



西藏密教史

索南才让 (汉名·许得存) 著

中国社会科学出版社

PDG

DH89/30

序

黄心川

密教也称为坦多罗教，是大乘佛教中的一个重要派别，它是相对于显教而言的。密教以高度组织化的咒术、仪礼、俗信为其主要特征，宣传口诵真言咒语（“语密”）、手结印契（身密，即运用手势和身体的姿态）和心作观想（“意密”），三密与诸佛之身、口、意相印，即可成佛。印度佛教采用咒术密法起源很早，大概在佛祖释迦牟尼时就已存在，但作为一个有组织的派别，大概要在7世纪中叶。密教在印度西南地区产生后经种种重要的变化，出现了不少派别。嗣后密教由印度传入南亚和东南亚各地，并经“丝绸之路”传入我国藏汉地区，以及蒙古、中亚西伯利亚等诸地。佛教传入中国后，我国学术界一直把3世纪前就开始传入的种种经咒、仪轨等等称为杂密；在8世纪印度《大日经》和《金刚顶经》等传译后出现的体系化了的密教称为纯密；把8世纪后期由印度直接传入西藏并与藏族民间信仰相结合的密教称为藏密；另外，把7世纪初由印度传入缅甸，复由缅甸传入我国云南大理一带的密教称为滇密或阿闍梨教。

密教不单是一种独特的宗教信仰，也是一种社会生活样式和文化形态。密教在大乘佛教中是一种特殊的、复杂的的思想体系，它和宗教行事和实践有着不可分割的联系。密教肯定现实世界是存在的（“有”），以此区别于佛教其它派别所主张的非存在（“无”），它在肯定万物的基础上，认为宇宙的真实本体是和森罗

万象合二而为一的，所谓“当相而道，即事而真”或者“自它不二”、“内外不二”等等，从而把精神与物质、大我（“宇宙”）与小我（“身体我”）、实在与现实、本质与现象、自然与人生、真理与虚妄、直观和推理等等都融合在一起。密教认为，宇宙本体和现象，都是由六种元素（“六大”）即地、水、火、风、空、识所构成的，这六种元素还有相应的属性，例如地坚性，起着保护万物的作用；水湿性，起着摄受万物的作用等等。另外，还认为宇宙及其派生出的各种现象都是由对立的两个方面，即男女或日月、阴阳所构成的，两性的和合是宇宙万物产生的原因，也是宗教的最后解脱。由于密教重视现实的物质生活和人们的感受经验，因而在其长期发展过程中客观上促进了科学，特别是医学、天文学和化学的发展，这些集中体现在密教的教学体系之中。例如在西藏—蒙古密教的教学体制中一般设有四学部：显教学部（传授一般佛教学理）、密教学部（传授密教的宗教实践）、时轮学部（也称天文学部，主要传授、研究宇宙与人间的关系，熟悉历法的变化）、药学部—医学部（传授、研习如何保持和促进人类的健康）。密教医药从古代到现代一直是一门流行的知识学科，称为“医方明”，从而产生和发展了炼丹制药、服饵养生、吐纳调息、性科学（房中术）、体育锻炼（瑜伽术）等等，此外，根据密教的教义和实践还创造了一套独特的密教文学与艺术，这包括绘画、图像雕刻、音乐、诗歌、说唱文学、音韵学、书法艺术等等，这些文学艺术在密教流行的地区广为传播，与人民的生活密切相关，成为当地民族传统文化的一个组成部分和精华，并对世界文化有着相当的影响。

1995年我们看到了吕建福同志所写的《中国密教史》，最近又看到索南才让同志撰写的《西藏密教史》。这说明我国的密教研究正在走向欣欣向荣，人才辈出的时代。《西藏密教史》与近年来国内外出版的同类书籍相比，明显地有如下的一些特点：首先，作

者把西藏密教看作是一种受到高原地区影响的民族文化，从民族文化的角度来阐述西藏密教的起源、发展过程及其特点，西藏密教与周围印度密教和汉地密教的相互关系及其影响。作者在处理这个十分敏感的宗教问题中抱着十分谨慎、科学的态度，弃其糟粕，取其精华，发掘弘扬密教文化中的积极内容，使之适应我国社会主义精神文明建设的需要和促进东西方文化的交流与融合。因此，该书不单是从宗教学、民族学，而且也是从文化学的角度来阐述密教的；其次，此书搜集、援引的资料极为丰富和全面，作者不仅从浩如烟海的《西藏大藏经》及藏外的佛教经、律、论中作了拔萃，并且从藏地的历史、传记、民间传说、文学故事等中汲取了很多有价值的内容，作者在论及重要的佛学思想家的学说和修持方法时尽量从他们本人的著作出发，很少引用第二手资料，因此本书的很多重要的结论都是以确凿的历史事实为根据的，值得我们重视；第三，此书对当前藏密在国内外的传播，特别是近年来我国蒙藏地区的复苏，藏密瑜伽与人体科学受到科学界和体育界的重视，目前世界上主要的研究机构和代表人物等等都作了比较详尽的介绍，这对于我们了解密教在世纪更替时期的转型、发展趋向，密教在东西方文化交流中所起的作用和意义俾有益处的。

《西藏密教史》的作者索南才让同志，汉名许得存，出生于藏族家庭。1982年毕业于青海民族学院，1988年毕业于中国社会科学院研究生院世界宗教系，获硕士学位。毕业后曾在青海和西藏社会科学院工作。他在当研究生时我就与他认识了，当时他已经取得了成绩，翻译了一些藏文古籍。在研究生院时，他非常刻苦，勤奋学习，努力思考，特别是在藏汉佛经的对译上下了很大的功夫，成为现在我国学术界能够将藏文的佛教理论经典直接译为汉文的少数人之一。由于他懂佛教理论，所以他毕业后，一直在从事藏传佛教的理论研究，发表过一些有关教义研究的文章，这为他日后研究西藏密教的工作打下了坚实的基础。本世纪20年代以

后，大勇法师开始从事西藏密教的研究，到后来的法尊法师以及陈健民等人的对藏密的弘扬，对藏密在汉地的传播起过巨大的作用。近年来，学术界和出版界也出版了不少的藏密的书籍，这些工作对促进藏密的研究功不可没。但是，除了老一辈的学者外，现代藏密的研究或多或少的都是建立在已经翻译成汉文资料基础上的工作，从藏文中挖掘原始资料的人还不是很多，而藏文的资料仍然是一个等待开发的巨大宝库，我们仍然需要见到的是各种成体系的，建立在第一手资料基础上的有见解、有新意、有学术价值的著作。本书即是索南才让同志多年来对密教的确切的认识，是他对西藏密教的理论、历史、派别、修持、仪礼以及与密教有关的种种文化现象所作的深入研究和与社会实践印证的结果，也是目前我国所见到的论述西藏密教部头最厚、最系统、最新的著述。我十分高兴看到此书的出版，并希望作者在此书之后能够写出更多更好的、更有份量的西藏佛教研究著作，故乐之为序。

1999 年春节于北京车公庄寓所

前 言

佛教是随着松赞干布统一青藏高原各部落，建立吐蕃王朝后而正式传入西藏的。由于当时受西藏原始宗教苯教的排挤，在芒松芒赞（唐译乞黎拔布）和都松芒波杰（唐书作器弩悉弄）两位赞普执政期间基本上处于停滞状态，几乎没有大的发展。赤德祖赞（弃隶缩赞）摄政时，虽然采取了一些兴佛措施，成效甚微。贵族权臣制造各种借口，掀起了灭佛事件，以王权名义发布禁佛令，入境的外僧被驱出，带入的佛像被埋入地下，宫殿式的庙宇被改作屠宰场，信佛大臣被流放，经典遭毁，刚兴起的佛教遭受了沉重打击。

从这一时期所译经典内容分析，密教方面除了一些简单的仪轨和观世音菩萨经咒外，比较深奥的密教经籍尚未译传进来。严格地说，密典的正式翻译始于公元八世纪，赤松德赞（唐书作娑悉笼腊赞）继立王位后，制定措施，大兴佛教，先后延请寂护、莲花生、莲花戒、佛密、无垢友、静藏、清净狮子、法称等印度学者进藏传法。同时，选派遍照护、宝胜、龙幢等一批藏族青年去印度求法，他们学成回来后，与印僧合作，有选择、有针对性地将大量密教经典译成藏文。为了方便译经和开展佛事活动，赤松德赞还在新建成的桑耶寺专设翻译洲和真言洲。在西藏佛教史上，这是一次由统治阶级直接参与的，有组织的规模空前的译经活动，所译经典数量之多，内容之庞杂丰富，是后弘期译经无法相比的。难怪阿底峡看了桑耶寺的藏经后，曾经很感慨地说：“这里的大部分经典，我在印度都未见过。”

牟尼赞普（足之煎）和赤德松赞（赛那累）对佛教依然采取

积极支持的态度，并制定了一系列兴佛措施。赤祖德赞（可黎可足—赤热巴巾）是一位极度信佛的藏王，他在大兴佛教的同时，对密典也采取了一些限制措施，禁止翻译无上瑜伽部密典，使得密典转入地下暗中传继。朗达玛的灭佛，曾使佛教在西藏濒临灭亡。但密（教）苯（教）也在这几十年的相互碰撞、排斥期中，都在对方那里找到了生长点，各自朝着对立的方向发展。一些有识之士，从实际出发，在改变传统观念的同时，认真吸收和改造印度密教的仪式、轨则，促使两种文化合为一体。

朗达玛灭佛到后弘期初期的近百年时间里，密教文化和苯教文化之间的相互融合进一步加深，在互相吸收、融合过程中两种文化相互取长补短，相得益彰。十世纪中叶以降，外出求法者络绎不绝，进藏传教者纷至沓来，所学所传的密教以无上瑜伽密法为重，密教经籍的翻译渐臻完善，弥补了旧译的不足，作为高原文化特色的西藏密教——藏密至此完全形成。藏密并非印度密教在西藏的简单移植，而是在吸收西藏传统文化并且原貌有所改变的佛教体系。

现代科学研究证明，藏密是一种生命科学，它集光学、声学、思维学、语音学、心理学等多种学科知识于其中。不仅是佛教文化的精华，而且也是藏族传统文化的精髓。它注重师徒传承，修习次第分明，仪轨齐备，制度完善，组织健全，具有深邃的哲理和修持规范等特点。然而，作为一种文化并非一成不变。藏密作为藏族传统文化的一部分，既有精华，也有糟粕；既有积极性，也有消极性，我们应该本着实事求是、一分为二的态度，认真加以分析，既不能全盘否定，也不能全部吸取。

当前藏密已成为国际藏学界关注和研究的热门科学，介绍性的书籍出了不少，研究方法多种多样。在国外，藏学研究最早可追溯到十七世纪中叶，早期研究内容庞杂，停留于表面，关注的热点在藏族的历史、地理、语言、文字、风土人情、风俗习惯等

方面，西藏宗教，包括苯教与佛教研究的成果甚少，藏密尚未纳入研究之中。

从六十年代起，国外藏密研究逐渐出现盛况。1959年达赖喇嘛流亡国外，一批活佛和高僧移居世界许多国家，积极宣传藏传佛教，设立各种机构培养弟子，掀起了第二次藏学研究热。很明显，这次藏学研究的热点是宗教，藏密研究居其中的重要地位，概括起来表现在以下几个方面：

第一，修学和研究并重。六十年代，欧美许多国家社会动荡，一大批年轻人和学者对现实强烈不满，幻灭之后许多人涌入南亚，或投身于国外藏族高僧的门下，学习佛教。其中一些人由开始时的信仰转而修炼和研究密法，通过亲身体验阐释藏密经典，把修炼和研究密切结合起来。

第二，传教中心和研究机构形成网络。从六十年代起，分布在欧、美、亚各国的藏族活佛建立了不少传教中心和研究机构。如宁玛派的邬坚贡桑曲杰林寺、宁玛派金刚学院、西藏佛教中心、西藏宁玛派作禅中心、宁玛佛学院、宁玛乡村中心、奥地安（奥地安西藏宁玛文化中心）、智藏中心；噶举派的桑耶林藏传佛教坐禅中心、康藏之家、羯摩那烂陀寺、噶举达磨、噶玛曲林佛教坐禅和研习中心、金刚界学院、噶玛三乘法轮隐修中心、室利噶玛那烂陀高级研究院法轮中心；萨迦派的吉村萨迦中心、萨迦强巴曲林中心、西藏佛学院；格鲁派的文殊师利佛学院、美国喇嘛教寺院、美国佛学院、甘丹大乘中心、尼泊尔大乘中心等。这些机构并重教学和研究，培养的对象除了旅居国外的藏胞，还摄收当地信徒，运用传统和现代相结合的教学研究方法。特别是用现代科学手段解释深奥的藏密现象，把藏密气功纳入科学研究范围。

第三，合作研究，硕果累累。自从藏族高僧加入国外藏学研究队伍后，不仅拓宽了研究范围，提高了研究质量，而且专题性研究日益增加。本世纪中早期，藏密研究虽然在整个藏学研究中

居次要地位，但也取得了很大成绩。象河口慧海的《西藏的密教》、《西藏佛教与真言密教》，大桥精达的《西藏的密教》，酒井真典的《西藏密教教理的研究》，尾梅祥云的《密教史》等，揭示了藏密的特点。法国的大卫·尼尔对藏密研究较深，先后出版了《藏传佛教的秘密教义》、《喇嘛教的灌顶仪轨》和《西藏的奥义修持者与巫师》等。美籍华人张澄基重点研究噶举派的大手印法，出版了《西藏瑜伽之奥秘》等。伊文斯·温茨编译的《西藏大圆满心法》、《中阴救度密法》和《莲花生大师传》，对宁玛派密法作了深刻分析。葛雪喇嘛的《西藏密法基础》是一部普及性的读物，内容丰富，特点突出。

近年来，国外藏学研究出版物中，有关佛学研究的书籍所占比例较大。其中密教著作有《密宗四部》、《无上瑜伽》；南喀诺布著的《大圆满与禅宗》；十四世达赖与美国人霍布金斯合著的《时轮金刚灌顶仪式》；格西索巴与杰克逊与纽曼合著的《时轮》；塚本使道的《慧识与净罪七次第》、《西藏的护摩法之种类与系统》、谷口高大夫著的《河黎跋陀罗的种生与菩萨之关系》；金子英一的《古怛特罗全集解题目录》；（英）约翰·布洛菲尔德的《西藏佛教密宗》等。还有一部分用藏文撰写的藏密论著。另外一些有关西藏佛教史的论著，也对藏密作了一定的探讨和研究。从目前国外藏学研究分析，藏传佛教包括藏密仍是研究的热点，“方法的趋向可以说已有科技整合的趋势，……做横、直、立体的研究”。（永宗措姆《国外藏学研究的发展》）

在国内，藏密研究始于本世纪初，到了三、四十年代，以法尊为代表的一批汉族学者把藏传佛教的许多名著译为汉文，推动了国内藏密研究，发表了不少研究成果。解放前夕，一些原在大陆传教的蒙藏高僧和学者迁居台湾开展藏学研究，后来又有旅居国外的藏族高僧加入，使港台地区的藏密研究跃上了一个新台阶。谈锡永的《西藏密宗的仪轨》；刘锐之的《诸家大手印比较研究》、

《密乘源流简述》；谈延祚的《西藏密宗编年》等对密教的形成、发展及其特点作了深刻研究。特别是《诸家大手印比较研究》在学术界影响很大，被广泛引用。台湾翻译出版的《密乘法海》和《大乘要道密集》成为藏密研究的根本经典依据。

近些年来，藏密研究受到藏学界的高度重视。藏密资料陆续被整理和翻译，研究论著不断问世，论文逐年增加，研究涉及密法的渊源、传承关系、修持仪轨、哲学思想，而且开展了对真言宗、禅宗的比较研究，总结出了各自的特点和异同，个别研究有很大突破。

概而言之，这一时期藏密研究已成为藏学研究的重要方面，禁区被突破，空白被填补，大手印、大圆满、道果、曼荼罗等专题性研究成绩明显，但多偏重修持，理论研究不够，与别的学科研究比较仍较为浮浅。

第一，缺乏系统研究。纵观国内外藏密研究成果，尚无一部全面系统地反映藏密的教法渊源、形成过程、发展历史、思想特点、修持仪轨的著作；

第二，缺乏对原典的介绍和研究。《秘密藏续》、《幻变经》、《金刚大威德根本续》、《集密根本续》、《胜乐根本续》、《时轮摄略续》、《喜金刚续》、《大手印明点续》等是藏密所依据的根本经典。研究藏密首先必须了解各部经典的基本思想，否则难以进行研究。目前这方面的研究文章几乎没有。

第三，缺乏深度和广度。从目前的藏密研究看，虽然成果丰富，但不够深入，重修轻史，重点轻面，多介绍少分析，影响了研究质量的提高。

第四，缺乏科学而客观的态度。藏密以其神奇、玄妙而受人关注，一部分人在研究当中挟带着感情大力宣扬它的种种消极面，而不是把它当作一种文化现象加以研究，结果影响到研究的质量，研究工作本身也就有极大的局限性。

抱着对本民族文化的责任感，从几年前开始，我从藏文原典中获取第一手资料，广泛参阅国内外最新研究成果，撰写《西藏密教史》这部著作。书中对金刚乘密法的兴起，无上瑜伽部密法的几部主要经典及其思想特点、发展脉络，密教传入西藏的年代，密典翻译，藏密的形成，大圆满、道果、大手印、六支瑜伽、止观双运思想等作了较全面的叙述。具体分析了每一类法的思想特点和修持方法，以及在藏族传统文化中的地位，对重要人物和国内外藏密研究现状也做了介绍。

说实话，做这样一项既艰难又有意义的工作，由于本人学识浅薄，研究不深，回想写作过程中遇到的困难，真有点后怕。之所以斗胆撰写这部专著，一是想理清藏密发展线索；二是希望给藏密研究者提供一些资料；三是希望大家通过这部书对藏密有一个全面的认识。需要说明，书中出现的印度、尼泊尔地名和人名的转写并非根据梵文原文，而是按照梵文的藏文对音转写的。毋庸讳言，本书缺点和不妥之处甚多，恳请广大同仁、专家和读者批评指正，不胜感激！

1998年元月5日

目 录

序	黄心川
前言	(1)
第一章 金刚乘的起源和特点	(1)
第一节 金刚乘的起源	(1)
一 金刚乘的名称	(1)
二 金刚乘产生的时间和原因	(5)
第二节 密典的形成和类别	(12)
一 续部概述	(12)
二 四续部划分的依据与方法	(14)
三 四续部的主要经典	(17)
四 密教的修持仪轨	(21)
第三节 金刚乘的特点	(29)
一 显教与密教的差别	(29)
二 金刚乘的特点	(32)
第二章 无上瑜伽密法的结构形态	(35)
第一节 方便父续法	(36)
一 集密本尊法的形成及传播	(36)
1 集密教法的兴起	(36)
2 集密法系的主要经典	(41)
3 集密教法在印度的流传	(49)
4 龙树及其《集密五次第论》	(60)

二	阎摩德迦本尊法	(65)
1	阎摩德迦缘起	(65)
2	拉勒达巴阇与阎摩德迦法的关系	(68)
3	阎摩德迦经续的构成	(72)
	①阎摩德迦黑续法	(73)
	②阎摩德迦红续法	(77)
4	阎摩德迦法的印度学派	(80)
5	阎摩德迦的特点	(87)
第二节	智慧母续法	(88)
一	胜乐金刚部	(89)
1	胜乐教法的兴起及传承关系	(89)
2	《胜乐根本续》的内容	(92)
3	胜乐注释续	(101)
二	呼金刚部经典	(107)
三	大手印明点续	(110)
四	胜乐本尊法的几大学派	(117)
1	鲁俄巴的生平和思想	(117)
2	金刚铃的生平及其胜乐修持法	(123)
3	黑行者的生平和著述	(126)
第三节	无二续——时轮教法	(129)
一	时轮及时轮教的形成	(129)
二	时轮教法的印度传承	(134)
1	香拔拉国	(134)
2	时轮教法在印度的传承	(135)
三	时轮教的主要经典	(138)
四	《时轮》的宇宙观	(146)
第三章	密教的输入及藏密的形成	(151)

第一节	吐蕃时期密教的输入·····	(151)
一	天降圣物与外僧入藏·····	(151)
二	《嘛呢全集》与六字真言·····	(156)
三	莲花生与吐蕃密教·····	(162)
1	莲花生的事迹·····	(162)
2	莲花生对吐蕃密教的贡献·····	(170)
四	无垢友及其所传大圆满心部法·····	(174)
1	无垢友的生平·····	(174)
2	无垢友所传的心滴法·····	(178)
五	吐蕃时期的密典翻译·····	(181)
第二节	西藏密教的形成与发展·····	(188)
一	新密的译传·····	(190)
二	藏密的形成及其宗派特点·····	(197)
三	西藏密教的后期发展·····	(209)
第三节	旧密和新密·····	(216)
第四章	无上密法在西藏的传播·····	(220)
第一节	阎摩德迦法的传人及影响·····	(220)
一	阎摩德迦法的译传·····	(220)
二	阎摩德迦法的流派·····	(222)
1	阎摩德迦黑续法的派系·····	(222)
2	阎摩德迦红续法的译传·····	(230)
第二节	集密教法的传人和学派·····	(233)
一	集密教法的译传·····	(233)
二	集密教法的派系·····	(234)
第三节	胜乐教法在西藏的传播·····	(244)
第四节	时轮教法的译传和主要传承·····	(249)

第五章	宁玛派的大圆满法	(256)
第一节	大圆满法的形成和早期传播	(256)
一	大圆满教授及其特点	(256)
二	大圆满缘起及早期传承	(259)
第二节	大圆满法的译传	(265)
一	吐蕃时期大圆满经籍的翻译	(265)
二	大圆满法的传规	(268)
1	初期传规	(268)
2	中期传规	(271)
3	后期传规	(273)
三	遍照护及其所传的大圆满密法	(288)
1	遍照护的生平	(288)
2	留学印度, 求取密法	(291)
3	历尽磨难, 挚诚传法	(294)
4	“幻轮日月合和”法	(297)
四	绒·曲桑和大圆满绒派	(300)
1	绒·曲结桑波的生平	(300)
2	大圆满绒派	(302)
五	隆庆饶绛巴对大圆满法的解释	(305)
1	隆庆饶绛巴的生平	(305)
2	隆庆饶绛巴的著述	(310)
3	隆庆饶绛巴对大圆满法的解释	(313)
第三节	大圆满法的主要内容和特点	(317)
一	大圆满法的分类及传规	(317)
二	大圆满阿底瑜伽	(325)
1	心部大圆满	(325)
2	界部大圆满	(326)
3	大圆满口诀部	(329)

三	大圆满娘提法·····	(332)
第四节	大圆满法的修持·····	(337)
第五节	大圆满伏藏·····	(342)
第六章	道果法的兴起与传播·····	(347)
第一节	道果法的起源及早期传播·····	(347)
一	道果名称和道果法的产生·····	(347)
二	毗哇巴和道果教授·····	(350)
三	道果教授的传承·····	(355)
四	印度道果九大学派·····	(357)
第二节	卓弥及其所传道果教授·····	(361)
一	卓弥·释迦益希的生平·····	(361)
二	卓弥·释迦益希的译籍·····	(365)
三	卓弥所传的道果教授·····	(367)
四	卓弥译师的弟子·····	(369)
第三节	萨迦派对道果教授的发展·····	(372)
第四节	道果法的主要派系·····	(383)
第五节	道果法的修持特点·····	(388)
第七章	噶举派的大手印法·····	(397)
第一节	大手印的名义、类别及传承·····	(397)
一	大手印的名义·····	(397)
二	大手印的类别·····	(399)
三	大手印教授传承·····	(403)
四	谛洛巴和那饶巴所传的大手印教授·····	(405)
第二节	大手印法的西藏化特点·····	(413)
一	大手印法的译传·····	(413)
二	玛尔巴及其所传的大手印思想·····	(417)

1	玛尔巴的生平和译籍	(418)
2	心性本净的大手印思想	(421)
3	玛尔巴诸弟子的弘法	(424)
	①俄顿·曲格多结弘法	(424)
	②楚顿旺艾及其弟子	(427)
	③藏绒·梅顿村波	(429)
三	弥拉日巴对大手印法的特殊实践	(431)
1	遭际坎坷，学咒复仇	(431)
2	苦心修炼，证得拙火定	(433)
3	弥拉日巴的弟子	(436)
第三节	达波拉杰的大手印思想	(440)
一	达波拉杰的事迹	(441)
二	显密圆融的大手印思想	(444)
三	大手印五秘诀与四品瑜伽	(449)
第四节	大手印法的推广与创新	(454)
一	大手印法的盛传	(454)
二	俱生和合法	(461)
三	八大教导与山法	(463)
第五节	大手印的修身	(465)
一	气、脉、明点	(465)
二	大手印圆满次第修持法	(470)
三	七支修心法	(472)
四	金刚诵和宝瓶气	(474)
第六节	那饶六法	(478)
第八章	觉囊派的六支瑜伽	(493)
第一节	六支瑜伽及其流派	(493)
一	六支瑜伽	(493)