

藏密瑜伽的奥秘与传奇

赵祿初题词



西藏人民出版社

B946.6

11

2005

藏密瑜伽的奥秘与传奇

王 春 华

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏密瑜伽的奥秘与传奇/王春华著. —2 版. —拉萨:西藏人民出版社, 2005. 7

ISBN 7 - 223 - 01290 - 0

I. 藏... II. 王... III. 密宗 - 瑜伽术 - 研究 - 西藏 IV. B946. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067128 号

藏密瑜伽的奥秘与传奇

编 著	王春华
责任编辑	李海平
封面设计	格 次
电脑排版	周正权
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	7.25
字 数	160 千
版 次	2005 年 7 月第 2 版
印 次	2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数	01 - 3,000
书 号	ISBN7 - 223 - 01290 - 0/Z · 82
定 价	12.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

在距今 1200 年以前的唐朝,几乎与“开元三大士”从印度来华弘传佛教密法同一时间,在现今中国青藏高原的吐蕃古国也发生了一件重大的历史事件,那就是赞普(藏王)赤松德赞迎请古印度北方那烂陀寺的莲花生大士入藏降魔建寺、弘传佛教密法。从此,一种独特的、将大乘佛教理论充分发展的、理论与实践相结合的佛家修持方法——藏密瑜伽,在世界屋脊之上生根、发芽、开花、结果。到了公元 13 世纪,由于统一的、多民族的中华大国元、明、清的相继建立和延续,使这一藏传佛教文化成为整个中华民族共有的文化。这种各民族文化大融合的历史,不但反映了公元 3 世纪起源于古印度的佛教密宗金刚乘在中华大地的广泛传播和流行,而且反映了汉、藏、蒙、满等各民族的文化出现了一个共同的焦点,它历经 700 多年的历史沧桑,对中华文明产生了巨大的影响,其独具风采的文化艺术亦为世界所瞩目,成为全人类具有代表意义的文化遗产和研究热点。

藏密瑜伽特指藏传佛教密宗独特的自我身心修炼方法。“瑜伽”梵语之意为相合、相应,为人类控制自我精神和肉体机能的方法。藏密瑜伽就是一种身心相应、心气相合的瑜伽。早在释迦牟尼创立佛教之前,瑜伽作为一种古老的哲学体系,就在古印度源远流长了,它对释迦牟尼悟道、传法产生了积极的影响。虽然藏密瑜伽是一种纯粹的佛教修行方法,但其中亦包含了哲学思维方法、文学艺术、养生益智、美学等方面的内容;也包含了很为现代人所推崇的瑜伽禅定、禅宗禅案等人类自我认识的手段。甚至于其中还

包含了近似于现代科学,如心理学、生理学、物理学、天文学、历法学等方面的因素,引起了中外自然和人文科学家们的关注。现代科学技术日新月异的发展,不仅为人类更进一步地了解宇宙自然和了解人类自己本身创造了日益完善的条件,而且为藏密瑜伽这一流传 1000 多年的东方文明所出现的一些派生物,如特异功能、拙火定、虹化等现代人难以理解的现象,找到了一些近似的答案和解释。从另一方面讲,随着现代科学技术日益发展,又反过来越来越能够证明藏密瑜伽是一种行之有效的健身术、健心术。

藏密瑜伽又是西藏神秘之源,其发祥地青藏高原地处中亚、南亚、东亚、西亚的交汇地带,产生了灿烂的西藏文明,随着世界性文化交流的广泛和旅游热点的出现,西藏已经成为很多中外人士向往一游的地方。特别是近二三十年来,西方欧美各国出现了一股学习、研究和修持藏密瑜伽的热潮。如法国人石泰安的《西藏的文明》、英国人布洛菲尔德的《法与力,密宗奥义修持指南》、英国人伊文思的《西藏瑜伽》(藏密七要)等等,都受到了西方读者的普遍欢迎。西方的研究著述者们除保存了大量的藏密原始资料以外,也得出了许多精辟的见解和论断,有一定的借鉴意义。但由于东西文化的差异,这些作者只能用西方人所能理解的观点和某些基督教的观念来解释这一古老的东方文明,所以对于藏密瑜伽的一些最核心、最重要的问题还缺乏一些比较圆满的解释。尽管如此,较之西方学者对东方文化的研究,我们对于这一文化现象的研究几乎是凤毛麟角,这不啻于是一件非常遗憾的事情。

在前几年的气功热潮中曾出现了各种各样关于“藏密气功”的书籍和教功者,众说纷纭、不一而足。实际上,就“气功”一词而言,它并不能概括意念、观想、意识、潜意识等各种复杂的心理活动。在科学发达的今天,我们已经意识到心理与生理的不可分性。那么,用“气功”一词就很难概括各种心物相结合的活动了。因此,有人提议应该把气功正名为“中国瑜伽”。在气功热潮中,有

人抛开生理活动来认识佛家修行方法,认为道家练功是性(指心理、精神因素)命(指生理因素)同修,而佛家经典中本没有“气功”二字,佛家以禅修为主,即以“炼心为主”,将身体的修炼置之度外。这种观点则过于片面。佛教显宗的修行方法虽然无“气功”二字,但亦讲究调身、调息、调心,如各种“止观”都要求身心处于最佳状态之中。至于藏传佛教密宗的无上瑜伽的各种经典本续,不但有“气功”二字,而且把气功作为修行的重要辅助方法,在心理修炼的同时亦注意生理修炼。所以,佛家修行方法既是一种纯宗教性的修行,又是一种自我健心、健身术,是锻炼自我身心相合的瑜伽。就佛教修行方法本身而论,显教的参禅打坐是从心理方面入手。现代科学已经证明心理活动同样也会产生生理活动,所以参禅打坐也可以达到松脉、开脉结、调身的生理作用。藏密瑜伽较之显宗的修行方法更注重从生理方面入手,由密到禅、禅密结合,“以禅为体,以密为用”。因此藏密的米拉热巴祖师与东来传法的达摩祖师相会,就会得出二者断证相同的结论。藏密瑜伽的古德大师们也曾印证过汉地的禅宗就是“大密宗”。所以,显密本来为圆融的一体。

我们在本书中所叙述的一切既是一个久远的历史,也是一个曾经活生生存在过的现实。特别是对于一些修行藏密瑜伽有成就者所出现的神通、拙火、虹化等奇异现象,是我们现代人很难想象和理解的。但这些现象确实存在和出现过,有许多古代和近代的历史记载,我们只能从藏密瑜伽的角度来加以解释说明。当然,现代社会中仍为数不少的中外科学家正在以各种现代科学的方式、方法来探讨这一古老的东方文明的奥秘,我们也在本书中概述了这些探讨的研究成果,作为读者进一步了解藏密瑜伽的一个重要途径。为了更好地了解藏密瑜伽,特别是能对它有一种感性认识,我们在本书中还汇集了藏密瑜伽的前人、古德、大师们的传奇。因为西藏是神话传说的故乡,所以这些传奇类似于汉地的神话传

说、神话故事,有许多虚构和想象的成份。但这些传奇活灵活现地显示了主人公的某种形象、品格和经历,是对藏密瑜伽的一种艺术再现和升华。

藏密瑜伽本源于印度,由于历史的原因,它在印度未能传承下来,而在西藏得到了保存和发展,体现了藏民族的智慧和中华文明及世界文明的巨大贡献。作为千百年来东方文明产生和发展的一个缩影,藏密瑜伽无疑是立志成正等正党的人们智慧和实修的结晶。这些结晶像天上的繁星一样闪耀人间,显示着人类生存的奥秘和思维的邃密,为人类文明的进步和发展留下一份珍贵的历史遗产!

衷心感谢中国人民政治协商会议副主席、中国佛教协会会长赵朴初先生为本书题写书名。

衷心感谢本书特约顾问:中国佛教文化研究所吴立民所长、西藏自治区社会科学院宗教研究所索朗顿珠所长、四川大学宗教研究所陈兵研究员、中央民族大学藏学系土登彭措副教授对本书编写所给予的热情指导和帮助。

最后,作者感谢所有为本书的出版做出贡献的人士,并以藏族人民传统的方式祝愿所有见闻此书者:

扎西德勒 吉祥如意!

王春华

1999年5月28日定稿于

加拿大多伦多

目 录

前言	1
----	---

奥秘篇

第一章 神秘的藏密瑜伽	3
-------------	---

第一节 西藏的诱惑	3
-----------	---

神话传说的故乡	3
---------	---

先民洞穴	5
------	---

香格里拉之谜	8
--------	---

西藏文明的奥秘	10
---------	----

第二节 藏密瑜伽溯源	15
------------	----

藏密起源的传说	15
---------	----

显密的圆融	19
-------	----

伏藏的发现者宁玛派	22
-----------	----

力行实修的噶举派	24
----------	----

改革者格鲁派	26
--------	----

密宗在汉地的流传	28
第三节 现代人的管中窥豹	32
人体生物能量场	33
金字塔效应	35
心理学的解释	39
相对论的解释	41
第二章 藏密瑜伽纵横观	45
第一节 藏密瑜伽的见修行果	45
五道十地	45
择师灌顶	47
闭关修行	50
生死与转世	53
第二节 藏密瑜伽的气、脉、明点	55
身心与心气	55
三脉五轮	56
修气开脉	60
五大的精华	63
第三节 藏密瑜伽的表法和象征意义	65
伟大的想象力	65

独特的女性菩萨	67
怒目金刚与双身佛	69
色彩和形象的寓意	71
降神与跳神	74
第三章 智慧的源泉	77
第一节 般若波罗蜜多的智慧	77
般若的启示	77
中观双运	80
大自然的辩证法	83
第二节 藏密瑜伽时空观	86
华严圆密十方	86
法华一会三世	88
第四章 藏密瑜伽修持观	92
第一节 下三部瑜伽	92
念诵与观想	92
五轮塔与五相成身	94

第二节 无上部麻哈瑜伽	97
四加行	97
瓶灌真意	99
九接佛风	102
附：三种修九接佛风配合中医中药治疗 常见病的方法	103
第三节 无上部阿努瑜伽(圆满次第)	109
圆满“生起次第”	109
金刚诵和宝瓶气	111
六成就法与颇瓦	114
空乐双运	117
时轮金刚灌顶	119
第五章 藏密瑜伽禅定观	123
第一节 无上部阿底瑜伽——大手印	123
胜义的传承	123
胜义光明	126
以见试印	127

第二节 大手印的有相与无相	131
渐悟与顿悟	131
专一瑜伽	132
离戏瑜伽	134
一味瑜伽	136
无修瑜伽	138
第六章 藏密瑜伽圆顿观	141
第一节 立断的大圆满见	141
西藏的禅宗	141
圆满的顿悟	145
本来清净见	148
第二节 顿超的大圆满光	151
妥噶光明的任运	151
白、红、黑三关	153
圆满化光虹身	155

传奇篇

第一章 莲花生大士传奇	161
-------------	-----

第一节 印度传奇	161
----------	-----

海生金刚	161
求学得法	162
一语悟道	163
牧童成金刚	164

第二节 藏地传奇	164
----------	-----

降魔建寺	164
开光的奇迹	166
待印证的伏藏	166

第三节 《格萨尔王》中的莲花生	167
-----------------	-----

第二章 米拉热巴大师传奇	171
--------------	-----

第一节 说法传奇	171
----------	-----

藤杖之歌	171
牧牛童觅心	173

黑鹿与红犬	177
事实胜于雄辩	179
第二节 成道传奇	183
雪山之歌	183
轻过碎银河	184
弹指飞雪峰	186
马尾草上的断证	187
成就的征兆	190
第三章 藏密瑜伽奇人奇事	193
第一节 修证传奇	193
修拙火奇观	193
证悟奇闻	197
红衣女侠传奇	201
第二节 成就传奇	203
神通奇闻	203
黑药丸的传说	212
虹化奇观	213
主要参考书目	217

奥 秘 篇

这个世界上最不可理解的事情就是：
世界是可以理解的。

——阿尔伯特·爱因斯坦

第一章 神秘的藏密瑜伽

第一节 西藏的诱惑

西藏是一个中外人士普遍认为比月球还神秘的地方，月球已经在美国阿波罗号宇宙飞船登月之后逐步被人类所认识；而西藏所存在的文明却包含着许多千古之谜，至今仍是一个未知数。在这个地球的第三极、离太阳最近的地方，西藏的宗教、文化、艺术、文学、医药等方面的发展历史，产生了巨大的吸引力，它不但吸引了中国学者的注意力，而且为世界所瞩目，成为世界旅游的热点、观光的圣地。那么，西藏的神秘究竟在什么地方呢？下面就让我们追根溯源，去探寻一条神秘的长河吧！

神话传说的故乡 西藏有许许多多神话传说，其包括的范围非常广泛，有关于藏族起源及其祖先的传说，也有山川湖泽的传说，有人有神，有怪有魔，绘声绘色，生动传神，奏响了西藏神秘交响乐的第一乐章。

人们最熟悉的关于藏族起源的传说，是一只森林猕猴和岩罗刹女结合成第一对先祖夫妇。另外还有卵生祖先的传说：在作为五行之精华的一个卵生之后，从外壳中诞生了白色岩石（阳性），内部液汁形成了白色的湖（阴性），所有的生物都是从中间粘液部分诞生的。卵的软体部分共变成了十八个卵，其中中间那个是一个海螺卵。这是一个无形的人，既无四肢又无感官，但却具有思想。根据他的心愿，感觉器官生出来了，他变成了一个漂亮的青