

西藏后弘期佛教

自从藏王朗达玛于 841 年灭法以后，经过一百多年，卫藏等地都没有出家的僧伽。到宋代初年，才有卢梅等往西康学佛法，回藏重集僧伽，弘扬佛教。此后直到现在约一千年，西藏佛教从未中断。这一期的佛教，对前弘期而言，名为“西藏后弘期佛教”。

朗达玛灭法以后，佛教什么时候才由西康复传到西藏，各书记载互有不同。布敦《佛教史》上说：卫藏佛教毁灭经七十年，后有卢梅等十人重建佛教。十人到西藏时，有一七十六岁老妇说，她六岁时曾见过僧人。就依这个传说，布敦说西藏佛教中断了七十年。《布敦史》又说：有人说中断了一百零八年（似即指内巴班枳达所说）。

《青史》引内巴班枳达名称愿戒说：从 841 年后百零八年没有佛教，至百零九年才又有佛教。但《青史》又说：841 年灭法后百零九年，是指卢梅等在西藏初建拉摩惹结寺的一年，不是指佛教最初复传到西藏的一年。并且引卢梅的弟子跋希的文章说，大善知识卢梅慧戒同松巴智慧，先想在陇穴金比陇建寺没有成功，后来在 841 年才建拉摩惹结寺，证明卢梅等由康返藏在建拉摩惹结寺之前。又引种敦巴说，841 年灭法后七十八年佛法复兴，其后六十五年阿底峡尊者到藏，并且以此说为正确。阿底峡尊者到藏阿里是 1042 年，逆推其前 65 年应是 978 年。《青史》以灭法之年为 901 年，所以说相距七十八年（901 年灭法之说不合理，已如“西藏前弘期佛教”中所说）。又《青史》记贾拉康的历史时说，拏曩金刚自在…… 976 年生，三岁时（978）律教由西康传到西藏。……三十七岁（1012 年）建贾鲁雷寺。拏曩金刚建贾鲁寺后，直到明成化十二年（1476）共四百六十五年，代代相承，记载详明，最为可信（《青史》第 11 页下—13 页），所以后弘期的开始，可定为宋太宗太平兴国三年（978）〔距唐武宗会昌元年（841）朗达玛灭法，为一百三十七年〕。卢梅等回藏建立僧团时，正值俄达墀巴在位。由朗达玛的儿子母坚到俄达墀巴，一共经历了七个王，时间仅仅一百三十七年，并不算长。因西藏灭法后，地方混乱，没有正确的历史记载可以依凭，所以对于这一段时期的长短，各种史书有不同的说法。但以灭法的 841 年，复兴佛教的 978 年，是最合理的。

当朗达玛灭法时，有藏饶萨、钥格回、玛释迦牟尼三人，满载律藏典籍，经阿里绕新疆，逃往西康玛垄潜修。又有迦胜光称、绒敦狮子幢、拉垄吉祥金刚等，也各自携带所有经典，先后逃往西康（《藏王纪》）。当时西康地区也还有其他佛教徒，如喇勤所亲近的浓妙吉祥、宝金刚、吉胜顶、曩具喜菩提等（《青史》）。

藏饶萨在西康时，穆苏萨巴从他出家，以钥格回为阿闍黎，受沙弥戒，法名格瓦饶萨，后因智慧广大称公巴饶萨。后期佛教复兴，多半由于他的弘传之功，所以又称喇勤。喇勤年满将受比丘戒时，邀请西康垄塘吉祥金刚等三比丘凑足僧数。吉祥金刚自言曾杀藏王，不能入僧数，因此替他们在西宁附近邀汉僧两人参加。仍以藏饶萨为亲教师，于五众僧团受比丘戒。

据《伦主史》说：“就依靠这个僧团，又有仲智幢、鲁菩提幢等西康的一些人出家受戒，学习戒律和对法。”《藏王纪》说：“喇勤之后，西康有跋金刚自在、仲智幢觉热慧菩提等众多大德。”另据《青史》说：“喇勤西康的弟子，有粗胜慧等。”

喇勤在西康弘法，西藏渐渐知道了，藏王智幢先派卫藏七人：卢梅慧戒、枳智德、聪格慧狮子、罗敦金刚自在、松巴智慧、贾罗卓协饶、云本法胜，往西康受戒学法。后来又派遣塔乙胜圣、惹希戒生、跋尊慧自在、结雷仰诊法救、仲馨慧愿等五个人赴西康，先后都依止仲智幢，觉热慧菩提等受戒（《藏王纪》）。

又《布敦史》说：“卫藏十人，赴西康学法：卫地五人，卢梅戒慧、诊智德、惹希戒生、跋戒慧、松巴智慧，藏地五人，罗敦金刚自在、聪尊慧狮子、阿里巴痾解兄弟、和博东巴鄂波得迦。那时藏饶萨年老不收徒众，使他们从喇勤求戒。卢梅留在西康从仲智幢学戒，其余的人先回。后来惹希戒生和跋戒慧的弟弟来迎他们的哥哥，在垄塘相遇，也出家受戒。”又《青史》说：“卢梅等为粗胜慧戒弟子，也亲近喇勤，并从仲智幢学律。”

卢梅等回西藏（《伦主史》说是 971 年），起先不敢迳回拉萨，暂时到桑耶，卢梅住持迦曲，跋氏兄弟住持鄂刹和鄂则，惹希兄弟住持格结，诊住持桑康，罗敦等回到后藏。又经过一段时间，佛法渐

渐传播出去。已经度了很多的僧人，民间信仰也建立起来了。为进一步弘传佛教，才商议各建寺庙，重立僧团。

卢梅和四大弟子建立的僧团有十八处，惹希戒生和他弟弟的传派有六处，跋戒慧和他的弟子有七处，诊智德有五处，罗敦金刚自在和他的弟子有十七处，聪尊慧狮子有九部十六处。卫藏十人中，前藏的松巴，后藏的痾解兄弟和博东巴，没有单独弘传，所以史书所载，只有六人传派的寺庙。

又有阿霞智坚往西康从喇勤弟子积窝却喇受戒，这和他的弟子竭鄂聂囊巴等，所传名叫“阿众”。又有积童戒，往西康从喇勤弟子雅洗本敦受戒，回藏后住持寺庙，发展结地的八处名“积众”。以上见于记载的，共有寺庙七十五处。

西藏佛教复兴时，前藏有卢梅等，后藏有罗敦等，弘传戒律，重建僧团。不久佛教遍布全藏，僧伽之众多，人才之涌现，都远非前弘期所能比拟。后来阿底峡尊者在阿里听见种敦巴谈到此事，急忙合掌赞叹认为“如此兴盛，必然是圣僧所建树，绝不是凡夫所能作到的。”

朗达玛灭法后不久就遇害，他的大妃的儿子名叫母坚据有前藏布茹，次妃的儿子名叫光护据有钥茹。光护的儿子吉祥轮有两个儿子。长子吉祥积继父位。次子日怙西据阿里；他有三个儿子，最小的名叫得祖滚住漾绒。得祖滚有两个儿子：阔惹、松内（《布敦史》）。阔惹后传位松内，出家名智光，后迎请达摩波罗法护论师与慧护论师等到阿里传比丘戒，从学比丘律仪。

那时有漾绒巴胜慧，从法护受戒后，又往尼泊尔从积达迦学律，并且在尼泊尔和迦湿弥罗等地，亲近各持律大师，对于律藏的解释，和守戒的行持，都通达精到。后来传给他的弟弟跋觉和菩提狮子等，广事弘扬。这是阿里地区复兴律学的大概。

智光到阿里弘扬佛法，觉得前弘期留下的教法多不完整，尤其一般咒师没有通达真空法性，妄行诛法等邪行，严重违反了佛的意旨。为挽救这种弊害和弘扬纯正的佛教，必须派人往外留学。因此选了阿里三区的青年二十一个人，先使他们学声明和佛教基本知识，以后厚给资斧，遣往印度，临行付托给他们的使命是：

（1）迎请迦湿弥罗国宝金刚论师，东印达摩波罗论师，西方迦鲁国摩尼洲论师。

（2）从中印般若缚黎论师学二部摄续（一、《集密》，二、《摄真实经》）和《摄真实经欢喜藏摄论》。从摩尼洲与达摩波罗学《断除业障续》及注释，并学《曼陀罗三百四十尊》（胜天造），集密曼陀罗仪轨（佛智足及龙猛菩萨造）。从宝金刚论师学时轮及四金刚座续释论。

（3）比札玛尸罗寺有名论师一百零八位，大论师七十二位，无可比者三十七位，如顶珠一位，如瞻部庄严者八位，如三界眼目者二位；这些论师，上者当迎请，其次的当从学，最下的也应当访知他通达善巧什么法，从而求得他的传承，请他的经书（《伦主史》）。

二十一人中只有宝贤和善慧学成返藏，其余都病歿于印度。

宝贤译师（958—1055），十三岁依智贤出家，曾往印度及迦湿弥罗留学三次，亲近拏热巴等七十五位大论师，学习一切显密教义。又迎请作信铠、作莲密、佛祥静、佛护莲花密等到藏，翻译显密经论，尤其注重翻译瑜伽部和集密续，广事弘扬。后来又迎请法护、慧护两位论师弘传戒法。后弘期密法之盛，多半由于宝贤译师的力量。宝贤八十五岁时，阿底峡尊者到藏，又得到尊者教授，闭关专修。他弟子很多，以玛善慧译师为上首。

藏王光护长子吉祥积据有拉朵，和他的三个儿子都信仰佛法，致函后藏罗敦金刚自在，请派弟子来拉朵建立佛教。罗敦派弟子释迦童和智精进两人前往（《青史》、《伦主史》说是十人）。两师在拉朵二百多僧众中，选拔有智慧的青年卓弥释迦智（994—1078）和达罗童精进两人（《伦主史》说有陵云努共三人），给以大量金钱，遣赴印度学法，嘱以善学戒律、般若（指《现观庄严论》教授）与密咒。两人初到尼泊尔从静贤论师（寂静论师弟子）学声明，以后往比札玛尸罗寺，从六大论师（东门寂静、南门语自在称、西门般若生慧、北门拏热巴、中央宝金刚和智吉祥）学法。达罗多朝礼圣迹，学法很少。卓弥亲近寂静论师八年，也兼从其他论师学法，成为大论师。后来又东到印度，从慧王明论师广受灌顶和解经修行的教授，并且得到道果教授。回藏后翻译二观察等三续（母部欢喜金刚法），和寂静论师的二万般若释，还译了很多其他密法。五十一岁时（1044年），迦耶达罗论师来藏，又从学五年，完全得到他的教授。卓弥在印度和尼泊尔共留学十三年，回藏后，六十三岁以前讲说修学摄益徒众，以后闭

关专修，八十五岁去世。弟子很多，玛巴译师、廓译师都曾从他求学。继承卓弥道果承传的为昆宝王，从此发展成萨迦派。

玛巴译师（1012 -1097）名法慧，十五岁从卓弥学声明，以后往尼泊尔住三年学四座等法。后来到印度三次，亲近拏热巴、弥勒巴、静贤、庞廷巴等诸大论师，广学集密、胜乐、欢喜金刚、摩诃摩耶、四座等教授。弟子很多，弥拉惹巴继承弘传，成迦举派。

廓枯巴拉则译师，最初也亲近卓弥，以后三往印度，亲近七十二位得成就的大论师，特别长期依止静贤译师，学集密龙猛派教授，并且翻译《胜乐金刚空行续》、《四座续》、《摩诃摩耶续》、《欢喜金刚续》等。主要所弘的教授，就是龙猛派的集密。

这四大译师之中，宝贤译师讲《二万般若释》、《八千颂般若》和狮子贤《八千颂大疏》等。西藏般若的盛行，全仗着他的提倡。在密法方面，宝贤总弘四部密法，特别弘传瑜伽部诸经的广释、仪轨、修法等。卓弥释迦智，主要弘传欢喜金刚等瑜伽母续；玛巴译师主要传拏热巴、弥勒巴所传集密等瑜伽续，佛顶等瑜伽母续；廓大译师主要传龙猛派集密教授。经此四大译师弘传，西藏后弘期的密法，讲说修行，都已很完备了（《青史》）。

此外，还有与宝贤同伴的俄善慧，弘传戒学的漾绒巴胜慧，请阿底峡尊者的精进狮子、拏措戒胜，宝贤的弟子扎觉协饶、噶法贤、释迦光、玛善慧，都是当时著名的译师。

后来有俄善慧的侄子俄大译师罗敦协饶（1059 -1109），幼年从伯父求学，十七岁往迦湿弥罗求学。经十七年，从利他贤、善根王学因明，从萨菴那、廓弥其梅等学慈氏五论等显密诸法。回藏后翻译因明庄严疏等，广弘因明、般若、入行论等，并曾协助绷茶松巴等诸大论师翻经。弟子二万三千多人，以卓垄巴慧生和积慧然为上首。

跋曹日称译师，往迦湿弥罗留学二十三年，并迎请迦那迦嚩玛论师到藏，翻译中观宗月称派诸论，广事弘扬，应成派学说因此大盛。

吉觉月光译师，翻译时轮、佛顶、金刚甘露、胜乐等法。

还有桑迦圣慧、宁盛称、克鄂格巴轮称、绷钥明称、菴弥佛称、跋日宝称、罗甲慧积、梅觉慧称、卓慧称等，所译经论现存于大藏中，数量甚多。

以上是往外留学诸师返藏弘化的情形。

西藏佛法复兴时，各大译师各个弘扬于一方，弟子传承修行方式，因此也各有不同。从公元1042年阿底峡尊者到阿里以后，百余年中，成立了多数的教派。

迦当派 这一派起自阿底峡尊者。“迦”是佛语，“当”是教授，这派说一切佛语（经论）都是修行的教授，所以名为“迦当派”。自从朗达玛灭法以后，西藏一般学佛的人，多重密轻显，重师教轻经论，也有人重戒律毁谤密法，致使显密形同水火。最大的弊病，是修行没有次第，没有出离心菩提心的基本修证，就妄趋高深密法，没有通达法空真理，只依密法文义，作诛戮仇敌等事。不但违背佛意，也造成罪因。阿里王智光与菩提光（松内之孙），为挽救此等流弊，不惜身命资财，至诚迎请阿底峡尊者来藏弘法。尊者到阿里后，为菩提光等广传甚深法轮。为整治当时西藏佛教混乱现象，特造《菩提道炬论》，说明修行次第和显密教义全不相违的道理。后由种敦巴迎请，到卫藏各处弘传佛法。针对当时邪行密法轻视因果的流弊，特重视因果，宣说皈依，所以有业果喇嘛、皈依喇嘛的称号。

阿底峡尊者的一切显密教授，都传给了种敦巴。圆寂后，门人都依止种敦巴修学。公元1056年建惹真寺，为迦当派的根本道场。种敦巴弟子有朴穹瓦、博朵瓦、仅哦瓦、康垄巴等，继承阿底峡尊者的教授，成为迦当派。其后广事弘扬，传承很久，到宗喀巴大师建立嘎登派后，就形成新迦当派，与黄教为一家。

迦举派 “迦”指师长的言教，“举”为传承，“迦举”义指所修一切法门，都由师长亲语教授传来。这一派起自玛巴译师。玛巴译师晚年，赴东印亲近弥勒巴，依大印教授，亲证无生法性，又得萨惹哈加

持，证得“万有一味”的境界。摄益门徒很多，上首弟子有四个人：1、梅村伯福幢，2、俄法金刚，3、粗自在，4、弥拉惹巴。前三人传讲释经论的教授，弥拉专重修行的教授，四人中以弥拉为嫡传。

弥拉惹巴（1040—1123），幼年孤苦，备受伯父姑母欺侮，因为学旧派诛法，杀死伯父亲友三十五人，打算学法忏罪，于是到罗札亲近玛巴译师。译师用多种苦役折磨他，而他一生不生恼怒，才传给圆满的教授。弥拉返回阿里，先在帕比日静修六月，成猛利火，能抗饥寒。以后登吉绒山顶静修九年，对于“风”得到自在，证大印法性。于是渐次说法教化，八十四岁去世。继承教法的是岗薄瓦福宝，发展遍于全藏，称迦举派。

岗薄瓦福宝，将迦当派修菩提心教授与“迦举派”大印教授结合，名为俱生大印，传授门徒，成为达薄迦举系。

达薄的弟子迦玛巴都松钦巴（1110—1193），建迦玛寺（1159）和粗朴寺，弘传教法，成迦玛迦举系。达薄又一弟子帕摩主巴金刚王（1110—1170），建帕主寺（1158），成帕主迦举系。

帕主弟子凌惹（1128—1188）传藏巴贾惹（1161—1211），广弘大印教授于康藏各地，为主巴迦举系。

帕主又一弟子止贡宝祥（1143—1217），三十七岁（1179）住止贡寺广弘迦举教授，成止贡迦举系。

帕主又一弟子达陇吉祥德（1142—1210），三十九岁（1180）到达陇建寺弘法，成达陇迦举系。

此外，还有刹巴、跋绒、雅桑、缀朴等诸系，不能列举。总之迦举派中，系统最多，传播也最广，握地方政权的也很多。起初和萨迦派抗衡争权的有止贡系，其后由帕主系大悉都，尽夺萨迦政权，治理八十七年，称为盛世。到明宣德十年（1435），后藏仁绷巴善财在桑主则独立，前后藏政权分裂一百五十年。到嘉靖四十四年（1565），迦玛瑾敦多杰又推翻仁绷巴而独立。这些都属于迦举派。到崇祯十三年（1640），固始汗进藏，尽取前后藏政权，迦举派才失掉政治势力。其各系教派的传承，到现在未曾断绝。

萨迦派“萨迦”是地名，因在此地建寺弘法。所以称为“萨迦派”。这一派的创始人是卓弥译师，特别崇尚的教授是道果教授。卓弥摄受弟子虽多，得圆满教授的不过几个人。昆宝王得其讲释经论的教授，继承其道果承传。

昆宝王（1034—1101）四十岁时建萨迦寺，弘法三十年，六十九岁去世。他的儿子萨勤庆喜藏（1092—1158），先从他的父亲得卓弥所传讲释经论的教授，后来从法然等学得卓弥所传的道果教授，成为卓弥教授的集大成者。萨勤住持萨迦寺四十八年，是萨迦五祖之首。称为“萨勤”，即萨迦五大喇嘛之意。其后法派相承，成萨迦派。

萨勤以后一百五十多年，世代相承，弘扬道果教授等显密教法。到帕思巴（1235—1280）十九岁时，元忽必烈从受欢迎金刚灌顶，进帝师号，以西藏十三万户为谢礼，西藏的教政全权，都为萨迦所有。管理政事的大臣，以后有童自在、菩提金刚、阿伽伦三个人，在这三人的时代，常与迦举派中的止贡寺众斗争。阿伽伦时并且曾邀元兵进藏，焚毁止贡全寺。此后内乱渐多，至正元年（1349）前藏诸区都被迦举派帕摩主巴系的大悉都菩提幢所占。又六年（1354），后藏地区，也都隶属悉都。萨迦的政权虽然失去，但其教法传承，到现在不见衰落。传授显密教法的大德，也遍布全藏。

觉囊巴“觉囊”是地名，因悲精进在其地建寺弘扬他空见，所以称为觉囊派。这派的创始人名叫不动金刚，起初是在家瑜伽师，出家后名叫信王，从迦涅弥罗国卓敦囊拉则学时轮和集密的经论教授。由修时轮金刚法，见色空的天身从内显现，又依《如来藏经》等说“一切众生皆本具相好庄严的佛身如来藏”等，于是生起“他空见”。信王将这种见和时轮教授等传给他的儿子法自在，法自在传虚空光，虚空光传虚空幢，幢传慧光，都对于时轮教法十分珍秘。慧光以下，弘传渐广。慧光传法身光，法身光传悲精进。悲精进建觉囊寺，传胜者智，胜者智传功德海，功德海传慧幢，慧幢著《了义海论》等，广弘他空见，于是形成觉囊派。

悲精进是帕思巴的弟子，所以觉囊寺也是萨迦的属寺，住持大德也都是由萨迦学成后转入觉囊派的。

明朝末年，有一位名叫达惹那他的出家人，以当时执政权的迦玛敦迥旺薄为施主，建达敦彭磋陵寺，弘宣他空见，盛极一时，很敌视黄教。不久，迦玛失位，该寺黄力也逐渐衰微。五世达赖时，将该寺改为黄教属寺，易名嘎登彭磋陵。其他如却陇降则等觉囊派寺院，也都改属黄教。现在西康藏塘地区，还有慧幢弟子宝祥所建的寺院，讲觉囊派的他空见。卫藏地区，早已没有弘传觉囊派他空见的寺院了。

其他教派（1）希结派，“希结”是能熄灭的意思，就是说依据这个教授，能熄灭业力或非人损恼所致的身心众苦，所以名叫“希结”。其教授内容，就是依般若空义对治我执烦恼，加上密法的观想，和修自他相换的菩提心力，来息灭惑业苦等。这个教授由印度帕荡巴桑结传来，初期传喀伽若那姑赫拉，由翁薄译师翻成藏文的有“息灭灯”和“大威德”等教授。中期传玛法慧、梭穹僧然、岗智幢等。其教授通括显密法门，数量很大。后期传荡巴卡勤、卡穹、班植卓达、荡巴滚嘎等，其内容为“大印无垢点行持”。从此三期所传的般若波罗蜜多教授，名希结派。

（2）觉字派，“觉”是“能断”义，就是说修这派教授，以慈悲菩提心能断自利心，以般若空见能断我执。此二种和合，能断四魔。又作“决”，是行义，指修菩萨方便般若行。

这一派也从帕荡巴桑结传来。帕荡巴中期传法时，在后藏传与觉敦梭囊喇嘛和雅陇玛惹赛薄两人。玛惹传宁巴赛绒，宁传则敦、松敦，从此传下的名男系。由觉敦传劳准，以下多女众，名女系。这种修“觉”的教授，遍于全藏各宗派，到现在没有断绝。

（3）廓札派，“廓札”是地名。这一派的创始人福幢（1182—1261），起初从释迦室利学修菩提心法，又从金刚祥学旧派密法，后来在贡摩山静修，证得大印甚深义，又从宝铠论师受胜乐灌顶。在底斯山专修五年，现证如理如量智，如实见金刚身真理。后在仰堆建廓札寺，因此又称廓札巴。他遍学新旧各派所传一切法门，所以当时前后藏的大德，没有一个人不从他参学。他的学说不一定属于那一派。

（4）响巴迦举派，“响”是地名。这一派的创始人是琼波瑜伽师，曾七度赴印度学法，亲近大善知识一百五十人，以大金刚座、弥勒巴、鞠多瑜伽、罗睺罗鞠多、尼古空行母、乐成就空行母等六人为主。归藏后在响地建一百零八寺，弘法三十年，摄受弟子八万余人，寿一百五十岁。他的教授都从印度学来，因此别成一派。

（5）霞炉派，又名布敦派。创始人布敦宝成（1290—1364），原是中兴律学的嫡派，后来又遍学迦当、迦举、萨迦所传的因明、对法、中观和各部密法，成为一代教主。三十一岁时住持霞炉寺，兴建七十余种大曼陀罗仪轨，广弘四部密法教授，并且校订西藏所翻译的大藏经，编有《大藏目录》，著述三十多函流传于世。晚年建霞炉山谷茅蓬，住着一百六十位修行者，霞炉寺常住僧三千八百人，讲说修行极一时之盛。弟子有法祥、童福、宝胜等，从此流传的教授，名霞炉派。

这些派别中，希结、觉字，时代稍久，两者的教授和修法，已经融入其他各派中，没有独立的系统可寻。廓札和布敦两派教授，都普遍摄入萨迦、迦举、格登等派中，尤其是宗喀巴大师，尽承两派遗轨。这两派现在也没有单独流传。

（6）宁玛派，这一派就是前弘期中莲花生、无垢友、遍照护等所传的密法教授。在前弘期和灭法的期间，由娘智童、梭薄吉祥智、努佛智、功德海等继续传承，未曾断绝。到后弘期由功德海传仰慧胜，仰慧胜传仰智生，仰智生传素薄伽释迦生，再传素穹慧称。素穹的儿子卓朴巴释迦狮子广弘宁玛派各种教授于全藏。元朝末年有陇勤饶绛巴广学显密一切教法，后来传宁玛派宁提教授，并且造“胜乘藏”等七大藏论，广弘宁玛派。明末清初，有吉祥力胜在前藏建金刚崖寺，又有得达陵巴不变金刚建鄂仅民卓陵寺，五世达赖也在尊胜利乐善说洲寺兴建宁玛派修法。是为宁玛派极盛时代。这些寺院后来虽然经准噶尔王一度摧毁，但不久就修复起来，世世代代有大德住持，至今未衰。西康的迦陀寺、佐勤寺等处，也世世代代有大德住持弘传，因此宁玛派教授也遍弘于全藏。

西藏因萨迦、迦举两派互争权势，真学实行的人日渐减少，到元末明初，显密教法都很衰微。除少数大德以外，几乎不知戒律为何事。虽然还有研究教理的人，仅仅能启发知识，而没有实义可修。尤其对于因明，误认为一种辩论方式，全不了解其中有证解脱与成佛的道果。对于密法，只知道乱受灌顶，偏修一部分教授，至于如何亲近师长，如何守护律仪和三昧耶等，全不讲求。此时具有卓绝见解整理弘扬佛教的，就是宗喀巴大师（1357—1419）。

宗喀巴，元至正十七年（1357）生于青海宗喀地区（即现在塔尔寺），十六岁进藏，先在极乐寺依吉祥狮子学《现观庄严论》。后来到后藏从宝胜大师、末底班禅等受学深法。后来到觉摩囊寺，从尊胜大师学六加行法（时轮法）。以后回那塘，从庆喜祥大师复习《现观庄严论》，从惹达瓦童慧大师学习《中观》、《现观庄严》等。后来回前藏，在觉摩陀寺从慧明律师学戒律，从措勤寺住持戒宝律师受比丘戒，从布敦大师高足法胜（或译法祥）大师受学《时轮金刚大疏》，从童福大师学布敦所传一切密法。后来遇到喇嘛中观师请问中观正见，闭关专修，获得中观甚深空见。又从住持迦当派教授的法依贤和虚空幢两位大师，受学阿底峡尊者传来的菩提道次第教授。

自修见行圆满之后，就作化他事。为整治当时戒行废弛的流弊，首先提倡戒律，自己和徒众著割截衣，擎钵持杖，少欲知足，清净自活。又鉴于大乘愿行根本，在于发菩提心和持菩萨戒，因此广弘修菩提心教授，并著《菩萨戒品释》，率领徒众切实履行菩萨学处。又因修行密法必须如法依止善知识，严守三昧耶戒，方有成就，因此广释《事师五十颂论》和《密宗戒》，为学密法的徒众，讲授修学。又为抉择始从凡夫直至圣果的修行次第，著《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。五十三岁时（1409），在拉萨大招寺兴建广大供养法会，此后每年举行，流传至今。又在这年建立嘎登寺。大师六十三岁在嘎登寺示寂，大弟子嘉曹盛宝继位十三年，以后由克主杰善祥继位八年，流传到现在，每代都有大德继承法席。

大师的上首弟子妙音法王依照大师的嘱咐，在1415年建立哲蚌寺，第二年落成；大慈法王在1418年建立色拉寺，也在第二年落成；和嘎登寺通称为拉萨三大寺，是大师在世时所建黄教根本道场。后来根敦主巴，在1447年建立后藏札什伦布寺，广弘大师教法。又有阿里的慧贤，于芒宇建达摩寺，他的侄子又建立敕色寺，大师的教法因之弘布于西藏极西。又昌都的慧贤，在昌都建慈氏洲寺，更有许多大德，分别在西康南北各处建寺弘法，不胜枚举。

安东（即甘青等处）方面，起初有义成宝大师在妙翅鸟崖建寺，后来在宗大师降生处建立塔尔寺。第四世达赖时，又派人建滚陇寺，讲弘教法。妙音笑金刚在甘肃夏河地方建拉卜楞寺，广弘显密教法。乃至蒙古地区，都有大师广布教法。

这一派因为宗喀巴大师常住嘎登寺弘法，所以称为嘎登派，又名格鲁派。又因宗大师弘扬戒律，著黄色衣帽，于是称为黄帽派，或简称黄教。

朗达玛灭法时，有一部分佛典被焚，后来不可复得；有一部分由藏饶萨等携到西康；又有一部分由当时在家信徒保存，没被毁坏。后弘期即在这些余存佛典的基础上，又经诸大译师尽量翻译补充，而成为现在的圆满大藏。其中显教经典，几乎都是前弘期所译。如：初法轮摄的小乘经目中，除宝贤等所译的几种以外，在前弘期都已译出。第二法轮的《般若》、《宝积》等，也完全是前弘期所译。大乘经集中，除宝贤译的《小涅槃经》、《问无我经》，善慧译的《观音问七法经》、《菩萨别解脱四法经》，日幢译的数种小品经外，其余都是前弘期译出。后弘期新译的很少。

论藏中，瑜伽方面无大变化，唯独慈氏五论之学，尤其《现观庄严论》，经俄大译师极力弘扬，到现在还盛行。龙猛学方面，前弘期有《中观论》、《无畏疏》、《佛护释》、清辨《般若灯》和大疏、《七十空性论》、《六十正理论》、《回诤论》及注、月称《六十正理论释》、静命《中观庄严论》、莲花戒《中观明论》、智藏《二谛论》等。其余中观诸论和月称的大部著作，都是后弘期中所译。因明学在前弘期有法称的《正理滴论》、《因滴论》、《观相属论》、《成他相续论》和这几部论的注释。象陈那的《集量论》、法称的《释量论》、《决定量论》和所属的注释，都是后弘期所翻译宏传。大小乘对法和律学方面，多承前弘期所传，发展很少。至于密宗经论，后期所弘，远非前期所可比拟。尤其是无上瑜伽部密法，前弘期禁止翻译的，后弘期尽量译传，几乎占大藏经份量的一半。

本期的戒学，在宗喀巴大师出世以前，曾经一度废弛，经宗喀巴大师的倡导，才纠正了当时的流弊。关于定学方面，由各派密典的译传，修证的法门也是丰富多采的，尤期在慧学方面，各宗见解很多分歧。因所研教理浅深和各人根智的利钝有关，因此属于显教的正见，有大小、性相之分。前弘期所弘传的正见是中观宗顺瑜伽行的见解，也兼有清辩论师顺经部行的中观见。后弘期中，百家争鸣，见解有多样。如宝贤初弘般若学，所传当属中观见。卓弥所亲近的寂静论师是唯识见，卓弥或者也是唯识见。玛巴亲近的拏热巴和弥勒巴，都是应成派中观见，所以玛巴师徒就是月称派的中观见。阿底峡所传的也是月称派见。俄大译师所弘是清辨派中观见。到跋曹译师大量翻译月称论师的著述，广事弘讲，应成派中观

见因之大盛。后来黄教复兴佛法，也是应成派中观见。萨迦派中见解最纷歧，如萨迦派四祖庆喜藏是自续派中观见，惹达瓦是应成派中观见。后来的释迦胜等，有的是中观见，有的是唯识见，也有的是他空见的。

在密宗方面，迦举派的大印，是以应成派中观见为基础而修密宗的各种法门。萨迦派道果教授，有“空明无别”和“生死涅槃无别”之见。觉囊派是依他空见，修时轮金刚的六支加行。其余各派所传父续母续诸密法，就依各派的见解而修生起、圆满二次第等，以期证得佛果。

（法 尊）