

ZANG MI XIN YAO SHI JIANG

藏密心要十讲

邱陵 著

甘肃民族出版社



菩提心释 求师须知 灌顶的意义 闭关要领
如何引气进入中脉 如何修持空性
如何得见明体 如何生起和收摄空色
如何进入法界大定 如何修梦
大圆满隆钦心髓六加行 驱魔障 论发菩提心
空乐大手印生起次第简修法
时轮金刚生起次第修法 深道上师瑜伽和夜间瑜伽
无死瑜伽与虹身修持
小大乘修空及乘大手印、大圆满、禅宗辨微



藏密心要十讲

编著者：邱陵 何峻江
郑允华 王汝兆
黄飞羽

甘肃民族出版社

责任编辑：王振华

封面设计：徐晋林

版式设计：王保华

藏密心要十讲

邝陵等编著

甘肃民族出版社出版发行

（兰州第一新村123号）

兰州人民印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.25 插页 1 字数 117,000

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数：1—6,000

ISBN7-5421-0589-2/B·41 定价：12.00元

序

20 世纪 30 年代前后,藏传佛教之西藏密宗在我国汉区崛起兴起,康藏各大德纷纷率众到汉地传法不下数百种;许多僧俗远赴藏区学法,懂藏文和英文的知识分子乘时翻译密续,法本甚多。此后数十年,康藏不少活佛和金刚上师到国外弘法,远及欧美。诺那、贡噶等活佛的一些汉族弟子以其传承所得在海外继续翻译及深研密续,贡献良多,使藏密得到进一步的发展。无上瑜伽主要法门得以大致详备,其中,尤以大手印、六成就法和大圆满及有关本尊法最为殊胜。

我于 1989 年发心介绍和诠释大手印、六成就法、大圆满三大法门及有关本尊法,几年来已编写了十本书,它们是:《密宗秘法》、《藏密修法精粹》、《瑜伽灵性修持秘要》、《密宗入门知识》、《藏密实修初级教程》、《藏密大圆满法选集》、《藏密大圆满心髓探奥》、《藏密大手印探奥》、《藏密六成就法诠释》、《藏密脉、气、明点观修》(以上除《藏密大圆满心髓探奥》一书由煤炭工业出版社出版外,其他均由北京工业大学出版社出版)。今春我又完成了这本《藏密心要十讲》,作为前十种专书的最后五种的综合、

提高和补充。我在本书中补充了以前还来不及详述的最基本的有关菩提心、求师、灌顶、闭关等心法，并且归纳和综合论述了有关中脉、明体、空性、空色、大定和梦幻修持等高级法门。此外，本书附录十种均是经过精选的有助于理解十讲的珍贵文献。

有读者来信说，我的书整理和介绍的法门太多、太广、太高深，初学者感到无所适从，下手为难。这一意见不无道理。但是，读者须知，我编写这一系列密宗著作的目的，在于在内地恢复本世纪各大德已公诸于世的无上瑜伽部主要密法，使它们重见天日，以及把海外数十年来研究藏密的成果介绍给内地读者，我必须赶在高年而仍有精力时完成此一任务。此外，在我已出版的书中，并不缺乏入门初阶的密法，有识之士一看便知，他们只要认真修持四加行或六加行，修持九节佛风、金刚诵、宝瓶气、中住气等四种气功及有关拳法，甚或修持拙火定，便能进入藏密之门。再退一步，学者只要选取一种本尊法，如四臂观音、或莲花生大士或金刚萨埵或绿度母等观修法，精进修持，都会得到法益。诺那活佛曾开示：一生成佛最易最快之法有二：一为大手印；一为破瓦（开顶）法。行者循序以进逐级修持大手印四瑜伽法要，起修时不管未见明体或先见明体，不一定要灌顶，也可以获得成就。所以说学者能否修持密法，进入藏密之门，实在靠学者的决心与颖悟。

虽说康藏各大德公开的无上瑜伽主要法门多已详

备,但是出于种种原因,对有些极为重要的法门,我很遗憾仍然未能介绍给读者。这些法门是:

一、无上瑜伽的各大金刚法门限于法本和资料不全,还无法全部介绍给读者。元代选辑的《大乘要道密集》中有萨迦派喜金刚法的传授,近年台湾有翻译家用白话文从英文译出了最早的密续《喜金刚本续》,但仍缺乏近世传承的具体修法,而且其内容牵涉到双运密法,无法整理面世。早年在北京虽有辛喇嘛传授了《大威德生圆次第》,但我在近年才看到流传于世的《大威德文殊成就生起次第入门津要》,未见到其圆满次第部分,因此,暂时也无法整理。据说,早年越西格西在成都曾译出《密集金刚圆满次第》,但我迄今尚未得见。至于时轮金刚修法,法尊法师所译宗喀巴著的《密宗道次第广论》中,有时轮金刚生圆次第修法,陈健民上师编著的《恩海遥波集》载有《时轮金刚证分六支法不共口诀》,台湾出版了嘎旺·达吉上师讲授的《时轮本续注》,所公开的修法较为完备,我在本书已作了介绍。但要全面地整理和介绍这几种金刚大法,目前尚有困难。

二、藏密对于人类死亡、中阴、出生的学说及其修法有独特的见解,内容十分丰富。各金刚大法中都涉及了这方面的内容。那洛六法中有中阴成就法。根桑活佛传授的《大圆满无上智广大心要》和《大圆胜慧本觉心要次第》都有中等、下等根器行者中阴成佛的修法。达瓦桑杜格西喇嘛译传及其美国弟子伊文思·恩慈博士编纂的《西藏度

亡经》更是藏密研究人类死亡、中阴、出生学说的名著。所有这些理论和修法，都因带有较浓重的宗教色彩，难以作详细的介绍。

三、藏密的“智慧手印”和“事业手印”修法，即观想空色明妃的双运秘法和与实体明妃双运秘法，康藏各大德过去均未公开传授。陈健民上师为此早年曾远赴四川藏区德格搜译各种秘密修习双身之法，大都由八帮寺亲尊仁波切传抄主译，编成《恩海遥波集》一书。其后陈上师又写成《事业大印教授抉微》，但多从理论上探讨阐述，双运修法备而不详，也不宜公开介绍。

藏密博大精深，无上瑜伽主要修法已公开且详备，足供有志献身密乘者之修持和研究。虽然一如上述尚有某些重要法门一时未能介绍和公开，但学者若得遇明师，修习密法有成，达到高级层次，问题自能迎刃而解。目前我国汉区仍乏深入研究和实修密乘众多有识之士。我热切期望，有更多的人进入藏密之门，出现一批研究藏密的专家，发挥我们所保持的优势，赶上世界藏密研究的潮流！

在这里，我谨向多方为我寻找、搜集和提供资料的姚雨山先生、张昭喜先生、朱本廷女士、李柏先生、陈新福医师等致以谢忱！

邱 陵

一九九四年春

目 录

第一讲 菩提心释	(1)
第一节 五种菩提心.....	(1)
第二节 菩提心与正见.....	(4)
第三节 菩提心与脉、气、明点.....	(6)
第二讲 求师须知	(8)
第一节 求师者必须了解的情况.....	(8)
第二节 如何求师.....	(10)
第三节 师徒之间.....	(12)
第三讲 灌顶的意义	(16)
第一节 为什么要灌顶.....	(16)
第二节 四级灌顶.....	(17)
一、宝瓶灌顶	(17)
二、秘密灌顶	(19)
三、智慧灌顶	(20)
四、胜义灌顶	(21)
第三节 灌顶条件与证量.....	(21)
第四节 自授灌顶.....	(23)
第四讲 闭关要领	(25)

第一节 闭关的意义·····	(25)
第二节 正式闭关和方便闭关·····	(27)
第三节 密宗闭关法·····	(29)
第五讲 如何引气进入中脉·····	(33)
第一节 引气入中脉的重要性·····	(33)
第二节 观出三脉五轮·····	(35)
第三节 引气入中脉法·····	(38)
第六讲 如何修持空性·····	(42)
第一节 什么叫做空性·····	(42)
第二节 空性体悟·····	(44)
第三节 观空捷径·····	(47)
第四节 观空法·····	(49)
一、观空咒法 ·····	(50)
二、收敛扩大观空法 ·····	(51)
三、融入光明观空法 ·····	(52)
四、种子字观空法 ·····	(53)
第七讲 如何得见明体·····	(55)
第一节 什么叫做明体·····	(55)
第二节 明体四条件·····	(57)
第三节 得见明体修法·····	(59)
一、椎击三要诀 ·····	(60)
二、三虚空相应法 ·····	(61)
三、旷野陈尸法 ·····	(62)
四、吐气离心法 ·····	(63)
五、猝然顿住法 ·····	(63)

第八讲 如何生起和收摄空色	(65)
第一节 什么叫做空色.....	(65)
第二节 现起空色修法.....	(68)
第三节 收摄空色修法.....	(72)
第九讲 如何进入法界大定	(75)
第一节 法界大定的重要性.....	(75)
第二节 法界大定的口诀修法.....	(76)
第三节 法界大定收摄法.....	(86)
第十讲 如何修梦	(88)
第一节 修梦的重要性.....	(88)
第二节 梦幻修法.....	(90)
一、梦中识梦	(90)
二、净化梦境	(92)
三、转变梦境	(94)
四、梦入定境	(96)
第三节 睡时修三身.....	(97)
一、睡时修法身	(97)
二、睡时修报身	(99)
三、睡时修化身	(100)
附录一	(101)
大圆满隆钦心髓六加行(简化).....	(101)
一、皈依	(101)
二、发心	(103)
三、金刚萨埵观修法	(104)
四、供曼荼罗	(107)

五、积集古萨里资粮	(108)
六、上师瑜伽	(110)
附录二	(113)
大圆满心髓灌顶仪轨	(113)
一、驱魔障	(113)
二、皈依	(115)
三、发菩提心	(116)
(一)愿菩提心	(116)
(二)行菩提心	(116)
四、观想	(117)
五、四灌顶	(119)
附录三	(124)
论发菩提心(节录)	(124)
附录四	(139)
《百字明》解(节录)	(139)
附录五	(146)
空乐大手印生起次第简修法	(146)
附录六	(148)
时轮金刚生起次第修法	(148)
一、连同普通死亡持佛的法身为道	(151)
(一)色阴	(152)
(二)受阴	(153)
(三)想阴	(154)
(四)行阴	(155)
(五)识阴	(157)

二、连同普通中阴状态持佛的报身为道	(163)
三、连同凡俗出胎持佛的化身为道	(166)
(一)怀孕	(167)
(二)七万二千脉的生成	(169)
(三)主要、次要诸气的形成	(170)
(四)明点的形成	(172)
(五)幻身	(172)
四、连同死亡、中阴、出胎等三时持佛的法、报、化	
三身为道	(173)
附录七	(176)
《宝鬘集》选	(176)
附录八	(187)
深道上师瑜伽和夜间瑜伽	(187)
附录九	(190)
无死瑜伽与虹身修持(节录)	(190)
一、利用“死”的观想以求佛果	(190)
二、无死瑜伽	(193)
三、虹身修持	(199)
附录十	(206)
小大乘修空及密乘大手印、大圆满、禅宗辨微(节录)	
.....	(206)
一、总论	(206)
(一)当先知大、小、密三乘各种见地之不同	(207)
(二)当知大、小、密乘各种修空的作风不同	(208)
二、分论	(208)

(一)显教修空与密教修空之分辨	(209)
(二)小乘修空与大乘修空之分辨	(210)
(三)大中道修空与大手印修空之分辨	(211)
(四)大手印与大圆满修空之分辨	(215)
(五)大圆满与禅宗修空之分辨	(217)
三、结论	(220)

第一讲 菩提心释

第一节 五种菩提心

学习佛法，无论显教与密宗的行者都必须先发菩提心，立下誓愿与决心，力求学法得到成就，以利益众生。无著大师在《现观庄严论》中说：“发心为利他，志取大菩提。”密宗金刚乘行者所发菩提心，更有为利益众生而取得即身成佛之义。《大日经》说：“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟。”

这里说的是整个所修的菩提道以菩提心为因，以大悲心为根本，而以利他方便为终极目的。菩提心之所以重要，就因为它不但是修行的起点及根本，而且在整个修行过程中须臾不离。有了它才能产生大悲心，才能有利他行为，才能成佛。《大日经疏》说：“菩提心，即是白净信心义也。”又说：“菩提心，名为一向志求一切智智。”所以，菩提心一词，又被译为“求真道之心”、“求正觉之心”等等。

菩提心法，据说由阿底峡尊者传给宗喀巴大师，宗喀巴认为弟子修此利益甚大，便把它整理写成《七义修菩提心论》，公开传授。因此，西藏密宗不论是哪一宗派，都十分重视修菩提心法。

菩提心的基本原理是：(1) 小人身难得，人为万物之灵，人身从来佛性（如来藏）具足，具有地、水、火、风（气）、脉、明点六种元素，是修行的最好的“乘”（交通工具），被称为“宝筏”，因此，今生不应空过，应当加紧修持佛法。(2) 人寿不定，死歿无常，今天虽还活着，却不能保证明日不死，人命只在呼吸间，而光阴犹如逝水，时候无多，从今日起，当励力修学正法。(3) 众生受苦，对众生应有强烈悲心，取众生一切苦，由我代受，将我的一切善功德，施给众生。佛家有四无量心，其意义是：令一切众生乐，名慈无量；拔一切众生苦，名悲无量；见人行善或离苦得乐，深生欢喜，名喜无量；以上三心，舍之而不执着，或怨亲平等，不起爱憎，名舍无量。此四无量心，就是忘却自己，没有私心，也就是忘我利他。

密宗有五种菩提心，它们是：

1. 愿菩提心——发大宏愿，忘我利他，即上述四无量心义。

2. 行菩提心——发菩提心作利他之行，广修六度万行。六度即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。前五度为方便，智慧度为究竟。又修四摄，即布施、爱语、利行、同事，以利益众生。

3. 胜义菩提心——发菩提心依般若空性原理，破除身见，证人无我、法无我空慧，与从中观正见得证者相同。此菩提心名“胜义”者，即指智慧而言。

4. 三摩地菩提心——上述三种菩提心，显教与密宗共通，三摩地菩提心则为密宗瑜伽部所独有，即修五相成身观。这种经过五个阶段的观想达到成佛的修法使抽象的菩提心理论成为具体的证量。这五个阶段是：(1) 通达菩提心；(2) 修菩提心；(3) 成金刚心；(4) 证金刚身；(5) 佛身圆满。在此五阶段修持过程中，观想心中月轮所现金刚杵及莲花等，使自身成为金刚杵那样坚强牢固的金刚身。

5. “贡达”菩提心——“贡达”为译音，意为明点，为五大、五智的精华。此菩提心法为藏密无上瑜伽部所独有。行者发菩提心修人体红白明点，中脉上端有白明点，下端有红明点，会合于中脉的心轮中，可成为心气无二的大乐智慧身。

以上五种菩提心，为陈健民上师提倡的菩提心体

系，他在此中加入了“贡达”菩提心。

第二节 菩提心与正见

菩提心必须具有正见，正见是发起真实菩提心的主要动力，有正见的菩提心才是真正的菩提心。什么叫做正见呢？正见，指离诸邪倒的正观。《华严经》说：“正见牢固，离诸邪见。”《圣鬘经》说：“非颠倒见是名正见。”

正见是学习佛法中闻思修的中心思想，也是正确的思维，合理的见解。修行具有正见，就有了破除执着的实力，开发人人本具的如来藏（佛性），能选修转变人体无明系统之法，走上一条相续不断的明行道路，转识成智，从而取得成就。

正见的内容，在佛教各宗中各有不同。密宗究竟以何者为正见呢？陈健民上师在《修行自性之推究》一文中曾提出了密宗正见的内容，现引述如下：

1. 以明空不二的正见为修法身佛之自性。

此明空不二的正见，既不偏空，亦不着明；既不偏人无我，亦不偏法无我，为密宗无上瑜伽部第四灌顶的修法。密宗初修观空，想一切化为空，此空唯是一片光明；其后收摄次第，观一切佛土、佛身，收于空性光明