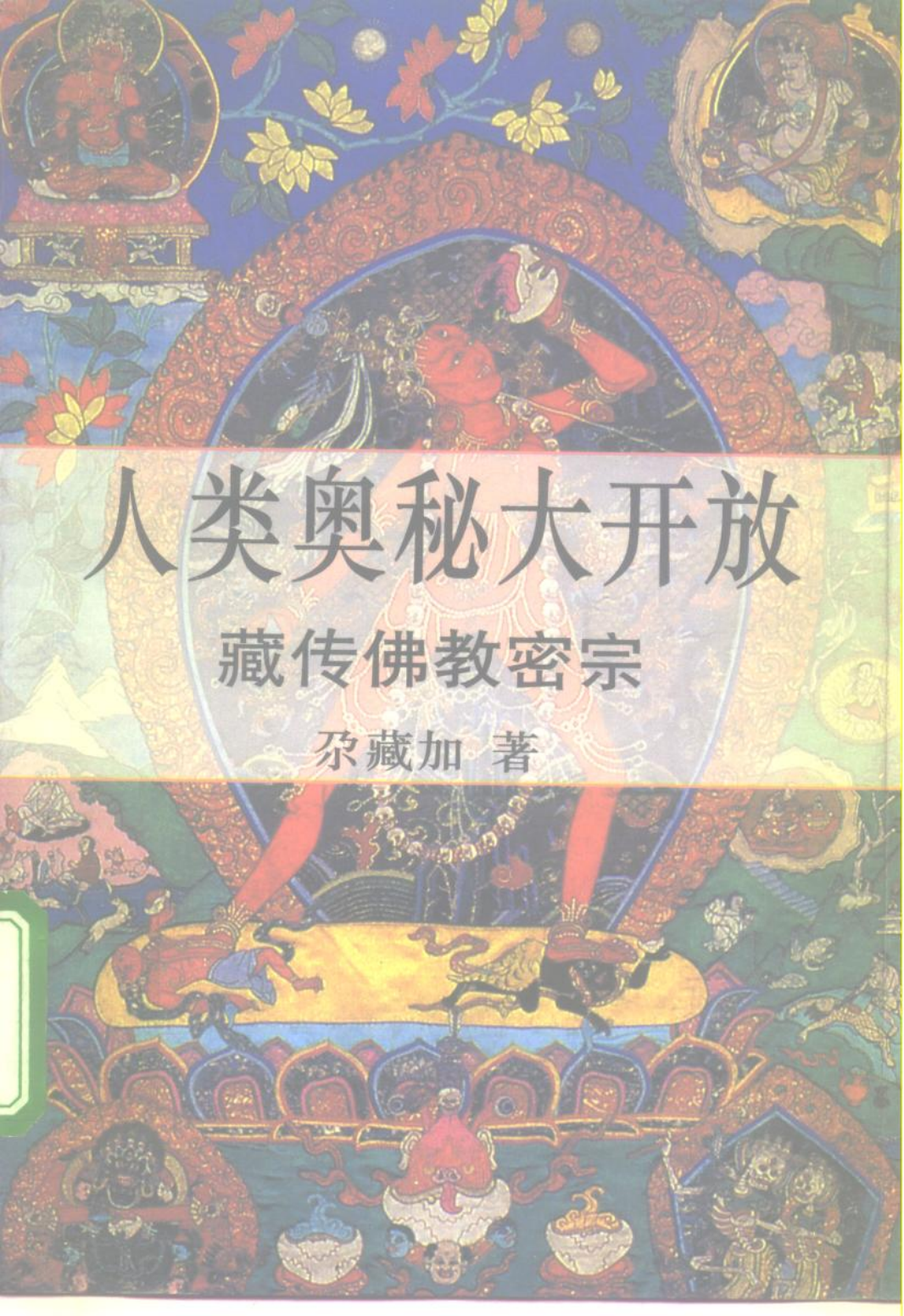




人类奥秘大开放

藏传佛教密宗

尕藏加 著

B946.6
6

人类奥秘大开放

——藏传佛教密宗

尕藏加 著

中国社会科学出版社

(京)新登字 030 号

图书在版编目(CIP)数据

人类奥秘大开放: 藏传佛教密宗/尕藏加著. —北京: 中国
社会科学出版社, 1994.10

ISBN 7-5004-1491-9

I. 人... II. 尕... III. 密宗-研究-西藏 IV. B946.6

中国社会科学出版社出版发行

(北京鼓楼西大街甲 158 号)

北京兆成印刷厂印刷 新华书店经销

1994年10月第1版 1995年3月第2次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 8.5 插页: 2

字数: 206千字 印数: 5001—15000册

定价 9.50 元

内 容 提 要

本书向人们全面展示了藏传佛教密宗（藏密）的真实面目。书中突出了实用性和理论性，对藏密功法中最具代表性的“大圆满”、“大手印”、“声密”（特别是“六字真言”）等作了详尽的介绍，为广大藏密气功爱好者提供了无师自通的方便之门；作者结合若干权威论著，对藏密理论进行了多方位的分析和论述。本书还体现了知识性和资料性，对藏密丰富多彩的礼仪及其各种法器，对诸多神尊，都一一作了详细描述；对一些尚未正式出版的藏密权威名著，也作了重点分析和介绍。本书是系统研究藏传佛教密宗的第一部专著。

作 者 简 介

尕藏加，藏族，1959年出生于青海省海南藏族自治州兴海县。1986年毕业于中央民族学院藏学系，通晓藏、汉两种语言文字。1986年7月进中国社会科学院世界宗教研究所从事藏传佛教研究，在这一专业领域有一定造诣。以汉、藏两种文字发表的主要论文有《联姻在吐蕃王朝中的政治作用》、《聂赤赞普时期的宗教》、《吐蕃佛教与西域》、《青海果洛宗教综述》、《藏传佛教与峨眉山》、《藏族人对绝对者喇嘛的信仰》、《藏族天葬起源窥测》等。其中《关于西藏的若干情况》一文1992年获得“中国社会科学院第一届青年优秀成果奖”研究报告类三等奖。

现任中国社会科学院世界宗教研究所助理研究员，中国宗教学会会员，中华全国西藏佛教研究会会员。

目 录

第一章 博大精深的印度佛教与藏传佛教	1
一、佛陀思想	1
二、藏传佛教	6
三、密教溯源	10
四、密教四大法门	14
(一) 息法	15
(二) 增法	15
(三) 怀法	15
(四) 诛法	16
五、藏密要义	17
(一) 事部	17
(二) 行部	18
(三) 瑜伽部	18
(四) 无上瑜伽部	18
六、显密之分别	21
第二章 光明“大圆满”法门	25
一、莲花生大师传略	25
二、宁玛派与“大圆满”法	28
三、光明“大圆满”功法	33
(一) 甚深“大圆满”禅定功法	34
1. 大乐功法	34
2. 空明功法	35
3. 无念功法	36

4. 过失与对治	37
(二) 甚深“大圆满”心滴功法	39
1. “大圆满”心滴源流	40
2. 宝瓶气修法	41
3. 彻却修法	43
4. 脱噶修法	45
第三章 清净“大手印”法门	46
一、玛巴译师与“大手印”法门	47
二、瑜伽师米拉日巴对“大手印”法门的贡献	48
三、清净“大手印”功法	50
(一) “大手印”合修法	55
1. “大手印”法与先行七支坐	56
2. “大手印”法与九节佛风	58
3. “大手印”法与灵热成就	61
(二) “大手印”四瑜伽法	62
1. 专注瑜伽法	63
2. 无生瑜伽法	69
3. 特殊瑜伽法	71
4. 无修瑜伽法	73
第四章 藏密“声密”大披露	75
一、声波的原理	76
二、声音的奥秘	77
(一) 特音第一表	78
(二) 特音第二表(极速入静的信号声)	80
(三) 特音第三表(特效一级品)	81
(四) 如何选用自己的特音	82
三、密宗咒语的根据	84
四、根本咒“唵、阿、吽”的特异功能	85

五、“吽、哈、嘿”之发声法	87
(一) 须弥山飞拳法	88
(二) 狮子噬拳法	88
(三) 虎吼拳法	89
(四) 中脉提拳法	89
六、神通广大的六字真言	89
(一) 六字真言何时传入西藏	91
(二) 话说六字真言之功德	93
(三) 神圣六字真言之发声法	100
第五章 藏密仪礼之精华	102
一、仪轨	103
二、灌顶	107
(一) 瓶灌	110
(二) 密灌	111
(三) 智慧灌顶	111
(四) 名词灌顶	112
三、曼陀罗	113
(一) 大曼陀罗	113
(二) 三昧耶曼陀罗	114
(三) 法曼陀罗	114
(四) 羯磨曼陀罗	115
四、火坛	117
五、法器	123
(一) 金刚杵	123
(二) 金刚铃	124
(三) 手鼓	124
(四) 人骨笛	125
(五) 金刚槌	125

(六) 骷髏碗·····	126
(七) 五佛冠·····	126
第六章 各显神通的藏密诸神·····	128
一、本尊类·····	129
(一) 时轮金刚及其本尊法·····	130
1. 时轮金刚 ·····	130
2. 本尊法 ·····	131
(二) 胜乐金刚及其本尊法·····	131
1. 胜乐金刚 ·····	132
2. 本尊法 ·····	133
(三) 观世音及其本尊法·····	134
1. 观世音 ·····	134
2. 本尊法 ·····	138
(四) 金刚萨埵及其本尊法·····	139
1. 金刚萨埵 ·····	139
2. 本尊法 ·····	139
(五) 二十一度母及其本尊法·····	141
1. 二十一位度母 ·····	141
2. 二十一度母本尊法 ·····	142
(六) 密集金刚·····	148
(七) 欢喜金刚·····	149
(八) 大轮金刚·····	150
二、护法类·····	151
(一) 怖畏金刚·····	151
(二) 马头金刚·····	153
(三) 玛哈嘎拉·····	155
(四) 吉祥天女·····	157
(五) 法王·····	159

(六) 事业王	160
(七) 载末尔	161
(八) 狮面空行母	162
第七章 格鲁派对藏密理论的贡献	163
一、阿底峡与他的《菩提道炬论》	164
(一) 阿底峡的生平	164
(二) 《菩提道炬论》	167
二、宗喀巴与他的《密宗道次第广论》	175
(一) 宗喀巴的生平	175
(二) 《密宗道次第广论》	178
三、克主杰与他的《密宗道次第论》	191
(一) 克主杰的生平	191
(二) 《密宗道次第论》	194
第八章 藏密对死亡的探索	209
一、藏密对死亡的认识	210
二、藏密的“中阴”之说	212
三、“中阴”的实践过程	215
(一) 第一至第七天·喜乐部圣尊	216
1. 初七第一天	216
2. 初七第二天	217
3. 初七第三天	219
4. 初七第四天	220
5. 初七第五天	222
6. 初七第六天	224
7. 初七第七天	226
(二) 第八至第十四天·忿怒部圣尊	228
1. 二七第一天(总第八天)	230
2. 二七第二天(总第九天)	231

3. 二七第三天（总第十天）	231
4. 二七第四天（总第十一天）	232
5. 二七第五天（总第十二天）	233
6. 二七第六天（总第十三天）	234
7. 二七第七天（总第十四天）	235
四、《西藏度亡经》的现实意义	240
第九章 藏密对人生的智慧	244
一、人类思想的六大特性	244
（一）人类的思维方式是累积性的	244
（二）人类的思维方式是有限性的	245
（三）人类的思维方式是矛盾性的	245
（四）人类的思维方式是颠倒性的	246
（五）人类的思维方式是虚弱性的	246
（六）人类的思维方式是执实性的	247
二、“观”·境界·修法·通性	248
（一）“观”的三种境界	249
（二）“观”的六种修法	252
1. 专注法	252
2. 观想法	252
3. 调息法	253
4. 念诵法	253
5. 运动法	253
6. 心性法	253
（三）“观”的一般通性	254
1. 利用时机安心	254
2. 遇事作进一步观	255
3. 使自己成为“佛”	256
4. 经常想因果	256

5. 随时随地发菩提心	257
主要参考书目	258
后记	261

第一章 博大精深的印度佛教与藏传佛教

佛教的祖宗佛陀虽然去世，其“道”还是留存着。全世界现有宗教徒超过 25 亿人，占总人口的五分之三以上，而佛教主要流传于东北亚、南亚和东南亚许多国家和地区，其教徒约占世界宗教徒总人口的 6.2%。这样一大世界性宗教，以早年佛陀五十年的说法，能流传后世到近三千年之久，甚而，当今仍拥有无数信徒在顶礼膜拜。可见，佛教之博大精深！

一、佛陀思想

佛教的创立者是印度的佛陀。凡被称为一个宗教的开山老祖的人，其传记是最难稽考的。这都是因为后世的信徒，过于崇拜自己所信奉的宗教，不知不觉的附会上种种神怪荒诞的话，使他们的祖师成为神圣非凡的灵体，方为满意的缘故，而这一点在佛陀的传记里更为突出。现在要打算考证佛陀的准确实传，怕是无无论何人所不能的。因此，关于佛陀的生平年代，至今仍众说纷纭，难于统一。

佛陀，诞生于释迦共和国，这是位于今天尼泊尔境内接近印度边界一个国家迦毗罗卫所属的一个城邦。他是国王净饭的长子，其家族名为乔达摩，自己则名为悉达多。他母亲摩耶夫人在生下他这个太子之后不久即离开人世，由其姨母抚养成人，生活十分富裕。十六岁，迎娶王妃。但是，悉达多始终无法自足于他的生

活方式，在经过了若干年的深思、苦恼后，二十九岁时终于出家，成为修行者。在山林中苦行了六年，可始终未能觉悟真理，最后，在摩竭陀国境内的一棵菩提树下沉思冥想四十九天，最后一天终于开悟，成为觉者，是年三十五岁。而后，佛陀前往波罗奈斯城的鹿野苑，教化旧日对他有恩益的五位修行者，而且他们成了佛陀的第一批学生或信徒。之后，继续游历各地，教化众生。八十岁入灭（即涅槃），被尊为世尊或释迦牟尼。

释迦牟尼还活着的时候，印度的思想体系在本质上来说，充满了不相容、矛盾、抗争。释迦牟尼并无意对这些既有的思想采取对立的立场，他只是教导人民以真实的生存之道，实践之法。释迦牟尼在临终时向弟子们作了最后的说法。他讲道：弟子们，各自点燃自己的明灯，各以身为据点，不要依靠别人。我所说的法就是明灯，可奉为行事的准则，不必依赖别的教法。这最后的教诫即是：实践人间的理法，便是真实自我的体现。确立自我，不人云亦云，不盲从权威，自己作适切的判断，然后对照实践。而究竟什么才是可作为适切判断的根据呢？为此，释迦牟尼提出了“法”。法是思维的根据，佛教反对实体的、机能的自我，但确认无数的法的存在。简而言之，法成为有意义的法则或典范，可用以规范一个人的行为。

现实存在中有太多的法，为了简明易行起见，佛教将法分成种种具体的体系。譬如：人的存在是因五蕴，即物质性（色），感受作用（受）、表象作用（想），形成作用（行）、识别作用（识）等五种法。另有一法的体系，是属于认识，行动方面的领域，即：视觉（眼）、听觉（耳）、嗅觉（鼻）、味觉（舌）、触觉（身）、思考作用（意）等，称为六入。由于此六种认识，而形成色、声、香、味、触、法等相对的作用。我们之所以存在，完全是在上述六种现象之中，其中心主体也包括在里面。遗憾的是，世人往往疏忽这些法理，以为从某方面可以获得永生，并且始终固执于这种想

法。由此，生出许多烦恼，而且为这些烦恼所困惑。人的烦恼，大致分为贪（贪欲）、嗔（嫌恶）、痴（困惑），这些烦恼的绝大部分根源在于妄执。由于妄执而作出种种行为（业），其结果是陷入迷惑的生存（轮回）之中。也就是说善或恶的行为导致了乐或苦的报应。

人受妄执所困惑，由此而生出种种烦恼与业，倘若能将苦、无常、非我等道理作彻底的觉悟，便能得到智慧，断绝妄执。

为了实现、体验真理，乃有修行、遵守戒律和禅定的必要。由修行而体验到真理，而断绝妄执，从一切束缚中获得解脱的境地，可说是已臻不死的境界，佛教语称为“涅槃”。涅槃，熄灭或意味着熄灭的状态，在此状态中，没有苦恼，一切寂静，能得最上的安乐。释迦牟尼就是以此作为人间的理法，一有机会即对弟子、信徒、异教徒训诲。

佛教教团称为“僧伽”，由出家修行的男性（比丘）、女性（比丘尼）、在俗的男性（优婆塞）、女性（优婆夷）信徒等四众教徒所组成。他们聚集了信仰大法，这样，以大法为明灯的人，逐渐发展成教团，确立了组织，制定种种戒律，遂成为原始佛教的圣典。

关于释迦牟尼圆寂的情形，在佛教经典中是如此记载的：“尔时长老阿难询问长老阿拿律：阿拿律，世尊入灭乎？——阿难，未也，世尊尚未入灭，世尊已入灭一切想与受处。尔时世尊出于灭一切想与受处入于非想非非想处……（继续照相反的次序经历一切处与禅回到初禅）出初禅入二禅，出二禅入三禅，出三禅入四禅，自四禅出，世尊立即入灭。”释迦牟尼涅槃后，佛教主要接受各郡的王侯和工商业人士之皈依，从东印度，以摩竭陀国为中心向四方传播。到孔雀王朝第三代的阿育王（公元前268——232年在位）时，由于获得王朝的大力支持，佛教普及于全印度。

但是，就在同时，佛教教团内部起了纷争。原始佛教教团在

释迦牟尼入灭后一百年左右，分裂为上座部和大众部。再一百年，大众部复分裂为许多支派。其后，又一百年，上座部也分裂成若干集团。在诸部派分裂之前约一百年，已大致有十八部派成立，其中，属上座部系统的有：说一切有部、犍子部、正量部、化地部、经量部等。加上上座部与大众部等根本二部，共计有“小乘二十部”。

各部派都以自派之说为权威，又为了证明自派属于正统，每一部派从各自的立场改编过去的圣典而集其大成，遂成立了经藏和律藏。但是，经典本身原即有种种互异的教说，各部派为了相互争执，又对释迦牟尼的教说重新反省、究明，将教说加以注释，并整理分类，如此研究成果而作的书称为论藏。经、律、论等即合称“三藏”。各部派各有其不同的“三藏”，后来许多已散失，现今保存较全的是斯里兰卡上座部的三藏和总一切有部的阿毗昙藏（论藏）。

当贵霜王朝的迦腻色迦王在位期间（公元129——152年），传统的、保守的佛教在社会上获得压倒一切的优势，而一般民众和担任指导者的传教师则有发起新宗教运动的倾向，这就是所谓的“大乘佛教”。对于旧有的、传统的、保守的佛教被新兴的大乘佛教贬称为“小乘佛教”。旧有的佛教名派，绝不视自己为小乘佛教，而是以佛教正统派自居，他们用印度各种语言所写成的书作圣典。这些圣典很忠实地保存了释迦牟尼的教训，并传达给后世，一直到第八世纪仍存在。但是，目前仅部分保存于上座部外，其余大多数已散失。现在仍一如既往地信奉着上座部佛教的地区有：斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨等。

与小乘佛教迥异，大乘佛教经典纯属重新创作。大部分以民间所好而成的宗教性的文艺作品。释迦牟尼在大乘佛教中，与其说是历史人物，无宁说是理想的表征。以慈悲的精神立足于世间，强调解救生活在苦难当中的众生，在到达彼岸之前，先行拯救他

人。凡能实践以上利他之行者，称为“菩萨”，不论出家的比丘、在家的国王、商人或工人，只要立下济渡众生的誓愿（悲愿），都可以成为菩萨。

但是，对于一般凡夫而言，以慈悲的精神实践菩萨行为毕竟困难，因此，大乘佛教又强调借着皈依诸佛、诸菩萨，以彼力量协助自我，因而产生坚定的信仰，作为信仰对象的释迦牟尼，遂成为超人的象征，这种趋向，在三世十方出世的无数佛、菩萨都表现无遗。其中，以阿闍佛、阿弥陀佛、药师如来最被崇拜。又以弥勒菩萨、观世音菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨等被超人化，强调彼之救济力。由于对诸佛、菩萨高度的信仰，遂将其身体形象化，加以崇拜，这就是佛像、菩萨像的由来。

大乘佛教的教化方法颇能迎合当时民众的精神素质和倾向，人们只要信仰佛、菩萨，或者皈依，就能获得财富、幸福、无病、息灾。特别值得注意的是，以咒句（陀罗尼）作为教化的重要手段之一，这种方法在当时而言可说相当成功，但是，同时也是大乘佛教日后逐渐堕落的原因。

公元 320 年，摩竭陀国超日王一世即位，建立了笈多王朝。以婆罗门教为国教，并以婆罗门教的通用语梵文作为印度的国语。在此情形下，一向只有哲学思想而缺乏理论体系的大乘佛教，也随着时代潮流，逐渐构成理论体系，而以梵语发行著作。大乘佛教中的唯识说和如来藏思想就是在此情况下确立其系统。由于盛行学术方面的研究，相对的，佛教也减弱了在社会上的权威。

原始佛教教团严禁一般世俗的咒术密教。大乘佛教则收录了一部分，因此，大乘经典中有颇多的陀罗尼。从公元四世纪起，部分咒术已成为独立的经典。这些咒句被称为真言，诵持真言陀罗尼可以静心。这种趋势下，在强调供养诸尊的同时，念诵与供养的种种规定也渐次发展，并组成具体的方形或圆形的土坛，将诸尊位置安排妥当以行祭拜。这种土坛称为曼荼罗。每一尊佛各说