

# 西藏佛教简史

文/洛本仁波切

顶礼上师本尊空行母，加持我等破除无明口；教授听闻皆无魔障碍，导意能入信心大藏海。

佛法不可思议，非一般宗教观点或哲学思维所能彻见；为利益具缘具信之弟子，撰此藏史，以为趋入正道之根基。

佛陀是全知者，曾为众生三转法轮。初转法轮，于鹿野苑度五比丘，为不信轮回者说四圣谛—苦、集、灭、道。二转法轮在灵鹫山，说空性，破小乘一切我见。最后于广岩城，四处行化说空与有之辩证。佛陀涅槃后，长老迦叶尊者，慈悲众生，唯恐法灯将灭；为使佛法久住人间，因而集结诸大阿罗汉，依戒定慧三学的说教集成三藏十二部经律论。〔何谓十二部：一、修多罗（契经），二、祇耶（颂），三、伽陀（讽诵），四、尼陀那（因缘），五、伊帝目多（本事），六、口多伽（本生），七、阿浮达磨（新译阿口达磨，未曾有），八、阿波陀那（譬喻），九、优婆提舍（议论），十、优陀那（自说），十一、口婆略（方广），十二、合伽罗（授记）。另有佛教十二支，是指佛教十二事，分别收录于大藏经中：一、经，二、圣歌，三、授记，四、偈语，五、僧团清规，六、传记，七持论，八历史，九、故事，十、奇迹，十一、论疏，十二、印证。

其中密续是属于「内形而上学」，而阿口达磨则称之为「外形而上学」。密续又称为金刚乘，是以小乘的戒律和大乘的菩提心为基础，在具足高度空性智慧的认知中，以真言转化的力量为方便解脱道，直证本觉之果乘。

佛法伟大浩瀚如海。佛陀法教自印度向外弘传计有三次。第一次是在佛灭后四百年的阿育王时代。相传阿育王本来十分凶残，以战争为乐，前后征服了巴基斯坦、锡兰等无数小国。一日巧遇一位威德出众的僧人，令阿育王十分折服。僧人劝谏阿育王说：「君王啊！镇恨难灭欲之火，穷兵黩武不可能满足并吞天下的野心。唯有慈悲才能降服镇恨，获得内心的安宁。」于是向阿育王开示四圣谛。阿育王受教后，正式皈依成为佛教徒。尔后王子与公主相继出家为僧尼，并且将佛法带到斯里兰卡，佛法因而首次向外传扬，此时约在纪元前二百年。有关斯里兰卡佛教部份，相传玄奘大师亦曾为此造论。印度佛法初期五百年以巴利文传教，属于小乘弘扬期。

到了第三世纪西元二百年左右，中国比丘法显大师首度入天竺求戒。由于正值印度大乘佛教之兴盛期，所以随著法显传回中国的是，经历五百年的演进与地域性扩张后的大乘佛教，这与释尊的原始佛教有著甚大差异。法显大师取经携回了世亲菩萨所著的唯识二十论与三十论颂。世亲的传承有四家：一、安慧，传毗昙之学。二、陈那，传唯识因明之学。三、德光，传律学。四、解脱军，传般若之学。除了世亲学说之外，另有提婆与寂天菩萨亦自成一系。法显入竺时，正是唯识学说风行时代，所以后来中国佛教便以唯识为观点，发扬出禅宗之特色。禅门所宗的金刚经亦在西元伍百年译成中文。中国佛教后来传入日本韩国以及西藏。这是印度佛法第二次外传。

在第九世纪时，佛法传入西藏，当时印度佛教正在弘扬密续，在以到天竺学习的西藏青年，所学到的全部都是密续。因此西藏才有超越过四万册的藏版密续。这是印度佛法第三次外传。

西藏在佛法当未传入前，流行一种「苯教」有人称黑教：专以咒语役使神灵祈祷禳福降祸，与巫术无异，并非佛教。但人民信仰已久，不易改变，所以在佛法初传不被接受。然今藏地苯教近似绝迹，仅有西康噶鲁这个地方，尚有保存。但也已深受佛教影响，所以，目前「苯教」在西藏可说是改良的混合式民间信仰了。

第二十九代藏王拉多利年杰时，大约是西元四百年。相传有一天王宫屋顶巨响，国王派人察看，发现一尊水晶观音像，以及两部经典（诸佛名称经、宝篋经）。当时西藏无文字，梵经无人能识，以为神圣不敢亵渎，黄绸包裹仅为供奉。到了三十二代藏王松赞干波，西元六佰伍拾年，大约在唐贞观十五年时与唐宗室女文成公主联姻。先前已娶尼泊尔王女白利斯布公主。两位王妃笃信佛教。文成公主到西藏时，携带不少佛像和经典。藏王深受感动，广造庙宇，力弘佛教。藏王松赞干波派宰相突密桑波等十九人，假道尼泊尔远赴印度那澜陀。一路上死了十七人，到达印度后，仅剩一人与突密桑波进入那澜陀

佛学院学习梵文。数年后返藏，以梵文十六母音、三十二子音，创造了藏文四母音、三十子音，同时造了不同于梵文的字体。当所依的梵文，自阿育王时代开始已经十六次改革。而关于佛教事迹，阿育王以降始有碑文传述。之前没有，佛陀时代也没有。佛灭后的集结记载，相传写于贝叶上，保存不易。直至阿育王时代，王令子民勒碑记述，佛陀行化各圣地事迹，方有今日佛教遗迹可资考证。由此亦可看出，上师与功德主对护持佛法的重要。祖师密勒日巴说：「供养我者，功德与我等同。」所以净信功德主的重要与伟大，跟上师是无异的，两者相辅相成。因为只有功德主的发愿用心之下，给予各种资源协助，佛法始能广传弘扬。印证历代史实，佛法的兴盛大多来自国王功德主的护持。所以，我们今天尚能礼拜佛陀圣地，应感谢阿育王。典藏于印度博物馆的某些石雕佛像古物，即是阿育王时代所雕造，这些珍贵佛像足以代表阿育王不灭的功德。

那么，世间塑造佛陀像与佛最为神似是何像？众说纷纭，其中一则较为可靠的是一佛灭度后百年间，世人逐渐淡忘佛陀尊容。尔时，一位百余岁老妪，年幼时曾面谒佛陀，在世上仅剩一人能忆佛颜。老人家发愿为令世人皆能见佛威仪，故教其子雕塑佛像，并在菩提迦耶金刚舍利塔中进行，预计两个月完成。彼时塔门紧闭。相传有天人入塔相助。老人家自知其寿仅剩七日，希望能亲眼见到佛像完成，于是打开塔门，结果惊走天神，幸好佛像业已完成。老人家见了佛像之后说，像极了，除了眉心白毫与光环无法雕造之外，其他一切均与佛无异。之后老人家旋即往生三十三天。相传这就是现今菩提迦耶金刚舍利塔内的释尊圣像，也就是世间第一尊佛像。

佛典中记载，佛住世时无任何像，亦无造像传统。佛陀说法无量，经典大都在舍卫国讲授，佛住此二十五年之久，金刚经就在此处说。同时，佛在舍卫城结夏安居二十五次。每年四月十五日至七月十五日止三个月。有时候，佛陀会远行。经常有子从远方前来晋见世尊，求加持，不能满愿。因此阿难禀佛此事，并请示如何处理？佛示谕阿难，可在院前种颗菩提树以为世尊代表。从此之后，凡是来访者，见不到佛，就会至菩提树前顶礼，代表向佛恭敬。这是佛住世时的代表象征。佛灭后四百年，始由阿育王大举造塔、造像、勒碑。

藏文翻译的佛典超过一百卷《甘珠尔》。内容涵摄三藏教法论藏丹珠尔，在小乘中有大阿婆论及其他。大乘论著有许多，如庄严六论师所著诸论述。庄严六论师系指印度六位佛教学者：龙树、圣天、阿僧伽无著、婆修盘头世亲、域龙陈那及达磨吉谛。金刚乘教方面，则有无数与密续有关的论、仪轨及教导。

松赞干波的宰相突密桑波，创造了藏文及八部文法，后者仅存一部。突密桑波返藏时结识了三位印度学者，一同返回西藏。一位名咕嘛（童子之意），另一位名桑杰香噶（大力士之意），以及一位尼泊尔的「阿梨」（金刚上师）。突密桑波携回了大量的经典、密续。这些密续主要是以观音为本尊，有二十一册，突密将他译成藏文，藏王学习后，传教于子民。同时也撰写了一部《玛尼全集》，里面包含观音仪轨与藏史。这时佛教在西藏明显兴盛。但从三十三世藏王到三十五世期间，于佛法弘扬并无大作为。

到了三十七世藏王赤松德贞时代，朝臣信佛谤佛的冲突争辩很厉害，而藏王力排众议，先后派宰相等人前去印度聘阿难陀入藏，寂护堪布入藏。寂护当年在印度顶有名气。他本是孟加拉国的王子，在那澜陀佛学院受具足戒，是一名中观论师，著有《中观庄严论》。寂护大师在西藏首度七人为僧，教导律藏及中观，僧伽制度随即创立。这时西藏佛法受到旧有苯教阻碍，弘化不易。于是寂护请求藏王，迎请乌仗那国的莲华生大士前来降服地祇神灵。莲师遂与二十五位弟子一同入藏，摧伏外道恶魔，使其成为护法。尔后为桑耶寺洒净，顺利建寺。当莲师入藏前，国王宣布寂护回印，事实上寂护仍在西藏；当西藏第一座寺院桑耶寺完成时，寂护堪布即在寺中为全藏根器最利的七个人剃度，成就第一批僧宝。寂护花了七天时间教导僧人三皈依文，却无法学会。因此，建议藏王，若想弘扬佛法，必须派遣贤者至印度学法，再译成藏文，如此佛法才能广传。藏王顺应所求，派员七名赴印求法。西藏佛法，自此奠定基础。弘扬佛法的三大功臣：赤松德贞、莲师及寂护，遂被尊称为三至尊；法王赤松德贞、多杰洛本是莲师、堪布寂护。

早期西藏的译师及学者对藏传佛教贡献甚多，已被译成藏文的经论达两百卷以上。西藏译师将早期翻译与后期翻译区分为新旧密续。在宁青桑波以前所译称为旧续，其后称为新续。而印度本来没有新旧密续之分。洛札哇宁青桑波的年代约当九、十世纪间，为西藏朗达玛毁佛后，首次引进佛法者。他在印度学佛十七年，同期有钦智等二十一位同学，后来仅剩他们两人。钦智原本十分骄傲，某次译经时对一

名相「拉大」不解其意，后来寻到早期口卢遮那所译范本，「拉大」即是「不执著、慈悲忍辱」之意，而警觉前人智慧之伟大，傲慢心顿消。并且赞扬口卢遮那是「太阳」，宁青桑波是「星星」，而谦称自己是像「萤火」一样微不足道。

在早期所译包含「口奈耶律」、「修多罗经」、「阿口达磨论」、以及下三部密续：「怛特罗事密」、「行密」、「瑜伽密」。而如「三跋罗」、「喜金刚」、「时轮金刚」、「大威德」及其他无上瑜伽之类的密续，则是属于后期所译的「新续」。但旧续翻译中也有无上瑜伽续经典。为此有学者争议其正确性。蒋扬确吉罗佐认为，新旧续所译皆无错误，因为佛教徒必须以最大敬意接受佛陀深广教诲，及祖师诠释所启示的任何意义。

赤松德贞对藏传佛教具有深远的贡献与影响。到了第四十一代藏王杰鲁巴加时代（纪元九百年左右），佛教在西藏蓬勃发展。藏王杰鲁巴加对僧恭敬有加，蓄发供养，结发长辫左右系以红白布，红布代表迎接僧宝，白布代表迎接瑜伽士。同时钦定百姓七石供养一位僧人的制度。然而只知供僧，却忽略人民重税之困，致使百姓将民生日窘之疾苦，移恨于佛法，埋下日后毁佛之恶因。

第四十二代藏王朗达玛即位后，大肆灭佛，禁译佛典、拆毁寺院、破坏佛像、经典杀害僧侣，西藏佛教遂进入黑暗时期。而朗达玛的毁佛有一因缘。话说在尼泊尔布达造塔的三兄弟，在佛塔完成时作回向，依三人不同愿力，后来分别转世为赤松德贞、莲师、寂护。然而他们不小心忘了为辛苦工作的牛作回向，牛起镇恨，发愿在他们三人弘法时予以阻挠破坏。是故，朗达玛头顶凸起酷似牛角，「朗」就是牛的意思，「达玛」是流传，也就是说牛的转世。

到了十一世纪时，第五十代藏王拉拉玛嘿西额，护佛心切，先遣侄子菩提光携带黄金到印度礼请阿底峡尊者。当时那澜陀佛学院已经没落了。阿底峡尊者在恒河畔戒香寺教授佛法。菩提光曾是玄奘大师的弟子，当见到阿底峡时，力邀尊者入藏，然因尊者当时繁忙无暇，故而婉拒。菩提光返藏禀明，藏王失望之余，并未放弃，再度指派大臣携带黄金前往礼请。途经回教地方遭人劫夺，大臣亦被监禁病死。藏王闻讯后，再派宰相与菩提光二人前去印度。二人面见阿底峡时，陈述三度求法之经过曲折并献上黄金供养。阿底峡尊者听了很是后悔，直说：「我本第一次邀请就该前往才是！」

阿底峡在印度到西藏的途中，遇见了玛尔巴，这是玛尔巴第三次到印度去。阿底峡告诉玛尔巴，「你的上师帝洛巴已经圆寂了，不必再到印度去，随我翻译如何？」但玛尔巴认为已经承诺自己的上师会再到印度去，故婉拒了阿底峡。

当阿底峡尊者抵达西藏时，遇见宁青桑波，那他已玖拾有余之高龄，尊者也已经陆拾多岁了。二人对谈后，尊者称赞宁青桑波说，「西藏有你这样的善知识，其实没有必要请我来。」然而，当尊者问及宁青桑波修持的时候，发现他上午修事密，下午修作密，傍晚修瑜伽密，晚上修无上瑜伽密。他所造的寺院亦如是，一楼事密，.....，四楼无上瑜伽密。于是阿底峡说，「还是需要我来！」事实上，修持四部瑜伽不应作如此之分别，一切时皆可修。阿底峡并为西藏造了《菩提道次第论》本论共七十偈，阐明声闻乘、缘觉乘、大乘及金刚乘之要义。后来冈波巴的《解脱宝缙论》及宗喀巴的《大道论》，皆是以此为基础，再次延伸增广的论著。

西藏佛教经由阿底峡在十一世纪左右的整顿后，形成了新密续派，被称为「觉沃噶丹巴」，「觉沃噶丹巴」的意思是依命令团结。它是第一个改革后的教派，以极严峻朴素为特色。格鲁巴自其法裔，并称为「噶丹萨巴」，即噶丹巴之意。另有嘉瓦雍敦巴为阿底峡尊者的首席弟子，于一〇五六年创建拉仁寺，以严峻教法闻名西藏。雍敦巴三名出色弟子为：布托巴仁成萨、平噶巴祖林巴、布群巴宗努仁成萨嘉姆善，并称三兄弟。此外尚有其他无数之佛法拥护者。因缘际会下，一时教派蓬勃，宁玛、噶丹巴、萨迦巴、噶居巴.....纷纷出现。

阿底峡尊者在西藏并未传戒，因为尊者本身属「大众部传承」，而西藏原属于「说一切有部传承」，寂护亦然。此乃由罗候罗直接传下。而当时曾因朗达玛灭佛逃离西藏的喇嘛，已陆续回藏传戒授法，所以阿底峡尊者认为若再传戒，未来势必有两个传承，唯恐不明究理者妄起争执，因此不传戒，只传「皈依发菩提心」及「菩萨道」教法。大众部与上座部（说一切有部）最大的不同在于，大众部有比丘戒 253 条，其中四条根本堕，任何部皆同，不能忏悔；而十三僧残戒，上座部认为忏悔了，即可遮止，但业残留；而大众部认为在僧团面前只需随喜说「呼噜呼噜」，即可无罪，这是两部戒最大差异所在。

西藏的新旧教派之分，事实上是从阿底峡尊者整顿之后算起，但西藏学者主张从宁青桑波开始。这种说法反应出西藏的特殊宗教个性。藏传佛教的四大教派，就新教派兴起与发展的基础上来说，噶居巴传承肇始于帝洛巴与那诺巴及梅纪巴。玛尔巴、密勒日巴及达波拉杰为所有噶居共同祖师。帝洛巴本是上乐金刚化身，无人类上师。原从事炸油工作，经由专注而开显自性；开悟后至金刚持处接受灌顶传承，返回人间。帝洛巴持有四条法脉，为令众生依循四皈依正道，故向世人宣说：「我的人间上师有四：第一位是龙树、第二位是拉瓦巴、第三位是佳诃巴、第四位是玛噶巴桑莫。这是帝洛巴四法脉的简短传承。

若详细言之，帝洛巴第一条法脉为：金刚持传帝释、帝释传亥母、亥母传印度善知识比苏噶巴、比苏噶巴传沙拉哈、沙拉哈传龙树、龙树传帝洛巴，此乃父续传承。父续传承共有三十五位本尊，而以密集金刚为主尊。另外父续传承也有「金刚四座」等调伏法门，这类法门在传承的考证上，学者看法分歧。金刚四座对应那诺六法之幻身与破哇；幻身、破哇与拙火、明光、中阴、睡梦瑜伽合称六法。若加上迁识与行印则称八法。迁识类似移魂大法，就是将意识迁入新死尸体而令复活。这个传承见于玛尔巴传记中，但不适合西藏，故祖师终止口诀授受，而不复传世，仅剩仪轨。行印指的是下门大手印，上门大手印修观想，下门大手印修明印。

第二条法脉：金刚持传智慧空行母、智慧空行母传咕咕利巴（印度八十四位成就者之一，咕咕利巴与狗长住，举止与狗无异。）、咕咕利巴传迦雅巴、迦雅巴传帝洛巴，此乃母续传承。主修大幻化网金刚，对应六法中的睡梦瑜伽。

第三条法脉：金刚持传金刚手菩萨，金刚手菩萨传董比嘿噜卡（八十四成就者之一）、董比嘿噜卡传帝那哇札、帝那哇札传那哇巴、那哇巴传帝洛巴，此传亦属母续。以上乐金刚为主尊，对应六法中的明光。

第四条法脉：金刚持传金刚手、金刚手传阿那哇札（八十四成就者）、阿那哇札传贝玛瓦札、贝玛瓦札传噶巴桑莫、噶巴桑莫传帝洛巴，此亦属母续传承。主要本尊是喜金刚，对应六法中的拙火。

帝洛巴尚持有其他传承。自那波巴得到拙火，自龙树得到幻身与明光，自拉哇巴得睡梦瑜伽，自苏哇西底得到中阴身及破哇传承。

帝洛巴将法脉传予那诺巴。那诺巴，喀什米尔人，亦属于八十四位成就者之一，原来贩卖木材，后弃商为瑜伽士。曾任那澜陀佛学院方丈，驻守此门与来自北方的印度教徒辩论，舌灿莲花，盛名远播。专精密续、大手印、经藏般若，但仍嫌不足，听闻帝洛巴祖师名号顿生信心。经过十二年艰苦虔诚跟随后，帝洛巴才收为徒。那诺巴的弟子有瑜伽行者香帝巴、阿底峡、玛尔巴。香帝巴创立了香巴噶居。玛尔巴则创立达波噶居。

玛尔巴初学密续是在尼泊尔追随善知识潘听巴，修习梵文文法、逻辑、医药、金刚四座。听闻那诺巴之盛名，遂与尼泊尔学者编谍巴一同到印度戒香寺亲近那诺巴。玛尔巴向那诺巴献曼达供养，从尊者处学喜金刚密续。尊者向玛尔巴显现九座喜金刚坛城，玛尔巴自疑思惟：「我应向何者顶礼？上师？本尊？」自以为上师经常可见，而本尊难得一见，故向本尊顶礼，祈求加持。此时，那诺巴将九座坛城本尊收回心轮，向玛尔巴说，你的家族从此将无法弘扬此传承，但你的弟子将继承光大。此乃依缘起徵兆授记。一日，玛尔巴在花园里向那洛巴求金刚藏、三部密续、金刚密续、大幻化网、贡布之灌顶及口传、教授金刚藏、三部、四座、大幻化网、贡布护法。这系列即是完整的母续教授。金刚藏是喜金刚的论，佛所亲造。贡布是智慧护法，与佛本尊无有分别。玛尔巴更向那诺巴请求父续的密集金刚灌顶，但是那诺巴拒绝了。并向玛尔巴说：「我对此部不熟，你可以去求依喜宁波，他是当今最有名的密集金刚上师。」因此，玛尔巴谨依上师教诲，前去依止依喜宁波，求得完整的密集金刚灌顶与口传。当玛尔巴回到上师处时，有一弟子嘉那阿噶西谛向上师求密集金刚灌顶，上师那诺巴欣然接受，并为他们二人行灌。当玛尔巴得灌及接受口传后，觉受比依喜宁波更了义深入。这是因为有了前次的经验所致。

玛尔巴亦从梅季巴求得大手印。梅季巴是沙拉哈的弟子，在唯识的造诣甚高。曾写下三十五部有关大手印的著作。所以噶玛冈仓认为大手印是由梅季巴传出，但其他噶居传承则认为大手印是从那诺巴传下。我则以为大手印可视出自梅季巴与那诺巴二人口中，因二人皆是见性的圣者，身为凡夫的我们实不必为此烦恼。

虽然玛尔巴的传承主要来自那诺巴，但尊者在印度十八年之中，亦曾向他人求教，如依喜宁波、潘听巴等，故玛尔巴向梅季巴求法就不是全然没有依据了。在藏文版的论藏有 240 部之多，主要都是印度善知识所著，其中亦有一些玛尔巴的著作。当时在那澜陀佛学院的善知识，经常集会发表论文，并以「证道歌」来表现其证悟境界，其就有玛尔巴的证道歌。前面提到玛尔巴在半途与阿底峡碰面时，得知上师那洛巴已圆寂，阿底峡邀其一同翻译，但玛尔巴因已答应上师，故而婉拒，当玛尔巴来到上师花园处向上师献曼达时，那诺巴示现在花园上空，手摇铃鼓，向玛尔巴开示密续心要，并加持其法脉在西藏弘扬。

有些学者认为密续不是佛法，若以正确客观的观点来说。佛陀三转法轮示现圆满僧相；然因不宜向非具根器之佛子宣说密法，故佛陀为利根者宣说密法时，必化现为本尊，如喜金刚、密集金刚、时轮金刚等报身相。报、化身相虽不同，但本质乃一味。因此也有西藏学者认为，「密续是由不同佛所说，其秘密法教亦非人间上师所传授，因为人不可能有千手多头的。」对此论点我们不表反对，然而，本尊是上师秘密清净心的本质确实不可否认；再者密续主要是从八十四成就者而来，而八十四成就者的师承，均上溯至佛陀，这亦是不可改变的事实，除了从「佛」得法之外，亦可自「定观」、「禅修」中亲见本尊受灌，而造论及仪轨法本，但追本溯源，法脉均自佛处传下。以红观音仪轨为例，红观音仪轨是却达蒋措所造，并没有说是佛亲告。但此仪轨的长传或短传都记载著：此法出自本尊。在广轨中明白写著是由佛所说。任何本尊仪轨皆对传承出处交待严谨，不可杜撰自己成为本尊或祖师，亦不可依附任何谎言。

玛尔巴众多弟子当中，以密勒日巴最出色，他是西藏著名的诗圣。生平苦修精进留传有许多脍炙人口的故事。

密勒日巴主要的弟子是达波拉杰，又名冈波巴。达波拉杰的意思：「达波」是地名，「拉杰」是医生之意，也就是「来自达波的医生」。经由冈波巴的努力，噶居巴始成为一个独立的传承教派，其弟子多如繁星，故衍生出四大八小传承。

萨迦巴由「五圣」创教，即贡噶宁波（1592—1158）、索南则莫（1142—1182）、勒巴嘉赞（1147—1216）、贡噶嘉赞（萨迦尊者，1182—1251）、却嘉巴巴（八思巴，1232—1280）。萨迦传承是由五圣所创，但多密罗招却是贡噶宁波的上师。多密罗招与玛尔巴同年代，玛尔巴初学时曾向他学文法与逻辑。多密罗招曾依止毕卢巴学习唯识。毕卢巴乃八十四成就者中的那位喝酒没钱付，令太阳不落地七天的尊者。他不仅精通唯识，亦了义中观及密续，是那洛巴时代的名师。多密向毕卢巴学唯识之后，到菩提佳耶学密续，依止噶雅达。返藏后，传法给贡噶宁波，尊者是一位白衣居士，是萨迦始祖。萨迦属于父子传承，五圣皆是赫赫有名有上师兼学者。八思巴曾为中国皇帝之国师。五圣中，前三者为白衣，互为亲眷，或为兄弟，或为父子，后二者乃具足僧。萨迦法王的继承是堂兄弟二房之中，继任为法王的这一脉必须出家，但其他兄弟则可结婚。待法王圆寂后，再由堂兄弟这一房的小孩出家继承。萨迦五祖固守传统，接受殊胜瑜伽行者口卢巴、那诺巴、多杰登巴，以及其他许多印度学者圣人的经及恒多罗续，严守一个殊胜的「康」的传统，并且涵摄吸收普巴法及宁玛派的仪轨，不间断的传承直至今日仍未消失。

萨迦尊者贡噶嘉赞，是世上学者之泰斗，以驳斥当时西藏的异教徒议论而闻名，未闻有人之博学辩才超越于他。萨迦传承中有「额尔巴」、「萨迦巴」、「察尔巴」，是固守传统精神传承的三派。额尔巴是贡噶赞波所建立之萨迦支派，所建寺院名字是取「额凡却丹寺」。察尔巴是罗萨嘉措所创的萨迦支派。与额尔巴均属于第六世萨迦巴索南嘉赞之派系。

宁玛巴又称古老的红教，属于早期的旧派，但并未因宗教上的改革而消失，反而为了实践教义而将宁玛巴固有之「九乘修道次第」更加发展。九乘为：一「预见」，二「可见见」，三「妄想」，四「存在」，五「从善者」，六「大苦行者」，七「净者」，八「原法」，九「无上法」。而一般对九乘的解释是：显教三因乘；「声闻」、「缘觉」和「大乘」，密乘六果乘；三外密续「事密」、「行密」、「瑜伽密」，三内密续；「玛哈瑜伽」、「阿努瑜伽」、「阿帝瑜伽」。九乘分为因与果之两道。因道包括「声闻」、「缘觉」及「菩萨道」。果道涵摄三外密与三内密，就新密续之说，六果道包括事密、行密、瑜伽密、无上瑜伽密；无上瑜伽密再分为「父续」、「母续」、「无二续」，这是依九乘来探讨。若依「九乘修道次第」来说，前述九乘法的前四法为因地之道，后五种法则是果位之道。

北传佛教认为在每一个时代的特殊情况下，有补助弘法之必要。基于此理由，宁玛派的殊胜「宝藏」，便由乌金仁波切伟大的莲花生大士所隐藏。莲师来到西藏后，将许多基本及特殊的经典传给藏王

及臣民，并将诸法宝藏藏于地下及弟子心中，使其受到保护而度过法脉衰微的飘摇时代。在授记预言的时期来临时，这些宝藏即为卓越的化身菩萨（德童）所发现，而挖掘取出来，用于利益这些宝藏包括法本仪轨、法器、舍利、秘密文字，佛像.....等不可思议，且具有大加持的圣物。有些学者反对「岩藏」之说。但若仔细研究，为什么需要岩藏？蒋扬确吉罗佐仁波切说：「岩藏」具有「引用圣典的正当性」、「可见证据之正当性」、及「推论之正当性」等三种逻辑的支持。所以小心不可藐视，否则犯上毁弃佛法的严重罪过。般若波罗密多及其他隐涵的宝藏被龙树菩萨所揭开，而金刚乘的续则在乌金国的杜马达拉塔的学者所发现。事实上在印度也有很多岩藏经典，诸多事实，足以反驳那些反对岩藏真实性的看法。

宗喀巴建立了格鲁派，弘扬经、律、般若、中观、密续等。宗喀巴在他自己的著作中，宣扬他认为正确的经及深奥的密续。宗喀巴的著作，是在他的本尊文殊师利菩萨的加持下，以其深高智慧，依自己本性而写成的。格鲁巴的祖师未曾有人到过印度学法，全是藏人，所以所有的法门皆来自玛尔巴所译，宗喀巴的弟子格顿鲁（亦为其侄子）为拉西熏波寺的开山祖师，舍报后被追封为第一世达赖喇嘛。

宗喀巴出生于十四世纪，年轻时曾得到第四世大宝法王的居士戒与授记加持。自幼好学，于佛教史迹中，特别赞叹集结三藏的圣者，所以宗喀巴学习三乘时，先从小乘入手；密续部份则多得自于噶居传承；主于辩论、中观、唯识、阿口达摩论，则得自于萨迦的恩大哇。宗喀巴学成之后，贬其师。并且说，我的中观思想得自观想中的文殊菩萨，同时重新造《中观论》。尔后成为黄教始祖。宗喀巴拜读阿底峡的「菩提道次第论」，有所领悟，自己也造了《菩提道次第广论》，此论是格鲁巴极重要的著述。

其二心子，给促节与迦察节。给促节本来是萨迦派的学者，曾在宗喀巴辩论之前，随身携带一把匕首，为宗喀巴预知，故在桌下藏一块石头。给促节顶礼后，宗喀巴将石头拿给他并且说道，「你先拿去磨刀子。」给促节当下摄服，拜为门下。另一位迦察节亦属于萨迦派，欲与宗喀巴辩论时，看见宗喀巴披著袈裟如厕，心想具足僧是不可以穿著袈裟如厕的，可就此点攻击，于是偷偷跑到厕所一探究竟，不料赫然发现，袈裟挂在厕所外大威德牛角上。迦察节一时恍然大悟，于是心悦诚服依止座下。

事实上，宗喀巴不但是一位卓越的宗教家，也是一位见性的菩萨。恒顺众生，依无上悲愿为众生建寺于市井之中；不像噶居祖师，其道场皆远离尘嚣不近人群。此外更为众生写下《菩提道次第广论》。过去如世亲菩萨为小乘造《识性微尘实有论》，以大乘观点来看固然不了义，但若世亲果真不了义，又如何写出「识性微尘」的卓越见解？此论乃为利益小乘根器的众生而造，内容虽不究竟，然而亦不失为方便说法之一种圆满示现。

有学者批评宗喀巴的见地不正确，我则不以为然，因为他的实修传承来自噶居派，「唯识」来自萨迦派，「密续」来自玛尔巴。既然实修与教理上皆有如法殊胜之传承，则宗喀巴的见性不是凭空妄想。可是当宗喀巴著作《中观论述》后，其他教派的学者群起反驳他的见地，认为宗喀巴见到的不是文殊，而是鬼。以宗喀巴的「中观见地」来说或许可以，但可议的是指反对这种看法的人。至于「见地」则是像杯中甘露，随器而成形，本无定相。以二谛来说，胜义谛不可说，仅能指以示人，而且弟子领悟多少，端看个人根基，如果根器不具足，则会造成更大的怀疑与恐慌，故所著学说亦有可破之处。若基于此一观念，那么「识性微尘实有」之说，反而容易接受，唯识亦是基于此一原理。至于弟子们，一般根器的适合修学什么法门？则需依自己的选择。

欲学上述各教派成就法门之精髓，必须依止明师，先学见地，了解传承，以巩固信心。于日常生活中用心体会「无常」，而深知每天、每月、每年的改变，并非你我所能控制。了解无常若只是从文字上去揣摩，或从周遭见闻加以想像，也只是一时肤浅片面的感受，而非内心深处的体验。唯有生出放弃世俗物质的诱惑，方可进入解脱的开悟道。学习佛法，不是为学习「佛学」而来，更不是为祈求平安而皈依。远离尘俗的基础在于严守七种波罗提木叉中的任何一种，何谓七种波罗提木叉？一、布萨，暂时性的戒。例如：八关斋戒。二、优婆塞戒，居士戒。三、优婆夷戒。四、沙弥戒。五、沙弥尼戒。六、比丘戒。七、比丘尼戒。

无论持守的是哪一种戒，都不能视戒为约束或法律，因为戒律是保护我们免于恶业的誓言，更是确保来生不堕三恶道的保护网，所以说「戒」不是约束的教条，我们必须相信人身是难得的，来世想确保人身并不是容易的事。拥有人身最大的意义在于「可以修行」，而非创造世人眼中美好的人生；再美好的人身都免不了一死，而且非常迅速，百年只不过一眨眼功夫。死亡的来临，对老年人、壮年人、青年

人，甚至是小孩子胎儿，都是同样具有不确定性。致死的原因有很多，除了生病之外，就是意外非时死；而能够沿寿的条件却是很少，即使延长了生命的迹象，只不过是靠机器维持生命的假象，没有人生在世的尊严。在生老病死的催促里，我们不断观察与反省，并且要谨记无常的教训和提醒，学习面对无常，进而将无常的催逼，转化为精进的力量，与无常为友。

当无常来临时，意识被迫离开身体，成为中阴身。意识不会凭空消失，只会受著业力牵引，而受生六道，轮回不断。有人说，人将会转世为人，马将会转世为马，这是错误的见解。因为所有的众生，将受生何处，皆依自己的因缘、业力而来。故有上三道与下三道，或拥有不同福德、权力、美丽或丑恶的外貌。这一切不同的显现，就是善业、恶业、善恶业错综复杂的结果。善恶业各有十种。业果有四种，一、成熟的业果。二、现世自然显现的的业果。三、一般的业果。四、未来的业果。善业果、恶业果，善恶业果均在不同时期成熟显现。现世行为所造恶果，通常不会在行为中马上实现，但实际行为的业果是不会消灭的。最终将因因缘的成熟而降临于造业者本身之上。业果的成熟可能在可见的今生中，亦可能在未来任何一生中显现。因果业报的确实性，或其重要性，必须依经、论中有关因果果之教理解说说明；而不是靠那些不懂因缘法的人，倒果为因，危言耸听。

佛法的精髓与根本要义，在于「四圣谛」苦集灭道，及十二缘起的因果果作用，其深奥难懂的究竟实义，与所表现出来的俗义，令人乐于接受善、肯定善，而拒绝恶、远离恶，相信自己所做行为不离果报。但由于各自分别善恶，未能真正了解善恶本质，故以有染污的感觉，率性自我表现，而以为是善。因此才有无量众生流转于六道之中。欲界、色界、无色界，三界涵摄六道。三界中无有一物独自存在，即便是空气的因子，亦是相互依赖及互相转化。因此三界众生可说是被「痛苦」、「变化的无常苦」及「有条件的生存苦」所折磨。可悲的是，六道众生各自受各道特有的痛苦所烦恼，以苦作乐，犹不自觉。沾沾自喜于为人的欲乐之中，或深受其苦不知离苦者，注定来生再受轮回，无有尽期。不善之因带来痛苦之果，但若处生在痛苦环境终而能行善因，未来所得果报，则将转生于较好的环境。

我们或许无力改变现有环境，但在恶劣环境中，若以苦为师，努力行善，积聚福慧资粮，却可改善未来；未来虽难以预料，不可尽知。但「当下即是未来之因」这是不可改变的法则。在相对法中的微妙时空里，未来的未来可谓现在的过去，三世之中各有三世。百龄老榕不会是一发芽即百龄，而从现在之所见，不必回到最初，即可推知过去，确信百年前的因。

如果受六根、六识及六尘之蒙蔽，将受欲界之苦；反之，若能修持「等持」，摆脱根识尘的束缚，可证色界四禅；等持修得「不动三摩地」，可证无色界四处。受生色界与无色界皆因「无记业」所致，无记业因修「等持」而得。一时虽止轮回，是因不造善恶业；但过去的业果成熟后，亦有可能堕入下三道，未能破除轮回根本者，往往被欲望牵制，遂再跳入轮回之中；人为欲望而活，却不知追求欲望如舔刀口蜜，不足一口之甜，而有割舌之患。人们，深受欲望毒害却不以为然。因此，不要只眷恋于轮回的快乐，虽然那一瞬间的快乐确实令人兴奋与难忘，但各种情感的结果就是痴恋的枷锁、爱恨的水火。常以为得到了快乐，其实是套上刑具，而浑然不觉。为了破解沈重的束缚，我们心中要萌起出离娑婆世界的念头。

升起「出离心」，重点并非舍弃娑婆世间，而是「出离欲望」之心，不愿再受欲望束缚，藉佛法方便道升华之，停止或斩断欲望锁链。简言之，就是进入开悟之道路。追随一位高尚品德，充满开悟思想有著一颗从事精神教义修行者，有正见、和善与慈悲的上师，其本身受过灌顶并遵守戒律，曾努力学习，潜心闭关，修而有证，经过传承持有者公开印证，并宣告他可以传法的喇嘛或瑜伽士。始是可皈依信赖的上师。追随符合上述条件的喇嘛上师时，应听从他的话如命令。上师是一切加持的来源，更是开悟的心灵导师，若无上师的指导，就如失去塔台导航的飞机一样危险。分辨一位上师如不如法，应从他的传承了解起，传承有其辉煌历史及伟大的持有者，传承不是故事，可任由人编造，更不是一张刻意编造的文书可以代表。在这个世上除了大宝法王，没有任何人可以证明自己是谁的转世，更何况是那些专门说别人是何人转世的人。难道他们有更高的证量吗？非也！若无正知见做理性判断而相信这种传说，就如贸然自蜂巢中取蜜一样可怕，因此跟随一位具德喇嘛上师是很重要的。上师的教导劝告或斥喝，如同神圣的甘露，必须将听到的付之实行，不要失掉注意力；尤其上师责备不是时，不能反对或不满，加强隐瞒及掩饰，如是欲盖弥彰，只会对自己百害无一利，并且有毁坏菩提种性之虞。若只是听而不做或片面选取自己所喜则不会真正获益，正如渴而不饮或偏食一样。诸如此类的过失，无非是自己的染习、我执所致，故向上师坦白忏悔，则是消灭我执的根本良方。

决定追随何人为师后，必须皈依上师三宝。皈依不是仪式，而是进入修行的基石。不单是所有戒的基本，更是佛教徒与非佛教徒的区别所在，故应为人天所共同遵守。成为佛教徒第一个要遵守的是「诸恶莫作，众善奉行。」依此而行今生及来世一切功德的积聚，皆由此可达成。对于所皈依的教主佛陀，保护众生慧命的佛法，指导弟子修行的僧伽，我们应有完全的信心。所生起的信心，不是假装的，不是谄媚奉承，不是嘴巴上说的，更不是为事业成功，家庭平安而有的，因地不真，果招迂曲，动机不纯，佛道难成之外，恐有造业之虞！用「心」想想上师在皈依时的教诲，念兹在兹，不可或忘！究竟皈依是佛，无有其他。

大乘的心是一种追寻解脱自利利他的心。此心就像牛乳中提炼出来的醍醐精华，如此圣法犹如蒸馏的净水一样，没有杂质。若不依此心修行，那不论你依那一种经或续，其结果就像妄想从公牛身上挤出牛奶一样，这是不可能。缺乏正确的发心，所行诸善，就像流水，有去无回。

众生如母，我们每一个人的过去世不可数，众生亦不可数，在生生世世轮回中，他们曾是生我的父母，从彼获益实难想像。因此我们必须要以慈悲与善念，对待我们身边周遭的一切众生，特别是此生我育我的父母。不论他们是朋友、敌人、或不相干的人，不论他们对我们爱悦或憎恨，我们内心都要保持平静，至少看到他们，没有恨或激动。保持至善的身口意，而不是笑面虎，同时培养利他的慈悲心。一个人应积极反省自己，努力积聚善业功德，藉以去除罪障。当善业增长时，恶念的力量自然消减，这是一生中最好最实在的学佛正见。依循上师之教诲，以「四力」颂念「七支供养文」。何谓四力？一、自力，支持力，来自信心。二、他力，消除业罪力，来自上师及佛的加持。三、善业力，以所行善业力量补救之力。四、保护力，依受戒不犯恶之力。有人以为佛法是依他力而成佛，此是断见。尽力念诵七支供养文，并顶礼、献供、忏悔、随喜、弘法、祈请不入涅槃、回向。以虔诚之心向普贤菩萨祈祷，用以礼佛、经行、读经、持真言、诵菩萨戒，将往昔所造罪过、恶行、破戒、败德之行为，仰仗真心与佛之功德，悉皆清净无余。

清净「身」的业，修皈依大礼拜，清净「语」与「意」的业，则修金刚百字明。三业清净后，还必须修献曼达，因为这是积聚功德的精华。将此献曼达与空性的知见结合，将可进一步体认「三界不实有」的实相。不执著有无二边的功德，是由不断训练对空性的觉受，渐次坚固，而达到觉醒内心「本空」的超越觉醒或自性。为了积聚这样的功德；清净罪障并且生出「净念」，首先要在内心依止息开展九次第禅定，念心专注，知念不住。以「六种定力」去除「五障」，并遵守「八固」，即能得「无念」等持。在此阶段，只能制服感情之头而已，不要以为真正见到了「本空」的自性。「九次第定」亦称「九住心」，是修止息的一种结果，有四种境界。修习过程中，依六种定力一、闻力。二、思力。三、念力。四、正知力。五、精进力。六、成熟力。可去除五种禅病。禅病乃俗称，正确说法是「止息五害」或「五障」——五种阻挠心安住于清净境的「障碍」即一、怠惰，包括拖延、畏缩、热衷俗务。二、忘失上师教诲。三、昏掉，昏沈掉举。四、不作行、散漫不攀缘。五、作行，造作攀缘。「八固」即是八种对治五障的方法：一、信心。二、愿力。三、精进。四、平静心。五、谨记。六、警觉。七、作行。八、自然。当止息功夫越见深厚之时，内心自然生起「清安」，烦恼日渐减少；比较没有感情上的困扰，对俗务不喜欢亦不排斥，有自己的无常体认，心常住无念、但仍有我执存在。所以要持续禅修的观照（*婆舍那*），并观空彻底破除「我执」证「无我妙智」。不修观照，智慧不生。「我执」是轮回存在的根本，细究我执，我执即为「我见」与「个性」，「我见」是一种经验及所受教育与环境长期熏染的结果，而个性是意识型态，喜乐感觉，知识品味，心理现象，以及自觉善恶的分辨能力所构成。要清净「我执」，必须从内外两方面著手，当观察思维，了知「我」不再是唯一不变的代表时，我的名相就会从内消失。爱著色身，充满欲望皆是因不了解「我」而产生的「执」，内在的「我」消失后，外在的我只将是血肉的复合体，从外分析亦无实有的「我」可以代表「我」，如此一来，「我无我」的知见即可建立。「无我知见」应遵照《中论》之教法于止观双运中，住于「无我观」，当可确立在身体中的内部，或意识本身所存在的自我，是不存在的正见。一旦能有此正见，自然会保有对现世以及天界所有的一切本质是「不生」的经验。心中所生的每一件事情均无别平等，所见所闻，得知的讯息均得以充分了解，特别是对「二谛」的体验，自「不生」的空性智慧境界中，放出自然的自性光芒不受阻碍。达到此离戏瑜伽，对空与因果关系已不存在分别，了悟两者实为一体并具体化；至此，安住于自性觉，不受执著烦恼所破坏，不做观，亦不动。换言之，「清净观」就是般若波罗密多（到彼岸的智慧）为目的，也就是辨别智慧之修行与考验和合，止于一处的平等境界，并保持超越「所知的智慧」——观空。所知的「智慧」指的是对空的觉知，「觉知空」尚属心的造作，不能称之为究竟智慧，但已近似究竟真如了。离开八种极端的行观点，「不生不灭、不常不断、不来不去、不一不异」之后，保持觉明性空行菩萨道，证五道十地之果位，不住轮涅，自然达到自他共求之佛陀境界。



此时正值末法时期，五浊恶世。命浊、众生浊、烦恼浊、见浊、劫浊，「命浊」即众生生命短促，心身交瘁为业力所困；「众生浊」指世人心身不净，不讲义理多弊恶；「烦恼浊」是世人贪于爱欲，镇怒争斗，虚诳好勇；「见浊」是世人知见不正，不依正道，好闻邪说，创新异教蛊惑人心；「劫浊」是指生于末法时期，饥饿疾疫刀兵等相继而起，生灵涂炭，永无宁日。今日恶魔当道窃喜，而善神逃窜。法理公义已被私欲蒙蔽，外道挑口的叫嚣漫天价响，正义之音空在幽谷回荡。如确吉罗佐仁波切说：一些伟大的智慧圣者已往生天界，而今人间尽是只说不做的伪善者，像我一样尽说些无益的话。愿所有大慈悲者，能忆起佛陀遗教与嘱咐，捐弃门户偏见，戮力同心，不生分别。愿寺院僧俗二众和谐共处，放弃言论上的分裂主张。除去自我贡高及鄙视毁谤，莫将传承分裂或片段派系，不要引起弟子间任何皈依上的矛盾。

第十七世大宝法王之转世，虽有争议与风波，然而伟大的噶玛巴说：「不论我的弟子做了什么不如法的事，他终究是我的弟子。」我们应依此自我反省，在争论谁是法王时，是否想到争论中已造下的恶业。这样的结果，对今生与未来世均无帮助，毫无意义。大宝法王的继位是噶居的教内事，依惯例应由夏玛巴决定。若有人以为锡度仁波切也可以确认的话，那是在夏玛巴离世时。若二人皆不在时则由嘉察仁波切主持。如是当今锡度率先公开确认法王事宜，实在违背传统精神。若是你别无选择或不知如何选择，那么请为保护佛法而止语，让自己的心住于无畏的安稳之中，不要被任何外在言论所破坏。佛云：「佛法只会从内部破坏，如同狮子被身上的虱子所咬一样。」

尽管如此，我们还是要恭敬三宝，以供养利他之心努力行善。在禅定中修「无二」，后定中修十度。成为一位实行佛陀思想的行者，而非只会说话的佛教徒。

撰写此文主要依据蒋扬钦智确吉罗佐所造之西藏简史，时内心如腐朽的独木桩，河水日涨随时都会冲垮它；但我仍不断向上师钦智文殊菩萨之化身祈求，赐予我智慧，愿我能为佛教尽一点心力。在天灾人祸不断的今日，愿所有劫难速消，佛光日慧，国泰民安。善哉

\*\*\*\*\*

【录自：三乘杂志】