



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

藏传佛教极简史(一本真诚而有温度的极简史，获十一世班禅额尔德尼肯定的藏传佛教入门书)

作者：德昆

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/989IM9x>

57 条标注

标注（黄） | 位置 62

熟悉会产生依赖，即使它分泌的是痛苦，这痛苦也有麻醉剂的功效，让人上瘾欲罢不能。

标注（黄） | 位置 74

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

标注（黄） | 位置 189

“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实

标注（黄） | 位置 265

牢记佛陀说过的话：“我无法从金瓶、宝瓶或是任何其他瓶子中，倒出水来清净你的业力，我无法借由这些方法来清净你的业力或负面能量，也无法用任何方式将我的证悟转移给你，我没有那样的能力。但我可以为你指出解脱和证悟之道，之后，要如何经历和处理这条修道，就完全取决于你了。”

标注（黄） | 位置 304

与其他宗教神祇最根本的区别在于，佛陀反复强调：“外在没有救世主，我（你）是自己的依怙，我（你）是自己的善

标注（黄） | 位置 306

他依然强调知识可以传授，而智慧不能，智慧需要自己去证得。

标注（黄） | 位置 316

从佛法的观点来看，当我们清楚知道自己不明白什么时，这本身就是一种智慧。有时候，我们以为这是令人羞愧的无知，其实，只有当我们不知道自己不知道时，才是真正的无知。

标注（黄） | 位置 330

树立一位偶像，是件容易的事。改变自己，却不是件容易的事。人最难打破的，就是自己在生活和思想上的观点，我们对世俗的认知对自我的认知，构成了现实生活和存在的基础。大多数时候，我们认知到的真相，并不是最彻底的实相，我们和真理总是无数次亲密接触，擦肩而过。

标注（黄） | 位置 334

生如梦中倦旅，疲惫不堪，然而，却更害怕梦醒时手中一无所有。大多数时候，我们还只是厌倦痛苦，想要觉醒又懒于行动的凡夫

标注（黄） | 位置 341

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

标注（黄） | 位置 351

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

标注（黄） | 位置 357

婆罗门教：古代印度正统宗教，以雅利安人进入印度所建立的吠陀文明为基础，其三大原则为：吠陀天启，祭祀万能，婆罗门至上。8世纪经改革后，称为

标注（黄） | 位置 388

六道轮回，有“三善道”和“三恶道”，又称“上三道”和“下三道”。“上三道”为天、人、阿修罗，“下三道”为畜生、饿鬼、

标注（黄） | 位置 399

拥有离苦得乐的坚定心愿和肯为别人承担付出的善心，是一切修行的基础和起点。

标注（黄） | 位置 427

按照大乘的说法，初转法轮主要是关于“四圣谛”“无我”“三十七道品”以及出家者的戒律（正确的心念和行为规范）的开

标注（黄） | 位置 430

“四圣谛”——苦、集、灭、道，就是告诉我们苦的种种现象及苦是如何形成，苦和苦因又是如何对我们的意识流转形成深远的影响，导致我们深陷其中，不得解脱——

标注（黄） | 位置 437

由戒律而产生定力，由定力而产生专注，由此而产生智慧，戒定慧三学，是在整个过程中一直存在的基础和至关重要的根本。

标注（黄） | 位置 442

成《大般若经》，教导了四重空性：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”简单来说，空不是没有，更不是不存在。空是一切的显现和变化，一切事物都具有变化无常的本质。就像生老病死，四季轮回，花树开谢，生者必离，聚者必散。哪有一件事物是坚固存在、永恒不变

标注（黄） | 位置 454

被称为“无相法轮”。这个阶段也描述了菩萨道，也就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧这六种善巧的修持方式（六度波罗

标注（黄） | 位置 470

大乘理解佛经和佛意有“四依法”，即：（1）依法不依人；（2）依义不依语；（3）依了义不依不了义；（4）依智不依识。

标注（黄） | 位置 474

佛陀的教法提供了三种载运我们获知真理的方法（三乘）：声闻乘、缘觉乘以及菩萨乘，前二者形成了小乘（基础乘），菩萨乘则称为大乘，在随后漫长的发展和演变中，又被分为小乘、大乘和金刚乘（直指佛性的训练方法和

标注（黄） | 位置 505

长年随侍在世尊身边，人称“多闻第一”的阿难尊者（Ananda）背诵了佛陀的言教，即“经藏”；“持律第一”的优婆离尊者（Upali）讲述了“律藏”，即僧团共同遵守的行为规范和议事制度。而摩诃迦叶尊者则阐释了经义的含义，即“论藏”的教法（

标注（黄） | 位置 512

三法印：“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”（

标注（黄） | 位置 513

其中，“诸法无我”指的是因业力因缘而轮回的生命之中没有一个贯穿主体，这是三法印的核心，被称为“印中之

标注（黄） | 位置 589

一般来说，圆满了悟自心本性的成就，要靠三种法门来达到。这三种法门称为“乘”（vehicles）或“车乘”，意思是能够让我们从轮回流转的痛苦中转换得到解脱，或者让我们从迷惑状态中转换到智慧境界的三种开示和修持。大乘是大的载运工具之意，其崇高的愿景不仅是自我解脱，而且是救度更多的众生到解脱的彼岸。相对于小乘追求“自我解脱”“涅槃寂静”的目标来说，大乘之道要求以菩提心为发心，认为在阿罗汉的果位之上更有十地菩萨直至成佛的次第。

标注（黄） | 位置 597

大乘义理的产生和盛行是基于小乘理论的完善。小乘行者重视自我解脱之道，将个人从痛苦中解脱出来，并达到寂灭安乐的境界，而大乘行者在此基础上强调“菩提心”的发心。自身已经超越痛苦，悲心不再受到局限，具足勇气、力量和智慧帮助众生的修行者，在大乘里被称为菩萨。大乘认为，已经解脱了痛苦和超越了轮回的觉悟者（菩萨），不应满足于涅槃寂静、自身安乐的境界，他们应该将自己的心和尚未解脱的有情众生深刻联结在一起，一次次地投入轮回，轮回对他们而言已经没有局限和痛苦。

标注（黄） | 位置 606

三乘即我们所谈到的声闻乘、缘觉乘（这两者为小乘）、菩萨乘（金刚乘），亦称为

标注（黄） | 位置 608

小乘的有部、经部与日后大乘的瑜伽行派和中观派合称为“四

标注（黄） | 位置 612

关于“四法印”的开示是“诸行无常，诸漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静”

标注（黄） | 位置 618

小乘认为个人解脱是修道的终极目标，而大乘认为在个人成就解脱之后，尚有无尽众生需要救度，是所谓“乃至有虚空，以及众生住。愿吾住世间，尽除众生苦”。正是这样不舍有情的慈悲愿心，所以佛菩萨会一次次乘愿再来。

标注（黄） | 位置 622

大、小乘的主要区别：①在经典上，小乘唯奉早期经教，斥大乘经非佛说；大乘虽也认同小乘经教，却以之为权便而非究竟，唯大乘经圆满了义。②在理论上，小乘更注重个人解脱，以生命现象的无常来解释“无我”，即“人无我”；大乘则涉入对终极真理的思考，除人无我之外，还主张一切事物皆无实

体，即“法无我”。③在实践上，小乘以自利为主，强调出世与个体解脱；大乘则以利他为自利，行菩萨道而广度众生。④在目标上，小乘佛教以得阿罗汉果为最高目标；大乘则认为阿罗汉并非终极，主张经菩萨十地最终成佛，并且在禅观实践中逐渐神化佛陀，产生了多佛信仰和菩萨

标注（黄） | 位置 639

瑜伽行派的核心思想是主张世界的真实运行机制之中只有认识活动（识），而无认识对象（境），恰如梦中所见，即“唯识无境”“境空识有”，因此这个宗派又被称为“唯识宗”，亦称“大乘有

标注（黄） | 位置 645

三性又称“三自性”和“三自相”，是三种存在形式，依次为“遍计所执性”“依他起性”和“圆成

标注（黄） | 位置 646

与三性相依而存的是“三无性”，依次是“相无性”“生无性”和“胜义无性”，三自性是缘起，三无性是性空。三性是法相，三无性是法性，两者互为表里，需要结合去

标注（黄） | 位置 699

龙树菩萨的核心思想在《中论颂》第一品第一颂的“八不偈”中道出：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出。”“八不偈”亦称“八不缘起”或“八不中道”。因为缘起法的本质是空，空即无碍。

标注（黄） | 位置 745

中观派思想格局的形成，是以反对或拥护佛护为分水岭，是发端于佛护，成型于清辨，巩固于月称。应

标注（黄） | 位置 754

中观自续和中观应成，统称为中观自空。中观自续派与中观应成派从胜义谛的角度讲，观点是一致的，而在世俗谛的层面发生了

标注（黄） | 位置 811

显教的教主是释迦牟尼(应身佛)，而密教的教主是大日如来(法身佛)；显教是释迦牟尼针对不同根器的众生而说的，因而它是公开的、浅显的、随他意的。密教是大日如来自说内心证悟的真理，因而是秘密的、深奥的、随自意的。密教自印度本土传入中国西藏之后，习惯上被称为金刚乘。

标注（黄） | 位置 819

根据宁玛派即大圆满派的解释与说法，佛法被细为九乘，前三乘为声闻、独觉和菩萨乘，也就是显教三乘，也称为苦因三乘。其次是事部、行部、瑜伽部的外密三乘，因为它们强调外层的行事，诸如仪轨、净行等，又称为苦觉密续，因为这些密乘教法是主张身体上的苦行，诸如持续的断食等，然后是内密三乘：父密续、母密续和不二密续，在大圆满派的说法中或称为玛哈瑜伽、阿努瑜伽和玛哈底瑜伽。

标注（黄） | 位置 831

对于修习密教的人来说，领受身语意三密是修行的入门。身密，指的是手结本尊的印契；口密，指的是口诵本尊的真言；意密，指的是内心观想本尊，心住三摩地(即进入禅定的境界)。一旦三密相应，便能即身

标注（黄） | 位置 846

7世纪时莲花生应藏王赤松德赞的邀请入藏传教，成为西藏密教的实际开创者。藏密因此成为密教传承中法脉至今未断的一系，

标注（黄） | 位置 861

[2]“经”或“契经”（sūtras，原意为“开示”）代表的是根本的见地、禅定的修持以及对于佛教修道次第阶段和成果的说明。“律”（Vinaya）则叙述了出家众生活的规范和样貌、僧众僧尼的僧团组织，同时也记录了适用在家众的社会哲学。“论”（Abhidharma，阿毗达摩，字义为“大法，对法，为真如之意”）则详述佛教对心、世间及所有现象的

标注（黄） | 位置 1307

宁玛派的经典分为两类：一种称作“噶玛”（意为经典口传）。主要是八九世纪翻译的密咒经典，由父子或师徒相传而沿袭下来。另一种称作“代玛”（意为伏藏经典）。佛陀与莲师都曾授记（预言），佛教法脉可在人间流传五千五百年。末法时代，正法会经历各种法难与灾害，莲师也曾说过：“国王、大洪水（包括其他的火灾、天灾等）以及魔王魔众等，会毁坏佛教正法，所以必须埋下伏藏，以保存佛法经藏、法宝、密

标注（黄） | 位置 1335

11世纪开始兴起。萨迦派成为继宁玛以后形成的另一大教派，主寺萨迦寺（在今西藏萨迦县境内），所在地旁的山坡呈灰白色，故得名萨迦（藏语意为“灰白色的土地”），因该教派寺院围墙涂有象征文殊、观音和金刚手菩萨的红、白、黑三色花条，俗称花

标注（黄） | 位置 1525

都松·钦巴开创了藏传佛教最具特色的活佛转世制度。公元1193年，他在楚布寺圆寂前留下遗嘱，说他的化身要在人间转世，让弟子们在他圆寂后寻访。弟子按都松·钦巴的遗嘱找到了转世者——噶玛·拔

标注（黄） | 位置 1618

“缘起”指宇宙间一切事物都是依赖某些条件聚合而产生的，一切事物均处于因果联系中，依一定条件生起变化。“性空”意思是一切有为法，一切事物都因缘而生，没有自己固有的性质。缘起即自性空，自性空即是缘起，两者相辅相成，互为基础。1398年，尊者撰《缘起颂》，系统地诠释了龙树的《中论》义，阐明了他对佛教“缘起性空”的见解。一切事物本身没有独立的实体，都依缘而生，不可能不依赖于其他事物而独立发展，因而不能执着于有。一切现象，包括物质现象与精神现象，都是名言概念上的有，因而不是无，不能执着于无。一切具有生死坏灭变化的事物是寄于妄执假有为

标注（黄） | 位置 1632

尊者认为，佛陀的一代正法，不外于“教”“证”两种。而一切“教”的正法，摄在经、律、论三藏之中；一切“证”的正法，摄在戒、定、慧三学之中。因此，三藏未可偏废，三学亦须全修。在戒律方面，尊者针对当时藏传佛教各派僧人不愿受比丘戒，认为小乘佛教戒律规定过于繁琐和修学大乘教戒者不适应受小乘戒律约束的错误观点，一再强调比丘戒的

标注（黄） | 位置 1644

格鲁派在后弘期阿底峡尊者所传的“噶当派”基础上发展起来，又称“新噶当派”；因僧众头戴黄帽而被俗称“黄教”。至此藏传佛教的四大教派——宁玛（红教）、噶举（白教）、萨迦（花教）、格鲁（黄教）全部

标注（黄） | 位置 1654

佛陀在《施灯功德经》中，向舍利弗开示了以灯供养佛塔所得的四种功德。经云：“复次，舍利弗，若有众生以灯明供养佛塔得四种清净。何等为四？一者身业清净，二者口业清净，三者意业清净，四者善友

标注（黄） | 位置 1856

“第巴”，亦称为“第悉”“第司”等，藏语原意为部落长，即掌握地方政权者，从元顺帝至正十七年（1357）帕竹政权统治西藏，到甘丹颇章政权建立，“第巴”成为管理西藏地方政权的实际

标注（黄） | 位置 1904

“圣识一切瓦齐尔达赖喇嘛”是多民族语言的结合体。“圣”在佛教中表示超出凡间；“识一切”意为通晓一切，指在显宗方面取得最高成就的人；“瓦齐尔”是梵文音译，意为执金刚；“达赖”是蒙语大海的意思；“喇嘛”是藏语，意为上师。这相当于把蒙藏梵文中最美好的名称都赠给了索南嘉措。藏语中“嘉措”有“大海”之意，与蒙语“达赖”相同，

标注（黄） | 位置 1919

一样，“班禅博克多”的尊号同样是多民族语言的结合。“班”是梵文“班智达”，汉语译为“学者”；“禅”是藏语“钦波”，汉语译为“大”；“博克多”是蒙古语，译为睿智英明神武的人，合起来是“大学者”的

标注（黄） | 位置 1963

《俱舍论》共八卷，前两卷讲世出世间共法，即世界观和人生观，第三至五卷讲六种轮回之因果，后三卷讲如何解脱。《俱舍论》讲到世界的成住坏空、万物的形成，大至寰宇，小至微尘，包罗万象，

标注（黄） | 位置 1994

按《宝积经》所说，格西是具备能增长利他功德、增长众生智慧、增长出世善法、增长证悟法益的大乘菩萨行者。

标注（黄） | 位置 2235

乾隆五十一年（1786），清高宗乾隆皇帝钦定驻京喇嘛班第，左翼头班章嘉呼图克图、二班敏珠尔呼图克图；右翼头班噶勒丹锡呼图呼图克图、二班济隆呼图克图，皆列于雍和宫总堪布，避暑山庄普宁寺总堪布之上。

标注（黄） | 位置 2736

佛说众生平等，是指众生的根本佛性是一样的，都有觉悟解脱的可能，并不是说，每个人的机缘和业力完全一样。

标注（黄） | 位置 2753

上师亦分大恩上师和根本上师。大恩上师是回想起来，引导你向善学法的人，而根本上师是在此基础上引导你系统深入修行的
