女，一个手举大鼎，一个供奉盛满甘露的钵，出现在面前，说道："徒儿，现在快做前来的准备，我会派人来迎接你！"

宗喀巴大师学法及弘法路线图

宗喀巴大师1357年诞生于青海省宗喀地区，自幼跟随法王顿珠仁钦听受佛法。1372年，大师离开家乡，来到佛法的圣地——西藏，从此开始了他弘扬佛法、复兴戒律的伟大圣业。大师一生走遍了西藏各个寺院和地区，他遍访名师，广学显密诸法，又写作了很多影响深远的论著，在各处广泛为大众传法。1409年，大师在拉萨发起的祈愿大法会以及随后建立的根本道场甘丹寺，被看做是一个新的教派——格鲁派创立的标志，宗喀巴大师即是格鲁派的开山祖师。



色拉寺

格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：释迦耶喜于1419年主持兴建。

位置：位于拉萨市北郊色拉乌孜山南麓。

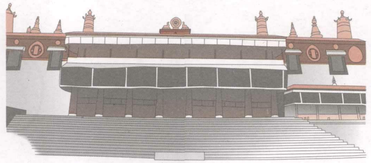


扎什伦布寺

格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：根敦珠巴于1447年主持兴建。

位置：位于日喀则城西北的尼玛日山南坡上。



哲蚌寺

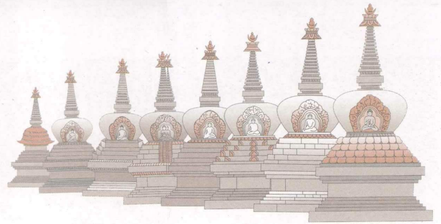
格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：扎西伯敦于1416年主持兴建。

位置：位于拉萨西郊格培乌孜山的山腰上。



此图仅为示意图，不作为地图使用



塔尔寺

格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：高僧仁青宗哲坚赞于1560年主持修建。

位置：位于青海省湟中县。



甘丹寺

格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：宗喀巴大师于1409年主持修建。

位置：位于拉萨东部达孜县境内的旺古尔山上。



拉卜楞寺

格鲁派六大寺院之一。

修建者及时间：第一世嘉木样于1709年主持修建。

位置：位于甘肃省甘南夏河县城西。

① 宗喀

宗喀巴大师于1357年（即藏历第六饶迥的火鸡年）出生在青海省的宗喀地方（今湟中县），父亲名叫鲁本嗒，母亲名叫辛廓阿却。大师降生时即伴有很多吉祥的异兆。大师3岁时，从噶玛噶举派第四世活佛噶玛巴·若比多杰处受居士戒，取名“贡噶林波”。之后他又来到法王顿珠仁钦座前听受佛法。7岁时，顿珠仁钦为他传授了沙弥戒，取法名“罗桑扎巴”。

② 昌都

1372年，宗喀巴在上师顿珠仁钦的指引下，由两位舅父陪伴，跟随家乡的商旅团一道向卫藏这一法源走去。途中经过昌都。

③ 直贡寺

1373年，17岁的宗喀巴来到直贡寺，拜见了直贡寺的法王京俄仁波切，听受了《大乘发心仪轨》、《大手印》和《五具》等许多深密教法，又随蔡地方的医生官却加卜听受了医学知识，记诵《四部医典》。

④ 聂塘德瓦坚寺和桑普寺

宗喀巴跟从吉祥狮子、善满意二位大师听受了《法缘》。又从功德海听受《现观庄严论》、《般若波罗密多》等经论，全部通晓文意。后来他跟随许多大师学习佛法，并在萨迦、泽当、堆桑丹、觉摩囊、拉顶、纳塘等寺院参加巡回辩经，在佛教显宗的各方面都达到了学者的水平。

⑤ 丹萨替寺

宗喀巴20多岁时受比丘戒，此后开始学习密宗。他在丹萨替寺跟随京俄仁波切听受《道果法》、《那洛六法》和声明等。此后前往觉摩囊寺和其他寺院，在喇嘛意希坚赞那里详细听受了《时轮本续》及其《大疏》等教法，因而对于历算也很精通。宗喀巴还随喇嘛德钦却贝听受时轮金刚的灌顶、教诫、传授、舞步、弹线、声调等，学习了《金刚心要》及注疏、密集教法及布顿大师的著述等。总计起来，宗喀巴大师前后依止了40多位佛学大师学习佛法，为教化众生广做灌顶、教诫、密续、说法、传戒等佛法事业。

⑥ 布达拉宫

宗喀巴40岁时，驻锡布达拉宫，为桑普、德瓦坚、贡松德庆三寺和噶瓦栋、觉摩囊和桑普三寺的众座主为首的三藏法师数百人大转了《中观光明论》、《律经》和《道次第》的法轮。

⑦ 扎什伦布寺

1447年，即藏历第七饶迥的土猪年秋天，大慈法王迎请宗喀巴大师到色拉却顶礼敬供养。宗喀巴大师指示他在色拉兴建寺院和僧舍。这项工程的材料大部分是由帕竹的大臣内邬宗巴南喀桑波提供的。大慈法王释迦耶喜担任色拉寺的第一任法台，此后的法台中，除17任法台是四世班禅大师洛桑却吉坚赞外，从五世达赖喇嘛洛桑嘉措以后，历世达赖喇嘛都是名义上的色拉寺法台。

⑧ 色拉寺

1419年，即藏历第七饶迥的土猪年秋天，大慈法王迎请宗喀巴大师到色拉却顶礼敬供养。宗喀巴大师指示他在色拉兴建寺院和僧舍。这项工程的材料大部分是由帕竹的大臣内邬宗巴南喀桑波提供的。大慈法王释迦耶喜担任色拉寺的第一任法台，此后的法台中，除17任法台是四世班禅大师洛桑却吉坚赞外，从五世达赖喇嘛洛桑嘉措以后，历世达赖喇嘛都是名义上的色拉寺法台。

⑨ 哲蚌寺

1416年，由内邬首领南喀桑波担任施主，绛央曲结·扎西伯敦主持兴建了哲蚌寺，这是常住僧人最多的寺院。嘉央曲杰任第一任法台，后还有14任，从第14任第五世达赖喇嘛开始，历世达赖喇嘛在名义上担任哲蚌寺法台。

⑩ 甘丹寺

大法会后的1410年，宗喀巴大师创建了甘丹寺，成为其伟大功业之一。甘丹寺位于拉萨以东40千米处的旺古尔山下，它的创立标志着格鲁派的正式兴起。1419年，53岁的宗喀巴大师将自己的僧帽、袈裟赐给弟子贾曹杰，表示授权他代理自己的法座。当年的藏历十月二十五日，宗喀巴大师圆寂。

⑪ 大昭寺

1409年被公认为格鲁派正式创建的一年。这一年藏历正月间，宗喀巴大师在拉萨发起了一次大型的祈愿大法会，开创了藏传佛教一年一度在拉萨举行的“传召大会”。当时组织涣散、数量众多的噶当派寺院和僧人先后并入格鲁派，故格鲁派也称为“新噶当派”。

⑫ 热振寺

1402年和1405年，宗喀巴先后在热振寺著述《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。这两部著作，代表了宗喀巴在显教、密教方面的思想体系和创见，成为格鲁教派教义的根本典籍。

图解经典 42

300幅精美手绘插图

100张浓缩精华示意图

密宗第一教派格鲁派的开山祖师

图解宗喀巴

讲述“第二佛陀”的故事

迦色／编著



紫禁城出版社



宗喀巴传记

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

宗喀巴本名罗桑扎巴，出生于青海湟中，藏语称湟中一带为宗喀，因此被尊称为宗喀巴。他幼年时从曲吉顿珠仁钦出家，学习显密教法9年。16岁赴西藏深造，先后在前后藏投名师求法，对五论、五明、显密教造诣颇深。



1409年在拉萨创办大祈愿法会，同年又在拉萨东达孜县建甘丹寺，逐渐形成西藏佛教格鲁教派。这幅唐卡便详细描绘了宗喀巴大师一生的主要事迹。



甘丹寺开光法会

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部。由于环绕在大师左右的徒众逐日增多，而始终又没有一个固定讲经的场所，



因此许多上首弟子和大施主都劝大师建立一个弘扬道法的根本道场。大师于是便命弟子贾曹杰和扎巴坚赞率领僧众建造了甘丹寺。1410年初，甘丹寺的佛像落成。宗喀巴于二月初五来到甘丹寺，举行了盛大的开光法会，并为大众讲经说法。



青年时期的宗喀巴

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面中心为宗喀巴青年时期的形象。大师7岁的时候从上师法王顿珠仁钦处接受了沙弥戒。1373年，为了弘法事业后继有人，上师顿珠仁钦派人护送他前往西藏学习，从此开始了他复兴佛法的伟大圣业。他曾深情地说："每当想起贤哲上师顿珠仁钦，我都会双手合十、热泪盈眶。"



谢绝明成祖迎请

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面表现的是宗喀巴大师52岁时谢绝明成祖迎请的故事。这一年的春天，大师预感到将会有一场小麻烦，便带领两位上首弟子悄悄躲进惹喀山的一个山洞里，闭关静修。不久，明成祖派出的钦差大臣携带许多珍贵的供养前来迎请，经过好久，才在惹喀山的岩洞中找到他。但大师为了利益众生，坚持留在了藏地，没有接受迎请。



为众说法

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面表现了宗喀巴大师为众说法的情景。大师一生广行弘扬佛法的伟大事业，即使到了晚年将要圆寂之时，大师还前往堆垅等地做最后的传法，结下佛法永住之缘。



大师的父母

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面描绘了宗喀巴大师幼年时的情景。图中的一男一女分别为大师的父母，他们都是在道德和行为上近乎完美的人，他们精勤于善法，对上师和三宝恭敬而虔信，因此才会被挑选为大师的父母。



宗喀巴像

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，为最常见的宗喀巴像造型：头戴黄色通人冠，身披三法衣，结跏趺坐。双手在胸前结说法印，左右肩花分别托起智慧剑和经书。



师徒三尊

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面表现的是宗喀巴大师外出传法的情景。侍奉在大师左右的是他的两位上首大弟子——贾曹杰和克主杰。



接受供养

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面右侧为文殊菩萨，左侧为接受供养的宗喀巴。宗喀巴很早便在西藏声名远扬，被视为智慧文殊菩萨的示现化身，很多人慕名而来，聆听妙法，并向他施以供养。



宗喀巴大师与弟子

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

此图为宗喀巴传记唐卡的局部，画面描绘了宗喀巴大师与他的弟子们。大师一生收徒无数，其中最著名的有八大弟子，即贾曹杰、克主杰、阿旺扎巴、扎巴坚赞、扎西伯敦、释迦耶喜、协绕僧格和根敦珠巴。



宗喀巴像

布本设色唐卡 清代 故宫博物馆藏

在故宫博物馆收藏的这幅清人画宗喀巴像中，宗喀巴大师头戴黄色通人冠，面带微笑，身披三法衣，双手结禅定印，结跏趺坐于莲台上。他的左右肩花分别托举经书和智慧剑，象征着他是文殊菩萨的化身。



文殊菩萨（一）

布本设色唐卡 18世纪 西藏

宗喀巴大师被公认为文殊菩萨的转世化身。在这幅清宫旧藏的文殊菩萨像中，文殊菩萨呈黄色身，四面八臂。头戴五叶宝冠，袒露上身，双手在胸前结说法印，右侧手持杵、箭、剑；左侧手持铃、弓、经，左舒式坐于白莲座上。



文殊菩萨（二）

布本设色唐卡 18世纪 西藏

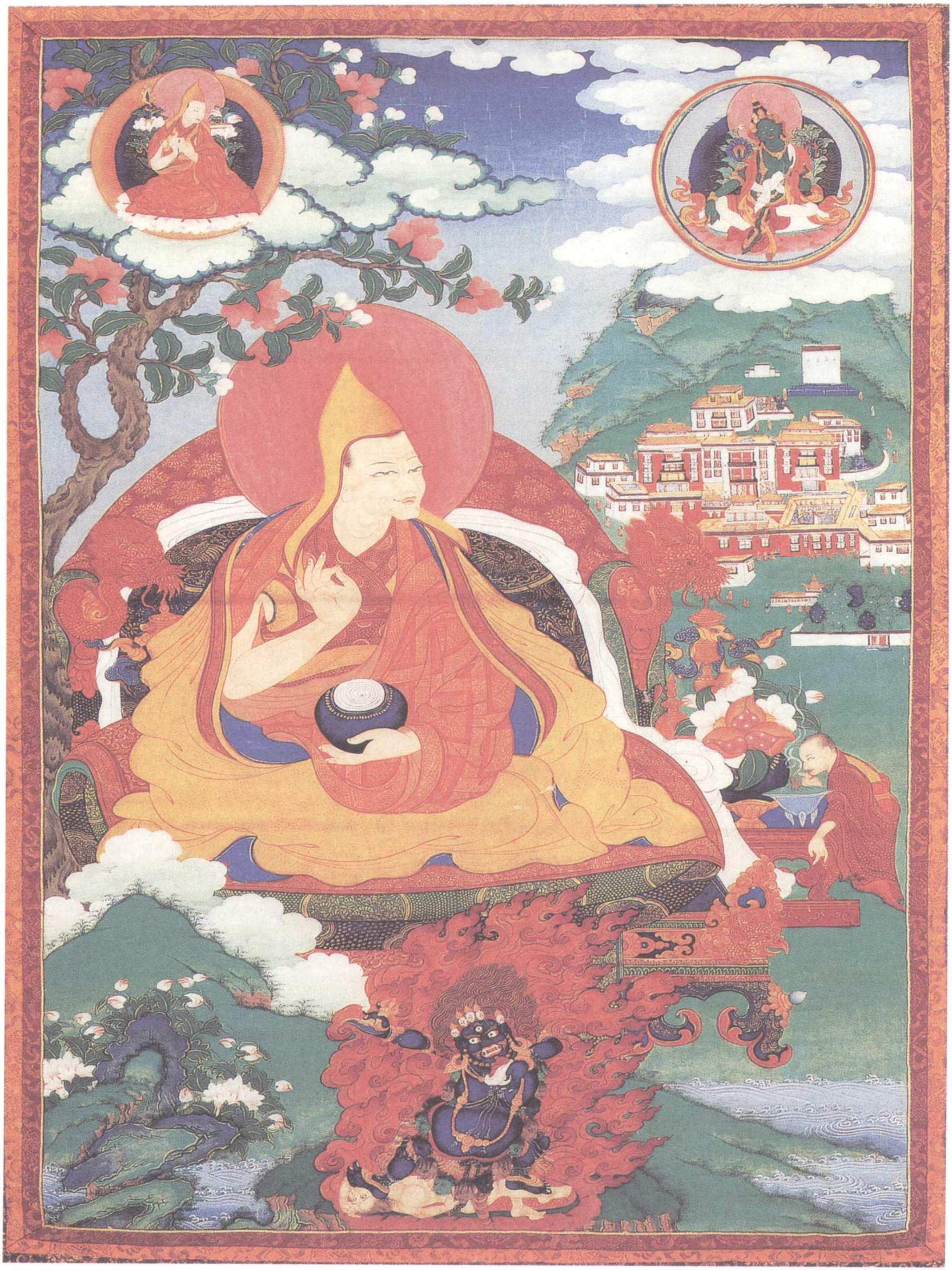
这幅文殊菩萨像与第一幅同为一组。图中文殊菩萨为红色身，四面八臂。头戴五叶宝冠，袒露上身，胸前双手持钩和金刚索，右侧手持杵、经、箭；左侧手持铃、剑、弓，左舒式坐于青莲座上。



文殊菩萨（三）

布本设色唐卡 18世纪 西藏

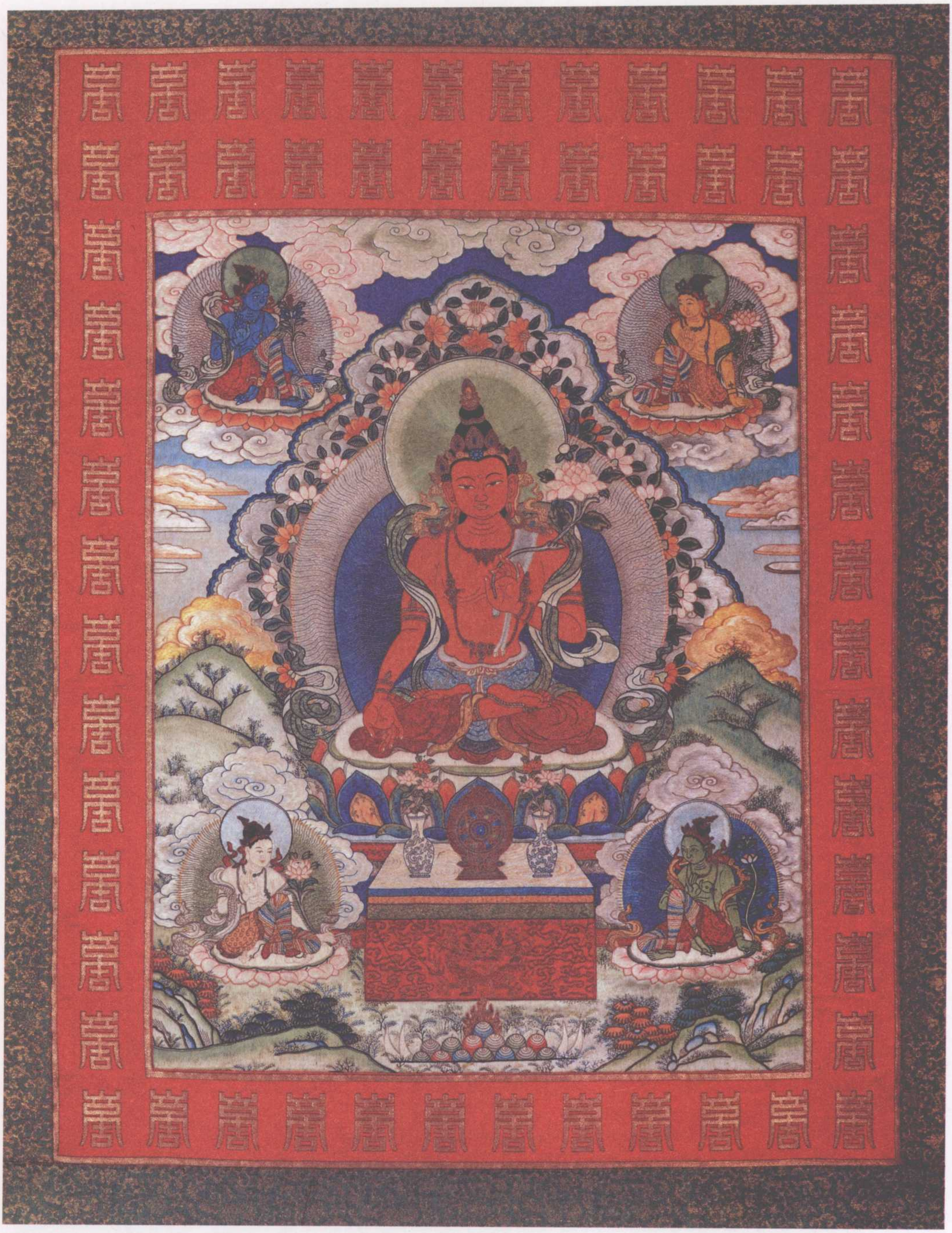
这幅文殊菩萨像与第一幅同为一组。图中文殊菩萨为白色身，三面四臂。头戴宝冠，袒露上身，前两手持经和剑；后两手持弓和箭，结跏趺坐于太阳莲花座上。



根敦珠巴

布本设色唐卡 18世纪 西藏

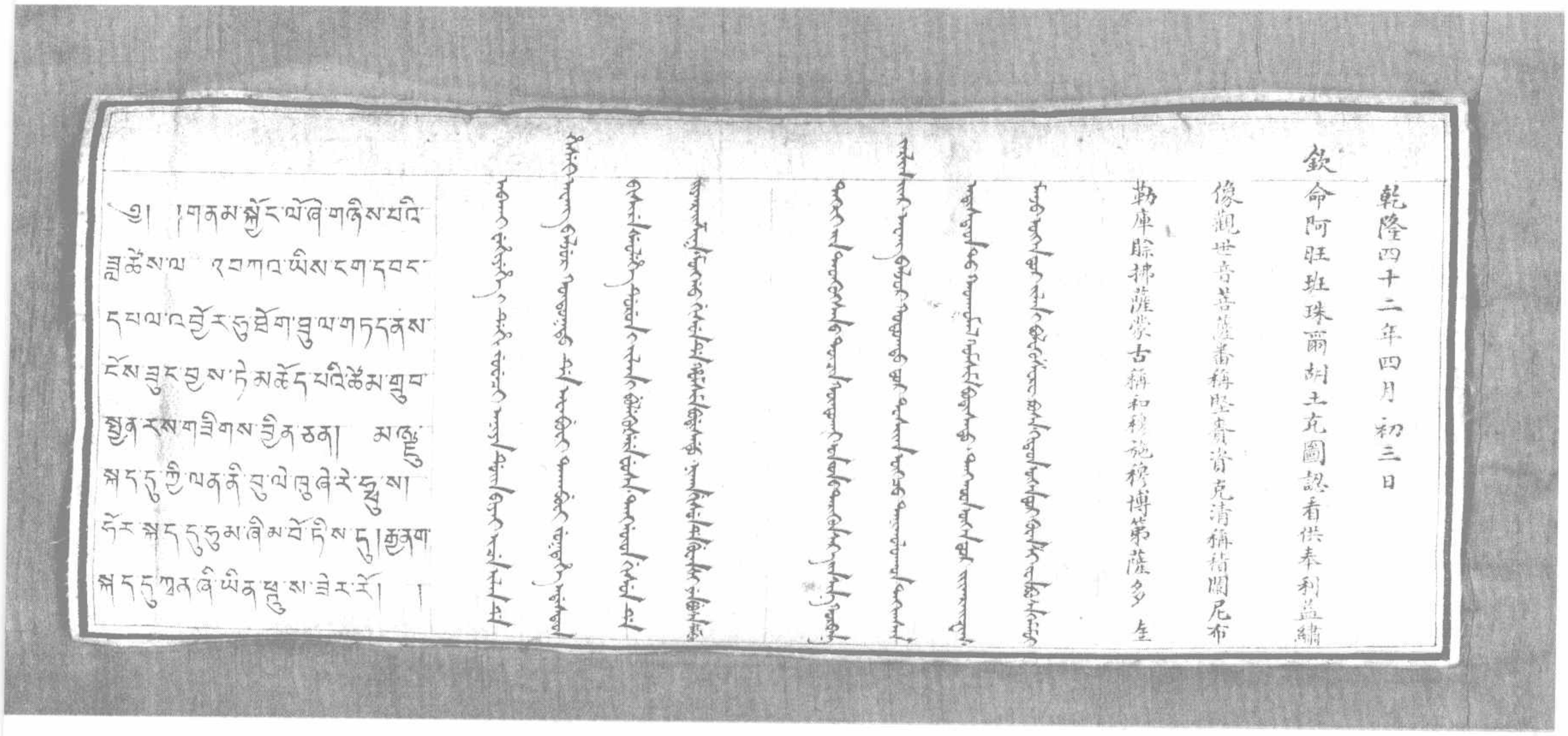
根敦珠巴（1391—1474），是宗喀巴大师的大弟子之一，1447年在西藏日喀则创建扎什伦布寺，主持寺政，后来被追认为一世达赖喇嘛。画面中，根敦珠巴头戴黄色僧帽，左手托钵，右手结说法印，背景为扎什伦布寺。上方左侧就是上师宗喀巴，右侧为其本尊绿度母。



满绣观音菩萨像轴（正面）

绢本绣像 清代 故宫博物馆藏

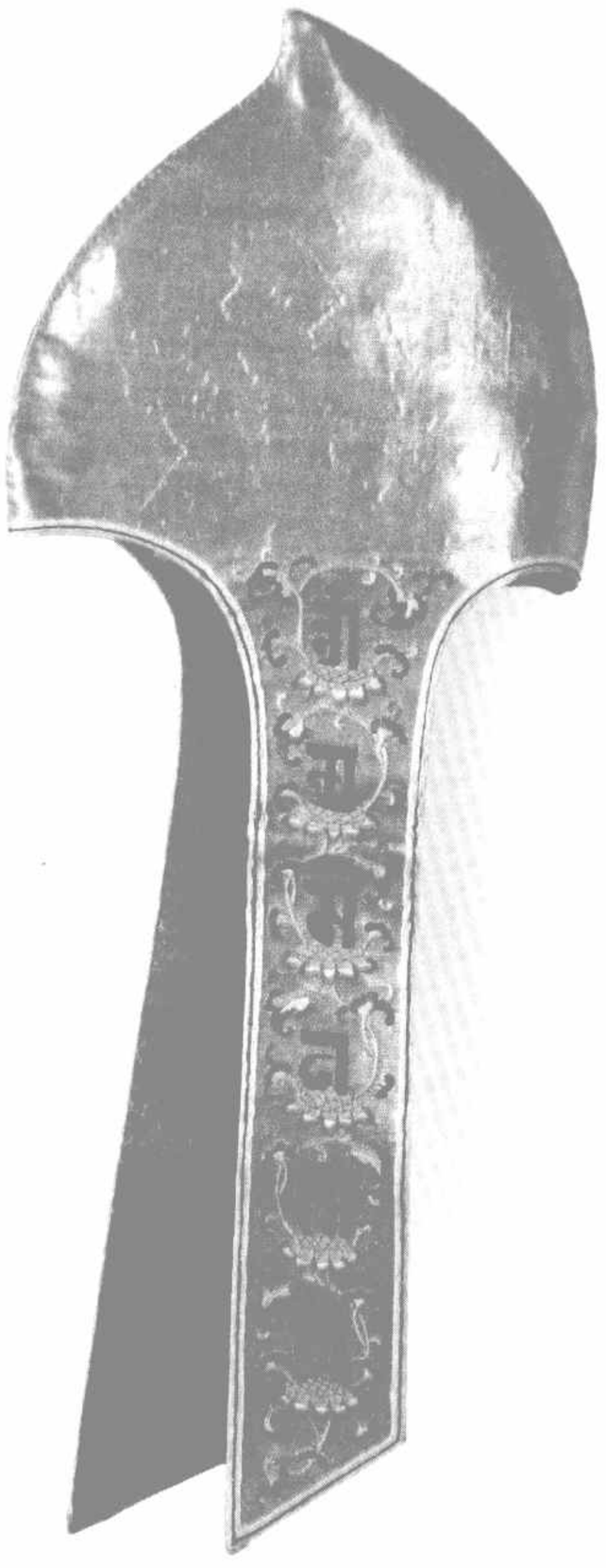
观音菩萨是密宗莲华部的部主。宗喀巴曾经得到观音菩萨的授记，预言弘扬佛法的事业将由其来完成。在这幅唐卡作品中，观音菩萨红色身，面相年轻纯真。头戴五佛宝冠，身挂珠宝项链，右手施与愿印，左手持莲花，结跏趺坐。四角四位菩萨像均为轮王坐姿。整幅唐卡绣线设色退晕与间晕相结合，采用平绣、平金、平套、散套、钉线等针法。像外饰红色金寿字织金缎。



满绣观音菩萨像轴（背面）

绢本绣像 清代 故宫博物馆藏

此为前一幅唐卡背面的白绫，上面墨书汉、满、蒙、藏四文题记："乾隆四十二年四月初三日 钦命阿旺班珠尔胡土克图认看供奉利益绣像观世音菩萨……左二。"



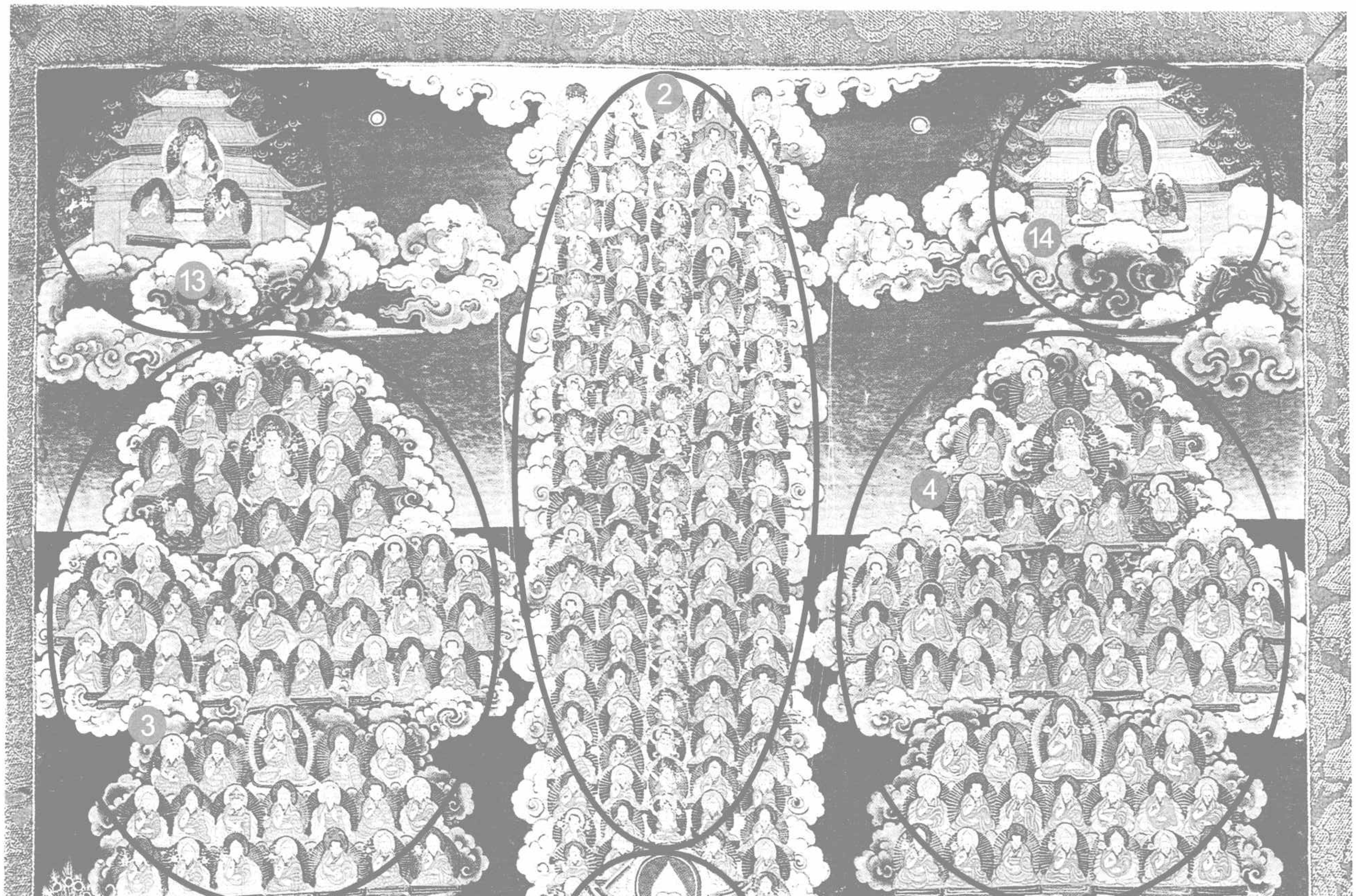
宗喀巴帽

织金 清代 故宫博物馆藏

宗喀巴帽也称黄色通人冠。1385年，宗喀巴大师戴上这种黄色僧帽，以显示其复兴戒律的决心。从此，黄帽便被视为藏传佛教格鲁派的标志。故宫博物馆收藏的这顶宗喀巴帽为织金制品，尖顶桃形，剪缝整齐，两侧的长带子上绣有精致的六字真言。

格鲁派上师供养图 布本设色唐卡 民国 布达拉宫藏

藏传佛教非常重视尊师传统，各个教派都有自己的上师供养图。在这幅格鲁派的上师供养图中，画面下方的功德海水中长出了一棵如意宝树，宝树枝繁叶茂，上面坐着357位上师和菩萨等，格鲁派的开山祖师宗喀巴居于画面的最中央。



❶ 宗喀巴

宗喀巴大师是格鲁派的开山祖师，他头戴黄色通人冠，左手施禅定印，右手施说法印，左右肩花各托举着经书和智慧剑。

❷ 传承上师

在宗喀巴大师的上方，层层罗列着以金刚持和文殊菩萨为首的历代传承上师。

❸ 达赖喇嘛传承系统

大师右侧为格鲁派两大活佛转世系统之一——达赖喇嘛系统。其中包括一世达赖喇嘛、宗喀巴大师的著名弟子根敦珠巴。

❹ 班禅额尔德尼传承系统

大师左侧为格鲁派两大活佛转世系统之一——班禅额尔德尼系统。其中包括一世班禅、宗喀巴大师的著名弟子克主杰。

❺ 忿怒部诸尊

在大师前方最上层的是以

胜乐金刚、大威德金刚、时轮金刚、密集金刚、喜金刚五大金刚为主的忿怒部诸尊。

⑥ 寂静部诸尊

以下是以大日如来为主的寂静部诸尊。

⑦ 佛

以下是诸佛。

⑧ 菩萨

以下是诸菩萨。

⑨ 阿罗汉

以下是诸阿罗汉。

⑩ 空行

以下是诸空行。

⑪ 护法

以下是诸护法。

⑫ 四大天王

四方有四大天王守护，包括东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王和北方多闻天王。

⑬ 兜率天

画面的左上方为弥勒菩萨的兜率天净土。

⑭ 极乐世界

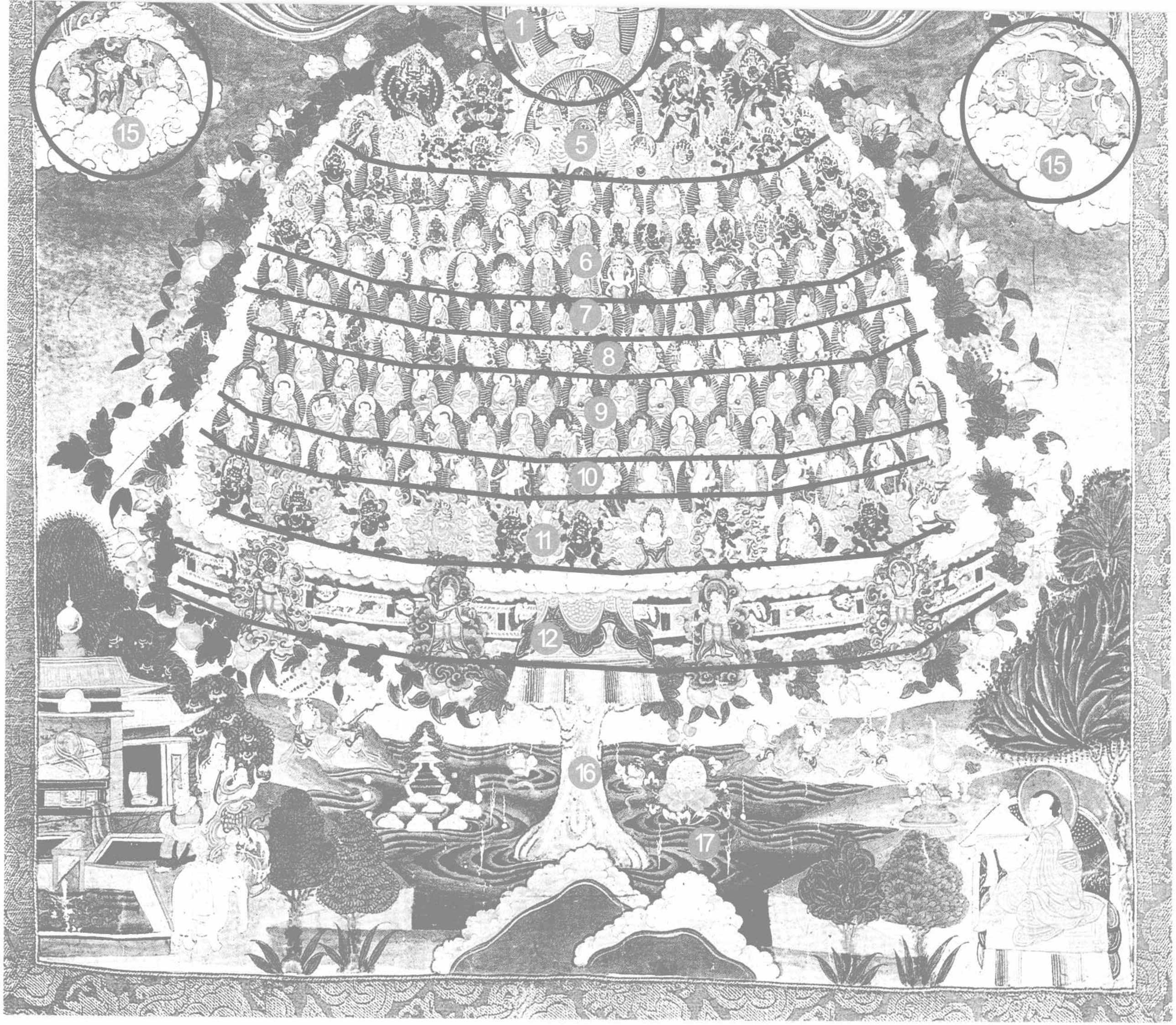
画面的右上方是西方阿弥陀佛的极乐世界。

⑮ 供养天女

虚空中有供养天女献供。

⑯ 如意宝树

⑰ 功德海水



格鲁派上师供养图

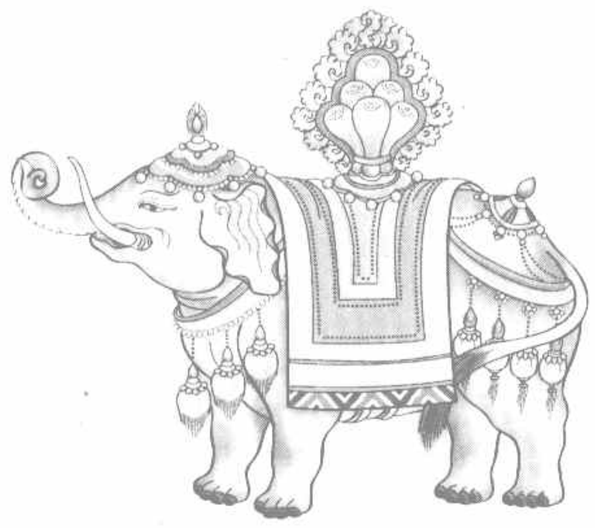
仰视“第二佛陀”宗喀巴

当你走进任何一座格鲁派寺院的时候，你都会在最显眼的位置看到一位祖师的塑像或画像：头上戴着尖尖的黄色通人冠，身上穿着朴素的僧衣，手结说法印，面容安静而慈祥。这位祖师就是藏传佛教格鲁派的创始人——宗喀巴大师。各处寺院竞相为宗喀巴大师造像，供我们这样的凡尘俗子朝拜、礼敬，并不仅仅因为他是格鲁派的开山祖师，还因为他是一位伟大的佛教理论家、改革家、显密佛法的集大成者。他在特殊的历史时期力挽西藏佛教之颓风，他一生所行利益佛教和众生事业之广大，堪与佛祖释迦牟尼相媲美，因此他被赞誉为“第二佛陀”、智慧文殊菩萨的示现化身。

14世纪，经历了前弘期和后弘期两次振兴的西藏佛教再次走到了没落的边缘，寺院戒律废弛，僧人腐化堕落，显密二宗水火不容。在这样艰难的历史背景下，藏传佛教亟待出现一位伟大的人物来扭转这一切。1357年藏历十月二十五日，在青海省的湟中县，宗喀巴大师诞生了。大师从3岁时起便跟随法王顿珠仁钦学习佛法，表现出超群的智慧和才能。16岁时，大师在顿珠仁钦上师的指引下离开了家乡，前往佛教圣地西藏求法，从此承担起了振兴西藏佛教的重任。在西藏，宗喀巴大师几乎走遍了所有寺院等地方，广行参访名师、融通显密、收徒传法、讲辩著述、实修亲证、创建寺院、弘扬纯正佛法的事业。具体来说，大师一生的功绩大致可以概括为以下主要的几个方面：

首先，大师针对当时寺院僧人腐化堕落，戒律不兴的状况，提出振兴佛教的根本在于复兴戒律。他亲自戴上象征严持戒律的黄色僧帽，此后这一传统便在格鲁派的弟子之间代代相传，肃清了寺院中颓败腐化的流弊。

其次，大师在遍习显、密诸法的基础上，提出将显、密二宗融合为一，先依照



显宗闻、思等共通道经论要义进行实践修学，从而净治身心；然后再渐次导入密宗不共通道的密法修行，从而使修行者能够迅速获得成佛之果。这种先显后密、次第证果的修行方法对后世产生了很大的影响。

再次，宗喀巴大师53岁时以噶当派教义为基础，并吸收了其他诸派的经典教义，如有名的萨迦十三金法、噶举派大手印法、宁玛派的密修马头明王、夏鲁寺布顿大师传授的时轮金刚法，以及觉域派的“施身法”教授等，创立了格鲁派。格鲁派虽然在藏传佛教各教派中形成最晚，但是由于它几乎吸取了其他各个教派的长处，又有着学修并重、讲修并重的学风，因此使得它一经兴起就迅速取代了其他各教派的地位，成为后期藏传佛教中影响最大的派别。在政治上，格鲁派促使“政教合一”的政治体制在西藏形成，达赖喇嘛和班禅额尔德尼两大活佛转世系统都出自于该派。此外，著名的六大寺院——甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、塔尔寺、拉卜楞寺及扎什伦布寺都是该派的属寺。不仅如此，格鲁派的寺院还遍布我国青海、甘肃、云南、四川等地，北京的雍和宫也是一座著名的格鲁派寺院。

每一天都会有很多信众前往各地的格鲁派寺院朝拜。当我们站在宗喀巴大师像前顶礼膜拜时，希望每个人心中对于大师的了解，都不仅仅局限于导游所介绍的几个空洞的概念和形容词。如果你真正了解了宗喀巴大师传奇的一生，了解了他的理论和思想，了解了那一段不同寻常的历史故事，了解了格鲁派之所以能够发展壮大并占据统治地位的原因，你就会由衷地对大师产生一种敬仰之情，而这一切正是本书所要竭尽全力展现给你的。

需要特别指出的是，在故宫博物馆珍藏的无数件塑像、唐卡瑰宝中，也不乏与宗喀巴大师有关的作品。本书特别从中选用了十几件精美的作品，以飨读者！

目录

宗喀巴大师五种化身像 /1-4
宗喀巴大师学法及弘法路线图 /5-8
格鲁派上师供养图 /26
编者序：仰视“第二佛陀”宗喀巴 /28
本书内容导航 /36

第壹章 追溯历史：第二佛陀宗喀巴

1．前弘期：西藏佛教的早期发展 /40
2．教派分立，戒律废弛：宗喀巴诞生的历史背景 /42
3．格鲁派的始祖：宗喀巴开创黄帽派宗风 /44
4．复兴戒律，融通显密：格鲁派对旧教派的革新 /46
5．讲经传法：诲人不倦的佛教导师 /48
6．宗喀巴的立宗之作：
《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》 /50
7．藏历十月二十五日：纪念宗喀巴大师的“燃灯节” /52
8．供奉宗喀巴的著名寺庙：格鲁派六大寺院 /54
9．格鲁派的根本道场：甘丹寺 /58
10．真实的记录：关于宗喀巴的著名传记 /60
11．如何辨认他的形象？艺术作品中的宗喀巴 /62
12．警策后世：宗喀巴的著名言论 /66

第贰章 美好的开端：宗喀巴大师诞生

1．宗喀巴的诞生地：宗喀 /70
2．远离过失、兼具美德：宗喀巴大师的父母 /72

3．美满的时间、地点及种姓：宗喀巴大师诞生 /74
4．依止法王顿珠仁钦：大师幼年时期的佛缘 /76
5．7 岁受沙弥戒：宗喀巴大师出家 /78
6．对宗喀巴影响最大的人：上师顿珠仁钦 /80

第叁章 一生的转折点：入藏学法

1．17 岁入藏：遍学显密诸法 /84
2．19 岁名扬西藏：桑浦寺辩经 /86
3．广泛闻、思智者的经论：探寻佛法的真实本意 /88
4．30 岁时：受比丘戒 /90
5．丹萨梯寺求法：谒见法王京俄仁波切 /92
6．从察寺到觉摩隆岩寺：讲学弘法 /96
7．本尊加持：亲见文殊菩萨 /98
8．34 岁后：遍学密法 /102
9．36 岁和 37 岁时：精进闭关，修证功德 /106
10.38 岁时：修葺精其寺院 /110
11.40 岁时：获得无上清净见 /112
12.获佛授记：朝拜圣山后的吉兆 /114
13.闻思修并行之果：通达中观正见 /116
14.广弘戒律：尊佛遗教，以戒为师 /118
15.46 岁时：造《菩提道次第广论》/122
16.52 岁时：谢绝明成祖的迎请 /126

第肆章 辉煌的成就：创立格鲁派

1．祈求正法长久住世：大昭寺的神变法会 /132

2．僧众云集：法会中的广大供养 /136

3．格鲁派建立的标志：建立根本道场甘丹寺 /138

4．造隐语诗：对“密集”获得无上定解 /140

5．消灾延寿：修持密法、降伏魔军 /142

6．修建哲蚌寺：三大寺中的第二座 /144

7．修建色拉寺：三大寺圆满建成 /146

8．传法、修殿、著经：晚年的弘法 /148

9．示现涅槃征兆：大师圆寂前最后传法 /152

10.63 岁机缘圆满：宗喀巴大师圆寂 /156

11.遗体的供奉：肉身住世，藏于银塔 /158

12.从不曾离开：大师化身的随缘教化 /160

第伍章 法脉长存：宗喀巴大师的弟子和继承人

1．法脉传承：格鲁黄教，遍布十方 /168

2．继承法位的大弟子：贾曹杰 /172

3．历代班禅的第一世：克主杰 /174

4．第一口正法甘露的品尝者：阿旺扎巴 /176

5．首要弟子持律师：扎巴坚赞 /178

6．受持经论第一的妙音法王：扎西伯敦 /180

7．永乐帝册封的“大慈法王”：释迦耶喜 /182

8．历代达赖的第一世：根顿竹巴 /184

9．密法传承弟子：慧狮子法王 /186

第陆章　我愿究竟恒无尽：宗喀巴大师三世度化因缘

1．无始流转：佛教的转世观念 /190

2．往昔因缘：从龙种如来到婆罗门童子 /192

3．印藏弘化：示现为诸多班智达 /196

4．未来转世：兜率天及狮子吼佛等 /200

第柒章　阐明菩提道的修行次第：《菩提道次第广论》

1．三士道次第修行：《菩提道次第广论》概说 /206

2．道次第修行的阶段：加行、正行、结行 /208

3．道之基础（1）：依止善知识 /210

4．道之基础（2）：人身难得 /214

5．道次引导：三士道修行次第 /216

6．下士道修行（1）：念死无常 /218

7．下士道修行（2）：思维三恶趣苦 /220

8．下士道修行（3）：皈依 /222

9．下士道修行（4）：深信业力因果 /224

10.中士道修行（1）：希求解脱 /226

11.中士道修行（2）：思维四圣谛 /228

12.中士道修行（3）：思维十二因缘 /232

13.中士道修行（4）：消除误解 /234

14.中士道修行（5）：解脱正道 /236

15.上士道修行（1）：入大乘门 /238

16.上士道修行（2）：菩提心次第 /240
17.上士道修行（3）：修菩萨行 /244
18.上士道修行（4）：布施度、持戒度、安忍度 /246
19.上士道修行（5）：精进度、禅定度、般若度 /250
20.上士道修行（6）：四摄法 /254
21.上士道修行（7）：止 /256
22.上士道修行（8）：观 /260

第捌章 阐明密宗道的修行次第：《密宗道次第广论》

1．珍贵的传承：密宗概说 /266
2．分辨诸乘：小乘与大乘 /268
3．大乘的分类：般若乘与金刚乘 /270
4．殊胜的修持之路：金刚乘 /272
5．方便法门：本尊瑜伽 /276
6．四续部（1）：事部 /278
7．四续部（2）：行部 /282
8．四续部（3）：瑜伽部 /284
9．四续部（4）：无上瑜伽部 /286
10.如履薄冰：密宗修持必须注意的问题 /290

第玖章 严持戒律的黄帽教派：格鲁派

1．藏传佛教最大的教派：格鲁派的创立与发展 /296
2．教派的道场：格鲁派的主要寺院 /298

3．格鲁派寺院制度的特点：寺院的改革与管理 /300
4．格鲁派的活佛转世系统：达赖喇嘛与班禅额尔德尼 /302
5．活佛转世的方式与金瓶掣签：转世灵童的确认 /304
6．高僧活佛的葬礼习俗：塔葬 /310
7．宗喀巴大师的灵塔：神圣庄严的甘丹大金塔 /312

附录

1．佛法三根本要义 /314
2．宗喀巴大师祈祷文 /317
3．菩提道次第摄颂略解 /318



本书内容导航

章序号

本书每章统一用章号标示，提契全文。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

本节主标题

本节所要探讨的主题。



63岁机缘圆满

宗喀巴大师圆寂

1419年冬天，一代人天导师、第二佛陀，于甘丹寺示现涅槃之相！

示现圆寂

宗喀巴看着应度众生已尽，遂于十月十九日回到甘丹寺自己的卧室中。他坐定后，自忖道：

“如今该做的事已经办妥，我心得到究竟安稳矣！”为了令众生对“无常”有所体悟，宗喀巴于当天中夜示现轻微病容。次日，所有僧众唯恐失去祜主，急忙诵经做法祈请大师住世。下午，大师告诉大众，他全身稍感疼痛；到中夜又示现昏迷状态。到第三天晚上，大师对扎巴·仁钦坚赞说：“今后你要和达玛仁钦（贾曹杰）好好住持甘丹寺啊！”

十月二十三日，宗喀巴取下自己所戴的黄帽，放在贾曹杰的怀中，并授给他一件法衣（意思是要他继承法位，即法王灌顶），说：“你当明白此事的密意，好好修菩提心啊！”这是大师一生中最后的教授。自此以后，大师示现病邪，日益转盛，但即使是最严重的时候，也仍然每天修四座瑜伽，从无间断。

十月二十四日后夜，大师广修薄伽梵胜乐轮之内供法。这时虽现出种种稀有境界，但侍奉大师的弟子唯恐惊动大师，都未敢请问。

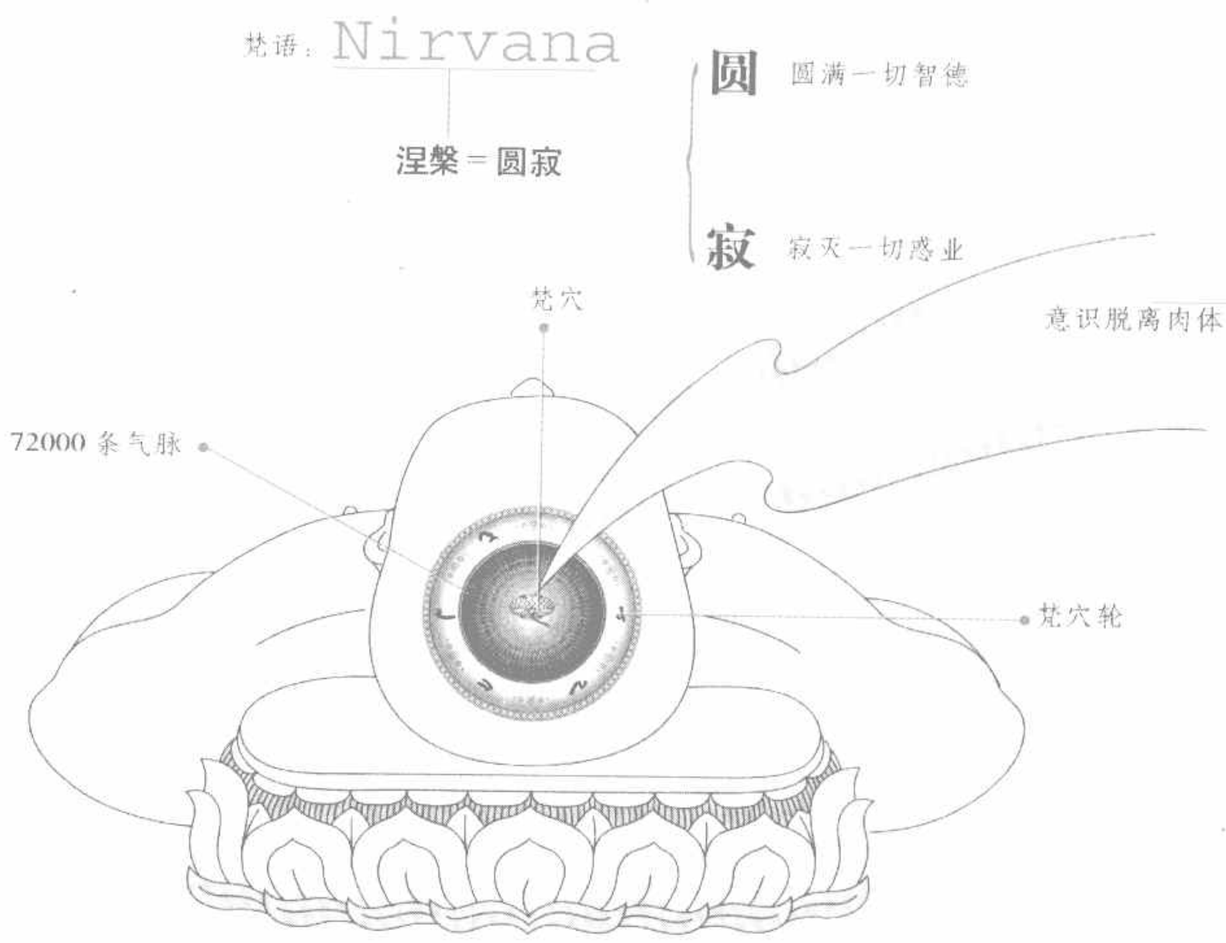
十月二十五日黎明，星光欲没，朝阳正升之时，大师遂入大定。三界大法王、人天大导师，就此示现涅槃之相！

涅槃瑞相

大师涅槃前夕，身体现出圆满相，成为内外通明之光明幻体。尤其是他的面孔，容光焕发，年轻得像十二岁的童子一般。这时，大师身上发出的光明，众人所见都不尽相同，有人见为红黄色，有人见为黄白色，更有人见为真金色。大师住光明定时，天空异常澄净，丝毫没有一点云翳；圆寂后四十九天中，又无微风飘摇，因此大众所供的酥灯，虽然遍满整个大寺的内外，却从来没有发生过灯焰倾动或熄灭之事。

每当夜阑人静时，空中时常传来微妙悦耳的天乐声。五彩缤纷的花朵频频由空中散落，纷飞如雨；白色的天花，光辉如真珠，从空中降落时，宛如满天明月纷纷下坠一样。甘丹寺的上方，有纯白色的光柱，上竖如幢幡；寺的两旁及寺前，祥云聚集，布满五色霞光。

涅槃的真相



死亡以后的状态：中阴

中阴是指一个阶段与另一阶段之间的过渡或间隔。一般凡夫都无法做到像宗喀巴大师那样，死后直接往生净土，他们的意识在死后中阴世界中将经历3个阶段，然后转世投胎。

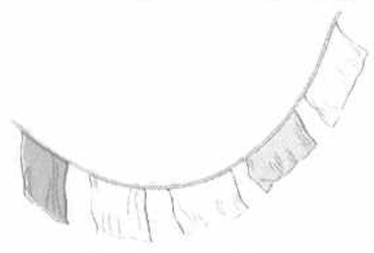
临终 → 幻身 → 投胎

临终中阴：人在死亡前会有短暂的昏迷状态，时间长短不一，通常是3天半。

法性中阴：人真正死后，意识会重新恢复，死者这时会感受到心所发出的各种幻象。

投胎中阴：准备投入六道轮回时的意识状态，这时意识会寻找投生的母体，直至出生。

相关链接



经幡

西藏密宗寺院中普遍使用的一种法器，一般挂在山顶、山口或者寺庙等处。幡上印有佛经，每随风飘动一次，就表示诵经一次。经幡有长有短，图案也各不相同，不同的幡代表着不同的含义。比如蓝幡象征天空，白幡象征白云，红幡象征火焰，绿幡象征绿水，黄幡象征土地。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

插图

对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

相关链接

本书本章节中相关内容的详细说明。

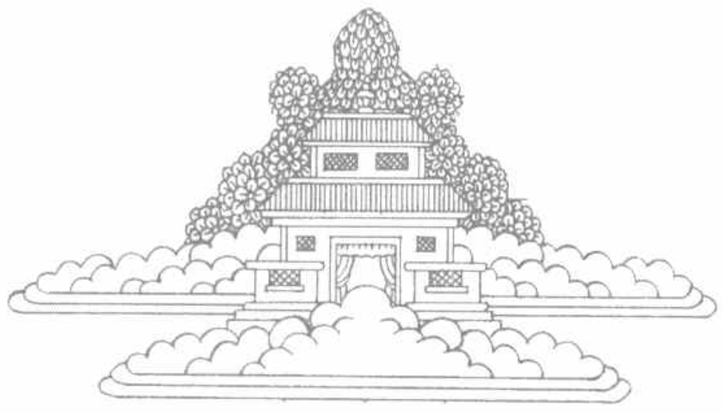
第壹章

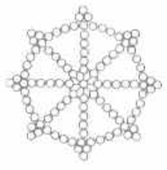


追溯历史

第二佛陀宗喀巴

西藏佛教经历了前弘期和后弘期的发展后，到了14世纪末，各教派开始呈现出戒律废弛、腐化堕落的颓废景象，宗喀巴大师就在这样的历史背景下诞生了。他改戴象征持戒的黄帽，复兴戒律，融通显密，建立了藏传佛教发展史上举足轻重的派系——格鲁派，从而为西藏佛教注入了新的生机和活力。





本章图版目录

西藏佛教的倡始者：松赞干布 /41
格鲁派创立前西藏佛教的主要宗派 /43
格鲁派黄帽的来历 /45
改革家宗喀巴 /47
宗喀巴合讲 17 部大论 /49
宗喀巴大师一生的主要著述 /51
藏族人供灯的习俗 /53
格鲁派六大寺院的分布 /55
格鲁派六大寺院及其所供宗喀巴像 /57
甘丹寺的主要建筑 /59
常见宗喀巴大师造像 /63
常见宗喀巴大师造像 /65
佛法的三根本 /67



前弘期

西藏佛教的早期发展

前弘期就是西藏佛教发展的早期阶段，它始于松赞干布统治时期。在此之前，西藏只有一种原始宗教，称为“苯教”。

西藏佛教的前弘期开始于松赞干布统治的时代，前后大约经历了200年。公元7世纪，西藏山南地区雅南部落的领袖松赞干布统一了青藏高原各部落，建立起以拉萨为中心的统一的吐蕃王朝。松赞干布在西藏历史上有着十分重要的地位，他在内政和外交方面都颇有才干。为了向邻近强国学习先进的文化，对内治理民众，松赞干布曾派遣贵族子弟到克什米尔等地学习，并创制了藏文。在此之前，西藏只有一种原始宗教，即苯教，而有了统一的藏文以后，大量的佛经被翻译和引入，如《宝云经》、《观音六字明》、《阎曼德迦法》、《摩诃哥罗法》、《吉祥天女法》等。这样，佛教便逐渐在西藏建立起来。

松赞干布十分重视佛教，曾派人到锡兰请来蛇心旃檀的十一面观音像，又往印度和尼泊尔交界处请来诃利旃檀的观音像，以便进行礼拜和供养。松赞干布先后向尼泊尔和唐王朝请婚，入藏的尼泊尔尺尊公主带来了不动佛像、弥勒菩萨像、度母像等，唐文成公主则带来了释迦佛像和大量的佛经、法物及僧人。为了供奉这些佛像，两位公主还分别请来尼泊尔工匠和内地工匠，建造了西藏佛教史上赫赫有名的大昭寺和小昭寺。此外，松赞干布还在拉萨四周各个要地建造了12座佛寺，又修建了许多修定的道场。由于王室一系列大兴佛法的举动，使得佛教开始在西藏地区广泛流传开来。

然而佛教的发展却受到了苯教的强烈抵制，并招致一些信奉苯教的贵族反对。到了藏王赤祖德赞(815—836年)在位时，更是极度崇佛，使得佛教完全压倒了苯教，并开始参与吐蕃上层的朝政。苯教贵族终于在836年暗杀了赤祖德赞，并拥立信奉苯教的朗达玛上台执政。朗达玛在位5年，大事灭佛，使得佛教遭受了沉重的打击，几乎灭绝。西藏佛教的“前弘期”也就此宣告结束。直到10世纪末，佛教教义才分别从阿里和多康传回卫藏地区，西藏佛教再次复兴，进入“后弘期”。

西藏佛教的倡始者：松赞干布

松赞干布是吐蕃第32代赞普，在他的大力倡导下，佛教传入西藏并在西藏确立了地位。松赞干布也被尊奉为观世音菩萨化身的法王。



苯教在祭祀、跳神、占卜等仪式方面可十分在行哦！

名词解释

苯教：西藏最古老的原始宗教，起源于象雄（今西藏阿里及其以西地带），祖师是辛饶米沃。苯教相信万物有灵，把宇宙分为神（赞）、人（宁）、魔（勒）三个境界。崇拜天、地、日、月、星宿、雷电、冰雹、山川、土石、草木、禽兽等自然事物。



教派分立，戒律废弛

宗喀巴诞生的历史背景

随着佛教在西藏影响的日益扩大，各教派开始为争夺权位而争斗，戒律废弛，僧人腐化堕落。宗喀巴大师就在这样的历史背景下诞生了。

西藏佛教进入后弘期，重新赢得了统治者的青睐，从而确立了稳固的政治地位，这主要是由两方面的原因造成的：第一，当时西藏的文化发展水平十分落后，原始宗教苯教只会搞一些跳神、祭祀之类的活动，而佛教的不少僧人则掌握了较为系统的哲学、文学、历史、医药等方面的知识，因此他们在与苯教的公开较量中，经常会处于上风，能够赢得统治者的尊重。第二，当时的西藏社会并没有其他知识来源，统治者要使自己的子弟受教育，就只有以佛教僧人为师，这也使得佛教僧人的地位不断提高。

随着西藏佛教的不断发展，以及佛教与苯教不同程度上的相互影响、相互渗透，佛教内部逐渐分化出各种不同的教派，它们有着各自的传承世系，在修行方式上也各具特点，各成一派。这些教派日益完善，逐渐发展成为各种成熟的西藏佛教宗派，其中最主要的有被称为红教的宁玛派、后来归入黄教的噶当派、被称为花教的萨迦派、被称为白教的噶举派等。萨迦派的第五代祖师八思巴曾经为元世祖忽必烈灌顶，因此被元王朝封为“大宝法王”，又被任命为西藏法王兼藏王，统辖西藏政教大权，从此开创了西藏“政教合一”的体制。而噶举派的支系——帕竹噶举等也曾先后受到元、明两个王朝的册封，继萨迦派之后执掌西藏的地方政权。

这样，萨迦、噶举等佛教宗派的权势日益增长，教派中的上层僧人可以直接参与各种政治、经济活动，享有很多特权。很多高级喇嘛甚至聚敛财富、饮酒作乐、欺压百姓、蹂躏妇女、横行霸道，各教派之间也经常为争夺权力地位而发生争斗。到了 14 世纪末期，西藏佛教各教派基本都已废弛戒律，腐化堕落，呈现出一片颓废的景象。

在这样的历史情况下，西藏上层各界都亟待有一个具有强大影响力的新教派，来代替那些没落的旧教派，从而巩固原有的“政教合一”体制，稳定社会。1357 年，一个男孩出生了，他就是后来创立了格鲁派的宗喀巴。

格鲁派创立前西藏佛教的主要宗派

	创始人	特点	寺院
宁玛派（红教）	 莲花生大师	❶宁玛派是西藏佛教最古老的教派。 ❷受苯教影响较大，其教义中掺杂了很多苯教的法术内容。 ❸组织松散，戒律不严，大多以家为寺，娶妻生子。 ❹由于该派僧人都戴红帽，所以称为红教。	桑耶寺、敏珠林寺、多杰扎寺、佐钦寺、白玉寺等。
噶当派	 仲敦巴	❶教理系统化，修持规范化，对西藏佛教其他各派都有重要的影响。 ❷藏传佛教一切大论的讲说，都是起源于噶当派。著名的《大藏经》就是根据噶当派所保存的藏译经典编订而成。 ❸后来的格鲁派是在噶当派的基础上建立起来的。	热振寺、纳塘寺等，但这些寺院后来都成了格鲁派的寺院。
萨迦派（花教）	 贡却杰布	❶该派教主由家族世代相承，可以娶妻和生儿育女，有血统和法统两支传承。 ❷与元朝中央政权联系紧密。 ❸由于该派寺庙的围墙上和信徒的房屋上都涂有红、白、黑三色条纹，象征文殊、观音和金刚手菩萨，因此称为花教。	萨迦寺。
噶举派（白教）	 马尔巴	❶注重密法修习，主要靠师徒口耳相传。 ❷该派以“大手印”法为主要传法，分化出四大支系和八小支系，是西藏佛教各教派中支系最多的教派。 ❸该教派首先在西藏采取了活佛转世制度。 ❹由于该派祖师马尔巴和米勒日巴在修法时，都依照印度习惯穿着白僧裙，所以称为白教。	楚布寺、蔡巴寺、贡塘寺、拔戎寺、丹萨替寺等。



格鲁派的始祖

宗喀巴开创黄帽派宗风

15世纪初，宗喀巴以噶当派教义为基础，又吸收了其他各派的经典教义，创立了一个新的教派——格鲁派。

宗喀巴创立格鲁派大致经历了三个阶段：

理论准备

宗喀巴16岁离开家乡入藏求法。他在西藏先是拜访了当时有名的噶当寺院，系统地学习了噶当派的教法，接触了噶当派的思想体系。此外他还依止于萨迦派、觉囊派、噶举派的许多大师，系统学习了密乘下三部瑜伽和无上部的《密集》、《胜乐》、《大威德》、《时轮》等大法。他学习圆满后，便改戴过去的持律者们所戴的黄帽子，以显示他振兴戒律的决心。宗喀巴将噶当派与其他教派大德的显密教法熔为一炉，升华出他自己的一套完整的教法体系，这就为他后来创立的格鲁派教法提供了理论基础。

创立教派

1409年藏历正月，宗喀巴在拉萨大昭寺举办了一次盛大的传昭大法会，他在法会上明确提出了改革藏传佛教的观点，并且从此开始了他的宗教改革实践。这次传昭大法会的举办，就被视为格鲁派创立的标志。

壮大教派

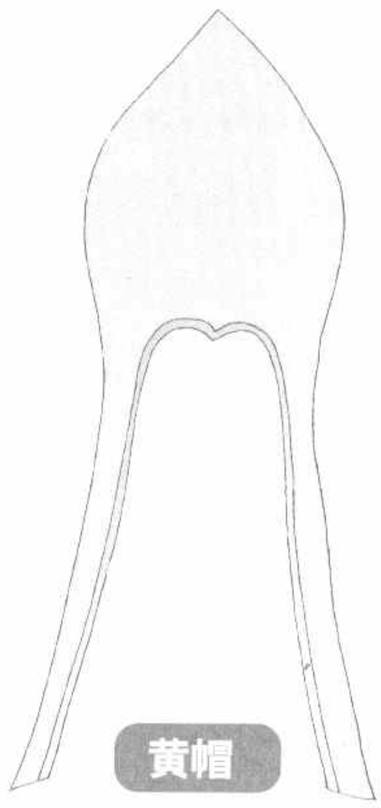
同年，宗喀巴在拉萨以东的达孜县境内建立了甘丹寺，作为格鲁派的主寺和根本道场。此后，格鲁派的发展更是势如破竹，宗喀巴的门徒先后在拉萨的西郊、北郊建立了哲蚌寺和色拉寺，后来又在日喀则修建了扎什伦布寺，在青海的湟中县（宗喀巴的故乡）修建了塔尔寺，在甘肃的甘南修建了拉卜楞寺。这六座寺庙并称为格鲁派的六大丛林，它们共同组成了宣传格鲁派思想和教法的阵地。

格鲁派虽然在藏传佛教各教派中形成最晚，但是由于它继承和发扬了西藏各旧教派的优点和长处，改进了一些不足和缺憾，从而恢复了佛教的权威和号召力，因此既赢得了僧侣们的广泛拥戴，又取得了统治阶级的支持。格鲁派在政治上日益得势，巩固了西藏地区政教合一的制度，也加速了本派向外的扩展，因此它后来居上，发展成为西藏佛教中最大的教派。由于教派中的僧人一律效仿祖师宗喀巴，头戴黄帽，严持戒律，因此格鲁派也被称为“黄教”。

格鲁派黄帽的来历

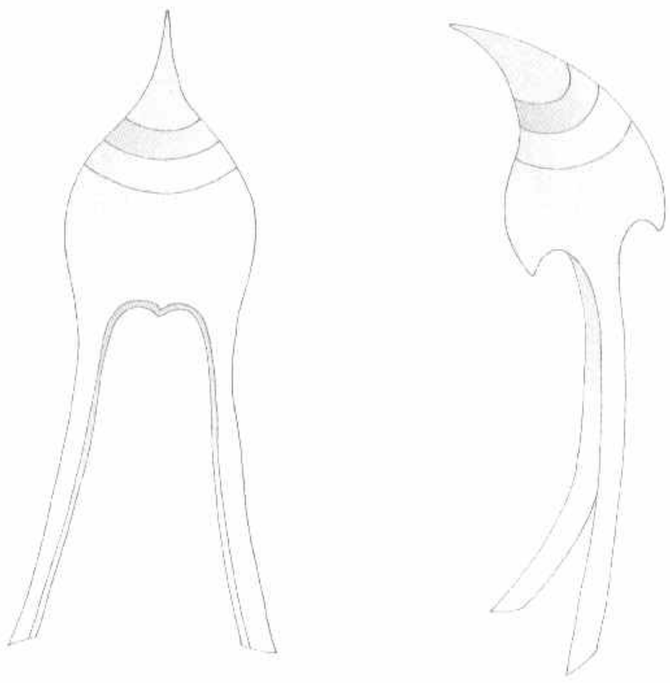


在《宗派源流》中记载了这样一个故事：朗达玛灭佛以后，为了复兴卫藏地区被破坏已久的佛教，卢梅等10人被派遣到丹底，随复兴佛法的大律师贡巴饶塞学佛。当贡巴饶塞送卢梅回去的时候，他把自己戴着的一顶黄帽子送给了卢梅，黄帽原本就是持律者所戴的，贡巴饶塞对卢梅说："戴上这个就想起我来了。"因此，这种黄色的帽子就成了严持戒律的标志。宗喀巴想要复兴戒律，于是便在修行圆满之后改戴上黄帽，这种宗风一直被格鲁派的弟子所继承。

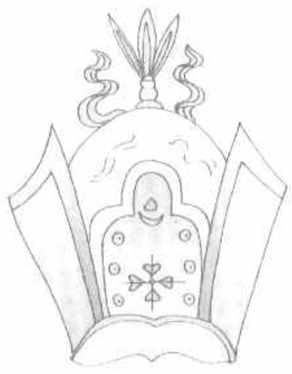


复兴戒律的象征
- 不准干涉世俗事务
- 严禁娶妻生子
- 不能从事生产劳动
- 不许追逐权势利禄

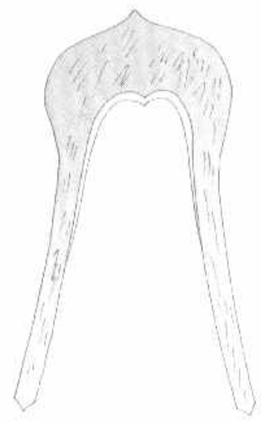
其他教派常见帽子



通人冠：是班智达所专有的帽子，上面有金线的小织物作为装饰，数目不等，显示了戴这种帽子的人的学识。



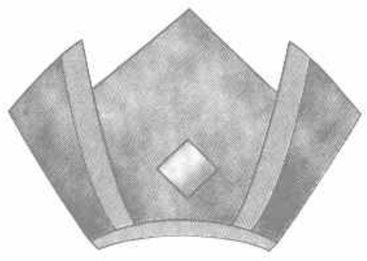
莲花帽：宁玛派始祖莲花生大师所戴的帽子，只有宁玛派高级喇嘛才可以戴。



萨迦帽：萨迦派僧人们常戴的帽子，特点是没有尖端。



噶举黑帽：噶玛噶举大成就者噶玛拔希受蒙古大汗所赐，并建立了黑帽系。



噶举红帽：噶玛噶举大成就者扎巴僧格受元朝所赐，并建立了红帽系。



复兴戒律，融通显密

格鲁派对旧教派的革新

宗喀巴在西藏佛教的危亡关头诞生，他对西藏佛教所做的种种改革，给藏传佛教的发展注入了新的活力。

14世纪末期，西藏的萨迦教派政权已经崩溃，各教派之间为了争夺权势而互相争斗。教派内部戒律废弛，一些上层僧人腐化堕落，生活放荡，完全背离了佛教的教义。

1357年，宗喀巴诞生于青海省湟中县，经名罗桑札巴。因为他的出生地在藏语里叫做“宗喀”，所以他被称为宗喀巴，意思是宗喀地方的人。宗喀巴幼年时便出家为僧，16岁前往西藏求法学经。他拜各教派高僧为师，吸取各家之长，终于成为一个造诣极高的佛教学者。目睹当时西藏佛教萎靡堕落的状况，宗喀巴希望能够重新振兴佛法，于是他四处讲经传法，广纳门徒，并且对当时的西藏佛教进行了很多有益的改革。

首先，宗喀巴要求僧人们要严格遵守戒律，强调僧人不同于世俗人，不应该干涉世俗事务。反对僧人生活放荡、追逐权势利禄，严禁僧人娶妻生子、从事生产劳动。

其次，主张寺院应摆脱对于单一世俗农奴主的经济依赖关系，而应该与各地方势力广泛建立起“施主”关系，依靠各地施主共同在经济上给予资助。

第三，提倡学经要注重修习次第，应该依循先显宗后密宗、先闻思后修习的次序，按部就班、循序渐进。并且规定了必修的五部经论，创立了辩经、考试，授以格西学位的制度。

第四，创立格鲁派，大力复兴寺院，先后建成了一大批格鲁派寺院，并把一些噶当派寺院纳入格鲁派的属下。

在西藏佛教的各个教派中，宗喀巴所创立的格鲁派是最晚形成的一个教派。但是由于宗喀巴进行了一系列有效的宗教改革，从而恢复了佛教在西藏的权威地位和号召力，既赢得了僧侣们的广泛拥戴，又迎合了统治阶级的需要，取得了他们的支持，因此格鲁派后来居上，成为现今西藏佛教最大的教派。藏文史籍中也高度赞扬了宗喀巴和格鲁派，称他是“典范的教主”，格鲁派是“典范的正教格丹宗派规”。



改革家宗喀巴

Tsongkha pa

“宗喀”，出生地的地名

宗喀地方的人



辨识特征

头饰和衣着

头戴格鲁派黄色通人冠，身披三法衣。

手印

双手结说法印，并捏青莲花茎。

肩花

左右肩花分别托起经书和智慧剑。

宗喀巴对藏传佛教的改革

改革措施	改革前	改革后
严格戒律	僧人生活放荡、追逐权势利禄。寺院风气污浊。	僧人严守戒律，集中精力于佛法修持。寺院风气得以净化。
广结善缘	寺院在经济上只依附于某一个世俗农奴主，受其控制。	与各地方势力广泛建立起“施主”关系，依靠各地施主共同在经济上给予资助。
注重修习次第	不少僧人都有轻视学习经典的流弊。	僧人可以依循先显后密、先闻思后修习的次序，循序渐进地修习。
创立格鲁派	旧教派在争权夺利的斗争中早已腐朽没落，失去了号召力。	格鲁派以其强大的影响力巩固了原有的“政教合一”体制，稳定了社会。



讲经传法

诲人不倦的佛教导师

宗喀巴大师在一生中不仅创作了很多影响深远的著作，而且他也经常来往于西藏各大寺庙之间，为众僧人们讲经传法，直到自己圆寂方止。

宗喀巴16岁时为了学习更加深奥的佛学知识而离开家乡前往西藏。他在西藏只用了短短几年的时间，就几乎涉猎了藏中的所有经论。30岁时，宗喀巴在西藏雅垄地方受比丘戒，之后他来到闻道场，为众人讲授《现观庄严》、《因明》、《中观》诸论。此后一两年里，他除了自己修习以外，也在各地传讲大小乘的经论。比如在贡迦的五明道场，宗喀巴曾为贡迦法王和70多位三藏法师讲《现观庄严论》、《因明》、《集论》、《俱舍》、《比丘戒》、《入中论》等；在门喀札喜栋寺时，又曾经以15部论同日开讲，每天从早到晚不间断地讲15座，历时三个月，共讲了《现观庄严论》等17部论。后来他又曾经在一次法会中同时开讲21部大论，以后还曾有过合讲29部大论的壮观景象。

宗喀巴大师40岁时，达玛仁钦前来谒见。起初达玛仁钦十分看不起宗喀巴，但是当他听过大师讲经以后，不禁对大师肃然起敬，并誓愿做他的随身弟子。达玛仁钦在宗喀巴圆寂以后成了法位的继承人。

44岁那年的春天，宗喀巴大师来到迦瓦栋，为僧众讲说《菩萨戒品》、《事师五十颂》和密宗十四根本戒等，冬季又在若珍广说《大乘庄严经论》、《辨中边论》等诸大乘法。47岁时，大师宣讲《现观庄严论》。

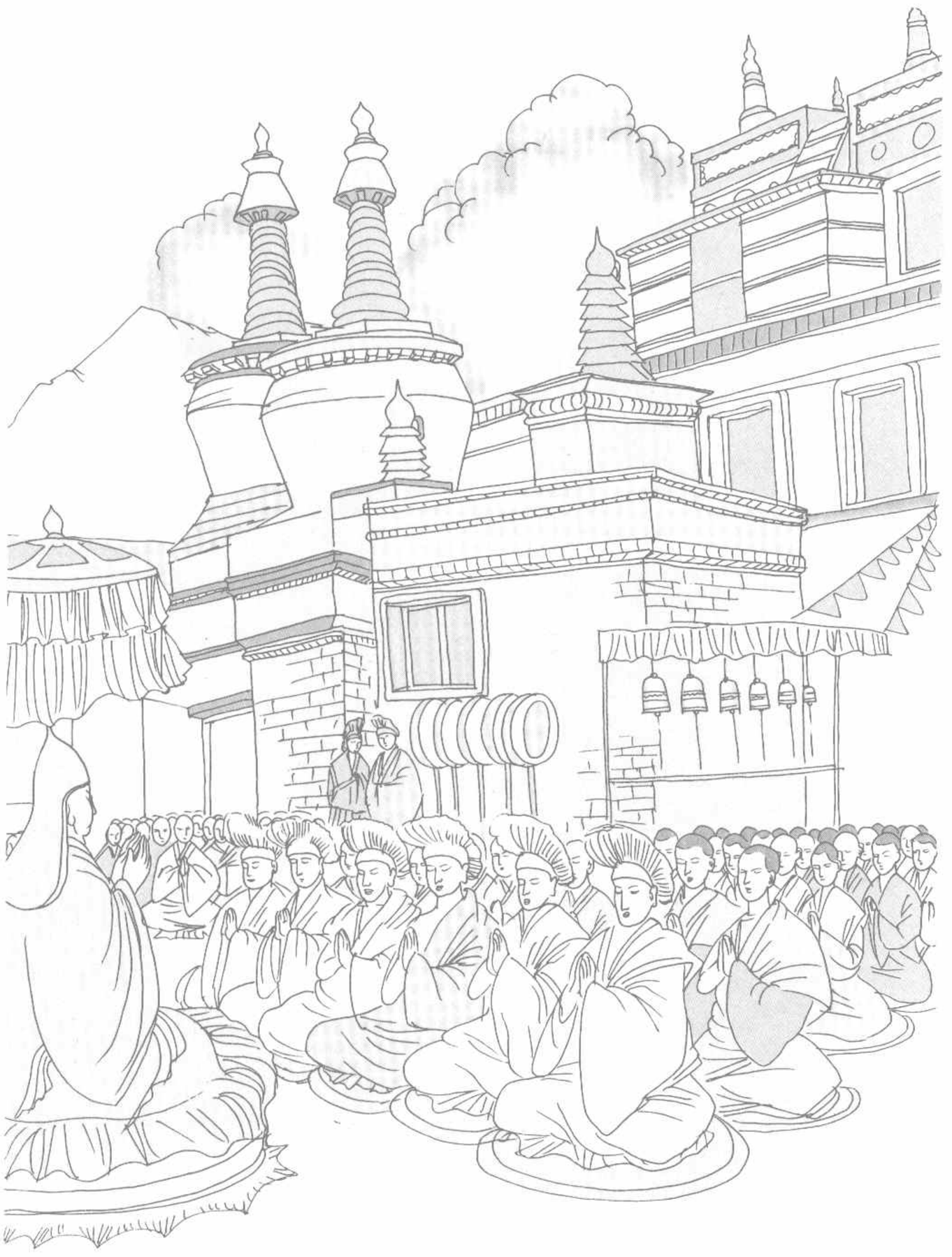
48岁时，大师来到锡雷扑寺，广演法称论师的《因明广释》。后来《中观论广释》著成，宗喀巴大师就在一次有600多位三藏法师参加的聚会中广为宣讲，又讲了《中论》、《密宗道次第》等。此后大师应徒众之请，兴建了根本道场甘丹寺。第二年，大师便在甘丹寺宣讲了《菩提道次第》、《集密月称释》等法。

58岁时，宗喀巴大师应藏王名称幢的迎请而赴札西朵喀安居，为三藏法王数百人宣讲《中观》、《因明》、《菩提道次第》等。

63岁预感到寿命将尽时，宗喀巴大师仍然接受邀请，前往堆垅的曲村为有缘众生开示最后的教言。这一年的藏历十月二十五日，宗喀巴大师圆寂。



宗喀巴合讲17部大论



宗喀巴大师33岁那年冬天住在门喀札喜栋寺里。有一天晚上，大师在和众人谈到以前高僧的传记时，提到从前有一位大善知识慧狮子，能在同一法会中每天讲授11座不同的经论。于是众人便祈请大师也像慧狮子善知识一样，在同一法会中讲授11部经论。大师看到大家态度非常诚恳，便答应尽力做到。第二天，宗喀巴大师便开始闭关，潜心阅读参究一切经论，并预定三十日出关，下月初一开讲。住在附近的善知识听说后，都争相前来参加。一些路途遥远的人，也纷纷来信祈请大师将开讲日期稍延几天。为了圆满大众心愿，大师便将正式开讲的日期改在初五。

到了初五这天，大师突然宣布要将15部经论同时开讲。此后大师每天开讲15座，从不间断。其中有两部小论提早讲完，大师马上另外补充了两部。所以这次法会，大师前后共讲了17部大论。大师讲每一部论时，都各以一部注解为主，其他注解为辅。如果遇到各家的注解有差异时，一定会将各家的不同观点全部提出，并以正理一一辨别，然后再加以取舍，使得每部经论都能消除疑难，显出真实义理。这样历时三个月，法会才圆满结束。

17部大论的名目

弥勒五论：《辨法法性论》、《辨中边论》、《宝性论》、《大乘庄严经论》、《现观庄严论》；

中观五论：《中观论》、《回争论》、《六十正理论》、《七十空性论》、《精研论》；

以及《集论》、《俱舍论》、《释量论》、《入行论》、《入中论》、《四百论》、《毗奈耶》。



宗喀巴的立宗之作

《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》

宗喀巴大师不仅是一位宗教改革家，而且也是一位集大成的佛学理论家。他留下了很多影响深远的著作，其中最重要的就是《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。

宗喀巴大师16岁的时候，为了接触更加深奥的佛学知识而离开了家乡，徒步前往西藏求法。在西藏的几十年中，宗喀巴大师广参高僧，曾师从于萨迦、噶举等西藏各大教派，广泛学习了大乘、小乘、显宗、密宗等一切教理。他一方面囊括大典、网罗众家，另一方面又能以深刻谨严的态度抉择佛教各宗的见地，博采众家之长，自成一家之言。宗喀巴主张以中观为正宗，在修持方面，提倡显密并重，先显后密，强调学经要注重修习次第。

宗喀巴大师一生的著作浩繁，其中有些著作至今仍被作为藏传佛教高僧大德必读的经典，比如《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。

《菩提道次第广论》是宗喀巴最为重要的著作之一，主要依据阿底峡尊者的《菩提道灯论》而写成。该书从依止善知识及思维暇满人生之入道前行开始，经过念死无常、思维恶趣苦、思维业果等人天乘的下士道修习，再经过小乘四谛、十二因缘的中士道修习，依次第直达大乘菩提心与止观的上士道。这部论著涵盖佛法三藏十二部，开显自文殊、弥勒，经龙树、无著传下的深观、广行二门修习要旨，并且特别标出了出离心、菩提心及清净心三种心要。修习者依照论著，可以获得从初入道时依止善知识起，直到最终成佛的整个菩提道的正知正见。

《密宗道次第广论》原名《胜遍至大金刚持道次第开显一切密要论》，又称《德胜主大金刚次第道开显一切密要论》。这部论著概括了密宗的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部四部教法，并以无上瑜伽为重点，对密宗四部的修行次第、仪轨、方法、法器使用等方面作了详细的论述。《密宗道次第广论》与《菩提道次第广论》，一个阐明密乘，一个阐明显教，是宗喀巴生平最主要的两部著作。



宗喀巴大师一生的主要著述

21岁（1377年）

《善说大海》

这部论著是宗喀巴自17岁入藏以来所从事的唯识论研究的总结，比较系统地反映了宗喀巴对于唯识思想的具体看法。

31岁（1387年）

《善说金鬘》

即《现观庄严论狮子贤释广疏》，是对《现观庄严论》的详细讲解，这部书前后历时两年才完成。

42岁（1398年）

《缘起颂》

这部论著主要讲述了宗喀巴大师对于缘起即性空的见解。

46岁（1402年）

《菩提道次第广论》《菩萨戒品广释》《密宗根本罪释》《事师五十颂释》

《菩萨戒品广释》是对《瑜伽师地论》中《菩萨地》的一品所作的注，比较完整地反映了大乘戒的思想。

48岁（1404年）

《密宗道次第广论》

这部论著总明四部密宗的全部，对密宗四部的修行次第、仪轨、方法、法器使用等方面作了详细的论述。

52岁（1408年）

《辨了不了义论》《中观论广释》

《辨了不了义论》是宗喀巴除《菩提道次第广论》之外的另一部阐述中观思想的重要论著。

59岁（1415年）

《菩提道次第略论》

《菩提道次第略论》是《菩提道次第广论》的缩写本，但《略论》中多是以问答解难的形式来讲述中观的见解，更具有指导实践的意义。

62岁（1418年）

《入中论广释》

这部论著是一部指引人们深入理解龙树《中论》的入门书。

63岁（1419年）

《胜乐轮根本经释》

这部论著是对《胜乐轮根本经》的详细阐释。



藏历十月二十五日

纪念宗喀巴大师的“燃灯节”

宗喀巴大师圆寂以后，人们每年都会在这一天举行隆重的燃灯仪式，以纪念这位格鲁派的创始人。

藏历十月二十五日这一天是宗喀巴大师圆寂的纪念日，这一天在藏传佛教格鲁派的习俗中是比过年还要隆重的节日——燃灯节。燃灯节在藏语里称作“嘎灯昂曲”，每到这一天，凡是属于格鲁教派的各个大小寺庙，以及信仰格鲁派的各个村寨中，都要在寺院内外的神坛上及家中的经堂里点上千盏酥油灯，昼夜不熄。这就是“燃灯节”名字的由来。

燃灯节的庆祝方式除了燃灯以外，还有很多种。据说以前在十月二十五日这一天的上午 11 点左右，格鲁派的主要寺院甘丹寺等都要举行隆重的晾佛典礼。所谓“晾佛”，就是将佛画从佛殿里面抬出来，挂在佛殿前面展晾，这样既能让民间的百姓瞻仰佛容、沐浴佛恩，以达到弘扬佛教的目的，同时也可以使佛画接受风吹日晒，防止虫蛀，起到保护的作用。仪式开始后，法号与鼓钹齐鸣，由两名铁棒喇嘛作为前导，由两个人抬着的一对极长的大法号紧随其后，然后是手持着柄鼓的法乐队和持幡幢、香炉者的队伍，最后则是由数十人组成的抬佛像的队伍。整个队伍高唱佛经，依次而行，走到一面专门用来晾佛的崖壁前，在响彻云霄的奏乐和诵经声中，徐徐展开佛像，以供崖壁前及各山坡上的僧俗大众瞻仰。这种场面十分壮观，一般瞻仰者都会多达数千人。

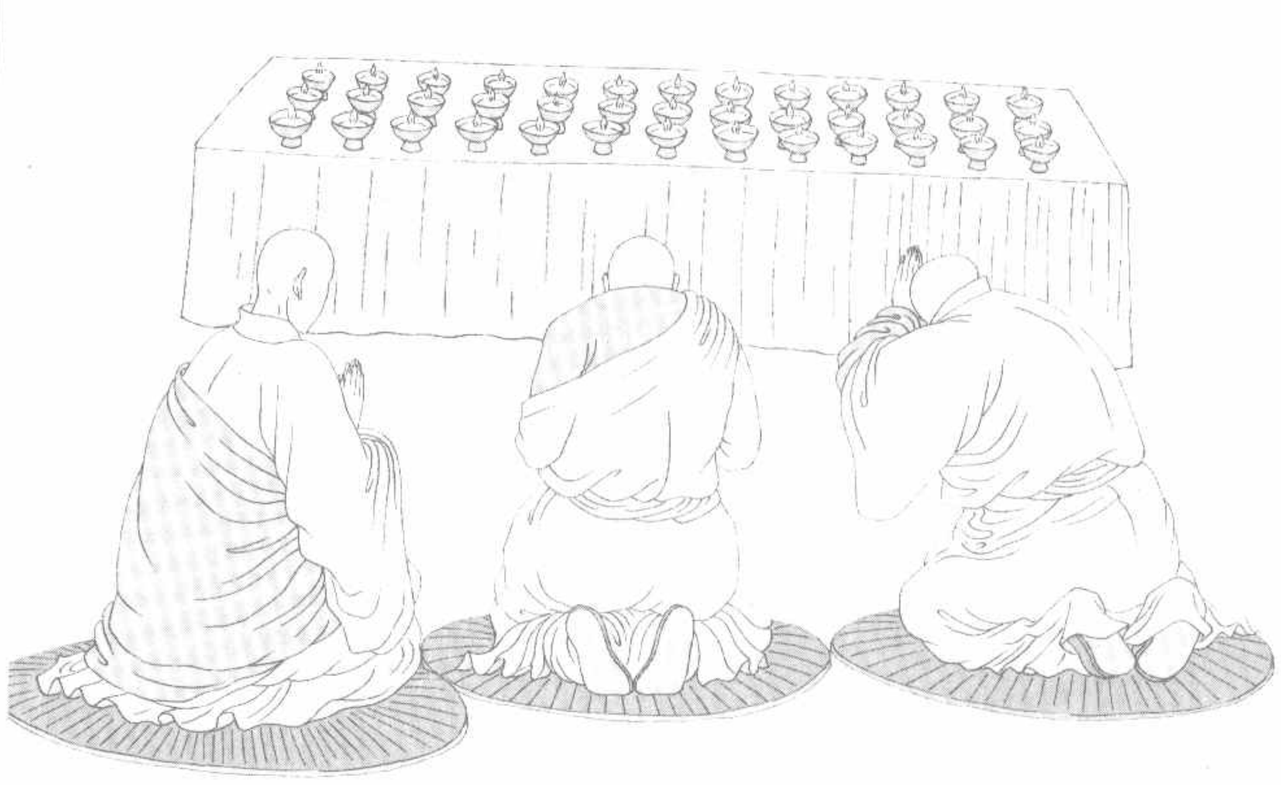
此外，格鲁派的寺院中还会用背诵五部大论、绕塔、绕寺等方式来纪念宗喀巴。人们纷纷穿上节日的盛装，聚集在寺院前，转经的队伍川流不息。信徒们纷纷把手中所持的柏香树枝投入到寺院前的香炉里，这是藏族所特有的一种祭祀习俗——煨桑，人们以这种方式来祈祷神佛为自己带来好运，并祈愿来年风调雨顺。

在燃灯节这天忌讳杀生和吃肉，僧众们都只吃素食，以示祈祷，各寺要向僧众发放布施。夜晚时分，只见寺院内外、家家户户，到处闪烁着莹莹的灯光，显示着后人对于第二佛陀宗喀巴大师的尊敬和爱戴。



藏族人供灯的习俗

酥油灯在藏族人的生活中十分重要，无论是在寺庙中，还是在藏族人的家里，都可以看到长明不灭的酥油灯。除了每年藏历十月二十五日举行的燃灯节外，藏族人家中举行念经法事，或者是为死去的人作祭祀活动时，都要点上几盏酥油灯。



点酥油灯的作用：

将世间变为火把，
让火的慧光永不受阻，
使肉眼变得明亮，
明辨善恶之法，
消除凡夫的愚昧和无明，
获得心灵的智慧，
照亮人间的迷茫和黑暗，
帮助死去的人获得良好的转生。

供灯仪式的程序

藏族人举行燃灯仪式时非常讲究干净，点长明灯前必须把手洗干净，有些人还用毛巾把自己的嘴捂上，以免亵渎了神灵。



1 **相关准备：**清净身口意，准备安置油灯的清净场所、平台，准备酥油、灯盏等物品。念加持咒“嗡桑巴，桑巴，波玛纳萨，玛哈藏巴巴吽啪的梭哈”三遍。

2 **皈依发心：**念诵以下文字三遍：“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。”

3 **发四无量心：**念诵以下文字三遍：“愿诸众生，永具安乐，及安乐因；愿诸众生，永离众苦，及众苦因；愿诸众生，永具无苦之乐，我心怡悦；愿诸众生，远离贪嗔之心，住平等舍。”

4 **供灯：**点燃小灯盏，安置在佛台或清净处，随力念诵下面的仪轨至少一遍，同时通过观想来使供物得到加持，进而清净、增长，并转变成无量无尽的明灯上供。

5 **供灯祈愿文的念诵：**“艾玛霍！殊胜无量光明灯，贤劫千佛诸圣众。十方广大佛净土，上师本尊护法众。坛城圣众我供养，父母为主有情众。生生世世各方所，皆能亲见佛净土。愿与弥陀合为一，三宝圣众三根本。以清净力发此愿，祈速成就赐加持。德雅他，班杂只雅，阿哇布达那也梭哈！”

6 **持咒：**随力念诵，如，三字根本咒：“嗡啊吽。”观音心咒：“嗡嘛呢叭美吽。”

7 **回向功德：**观想将自己的功德和善根真心诚意地回向给一切众生。



供奉宗喀巴的著名寺庙

格鲁派六大寺院

由于宗喀巴大师对于西藏佛教所做出的特殊贡献，很多藏传佛教寺院中都供奉着宗喀巴大师像，其中最著名的当属格鲁派的六大寺院。

正如前面所提到过的，格鲁派有六大著名寺院，即1409年宗喀巴大师在拉萨亲自主持修建的甘丹寺，以及后来他的门徒在拉萨建立的哲蚌寺、色拉寺，还有在日喀则修建的扎什伦布寺、在青海湟中县修建的塔尔寺、在甘肃的甘南修建的拉卜楞寺。这些寺院作为宣传宗喀巴宗教改革思想的阵地，几百年来规模不断扩大。

甘丹寺

甘丹寺位于拉萨东部达孜县境内的旺古尔山上，由宗喀巴亲自主持修建，是格鲁派的第一座寺院，也是其根本道场。寺内主要建筑有“拉基”大殿、两座扎仓（僧院）、“赤多康”拉章（活佛公署），以及一些附属建筑等。“拉基”大殿是寺中的主殿，可以同时容纳3 000多名喇嘛念经。配殿的二楼有“司东陀”殿，这里供奉着著名的宗喀巴大师金灵塔，金塔前面还供奉着一尊宗喀巴大师鎏金塑像。“赤多康”喇章则是宗喀巴当年生活和居住的地方，室内还保留着大师圆寂时的坐床。

哲蚌寺

哲蚌寺位于拉萨西郊格培乌孜山的山腰上，1416年由宗喀巴大师的著名弟子绛央曲结·扎西伯敦主持兴建。整座寺院依山而建，连成一座山城，又以白色为主色调，远远望去就像一个雪白的米堆，寺院的名字“哲蚌”在汉语里就是“米堆”的意思。

哲蚌寺主要由措钦大殿、四大扎仓和甘丹颇章几部分组成。正殿措钦大殿是哲蚌寺的中心，巍峨壮观，可同时容纳六七千人。四大扎仓包括果芒、罗色林、德央和阿巴。果芒、罗色林、德央三大扎仓都是以学习显宗理论为主的，罗色林是其中最大的扎仓，里面收藏着各种经典，还供奉着各种佛像。阿巴扎仓则是哲蚌寺惟一的密宗学院，其经堂的四壁上还绘有密宗题材的壁画。

色拉寺

色拉寺位于拉萨市北郊色拉乌孜山南麓，1419年由宗喀巴的著名弟子释迦

格鲁派六大寺院的分布

拉卜楞寺

位置：位于甘肃省甘南夏河县城西。
修建时间：1709 年。

塔尔寺

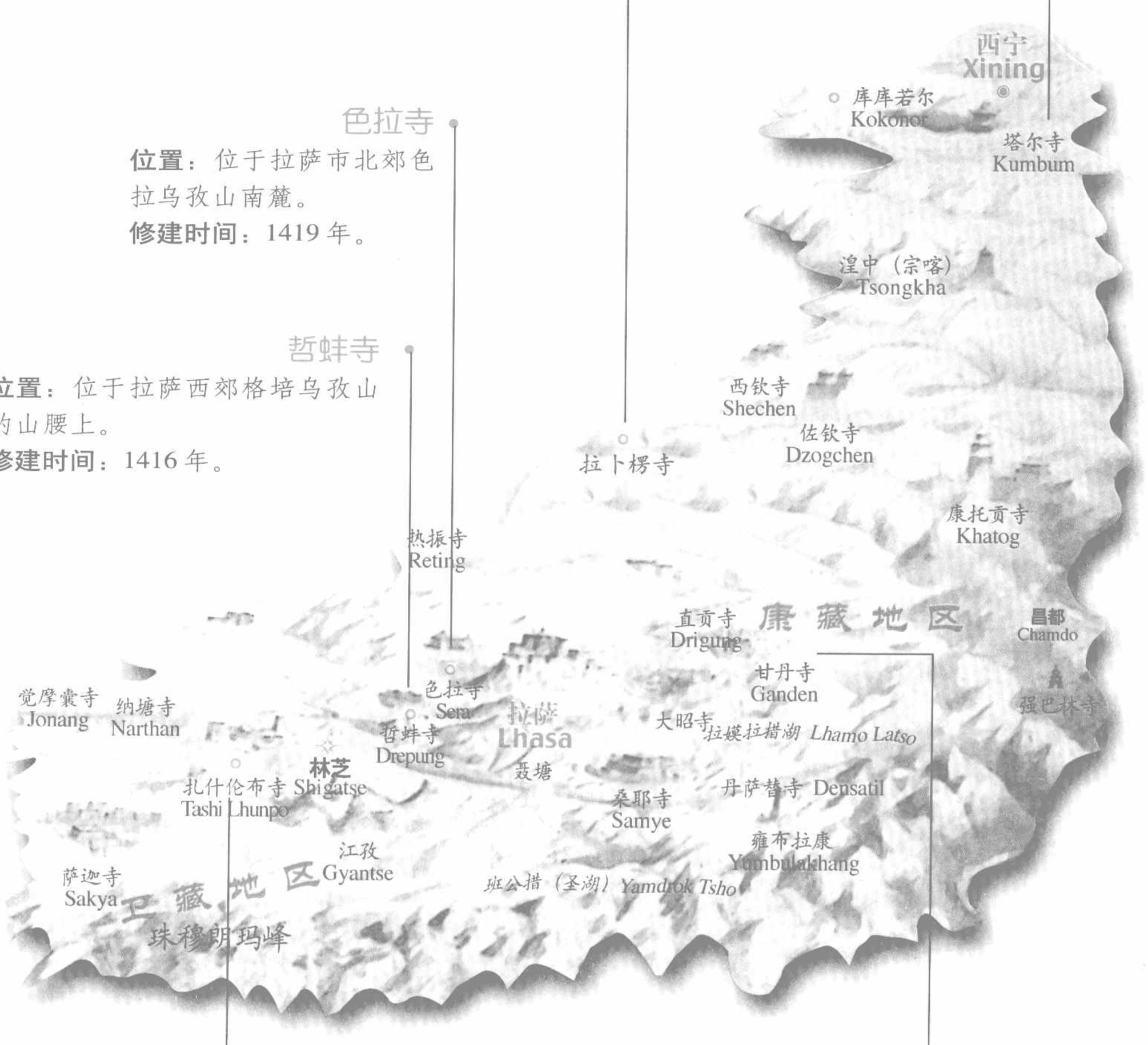
位置：位于青海省湟中县。
修建时间：1560 年。

色拉寺

位置：位于拉萨市北郊色拉乌孜山南麓。
修建时间：1419 年。

哲蚌寺

位置：位于拉萨西郊格培乌孜山的山腰上。
修建时间：1416 年。



热振寺

位置：位于拉萨西郊约 30 公里处。
修建时间：1057 年。

直贡寺

位置：位于拉萨东北约 70 公里处。
修建时间：1179 年。

觉摩囊寺

位置：位于日喀则市江孜县境内。
修建时间：1265 年。

纳塘寺

位置：位于日喀则市扎西则乡境内。
修建时间：1153 年。

萨迦寺

位置：位于日喀则萨迦县境内。
修建时间：1073 年。

扎什伦布寺

位置：位于日喀则城西北的尼玛日山南坡上。
修建时间：1447 年。

甘丹寺

位置：位于拉萨东部达孜县境内的旺古尔山上。
修建时间：1409 年。



耶喜主持修建。释迦耶喜曾经代表宗喀巴进京，受封为“大慈法王”，色拉寺就是为了供奉皇帝所赐的佛像和佛经而建的。全寺主要由措钦大殿和结巴、满巴、阿巴三个扎仓组成。措钦大殿位于色拉寺的东北部，是全寺建筑面积最大的殿堂和宗教事务管理中心。满巴扎仓高四层，由经堂、护法神殿、罗汉殿、释迦牟尼佛殿、宗喀巴殿和《甘珠尔》经殿等建筑组成。阿巴扎仓高三层，由经堂、罗汉殿、大威德金刚殿、无量光佛殿等建筑组成，是色拉寺僧人修习密法的重要场所。结巴扎仓在三大扎仓中面积最大，有三世佛殿、马头明王殿、弥勒佛殿、宗喀巴殿、妙音殿、观音殿和尊胜殿等佛殿。

扎什伦布寺

扎什伦布寺位于日喀则城西北的尼玛日山南坡上，1447年由宗喀巴的著名弟子根敦珠巴主持兴建，以后又屡经历代班禅不断修缮和扩建。寺中心为殿堂区，建有措钦大殿、四大扎仓、班禅拉章、强巴大佛殿、班禅灵塔祀殿等。措钦大殿是扎什伦布寺最早的建筑，大殿经堂是全寺法事活动的中心，殿北净室内供有释迦牟尼佛像，正中供奉着宗喀巴师徒三尊像。

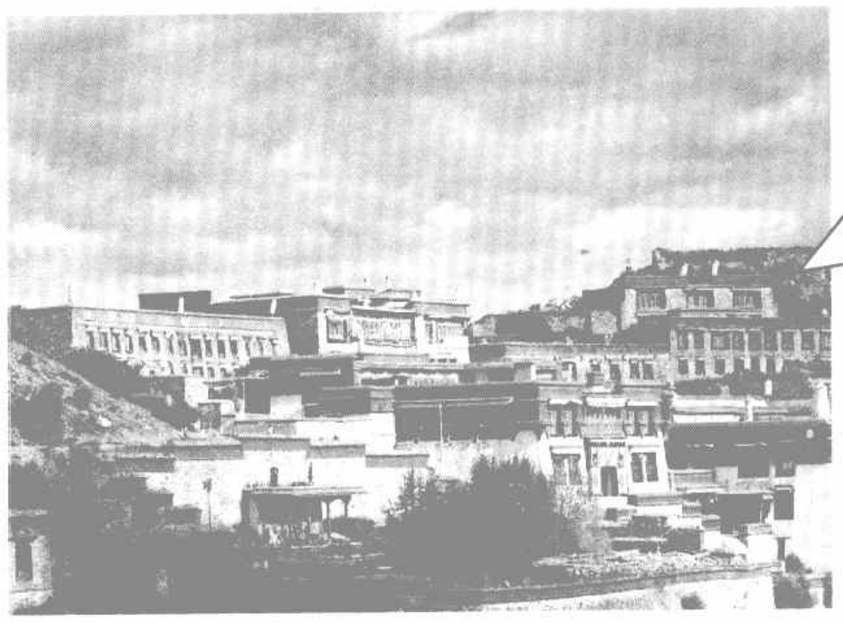
塔尔寺

塔尔寺位于宗喀巴大师的故乡——青海省湟中县，这里最珍贵的圣物就是宗喀巴大师诞生时，脐带血滴在地上长出的一株菩提树。1379年，大师的母亲以菩提树为中心建成了一座塔，1560年，高僧仁青宗哲坚赞便在塔的左侧建成了弥勒佛殿。因为这里是先建塔，后成寺，所以汉语里便将这里称为“塔尔寺”。600多年来，塔尔寺不断扩建，才形成了今天以大金瓦殿为中心、以四大学院为重点的雄伟建筑群。

拉卜楞寺

拉卜楞寺由第一世嘉木样主持修建，历经280多年的修建、扩充，逐渐发展成为拥有六大扎仓、48座佛殿、500多座僧院的庞大建筑群。全寺六大扎仓即六大学院，分别为铁桑朗瓦（闻思）、居麦巴（下续部）、居多巴（上续部）、丁科尔、曼巴、季多（喜金刚）扎仓。铁桑朗瓦扎仓是拉卜楞寺僧人学习显宗的学院；居麦巴扎仓属于密宗学院下院；居多巴属于密宗学院上院；丁科尔扎仓主要研究天文、历算；曼巴扎仓即医药学院；季多扎仓即喜金刚学院，主要研习喜金刚的生起和圆满次第之道。

格鲁派六大寺院及其所供宗喀巴像



甘丹寺

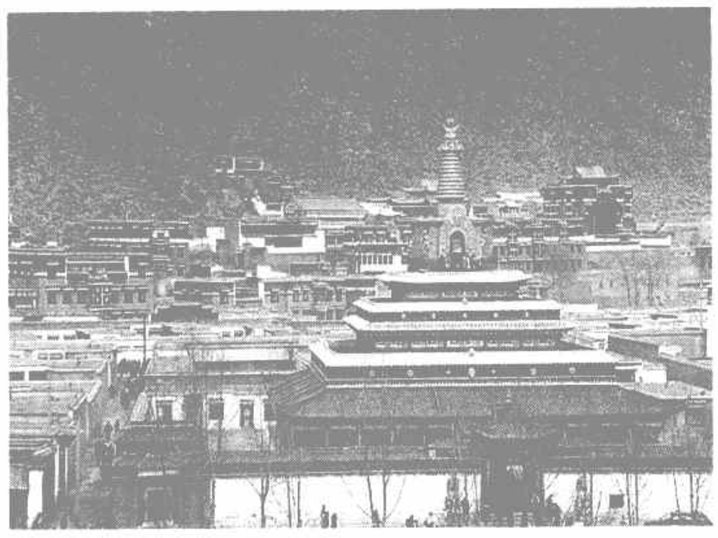
旺古尔山犹如一头卧伏的巨象，驮载着布满山坳、规模庞大的甘丹寺建筑群，充分体现出藏传佛教寺院依山而建、寺殿建筑和官殿建筑融为一体的特点。

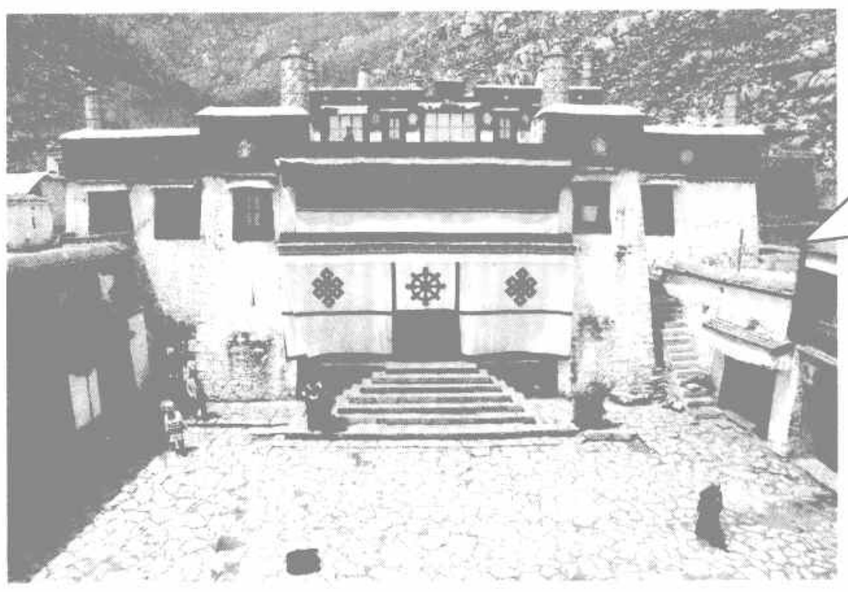


甘丹寺内的宗喀巴像

拉卜楞寺

拉卜楞寺建筑属藏式布局，整个建筑群有石木和土木两种墙体结构，所有经堂和佛殿用青色石英岩砌成厚墙，色调素洁，质朴大方。





哲蚌寺

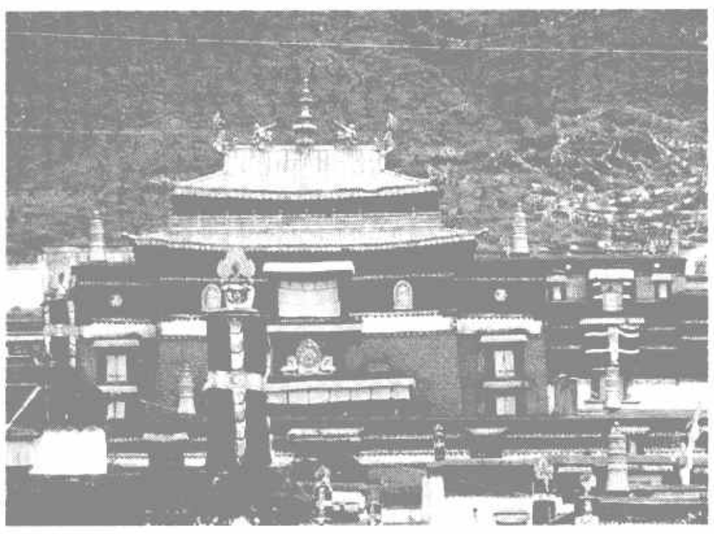
哲蚌寺建筑结构严密，殿宇相接，群楼层叠，由大门到佛殿逐层升高，强调和突出了佛殿的尊贵地位。

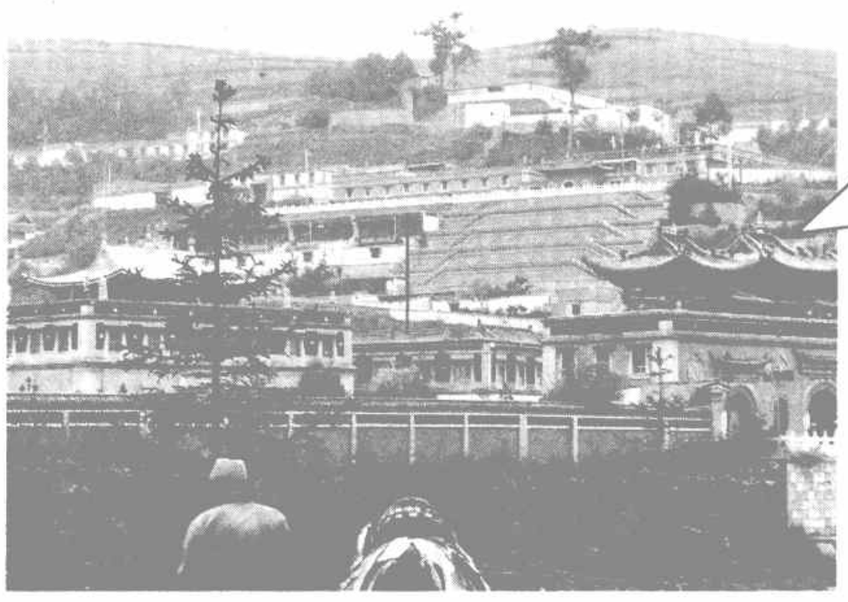


哲蚌寺措钦大殿的宗喀巴像

扎什伦布寺

扎什伦布寺依山而建，殿宇相接，布局严密。近年建成的班禅东陵扎什南捷和十世班禅灵塔祀殿更突出了西藏传统的建筑风格，吸收了佛教灵塔的建筑形式。





塔尔寺

塔尔寺依山叠砌，蜿蜒起伏，错落有致，气势磅礴，寺内古树参天，佛塔林立，景色壮丽非凡。



塔尔寺大金瓦殿内的宗喀巴像

色拉寺

色拉寺依乌孜山山脚走向而建，规模宏大，殿宇错落有致，重楼叠阁，金碧辉煌，体现出藏传佛教寺院依山势而建的特点。





格鲁派的根本道场

甘丹寺

1409年，宗喀巴大师在拉萨大昭寺举行了一次规模盛大的祈愿法会，随后又主持修建了甘丹寺，这两件事成为格鲁派创立的标志，而甘丹寺也就成为格鲁派的根本道场。

为了宣扬复兴佛教的主张，使佛教在西藏能够长久住世，1409年藏历新年，宗喀巴大师在帕木竹巴政权的首领及其属下实力人物的支持下，集结僧众8 000多人，在拉萨大昭寺举行了规模空前的纪念释迦牟尼佛祈愿大法会。在举行法会期间，很多弟子、施主等都请求大师兴建一座清静的寺院。于是，宗喀巴大师便依照金刚手菩萨兆示的意思，选定旺古尔山作为建寺的地址，开始兴建甘丹强巴杰维林寺，这就是今天甘丹寺的雏形。“甘丹”在藏语里既可以指佛教三十三天中的欲界第四天——兜率天，也有具喜、具足的意思，“甘丹强巴杰维林”就是“具喜尊胜洲”的意思。

1410年2月，甘丹寺全部建成，并且已有僧侣500多人。宗喀巴亲自主持了盛大的开光大典，并成为甘丹赤巴（甘丹寺法台）的始祖。从祈愿大法会的举办到甘丹寺的建成，一个继往开来的藏传佛教新教派——格鲁派便正式形成了。甘丹寺作为格鲁派的第一座寺院和根本道场，成为宣扬宗喀巴宗教改革思想的阵地。

甘丹寺建筑群主要由佛殿、拉章（活佛公署）、僧院扎仓及其附属建筑单元组成。拉基大殿和阳八犍是其中主要的佛殿建筑，厦孜扎仓和绛孜扎仓是其中的两大扎仓建筑。此外，甘丹寺内还建有23个康村和20个米村，作为僧人学经的基本单位和生活场所，另外还有9个辩经场。依照定制，僧人们按来源地区被分别编排在各个康村和米村中，平常就以康村和米村为单位进行宗教学习活动。僧人的学习内容包括显宗和密宗两部分，步骤是先学显宗后修密宗，严格遵循着宗喀巴大师所制定的学经思想体系。《现观庄严论》、《入中论》、《量释论》、《戒经》和《俱舍论》五部大论是甘丹寺僧人必修的显宗经典，他们只有在熟习这些经典并考取格西学位后，才可以进入上下密院进行密宗的修习。密宗的修习内容主要包括四部密续经释，每一部经典通常都要经过数年的时间才能修习完成。



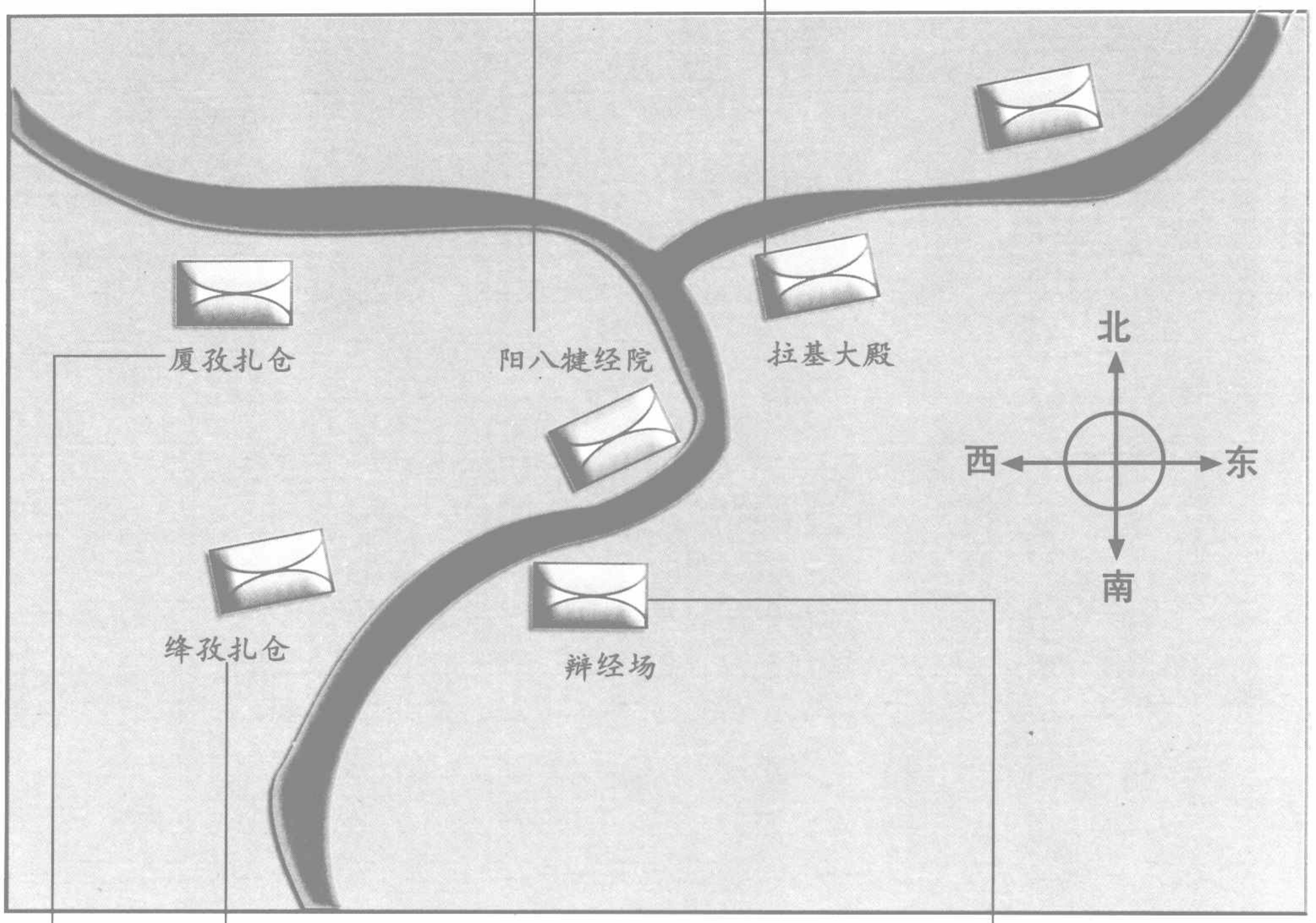
甘丹寺的主要建筑

阳八犍经院

位于拉基大殿的西侧，高四层，由护法神殿、上师殿、坛城殿、司东陀殿和历代甘丹赤巴灵塔殿等组成，1416年竣工，并于1610年由四世班禅加盖了金顶。司东陀殿是一座拉章建筑，为甘丹寺的早期建筑之一，当初原本是宗喀巴的寝宫，1419年大师在此圆寂后，这里便成了供奉其法体的灵塔殿，里面还保存了他生前的一些遗物。

拉基大殿

又名措钦大殿，位于甘丹寺的北半部，是全寺最大的集会大殿。佛殿高三层，底层为门厅、经堂和三座佛殿，其中经堂居中，规模最大，可同时容纳3 000多名喇嘛诵经；佛殿内主要供奉着弥勒佛和宗喀巴大师像，设有甘丹赤巴法座。



厦孜扎仓

甘丹寺两大扎仓建筑之一，位于甘丹寺西侧，开间巨大，经堂面积约有666平方米，是僧人日常进行宗教学习活动的地方。

绛孜扎仓

甘丹寺两大扎仓建筑之一，位于甘丹寺西侧，开间巨大，经堂面积约有876平方米，是僧人日常进行宗教学习活动的地方。

辩经场

甘丹寺内建有9个辩经场，用来满足四季法会和日常辩经的需要。



真实的记录

关于宗喀巴的著名传记

1409年，宗喀巴大师在拉萨大昭寺举行了一次规模盛大的祈愿法会，随后又主持修建了甘丹寺，这两件事成为格鲁派创立的标志，而甘丹寺也就成为格鲁派的根本道场。

年代	书名	作者	出版社
15世纪	《起信津梁》	克主杰	青海民族出版社
15世纪	《宗喀巴大传续补》	降边嘉措	未公开出版
15世纪	《尊者传——极密希殊胜之言》	降边嘉措	未公开出版
15世纪	《密传祈祷》	绛央曲结·扎西伯敦	未公开出版
15世纪	《尊宝密传宝穗》	绛央曲结·扎西伯敦	未公开出版
15世纪	《宗喀巴自传注疏》	贡茹·坚赞桑布	未公开出版
18世纪	《宗喀巴自传注疏》	阿旺强巴	未公开出版
1802年	《至尊遍智宗喀巴大师记传浅说——一切安乐之源》	洛桑楚臣	未以汉语形式公开出版
1843年—1845年	《宗喀巴大传》	法王周加巷	青海民族出版社（藏文本） 青海人民出版社（汉语本）

特点
❶ 由于克主杰曾多年追随宗喀巴，深得宗喀巴信任，所以他所叙述的宗喀巴生平应该是最为可信的。 ❷ 该书文笔简练，叙述清晰，篇幅适中，因此流传极广，经常被后人所作的传记引用。 ❸ 是研究宗喀巴生平最重要的史料。
❶ 作者也是宗喀巴的重要弟子之一。 ❷ 此书大部分材料都取自克主杰的《起信津梁》，常被简称为《续补传》。
❶ 这是一本“密传”，主要叙述了宗喀巴的密宗生涯。 ❷ 该书篇幅较短。
❶ 这是一本作为祈祷文来写的密传。 ❷ 该书篇幅较短。
❶ 该书主要叙述了宗喀巴所受的密宗教育和他的密宗活动。 ❷ 相对于《密传祈祷》要更加详细。
❶ 该书的作者也是宗喀巴的弟子之一，继降钦却杰之后任色拉寺的寺主。 ❷ 该书是对宗喀巴的自传所作的注解。宗喀巴在自传中记述了他自己思想的形成过程，而《注疏》则更加丰富了自传的内容。
该书也是对于宗喀巴自传的注疏。
❶ 是研究宗喀巴生平的重要参考书。 ❷ 有藏文本、蒙文本和德文本。
❶ 该书的史料极为丰富，对许多著名的宗喀巴传记都进行了筛选和吸收，此外还引用了许多至今无法考证作者及年代的罕见史料。书末所列的引用书目中，许多都已经失传。 ❷ 该书的汉语本译名为《至尊宗喀巴大师传》。



如何辨认他的形象？

艺术作品中的宗喀巴

在藏传佛教艺术品的创作题材中，上师像或祖师像是最为常见，也是最有特色的。宗喀巴大师作为格鲁派的祖师，其造像更是自成系统，特征鲜明。

在常见的西藏艺术品类型中，无论是唐卡、壁画等绘画作品，还是石刻、泥塑、木雕、金属等造像艺术，都不乏对于宗喀巴大师的表现。总的来说，宗喀巴的造像作品主要有写实像、美化像、扎西多卡玛、师徒三尊像、五种化身像等几种。

写实像

写实像就是完全按照祖师生前的相貌特征来绘制或塑造的身像。宗喀巴大师的写实像一般都具有这样的特点：头戴黄色通人冠，双目有神，大耳下垂，天庭饱满，略带微笑，面容十分慈祥；身披三法衣，跏趺坐于莲花座上；双手在胸前结说法印并捏青莲花茎；左肩花托起一本经书，右肩花托起一把智慧剑，象征着宗喀巴大师是文殊菩萨的化身。此外，宗喀巴大师生前也曾依照自己的品相而亲手建造泥塑像，这种泥塑像在藏语里叫做“杰阿扎玛”。

美化像

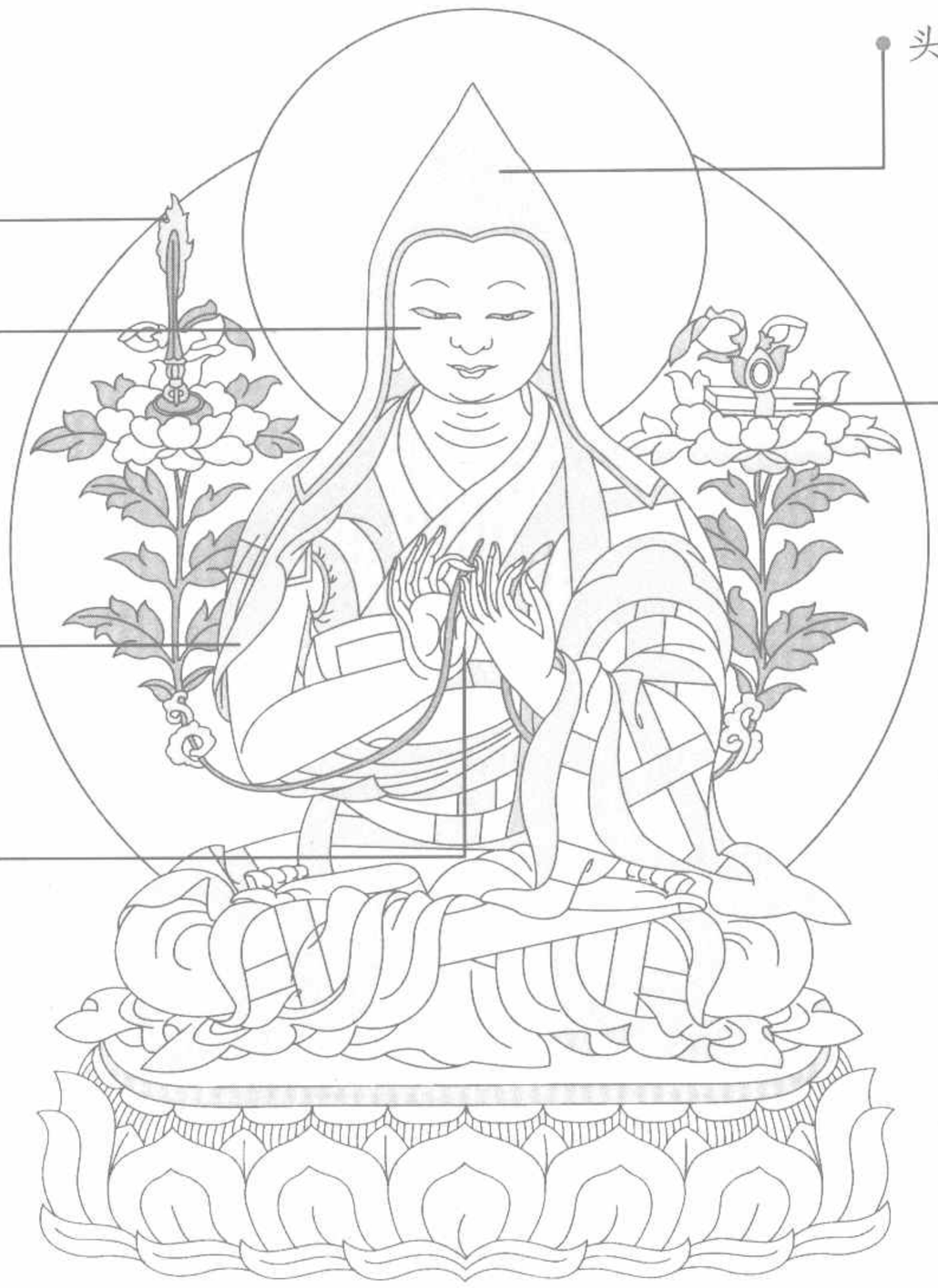
美化像在藏语里叫做“嚓古”，“嚓”为美丽的意思，“古”则是尊称人和神仙的身体或者宗教造像。这种造像不太常见，之所以会出现这种美化像，大概是与藏传佛教传说中“佛有三十二相、八十种随形好”这样的审美标准有关。在西藏，人们将宗喀巴大师视为第二佛陀，于是造像的人就以佛陀的完美相貌标准来重新塑造了自己心目中的宗喀巴大师。

扎西多卡玛

扎西多卡玛是一种宗喀巴的泥塑像，据传说这是宗喀巴大师与其八大弟子在山南地区的宛扎西多卡闭关修行时，艺人用泥土塑造的七尊宗喀巴像，泥像还以大师闭关修行结束后所剪下的头发来装藏，以后这七尊宗喀巴泥塑像便被称为“扎西多卡玛”。目前只有两尊扎西多卡玛完整地保存在布达拉宫中，其形象为双手结禅定印，并持有焰宝。传说“扎西多卡玛”中的“多卡”是被烟熏的意思，因为当时工匠把泥塑像造好后，就烧起火来烘干它，以起到定型的作用。谁知泥塑像被浓烟熏得实在难忍，便开口说：“多瓦卡玛！”也就是被烟熏

常见宗喀巴大师造像

宗喀巴写实像

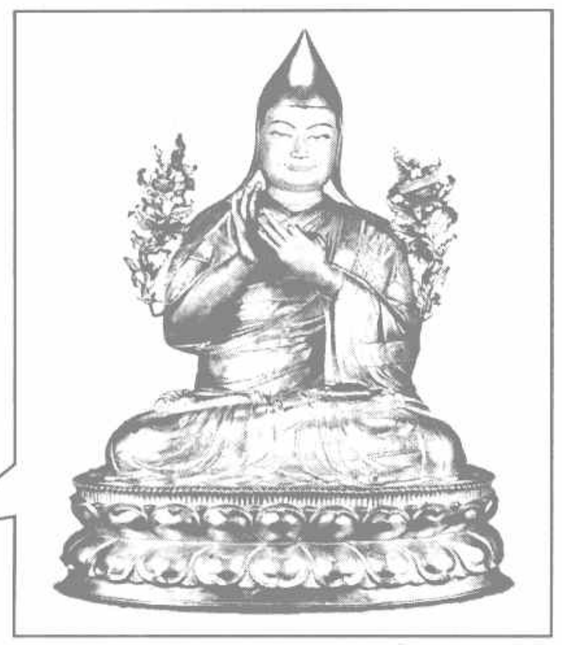




宗喀巴美化像和扎西多卡玛

塑造美化像的依据——佛的三十二相

1足安平，2足千辐轮，3手指纤长，4手足柔软，5手足缦网，6足跟圆满，7足趺高好，8痈如鹿王，9手长过膝，10马阴藏，11身纵广，12毛孔青色，13身毛上靡，14身金光，15常光一丈，16皮肤细滑，17七处平满，18两腋满，19身如师子，20身端正，21肩圆满，22口四十齿，23齿白齐密，24四牙白净，25颊车如师子，26咽中津液得上味，27广长舌，28梵音清远，29眼色绀青，30睫如牛王，31眉间白毫，32顶成肉髻。





布达拉宫收藏的扎西多卡玛。



了的意思，所以这七尊宗喀巴像便被取名为“扎西多卡玛”了。还有一种说法是说“扎西多卡玛”实际上是以大师修行的地点来命名的，这种说法似乎更可信一些。不管怎样，有一点是可以肯定的，那就是扎西多卡玛至今已有将近600年的历史了，是非常珍贵的一种造像。

师徒三尊像

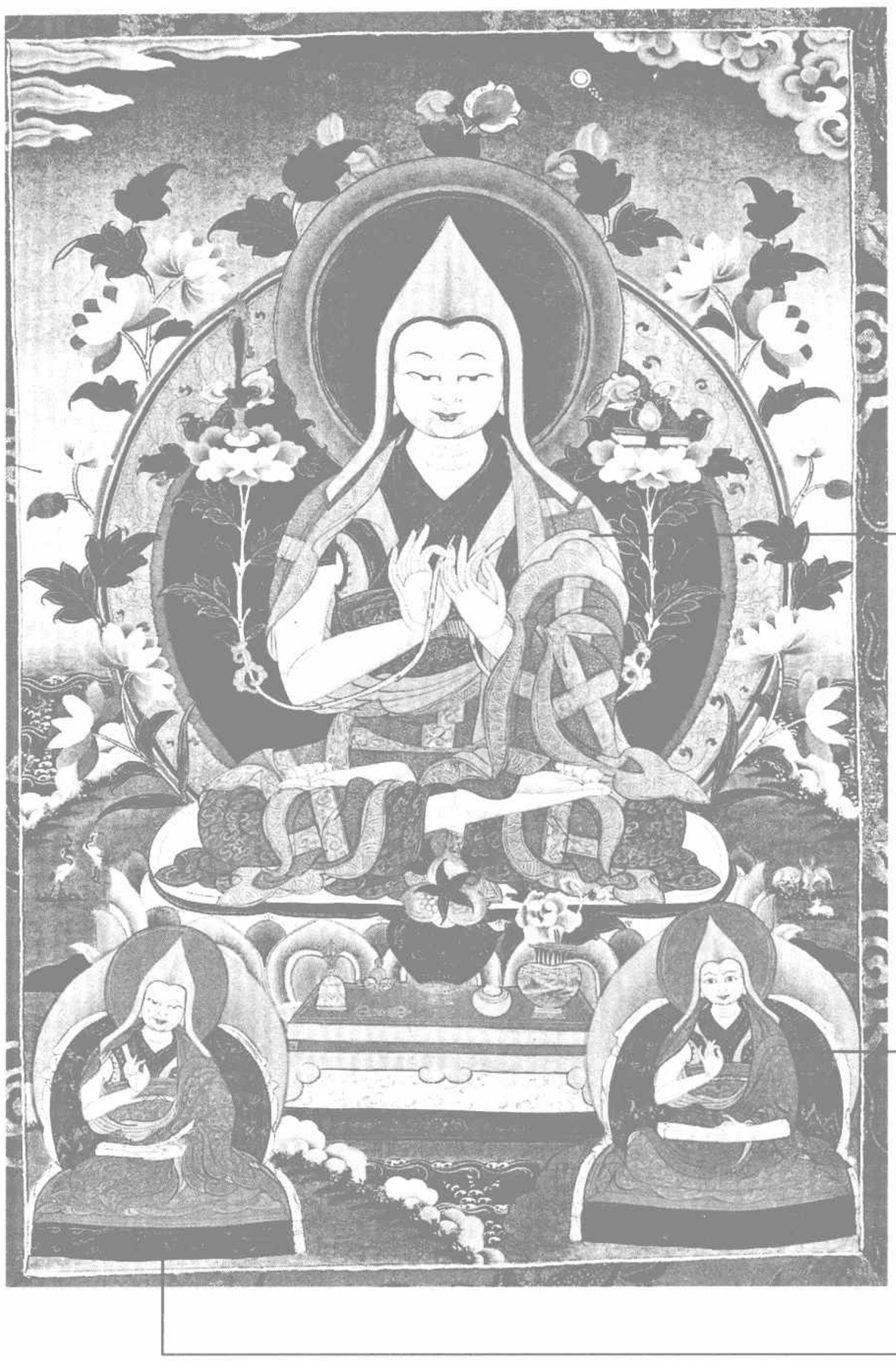
在大多数藏传佛教格鲁派的寺院中，还有一种常见的宗喀巴造型，那就是宗喀巴与其弟子贾曹杰、克主杰师徒三尊的像，他们一般都被供奉在主要位置上。其中宗喀巴大师居于中间最显著的位置，他跏趺坐于莲花或三层墩垫上，头戴黄色通人冠，身披僧衣，双手在胸前结说法印，左右肩花上分别托着经书和宝剑。在大师的右侧是弟子贾曹杰，左侧为弟子克主杰，他们身披三法衣，手里托着经书。这种造像在西藏唐卡和壁画中也很常见。

五种化身像

在西藏绘画作品中，有时也可以看到描绘宗喀巴五种化身像的作品。在关于宗喀巴大师的传记中，记载了大师圆寂后示现化身的故事：宗喀巴大师圆寂以后，有一天，其弟子克主杰遇到了一些涉及中观及生起、圆满次第的难题。在他百思不得其解之时，不由得怀念起自己的上师，于是他虔诚地祈祷上师来为他解疑释惑。这时，在克主杰的梦幻中果然出现了上师的尊容，随后又分别显现出五种不同的化身，帮助他解除了疑惑。这个故事广为流传，于是不少艺术家便以它为题材，描绘出宗喀巴大师的五种化身像。在西藏布达拉宫里就收藏着一套精美的唐卡作品，分别表现了宗喀巴的五种化身形象：第一种是宗喀巴大师骑象的形象，第二种是宗喀巴大师侧身骑狮子的形象，第三种是最常见的大师双手结说法印的形象，第四种是宗喀巴大师头戴骷髅冠、高举宝剑、骑着一头凶猛老虎的形象，第五种是宗喀巴大师右手放在胸前、左手放在膝盖上的形象。具体形象可以参看第肆章第12节。需要特别说明的是，不管是绘制的五化身像，还是泥塑、金铜铸造的五化身像，都是以成组的形式完整出现的。

常见宗喀巴大师造像

宗喀巴师徒三尊像



宗喀巴大师

宗喀巴大师跏趺坐在莲花座上，头戴黄色通人冠，身披僧衣，双手在胸前结说法印，左右肩花上分别托着经书和宝剑。

克主杰

大师左侧为弟子克主杰，他身披三法衣，手里托着经书。

贾曹杰

大师右侧是弟子贾曹杰，他身披三法衣，手里托着经书。

宗喀巴五化身之一

宗喀巴头戴黄色通人冠，面相饱满慈祥，双手在胸前结说法印，身穿三法衣，半跏趺骑着象行走在祥云之上，其周围的天女托举着宝伞和智慧剑。





警策后世

宗喀巴的著名言论

宗喀巴大师所撰写的每一部论著，赐予的每一句教诲，都蕴藏了深邃的义理。这里只把大师《佛法三根本要义》一文中的部分语句作一些摘录。

佛法三根本即出离心、菩提心和性空正见。宗喀巴大师强调，这三者是修行者脱离轮回、获得正果的三个最基本的条件。

出离心

“若无正确的出世心而追求世间幸福，就无法进入根除烦恼的涅槃乐境；迷恋尘世的意识是锁链，求解脱要发彻底的出世心愿。常想人身良机难得而生存时间不多，就会从今生今世的纠缠中迷途知返；深思业报不爽、轮回苦多，对来世幸福的追求也会断然绝望。如此深思熟虑，并念念不忘，就对尘世的富贵安乐不抱幻想；时时刻刻除解脱，不生别的念头，这时才可以看做萌发了正出世心。”

菩提心

“出离之心若不与正发心相结合，就不会变成获得无上菩提、实现圆满幸福的有力基因。因此智者要发菩提宝心。四条滚滚激流冲击不息，无法改变的业力周身捆缚，身陷我执的坚固铁笼，漆黑的无明夜色笼罩着天空。在无边的轮回流转中一生接一生，连续不断地遭受着三苦的残酷折磨。怜悯沦落此境的慈母众生，要发成佛度众的菩提宝心。”

性空正见

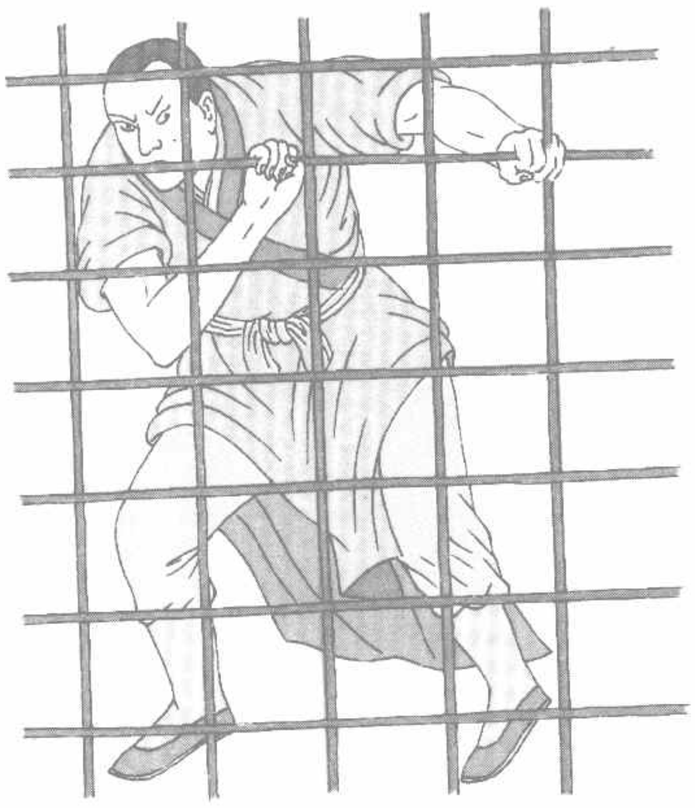
“若无明见真理的智慧，虽具备出世心与菩提心，也斩不断生死轮回的祸根，因此要千方百计悟出缘起正见。要认识到世间的和超世的一切事物出于因果而丝毫不差之理，同时，观念中的执著之物一个个消失，便步入了诸佛欣慰的轨道。众缘结合的现象实存不妄，非缘合的独立自性空不可得——二义若在观念中彼此对立，尚未悟出佛陀正见的本义。什么时候有此无彼的对立消失，当看到缘合之物实有的同时能悟出当体即空，执著无物，对正见的思辨才算圆满。以现象实有消除执实偏见，以自性空无消除虚无偏见，悟出缘起与性空互为因果，就不会堕入执空有二边的深渊。”

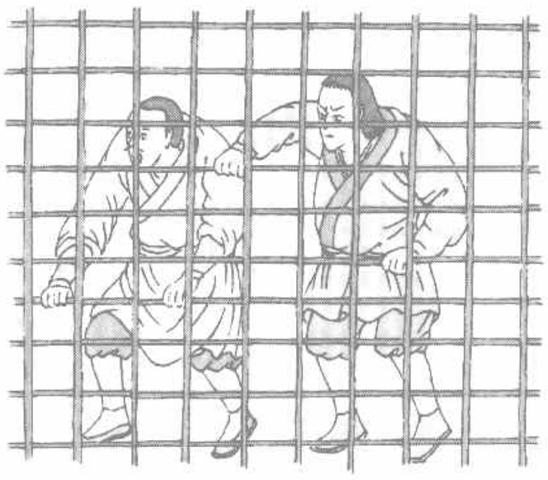


佛法的三根本

出离心

三界的本质是苦的，要想脱离三界之苦，就要跳出轮回圈，激发出离心，这是修持佛道的第一要素和根本大法。更重要的是，没有出离心，菩提心和空性正见就无从谈起。





菩提心

菩提发心就是为众生利益立志成佛的愿心和利众行为。菩提心是产生佛陀的种子，是佛心生长的雨露，是佛果成熟的营养。因此，菩提心是大乘佛法的根本大法。



性空正见

解脱和成佛的障碍是烦恼障和所知障，破除二障的惟一法宝就是明见性空的无上智慧。因此，见性智慧是无二的解脱法门。



解脱

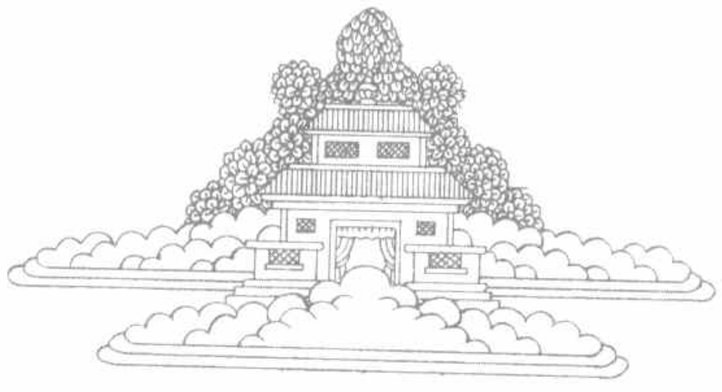
第贰章



美好的开端

宗喀巴大师诞生

宗喀巴大师诞生于青海省的宗喀（今湟中县），那里充满了各种吉祥的瑞象。大师的父母都是很虔诚的佛教徒，拥有各种美德和优点。宗喀巴大师就在这样美满的时间、地点和种姓中诞生了。他三岁时来到法王顿珠仁钦座前听闻教法。法王顿珠仁钦的教诲对大师的一生产生了深远的影响。



本章图版目录

宗喀的地理位置 /71

积累功德的方法 /73

关于宗喀巴诞生过程的解释 /75

不同的戒 /77

宗喀巴受沙弥戒 /79

夏琼寺的地理位置 /81



宗喀巴的诞生地

宗喀

宗喀巴大师诞生在一个具足十种善妙吉祥的地方——宗喀。

宗喀即现在的青海省湟中县，位于西宁市西南仅26千米处，藏语里称为“宗喀”。1857年，宗喀巴大师降生在今湟中县鲁沙尔镇塔尔寺一带，塔尔寺就是为了纪念宗喀巴大师而建造的。在宗喀巴未出生之前，这里的西山根向阳处已经形成了一个小村落，藏语叫“日晒尔”，意思是新牧场，后来“日晒尔”这个名字的语音就逐渐转化为“鲁沙尔”了。

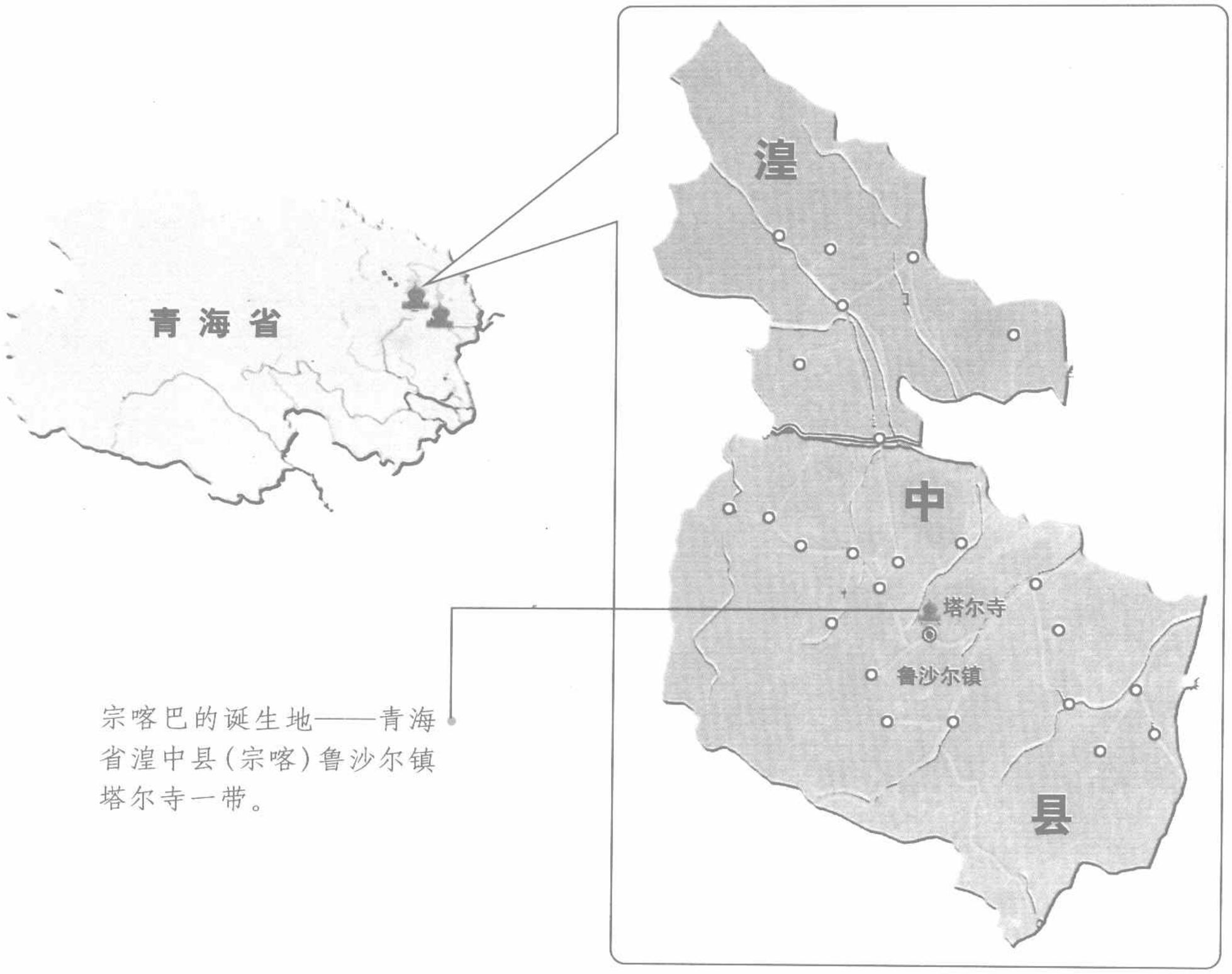
按照藏传佛教的说法，宗喀是一个具足十种善妙吉祥的地方，这里具备着圣地的优越功德，并且在许多传说中被人们所称颂。

关于这种说法，最有力的证据就是这里的山形妙如千瓣莲花。据《塔尔寺志》中记载，塔尔寺周围峰峦叠嶂，有八座平缓而形似莲花花瓣的山峰相环抱，因而得名莲花山。在莲花山的四周，南有拉茂日（意思是“天女山”），传说这里山岩上有自然生成的莲花生大师的身像；北有达日山（意思是“虎山”），传说这里山上有天然形成的无量光佛——也就是阿弥陀佛的身像；西有西弥山，传说这里山上有天然生出的弥勒佛身像。一条僧曲河自西向东朝寺院方向流过来，清澈的河水蜿蜒如青龙。学者这样赞颂宗喀莲花山：“八条山川峡谷形似铺设在塔尔寺周围的八辐喜金刚轮。形如伞状的夏嘎日山、形如金鱼的牛心山、形似妙瓶的天女山、形似海螺的达日山、形似莲花的西弥山、形似宝幢的贡波咱那山、形似法轮的杰日年波山、形似吉祥结的杰吉陀拉山。八座山峰平缓后仰，形似八瓣盛开的莲花，塔尔寺安居在莲花山的山间，正像莲花的花蕊。”这里夏、秋两季山色青翠，仿佛一朵青莲；冬、春两季山峰白雪皑皑，又恰似一朵白莲。人们在远处不论从哪一个方向眺望，都可以看见陵涧起伏、地如八瓣莲、天呈八辐轮的景象，这正是法轮常转，妙谛永存的象征。

大概惟有如此善妙吉祥的圣地，才堪有宗喀巴这样的伟大人物降生吧！



宗喀的地理位置



宗喀巴的诞生地——青海省湟中县(宗喀)鲁沙尔镇塔尔寺一带。

八瓣莲花的象征意义——八吉祥记



宝伞——夏嘎日山



金鱼——牛心山



宝瓶——天女山



莲花——西弥山



白海螺壳——达日山



吉祥结——杰吉陀拉山



宝幢——贡波咱那山



金轮——杰日年波山



远离过失、兼具美德

宗喀巴大师的父母

宗喀巴大师的出生地非同一般，他的父母同样也不平凡，他们都是在道德和行为上近乎完美的人。

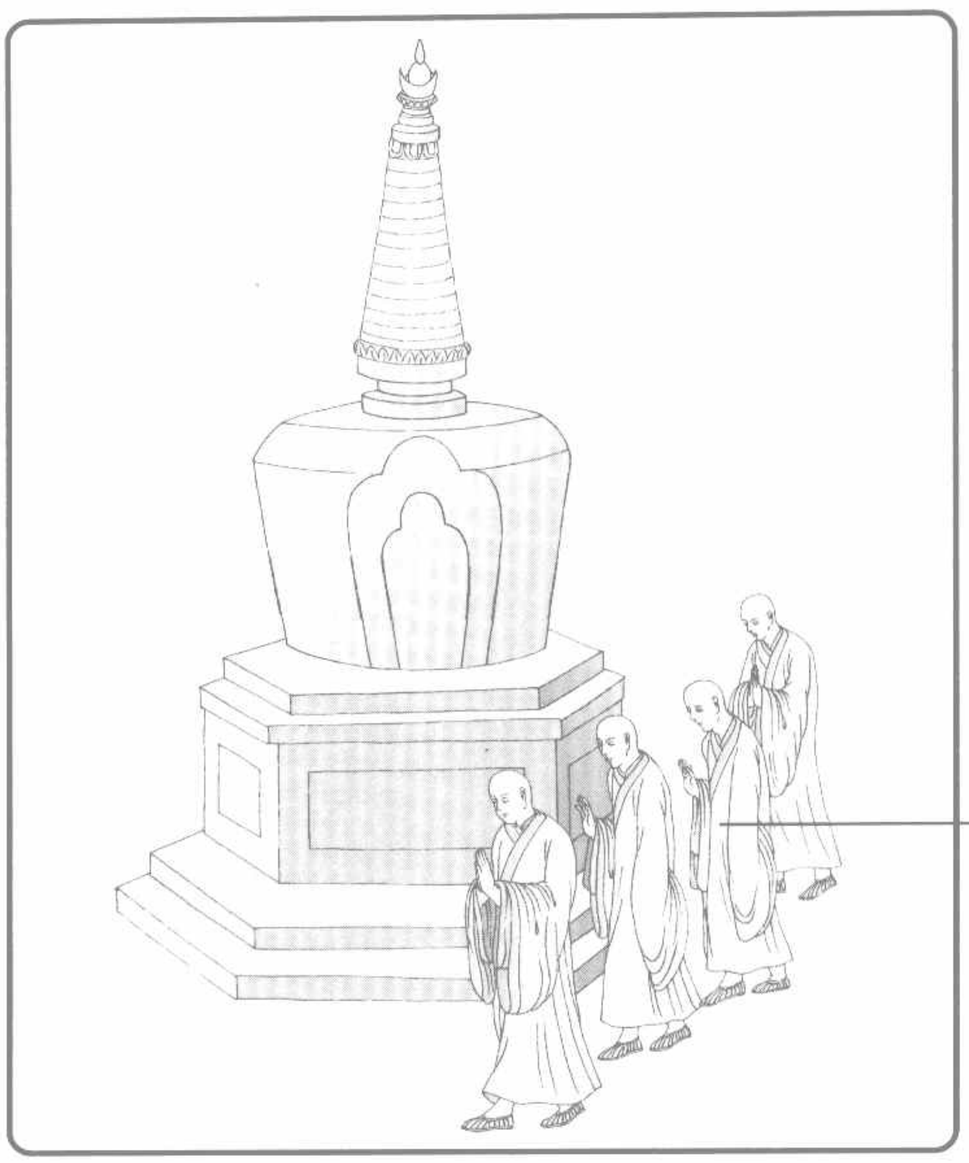
宗喀巴大师的父亲名叫鲁本喀，母亲名叫辛摩阿却，两个人都是很虔诚的佛教徒。鲁本喀在当地的权势很大，是美满的“玛”族姓后裔。他勇敢而机警，坚毅而果断，对上师和三宝恭敬而虔信，对穷苦的人则极具悲悯之心，乐善好施，一点也不骄奢傲慢。他又是一位修文殊菩萨的瑜伽者，平时经常读诵《文殊真实名称经》，是一位精勤于善法的贤人。辛摩阿却容貌美丽端庄，心诚无欺，天性贤良，同时又对贫穷无依的人充满了慈悲。她平时经常做礼拜和绕行塔寺，口中常念六字真言。可以说，辛摩阿却的确是一位身、语、意完全精勤于善业，远离一切过失的善女人，正可堪做佛母。鲁本喀和辛摩阿却都曾在往昔劫中、大师作广大弘法利生事业之时，发愿供养成办大师顺缘，终于如愿获得了大师的降生。

大凡圣者将要降世，通常都会预先显现很多吉祥的征兆，宗喀巴大师降生之前就发生了很多神奇的事。1356 年冬天的一个夜晚，大师的父亲做了一个梦，梦里只见一位大德高僧身穿一件很多花鬘严饰的法衣，系着像三十三天界的树叶一样的黄绫僧裙，身上还背负着一部经卷。高僧对他说：“我是从汉地五台山来的，向你借一宿处。”说完便向家中供佛的经堂里去了。

大师的母亲也做了一个梦，梦见在一处开满各种香花的平原上，聚集了上千名妇女，自己也在其中。这时从东方来了一个手持净瓶的白净童子，又从西方来了一个右手持孔雀尾翎、左手持一面大镜的红色童女。两童在一起商量了一会儿后，童男开始逐个指着每一位妇女问童女道：“这位可以吗？”童女对于其他所有女人，都一一说出了她们的某一种过失。当童男指着辛摩阿却这样问时，童女微笑着回答说：“可以。”于是二人说：“那么就给这位沐浴吧！”然后便一边口诵着沐佛偈颂，一边为她作沐浴。大师母亲顿时感觉身体的垢秽都被清净了，而且安乐异常。醒来以后，也生起身体轻快、内心安乐等很多瑞相。

积累功德的方法

绕塔



右旋（顺时针方向）绕塔。一要低头看地，二不能踩到脚下的虫子，三不能左顾右盼，四不能随地吐痰，五不能中途停止与人交谈。

×7

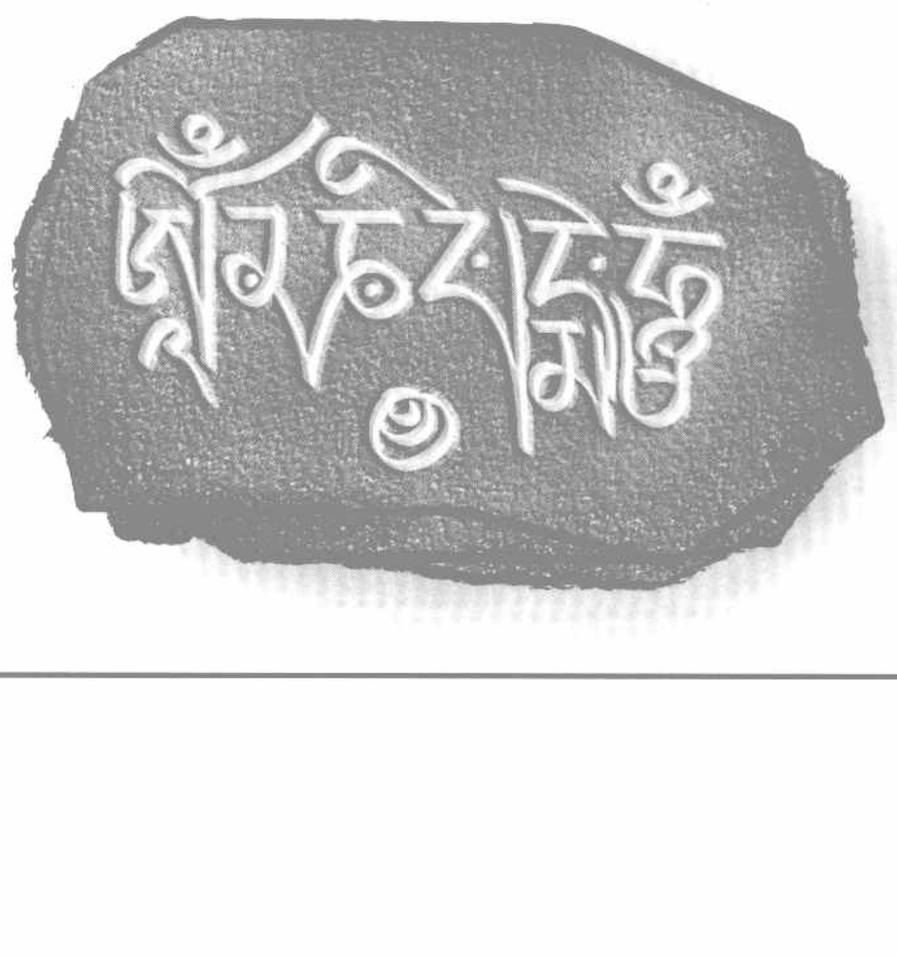


①第一圈思维带领地狱道众生绕塔，并回向给地狱道众生。
②第二圈思维带领饿鬼道众生绕塔，并回向给饿鬼道众生。
③第三圈思维带领畜生道众生绕塔，并回向给畜生道众生。
④第四圈思维带领人道众生绕塔，并回向给人道众生。
⑤第五圈思维带领阿修罗道众生绕塔，并回向给阿修罗道众生。
⑥第六圈思维带领天道众生绕塔，并回向给天道众生。
⑦第七圈思维为使教法久住世间而绕塔，并回向给上师、圣者。

绕塔的功德

1. 寿命短的人绕塔可以延寿。
2. 可以被诸佛授记，将来往生极乐世界。
3. 可获得五神通，并于阿耨多罗三藐三菩提永不退转。
4. 即使是禽畜绕塔，也能永离畜生等三恶道。
5. 即使犯下五无间罪（弑父、弑母、弑阿罗汉、出佛身血、破和合僧）的人绕塔，也能消灭所有罪孽。

念六字真言



六字真言也叫“六字大明咒”，即“嗡、嘛、呢、呗、咪、吽”。藏传佛教认为，经常持诵六字大明咒，可以消除病苦、刑罚、非时死的恐惧，延长寿命，增添财富。所以，在藏区常常可以看到人们手摇转经筒，口诵“六字真言”的景象。



美满的时间、地点及种姓

宗喀巴大师诞生

1357年藏历十月二十五日，宗喀巴大师在一片祥瑞的征兆中降生了。

自从大师父母做了奇怪的梦以后，他们的邻舍和乡人也经常会梦到许多稀奇的景象，比如僧侣从藏中迎来世尊像等。人们还曾看到日、月、星三光同现，以及天降花朵、妙香四溢、空中发出乐音等稀有的景象。

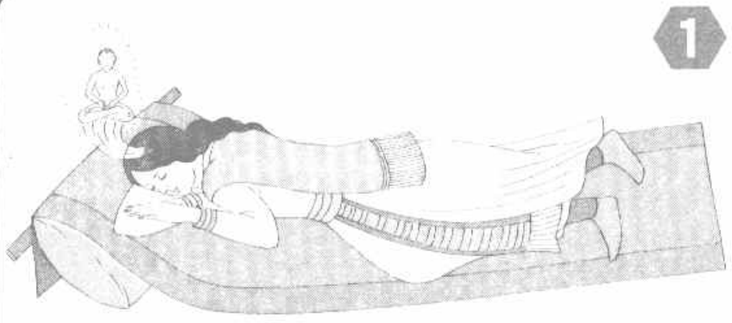
1357年正月初十的晚上，大师的母亲又做了一个梦，见有无量不可思议的僧众手持伞盖、幢幡、大鼓等供具，说是迎接观音菩萨。大师的母亲四下张望也没看见菩萨，后来才见对面云端有一尊高大如山、放射万丈光芒的金身，正在宣说法音。又有服饰庄严的很多天子天女围绕着菩萨，从天而降。这时金身也逐渐缩小，降到大师母亲头顶约五寸高时，便逐渐进入她的身体中。随后所有作为侍眷的天子天女等也都融入她的身中。其他旁观者则向大师母亲作礼拜右绕，供养赞叹等。第二天，大师母亲顿时感觉神志清明，身心安乐，而且自然而然地珍摄自身，谨守梵洁。大师父亲则在梦中看到仿佛是由金刚手菩萨掷出的一支金刚杵，入于大师母亲的身中。

将要分娩的这天夜里，大师母亲在梦里又见到有很多僧众手捧五供，声称要到经堂中去作供养。又见过去曾梦见过的那个白色童子手拿一把水晶钥匙，一边说："在这里。"一边在大师母亲胸前显现的一扇黄色门户上，用钥匙打开，取出过去入于其身的那一尊金身，金身已稍染垢秽。这时过去的童女又来到眼前，手持净瓶为金身沐浴，并用孔雀尾翎扫拭，然后便唱起了梵语的赞歌。

当大师母亲从梦中醒来时，恰好是1357年藏历十月二十五日拂晓的时候，宗喀巴大师就在这种种瑞相中平安诞生了。大师诞生时便显示出不一般的相貌：顶圆如伞盖，天庭饱满，眉清目秀，鼻丰而高隆，耳肉长垂，四肢舒展而修长，腰软平匀，腹部浑圆，耳聪目明，肤色白皙得就像睡莲一般，舌头则像莲瓣一样柔软光滑，唇红得像苹果一样，美妙庄严。每一个见到他的人都会心生喜悦，不由自主地赞叹宗喀地方出生了一位相貌庄严的圣童。

关于宗喀巴诞生过程的解释

1



正月初十晚上，大师母亲梦见一个金身进入自己体内，这是宗喀巴入胎的日子。正月是佛祖示现神变降服外道的神变月，初十日则是四大天王供养佛祖的日子，宗喀巴在这个殊胜之日入胎，标志着他将在佛法衰颓之时复兴正法。

2

大师父亲梦见金刚手菩萨掷出的金刚杵入于大师母亲身中，并且说是观世音来到，这说明宗喀巴不仅是文殊菩萨转世而来，而且是文殊、观音、金刚手三祜主的总聚体性示现而来。



宗喀巴大师的诞生日和圆寂日是同一天，都是十月二十五日哦！

3



1357年藏历十月二十五日拂晓，宗喀巴平安诞生。这一天恰好是密宗中空行聚会的殊胜大节日，这一年距离佛祖释迦牟尼涅槃两千一百九十九年。

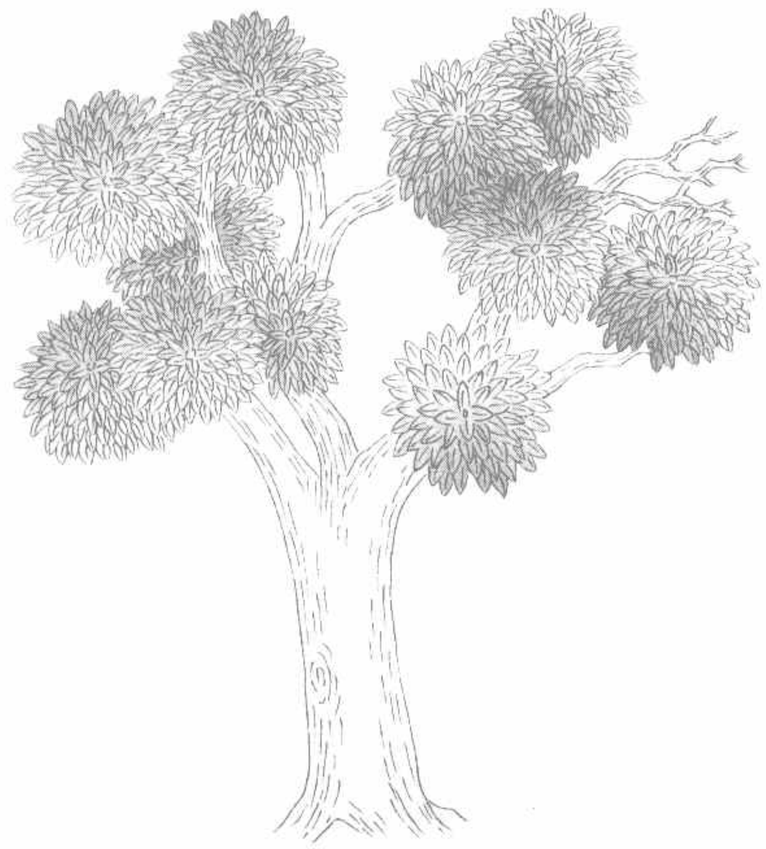
4

十月二十五日前夜，大师母亲梦见白净童子从自己胸前取出金身，童女用净瓶为金身沐浴，用孔雀尾翎扫拭。净瓶象征智慧甘露，可以净除胎秽；孔雀尾翎的彩纹象征美好庄严的形象，尾翎可以拂去垢障和不净。



塔尔寺的菩提树

据说，当宗喀巴出生时，其脐带上的鲜血滴到土中，长出了一株菩提树。这株菩提树后来枝叶繁茂，每一片叶子上都长有狮子吼如来像。后来达赖喇嘛索朗嘉措来到这里，吩咐将树的外围用白银包装起来，建成一座菩提宝塔。随后他又吩咐在这里建立一个寺院，即塔尔寺。后来，在那棵菩提树塔的外面又新生出一株菩提树，其枝叶上面也天然生有文殊心咒及“底”、“吽”等种子字形。





依止法王顿珠仁钦

大师幼年时期的佛缘

宗喀巴在童年时期，就已经显露出了不同于一般孩子的佛性。

作为一名圣童，宗喀巴虽然出生在佛法荒废的浊世之中，但他却像一株莲花一样出淤泥而不染。在他很小的时候，就已经远离了一般儿童所常有的恶习，他天生就对嬉戏玩耍等浪费时间的行为不感兴趣，做事情非常严谨。对待他人，他总是和颜悦色，平易近人，对任何人都不会心生怨恨。对于乞丐，他总是慷慨布施，对待无依无靠的人，他又总是心怀悲悯，诚信忠言。他拥有无人可及的卓越才智，对于求法则更是如饥似渴。更重要的是，宗喀巴小小年纪就视俗家为牢狱、火坑和魔窟，心中渴望着离开俗世而出家。

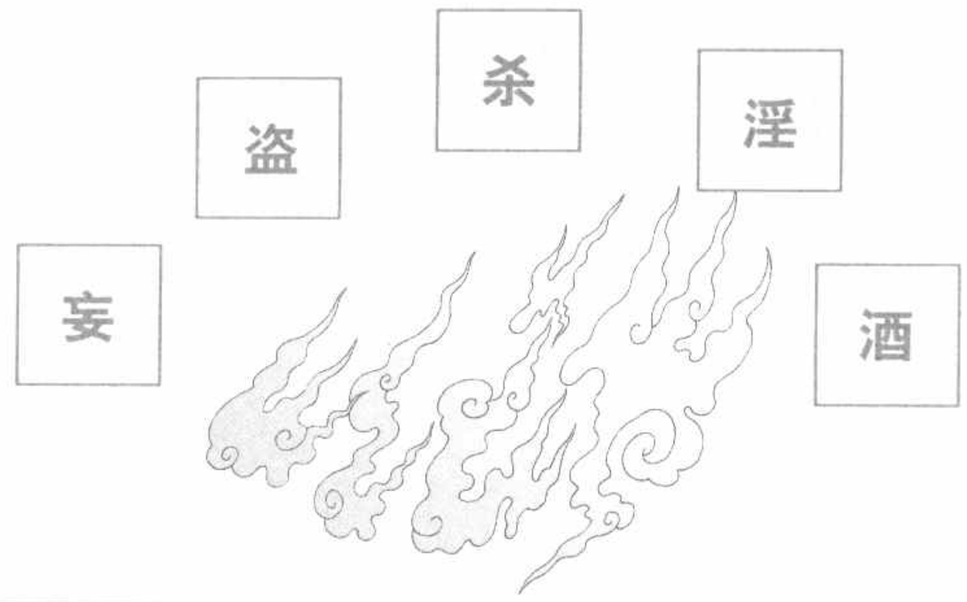
这样，在宗喀巴刚刚年满三岁时，恰好噶玛噶举派第四世活佛噶玛巴·若比多杰应元顺帝之请进京，途经青海时暂时住在夏宗寺的岩洞中，于是宗喀巴的父亲便在法王顿珠仁钦的提示下，带宗喀巴前去谒见。若比多杰活佛早已预知圣童将要到来，因此十分高兴，亲自为宗喀巴传授了居士戒，并且为他取名为“贡噶林波”，也就是“庆喜藏”的意思。若比多杰还预言：“这个孩子将成为第二佛陀，再现于世间。”

同样是在这一年，大师的父亲迎请法王顿珠仁钦来到家中。法王赠给大师父母很多马匹和羊群，请求将这个三岁的孩童送给他，大师父母很高兴地应允了。从此以后直到去西藏前，宗喀巴一直都安住在法王近前。宗喀巴刚到法王那里时，就显露出灵异超群、慧根早发的天资。阅读经典时，不等上师亲口教授，仅是凭借用心思考，他便能诵读如流，毫无障碍。因此，在宗喀巴尚未正式出家之前，法王顿珠仁钦便在夏琼寺为他设立了大威德金刚、胜乐金刚、欢喜金刚等密教本尊的曼荼罗（即坛城），引领他进入坛城并为之灌顶，取密法名号为“顿月多杰”，意思是“不空金刚”，从而引领他进入了金刚乘法门。宗喀巴在法王那里受了持明及三昧耶密戒（不可逾越的金刚誓言）后，即能依师所授，像爱护自己的眼珠那样守护诸戒不受沾染。

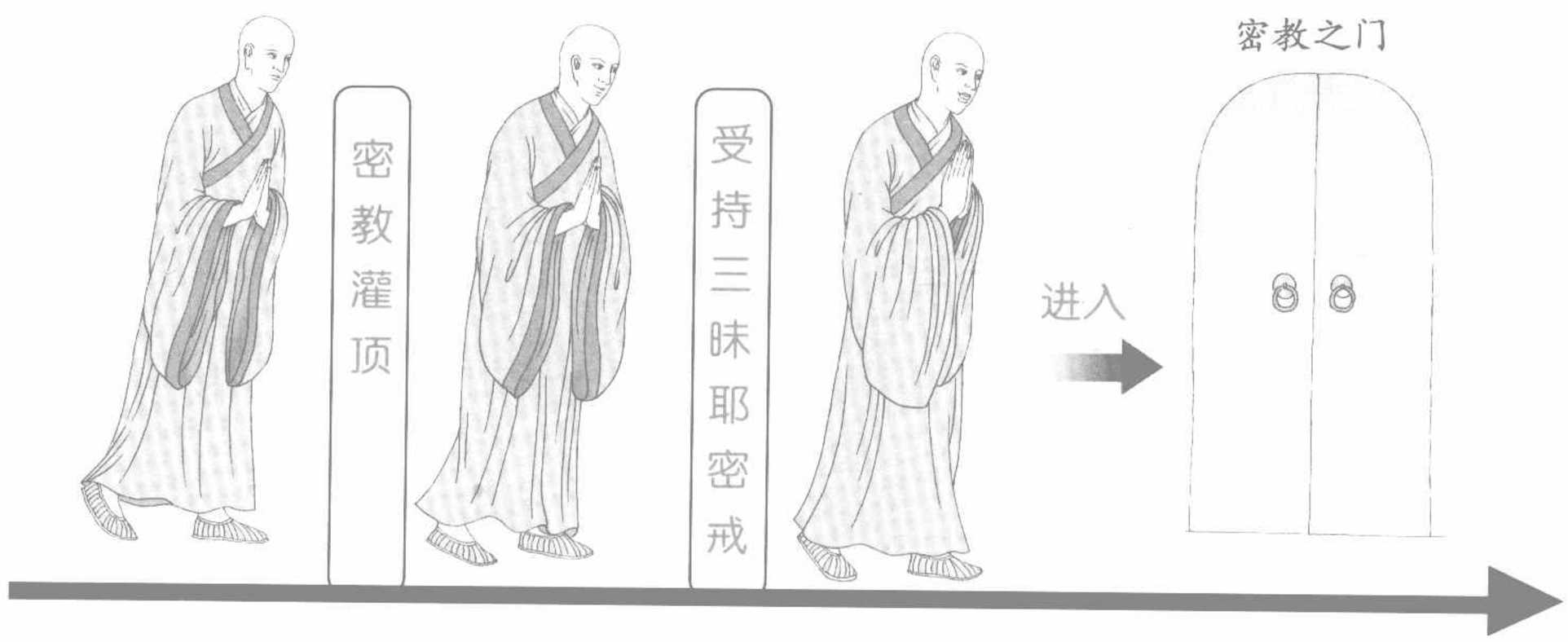
不同的戒

什么是居士戒

“居士”是指在家修行的佛教信徒，他们也有必须严格遵守的戒规，即“居士五戒”，包括杀、盗、淫、妄、酒。宗喀巴所受的居士戒就是在他还未正式出家时，若比多杰活佛为他传授的。



密教灌顶与三昧耶戒



灌顶是密教金刚乘的基础法和入门法，不灌顶则无法进入密教之门。受持三昧耶戒是密法成就的保证，不受持三昧耶戒则不能获得共与不共成就。而受持三昧耶密戒又必须经过入坛灌顶，除此之外没有别的途径。

三昧耶戒的内容

1. 不可违背金刚上师的话，不可轻视上师。
2. 不可违背佛陀的教导。
3. 不可谴责金刚师兄弟、师姊妹。
4. 要对众生有爱心与慈悲心。
5. 不可放弃菩萨愿行。
6. 不可诋毁大、小乘及金刚乘，而要努力学习它。
7. 不可将金刚乘密法展示给怀疑密法的众生。
8. 不可戕害自己的身体，因为身体任何部分都是觉悟众生。
9. 不可对密法生起疑惑心。
10. 不可伤害众生，不可舍弃众生。
11. 不可轻视密法，以为很容易得到。
12. 不可将密法教给不适合接受它的众生。
13. 修持金刚乘密法要按规定使用法器和实行供养。
14. 不可歧视女性，或者智能较低的众生。



7岁受沙弥戒

宗喀巴大师出家

7岁的时候，宗喀巴大师决心追随三世诸佛的圣迹，受沙弥戒正式出家。

自从宗喀巴接受密教灌顶以来，他已经将胜乐金刚、欢喜金刚、普明大日如来（毗卢遮那如来）、阎曼德迦（大威德金刚）等很多曼荼罗仪轨牢记在心中。他还勤奋修习了阎曼德迦法门、胜乐法门，及“胜乐自入法”等甚深法门，同时还兼修其他本尊瑜伽及念诵次第。特别是对于上师所指示的文殊心咒，他更是不断地精勤念诵，以至于后来他所居住的室内石墙上，也自然现出了许多如同手写而成的“嗡阿惹巴扎那德”字迹。据说，7岁的宗喀巴每晚都会在梦中见到金刚手菩萨的威德身相。久而久之，其他诸佛菩萨也相继在他的梦中现身，甚至阿底峡尊者也常常在他的梦中示现。后来宗喀巴大师在前藏见到阿底峡尊者的造像后，说：“此像与我过去在梦中所见到的阿底峡尊者像是一模一样的。”这正预示了宗喀巴大师日后将像阿底峡尊者那样，为振兴佛教而入藏，为了成熟应化众生并令得解脱，而开示显密圆满道次第，从而成为住持佛教不损之法幢的诸师中的顶级大师。

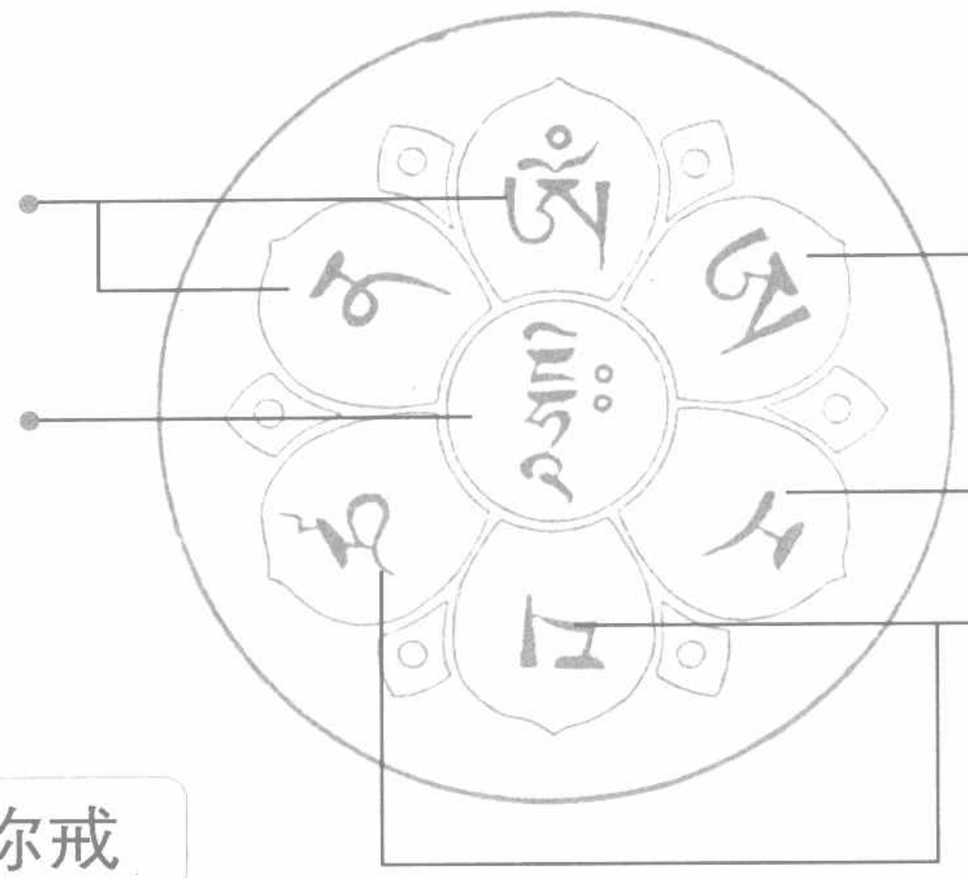
有了这样的修行成就，宗喀巴更加认识到世间的一切现象都不过如虚空闪电，转瞬即逝。人生本有的各种“苦”，都像是遮盖真理之光的阴云一般。凡是轮回的六道，不论居于哪一道，都永远不会有真正的安乐，就像是生活在没有光明的极夜中一样。基于这样的认识，大师决心要追随三世诸佛的清净圣行，做一名真正的梵行出家者，在他看来，出家就如同进入到天界的乐园中一般，心中顿时会生起极大的欢喜。

1363年，也就是宗喀巴大师7岁的时候，他请求上师法王顿珠仁钦作亲教师，请兼圆显密的大善知识宣努僧格（意为“童狮”）的弟子宣努绛秋（意为“童菩提”）作为轨范师，从而正式接受了沙弥戒，法号为“罗桑扎巴”（意为“善慧称吉祥”）。

宗喀巴受沙弥戒

增长智慧的咒语——文殊心咒

文殊心咒是文殊菩萨增长智慧的咒语，又称文殊智慧咒。常常念诵此心咒，可以增长福德和智慧，还可以增长辩才。对于修行的人来说，更可消除愚痴，了知诸法实相。



什么是沙弥戒

“沙弥”是梵文的音译，汉语里也叫“息慈”、“勤策”、“求寂”等，意思是息恶行慈，求取圆寂之道和涅槃之果。沙弥或沙弥尼一般都不超过20岁，佛教中认为儿童7岁时有能力干驱鸟的工作，因此可以为他们授沙弥戒，度为沙弥或沙弥尼。沙弥戒有10条：



1. 不杀生
2. 不偷盗
3. 不淫
4. 不妄语
5. 不饮酒
6. 不穿着花蔓，不用香油涂身
7. 不观赏歌舞娼妓
8. 不坐、卧高广大床
9. 不非时食（如中午过后吃饭）
10. 不拿金银宝物

宗喀巴的各种名字

贡噶林波	顿月多杰	罗桑扎巴	宗喀巴
即“庆喜藏”，是若比多杰活佛为他授居士戒时取的名字。	即“不空金刚”，是顿珠仁钦为他灌顶时取的密法名号。	即“善慧称吉祥”，是顿珠仁钦为他授沙弥戒时取的法号。	即“宗喀地方的人”，是后人对他的尊称。



对宗喀巴影响最大的人

上师顿珠仁钦

宗喀巴从3岁时起便来到法王顿珠仁钦座前，从接受密教灌顶到受沙弥戒，直至前往西藏求法，上师顿珠仁钦对宗喀巴的影响是巨大的。

顿珠仁钦出生于多康东部，他自幼出家，经过多年的潜心苦修，终于获得觉悟。此后，顿珠仁钦前往各地辩经，得到了著名的夏鲁寺布敦大师的高度评价，一时声名鹊起，被称为“东方的理论大雄”。此后，顿珠仁钦又在耶希贝瓦喇嘛处领受了阎摩敌金刚灌顶等法要，在钦·罗桑扎巴座前接受了显密诸法。上师钦·罗桑扎巴曾预言他将在夏琼、夏卜浪等地修建寺院，将佛法传向安多藏区，并且预言在他的贤哲门徒中，必将出现一位无人匹敌的圣者。“到那时，请将我的名字（罗桑扎巴）赐予他。”上师钦·罗桑扎巴嘱咐道。于是顿珠仁钦遵循师命回到安多，最初任临洮寺堪布。1349年，顿珠仁钦41岁时依照上师本尊所选的地址建立了夏琼寺。

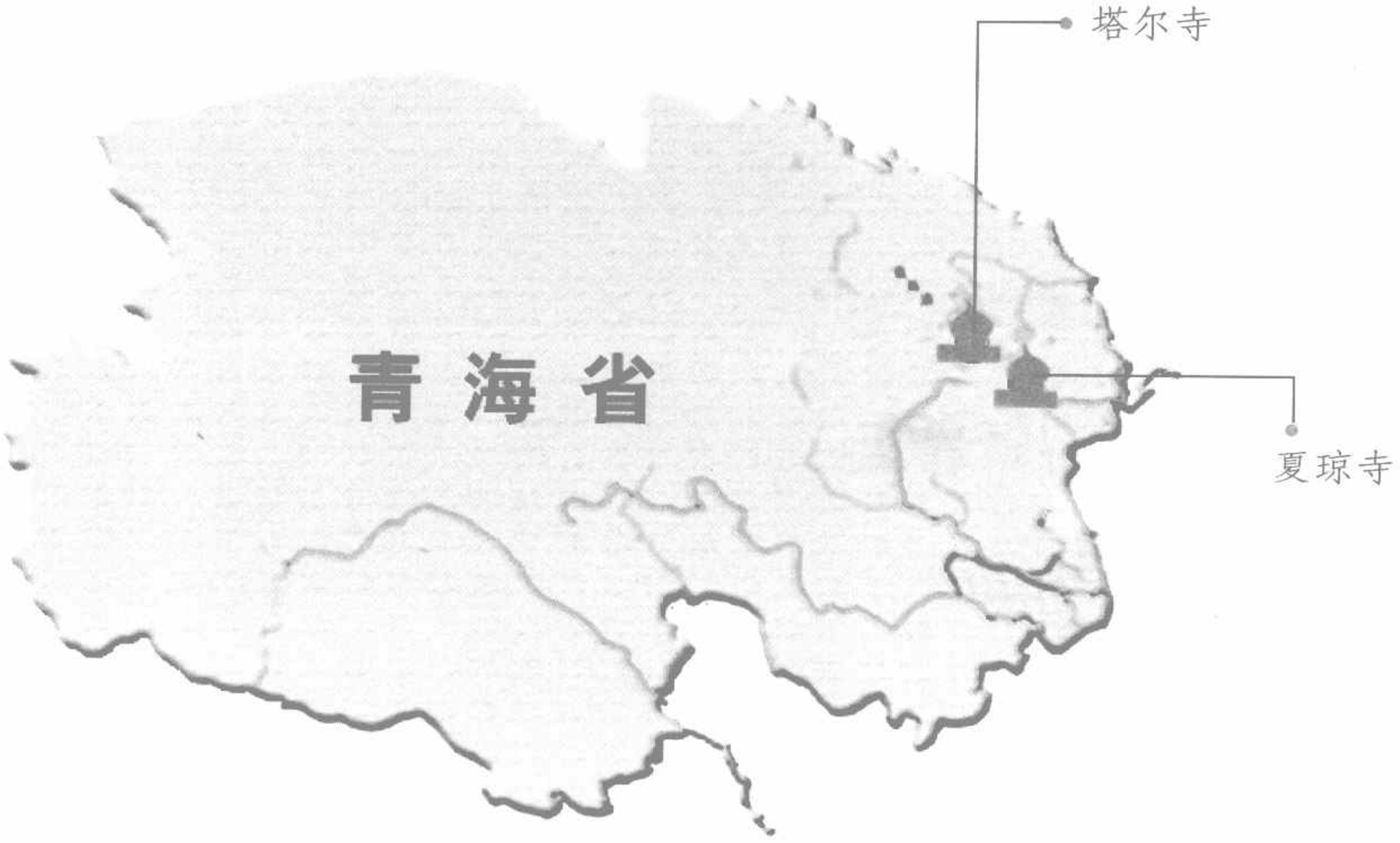
1360年，顿珠仁钦依照上师的指点，将年仅3岁的宗喀巴圣童接到了夏琼寺，并用自己的心血和佛法的甘露悉心浇灌着这株菩萨之苗，前后长达13年。据说有一次，宗喀巴由于年少贪玩而挨了上师顿珠仁钦一巴掌，自尊心极强的他就跑到夏琼山后面去了。顿珠仁钦上师派一个近侍喇嘛前去观察动静，喇嘛回来后汇报说：“起初的时候他脸贴地面，双手抠地，哭得很伤心。但是不久他就坐了起来，用袈裟擦干眼泪，开始捡小石子。他用很多小石子从里到外摆了好多层圆圈，然后就坐在里面，用手一一触摸那些小石子，似乎在摸顶，摸完以后又摆出讲经的姿势。”顿珠仁钦听了以后，高兴地说：“缘起甚善。”于是他让喇嘛把小宗喀巴领了回来，为他传授了《金刚界》等语灌顶，《九顶不动金刚》、《五部陀罗尼》等事部、行部、瑜伽部三部密续经典，还为他传授了许多无上瑜伽部的灌顶和要门等。

1373年，为了弘法事业后继有人，上师顿珠仁钦派人护送他前往西藏学习。宗喀巴离开夏琼寺后没有辜负恩师的期望，做出了复兴佛法的伟大圣业。他曾深情地说：“每当想起贤哲上师顿珠仁钦，我都会双手合十、热泪盈眶。”

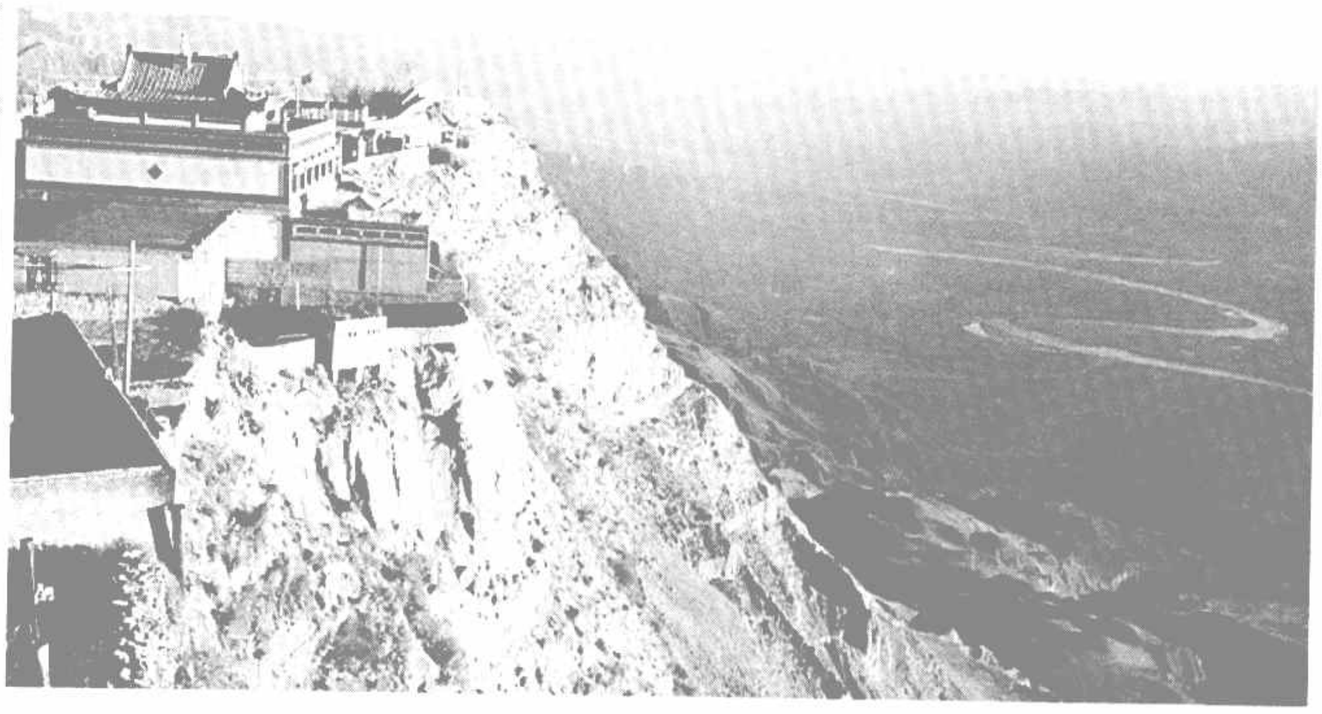


夏琼寺的地理位置

夏琼寺全称“夏琼贡特钦云丹达吉林”，意思是“夏琼大乘佛法昌盛洲”。它坐落在青海省海东地区化隆县查甫乡内黄河北岸的夏琼山上，位于塔尔寺的东南方。



夏琼寺一览



夏琼山海拔3 000多米，这里前迎“青龙”（黄河），后押“八宝”（八吉祥山），左踞“沙虎”（尕吾山），右翔“红鸟”（多尔福山）。其东、西、北三面峰峦叠嶂，南临百丈悬崖，脚下的黄河九曲蜿蜒向东而去。整个夏琼山像一只展翅的大鹏鸟飞翔于云端，夏琼寺就建在“大鹏”的左翅上，寓有乘风凌空、展翅高飞之意。寺内大小殿堂皆依山而立，既错落有致，又浑然一体，雄伟壮观。

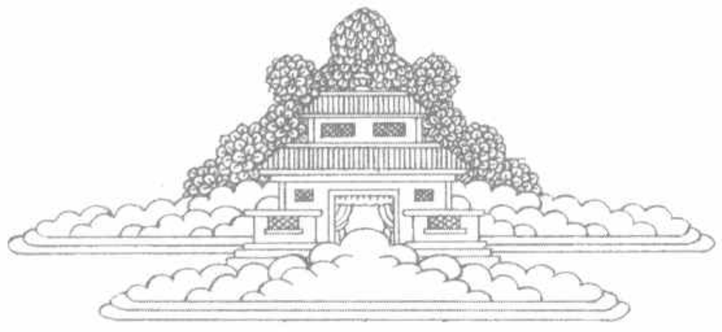
第叁章



一生的转折点

入藏学法

为了进一步精进自己的佛法修持，1372 年，16 岁的宗喀巴在上师顿珠仁钦的指引下离开家乡，前往佛教圣地西藏。这成为大师一生中重要的转折点。





本章图版目录

顿珠仁钦为宗喀巴做的会供仪轨——献曼荼罗 /85
宗喀巴辩经 /87
二圣六庄严 /89
三种戒仪 /91
圆成佛果的五大资粮——五明 /93
掌管智慧与音乐的女神：妙音佛母 /95
吉祥的梦兆 /97
出离心、菩提心与性空正见 /99
净障与积资 /101
瑜伽部大曼荼罗 /103
金刚界曼荼罗 /105
净障的方法——四力忏悔 /107
最灵验的忏罪法门——金刚萨埵百字明咒 /109
三十五佛图 /111
强调依佛语修行的噶当派 /113
无上瑜伽部最高法门——时轮金刚法 /115
常见、断见与中观正见 /117
大乘菩萨所受的戒律——菩萨戒 /119
日常生活中的戒律 /121
《菩提道灯论》的内容框架 /123
证悟佛果的道路：菩提道次第 /125
了义与不了义 /127
大慈法王与明朝的不解之缘 /129



17岁入藏

遍学显密诸法

为了进一步精进自己的佛法修持，16岁的宗喀巴决定前往佛教圣地——西藏。

从宗喀巴7岁受沙弥戒开始，转眼间又是9年的时间过去了，在这段时间里，宗喀巴大师在顿珠仁钦上师的座前广泛听闻了显教的经论，同时也在密教仪轨方面打下了坚实的基础。然而宗喀巴并不满足于自己所取得的成就，他经常这样想：在雪山围绕的西藏地区，出生了成千上万善巧成就的大德，那里是真正具足吉祥的圣地。要想深入彻底地研习显密经典，就要前往那里，对于那样殊胜的疆土，只有做到亲履其地，做清静的闻、思、修学，才能使佛教如白昼般昌明起来啊！

在这样强烈的愿望驱使下，16岁的宗喀巴决心赴西藏求法。上师顿珠仁钦对他大加鼓励，赐给他许多资粮和财物，还特意设会供仪轨来祈求空行护法神的护佑。当法王将手中的青稞撒到曼荼罗盘上时，青稞竟然瞬间变成了闪闪发光的珍宝。法王看到这神奇的景象后，高兴地预言说："你将会成为佛教的主宰！"这样，宗喀巴就要与他的两位舅舅及许多安多地区的客商结伴，踏上他的进藏旅程了。在与上师顿珠仁钦分别的时候，师徒二人都依依不舍。宗喀巴郑重地求得上师的保佑后迈步上路，由于多年养成的念诵习惯，他边走边念诵着《文殊真实名称经》。走了一会儿，他忽然想到从此以后就要与上师分别，不禁泪如泉涌。于是他回头朝上师所在的方向望了一眼，这时他口中恰好念到经文中的"不还不复来"一句，这显然预示了宗喀巴大师从此以后再也没能还乡。

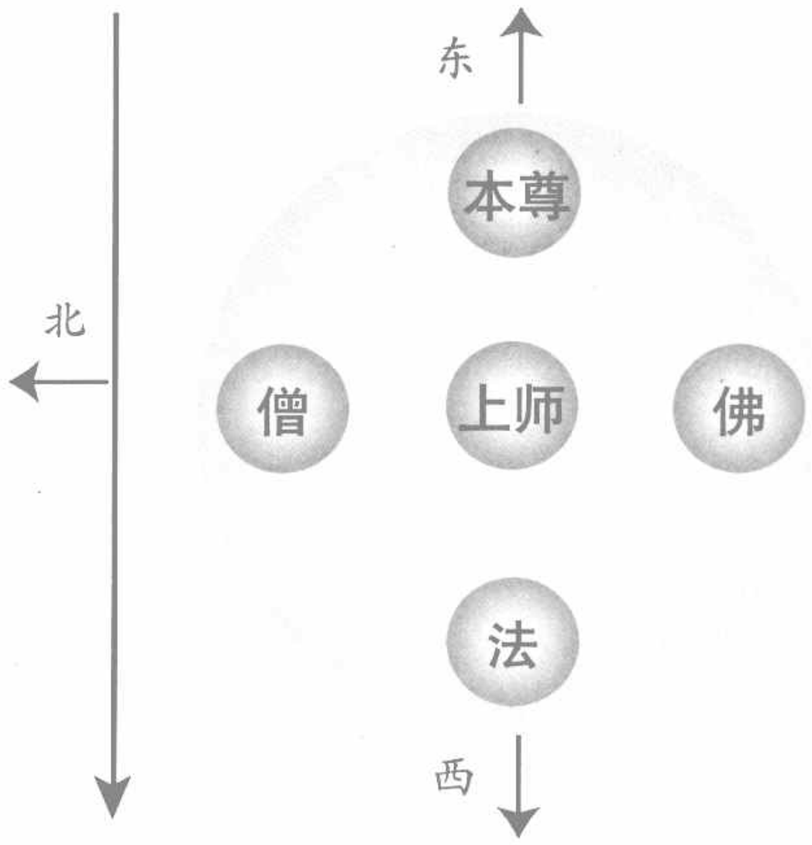
宗喀巴大师一行人并没有从北路前往西藏，而是从青海的南部取道康区进藏的。经过一年的长途跋涉，1373年，17岁的宗喀巴来到位于拉萨附近的止贡寺，他在止贡法王京俄仁波切座前听受了大乘发心仪轨及大手印、那洛六成就法等止贡噶举派最主要的教法。此后，大师又前往蔡地著名的蔡巴噶举派医师贡却加布近前，系统学习了医学方面的理论，不久便成为一位精通医学者。随后，大师又用两年的时间系统研习了"弥勒五论"，并且完全精通和领会了其中的义理。

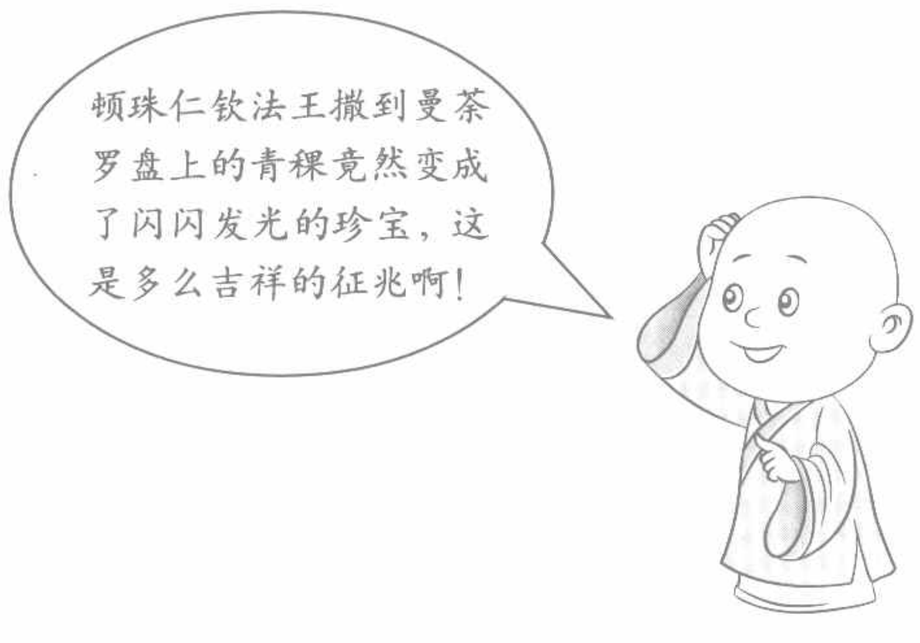
顿珠仁钦为宗喀巴做的会供仪轨——献曼荼罗

当宗喀巴将要前往西藏时，上师顿珠仁钦为他做了一次会供仪轨，这种仪轨实际上就是密教所特有的一种修行仪轨——献曼荼罗，它可以圆成修行者的福德和智慧二资粮。献曼荼罗时需要准备一个曼荼罗盘和一些米。

第一步 左手拿盘，右手沿顺时针方向擦盘三次，并念诵净化咒。

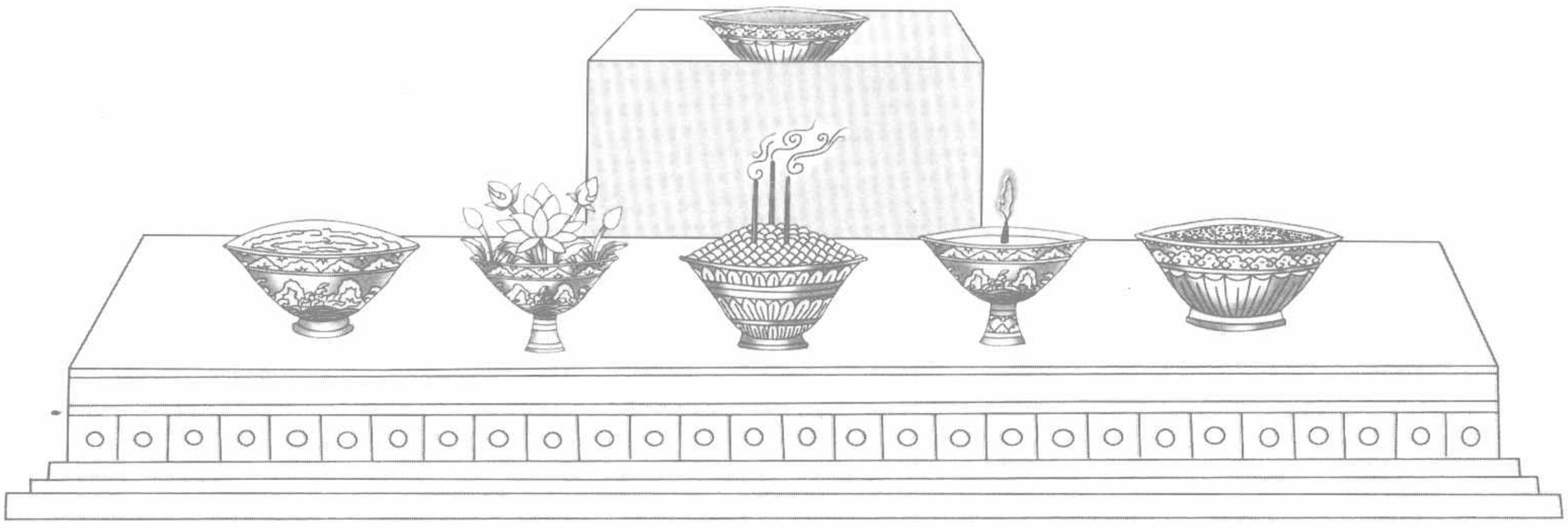
第二步 放五撮米在盘上，观想那里有上师、本尊、佛、法、僧五皈依处，念赞颂文。





第三步 观想五皈依处的上师、本尊等与真正的皈依处相结合。

第四步 将整个曼荼罗盘放在覆盖着布的高桌上，并供以五种供品。





19岁名扬西藏
桑浦寺辩经

宗喀巴广泛学习了显密诸法后，又遍游各大寺院，一边听受各种教法，一边与各处的辩经高手辩论，从此名扬西藏。

宗喀巴辩经

宗喀巴大师来到西藏后，仅用了两年的时间，便精通了包括《现观庄严论》在内的“弥勒五论”。从19岁开始，大师遍游桑浦寺和德哇巾寺等处的辩论场。有一次，他在桑浦寺辩论场针对《现观庄严论》进行立宗答辩。谁也没有把这个初来乍到的年轻人放在眼里，谁知这个年轻人却清音朗朗，出语不凡。于是大家使出浑身的解数争相向他发问，最终却还是没有难倒他。只见他从容不迫地回答一个个问题，对答如流。因此，桑浦寺的这次辩经便使宗喀巴开始崭露头角，名扬整个西藏。

此后，宗喀巴大师继续遍游前后藏区的各大寺院，先后在极乐寺、昂仁寺、纳塘寺、萨迦寺等不同教派的寺院里一边访学，一边巡回辩论。这期间他还追随高僧仁达哇·迅努洛追，系统地学习了《俱舍论》和《入中论》等几部大论，进一步提高了自己的佛学修养。

对辩与立宗辩

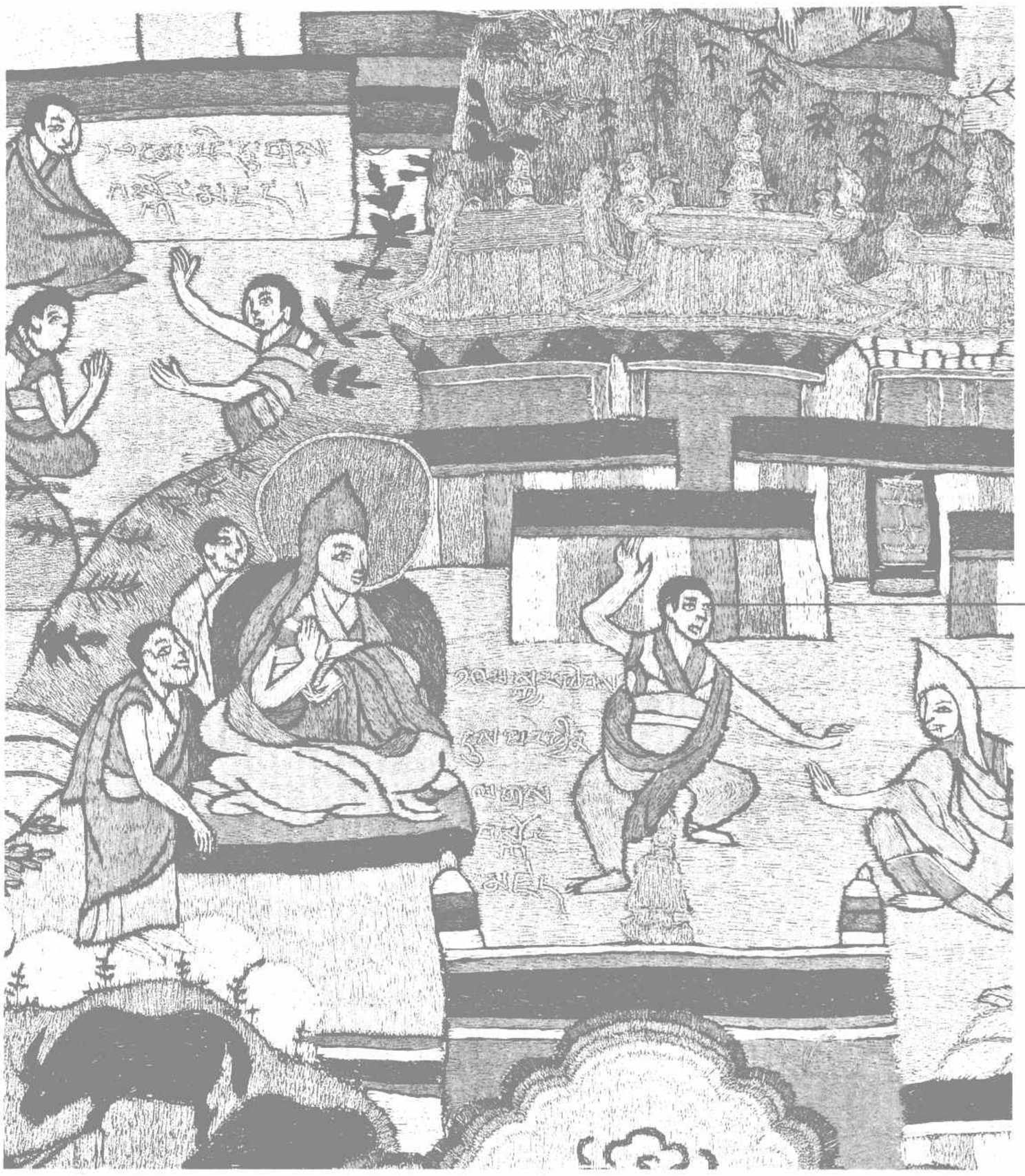
辩经是藏传佛教僧人攻读显宗经典的重要方法之一，主要是按照因明学（逻辑学）体系的逻辑推理方式，来辩论佛教教义的学习方法。辩经一般都在寺院内的空地上、树阴下进行，有的寺院也有专门的辩经场。参加辩经的人一般都是比较优秀的僧人，辩论的方式主要有两种，即对辩和立宗辩：

对辩在藏语里叫“作朗”，由两个人结为一组进行辩论，其中一方提问，另一方回答。答辩的人只能从正面进行回答，不许反问。告一段落后两者再反过来问答，直到其中一人无法再问为止。

立宗辩在藏语里叫“当贾狭”，参加者没有人数的限制，由立宗的人自立一说，接受其他人的辩驳，一般多坐于地上，只能做正面回答，不能反问。问难者称“达赛当堪”，即“试问真意者”，有时一人提问，有时几个人提问，他们轮番提出问题来难为立宗者，并且可以高声怪叫，也可以鼓掌助威，或者舞动念珠、拉袍撩衣、来回踱步，也可以做出用手抚拍对方身体等各种奚落对方的动作，场面十分有趣。



宗喀巴辩经



手舞足蹈的问难者。他们每提一个问题前都要先说一个“底”字，再将右手向后高高扬起，与左手击掌，然后将右手向下伸向对方后拉起。“底”字是文殊心咒的一个音，可以开启智慧。高扬右手说明文殊智慧就在身后。二手相击象征世间一切稍纵即逝，同时也可以击醒心中的慈悲和智慧。右手向下后拉回，是希望通过自己的善念和智慧，使众生脱离苦难。

头戴黄帽、席地而坐进行答辩的宗喀巴。

僧人学经的步骤

僧人学经时，五部大论是显宗的必修课程。五部大论即《因明》、《现观庄严论》、《中观》、《俱舍论》、《律经》，学习时要经过四个环节：

1 拜师听讲 → 2 背诵大论

课程表
《因明》
《现观庄严论》
《中观》
《俱舍论》
《律经》

3 阅读参考书 → 4 参加辩经



广泛闻、思智者的经论

探寻佛法的真实本意

二十几岁的时候，宗喀巴大师广泛闻思了诸大德关于佛教经论的各种论说，从而辨清了佛陀教法的真实本意。

最广泛的闻思

闻、思、修是证悟佛法的三种根本智慧，也是必须遵循的三个阶段，只有先广泛地听闻教法，并且认真地思维其中的义理，然后再精进修行，最终才能够获得证悟。宗喀巴大师在他二十几岁的时间里，主要从事的就是广泛的闻思活动。他意识到必须阐明所有清静教法的心要，使佛陀的这些教法恢复像太阳一般灿烂的光辉。由于怀着这样坚定的誓愿毅力，大师对于任何一种经论进行闻思时，都不是仅仅满足于一些零散的经论解释，而是对属于该经论的印藏智者所著的一切论说，尤其是对于印度二圣六庄严所著的一切大论，都做了广泛而正确的闻思，并且领会于心中。

比如他在研究般若波罗蜜多时，对于“二庄严”（《现观庄严论》和《庄严经论》）、“二辨”（《辨了不了义论》、《辨法法性论》）、《宝性论》、《般若释疏》、《般若八千颂摄义》等各种论典，都通过辩论详察而作出了抉择。在研习因明学（逻辑学）的过程中，大师对于陈那所著的《集量论》、《量论自释》，法称所著的《集量七注》等论典，都做了很好的领会，并且肃清了一切歪曲经典的邪说。对于中观论方面，大师根据龙树师徒的理论，对于《中观六论》、《四百颂》、《中观心要自释》，以及《思择焰论》、《般若灯论》等梵文藏译本，以及西藏智者所著的一切关于中观论含义的解释，都进行了认真的听受和思考。

远方母亲的挂念

宗喀巴大师就是这样，对于闻思经教毫不厌足。据说在大师22岁的时候，远方的母亲非常想念他，于是托人为他捎来一绺雪白的头发，并且说：“请你看在我已经如此老迈的情分上，回家乡看一眼吧！”大师考虑到自己返乡将会影响学业和弘法的事业，因此便用鼻血调和颜料画了一幅自画像，托人捎给母亲。大师母亲收到后，刚一展开画像，画像便发出“阿妈”的叫声。于是，大师母亲便像见到大师本人一样，生起了无比的敬信和欢喜。



二圣六庄严



“二圣六庄严”是藏传佛教所推崇的八位重要传承上师。二圣是指精通佛教戒律学的两大论师释迦光和功德光；六庄严是指装饰南赡部洲的六庄严，包括精通中观学的龙树和圣天，精通对法学的无著和世亲，精通因明学的陈那和法称。

从左至右依次为：圣天、无著、世亲、陈那和法称。

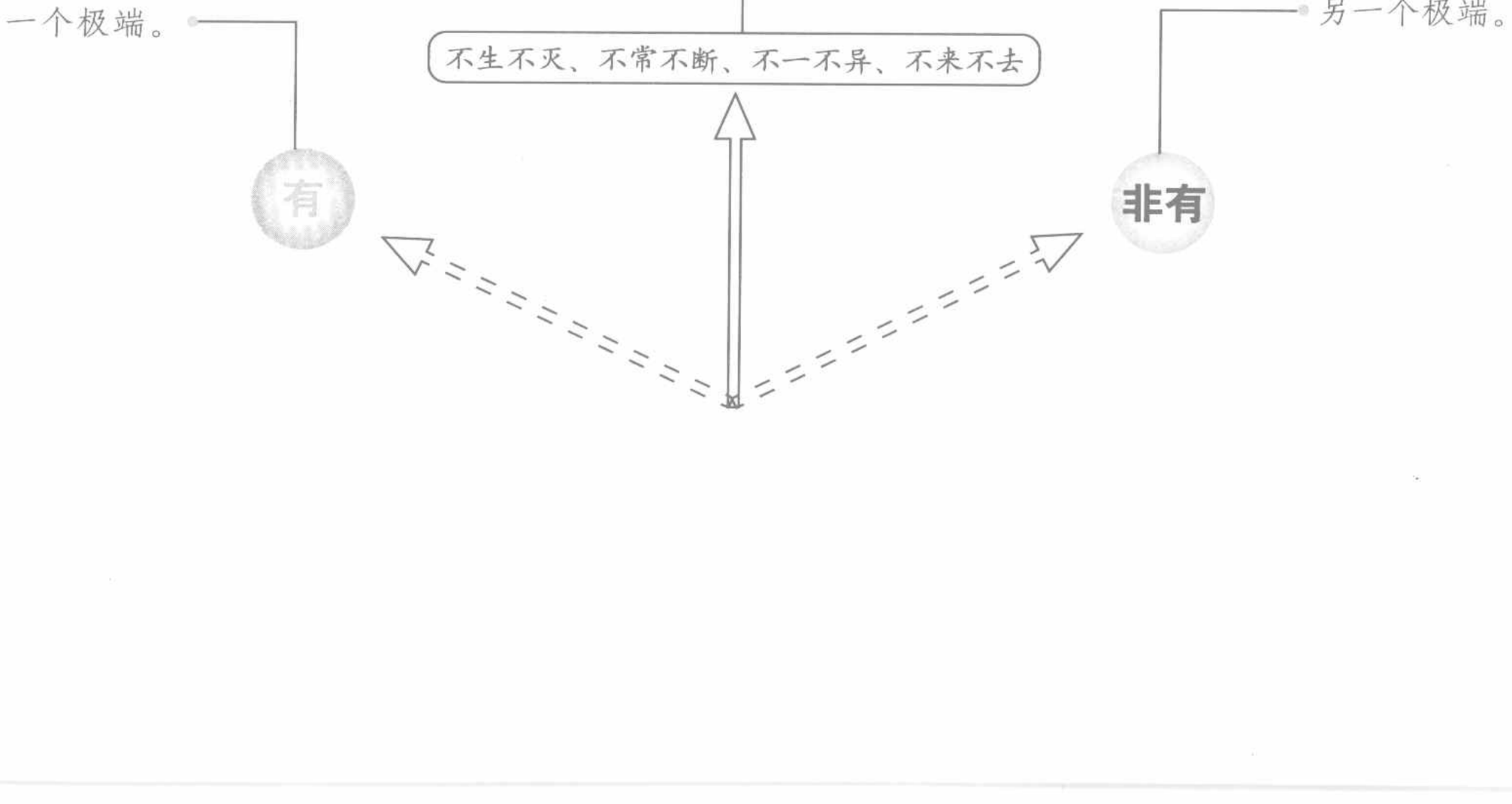
龙树

龙树身披福宝袈裟，双手在胸前结说法印，坐在莲花座上，相貌平静安详，头顶显现八条彩龙。

瞻洲二圣

释迦光和功德光。

龙树的中观思想





30岁时

受比丘戒

格鲁派，又叫善律派，可见戒律对于派系的重要性。宗喀巴将比丘律仪看做别解脱律仪的顶峰，因而领受比丘戒。

比丘诸律仪，梵行德高峰

宗喀巴认为，佛法心藏中的七种别解脱戒，其最宝贵、最殊胜的一种，就是比丘戒。因为清净的比丘戒，是显密二种大乘戒律的基础。同时，正法能不能永住世间，也完全依靠是否能以比丘戒律之建立而定。然而想要受持清净的比丘戒，必须拥有厌患轮回的出离心，以及发誓行持清净戒律的决心，并须把握戒律精神，领悟戒律的宗要，对于持戒、得戒、还净等细目，也要完全明白。

宗喀巴在求学时，已圆满此预备阶段，遂于1385年，他30岁时在雅墩（地名）南结拉康寺，以大僧会堪布楚臣仁钦为亲教师，以喜饶贡波为羯磨师，以索南多杰为屏教师，并以20名比丘为具信僧伽，正确、合乎佛法地领受了近圆戒——比丘戒。自受戒后，宗喀巴对于比丘戒的所有极细小的，哪些允许、哪些必须禁止的部分，都仿佛守护眼珠一般，精严、勤奋地守护至死。

改戴黄帽的本意

西藏由于朗达玛王毁灭佛法，以致100多年间僧俗不分，没有真正严持戒律的出家人。后来卢梅大师到西康依止格瓦饶赛大律师求戒，回到藏地后弘传戒律，重新建立了僧团和佛教教法。当他回藏时，格瓦饶赛把自己所戴的黄帽子送给他，意为“戴了这顶帽子，就会想到戒律”。出于这个典故，后代有心要振兴戒律的大德，都会戴上黄色的帽子。

宗喀巴在求学时，看到西藏佛教戒法日渐松弛，一般人认为戒律是小乘才讲究的，因而藐视戒律。有些出家人甚至连坐具和钵等是沙门的必需用品都不知道，三衣的条幅是什么样子也没听说过。他觉得这样下去，绝非众生之福。因此大师在受过比丘大戒后，依照古代大德持律的密意，也改戴黄帽。借此作为戒法重兴的象征，以对治当时不守戒之颓风。由于大师严格遵守、致力弘扬戒律，穿黄衣帽，因此他所创教派被后人称做“黄帽派”，简称黄教。

三种戒仪

居士、沙弥和比丘



居士：在家修行的佛教信徒，无年龄限制。



沙弥：自幼出家的儿童，年龄在20岁以下。



比丘：年满20岁的出家人，受过比丘戒后即成为比丘。

比丘戒的受戒仪式

第一步　编签习仪

即正式登坛受戒前的演习。以三人为一坛，一签列三坛，9人中选一人为首，统领其余8人。由10位引礼师分头带领新戒们演习，以免登坛时次序紊乱。

第二步　启请尊证师

新戒向尊证师顶礼三拜，宣读7道启请文，再由引礼师一一介绍所请7位尊证师的戒行道德。7位尊证师将来会在比丘坛上为求戒者做合法的公证人。

第三步　请戒开导

由大和尚开导："若发微品心，受微品戒；若发中品心，受中品戒；若发上品心，受上品戒。"登比丘坛正是受上品戒，因此要求新戒们都发上品心。

第四步　教衣钵法

新戒们带来衣钵、卧具等，由教授师宣讲衣钵律制的起源及正确的受持方法。

第五步　审戒忏悔

主要内容是就"十三重难"、"十六轻遮"、"沙弥十戒"的戒条逐一向新戒问过，新戒如实回答有或无。有犯根本性重戒的登记于册，有犯轻戒的则当场忏悔。

第六步　登坛传戒

由7位尊证师和羯磨师、教授师、戒和尚等组成的"十师"依次入座。先由教授师讲述衣钵的涵义。然后逐个询问新戒遵守"十三重难"、"十六轻遮"的情况。最终新戒登坛受戒，经再三询问后，"三师七证"表决通过授具足戒。



丹萨梯寺求法

谒见法王京俄仁波切

在受戒后，宗喀巴在噶举派法王京俄仁波切面前听闻了教授，并于声明学上生起证悟。

佛教前途的光明救星

丹萨梯寺的京俄·扎巴绛曲（意为名称菩提）仁波切，自幼就具备深刻的菩提心。他持戒严谨，哪怕是微小的戒律也不触犯，被一般人称为“却希巴”，意思是“四法者”。“四法”即宁死不饮酒；目不视女人；不积聚财物；深居简出。1374 年，京俄仁波切蒙明太祖召见，赐封“灌顶国师”。

成为一名比丘后，宗喀巴来到丹萨梯寺，谒见了京俄仁波切，供上自己的著述作为礼品，并呈上自己写的书信。由于宗喀巴学识深远、志气远大，因而感动了京俄仁波切。他阅读了宗喀巴的著作，相谈之下，不觉热泪滚滚。有一次，京俄仁波切在众人面前称赞大师：“宗喀巴这样年轻，却已经有了这样伟大浩瀚的功德藏，他真是佛教前途的光明救星啊！”

在京俄仁波切的面前，宗喀巴听受了萨迦派的“道果”，以及“那洛六法”，此外还听受了帕竹噶举的创始人——法王帕木竹巴，与止贡噶举的创始人——法王久典贡波的全部著述，从而听受了所有达波噶举派的一切法类，并在实修后，对这些法门生起了彻底的证悟。

听受并精通声明学

《华严经》中，佛子问佛陀：“从哪里可以找到菩萨之道？”佛陀回答：“从五明处求之。”这是说，修学大乘佛法，必须善巧各方面的知识，以方便弘法利生。因此，宗喀巴除了对因明、内明、医方明努力精研外，对声明这种研究语言和名、句、文身等如何构成的学问，亦曾探深入微。

他在京俄大师的上师、著名的声明学者朗桑译师面前听受了《迦罗波》、《旃陀罗》等声明典籍和《诗镜》等词章典籍。之后，宗喀巴精通并能娴熟运用声明学，他所作的《妙音佛母赞》中，“莲花容颜耀明眸”等词句，被大众誉为最有修辞韵味的词章。

在此后的第二年，京俄仁波切逝世，宗喀巴在许多僧俗劝请下，为仁波切作了传赞。这本著作出来后，世人普遍赞叹，说再也没有比此著更胜的修饰词章了！总的来说，宗喀巴对于声明、修辞学、诗律学、医药学、占星卜算学等

圆成佛果的五大资粮——五明

五明是古代印度划分的五类学科，全称五明处，包括声明、工巧明、医方明、因明和内明。大乘佛教以利益众生为本，认为五明是僧人所必修的内容，也是利益众生、圆成佛果的根本资粮。

声明

即研究语言和名、句、文等如何构成的学问，相当于现在所说的修辞学。我国唐代沙门智广撰有《悉昙字记》，便是声明学的专著，藏文大藏经中则译有声明专著近40种。

工巧明

涉及的范围相当广，依据《瑜伽师地论》中记载，有农、商、事王、书、标、计度、数、印、占相、咒术、营造（雕塑）、生成（饲养六畜等）、防那（纺织、编织、缝纫）、和合（调解争讼）、成熟（饮食业）、音乐等许多种技能。

内明

即佛学，指释迦的言教，包括菩萨藏和声闻藏两类教典。据《瑜伽师地论》记载，内明大致包括四种：第一，经、律、论；第二，佛教专有名相；第三，解释佛教教义的理论；第四，佛教所应知道的法教。

内明属于佛教中真正殊胜的部分，也是宗喀巴最为注重的部分。

医方明

相当于现在的医药学和医疗术。佛祖释迦牟尼在世时，其弟子耆婆（王舍城名医）就对医药学有很深的研究。随着佛经的传译，天竺医术也传入中国，佛经中的“地水火风”和“四百四病”之说，早就被中国古代医学界所采用。

因明

即印度逻辑学。印度佛教瑜伽行派学者弥勒、无著在《瑜伽师地论》中，用“论体”等七事来作解释，重在辩论术方面的研究。后来陈那所著的《集量论》，又将这种理论发展到以“量论”为主的探讨。北魏以后，印度因明学著作被广泛翻译、引入到我国。

声明、工巧明、医方明、因明，这前四明属于佛教和外道都共有的，称为“共通明处”。



共通的所有大小明处，都曾很好地听受并领会于心中。然而他主要是对佛教的显密经典去作闻、思、修习，反而对这些共通的明处并不十分重视。

亲见智慧本尊妙音母

妙音母，又译作“妙音佛母”、“声音佛母”及“妙音天女”等，是一位示女性身相的智慧本尊。她主要赐予各种智慧及文艺天分的本尊，凡学习或从事艺术、文学、书法、音乐、工巧、写作及辩论的人，修持此法门都会得到很大的帮助。

在听受并精通声明后，宗喀巴修持妙音母仪轨，念咒达到5 000万遍时，在桑浦亲眼见到妙音母现身。从此，宗喀巴时常不断地获得妙音母的护持，在讲说佛法、教理辩论和著作这三种事业上成就都极为广大。尤其是他撰写的瑜伽部和无上瑜伽部的护法神的悠扬曲调、道情短歌和正法歌词，都非常典雅和悦耳动听，比起任何人著的都格外超群。尤其是瑜伽诸大曲调，更是显得极端威严壮丽。不仅如此，获得妙音母的护持后，宗喀巴大师对于任何经典著作和明处学术的讲说、辩论和著作，都能够毫无阻碍地领会。

宗喀巴与妙音母

此后，在宗喀巴开始广为弘法的过程中，由于世上盛称宗喀巴大师是获得妙音母摄受的大德，因此宗喀巴所到之处均有很多人来求妙音母的随许灌顶。胜乐寺的喇嘛乌玛巴亦是如此。乌玛巴青年时代在垛康地区修学时，文殊菩萨经常出现在他的意识中，为他说法，并曾亲口告诉他：“洛桑扎巴是由妙音母给以明智的大德。”让他一定要向宗喀巴求妙音母灌顶。此处说的“明智”不仅指声明而言，主要是指密集续中“唉旺”等40字之义。而格鲁派大成就者南喀坚赞当初向宗喀巴求《集学论》的讲授时，曾亲眼见到宗喀巴顶上安住着弥勒菩萨，右肩上有白文殊、左肩上是妙音母。

掌管智慧与音乐的女神：妙音佛母

妙音佛母即妙音母，又译作“声音佛母”、“妙音天女”等。她主要掌管各种智慧及文艺天赋，是一位示现女性身相的智慧本尊。

梵语：Saraswati

妙音母



辨识特征

身色

身白色，一面二臂。

衣饰

身穿绿色天衣，头戴金色珞璎。

持物

怀抱维那琴，琴头为大雁形状，鸟头向内。

坐姿

双腿交叉坐在法台上。

妙音母咒语

南么　　三曼多勃驮喃



萨罗萨伐底曳　　莎诃





从察寺到觉摩隆岩寺
讲学弘法

宗喀巴前往拉萨河下游的吉学地区，住在察寺中，开始思考一切经论，并为广大的信众传授教法。

第一次造论——《金鬘论》

获得妙音母摄受后，宗喀巴曾去温区的格汝却温寺中，为阿旺扎巴等许多三藏法师讲说《般若波罗蜜多》、《因明》和《中观》等教法。后来，大师又往蔡贡塘的察寺，阅读《甘珠尔》、《丹珠尔》，引发了他对一切经论的思考观察。

1388年，这年宗喀巴32岁，他开始写作他的第一部论著——《现观庄严论狮子贤释详疏》，又名《善说金鬘》。写书前后一共用了两年，最后在德哇巾寺完成。

宗喀巴有着惊人的记忆力：从晨起到阳光刚晒到察寺主殿金宝顶上的时候，他能阅读并背诵四页从未看过的新书。

广为弘法

次年的春季法会，宗喀巴前往前藏，为70位善友传授《现观庄严论》、《因明》、《入中论》和《阿毗达摩集论》等的注释诵授。后来，宗喀巴在觉摩隆寺、德哇巾寺，以及五佛寺、锡门喀寺等处，前后不断地讲授了无数的经论教法，并在传法的间隙登上坛城，为有缘者灌顶，从而令他们的根器成熟。

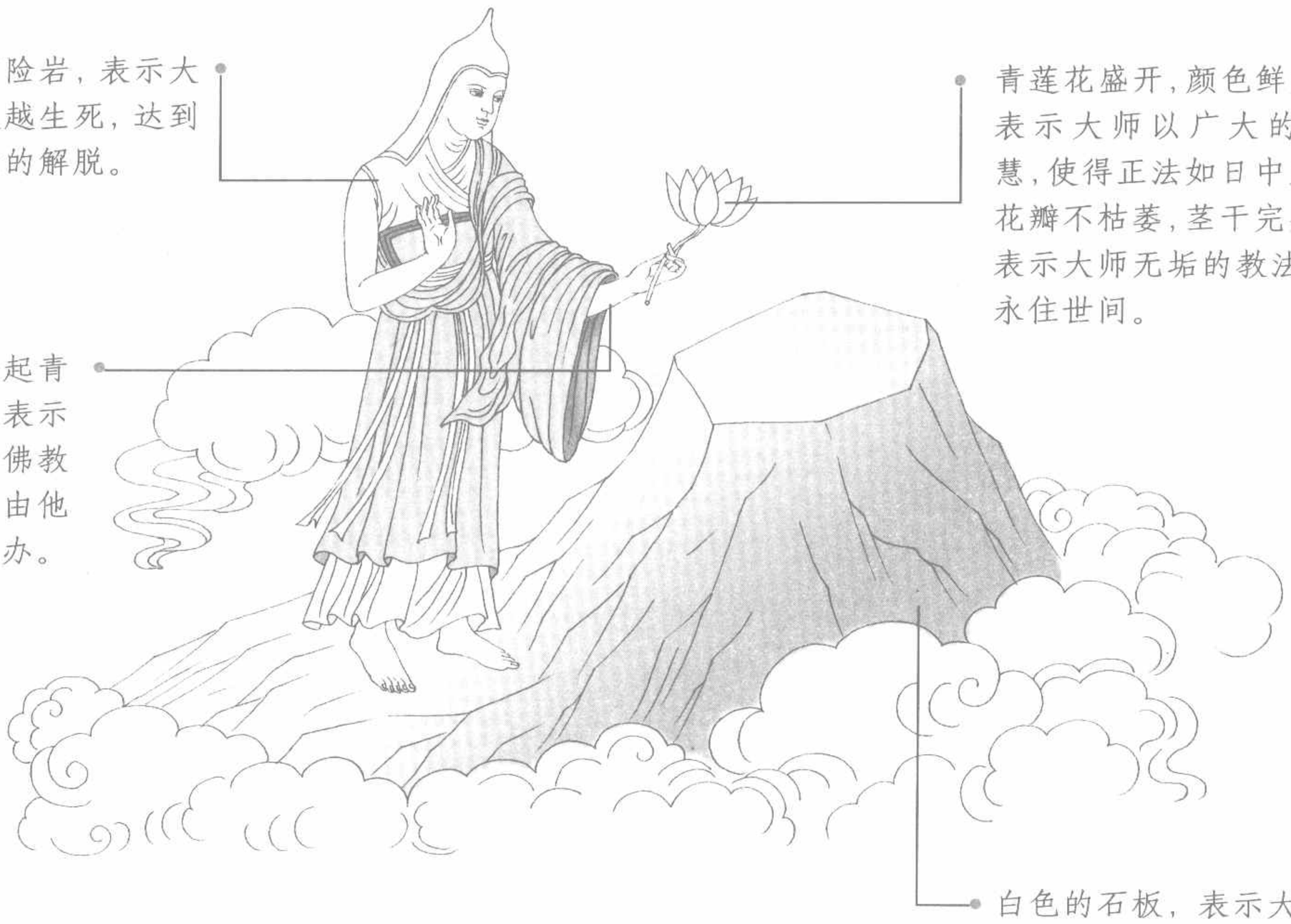
教法永住世的瑞兆

宗喀巴住在察寺时，曾带弟子阿旺扎巴前往拉萨大昭寺，在天然生成的观世音菩萨圣像前，受持“禁食斋”。一夜，师徒两人殷重至诚地祈祷菩萨在梦中授记未来弘法利生的情况。阿旺扎巴的梦兆预示了他将在嘉绒一带广为弘法，而大师则在梦中见到自己飘升到那塘牙拉牙山的险岩。岩上有一块平滑洁白的石板，石板上横放着一朵青莲花。青莲花正盛开，颜色鲜美，花瓣没有枯萎，茎干都很完整。大师于是将这朵青莲花拾起。

这是一个非常吉祥的梦：飘升到险岩，表示大师将超越生死，达到最究竟的解脱；白色的石板表示大师清净的心田，早已远离污秽的自利心和粗涩的烦恼心；青莲花盛开，颜色鲜美，表示大师以广大的智慧，使得正法如日中天，光耀夺目；花瓣不枯萎，茎干完整，表示大师无垢的教法将永住世间；拾起青莲花，表示广大的佛教事业将由大师亲自成办。

吉祥的梦兆

宗喀巴在大昭寺的一天夜里，曾在梦中获得观世音菩萨的授记。其梦境显示，弘扬佛法事业的重任，将要由宗喀巴来完成。



《甘珠尔》与《丹珠尔》

梵语：**Kah gyur**

甘（教）　珠尔（翻译）

甘珠尔

丹珠尔

梵语：**Bstanh gyur**

丹（论）　珠尔（翻译）

《甘珠尔》和《丹珠尔》分别是西藏大藏经的二藏，其中《甘珠尔》属于教说翻译，是藏地编纂的有关佛陀所说教法的总集；《丹珠尔》则属于论著翻译，又称副藏、杂藏，内容包括诸论师的教语、注释书、密教仪轨、记传、语言、文字等。



本尊加持

亲见文殊菩萨

宗喀巴被公认为文殊菩萨的化身，他能亲见文殊，得到文殊的灌顶。而这一机缘，是由乌玛巴大师促成的。

为文殊摄受的乌玛巴

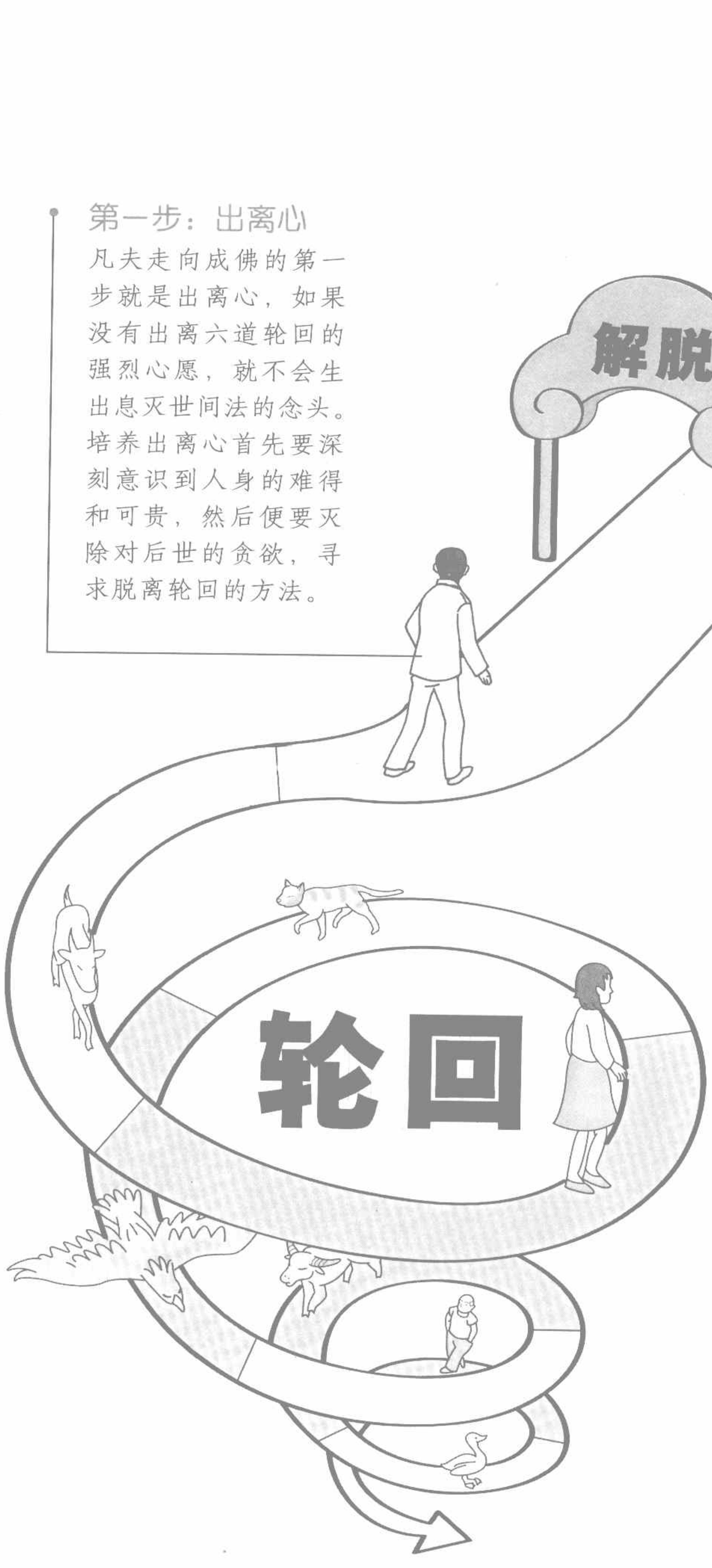
乌玛巴大师童年时在多康地区做牧童，那时，他体腔里就经常从心间发出“阿惹巴扎纳”的文殊心咒声，每次都浑身汗毛竖立，似乎心不能忍受。有一次以致昏倒，清醒时亲见面前有一黑色的文殊身相。后来，乌玛巴大师在得到随许法后勤奋地闭关念修，未经多大努力便多次见到文殊现身说法。文殊菩萨为他开示了许多法要，亲自做他的导师，于每日黎明醒来时便为他说法一偈，从不中断，并亲口教导他“出离心”、“菩提心”和“正见”等各种修学次第，又教导他心中各种烦恼炽盛的对治法。他的一切行动都由文殊来指示。乌玛巴示现圆寂后，在火葬时，火焰和浓烟连续不断地呈现出文殊手持的剑与莲花形象，随后渐渐消失在空中。而火葬后留下的舍利则呈现与文殊心间的咒轮一样的形象。这些都标志着乌玛巴和文殊的身语意无二无别。

向文殊菩萨请教

如前文所说，因文殊的指示，乌玛巴前来宗喀巴处求取了妙音母的随许灌顶。之后，由乌玛巴大师做译师，宗喀巴大师为问法者，在文殊菩萨面前启问了许多教义。宗喀巴心里想，如果不能获得甚深的中观见，就不能获得“道”的命脉。因此，必须求得无误的中观见！中观见分成好几派，如中观自空和中观他空，而自空又分应成见和自续见。宗喀巴便问：“现在我的正见，在应成和自续两派中，属于哪种？”文殊说：“任何一派都不是。”接下来，宗喀巴对正见法门，做了很多启问和辩论。文殊再三指示他说：“现分（现象，可见部分）与空分（空性，智慧）二者，根本不可偏私（有爱、憎之分），尤其是必须重视现分。”后来宗喀巴大师驻锡噶哇东时，文殊仍然这样屡次示说。

出离心、菩提心与性空正见

乌玛巴大师得到文殊菩萨现身说法，文殊亲自教导他出离心、菩提心和性空正见等各种修学次第，同时也是走向成佛最关键的三个步骤。



第一步：出离心

凡夫走向成佛的第一步就是出离心，如果没有出离六道轮回的强烈心愿，就不会生出息灭世间法的念头。培养出离心首先要深刻意识到人身的难得和可贵，然后便要灭除对后世的贪欲，寻求脱离轮回的方法。

第二步：菩提心

生起无伪的出离心后，才能生起菩提心。如果没有菩提心所摄持，即使有了真正的出离心，也不会得到佛的果位。只有发了菩提心以后，行者才可能在追求解脱的基础上更进一步，继续向佛陀的果位迈进。

第三步：性空正见

虽然出离心及菩提心的证悟十分殊胜，但单靠它们并不足以令行者成佛或解脱。一个未证空的人，仍然会往于六道苦海中，且仍然会不断积造新的业因。空性的证悟就像是一把慧剑，可以把轮回之根——“我执”连根断除。



文殊命离事专修

宗喀巴便这样做了许多问法和辩论，文殊菩萨为他开示了应成和自续两派的差别，以及俱生我执和遍计我执是怎样执著的“我”，乃至显宗与密宗共同部分与不共同部分的区别等等法要。宗喀巴大师有时说：“还没有得到了解。”文殊叮咛道：“这些法义，可以暂时记录下来，不要忘掉。一者，对于上师即本尊殷重祈祷，专修本尊法；二者，勤修积资、净障二法；三者，用智慧理性来仔细研究诸经论，把这三者合并起来精修，长时精进不懈怠，再加上我文殊所说的这些教义作促进的因缘，就能迅速获得通达。”接下来，菩萨叮嘱他离事专修刚才谈过的三者，不久就可以通达法义。

师徒闭关，亲见文殊

于是宗喀巴与喇嘛乌玛巴二人在吉学区的嘎瓦栋寺闭关专修，各住一静室，饮食时共聚一处。在共聚用茶时，由乌玛巴为宗喀巴大师启问菩萨作传述人，大师在文殊菩萨那里，听受了很多教法和启问了不少法义。那时，乌玛巴正专修文殊传授他的“修定所缘”。宗喀巴大师想，自己若也殷勤祈祷专修本尊文殊菩萨，所得实益或许较大，便向乌玛巴说明。乌玛巴非常赞同。于是，宗喀巴昼夜殷勤祈祷本尊文殊菩萨，不久便见到蓝色的曼荼罗，遍满五色虹霓一样的霞光，光中，红黄色的文殊菩萨跏趺而坐。乌玛巴高兴地说：“你好像已见着本尊了！”从此任何时候，只要宗喀巴想见文殊，一祈祷便能亲眼见到。这些是宗喀巴秘密告诉他的得意弟子克主杰，后由克主杰讲述出来的。除了空性的问题，宗喀巴还在文殊面前获得了密法的诸多灌顶。之后，宗喀巴又在乌玛巴座前听受了供修、观修道次第所缘等诸多教法，故而，乌玛巴大师也是宗喀巴的上师。

净障与积资

文殊菩萨曾叮嘱宗喀巴要勤修净障、积资二法。事实上，净障与积资是一个人抵达佛境必不可少的两种修行。

净障

净除修行的障碍。就像在出发前往对岸之前，一定要先清理掉自身的垃圾，除掉阻碍前行的障碍。

积资

积累成佛的资粮。就像在前往对岸之前，一定要带上足够的粮食，同时也不要忘记在途中随时补充资粮哦！



积资净障的方法：七支供养

1. 顶礼上师，诵顶礼咒。
2. 广修供养，敬献各种供品。
3. 忏悔罪业，念忏悔文。
4. 随喜功德，对自他处所积的一切善根发起欢喜。
5. 请转法轮，向默不说法的诸佛供养千辐轮，祈请说法。
6. 请佛住世，祈请诸佛为利益有情长住世间。
7. 回向，将一切善根回向给一切有情共有。



34岁后

遍学密法

趋向圆满的佛陀果位，有显乘与密乘两种。密乘由于成佛速度快而极为殊胜。因此，宗喀巴开始广泛地探寻密法。

达苍宗的聚会

藏历金马年的春季到来时，宗喀巴年届34岁。此时，他对所有密续的讲解和灌顶作法，以及教授秘诀，想要做一番全面的探讨。继第一次和乌玛巴见面后，宗喀巴来到达苍宗，如约赶赴与上师仁达哇的约见。当地正在举行法会，许多大德聚在此地，讲说经论以及自己写的注疏。法会间隙，师徒二人来到坝乌坝业寺院。在仁达哇上师面前，宗喀巴听受了一遍《密续之王吉祥密集金刚根本续》的解说。

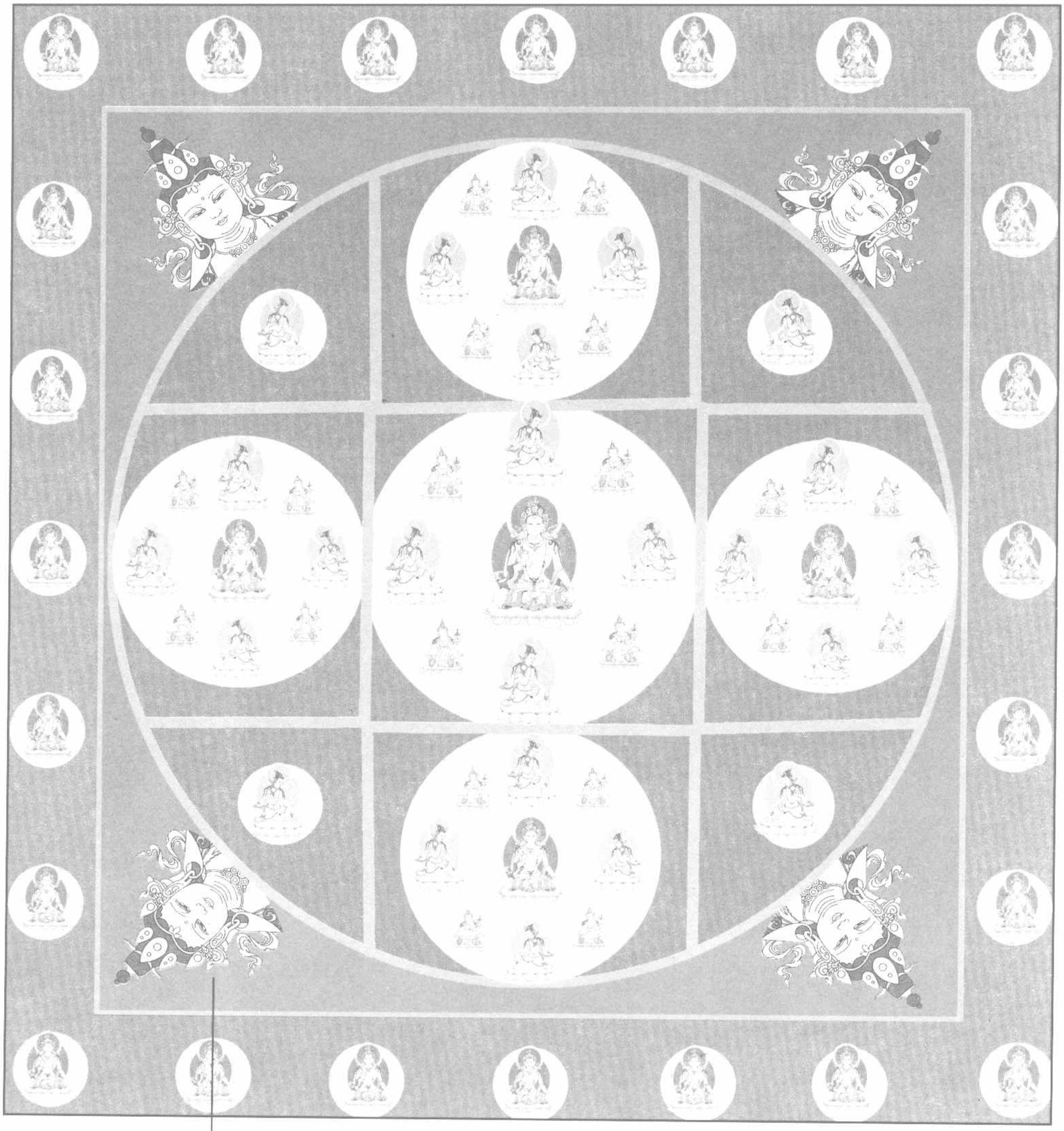
那时，宗喀巴意欲在却吉伯哇（法吉祥）上师近前听受一次“时轮教法”。一天晚上，他在梦中听见有人说，却吉伯哇在布顿大师座前，听受《时轮广释》17遍之多。后来两人见面时，宗喀巴便问起此事，却吉伯哇大师答道：“十七遍。”果然与宗喀巴的梦境相符。仁达哇对宗喀巴说：“请求密法可以缓期，现在你讲演经论，有广大利益，因此现阶段从事于讲说，岂不好吗？”宗喀巴回答说：“我对密法有猛利的喜乐，以此我现在先求密法。”他曾经亲口说：“我乐学密法，没有经他人的劝动，从青年时代就对密法有猛利的求学心，并且从最早就有求学所有圆满密宗经教的志愿。”

求得时轮密法

秋季，宗喀巴大师在绒区日隆普静修。到了秋末，宗喀巴去到贡松极乐寺，拜谒最擅长于“时轮”密法的却吉伯哇大师。在最初谒见的当晚，他供养大师黄绸巾一幅；次日清晨拜谒时，供养绿色鹦鹉缎一匹。却吉伯哇大师说：“昨晚供的黄绸巾，与地大收摄次第相和，将是能成就圆满次第的征兆；今天早晨供的绿缎，绿色契合空界，为将能究竟生起次第的预兆。加上今天讲的开首经句为‘若为成熟诸大人故’，这是极好的缘起。”于是怀着极大的欢喜应允了宗喀巴的请求，从秋末到春初为他讲授了《时轮疏解》及修行事相、六加行法等。

瑜伽部大曼荼罗

“曼荼罗”是梵语的音译，意思是“坛城”，指密宗修行时所供奉的佛像画。曼荼罗从直观的表现形式来看，可以分为大曼荼罗、三昧耶曼荼罗、法曼荼罗和羯磨曼荼罗。宗喀巴所研习的大曼荼罗是诸佛菩萨世界的总体。



大曼荼罗是总集诸佛菩萨形象的坛城，它以图画来表现坛城的全景及诸佛菩萨的形象与位置，并用青、黄、赤、白、黑五色来表示地、水、火、风、空五大。大曼荼罗是我们眼中所见的诸佛菩萨世界的总体，表示宇宙的全体形象。



学习瑜伽事相

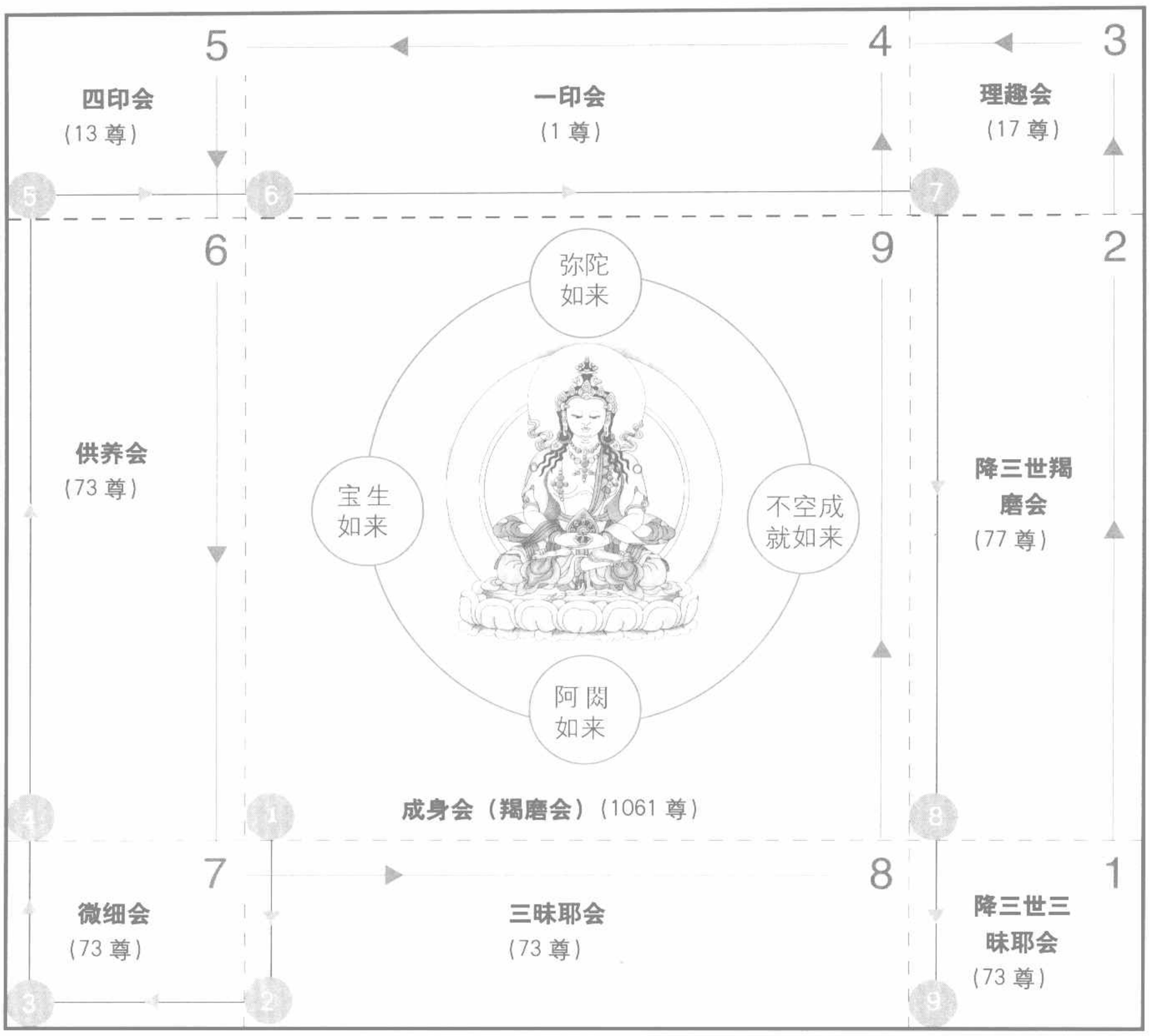
之后，宗喀巴意欲听受所有瑜伽部经教解释，须先学习瑜伽事相，即瑜伽部密法的种种作法。于是，他迎请夏鲁地区著名的擅长于瑜伽事相的瑜伽瓦·贡桑，师徒二人住在梁堆下区的赤扎康寺，研习《金刚界》及《金刚顶》等瑜伽部一切大曼荼罗的绘画量度仪规，及舞赞、布坛仪规，结印等。学习熟悉后，一天晚上，宗喀巴梦见一个大宝座上坐着一位老喇嘛，名为穹波特巴，头戴五佛冠，手持铃杵。宗喀巴大师自己坐在老喇嘛的前面，老喇嘛站起身来摇铃举杵，右绕宗喀巴大师三匝，从他的念珠发出“唉噶巴奇噶巴”咒音，继把铃杵放置在宗喀巴大师头顶上，而说道：“今名噶玛班遮（意为业金刚）。”说后也就复座。这便是给了宗喀巴密号，和从前的密号敦约多杰（意为不空金刚）一样，也是属于羯靡磨部（威义种姓）的名号。继后，宗喀巴大师去到贡松极乐寺，从春到秋初，都在却吉伯哇大师座前，听受《金刚鬘》的灌顶、传承、指授等的讲义，并精研舞赞、画坛等一切事相。又听受《金刚手大轮》等法的灌顶、传承、教授等广大精深的法门。

师从穹波特巴

此后，宗喀巴想到夏鲁地方穹波特巴大师座前，听受瑜伽法门。一夜，他梦见在一高大座上，有一老喇嘛名穹波特巴，坐于面前。老喇嘛用手解开衣裳，令宗喀巴大师观看他的胸部——他胸中有长咒字粒如珠鬘多层围绕成为轮状，字珠明显，大师诵读在心。据说后来宗喀巴谒见穹波特巴大师时，说是和他梦中所见一般无二。宗喀巴大师从秋末到第二年夏季都住在夏鲁，在穹波特巴大师座前，听受以瑜伽部大曼荼罗为首的下三部密法。这一清净灌顶法流从此在藏地不断，直传至今。在所有法门毫无保留地传毕时，穹波特巴说：“现在法已有主，我没有悔意了。”至此，大师已把当时西藏所有下三部的清净灌顶，完全学讫。关于无上瑜伽密法的部分，大师也从仁波切受学“集密”龙猛派、“圣乐”卢伊巴派、黑行派等无量法义。

金刚界曼荼罗

如果从内容上来划分，曼荼罗可以分为金刚界曼荼罗和胎藏界曼荼罗，此外还有以某一佛菩萨为主的别尊曼荼罗。金刚界和胎藏界是密宗的两部大法，金刚界讲心法，说明精神世界的本体与现象；胎藏界讲色法，说明物质世界的本体与现象。



金刚界曼荼罗（又称“九会曼荼罗”）

1. **成身会**，是金刚界曼荼罗的总体和大日如来成就相的代表，其他八会则分别代表大日如来智性的一个方面。
2. **三昧耶会**，为“四曼”中的三昧耶曼荼罗，表示诸佛菩萨的本誓。
3. **微细会**，为“四曼”中的法曼荼罗，表示诸尊各具五智等微细的智用。
4. **供养会**，为“四曼”中的大曼荼罗，表示诸尊的相互供养。
5. **四印会**，表示摄“四曼”于一会。
6. **一印会**，表示大日如来五智圆满、法身独一。
7. **理趣会**，表示大日如来现金刚萨埵之身而以正法化导众生。
8. **降三世羯磨会**，表示大日如来现忿怒之身以降伏魔难。
9. **降三世三昧耶会**，表示大日如来降伏大自在天的本誓。



36岁和37岁时

精进闭关，修证功德

文殊菩萨曾对宗喀巴说："如今你的第一要务，就是舍事专修，这也是唯一最好的方法。"

送别喇嘛乌玛巴

1392年秋末，喇嘛乌玛巴打算回西康，这年宗喀巴36岁。他送行乌玛巴至拉萨，一路上，想起乌玛巴给予自己的恩德，不觉潸然泪下。为了再请问文殊菩萨有关修行的最极要义，宗喀巴便同乌玛巴一起去大昭寺，广陈供养，殷诚启请。刹那间，文殊菩萨再度现身，为大师宣说了许多深奥的法义。这些都被大师记载于自己的著作中。接着，他又请乌玛巴给予自己集密、不动如来等四种大灌顶。之后，两人依依不舍地道别。

前往阿喀静修

这时，宗喀巴对密法的修学已全部圆满，于是决定听从文殊指示，闭关专修。之前，宗喀巴曾请乌玛巴代问本尊，应该带哪些弟子闭关。文殊用慧眼观察后，让他带胜贤、觉师子、宝幢、贤护、妙吉祥海慧、妙德吉祥、慧称、胜护八人同往修持。

当年十月，大师带着8位弟子乘船到阿喀却垄，在一个极清净的地方专修6个月。由于大师师徒持戒精严，举止安详，因而引生阿喀官家的信敬，供养闭关时的一切生活所需。

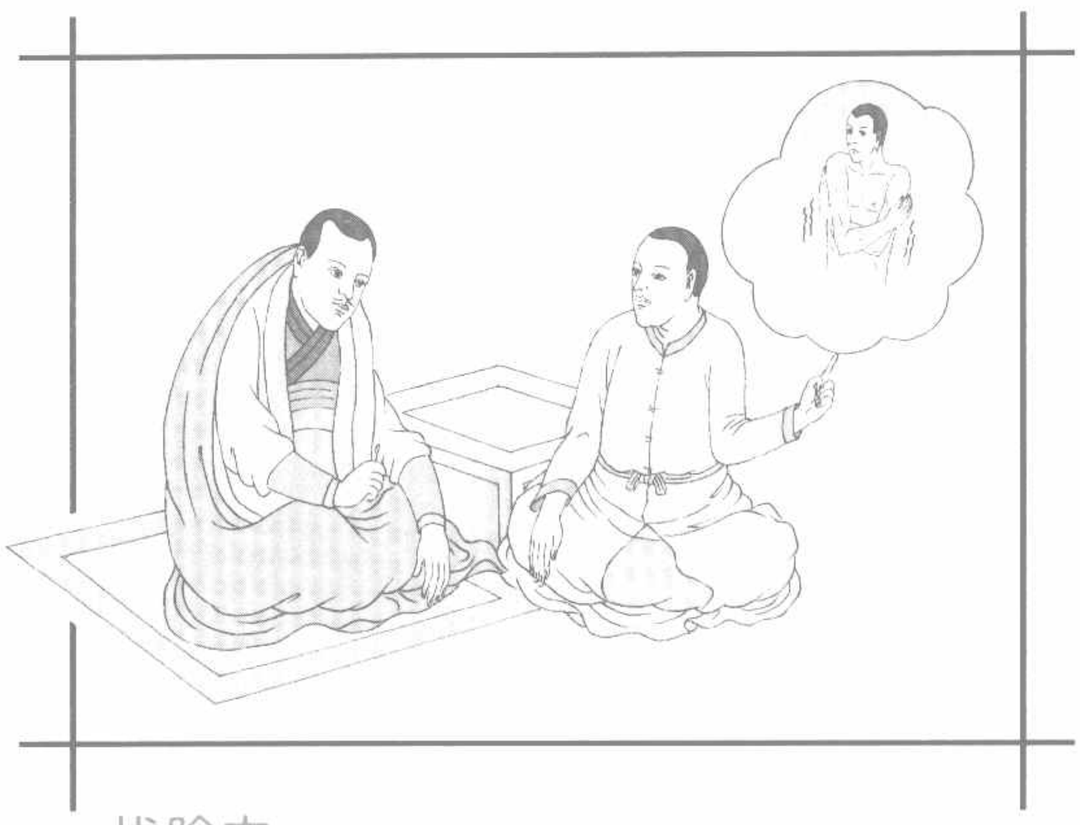
净障——三十五佛忏

初闭关时，大师心想："修行最大的障碍，就是往昔所造的罪障习气，它覆盖着清净心，使深道殊胜功德难以生起；又修行人若无广大的福德资粮，任他如何勤修智慧，也无法证得清净的佛位。因此，修行的基础，首重净治罪障，积集福德资粮。"

因此，宗喀巴开始以四力来猛厉忏悔，接着又用供曼扎的方式来积累资粮：他在一块石板上，以大礼拜礼三十五佛。大礼拜，是礼佛之最恭敬礼。修三十五佛忏，是一边礼拜，一边诵三十五佛名。在依此忏罪时，大师不畏艰苦，一味精进，以致手足俱裂，并在石板上留下手脚膜拜的凹痕和头额的印纹。

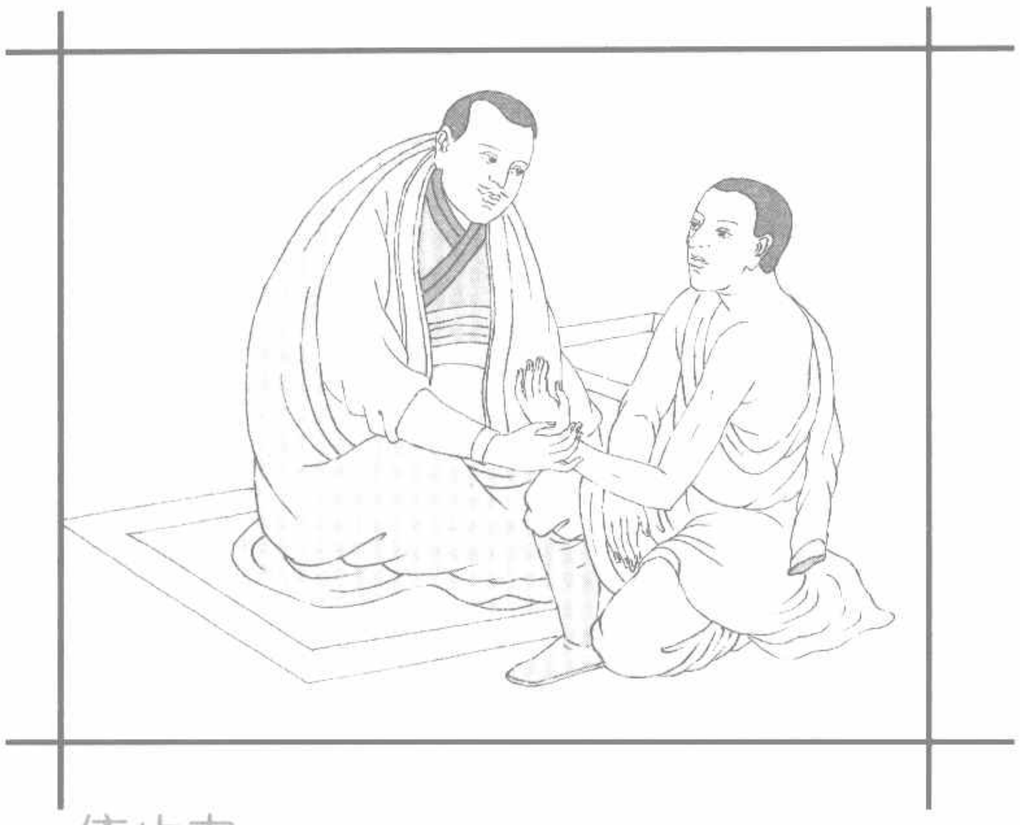
净障的方法——四力忏悔

宗喀巴认为修行最大的障碍，就是往昔所造的业障，因此他以四力来猛厉忏悔。这四力包括：拔除力、依止力、对治力和防护力。



拔除力

即对自己无始以来所造的种种罪障一一发露，痛加忏悔。就像病人患病以后急于脱离病症一样。



依止力

即要念念皈依上师三宝，须臾不离，以上师三宝为真实的救护。就像病人若想痊愈，就必须依靠高明的医生一样。

药 方



对治力

要想除去罪障，就必须依靠种种方法。如依照仪轨如法持诵百字明咒，供养诸佛，造立佛像，念佛功德等。就像病人需要通过服药、打针等方法来对付病症一样。

防护力

即严谨守护六根，静息十种不善，宁死不再重犯。就像病人痊愈后，仍要注意饮食起居，小心预防一样。



集资——曼荼罗供

曼荼罗是梵文，即取三千大千世界和所有的七珍八宝拿来供养的意思。这是积集资粮最殊胜的法门，所以印度和西藏的修行人，没有不修曼荼罗供的。尤其学金刚乘的人，更将其列为四加行之一，其重要性由此可见。

宗喀巴修此法门时，因为勇猛精进，以致指尖全部破裂，腕部皮开肉绽，隐约可见白骨。原先，曼荼罗盘上不清洁的地方是用毡布等物擦拭的，但大师认为修行若想尽快消除罪障，圆满资粮，当以极难苦行擦拭曼荼罗，所以用手腕来擦拭。由于这种修法能获得无量不可思议的功德，所以后来西藏不分任何教派，都仿照大师以此修持。

证得无量不可思议功德

剩下的时间，宗喀巴便大力阅读《华严经》，继而以大菩提心——修习经中所说的大愿大行。由于大师道心坚定，毫无懈怠，因此在闭关期间，他曾获得许多佛菩萨的现身加持，获证无量不可思议的功德。

在阿喀，大师曾见弥勒菩萨于宝座上结跏趺坐；此外，又见释迦牟尼佛、药师佛，身披黄色法衣；见无量寿如来宣说种种法音，无量海会圣众菩萨层层围绕；见弥勒菩萨贤善坐相，身披袈裟，手拿龙树之花，花上有净水宝瓶，及千辐轮。

在达布门垄时，大师见文殊菩萨现广大身，威德巍巍，四周有无量海会圣众围绕；又见圣解脱母、圣尊胜母、圣光明母、圣白伞盖佛母等一切本尊；更见深观派、广行派的一切大师；同时，还见到造箭者（萨惹哈大师）等84位神通大成就者。大师虽然获得如此稀有难得的境界，但他仍然认为这些境象，全是意识所幻化，不可执实，因此时时以“诸法如幻”观照自心，毫无留碍。

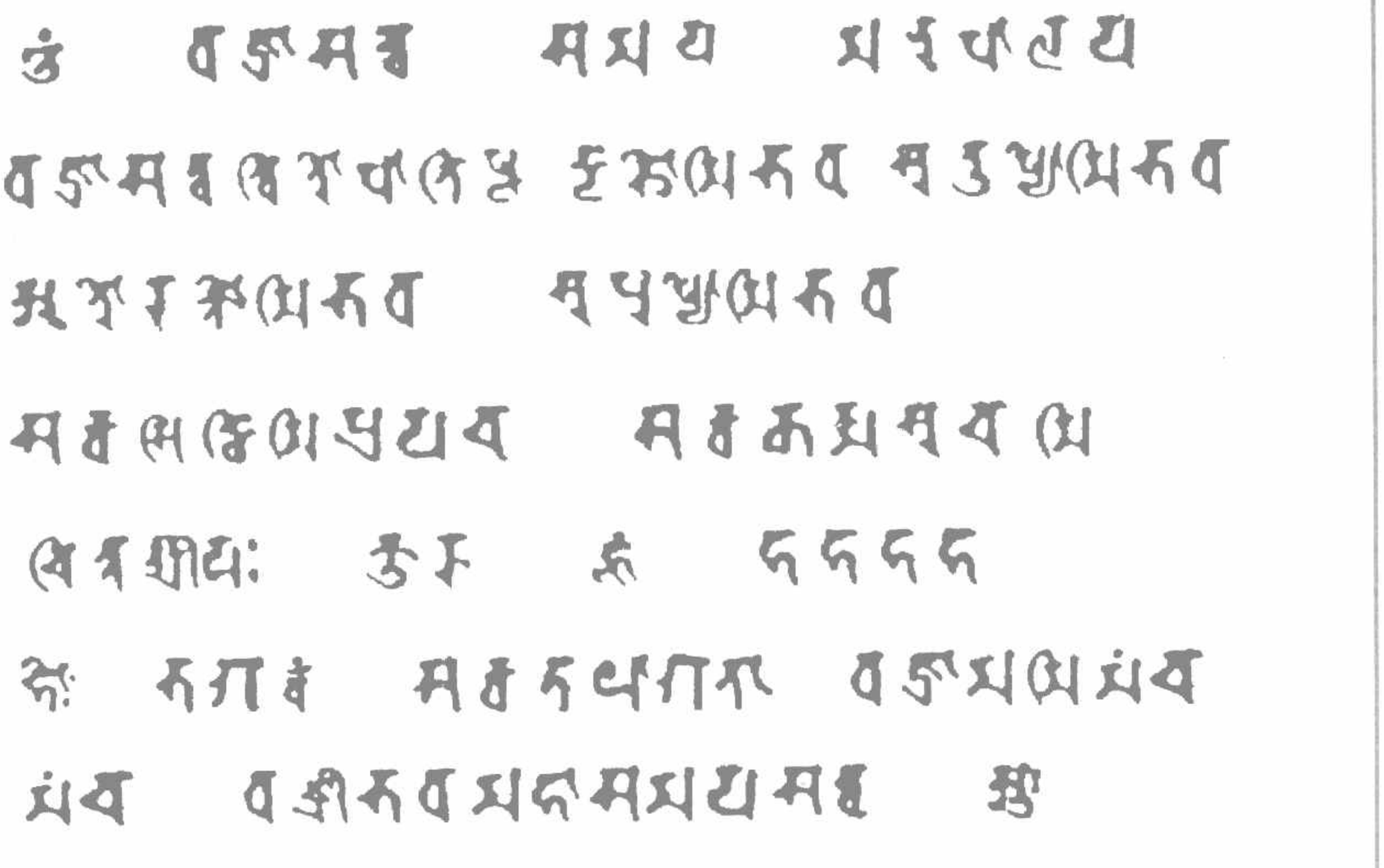
这时，文殊菩萨现身教导他说：“这种境界非比寻常，而是诸佛菩萨摄受之相。你应该至心向他们恳祷，祈赐一切成就，如此自然能得到自他二种究竟的利益。”

过了不久，大师又见到大威德金刚，身大威严，头部和各个手臂，都圆满无缺。又有一次，见文殊菩萨结跏趺坐，四周有无量不可思议的圣众围绕。菩萨心中，突然生出一口利剑，剑身逐渐增长，剑尖终至抵住大师的心窝。菩萨心中，又涌出黄白色的甘露，顺着闪闪发光的剑面，徐徐流入大师的体内。此时，大师顿然感到全身舒畅，充满无漏妙乐。

最灵验的忏罪法门——金刚萨埵百字明咒







唵　跋折啰　萨埵　三摩耶　么奴波逻耶
跋折啰萨埵哆吠奴乌播底瑟吒　涅哩荼乌铭婆嚩　索睹沙榆铭婆嚩
阿努啰讫睹铭婆缚　　素补使榆铭婆嚩
萨婆悉地　含铭般啰野绰　　萨婆羯磨素遽铭
质多失利耶　　句吽　　吽　呵呵呵呵
护　　薄伽梵　　萨婆怛他揭多　　跋折阇么迷闷遮
跋折哩婆嚩摩诃三摩耶萨埵　　阿

嗡　　班杂尔萨埵　　萨马亚　　马努巴拉亚
班杂尔萨埵得努巴　　地踏地都美巴哇　　苏朵卡约媚巴哇
苏波卡约媚巴哇　　阿奴若埵媚巴哇　　萨尔哇　　悉地 美
炸　　亚擦　　萨尔哇嘎尔玛　　苏杂美　　只但歇锐亚
古鲁　　吽　　哈 哈 哈 哈　　贺班嘎文
萨尔哇答踏嘎答　　班杂马妹闷杂　　班基利　巴哇玛哈
萨玛亚　　萨多　　阿

特别提示

金刚萨埵是密乘中最重要的忏悔本尊，因为他曾发下大愿，誓愿救度一切众生，即使是犯有五逆重罪的众生，只要在金刚萨埵面前殷重忏悔，也能够净除一切恶业，免堕三恶道而受无量苦。金刚萨埵的百字明咒功用极大，除了忏悔己过以外，还能得到诸金刚持尊者的加持护佑。



38岁时

修葺精其寺院

在闭关期间，本尊嘱咐宗喀巴，务必修复日渐颓坏的弥勒菩萨殿，这对于弘法事业和振兴戒律有着极密切的因缘。

修复阿喀精其

1394年春天，38岁的宗喀巴大师遵从教诫，前往阿喀。阿喀精其弥勒菩萨殿，由噶尔米·云丹永仲（《集论》传承人之一）于10世纪时创建。当初殿宇巍峨，气势宏伟。殿中供奉的弥勒菩萨十分灵异，在其前至心祈祷，都能满愿。可惜如今殿堂已慢慢腐坏，佛像积满厚厚尘埃、斑斑鸟粪。目睹这样凋零的景象，大师不禁潸然泪下。

那时，宗喀巴师徒12人所有资财不过一两二钱银子。大师决定供养财宝天王，幸而有一出家人赠送一包酥油，凑足了供财神的因缘。供过后，次日前来供养的人有如风起云涌，此后再没缺乏过物资。

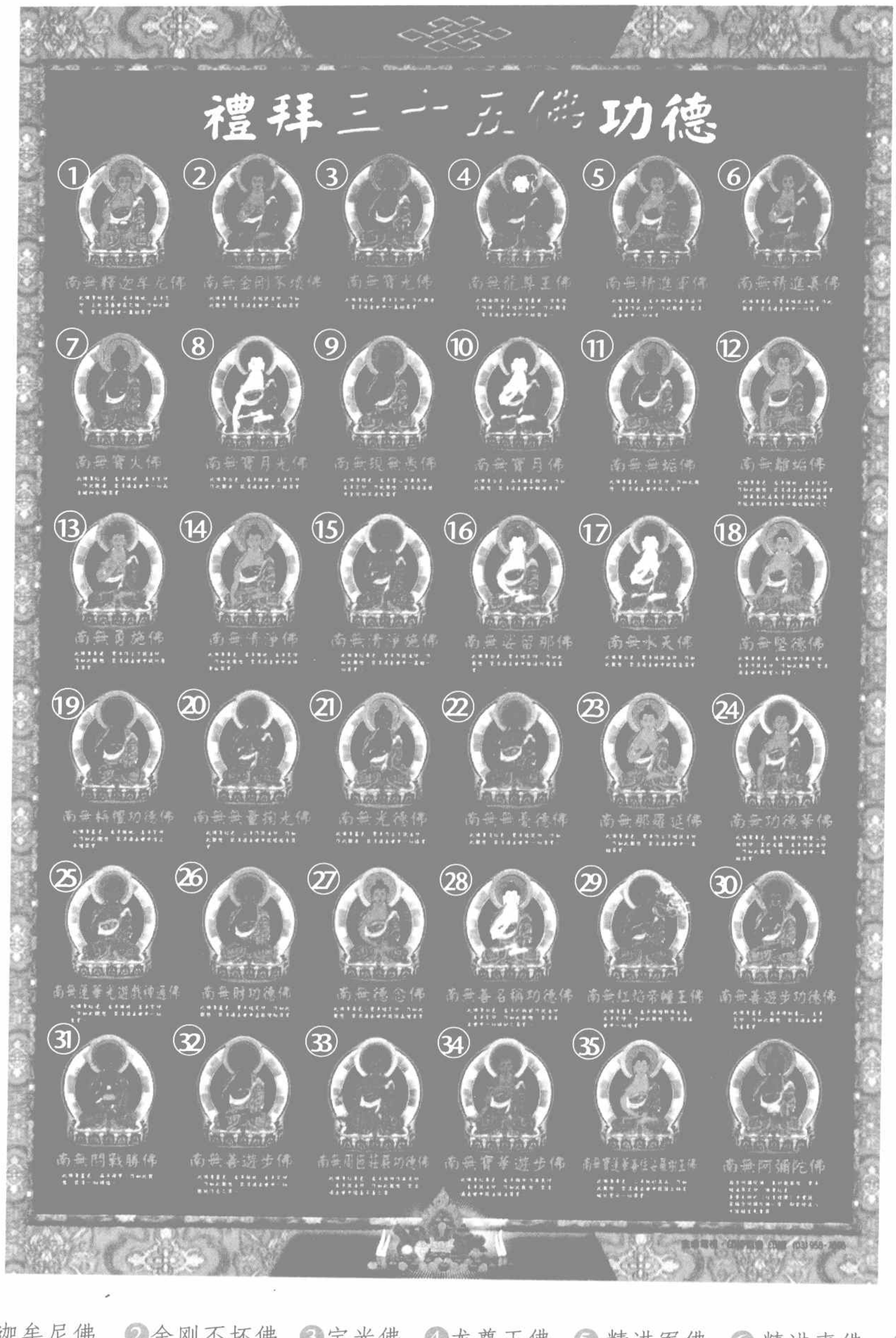
三十五佛现身

在恢复菩萨殿的彩画时，出现了许多吉祥事迹。如宗喀巴替“文殊菩萨严净国土”开光时，许多人亲见文殊菩萨融入此画；而画三十五佛图像时，因画师没有画稿可参考，又不知诸佛的身色和手印，以致无法动笔。于是大师立刻设供向诸佛至诚祈祷。刹那间，三十五佛现殊妙身，全部住于虚空中。画师亲眼看到这样不可思议的事，心中感到又惊又喜，于是以最恭敬之心，把这景象，一丝不苟地全描绘下来。这是西藏自古以来第一幅三十五佛图像。目前西藏佛教各教派所采用的三十五佛图像，都以此为蓝本。

圣像总开光

完全修复后，大师建立文殊师利秘密大曼荼罗，为一切圣像作一次总开光。当天，南喀坚赞仁波切（虚空幢）在罗札见虚空中有7尊佛缓缓飘向北方。仁波切启问道：“请问世尊，你们到哪里啊？”诸佛回答说：“今天精其菩萨殿开光，我们应邀前去的。”南喀坚赞是修金刚手菩萨成就的大德，本尊每天为他现身说法。后来，金刚手菩萨又通过南喀坚赞特别为大师授记说：“不久，你会因印度一位大善知识（指佛护论师）的出现，以及阅读他的著作（指《中论释》），而获得甚深空义。”

三十五佛图



❶释迦牟尼佛 ❷金刚不坏佛 ❸宝光佛 ❹龙尊王佛 ❺精进军佛 ❻精进喜佛 ❼宝火佛 ❽宝月光佛 ❾现无愚佛 ❿宝月佛 ⓫无垢佛 ⓬离垢佛 ⓭勇施佛 ⓮清净佛 ⓯清净施佛 ⓰娑留那佛 ⓱水天佛 ⓲坚德佛 ⓳旃檀功德佛 ⓴无量掬光佛 ㉑光德佛 ㉒无忧德佛 ㉓那罗延佛 ㉔功德华佛 ㉕莲华光游戏神通 ㉖财功德佛 ㉗德念佛 ㉘善名称功德佛 ㉙红焰帝幢王佛 ㉚善游步功德佛 ㉛斗战胜佛 ㉜善游步佛 ㉝周匝庄严功德佛 ㉞宝华游步佛 ㉟宝莲华善住娑罗树王佛



40岁时

获得无上清净见

宗喀巴路经聂地时，前去拜会了久仰的噶当教典派传人却交桑布大师，并获得《菩提道灯论》等无量法义。

阿底峡尊者的梦示

1396年春天，40岁的宗喀巴由罗札经聂地至罗热，前去专修5个月。在聂地，大师因久仰却交桑布大师广大智慧的盛名，所以到札廓（噶当派古寺）拜望他。在前一夜，却交桑布梦见一位慈祥庄重的出家人，说是阿底峡尊者，他将到家里来。却交桑布大师醒来之后，自忖道："今天必有传授阿底峡尊者之传承和教义的人来，我应预设法座。"

次日不到中午，宗喀巴便来到寺中。两人见面时，却交桑布见宗喀巴宛如阿底峡尊者一般，心中无比欢喜，遂以3匹缎供养宗喀巴大师，祈请宗喀巴传授法义。宗喀巴说："在光明如日之大善知识前，我就如萤火般渺小，如此怎敢高居法座讲法呢？但愿大师先教我吧！"

获得《灯论》传承

因此，却交桑布就先为大师讲授噶当派中教典派所传之《菩提道灯论》等无量法义，然后才由大师为却交桑布讲授阿底峡尊者口授的教示和《集密五种次第》法。接着，却交桑布大师又为大师传授了卓垄巴之《圣教次第》，以及广释。卓垄巴是阿底峡尊者三传弟子，著有《道次第》《教次第》等多种书籍。这两本书后来成为大师著述《菩提道次第广论》的蓝本。

却交桑布获不退转相

当大师离开札廓后，却交桑布大师随即依照大师所传之正见修持。但他觉得与先前所修的法义格格不入，很难生起正见，因此请问本尊不动如来说："请问本尊，宗喀巴大师所传之法义，到底是何种见解呢？"不动如来道："这是清净见。虽是最高深之无上密法，也不能超出这种见解。"因此，却交桑布决意闭关，专修大师所传之法义。初闭关时，他指着台阶发愿说："如果我不证得不退转相，绝不下此一台阶。"不久，果真证得了不退转相。

有一次，宗喀巴再度前往札廓时，却交桑布以神通力预先了知，当天叫几个徒众准备车马前往迎接。碰面时，大师跟他们道贺："恭喜呀！令师终于达成愿望，证得不退转相啦！"后来，却交桑布又向宗喀巴请教了许多清净无垢的法义。



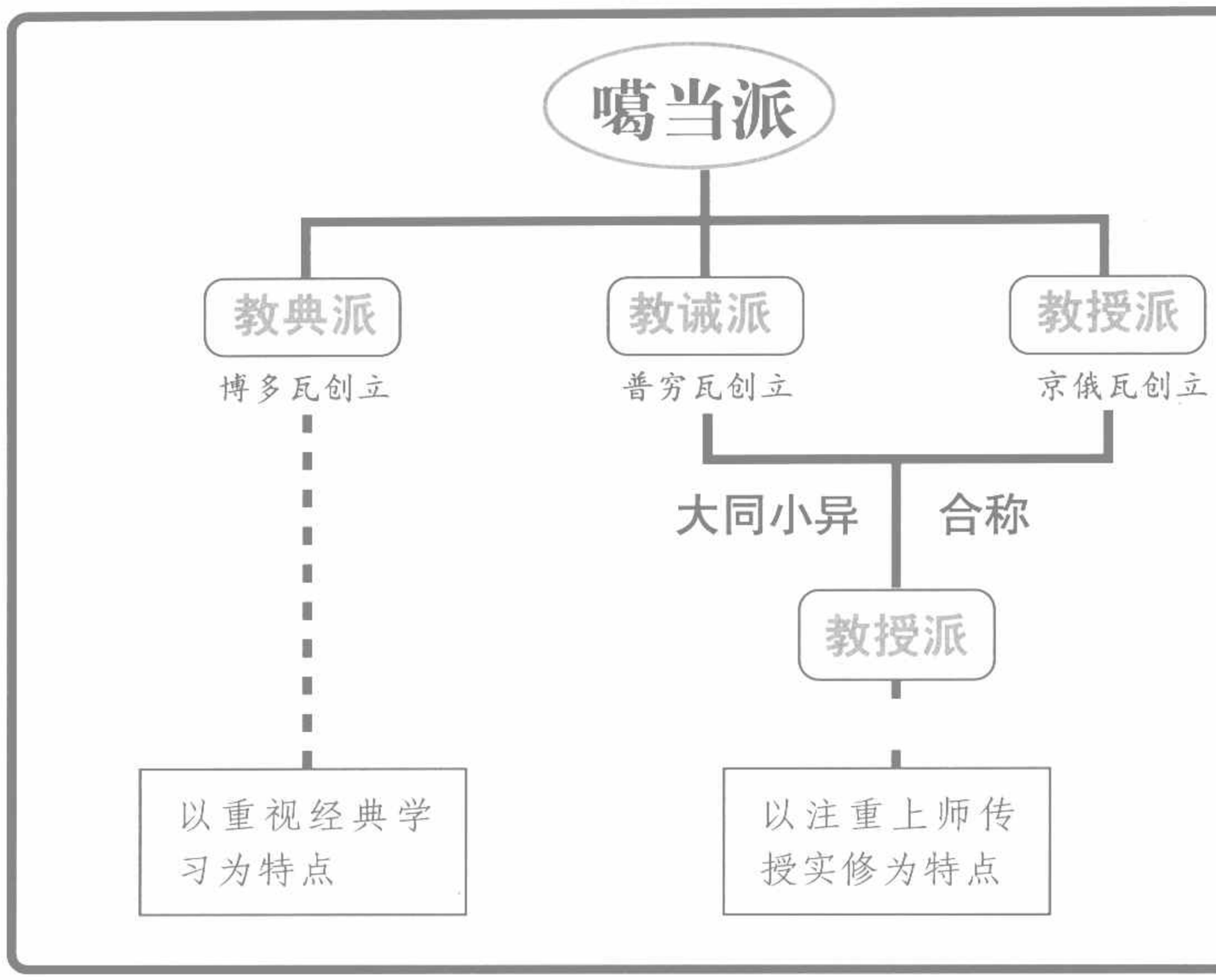
强调依佛语修行的噶当派

噶当派释名及支派

梵语：bkagdams

- **噶** 佛语
- **当** 教授 教诫

噶当派主张，对于佛陀释迦牟尼的一切言语，都应不分优劣、不作取舍地作为成办佛道的教授，并且不折不扣地付诸实践。



噶当派的开山祖师——阿底峡

阿底峡（982—1055年），西藏后弘期开始时入藏弘法的印度著名高僧，也是藏传佛教噶当派的开山祖师。他曾在卫藏地区的桑耶、拉萨、叶巴、聂塘等地弘法10年，对西藏佛教在10世纪后复兴发挥了巨大的作用。



阿底峡尊者



获佛授记

朝拜圣山后的吉兆

朝拜圣迹后，宗喀巴获得诸佛菩萨的加持授记。而妙音母和文殊菩萨两位智慧本尊，则分别提示宗喀巴应勤修密法来延长寿缘。

诸佛菩萨的加持与授记

1396年夏末，宗喀巴大师住在聂地东部的雅珍寺。一次，他带着常随弟子30多人一起去扎日神山朝圣，他们先在山里住了几天，对朝山的人们布施茶水，又拜谒了山中的小庙，并在修持“胜乐自入法”时，出现许多稀有征兆。在那里，大师亲眼见到胜乐轮本尊会众和三界的许多护法神。在回来的途中，山一样高大、威光赫奕的弥勒菩萨出现在他们面前，对大师说：“善男子，你就好像是佛陀再次来到这个世间啊！”而在《宗喀巴密传颂》中，则明确记述大师就是弥勒的化身。

后来，大师暂时住在涅区下部的生格宗，专修时轮金刚法，他生起了毫无错误的定解，并因正确深入而获得了无碍的辩才。那时，时轮金刚经常出现在他面前，并且赞叹说：“你对于时轮所证的功德，就好像月善王再来一样！”

两位智慧本尊的提醒

有一次，妙音母出现在大师面前，提醒说：“你的寿命只能活到57岁，在此期间，你能完成无量利己利他的事业。”于是大师问：“如果我在增寿佛母面前，修持她的仪轨，祈请加持，能否让寿命延长一些？”妙音母回答说：“因为你往昔的愿力，以及对于辨别诸法的智慧怀有强烈的愿望，你的才智便不断增加，于是影响了寿数。”而文殊菩萨现身于大师的一名侍从面前，对他说，大师应特别注意修习消除寿障灾厄的法门，并妥善地结合延寿的内因、外缘，这样虽然有些艰难，但也能对治。后来大师在54岁到58岁之间专修对治寿难的密法，果然克制了恶魔的挑衅。

大师住生格宗时，又一再向文殊师利菩萨问些有关道的体相（自体和征相）、次第（先后阶位）、数量（哪一阶段包含哪些东西）等甚深问题。菩萨回答说：“这些问题，你不必再时常问我，你只要用心详阅经论，好好思维，不久就可完全通达。”



无上瑜伽部最高法门——时轮金刚法

时轮金刚法是藏传佛教金刚乘无上瑜伽部的大法。传说此法是由释迦牟尼佛在成佛一年后，应香巴拉国王月善之请而传的，此后辗转传入印度和西藏，并在13世纪盛行于西藏。

梵语：**Kalachakra**

- **时**：时间，即过去、现在、未来所有时间的流动。时轮金刚与一切时间同在，因此无所不知。
- **轮**：不只是有关时间的循环，更是一种悟道的大乐经验，如阳光一般放射到一切众生。“轮”是无始无终的，代表佛陀的法教。

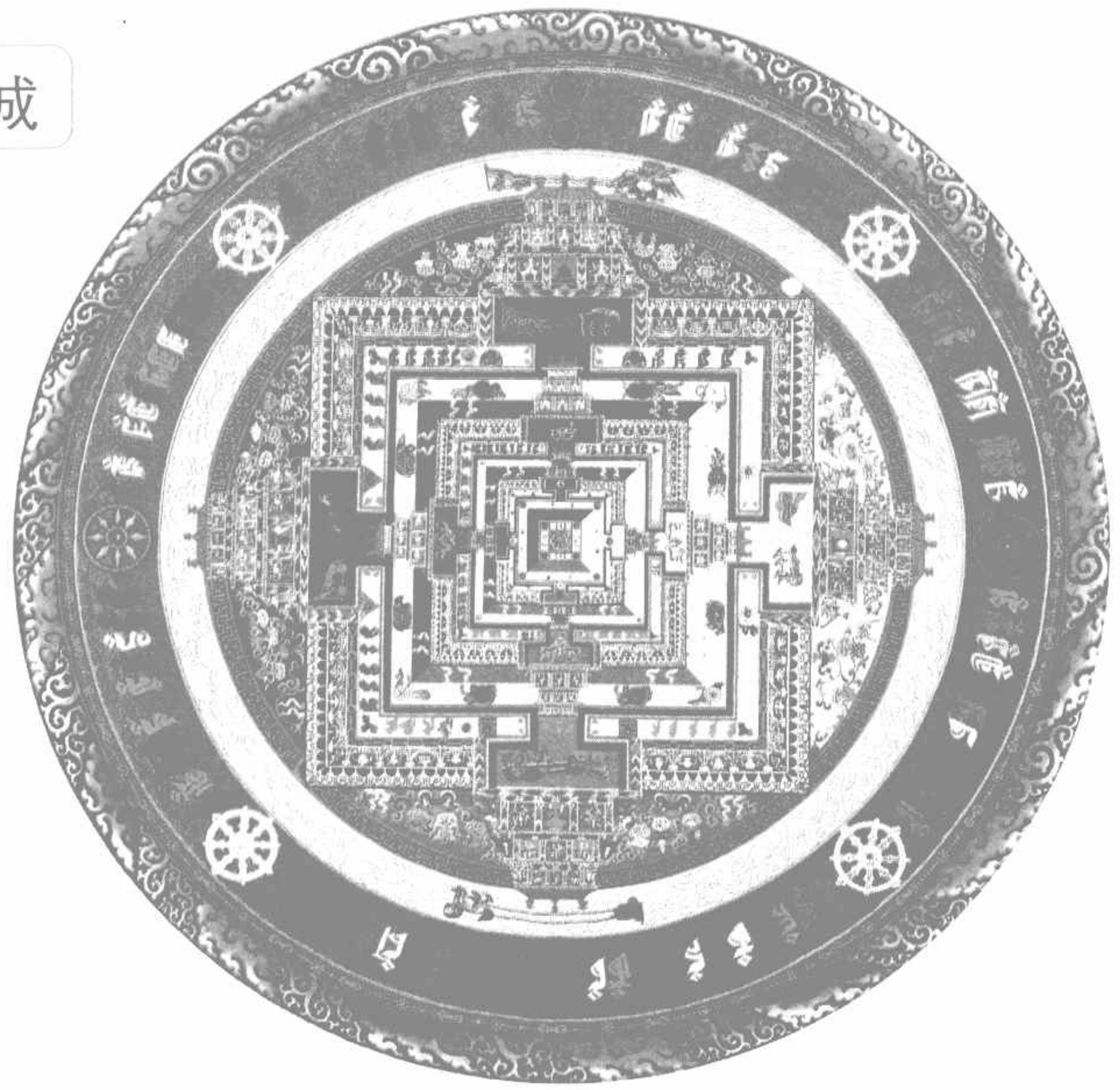
时轮金刚法

- **外时轮**：天文学、星相学和宇宙学体系。
- **内时轮**：人体的构造和经络气脉的运行。
- **别时轮**：
  - 时轮金刚灌顶。
  - 生起次第：即禅修的主要教示。
  - 圆满次第：即证悟的方法。

以内、外时轮为基础的证悟之道

时轮金刚灌顶的沙坛城

时轮金刚的灌顶仪式都是在沙坛城中进行的。在正式的灌顶仪式之前，金刚上师会安排熟练的喇嘛，在选好的地方绘制时轮金刚沙坛城。时轮金刚的形相和坛城都是释迦牟尼佛在说法时所化现的威严相，也是时轮金刚义理的象征。





闻思修并行之果

通达中观正见

按照文殊菩萨当初教导的“三事并修”，宗喀巴终于证得了圆满无误、最究竟的真实义！

三事并修

1398，这一年宗喀巴42岁，他从聂地来到阿喀，住在阿得公结山上的拉顶寺。在这一年中，大师兼行自修、利他两种事业。早在最初通过乌玛巴大师请问文殊菩萨时，宗喀巴便极想得知中观正见的究竟要义。然而，从舍事专修到现在，他对于中观见之要义，以及代表中观应成派的月称论师，和代表中观自续派的清辩论师两家见解的异同虽然屡次思维，但仍不太明白，无法获得究竟的决定。因此他决意继续遵照本尊所教，积极三事并修——对本尊殷勤祈愿，修本尊法；净除罪障，积集资粮；详细观察经论，勇猛精进。

获得中观正见

这样修习了一段时间，某天夜里，大师梦见龙树、提婆、佛护、月称和清辩等大论师在辩论“自性是有是无”等义理甚深的问题。其中佛护论师身形显得特别高大，全身绀青色，手拿梵文《中论释》，放在大师的头顶上加持。

第二天，大师详阅佛护论师造的《中论释》，很自然地了悟了龙树和提婆师徒的正见枢要，以及所破的界限——所破的界限如果太过，则成断见；如果不及，则成常见——因而于真实义获得究竟的见解。

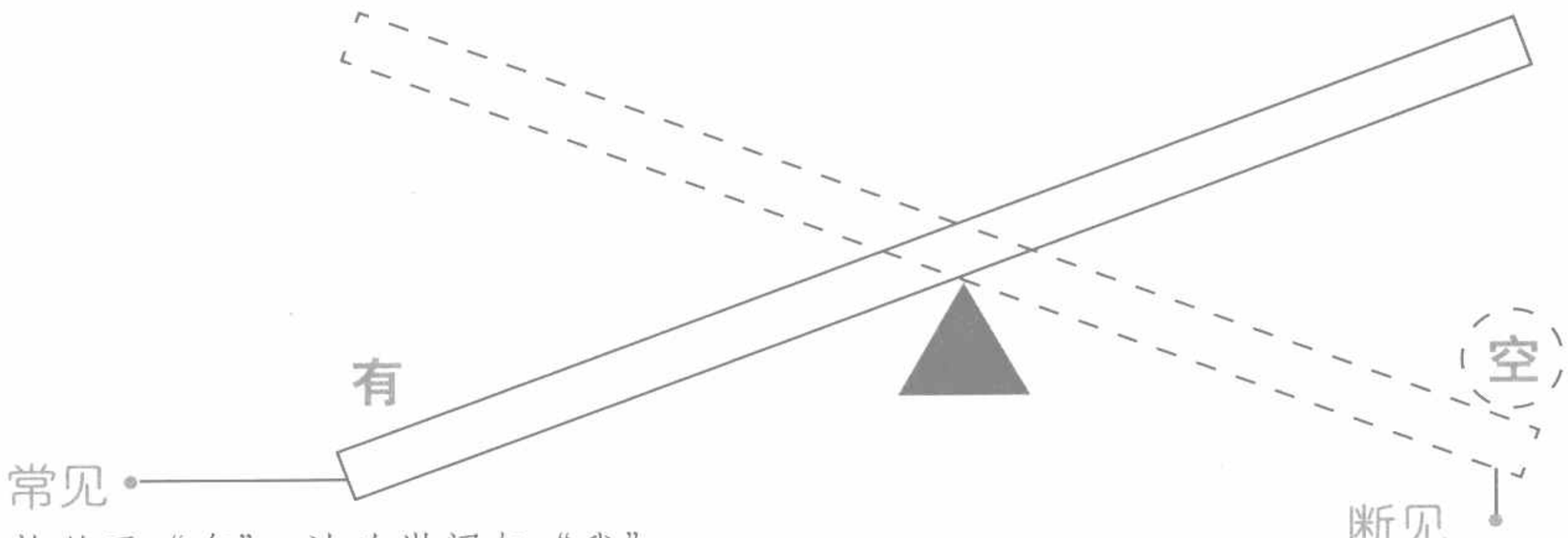
同时，大师又明白月称应成派，是如何善巧成立胜义谛和世俗谛。并了悟一切法由于是缘起，所以是性空，由于是性空无自性，所以形成了微妙的缘起。这便是用“缘起有”来破除执有的“常见”；用“自性空”来破除认为一切皆无的“断见”。并不是离开缘起因果，而有空性可得。《心经》上说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，就是这个道理。

大师在妄境消灭、实执遣除之后，就恒常住于空三摩地，通达诸法如幻。由此，宗喀巴对佛陀油然生起了不可动摇的敬信心，认为佛陀是一位无上的大师。因此，他作了一篇《缘起赞》，来称赞世尊所说的甚深缘起法，是世间最稀有、最究竟之真理。

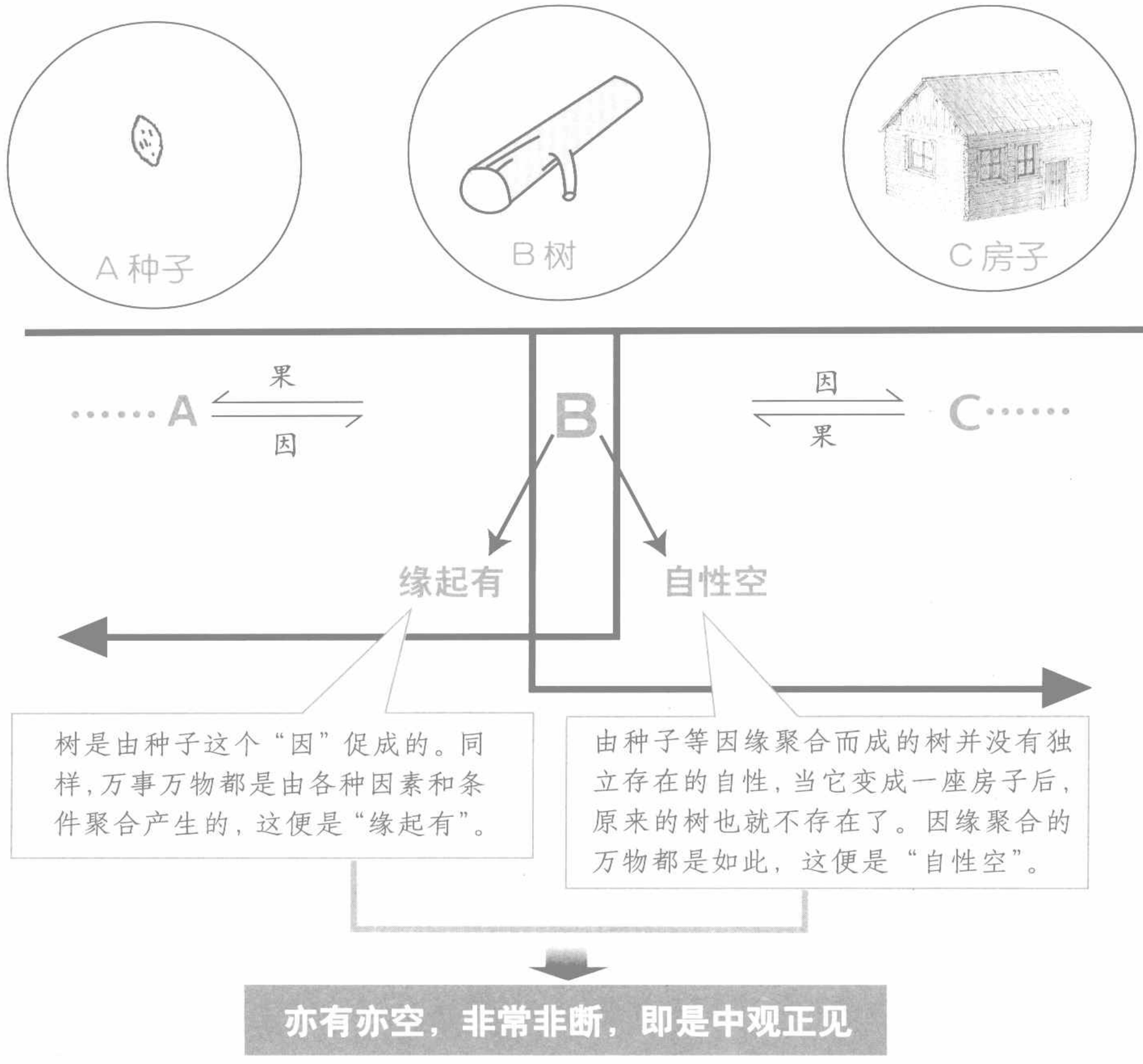


常见、断见与中观正见

常见与断见



中观正见





广弘戒律

尊佛遗教，以戒为师

要真正住持佛教，就必须尊重戒律。因此，宗喀巴从比丘戒到菩萨戒，都给予了事无巨细的彻底整顿。

住持正教的法宝——清净比丘戒

早在1396年冬季，大师便到聂地东部的色其崩巴寺，举行供养法会，并为僧众讲演比丘戒。当时文殊菩萨现身指导说："今后教化众生，要以戒律为重。一切威仪，乃至极微细的小事，都要依止戒律而行。"大师听后面有难色："要在末法时代为福薄欲重的众生弘扬戒律，恐怕吃力不讨好；就算弘扬，众生也未必能个个守住。"菩萨颇不以为然，郑重告诫："虽然如此，但若不这样，对众生根本没有实际利益。要真正住持圣教，一定要殷勤尊重戒律。"

戒律的重要，关系着个人的修持、僧团的和乐、世人的教化、正法的兴衰。《佛遗教经》中，佛陀也说自己灭度后，众比丘要以戒为师。当时的藏地修行人，由于废弛戒律，导致佛教日渐衰落、弊病丛生。因此，文殊菩萨才深生悲悯，一再教导宗喀巴提倡清净的比丘戒。

大师自此以后，遵依本尊教诲，一切生活起居、衣食住行，乃至漉水、触火等极微细之小事，都按照戒律中的规定来实行。徒众见大师如此尊重戒律，群起仿效，一时持戒渐渐蔚成风气。这是格鲁派（黄教）以身作则严守戒律，以宣扬比丘戒的开始。

广弘菩萨戒与密乘戒

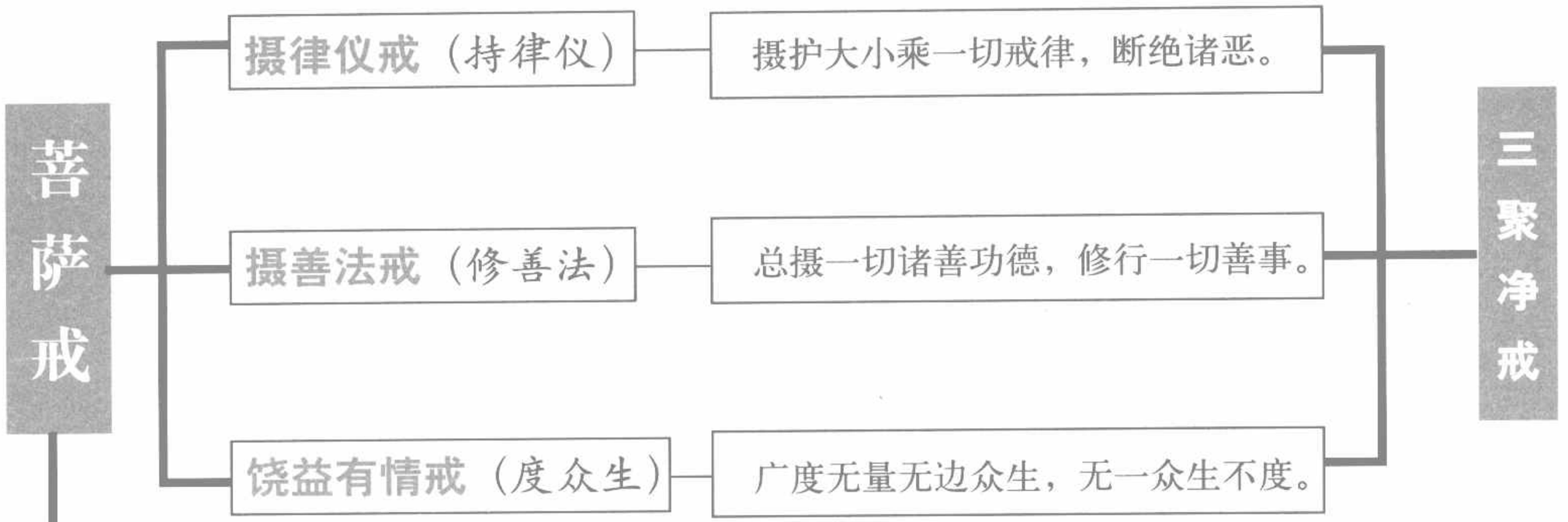
1400年春天，这年大师44岁。当时藏地佛教的戒律颇为散漫，有些学佛的人自称修学大乘，却贪得无厌、散乱好逸，对"菩萨戒"不能去发起深切的愿力、身体力行，只是落个"大乘"虚名罢了；又有些密法修行者，只想得到大法灌顶，却不知道如理依止上师的重要，更不知密乘的"三昧耶戒"，最后非但没有进步，反而堕落到金刚地狱。这些都是令人悲悯的现象啊！于是，大师发愿为大众广讲《菩萨戒品》、《事师五十颂》和《十四根本罪》等，而且作了注释，详细阐明。

菩萨戒出自《瑜伽师地论》中的"菩萨地"。凡是大乘行者，无论显宗还是密宗、在家或是出家，都必须遵行。菩萨戒分为三品，名三聚净戒，必须同时受持。受了菩萨戒，又能精勤修学，这样的人必能成就佛陀果位。

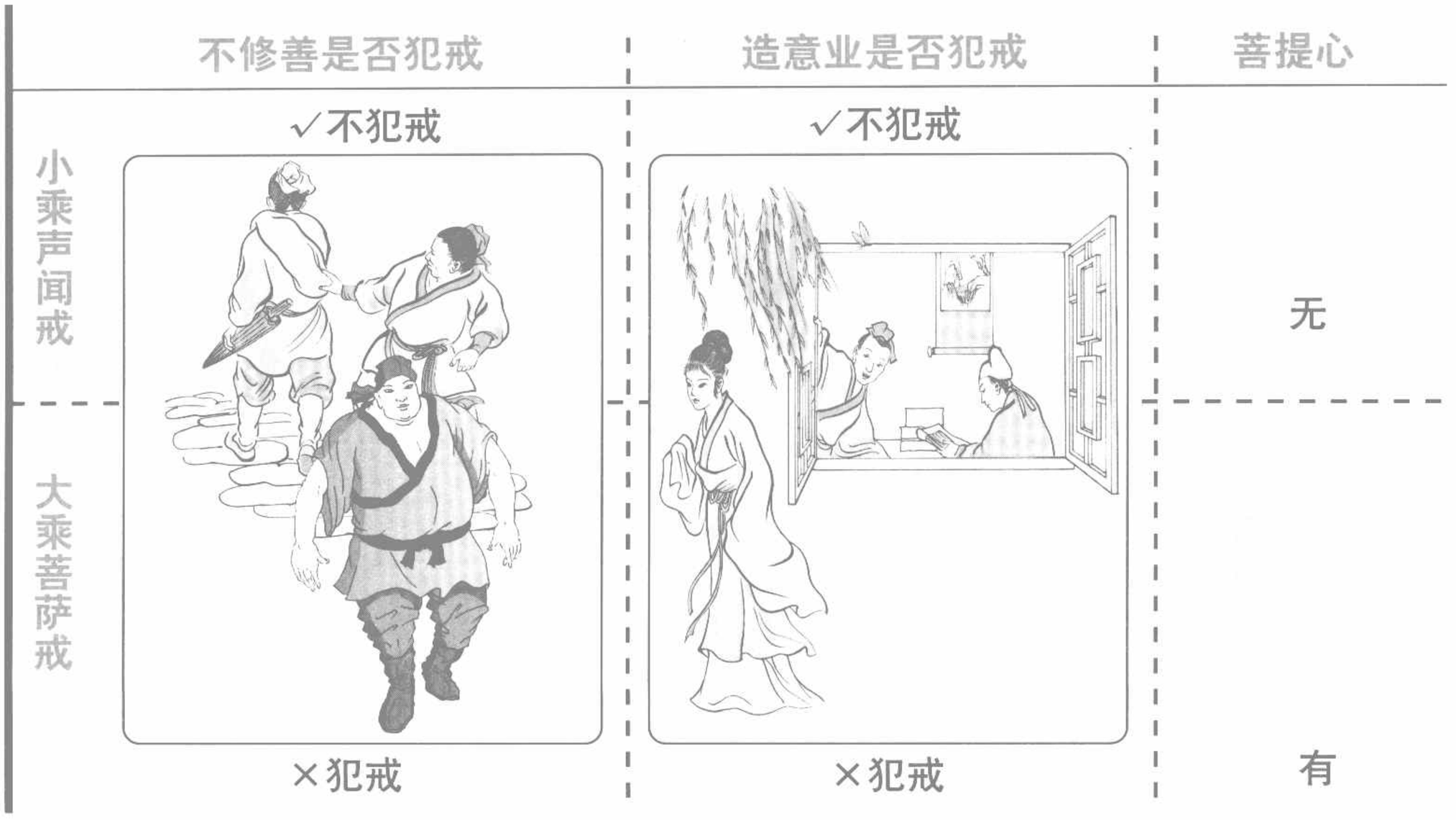


大乘菩萨所受的戒律——菩萨戒

菩萨戒是大乘菩萨所受持的戒律，也叫大乘戒，与小乘声闻所受持的小乘声闻戒正相对照。菩萨戒的内容为三聚净戒，它涵盖七众戒又超胜于一切戒，凡是发菩提心的佛子，不论出家、在家，都可受持。



小乘戒与大乘戒的对比





《事师五十颂》是印度大班智达跋维谛瓦在度母的嘱咐下以偈颂体写成的，它摄含了佛陀所说的清净经典中最重要的部分。事师的戒律，不仅是学密宗的根本，对于显宗修行者来说也一样重要。

《十四根本罪》是修学一切密法所应共遵的主要戒律。破了这14条根本戒的人，不但现生会有可怕的灾难，死后还会堕入金刚地狱，所以也叫“根堕戒”。

以上三种大乘戒律，是无论轮回中还是出世间所有幸福和功德的基础。大师有鉴于此，所以一生均致力于提倡此戒律。如今西藏大乘戒律之所以盛行不灭，全是大师的功绩。

重兴比丘戒律的大法会

1401年春天，大师45岁，与仁达哇大师以及贾乔贝桑法王一致认为，若要振兴佛教，一定要淘汰末法时代的无知、邪见、疑惑等污垢，而大力弘扬清净戒律，否则绝难奏效。

戒律虽然有显密和大小乘之分，但其最根本、最主要的，乃是比丘戒。比丘位居七众之首，又是三宝之一，因此比丘戒是佛法的根本。为了振兴佛教，三位法王在无量海会中为大众讲述了比丘戒经。又将律仪中所说诸罪的名相，以及还净的仪轨，都一一加以详细的解说。在说法时，三位法王言语恳挚而悲切，处处流露出护教的热忱，因此参加法会的大众，个个感动得痛哭流涕，莫不忏悔过去无知所犯的戒律，并同声誓愿，从此以后，一切举止均依止戒律而行。

在此之前，西藏各大寺院的出家众，尚不知钵具是什么，持戒为何事。此次弘扬戒律的大法会，使岌岌可危的西藏佛教，又仿佛太阳东升一般大放光芒。如今西藏各大小道场，没有不安住于清净戒律的出家众。他们三衣钵杖常不离身，对于漉水、触火等微小过失，偶尔不慎有违犯时，也深生愧惶，谨依“出罪”律仪，立即还净。这完全是宗喀巴大师和二位法王的功劳。

日常生活中的戒律

一个真正的出家人，在他的日常生活中，衣、食、住、行，处处都应严格遵守规范。三衣钵杖常不离身，这些都是持戒的体现。





饭钵

“钵”这个词是从印度来的，梵语叫钵多罗，指出家人乞食用的器具，口小腹大。强行翻译成中文的话应该叫“应量器”，就是体、色、量都要合法，合佛的规定。

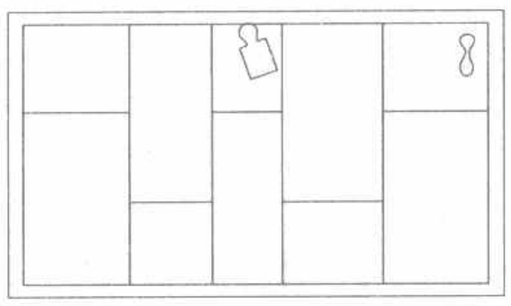
体就是材料，要用金属或陶瓷来做，不能用木材，主要是便于清洁；

色就是颜色要朴素，不红不黑像斑鸠脖子；

量就是容量要适中，够吃的就可以，不能贪婪。

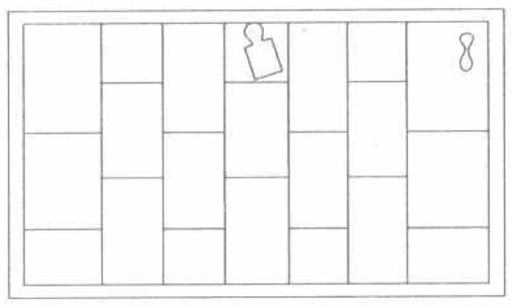
三衣

出家人有五衣、七衣、大衣三种服装。



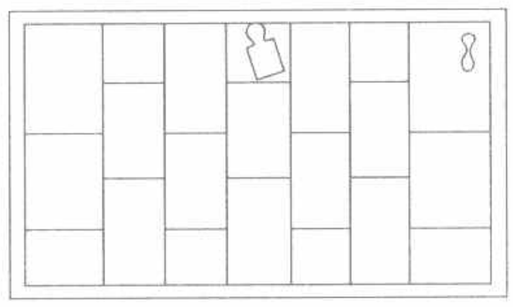
五衣

梵语叫安荼会，它是五条格，一长一短，也叫作务衣，就是不论睡觉做事都不离身的内衣。



七衣

梵语叫郁多罗僧，它是七条格二长一短，翻译成中国话叫入众衣，即在大众中所穿的常服。跟大众一起诵经，在一块儿参禅打坐，做早晚课，过斋堂，都要搭七衣。



大衣

名僧伽黎，即复衣，也叫福田衣。这个衣服分下三、中三、上三共九品。下三品的衣跟七衣一样，二长一短，中三品是三长一短，上三品是四长一短。它是在乞食、说法、觐见国王时所穿的，是佛门的大礼服。



46岁时

造《菩提道次第广论》

《菩提道次第广论》可以说是格鲁派最重要的典籍。它的影响是如此之大，乃至各大教派甚至汉传佛教，也将其奉为万世圭臬！

造论的良好缘起

1401年秋初，大师和贾乔贝桑法王，以及许多徒众一起回惹珍寺。在惹珍寺，贾乔贝桑法王为大众宣讲《中观》等大论，大师则讲授噶当派之《菩提道次第》。噶当派的“道次第”，源于阿底峡祖师造的《菩提道灯论》——这是噶当派最主要的论著。它在短短的六十九颂半中，概括了显密大小乘的重要义理，并解决了许多“大小相违、显密相违”等问题，在西藏后弘期佛教中起了极其重要的作用。

惹珍寺是噶当派的根本道场，寺内安奉阿底峡尊者的圣像。圣像和真人差不多高，塑造得巧夺天工，慈悲的容颜栩栩如生，极为庄严。大师仰慕尊者巍巍的功德，特地前来瞻仰。他在圣像前陈列了许多珍贵的供品，殷勤祈祷并发愿说：“只期望尊者您的加持，能让显密佛法都日益兴隆，仿佛阳光一般遍照一切大地，让众生都能脱离苦海，证得无上菩提。”

祈祷完毕，宗喀巴突然在空中见到上至释迦如来，下至南喀坚赞等一切噶当派之传承祖师，对他现身说法，颔首慰问。特别是亲见阿底峡尊者、仲敦巴、博多瓦、霞惹瓦等传承上师达一个月之久。在获得诸师赐予的许多教导和训诲后，博多瓦等三师化光融入阿底峡身中，尊者将手置于大师头顶上说道：“你当对教法做广大的事业，成就菩提。你做利益有情的事业，我愿做你的助伴。”说后就消逝不见。

著述《菩提道次第广论》

宗喀巴一心精修《菩提道次第》的教导，于是便了达了《现观庄严论》里面所诠释的，是众生怎样从凡夫进入圣者，最后究竟成佛的教导过程，之后，他在观察因明论、弥勒菩萨的其余四部论，以及中观诸论、四部密宗教典时，发现没有哪一个不是修行的教授。因此他便对菩提道修行的次第（顺序），生起了独到的、超胜的定解。



《菩提道灯论》的内容框架

- 菩提道灯论
  - 礼 礼敬三宝，发心造论
  - 正论
    - 将进修佛法的人分为三等
      - 下士：以自利为出发点，因厌恶三恶趣苦，向往人天快乐而止恶修善的人。
      - 中士：以自利为出发点，因厌恶三界苦，向往涅槃而修戒定慧三学的人。
      - 上士：以利他心为出发点，为解除一切众生痛苦而发心修行的人。（大乘）
    - 修行的正方便
      - 总叙正方便
      - ①皈依三宝
      - ②发菩提心
        - 愿菩提心
          - 发慈悲度众生的誓愿。
          - 以不可退转的志愿发求成佛的心。
          - 愿菩提心的功德。
        - 行菩提心
      - ③ 积累福、智二资粮，作利他事业。
      - ④方便与般若双运，修集二种资粮。
      - ⑤ 密宗不共修集二种资粮的方便：迅速圆满二资粮的密法。
  - 造论情形

因

果



这时候，贾乔贝桑法王和止贡法王等前后藏的许多智者，以及著名的大人物再三请求大师著作《菩提道次第广论》。大师觉得自身有菩萨的加持，外在又有诸大善知识的劝请，如此内外缘合，正是造论之最好时机。

于是1402年，宗喀巴46岁时，以大译师具慧般若和卓垄巴师徒所著之《圣教次第》为蓝本，并兼摄噶当派中“教授派”、“教典派”之菩提道次第法义，而造《菩提道次第广论》。他又将仲敦巴所建造的阿底峡歪头像迎请来安置于枕上，敬献供品，并作祈祷。

宗喀巴从道前基础、下士道、中士道、上士道渐次往上，直到写完“奢摩他”（即“定”）时，心想：“毗婆舍那（正见）是那么艰深，即使我把它造成，也未必有益于众生，不如就此结束吧!”这时，文殊菩萨突然现身指导说：“无论如何，你都应该把毗婆舍那这部分写完。写完之后，众生会因这本书得到中等利益。”菩萨的意思是：这本书完成之后，虽不能使一切众生都了解空义，并修毗婆舍那法，但还是能让多数的众生了解和修持，所以说得到中等利益。如果不写最后这部分，则连最下等的利益也得不到。

大师听了文殊菩萨的教诫，遂继续写“毗婆舍那”章。他一边写，一边思维空性，刹那间，空中现出《大般若经》中20种空的字句，字色如银，字形宛如手写一般。

某日，有许多护法善神和地方山神，现身向大师乞求说：“我们众人都是莲花生大士和阿底峡尊者的近侍，今后我们也愿意为大师的教法成办顺缘，请大师慈悲摄受我们。”大师很高兴地答应他们，并在造完此论的回向颂中，一并为他们回向。

证悟佛果的道路：菩提道次第

菩提道次第就是众生从凡夫进入圣者，最后究竟成佛的道路和过程。

中士道：从三界中得到自我解脱，获得寂灭的声缘罗汉果位的修法。中士道行者对三界轮回生起真实的厌离心，持清净别解脱戒，修持四谛、十二因缘等妙法，这些善行是二乘菩提之正因。

上士道：令自他一切众生于三界轮回中获得解脱，证得究竟果位的修法。上士道之果是断证功德圆满之佛果以及初地至十地所有的菩萨果位。



菩提

——佛果。

次第

——循序渐进的过程。

道

——达到目标的方法。

下士道：解脱堕入三恶道的怖畏，获得人天善趣果报的修法。众生因害怕堕入恶趣中受苦，因而修习善法，断杀、盗等不善业，从而生于人天善趣，才有圆满机缘听闻佛法，趋入正法之道。



52岁时

谢绝明成祖的迎请

“发扬显密世无双，远播名声遍异邦；明帝中原恭敬请，大师神预避山洞。”面对世人极其渴望的名誉、地位、财富，宗喀巴却选择了悄然远避。

避居惹喀岩窟

1408年，宗喀巴大师年满52岁。这年的春天，他带着很多徒弟仍然住在色拉却顶专修。一天，大师忽然告诉两位上首弟子：“我们将有一场小麻烦，必须去偏僻地方隐居几个月，不然很难避免。”弟子发问：“那去哪里好呢？”大师回答：“现在不能说。这几天你们注意听我吩咐。”

某天深夜，大师趁着大众休息时，骤然带着两个弟子，悄悄登上色拉却顶后面的惹喀山，躲在一个极隐蔽的山洞里，闭关静修。那时，文殊菩萨常为他现身讲解“中观”“唯识”等诸宗要义，并叮嘱说：“应该将这些教义都摄集起来，作一论述。”于是，大师便写出《辨了不了义论嘉言心要》，而在静修的前后时期，完成了《中观根本智论广释》。

明成祖的迎请

宗喀巴对于显密教理、身心修证都已经达到最上乘的境界，因此声名远扬，不仅雪域众生归仰，甚至连汉地都深为所动。当时的明成祖——永乐皇帝远闻大师的德誉，屡次派遣使者来迎请，但大师都谢绝了。

1408年，正是永乐六年。明成祖怀着深切的信心，为了佛法在汉地的传扬，再次派出四位钦差大臣，数百名随员，携带许多珍贵的供养前来。一路上，为了怕大师事先躲避，所以进藏的行迹甚为秘密，仅说是来朝圣而已，甚至后来改为夜间行进。天亮时骤然造访色惹却顶。不料，寺中僧众迎接时却说：“各位施主，非常抱歉，大师目前不在寺里。他在几个月以前突然不告而别，究竟去了哪里，我们根本不清楚。”

四位钦差大臣听了，有如挨了一记闷棍。最后由藏王扎巴坚参出来作保，证明大师确实在几个月以前就不知去向，这样才暂时令四位汉官相信。

随后，汉藏各派出数百人四处寻找，经过好久，才发现大师在惹喀山的岩洞闭关。起初大师坚持不出来见客，后因钦差大臣商请藏王扎巴坚参、藏臣南喀桑布说情，再三请见，大师这才回到色拉却顶接见他们，并接受供养。



了义与不了义

不了义

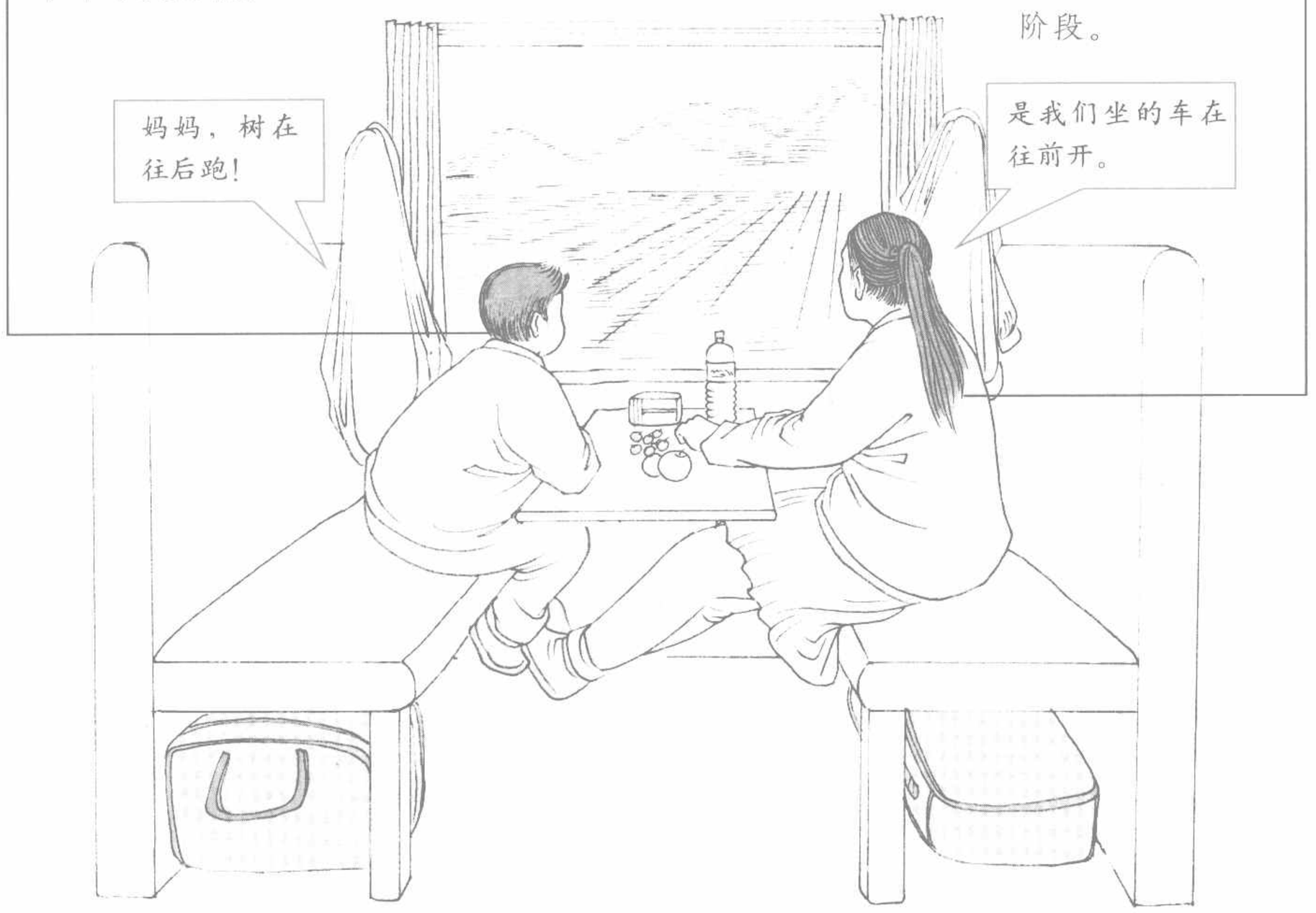
不了义即佛陀为了顺应众生的理解和接受能力，一时所说的方便教法。按照现在的说法，它属于“相对真理”，就像财富、相貌、屋宅房舍等等各种世俗谛上的概念。表达世俗谛的经典，就是不了义的经典。

了义

了义即最彻底、究竟地揭示了佛法道理的教法。按照现在的说法，它属于“绝对真理”。论述一切法都是缘起有、自性空，告诉我们事物真相的经典，就是了义经典。

孩子，象征我们受现象蒙蔽，不能探究到真理的本质，因此处于不了义阶段。

母亲，象征已证得最高智慧，所观照的都是终极的真理，因此处于了义阶段。



母亲之所以知道是火车前进而并非树木后退，是因为已有了一定智慧，因此不会被自己看到的“事实”所蒙蔽。从接受相对真理，到懂得绝对真理，中间必须经历智慧的增长。只有洞见了缘起有、自性空的本质，才算通达了义。



大师很委婉地告诉钦差大臣，详述他到汉地害大利少的种种原因，同时又写信给明成祖，表明他由衷的谢意和万分的歉疚；并说明这次不到内地，绝不是有意轻蔑皇上的旨意，而是另有其他各种缘由等等。除了信件，大师又晋上许多宝贵的礼物。当时，众人都赞叹大师事前以通力得知而避脱，是一种不伤和气的最极善巧方便。

明成祖供养大师的礼物，全是些内地最名贵的金、银、绸、缎、瓷、玉等世间物品；而大师所晋上的，则是释迦牟尼佛、观世音菩萨、文殊菩萨金像各一尊，如来舍利四颗，阿底峡尊者舍利一颗等，都是出世间的无上福田。

大慈法王代师赴京

宗喀巴大师为了利益众生，坚持留在藏地，不肯赴京城。因此，四位钦差大臣便请求说："请您派遣一位足以代表您的高足，来抚慰皇上的劝请，不然我们实在不敢回朝交代啊！"于是，大师便观察因缘，发现上首弟子释迦耶喜与汉地颇有渊源，而且机缘也已成熟，便派他代师进京。

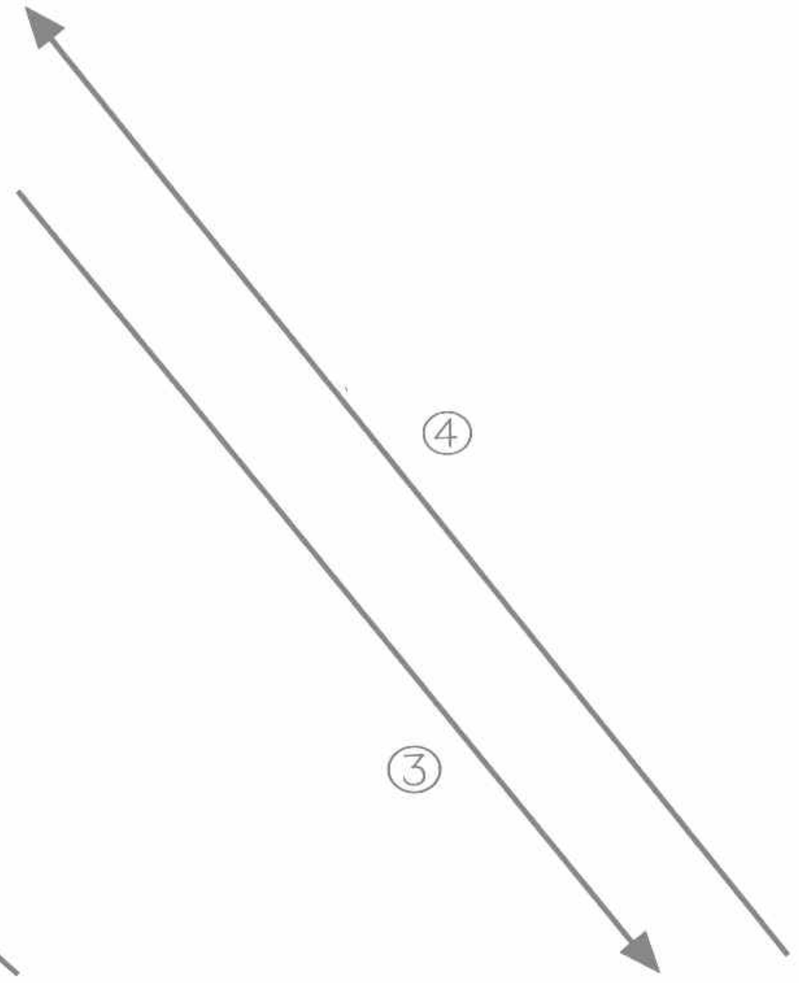
1414年，即永乐十二年，释迦耶喜随大臣们抵达了京师。他功德广大，学识渊博，相貌又非常庄严，令明成祖心悦诚服，封他为"妙觉圆通西天佛子大国师"。释迦耶喜又为明成祖传法、灌顶，并在汉地广结法缘。在回藏时，他带回了皇帝御赐的冠帽、封印及一套御印《大藏经》。后又建成了色拉寺。1434年，释迦耶喜再次进京时，被宣宗封为"大慈法王"。于是，早在明朝时候，宗喀巴大师的教法便已远扬于汉地、蒙古，尤其是与五台山结下了不解之缘。

大慈法王与明朝的不解之缘



大慈法王

大慈法王即宗喀巴大师的八大弟子之一——释迦耶喜，他因勤奋好学、才华过人而被称为“辩才无碍”。后来他代替宗喀巴进京朝见皇帝，后被封为大慈法王。





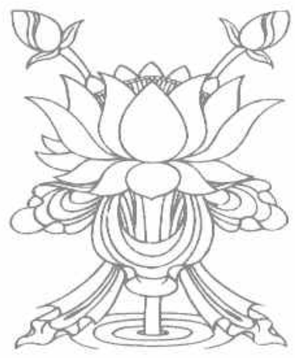
明成祖：朱棣



明宣宗：朱瞻基

① 1414 年进京，朝见明成祖，并为明成祖传法、灌顶，在汉地广结法缘。
② 1415 年，被明成祖封为“妙觉圆通西天佛子大国师”，并御赐冠帽、封印等。
③ 1434 年，应宣宗之召再次进京，曾为宣宗治愈重病。
④ 明宣宗颁赐御制法轮金印，封他为“大慈法王”。法王圆寂后，明廷下令建弘化寺，并修建至善大慈法王塔院，收藏其舍利。

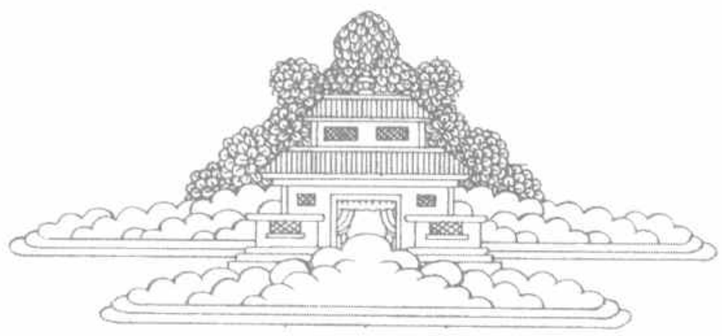
第肆章



辉煌的成就

创立格鲁派

1409年，为了祈求正法长久住世，53岁的宗喀巴于大昭寺举办了盛大的神变法会。法会结束后，大师在众门徒的殷切请求下，选择在拉萨大阿兰若建立了根本道场——甘丹寺。甘丹寺的建立标志着格鲁派的正式形成。此后，随着哲蚌寺、色拉寺等格鲁派六大寺院相继建成，格鲁派的势力也逐渐壮大，影响绵延不绝。





本章图版目录

释迦牟尼神变图 /133

三尊部主护持法会 /135

大昭寺供养法会 /137

甘丹寺 · 甘丹赤巴 · 格鲁派 /139

格鲁派三大本尊之一：密集金刚 /141

降服恶魔的本尊：大威德金刚 /143

历代达赖喇嘛的主寺：哲蚌寺 /145

息灾满愿的十一面观音 /147

胜乐金刚六十二尊曼荼罗 /149

月称与《入中论》/151

宗喀巴最后传法路线图 /153

佛的三身：法身、报身与化身 /155

涅槃与轮回 /157

对于“生死无常”的理解 /159

宗喀巴示现五种化身 /161

宗喀巴示现五种化身 /163

宗喀巴示现五种化身 /165



祈求正法长久住世

大昭寺的神变法会

1409年，为了祈求正法的长久住世，53岁的宗喀巴于大昭寺举办了盛大的神变法会。

神变法会的缘起

“神变月”指从正月初一到十五的半个月，在这期间，做任何功德都会千亿倍地增长；同理，任何罪业也是千亿倍地加重。而在“神变月”中，许多法会、庆典也会热闹隆重地举行。

根据《贤愚经》的“降六师品”中记载，昔日释迦牟尼佛于正月初一到十五元宵，于舍卫国较试场大显神通，降伏六种邪魔外道师及其迷途冥顽的弟子，摧破魔军旗帜，树立正法的宝幢。让无量众生得到救拔，有的证得罗汉果位，有的成为见道菩萨。

从那时候开始，印度的诸位大法王每逢这个殊胜的时候，都会广为陈列珍稀的供品，供养三宝、诵经发愿、布施众生。佛法刚传到西藏时，藏地的诸位大德也仿照印度，如法地兴起供养。然而现在是末法时代，佛法衰落，供养法会也慢慢隐没了。宗喀巴为了酬偿宿愿，上为圣教永住、法轮常转，下令众生集福，获泽无尽，因而发广大心，筹划重新兴办一个盛大的神变供养法会。

大法会之前的准备工作

早在1407年，宗喀巴就已嘱咐西藏大臣南喀桑布护助办理法会。大臣立即开始料理法会中的一切事务，并全力以赴地修整大昭寺。到次年秋天，大昭寺所有坍塌破损之处，都已修缮一新。而宗喀巴又特地请画家和裁缝师分别为圣像抹上金粉和艳丽的色彩，并用上好绸缎替诸佛菩萨缝制各种不同的衣服，以及制作为数不少的幢幡和宝盖。

西藏王扎巴坚赞，人称“护法大王”，是一位贤善的君主，也是宗喀巴的忠实拥戴者。他于1408年秋初，邀请宗喀巴为各寺院的千余名僧众讲授《菩提道次第广论》等法。此时，大师趁机劝化藏王，希望他对此次法会能共襄盛举。藏王知道宗喀巴重兴法会的意义重大，便毫不犹豫地答应了。

出于对大师和三宝的敬信，各地前来供养的僧众与在家人都络绎不绝。没多久，各类堆积的供品已俨然是一座一座的小山丘了。宗喀巴和弟子们也以一切善行回向，祈愿明年春天的供养法会能圆满、顺利。



释迦牟尼神变图

据佛典记载，佛祖释迦牟尼成佛以后，有六种外道施出各种手段来向他进攻，释迦牟尼于是幻化成各种神态，打败了外道的进攻，并使其皈依了佛法。



如来15日内所现的15种神变

①佛种牙签变成树 ②点化成大山 ③将洗脸水点化成宝湖 ④点化成大河 ⑤口吐佛光，照亮三千世界 ⑥佛施法力，互悉身心 ⑦使身边众生成为国王 ⑧佛陀化成金刚手，除外道 ⑨佛身化作万丈佛光 ⑩佛光普照三千世界 ⑪不见佛身，却闻佛音 ⑫佛光普照，祥和友爱 ⑬脐光化作无数佛，遍布三千世界 ⑭点花成宝，布施三千世界 ⑮佛陀拯救地狱生灵



盛大的供养法会

除夕当天，宗喀巴聚集8 000多名僧侣，于大昭寺大殿献奉供养。过去如来现神通时，15天中，每天各有一位施主，如来各现一种神变；如今供养法会亦仿照过去，每天各有不同的施主，供献的物品也不尽相同。

法会中，大师供献文成公主带来的释迦等身佛一顶纯金打造的五佛宝冠，冠上镶有许多贵重的珍珠和宝石；供献尺尊公主带来的不动金刚佛和十一面观世音菩萨，各一顶纯银打造的五佛宝冠，冠上也同样镶有众宝作为庄严；正月初八和十五两天，大师请塑工极为精巧的专家，为释迦牟尼佛、不动金刚佛、十一面观世音菩萨，全身涂上金粉。其他各天的中午，则专涂面轮；此外，大师又供献释迦牟尼佛一个用大量纯银打造的宝钵，以及纯银打造的曼荼罗供；供献现出家相的佛菩萨各一套出家用的衣钵；供献现报身相的佛、菩萨、明王、护法等各一套随其所应供养的宝衣和法器。

供养法会中的瑞兆

在法会上，南喀坚赞仁波切看见宗喀巴顶上有文殊菩萨、观世音菩萨和金刚手菩萨等三尊部主。他们周围又有无量护法神围绕，防护各种妖魔捣乱。而一位名叫孤抉的成就者则在前往拉萨的路上见到印度八十四位成就者之一的霞瓦日巴尊者。尊者告诉他："我等八十四位大神通成就者，应贤慧名称法王（即宗喀巴大师）之请，前往大昭寺。我稍迟了些，正在赶！"于是孤抉也便跟着一块去。在法会上，他看见虚空中遍满十方诸佛以及八十四位大神通成就者等稀有瑞相。在15天法会中，大师每天都为僧俗大众讲马鸣菩萨造的《佛本生经》一座，从无间断。这次从各地前来参加供养法会的僧俗，总共有十几万人，每个人都非常精进。他们除了听经、诵经、发愿外，更有数万人宁愿不饮早茶，甚至放弃中夜睡眠，而不停地绕佛。由于精进气氛的感染，平时逞凶斗狠、饮酒放逸之事，无形中也化为乌有。

法会中所示现的种种瑞相，不胜枚举。由此观之，大师这次所办的供养祈愿法会，功德广大无边，实非薄地凡夫所能思议的。

三尊部主护持法会

在释迦如来现大神变的供养法会中，宗喀巴大师的头顶上出现了文殊菩萨、观世音菩萨和金刚手菩萨的形象，他们分别是密宗三部——佛部、莲华部和金刚部的部主。



文殊菩萨

佛部

密宗三部之一，代表佛的大定。理智具足、觉道圆满为佛部。



观世音菩萨

莲华部

密宗三部之一，代表佛的大悲。众生本性清净，虽经六道流转而不染，因此名莲华部。



金刚手菩萨

金刚部

密宗三部之一，代表佛的大智。自心之理存有智，此智能破诸烦恼，因此名金刚部。



僧众云集

法会中的广大供养

盛大的供养法会上，其供养给三宝的物资亦是极其珍贵稀有。在人们的传说中，这是播下了正法再燃600年的火种！

大昭寺各佛殿中，全部仿照显密经典所记载的，上以宝绳交织覆盖，下垂各种庄严而珍贵的璎珞拂铃等饰品。佛殿外四周的大道上，树起很多高大的木柱，柱顶各悬挂一面广大的缯幡，其中15根木柱顶上，均安放了五方佛圣像，幡旗上书写了各佛的长短咒。又有大白伞盖等幢，每晚都在这些木柱下修持一座仪轨和供养。幢与幢之间牵拉绳索，绳上悬挂五彩缤纷的饰物，远远看去好像漫天的彩霞飞舞跳跃般美丽。

佛殿中，共有内、中、外三条绕道。法会期间，不分昼夜，内道供油灯400盏，中道（绕佛用的）供油灯100多盏，最外层绕道，面对释迦佛的地方，设立一座正方形大石灯。石灯每边一丈多长，灌满酥油，点燃后，熊熊火焰高达数丈。其余外层绕道上，又摆满无数砂罐油灯，灯柱宛如手臂般大小。佛殿供灯日夜不绝，耀眼的金光令日月都为之失色。

佛殿中的供水，全是金黄色的藏红花水。供水器皿竟是用黄吠琉璃做成！每天换水100多次，光是红花的余滓，每日就有好几升。佛殿里面和四周的空地，频频以香水散洒，香幢、香伞和烧香的烟，终日紧接云端，未尝间断。

大酥油灯的左右两旁，各放置以100斗糌粑做成的供品，上面覆盖许多酥油花作为庄严。其余无量供品中，高度接近二三尺，并严饰酥油花的，共有108堆。供品每天换一次，换下的供品，全部布施给穷困的人，或其他众生。

这些清净圆满的供品，全部经过大师咒印三昧的加持，使成大乐不空之甘露；后又由无量持戒清净的三藏比丘，以显密经典中所说的仪轨，至诚礼诵而为供养。因而15天法会中，十方诸佛菩萨圣众海会，都降临纳受。

传说，释迦牟尼佛的教法原本只住世2 500年，但是在宗喀巴这样盛大的殷勤供养下，则会再炽燃600年！

大昭寺供养法会

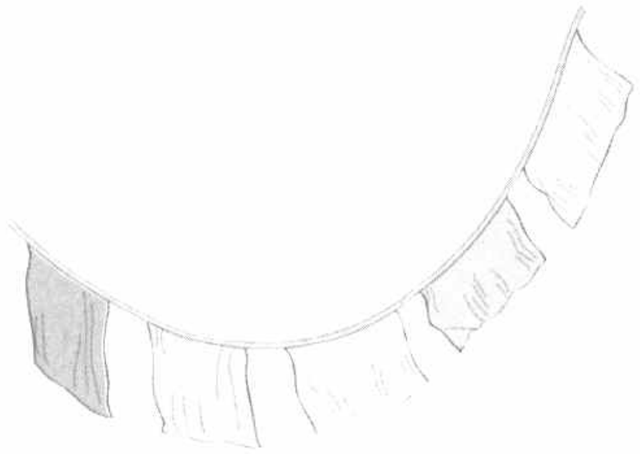
1409年正月初一到十五，宗喀巴在大昭寺中主持了盛大的供养法会。佛殿中不分昼夜地燃起了无数盏酥油灯，耀眼的金光令日月都为之失色。

佛殿中的供养分为内、中、外三道。



释迦牟尼佛像正前方的大石灯。

相关链接



经幡

西藏密宗寺院中普遍使用的一种法器，一般挂在山顶、山口或者寺庙等处。幡上印有佛经，每随风飘动一次，就表示诵经一次。经幡有长有短，图案也各不相同，不同的幡代表着不同的含义。比如蓝幡象征天空，白幡象征白云，红幡象征火焰，绿幡象征绿水，黄幡象征土地。



格鲁派建立的标志

建立根本道场甘丹寺

格鲁派的祖庭，是著名的三大寺：甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺。其中甘丹寺的建立标志着格鲁派的建立，而总管格鲁派所有事务者，则被尊称为“甘丹赤巴”。

甘丹寺的建立

由于环绕在大师左右的徒众逐日增多，又因始终无固定讲经的场所，每季法会，师徒们都得像赶场似的东奔西跑。所以许多上首弟子和大施主，频频劝大师建立一个弘扬道法的根本道场。有人愿意捐出自己的寺院，有人愿意奉献财物，顿时一派附和随喜。

大师内心非常高兴，深知兴建道场的因缘已经成熟，但为了除去大众不必要的疑虑，就在大昭寺供养法会时，祈祷释迦牟尼佛，看哪里作为根本道场最为殊胜。祈祷后，又详细观察灯相和梦兆，结果显示出，以离拉萨东25千米旺古尔山旁的大阿兰若最为吉祥。

供养法会圆满后，大师亲自到现场加持地基，并命上首弟子达玛仁钦（俗称贾曹杰）和持戒最清净的弟子扎巴坚赞，率领僧众，建造甘丹寺。初建时，四方涌来无数僧俗，有的出力，有的施财，所以在一年之内就建好70多座院房、100多座地基。建造房舍的仪轨，完全依照戒经进行。由此可见宗喀巴致力于弘扬戒律之一斑了。

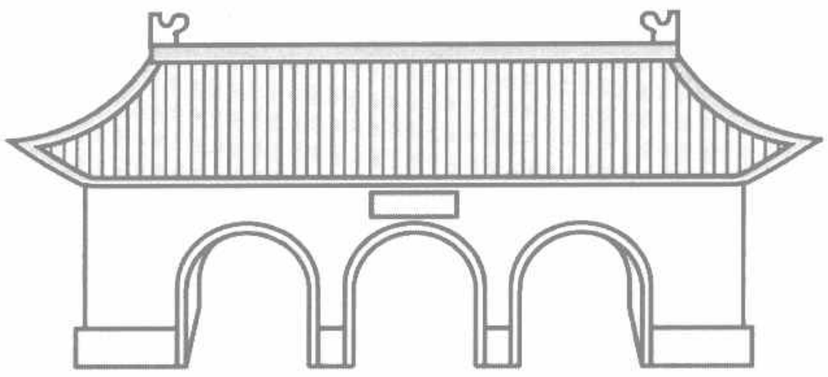
格鲁派正式创立

1409年甘丹寺的建立，标志着格鲁派（又名黄帽派）正式成立。其实，格鲁派的原名正是“甘丹派”——意思便是甘丹寺派。“派”，藏文中读为“鲁”，“甘丹贝鲁”简称为“嘎鲁”，按藏文读音变化的规律，读为“格鲁”。因此黄教称为“格鲁巴”。此外又有人说，格鲁派意思是“善律派”，这种说法是因该派倡导严守戒律而来的。由于宗喀巴的派系是继承了噶当派而重新发扬光大而来，因此又名“新噶当派”。

1410年初，甘丹寺的佛像落成。宗喀巴于二月初五来到甘丹寺，举行开光法会。并为大众讲《菩提道次第广论》、《集密月称释》、《五次第》、《集论》、《瑜伽师地论》、《因明论》等。

甘丹寺·甘丹赤巴·格鲁派

为何甘丹赤巴就是格鲁派法王



甘丹派

根本道场

甘丹派
=
格鲁派
=
黄帽派

住持



甘丹赤巴

格鲁派

法王

前几代甘丹赤

第一任甘丹赤巴：贾曹杰

第二任甘丹赤巴：克主杰

第三任甘丹赤巴：瓦善幢

第四任甘丹赤巴：慧法护

第五任甘丹赤巴：法幢

第六任甘丹赤巴：坚慧

第七任甘丹赤巴：愿吉祥

……

甘丹赤巴是这样炼成的

出家为僧

↓

学习五部大论等经典

↓

游学辩经

↓

考取格西学位

↓

进入密宗院任职

↓

就任甘丹赤巴



造隐语诗

对“密集”获得无上定解

在宗喀巴闭关并准备写作“密集圆满次第”的五次第解说广论——《五次第明灯论》时，他在梦中见到了稀有的征兆，并用隐语记录了下来。

密集金刚、胜乐金刚与大威德金刚，是格鲁派的三大本尊。1409年夏天，宗喀巴应阿喀僧俗之请，赴桑丹领寺，为大众讲授“密集圆满次第”及“五次第论”。讲授完毕，他随即闭关，著《五次地明灯录》。在造这个解说广论时，宗喀巴殷勤地向上师、本尊祈祷，祈请加持，因而经常感得密集金刚现身的瑞相。于是，宗喀巴用隐语诗将当时的经过情形一一记下。隐语诗开头为“至尊文殊前敬礼，甲嘎其上之真札。眼和月之数三中，在作谈论水合水……”后经克主杰大师解读，其大意如下：

十二月初三的晚上，宗喀巴大师在梦里见到诸佛之父——文殊菩萨的十九尊圆满曼荼罗现起。菩萨将一个盛满了泉水的宝瓶递给大师，说道：“这水是我与弥勒、阿底峡一起讨论教法时的净水和合之水，至今已过了310年，一直找不到可以交付它的人，现在正是给你的时候了。”这便是密指将文殊菩萨的深观派、弥勒菩萨的广行派，以及金刚持菩萨传下的加行派，三派于阿底峡尊者处合流成为完整的教法，如今完全交予大师弘扬。

次日晚上，大师又梦见一位喇嘛坐在一个装饰诸宝的宝座上，自称布顿仁波切。他将一部《集密根本经》交给大师，很慎重地嘱咐说：“今天，你就是这部经的主人。”当时大师心想：“这部经后面到底有没有缺漏？”于是大师把经翻开，从头到尾详细地检查，发现完好无缺。喇嘛又双手捧着经，放在大师的头上，口诵灌顶真言，并以手印加持三次。

十二月初五，大师对于噶举派祖师玛尔巴上师所传之合修法（睡与死有合修法、梦与中阴有合修法、醒与生有合修法等无上瑜伽密法），获得坚固不谬的见解。

十二月初六，大师领悟玛尔巴上师所传的这些合修法，就是《集密根本经》和龙树菩萨中观见的正义，并获得决定见。

十二月初七，大师阅读提婆的《菩萨摄行炬论》，生起殊胜的定解。



格鲁派三大本尊之一：密集金刚

密集金刚属于密宗无上瑜伽部，他与喜金刚、时轮金刚、胜乐金刚、大威德金刚合称为五部金刚大法。同时，密集金刚与胜乐金刚、大威德金刚也是格鲁派的三大本尊。



辨识特征

头臂：三头六臂，三面分别呈蓝、红、白三色，表示化身、报身、法身三身。

衣饰：佛父密集金刚身蓝色，头戴五佛冠；触金刚母身浅蓝色，头戴五叶冠。

持物：密集金刚①法轮②无忧花枝③喷焰摩尼④宝杖⑤金刚杵⑥金刚铃
触金刚母⑦喷焰摩尼⑧宝杖 ⑨法轮⑩无忧花枝。

坐姿：密集金刚跏趺坐于莲花宝座上，与佛母相拥。



消灾延寿

修持密法、降伏魔军

早在宗喀巴住在聂地时，妙音母便提示他会有寿难。当授记之期迫近时，大师便开始闭关修法，以消灾延寿。

灾难之期迫近

1411年，大师55岁。他为了事先遮止灾难，便和30多位高足闭关专修大威德金刚密法。每天午前修增益，午后修息灾。然而直到次年，也仍然未获得有效遮止寿难的征兆。宗喀巴深恐灾难无法避免，便欲为弟子们讲说密法的奥旨。弟子们惶恐万分，惟恐从此失去大依怙，于是殷切地央求大师继续专修，并表示会一心助修。于是当年八月初七，宗喀巴带着30多位弟子，再次住关专修。其他弟子，也各自闭关助修。

师徒同心

十一月中旬，大师的病情逐渐加重。最严重时竟20多天不能入睡。但大师从未中止修持，饮食起居也和常人一样，所以弟子们根本不知道大师身内受的痛苦。十二月十三日晚上，大师于定中见到坚固的瑞相，因此高兴地告诉大家："如今吉相已现前，成功在望，大家更应猛厉修行。"

当时，贾曹杰以及全体僧众，一意为大师助修。其他道俗也尽力布施供养，祈愿大师住世。师徒这样不断地修持，至大师57岁时，又选出七位清净弟子修本尊法；于大威德金刚具有证量的弟子入室与大师共修。大师白天修大威德密法，晚间则住大乐不空三摩地，以防范非人、妖魔。

解除寿难

对于大师教法作逆缘的，总共有四个大魔。数年前，大师在阿喀讲《密宗道次第广论》时，曾降伏一个魔，此魔已立誓永不作乱。这次闭关时，又有一魔前来投首认罪，并发誓永久护持大师的教法。又有一次，宗喀巴于定中见释迦牟尼佛放大光明、结大伏魔印。大师以定力迎请，摄入自身中，刹那间便对各种灾难得大无畏力。这时，六臂嘛哈嘎拉和阎罗法王以金刚索将一个妖魔牵来，用利刃砍下他的头。第二天，六臂玛哈嘎那又牵来一魔杀掉。至此，四大魔已消灭殆尽。这时，本尊现身授记说："今后，你必须勤修生起、圆满两种次第，不久之后，就可证得最究竟位。你弟子中，有七位较具善根的，也将各有所证。"大师58岁时，疾病全部痊愈。

降服恶魔的本尊：大威德金刚

大威德金刚也是格鲁派的三大本尊之一，因其能降伏恶魔，所以称“大威”，又因其有护善之功，所以又称“大德”。他曾降伏死神阎魔天，因此，宗喀巴为了消灾延寿，就要闭关专修大威德金刚法。



辨识特征

头：9个头，分三层排列：下层7头，居中为蓝色，象征阎王，左右各三头；中层一头，为吃人夜叉；顶层一头，为文殊本像。每头皆戴骷髅冠。

手臂及持物：34臂，中间二臂拥抱明妃起尸金刚母。右手由上而下分别持：高扬、月刀、白筒、杵、勾刀、标枪、月斧、剑、箭、勾刀、棒、人骨杖、法轮、金刚杵、椎、匕首、手鼓；左手自上而下分别持：象皮、人骨碗、天王头、藤牌、鲜左腿、长绳、弓、人肠、铃、鲜左臂、丧布、三尖矛、炉、颅器、人左臂、军旗、黑布。

腿：16条腿，右8腿屈，压八天王；左8腿伸，压八女明王。



修建哲蚌寺

三大寺中的第二座

哲蚌寺是格鲁派三大寺之一，也是全世界最大的寺院。100年前，该寺僧侣曾多达一万人。

世尊授记的法螺

往昔在释迦牟尼佛的法会上，佛陀说："谁愿意在末法时，住五浊恶世，高立正法的幢幡？"那时候的宗喀巴还是一名童子，一听这句话，便马上以一颗水晶球来供养佛陀，发愿前往。世尊非常欢喜，特地送给他一个法螺作为授记，并将法螺藏于雪山中。宗喀巴弘法时，才从山中开取伏藏得到。此法螺目前仍然留在甘丹寺，人人可朝。

妙音法王的发愿

"妙音法王"是宗喀巴上首弟子扎西伯敦名字的意译。扎西伯敦的记忆力非常强，他对于《大般若经》、《宝积经》、《华严经》等都各造一部笔记；并受持显密经论108部，凡有讲说，不需要经本，直接靠背诵。在大师众弟子中，他是闻持第一。

1415年，宗喀巴在札喜垛喀寺为大众讲经时，有一天，对扎西伯敦授记说："你如果兴建道场，法缘将会比母寺（甘丹寺）和各子寺更兴盛，更圆满。"说完，又取出从寂灭山（雪山）中开藏所得的法螺，授给扎西伯敦，以作广弘正法的瑞应。

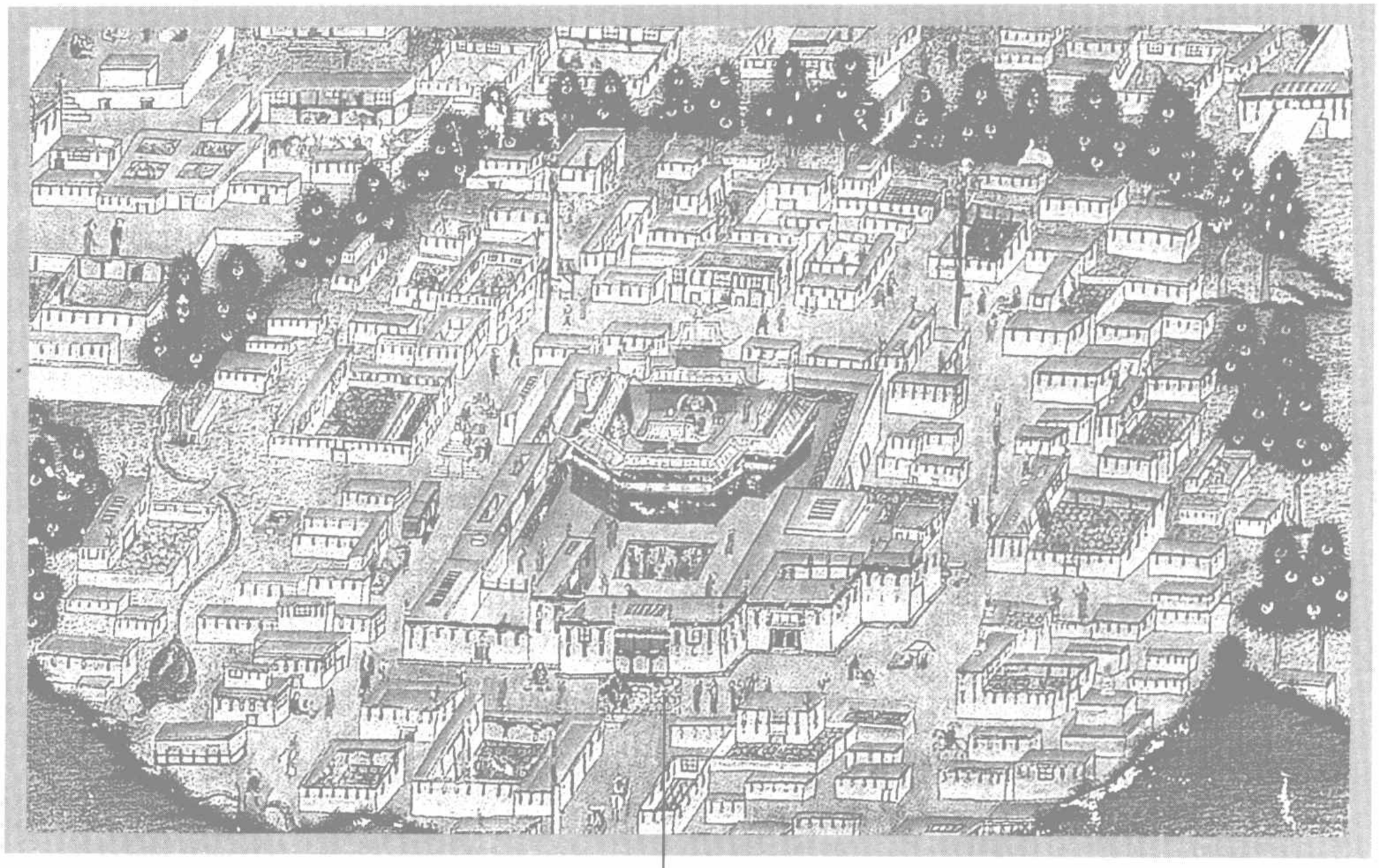
扎西伯敦接过法螺，心里想："修学密法一切成就的根本，就是恭敬上师。因此，我应谨遵上师所嘱咐，励力奉行。"当天晚上，扎西伯敦梦见一条大河，河水湍急，河岸挤满无量无边的众生。他们虽极想渡河，却没有任何有效的办法，扎西伯敦深生悲悯，于是纵身一扑，双手刚好碰到对岸，他的躯干宛如一座弧形的桥梁。众生因藉他的躯干，而到达彼岸。

翌日，扎西伯敦醒来，知道这个梦兆是表示他将建寺弘法，必能饶益无量众生的瑞相，因此很高兴，立即筹划建寺，四处劝募。于1416年，以内邬官家南喀桑布为主要施主，动工兴建哲蚌寺。开工时，大师曾亲临加持地基。哲蚌寺建成后，很快发展为格鲁派寺院中实力最雄厚的寺院。此寺为历代达赖喇嘛的主寺。寺中的甘丹颇章（宫）为达赖二世根敦嘉错主持修建，第二、三、四、五世达赖均在此坐床，以后五世达赖在此掌领西藏地方政教大权。

历代达赖喇嘛的主寺：哲蚌寺

哲蚌寺

始建于明永乐十四年（1416年），是西藏最大的寺庙。由格鲁派创始人宗喀巴的门徒扎西伯敦兴建，在西藏具有崇高的地位。



五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措



明嘉靖九年（1530年），二世达赖喇嘛根敦嘉措在哲蚌寺内主持修建了甘丹颇章，后来这里就成为三世达赖、四世达赖、五世达赖坐床驻锡的地方，以后五世达赖又在此掌领西藏地方政教大权。



修建色拉寺
三大寺圆满建成

色拉寺是三大寺中建成最晚的一座。它与哲蚌寺、甘丹寺一起，成为格鲁派最大的三座高等学府，无数僧众在这里学习佛理知识。

释迦耶喜修建色拉寺

释迦耶喜是大师八大清净弟子之一，也是福德和学问最好的弟子。永乐十二年（1414年），释迦耶喜代师晋京，两年后，他从北京返回西藏，并将明成祖所赐的佛经、佛像、绸缎、金银宝器、玉石等无量物品，全部供养给宗喀巴大师。

1418年，释迦耶喜遵依宗喀巴的嘱咐，在拉萨创建了色拉寺，全名色拉大乘洲。此后又陆陆续续修建了色拉寺下院和吉寺。经过一段时间，藏王又重建色拉寺大殿，作为藏王专用寺院。这座大殿，就是现在色拉寺的密宗院。

观音圣像与比丘尼

色拉寺藏有许多极为殊胜的法宝。其中有一尊供奉于大殿的圣十一面观音像。这尊观音像是比丘尼玛巴摩供奉的，非常灵异。玛巴摩本来是藏王的女儿，16岁那年，明艳动人的公主罹患麻风病。于是，公主躲入渺无人迹的大雪山山洞里，以野草为食，殷勤礼拜观世音菩萨。12年后，她忽然见到观世音菩萨伫立在面前，一时身心无比清凉，随即痊愈。此时，她启问观世音菩萨说："我见过许多伤天害理、怙恶不悛的野蛮众生，怎样才能救度这些人？"菩萨回答说："我救度众生的方法有很多种，每一种都是随众生的需要而显现出来的。"菩萨说完话之后，立刻变成十一面观音，并传予她圣十一面观音仪轨。

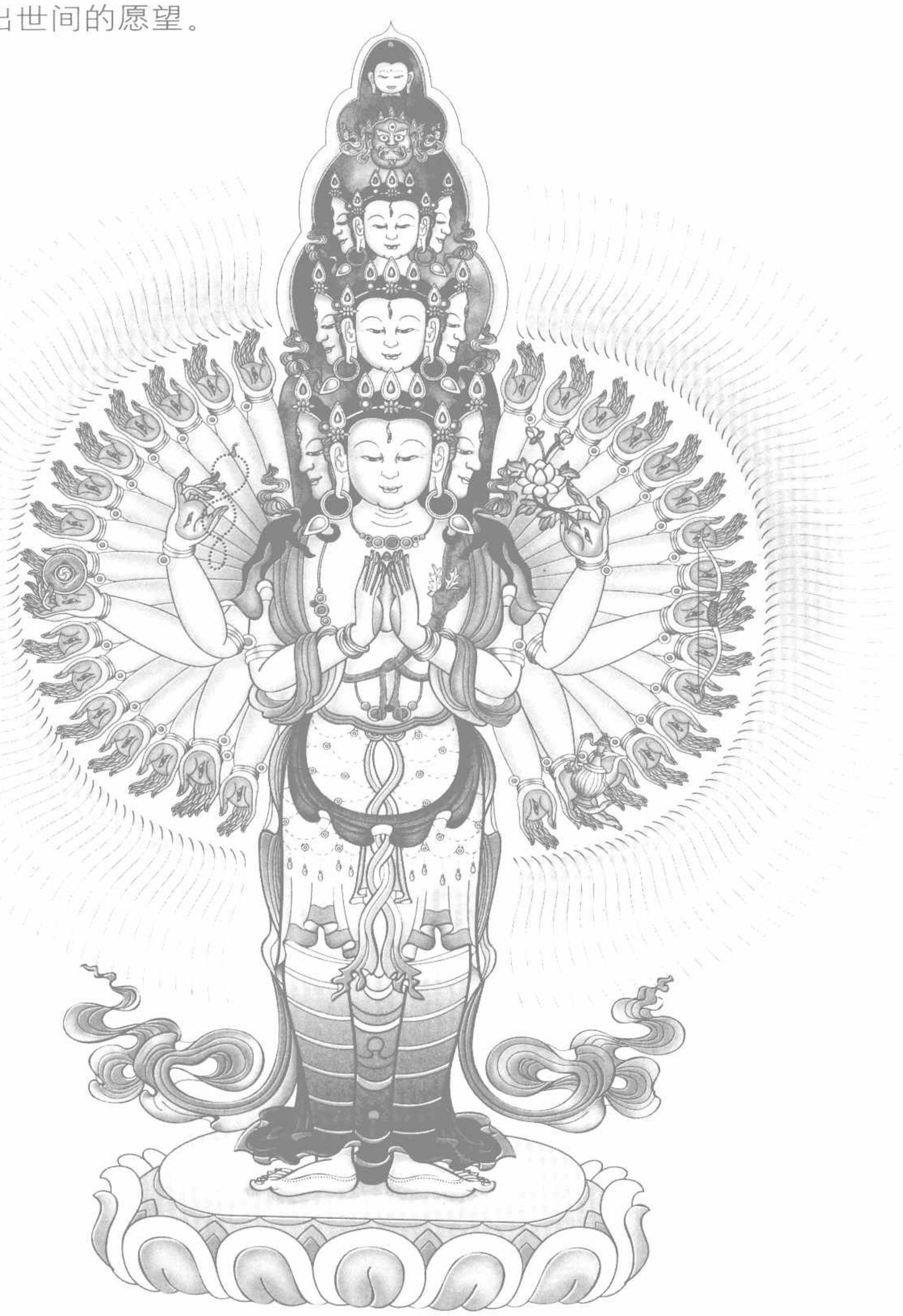
此时公主早已悟出世间无常，污秽痛苦，遂出家为比丘尼。后来她救度了无量众生，成为十一面观音密法的第一代传承祖师。

宗喀巴的头发与甘丹康巴

宗喀巴住在甘丹寺时，每次剃头后，总习惯将头发倒在房子外的角落。不久，那里竟然长出康巴草来。众人冠名为"甘丹康巴"，用来装藏、驱邪、泡药茶、做香，据说很有灵应，就像得到了大师的加持。

息灾满愿的十一面观音

十一面观音就是人们所熟知的千手千眼观音，他属于密宗六观音之一。十一面观音的千眼代表遍观一切世间，千手代表遍护一切众生。修十一面观音密法可以息除灾难，圆满一切世间、出世间的愿望。



辨识特征

十一面：正前三面呈寂静相，左三面呈威怒相，右三面呈慈悲相，后有一面呈忿怒相，最上一面呈如来相，各面皆戴宝冠。

千手：①法身8手，最大，其中二手作合掌状，其他6手各执法器；②报身40手，稍细小，其中二手合掌，其他38手各执法器；③化身952手，最小，手中各执法器。

千眼：每一手掌上各具一眼。

姿势：身披璎珞，立于莲花台上。



传法、修殿、著经

晚年的弘法

宗喀巴于晚年时，传授密法、著作论典的事业更加广大，同时也修筑了专修密法的殿堂——广严殿。

一天之中理发21次

宗喀巴住在札喜垛喀寺时，有一天，来了一位菩萨化现的塑师，为大师铸塑圣像。这位塑师手工极为精巧，塑造圣像的速度又非常快，竟然在一天之中塑造了21尊大师像。这些塑像栩栩如生，酷似大师，连大师见了都赞叹说："这些塑像真像我呀!"为了替这21尊"大师圣像"装藏，宗喀巴也示现不可思议的事：他在同一天中，理头发21次，并在每一尊塑像中都装一份头发。这些圣像至今仍然保存在札喜垛喀寺，是众多大师像中最具加持力的塑像。

著《菩提道次第略论》

1415年秋天，59岁的大师从札喜垛喀寺返回甘丹寺后，便著述《密集月称释疏》及《密集决断摄义科判》等书，来彰显密集金刚法门独有的胜义。之前，宗喀巴大师造的《菩提道次第广论》，虽然全面地摄含了从一个普通人到成佛的全部路程，但因为文义包含广博，一般众生智慧比较薄弱，难以读懂。于是，文殊菩萨便嘱咐他另外造一本略论，来利益那些下等根机的众生。于是，大师便从广论中择取要义，写成了《菩提道次第略论》。

修筑广严殿

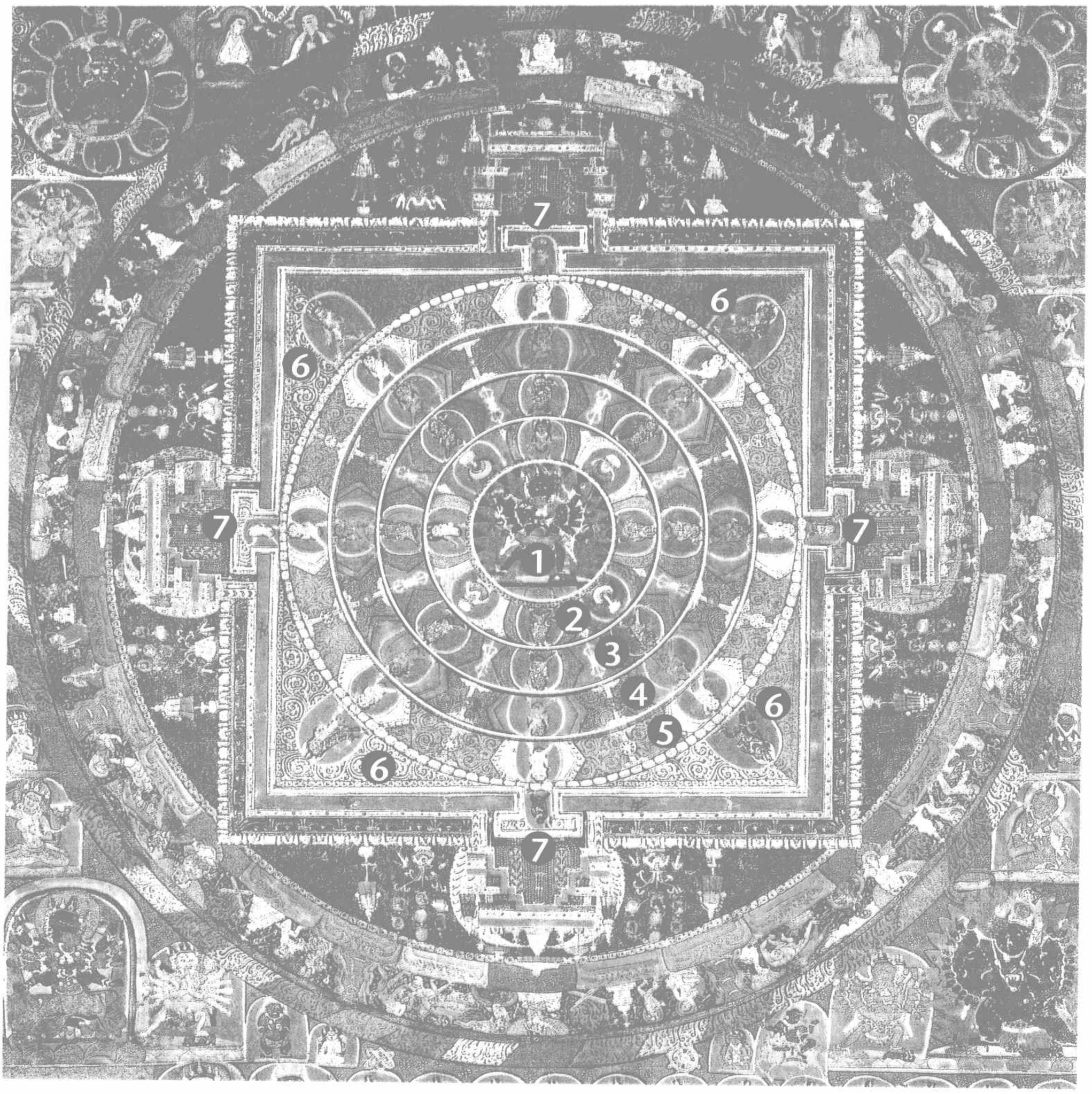
大师自从著述了密集金刚的论释后，就经常讲解密法，没有中断过。有一次，他正在传授密法时，突然想到："密续中说，没有得到密法灌顶的人，因为业障尚未净化，佛陀便制定戒律说不可以见密法坛城。现在在大殿里进行密法供养，这样不符合密续本意。为了遵循密宗戒律，要另外兴建一座密法殿才是。"

于是，大师便筹划在甘丹寺中兴建专修密法的广严殿。被大师的慈悲与愿力所感召，四方信众纷纷供养。1415年，大殿奠基，并于次年完工。

1417年3月，大师延请精工巧匠铸塑佛像。在广严殿中层，塑造比大昭寺稍大的释迦牟尼佛圣像（赤铜镀金）；大殿的上层，各依仪轨，建立"密集三十二尊"、"胜乐六十二尊"、"金刚界"三大曼荼罗；此外，又铸镀金的文殊菩萨、

胜乐金刚六十二尊曼荼罗

胜乐金刚又译为上乐金刚，是密宗无上瑜伽部五部金刚大法之一，并与密集金刚、大威德金刚共为格鲁派的三大本尊。



❶主尊胜乐金刚与红肤金刚亥母的双修像，居于核心位置。
❷大乐轮：八叶莲瓣内分别为四位独尊和四个承载嘎巴拉碗的宝瓶。
❸意密轮：八尊呈双身相的勇父和空行母。
❹语密轮：八尊呈双身相的勇父和空行母。
❺身密轮：八尊呈双身相的勇父和空行母。
❻三昧耶轮：四角各立有一尊一面四臂的双色身躯神。
❼把守入口的四位站立的守护神。



无量寿佛、大威德金刚等佛像，高约三尺；佛顶尊胜、大白伞盖等佛母像，高约一肘；更以绸缎、香药等材料磨成粉，再捣成泥，塑造大威德金刚佛像，高约17拃手。全部佛像，都以种种珍宝作为庄严。

圣像于年底全部竣工，大师依照大威德金刚的仪轨广作开光，并聚集无量持戒的僧俗，举行供养法会。开光时，瑞相屡现，都是空前稀有的吉兆。此后卫藏各地连年风调雨顺，谷物丰稔，国泰民安。

广转时轮密法

1418年，大师62岁，于甘丹寺为大众讲演显密佛法。法会中，大师特别讲演时轮金刚大法。时轮密法有许多地方和其他密法不相同，因此一般学者多加驳斥。宗喀巴大师则以无垢智慧，了知这是一部最高深、最殊胜的密法。

时轮金刚法传入西藏有两派，一是月怙论师所传，一是惹法极译师所传。布顿仁波切最初从金刚幢学习惹法极译师所传的教授，后又从圣光大师学习月怙论师所传的教授，然后将两派之时轮密法传给却吉贝瓦仁波切。却吉贝瓦仁波切专精时轮大法，后来将此大法传给宗喀巴大师。宗喀巴大师在这次法会中大力弘扬时轮密法，于是令此密法盛行于西藏。

著述《入中论善显密意疏》

月称论师是七八世纪中印度萨曼达国人。他修学无上密法，证得佛果。在中观派中，月称论师是最能遣除众生“实执”，光显龙树菩萨深广理趣的大阿阇黎，也是中观应成派的创始人。《入中论》是月称论师所作。他以菩提心的十种分位，采用《华严经》中的十地名字作为品名，而分别写成十品。其中第六品“现前地”占全书三分之二，论师发挥他独特的见解，广破唯识。在西藏，这部《入中论》被视为中观派论著的代表作。

然而这部《入中论》文义深邃，极难通达，因此在1418年宗喀巴住甘丹寺的时候，首先由善吉祥供养大师以40两银子打造的曼荼罗，接着又有许多信解《入中论》的、智慧超常的大善知识，殷诚劝请大师造一部文义浅显、总义明确，并能将月称论师造的《入中论》中的疑难给予广大解说的大疏。因此，大师作了《入中论善显密意疏》。



月称与《入中论》

月称论师

梵语：

Candrakirti

月称是印度佛教大乘中观派的主要人物之一，他所写的《入中论》被视为中观派论著的代表作。



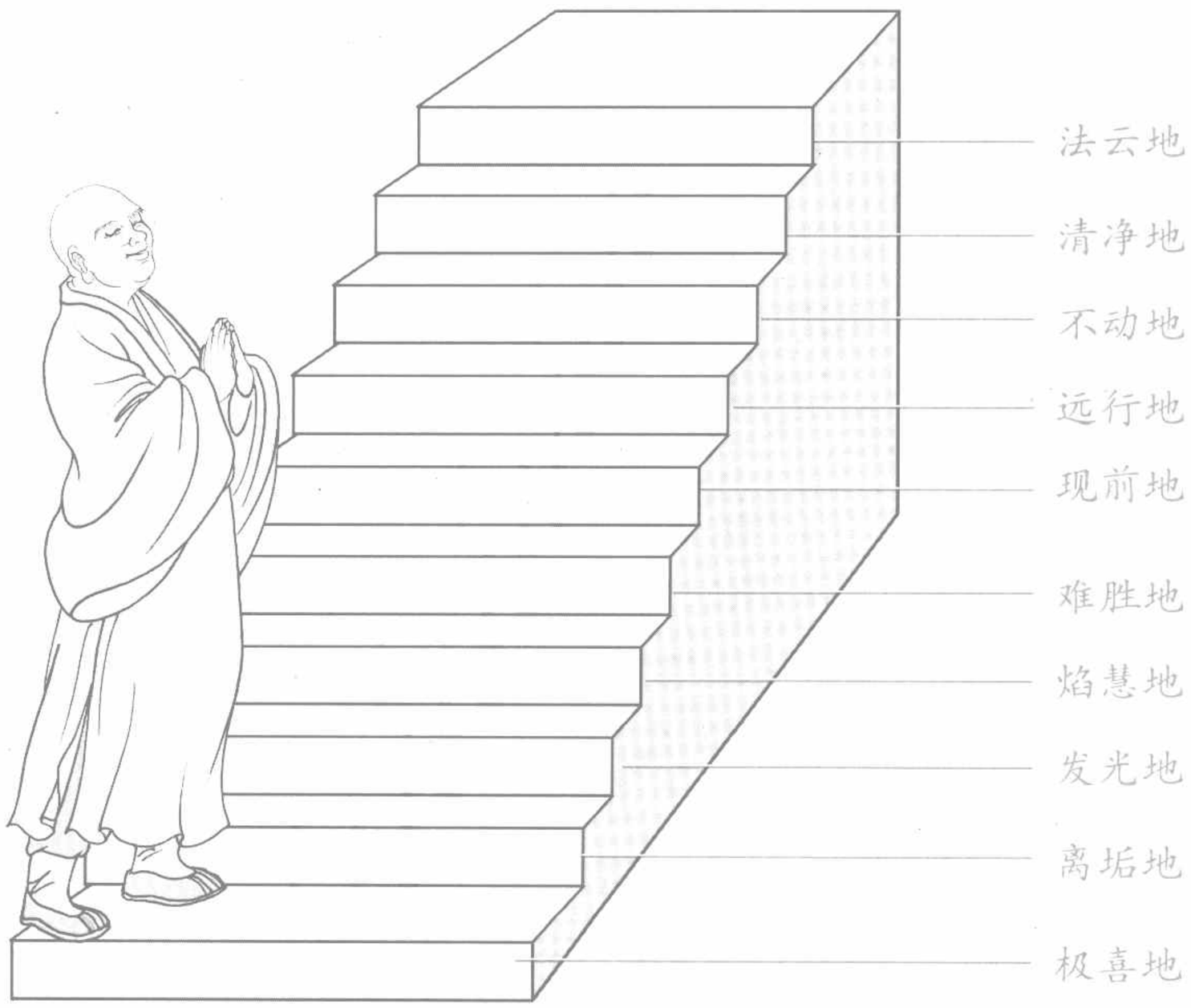
辨识特征

头饰：头戴尖顶班智达帽。

姿态：右手上扬，左手前伸，呈辩经姿态。

十地

十地是指菩萨行的10个重要阶位，月称论师的《入中论》就是以十地作为品名，分为十品。





示现涅槃征兆

大师圆寂前最后传法

世间因缘聚散，总是无常，宗喀巴明白涅槃时候已至，故先示现征兆，为众生最后传法。

前往堆垅

宗喀巴一生为佛教和众生做了众多广大而稀有的事业。在晚年，他观察有缘度化的众生已即将度尽。为了度化最后的有缘众生，结未来的殊胜因缘，以及拜见辞别释迦牟尼佛圣像，宗喀巴接受徒众的邀请，前往堆垅。

1419 年，宗喀巴 63 岁。这年的秋天，他从甘丹寺出发，先去拉萨大昭寺谒礼释迦佛圣像，并陈设供养，祈祷发愿。接着他便直接前往堆垅。对于在堆垅沟头沟尾集会的无量大众，大师赐予正法和加持。对于信众的供养，大师全部纳受，这是为了使他们能生广大的福田。法会期间，大师住处的天空，出现祥云密集和布满五彩霞光等瑞相。

结下佛法永住之缘

堆垅法会结束之后，大师又前往哲蚌寺，为 2 000 位善知识宣讲“菩提道次第”、“那洛六法”、《入中论》和密续解脱等。过去宗喀巴对在家人并不广讲教法的导释。这次为了种下未来殊胜因缘的种子，无论是僧是俗，人数多寡，先来后到，甚至许多乞丐也闻风而来。宗喀巴毫无保留地为他们讲授道次第和中观等法，做最后的摄受。

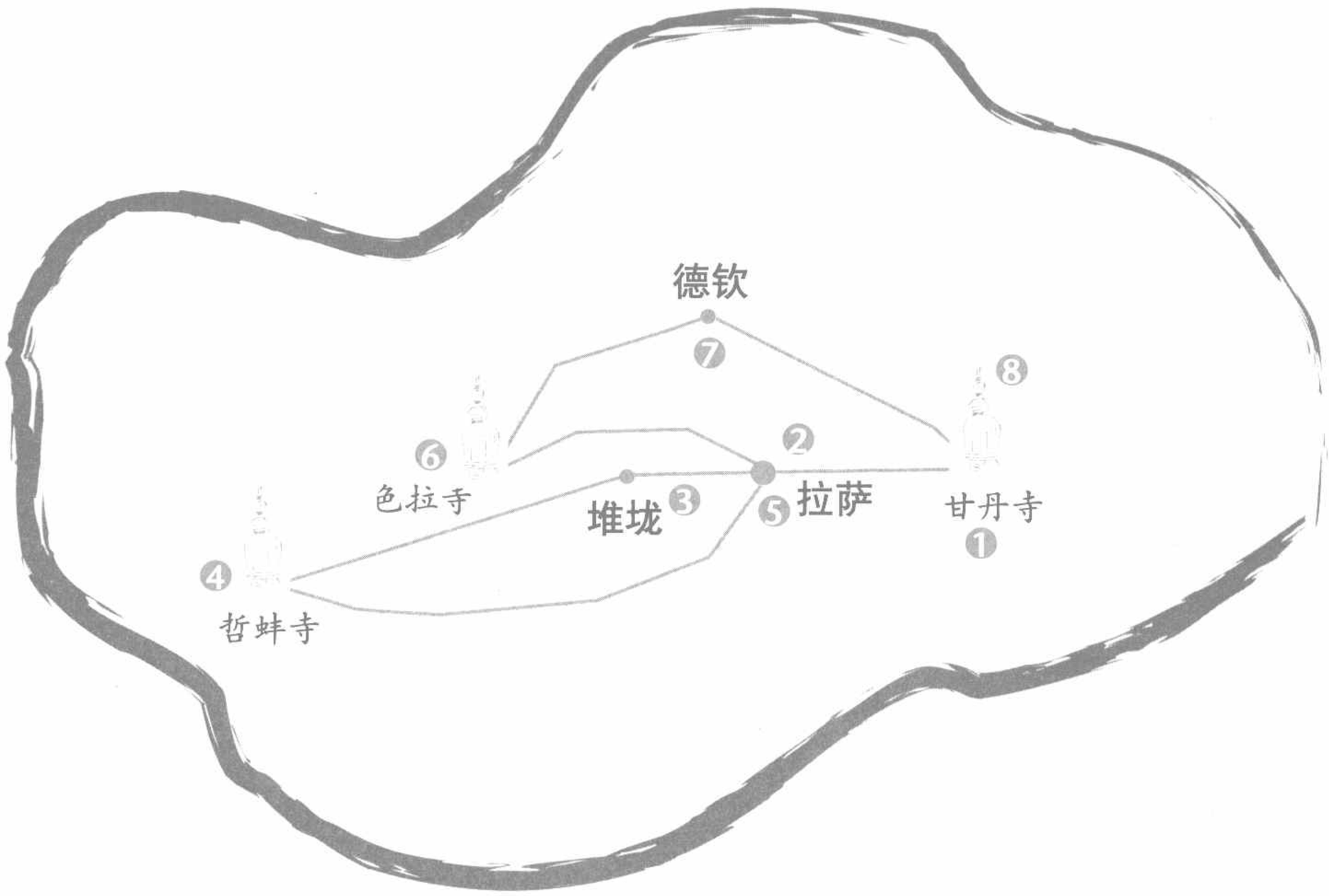
法会期间，有五彩霞光从空中直贯于法场，远远看起来，宛如彩柱一般。而宗喀巴为哲蚌寺的密法殿开光时，有大地震动、智慧圣众入圣像等瑞相。这些圣像，因而成为末世众生之最胜福田。

从前，除“时轮经”外，宗喀巴在讲其他密续时从来没有中断过。这次讲“密集”到第九品时，宗喀巴注视着甘丹寺的方向，若有所思，结座说：“我有要事，必须马上返回甘丹寺。”施主和闻法大众感到很难过，恳求大师再住一月或半月讲完，至少也将未完部分口诵一遍。大师回答：“现在迅速起身，对一切大众都好！密续和道次第未完部分，昨天已讲过。”接着便离开。其实他这样做的寓意，是表示显密的讲说法流还未完毕，佛法长流不衰的缘起。



宗喀巴最后传法路线图

宗喀巴大师一生为众生广传圣法，晚年时，他因预料到自己将要示现涅槃，为了度化最后的有缘众生，大师决定做最后的传法。



①1419年秋天，宗喀巴大师接受徒众的邀请，从甘丹寺出发，前往堆垅。

②在前往堆垅的路上，大师先来到拉萨的大昭寺，谒礼释迦佛圣像，并陈设供养，祈祷发愿。

③之后，大师前往堆垅，在那里聚集了无量大众，大师赐予正法和加持。

④堆垅法会结束后，大师又前往哲蚌寺，为2 000多位善知识宣讲“菩提道次第”、“那洛六法”、《入中论》以及“密续解脱”等。

⑤在哲蚌寺传讲“密集”到第九品时，大师决定中断法会，返回甘丹寺。途中，大师再次前往拉萨，拜谒释迦牟尼佛圣像，并供养发愿。

⑥恰逢色拉寺建成竣工，释迦耶喜迎请大师到色拉寺说法。法会中，大师嘱咐释迦耶喜务必兴建密教院。

⑦从哲蚌寺返回甘丹寺的途中，大师还曾前往德钦。当晚，每个人都听到了诸天神、天众为迎接大师而击打犍椎的声音。

⑧大师从德钦返回甘丹寺后，立刻修密法供养，并为大众广讲《极乐发愿文》。



付嘱弘扬密法

宗喀巴在回甘丹寺的途中，又再次前往拉萨，拜谒释迦牟尼佛圣像，并供养发愿。此时，色拉寺已竣工，释迦耶喜殷勤迎请大师至色拉寺，为大众说法。法会中，宗喀巴念及藏地真正的密法已经隐没多时，虽然大师极力弘传，培养出许多讲经说法的人才，但仍缺乏弘扬密法的根本基础。因此，宗喀巴嘱咐释迦耶喜务必兴建密教院——即现在的色拉寺下密院。

为结未来之殊胜因缘，大师师徒又在色拉寺作半个月一次的诵戒会（每半个月聚集僧众，朗诵250条戒律，检查僧众有无违犯），并将《密集》和《胜乐》二部根本经各讲一座。当时，宗喀巴发问："有谁能主持讲说密续之规?"连问一两遍，无人敢答。只有宗喀巴的高足协绕僧格（慧狮子）向大师顶礼三拜，说："我愿受持!"大师非常高兴，将殊胜的密集金刚金像、《密集四家合释》和《密集续释》两部典籍、《生圆二次第》，以及开藏所取的阎罗面具、骨杖、绳索等法宝赐予他，并为他传授"受持讲密法"之灌顶。

广结善缘

自哲蚌寺返回甘丹寺的途中，宗喀巴为广结未来之善缘，只要不重复，任何地方的迎请，他都慈悲应赴。有一次，大师受扎噶宗本之请，到大乐顶讲经。法会中，大师告诉扎噶宗本说："大乐顶是极为清净的地方，你应当在这里建立一座以戒律为基础的密宗道场。"并给予建寺所需。扎噶宗本怀着极深的信仰，立即动工兴建，并请大师预作开光。大师回答说："应该的，现在如果不预作开光，将来恐怕没机会了。"

开光后，宗喀巴前去德钦，后来住在珠细。当天晚上，每个人都听到响亮的犍椎声，到处察看后也不知是从哪传来的。原来这是虚空中诸天神知道大师不久将示现成就光明法身和圆满报身，而且有一化身将前往兜率内院成为菩萨，因而为召集其他天众而击动天界的犍椎。

大师由德庆返回甘丹寺后，即刻上广严殿，告诉大众说："你们赶快陈设供品，现在我要修密法供养，这地方我无法常来了。"宗喀巴于如来圣像，以及集密、胜乐、金刚界等三大曼荼罗前供养完毕，因施主们之请，又到甘丹寺大殿接受众人供养。此时，大师为令正法永住，现世后世得到究竟圆满，虽无人请说，自动为大众广讲《极乐发愿文》。

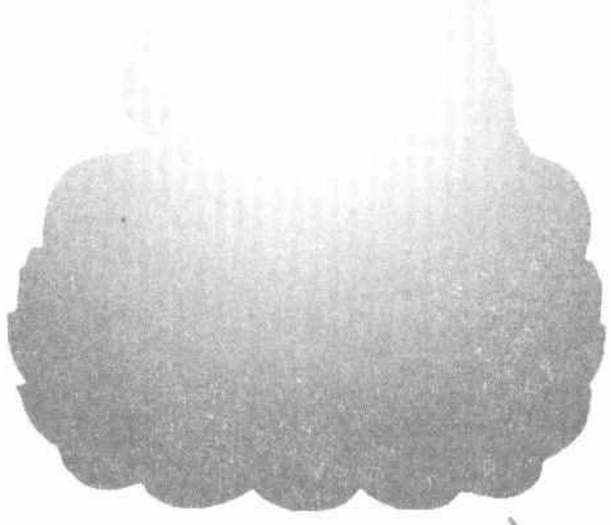
佛的三身：法身、报身与化身

当宗喀巴大师示现涅槃征兆时，诸天神已经感知他将示现成就光明法身和圆满报身，而且有一化身将前往兜率内院成为菩萨。法身、报身和化身是佛的三种身，只有三身具足才能成就菩提。

清净法身 → 体

圆满报身 → 相

千百亿化身 → 用



法身是一切众生的本来面目，是人人本自具有的佛性如来，是清净的自性身。

众生因本具佛性，所以一旦法身显现，就会立誓成佛，救度众生。

以千万身相拔苦救难，积累无量福德智慧。

以具足身相通达诸法，以证佛性。



报身是以法身为因，经过修行而获得佛果位之身。报身佛表示证得了绝对真理、获得了佛果、显示了佛陀智慧的佛身。



化身指佛为了救度一切众生，随应三界六道不同状况和需要而变现之身。



63岁机缘圆满

宗喀巴大师圆寂

1419年冬天，一代人天导师、第二佛陀，于甘丹寺示现涅槃之相！

示现圆寂

宗喀巴看着应度众生已尽，遂于十月十九日回到甘丹寺自己的卧室中。他坐定后，自忖道：

“如今该做的事已经办妥，我心得到究竟安稳矣！”为了令众生对“无常”有所体悟，宗喀巴于当天中夜示现轻微病容。次日，所有僧众惟恐失去祐主，急忙诵经做法祈请大师住世。下午，大师告诉大众，他全身稍感疼痛；到中夜又示现昏迷状态。到第三天晚上，大师对扎巴·仁钦坚赞说：“今后你要和达玛仁钦（贾曹杰）好好住持甘丹寺啊！”

十月二十三日，宗喀巴取下自己所戴的黄帽，放在贾曹杰的怀中，并授给他一件法衣（意思是要他继承法位，即法王灌顶），说：“你当明白此事的密意，好好修菩提心啊!”这是大师一生中最后的教授。自此以后，大师示现病邪，日益转盛，但即使是最严重的时候，也仍然每天修四座瑜伽，从无间断。

十月二十四日后夜，大师广修薄伽梵胜乐轮之内供法。这时虽现出种种稀有境界，但侍奉大师的弟子惟恐惊动大师，都未敢请问。

十月二十五日黎明，星光欲没，朝阳正升之时，大师遂入大定。三界大法王、人天大导师，就此示现涅槃之相！

涅槃瑞相

大师涅槃前夕，身体现出圆满相，成为内外通明之光明幻体。尤其是他的面孔，容光焕发，年轻得像12岁的童子一般。这时，大师身上发出的光明，众人所见都不尽相同，有人见为红黄色，有人见为黄白色，更有人见为真金色。大师住光明定时，天空异常澄净，丝毫没有一点云翳；圆寂后49天中，又无微风飘摇，因此大众所供的酥灯，虽然遍满整个大寺的内外，却从来没有发生过灯焰倾动或熄灭之事。

每当夜阑人静时，空中时常传来微妙悦耳的天乐声。五彩缤纷的花朵频频由空中散落，纷飞如雨；白色的天花，光辉如真珠，从空中降落时，宛如满天明月纷纷下坠一样。甘丹寺的上方，有纯白色的光柱，上竖如幢幡；寺的两旁及寺前，祥云聚集，布满五色霞光。

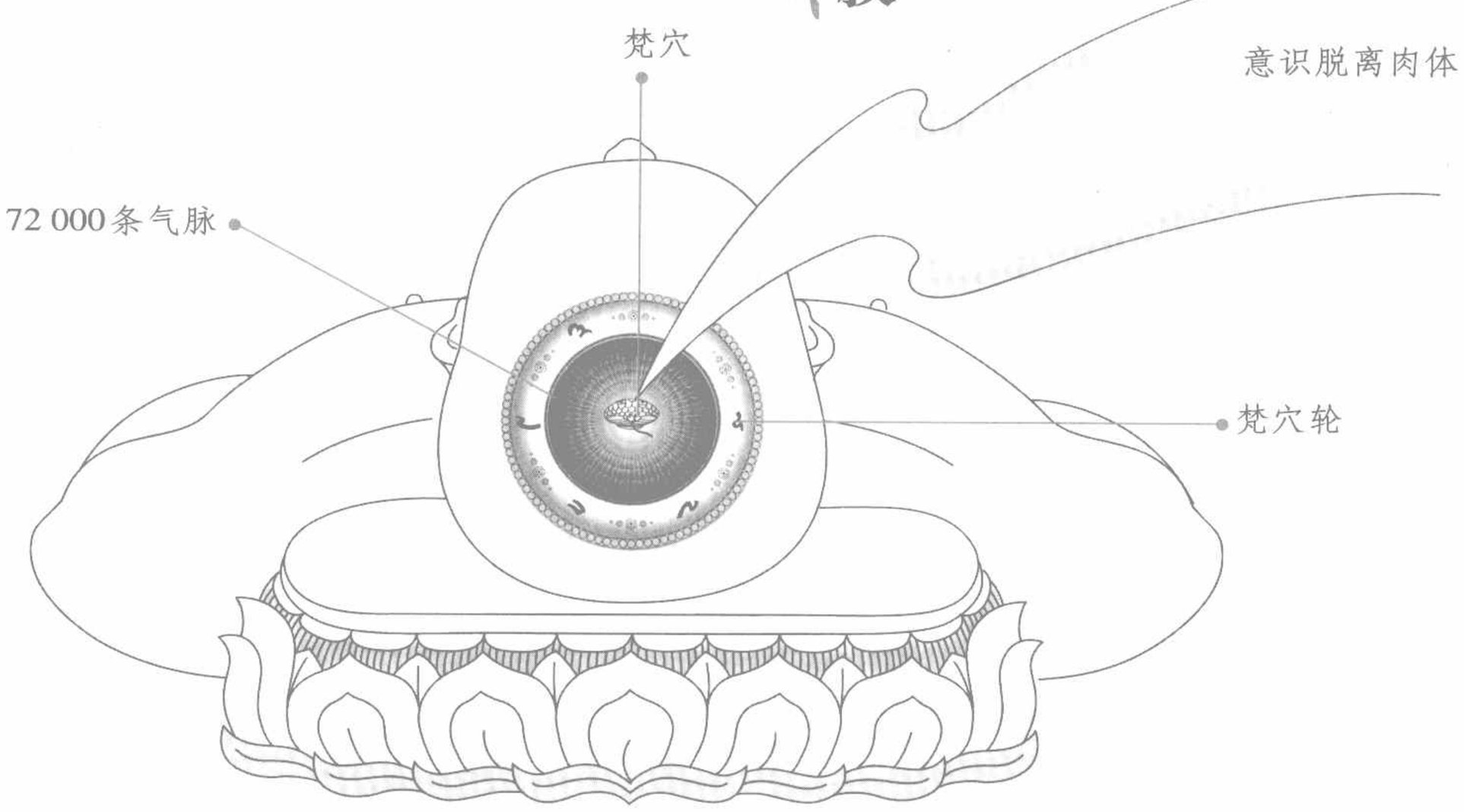
涅槃的真相

梵语：Nirvana

涅槃＝圆寂

圆 圆满一切智德

寂 寂灭一切惑业



人死后意识从头顶的梵穴离开肉身，则可以达到涅槃。这种方法在藏语里称“破瓦”，意思是借助心的专注，依靠射识之功德，可以使我们的染垢消灭，往生净土，令意识超越轮回的束缚。梵穴位于头顶，除此以外，人体周身还存在着72 000条气脉。如果人死后意识是从其他脉道离开肉身的，那么他就会在六道之中继续轮回。

死亡以后的状态：中阴

中阴是指一个阶段与另一阶段之间的过渡或间隔。一般凡夫都无法做到像宗喀巴大师那样，死后直接往生净土，他们的意识在死后中阴世界中将经历三个阶段，然后转世投胎。

临终 → **幻身** → **投胎**

临终中阴：人在死亡前会有短暂的昏迷状态，时间长短不一，通常是三天半。

法性中阴：人真正死后，意识会重新恢复，死者这时会感受到心所发出的各种幻象。

投胎中阴：准备投入六道轮回时的意识状态，这时意识会寻找投生的母体，直至出生。



遗体的供奉

肉身住世，藏于银塔

宗喀巴圆寂后，由于文殊菩萨曾授记过务必要留下肉身，因此没有火葬，而是修建银塔供奉。

最好的供养

宗喀巴圆寂后，有一些善知识因突然失去祜主，痛哭流涕，荒废了闻思修。克主杰大师立即纠正说："我们应恪遵大师之教诫，远舍世间习俗，随顺佛陀教法。遇到'生死无常'时，应深生怖畏厌患，一心欣求出离，励力勤修教证二法。这样圆满大师的志愿，就是对大师最大的供养！"

末法时代的最上福田

对于宗喀巴的遗体，上首弟子们都认为留下肉身，对正法弘扬会大有饶益；何况从前文殊菩萨也这样授记过。所以，为安置大师的遗体，四方信众供养了900多两生银，建造成一座大银塔，又用无量宝石来庄严它。大师肉身安置于内，外表以法衣覆盖，面朝向东北，表示大师的教法将传布于蒙古以及汉地。

大师圆寂以后，肉身略为缩小，肌肤外表呈枯干状，但肌肉内部却仍然稍带柔软。1928年，因肉身塔年久渐坏，第十三世达赖喇嘛遂重修新塔。新塔以纯金造成，外镶无量珠宝，价值好几亿。据一位参加迎请大师肉身的活佛说，当他扶住大师手臂时，觉得大师的肉身略带柔软，跟刚圆寂不久一样。那位活佛当时珍藏了一些宗喀巴的头发，这些头发至今仍在生长，马尔康的大藏寺、成都铁像寺、五台山普寿寺均有珍藏。

圆根灯会

大师圆寂后的次年十月，甘丹寺诸位金刚阿阇梨和数百名僧众修持多种密法，广行供养。供养法会的当天和次日，天雨各种颜色的宝花，花色如真珠，晶莹剔透，花分六瓣，花梗俱全。十月二十五日，正是大师圆寂一周年的纪念日。这一天，空中不断飘落更多更大的宝花，以白色为主。花落在地上，举目一望，犹如十二月的瑞雪。

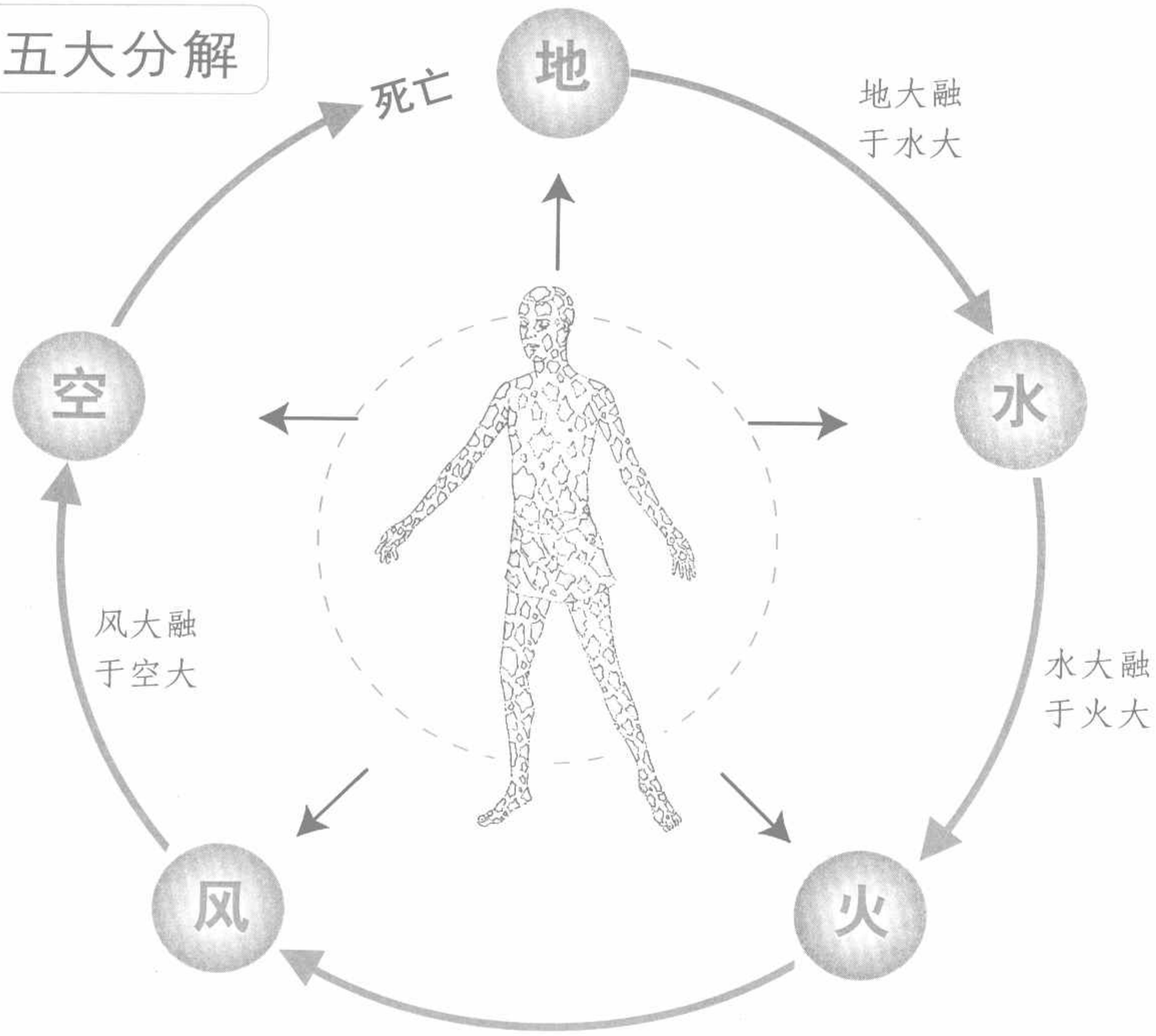
自此以后，一直到现在，蒙古及中国西藏、五台山等地方，不分宗派缁素，在每年十月二十五日那天，都兴起燃酥灯等纪念供养。西康附近刚开始几年，因灯盏不敷使用，遂有人刻圆根（即蔓菁）代替，以补不足。这就是有名的"圆根灯会"的由来。



对于“生死无常”的理解

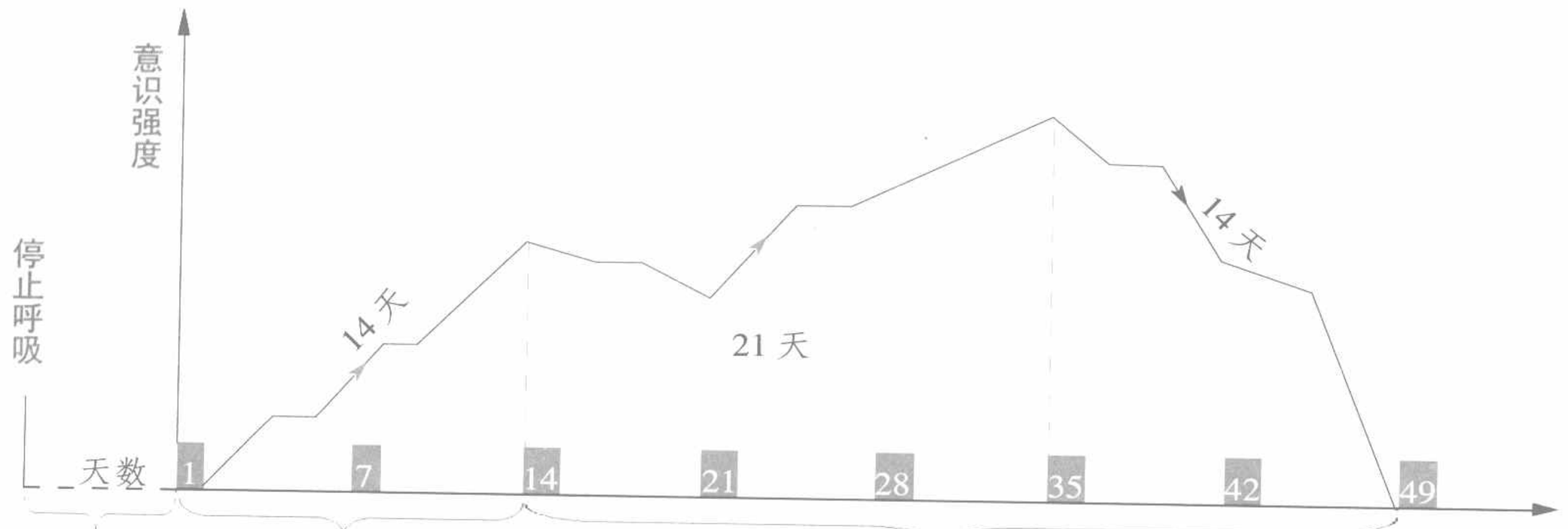
死亡的过程：五大分解

因缘和合而成的万物都没有永恒不变的自体，众生的肉身也是如此，它由五大元素和合而成，又随着五大元素的分解而消亡。死亡的过程就是五大元素逐一分解的过程。



死后的七七四十九天

肉身会在死亡之后分崩瓦解，但意识却是穿越生死轮回的主角。如果亡者不能在临终中阴达到即身成佛，那么他的意识将会进入死后七七四十九天的幻境。



临终中阴

像宗喀巴这样的高僧在临终中阴就可以往生净土，不需要经历49天的考验。

法性中阴

将有不同面目的诸尊前来接引，如果能够辨认出它们，也可以往生净土；否则将继续接受考验。

投胎中阴

将会遭遇到各种险境，稍不留神就会堕落到六道中的某一道转世投胎。



从不曾离开

大师化身的随缘教化

宗喀巴示现成佛后，他的圆满受用身遍满虚空，无数次随缘教化众生，仅克主杰便曾五次亲见大师现前。

忆念上师的功德

有一次，克主杰为大众讲经时，见一般众生贪著五欲、驰逐恶法，不肯好好学习正法；有一部分人虽然发心修学菩萨道，奈何缺乏拣择正法的慧眼；又有一部分人，由于福德微薄，遂随逐恶友、亲近恶知识，虽有好心，徒招苦果。他感到无限的悲哀，眼泪不觉扑簌簌流了下来。回房后，克主杰于密坛前，想起这些愚痴众生外无具德善知识指导，内又有烦恼，产生种种颠倒妄想，“尽管大师的显密教法，全部远离微细错误。然而由于众生不具夙根，我虽日夜不停地讲说，他们却仍然无法领受。甚至还有人去亲近恶知识，听闻一些邪命的教法。这是多么悲哀的事啊！”

克主杰想到这里，于六道轮回深生厌离，泪如雨下。遂陈设无量上妙供品，向大师殷重至诚地祈祷。刚祈祷完毕，就见宗喀巴大师骑着一只色白如雪、众宝庄严的六牙大象，降临在对面的虚空中。大师面带微笑，说：“儿啊！你不必忧苦！众生如能时时忆念上师之种种功德，必能消除过去的大罪恶，并积聚无边福德资粮。我们师徒的志愿，根本是极善的。你这种情形，就像瑜伽自在米勒日巴忆念玛尔巴上师一样，极为难得。今后，你当广弘我的教法。”

教导释疑

某日，克主杰于显密二教的甚深扼要之处，有难以解开的疑惑，因此忆念宗喀巴：“要是师尊现在还在世，我便可以向他请问，而且得到圆满解决。然而师尊现在已不在世，还有谁能为我究竟决断？师尊啊，我多么急切地盼望见到您，您在哪里呢？”

越想越悲切，于是克主杰献上妙供，涕泣启问于大师。刹那间，宗喀巴大师突然现身，他坐在无量摩尼真珠所严饰的纯金宝座上，由许多天子擎持而至。大师为克主杰广释诸疑，并开示种种教诲教诫，然后才离去。

稳操成佛的胜券

又有一次，克主杰捧读参阅大师所著述的《菩提道次第广论》和《密宗道



宗喀巴示现五种化身

五种化身之一



辨识特征

衣饰：头戴黄色通人冠，身着三法衣。

神态：面相饱满慈祥。

手印：双手在胸前结说法印。

坐骑：半跏趺骑在白象上。

五种化身之二



辨识特征

衣饰：头戴黄色通人冠，身着三法衣。

神态：面相略显苍老。

持物：右手捏着托起智慧剑的莲花茎，左手捏着托举经书的莲花茎。

坐姿：半跏趺坐在由许多天子擎持的、用珍宝严饰的纯金宝座上。



次第广论》时，深感大师之善说，总明大乘佛教一切显密经论的要义；并将任何修学佛法的人，从初发心依止善知识，乃至成佛的所有阶梯都详细列举，次第宛然，毫无妄图一蹴而就的弊端。克主杰心想："除了我那文殊菩萨化现的师长，全世界的大善知识都没法做这样正确明白的善说！"想到这里，心里勾起无限哀思，想起大师之无尽功德与恩泽，不禁潸然泪下，向大师殷勤地祈祷。

这时，大师身色红黄，右手执利剑，左手持梵篋，现文殊菩萨相，骑着一只洁白的狮子，出现在面前，教诲说："徒儿不要悲伤。我为你说一法：浊世众生的种姓各种各样，尤其是都不念死无常和三恶道苦，只贪著名闻利养和一般衣食之事，能想到未来后世将如是转变者，已寥若晨星。我是向上师本尊猛厉祈祷，集资忏罪，渡过诸大经论的大海，而且细阅辨析经论的诸著述，而且生起信念专一精修，佛果已在掌握中。然而能这样做的人已寥若晨星。虽是如此，世间仍有少数法器机缘，你应不辞劳苦地去饶益他们，尤其更应弘扬我的密宗诸著述，后世中是能迅速见到我的。"

亲见大师的方法

克主杰曾因忆念大师深恩，涕泣伤感，毛骨战竖，因此至诚祈祷大师说："至尊上师宗喀巴请对我眷顾！请对那些粗野行为的有情眷顾！您的教法，有如空中之闪电，亦如海市蜃楼般地即将隐没，我于何时能到上师之足前呢？"

克主杰祈祷完毕，见宗喀巴大师骑着一只猛虎，示现瑜伽师装束，身红色，眼鼻特大，右手高举火焰之剑，左手捧装满甘露的颅器。赤红发上束蓝绸，以骨饰而为庄严。身旁有80位大成就者前后围绕着。大师极其欢喜地说："德儿！心勿不安！我非汝不想，你除我谁也不念。留下你我何处也不去。念我时，可详阅以显密两种道次第为主的诸论述。总之，诸有情的福分已极薄弱，而烦恼极重！教法已开始结尾。你想来到空行刹土中的志愿就要实现了。"

化身遍一切处

又有一次，克主杰心想："似乎我现在应当作逝去的愿望了，现在应祈请师尊到来，再趁机问他住于何处。"于是他陈设纯金曼荼罗盘等无量供养，祈请道："师父，三世之佛尊！无怙众生之惟一皈依处！务必的至尊文殊金刚持！"很长时间后，宗喀巴穿往日的出家服装，坐在白云堆中前来说道："徒儿，现在快做前来的准备，我会派人来迎接你！"

五种化身之三



辨识特征

衣饰：头戴五叶宝冠、耳坠、项链、手镯，左右长发垂肩；上身袒露，皮肤黄色，身披绿色帔帛，下身着裙。

神态：面相文静。

手印：双手胸前结说法印。

坐骑：侧身骑着仰头白狮。

五种化身之四



辨识特征

衣饰：戴骷髅冠、大耳环、项链、手镯、臂钏、脚镯等；上身袒露，从右肩到左腋下斜披圣带。

面容：弯眉大眼，留络腮胡。

持物：右手高举宝剑，左手当胸托着盛满鲜血的人头颅钵。

坐骑：骑着十分凶猛的老虎。



克主杰问道："师尊，您现在到底住在哪里？"大师回答说："我的化身有很多，遍于空行刹土、兜率、南瞻部洲等处。如今我在汉地五台山的化身，每天为1 800位修学密法的比丘，上午宣讲中观和道次第；下午讲说集密、胜乐、大威德三尊的生圆次第。你应该发愿到这里来，不久你我师徒即可相会了。"

宗喀巴大师祈祷文

仁达哇是宗喀巴大师的根本上师。有一次，当仁达哇抵达前藏时，大师前往迎接时作偈赞叹："无缘大悲宝藏观世音，无垢智慧之王妙吉祥，雪域圣贤顶严仁达哇，宣努洛追足下作白启。"而仁达哇大师将最后两句中自己的名讳替换为了宗喀巴的称号和法名，后来又在温萨巴传承中，增加"摧灭魔军无余秘密主"一句，便成："无缘大悲宝藏观世音，无垢智慧之王妙吉祥，摧灭魔军无余秘密主，雪域圣贤顶严宗喀巴，善慧名称足下作白启。"

这五句颂文，便是现在最著称且最具足加持力的"穆则玛"祈请文。由于里面蕴含了三部主尊，又是宗喀巴自己所造，修持这祈祷颂，即总括智、仁、勇三位本尊的一切功德，所以感应特别快速，不但能广开智慧，而且尚能降诸魔障。藏地凶猛无比的贝哈尔魔非常凶猛，也曾被"穆则玛"降伏，不敢作祟，其他的魔就更不用说了。西藏地方，修行人若稍有上进，或将成就，贝哈尔魔必乘隙为祟，因此"穆则玛"遍行于康藏中。

宗喀巴示现五种化身

五种化身之五



辨识特征

衣饰：头戴象征格鲁派的黄色通人冠，身着三法衣。

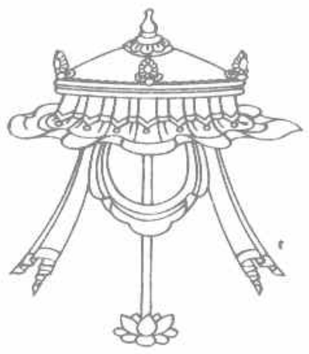
面容：面相年轻。

手印：双手于胸前结说法印，并捏青莲花茎，左右肩花分别托举着经书和宝剑。

坐姿：金刚跏趺坐于莲花月轮上。

侍从：左侧站立的天女面朝大师，手举大扇；右侧站立的天女双手供奉盛满甘露的钵。

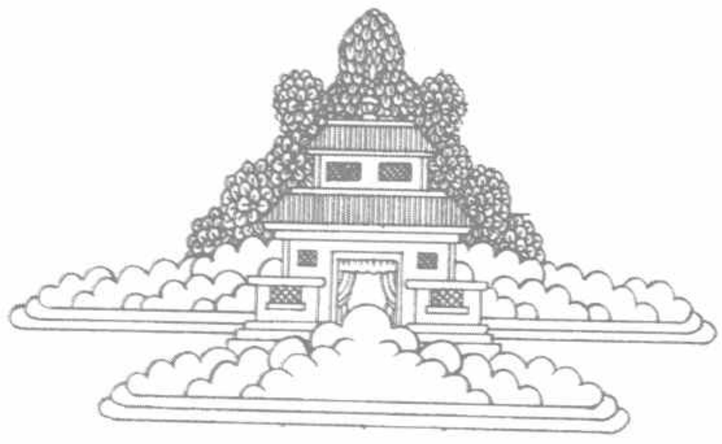
第伍章



法脉长存

宗喀巴大师的弟子和继承人

格鲁派自创建以来，属寺不断增加，门徒日益扩大，法脉传承不绝，这与宗喀巴大师所奠定的坚实的教理基础固然密不可分。但是将格鲁派宗风一代一代传承下去的，却是大师众多的优秀弟子和继承人。





本章图版目录

甘丹赤巴图 /169

甘丹法轮 /171

法王子：贾曹杰 /173

心传弟子：克主杰 /175

108 颗佛珠 /177

三学之首——戒 /179

扎西伯敦与哲蚌寺 /181

释迦耶喜与色拉寺 /183

根顿竹巴与扎什伦布寺 /185

兜率天：一生补处菩萨的净土 /187



法脉传承

格鲁黄教，遍布十方

世界上任何一种宗教、学术或事业，凡是能够弘扬久传的，决不是凭创始者一人之力所能成办，必须由后代的人继续发扬，才能日益光大。

宗喀巴的著名弟子

宗喀巴复兴藏地的佛教，奠定了格鲁派源远流长的基础。但格鲁派之所以能深入人心，一直延续到现在，光耀600年，则是大师的徒众以及后代弟子们努力不懈的功劳。

宗喀巴的弟子，一般成就的不说，就是学富五车、贯通三藏的，精修三士道以及生起、圆满两种次第的人，也好像天空的星星那样无法估量。其中最有名的、发扬佛教事业最广大的有贾曹杰（达玛仁钦）、克主杰、阿旺扎巴、扎巴坚赞、扎西伯敦、释迦耶喜（大慈法王）、协绕僧格（慧狮子）、根顿竹巴等。

其中，贾曹杰和克主杰曾先后住持甘丹寺，继承宗喀巴的法位，奠定了格鲁派的基础，所以是宗喀巴弟子中，弘扬大师教法最大的功臣。宗喀巴大师和贾曹杰、克主杰三人，后来被尊称为“父子三尊”。此处之父子，不是指一般世俗血缘，而是说师徒关系有如父子。

历代甘丹赤巴

甘丹寺是宗喀巴教法的根本道场，因此甘丹寺的住持即代表黄教法王。甘丹寺的住持，又叫甘丹赤巴，他出行时有人替他开道，有人替他捧檀香炉，还有人为他打一把杏黄色的伞盖。在过去的西藏，除了达赖、班禅和萨迦法王以外，只有甘丹赤巴才能享有这种礼遇。甘丹赤巴的法座，是由阎罗法王（宗喀巴大师的护法）以双手撑着，所以若非真实成就者，是无法登上这个法座的。

第一任甘丹赤巴：贾曹杰

大师将要圆寂时，授衣帽给贾曹杰，密意传位给他。大师圆寂后，持律扎巴坚赞等善知识又一再殷勤地劝请，贾曹杰这才答应住持甘丹寺，继承大师的法座，做一切众生的依怙。贾曹杰继位后，仍然遵依大师之法规，以戒律为根本，兼弘《集论》、《俱舍论》、《释量论》、《现观庄严论》、《入中论》等。凡是宗喀巴大师对于显密教法之一切独特见解，无不尽力弘扬。他在位13年，大师所有的弟子，凡是在教法上有疑义的地方，都来请教他，把他当作宗喀巴大师一样地尊敬。

甘丹赤巴图

甘丹赤巴的宝座是格鲁派最高教主的象征。在过去的西藏，除了达赖、班禅和萨迦法王以外，就属甘丹赤巴的地位最高了。



①某位甘丹赤巴，头戴僧帽，身穿袈裟，右手持金刚杵，左手持金刚铃，结跏趺坐；②骑狮的文殊菩萨（甘丹赤巴常被认为是文殊菩萨的化身）；③药师佛；④叶衣佛母；⑤狮面空行母；⑥宝生佛；⑦婆罗门护法；⑧两位格鲁派祖师。



第二任甘丹赤巴：克主杰

大师圆寂后，克主杰回后藏，弘扬大师的显密教法。几年之后，被贾曹杰迎回甘丹寺，继承法位。克主杰在位八年，弘扬正法的方式，和贾曹杰一样。他讲经说法，纯粹只依宗喀巴大师的教授，丝毫不掺杂自己的意见和别家的解释。

克主杰从小就智辩无敌，因此在位期间，不但催伏一切外人的攻难，即使是大师弟子中，若稍有不符合大师之言教者，也无不尽力破除。所以令大师教法之真义光显如日，都是克主杰一人的功劳。他又惟恐大师的密法传承断绝，因此不惜生命尽力讲说、著述。

第三任甘丹赤巴：瓦善幢

瓦善幢也是宗喀巴大师大弟子之一。他对于一切显密佛法，样样精通，同时又特别注重修持，因此证得大自在，遂继承法王位。

第四任甘丹赤巴：慧法护

慧法护善巧一切密部，尤其专精时轮金刚，曾续补克主杰未完成的时轮大疏。

第五任甘丹赤巴：法幢

法幢是克主杰的弟弟。宗喀巴大师有耳传密法一部，里面详载文殊菩萨亲传之密法和修行所需的扼要教授。这部密法，大师只传给两个人，克主杰得到一小部分，妙吉祥海得到全部传承。法幢是密乘不共法器，他后来从克主杰、妙吉祥海得到完全的密传，成为这一部密法的主人。法幢又造有《修中观见法》《时轮二次第修法》等书，流行于世。

第六任甘丹赤巴：坚慧

坚慧曾创立达薄札仓（学院），广弘大师学行双运之正法。这是达薄地区弘扬大师教法的开端。

第七任甘丹赤巴：愿吉祥

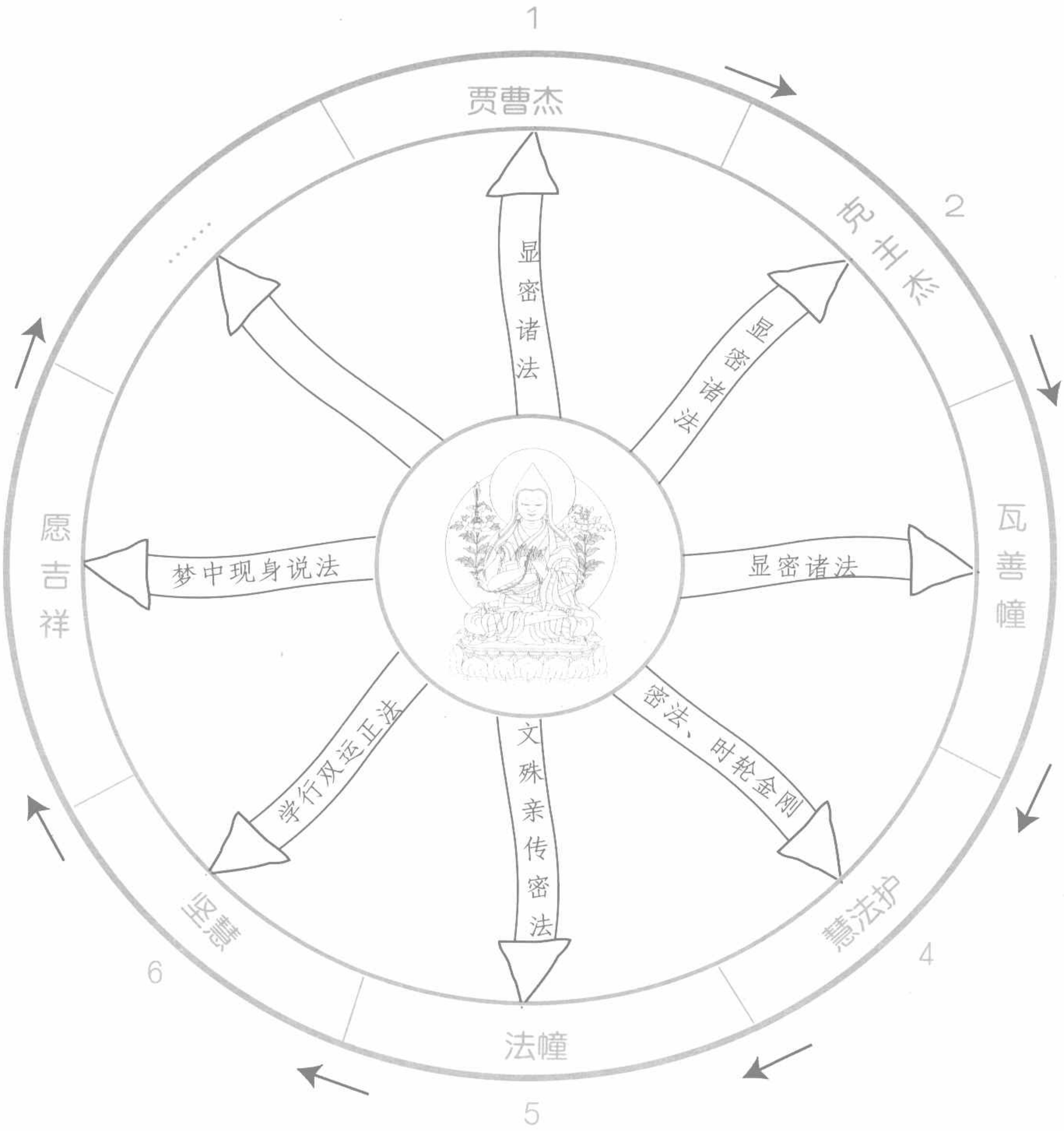
愿吉祥虽未亲见大师，但由于信心坚定，感得大师于梦中现身说法，所以他也算是大师亲教弟子。他著有《释量论疏》流行于世。

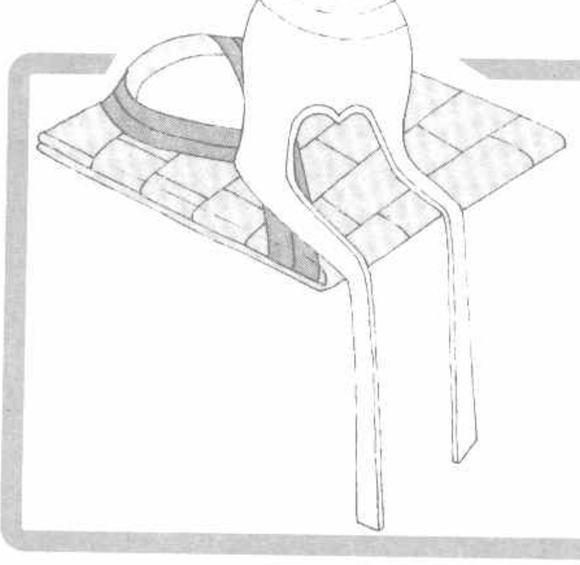
以上从贾曹杰到愿吉祥七代，都是后藏人士，通称为“后藏七代文殊”，意思是指他们七个人都是文殊菩萨的化身。甘丹赤巴法位辗转至今，已有97代。



甘丹法轮

在宗喀巴的著名弟子中，继承甘丹赤巴宝座的都是深得其真传的优秀弟子。其中，从贾曹杰到愿吉祥的前七代甘丹赤巴，被后人尊称为“后藏七代文殊”。





相关链接

传衣帽

在宗喀巴示现圆寂前的一天，他将上首弟子贾曹杰叫到跟前，将自己所戴的黄帽放在他的怀中，并授给他一件法衣，代表将自己的法位传给贾曹杰。大师所戴的黄色通人冠是他复兴戒律的象征，而三法衣也是一种法位的象征。



继承法位的大弟子

贾曹杰

贾曹杰大师的全名是达玛仁钦。他是宗喀巴大师的大弟子，继承了大师的法位，因此被尊称为“贾曹杰·达玛仁钦”。

最善辩论的弟子

达玛仁钦10岁的时候，在萨迦派的寺院中出家，出家后护戒如目。后来，他亲近仁达哇大师，一心依止，在大师的莲足下听受般若、因明、毗奈耶、俱舍、中观等显教诸经论，以及密集等密教诸经义，至于其他教派的教义也通达无碍。因此，达玛仁钦成为仁达哇大师七大弟子中最擅于辩论的一个。

后来，达玛仁钦从后藏到前藏，游历于各大道场之间，依十部大论立宗答辩。因此被人冠以“十难论师”的美名。

从傲慢到恭敬

达玛仁钦在前后藏已传遍了善辩的美名。当他听说了宗喀巴的种种功德后，便想来与宗喀巴大师辩论。1397年夏天，达玛仁钦听说大师在聂地的讲经院说法，便不请自来了。抵达时，大师正在为大众讲法。达玛仁钦想，必须设法找出一个辩论的时机来加以破斥。于是他便故意不脱帽（讲法时必须脱帽，以示对法的恭敬），大摇大摆地进入场地。

大师见后，很谦逊地从正在说法的座上下来，坐于听众中继续讲。而达玛仁钦竟旁若无人地走到高座上坐下。然而他耳朵里听到的，完全是他过去在其他智者面前未曾听闻过的嘉言妙论，于是傲慢之心被完全摧垮，达玛仁钦慌忙脱下帽子，从座位上下来，坐到听众席中恭敬聆听。之后，他抛弃了辩论的打算，而誓愿永远做大师的随身弟子。

绍隆大师的法脉

此后12年中，达玛仁钦跟随宗喀巴大师学习一切显密法义，成为大师的上首弟子。大师圆寂后，他继承大师的法位，所以大家都尊称他为“贾曹杰·达玛仁钦”。“贾曹杰”的意思是绍胜：“绍”是继任佛位的法王子，即补处菩萨；“胜”就是佛；杰是尊贵的称呼。

贾曹杰大师年满69岁时，于1432年五月初八在拉萨布达拉宫示寂。在迎奉肉身到甘丹寺以及火葬时，天乐齐鸣，天上纷纷落下许多鲜花，为众目所共睹。火葬后，大师的灵骨安放在甘丹寺，作为应化众生供养的福田。

法王子：贾曹杰

贾曹杰（1364—1432年），原名达玛仁钦，是宗喀巴大师的上首大弟子。他在宗喀巴圆寂后继承了甘丹赤巴的法位。

贾　曹　杰

- 贾：继承佛位的法王子
- 曹：尊称，“主”
- 杰：接替宗喀巴法王地位的人



贾曹杰一生的著述

因明	中观	《现观庄严论》	密宗
《释量论讼释》	《决定量论达疏》	《正理滴量论释》	《集量论释》
《论量备忘录》	《现良品备忘录》	《因明道论》	《观察关系论释》
《相违连系建立》	《释量论略义》	《中论八大难义备忘录》	《中论八大难义释》
《汝中论略义》	《中观宝鬘论释》	《中观四百论释》	《中观装言论备忘录》
《六十正理论释》	《六十正理品讲录》	《二谛建立正见讲授》	《现观庄严论显义解心藏庄严论》
《现观庄严论略义》	《现观次第修法》	《入现观七十义修法》	《集密妙吉祥金刚曼荼罗仪轨》
《集密师承祈祷文》	《修法普贤以释》	《集密难义笔记》	《时论二次第到修法》
《修法品四印笔记》	《时论六支瑜伽略讲》	《圆满次第春期明点笔记》	



历代班禅的第一世

克主杰

克主杰，又被称作宗喀巴“心中的爱子”，宗喀巴将自己的整个教法完全托付给他。他是历代班禅喇嘛中的第一世。

吉祥的梦兆

克主杰，本名叫格雷跋桑。他最初在萨迦派出家，先后亲近过结尊仁达哇和大阿阇梨达玛仁钦，也曾立十部难论的宗。

1407春季，51岁的宗喀巴住色拉却顶，即现在“色拉寺”地时，克主杰带着仁达哇的介绍信，特地前来拜谒大师。在拜谒的前一天晚上，克主杰梦见自己迷失在四周都很黑暗的地方，心里害怕彷徨。这时东方突然出现亮光，亮光中，110把利剑，剑锋向外，每个剑锋有100个太阳，组成一个剑轮。轮中的五彩光明网中坐着红黄色的文殊菩萨，好像16岁童子。菩萨右手拿剑，左手持乌巴拉花，花上有梵篋和智慧镜。菩萨会心地微笑着，慢慢飘过来，融入克主杰身内。此时剑锋的太阳发出万丈光明，照亮十方。这个梦兆，表示克主杰暂未找到根本上师，内心很彷徨；将谒见的大师，呈文殊菩萨像；由于大师的加持力，智慧便顿然开朗，进而度尽无数众生。

克主杰与宗喀巴相见时，心里生起无量信仰。宗喀巴大师问他：“在途中有过怎样的梦象？”克主杰便完全详告。宗喀巴便说：“看来你是一个受密法器，你将对很多应化众生，作大饶益。”当天，大师为克主杰传授大威德金刚灌顶。自此以后，克主杰就专以此为不共本尊了。

一切智克主杰

一切智克主杰彻底通达一切自他、内外宗派，他是为文殊菩萨以及胜乐金刚等很多本尊摄受的一位大德，六臂玛哈嘎那、固怙主明王等具誓护法，经常与他见面并依照他命令成办一切事业。文殊菩萨、金刚瑜伽母、妙音母等也常常示现和他相见。而龙树等班智达和成就大德，也经常示现和为他加持。

1438年二月二十一日，54岁的克主杰大师在甘丹寺的宝座上，示现色身合空的圆满寂相，怀着归家见父的喜悦，往生到兜率内院弥勒菩萨座前。肉身火化后，发现很多舍利，也置放于甘丹寺中。

心传弟子：克主杰

克主杰（1385—1438年），与贾曹杰共为宗喀巴大师的两位大弟子之一。因为他对格鲁派宗派的建树有很大的功劳，因此人们都称他为“宗喀巴惟一的心传弟子”。



克 精通显宗

主 密宗有成就

杰 尊称，“主”

在显宗和密宗方面都有成就的人。

克主杰一生的著述

显

《宗喀巴大师传》《现观庄严论注疏》《释量论大疏》《显示甚深空真实义论》《三律仪建立论》等多种。

密

密集金刚、能怖金刚、胜乐金刚、欢喜金刚、时轮金刚等各种修法和经文的注释，并著有总贯诸部密教的《续部总建立论》等。



第一口正法甘露的品尝者

阿旺扎巴

来自嘉绒地区的弘法者阿旺扎巴成为宗喀巴深爱的弟子。在宗喀巴的《致弟子书》中，对他这样说道："我将把成佛后的第一口正法甘露赐给你！"

朝向东方的法螺

阿旺扎巴出生于察柯王族，他是宗喀巴的最初四弟子之首，后被大师称作"大方丈"。有一段时间，宗喀巴率领他来到拉萨，在大昭寺那座天然生成的圣十一面观音像前，修习了很多遍"禁食斋"——即比丘玛巴摩所传下来的仪轨。一夜，师徒二人做猛厉祈祷后，各自观察梦中所见的征兆。

阿旺扎巴朦胧在梦中见到空中有两个硕大的法螺，缓缓坠入自己的衣服里，坠入之后立即合成一个。阿旺扎巴拿出来向东方一吹，竟发出无比广大的声音。这个梦兆表示阿旺扎巴将来会在康地、嘉绒两地弘扬佛法，成办广大的事业。

大藏：108 座寺院的圆满

此时，阿旺扎巴之弘法因缘已成熟了，便告别恩师而回乡。在西藏的口叙史事中，宗喀巴在告别时，把自己的念珠赠予阿旺扎巴。于是，他便发下大愿："这串念珠有多少颗珠子，我便当建立同数目的寺院以报师恩！"

回到嘉绒地区，阿旺扎巴便实现承诺。最后一座寺院，即位于马尔康的川北名刹大藏寺。大藏寺被尊称为"札仓第二"，地位仅次于甘丹寺。在明、清两代，寺院备受历代帝皇及朝廷尊崇，长期得到历代帝皇的供养。"大藏"意为圆满。传说阿旺扎巴在建成寺院时，高兴地大叫道："大藏！"此寺曾一度凋敝，后于 1993 年重建。

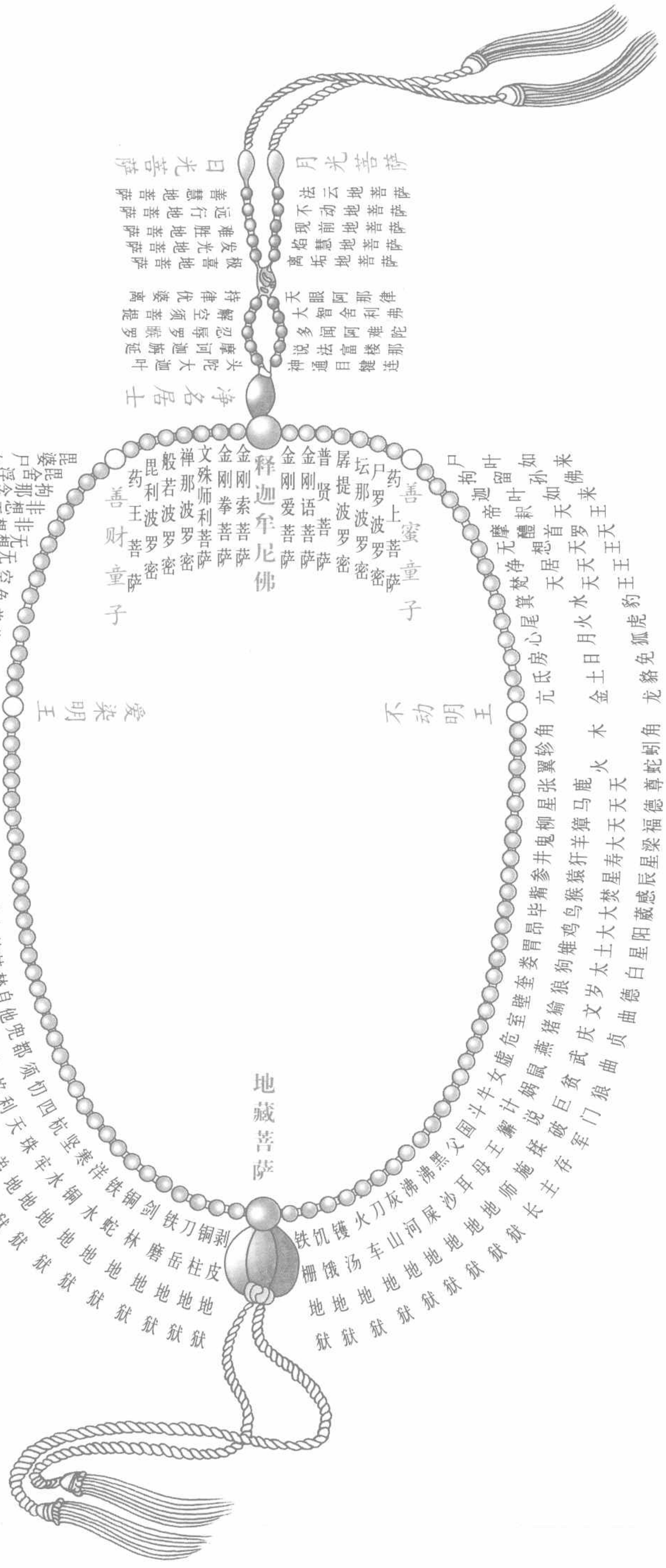
第一口正法甘露

宗喀巴将阿旺扎巴视为最爱的弟子，格鲁派极著名的典籍《三主要道》，即是宗喀巴为阿旺扎巴而著，在开头，宗喀巴称他为"吾子"，在颂文的末尾则是："道之三主要诸要扼，自能如教通达时，住静勤修多励力，愿子常进速成就。"其钟爱之情，露于言辞。格鲁派中极为重要的《大威德十三尊修持仪轨》，便是因阿旺扎巴在修建大藏寺时遇到非人魔障，宗喀巴为之亲造。而在《致弟子书》中，宗喀巴更是承诺他，将成佛以后的第一口正法甘露赐予他！



108 颗佛珠

阿旺扎巴曾经发愿，要建立同佛珠一样数量的寺院来报答老师。而一串佛珠是由108颗珠子组成的，因此阿旺扎巴就建立了108座寺院。事实上，佛珠的每颗珠子都具有特定的象征意义。


释迦牟尼佛
月光菩萨
日光菩萨
药师佛
善财童子
善德童子
不动明王
爱染明王
净名居士
金刚索菩萨
金刚拳菩萨
文殊师利菩萨
禅那波罗密
般若波罗密
毘利波罗菩萨
金刚宝菩萨
金刚语菩萨
金刚爱菩萨
屠坛那波罗密
尸弃波罗密
毘婆尸佛
毘舍浮佛
拘那含牟尼佛
非想非非想天
无想天
无色界天
空处天
识处天
无所有处天
善见天
善现天
广果天
福生天
福爱天
无量净天
无量光天
光音天
遍净天
无云天
福生天
广果天
无烦天
无热天
善见天
善现天
色究竟天
阿那律
天眼
大智舍利弗
多闻阿难陀
说法富楼那
通达目犍连
神变舍利弗
持律优婆离
空解第一须菩提
论议大迦旃延
解脱罗睺罗
发菩提心
普贤行愿
光明遍照
毕竟空
离垢地菩萨
发光地菩萨
焰慧地菩萨
难胜地菩萨
现前地菩萨
不动地菩萨
法云地菩萨
尸弃
毘舍浮
拘留孙
迦叶
释迦牟尼
弥勒
无垢光
梵净
想天
首陀会天
忉利天
夜摩天
兜率陀天
化乐天
他化自在天
梵众天
梵辅天
大梵天
光音天
少光天
无量光天
无量净天
遍净天
福生天
福爱天
广果天
无烦天
无热天
善见天
善现天
色究竟天
无边空处天
无边识处天
无所有处天
非想非非想天
毘婆尸佛
尸弃佛
毘舍浮佛
拘留孙佛
迦叶佛
释迦牟尼佛
弥勒佛
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德夜叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德夜叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德夜叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德药叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
尸弃波罗密
毘舍浮波罗密
拘留孙波罗密
迦叶波罗密
释迦牟尼波罗密
弥勒波罗密
无垢光菩萨
梵净菩萨
想菩萨
首陀会天菩萨
忉利天菩萨
夜摩天菩萨
兜率陀天菩萨
化乐天菩萨
他化自在天菩萨
梵众菩萨
梵辅菩萨
大梵菩萨
光音菩萨
少光菩萨
无量光菩萨
无量净菩萨
遍净菩萨
福生菩萨
福爱菩萨
广果菩萨
无烦菩萨
无热菩萨
善见菩萨
善现菩萨
色究竟菩萨
无边空处菩萨
无边识处菩萨
无所有处菩萨
非想非非想菩萨
毘婆尸佛
尸弃佛
毘舍浮佛
拘留孙佛
迦叶佛
释迦牟尼佛
弥勒佛
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德药叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
尸弃波罗密
毘舍浮波罗密
拘留孙波罗密
迦叶波罗密
释迦牟尼波罗密
弥勒波罗密
金刚宝菩萨
金刚语菩萨
金刚爱菩萨
金刚索菩萨
金刚拳菩萨
文殊师利菩萨
禅那波罗密
般若波罗密
毘利波罗菩萨
毘婆尸佛
毘舍浮佛
拘那含牟尼佛
迦叶佛
释迦牟尼佛
弥勒佛
善财童子
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德夜叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德药叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
尸弃波罗密
毘舍浮波罗密
拘留孙波罗密
迦叶波罗密
释迦牟尼波罗密
弥勒波罗密
无垢光菩萨
梵净菩萨
想菩萨
首陀会天菩萨
忉利天菩萨
夜摩天菩萨
兜率陀天菩萨
化乐天菩萨
他化自在天菩萨
梵众菩萨
梵辅菩萨
大梵菩萨
光音菩萨
少光菩萨
无量光菩萨
无量净菩萨
遍净菩萨
福生菩萨
福爱菩萨
广果菩萨
无烦菩萨
无热菩萨
善见菩萨
善现菩萨
色究竟菩萨
无边空处菩萨
无边识处菩萨
无所有处菩萨
非想非非想菩萨
毘婆尸佛
尸弃佛
毘舍浮佛
拘留孙佛
迦叶佛
释迦牟尼佛
弥勒佛
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德药叉大将
善德罗刹大将
善德龙王大将
善德阿修罗王大将
善德迦楼罗王大将
善德紧那罗王大将
善德摩睺罗伽王大将
善德药叉
善德罗刹
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
尸弃波罗密
毘舍浮波罗密
拘留孙波罗密
迦叶波罗密
释迦牟尼波罗密
弥勒波罗密
金刚宝菩萨
金刚语菩萨
金刚爱菩萨
金刚索菩萨
金刚拳菩萨
文殊师利菩萨
禅那波罗密
般若波罗密
毘利波罗菩萨
毘婆尸佛
毘舍浮佛
拘那含牟尼佛
迦叶佛
释迦牟尼佛
弥勒佛
善财童子
善德龙王
善德阿修罗王
善德迦楼罗王
善德紧那罗王
善德摩睺罗伽王
善德夜



首要弟子持律师
扎巴坚赞

扎巴坚赞是宗喀巴的上首弟子之一，他对于三种律仪从不违犯，是一位持律大德。

护戒如目的善知识

扎巴坚赞于1374年降生于前藏的一个村落中，从幼年便依止于止贡法王出家。他在许多的善知识座前听受了无量的显密经教。在依止宗喀巴大师后，他依照总摄了三藏以及四密续经论要义的“菩提道次第”教授，精勤修学，生起彻底通达。并通过修证，通达生起、圆满二次第。

扎巴坚赞对戒律的守护，正如守护自己的眼珠一般爱惜。对三部律仪：别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒，其中哪怕是细分极轻微的罪过，也丝毫不触犯。他把修菩提心当作主要修行，因此而具足教证功德，成为法王宗喀巴的首要弟子。

如理依止善知识

扎巴坚赞观察到一切福德之本，都是由如理依止善知识而来，因此非常遵从师教，让宗喀巴欢喜。当修建甘丹寺时，他完全依照宗喀巴所嘱，对于修建殿堂、茅棚等工作，不避艰苦、勤作不懈。从最初观察地基，到营造佛像等，都完全依照律法去行事。他承担责任，直到完全营造成功，迎请宗喀巴来寺，大师一见就心生欢喜。总之，他的所作所为，无不令上师心生欢喜。在宗喀巴去世后，他为完成师父遗愿，特地修建寺院，主持教育僧众800余人。有一段时间，他去察贡唐寺讲授戒学以及菩提道次第，因此该寺的一切僧伽都持戒清净，并修学上士道法。这些都是扎巴坚赞的功德。

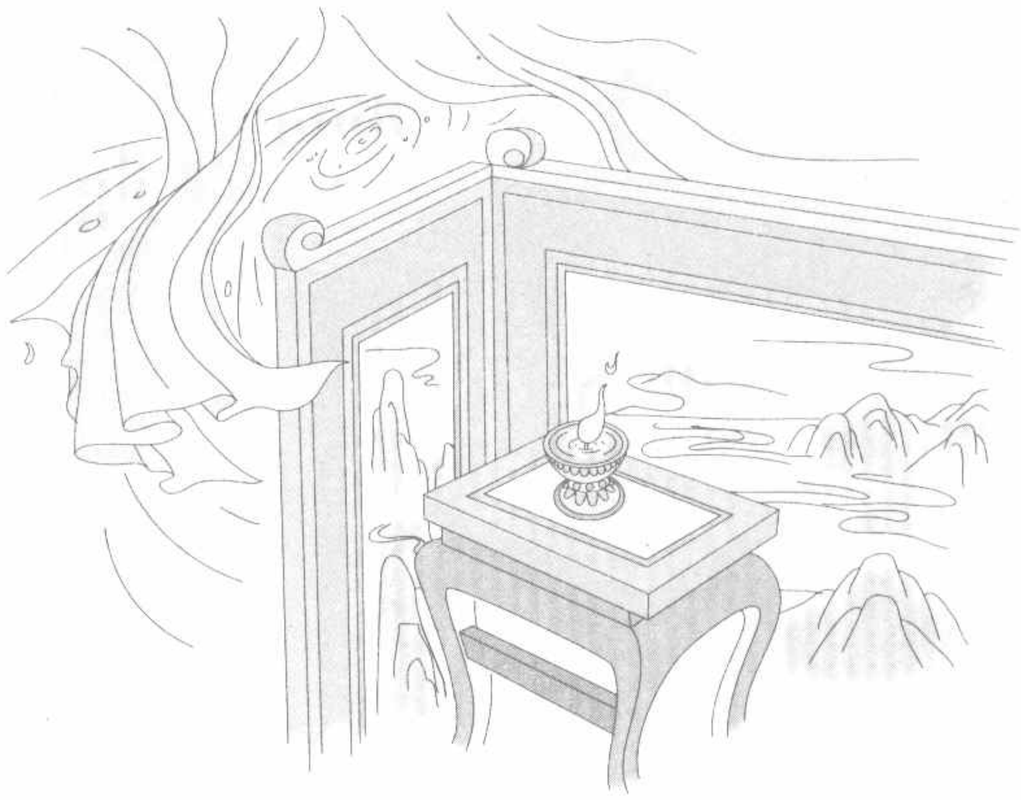
前世大愿

扎巴坚赞其实从无量劫以来就已发了菩提心，是为在西藏弘扬宗喀巴教义，而乘愿再来的一位大德。他的往昔，无论是大堪布勒季多杰问金刚手菩萨，还是喇嘛乌玛巴问文殊菩萨，或者是喇嘛绛伯嘉措问弥勒菩萨，得到的回答都大致相同：扎巴坚赞多生之前，对“消除邪信如来”所化身的一名辟支佛，供养饮食一钵，发愿从此一切生中住持佛陀正法，为边地众生宣说正法。因此愿力，他六生中都生为边区国王，为无数众生宣说大小乘和金刚乘的法义，安置众生于正法中。这一世则是出家比丘，广大利生。



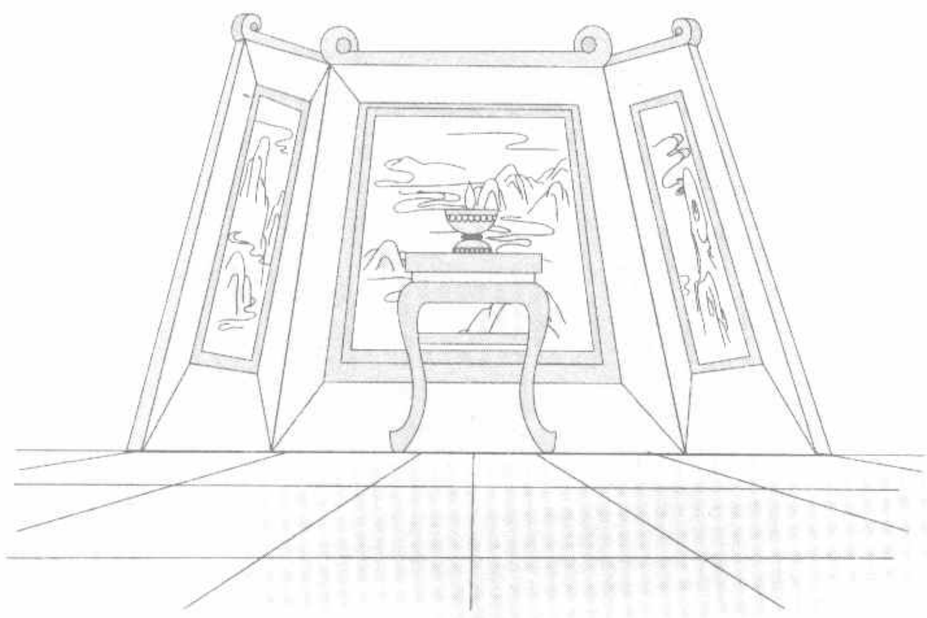
三学之首——戒

为什么宗喀巴大师要倡导复兴戒律？为什么扎巴坚赞等大师的弟子都像守护自己的眼珠一样严持戒律？因为戒学居于三学之首，而三学是成就解脱的因。



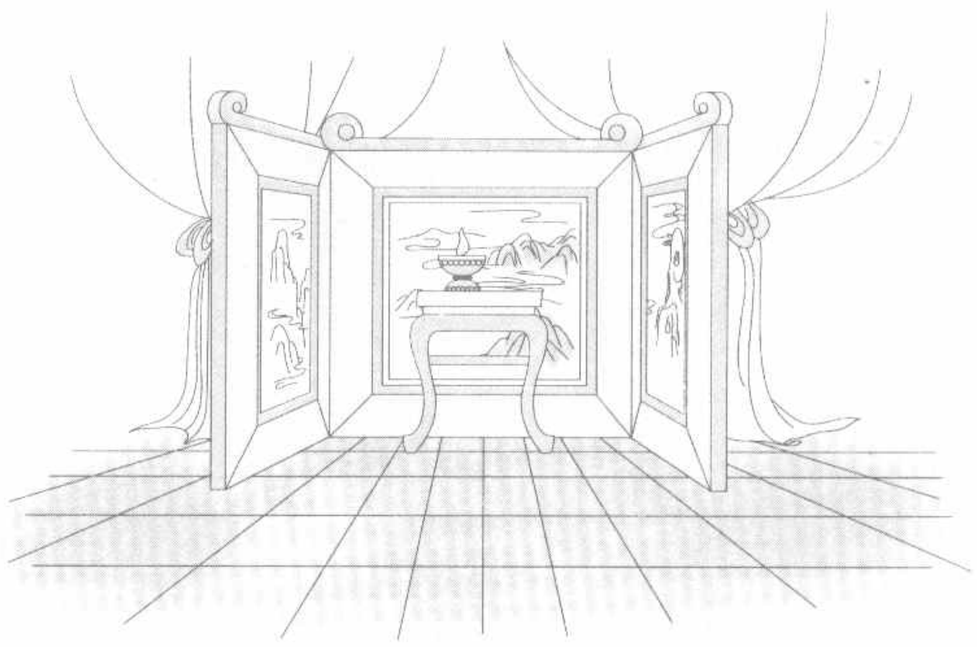
如果把人的心比作一间屋子，而将外界的干扰和诱惑比作风的话，那么戒就好比一道墙或一架屏风，它可以挡住风，使外在的危害力量无法构成威胁。

戒 ← 根本基础



只有构筑了“戒”的屏风，才能将外界的风全部挡住，使屋子里的空气平静下来，进而才能达到由戒到定的状态。

定



只有在这种“定”的环境里，修行者的智慧之光才能像蜡烛一样，燃烧得明亮透彻，毫无障碍，这就是慧学。可见，戒是由定生慧，最终获得解脱的根本基础。

慧

解脱



受持经论第一的妙音法王

扎西伯敦

扎西伯敦是宗喀巴弟子中受持经论为第一的人。格鲁派所讲的《因明》《中观》等法，都以扎西伯敦所传的为依据。

广大多闻的妙音法王

扎西伯敦于1379年生于桑耶地区。他对于经论广大多闻，智慧博通，弟子众中很难有人能与他比肩。后来，宗喀巴命他修建哲蚌寺。法王在梦中梦见一位天神对他指示建寺地址说：这里你将得一寺院，我供赠你5 000出家众。哲蚌寺建立起后，法王亲自住在这一大寺中，选出各扎仓（僧院）教导师。他对各僧院整兴戒律，弘扬闻说，所有事业都辗转增上。

在修行上，法王修持很多本尊法门，每天不断念诵文殊五字真言2 000遍，《妙吉祥真实名经》三遍，大悲观音六字大明咒一万遍。由于专修本尊的修力，他经常见到自己头上现有文殊，右边有龙树，左边有寂护，前面是宗喀巴。于密续，则通达生起、圆满两次第。

于世俗生活上，法王将获得的财物都分作三份：一份购买书籍和建造佛像、经、踏；一份为救治一切患病者，作为施药的费用；一份作修缮僧房住舍以及教养门人之用。

文殊用过的铃

法王年满70岁时，身有小病。但在行动已经困难的时候，他仍一心想着弘法利生。当年冬季，法王去布达拉宫朝圣回来，对大家说：“昨天宗喀巴大师来此邀请我去汉地五台，现在正祈请宗喀巴讲说三藏及四部密续。”说罢他举手加额，合十顶礼，同时悲泪长倾。

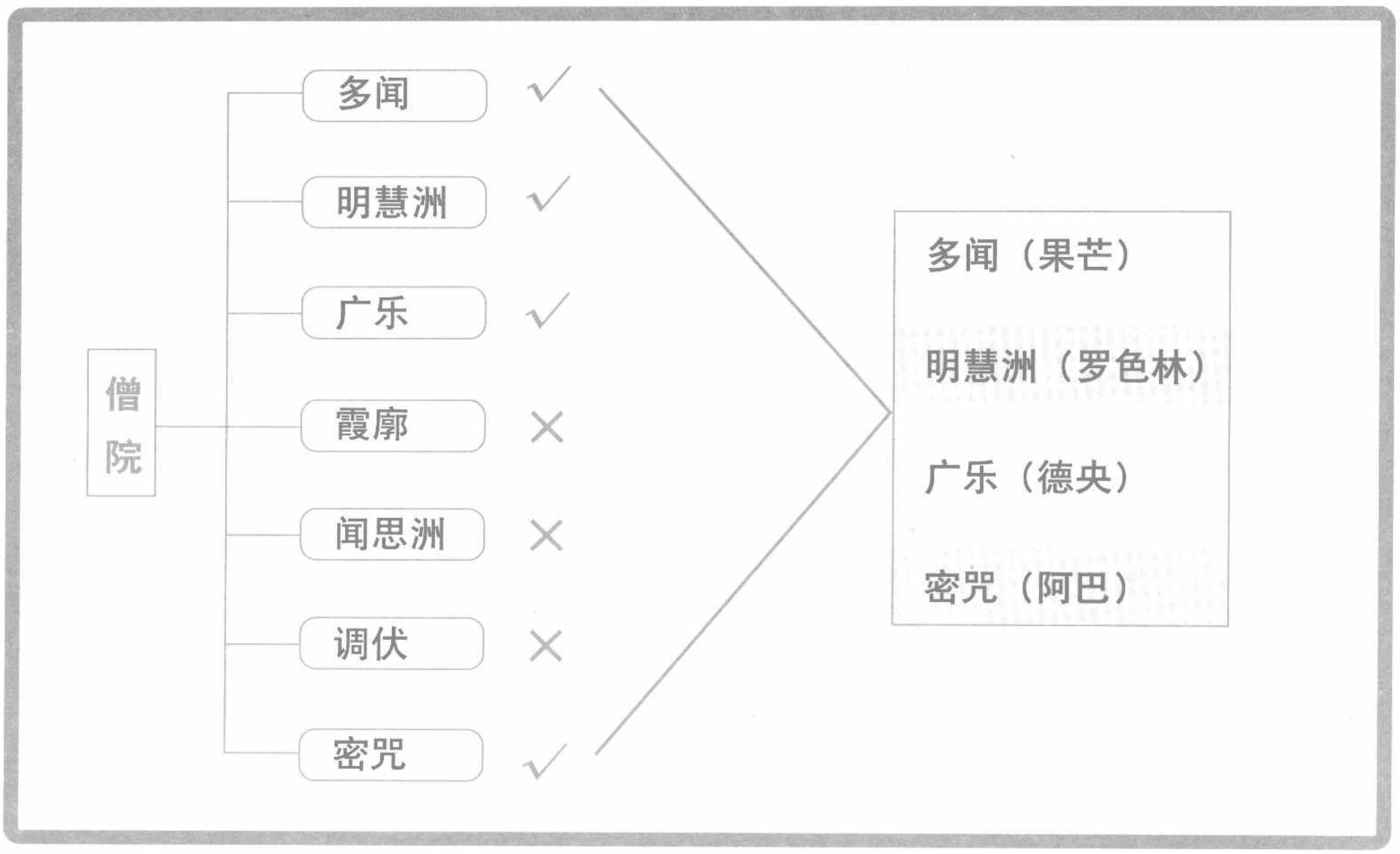
继后的二月末晚上，法王对侍众等说：“我梦见宗喀巴前来，赐我一铃，说是文殊亲手用过的铃，并说，‘现在我们师徒二人共住一起。’”到圆寂之前的几天，法王在自己的室内跏趺而坐，亲眼看见文殊菩萨现身前来。1449年四月十八日，法王往生于兜率内院。

在妙音法王圆寂时，天气晴朗，天空出现白虹，并有五彩虹霓交织成幕，出现在哲蚌与甘丹两寺间，天上纷纷散下鲜花，为众人所目睹。法王的肉身装入银塔，安奉在哲蚌寺中。

扎西伯敦与哲蚌寺

哲蚌寺的四大院

扎西伯敦建立哲蚌寺后，由于门下弟子极多，便派七位上首弟子分别宣扬教法，因此形成七大院。后来这七大院又被合并为四大院。



住持哲蚌寺的历代赤巴

第一任赤巴：扎西伯敦（妙音法王）	第二任赤巴：吉祥狮子
第三任赤巴：宝菩提	第四任赤巴：善慧日
第五任赤巴：善慧称	第六任赤巴：释迦幢
第七任赤巴：愿吉祥	第八任赤巴：妙音善法圆满
第九任赤巴：功德海	第十任赤巴：僧海
第十一任赤巴：福称	第十二任赤巴：福海
第十三任赤巴：第四世达赖功德海	第十四任赤巴：第四世班禅善慧法幢

第十五任赤巴：第五世达赖善慧海……（此后均以历代转世达赖喇嘛为寺主）



永乐帝册封的“大慈法王”

释迦耶喜

释迦耶喜与汉地极其有缘，他代替宗喀巴进京，以自己的德行和修持折服了永乐皇帝。因此，永乐帝封他为“大慈法王”。

代替上师进京的释迦耶喜

释迦耶喜，意译为释迦智。这位法王于1354年五月初一诞生于察贡唐地方。他幼年即能回忆起多生的往事。后来依止许多杰出的上师，了达一切经义。尤其是在宗喀巴大师座前，听受了很多显密甚深教授，而成为智王。当时大明的永乐皇帝因慕宗喀巴美名，特派使者迎请大师，宗喀巴便派遣与汉地有缘的释迦耶喜代替自己进京。

永乐帝生出无比信心

永乐帝对释迦耶喜十分崇敬，封他为“大慈法王”，隆重供养，并降旨说：“在汉地弘扬宗喀巴大师所示佛法心要，并供修总一切显密要法，特别是四部密续诸大曼荼罗。”于是，法王从正月初开始建立密集、喜金刚、胜乐等供修加行仪轨，进行三个月之久。其间出现了各种修法瑞相，比如天空中出现天乐，五彩虹光环绕，状如宝幢、金刚轮、各种莲花、金刚杵等相，为僧俗大众所共睹。永乐帝自己也常在梦中见到十方诸佛，再加上接受法王灌顶时的一些瑞兆，从此对法王生起很大信心，供养法王许多珍贵的供品。法王又为内地和蒙古所有出家众传授比丘戒；为在家众传授近住斋戒、优婆塞戒；以及给大众授以圣十一面观音“禁食斋”等。随各人根基宣说佛法，使宗喀巴的教义普遍弘扬于各方。

再度进京

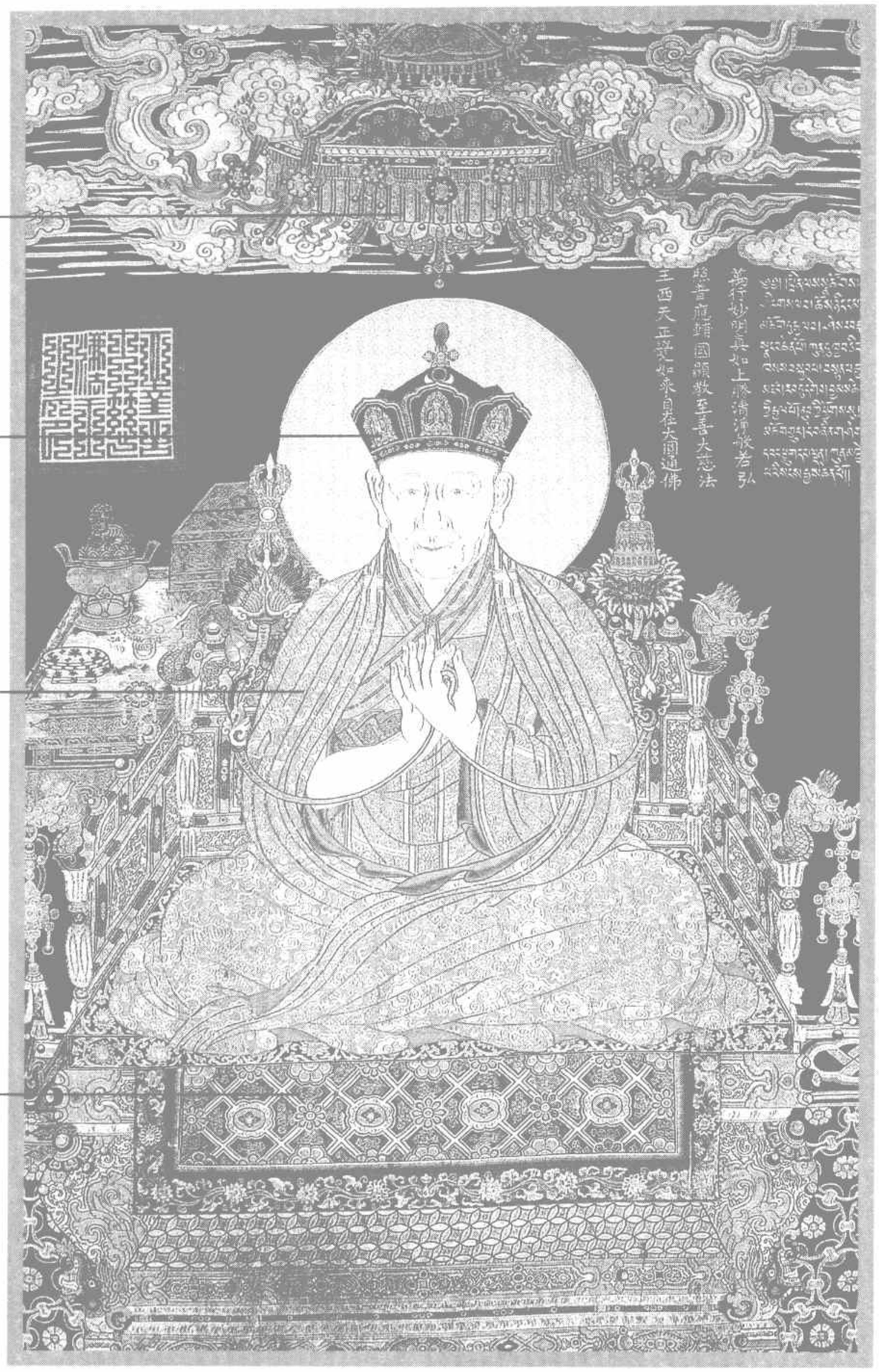
回到藏地后，大慈法王将永乐帝的所有供养都虔诚供给了宗喀巴，继而又奉命修建色拉寺，以及在后来修建讲学胜乐与密集的密宗院。在宗喀巴圆寂后，法王再次前去汉地，为永乐帝布施了许多法物，并在汉地示现了许多神通事迹。由于宗喀巴的慈悲与法王往昔的愿力，从永乐起到宣德之间，经四代王朝，师长与施主的供施因缘始终未断。法王享寿82岁，于1435年十月二十四日圆寂。火葬前49天亦出现天雨宝花等瑞兆，而火葬时，法王遗体起火自燃，当时虚空出现伞盖、幢幡、八吉祥等瑞兆，为众人所目睹。



释迦耶喜与色拉寺

大慈法王释迦耶喜

1416 年释迦耶喜从北京返藏时，皇帝御赐他的大慈法王彩色缂丝像，至今仍保存在色拉寺内。



住持色拉寺的历代赤巴

第一任赤巴：释迦耶喜（大慈法王）	第二任赤巴：盛广贤
第三任赤巴：公茹幢贤	第四任赤巴：饶绛巴
第五任赤巴：慧宝狮子	第六任赤巴：内敦巴
第七任赤巴：拉朴法王	第八任赤巴：拔觉伦主
第九任赤巴：吉祥慧	第十任赤巴：妙音不空吉祥
第十一任赤巴：二世达赖僧海	第十二任赤巴：结尊法幢
第十三任赤巴：福称	第十四任赤巴：法称贤
第十五任赤巴：三世达赖福海	第十六任赤巴：东廓功德海
第十七任赤巴：四世达赖功德海	第十八任赤巴：四世班禅善慧法幢
第十九任赤巴：五世达赖善慧海……	（此后均以历代转世达赖喇嘛为寺主）



历代达赖的第一世

根顿竹巴

根顿竹巴，又称“根顿珠”，他是宗喀巴的上首弟子之一，被誉为“菩萨再来”，更是历代达赖喇嘛系统的第一世。

被乌鸦守护的婴儿

根顿竹巴，意译为僧成，他是从前西藏政教领袖达赖喇嘛的第一世。1391年，他出生于萨迦寺附近的牧场。父亲名叫统薄多杰，母亲名叫觉摩曩吉，是牧场的主人。

根顿竹巴刚出生的那天晚上，恰逢盗匪来抢劫，他的母亲来不及带走他，遂将他藏在乱石堆间。第二天早晨，众人寻找他时，看见一只老乌鸦在他的旁边守护着，防护各种野兽伤害他。众人看到这种情景，都感到很不可思议，说他一定是再来菩萨。

根顿竹巴自幼行仪端庄，不作孩童嬉戏。因他家遭受盗匪洗劫，生活非常困苦，所以他很小就帮助父母放羊。父亲去世时，他亲手抄《药师经》，代父回向。15岁时，他依拏塘寺住持成就慧大师出家，学习各种经论和密法。25岁只身到前藏，从茶主寺衮桑巴仁波切学习《因明》和《中论》。

朝觐宗喀巴

根顿竹巴25岁那年，宗喀巴正住在札希垛喀寺，根顿竹巴随侍衮桑巴仁波切前往那里求学正法。在那里，他请问了许多关于《释量论》的疑难，并听讲《辨了不了义论》、《中论疏》、《上师五十法颂疏》、《密宗戒疏》等不共深义。由于根顿竹巴智慧明利，深得大师的嘉许。当时，大师深知根顿竹巴有弘扬戒律的因缘，因而赐他一件穿过的五衣。此后又有一次，根顿竹巴为了受持清净戒律而将前往卓萨寺学戒，临行时大师送他一块金子，作为学戒的顺缘，并称赞他说：“你能以‘愿行持之心’来学戒，真是稀有难得。今后你当努力弘扬圣教，令其光显。”后来根顿竹巴亲近宗喀巴大师和克主杰多年，具得大师的不共教授。

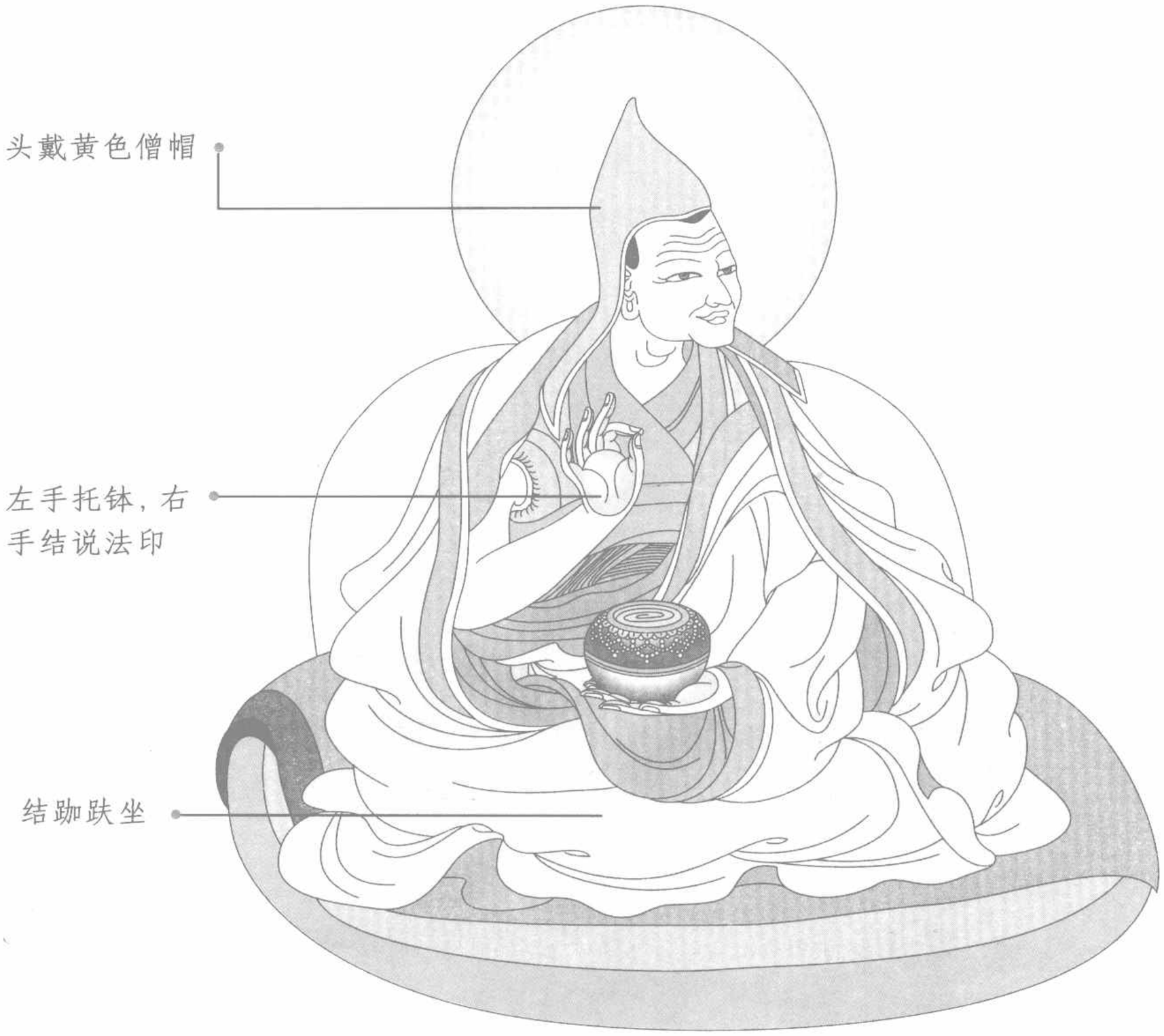
1447年，他依师长及本尊授记，创建扎什伦布寺，摄御大众，讲授大师的清净教法。令大师的法雨甘霖，普润后藏一切众生。

1474年冬月初八，84岁的大师结金刚跏趺，手作定印圆寂。那时，他一反在过去病中的消瘦形态，身相如满月一般圆满，发出灿烂夺目的光辉。

根顿竹巴与扎什伦布寺

一世达赖喇嘛根顿竹巴

根顿竹巴（1391—1474年），是宗喀巴的大弟子之一。他于1447年在日喀则兴建扎什伦布寺，后被追认为第一世达赖喇嘛。



住持扎什伦布寺的历代赤巴

第一任赤巴：根顿竹巴	第二任赤巴：贤吉祥
第三任赤巴：教理海	第四任赤巴：智顶
第五任赤巴：二世达赖僧海	第六任赤巴：圣教日
第七任赤巴：慧幢	第八任赤巴：不空海
第九任赤巴：罗卓蕾桑	第十任赤巴：法幢
第十一任赤巴：法祥海	第十二任赤巴：福幢
第十三任赤巴：桑主拔桑	第十四任赤巴：正海增长
第十五任赤巴：天王慧	第十六任赤巴：四世班禅善慧法幢
	……（此后以历代转世班禅喇嘛为寺主）



密法传承弟子
慧狮子法王

慧狮子法王受持了宗喀巴“胜乐”、“桑都”等无余的密法，其他弟子没有得到的，慧狮子都获得了。他是宗喀巴弟子中弘法事业第一的人。

宗喀巴的授记

慧狮子法王，原名克珠·协饶生根（意为善巧成就大师慧狮子），诞生在后藏色区的古尔玛地方中。法王少年时代，便一心想要离开俗家的烦扰，想要出家寻求正法。于是他便在14岁那年出家为僧。

宗喀巴圆寂之前，慧狮子法王于色拉寺自告奋勇接受了大师的密法法脉，大师十分欢喜，将掘藏出的法器交给他后，说道：“你不必担心，我已将此部密法，付嘱阎罗法王（宗喀巴的护法）了。将来你到后藏时，那边有一座像‘金刚铃覆盖’般的山，山上住着一位修大威德金刚的瑜伽师，他会弘扬你的教法；又有一座像‘罗刹女仰卧’般的山，山上住着一位夜叉女，她也会弘扬你的教法；其他的事，以后你自然会明白。”

后来，慧狮子法王和根顿竹巴仁波切一起去后藏，其他徒众便跟随慧狮子学密法，随根顿竹巴学显教。像这样的讲闻越来越兴盛时，慧狮子突然想起：“我从前在大师面前，曾立誓弘扬密法，现在是时候了！”

授记实现

于是，慧狮子开始弘扬“桑都”密法，然后慢慢游行到“偷薄顶山”，当地的寺院住持叫“生光德海”，这位大师曾为《炬明》（即月称菩萨的《桑都》释）作释，弘扬桑都。于是，慧狮子知道他是宗喀巴授记的大威德金刚瑜伽师，便将宗喀巴授予的阎罗法王的面具和棒索传授给他。后来，他又去“狮子顶山”，当地的官夫人是施主，她便是宗喀巴授记的夜叉女。于是慧狮子也在那里的寺院讲说密法以及设置坛城。

在慧狮子获得密法上的自在成就后，他想到将过去所听受的诸多显密法要为有缘众生宣说，于是对求法大众传授《菩提道次第》、《密集》、《胜乐》等法，以及宣说灌顶、随赐灌顶等法要，并把自己从宗喀巴那里获得的不共教授，毫无保留地讲说。圆寂时，慧狮子长时间等住于光明法身中，并由诸勇士与瑜伽母接引，去往兜率内院宗喀巴师徒座前。

兜率天：一生补处菩萨的净土

兜率天位于欲界六天中的第四层。兜率天宫分为内外两院，其外院与其他天一样，都属于六道中的天道，住着因福德因缘而生于此处的天界众生；内院则是娑婆世界中的净土，是一生补处菩萨——即下一步将要成佛的菩萨们居住的净土。



兜率内院。

兜率净土教主：弥勒佛。

往生兜率净土的宗喀巴大师。

三界二十八天

欲界六天	色界十八天	无色界四天
四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天	梵众天、梵辅天、大梵天、少光天、无量光天、光音天、少净天、无量净天、遍净天、无云天、福生天、广果天、无想天、无烦天、无热天、善见天、善现天、色究竟天	空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想处天

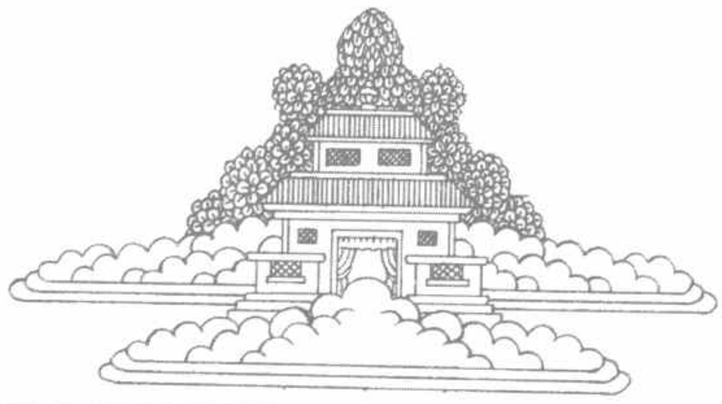
第陆章

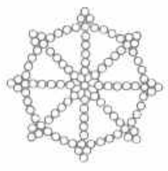


我愿究竟恒无尽

宗喀巴大师三世度化因缘

事实上，宗喀巴大师在许多劫以前早已证得佛陀果位，只是通过示现无边的化身，来利益娑婆世界的无量众生。同样，在宗喀巴大师圆寂后，将有一化身前往兜率天，成为弥勒座前的菩萨，此后还会继续转世他方利益众生。





本章图版目录

转世轮回的奥秘 /191
金刚乘与中观见 /193
佛陀的弟子与佛经 /195
示现不同化身的奥秘 /197
莲花生与桑耶寺 /199
佛教中的空间与时间 /201
三大劫与贤劫千佛 /203



无始流转

佛教的转世观念

众生从无始以来，因颠倒无明而流转生死，不得出离。这就是佛教中的转世观念。

轮回观念

在佛教中，死亡并不是一切的结束。只要是有情众生，无论是人还是动物，天人或者饿鬼，在死后都会经历中阴阶段，然后又投生为另一生命形式，接着再次死亡、中阴、投生……如此循环往复。由于生命形式总体来说分为六大种：地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗、天人，好像一个轮盘般，有情怎么翻转也脱离不了这六道，因此称做“轮回”。

轮回原因

令有情生命不断地经历生死的循环，而困于六道轮回的原因是什么？正是烦恼与业力。有情的心中恒常地被贪、嗔、痴三毒，以及其他烦恼充斥，它们不断在心中流转交替起伏，驱使众生去做种种的业。正如某人痛恨一个怨敌，这种嗔心付诸于行动，导致他将怨敌杀害，造下杀业。这些业因并不会随着事情的完结而消失，反而积集在心识中，好像一颗种子般，只等外在的因缘引发结果。在佛教中，绝不会出现谁在过去没造如是因却获得了如是果的情况，而所造之因必定会在未来的一天结果。

轮回中的慈悲受生

许多法本里往往有类似于这样的句子：“生极乐已复化身，愿度秽土诸众生。”意思是，当一个修行者成功往生于净土后，因为内心的慈悲，仍然会化身来这个娑婆世界度化烦恼浊重的众生。诸佛菩萨之所以能走上大乘的道路，最终有了如此的证德，正是因为最初坚定地发起菩提心，践行菩萨行的缘故，才会有“不舍秽土众生”的伟大示现。

菩萨受生轮回和普通人有着本质的不同，只有因烦恼及业所引发的生死轮回才是应该厌离的。说菩萨不怕生死轮回，是指他们因悲心及愿力而自愿地受生。在这种受生情况中，他们不生烦恼，也不因烦恼及业而生。所以说菩萨不厌离生死，是指他们不逃避为利众生而自愿进入的生死，而并非指他们应当留恋因烦恼及业导致的生死六道。这两者根本不能混为一谈。



转世轮回的奥秘

中阴的含义

中阴梵语为“Bardo”，这个词可以拆分为“Bar”和“do”两部分来理解。

梵语：Bar（在……之间） do（抛开或悬空）

中阴＝情境与情境之间的间隔或过渡

↓

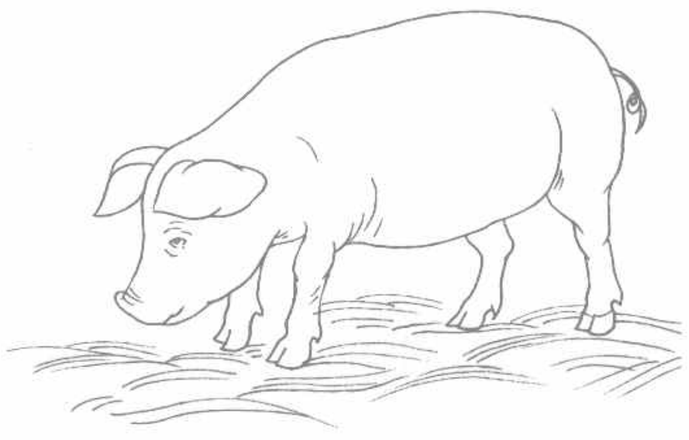
死后中阴＝前世与转世之间的间隔

凡夫的转世与菩萨的转世



烦恼、业障

转世



凡夫的转世是盲目地受业力牵引而轮回。



菩提心

转世



菩萨的转世是乘愿来到世间度化众生。

二者截然不同



往昔因缘

从龙种如来到婆罗门童子

从种种迹象可以得知，宗喀巴大师在许多劫以前已证得佛陀果位，只是通过示现无边的化身，来利益娑婆世界的无量众生。

大志菩萨的愿力

“师于往昔转生中，成为文殊首要子。拥有咒、辩、定、神通，慧眼观诸法真容。”——这是克主杰在《清净雪山篇》中写到的，描述的便是无量劫前的宗喀巴大师往世。

当时，有一位名叫“王顶”的如来出世，他为海洋一般宽广的弟子们传授金刚乘密法。文殊菩萨便带着他的弟子们一起前来，其中有一位首要弟子，他具足了陀罗尼、辩才、神通、三摩地（定），是真实明了世俗谛与真实谛的清净智慧等功德的不可思议的大师。在会上，王顶如来发出狮子吼音：“所有一切菩萨，你们谁能在无数不净世界中，不顾身命地弘扬中观见和金刚乘结合的佛法，这样的人将成为所有菩萨伟大行海中的最卓越、最尊胜者。”

那一瞬，身为首要弟子的大菩萨勇气大振，于是站起来毫无畏惧地宣称：“从现在开始，我誓愿不惜身命地这样去做！”当时，王顶如来以及十方诸佛子为其作证，而且异口同声赞叹道：“善哉，你是大志菩萨！”从此以后，十方一切佛土都传扬“大志菩萨”的名称。

继而，王顶如来身上放出无量光明，微笑着授记：“如你所立的誓言，从现在开始，你在无数不净世界中弘扬显密正法，最后在‘稀有殊胜庄严刹土’中成佛，名‘狮子吼如来’。”

这一位心愿犹如大海般广阔无边、深不可测的大志菩萨，正是宗喀巴大师的往昔世。

供养白晶蔓的婆罗门之子

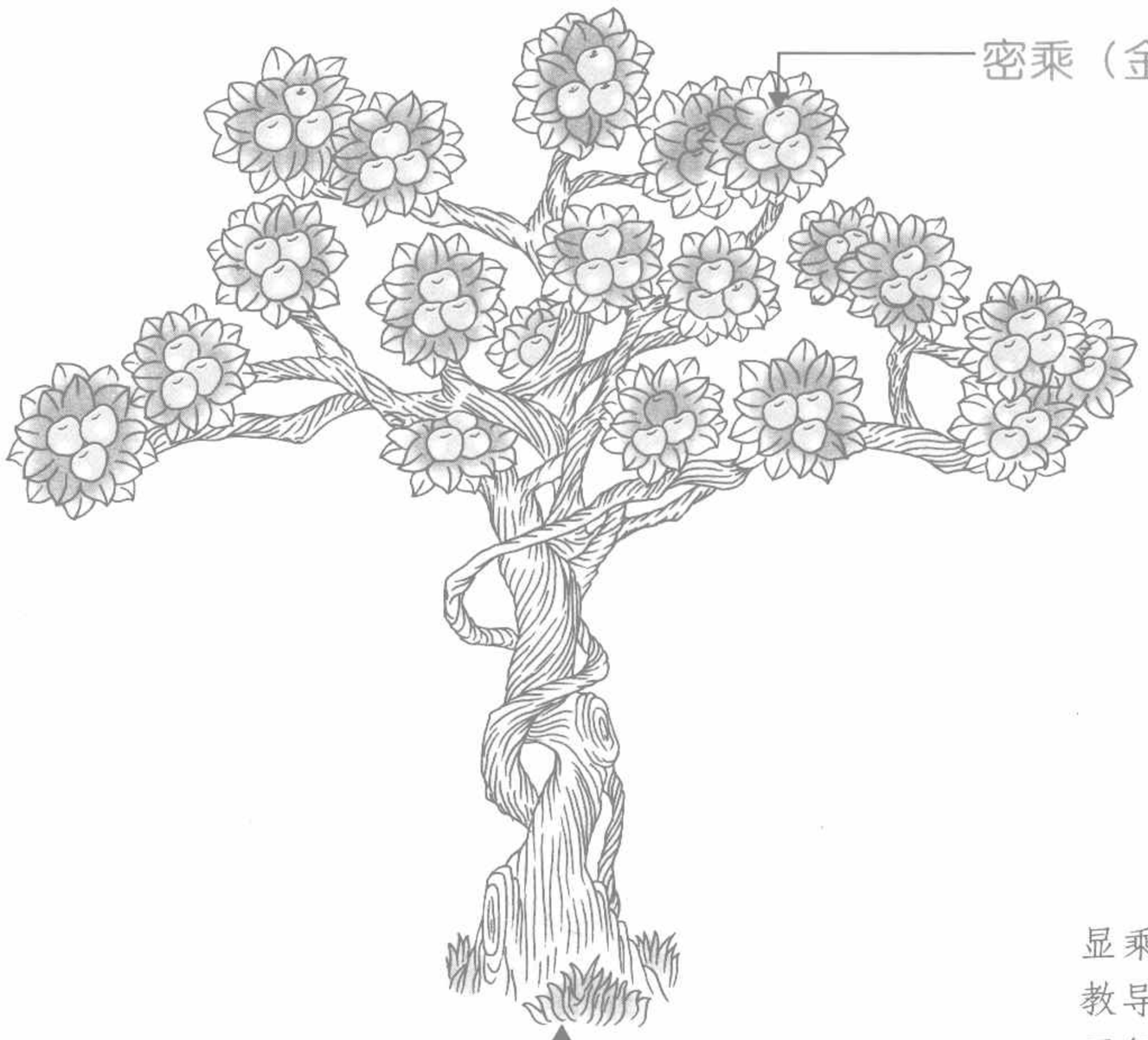
“罗桑扎巴无等伦，释迦佛前发胜心，此土显密教义兴，从此往生兜率天，妙吉祥藏弥勒子，速证如来佛果成。”这是金刚手菩萨对大成就者勒季多杰指示的授记。

喇嘛乌玛巴也曾询问过文殊菩萨，关于宗喀巴大师前后世的情况。文殊菩萨授记说：“往昔释迦牟尼住世时，宗喀巴在印度诞生为一个婆罗门之子。当时，他随一位示现出家相的菩萨牟比洛卓相见。菩萨很欢喜这位婆罗门之子，

金刚乘与中观见

金刚乘

金刚乘即密乘，它与显乘相对，都属于大乘佛法。



密乘（金刚乘、果乘）

金刚乘属于果乘，它将重点几乎完全放在果位上。金刚乘是果位的直接教法，需要能了解教法、具足上等根器的弟子。

显乘属于因乘，它将重点主要放在教导成佛的因上，认为正见、正定和正行是成佛的根本。

显乘（般若蜜多乘、因乘）

中观见

因1 → 果1（因2） → 果2（因3） → 果3（因4） ……

中观
- 承认因果关系的存在（不执空）
- 因、果本身并没有自性（不执有）

金刚乘与中观见的融合

金刚乘与中观见在宗喀巴大师这里得到了融合，其结晶便是格鲁派的教义。





让他当侍从，也授予他很多教法。后来，菩萨带他去释迦牟尼佛面前谒见时，婆罗门之子发起菩提心。当时，他用一串纯洁无垢的百粒白晶珠串供养在佛前而发愿。因此而种下了通达全无颠倒的真实空见的缘起。”

在佛陀亲自宣说的《传授教授王经》中，清晰地写道：“阿难：现在于我前，供品珠蔓童，能兴我教法，未来浊世中，‘止’区交界处，建寺具‘格’名，罗桑其人出。”

除此之外，还有很多大德著作的赞文、颂词中也写明了这一状况。这样的重复发心，并不矛盾——宗喀巴大师虽然从无量劫前已经发菩提心，然而由于就应化众生的视野来说，再次示现发心的情况也是有的。

《楞伽经》中的授记

由汉文译为藏文的《楞伽经》中说：“当年在佛陀座前，无热恼龙王以一枚白色的海螺来供佛。佛陀便将海螺授予目犍连，说道：‘你把这枚海螺藏在廓巴日山中，于未来世，将由比丘白玛安敦从秘藏库取出此螺来，以作殿堂用螺。由秘藏库之神哲乌树来守护。’”

而文殊菩萨的《授记明镜》里说：在灵鹫山中，佛陀座前，无热恼龙王以海螺供佛，暂时作法螺用，后来佛世尊徒众前往“克什米尔”时，佛对阿难说：“现在的弟子白玛安敦未来于西藏赤面疆土中，成为比丘名罗桑扎巴(宗喀巴大师名讳)，他能弘扬般若波罗蜜多与显密相结合的教法。”然后命阿难手持原来海螺，运用神变而前去卓日窝伽山中的秘库，让哲乌树来守护。总之，在佛陀面前供养白晶珠蔓的童子，或者比丘白玛安敦，都是时间相同而示现许多不同的身相。

除了以上种种化身外，不动明王还宣说宗喀巴大师与宝贤菩萨是为一体。

佛陀的弟子与佛经

佛陀的 10 大弟子

文中提到了阿难和目犍连，他们都是佛陀的著名弟子，除此以外还有其他八位。



佛陀



富楼那
（说法第一）



迦旃延
（论议第一）



须菩提
（解空第一）



摩诃迦叶
（上行第一）



舍利弗
（智慧第一）



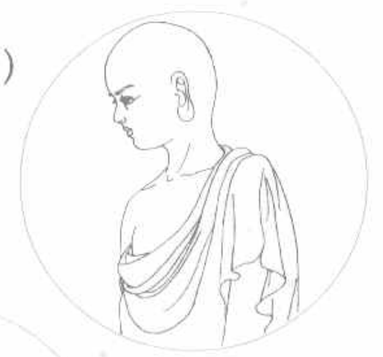
阿难陀
（多闻第一）



阿那律
（天眼第一）



目犍连
（神通第一）



罗睺罗
（密行第一）

《楞伽经》

《楞伽经》是佛教唯识宗的著名经典，全名《楞伽阿跋多罗宝经》或《入楞伽经》，是释迦牟尼佛在斯里兰卡地方所说的经典。此经的主要内容有：①阐述“三界唯心”的学说。②说明真妄的因缘。③辨明邪正的因果。④明法身之常住，以示生死、涅槃之平等。⑤示藏心自性，以明真妄、生灭、平等之相。⑥广说六度。⑦广决众疑。⑧指出性戒，以彰生佛平等之理。

楞伽经



印藏弘化

示现为诸多班智达

宗喀巴大师也曾幻化为印度和西藏地方的诸多班智达，或大成就者等相，以此引度众生。

受生无数班智达

勒季多杰曾向本尊金刚手菩萨询问宗喀巴大师的前生。金刚手菩萨答道："这位罗桑扎巴，积集了广大的福慧二资粮。他七生中都做过班智达，做了无量无边的利益众生的事业。他的上一生，是诞生于克什米尔的赤敦地方的班智达，名叫'玛底坝扎'。以凡夫的眼光来看，这位班智达是加行道菩萨。即使是我，也难以称量他的功德啊。凡是见过他，或者听过他说法，听过他的名字，以及和他接触过的人，都能得到他的饶益。所以罗桑扎巴的心识，他人不能衡量。"

在大善知识乍阁·浇绛巴所著的《宗喀巴大师传》中这样写道："文殊菩萨对喇嘛乌玛巴说，此师从在释迦牟尼佛生前谒见起，直到现在，共有十七世受生于印度，过去三生为大班智达，两生为小班智达；在西藏地区，不算此生，过去受生三生为善知识，其中一生为班智达。又有一生受生为天神，其余生中似乎是受生为普通凡夫。"

还有一些别的说法，有说是7生，有说是17生，或说是百生等。

阿底峡尊者化身

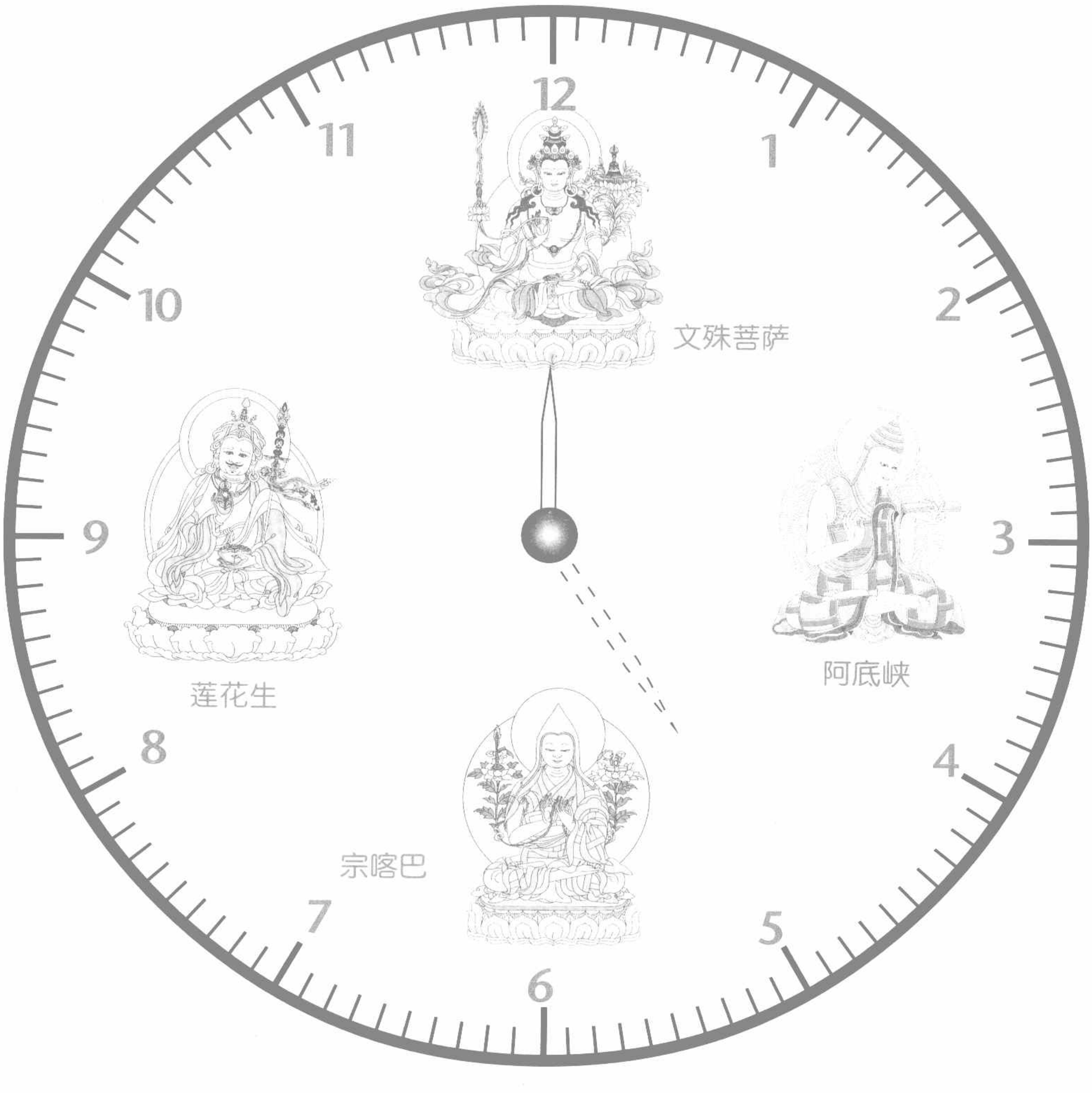
与宗喀巴大师为同一心识所化现的印度、西藏班智达中，特别著名的即是阿底峡尊者了。阿底峡是西藏后弘期开始时入藏弘法的著名印度高僧。他对藏传佛教在10世纪后的复兴发挥了巨大的作用。

阿底峡出身于王族，是如今的孟加拉国人。他于29岁出家，后来成为精通五明的大班智达，并在著名的超岩寺担任上座。当时藏地佛法衰微，藏地国王耶喜沃为迎请阿底峡入藏弘法，甚至牺牲了自己的生命。后来，耶喜沃的孙子绛曲沃继承他的遗志，成功迎请尊者。在藏地，阿底峡除了讲经和翻译经典外，还为绛曲沃写了一部《菩提道灯论》。这部著作是他针对当时西藏佛教界的弊病而写的，在西藏佛教史上占有重要地位。阿底峡由此而被后人推崇为"佛尊"。

正如之前说过的，堪钦·却交巴在宗阁仁钦岭寺中闭关时，发誓说从入关起，如果不获得"不退转"的成就相，绝不出门一步。精进闭关40年后，有一次他在梦里见到一个自称是阿底峡班智达的人，说次日会有一位能原原本本传

示现不同化身的奥秘

有人也许会问：凭什么认定阿底峡、文殊等诸大德都与宗喀巴同一心识，都是宗喀巴的化身呢？宗喀巴怎么可能示现如此多的化身呢？事实上，这种情况是一点也不矛盾的。



宗喀巴的任何一种示现，都是为了如愿度化众生。各种化身示现的积累福慧二资粮是无差别的；证得的法身之果是无差别的；所行利益众生的事业是无差别的。所以说他们是同一心识。然而由于应化众生不具备识别这种共性的慧眼，因此在他们眼中看到的，就是出现于不同时间、有着不同种姓和相貌的不同大德。



授阿底峡教言的上师前来此处，你应向他请教诸法。次日，堪钦便见到宗喀巴师徒四人前来。继而，他向宗喀巴大师启问许多显密教法，得到一一明白答复。不仅如此，大师在7岁时便亲自谒见阿底峡尊者的面容。这些都证明他们是同一心识。

莲花生大师化身

在《迦当宝籍》中，无垢上师预言说："我曾伏魔往他地，有一化身游圣地。又一化身往多康。"第一句是指阿阇梨莲花生；第二句是指阿底峡尊者；第三句则指宗喀巴大师。这便说明大师也是莲花生大师的化现。

莲花生大师又称"乌金大师"，是8世纪时乌仗那国人，后出家为僧。他是当时佛教著名的密宗大师和降魔能手，也是西藏密宗宁玛派——俗称"红教"的开山祖师。藏王赤松德赞派遣使者前往印度、尼泊尔，邀请寂护论师入藏。但寂护只在藏地停留了四个月，便迫于反佛势力而归。他回到印度后，请来莲花生大师。莲师进藏后，以神通和咒术降伏了许多当地的神怪，又在桑耶建立了"桑耶寺"，并延请12名印度"有部"僧人，为西藏最早发心出家的7名青年僧人授戒，世称"七觉士"。从此西藏有了当地人出家的"僧团"。

在《噶丹教法史》中说："无垢上师、海生金刚有一化身出现在多康下部（即青海宗喀）。"海生金刚便是莲花生大师。

除了莲师，历代宗喀巴大师的转世还有：龙种最胜如来、胜解极喜藏如来、阿罗汉优波离、阿罗汉近隐、译师马尔巴等等。

以上说的这些大德，在普通人眼里，看到的是不同时代、不同国籍的个别身相；但是从了义上来讲，由于法身、大乐一味（即空乐不二）的原因，一化身示现许多大德历代转生的情况，这在何时也不会矛盾，而且是绝对合理的。

莲花生与桑耶寺

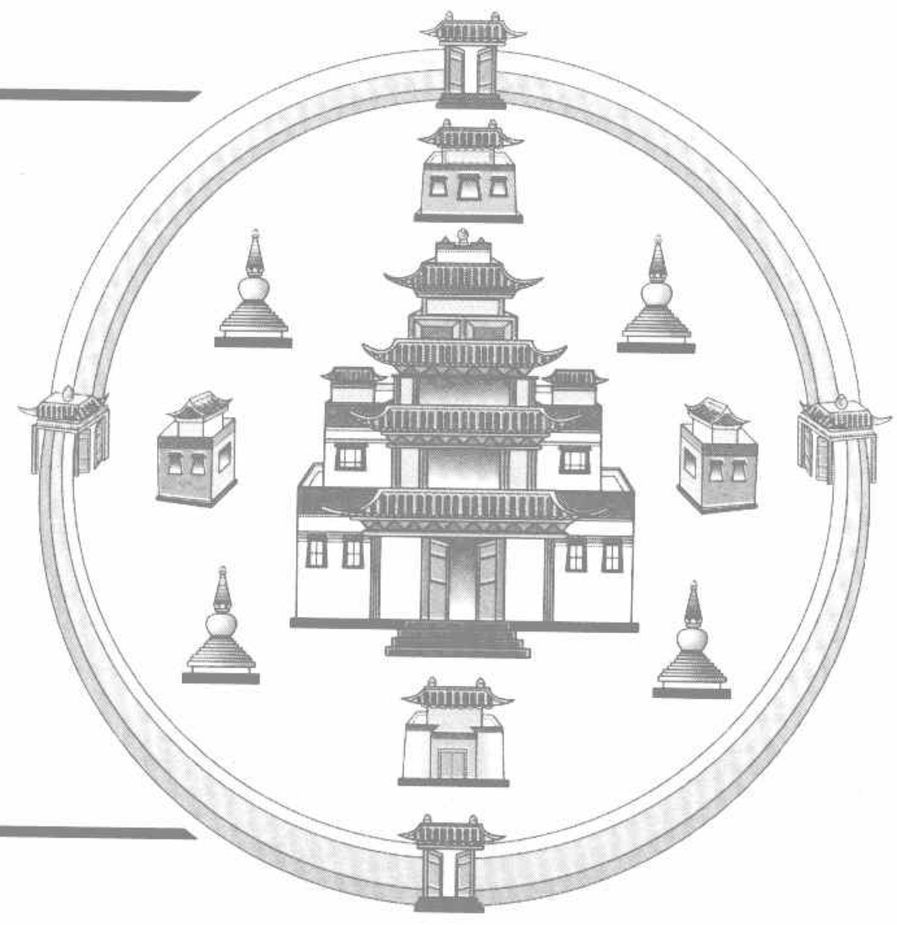
宁玛派的开创者——莲花生大师

莲花生是印藏佛教史上的一位传奇人物，他不仅是整个藏传佛教的开创者，而且也是宁玛派的传承祖师。



桑耶寺

桑耶寺由寂护大师设计，莲花生大师主持建造，于766年建成。寺院建成后，又请来12名印度僧人，为7名贵族子弟剃度出家，这7名僧人成为西藏第一批比丘，称为“七觉士”。桑耶寺也因此成为西藏地区第一个具备佛、法、僧三宝的寺庙。





未来转世
兜率天及狮子吼佛等

宗喀巴大师圆寂后，有一化身前往兜率天，成为弥勒座前的菩萨；之后还会转世他方利益众生。

妙吉祥藏菩萨

早先，喇嘛乌玛巴就请问过文殊菩萨关于宗喀巴大师会转生何处的问题。文殊菩萨回答道："宗喀巴下一世会转生兜率天，在弥勒菩萨面前听闻大乘的无量教法。他的名字叫妙吉祥藏菩萨。"这件事，大家去问时，大师也亲口说："关于我此后的后一世将转生去兜率天，这是我的上师乌玛巴和上师恰多瓦等异口同声说的，实际也是如此。"

恰多瓦昔年曾问过金刚手菩萨同样的问题。金刚手回答道："他将往生兜率天，在弥勒近前，叫妙吉祥藏菩萨；未来，他会转世于这个世界，在西藏以外为一法王，无量无边地利益众生；第三世，他会转生在印度东方的布日扎寺，成为班智达，名字叫杂纳西，聚会徒众2 000，而弟子们都是资粮道和加行道的菩萨。"而莲花生大师等大德也做过同样的授记。

这些转生的地方虽然都在南瞻部洲，但是地区却有印度、汉地、尼泊尔等，西藏内部又分为卫、藏、多康等。宗喀巴化身于这些地方，示现无边的智者和大成就者，造作利益众生的事业。

贤劫第七佛

"女子汝问彼菩萨，彼是贤劫第七佛，现是大志菩萨名。浊世藏土邪行出，现称楚增扎巴名，他方成佛狮子吼……"这里说的是贤劫第七尊佛成佛的情况，以及狮子吼佛成佛的情况。由于宗喀巴大师和文殊菩萨是同一个心识，授记里面还讲到大师成为普照如来的情况。

在这个娑婆世界，贤劫中会有1 000尊佛陀出世。上一尊佛陀便是释迦牟尼佛，他是贤劫第四佛。弥勒菩萨未来会成为第五佛。而宗喀巴会示现为贤劫第七佛。

其实，从应化众生的视野来看，示现多次成佛的情况是很多的。好像释迦牟尼佛就曾示现为多次成佛，之前所说的王顶如来，也是他的示现。

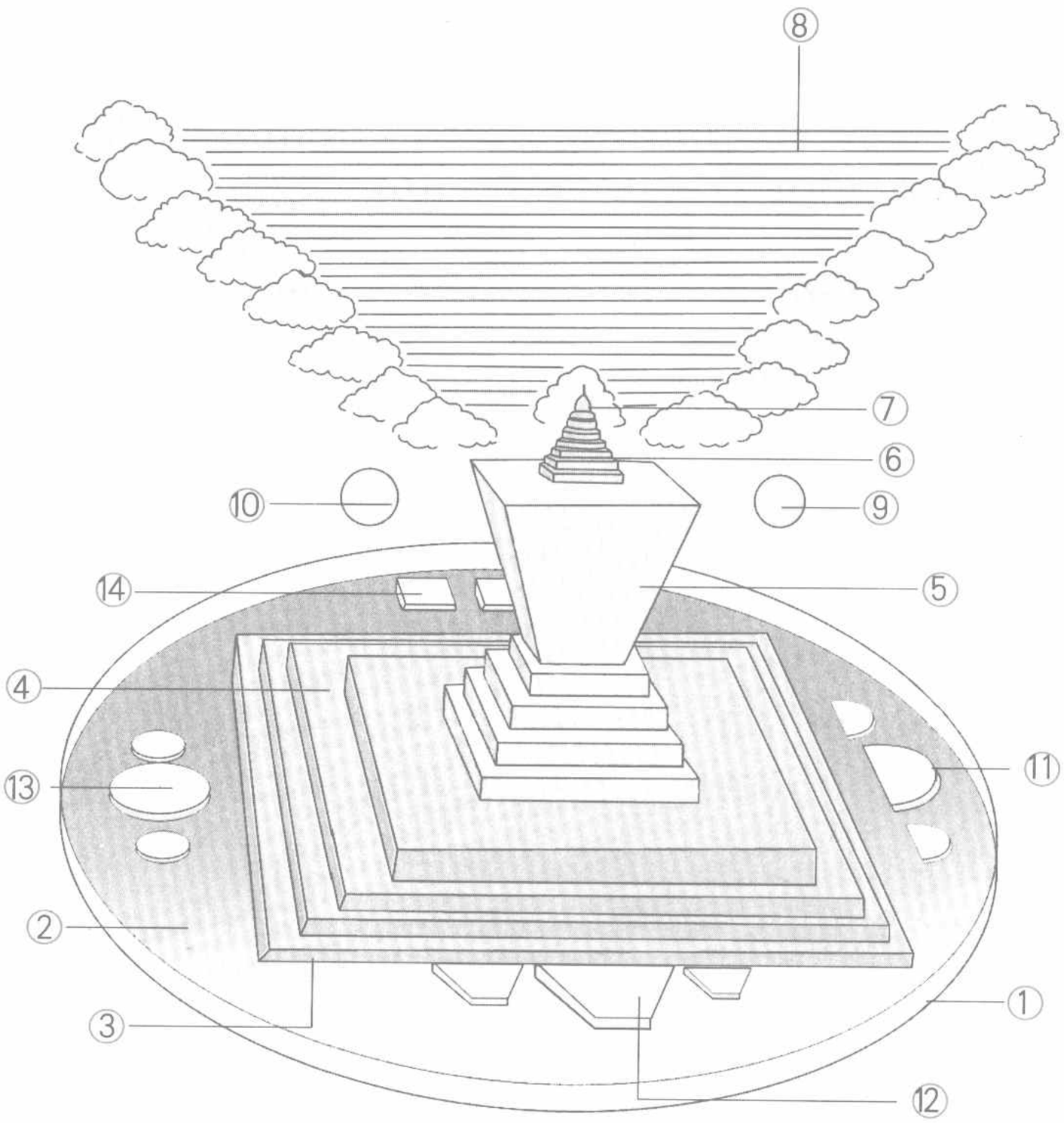
妙目如来

宗喀巴大师在往昔早已成佛，号为"龙种最胜如来"。后来在这个贤劫中，

佛教中的空间与时间

小世界的构成

佛教所说的三千大千世界是由无数个小世界构成的，每一个小世界都由日、月、须弥山、四大洲等要素构成。以娑婆世界为例，我们就生活在其中的南瞻部洲中。



七重金山包括：
持双金山、
持轴金山、
担木金山、
善见金山、
马耳金山、
障碍金山、
持地金山。



① 铁围山
② 海
③ 七重金山
④ 七湖
⑤ 须弥山
⑥ 昆纽城
⑦ 因陀罗宫
⑧ 天界
⑨ 太阳
⑩ 月亮
⑪ 东胜身洲及其卫星
⑫ 南瞻部洲及其卫星
⑬ 西牛货洲及其卫星
⑭ 北俱卢洲及其卫星

佛教的时间单位：劫

佛教以“劫”为基础，来说明世界生成与毁灭的过程。劫，指不能以通常的年月日计算的极长时间，又称大时。

劫的基础单位是一小劫。人的寿命自10岁起，每过百年增一岁，至84 000岁为增劫的极限；又自84 000岁起，每过百年减一岁，至10岁为减劫的极限。这样一增一减，共计16 798 000年，称为一小劫。

(84000—10)年
×100
×2
1小劫 =16798000年

合20小劫，共计33 596万年，称为一中劫。

×20
1中劫 =335960000年

历成、住、坏、空四个中劫，为一大劫，一大劫共有134 384万年，为一世界由成到毁的年数。

×4
1大劫 =1343840000年



他成为妙目如来，又于他方世界成为狮子吼佛和普照如来等，这些都是和调伏众生的善巧方便而示现的幻化神变不相矛盾的。

在《宗喀巴大师传使具缘莲花盛开之日》等书中，说明了大师会示现成为贤劫第十一佛——妙目如来。在《贤劫经》中又说道："妙目如来在俗时，彼于十妙如来前，敬供重楼妙室已，初发菩提最胜心。"这是妙目如来当年还是一个俗家人时的发心情况。接着，又说妙目如来会诞生在一个叫桑界的地方，种姓是婆罗门。他身上放出的光明有12由旬，父亲名叫仁波且，母亲名字叫色哇，儿子的名字是居噶嘉波。如来的弟子中，神通第一的弟子是生格卓，智慧第一的弟子是洛卓塔意。第一次集会时，前来的声闻众有三亿人；第二次集会，有2.00008亿人；第三次集会，有3.00006亿人。他的寿命有七万岁，正法住世的时间有三亿年，火化后的佛舍利则会不断增长。而且，妙目如来会一人完成从前十佛——从第一佛到第十佛，所做的成熟有情的事业。

狮子吼佛

"于稀有卓越庄严佛土中，成佛名狮子吼。"这一点，不仅有之前所说的那些授记，还有莲花生大师所著的《催促牌记》的附注。里面说："由彼佛子名扎巴，改变释迦为报身，彼于父续深瑜伽，离四边理之正见，解救善缘众有情。彼于此土示寂后，往生稀有卓越刹，狮子吼佛现证成，从佛手中大灵塔，放射俱胝大光明。"类似的授记还有许多。

狮子吼佛的外表是这样的：身高是一由旬，由旬是印度的计数单位，有说是80华里为一由旬，有说是40，也有说60。他的身光有许多由旬。他的身色青绿，好像绿玉一样的颜色。狮子吼佛的右手结说法印，左手持定印，上面托着一个盛满了甘露的钵，甘露的颜色非常殊胜美妙，其中有由甘露的光彩所成的大灵塔，中间微高，普遍放射各种光明，和甘露同一色彩。在他的国土中，一切眷属、会众都是依于清净正见和金刚乘的修持的结合而成佛的。

三大劫与贤劫千佛

在佛典记述的宇宙循环过程中，过去的大劫叫庄严劫，未来的大劫叫星宿劫，而现在的大劫称为贤劫。贤劫又包括成、住、坏、空四中劫，其中住劫中有千佛出世，始自拘留孙佛，终于楼至佛。佛祖释迦牟尼是其中的第四尊佛。

过去庄严劫千佛出世

现在贤劫千佛出世

未来星宿劫千佛出世

成（20 小劫）

此劫是娑婆世界的生成期。空中布金色云，倾盆大雨，有大风起，吹水生沫，生出须弥山、七宝天宫、四大洲等，欲界各天依次形成，有情生命逐渐完备。这样经过 20 小劫，娑婆世界形成，此劫称为成劫。

住（20 小劫）

坏（20 小劫）

此劫是娑婆世界的陨灭期。头 19 小劫，有情生命界逐一灭绝，最后一小劫天崩地裂，整个世界不再有形。

空（20 小劫）

毁灭之后的一片虚空死寂。持续20小劫后将再有成、住、坏、空的往复循环。

第一劫	众生安住，此八小劫中无佛出世。
第二劫	
第三劫	
第四劫	
第五劫	
第六劫	
第七劫	
第八劫	
第九劫	寿命减至六万岁，拘留孙佛出世。
第十劫	寿命减至四万岁，拘那含牟尼佛出世。
第十一劫	寿命减至二万岁，迦叶佛出世。
第十二劫	寿命减至百岁时，释迦牟尼佛出世。
第十三劫	寿命减至八万岁时，弥勒佛出世。
第十四劫	此四小劫中无佛出世。
第十五劫	此劫有 994 佛相继出世。
第十六劫	此四小劫中无佛出世。
第十七劫	
第十八劫	
第十九劫	
第二十劫	此劫楼至佛出世。

第柒章

阐明菩提道的修行次第
《菩提道次第广论》

宗喀巴大师遍学显、密诸法。46岁时，他以弥勒的《现观庄严论》和阿底峡尊者的《菩提道灯论》为基础，著成了《菩提道次第广论》。这部论著系统地阐释了三士道的修习次第，并特别以一半的篇幅阐释止观。《菩提道次第广论》代表了大师在显宗方面的成就，成为他一生中最重要的两部著作之一。

本章图版目录

《菩提道次第广论》的结构 /207

修加行的两种方法 /209

佛法传承的根本：师徒相传 /211

依止师长的正确态度 /213

暇满人身的暇与满 /215

三士道的正道与共道 /217

对于生死无常的五种观想 /219

六道轮回的景象 /221

格鲁派皈依境图 /223

业与因果 /225

出离轮回之苦 /227

苦、集、灭、道四圣谛的关系 /229

通往成佛的道路：八正道 /231

十二因缘图 /233

弄清两个事实 /235

解脱之道：戒、定、慧三学 /237

发起殊胜的菩提心 /239

七重因果的阶梯 /241

自他交换修心法 /243

福慧双修的六度法门 /245

六度之布施度 /247

六度之安忍度 /249

六度之精进度和禅定度 /251

六度之般若度 /253

摄化他人的方法——四摄法 /255

止观之修“止” /257

九住心图 /259

“无我”的推导过程 /261

止观之修“观” /263



三士道次第修行
《菩提道次第广论》概说

三士道是整个道次第的核心，它支撑起所有的支分，正如脊柱支撑起人体。

阿底峡尊者与三士道

宗喀巴大师所造的《菩提道次第广论》以阿底峡尊者的《菩提道灯论》为基础，而在纵深和宽广上均有所拓展，并且更加详明。因此，要说三士道，就必然提“灯论”。

“三士道”主要在修习方法上作了系统的条理化，并把修习佛法的人分为三类：“下士”，这类人追求今生后世的利乐，不知生死轮回，即“人天乘”；“中士”，这类人追求个人解脱轮回，而没有普度众生的思想境界，仍然局限于自利之心，即“小乘”；“上士”，这类人为利益一切众生而誓愿成佛，兼求自利利他，便是“大乘”。人分三类，在修习次第上便是三道，即下士道、中士道和上士道，简称为“三士道”。

噶当派与宗喀巴大师的传承

佛教中，传承是极为重要的。在传统上，讲述任何教法时，都会一一阐述其传承源流，以此表示这个法流是从佛陀那里传下来，并非出自臆造，中间亦未经过杂染，是纯然清净的。宗喀巴大师的“道次第”传承，是从噶当派诸师那里获得，源头则可追溯至阿底峡尊者。他首先从虚空幢大师那里受内邬苏巴和京俄瓦所传的“教授派”的菩提道次第，后来又从法依贤大师那里受由博多瓦传下的“教典派”，后来又跟着法依贤学圣教次第论。这些都成为菩提道次第的基础。

《菩提道次第广论》

宗喀巴大师以“灯论”为基础，将三藏十二部经的要义总摄在一起，沿着龙树、无著二大论师开辟的深见、广行轨道，按“三士道”由浅入深的修行进程而编著。

什么是三士道？就是任何一种根基的人，他们从最初发心到证得佛果，中间修学佛法所必须经历的过程。而《广论》则是将这些过程的次第、体性和思维修学的方法加以如理阐述。书名中的“次第”，意思是修学的过程必须经历这些阶段：自下而上，从浅入深，循序渐进。其中任何一个过程也不能缺失，更不能紊乱。所以名为“菩提道次第”。

《菩提道次第广论》的结构

宗喀巴以前人论著为基础，浓缩一切佛法的精华，最终提炼出一条指引众生从凡入圣，最后究竟成佛的道路，这就是《菩提道次第广论》。这本书的结构分为五个部分：

上士道与止观

发菩提心、修菩萨行、证大菩提果的法门，分为：

①发大菩提心；

②修菩萨行。

止观即六度中禅定度和般若度的深度开示，止观兼修才能明了见真实义，详细抉择清净正见。

中士道

解脱三有轮回，断烦恼证涅槃的法门，分为：

①思维苦谛（三有生死过患）；

②思维集谛（烦恼及业流转次第）；

③思维十二有支（流转还灭道理）；

④思维解脱生死正道（戒定慧三学）。

下士道

脱离三恶趣，生入人天善趣的法门，分为：

①思维人身无常；

②思维三恶趣苦；

③皈依三宝；

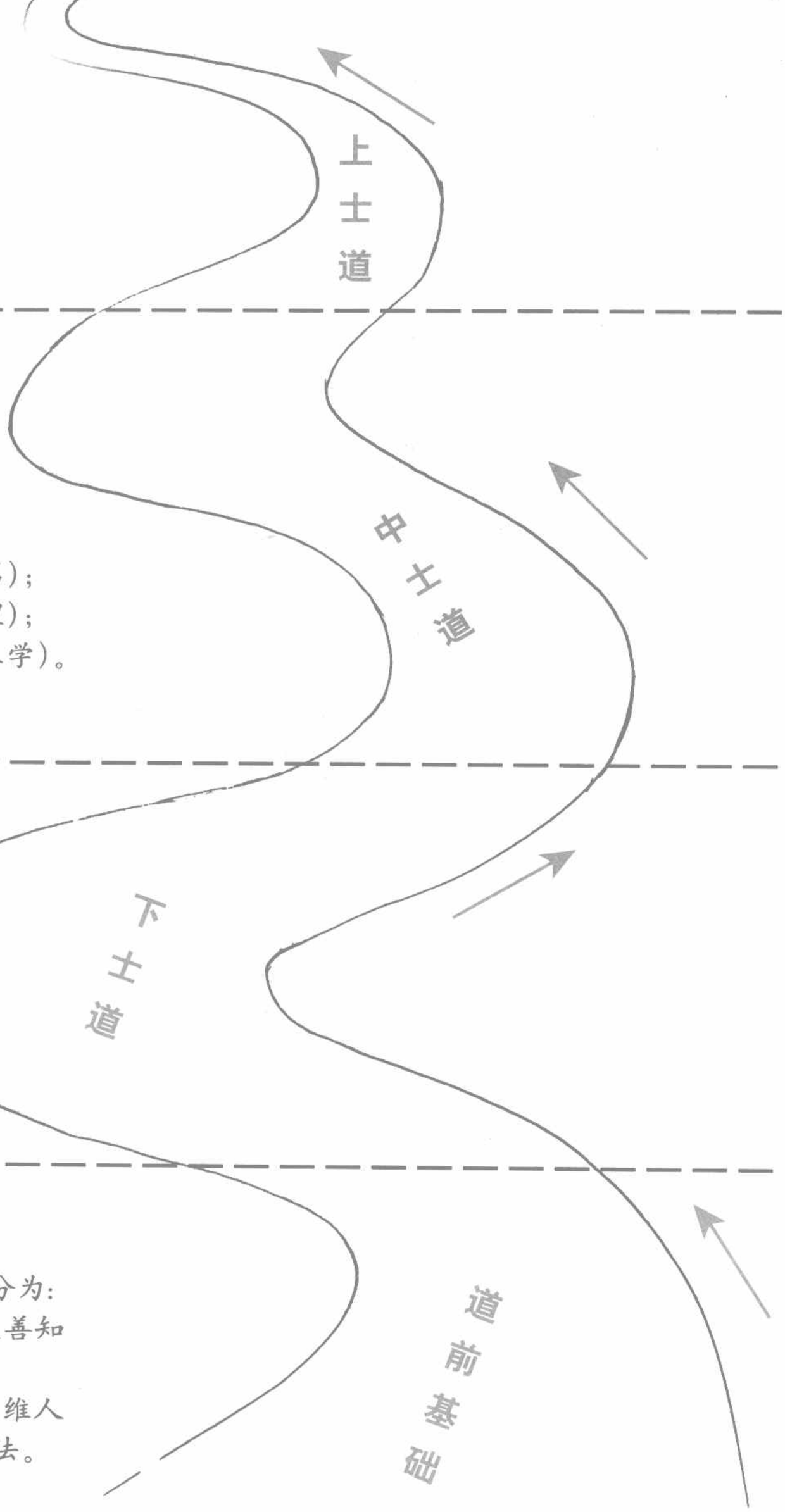
④深信业果。

道前基础

进入三士道之前的基础修行，分为：

①亲近善知识，因为只有亲近善知识才能趣入佛法；

②思维人身难得，因为只有思维人身难得易失，才会鞭策自己修学佛法。





道次第修行的阶段

加行、正行、结行

无论在修道次第的哪个部分，加行、正行和结行都是必不可少的部分。

加行

加行，即正行之前的部分。之所以重要，是因为它们是正行的体验能在我们心中生起的原因。加行法共分六个方面：① 洒扫住处，庄严地陈设佛像、佛塔和经论——这三个是身语意所依；② 供养陈设来源清净的诸多供具；③ 以毗卢七支坐法加上数息观，坐在安乐座上，以善心来修皈依发心；④ 观想面前出现诸佛、上师齐聚的“资粮田”；⑤ 进行“七支供”和献曼荼罗；⑥ 视上师和本尊无二无别，进行殷勤的祈祷。

以上所说的加行，从最初的“依止善知识”到最后的“止观”，各阶段都完全适用。

正行

所谓的“修”，是指将我们的心和某一个修持步骤相结合，让内心非常习惯和熟练。所以修的目的是为了控制自心。确切地说，是为了将自心从烦恼的控制下摆脱出来，而与所缘相结合。这里有两种修法：“观察修”和“止住修”。观察修，意思是广泛地应用教理等，围绕某一个论题，从各方面进行观察分析；止住修，在进入禅定之前，任何修法都是“观察修”，而进入禅定之后，则是“止住修”。

正行的修持按照道次第分出阶段，在对每个阶段都获得了不动摇的见解后，就应该专修“暇满”、“利大”、“难得”。如果不按照先后次第，任意挑选阶段来修，就好像把盐和碱混在一起一样，会对修行造成极大障碍。

结行

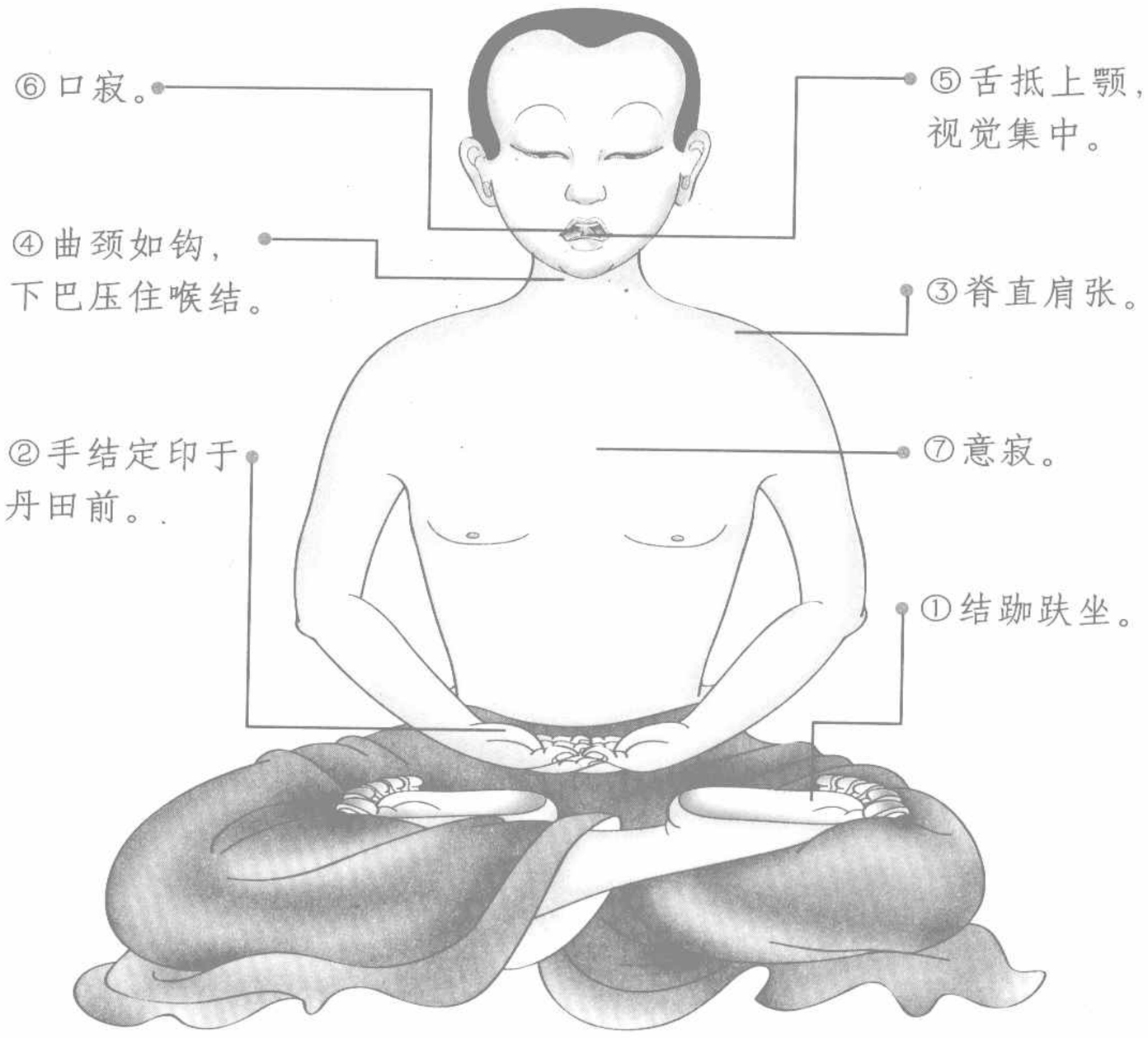
在正行结束后，便进入结行——对观想的上师、本尊进行强烈的祈祷，并且把自己修持佛法所产生的一切善根，都极有力地回向给所有众生，以及自己所要祈愿的目标。

加行、正行和结行是佛教中的“三胜妙”，配合在一起便是一个完整的修持。另外在修持的中间，也应该在休息时多参阅讲解亲近善知识方面的经论，通过正知正念来防护自己的身语意，在饮食上也应该知量，睡觉时则按照经论要求来做，以及勤修饮食和沐浴等。这便是座间的修持。

修加行的两种方法

七支坐法的姿势及要点

七支坐法是大日如来的坐姿，它包含了打坐时身体的七个要点。采取这种坐法修行可以保存人体内的五气，有助于修行者悟达自心的本性。



七支	要　点
身五支	①结跏趺坐，盘双腿，足心向上。 ②双手结禅定印，置于丹田前。 ③脊直肩张，膈膜放松。 ④曲颈如钩，下巴压住喉结。 ⑤舌抵上颚，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。
心二支	⑥口吐浊气，禁语。 ⑦不思过去、现在、未来，心境空明。

金刚数息法的修习要点

金刚数息法又名金刚诵，是一种通过专注于呼吸来帮助修行者迅速入定的方法。具体包括六个步骤：

第一步：数　一呼一吸为一息，修行者以七支坐法安坐，专意数息，可从1息数到21 600息。数息要求数目明晰，全数不乱。

第二步：随　观想呼吸之气在身体内所经的路线，即呼出之气出于何处，吸入之气入于何处。

第三步：止　观想呼吸之气在身体内住于何处。观气住于脐，由脐而遍及全身。

第四步：观　观地、水、火、风、空五大种，呈现黄、白、红、绿、蓝五色，自鼻孔吸入，由顶至踵，遍及全身。一呼一吸中具足五大五色，且各不混乱。

第五步：还　观呼出之气变为嗡字，白色光；吸入之气变为吽字，蓝色光；气住于脐轮，变为阿字，红色光。

第六步：净　修行加深，呼吸可随心的寂定而渐渐缓慢，直到停息。这时中脉打通，业气转化为智气，自性清净显现。



道之基础（1）

依止善知识

无论下士道、中士道还是上士道，入“道”的根本，都是依止善知识。

依止善知识的重要性

在步入修行之路前，人们首先要做的就是必须寻得一位足以信任、不会带错道路，以及自己也清楚整个修行之路该如何走的上师。在历史上，绝对没有任何人能靠自己读书而成佛。不论是出离心、菩提心或六度的成就，皆赖师父而得。即使至小的细微进步，也因师恩而得。在《广论》中，前头部分便开示了师徒之道，也正因为这是一切修行之初的缘故。依止善知识分六个方面：一为师长应具备的资格，二为徒弟应具备的资格，三为依止师长的正确方法，四为依止师长的利益，五是不依止师长的损失，最后为师徒关系之结论开示。

师长应具备的资格

既然依止善知识是“道”的根本，那么选择一位明师就格外重要了。应避免的是依止不具资格的邪师，同时，也应避免不太胜任的老师。因此，应该致力于寻得一位通晓、熟悉整条成佛之道而又具备其他资格的明师，由他带领我们步入并走完整条成佛大道。以大乘显部最上等明师的资格来说，可分为10点：第一，持戒清净；第二，有禅定功夫；第三，具足慧学；第四，德行起码比弟子高；第五，修持精进；第六，学问丰富；第七，通达中观应成见；第八，说法善巧及表达清晰；第九，以大悲心授徒；第十，对徒教学不生疲厌心。

徒弟应具备的资格

老师具备资格，而徒弟却不成器，这样教学也很难有所进展。因此，徒弟也应具备一定的资格，否则无法受持历代上师传下来的法要及加持。完美的弟子，一般应具备五种特征：第一，有公正心而无门户之见；第二，具备一定的分辨能力，足以明白什么是权宜的说法，什么是究竟的法义，才能通晓佛法相互之间并不矛盾；第三，有兴趣及决心学法；第四，对师长尊敬；第五，专心学法。

依止师长的正确方法

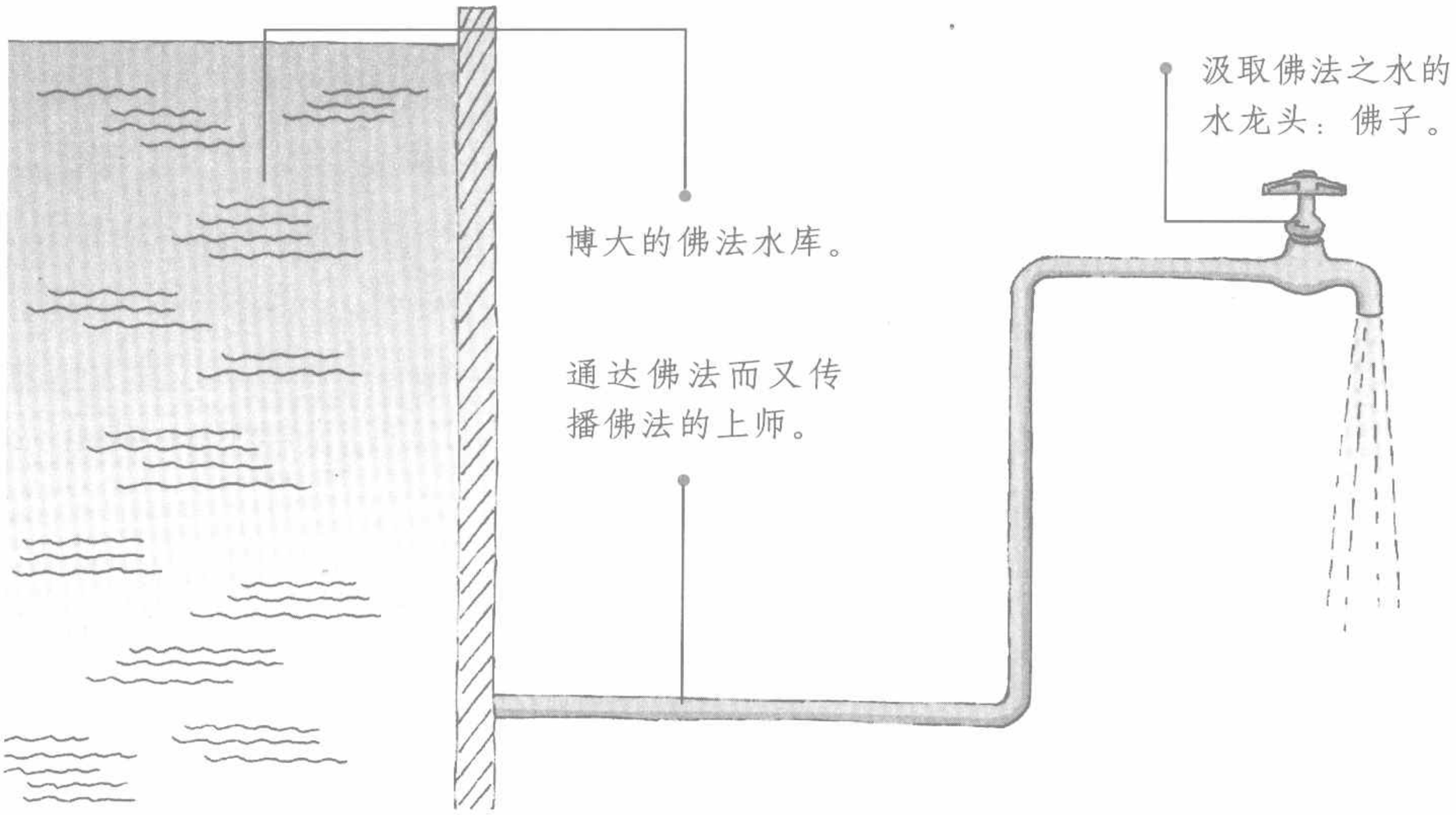
在《华严经》中，对正确的依止有三点开示：依止的态度；对师长生信心；常念师长恩德。依止态度分为九种心：永不忤逆的“孝子心”，坚固的“金刚



佛法传承的根本：师徒相传

师徒关系的比喻

如果将博大精深的佛法比作一座水库的话，那么行者对它的汲取就像是一个水龙头。但是仅有一个水龙头是无法通达整个佛法水库的，那还需要有一段水管来将二者连接，上师正是这根通达佛法的水管。



明师与良徒的标准

明师

① 持戒清净
② 有禅定功夫
③ 具足慧学
④ 德行较高
⑤ 修持精进
⑥ 学问丰富
⑦ 通达中观正见
⑧ 说法善巧
⑨ 拥有大悲心
⑩ 不生疲厌心

八大利益

积聚成佛资粮
令诸佛欢喜
远离魔类伤害
停止积累罪业
易获修持成就
有缘常遇明师
不堕三恶道
顺利达成心愿

良徒

① 有公正心而无门户之见。
② 具备一定的分辨能力，能够区分什么是权宜的说法，什么是究竟的法义。
③ 有兴趣及决心学法。
④ 对师长尊敬。
⑤ 专心学法 。



心”，对师长的任何事情都默默负起的“大地心”，有如群峰拱围须弥山般不动摇的“如轮围山心”，任劳任怨的“仆役心”，自视为卑下的“除垢秽人心”，师长责骂时永不怀恨的“门犬心”，承担任何难行的“桥梁心”，日复一日事师、绝不疲厌的“如船心”。

对师长生信心：对师长之信心为一切修持的根本，也是一切成就的种子。所以，弟子还应对上师生出信心，视师为佛陀。此处的师长包括任何对自己传过法或曾作教授的人。

常念师长恩德：师长对我们的恩甚至比诸佛的深。因为直接度我们、给我们传法，乃至引导我们成佛的均是师长。因此，应常念师长之恩德。

在行为上承事师长的行为主要分三种：一为以财资供养，二为替师长办事，三为依教而奉行。

依止师长的利益

依止师长有八种利益：实修上师教导，可以趋向佛境，同时，通过供养、承事师长，我们能于短期内积聚极多成佛所必需的福德资粮；对师恭敬，除了得到敬师的功德，亦能得令诸佛欢喜之功德；一切魔类不能加害如法敬师的人；依师教诫而止恶，便不会积累罪业；容易得到修持上的成就；生生世世能有缘常遇明师；不堕三恶道；任何心愿皆能顺利达成。

不依止师长的损失

如果没有寻找师长而依止，便会失去以上所说好处；而如果已有师长而不如理依止，则有以下过患：上师乃诸佛之总体代表，若弟子轻视师长，便感召不尊重诸佛之果报；对师长生嗔恨心，会毁灭自己曾积之善行；即使修无上密法，亦难以成就；等同修持往生地狱之因；未生之功德及成就绝不会生出，乃至已生出之成就也会消失；现世即会感召许多不如意的业报；未来生中生于无间地狱之中，不得脱出；将于未来多生中都不遇明师及正法。

师徒关系的结论

在修行的道路上，师徒关系是其中一项至为重要的修持。若能好好地依止明师，所得利益不可思量。若不好好地依止，则即使所拜的师长是佛，亦不得益，甚至反生无量罪业。



依止师长的正确态度

当一个人依止上师修习佛法的时候，就要对上师生起虔诚的敬信心，因为上师就是诸佛的总体代表。依止上师的正确态度，就是要做到九种心。



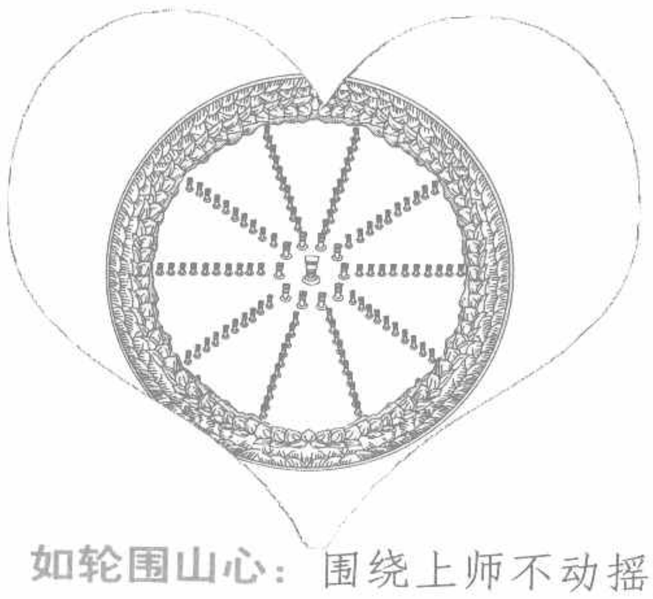
孝子心：永不忤逆师长。



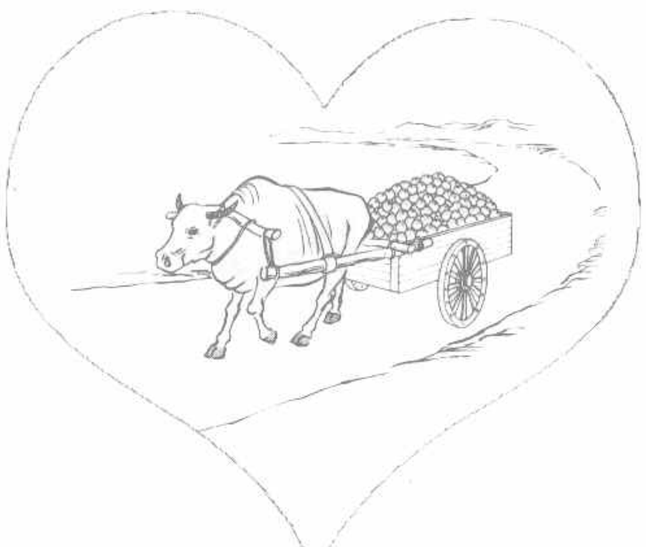
金刚心：坚固而不动摇。



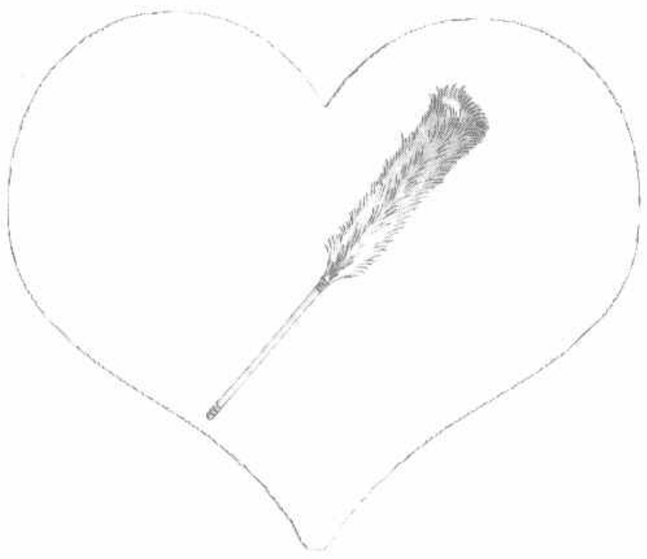
大地心：负起师长的任何事。



如轮围山心：围绕上师不动摇。



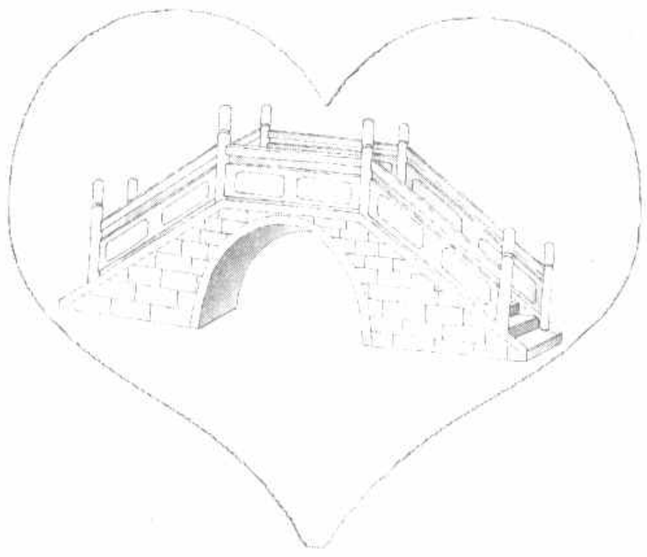
仆役心：任劳任怨。



除垢秽人心：自视为卑下。



门犬心：永不怀恨师长。



桥梁心：承担任何难行。



如船心：事奉师长而绝不疲厌。



道之基础（2）

人身难得

暇满人身包括八有暇与十圆满，具足这些条件的人身，比一颗如意宝还要珍贵。

暇满人身的珍贵

宗喀巴大师在《道次第摄颂》里面讲道：能够得到八有暇十圆满的暇满人身，无论从因缘还是体性等各方面来说都是非常难得的。不要说暇满人身，就算是一个下劣的人身，也需要广大的布施、发愿、持戒等各种善行才能得到。人身具备极大的能力，可令我们实现更大的利益，此利益可以分两个方面：一是现前的增上生，即未来人天的果报；二是究竟的果报，即解脱成佛的果报。暇满人身殊胜过如意宝，令人心想事成的如意宝只能对今生有所利益，但是对于未来世与解脱成佛却毫无助益。然而通过人身，这样的大利却能成办。

暇满的含义

“暇满”有两个内涵：一是“暇”，暇是闲暇。要修行佛法，必然要有一定的时间和机会。有8种不能去修习佛法的情况叫“无暇”：生于地狱道、生于饿鬼道、生于畜生道、生于天道、生于不利修持佛法之地、生于无正法或持邪见之地、生于无佛出世的世界、生为心智不全之人；另一是“满”，满可说是条件。修佛法共需要内在和外在各五种条件，加起来一共10种：生而为人、生于佛法流传的国度、诸根具足、无宿业颠倒、已深信三宝；佛出世、说正法、教法住世、住法随转、得遇善知识。远离8种无暇，便是8有暇；具足10种条件，便是十圆满。这18种条件全部具足，便是具备了修学佛法的“暇满人身”。

暇满的利大、难得

暇满人身能带来大利益：依靠它，我们能成办布施、持戒、忍辱等功德，成为未来安乐之因，尤其能生起三种律仪，而且在短短的一生中顺利地圆成佛位；暇满人身还非常难得，要获得暇满人身，必须戒除十不善，以净戒为本，以布施为伴，而且还要配合清净的发愿。因此，获得暇满人身，就应像对白昼的星星一样珍惜。所以，我们不应该把这样难得、利大的暇满人身虚掷，而是应该用于努力修持。



暇满人身的暇与满

满——人身的十圆满

生而为人，即具有了其他众生所没有的十种圆满，包括个人本身的五种圆满，以及得自于别人的五种圆满。



暇——人身的八有暇

有暇	无暇
未生于地狱。	地狱众生深受寒热之苦，从无间断。
未生于饿鬼道。	饿鬼道有饥渴之苦。
未生于畜生道。	畜生愚痴迷惑，没有理解力和求知力。
生于佛法流传之地。	在佛法未流传的边地，人们无法了解佛法。
未生于天界。	天界神祇迷恋于世俗欲乐，对佛法没有兴趣。
未持邪见。	外道和天性不喜欢佛法的人都持有邪见。
生于有佛出世的地方。	无佛住世和三宝不被人知的世界是荒凉的地方。
心智健全。	心智不全的人，无法把思想转到佛法上。



道次引导：
三士道修行次第

成佛之道，是以三士道为骨干的修学模式。那么三士道的次序又是怎样的呢？

佛法与三士道的关系

2 000 多年前，释迦牟尼佛为利益众生而说的佛法虽然有很多卷，但其实不外乎三种层次，即下士、中士及上士道。为利益“下士”，佛陀教授了包括十善业等法义；对于“中士”，佛陀教授了戒、定、慧这三学处等法义；对于“上士”，佛开示了六度及密法等大乘修行法门。道次第的三士道，其实就是以修行先后次序排列的大乘与小乘的一切教法，其中包含了广行和深观两派教法，也统摄了经、律、论三藏所有法要，无所遗漏。

共下士道与共中士道

修持中士道的人，必然要打好十善业等基础；而修持上士道的人，也必然要修学十善业和戒定慧三学。可见，下士必须走下士道，但中士和上士也必须先经历下士道。

下士发心者所走的下士道修持道路称做“正下士道”；而以中士或上士发心，来走下士的必经道路时，便叫“共下士道”。“共”的意思就是你并不以此为目标，但必须先经历它。同理也有中士发心者专修的“正中士道”与上士发心者修持的“共中士道”。

大乘佛教徒是上士发心，但也必须先修和下士共通的法门，然后修与中士共通的法门，否则虽有上士发心，却根本不可能走入上士的道路。

依三士道而依次修持的意义

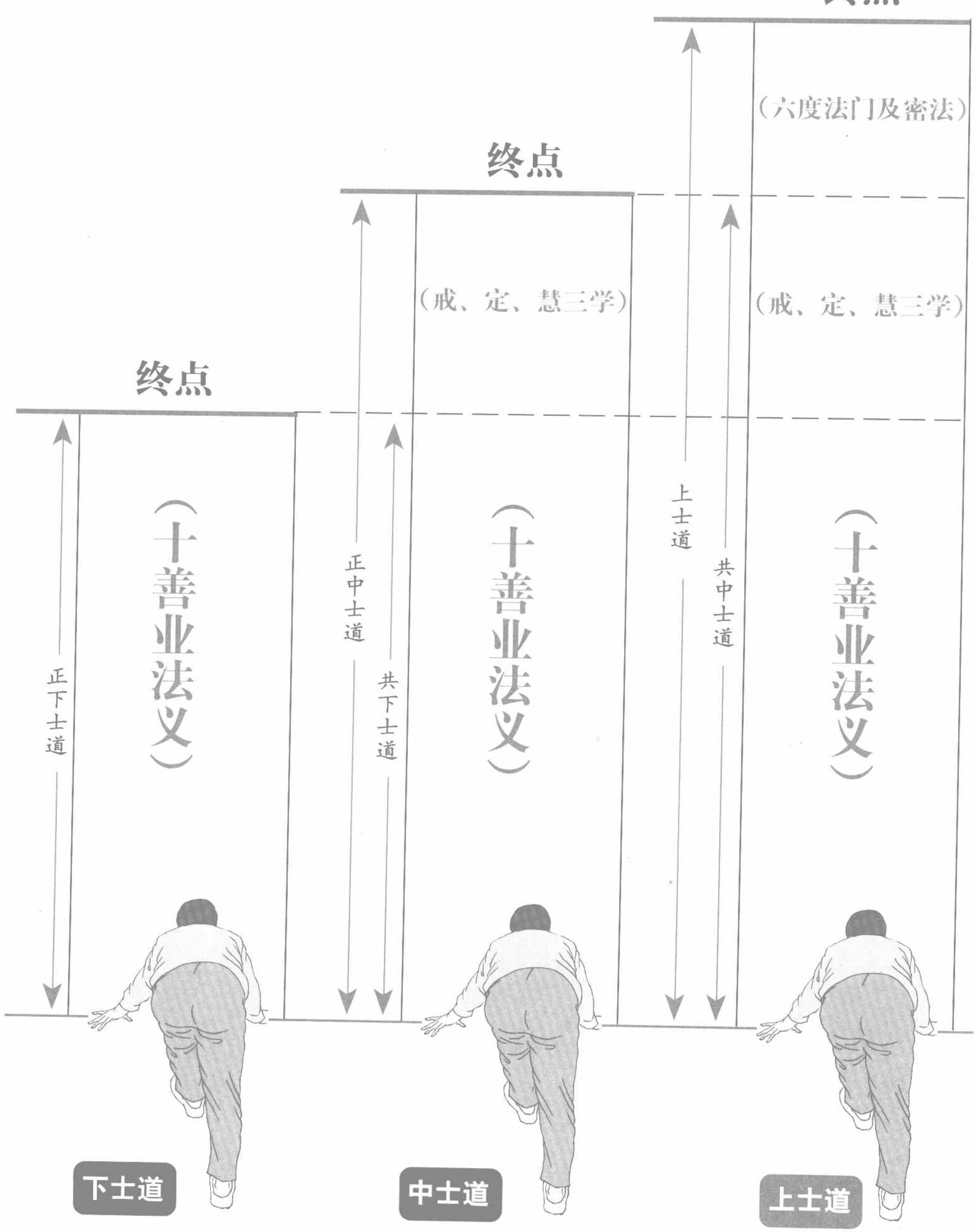
如果没有出离心，便不可能生出菩提心；而出离心又建立在对三恶道畏惧的基础上。因此，如果缺乏中、下士二道的基础，有心修学上士道的人根本发不出真正的菩提心。所以，不仅中、下士发心者必须修中、下士道，上士发心者也必须依次修持。把修法者分为三士类别，重在依着正确的先后次序教学。

既然下士道及中士道的内容是上士所必修的项目，那么为何不索性把它们统一为上士道呢？首先，这是为了防止未真正发起殊胜菩提心者妄称自己为“上士”；其次，如果只讲上士道发心，对中等及下等根器的人便不能应机说法了。划分出三士道后，便能利益各种不同根器的行者。



三士道的正道与共道

通俗地理解，三士道的差别并不在于它们的起点，而是在于它们的终点。修行者的根器各不相同，但他们却都要站在同一条起跑线上。上等根器者在跑完下士、中士的路程后，还要继续向下一个终点迈进。





下士道修行（1）

念死无常

只有经常念死无常，人们才会抓紧现世的每一分时光，精进地修持。因此，“念死”是十分重要的根基。

生死无常

有三件事是绝对的：死亡是一定会到来的；死期是不定的；死时除了正法以外，别的没有任何意义。我们绝对会死，无论有什么样的身体，走到哪里，用何等方法，都没有办法抗拒死亡。而死亡的时间又如此不定：有时候白发人送黑发人，有时活生生的亲朋转瞬便离世，没有任何人能担保自己下一秒还活着。死亡的时候，金钱、亲友，没有一个能帮忙，能带走的只有业力——除了正法能救度我们，还有什么？

死亡的情景极其可怕：我们的体温开始降低，呼吸变得急促，鼻子塌陷，嘴唇上翻，皮肤光泽消失，表露出种种难堪的内、外死相。我们对过往罪业心生悔恨，而“解支节”的痛苦和四大分离的各种征象一一出现，继而在种种可怕的幻觉中死去。我们应这样时时地忆念死亡，从而督促自己精勤修行。

不念死的过患

如果心里不念及死亡，我们就只会考虑现世的种种需要，整天为衣食忙碌。又总是把修法推迟到明天、后天。即使修持，动机也总会掺杂了世间八风。想要求财富或者名誉，因此而变得不清净；在修持的时候不努力，生不起大精进；贪著现世的结果，就是因追求现世利益而生起贪、嗔、痴三种烦恼，从而造下诸多恶业。

念死的利益

在《大涅槃经》中说道：“一切足迹中，象迹第一；一切想中，无常与死想是为第一。”念死能促使我们去修真正的佛法，无论是希求来世的安乐，还是想获得究竟的佛果，这一切道次第均由“念死”所引发。念死无常，将对摧坏贪欲、嗔恚等恶业，以及积累福德有很大的力量。念死，既是最初令我们修法的主因，也是中间鞭策我们精进修法的助缘，更令我们最后修法达到究竟圆满。因为修习了清净的正法，在临终时我们便可安心，好像游子将返家园一般：修行高者，将以愉快的心情面对死亡；中等者，将不会感到害怕；下等者，也不至于追悔而死。

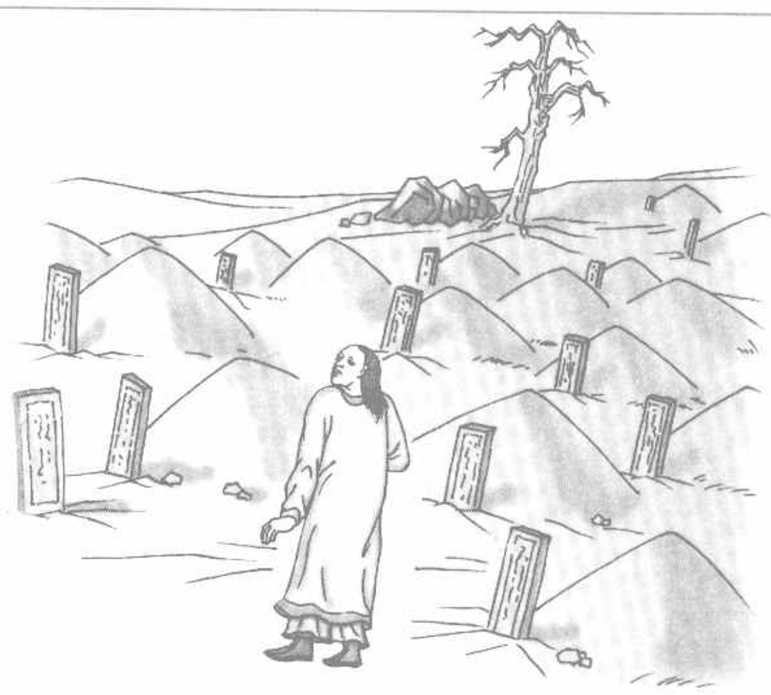


对于生死无常的五种观想

每个人都应该知道有生必有死，死亡是无常世界不可避免的一个过程。我们要将对死亡的恐惧，化为宗教修行的动机。可以从五个基本方面进行观想。



观想一：世间没有永恒的事物。所有众生、宇宙万物，都是无常。想一想这些，然后问自己：我该怎么办？



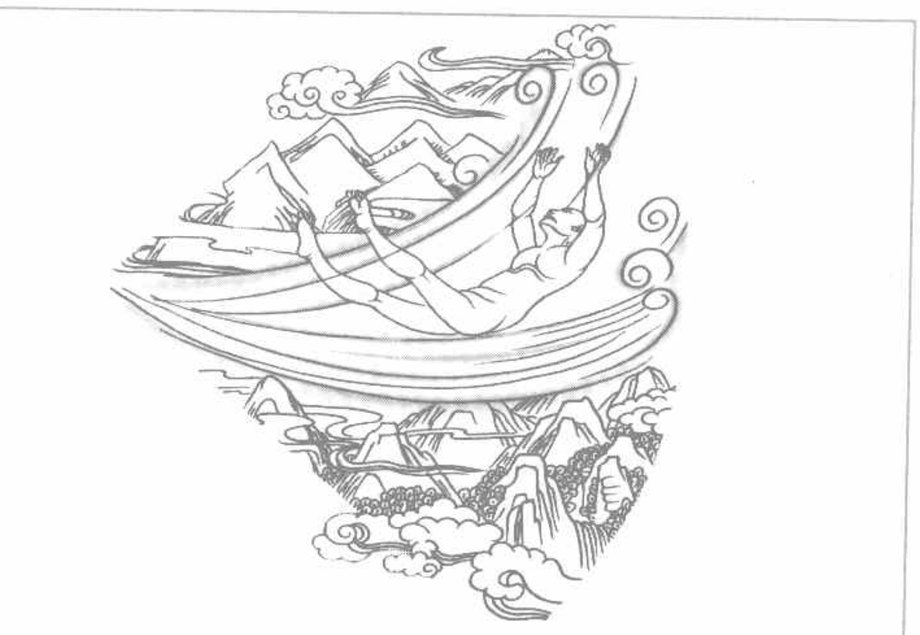
观想二：许多人都去世了。在日常生活中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会降临到我们的头上。所以还是及时思考一下：我的确必须勇猛精进修持佛法！



观想三：许多环境会致人于死。天灾人祸难以预料，我们都不知道将来如何死和何时会死。但只要积下了业，就逃避不了死亡。所以请热切地观想：我将发生什么事？



观想四：死亡的那一刻会发生什么事。做坏事的人临死之前，将体验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。一个人自己的轮回，取决于他自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！



观想五：死后会发生什么事。死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。因此请观想：假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。



下士道修行（2）

思维三恶趣苦

佛教将轮回分作六道，其中又分三善趣与三恶趣。三恶趣即地狱、畜生、饿鬼，一旦堕入即遭受无量之苦。

三恶趣之苦

这是一个很形象的比喻：众生从无始以来便辗转生死于三界六道之中，仿佛车轮一样地轮转，没有脱出之期。六道即地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗与天人六种投生之处，其中前三道所受苦粗重，是为三恶道；而后三道所受苦相对较轻，因此称作三善道。

在六道之中，以地狱道之苦最可怕。地狱中的众生，不但没有一丝的喜悦，还备受各种酷刑折磨，寿命亦极长，最短的也是人间的16 200亿年；饿鬼则饱受饥渴交迫，别说连一滴水也喝不到，连水之名也未曾听闻；畜生则愚痴，或任人宰割，或为鞭子所驱使。这便是三恶道的苦。

堕三恶趣的原因

在死后，我们的心识仍然相续不断，所以必定会再次受生。而受生之处惟有两个：善趣或恶趣。将来去向何趣，看自己造作的业力便知。一生中，我们所造的善与不善二业，以不善业力量来得最大，因为大多数的念头都是贪嗔等烦恼，因此发起的一切业自是不善的；甚至所作的善业，也常常受到不善念头的控制，能向后世回向的极少。纵使有一些微弱善根，也可能被嗔恨与邪见摧毁殆尽；而那些小小的不善业，却在日复一日地成倍增长。加上过往世所造的罪业，我们完全可以推断：死后除了恶趣，是无处可去的。

念“苦”

因为以此暇满身较易生起出离心和悲心，所以应当重视修习生起出离心和悲心的主因——苦。从地狱到饿鬼，再到畜生，逐一思维便可发现，就连三恶趣中受苦最轻的畜生也有着强烈的三毒烦恼，自然会积集许多新的恶业。因此，一旦堕入恶趣，想要出离是极为艰难的。在修持时，应生起已投生恶趣的感觉，继而生起肯定会投生的感觉。我们应真切地去观想三恶趣之苦，例如想象自己变成一头正在被宰杀的山羊，体验一下那种恐惧和痛苦，生起真实的感受。设想自己受生于这些恶趣中而生起真切感受的修法，能引生我们的出离心。

六道轮回的景象

在这幅西藏密宗的《六道轮回图》中，详细地描绘了六道轮回的景象。

天道

天道众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报时，会堕落到其他五道。

人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，归纳起来就是常说的八苦：生、老、病、死、求不得、五取蕴、爱别离、怨憎会。



阿修罗道

此道众生福报极大，寿命很长，与天界众生差别不大，但是由于嫉妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打得遍体鳞伤，肢体断折而受到极大痛苦。

饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形象。他们吃食物时，喉咙会有灼烧的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大，但是其智力足以了解佛法，不像畜生般愚痴。

畜生道

畜生道的众生散居于天上、地面、地底及水中。畜生普遍愚痴和缺少精密的思考能力，所以他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀。

地狱道

在六道之中，地狱道众生所受的苦是最为可怕的。地狱又可以细分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱四大部分。



下士道修行（3）

皈依

在共下士道里面培养出想要来世安乐的心愿后，就要学习和成就能利益来世的方法。这个方法有两部分，第一就是皈依。

皈依的定义

“皈依”就是把我们的命根至心托付、一心依止的意思。正确的依止是入佛教之门，极其重要。正确的皈依，包括正确的皈依动机和正确的皈依对象。

正确的动机有三个层次，分别呼应下、中及上士道。下士者，明白惟有三宝能救助他们免除三恶道，以此心寻求庇荫；中士者，欲求究竟解脱，而惟有三宝有此能力，因此求皈依；上士者，为利益一切众生，必须依赖三宝而求成佛。以上三重皈依心的依止对象不变，只有依止动机上的不同而已。

正确的对象惟有佛、法、僧三宝。佛陀能带领我们脱离一切怖畏，也愿意引导我们，而且绝不偏心。因此，我们知佛陀有能力及愿意帮助我们，所以其指引之道路——法宝，及同走此路的僧宝，都值得一心信赖。

修持皈依的方法

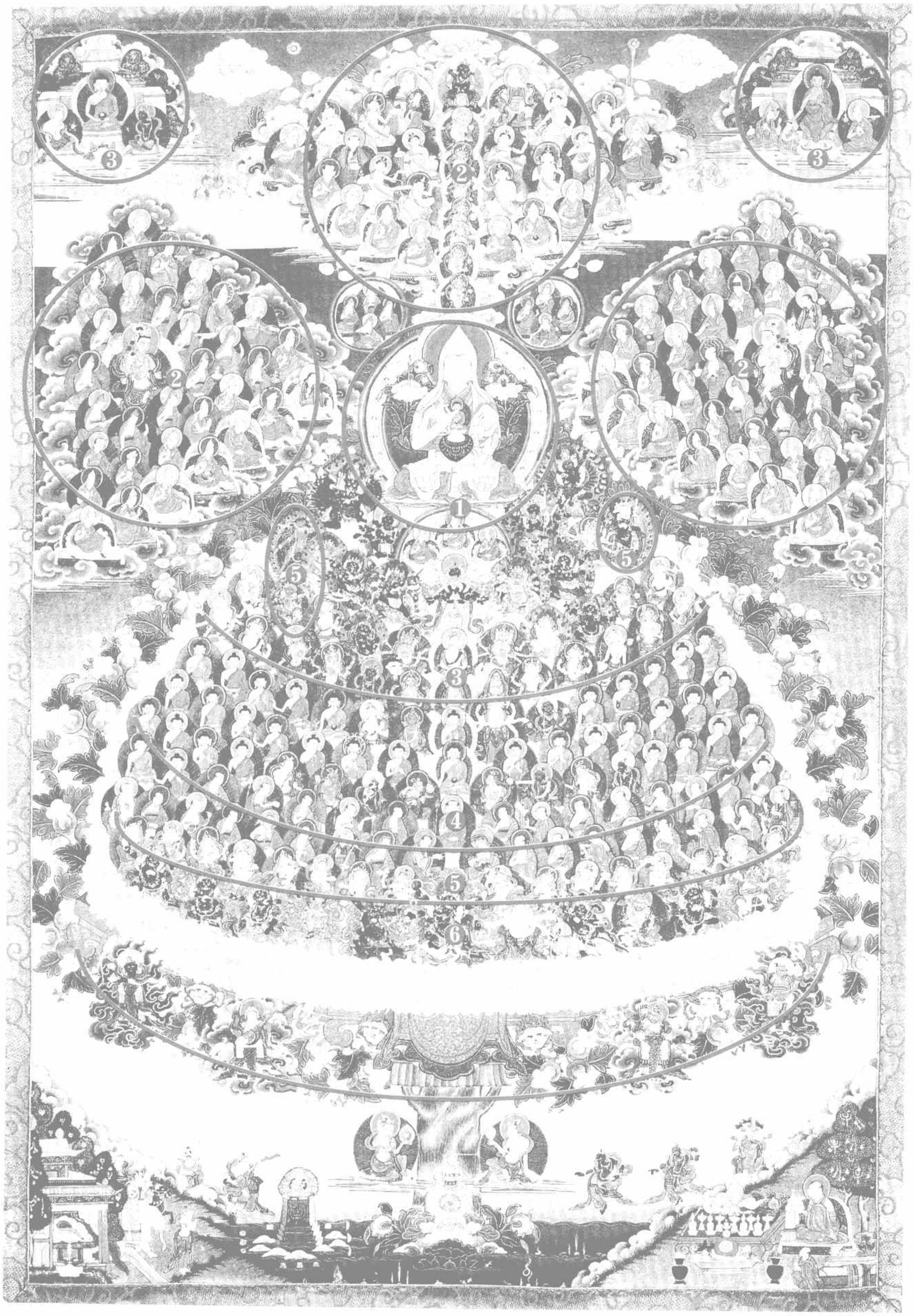
修持皈依后，应当恒常忆念三宝功德。佛陀具备圆满的身语意和事业功德；而佛陀的圆满和伟大完全依法宝所赐；菩萨罗汉则能化身万千利益众生。誓愿依止三宝后，就不应该再依止其他对象，例如世间的天龙八部，或其余宗教等。作为佛教徒，当然应该尊重别人的信仰，但若同时依止别的宗教或对象，便有违当初对三宝的依止。

皈依后应注意的事项

在皈依三宝后，有些事是我们应做的，有些事是我们不应做的，这些称为“皈依学处”。皈依学处散见于不同经论中，《广论》把它分为两组而归纳教授，第一依《瑜伽师地论》教法所说，第二依历代师承所说。在《瑜伽师地论》中讲，在皈依后，应认定佛陀为堪依止之大师，并认定法为主要之依止对象，对烦恼应努力灭除，更应如法地作闻、思、修。此外，行者应戒除放逸，培养悲心，常作供养及避免伤害众生。依历代师承，则有诸多共同和不共的学处，具体可参看诠释《广论》的通俗版著作《甘露法洋》。



格鲁派皈依境图



格鲁派的修行者在修皈依时，通常要按照格鲁派皈依境进行观想，皈依境中不仅有格鲁派的传承祖师，而且也有佛、法、僧三宝。具体来说，一般居于中央的是本派的开创祖师，这幅图中就是①宗喀巴。下方是大海，从海里长出一棵如意树，树上画有几百个②上师，包括广行派和深观派祖师，噶当派、格鲁派祖师，以及③佛、④菩萨、⑤空行以及⑥智慧护法神像。



下士道修行（4）

深信业力因果

成办未来世利益的方法，第二个就是思维业果。只有深信业力因果，才能真正弃恶从善。

因果规律

因果定律，是佛教中许多理论的根基。一切善乐的根源便是依因果而行。想要得到未来世的安乐，便要依因果而做能带来福乐之事，戒除将召感苦报之事。因果并非是“种善因得善果”这样的简单规则，而是极精妙及复杂的。

因果有着四种共通性：一业不可改变，只要种下种子，一定会感果，因此应弃恶从善；二业会增长变大，因此莫以善小而不为，莫以恶小而为之；三未作之业不能结果；四已作之业不会消失。

因果的种类

因果有无数种类，但可以笼统地归纳为身、语或意所作的三类，这三类下又可粗分为十不善。身的不善业，有杀生、邪淫和偷盗；语的不善业，有妄语、离间语、恶语和绮语；意的不善业则有贪、嗔以及邪见。十不善业并非只是佛教徒的戒律，任何人违背都会造下恶业。一段完整的业，会导致一连串完整的果报。要构成完整的业，则需要四个因素：一为对象，二为动机，三为行动，四为事件之完成。

从身业上讲，杀业的果报最为严重。杀害任何有情生命，都是杀生；对于明知道不属于自己，或者不完全属于自己的东西，在未经物主同意的情况下自取，便是偷盗；邪淫，对于出家人来说任何淫行均构成罪业，对于在家人，则不可与同性、别人的配偶、出家人或未成年人行淫，而且在时间和场所方面也必须遵循戒律。

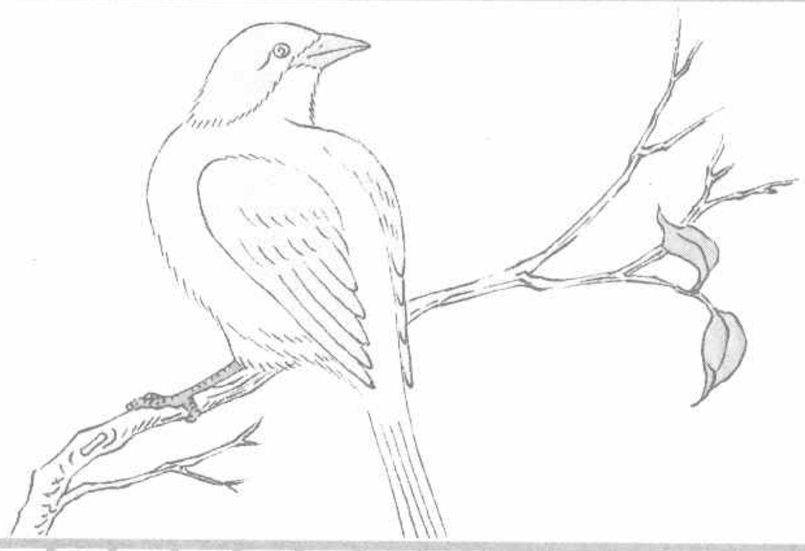
从语业上讲，妄语即是以语言、沉默等方法误导他人；离间语指凡离间挑拨的语言或行为；恶语的对象可以是任何有情生命或是死物，并不一定要很凶恶地说话才算恶语，温柔地说令人伤心的话也能构成恶语业道；绮语指不为任何目的而谈及无意义的事。

从意业上讲，但凡为世间名利等而生出的占有心即属贪的范畴；对无情或有情生嗔皆属嗔业；邪见是三烦恼中之痴的一种，它包括了认为无因果、无来生及无佛等种种不正确、不真实的见解。

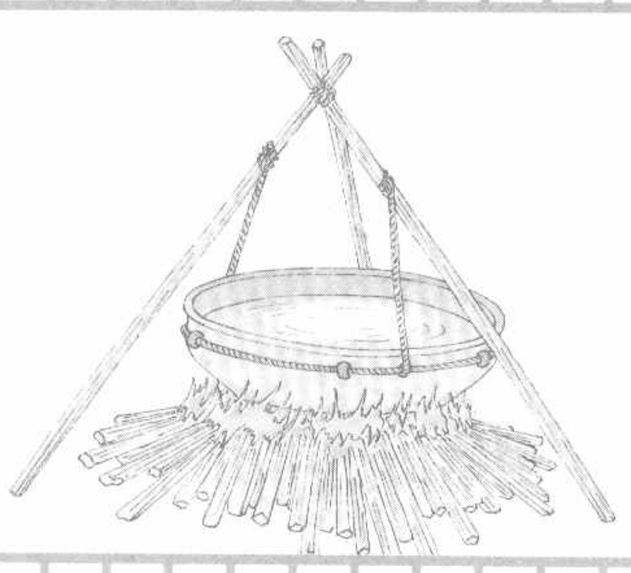
业与因果

在无穷无尽的因果链条中，业是推动轮回的原动力。构成业的四要素具足也就种下了因，而这样的业因也必将在未来招致业果。

业因：一个完整业的形成过程



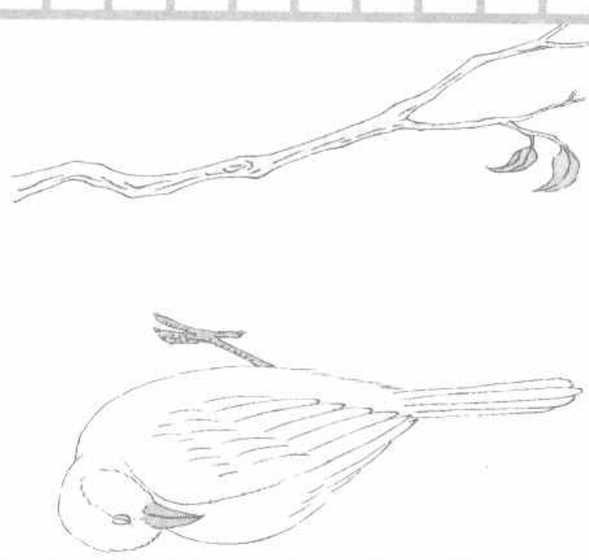
1. 对象



2. 动机



3. 行动



4. 完成

业果

几年后……



无论如何，业是不可改变的，只要种下种子，就一定会感果报。业也是会增长变大的，因此哪怕是一点点小恶，也要坚决杜绝。



中士道修行（1）

希求解脱

由于正中士的动机是欲求由六道中解脱出来，所以中士道的内容主要分为培养欲求解脱之心及解脱之具体方法。

出离心

出离心便是欲求解脱的动机、求解脱的心。如果我们按照之前讲的共下士道来修习，就能暂时解脱恶趣之苦而受生善趣，但善业一旦竭尽，又会堕入恶趣。因此，如果想要彻底截断今后的痛苦之流，就应设法从轮回中解脱。这就是要在中士道中发起求解脱心的原因。

轮回总苦

轮回的体性，本身就是“苦”。即使能偶尔投生善趣，但在轮回中受生之后所受到的也无非是苦。前世可能是人，来世便成为牲畜，或者情形相反；而轮回的快乐则是饮用再多也不会满足；受取了怎样的身体，最后都不得不舍弃，继而又要不断地去受生，遭受无边的痛苦和惧怕；不断地从高处跌落低处，又从低处攀升。

无论财物如何积聚，终归是会消散；再高的权位，终归要堕落；聚合的尽头是离别；生命的尽头是死亡——这就是有为法的“四边际”。轮回中的任何盛事，最后都逃不出衰败的命运。而我们的出生、成长，乃至死亡，这一切都只有自己承受，没有任何人可以为伴。

以上便是轮回的六大过患：轮回无定、无饱足、数数舍身、数数结身、数数高下、无伴。

轮回别苦

轮回的别苦，可分为恶趣苦和善趣苦。前者下士道中已有阐述。在轮回中，即使是天、人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人中，有生老病死之苦等；生于阿修罗中，有战争中身体被割裂之苦，以及长时间因嫉妒而忧愁之苦等；而生在天人中，欲界天天人临死前会“五衰相现”，即花冠枯萎、身体散发臭气、天衣旧损、腋下流汗以及不乐本座这五种苦；而上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具“周遍行苦”的自性，有难以安住本位不得自在、最终必须下堕等苦。总之，只要在六道中，所感受到的一切都是苦。

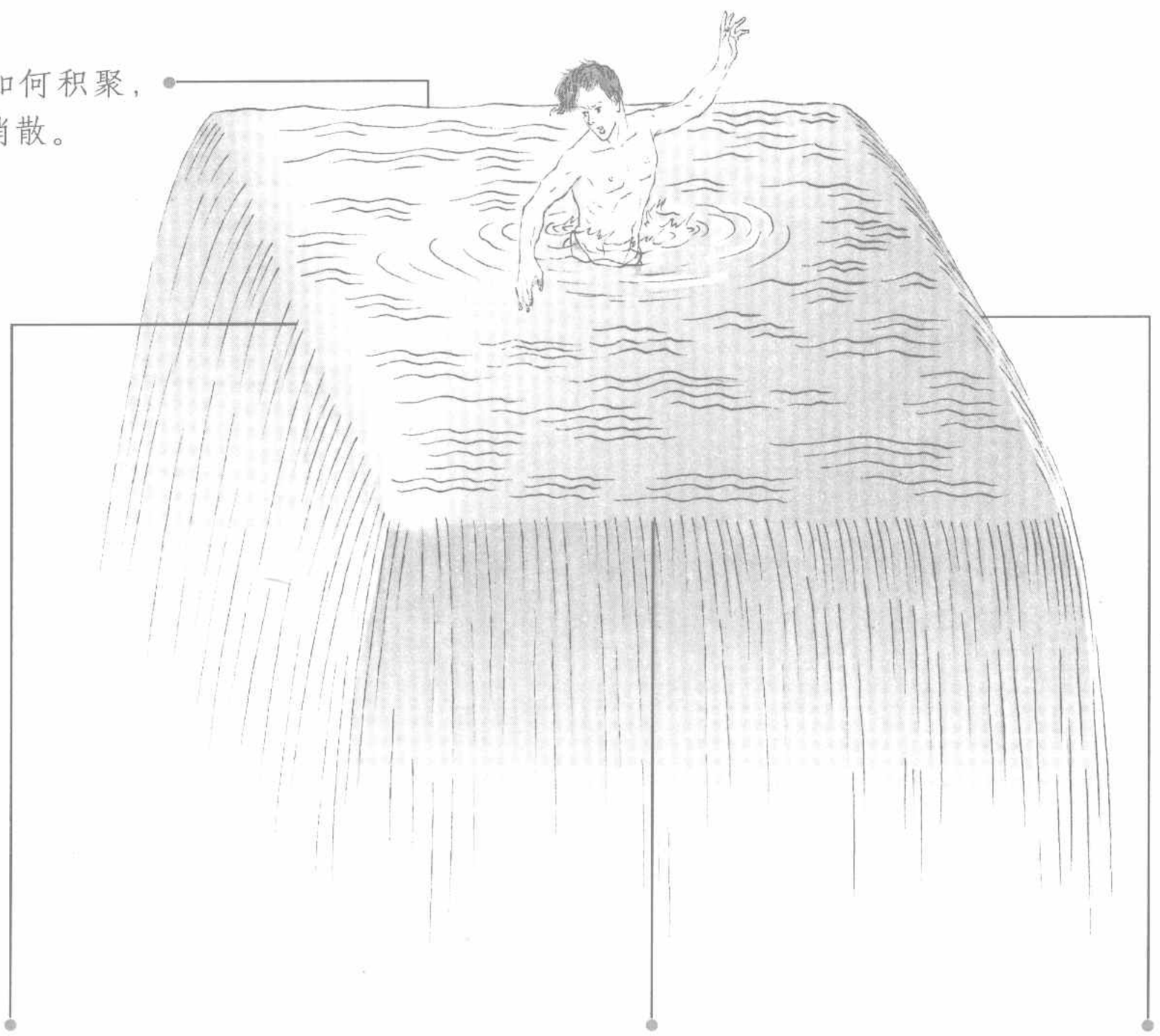
以这样的认知来思维轮回中无休无止的痛苦，便能感受到一种失望沮丧的心情，继而想要设法结束自身的轮回。



出离轮回之苦

一切有为法的四边际

“有为法”是指因缘和合而生的一切事物。万物因缘和合而生，又随着因缘的离散而瓦解，世间没有永恒不变的事物。



无论财物如何积聚，终归都会消散。

聚合的尽头是离别。

生命的尽头是死亡。

无论拥有多高的权位，最终都要堕落。

人生八苦

人生有八苦，即生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五取蕴。

生 被生之苦，出身卑微之苦，生是苦的基础，生是惑的基础，隐含着毁灭时的无力之苦。	**怨憎会** 遭遇病苦、敌人、谋杀、诽谤等意外情况的苦。
老 容貌衰退，身体退化，精力减退，感觉迟钝，财富减少。	**爱别离** 父母、兄弟姐妹、爱人、朋友等的死亡，财势衰退等苦。
病 挫折与焦虑增加，身体变弱，无法享受愉快，依赖不愉快事物，接近生命尾声。	**求不得** 虽然拼命追求，不择手段，但仍然无法得到希求的东西。
死 离开财富，离开权利，离开亲人和朋友，离开肉体，激烈的悲痛。	**五取蕴** 执著于五蕴，由于五蕴刹那生灭，无法自主而产生的苦。



中士道修行（2）

思维四圣谛

怎样才能培养出求解脱的心？方法共有两种，第一种便是思维四圣谛。

四圣谛

佛陀初转法轮时，对五比丘说道："诸比丘，此是苦圣谛！此是集圣谛！此是灭圣谛！此是道圣谛！"佛陀讲了三遍四谛，共计十二行相，称为"四谛法轮"。所谓"谛"，是指诸生者如实所见、真实不虚，故名为"谛"。苦集灭道的顺序中，有佛陀的用意：为了使被度者对痛苦生起厌离，所以先说"苦"；想知道苦的原因，便是"集"；继而有祈求离苦之心，是为"灭"；有此之心，便会修持离苦之道，是为"道"。所以，想要寻求解脱的人，应将四谛作为取舍的主要对象。

苦

苦，从苦果来划分，可分为有情世间以及器世间两种果报；从苦相来划分，可分为三苦与八苦。众生的身心活动，称为有情世间；器世间则是物质以及物质的活动现象。有情世间和器世间是由我们过去的烦恼所造的种种业的力量而产生的。凡所造作（有为）都是无常；无常必然是苦，因为无常是不自主、不自在的；众生对有情世间与器世间不能做主，所以称为苦处。

苦相中的三苦，即苦苦、坏苦和行苦。苦苦是指我们在生活中感受到的苦，以及引起这种苦受的种种因缘；坏苦即指偶尔感觉到的有漏乐受，其本质亦是苦。和痛苦的经验比起来，它们只是种减轻解除的状态；行苦主要由意业转化而来，指诸行无常、迁流不息的苦。

八苦包括生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五取蕴。八苦和三苦有互相交映之处：生老病死和怨憎会属于苦苦；爱别离与求不得属于坏苦，而五取蕴则属于行苦。

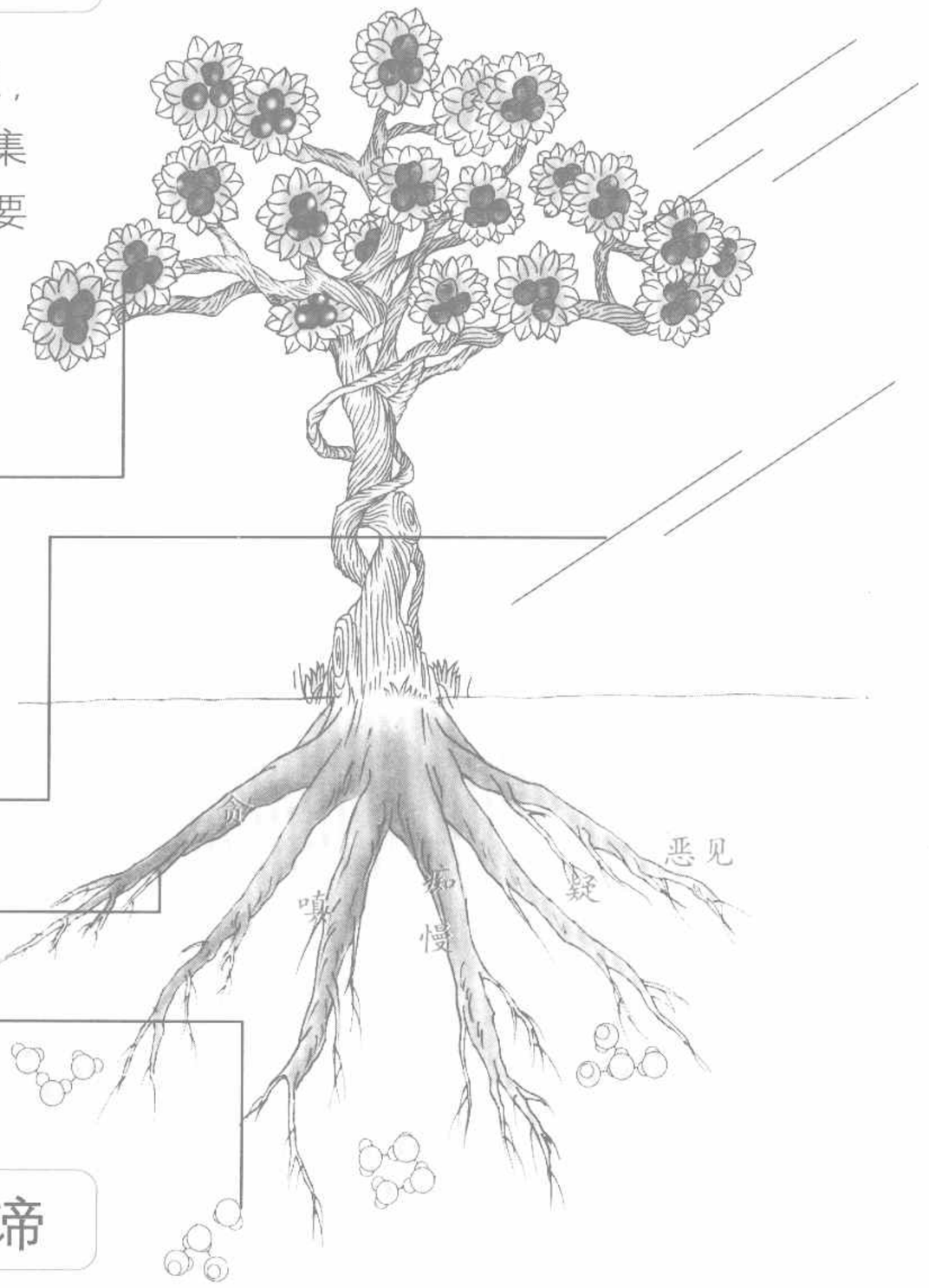
集

正如因为身上的病痛而意识到病因存在一样，我们也会因看到、感觉到或推测到苦，而想要知道是什么造成了苦的存在。集谛诠释的便是苦因。集是苦因的总集，不同的苦有着不同的缘由，然而总结起来却只有两样，即业力与烦

苦、集、灭、道四圣谛的关系

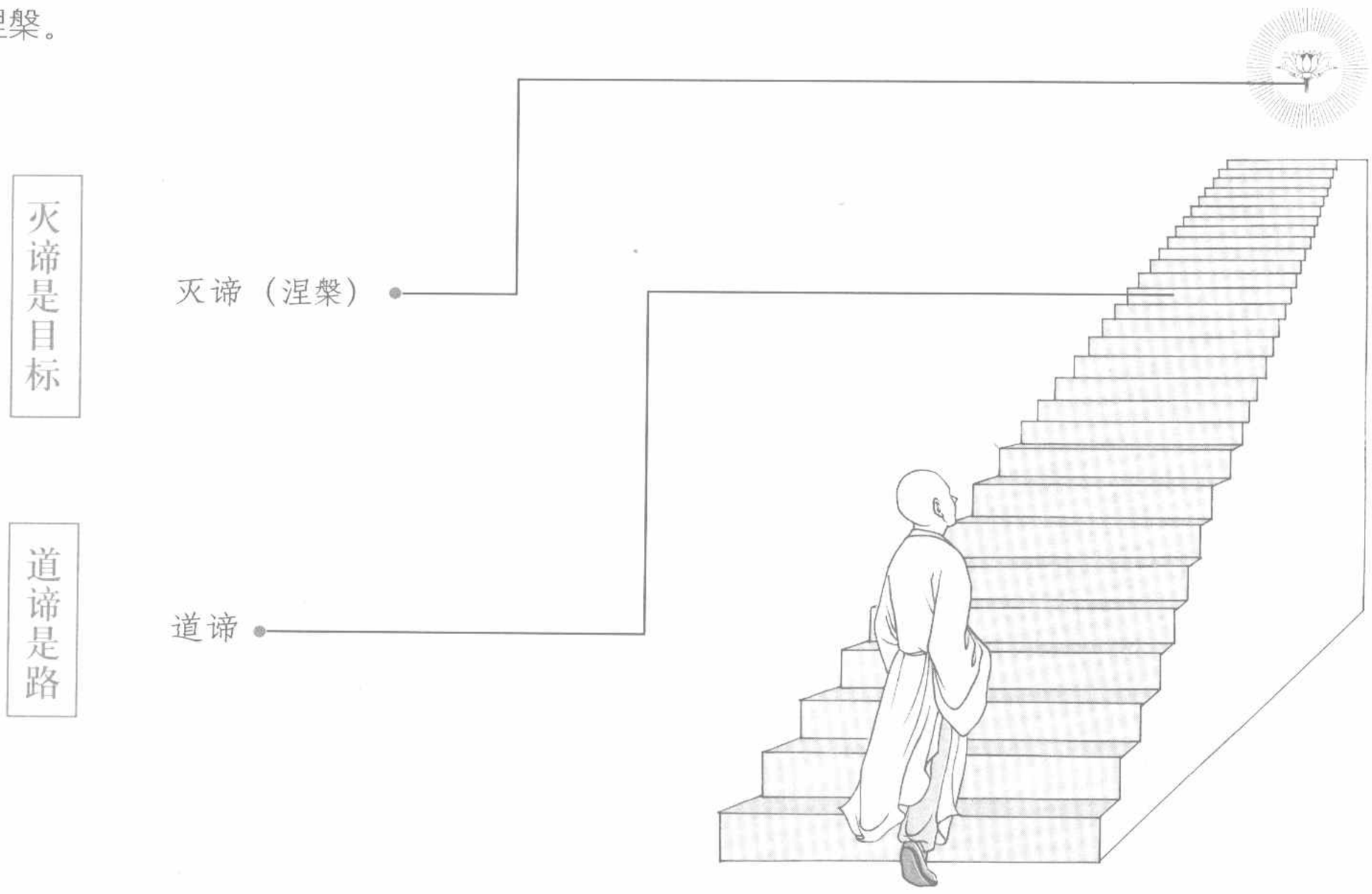
见苦果而思苦因：苦谛与集谛

苦谛与集谛的关系，就是果与因的关系，苦谛告诉我们一切万法的本质都是苦的，集谛则告诉我们为什么是苦的。这种苦因主要包括无明、烦恼以及业力的影响。



知苦因而求解脱：灭谛与道谛

正如集谛是苦谛的因一样，道谛则是通向灭谛的道路。不经由这条道路，就无法获得涅槃。



恼。从粗浅的层次上讲，烦恼即扰乱我们身心的贪嗔痴三毒。“业”，意为身体、语言和意念之所作，必有一个具备特定行动意向的有情为其造作者。业有多种不同的分法。从产生相对而言苦或乐的后果上，业分为三种：恶业，即产生痛苦的业，又名“不善业”；善业，即导致正面和愉快后果的业；无记业，即导致平静或中性经验的业。业报有时候很快就来，有时却要等上几世。这与业的强弱程度有关，也与业报成熟的其他因缘有关。

灭

灭谛，意思是熄灭、灭尽。当三界内的烦恼业因以及生死果报都被灭尽后，生与死的轮回从此便断绝，达到涅槃寂灭的境界，这个状态就是“灭”，也就是佛法中常提到的“解脱”。在六趣中任何一处投生，均处处是苦，而涅槃却是常住、安乐、寂静的境界，也是人生最理想最究竟的归宿。大小乘的涅槃有所不同：小乘之涅槃为阿罗汉果；而大乘之涅槃为究竟佛果。

解脱，即意味着证入“空性”。在经典中，解脱具四种特征：第一个特征是烦恼续流的真正灭止；第二个特征是真正的和平，即完全平静的状态，已得到免于所有心之染污的完全自由；第三个特征是完全满足，因为已得究竟满足；第四个特征是定离，意思是说已确定了脱离迷的存在的过程。

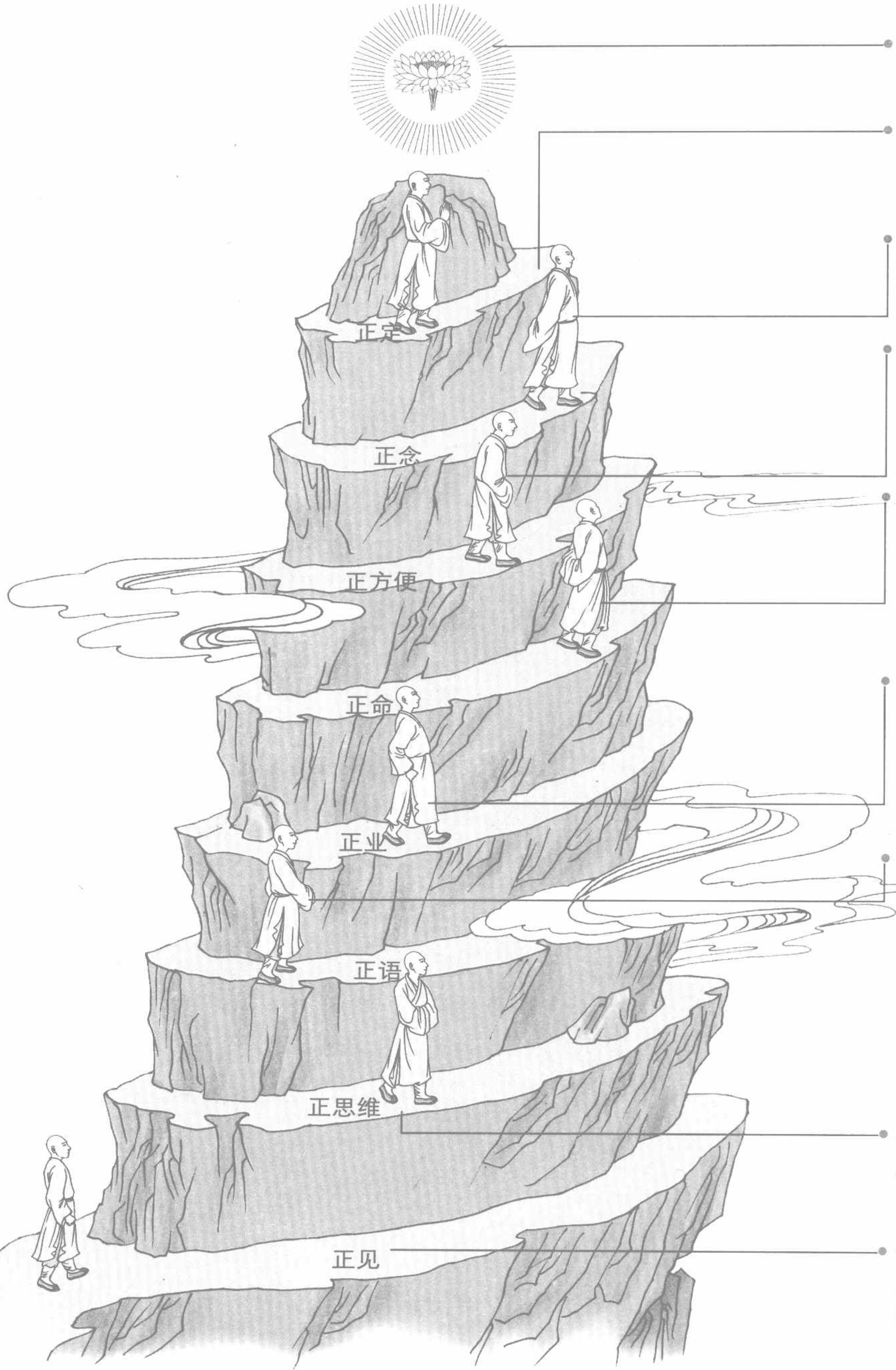
道

集谛是苦谛的因，道谛由于是通向灭谛之路，所以假立为因。和字面意思一样，“道”即通往涅槃的道路，引申为方式方法。按照弥勒菩萨的比喻，这是病人渴望病愈时应当服下的良药。它是四谛中最重要的一环，无论要获得声闻独觉圣位或是大乘圣位，均需通过道谛来实现。

道谛在阶段上可分为五道：资粮道、加行道、见道、修道、无学道。在修学方式上，则有“八正道”：正见、正思维、正语、正业、正命、正方便、正念与正定。八正道就像盘旋直上的八个阶梯，沿着它们就绝对能登上涅槃境地。在修习时，必须防止两个极端：既要断绝沉迷于贪欲与寻欢作乐，也要断绝自我施加的苦行、折磨。

通往成佛的道路：八正道

从资粮道到最终成佛，在阶段上可分为五道。具体来说，要想达到最高的无学道，并最终成佛，则需要通过“八正道”来实现，“八正道”就像盘旋直上的八个阶梯，引领修行者登上涅槃的境地。



成佛。

以真实的智慧进入无漏和清净的禅定境界。

以真实的智慧、正确的知见来忆念正道。

毫不懈怠地修行佛法，以期达到涅槃的理想境地。

断除身语意的恶业后，更进一步向善，过符合佛陀教导的正当生活。

关于身的戒律，即不能做杀生、邪淫、偷盗等违背佛陀教导的恶业。

关于口的戒律，即不能说撒谎骗人的妄语、巧言令色毫无意义的绮语、辱骂伤害他人的恶口以及搬弄是非的两舌等违背佛陀教导的话。

根据四谛真理来观察和思维周围的一切。

怀有正确的知见，即坚持相信四谛的真理性。



中士道修行（3）

思维十二因缘

在共中士道中培养出离心的方法之二，便是思维十二因缘。

十二因缘

十二因缘教法，是一套浓缩地描述众生如何被烦恼及业所控制，无奈地在六道中经历无数生死的教义。这十二支互为因果，环环相扣，一支引发另一支，周而复始。明白十二因缘后，我们便会了解生死流转的运作方式及懂得如何切断这种循环。

十二因缘分别是无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生及老死。这十二支运作如轮旋转，并无始末或首尾。把无明放在十二支之首，是为了解释一生之初而已，并非指它是十二因缘之最初起源。

“无明”特别指执恋自我为实有的我执。自无始轮回以来，无明便一直伴随着我们，从没一刻相离。这种影响便似一块黑布，把我们的眼睛盖住了，令我们不知事物的真相。一切生死皆源于无明。由于无明，我们便会造作种种善恶不同的业，这便称为“行”。“识”是业的载体，而由无明所引发的任何行，都会被记录在“识”之中。

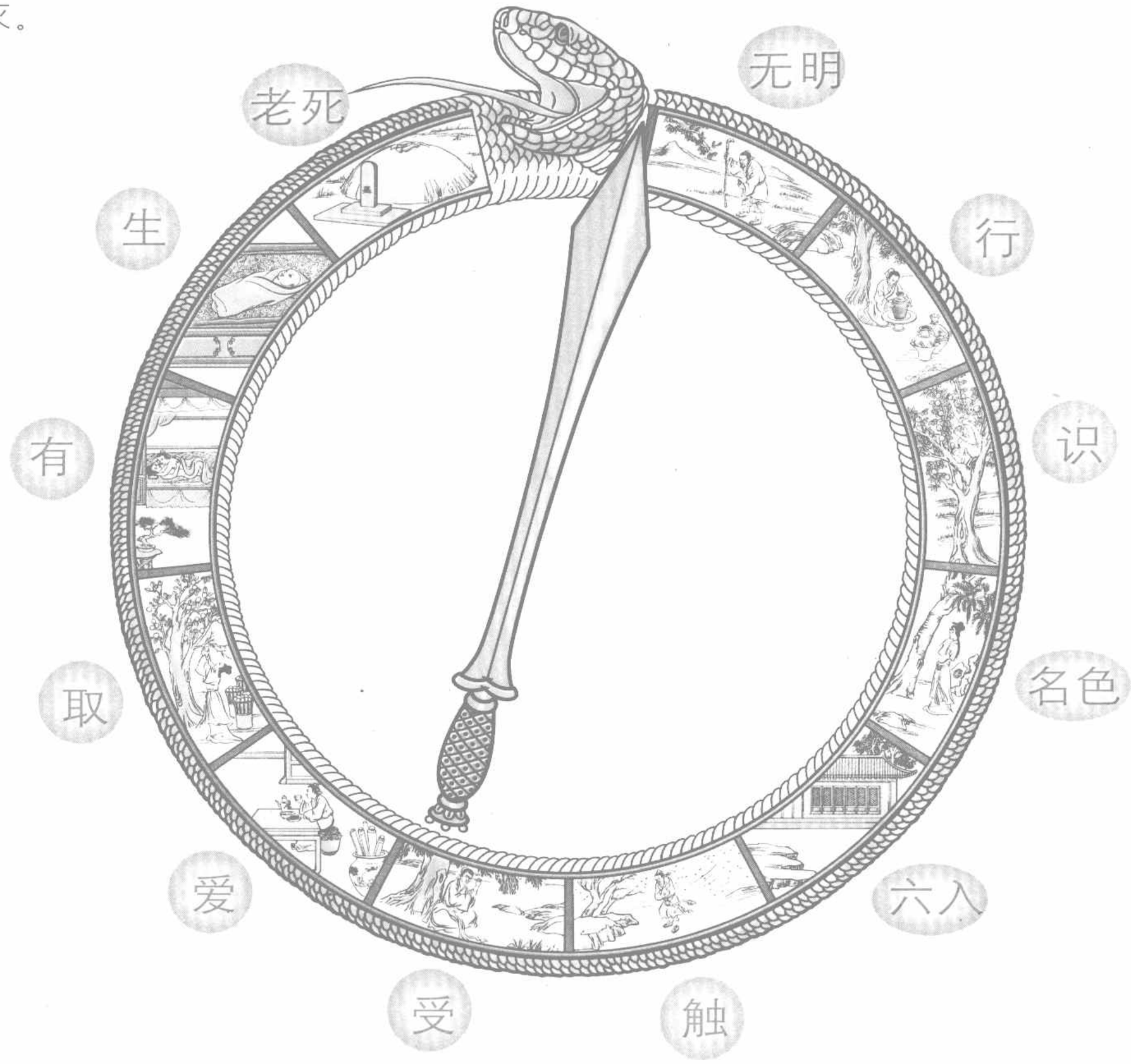
“名色”是指众生在受孕入胎一刹那的蕴身。这一身体是负载“识”的容器，也是后来发展出各支的基础。在名色蕴身产生后，并不马上具有感官功能，但不久它便会发展出眼、耳、鼻、舌、身等根，从而具备了视觉、听觉、嗅觉、味觉及触觉等功能。这便称为“六入”。由于有了六根及各感官功能，我们便可以借此媒介与外境发生关连，这便是“触”的意思。有了感官等与外境的接触，我们便会产生乐、苦或不乐不苦之中性感受，这是“受”支的意思。因为有了“受”，我们便会有所贪爱，不愿与好事物及感受分离，又不愿与不好的事物及感受相遇。依此类推，这是“爱”支的意思。因为有了“爱”，我们便有强烈的欲望，这便是“取”。由“爱”及“取”，再加上第二支“行”，我们便具足了以后再受生的因缘了，这是“有”的意思。

因为上述各支，便衍生出又一次的投生，这便是“生”支的意思。而既然有了生，那么其必然后果就是有“老死”。



十二因缘图

十二因缘是有情众生流转生死的前因后果，12个环节一环套一环，顺逆都互相缘生缘灭。



十二因缘与四谛的关系

无明 →(导致) 行 → 识 → 名色 → 六入 → 触
↑ ↓
老死 ← 生 ← 有 ← 取 ← 爱 ← 受

= **苦**

以无明为起始，无明直接导致了行，而行又载于识中，如此前一支导致后一支，便是轮回的本质——苦谛。

无明 ← 行 ← 识 ← 名色 ← 六入 ← 触
(起因)↓ ↑
老死 → 生 → 有 → 取 → 爱 → 受

= **集**

以老死为起始，导致老死的因是生，导致生的因是有，这样便可以推知苦的来源——集谛。

无明 →(无) 行 → 识 → 名色 → 六入 → 触
↑ ↓
老死 ← 生 ← 有 ← 取 ← 爱 ← 受

= **灭**

从断除的方面来思考，如果没有无明，便不会有行……最后也就没有老死，这便是参思灭苦的境界——灭谛。

无明 ← 行 ← 识 ← 名色 ← 六入 ← 触
(断除)↓ ↑
老死 → 生 → 有 → 取 → 爱 → 受

= **道**

如果想要断除老死，便要断除生支的发生……最后即要断除无明，达到涅槃。这便是断生死的方法——道谛。



中士道修行（4）
消除误解

关于共中士道，有些人常会有一些误解，因此破除这些误解也十分必要。

第一个常见误解

有些人会对共中士道产生误解：“对于轮回而修持厌离心，求出离心和试图解脱轮回，这就是小乘的发心，大乘行者不应该修持。”这是不正确的见解。正中士和小乘修行人自然是必须修持出离心和解脱之道，但是修持大乘之道的上士也必须修持这个阶段。我们这里所说的是共中士道，并非正中士道。正如我们从A地前去C地，中间必须途经B地，但并不会在B地停滞不前。

修持大乘的上士希求成佛，成佛则依赖于菩提心，但什么是菩提心呢？菩提心是基于不忍心见到众生在生死轮回中受苦，而发愿成佛度化众生的心。倘若一个人不修出离心，连自己的苦都没有见到，对自己都生不出悲心，又怎能推己及人地生出悲心呢？我们可以倒推：成佛依赖于菩提心，菩提心建立的基础是悲心，悲心的基础则是出离心。因此，出离心是菩提心的基础，倘若没有出离心，又何谈菩提心？更不可能成佛了！如果硬要说修出离心则必为小乘，那么一切菩萨均曾修过出离心，而要说一切菩萨皆成为小乘行者，显然是不合理的。

第二个常见误解

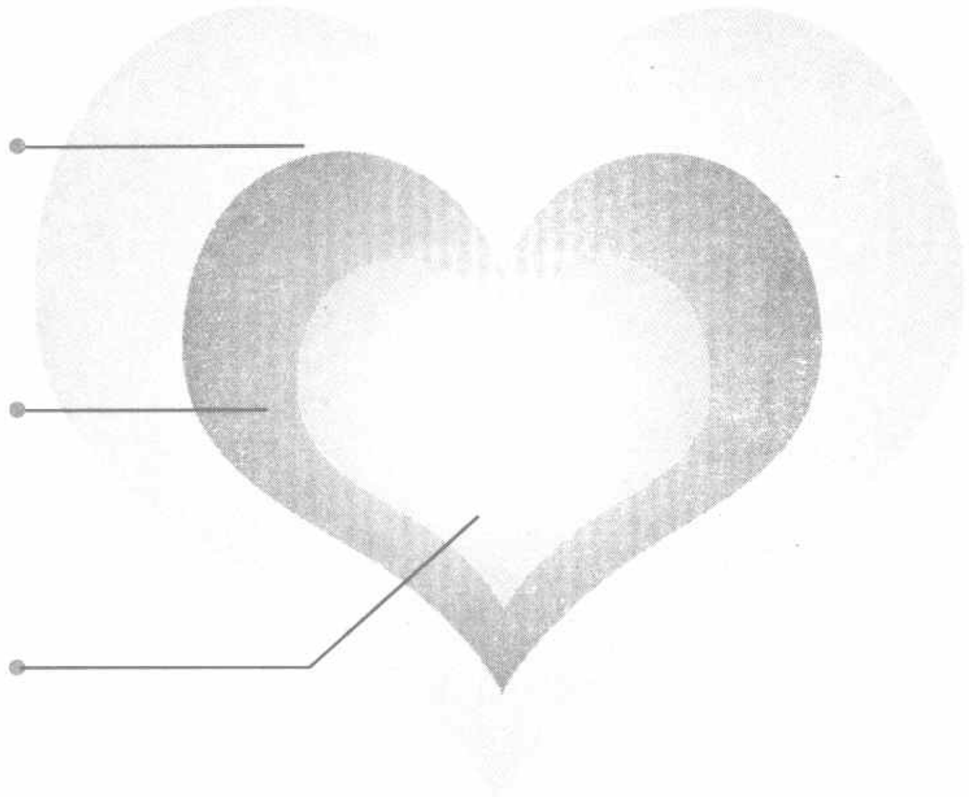
又有一种论调，引用佛经中说菩萨不应惧怕轮回的断句为依据，如《不可思议秘密经》所说“声闻怖畏生死行境，菩萨返应周遍摄受无量生死”，以此来声称修持大乘的行者若抗拒轮回便是不对的，所以不应该修出离心。这是一种因为不通达经义而生出的想当然。我们应该厌离的，是因烦恼与业所引发的生死轮回。菩萨不畏惧生死轮回，是因为他们出于悲心和愿力，而自愿受生轮回之中救度众生。由于不是因烦恼和业而受生，便不会生出烦恼。所以说菩萨不厌离六道，是指他们为利益众生而自愿进入六道中化现，并非是留恋因烦恼与业力而导致的生死轮回。这两者的本质是不同的，不可混为一谈。



弄清两个事实

出离心、悲心与菩提心的关系

菩提心含藏于悲心之中，悲心则含藏于出离心之中，因此，出离心是菩提心的基础。



出离心：厌恶轮回之苦，希望能够脱离轮回的心。出离心能生悲心。

悲心：由自己在轮回中所受的苦而想到其他众生的苦，生出悲悯之心。悲心能生菩提心。

菩提心：由对众生的悲悯之心而生出带领众生一起脱离轮回的决心。菩提心是成佛的基础。

两种不同的轮回状态

菩萨与凡夫都会参与到六道轮回中来，但是两者却处于截然不同的状态。



菩萨的轮回

对于菩萨而言，他们已经发了出离心、悲心和菩提心，并已证得菩萨果位。他们有决心，也有能力前往六道度化众生。因此这样的轮回是不应惧怕的。

凡夫的轮回

一般凡夫的轮回是完全处于盲目和被动状态中的。他们只是任随业力的牵引，对所发生的一切茫然无知。这样的轮回是可怕的、值得畏惧的。



中士道修行（5）
解脱正道

若以上述方法生起了出离的欲望，则需要什么条件修持解脱？又以什么方法解脱？

适合修持解脱道的条件

纵使有了出离心，也不是任何众生都有足够的条件来修持解脱之道：三恶道众生因痛苦及愚痴而无法修行；天界众生则因享乐或一念不起而不利修持；无佛法国度的众生无法可修；生性愚痴的人没有足够慧力去修；生于有邪见家庭的众生没有机会接触佛法；生在佛出现前的众生同样无法可修。可见，具足八有暇和十圆满是修持的必需条件。

解脱生死轮回的方法

想要得到解脱，修持一般的善行是不够的。因为生死轮回的根本就是无明我执，而对治和根除我执的方法便是“无我空性慧”。有了它，便能将轮回的根斩断。怎样才能生出无我空性慧？首先必须依赖于“定”；而“定”又依赖于清净戒行，令心远离散乱和放逸。因此，想要从轮回中解脱，就必须修持“戒”、“定”、“慧”，这三学便是解脱之道。

三学之中，戒学最为重要。具备了戒的成就，要得定及慧便不难了。戒律分为许多种，包括五戒、菩萨戒、出家戒及密戒等，此外还有与皈依有关之学处及八关斋戒等。戒是通往一切功德及善法的阶梯，好比一切功德之总源。佛陀曾说过，在他入灭以后，我们便应以戒为师。戒学通于三士道的修持，任何一道都有其特定的戒。

修定的方法共通于中士及上士、小乘或大乘。因为定学是解脱之道，中士固然需要具备，但上士亦需要成就定学，否则便不能成佛。

慧学也是通于中士及上士道的教法。正中士需要它以求解脱，在上士道中它是六度中的最后一度。

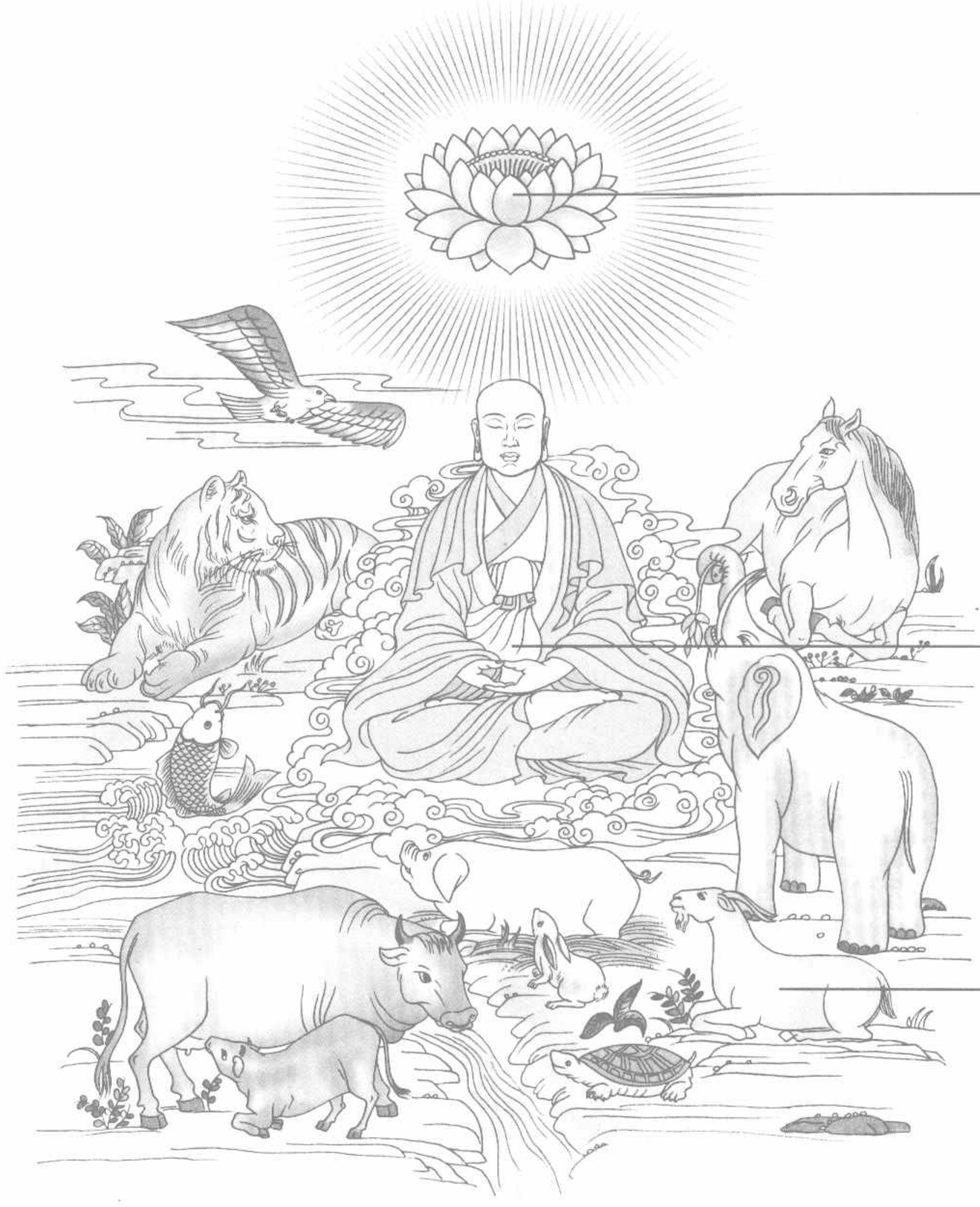
以上便是对共中士道的全部阐述。总之，修习共中士道必须先思苦谛和集谛或十二因缘，从而生出欲求解脱的出离心，然后再次第修戒学、定学及慧学，以求达到解脱的目标。正中士固然要如此去修以求解脱，但共中士亦必须修学同样的内容。在大乘经论中很少提及戒学等，并非因为戒学对大乘上士不重要，而纯粹只是因为大乘经论假设读者早已懂得了共下士及共中士道的内容而已。



解脱之道：戒、定、慧三学

戒、定、慧的因果

戒、定、慧是修习佛法的总原则，一切佛法都离不开戒、定、慧。不持戒，就会犯下罪业；缺乏了定力，就会修道不成；没有智慧，便会愚痴无知。戒就是持戒，按照一切佛法经典中的训导去做；定是清净心；有定就有慧，慧就是能辨别是非善恶，但又绝不起心动念。



慧

得定则可观照分明而生智慧。

定

心安则可得定，宁静的内心才能空灵通透。

戒

持戒清净则心安，譬如不杀生就能与环境保持和谐。

三学与六度

三学，中士道所修。

- 戒 → 施：即布施，能对治贪欲烦恼。
- 戒 → 戒：即持戒，能断身口意一切恶业。
- 忍：即忍辱，能断除嗔恚烦恼。
- 定 → 精：即精进，能对治懈怠，成就善法。
- 定 → 禅：即禅定，能对治散乱，调伏诸根。
- 慧 → 般若：即智慧，能对治愚昧无知。

六度，上士道所修。



上士道修行（1）
入大乘门

上士道修行主要包括发菩提心及在发心之后行菩萨行两大部分。

大乘与菩提心的关系

有慧根和大心量的人，不应该只是满足于求得来世安乐或出离轮回，而应发更高的心，进入上士道修行——大乘部分。菩提心就是进入大乘的门槛。判别是否大乘，主要就是看有无菩提心。菩提心是指不忍见众生受苦而发愿成佛以利益众生之心。这种崇高的发心是大乘、上士的发心，也是成佛的必要条件。

大乘的心仿佛利剑一样，少许用力就能成办很多事。比如以下士心布施穷人，力量不大，最多只能引生人、天之果；以中士心布施，则顶多成为解脱之因，力量也不大；但以上士心布施，却能成为一个强大的因，使果报倍增，并最终促成佛果。佛正是由菩提心而出生。

佛教中，将空性慧称为“佛母”，而将菩提心称作“佛父”。因为世间的女人生子，因父亲不同，儿子可能是贩夫走卒，也可能是王子。空性慧可能生出佛果，也可能生出罗汉果，但若配合菩提心，生出的就必然是佛境。因此，空性慧及菩提心二者固然均为成佛之必需，但菩提心才是起决定作用的一方。

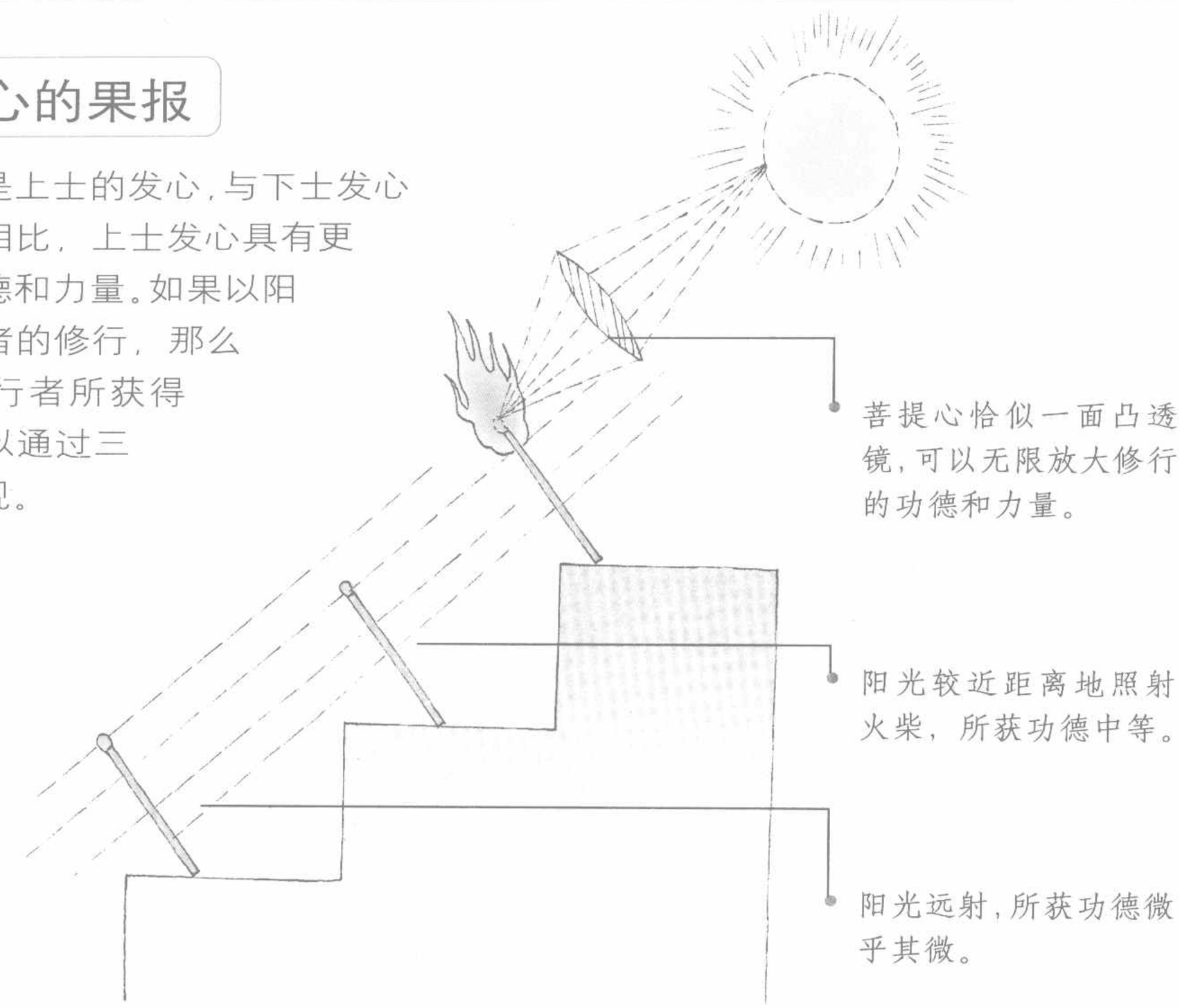
生起菩提心的殊胜

有了菩提心的人，纵使没有别的任何成就，也堪受人、天的尊敬顶礼，获“佛子”之名。发起菩提心的人，菩萨们将视其为同胞手足，十方诸佛也会像得到太子一样欢喜。而发菩提心的光芒，能照耀一切声闻、独觉，好像王子年纪虽小，但是威势却超越一切年长和有能力的老臣。同时，发心者会成为人天的最上供养田，一切梵天、帝释都会前来供养，使发菩提心者容光焕发，并帮助他们实现一切愿望。甚至连诸佛都要恭敬菩萨。生起菩提心，还能很容易地圆满资粮、消除罪障，亦能成就现前与究竟的一切目标，而最殊胜的目标，则是为一切有情除去不欲之苦，并为他们成办所欲之乐。除此之外，菩提心还有速疾圆满一切功德、成就出生众生无余安乐的良田等等殊胜。

发起殊胜的菩提心

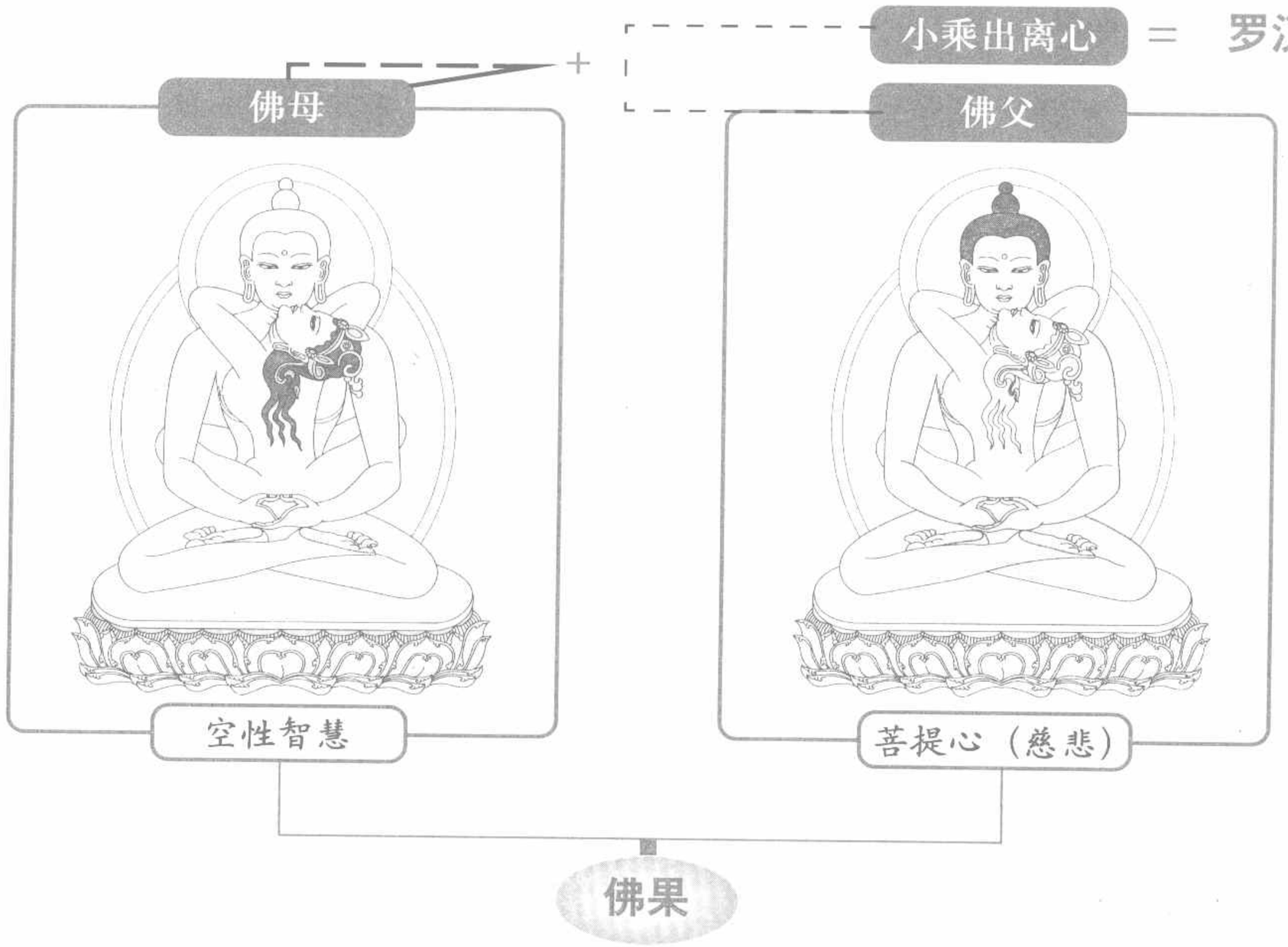
三种发心的果报

菩提心是上士的发心，与下士发心和中士发心相比，上士发心具有更加殊胜的功德和力量。如果以阳光来比喻行者的修行，那么三种发心的行者所获得的果报就可以通过三根火柴来体现。



佛果与罗汉果

以空性智慧为佛母，如果与小乘出离心结合，所得即是小乘罗汉果；如果与大乘菩提心结合，那么所获得的就是大乘佛果。





上士道修行（2）

菩提心次第

菩提心次第分为四部分：菩提心生起之因缘，修此心的方法，判断生起了菩提心的准则，誓发菩提心的仪式。

菩提心生起的因缘

要成功发起菩提心，必须具足有利发心的因缘，然后努力修心才能达成。生起菩提心的缘有四个：往昔世曾见佛像或听闻佛菩萨名号，引发菩提心种子；阅读经典时生起信心；见佛法衰微，发心令其久住；因见众生可怜，从而发心。发心的因也有四个：种姓圆满、善友摄受、悲悯有情、不厌生死；此外还有四种力量：自力、他力、因力、加行力。有些人依一因一力而发心，有些依多力多因，总之有多种情况。在末法时期，依自力和师长教授而发心，是最坚固的力量。

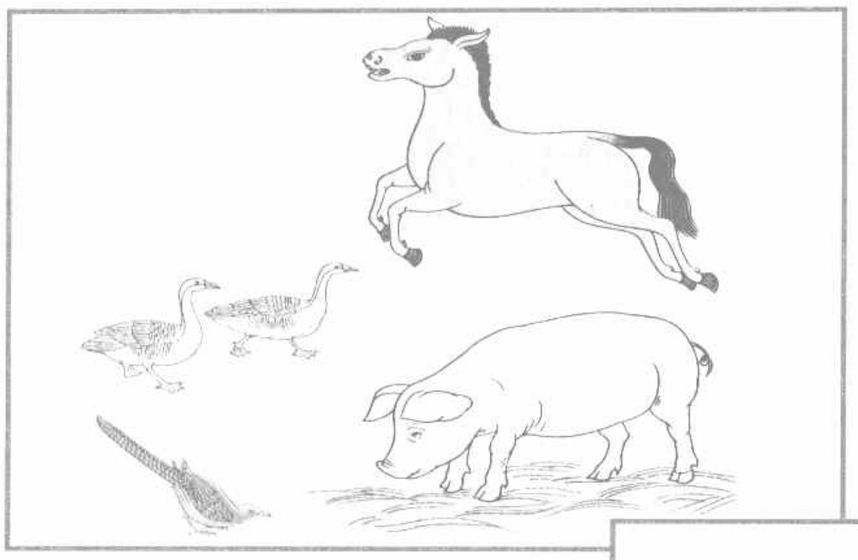
修心的方法

修菩提心有两种方法，一为七重因果修心法，二为自他交换修心法。前者由阿底峡祖师所传，后者是由文殊菩萨传给寂天菩萨，源出于《华严经》的修心法门。后来，宗喀巴大师继承了此二支传承，使其流传至今。

“七重因果”就仿佛七级阶梯一般，有次序地将人领向菩提心的诞生，这七重因果便是知母、念恩、报恩、慈心、悲心及增上心，最终成就菩提心。其中，“知母”是第一步，亦是比较难的一个环节，但站稳后接下来的便比较容易生起。

“知母”即众生从无始以来经历了无数次轮回、无数次受胎，每次胎生都会有一位母亲。由于过去世的次数无限，因此每个有情都曾不止一次当过自己母亲，所以必须平等地视一切众生为母。由此便引发了“念恩”之心，即想到今生的母亲对自己恩德极深，在过去生中，一切众生也曾似今世母亲般，为自己牺牲一切。所以必须对每一位众生平等地念恩，继而产生“报恩”之心。单单思维如母众生的恩德深重，却什么都不做，便似同情母亲患病，但却不为其治病般愚笨。现在众生被烦恼所主，犹如发了疯般不断造作恶业，受着种种痛苦的果报。因此必须把他们从痛苦中救度出来，以报答他们的深恩！这就生出了“慈心”，即愿一切有情得到福乐与福乐之因。继而是“悲心”，即愿众生永离痛苦和痛苦的因。接下来是“增上心”，即由自己来承担令如母众生得乐离苦之重任的决心。最后，虽然决心令如母众生得乐离苦，但现在连我们自己也未得乐

七重因果的阶梯



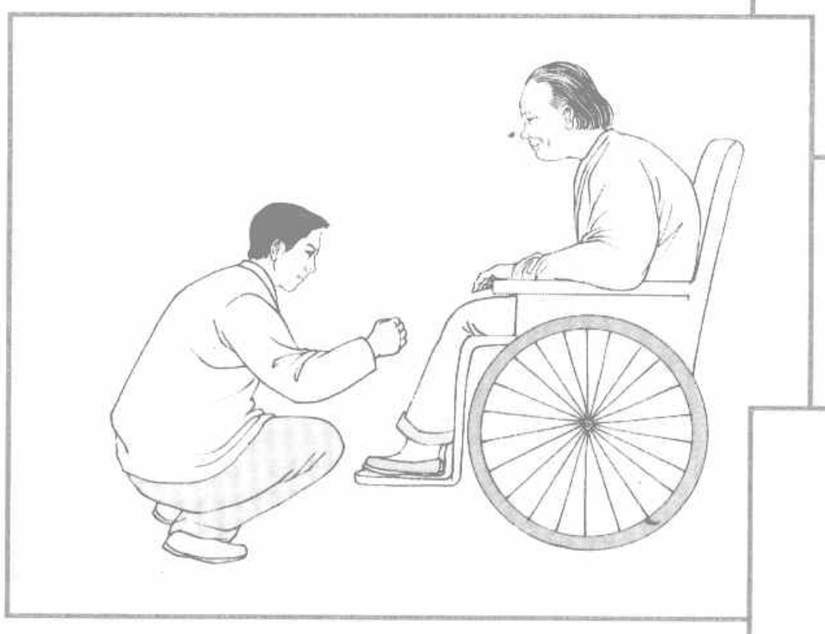
知母

无始以来，众生都曾为我父母。



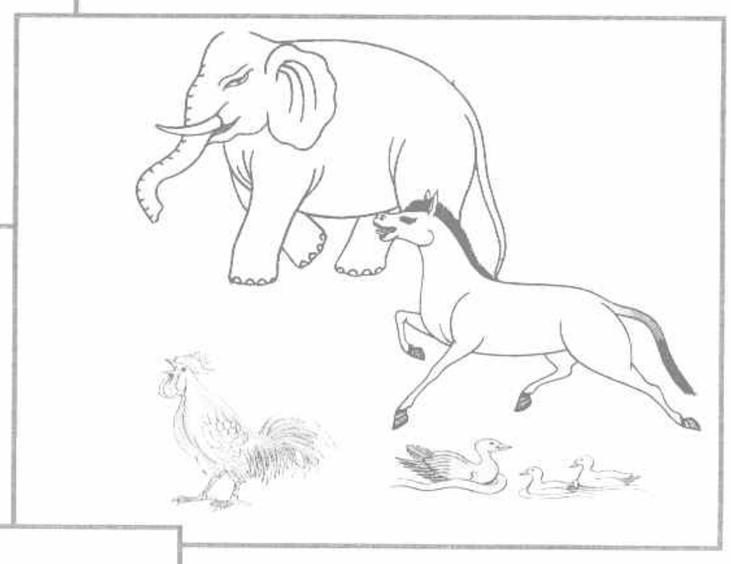
念恩

今生的母亲对自己恩德极深，过去的母亲也曾为自己牺牲一切。



报恩

要将母亲从痛苦中救出，令其获得安乐。

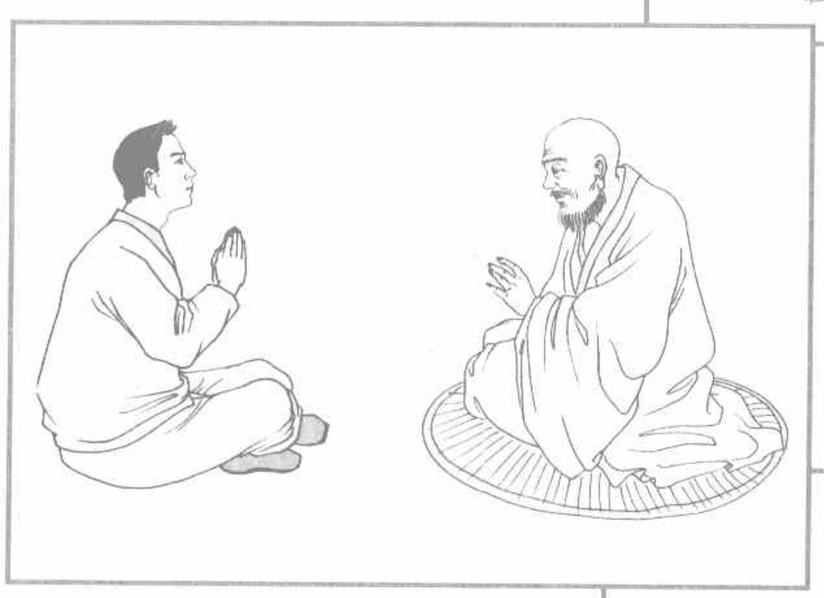


慈心

愿一切有情得到福乐与福乐之因。

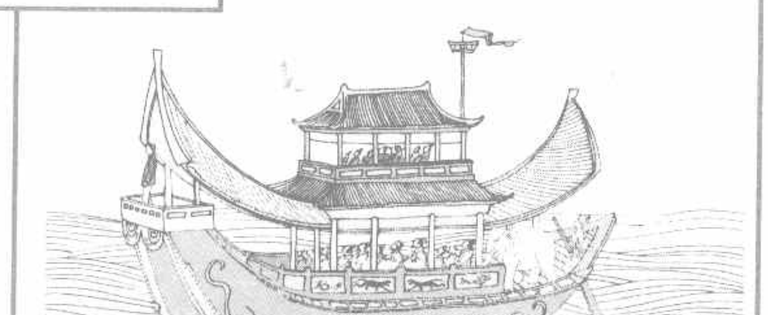
悲心

愿众生永离痛苦和痛苦的因。



增上心

决心由自己来承担令如母众生得乐离苦的重任。



菩提心

要尽快成就佛陀之境界，以利益众生。



离苦，何况引导其他众生呢？世上只有佛陀才具足一切功德与能力，并断除了一切过失，且又以平等的悲心对待众生，所以只有佛陀才有最高的悲心、智慧与能力救度众生。我们必须尽快成就佛陀之境界，以利益众生！这便是“菩提心”的生起。

自他交换法的主旨在于用利他之心取代本来之自利心。若不能圆满做到这点，便绝不能成佛。这并非指把别人幻想成自己，而是指以众生为中心，以自己为次要。我们一向都是以自我为中心，把自己放在第一位，其他众生是次要的。现在此法便是要把这种心态反转，把众生的利益放在第一位，而不顾自己受苦。要修持这个方法，先要断除两大障碍，一为视己与他之身并不相同的心态，二为视自他之苦毫不相干的心态。断除之后，首先思维自己和众生都一样渴望离苦得乐，因此是平等的；然后思维我执的祸害，即生生世世令我们流转轮回受苦；在思维珍爱自己的过患后，再去思维珍爱众生的利益；然后生出自愿将众生之苦一力承担的心态；最后便是培养承担的决心，发愿成佛，利益众生。

判断生起菩提心的准则

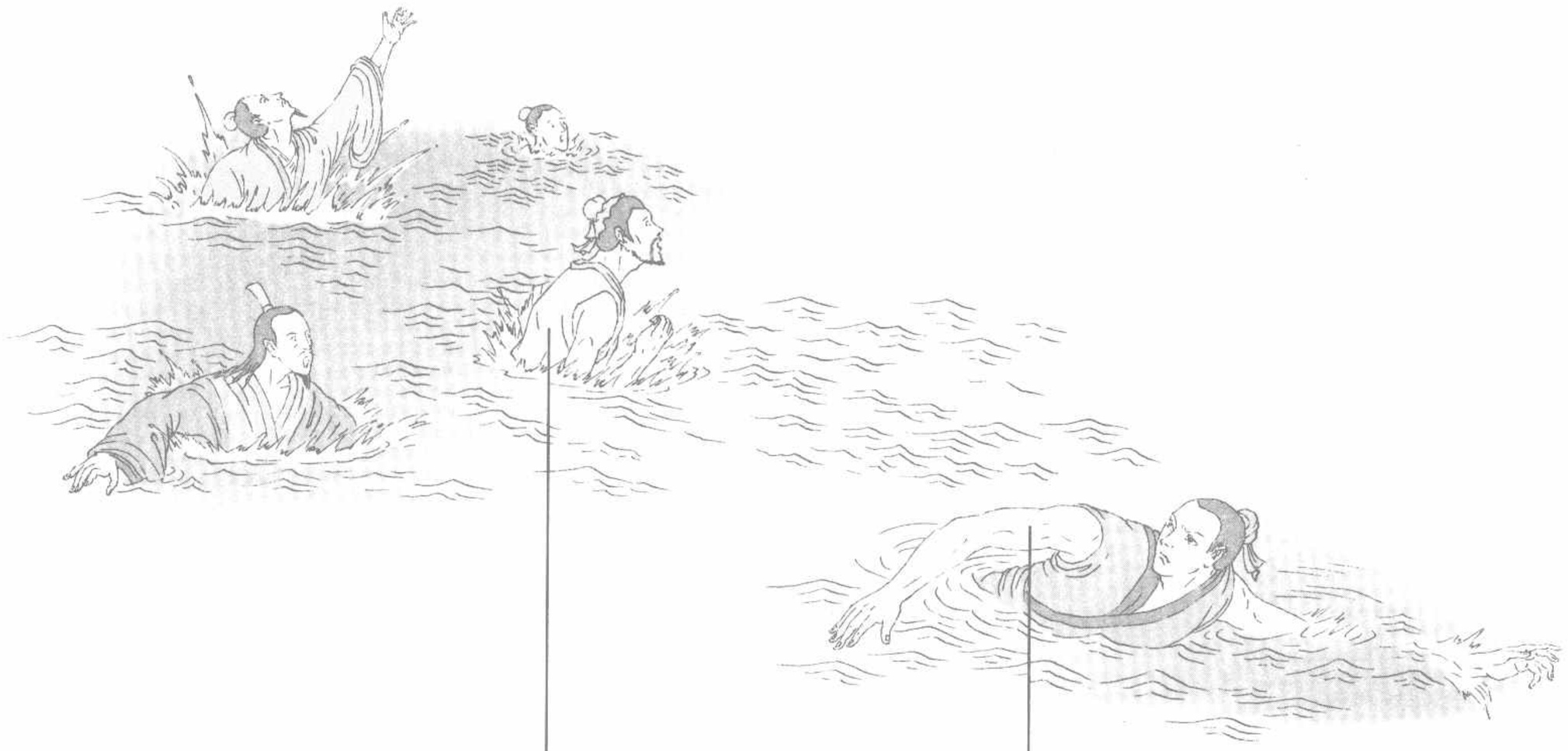
判断菩提心生起与否，其方法与判断出离心的准则是一致的。当修到日日夜夜不需刻意去想便自然有此心量时，就算是成功了。

誓发菩提心的仪式

菩提心可分为愿菩提心和行菩提心，我们所说的是誓发“愿菩提心”。誓发菩提心的过程有一套完整的仪轨。可以分成三部分：讲述仪轨进行的流程、发誓后的学处及退犯学处后还净的方式。

自他交换修心法

自他交换修心法的主旨在于用利他之心取代本有的自利心。如果不能圆满做到这一点，就不能成佛。



思维 1 自己和众生同样都在苦海里挣扎，因此是平等的。

思维 2 我执令我们流转轮回受苦，破除我执则利益无穷。

思维3 我愿一人承担所有众生的痛苦。

思维 4 我要发愿成佛，利益众生。

一元







上士道修行（3）
修菩萨行

发起菩提心后就要修菩萨行，应该注意三个方面：一为菩萨行的重要性，二为方便及智慧与成佛的关系，三为教授修学的内容。

菩萨行的重要性

在发起菩提心后，行者就要进入大乘的正修内容，即行菩提心的菩萨戒、六度、四摄等法门，以及金刚乘法门。在上士道中，戒包括了菩萨戒及密戒。菩萨戒有十八重及四十六轻戒，密戒主要有十四根本堕。对于大乘显宗来说，此处分三个部分：先是求学菩萨戒；然后求受菩萨戒；最后是受戒后的修持。对于密宗来说，则有不同的四续部的戒律。但行者必须经过灌顶后才能阅读和学习，未受灌顶者不应阅读。

六度即布施、持戒、安忍、精进、禅定及般若六者。这是必须修至圆满，以令自己成佛的方法；四摄即布施、爱语、利行及同事，这是令其他有情成熟的方法。这些都是上士道的学习内容。

方便、智慧与成佛

菩萨行总结起来，可以分为两种：方便与智慧。方便是六度的前五度；智慧则是第六度，或称毗钵舍那。光是发心而不做修行是绝不可能成佛的，这就好比饿着肚子而不买菜、做饭及进食，便不可能饱的道理一样；修行又必须正确地去修，否则就好像在牛角上挤牛奶一般，无法获得功效。因此一定要明确，并不是随意修行便能成佛，而是必须谨慎选择正确的成佛之道。

修菩萨行的方法

修菩萨行的正确方法主要就是六度法门。修六度法门的最终目的就是为了积聚圆满的功德与智慧，以成佛境。布施、持戒、安忍、精进及禅定五者所积聚的主要是福德资粮，般若积聚的则是智慧资粮。因此，前五度又称为“方便法门”，般若度则称为“智慧法门”。这二法门乃成佛的必要条件，犹如鸟的双翅，缺一不可。佛有法身、报身、应化身三身，后二身为佛的色身。而智慧及方便二者，就分别是成就佛之法身及色身的资粮。总之，成佛必须方便、智慧具足，否则不能达成目标。



福慧双修的六度法门

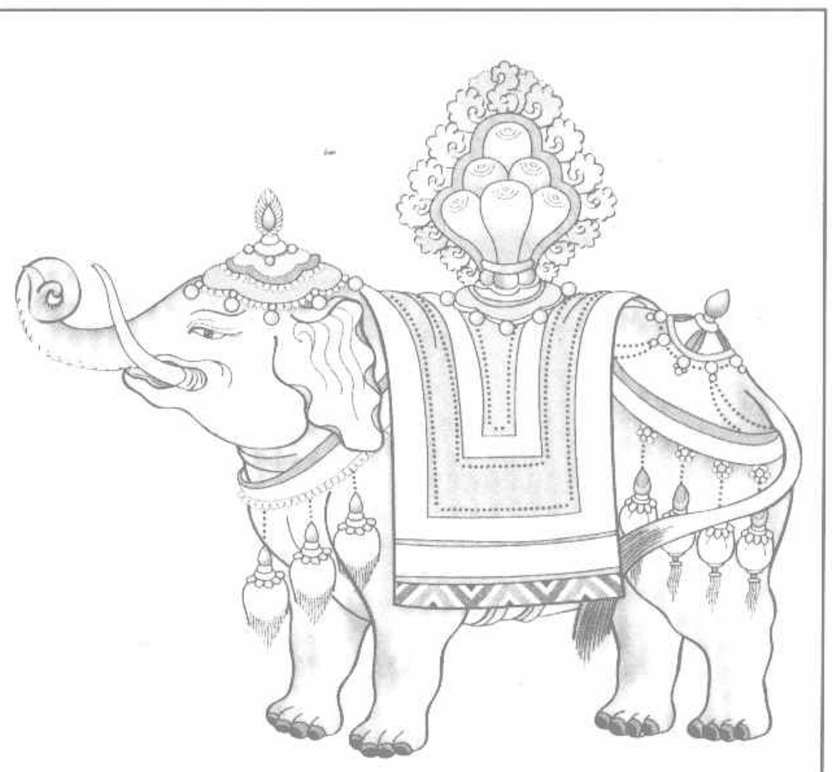
六度：成佛的双翼



修习六度中的前五度可以积累福德资粮，属于方便法门；第六度般若则属于智慧法门，积累的是智慧资粮。方便和智慧正如鸟的双翼一般，只有二者具足，才能够最终到达佛境。

关于修福与修慧的比喻

修福不修慧，大象挂璎珞



只修福不修慧，就像挂满琉璃璎珞的大象，虽然享受着很大的福报，但终究只是愚昧的畜生。

修慧不修福，罗汉托空钵



只修慧不修福，就像托着空钵的阿罗汉，虽然已证得了小乘果位，但是却享受不到供养的福报。



上士道修行（4）

布施度、持戒度、安忍度

一切方便及智慧法门、一切深观派及广行派法要，皆能纳入六度之中。因此，六度就显得极为重要了。

六度的顺序

“度”，即“令我们能由苦海度至佛境之法门”。六度的生起有固定的顺序：能布施，才能清净持戒；能持戒，才能安忍；能安忍，才能精进；精进才能得定；得定后，才有利于生出般若慧。从殊胜的角度讲，般若最为殊胜，亦即越往后越殊胜；从难易角度讲，则越往后越难。因此，六度的先后顺序是很合理的。

布施度

布施是下士、中士及上士都要做的善行，但上士道的布施是布施度，亦即圆满布施。大乘行者修布施行是为了圆满六度中的布施度，非为其他目的。培养布施心，主要应思维悭吝的过患，以及布施的利益：悭吝是贫穷和生于饿鬼道的主因。生死无常，临死时，任何资财都对自己毫无用处，倒不如趁机布施出去；布施的利益就是能让施者积聚广大功德，且能对治悭吝心，成为未来富足、解脱，乃至证入佛境之因。大乘道本就发愿利益众生，如今履行诺言，更应欢喜雀跃。

布施度有六种殊胜：第一，心的殊胜，以菩提心为动机；第二，物的殊胜，尽量以最好的来布施；第三，目的殊胜，为一切众生利益而行施；第四，方法殊胜，以三轮体空的心态布施；第五，回向殊胜，令此善行成为自己和众生成佛之因；第六，清净殊胜，心中不夹杂世俗动机和烦恼，为遮止烦恼障和所知障而施。

布施因布施者的不同而有差别：在家者以财布施为主，出家人以法布施为主。

布施物可以分为财布施、无畏布施与法布施。财布施，即以真实的财物或者在心中观想的财物布施；无畏布施是指令众生免于危难及病苦等；任何令对方明白佛法意义的语言等，皆为法布施。



六度之布施度

布施度的六种殊胜

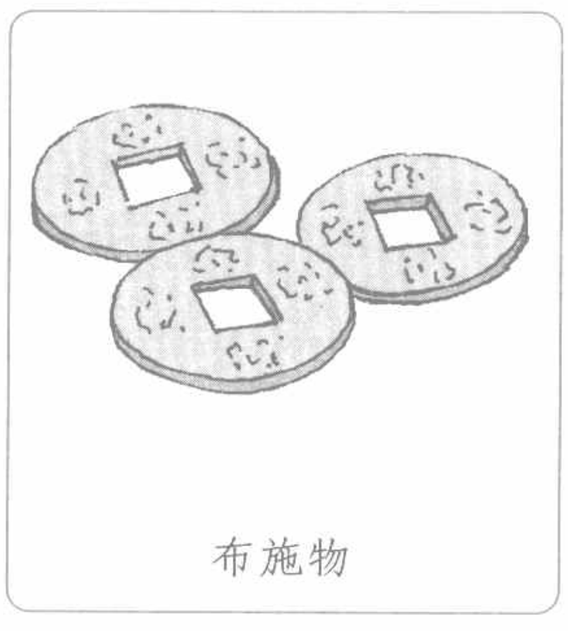
布施是下士、中士及上士都要做的善行，但上士道的布施属于圆满布施，是六度之一。与一般意义上的布施相比，布施度有着六种殊胜之处。



三轮体空布施

三轮体：







三轮体不空：我 — 财物 — 他

三轮体空：

三轮体不空的布施会对布施的结果抱有某种希冀，而三轮体空的布施则将布施者、布施物及布施对象都视为空，以众生的名义进行布施，不对概念产生执著。

我以众生的名义进行布施





持戒度

持戒并不一定是持戒度，只有依菩提心而修习断除害他之心，直至圆满，方堪称“持戒度”。戒是一切善德的根本，它能遮止三恶道及令生于三善道。

持戒分为三种：摄律仪戒、摄善法戒与饶益有情戒。摄律仪戒即限制身、语、意，不让其造作不善业。它是三种戒中最重要的，可分为三个层次：别解脱戒、菩萨戒与密戒；摄善法戒即只要是善法，我们便应该修持。六度万行，修出离心、菩提心和空性慧都属其中；饶益有情戒即凡是能利益有情的事，我们都应该做。

总之，应以菩提心为根本，从现在开始努力持戒，尤其是十善业和曾经受过的各种摄律仪戒，更应该谨慎地防护，不令触犯。虽然我们目前还不能生发真正的菩提心，因而难以马上进入真正的持戒度修持，但我们也可以发起相似的菩提心，在初级行者的层面上修持。

安忍度

安忍，便是面对任何痛苦和困难，都不被干扰。如果配合菩提心修持，就是“安忍度”。安忍和嗔心是一对反义词，想要修习安忍，就必须先思维嗔心的危害以及安忍的利益。嗔心是最大的罪业，能在一瞬间破坏所有功德，更令我们堕入三恶趣。修习安忍，正如在布满荆棘的大地上穿上鞋子，能防护住内心的安宁。

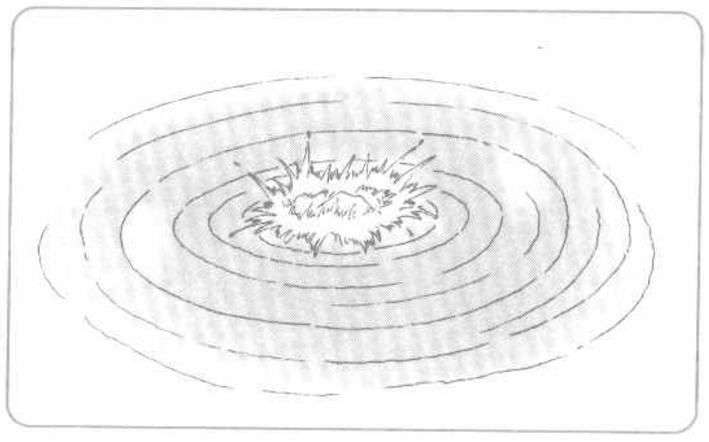
安忍分为三类：耐怨害忍、安受苦忍和定解法忍。耐怨害忍即在别人损害我们的快乐、利益时，以及在因冤家遭遇不幸而幸灾乐祸、仇敌享福而嫉妒大怒时修安忍；安受苦忍指对其他自然发生之苦的安忍；定解法忍是指甘愿对佛法进行闻、思、修而不生疲累、厌倦或不安。我们应该要有耐心，不辞劳苦地对三士道、八万四千法门一一遍学，以产生通达。

总之，我们无法完全避开痛苦，却可以避免被苦影响内心，甚至把它转化为修行的有利助缘。应以菩提心为动机，至少发起相似的菩提心，思维嗔的祸害，以及忍的利益，继而修持安忍。

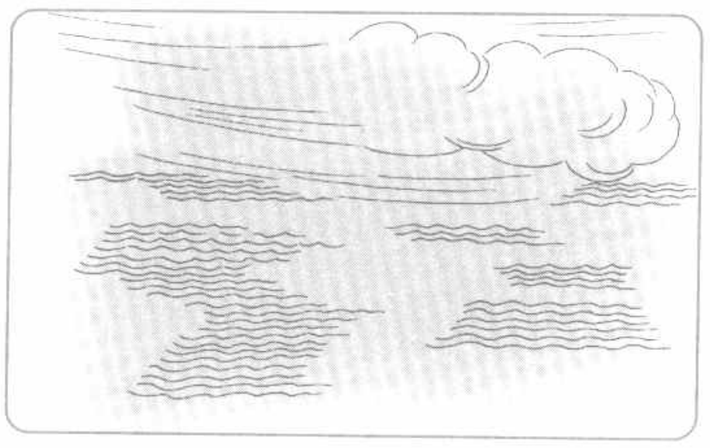


六度之安忍度

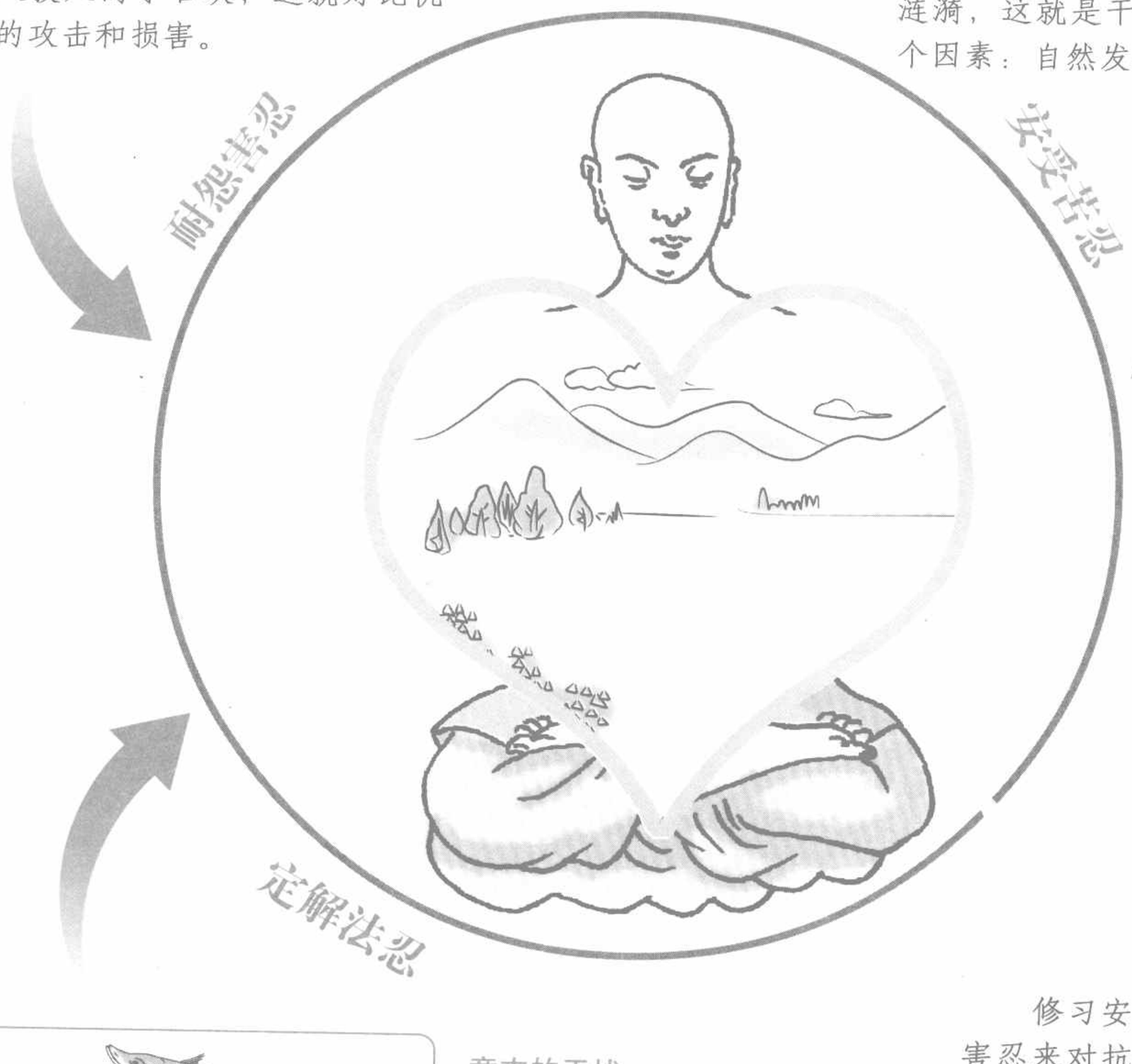
安忍即面对任何痛苦和困难都不被干扰。上士道以安忍配合菩提心修持，便成为六度之一——安忍度。安忍度的安忍拥有更加丰富的内涵，具体包括耐怨害忍、安受苦忍和定解法忍。

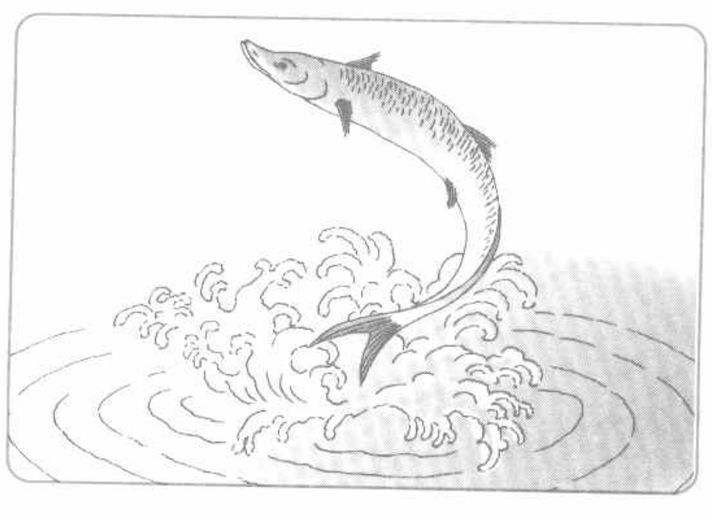


仇敌的干扰：
如果人的心境是一潭平静的湖水，那么它首先会遭遇到的干扰就是他人投入的小石块，这就好比仇敌的攻击和损害。



自然的干扰：
即使没有人投入小石块，当狂风吹过湖水，水面上也会泛起层层涟漪，这就是干扰人心境的第二个因素：自然发生的痛苦。





意志的干扰：
即使没有狂风的吹袭，有时湖水内部也会钻出几条躁动的鱼，打破水面的平静。正如人们在修法过程中所产生的疲惫、厌倦之情。

修习安忍度，用耐怨害忍来对抗仇敌的干扰，用安受苦忍来抵御自然发生之苦，用定解法忍来对抗修行过程中的疲厌和不安。这样，无论外界如何动荡，心内始终都能保持像一潭平静的湖水。



上士道修行（5）

精进度、禅定度、般若度

精进、禅定和般若是六度的最后三度，难度亦相对提高许多。

精进度

精进，即对善行的欢喜雀跃，它是我们行持善法的原动力。精进度与之前三度一样，需发起菩提心。精进令人得到证悟，懒散放逸则阻碍证悟。一步一个脚印，行者最终证得佛果将指日可待。先天的慧力与后天的精进比起来，后者更为重要。

精进分三种，一为披甲精进，二为摄善法精进，三为饶益有情精进。披甲精进，即菩萨哪怕只为利益一个众生，也愿去地狱受苦千千万万年；摄善法精进，即对六度等用心修持；饶益有情精进，即为利益众生，应当做种种利生事业，绝不半途而废。

为了令精进增长，应断除违缘：拖延修持、贪著玩乐而不修、因自卑怯懦而不敢修，这样的障碍都应断除；应集顺缘：培养信心力、坚固力、欢喜力和止息力；继而应谨慎地行精进：对治烦恼令其消退，同时又要保护自己不为其他烦恼所乘。要如临大敌一般，稍有烦恼生起的迹象，便猛然觉醒，对治烦恼；在各种学处上，思维修习它的利益，以及不修的过患，并在修前，于心中努力发起精进。

总之，必须以菩提心为动机，至少发起相似的菩提心，来破除三种违缘，积聚四种顺缘，从而成就三种精进之修持。

禅定度

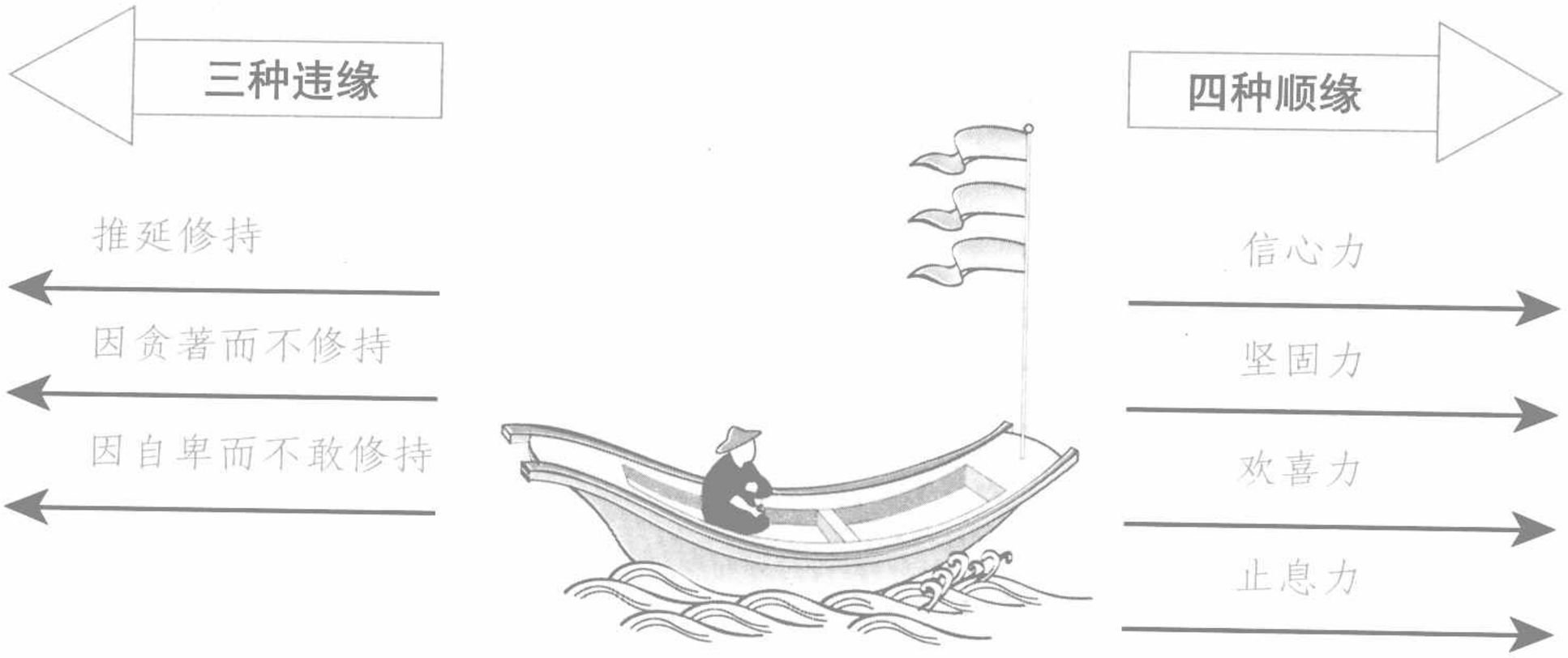
心能安住于一善法上而不散乱，便是“禅定”的定义。禅定度和小乘定学所修持的内容基本上一致，只是发心上有所不同。禅定度修学内容与定学相对应。成就禅定后，我们能把心固定在任何念上。即使在睡眠中，仍会有专注力，并且见到许多净相。在日常生活中，烦恼会自然减少，所生烦恼力量也会相对变弱。因此，对外境和欲乐的“免疫力”也会增强很多。这是十分有利于成佛的。同时，禅定能引发神通，虽然我们并不稀罕为自己而得神通，却可以利用



六度之精进度和禅定度

精进度

精进与懒散相反，它是令我们完成善行的原动力。发过菩提心之后的精进便是精进度，在六度之中，其他五度的修持都依赖于精进度作为动力。



名词解释

信心力：即通过对因果生信，进而思善业的利益及不善业的祸害，从而生出的信心。坚固力：即对于承担救度众生责任的自信，对自己能够救度众生的自信，以及与烦恼搏斗的自信。欢喜力：即以小孩对游戏的痴迷，忘我地投入修行之中，乐此不疲。止息力：即虽然应该精进，但也必须注意利用理智。

禅定度

人们常常形容禅定的状态是“八风吹不动”。八风即好运、晦气、诋毁、美誉、抬举、讥讽、苦头、快乐等境遇，这些东西都是虚幻无常、有害无益的杂念，所以要生起厌离之心，不再对它有所期待和依附。在禅定的宁静喜悦中，身心安住，自然达到离欲清净的境地。





这些神通来利益众生。最究竟的利益是，可以用禅定支援般若度的修持，以令成佛。这样去思维，便可发起修持禅定的心愿。

禅定可用好几种方法来分类。从层次或体性来说，可分为世间和出世间两类；依作用来说，则有引发身体轻安、引发神通等功德，以及饶益有情三种。

般若度

般若即“智慧”。广义上讲，凡对所观察的对象具判别能力，便是智慧；狭义上则是指究竟的空性智慧。如果配合菩提心，则成就“般若度”。般若度的修学内容与慧学相对应。六度中的前五度类似画龙，而般若度的修持则犹如点睛。这便是般若度的利益。

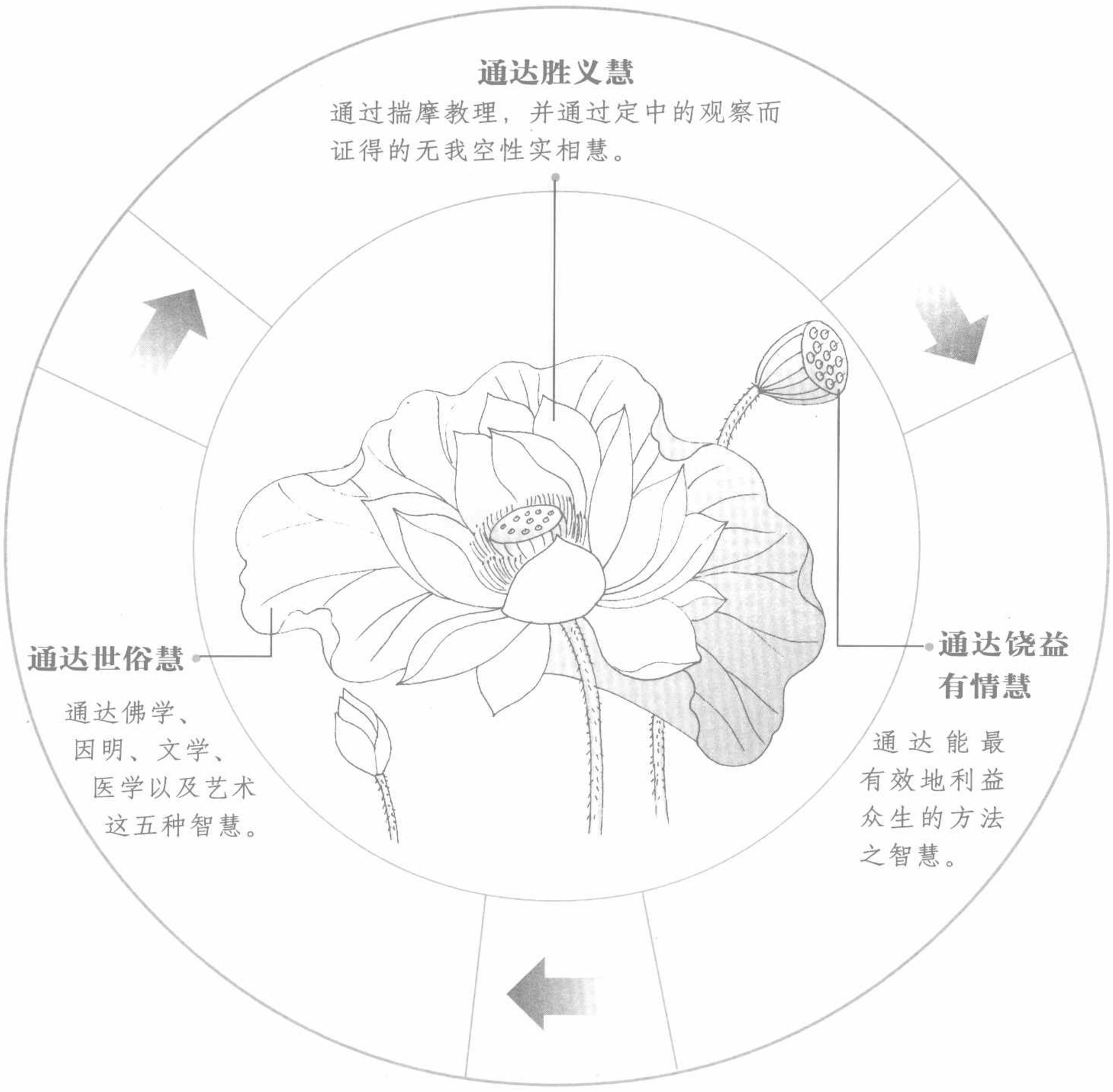
智慧可以分作三类：通达胜义慧，即经揣摩教理、以及经定中观察证得的无我空性实相慧。通达世俗慧，指通达佛学、因明、文学、医学以及艺术这五种智慧。这是针对真正的菩萨，他们为利益和调伏有情，而必须具备的各种能力，区分于凡夫以名利心来耽搁修持、追求世俗上的学问；通达饶益有情慧，即通达能最有效地利益众生的方法之智慧。只有这三种智慧才和大乘行者有关，其余无关的智慧并不包括在其中。

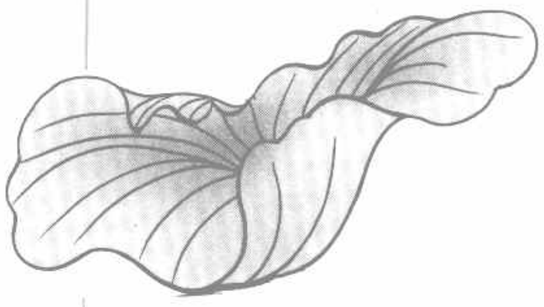
般若度是极为重要的一环，成佛需要功德与智慧资粮双全，方能证得佛之色身及法身。前五度修持为功德资粮的积聚，般若度则为智慧资粮的积聚。可是，即使我们能证得空性慧，但若缺少了菩提心，慧学仍然不算成佛之因。我们应当立刻去做的，便是发相似的菩提心及愿修般若度的欲望，同时在自己能力范围内尽力修慧。这样的话，我们便可积下因，并于未来正式进入般若度的修行中。



六度之般若度

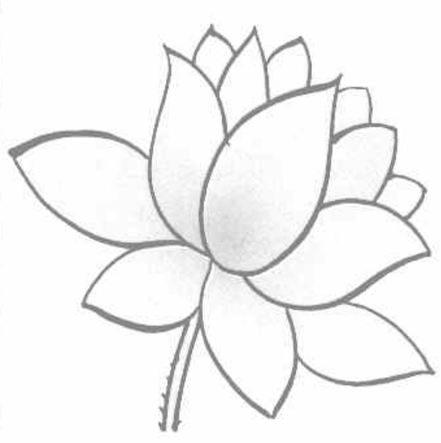
般若就是智慧，即对所观察对象所具有的判别能力。上士道所修习的智慧属于六度之一的般若度，与下士道和中士道所说的智慧有着本质的区别，主要包括三类：





凡夫的般若

凡夫以名利心来耽搁修持，只追求世俗上的学问，而无法获得对诸法实相的真实认识，就如同只得到了莲叶，没有得到莲花。



阿罗汉的般若

阿罗汉没有发起菩提心，只求自己获得证悟，就像证得了清净自性的莲花，却没有善巧度化众生的莲子。



上士道修行（6）

四摄法

六度是令自身成就的法门，而四摄则是进而令他人成就的善巧方法，它可分为布施、爱语、利行和同事四种修持。

四摄的含义与顺序

“布施”的含义与“布施度”中所说相同；“爱语”意为应机而说法；“利行”是指协助弟子把教法付诸实行；“同事”是指用身教的方式，自己也修一样的法，令他人可以依随。

四摄有着特定的顺序：由于凡夫容易受财物的诱惑，所以先布施财物让他们欢喜，摄受为眷属；爱语则是和他们谈谈和世间道理相符合的话，更主要的则是根据他们的根机和喜好为之说法；设法使他们一步步去学习为他们所开示的、符合根机的实修之道即利行；而同事则能起到以身作则的作用。四摄刚好可以满足摄受大众的需求，少一个则不够，多一个则多余。

四摄的作用

布施能令弟子生欢喜心，再劝之以善，必能事半功倍；爱语能令弟子生信，对他的学习和吸收十分有益；利行让弟子轻易地过渡而进入实修；同事能树立好榜样，令弟子能坚定地不断修行。四摄是为了菩萨行的目的而摄受他人进入佛教，而并非以名利心来摄受弟子。行者修行到具备合适的师长资格时，便应以此四法来令他人成熟。

四摄中的布施主要指财布施，而其他三摄则属于法布施。所以在进行四摄时，应如法地按照布施的教法去做。

爱语分为两种，一种是随顺世俗的习惯，以世间人感兴趣的方式，善巧地慢慢引人入道；另一种是随正法教，即善巧地根据对方根器来说法。一方面要授予对方最适合、最需要的法，另一方面也要引起他的兴趣。

单单让弟子明白佛法理论是不够的，必须让他进入实修。利行便主要是授予他需要的实践方法，让他立即可以开始实修。

如果我们光教而不做，这是毫无说服力的，所以必须以身作则。如果我们对自己所说的法毫无体悟，那么所宣说的教法利益也不大。

总之，菩萨万行不外乎六度与四摄。如果不善巧地运用四摄，便不能利益弟子，所以一定要以菩提心为动机而做四摄行。



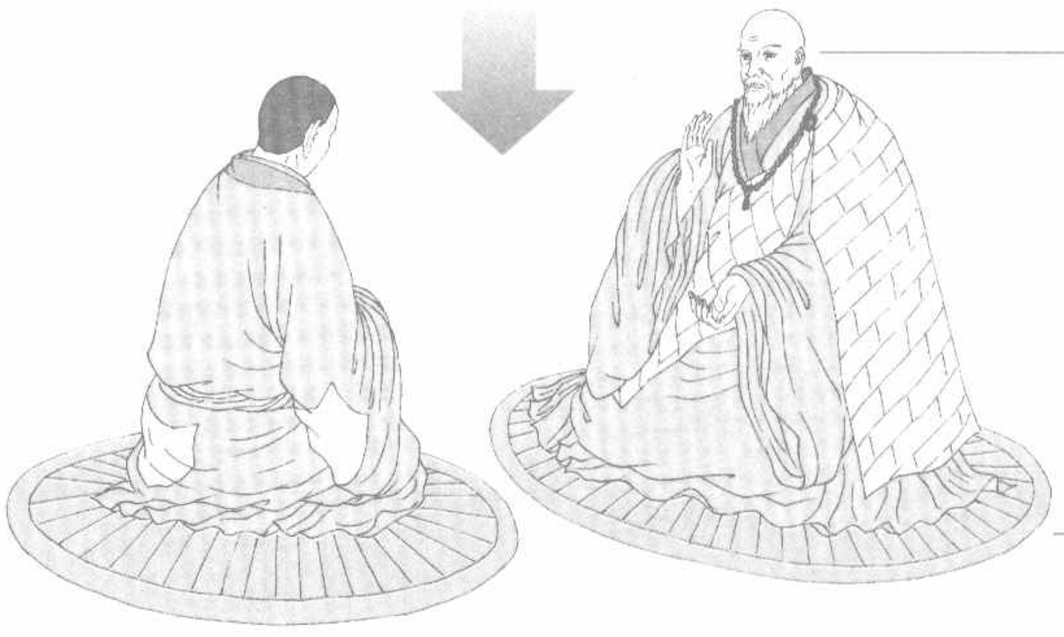
摄化他人的方法——四摄法

四摄法是在自己成就的基础上进一步令他人成就的善巧方法，包括布施、爱语、利行和同事四种修持。



布施

布施就是施舍，由于凡夫容易受财物的诱惑，所以先布施财物让他们欢喜，然后再劝之以善，摄受他们为眷属。



爱语

爱语就是应机而说法。将他们引入佛门之后，先要和他们谈一些和世间道理相符的话，进而依据他们的根机和喜好来为之说法。爱语能令弟子生信，对他的学习和吸收都十分有益。



利行

利行是指让弟子一步步地按照为他们开示的方法进行实修，即协助他们把教法付诸实行。单单让弟子明白佛法的理论是不够的，还必须让他们进入实修。



同事

同事是指用身教的方式，即自己也修一样的法，来令他人可以依随。同事可以树立好榜样，起到以身作则的作用，令弟子坚定地不断修行。



上士道修行（7）

止

止观，亦即是禅定度和般若度的深度开示。《广论》中有近乎一半的章节都是在阐述止观。

止观的重要性

《菩提道次第广论》写到止观部分，从教法阶段来说已几乎快要讲完，然而在篇幅上还有近乎一半。宗喀巴大师著此论的目的之一，就是要破除当时西藏盛行的一些错误见解，因此用了许多篇幅。这半部分也是当初大师认为太过深奥而欲停笔，后经文殊现身劝请才继续写完的部分。

修习止观非常必要。如果依菩提心来修持止观，就是成佛之道；如果依出离心来修止观，则是解脱之道。无论大小乘的成就，都可依止观获得。就算是道次第的最基本前行，也是需要类似止观的专注修和观察修才能有所觉受，因此，止观的利益无穷无尽。修定有许多法门，但止观是其中的两大主干，其余方法均依附于止观。

止观的定义

“止”是一种专注，但专注并不一定是“止”。修止能成就“轻安”的定境，在这种定境中，修行人可以不出定、不饮食，而住定很长时间。总之，若成就了“止”，便能把心固定在某一念上，安住不散。“观”，则是依赖于定力之上，善观察事物的本质，这便是圆满般若度的方法。

并非所有止观都属于六度，只有在菩提心的摄持下所修的，才是六度中的禅定度与般若度。以专注修和观察修的对境有许多，此处说的是狭义的对空性的修习。止和观是相辅相成的，没有止的力量，我们无法作微细的观察，便无法破除无明。所以，惟有止观双运才能成功。

止的修法

想要修止，必须有一些客观条件，即所谓“奢摩他资粮”：一是要住在寂静的有加持力的地方；二是少欲；三是知足；四是戒律清净；五是断除诸杂务；六是断除贪欲等分别。

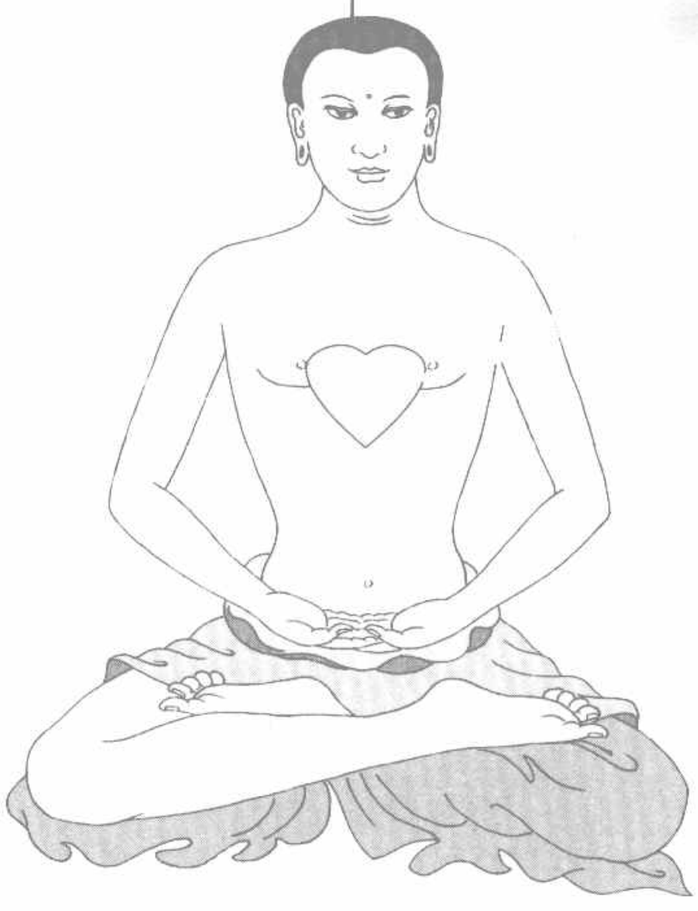


止观之修“止”

止与观的关系

止

“止”是一种专注，修止可以把心固定在某一念上，安住不散。没有止的定境，就无法进行微细的观察。



观

“观”是依赖于止的定境，进而观察事物的本质。没有对空性的观察，就无法在定境中获得智慧。

止观双运，般若圆满

修止的五过与八行

在修止之前，要以八行来断除五过。

五过		八行	
在修止过程中产生的种种厌倦、松懈的情绪。	懈怠	信	认识三摩地的功德。
		欲	希求三摩地。
对所缘念之境失去正念，这是修三摩地的最大障碍。	忘失教授	勤	努力修习三摩地。
		轻安	修习所达到的境界。
沉没和掉举，沉没即产生昏昧状态的原因，掉举即心流散于可爱境或贪欲境。	沉掉	正念	
		正知	
当沉没或掉举发生时不加以任何对治。	不作行	作行之思	
在没有发生沉没或掉举的情况下修对治。	作行	不作行之平等舍	



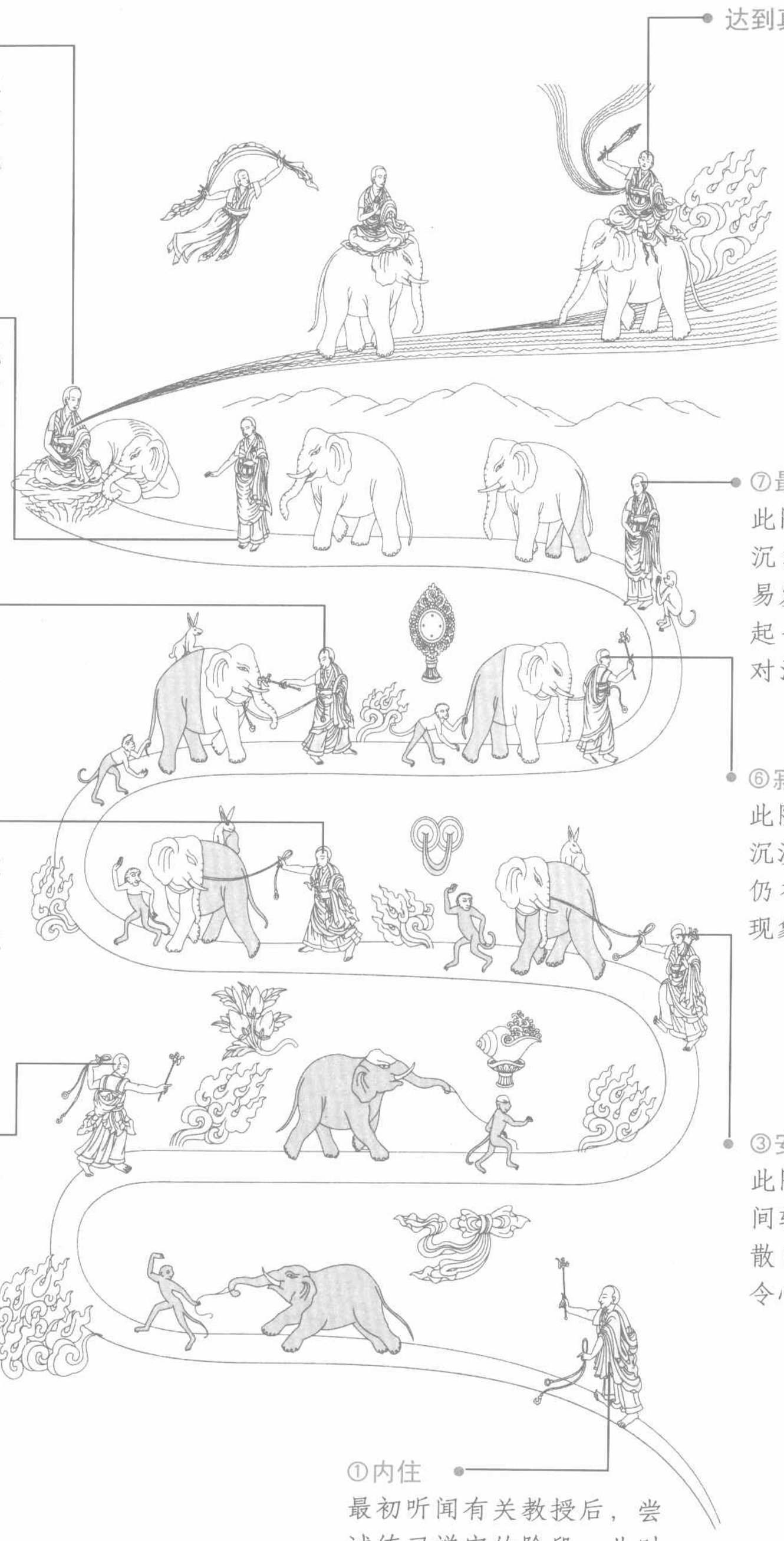
修止之前，应该先以“八行”来断除“五过”。第一过是懈怠，对治法有四种：认识三摩地功德之“信”，希求三摩地之“欲”，努力修三摩地之“勤”，以及努力的结果“轻安”；第二过是忘失教授，即对所缘念之境失去正念，这是修三摩地的最大障碍，对治法是“八行”中的第五行“正念”，用强力的正念来把握住所缘境；第三过是沉掉，即沉没和掉举。昏昧是一种身心沉重、想睡觉的心理障碍，昏昧是沉没之因。掉举则是心流散于可爱境或贪欲境。对治沉掉的方法是第六行“正知”；第四过是不作行，当沉没或掉举发生时，不加以对治便是不作行。此时的对治法是第七行“作行之思”，这正如侦查员发现了敌人，然后派兵将之击退；第五过是作行，即在没有沉掉二者的情况下修对治，这也是一种过失，对治法是第八行“不作行之平等舍”。

修定的九个阶段称作“九住心”：一内住心。这是最初听闻了有关教授后，尝试练习禅定时的初步阶段。此时妄念纷飞，根本不受控制；二续住心。经过反复练习用功，到我们开始能于极短时间内专注不失时，便是这一阶段；三安住心。在此阶段中，住定时间较前面要长，心散时能很快重新令心专注；四近住心。在此阶段中，开始能摄念令心不散失，但在遇到外界干扰时仍会失去专注；五调伏心。在粗沉没及掉举不生时，便是到了此层次；六寂静心。到达此境界时，细微的沉没也不生，但仍有细微的掉举；七最极寂静心。在此层次中，细微的沉没及掉举皆不易生，或即使它们生起也能被迅速地对治；八一趣心。此时心能持续地住于定中，不再有任何粗或细微的沉没及掉举；九等持住心。由于长久的练习，此时不必依靠正知、正念之力，不必刻意用功，也能入定。

在修至等持住心后，行者便可以长期地持定，但这仍不算达到了止境。只有在这一阶段的基础上继续修习一段时间，当感觉获得了身心的轻安，超越世俗上任何欲乐的境界时，才算达到了真正的止境。

九住心图

九住心图也称十象图，由僧人、大象、猴子和兔子的图案构成，用来说明修行者通过九个阶段的修心练习，最终达到身心轻安的止境的过程。



⑨等持住
此时不必依靠正知、正念之力，不必刻意用功，便能入定。

达到真正安止的定境

⑧一趣
此时心能持续地住于定中，不再有任何粗或细微的沉没及掉举。

⑦最极寂静
此阶段中，细微的沉没及掉举都不易发生，即使是生起也能被迅速地对治。

⑤调伏
此阶段中，粗略的沉没及掉举不再发生。

⑥寂静
此阶段中，细微的沉没也不发生，但仍有细微的掉举现象。

④近住
此阶段中，开始能摄念令心不散失，但在遇到外界干扰时仍会失去专注。

②续住
经过反复练习，逐渐能于极短时间内专注而不散失。

③安住
此阶段中，住定时间较前面要长，心散时能很快重新令心专注。

①内住
最初听闻有关教授后，尝试练习禅定的阶段。此时妄念纷飞，根本不受控制。



上士道修行（8）

观

在达到止境后，应进一步修观。《广论》中所持的空性正见是龙树菩萨传与圣天、月称等论师的中观应成见。

无我实相

众生流落轮回的根源是无明我执，这种无明我执只有成就无我空性慧才能破除。出离心、菩提心与空性正见三者被称做“三主要道”。要达到无我空性慧，必须依靠闻、思而生无我之正见，然后再引发通达无我观的境界。一切事物和现象看似有自性，其实并没有，这便是“实相”。怎样才能悟入实相？应先生出出离心、菩提心以及决心断除生死之因——无明。要断无明，就必须先生出智慧而通达无我。要通达无我，就必须知道什么是“我”。

“我”又称作“自性”。在一般人心中，总认为一切人和一切现象都真实而独立地恒久存在，这便是认为万法“有自性”。正因为这种观念，才会生出烦恼，然后由烦恼衍生业，由业衍生生死轮回。“我执”是“无明”——不明白实相便是人和事物都没有自性。要断除生死的根本，就要从“我执”上入手，体悟到人和现象无自性，这便是“无我空性慧”。要体悟它，首先必须依道理和逻辑而达到对它的正确见解，然后才能进一步依此正见而修“观”，以通达真正的“无我空性慧”。

抉择“无自性”

要抉择“无自性”，有四个阶段可供观察：一是认清该破除的对象，即“我”，在我们生气、快乐或者忧伤时，必须快速地观察这个“我”，因为“我”的概念在此时最为强烈而实在；二是引出所有可能性，如果“我”是实有，它要么便存在于身体和思想中，要么存在于肉体和思想之外，除此别无第三种可能；三是排除二者相同的可能性，在不断深入分析后，我们会发现无论在身体的哪部分都找不着“我”，而一个由许多不是“我”的部分而组成的东西，也不可能是“我”。所以，“我”既不存在于身体的某部分中，亦非身体的整体组合。而思想和知觉分为眼识、耳识等许多部分，也不可能说“我”等于思想知觉，否则就有无数个“我”。继续抽丝剥茧，我们会发现在各种思想知觉中也找不到一个具体而实在的“我”。这样，“我”既非肉体，又非意识，身心的总和也不可能是“我”了；四是排除二者不同之可能性：如果“我”在肉体和意识之外，那为什

“无我”的推导过程

在止境中修观的对象就是无我实相，对于“我”的执著是生死轮回的主要原因。那么，如何破除这种对于“我”的执著呢？不妨按照下面的过程依次推导。



我发怒了！
“我”在哪里？

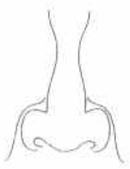
“我”存在于身体和思想之中

“我”存在于身体中


≠我


≠我


≠我


≠我


≠我

（“我”不存在于身体中）

“我”存在于思想中

如果：

视觉＝我

听觉＝我

嗅觉＝我

味觉＝我

触觉＝我

……

那么：

我＝无数

（“我”不存在于思想中）

“我”存在于身体和思想之外


喜


怒


哀


乐

喜怒哀乐怎么解释？

（“我”不存在于身体和思想之外）

结论：自性我根本不存在



么别人讥笑自己长得难看时，“我”会很愤怒？因此，“我”也并非离于身体和意识之外。

依这样的排除法，我们被逼作出结论：自性我根本不存在，自性我为“空”，它不过是各种因缘及四大的组合，加上我们心中所投射的一个名字，除此之外别无所有。以上是人之无自性的正见，而现象的无自性，亦可依此推理来寻求正见。

修观的方法

修“观”应该先修习共下士道和共中士道的内容，再发起菩提心而修。先通过闻、思来寻求正见，住于正见，然后抉择“无我见”，思维无自性、有自性的说法哪个合理。像这样去反复地观察、思维和修习，空性正见就会越来越明显。我们要到修至由观察之力引发类同于修止生出的轻安般，也生出观的轻安，这才是真实成就了观的修持。

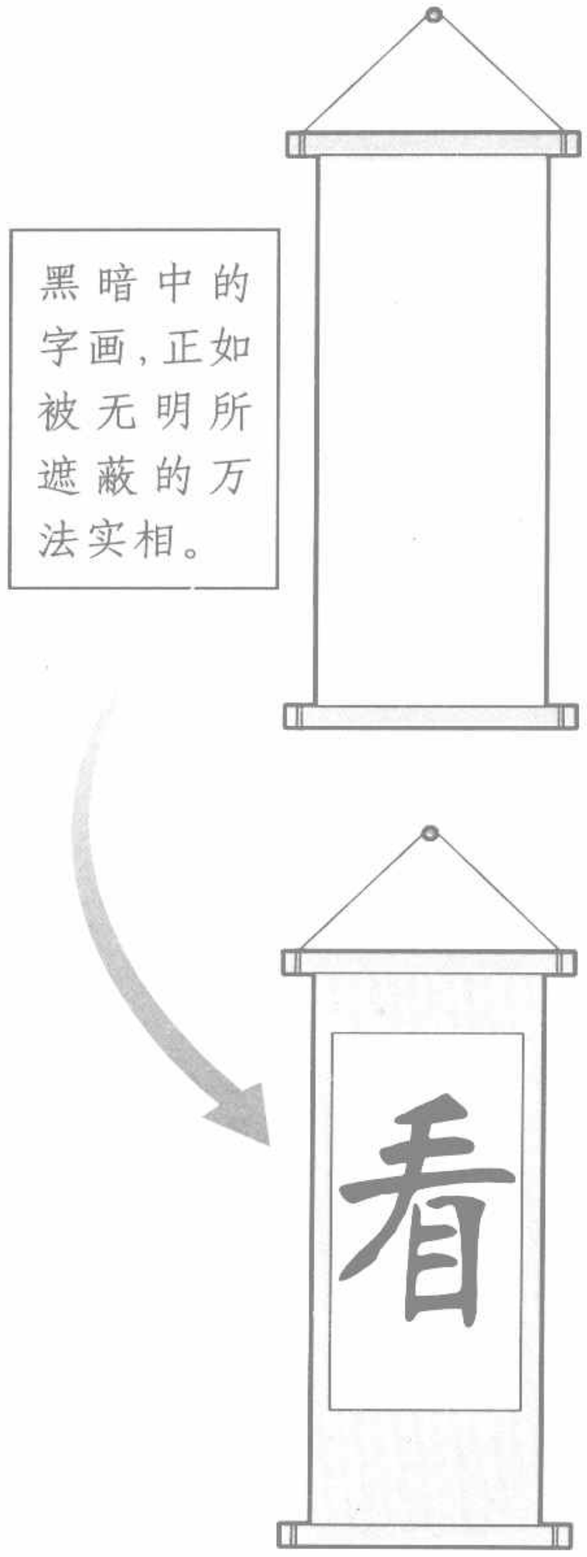
止观双运

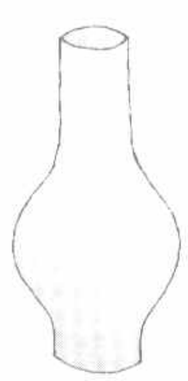
在没有分别成就“止”和“观”之前，是没有“双运”可言的。两者均修好后，才可以止观双运。在修观时间杂着以观察力修止。当观察修可以毫不费力地转成止住修时，便得到缘空性的正毗钵舍那，止观也就变成双运的状态。以这种方法渐次经历大乘五道的阶段，最后便会证得佛境。

止观之修“观”

止观双运

“止”与“观”必须双运，才能获得圆满的般若智慧。正如我们必须借助于一盏既明亮又稳定的灯，才能看清楚一幅黑暗中的字画一样。





防风的灯罩，好比“止”。



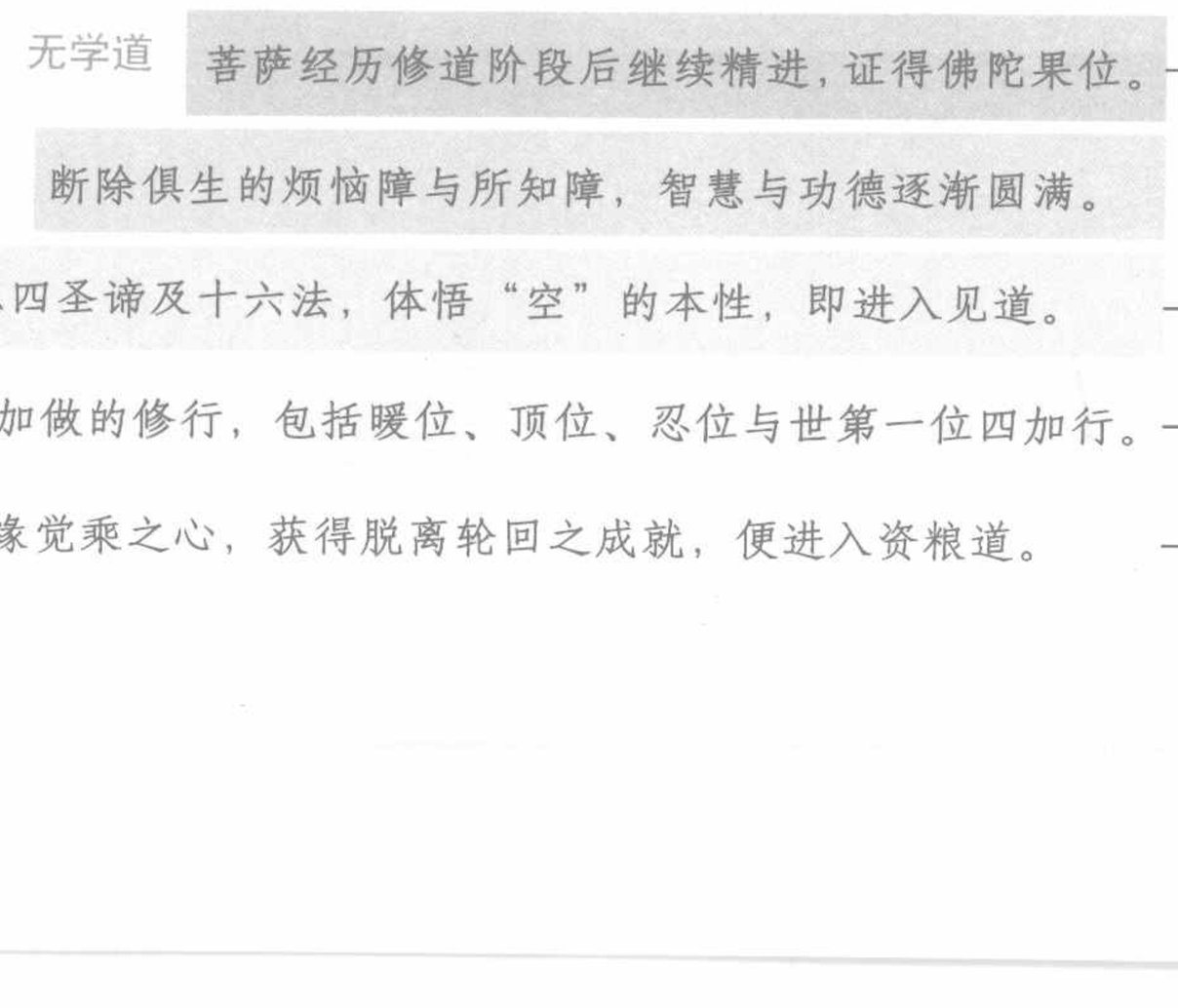
火焰跳跃不定的灯，好比“观”。



以灯罩配合油灯，使得油灯的火焰既稳定又明亮，这样就可以看清黑暗中的字画了。同样，只有让止与观二者相辅相成，才能彻底破除无明，洞见圆满的般若智慧。

大乘的五道次第

五道是由凡夫走向菩提果位的五个阶段，包括资粮道、加行道、见道、修道与无学道。



第捌章

阐明密宗道的修行次第
《密宗道次第广论》

宗喀巴大师48岁时著成《密宗道次第广论》，这部论著系统阐述了密宗四续部，即事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部的全部。它与《菩提道次第广论》，一明密乘，一明显乘，是大师一生中最重要的两部著作。

本章图版目录

显宗与密宗 /267
声闻乘、独觉乘与大乘 /269
即身成佛的金刚乘修法 /271
密宗修法的三要素：气、脉、明点 /273
密宗的双修像与忿怒尊 /275
本尊瑜伽的修习过程 /277
事部之佛部 /279
事部之莲华部、金刚部 /281
四续部之行部 /283
瑜伽部灌顶 /285
无上瑜伽父续、母续与无二续 /287
胜乐金刚修法 /289
学修密法的条件 /291
受戒与拜师 /293



珍贵的传承

密宗概说

大乘佛教分为般若乘和金刚乘。般若乘即人们常说的显宗，金刚乘即密宗。

金刚持传密法

宗喀巴大师说："密法是珍贵的，密法比佛还珍贵。得到佛的地位并不难，得到密法难上难。"密法同显法一样，都是由本师释迦牟尼佛传下来的。只是佛陀在传显法时现出家比丘相，称"释迦牟尼"；在传密法时现轮王庄严相，称"金刚持"。在密续经典中写道：佛陀去乌杖焉，应国王恩扎菩提的请求，说不离五欲而能成佛之法。于是，佛陀用神通化现为金刚持佛密集金刚相，演说《密集金刚本续》；佛陀在36岁时，应香巴拉国王月贤的请求去南印度海岸吉祥米堆塔，化现金刚持时轮金刚相，说《时轮本续》等多种密法；又在须弥山顶峰化现胜乐金刚相，说《胜乐本续》等。

密法一度在汉地盛行，称"唐密"，著名的僧人一行就是密宗修持者。后来密法在汉地断绝。日本佛教中保留了一部分密法，称作"东密"。惟有藏地弘传了四续部密法，显密并重，佛学体系完整无缺。因此，不能说密宗为藏传佛教所独有，只能说惟藏传佛教传承弘扬着密续教法，法脉一直未断。

四续部

密宗的经典称为"密续"，密续分为四续部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。其中，无上瑜伽部的密法胜于事、行、瑜伽三续所教，故名"无上"。相对于无上瑜伽部而言，事续、行续、瑜伽续合称"下三续"。在唐朝一度盛行后流传至日本的东密，只保留了下三续而没有无上密，藏密则四续部俱全。很多人误以为汉地只有显宗，密法是后期才传入的。事实上，在汉地的诸多显宗经典中便附有许多密咒，如《心经》中的"揭谛 揭谛 波罗僧揭谛 菩提 娑婆诃"，以及汉地极为尊崇的般若乘经典《华严经》中，都早与四续部遥相呼应：密法的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部分别以观乐、笑乐、执手乐、拥抱乐"四乐"为喻，其出处显然就是《华严经·入法界品》中婆须蜜多的故事。这足以证明密法在印度、汉地的大乘经典中早已显露了端倪。



显宗与密宗

不同身相的传法

显宗与密宗都是佛陀所传，佛陀为了方便度化众生，示现不同的身相传法。

佛陀



释迦牟尼

↓

显法（佛陀公开宣讲的法）



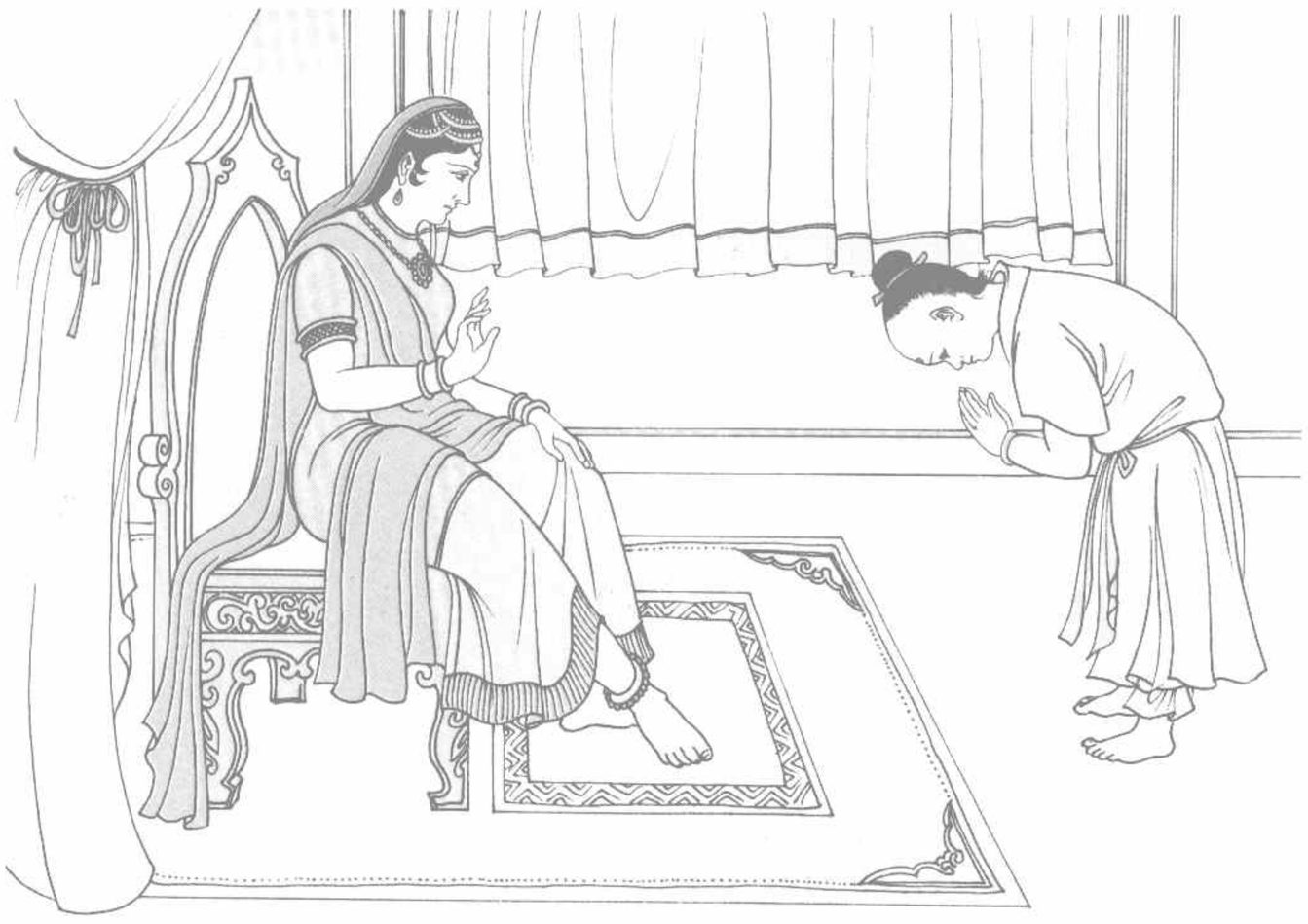
金刚持

↓

密法（佛陀秘密宣讲的法）

婆须蜜多的故事

婆须蜜多的故事见于《华严经·入法界品》，该品讲述一个名叫善财的童子遍访53位善知识，接受解脱法门的开示，最终证得了佛果。婆须蜜多是善财的第25个参访对象，她柳眉细腰，丽艳夺目。在内室中，她告诉善财：“这地方的人多贪欲，我用吻唇接舌，是为了使他们离贪欲想，断除情爱，多造人间福田。”





分辨诸乘

小乘与大乘

佛教分为大、小乘，小乘佛教与大乘佛教最基本的分别，就在于菩提心。

明确佛教是求解脱之道

小乘与大乘在宗见与戒律等方面虽有诸多的不同，然而它们都是“内道”——所修持的乃是佛陀正法。因此，要分辨小乘与大乘，就必先区别内道与外道。在印度，曾有主张人死如灯灭，世间一切现象都是偶然发生的“顺世外道”；亦有认为心的本质具有垢染性，永远无法证得解脱涅槃的“伺察派”等，这些均为外道。“外道”一词并无轻蔑之意，惟和内道区别而已。惟有相信能证得“解脱”及“一切智”，皈依三宝，奉行佛法，这才能趣入正法内道。

小乘与大乘

小乘与大乘的分别，可从宗义、乘体等方面阐述，此处略说乘体。小乘能指引修行人达到证悟解脱生死诸苦的自利成就，以及达到真实果位的自体之道。小乘又可分作声闻乘与独觉乘，两者的区别在于两乘的修行人从出生到死亡，是否依赖师教而成就。声闻乘和独觉乘所得的果有胜劣之分。两乘于证果后是否有语教、身教等，也有差别。

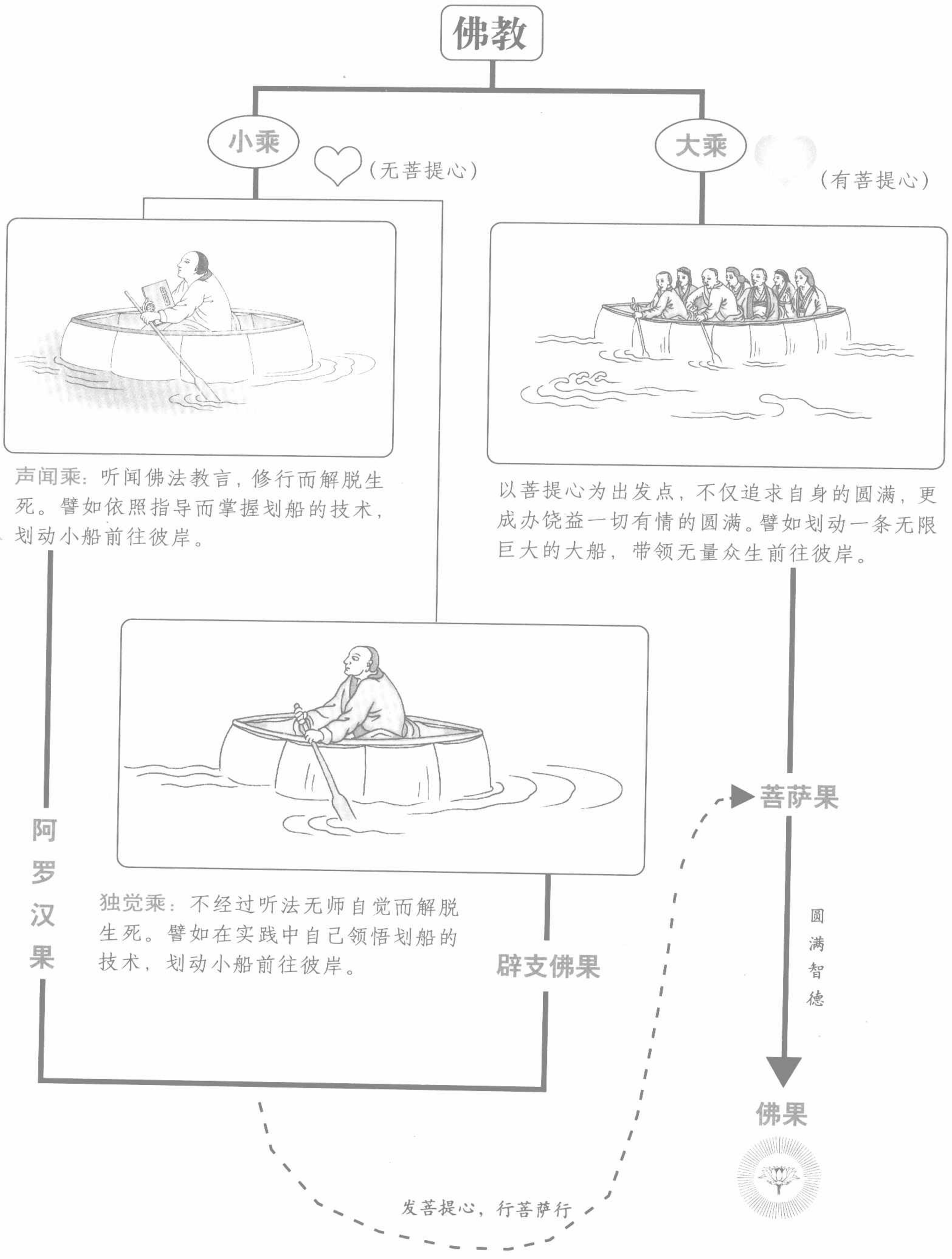
大乘指能成办饶益一切有情圆满佛果，以及到达真实果位自体之道。大、小二乘并不是由见地来区分，因为小乘也具备通达“人法无自性”的智慧。两者的差异根本就在于是否有大乘的殊胜道体——菩提心。《菩提道次第广论》中说：“是故大乘者，以菩提心之有无而作进退。”殊胜的菩提心能引生视一切有情犹如慈母的平等心，然后由思念母恩，即能引生回报众生大恩之愿。“利他”和“成佛”，是大乘的总义，其中又以“利他”为主。

在《大智度论》中这样说：“声闻乘狭小，佛乘广大；声闻乘自利自为，佛乘利益一切；声闻乘多说众生空，佛乘则兼说众生空与法空；声闻说法中无大慈悲心，大乘法中则在强调大慈悲心；声闻法中皆为自身，大乘法中广为众生；声闻法的功德有所限量，大乘法中欲尽其功德，无有遗余……”

尽管大乘菩提心极为殊胜，但也决不可轻视小乘。如宗喀巴大师所说，大、小二乘由方便分，并非由慧分。

声闻乘、独觉乘与大乘

佛教分为大乘和小乘，其中小乘又有声闻乘和独觉乘的区别。大乘佛教与小乘佛教最本质的区别，就是菩提心的有无。





大乘的分类

般若乘与金刚乘

《入无上瑜伽续义》中说道：“菩萨乘中亦有二种，谓波罗蜜多乘与密续果乘。”

般若乘

般若乘也就是波罗蜜多乘，即人们常说的显宗，此外还有“相乘”、“因乘”和“离贪证觉乘”等叫法。因为此道通过修持众波罗蜜多而证悟佛果，因此叫“波罗蜜多乘”。般若乘的修持只是修成佛之因，因此又叫“因乘”。汉地佛教基本为显宗，藏传佛教中亦十分重视显法的学习和修持，如格鲁派必学的五部大论，以及三主要道——出离心、菩提心和空性正见，均属于显法范畴。

金刚乘

金刚乘又名“秘密真言乘”、“果乘”和“方便乘”、“贪欲证觉乘”，这些名字各有各的由来：对于不适合接受密法的有情不予宣说密法，因此称做“秘密”；能救护心意、离生死苦，因此称为“真言”；通达空性的“智慧分”与定解诸佛菩萨坛城天轮的“方便分”，这两者都能明显地显现于修行者心中，因此称为“金刚”：佛果有四种遍净——证得佛果时所得的刹土、佛身、受用、事业等四种清净形态，在修持时便以这四种为道，因此称做“果乘”；它的善巧方便大于般若乘，因此称做“方便乘”；以欲尘为道而证得佛果，因此称做 “贪欲证觉乘”。

二乘区别

般若乘和金刚乘所得的佛陀果位是无二无别的，都是远离一切过失，圆满一切功德，并没有高下胜劣之分。而且这二乘都必须修学菩提心和六度四摄，因此也不是从修持上来区分的。二乘都通达无自性的智慧，因此也不是从见地上来区分的。

实际上，佛身分为法身、报身和化身，其中报身和化身又统称为“色身”。法身，是现证空性、断除烦恼障和所知障的智慧心意，有时也可把佛陀说的正法和诸法实相泛称为“法身”。金刚乘中有以“幻身法”来代替长期修炼色身的过程。密宗成就的快速就在于色身成就的快速，密宗的色身成就是靠观想佛身的瑜伽完成的，显宗的色身则是靠三个阿僧祇劫的广大福德资粮来完成的。无上密通过观佛身、化幻身等方便成就色身，因此缩短了修色身的过程，这正是密法的特点。



即身成佛的金刚乘修法

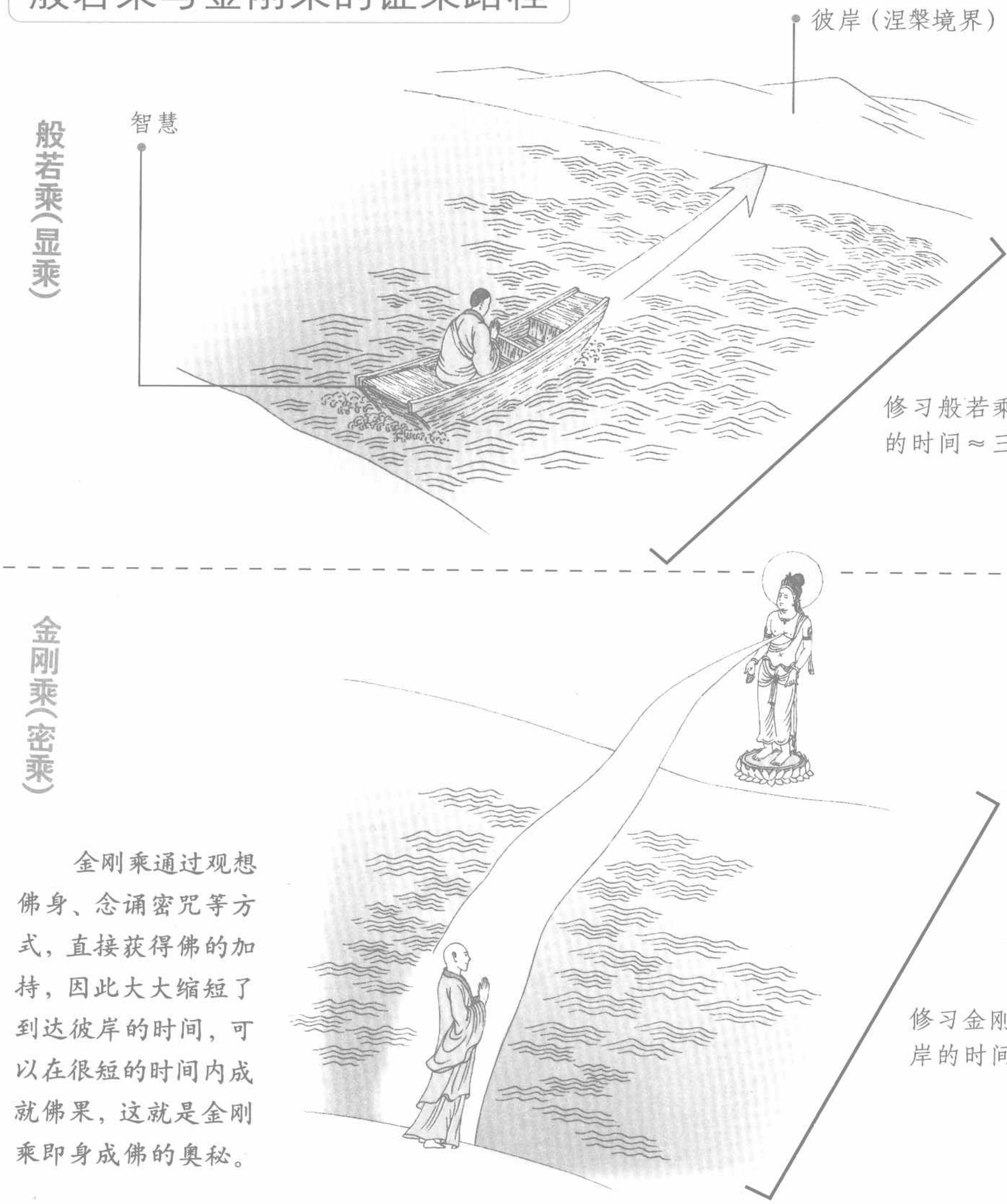
般若波罗蜜多的含义

梵语：Prajna paramita

- Prajna：般若（智慧）
- paramita：波罗蜜多（到彼岸）

通过智慧到达彼岸

般若乘与金刚乘的证果路程



金刚乘通过观想佛身、念诵密咒等方式，直接获得佛的加持，因此大大缩短了到达彼岸的时间，可以在很短的时间内成就佛果，这就是金刚乘即身成佛的奥秘。



殊胜的修持之路
金刚乘

金刚乘又称“续乘”，是大乘佛法的一支，以总的大乘修法为基础。它的极殊胜之处，便在于成佛的快速。

密法的珍贵与殊胜

我们生活的这个“劫”，名为“贤劫”。在贤劫中，一共会有1 000尊佛出世，释迦牟尼佛是第4位，第5位佛会在8万年以后出现，即弥勒佛。然而在这1 000尊佛中，只有四尊佛会传播密法，即第4位、第5位、第11位和最后第1 000位。因此，密法是格外珍贵的。

密法的殊胜还在于：佛法难闻，而密法更难得到。由于密法——尤其是无上密的修法中，有许多显宗所没有的方便法门，因此是成佛的最短捷径；惟有密法才能破除微细的所知障，解脱的主要障碍是烦恼障，但成佛的主要障碍是所知障。因此，密宗修法是成佛的必经之路。

南瞻部洲人具备修持密法的条件

在佛教的世界观中，娑婆世界分作四大部洲：北俱卢洲、南瞻部洲、东胜身州、西牛货洲。我们现在居住的这个世界属于南瞻部洲。此洲中诞生于人道的有情，拥有各种最适合修习佛法的内外条件，因此感得佛陀出世。在无上瑜伽部中这样写道：南瞻部洲胎生六大具足的人道有情，才具足修习生圆二次第、一生成就佛果的基本条件。

胎生六大具足即“胎生六界”，有两种说法：地、水、火、风、脉、明点六界；或者从父所得骨、髓、精三者，以及从母所得肉、皮、血三者，共为六界。人身具备胎生六界，即具备可以修习密咒金刚乘的条件。父精母血、气脉、皮骨肉等成就我们特殊的人身，所以我们可以修密乘的气脉明点。而其他界如天界是化身，没有六界气脉明点，便没有可能修密法。

金刚乘的修持方法

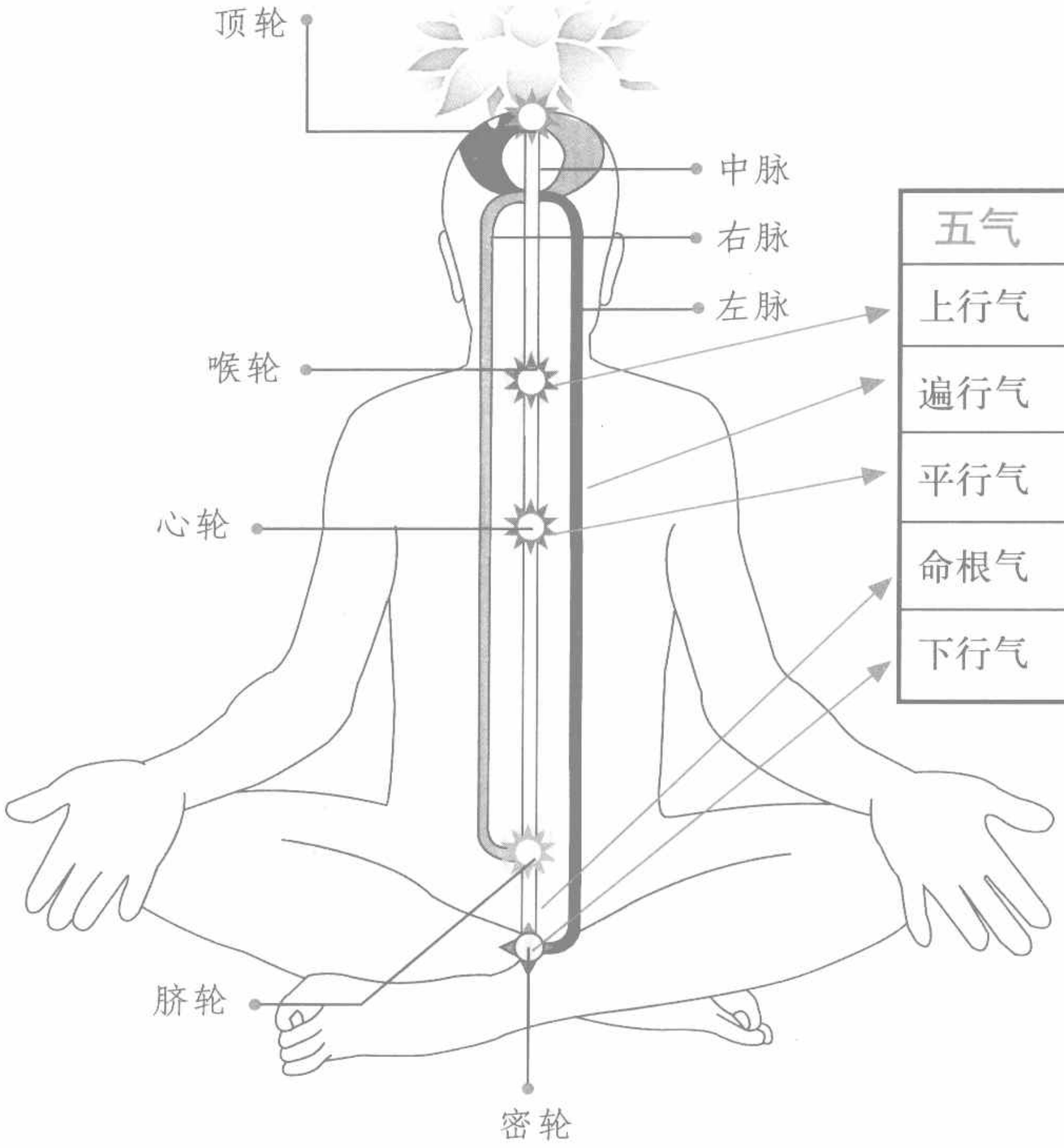
金刚乘所使用的方法之一，是将自己观为本尊，并将周围的环境观想成曼荼罗（坛城）或本尊的环境。经过这样的观想，金刚乘的行者能将自己平庸低劣的形象转化为圆满觉悟的佛，由此便可以设法在心中修习诸佛的殊胜功德。换句话说，这样他们就不必总觉得自尊心与信心不足，而是可以想象对一切有



密宗修法的三要素：气、脉、明点

三脉与五气

气是人体内部上下行动之风，脉则是气在人体内运行的通道。人体内部主要有左、中、右三条脉道，中脉位于人体的中心线上，左右二脉各与左右鼻孔相通。密宗认为，人体内主要有五气运行，各住于中脉各脉轮附近。



五气	位置	运行方式
上行气	位于喉部	行于上部
遍行气	住于心轮左方，遍布全身	周行全身
平行气	住于心轮前方	平行
命根气	住于脐下四指三脉会合处	——
下行气	住于脐下三脉会合处略下	行于下部

生命能量的凝聚点：明点

明点是人体生命能量的凝聚点，具有圆润、明空之相，它是产生生命、精神和功能的精华。密教修法中常以明点作为观想对象，修行者专一心念，观想明点形状如卵，大小如豆，光芒四射，仿佛诸佛菩萨的智慧都集中于此。通过这种物质观想，就像接受了明净的佛光加披一般。





情皆具平等大悲及照见诸法空性的感受。这种观想可以使行者在心理上获得力量与能力，因而能在修行上获得进步，并且真正产生这些功德。

金刚乘具备转死有、中有与生有为佛的身心的方法，并且又有特殊的观修方便，能产生奢摩他，乃至令极细心显现。一旦以极细心证悟空性，就具备了强大的力量，能够迅速净除心中垢染。因此，条件完备并受过良好训练的弟子，在德相圆满的密乘上师的引导下，能够即身成就佛位。

灌顶和秘密法门

灌顶是通过与佛的某个化现建立关系，从而成熟行者的心相续，这有赖于善的动机以及灌顶过程中的专注修习。在接受灌顶之后才可以开始密宗的修持，接受灌顶之前，由于弟子的心还没有做好准备，所以修法的教授是不传的。这样做的目的，是为了保证修法的人有适当的准备。

在进入金刚乘之前，行者在出离心、菩提心和证悟自性空的智慧三个方面都必须善加修习，然后才能从具足德相的金刚上师那里接受灌顶，并守护灌顶时所受的密宗戒与三昧耶戒。在这个基础上，行者方可听受教授并修习密法。

密宗佛像的意义

密宗讲的是转化，因此广泛地运用了象征的手法。一切密宗本尊都是圆满觉悟、具足大悲的诸佛化身，但有些本尊显现的是威猛或贪欲之相，我们不可以依照世间的看法做表面化的理解。在金刚乘中，将本尊绘作男女和合之状，是表示方便与智慧的和合——修道时必须圆满这两个方面才能成佛。而现威猛相的本尊，其忿怒的对象是我们真正的怨敌——无明与我执。这两种形象，显示了贪和嗔如何被转化和调伏。

密宗的双修像与忿怒尊

密宗广泛运用象征的手法，将本尊想象为威猛的忿怒形象或贪欲的双修形象，对于这些双修像和忿怒尊，是不可以按照世间的观念来做表面化的理解的。

梵语：Heruka

赫怒迦

（呈现忿怒相的观想诸尊）



忿怒相的象征意义

本尊呈现威猛的忿怒相：三面六臂，每张脸各有三眼，九目圆睁，眉毛如雷电，牙齿锐利如刀锋，全身发出强烈的火焰……这种忿怒的化现极具威慑力，目的是为了降伏众生真正的怨敌——无明和我执。

双身的象征意义

本尊佛父呈现与佛母和合之状：佛母裸身与佛父相拥，右手环绕着佛父的脖子，左手捧着人头颅钵送入其口中。这种双修形象代表着方便与智慧的和合，在修法过程中，只有二者圆满才能成佛。



方便法门
本尊瑜伽

本尊瑜伽是密宗特有的一种方便法门，这种法门可以速疾成就佛的色身。

本尊瑜伽的含义

密宗中的本尊瑜伽是一种结合“方便”与“智慧”，能令“方便”和“智慧”融合于一心中的殊胜方便。其中用来通达证悟空性的“最细心”显现为大悲利他的色身。这种让智慧和大悲方便结合于一心中的修法，就是本尊瑜伽。凭借这种修法，修行人就能同时积聚所需要的智慧和方便两种资粮，可以不需经历三大阿僧祇劫就能成佛。在无上瑜伽部的修法中，一生之中便有可能修成佛果。

本尊瑜伽是波罗蜜多乘加上密续的主要修法，所以宗喀巴大师曾把密续教的一切殊胜方便说成是“有是为增长通达空性之方便，有是为修本尊瑜伽之支分”。

本尊瑜伽的殊胜

本尊瑜伽凭方便、智慧在一心中的双运结合，殊胜于波罗蜜多乘的诸多方便法门，原因就在于它能随顺佛果色身之相。布施、持戒、安忍虽然被说成是殊胜的修法，但是并不能随顺于佛陀的殊胜美妙的色身之相。在无上瑜伽部，有“生起次第”和“圆满次第”两部分，二次第的修法都和转化修行人的身、心而成为佛的身、心有关。在“生起次第”中，修行人对于自身转成的本尊身，生起明显的“胜解”观想；而“圆满次第”则由真实引生一个新的色身来“圆满”这种转化，也就是让行者转化为真实的、而不再是胜解观想的本尊。即使在生起次第中，一般只是观想本尊，但就去除成佛的障碍而言，也是一种远胜于显宗的殊胜转化法门。克主杰大师曾说过，显宗和密宗的最大区别，就在于密宗以本尊天相用于观空，而不是以庸常之境。

本尊瑜伽虽然非常殊胜，但密法的传授却有极其严格的规定，如果想当然地依照书上所写自行修持，非但不会有什么功效，还会带来极大罪业和过患。因此，修行者若想修持密法，则必须取得具格上师的允许，以及请他灌顶和指导。



本尊瑜伽的修习过程

本尊是一切众生的本然身形。众生本初即佛，只是因为未能识破自心的本性才会落入凡俗的身形。通过修习本尊瑜伽，修行者将可以借助本尊的加持而证得各种成就。

生起次第

五圆满的观想

- ①基础圆满
- ②日月轮圆满
- ③智慧相圆满
- ④种子字圆满
- ⑤身圆满

先念诵观空咒，观想一切万法化解为空。然后从下往上逐次观想种子字“养”、“让”、“帮”、“拉”、“萨”、“榜”、“阿”、“让”，最上面有一个蓝色金刚杵，中心有种子字“吽”，放射光芒。最后，金刚杵及“吽”字化为佛父、佛母，五种圆满依次完成。

本尊的观想 —— 以胜乐金刚为本尊，观想胜乐金刚佛父、佛母的庄严形象。

观想自己就是佛父胜乐金刚，怀里拥抱着佛母金刚瑜伽母。佛父、佛母的额头都有种子字“嗡”，喉间有种子字“阿”，佛父心间有种子字“吽”，佛母心间有种子字“榜”。

接受加持

- 观想佛父、佛母身上的种子字第一次放光，迎请佛父、佛母与观想中的本尊合一。
- 观想佛父、佛母身上的种子字第二次放光，迎请五方佛加持灌顶，充满自身。
- 观想五方佛收入自身。

进入圆满次第

观想一切众生及其他现象都收摄入自身

圆满次第

将自身的一切都收摄于空性的净光中

本尊身可以加持并转化一切外境，提升修行者自己的修行层次，并且可以为一切众生带来安乐之因。因此，修行者应该持续不断地认识本尊并修习本尊瑜伽。



四续部（1）

事部

事部属于下三部密续，它的修持特点之一，就是格外注重清洁。

事部的分类

事部可以分作各部事续和总事续。而各部事续又可以分作三部分：佛部、莲华部和金刚部。

佛部

佛部包括八部分：佛部部尊、佛部部主、部妃、部顶、男女明王、男女使者、佛部菩萨、佛部天龙药叉。

佛部的部尊，是本师释迦牟尼佛。佛陀没有经眷属的请问，就自己宣说百字明忏罪的殊胜作用。他又应眷属所请，显现为曼荼罗主尊，讲说了《建立三昧耶王》等密续和曼荼罗法等；部主为文殊师利菩萨，这部的密续经典是《文殊师利根本续》；佛部的部妃是威光天女以及五尊光明天女。威光天女有两个仪轨和陀罗尼。五尊光明天女是摧坏大千天女、大孔雀天女、大随求天女、大寒林天女、大摄受密咒天女；佛部的部顶是尊胜佛顶、大白伞盖、无垢佛顶、炽焰佛顶；佛部的男女明王，有《胜三世秘密仪轨》以及《准提陀罗尼》二部；佛部男女使者有《叶衣山林母陀罗尼》等经；佛部菩萨，有观音菩萨等八大菩萨的《百八名号经》；佛部天龙药叉，有《持世陀罗尼》以及《出生甘露陀罗尼》所说的施水、施食等法。

莲华部

莲华部分成五个部分：部尊、部主、部妃、男女明王、男女使者。

莲华部的部尊是无量寿佛，即阿弥陀佛。他有两个密续是在天界秽土宣说，又有一个密续是在极乐净土宣说，名叫《无量寿甘露鼓音陀罗尼》；莲华部的部主是观世音菩萨，他有三卷密续，名叫《莲华网续》，还有一种十一面观音的未完译本，以及长短两种《观音狮子吼陀罗尼》；莲华部部妃为圣救度母，也就是绿度母，绿度母又化出21尊度母，在不同的方面利益众生；莲华部的明王即马头明王；莲华部的使者有《大吉祥天母续》等经。



事部之佛部

事部是密教四个修持阶段中的第一个阶段，又分为佛部、莲华部和金刚部三大部分。其中佛部由部尊、部主、部妃、部顶、男女明王、男女使者、佛部菩萨、佛部天龙药叉八大部分组成。



部尊：
释迦牟尼



部主：
文殊菩萨

部妃：
威光天女和五尊光明天女（摧坏大千天女、大孔雀天女、大随求天女、大寒林天女、大摄受密咒天女）

部顶：
尊胜佛顶、大白伞盖、无垢佛顶、炽焰佛顶

男女明王

男女使者

佛部菩萨：
观音菩萨等八大菩萨

佛部天龙药叉

佛部



金刚部

金刚部和莲华部一样分成五部分：部尊、部主、部妃、男女明王、男女使者。

金刚部的部尊为不动如来，他的密续名叫《金刚不动续》，宣说能净化对治一切恶趣曼荼罗；金刚部部主是金刚手菩萨，有《金刚手根本续》《金刚手降魔续》等。当时，未生怨王杀害自己的父亲频毗婆罗王，造作了许多恶业，导致世间饥荒灾难横行，民众都称呼他为“悖逆”。因此，四大王众祈请佛陀救护。佛陀为金刚手说法后，金刚手便现出金刚摧破明王身，宣说《金刚摧破续》。在诸大菩萨中，金刚手菩萨的伏魔能力是尤其突出的；金刚部部妃为焰燃母，有一本密续；金刚部的男女明王续有《圣甘露军荼利第四心藏陀罗尼》；金刚部守誓使者续为《圣大力大乘经》和《金刚嘴龙三昧耶续》。

事部修持特色

事部密续在某些方面是非常严格的，它认为清洁非常重要，在饮食上也有诸多限制：不允许修行人吃肉，同时必须戒除葱蒜等五荤，因为在事部的修持上需要念诵许多咒语，而荤腥等物会让咒语的力量无法显现。不仅如此，事部的修持还要求一天沐浴多次。所谓沐浴不是一般意义上的洗浴，它是事部密乘修行中的一个组成部分。密典中将沐浴分成三部分：外沐浴洗净五肢，内沐浴净治根本堕罪，秘密沐浴除治有相（密典谓修习本尊身肢形象为有相）寻思。可见事部对于外在的洁净是极其注重的。初学者要进入密续修持，就要从事部开始，因为初学者无法一下子就进入很深的密续法门，而必须先于清净的环境将自心调伏下来，然后才能进阶修持。

事部的成就

修持事部密乘者所获得的成就分上、中、下三等。上者具备一种在更高阶段上修持密乘的能力，即“持明”，还具有预言和精通一切知识的能力；次者具备隐行、金丹（避谷术，取花草药石之精气，延年益体之术）、神行（一种在出神状态中飞速行走之术）等；下者可具备一些降伏他人、聚集财物的能力。

事部之莲华部、金刚部

莲华部和金刚部都是由部尊、部主、部妃、男女明王、男女使者五个部分组成。

莲华部



部尊：
阿弥陀佛



部主：
观世音菩萨



部妃：
绿度母



明王：
马头明王

男女使者

金刚部

部尊：
不动如来

部妃：
焰燃母



部主
金刚手菩萨

男女明王

男女使者



四续部（2）

行部

行部也属于下三部密续，它的修持特色和事部相差无几，也是十分注重外在的清洁干净。

事部和行部的灌顶

事部和行部的灌顶仪式是比较接近的。传授灌顶时，先修加持地等事业，然后修加行法。正式进入曼荼罗法后，便传花蔓、水、冠、杵、铃、名等前行灌顶。之后是实行仪轨的随许、成就的授记，教诫和庆慰。这便是授予灌顶的方法。

行部可以授予的灌顶有五种，除事部中的瓶水灌顶、冠灌顶外，另有金刚杵、铃和名号等三种灌顶。行部密乘修持者的誓言和律仪的仪式分三个程序。预备时所起誓言如同事部中所述誓言；入坛场时所起誓言包括诸如生起如同菩萨仪轨之胜义（佛法），赐授密咒的加持，修念空性等；正式灌顶时以跟随上师的决心，起不舍弃正法（佛法），誓守自宗戒律等。

行部二续

行部行持“外”与“内”瑜伽，所以称做“二续”。它是一种把外部身、言之行为与内心之三昧（禅定）相平衡视为主要修持方法的续部。行部分为身、语、意三部，身部是三部中的重点。藏地翻译的经典《毗卢遮那现证菩提续》中提出了多种本尊，主尊是大日如来，身相黄色，面相寂静，全身装饰；忿怒明王是英勇不动金刚和能怖金刚。意部以《金刚手灌顶续》为代表，主要以各种本尊息静金刚手菩萨为主尊。

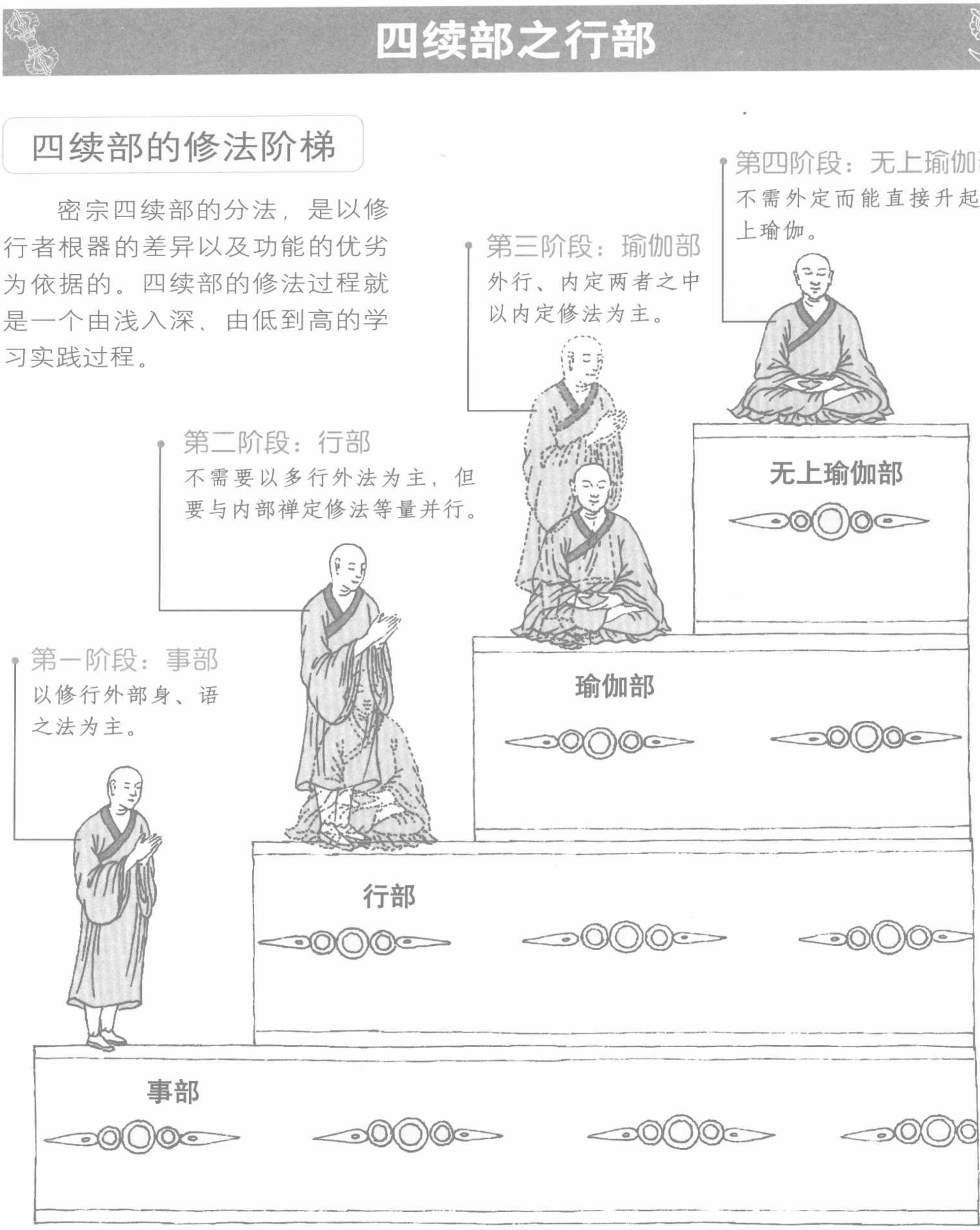
修持行部的成就

修持行部获得的成就远优于事部，密典将其成就分为两部分：共通成就和不共成就。共通成就有八种，除事部中所述的隐行、神行、金丹三种外，还有妙丹、眼药、土行、宝剑和空行。妙丹是一种炼成的药丸，含在口中就能隐身或随意变化身形之术。眼药是指一种能看见远、近、大、小之物体的特殊眼力。土行是一种感知并取出地下之宝藏，随意施予他人的法力。宝剑之术指任何人只要手持炼成之宝剑，即可具备登天或空行之本领。空行指在空中飞行之术。不共成就即特殊成就，一般包括五神通：神境通、天眼通、天耳通、宿命通和他心通。这里所谓宿命通，是一种能知自己和他人前生的智慧。

四续部之行部

四续部的修法阶梯

密宗四续部的分法，是以修行者根器的差异以及功能的优劣为依据的。四续部的修法过程就是一个由浅入深、由低到高的学习实践过程。



行部的主尊：大日如来

梵语：Maha vairocana

摩诃 → 大

毗卢遮那 → 日

大日 → 光明遍照

大日如来是一切诸佛菩萨所出的本原及所归的果体，其身口意业遍及虚空，演说密宗甚深教法。因为他与诸法遍在，所以密号遍照金刚。



四续部（3）

瑜伽部

瑜伽部是下三部密续的最高阶段。日本的东密没有无上密，最高便是瑜伽密。

瑜伽部特色

瑜伽部可分为五部：佛部、金刚部、珍宝部、莲华部和羯磨部。

瑜伽部授予的灌顶有六种：瓶水、冠、铃、金刚杵、名号和上师灌顶。上师灌顶又有六种分法：不退、秘密、随赐、授记、安慰和赞颂等灌顶。这里的秘密灌顶和无上密中的秘密灌顶是不同的。

瑜伽部的誓言有14种：皈依佛、法、僧三宝为佛部三誓言；金刚杵印、铃印和上师为金刚部三誓言；布施法、财产、无畏和慈悲为珍宝部四誓言；外修持事部、行部，内修持瑜伽部，并修习三乘诸法为莲华部三誓言；勤修护法为羯磨部誓言。

修持瑜伽部的成就

修持瑜伽部所获得的成就包括一些共通的成就，此外还有一些殊胜成就，表现在一些特殊的禅定上，比如可以证悟本尊与自我处于无二无别的境界，以不持任何物的心识证悟本尊、自我、咒语均如同虚空。殊胜成就能断离一切障碍，最终功德能现前观见大日如来的受用报身。瑜伽部修行成就在密乘修持中已经达到很高水平。四续部中，越往前就越基础，而越往后则越难，所获成就也就越大。

日本东密

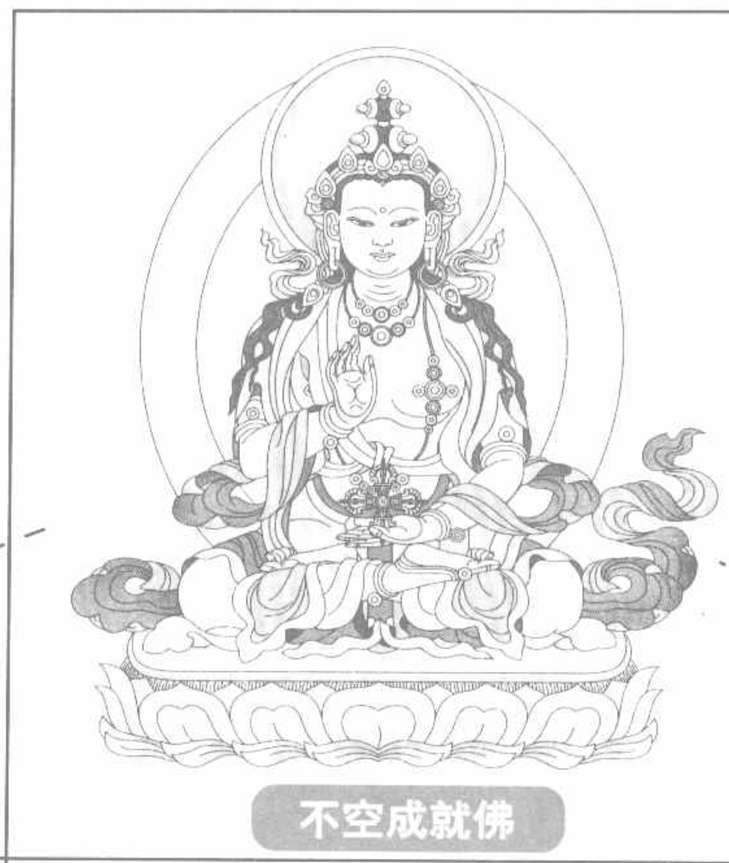
密法共分为事密、行密、瑜伽密、无上瑜伽密四个部分，其中事密、行密、瑜伽密统称为“下三部瑜伽”，也叫外密。下三部密法在唐代的时候向东传入了日本，并在日本得到了很大的发展，形成了自己独立的体系，称为东密。事部在日本非常兴盛，藏传佛教虽然也有事部的修持，但比较着重于观修方面，至于事部修持时的有关物品应该要怎么摆设，用什么样的器皿，这些传承在日本保存得非常完整。

密法的最高阶段——无上瑜伽在唐代的时候由印度传入了西藏，并在西藏形成了独立的体系，这便是现在大家所知道的藏密。



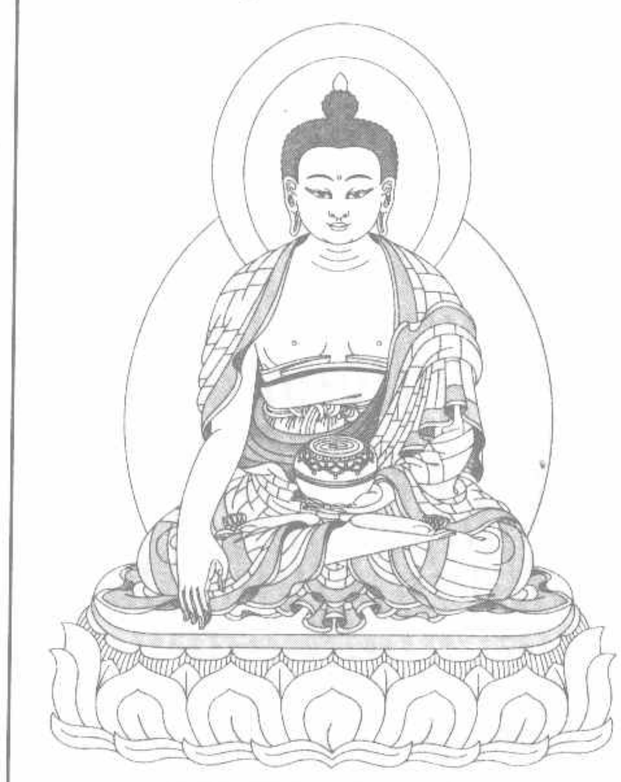
瑜伽部灌顶

瑜伽部可以授予的灌顶有六种：瓶、冠、铃、金刚杵、名号和上师灌顶。其中上师灌顶又有六种分法，其余五种灌顶分别对应五方佛，可以通过灌顶使弟子身内的五毒受到调伏。

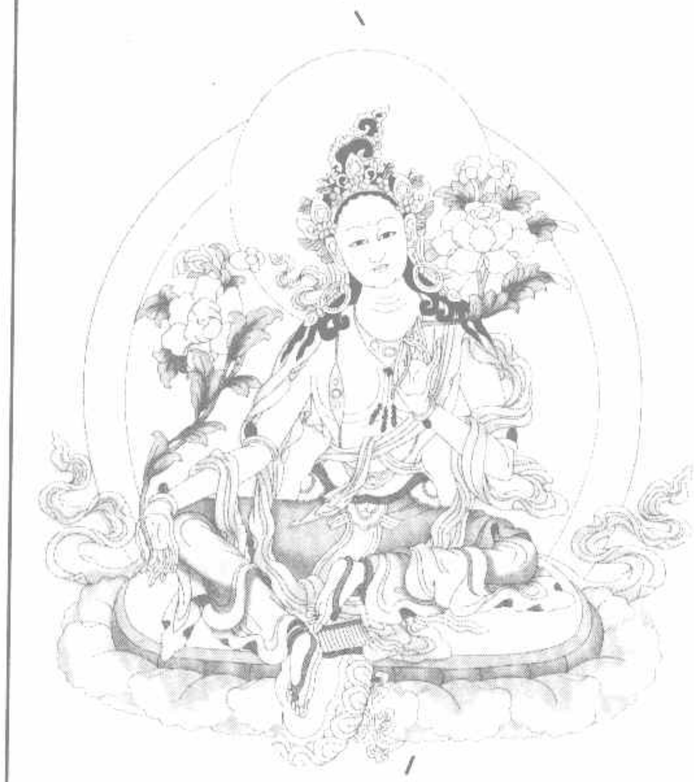


铃灌顶：
以铃代表北方不空成就佛，可以调伏弟子的疑心。

宝瓶灌顶：
以宝瓶代表东方不动如来，可以调伏弟子的嗔性。







金刚杵灌顶：
以金刚杵代表西方阿弥陀佛，可以调伏弟子的贪性。

名号灌顶：
为弟子授记名号，代表中央大日如来，可以调伏弟子的痴性。



宝冠灌顶：
以宝冠代表南方宝生如来，可以调伏弟子的骄慢。



四续部（4）

无上瑜伽部

无上瑜伽部是一切密乘中至高无上的修持方式，因此称做“无上瑜伽”。

父续与母续

无上瑜伽部可分为父续和母续。

父续又叫“瑜伽父续”、“方便续”、“空行父续”；母续又叫“瑜伽母续”、“智慧续”、“空行母续”。父续和母续的区别在于，以幻身成就作为主要修道方法的续部称“父续部”；以修光明心大乐智成就作为主要修道方法的称“母续部”。不偏重一种法，将父续部和母续部的法门平等结合的续部称做“无二续部”。

“幻身”是指无上密圆满次第中细分心气幻化为佛陀报身的一种成就，并非俗眼可以看得见的光化身成就。“幻身”如梦境之身，属于自证境界，并非色相。只有同等层次的高成就者才能感知别人的幻身和光明心成就。

父续的代表本尊

父续的代表本尊之一是大威德金刚。

大威德金刚是格鲁派密宗所修本尊之一，因其能降服恶魔，故称大威，又有护善之功，故又称大德。梵名“阎魔德迦”，藏语为“多吉久谢”，意为“怖畏金刚”，汉译大威德明王。也叫阎曼德迦、怖畏金刚、牛头明王。曾降伏死神阎魔天，因此其名字的含义就是“死亡的征服者”。

大威德法系的来源，最初是由印度大成就者拉里达在念诵《文殊真实名经》的时候，读到经中有“怖畏金刚施怖畏”、“金刚王者六面怖”及“雅曼德迦障中王”等句，便思考这些含义，进而猜测到一定有一种称为怖畏金刚的密法。于是他前往印度各大师及班智达处访求这一法门。由于当时大威德法并未在印度流传，故而没有求到。后来他在乌仗那国求得此法。最初将怖畏金刚传入藏地的是热罗·多吉扎大师。热译师在西藏广传此法后，彻底打消了一些人对大威德法非真正佛法的疑虑，使大威德法在西藏声名大振。据说当时求传一遍《七观察续》，就要供养很多黄金，故有“金法”的美誉。

母续的代表本尊

母续的代表本尊之一是胜乐金刚。

续经《总源》中说：“瑜伽母续数，一亿六千万。”在这一亿六千万颂中，

无上瑜伽父续、母续与无二续

无上瑜伽部分为以方便为主的父续、以智慧为主的母续，以及将二者平等结合的无二续。

父续 以大威德金刚为代表本尊。



母续 以胜乐金刚为代表本尊。



方便 **智慧**

无二续 以时轮金刚为代表本尊。



智巧双运



被誉为母续之王的，便是胜乐续。佛陀在什么时候、什么地方说的胜乐续，虽然有几种不同的说法，但宗喀巴大师严格考证经续的出处，认为是在末法时由金刚亥母与金刚手菩萨请佛说此续。具体经过是这样的：湿婆夫妇居于须弥山顶，其部下天神、食香、药叉、罗刹、龙神、阿修罗等占据南瞻部洲24个胜地，危害众生，无恶不作，故请佛开示镇慑降伏湿婆及其部众的法门。当时佛陀接受请求，在须弥山顶化现为胜乐赫怒迦威猛相，把湿婆夫妇踩在脚下，并夺取其新月标志做头饰，五方佛所献24位菩萨化现为二十四地天神等形相，降伏了湿婆部众，消除了湿婆神对世间众生造成的灾害。为了救护众生，接受诸佛之请求，胜乐永住须弥山顶，用四面观照四大部洲，菩萨众永住二十四胜地，度化众生。

由于胜乐部特有即生成就的不共密法和原身常住人间的特殊因缘，即使在末法时代修此法，仍具有成就快、加持力强大的特点，故有“俱加持力胜乐佛”之称。在印度和藏区历史上，修此法得到成就的人很多，如印度84位大成就者大多数都是修胜乐的成就士。

业印修法

许多人提起密宗修法中的双身相，第一反应就是“男女双修”。事实上，双身代表的是智慧和方便双运；而“男女双修”的正确名字叫做“业印修法”。修持此法需要极高的证量，否则只会直堕金刚地狱！那么，证量要到什么程度呢？男女双方都要达到，看一眼树上的果子就会掉下来，再看一眼就会长回去，如此才可进行业印修法。

真实“业印修法”，即阴阳二体结合，促使在生理和心理、气脉上产生特殊变化，激发深层智慧的双身修法。它是利用人体阴阳和合规律进入细分禅定状态的一种特殊修持，是不染世俗淫乱之情的理智行为。在密法中对此法的修炼分观想和实修两种。实修的传授和修炼有非常严格的限制条件，戒律也非常严格，绝不允许违反世俗伦理道德。在佛门的僧俗两类弟子中，为保重僧戒，只有观想传承，没有实修传承。而且，有阴阳和合修法的也只有无上密部，事、行、瑜伽三部都无此种修法。

胜乐金刚修法

胜乐金刚法被誉为无上瑜伽部母续之王。

第一，皈依发心

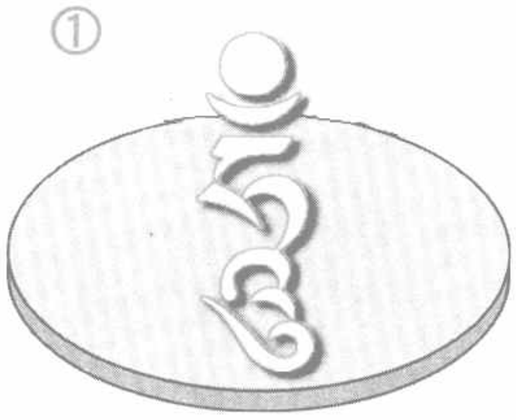
↓

第二，诵观空咒：嗡 休尼 呀 大佳那 班杂 索拔哇 爱玛果杭 恩

↓

第三，与本尊融合

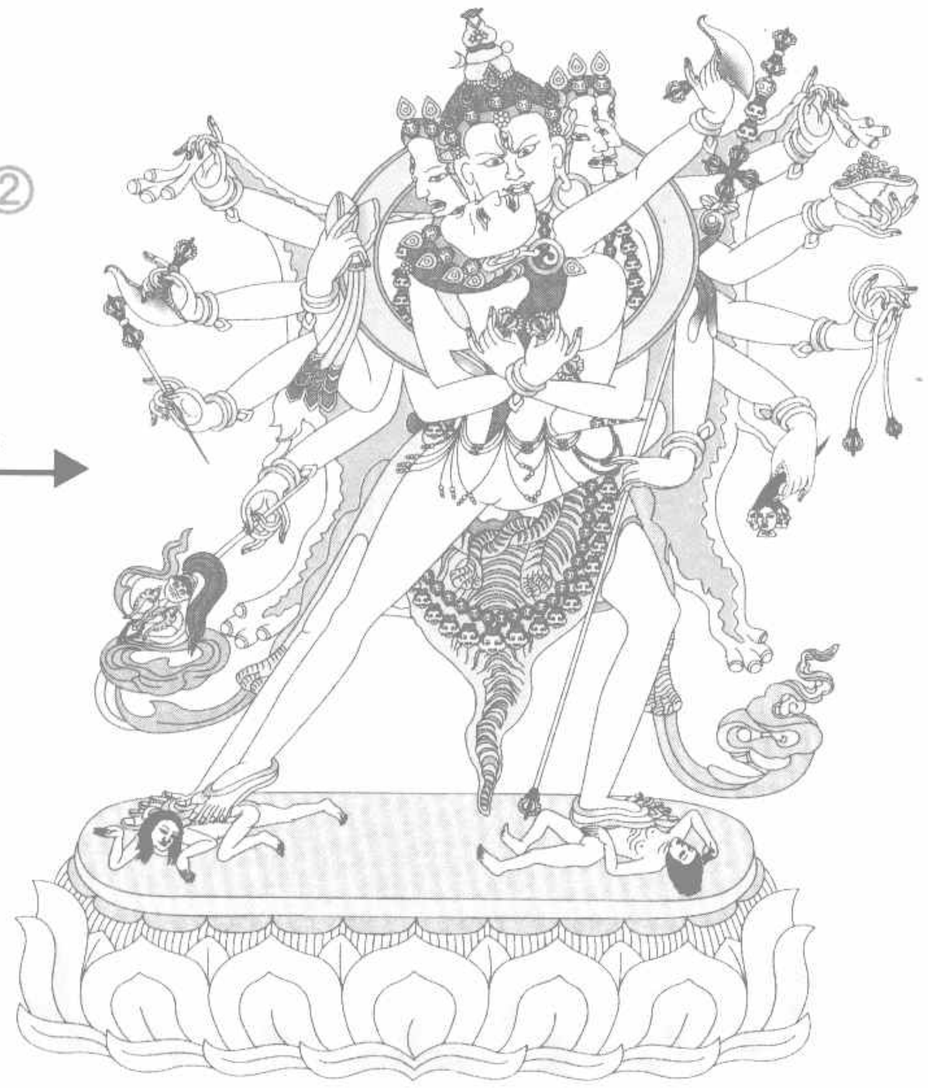
①



观想自己心中有一莲花月轮，月轮上有一“吽”字。

一次放光 →

②



“吽”字放光，自身变成双身胜乐金刚相，顶、喉、心各有种子字“嗡”、“阿”、“吽”。

再次放光 ↓

③ “吽”字再次放光，供养十方诸佛菩萨，并迎请本来胜乐金刚法身。本来本尊法身融入自身，合为一体。

第四，请五方佛为自己灌顶。观空中现五方佛，各手执甘露宝瓶，将甘露灌入自己身中。

↓

第五，观本尊心中“□牛”字放光，进入佛母口中，双身交合，圆融无间。

↓

第六，观自身融入佛母，佛母融入本尊，本尊融入“□牛”字，“□牛”字融入法身的清净光明。如此入定，于定中体悟空性、光明圆融，获大成就。

↓

第七，回向



如履薄冰：

密宗修持必须注意的问题

如法修持密宗的确能快速成佛，但如果不如法修持，那么堕落地狱的时间和剧苦程度也远远超出其他修法！

学修密法的三个基本条件

学修密法首先必须具备三个先决条件：

第一，必须信仰佛法，诚心皈依三宝。若不具备这一条，则是教外人，连显教之门都未入，更不用说进入密教门的资格了。

第二，必须具备显教的学修基础，否则学密就如空中楼阁。显教的学修基础就是阿底峡祖师《菩提道灯论》和宗喀巴大师《菩提道次第》中指示的三士道修法。如无学习菩提道全部内容的机会，最低限度也要学修出世心、菩提心、性空见等佛法三根本。必须在充分认识人生无常、世间充满弊病、业报不爽等中、下士必修法的基础上激发出世心和慈悲发心，修舍、戒等般若行，从理论和实践两个方面学修缘起性空大智慧，打好坚实的显教基础。

第三，学修密法前必须经过合格的灌顶。“灌顶”一词所代表的含义是授权、传法。传法包括传菩萨戒和密宗戒、传授修炼程序和具体方法等。“合格”指合格的灌顶上师和合格的法脉传承、合格的灌顶程序仪式等。在得到合格灌顶的基础上，严守戒律，在上师的指导下，严格依法修持，才能获得世间和超世间法成就。现在学密者多如牛毛，得成就者却少如晨星，其原因就是不重视、不具备上述条件，一味地好高骛远所造成的。法不骗人，但是对于自欺欺人的现象却不能不认真对待。

密法必须持的三种戒

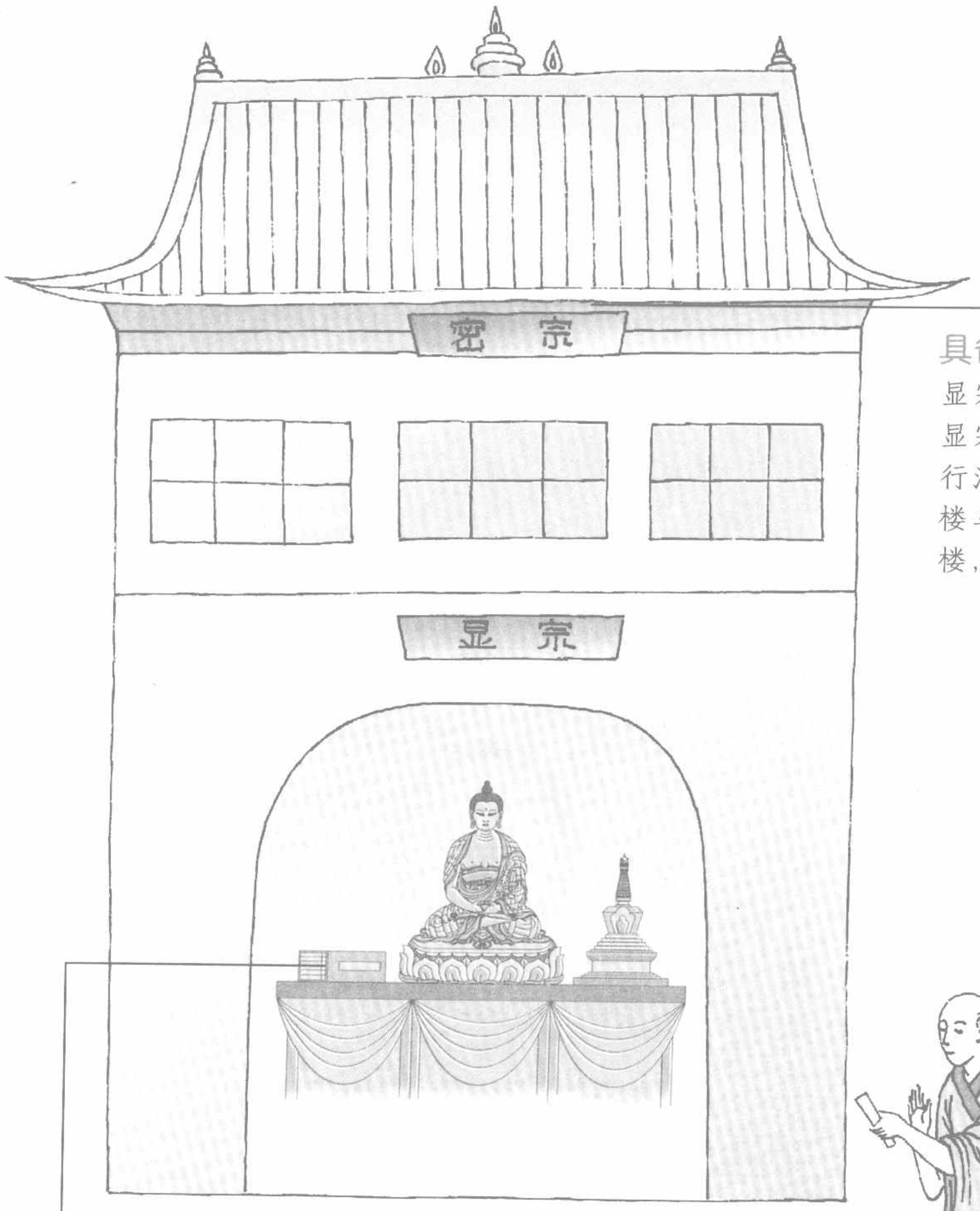
修密法必须受持三种戒：三皈戒、菩萨戒、密宗戒。

修密法不一定要受沙弥、比丘等僧戒，在家的弟子也可以修。但修密首先必须是皈依三宝的佛门弟子，否则就没有修密的资格；其次，密法的基础和核心是菩提心，若没有利益众生的菩提心，一切密法的成就都无从谈起，所以修密法者必须受持菩萨戒；第三，事部和行部密法除了需受菩萨戒外，没有特殊的密戒。但瑜伽部和无上瑜伽部还要受持五佛戒和十四条毁根戒、八粗堕戒以及胜乐、时轮的特殊禁戒等。密续经中说“持戒是成就之源”，足见修密前受持戒律的重要性。



学修密法的条件

学修密法的人首先必须具备一些最基本的条件，包括皈依三宝、具备显法的修习基础，以及接受合格的灌顶等。



具备显法的修习基础

显宗是密宗的基础，密宗是在显宗基础上的、更高一级的修行法门。二者的关系就如同一楼与二楼的关系，要想去往二楼，就非要经过一楼不可。



信仰佛法，皈依三宝

这是无论修习显密最基本的前提。因为佛、法、僧是佛教三宝，如果不对三宝作皈依，就相当于没有迈进佛法的大门，一切都无从谈起。

接受合格的灌顶

灌顶即正式修法之前所得到的授权和传法。这就如同进入一个景点之前必须先要买一张门票，获得进入该处的授权，同时也可以从这张门票上了解到该景点的各种介绍。



师徒关系

密宗特别反对作为上师不观察弟子的根器，便胡乱传授密法、随意赐授灌顶；作为弟子，不仔细观察上师，盲目地接受密法、接受灌顶。如果只是接受一般的开示，比如传讲显宗戒律，或者是皈依、发心、加行等修法，对传法者的要求并不是特别严。但如果要接受密宗的正式修法或者灌顶，就一定要首先弄清楚传法者有没有这样的传法资格。

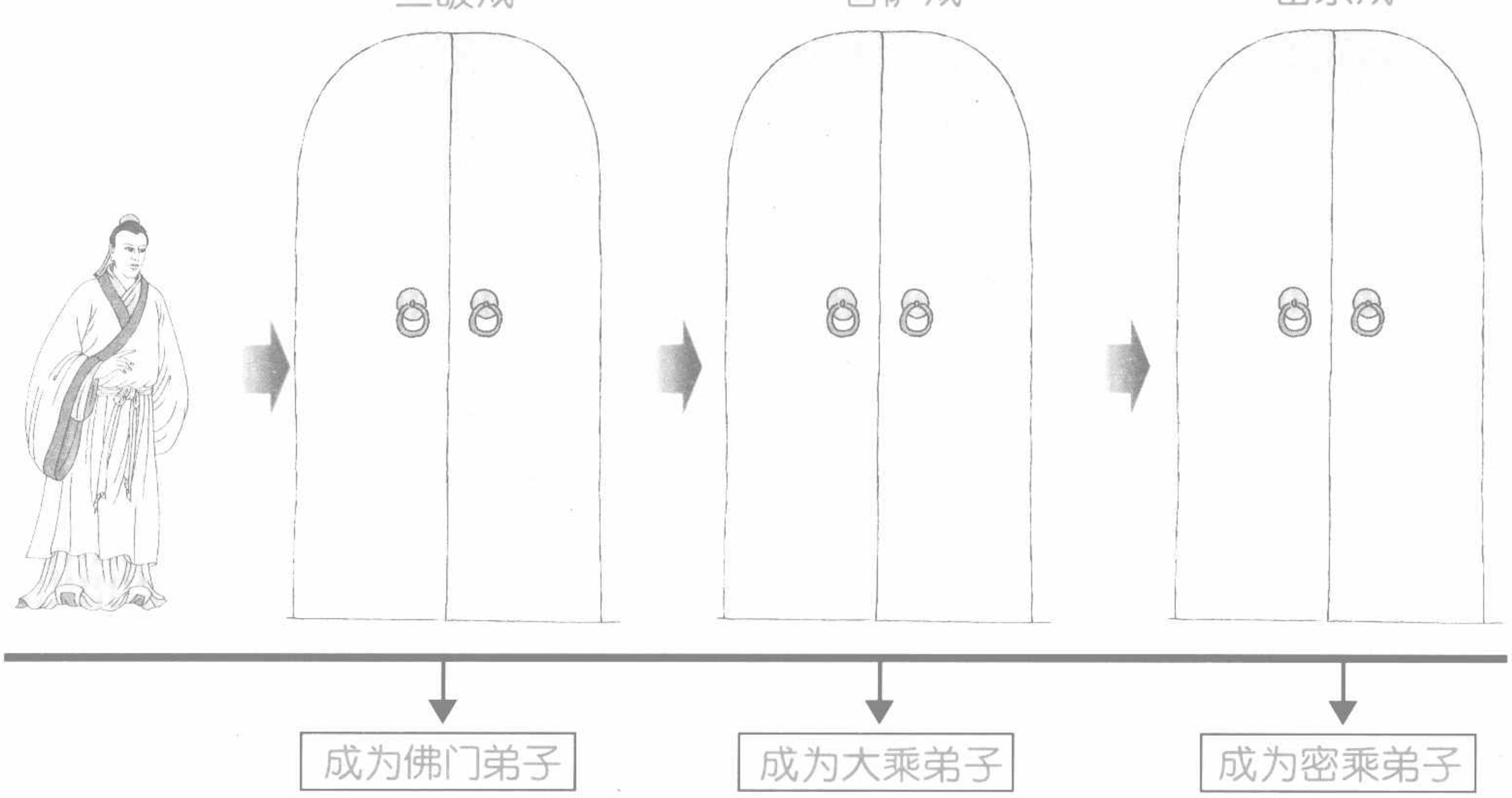
密宗观察上师有三个步骤：第一是从侧面向他周围比较了解他的人打听，这位上师戒律清不清净，有没有慈悲心、禅定以及智慧等，这是初步的观察方法；第二是到他近前，亲自考察他的所有行动；第三是通过直接接触，也就是跟他一起住，一起走，一起做事情，以这种方式来进行仔细观察。

在这些过程当中，若没有发现任何问题，并认为密宗对上师的要求他都能够具备，最后才可以依止，才能视其为根本上师。这样的上师需要终身依止，时刻跟随其后，尊听教言，依教奉行，就像米勒日巴依止上师的感人事迹一样。要听闻密法，就应该这样做。

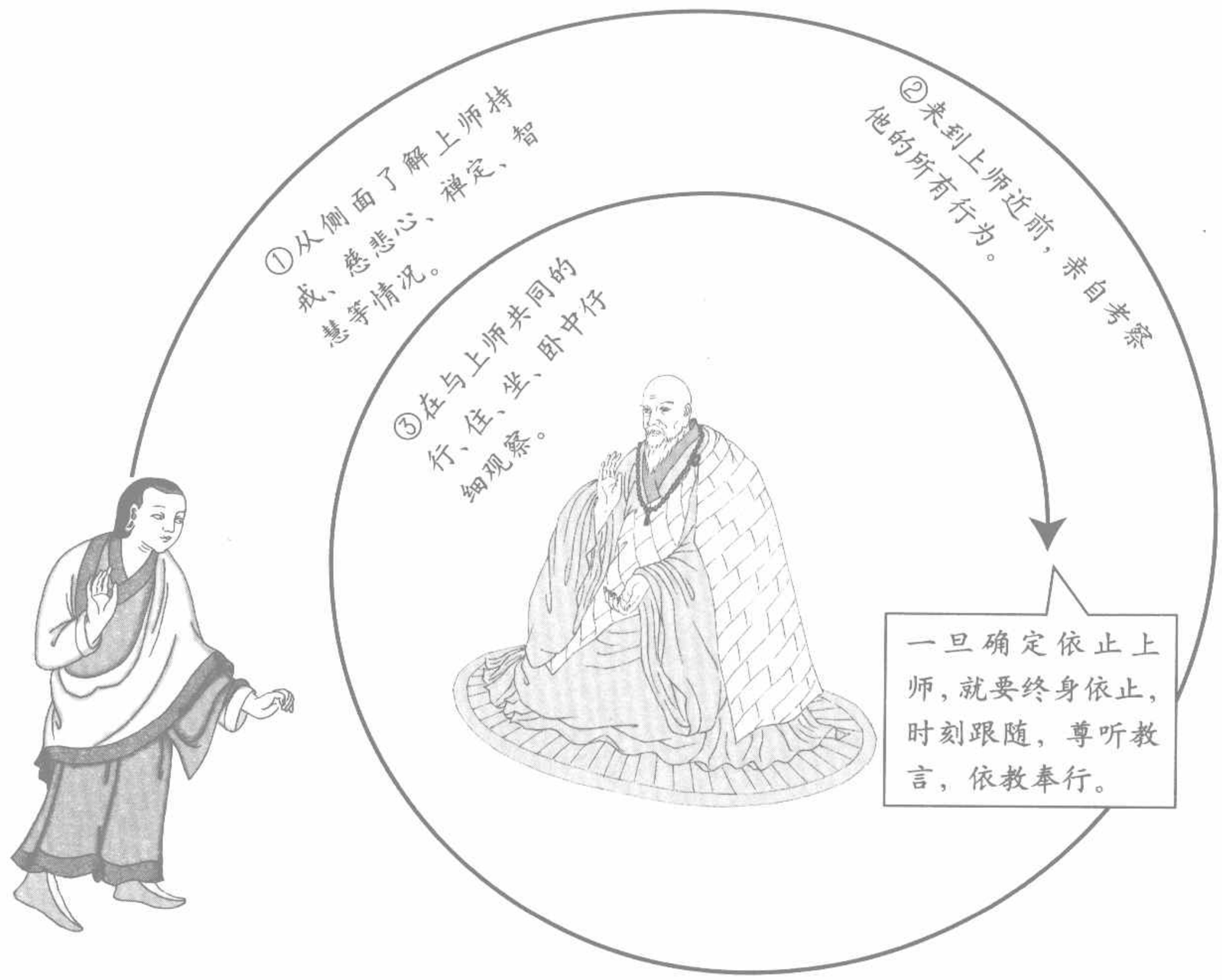
受戒与拜师

学密必受的三种戒

修学密法之前必须受持的三种戒是三皈戒、菩萨戒、密宗戒。



观察上师的三个步骤



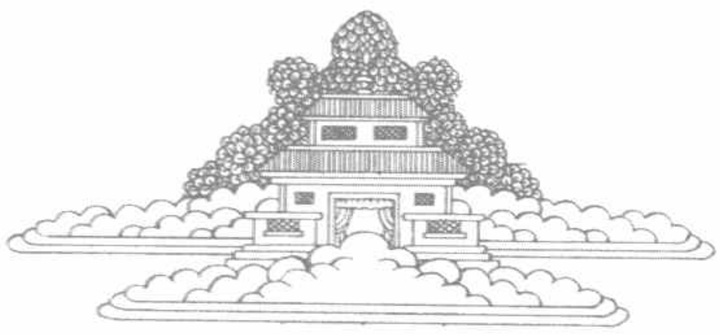
第玖章



严持戒律的黄帽教派

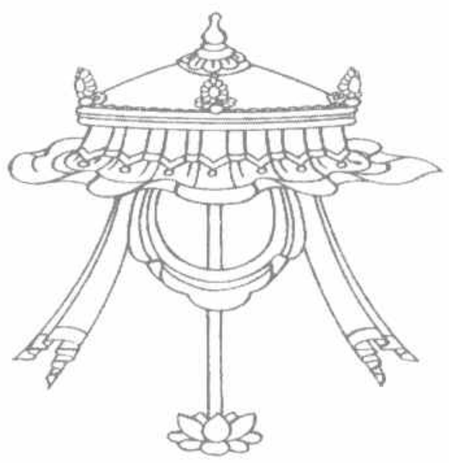
格鲁派

格鲁派又称黄帽教派、黄教，因其祖师宗喀巴改戴黄帽，提倡严持戒律而得名。15世纪初，宗喀巴大师根据从噶当派学得的道次第教授，建立了严密的修学次第，形成了新的教派——格鲁派。格鲁派建立后，经历了从发展壮大到受到排挤的艰难历程，终于发展成为藏传佛教最大的教派。



本章图版目录

格鲁派发展的三个重要阶段 /297
其他格鲁派寺院 /299
格鲁派三大寺院组织系统表 /301
两大活佛转世系统 /303
活佛转世的方法与两大活佛系统 /305
确认活佛转世的程序 /307
金瓶掣签 /309
善逝八塔 /311
佛塔的结构和象征意义 /313





藏传佛教最大的教派

格鲁派的创立与发展

无论在弟子数量或世俗权位乃至学术著述上，格鲁派都是藏传佛教其他教派不可比拟的。

格鲁派前身——噶当派

前弘期过后，藏传佛教曾一度陷入衰落。阿底峡尊者入藏后，著作《菩提道灯论》，广弘佛法，令佛法的传播再次走上正轨。各主要教派相继建立，开创了藏传佛教的后弘期。

阿底峡尊者的传承弟子们开创了一个新的教派：噶当派。噶当派有着严谨的学风和质朴的修行精神，以修“三士道”的道次第为主。其中，又可分作三种教内派别：注重修学大部论著的教典派、主要修学道次第论著的道次第派，以及主修口传经验的教授派。

格鲁派——新噶当派

经过两三百年的弘传，藏地佛教再次趋向衰落：戒律废弛，闻思修不能结合，又不按照次第修学，整个佛教界一片混乱。

15世纪初，被称做“第二佛陀”的宗喀巴大师根据从仁达哇大师以及其余噶当派上师处学到的道次第教诫，著成《菩提道次第广论》，建立起严密的修学次第，并以严持戒律为旗帜，建立起新的教派——格鲁派。由于继承了阿底峡尊者的正法甘露，此教派又名为新噶当派。“格鲁”，意译为“善律”，表明了该派严守戒律，注重持戒的宗风。1488年，宗喀巴将桃心形班智达帽翻转戴上，露出黄里，表明自己整顿戒律的决心。此黄帽遂成为格鲁派标志，“黄教”一称便由此得来。

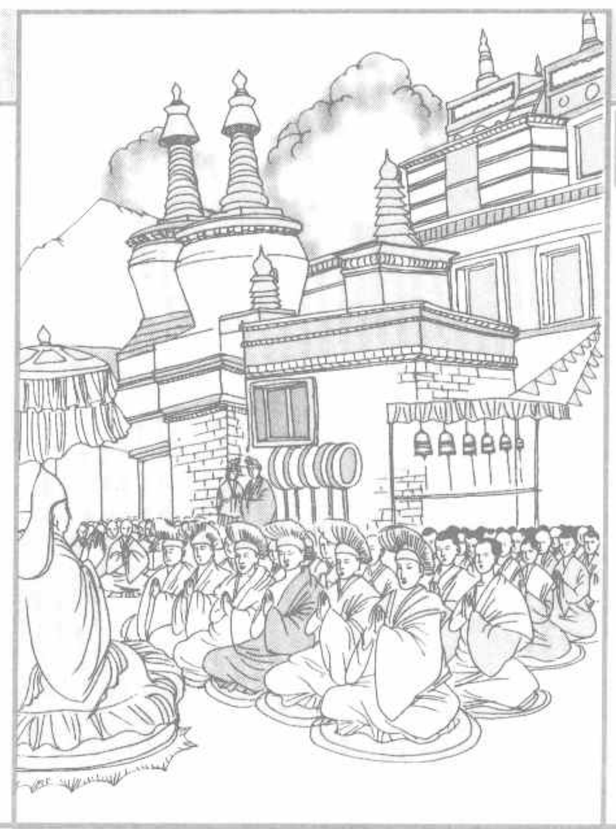
占据统治地位的显赫教派

格鲁派成立之初，受到一些狭隘之徒的污蔑。然而在数百年后，它却一跃成为藏传佛教中影响最大的教派，其间经历了三个重要的转折：第一阶段是格鲁派初创时期，宗喀巴大师的弟子们先后在拉萨建立哲蚌寺、色拉寺等，继而迅速向全藏区乃至蒙古扩张；第二阶段是17世纪初期，信奉噶举派的藏巴汗取得西藏地方政权，与当时在宗教领域占主导地位的噶玛噶举一道，敌视和打击格鲁派，令其一时陷入低谷、举步维艰；第三阶段，格鲁派在五世达赖的领导下，从受排挤打击一跃而成为占统治地位的显赫教派。从此，格鲁派长盛不衰，并作为佛教中强有力的一支而广为传播。

格鲁派发展的三个重要阶段

格鲁派发展成为新兴的藏传佛教中最大的教派，其间经历了三个重要的历史阶段。第一阶段是宗喀巴创立格鲁派的初创时期；第二个阶段是17世纪初期；第三个阶段是五世达赖喇嘛时期。

第1阶段 格鲁派的初创时期

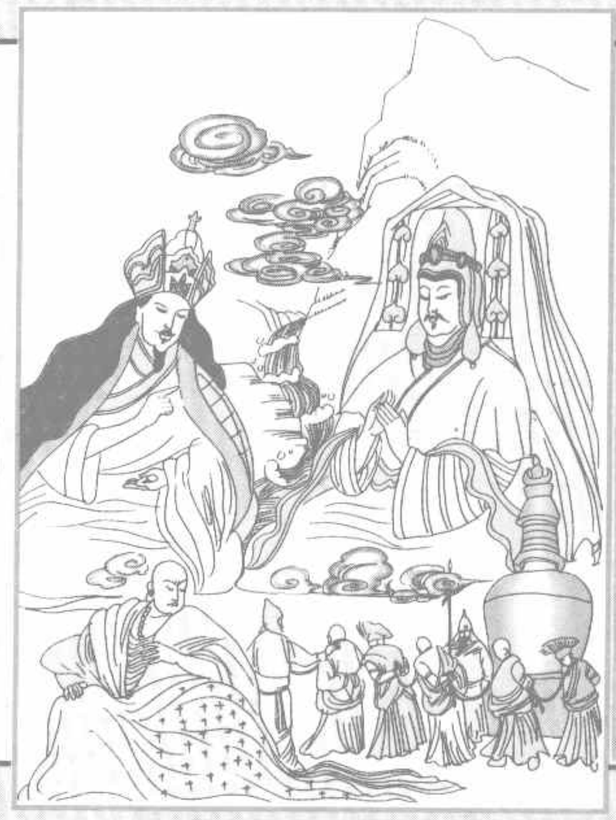


迅速壮大的时期

① 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。此时的格鲁派形成了依托拉萨的三大寺作为黄教中心，向全藏区，甚至向蒙古族地区迅速扩张的高潮。

② 藏传佛教的另一大教派噶当派寺院纷纷改宗格鲁派，使格鲁派迅速发展壮大。

第2阶段 17世纪初期

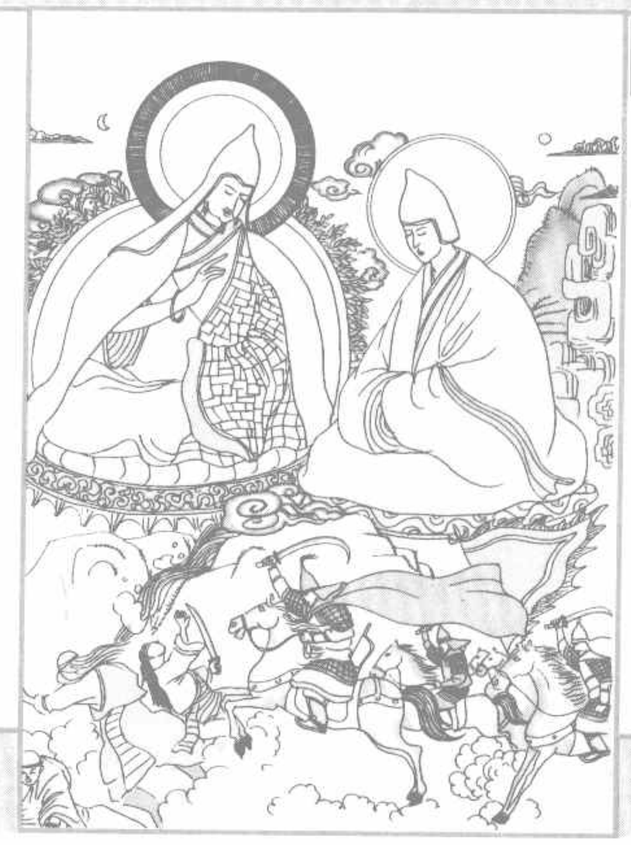


最艰难的时期

① 信奉噶举派的藏巴汗取得西藏地方政权，与当时在宗教领域占主导地位的噶玛噶举一道，对格鲁派采取敌视和打击态度。

② 他们甚至不允许四世达赖喇嘛转世。

第3阶段 五世达赖喇嘛时期



争取胜利的时期

① 在格鲁派受到极端压制、打击的情势下，五世达赖与其师父四世班禅共同商议，暗地请求蒙古和硕特固始汗派兵消灭了藏巴汗。

② 将西藏政教合一的社会形态雏形，推向完善和极致，巩固了格鲁派的势力。



教派的道场

格鲁派的主要寺院

位于拉萨的三大寺是格鲁派最主要的寺院。此外还有塔尔寺、拉卜楞寺、扎什伦布寺等重要寺院。

甘丹寺

甘丹寺建于1409年。“甘丹”是藏语音译，其意为“兜率天陀”，这是未来佛弥勒菩萨所居之处。宗喀巴的法座继承人、历世格鲁派领袖甘丹赤巴即居于此寺。甘丹寺虽然是寺院，然而就如同印度的那烂陀寺一般，更接近于僧人专门进修的佛教大学。在过去，每年都有诸多学僧从卫藏、嘉绒以及西藏本地前往三大寺就学，攻读五部大论等经论。学修完成后，成绩优异者可获格西学位，格外突出者则称“拉然巴格西”，即头等格西。

哲蚌寺

1416年，妙音法王扎西伯敦建立哲蚌寺。建成后，它很快发展为格鲁派寺院中实力最雄厚的寺院。此寺为历代达赖喇嘛的母寺。哲蚌寺的法事颇多，每逢大型佛教纪念日和藏历每月的望晦日（即十五日、三十日）等吉日，都要举行相应的法事。

色拉寺

1418年，大慈法王释迦耶喜遵大师之嘱，修建色拉寺。“色拉”在藏语里是野玫瑰的意思。传说山下修寺时长满了野玫瑰，色拉寺因此得名。色拉寺的辩经非常有名。辩经院就在通往正门通道的北端。

扎什伦布寺

扎什伦布寺由一世达赖根敦珠巴于1447年倡建。1600年，四世班禅罗桑确吉坚赞任该寺住持时又加以扩建。它是历代班禅的驻锡地和宗教活动场所。

塔尔寺

塔尔寺位于青海湟中县，始建于1560年。因为先建的大师纪念金塔，后建的寺院，故名塔尔寺。塔尔寺是造就大批学僧的高级学府之一，寺内设有显宗、密宗、天文、医学四大学院。

拉卜楞寺

拉卜楞寺为历代嘉木样活佛所驻锡，始建于1709年。寺院内设闻思、续部下、时轮、医药、喜金刚、续部上六大学院，成为藏传佛教高僧的重要培养基地。

其他格鲁派寺院

格鲁派在我国影响广大，因此格鲁派的寺院也远远不只常说的这六大寺院。比如下面列举的这些寺院，同样都属于格鲁派的道场。

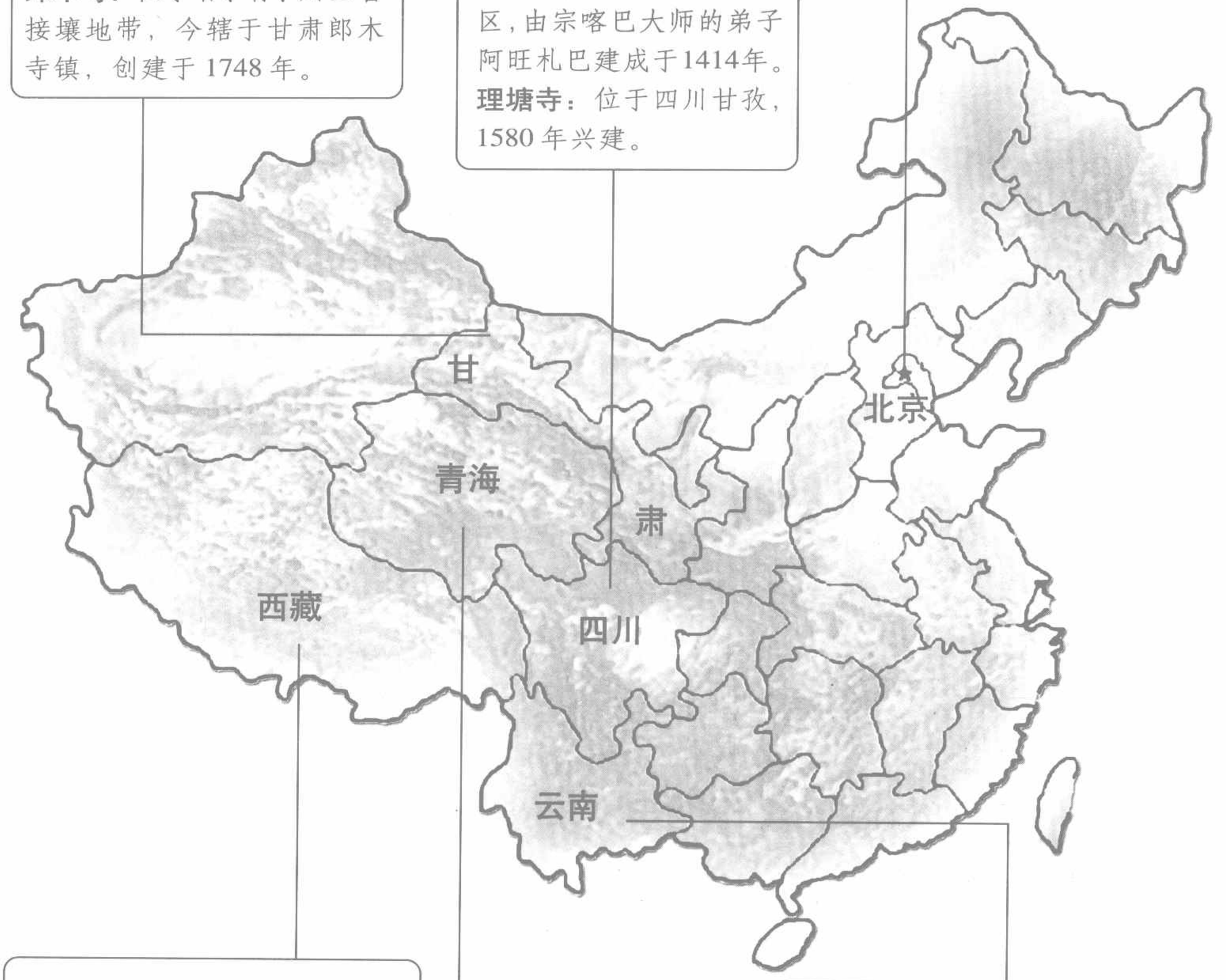
德尔隆寺：位于甘肃夏河县境内。

郎木寺：位于甘、青、川三省接壤地带，今辖于甘肃郎木寺镇，创建于1748年。

大藏寺：位于四川嘉绒地区，由宗喀巴大师的弟子阿旺札巴建成于1414年。

理塘寺：位于四川甘孜，1580年兴建。

雍和宫：北京雍和宫原本是皇帝的行宫，1744年成为格鲁派寺院。



热振寺：位于拉萨市林周县北部，1056年由噶当派创始人仲敦巴建立，原为噶当派寺院，15世纪初改宗格鲁派。

大昭寺：位于拉萨市，由藏王松赞干布主持兴建于公元7世纪。

禅定寺：坐落于卓尼县，始建于1254年，1295年建成。

噶丹松赞林寺：又名归化寺，位于香格里拉县城北，建于1679年，1681年完工。

木里大寺：始建于1656年，地处川滇藏交界处的大香格里拉腹地。

塔秀寺：位于青海贵南县西南，17世纪创建。

隆务寺：位于青海隆务镇，在安多地区仅次于甘肃拉卜楞寺和青海塔尔寺。

甘禅寺：青海湟北名寺之一，建于1654年。

夏琼寺：位于青海省化隆县，1349年由宗喀巴大师的启蒙老师顿珠仁钦创建。原为噶当派寺院，后改属格鲁派。



格鲁派寺院制度的特点

寺院的改革与管理

格鲁派的寺院管理，有着健全而完善的机构体制和僧职制度。此制度后来亦为其余教派所参照和推行。

职权分明的僧职

格鲁派大型寺院的僧职主要有“赤巴”、“措钦夏奥”、“措钦翁则”、“措钦吉瓦”、“堪布”、“格贵”、“翁则”、“郭聂”等。

赤巴，即“法台”或“总法台”，乃是掌管全寺一切宗教活动或事务的负责人，从全寺主要扎仓(学院)堪布中，推荐具有渊博佛学知识、德高望重的高僧来担任。真正的格鲁领袖，正是历代“甘丹赤巴”——继承了甘丹祖庭宗喀巴大师法统宝座的僧职。

措钦夏奥，这一僧职在各大寺院中扮演司法官的角色，负责全寺僧纪纠察工作，也就是执行寺院里规定的各项清规戒律的高级僧官。

措钦翁则，这一僧职可以说是寺院里的教务长，主要负责管理大经堂内举行的各类宗教活动。如经常性的诵经等宗教活动，乃至举办大型宗教仪轨。由于措钦翁则时常在大经堂内领诵经文，故又俗称“领诵师”、“举腔师”等。

措钦吉瓦，任这一僧职的僧侣在各大寺院内充当大管家的角色，主要负责管理全寺的财物或后勤工作，堪称寺院中的后勤部长。

堪布，又名大师、亲教师等。堪布乃是藏传佛教各寺院或大型寺院中各扎仓的权威主持人，相当于汉地寺院的方丈。“堪布”僧职应由具备渊博佛学知识的僧人担当。

格贵，主要掌管各个寺院或扎仓僧众的名册和纪律。所以又名为纠察僧官、掌堂师。他实际为负责监察僧团戒律的寺院执事，由于巡查时常随身携带铁杖，故又名“铁棒喇嘛”。

翁则，是掌管寺院大经堂或扎仓经堂内的诵经功课和宗教仪轨的僧官称谓。由于翁则常要在法会上指导僧众诵经或亲自领诵经文，一般由熟悉各类经文且声音洪亮的僧人来担任这一僧官。

郭聂，是掌管各个寺院或扎仓中一切财物的僧官称谓。因而又被称为寺院管理员、扎仓管家。郭聂的工作性质类同于上述“措钦吉瓦”。



格鲁派三大寺院组织系统表

自从五世达赖喇嘛于1642年建立甘丹颇章政权后，格鲁派便开始了由格鲁派宗教人物执掌政教权力的政教合一制度。甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺并称为格鲁派的三大寺院，从他们的组织结构表中可以看出当时政教合一统治的寺院组织形式。

堪布会议厅
（总堪布）

堪布会议厅是总堪布召集随从人员决策议事的权力机构，下设秘书处、政务处、总务处、教务处、典礼处、顾问室等。

- 措钦翁则（领经师）
- 措钦吉瓦（总管）
- 措钦夏奥（司法官）

扎仓会议
（扎仓堪布）

扎仓是指最高层次的僧侣组织，其下有康村。

- 扎仓翁则（领经师）
- 扎仓吉瓦（总管）
- 扎仓格贵（纠察僧官）

康村会议
（康村吉根）
（康村格根）

康村是扎仓的下属僧侣组织，即按僧侣籍贯或来源地而划分的区域性团体，也叫僧团。

密村会议
（密村格根）

密村是康村之下的最基层的僧侣组织，人数一般在一二十人左右。



格鲁派的活佛转世系统

达赖喇嘛与班禅额尔德尼

藏传佛教的活佛转世制度，开始于第一世大宝法王。而在格鲁派，达赖喇嘛与班禅额尔德尼是最有名的两大世系。

转世制度

藏传佛教的转世制度被称为世界公认的人类社会七大不解之谜之一，有着相当神秘而广阔的影响。1193年，藏传佛教噶玛噶举派的创始人都松钦巴大师临终时告知他将转世，后人遵循大师遗言寻找并认定了转世灵童。事实上千百年来，佛教中转世化身之事早已层出不穷，只是噶玛噶举于此开创了转世制度的先河。后来，这一新生的宗教制度相继为藏传佛教各宗派所普遍采纳。“活佛”一名，乃是不甚准确的汉译，其发音为“珠古”，意为前世有一定证量的“转世尊者”。

达赖世系

格鲁派最著名的两大活佛转世系统是达赖喇嘛系统和班禅额尔德尼活佛系统，它们是经历代中央王朝授封的。第一代达赖喇嘛是宗喀巴大师的上首弟子根顿竹巴。1578年，第三世达赖索南嘉措在青海湖畔的印华寺与蒙古土默特部俺答汗会面，互赠尊号。俺答汗赠索南嘉措以“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”尊号。“瓦齐尔达喇”意为“执金刚”，“达赖”意为“大海”，“喇嘛”意为“上师”。这就是达赖喇嘛活佛系统称谓的最初由来。1653年，清朝顺治帝又授封第五世达赖喇嘛为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”。从此，“达赖喇嘛”这一活佛系统的称谓才被确定下来。

班禅世系

班禅额尔德尼是藏传佛教格鲁派两大活佛系统之一。1645年，蒙古和硕特部固始汗向第四世班禅罗桑确吉坚赞赠以“班禅博克多”尊号。“班”字是梵文“班智达”的缩写，意为通晓“五明学”的学者；“禅”字是藏文“禅波”的缩写，意为“大”或“大师”；“博克多”是蒙语，意为“睿知英武的人物”。从此，“班禅”成为这一活佛系统的称谓。1713年，清朝康熙帝又授封第五世班禅罗桑益西为“班禅额尔德尼”。“额尔德尼”是满文，意为“宝”。之后，“班禅额尔德尼”这一称谓被确定下来，有时也简称“班禅”。现班禅额尔德尼活佛系统已转世至第11世。其驻锡地为西藏札什伦布寺。

一世达赖喇嘛根顿竹巴

根顿竹巴（1391—1474年），是宗喀巴大师的弟子，他在日喀则创建了扎什伦布寺，主持寺政，后被追认为第一世达赖喇嘛。



辨识特征

持物：左手托钵，右手施说法印。

神态：面容苍老，神态安详。

修法主尊：绿度母。

头饰：头戴尖顶黄帽。

四世班禅罗桑确吉坚赞

罗桑确吉坚赞是17世纪前期格鲁派的实际领导人，与其弟子五世达赖一起确立了格鲁派的统治地位。1645年，蒙古和硕特部固始汗授予其“班禅博克多”的称号。



辨识特征

持物：左手托佛经，右手施说法印。

修法主尊：白色胜乐金刚。

头饰：黄色班智达帽。

活佛的其他名称

1 朱古

藏文Sprul-sku的音译，意思是化身。这是根据大乘佛教法、报、化三身之说而命名的，最能表达活佛所蕴含的义理。

2 喇嘛

藏文Bla-ma的音译，意思是上师、至高无上者或至尊导师，以表示活佛是引导信徒走向成佛之道的导师或上师。

3 阿拉

藏文A-lags的音译，其中蕴含了活佛引导信众从黑暗走向光明的殊胜意义，成为活佛最常用的专用名称。

4 仁波切

藏文Rin-po-che的音译，指宝贝或珍宝。这是广大藏族人对活佛敬赠的最亲切、最为推崇的尊称，使用范围相当广泛。



活佛转世的方式与金瓶掣签

转世灵童的确认

既然有了转世制度的沿袭，那么如何确认转世者便成为关键，有什么方法可以甄选灵童呢？

最初，西藏的活佛转世方法比较简单。后来在长期的发展过程中逐步复杂和完善，形成了对活佛转世灵童的寻找、认定、教育等一整套严格而系统的制度。仅从寻找说起，便有预言、寻访灵童到确认这几个步骤。而在活佛的教育上，亦和普通的小僧人有所区别——更加严格和谨慎。曾有成就者认为，一个转世者倘若未受到好的引导，从而误入歧途，其为祸人间会较普通人更甚。一个灵童一旦被确认后，便会继承前世活佛的名号和社会地位，亦能名正言顺继续各种社会关系。而各活佛所继承的财富权势亦各有不同。

六种活佛转世方法

从预言、寻访灵童到确认为活佛转世灵童，概括起来，前期藏传佛教活佛转世方法大致有六种：

第一种：高僧活佛指定。在藏地，一般活佛转世，会将幼童名册由下而上呈报，最后由达赖喇嘛或班禅额尔德尼在名册的名字上按印，被选中的即是转世灵童。

第二种：降神指定法。各寺院均有其护法神，而亦有体质特异的专人担任“降神”之职。降神后，将有“神旨”出现来确定活佛的转世者。

第三种：抓阄法。在寻访转世灵童的过程中，发现有数个幼童与预言相符，一时难以确认，又不便于举行公开仪式的，就采用抓阄法来确认。

第四种：由世俗统治者指定。

第五种：僧俗共商确认活佛转世。

第六种：即普通的修行者，出生后并未被认证为任何活佛转世。但由于自身的勤奋努力，在修持上有所成就，继而为寺院或周围的人公认为活佛，从此便可开启自己的转世世系。这样的便叫“让回活佛”。

活佛转世的程序和方式

转世预言

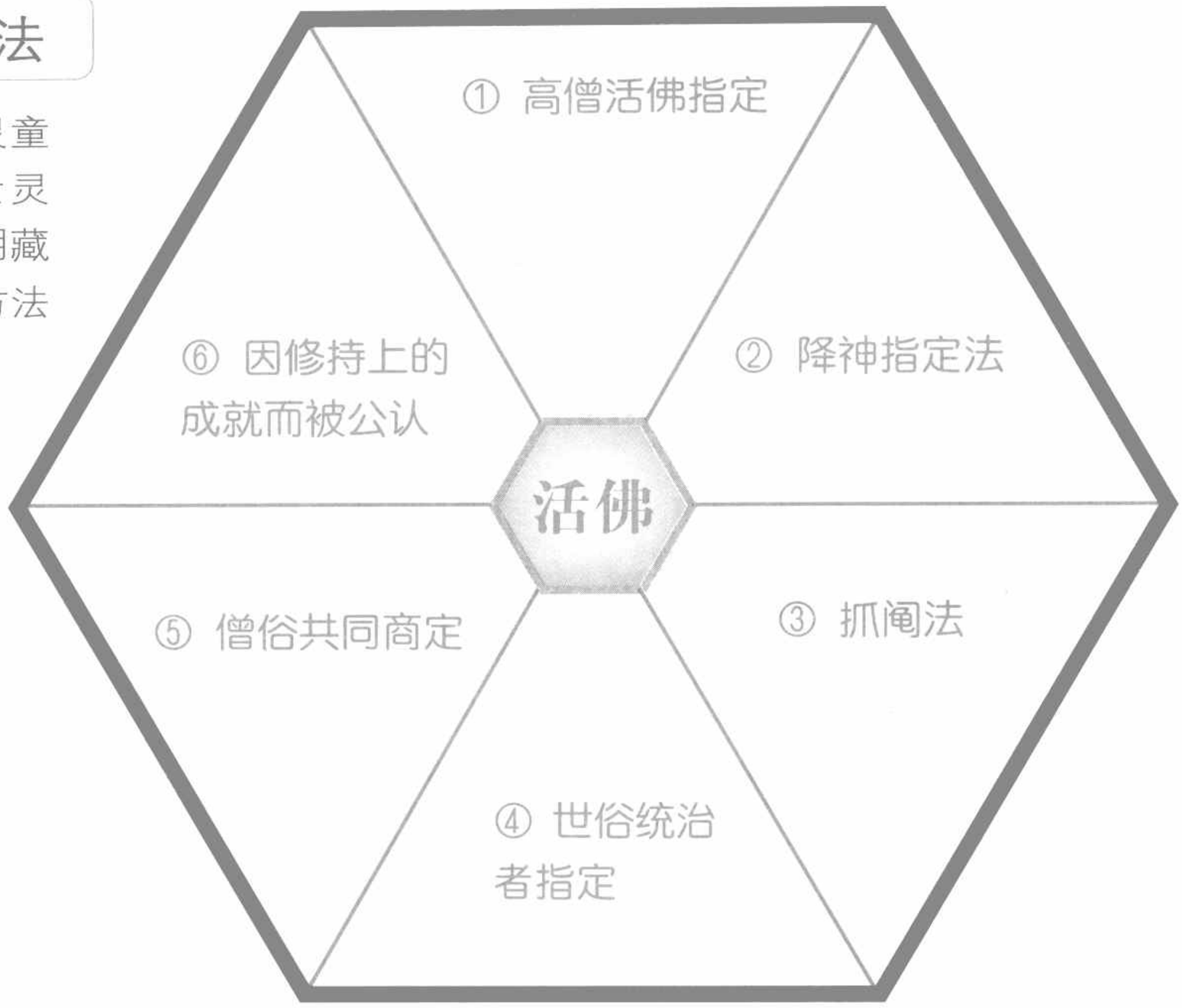
在一位活佛圆寂之前，往往会留下一些预示。这种预言在藏语中称做“龙



活佛转世的方法与两大活佛系统

六种转世方法

从预言、寻访灵童到确认为活佛转世灵童，概括起来，前期藏传佛教活佛转世的方法大致有六种。



达赖喇嘛活佛系统

追认：

一世达赖根顿竹巴	1391 — 1474 年
二世达赖根敦嘉措	1476 — 1542 年

以后的传承为：

三世达赖索南嘉措	1543 — 1588 年
四世达赖云丹嘉措	1589 — 1616 年
五世达赖罗桑嘉措	1617 — 1682 年
六世达赖仓央嘉措	1683 — 1706 年
七世达赖格桑嘉措	1708 — 1757 年
八世达赖强白嘉措	1758 — 1804 年
九世达赖隆朵嘉措	1805 — 1815 年
十世达赖楚臣嘉措	1816 — 1837 年
十一世达赖凯珠嘉措	1838 — 1855 年
十二世达赖成烈嘉措	1856 — 1875 年
十三世达赖土登嘉措	1876 — 1933 年

班禅额尔德尼活佛系统

追认：

一世班禅克主杰	1385 — 1438 年
二世班禅索南却朗	1439 — 1504 年
三世班禅罗桑丹珠	1505 — 1566 年

以后的传承为：

四世班禅罗桑曲结坚赞	1567 — 1662 年
五世班禅罗桑益希	1663 — 1737 年
六世班禅罗桑华丹益希	1738 — 1780 年
七世班禅丹白尼玛	1782 — 1853 年
八世班禅丹白旺修	1855 — 1882 年
九世班禅曲吉尼玛	1883 — 1937 年
十世班禅罗桑吉坚赞	1938 — 1989 年
十一世班禅确吉杰布	1990 —



单”。有时候，预示是写着一些含有重要线索的诗句，如十六世大宝法王留下的锦囊里面就暗示着其出生地点；有时候是对某地方的赞誉，例如六世达赖对理塘的一再赞美；有时候是遗嘱；有时候则是梦中的示意。通过这些方法来委婉预示转世灵童的所在地以及父母名姓等。也有一种情况，就是活佛突然圆寂，并未留下任何遗言或预示，这样则以占卜、降神等方式来确定。

在活佛圆寂后，寺院往往会成立“转世寻访小组”，其中包括活佛生前的身边人员，如侍者，活佛的重要弟子，以及寺院中有威望的人。寻访小组会依靠圆寂者生前的预示和遗嘱提供的线索，通过占卜、降神、观神湖等方式确定下一世活佛出生的方向，然后前往寻访转世灵童。在途中可能会遇到若干个灵童较为符合预示，因此便要进行筛选，最后确认出一个，迎回寺院，举行正式的坐床仪式。

寻访过程

一般来说，前世活佛圆寂一年后，便开始寻访其转世灵童。三年之内，其灵童会转世于前世活佛圆寂的相同月份。其坐床仪式往往于灵童六七岁时举行。在寻访小组开始找寻时，其过程必须严格保密。

初选阶段，主要是在预示所说的方向沿途寻找出生时有灵异征兆的孩童。一位转世者诞生时，往往会出现各种预兆，如出生时房屋上有彩虹或霞光，或其父母自感天兆，或出生时周围群山轰雷阵阵、有号角声等。有时只找到一位候选灵童，有时候则会找到数位。寻访人员会对候选灵童的家族历史、社会关系以及父母品行等作详细调查，特别要对候选灵童的言谈举止进行较为细致的考察。此外，还要询问其父母在孩子诞生时有无特殊的梦境之类。

候选灵童寻访到以后，要请寺院的护法神降神打卦，询问真正的转世灵童是否在已确定的候选灵童之中，如果在，则要对候选灵童进行前世活佛遗物辨认的考核；如果不在，则求护法神明示，再度寻访。辨认遗物就是拿出前世活佛生前最常用最喜欢的器物，再拿出相同形状和数量的其他器物，将二者混在一起，真伪相杂，然后让灵童辨认。如果候选灵童能准确无误地一一把前世活佛用过的器物挑选出来，便有资格进入复选，否则便会被淘汰。

有时候，真正的灵童除了会挑选出前世用过的器具，对于自己前世的侍者或其余身边人亦能一一辨认，甚至说出只有前世活佛与该人才知道的私下话语。

确认活佛转世的程序

活佛转世主要的程序，大体是以活佛生前的预言为线索，通过占卜、降神、观神湖等方式确定其下一世活佛出生的方向，然后，前往寻访转世灵童。对寻访的幼童进行了解、观察、筛选，最后确定出转世灵童，迎回寺院，举行坐床仪式。

①活佛转世预言



即将圆寂的活佛说出转世预言，旁边有一两个弟子正侧耳倾听。

②活佛转世降神占卜



僧人诵经，吹响法号。降神者穿金甲战袍，戴护心铜镜，头顶神王冠。一手挥宝剑狂舞，嘴里喃喃自语；一手指明寻找灵童的大致方向。

③活佛转世观神湖



找寻的僧人来到圣湖边，观看湖面，湖面呈现出若干梵文字，这些字是与灵童的名字、位置等有关的重要线索。

①~③搜寻线索

④活佛转世寻访



灵童出生时，屋顶出现美丽的彩虹。

⑤确认转世灵童



摆放一些佛经、念珠、钵等前世活佛生前最常用最喜欢的器物，让灵童辨认，高僧等人在旁仔细观察判断。

⑥坐床仪式



确认过的灵童坐于高床上，下有高僧等人跪拜，这标志着活佛转世的成功。

④~⑤寻访确认　⑥成功



金瓶掣签

藏传佛教的大活佛自13世纪元朝开始由中央实行册封制度，明代、清代逐步将大活佛转世纳入政府管辖和国家典章法制范围之内。清朝政府为体现中央权威，维护国家统一，避免在转世中营私的现象，建立起以金瓶掣签为中心环节的较为完整的制度。

1793年，清朝政府颁赐一个金瓶于拉萨大昭寺，后移到布达拉宫，专掣达赖、班禅等藏族大活佛；又颁赐一个金瓶于北京雍和宫，掣定蒙古族的大活佛。200多年来，金瓶掣签制度成为不可更逾的认定达赖、班禅转世灵童的权威历史定制。据清朝理藩院统计，从清朝乾隆末年到光绪三十年（1904年），仅西藏地区就有39个主要活佛系统的灵童，是经过金瓶掣签而继承佛位的。其中包括第十、十一、十二世达赖喇嘛和第八、九两世班禅额尔德尼。按历史定制和宗教仪轨，金瓶掣签是认定班禅转世真身的必经程序。

转世灵童的金瓶掣签仪式，一般先挑选一个藏历的大吉大利的日子，在拉萨大昭寺释迦牟尼像前，按照藏传佛教仪轨隆重举行。

金瓶掣签

金瓶掣签制度是确定大活佛转世灵童的宗教仪轨，随着历史的发展演变而日臻完善，已成为历史定制。一般先由有关寺院寻访灵童，再对访到的众灵童逐一筛选，被确定下来的灵童人选的灵异情况等禀报中央，请求准予“金瓶掣签”认定。



金瓶

这是1793年清朝政府颁赐的一个金瓶，先放在拉萨大昭寺，后移到布达拉宫，专掣达赖、班禅等藏族大活佛。

投签牌

护法将灵童的名字及出生年月，用满、汉、藏三种文字写于签牌上，放进瓶内。

祈祷

选派真正有学问的活佛，祈祷七日。

转世灵童候选人

他们先由寺院高僧寻访，再对访到的众灵童逐一筛选，被确定下来的灵童才能参加金瓶掣签。

金瓶掣签的主要进程

① 成立以扎什伦布寺活佛、高僧为主的寻访队伍。

② 按照宗教仪轨和程序进行转世灵童的寻访。

③ 把参加掣签的候选儿童报请中央政府批准。

④ 由中央政府派专员主持举行“金瓶掣签”。

⑤ 把认定的灵童报请中央政府正式批准继位。

⑥ 由中央政府派员主持举行转世灵童坐床典礼。



高僧活佛的葬礼习俗

塔葬

按照藏地的葬俗，普通人死后往往实行天葬，修行者则以火化为主，而塔葬则是最高等级的葬礼，只有大活佛和极个别贵族才能享受。

独特的塔葬风俗

在佛教中，有“身语意”三所依。一个基本的佛堂就要具备此三依——其中，身所依为佛像；语所依为佛经；意所依便为佛塔。佛塔一共有八种建筑类型：聚莲塔、菩提塔、法轮塔、神变塔、天降塔、和合塔、胜利塔、涅槃塔。当年释迦牟尼佛示现圆寂后，阿育王将其舍利分作84 000份，大兴佛塔供奉。在我国内地的北京、宁波均有供奉了佛陀舍利的佛塔，供人礼敬瞻仰。而在藏地，则有整体遗骸安葬的习俗。相传，此风俗开始于藏王松赞干布。据记载，松赞干布的遗骸未被火化，是以整体坐相安葬在巨陵正中高台之上，然后封陵。松赞干布是藏族崇拜佛教的开创者，并非僧人，却采取了整体遗骸安葬，这必然影响到后世藏传佛教高僧活佛整体塔葬遗骸的习俗。一般的凡夫俗子是不能随心所欲建塔安葬的——这需要很高的功德证量，如果强行违越行之，不但无益，反而会连累亡者。

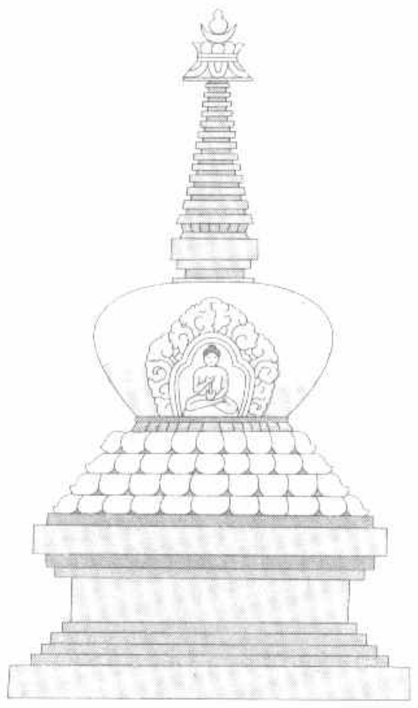
入塔前的遗体处理

在成就者的遗体封塔之前，要先对遗体做一系列的处理，并须遵循一定的仪轨。圆寂前，活佛一般都是自己跏趺坐至停止呼吸。如果体弱无力，则由其亲近弟子协助坐成跏趺坐姿。当身体软化时，其贴身侍者为其遗体沐浴，涂抹香料，然后立即将遗体移入如意宝盆内。也有记载说，还要为遗体涂上尸盐，以便使遗体脱水干燥，然后为遗体穿上僧衣，戴上五佛冠，加上有“七俱拿”和背光为座后装饰，让其手持金刚杵、佛经、金铃等法物。这样做一方面出于对活佛生前功绩的尊崇，也为方便一般教徒的膜拜。

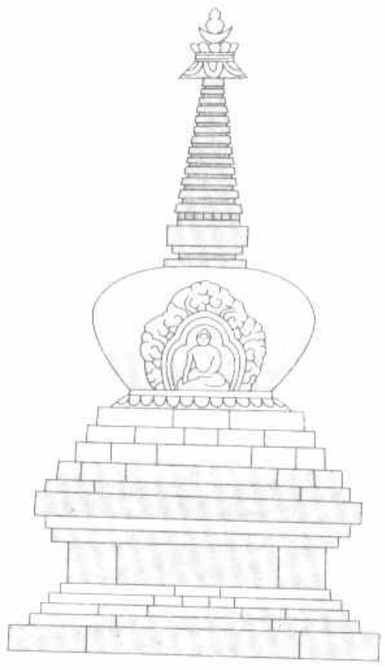
一般来说，高僧活佛落葬的灵塔由塔座、塔瓶、相轮三部分组成。从塔外的装饰看，灵塔种类较多，有金灵塔、银灵塔、铜灵塔、木灵塔、泥灵塔，根据活佛生前地位高低不同而选用不同等级的灵塔。一般历世达赖、班禅采用金灵塔，甘丹赤巴只能用银灵塔。灵塔制成后，分别存放在寺院的大小宫殿里。

善逝八塔

善逝八塔是为了纪念佛祖释迦牟尼而设计的，共八座，形制不同而高度大体接近，分别是聚莲塔、菩提塔、法轮塔、神变塔、天降塔、和合塔、胜利塔、涅槃塔。



聚莲塔



菩提塔



法轮塔

聚莲塔：纪念佛陀降生时步步生莲。

菩提塔：纪念佛陀在菩提树下悟道。

法轮塔：纪念佛陀成道后初转法轮。

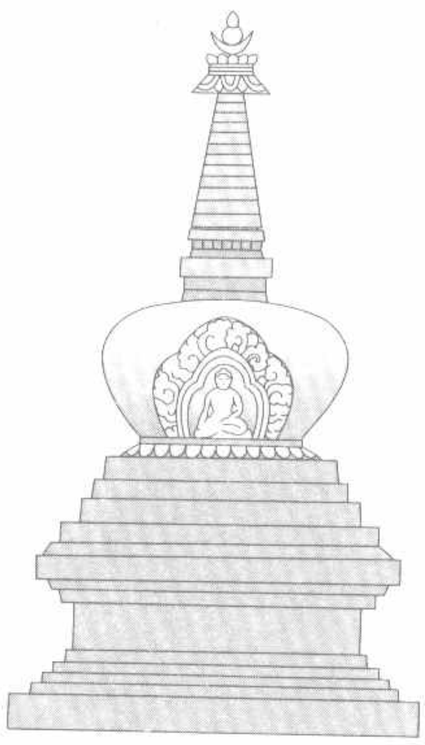
神变塔：纪念佛陀示现神变降伏外道。

天降塔：纪念佛陀上天为母说法后重返人间。

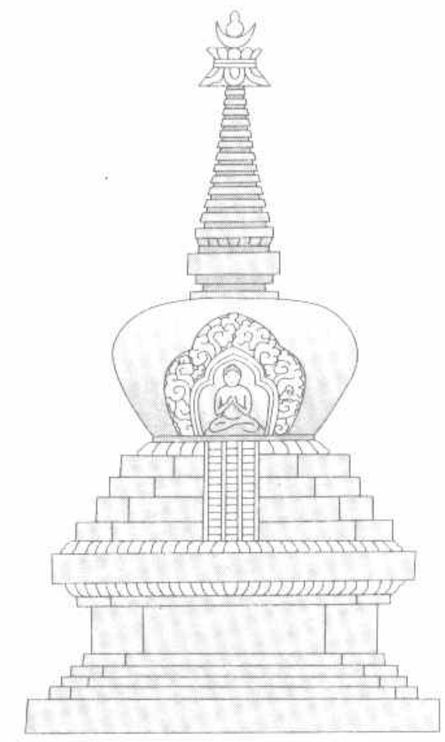
和合塔：纪念佛陀传法令僧团重新团结。

胜利塔：纪念佛陀证达自主生死的境界。

涅槃塔：纪念佛陀肉身示灭。



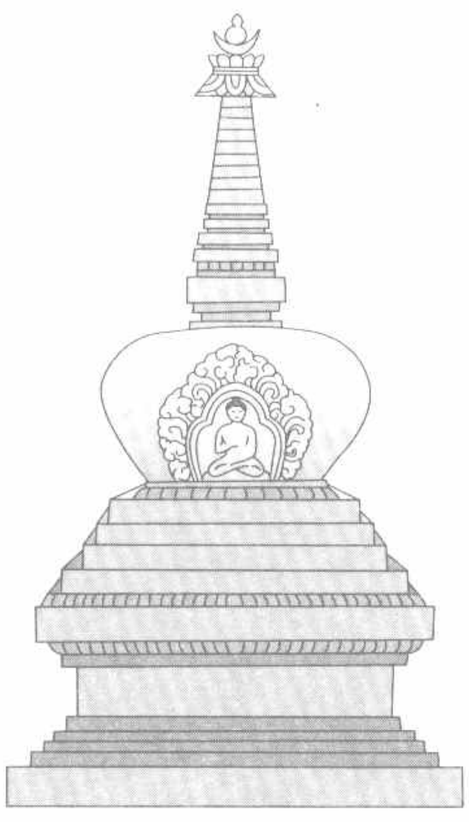
神变塔



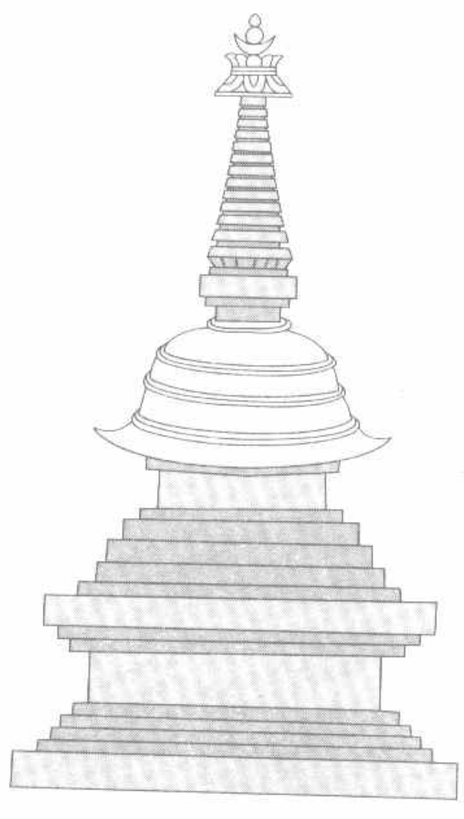
天降塔



和合塔



胜利塔



涅槃塔



宗喀巴大师的灵塔

神圣庄严的甘丹大金塔

宗喀巴大师圆寂后，其遗体则被装入金塔供奉，成为世人最殊胜的福田之一，因此又名“见者获益”灵塔。

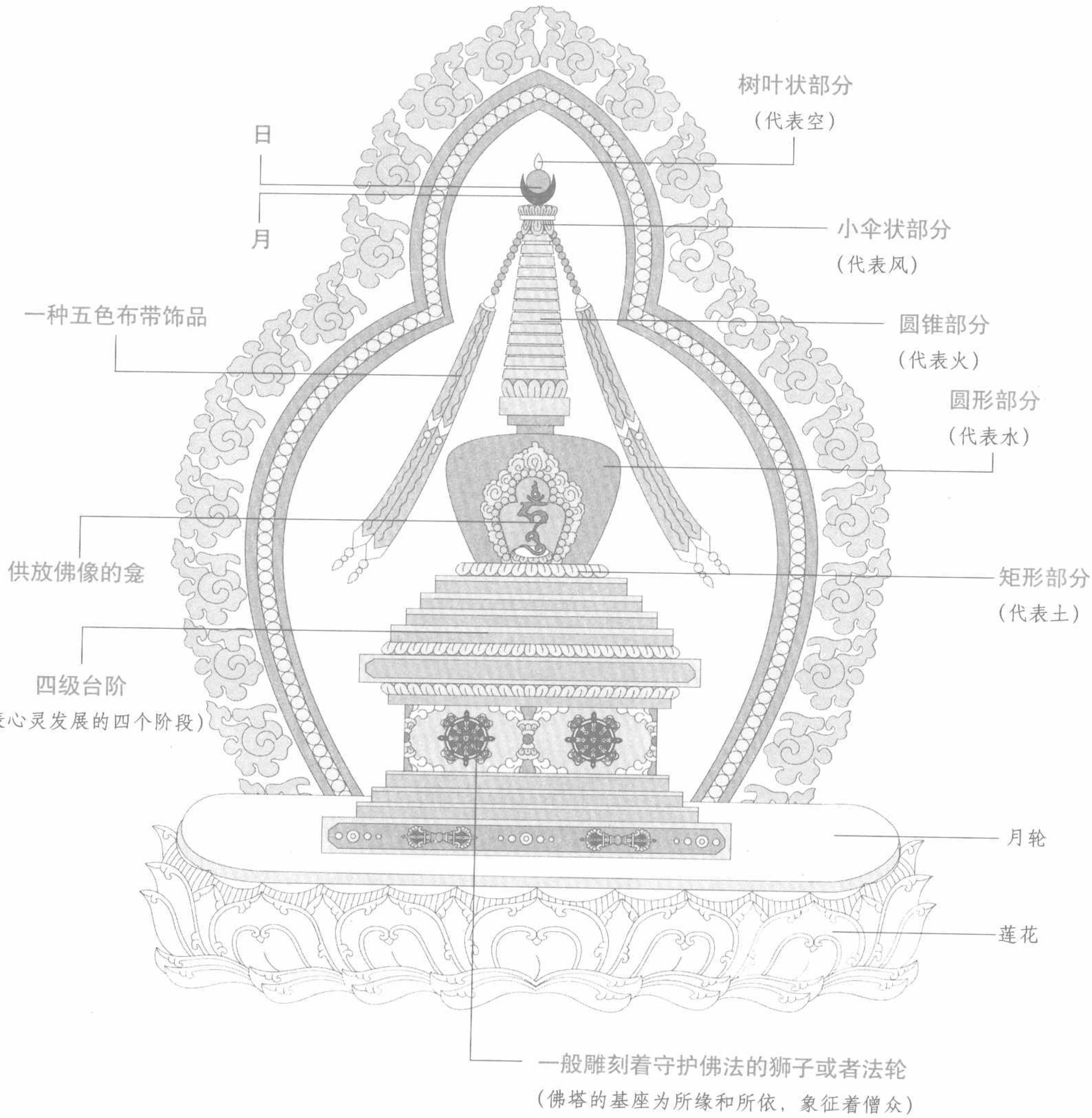
1419年十月二十五日，被公认为文殊菩萨化身的宗喀巴大师完成了他无与伦比的弘法利生使命，安详地圆寂于甘丹寺寝室中。继承了大师法位的上首弟子达玛仁钦，即贾曹杰大师，于1420年主持修建了供奉宗喀巴大师肉身灵塔的灵塔祀殿。整个殿堂高3层，面积达360平方米。1432年贾曹杰圆寂后，甘丹寺全体僧众共推克主杰继任。克主杰大师在位期间大力募捐，获得了足够的黄金，于是在这座灵塔祀殿藏式大殿的屋顶上，建造了一座汉式的金顶（俗称“金瓦寺”），从而使灵塔祀殿成为甘丹寺第一座金瓦殿。

供奉着宗喀巴大师法体的灵塔，便安置在甘丹寺的灵塔祀殿中。此灵塔最初由纯银所铸造。后来到了18世纪，第50任法台根敦平措将银质大灵塔的外部用纯金包裹起来成为金塔，此后，此塔亦被称为甘丹大金塔。从前，为方便民众瞻仰，灵塔的旁边有一个小木门。透过木门便能看到大师的肉身。

“文革”时，宗喀巴大师的肉身被焚，第六世贡唐仓大师亲眼目睹这一幕，他说道：“他们从宝塔中抬出大师法体时，我看到大师头上长出的头发一直拖到脚下。把头发盘了几盘，才随肉身一起抬出了宝塔。”1981年，金塔重建，里面装藏有宗喀巴大师的头骨、舍利、骨灰等圣物。

佛塔的结构和象征意义

西藏佛塔这种建筑形式，是从印度传过来的，在发展中逐渐形成了自己独特的风格。其结构主要由塔座、塔瓶、相轮三部分构成，塔座为方形也有多边形的，塔瓶为覆钵式，正面辟门，塔顶包括十三级相轮。下面这幅图解释了所有佛塔的特征。



相关链接

佛塔的象征意义

世间万物均由五大结合而形成，物质的“四大”，即风、火、水、地最终都将被最细微的要素——心之要义所吸收。所有人经过佛法的修学，最终将达到生死的解脱和觉悟成佛。



附录 1

佛法三根本要义

宗喀巴大师著　　多识仁波切翻译

向神圣的诸上师致敬！
佛陀全部经典的精华要旨，
众菩萨推崇备至的无上法，
有缘者寻求解脱的必经口岸，
我今做力所能及的解说。

那些不迷恋世间区区幸福，
为了具足良缘的人生有价值，
一心向往众佛喜悦归宿的
幸运的人们诚心倾听：

（一）

若无正确的出世心而追求世间幸福，
就无法进入根除烦恼的涅槃乐境；
迷恋尘世的意识是锁链，
求解脱要发彻底的出世心愿。

常想人身良机难得而生存时间不多，
就会从今生今世的纠缠中迷途知返；
深思业报不爽、轮回苦多，
对来世幸福的追求也会断然绝望。

如此深思熟虑，并念念不忘，
就对尘世的富贵安乐不抱幻想；
时时刻刻除解脱，不生别的念头，
这时才可以看做萌发了正出世心。

（二）

出离之心若不与正发心相结合，
就不会变成获得无上菩提，
实现圆满幸福的有力基因。
因此智者要发菩提宝心。

四条滚滚激流冲击不息，
无法改变的业力周身捆缚，
身陷我执的坚固铁笼，
漆黑的无明夜色笼罩着天空。

在无边的轮回流转中一生接一生，
连续不断地遭受着三苦的残酷折磨。
怜悯沦落此境的慈母众生，
要发成佛度众的菩提宝心。

（三）

若无明见真理的智慧，
虽具备出世心与菩提心，
也斩不断生死轮回的祸根，
因此要千方百计悟出缘起正见。



要认识到世间的和超世的一切事物，
出于因果而丝毫不差之理，
同时，观念中的执著之物一个个消失，
便步入了诸佛欣慰的轨道。

众缘结合的现象实存不妄，
非缘合的独立自性空不可得——
二义若在观念中彼此对立，
尚未悟出佛陀正见的本义。

什么时候有此无彼的对立消失，
当看到缘合之物实有的同时
能悟出当体即空，执著无物，
对正见的思辨才算圆满。

以现象实有消除执实偏见，
以自性空无消除虚无偏见，
悟出缘起与性空互为因果，
就不会堕入执空有二边的深渊。

对佛道三根本重要义理，
要正确认识，全面领会，
隐居静处，激发精进之力，
为实现终极目的进行修持刻不容缓。

附录2

宗喀巴大师祈祷文

（“穆则玛”祈请文）

“穆则玛”祈请文由宗喀巴大师亲自所作，具有无比殊胜的加持力。经常念诵该祈请文，不但能广开智慧，而且也能降诸魔障。在西藏地区，“穆则玛”祈请文非常盛行。

无缘大悲宝库观世音，
无垢大智涌泉妙吉祥，
摧伏魔军无余秘密尊，
雪顶智严善巧宗喀巴，
贤慧普闻足下作白启。

一

藏音：

米麦只尾得钦今惹杉

min mei zhei wei der qin jin yei shen

直比钦彼汪波降彼阳

zhi bei qin bei wang bo jiang bei yang

独波玛缕重哲商尾当

du buo ma l ǔ zhong zei sang wei dang

康金劫比左钦宗喀巴

kang jin kei bei zuo jin zong ke ba

洛桑扎比晓拉所瓦得

luo sang zha bei shaola suo wan dei



附录3

菩提道次第摄颂略解

宗喀巴大师著　法尊法师译　安钦上师解说

于讲说之初，常先开示听经之法，请应如何发心，及以何想而谛听闻。是中有六种想，第一于已作病人想，来听法者身体健康，何以云病，所谓病者，非四大不调之痛，乃烦恼增盛之病，吾人流转三界，莫不由于贪嗔痴烦恼，故称病人，以听法者现具贪嗔痴三毒故，四大不调之病，亦由三毒而起，贪盛者水大不调，嗔盛泛火大不调，痴盛者风大不调，由内三毒盛故外感四大诸病，是故听者于已应作病人想。第二于说法者应作医师想，善知识开示法药，犹如医师随所有病而与其药。第三于所说法应作药想，以有斯病故，应以斯药而为对治。第四于如法修行作服药想，若有良医，处以妙药，若不服食，疾终不愈，修行亦然，如法行者，烦恼疾愈。第五于正法作久住想，如有妙药则愿世间恒具足之，病者得愈，佛法久住，可以疗众生烦恼病。第六于佛作大师想，唯佛能救一切众生，馀所不能，是名六想。又应离三种过失，一者无垢，二者无漏，三者无覆，人之受法，如器盛物，器若倒覆，天虽大雨，一滴不入，若有孔者，虽暂时满，不久漏失。若有垢秽，虽能满足而不堪用。受法亦然，覆者谓心散乱，身虽在众，心飞天外，则一句不闻，故应一心专注谛听。漏者谓善忘，虽闻而不能明记，故应明记勿忘。垢者谓求现世名闻利养恭敬等，应当以清净心而听于法，所谓发菩提心，不求现世名闻利养恭敬，不求后世人天福乐，不求声闻缘觉果证，唯为度一切众生而求成佛。是故听法应具六想，远离三过。次明因缘，此菩提道次第摄颂乃宗喀巴大师所造，远承于释迦如来，是故当知释迦如来教迹。释迦如来所说之法虽多，总说唯有三乘，一者声闻乘，二者缘觉乘，三者大乘，菩提道次第乃大乘摄。宋时印度阿底峡尊者通达三乘性相，曾造论

名菩提道灯论，宗喀巴大师广为发挥而造菩提道次第广论。二师相距，约三百年，广论约有五百馀页，更有略论，亦宗喀巴大师造。此摄颂乃大师中年所作。大师为青海人，年十二三即入西藏，其母念之，割发寄书云，背别离时，我发尚黑，今已白头，冀近相聚，而大师在藏弘宣佛法利乐众生，不能得退。乃覆书云，念报母恩，应返省觐，而今不得行，况若返行，亦唯愿母信受佛法，今寄此颂，愿依此修行，我所修行一切次第，皆摄其中，乃成佛之要道，愿母成佛故，亦愿母修此法，其颂者即此本也。

大科分三：初、序分；二、正宗分；三、回向分。

初又分二：初、敬礼师承；二、明所诠殊胜。

初又分五：初、礼敬释迦大师；二、礼敬慈氏文殊；三、礼敬龙猛无着；
四、礼敬阿底峡尊者；五、敬礼一切善知识。

一礼敬释迦大师

无边福聚所生身，无量众生乐闻语，
正观无尽所知意，释迦尊王我敬礼。

此偈归敬释迦如来而祈加被。令无障难。初句赞身功德，次句赞语功德，三句赞意功德。凡夫之身乃业报身，如来之身三十二相人十种好，乃福智所生。言无量众生乐闻语者，谓加来一音演说法，众生随类各得其解，即是以一圆音，遍满一切众生所愿也。言所知者即一切法，如实了知，故名正观，谓于胜义谛则知一切法空，于俗谛则如一切法有，知一切法加观掌中庵摩勒果也。云释迦者，印度种姓之一，而释迦牟尼如来，为释迦种族中最尊，即是净饭王之子。敬礼者，头面礼足也，以己所尊之头，礼彼所轻之足，以示尊敬也。

二礼敬慈氏文殊

无上大师最胜子，荷负如来事业担，



遍游佛刹利有情，慈氏文殊我敬礼。

此偈赞弥勒文殊，所以赞二大士者，以加来教法总摄唯二，一者广大行，二者甚深见。广大行者，弥勒菩萨善为开示，甚深见者，文殊菩萨如实宣说。言无上大师者，谓释迦如来，以诸佛平等一切功德而无有更过于佛者。言最胜子者谓诸菩萨，以现证无上菩提者为佛，而诸菩萨发菩提心，即为生如来家而为佛子。如来事业者，谓以身口意三业皆为利乐一切众生，加是重任，唯菩萨能作之，弥勒文殊能遍游一切佛土，以利乐一切有情也。

三礼敬龙猛无着

极难悟解大般若，如义善释赡部严，
名称遍满三世间，龙猛无着我敬礼。

此偈赞龙猛无着，以此二大士中与甚深见与广大行故，皆曾蒙佛预记，为地上菩萨故，所解说皆可依凭故。佛法之中极难悟解者即是般若，此二菩萨能如实解说故。般若中义，一切法自性空而缘起有。此二菩萨为南瞻部洲之殊胜庄严。言三世间者，谓地下地上空中也。

四礼敬阿底峡尊者

从二大士善传来，深见广行二种道，
遍摄圆满无错谬，敬礼教藏阿底峡。

此偈赞阿底峡尊者，言二大士者，谓龙猛无着，而阿底峡尊者，能尽特此二种道，如库藏也。

五敬礼一切善知识

能视无边圣教眼，趣向解脱最胜道，
哀愍权巧勤开演，敬礼一切善知识。

此偈赞一切善知识，得遇善知识，则能通达经教，无善知识，则不能通达，故善知识如眼，能令行者趣向解脱城之路故，意虽总说一切善

知识，别指宗喀巴之二师，一任达滩，二虚空幢。

二明所诠殊胜分五：一、明清净法源；二、譬喻称赞；三、明诠义殊胜；四、总劝受持；五、明说听胜利。

一明清净法源

一切智者顶上严，名称幢幡极显耀，
龙猛无着善传来，圆满菩提道次第，

此偈赞菩提道次第，初二句赞龙猛无着。云一切智者顶上严者，谓于通达五明为智者，二大士为一切智者之所顶戴也。

二譬喻称赞

能满一切众生愿，故名如意摩尼王，
遍摄一切正法流，是故亦名善说海。

此共下土道共中土道上士道能满众生愿，以如法修行则得一切善果故，释迦如来所说一切正法，无出于此，深行广见二道悉皆摄在此菩提道次第中，如海之纳万流也。

三明诠义殊胜

通达圣教无相违，能知佛语皆教授，
速得如来甚深意，极大罪恶自消亡。

此赞菩提道次第具四种殊胜，一者通达一切圣教，知不相违，显密性相大小皆至融通，不学菩提道次第则于此义不能了知，学已则知一切无违。二者能知佛语皆为教授，随修一法皆成佛因，于佛所说法能善教授者，则能满一切众生愿。三者能速知如来密意。四者自然不造谤法罪恶。如昔印度大小显密性相互诤，如大乘斥小乘为焦芽败种，小乘斥大乘为伪说等，宗喀巴大师以前，西藏亦然。宗喀巴大师以后，人知圣教互相尊重不复相讥谤。昔阿底峡尊者入装时，密教甚盛，多于戒行有所违犯，尊者为遮此失故，多说显乘，少说密法也。



四总劝受持

是故印藏诸大德，咸共依此胜教授，
由此三士道次第，宁有智人不欢喜。

此偈劝受特，以菩提道次第具四种殊胜故。自阿底峡尊科造菩提道灯论，即风行印藏，若于此不信，即是无智之人也。

五明说听胜利

总摄佛经心藏义，能得一次善讲闻，
说听一切正法福，悉能摄尽应思惟。

此偈赞说听功德，言菩提道次第总摄一切佛经之心要，若讲说或听闻一次，其福即等于讲说听闻一切经之福也。

二正宗分分二：初、依止善知识法；二、依止已修心之次第。

初、又分二：初、意乐依止及加行依止；二、别修法供养。

今初

所有现后诸福聚，其能最初成就者，
谓由意乐及加行，如法亲近善知识。

二别修法供养

纵至命缘终不舍，如教修行法供养，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

此二偈明依止善知识法，若欲求现世后世诸福聚而愿疾速成就者，即应以意乐与加行使止亲近善知识，所谓纵遇命难，亦不舍离，如教修行，不得外示恭敬而内不修行。于诸供养中以法供养为最胜也。言至尊恩师如是修者，就宗喀巴大师撰者说，即是指任达洼诸师，就后世持诵此颂者说，应念昔日宗喀巴大师如是亲近善知识，我今欲求解脱，应当如是行也。



二、修心之次第分二：初、念暇身难得易失劝取坚实；二、受持心要之次第。

初中又三，初念暇身难得，二念死无常

暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，
难得易失如空电，思已则觉世间事，

三劝取坚实

徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

此二偈明人身难得易失，应取坚实。言暇身者，谓有暇得修佛法之身，八无暇者，地狱有寒热之苦，饿鬼有饥渴之苦，畜生有愚痴之苦，乃至长寿天定障之苦等。人身其八有暇十圆满，今但言暇而不言满者，乃刬实而言，以十圆满中五者自圆满，五者他圆满，他圆满之中如佛出世今非其时。

若引申言之，有如实宣说正法之善知识，亦与佛在世等也。人身难得，有喻有事，广如菩提道次第广论中说。修行佛法必因缘具足，以一切法自性空故，若有自性者，则佛不假修成，而众生永不成佛。今罪福皆由缘起，故修行佛法亦由具缘，或由持戒布施等行。应念人身难得易失，极小因缘亦可丧命，如遇毒刺等。劫初人寿八万四千岁，劫末人寿十岁，一切终归无常，犹如闪电，世间之事，如名闻利养眷属财物，死后无相随者，犹如扬糠，劳而无功，不能得谷实也。加是思已，则于世间福乐，不必贪求，终无有益，死则弃去，若能修行佛法，则能于后世有所裨益，于世事甘其淡泊，而于佛法精进勤求。

二、受持心要之次第分三：一于共下士道修心次第；二于共中士道修心次第；三大士道修心次第。



初又分四：一念恶趣苦皈依三宝受诸学处；二思维业果如理取舍；三净修三业；四依四力忏罪。

今初

死后难保不堕落，能救此畏唯三宝，
故应勤修正皈依，终不毁犯诸学处。

二思维业果如理取舍

复应善思诸业果，如理取舍乃能办，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

此二偈初句明念恶趣苦，次二句明归依三宝，第四句明学诸学处，后一颂明业果不虚，应加理取舍，以外道说，人生无前世无后世，今闻佛法，知有三世因果，若已堕落，则难挽救，应于未堕落前，如法防护，即归依实为急要，所以归依三宝者有二种因，一者念三途苦，二者念惟三宝能救，以佛自能出离，具方便功德，有大力势，救度一切，无有亲疏，等同一子，大慈悲故，欲今归依之心坚固，须具二因，一信三恶趣为实苦，地狱有寒热之苦，饿鬼有饥渴之苦，畜生有愚痴之苦，二信三宝实能相救，若无此二心，则归依不稳不坚固，即归依已，即有皈依之学处，所谓戒，归依佛，则不归依天魔外道等，皈依于法，则不当起损恼有情之心，归依于僧，则不与外道为助伴，尤其断见外道，须应昼夜六时思念三宝功德，知黑恶之业，能感苦果，白善之业，能感乐果，则应抉择善恶，于善应取应修，于恶应舍应断，如是取舍，则生人天，乃至成佛诸福果，皆可成办也。

三净修三业

若未获得众德身，欲修胜道亦难达，
故应学此圆满因，净修三业诸垢染。

四依四力忏罪

忏悔业障尤切要，故应恒时依四力，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

此二偈明修三业忏罪障。言胜道者，调布施持戒资粮发愿等，既受戒已，坚持不犯即为净修三业，若由无知烦恼而造于业，则应忏海，此乃得人身之圆满因，而激空为治罪之最胜力便，忏悔之江，要依四力，一者依止力，即归依及发菩提心是，二对治力，是中有六，一持名礼拜，如千佛名药师七佛三十五佛等，二者持陀罗尼，一切诸咒皆可，而以百字明为灭罪第一，三者诵甚深经，如法华金光明八千颂般若等，四者绘画佛像，以不动佛为主尊，五者供养主尊，或由忆念或实陈设，六者观空，知一切法无自性，如彼地狱有情，以造十恶业故，而堕其中，若不造十恶以为因者，则无此果，成佛亦然，皆由缘起有而自性空，若执断灭者，是恶取空，名不善观也，又持咒者，金刚萨埵百字明，能诵满十万通，则一切罪灭，每日诵二十一遍，则罪不增长，以所造罪若经一日一夜而不发露忏海，则其罪与日俱增故，三者破坏力，谓于所造恶勿生随喜心，而生追悔心，四者防护力，谓于未来恶更不敢造，追悔防护，二心相关，追悔心小，即防护力弱，追悔心大则防护力强也，若能日诵忏海文二十一遍者尤佳，

二、于共中士道修心次第分二：初思惟苦集二谛；二希求出离断生死因。

今初

若不思惟苦谛失，终不能发解脱欲，

若不思惟集流转，则不能断生死根。

二希求出离断生死因

应厌三有希出离，了达生死系缚因，

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

言修心次第者，谓修菩提道心要之次第也，于中有三，一共下士道，二共中士道，三上士道，士者士夫，若仅希求现世富乐名闻利养，离苦故乐，不得名为士夫，以如是心，畜生亦有之，必于后世富乐有斯远虑，然后方得谓之士夫，言共下士道者，谓求上士行者，与下士共修之道，彼发何等心，谓下士能弃舍现世富乐名闻利养，而希求来世生人天，离三途，离众苦，得众乐，共中士道者，于来世得生人天知非究竟，以人天报尽，仍当返堕三途，故不生此心，而希求寂灭之乐，欲证涅槃，但生为己一人求出三界之心，是故共下士道之修



法，应念无常，人中无几，终归于死，佛出世时，人寿百年，如来涅槃，唯年八十，况令人寿更减，七十者稀，欲求三百年之寿，终不可得。既死之后，非是断灭，仍当受生，受生之处，不外乎二，一者恶趣，二者善趣，恶趣受苦，善趣受乐，地狱有八寒八热之苦，饿鬼有饥渴之苦，畜生有愚痴之苦，地狱饿鬼之苦，非肉眼所能见，唯依经论而闻知，畜生之苦人所共见，宰割鞭策，种褁苦楚，试念已若造恶，当堕其中，于斯众苦，能忍受否，于是恒时念三途苦而求出离，是故念死念无常念业果而皈依三宝，以求拯拔，此共下士道之修法也，所以言共者，谓如果行法，乃求上士道者之初阶，与下士所共修习，由此渐进，终令归于上士，而非以此为究竟也，四谛者，为共中士道之修法，四谛法者，佛之方便所说，以佛既成道已，以自所证法甚深难解，难以信人，而欲涅槃，梵天劝论，谓三世诸佛皆转法轮，以度众生，佛受请已，因开方便说四谛法，度五比丘，此是苦，汝应知，此是集，故应断，此是灭，汝应证，此是道，故应修等，夫欲出三界而得解脱，必先知三界真实是苦，不能如实知其苦者，则出离之心难生，所谓苦者，如三苦八苦等，三苦者，苦苦，坏苦，行苦，三恶趣中多是苦苦，人趣多为乐变坏苦，天趣多行苦，人间之乐，非究竟乐，常其变坏则成苦，譬加冬日，处在烈风严雪之中则苦，及入居室，围炉就暖，则以为乐，然此乐但暂时而不能常久，少顷便觉炉火燥热，难可忍矣，又如饮食，初食时乐，多食反苦，是故人间之乐非究竟，乃相待以成乐，变坏时则若，人生经历，恒与苦会，乐时甚暂，不仅饮食等，一切无常，世间亲怨，亦是无常，彼冤怨者，初相遇会，非亲非怨，但是中人相处既久，乃同恶感而成仇敌，亲厚亦然，初生之时，了无亲疏，原不相识，既相识已，久久乃相亲厚，如是亲疏分别，皆假安立而无自性也，天趣虽较人间为乐，而欲界天等，亦是乐变坏苦，如寿尽之时，五衰相现，其苦更甚于人命终时，由此观之，地狱饿鬼畜生人天；一切皆苦，毫无足乐，人孰不欲离苦得乐，然欲断苦，须知苦因，有因然后有果，苦则是果；因则集谛，集谛有二，一者业，二者烦恼，若无烦恼及业为因，则无苦果，业有三种，一者福业，二者非福业，三者不动业，烦恼众多，总说有三，谓贪嗔痴，烦恼若断，则不造业，无业则无苦，颂中云苦谛失者，谓苦之过失，若不知苦之过

失，则不能发起求解脱之心，若不如法思维集谛流转之次第，则不能断生死之根本，生死根本者，即烦恼及业，若业无烦恼润，则无苦果，以由烦恼造业，业既成已，还须烦恼为润而成苦果，颂言三有者，谓欲有色有无色有，既知三界之苦，则厌弃三有，以生死紧缚之因，即是集谛，故宗喀巴大师乃至一切上师，皆如是修，知苦断集证灭修道，我今欲解脱，亦常如是行也。

三大士道修心次第分二：初发菩提心；二发心已学大乘行。

今初

大乘道命为发心，是菩萨行根本依，
能转资粮如金汁，摄纳众善为福藏，
菩萨如是善了知，以菩提心为心要，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

此下为上土道，上士道者，为度一切众生而求（成佛）也，其修法次第有二，一者菩提心生起之法，二既发心已修大乘行之法，具足二事，方菩提心，一者所缘境为无上菩提，二者所为境是一切众生，即是发心为度一切众生而求成无上菩提，方为菩提心也，所以欲生起菩提心，必先知一切众生之苦，欲知一切众生之苦，必先知自己之苦，所以必须先修共下士中士之道，加三途三界之苦，自己既求离苦，一切众生无不求离苦而得乐，然彼愚痴，不知方便，此实大苦，甚可怜愍，故应度之，不度众生，实为大过，以一切众生皆曾为我父母，无量劫来，生死无数，所受身命无数，则父母亦无数，彼今皆流转生死，即使一切众生，令自求出三界，而置过去世中一切父母于不顾，此大不当，譬如母子，同在危难，己独逃出，不顾其母，是大不孝也，菩提心生起之法，有七次第，一者知母，即知一切众生皆曾为我母，二者念恩，现世之母，于我有大恩德，则过去世中一切母，亦皆于我有此相等恩德，三者报恩，世间微少恩德，尚常酬答，何况父母之恩，但世间报恩，所谓财食供养，此诸利乐，皆暂时而非究竟，究竟乐者，所谓涅槃解脱之乐，过去世中一切父母，曾受无数人天之身，世间之乐，数数更受，今当报以涅槃解脱究竟之乐，四者慈心，与一切众生乐，愿一切众生得乐及乐因，五者悲心，拔一切众生苦，愿一切众生离



苦及苦因，六者增上意乐，今一切众生皆当离苦得乐，如是事业我常任之，七者菩提心，为度一切众生而求成佛，发菩提心已，则为入佛法之行而为佛子，是故上士道中发菩提心为最切要，此七种修菩提心之次第，为修菩提心法中之一法；乃阿底陕尊者所传授，更有所谓自他互易修菩提心之法，人之所以流转三界者，由于我执，以我执故，虽小苦必求离，虽小乐必贪求。于是由我执而起诸烦恼，造诸恶业，诸佛轻于己而惟以众生为务，但令众生得解脱者，纵己受苦，亦能安忍，因诸佛薄于己而重视众生，乃成正觉，故知我执为一切衰损之本，敬爱他人为一切功德之门，无始以来，由自利自私而流转生死，今当反之，此寂天菩萨所传修菩提心之法，偈言大乘道命为发心者，谓发菩提心为大乘之根本，人之有命，如屋之有柱，柱者坚实，屋亦隐固，柱若动摇，屋亦倾欹，菩提心坚实，则大乘道亦稳固，菩提心若动摇，则修菩萨行亦易生退悔，故发菩提心乃大乘道之命，而修菩萨行根本所依也，金汁者，天竺有之，能转百千凡铁而成黄金，此菩提心能转一切资粮为菩提资根，随所修如何福慧，皆成无上菩提之因，此菩提心为大宝藏，能摄一切善，一切善皆由此起，用之不尽，菩萨既能善知菩提心为大乘道菩萨行之根本，转资粮，摄众善，故以菩提心而为心要，宗喀巴所承尊师，乃至一切上师，皆如是修，我今欲解脱者，亦应如是行也，菩提心既为大乘第一要，修菩提心者应于众生随所有苦，皆当救之，若能令众生得解脱者，宁可使我生于地狱，谓以众生为重而自为轻，凡夫自私自利贪乐畏苦，而反受众苦，诸佛菩萨轻己重人，而功德增益，故有菩提心者，纵以过失入于地狱，如击球然，稍触便起也，为一切众生而发菩提心，度一切众生皆使成佛，此佛之本怀，所以说人大乘声闻缘觉乘者，以众生根器不同，骤闻大乘之法，不能信入，反生疑谤，而致退没，故为凡夫示以共下士道，令其舍现世微乐而求未来人天之乐，次为下士说共中士道，声闻缘觉乘，令知人天亦非究竟，应修出离心，得涅槃已，得成就共中士道，次为设上士道，令知戒定意四谛十二因缘亦非究竟，以未得十力四无畏十人不共法故，利他未广大故，应发菩提心，修菩萨行而成佛果，是以说共下士道，所以使之入中士道，说共中士道，所以使之入上士道，此共下士道共中士道，乃入上士道之阶梯而已，以言共者，谓上士所共

修而非究竟也。

二发菩提心心已，学大乘行之法分二：初总修菩萨行之次第；二别修金刚乘道。

初又分二：初总修六度之法；二别修止观之法。

初又分六：初修布施；二修戒；三修忍；四修精进；五修静虑；六修慧。

今初

施满众愿如意珠，斩除悭结最胜剑，
无怯勇悍佛子行，扬名十方此为本，
如是知已身财善，布施妙道智应学，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

若但发心而无菩萨行，终不能成佛，要由菩提心而修六度四摄之行，方成佛果，由于布施能满众生之愿，如如意珠，求财物得财物，求衣食得衣食也，众生所以堕于饿鬼，全由悭贪，欲断悭贪，故行布施，布施而为悭结最锋利之剑，修布施行，能不怯弱而勇敢，乃真佛子之行，偈言扬名十方者，非谓籍布施以求名，但如实发心以行布施，自然善名遍闻十方，既知布施有如是功德，则所有身命财物善根，皆当布施，布施之时，财物易舍，身命难与，以未断我执故，然此舍心应常修习，久久纯熟，自然头目脑髓，随求能与，当末能成办时，不可勉强为之，反致生退悔诸过失，诸佛菩萨以身支分施诸乞者，彼人得之，即能受用，吾人割舍身体，徒自受苦，于他无益，故不必强为也，所谓布施圆满者，非是一切众生无有贫乏，设如此者，则诸佛施度亦未圆满，以现世间尚有贫苦故，要以舍心具足，是为圆满，此约能施之心为主，设约所施为主，则唯富者方能修行布施，而贫穷者无分矣，是故以施心为要，修行舍心之法有二，一约显教，二约密教，约显教者，观己如牟尼宝，无量众生凡有所求，随其所须而满足之，约密教者，观己身体融化入于颅器，以供十方一切众生，此为身施，施善根行，三世所有一切善根，悉皆施舍，不为自求人天福报乃至声闻缘觉，乃至施舍一搏之食，皆回向于一切众生，得成佛道，其观修之法，观所有善机，化为白光，由己鼻孔，随息而出，入一切众生身中，令彼具足一切



安乐，息者如马，心如骑者，息若调善，心亦纯良，此即调自心取舍之法，凡所布施，皆以回内一切众生，最为要务，如有所施，以此功德，自求人大福报，则所得甚微，若以此善根愿一切众生得成佛道，则转此善根成极广大，加一滴水，其涸甚易，投于大海，则大海不枯，此滴恒在，修行布施亦复如是。回内一切众生，则此善根，乃至未成佛以来，此善根恒无有尽，是故布施妙道，智慧之人所应当学，约显教说，布施度圆满，在于初地。

二修戒

尸罗如水洗恶行，亦如月光除热恼，
处众威严如须弥，不作恐怖众生敬，
如是知已正受戒，智者应护如眼目，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

尸罗者即是戒，如清净水，能洗恶行，加法持戒，则如月光之清凉，能除烦恼之热恼；如能持戒，则处在大众之中，无所怖畏，如须弥山之不动摇，戒清净者，谓行一切善，断一切恶，不作恐怖不假威严，而人自爱敬，既知持戒之功德犯戒之过失，则如法持，所受之戒，应善守护，如人之护眼自然，智者谓如实了如断恶修善之行者，欲解脱者，应发愿加是行也，约显教说，戒度圆满在第二地。

三修忍

忍为力士妙庄严，除烦恼炎胜难行，
如金翅鸟降嗔蛇，遮粗语刀为甲胄，
如是知已胜忍铠，种种方便应擐披，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

忍辱，为如法修行者之微妙庄严，如世间之宝饰，总说除一切烦恼，别即对治嗔毒，忍辱为断嗔恼之最胜难行，忍辱加金翅鸟，嗔如毒蛇，（粗语）如刀，忍辱如甲胃，不修忍辱，人若骂言，则起嗔恨，能修忍辱，人虽骂言，心不动转，此殊胜忍辱之铠，应以种种方便而披着之，



不修忍辱，其等流果，形貌丑陋，修忍辱者，其等流果，形貌端严，欲得生人天趣，当修施戒忍，戒不清净，不得生于人天，不修布施，则财物贫乏，不修忍辱，则形貌丑陋，是故欲于人天富乐端严，当修此三行，约显教说，忍辱圆满在第三地。

四修精进

若擐精进不退铠，教证德增如初月，
一切威仪不唐捐，随所作事悉成办，
如是知已遣懈怠，应发菩萨大精进，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

若披精进不退堕之铠甲，则教之功德，证之功德，皆日增益，如初月之日益圆满，精进之义，谓于善法勇猛修行，若于恶法强悍造作，不得谓之精进，世间诸工巧技艺，尚须精进，譬如习字，日日摹写，终得善巧，若一日作之，十日息之，则终无就，何况佛法长劫乃成，若不精进，何以尅果，若能精进，则行住坐卧一切威仪中，皆修善法，是不唐捐，不修善法，则枉得人身，若能精进，则所作事业，无非趋向菩提，是故精进，则一切事无不成办，懈怠则一事无成，如是知精进之功德，懈怠之过失，则舍懈怠而修精进，依显教说，进度圆满在第四地。

五修静虑

静虑转心如轮王，安住无动如山岳，
起定遍缘一切善，能引身心轻安乐，
如是知已瑜伽王，摧伏散乱常修定，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

不修静虑，则心散乱，恒为烦恼所转而不得自在，若能修定，则心自在，能转烦恼而不为烦恼所转，如转轮王，威严尊重，随修如何善法，心即随之，其不动时，如须弥山坚固不摇，出定之时，遍缘一切善法之境，若无定力，则心粗重，不得轻安，是故身心轻安为所引，静虑为能引，瑜伽王者，谓修定之人，伏散乱而得禅定，但唯修止而得定，非是究竟，以外道亦能得定，定力尽



已，仍堕三途，故必有慧，以无观则不能断我执，其定唯是有漏故，此间之定。有止无观故，有坏故，不能出生死，佛法中定，有止有观，方出世间，广说如菩提道次第广论，静度圆满在第五地。

六修慧

慧照深性如眼目，能出生死最胜道，
超一切经功德藏，能除痴暗第一灯，
如是知已诸智者，应当勤修此妙道，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

无有慧度，终不能成菩提，前五世如盲，慧度如导，若有慧度，则前五度皆是成佛之因，若无慧度，则前五度无所成办，智慧为观察甚深法性之眼目，能通达诸法无我，若无慧者，则不能知，有慧则拔生死之根本，余五但能代而不能断。唯慧能断之，故慧为出生死之最胜道路，般若经于一切经中最为殊胜，所谓众经中王，故偈云超一切经，亦是衍一切功德之库藏，能除患痴暗冥，有痴则于事理不明如暗冥，有慧则如明灯，能除愚痴之黑暗也，是故智者应修此甚深之慧。慧度圆满在第六地，船若为三世佛母，以能生一切佛，一切佛由智慧生故，波罗蜜多总说唯六，别说有十，即增以方便愿力智四者，此四皆由慧度开出，方便度圆满在第七地，愿度圆满在第八地，力度圆满在第九地，智度周满在第十地。

二别修止观之法分三：初明止观法修中观慧；二修止观双运道；
三修智慧方便双运道。

今初

若唯修习专住定，终不能断生死本，
若离寂止但修观，亦不能除诸烦恼，
故须通达真实慧，乘以无动寂止马，
执持离边中观剑，破除一切边执阵。
如理观察广大慧，通达真实令增长，



至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

但唯专住一境以修定，终不能得出离生死，但唯有观而不修止，亦不能断除烦恼，故须止观双修，以通达真实之慧，运以不散乱不动摇之止，边者谓断常等见，中观者远离断常之见，以此中观之剑，能破一切边执，此如理观察广大之慧，能令通达真实之慧日渐得增长也，

二修止观双运道

非仅专住能引定，即由如理正观察，
亦见能引真实义，无动坚固三摩地，
故诸智者应勤修，止观双运最希有，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

专住一境之静虑，非仅能引定，加以如理正观察，则能见衍真实之义，及生于真实义不动摇之三摩地。

三修智慧方便双运道

在定修空如太虚，后得观空同幻事，
称赞双运慧方便，能往菩萨行彼岸，
如是知已诸智者，不以少分道自满，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

慧地方使，须并行而不可缺，修胜义时，犹如太虚，一切皆空，既出定已，观一切法自性是空，如幻是有，慧与方便能双运者，为一切佛菩萨所称赞，能到菩萨行之彼岸，偈言少分道者，谓修福不修慧，或修慧不修福等是。

二别修金刚乘道分二：初修共道已依师入密；二修习圆满教授。

今初

如是因果二大乘，胜道所须共行道，
如实生已依导师，趣入续部广大海。



二修习圆满教授

修习圆满胜教授，得此暇身不唐捐，

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

因大乘者谓显教，以从因位起修故，果大乘者，谓密教，以如果德而修故，续者谓密部经教。三士道为显密二乘所共之道，此共道既如实生已，则依导师入佛中围受灌顶法，方能趣入密宗大海，灌顶者为入金刚乘道之门也，圆满胜教授者，谓生起次第及圆满次第，圆修此二次第已，便能圆满菩提胜道，成就佛果，则得此暇身为不唐捐矣。

三回向分

正为自心修习故，兼为利益余善士，

诸佛所爱圆满道，浅易宣说所获福，

维愿一切诸有情，永不离此清净道，

至尊恩师发是愿，欲解脱者如是发。

正为自己如是修行，又为饶益其余有情，言善士者，谓具足善根之士，诸佛所赞圆满而无错谬之菩提道次第，今以浅近之言，解释其甚深之意，以此福德，回向有情，永不离此菩提胜道。



[General Information]
书名=图解宗喀巴：讲述“第二佛陀”的故事
作者=迦色编著
页数=334
SS号=12105003
出版日期=2008.11
出版社=紫禁城出版社