

Mizong  
ZangchuanFoJiaoShenmiWenhua



# 密宗

——藏传佛教神秘文化

尕藏加 著

密宗是藏传佛教修行的精要所在，也是一般读者感觉最为神秘的部分。本书对这一主题进行了专门的探讨和解说，并对其历史发展和沿革以及修行的具体方法做出了详细的论述。是我们了解密宗的最佳读物。

作者研究藏传佛教多年，成果卓著，是著名的藏学家。

中国藏学出版社

Mizong

Zangchuan Fo jiao Shenmi Wenhua

13946.6  
2



# 密宗

——藏传佛教神秘文化

尕藏加 著

中国藏学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

密宗——藏传佛教神秘文化/尕藏加著.

—北京:中国藏学出版社,2007.1

ISBN 978-7-80057-886-1

I.密… II.尕… III.密宗—文化—研究

IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 149994 号

---

密宗——藏传佛教神秘文化

尕藏加 著

---

出版 中国藏学出版社  
发行 中国藏学出版社  
印刷 隆昌伟业印刷有限公司  
印次 2007年1月第1版第1次印刷  
开本 640×965毫米 1/16  
印张 22.625  
字数 320千 彩色插图 22幅  
印数 5000册  
书号 ISBN 978-7-80057-886-1/B·7  
定价 32.00元

---

图书若有质量问题,请与本社联系

E-mail:dfhw@zxcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究



## 作者简介

尕藏加(Kalsang Gyal) 现任中国社会科学院世界宗教研究所研究员、中国社会科学院研究生院教授、中国社会科学院佛教研究中心常任研究员、中国佛教文化研究所特约研究员、中国少数民族哲学及社会思想史学会常务理事等职。

研究方向为藏传佛教历史、宗派、密宗以及现状。

学术成果主要有《人类奥秘大开放——藏传佛教密宗》《西藏宗教》《吐蕃佛教——宁玛派前史与密宗传承研究》《雪域的宗教》《藏传佛教与雪域高原》等专著，以及《中国佛教基础知识》《雍和宫——藏传佛教著名古寺》《中国少数民族哲学·宗教·儒学》和《市场化与基层公共服务——西藏案例研究》等合著；用藏汉两种文字发表 50 多篇论文。

## 内容简介

本书对藏传佛教及其密教的历史渊源、各派代表人物、著作、教义和修持仪轨等进行了概要而通俗的叙述，同时对在藏传佛教影响下形成的文化习俗和建筑、艺术作了生动的饶有趣味的介绍。

相信本书会成为一本引领读者了解藏传佛教密宗以及由此衍生的文化现象的最佳读物。

## 前 言

为了有助于广大读者从整体上或进一步认识藏传佛教密宗文化及其信仰的理念,谈谈藏传佛教与藏族文化的关系。

大家知道,世界上的每一种宗教,在某种程度上可以认为是一种社会文化现象,因为每一种宗教都具有很强的文化属性。其中藏传佛教所包含的文化更为丰富和发达,在一定范围内同藏族传统文化水乳交融,并在藏族传统文化中占有一定的核心地位。所以,谈论藏传佛教文化,就自然会涉及到藏族文化的一些核心问题,而从整体上认识藏族文化的构成及其特质,又不得不解读藏传佛教。从历史的纵向层面看,藏传佛教曾在藏族历史上承载着藏族文化的整个架构理论体系,即所谓的藏族十明学或十大学科。<sup>①</sup>十明学就是在藏传佛教寺院中培育或构筑起来的藏族精英文化大系。如果对此提出质疑:为何会形成这样的局面?这里面就有诸多主客观因素,如历史文化背景、自然地理环境、社会政治经济等。在此不妨举一个大家都比较熟悉的例子,即过去的西藏地方的政治制度实行的是政教合一制度。地方最高行政长官是僧人,而不是俗人。这样一来僧人以及他们工作生活的地方,即寺院,在藏族社会中占有举足轻重的地位或威望,就有点像现在的公务员和政府部门。所以,当时的藏族年轻人的惟一出路,就是涌向寺院,成为一名出家僧人,在社会上享有一定的社会地位。如果经过自身的勤奋努力,考取宗教学位,即拉然巴格西学位,等于现在的博士学位,就会在社会上具有崇高的地位,处处受到人们的尊敬和礼遇。如历史上的道威格西(喜饶嘉措),许多活佛既尊崇他,又畏惧他。因为道威格西一来佛学知识渊博,二来他喜欢用极其尖锐的

---

<sup>①</sup> 大五明学分别是工巧明、医方明、声明、因明和内明;声明中又分出小五明学,即修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学和星象学,总称大小十明学。

言辞或话语讽刺那些佛学水平很低但却装出一副傲慢的、凌驾于任何人之上的样子的僧人包括活佛。在这样一种社会文化的氛围中,藏传佛教寺院充当了整个藏族地区的教育机构,而且寺院教育在藏族地区一枝独秀并不断发展起来,在各大寺院建立起许多学院,包括藏医药学院、天文历算学院、语言文学学院。简而言之,传统意义上的藏族文化系统或文化学科就是在藏传佛教寺院中逐步建立起来的。

此外,值得一提的是,藏族传统文化与雪域高原的地理环境之间有着密不可分的亲缘关系。因此,自古以来藏族文化始终没有脱离宗教文化的浓浓氛围,宗教一直是藏族传统文化的核心,也是支撑藏族社会生活的精神脊梁。可以断言,雪域高原这一特异的自然地理环境在形成独树一帜的藏族文化圈或文明史的过程中产生过巨大影响。也就是说,藏族人的宗教文化就是在雪域高原如此的自然环境下逐步萌生、滋养和成长,并不断精进、兴旺和发达,从而开始登上中国文化乃至世界文化平台,赢得能够震撼人们心灵和填补人类思想缺陷的声誉,尤其宗教在生活艺术和伦理道德领域有独到之处。

从文化的类型上看,藏族传统文化是一个农业文化或农业文明。也就是说,藏族传统文化的基础或基点是农业文化,而不是有些学者提出的那样,是牧业文化或游牧文化。我提出这样的观点或结论,可以说,是有充分的依据或作了认真的分析,更何况也有不少持这种观点的学者。仅以青海果洛地区为例,颇能说明藏族文化源于农业文化,其后或逐渐向牧业文化演化和发展。根据果洛族谱,最初十一户农民,从西藏阿里地区迁徙到今日的果洛州班玛县境内,随着人口的不断增长,发展农业空间有限,遂转向牧业经济生活。因而果洛地区作为一个典型个案,可描述藏族部分地区从农业文明转向分支牧业文化演变的历史进程。可以假设,藏族人是海拔二千米左右,向高海拔挺进而不断挑战或适应高海

拔的生存环境。目前,藏族牧民甚至在海拔五千多米也能够正常生活,从而在雪域高原不断缩小生命禁区或所谓的无人区。

为此,在以农业文化为基础的前提下,藏族地区的牧业文化也很发达。在广大的藏族牧区,很早就已形成一种不成文的科学放牧习俗,这就是合理利用和培育草场,为生态环境的保护做出了巨大贡献。藏区牧民一般按一年四季的不同气候和地理环境,将草场分为春季草场、夏季草场、秋季草场和冬季草场,并养成一种逐水草而放牧的习俗。特别在夏季,广大牧民十分关心秋季和冬季草场的护理,同时又抓紧利用冬季不能放牧的高寒地带的草场。而且从宗教文化的角度看,藏传佛教在历史上还曾尝试建立过适合于牧业文化的帐篷寺院。对此,我在《藏传佛教与雪域高原》一书中专门介绍过。

在提出藏族传统文化源于农业文化之时,需要强调一点:首先藏族农业又有自己与众不同的特点,这主要同所处自然环境有一定的紧密关系。在此我想引用《雪域的宗教》绪论中的一些段落作进一步阐述:“雪域高原的自然地理环境具有六大特性:即山高谷深、江河纵横、湖泊众多、森林绵延、雪山盖地、草原辽阔。特别是高原居民的生存条件尤其与大江大河息息相关。就拿雪域高原的主体民族——藏族人来说,其大多数人不是生活在高原草地从事纯牧业,而是居住在各个大江大河的两岸,从事农业,或以农业为主同时兼有林牧业等,现在称其为半农半牧。例如,西藏的雅鲁藏布江及其支流所流经的区域,即藏南河谷地区,历来就是西藏的城镇和人口最密集的区域。”而广阔无垠的藏北草原和阿里高原,地域辽阔,却人口稀少,如广袤的阿里地区人口仅有七八万。

从文化的内涵结构上看,藏族传统文化又是一种不断吸纳外来文化的、由多元文化构成的高原文化或雪域文化。如藏族天文历算学中既有天竺历算成分,又有汉地历算成分,当然包括藏族古老历算;建筑学也一样,西藏的大昭寺、小昭寺和桑耶寺等古老宗

教建筑物都能形象地印证多元文化的融合。藏医药学,更不用说了,在藏族古老医学的基础上,吸收了中医、天竺医学的成分,从而形成了藏医《四部医典》的理论体系。又如藏传佛教就是一个外来宗教同本地传统文化结合的产物。具体而言,藏传佛教是外来佛教受到苯教的一定影响而形成的具有藏族文化特质的佛教派系;而追寻苯教的文化源头,又是多元文化影响下形成的藏族古老传统宗教,如古波斯文化的影响,以及同汉地道教文化的渊源关系等等。此外,从纳西东巴教中也可探寻苯教文化的古老形态。当然,今日的苯教文化是已经得到很大发展或演化之后的一种文化形态,也就是说,它远离苯教的最初文化形态而近似藏传佛教的文化形态。

至于藏传佛教的宗教文化内涵,藏传佛教首先将佛教大小乘和金剛乘三乘融会贯通,相辅相成,从而建构了既有戒律传承、系统教义、宗派见地,又有密宗传承、修持次第、成就境界的显密宗理论体系和实践方法。所以,藏传佛教在当今世界佛教领域具有系统性、连贯性、传承性和权威性等特点;其次,藏传佛教在佛学修习方面,不仅建立了集体经院教育和个体实践体验相结合的教学体系,而且采取了闻、思、修并重的独特学习方式,首先广闻博记,其次深思熟虑,之后实践修炼,直至正确领悟佛法真谛。也就是说,藏传佛教是理论与实践相联系,高尚品德与渊博知识并重,宗教戒律与个人智慧相结合,利他行为与利己心怀相辅相成的一种修身、修学、修心的宗教;同时,藏传佛教提倡教法义理和个人智慧作为正确认识或判断一切客观事物的理论方法,特别是大乘佛教哲学派系中不左不右的中观见,更是被奉为识破世间包罗万象(假象)的不变真理。此外,藏传佛教将佛教显宗与密宗有机地结合在一个互动的关系之中,这不仅有助于揭开大乘佛教甚深义理的奥妙,而且整合了佛教的理论体系,保持了理论与实践的逻辑联系。因此,藏传佛教学僧严格遵循无显宗理论不入佛教正道,无密宗实践



不得佛教正果的宗旨,先学显宗理论,后修密宗实践。

同时,藏传佛教将大乘佛教中发扬的慈悲与智慧作为相互促进的双重条件,从而获取个体与集体的共同圆满,最终实现佛与众生完全一统的宗教理想;为了大大提升大乘佛教的利他精神,藏传佛教极力阐扬大乘佛教的菩提心和菩萨行。因此,藏族传统文化中贯穿着一种利乐一切众生的生存理念,藏族信徒的信仰目的首先是利他,而不是自利,更不局限于单一的民族而着眼于全人类;藏族僧尼的追求不是个人的短暂的解脱或福祉,而是整个人类的永恒的安乐。尤其是藏传佛教以大慈悲心为方便法门,以性空见为智慧法门,两者相辅相成、互为依托,从而开创了藏传佛教密宗的实践成就和远大理想。

2006年7月19日

中国社会科学院世界宗教研究所

# 目 录

前言 .....	(1)
绪论 .....	(1)
一、苯教的漫长岁月 .....	(5)
二、藏传佛教的形成与发展 .....	(9)
三、活佛转世 .....	(15)
四、密宗文化 .....	(16)
第一章 佛教密宗的由来及其特点 .....	(21)
一、密宗的由来 .....	(21)
A. 初期杂密	
B. 后期密教	
二、密宗的特色 .....	(33)
A. 象征阳刚之气的金刚	
B. 阴阳的特性:方便与智慧	
C. 通向圣洁之路	
第二章 藏传密宗的兴起、发展及其现状 .....	(45)
一、藏传密宗的起源 .....	(45)
二、藏传密宗的新旧之说 .....	(53)
三、密教的隆盛与宗派林立 .....	(55)
四、历代藏族密宗大师 .....	(58)
A. 毗卢遮那	
B. 卓弥·释迦益西	
C. 玛尔巴·却吉洛哲	

D. 米拉日巴	
E. 噶玛噶举黑帽系活佛	
F. 噶玛噶举红帽系活佛	
G. 女密宗大师——玛久拉珍	
五、活跃在当今世界的藏传密宗 .....	(97)
<b>第三章 藏密四级独立门户之金刚大法 .....</b>	<b>(101)</b>
一、外境动功 .....	(101)
二、内外相透 .....	(110)
三、阴阳双运 .....	(111)
四、圆融无分别 .....	(112)
<b>第四章 藏密三位一体之秘密修持法 .....</b>	<b>(119)</b>
一、身密 .....	(120)
二、语密 .....	(123)
三、意密 .....	(131)
<b>第五章 藏密人佛合一法 .....</b>	<b>(135)</b>
一、阿弥陀佛本尊修习法 .....	(137)
二、象征的奥妙 .....	(141)
三、心与光明 .....	(144)
A. 根光明	
B. 道光明	
C. 果光明	
<b>第六章 藏密神圣礼仪 .....</b>	<b>(151)</b>
一、接受神力——威仪 .....	(152)
二、心诚则灵——磕长头 .....	(157)
三、舍己为人——发菩提心 .....	(161)
<b>第七章 藏密特异信仰 .....</b>	<b>(167)</b>
一、神奇的六字真言信仰 .....	(167)
A. 六字真言为什么会出现在西藏	
B. 无边无尽的功德	

C. 圣字功法	
二、功德的源泉——对佛教三宝的信仰 .....	(181)
三、人神之媒介——对喇嘛的信仰 .....	(185)
<b>第八章 藏密诸派及其理论与实践 .....</b>	<b>(191)</b>
一、宁玛派及其“大圆满法” .....	(192)
A. 宁玛派简说	
B. “大圆满法”	
二、噶举派及其“大手印法” .....	(204)
A. 噶举派简说	
B. “大手印法”	
三、萨迦派及其“道果法” .....	(219)
A. 萨迦派简说	
B. “道果法”	
四、噶当派及其“三士道法” .....	(232)
A. 噶当派简说	
B. “三士道”的修炼次第及其深远意义	
五、觉囊派及其“他空见”与“六支瑜伽法” .....	(237)
A. 觉囊派简说	
B. “他空见”	
C. 如何修“六支瑜伽法”	
D. 表示过去、现在、未来三时的时轮金刚	
六、希解派及其“坟墓瑜伽法” .....	(248)
A. 希解派简说	
B. 奇妙的“坟墓瑜伽法”	
七、觉域派及其“苦行法” .....	(251)
A. 觉域派简说	
B. 神秘的“苦行法”	
八、格鲁派及其“显密贯通法” .....	(256)
A. 格鲁派简说	

B. 宗喀巴大师的理论贡献	
C. 宗喀巴大师的修止法	
D. 最高大法大威德金刚法	
<b>第九章 藏密艺术智慧</b> .....	(265)
一、奥妙的宗教艺术 .....	(266)
A. 八宝吉祥	
B. 生存圈	
C. 曼陀罗	
二、多功能的藏式佛塔 .....	(277)
A. 藏式佛塔的由来与早期发展	
B. 藏式佛塔的种类	
C. 具有双重功能的灵塔	
D. 素有“塔中寺”或“十万佛塔”之称的塔中之最	
E. 塔群——一百零八	
<b>第十章 附录</b> .....	(297)
附录一 藏传佛教宗派、僧职及活佛之称谓 .....	(297)
附录二 藏传佛教寺院教育的发展历史及其特质 .....	(311)
附录三 藏传佛教密宗与北京雍和宫 .....	(323)
附录四 峨眉山与藏传佛教 .....	(331)
附录五 果洛石经文化 .....	(340)
<b>参考书目</b> .....	(347)
<b>后记</b> .....	(349)

## 绪 论

由于宗教文化与世俗文化同为人类物质活动和精神活动的产物,同是人类现实生活和理想生活的反映,近年来,有关藏族宗教文化的研究讨论和历史评估,成为国内外学术界的一个热门课题。藏族宗教文化历史悠久,内涵丰富,范围广大,特别是自从公元7世纪佛教传入藏族地区之后,以佛教为主要特色的藏族宗教文化得到蓬勃发展。而宗教文化又是一个十分庞杂的文化体系,其中既包含精神性文化、行为性文化、实体性文化,又具有艺术、科学的因素。因此,从整体上研究或掌握藏族宗教文化具有理论意义和现实意义。

藏族是我国多民族大家庭中具有悠久历史和灿烂文化的民族之一。她既有古老的文化积淀,也有吸收、融汇外来优秀文化的传统。正因为如此,藏族文化在当今世界文化园林中有着夺目的光彩。宗教作为一种文化现象,则是藏族文化的重要组成部分。因此,探讨藏族宗教文化,不仅是一门学术性很强的研究课题,也是一件趣味性很浓的身心体验。以藏传佛教为例,它拥有久享盛名的佛教大百科——《大藏经》(包括《甘珠尔》和《丹珠尔》),此外尚有丰富的原始资料(包括当今世界上最珍贵的贝叶经),以及各类专著。总之,藏文书籍卷帙浩繁,分门别类,就数量之多和内容之

富而言,在我国 56 个民族中仅次于汉族。佛教作为一种外来文化在雪域高原扎根、开花、结果,至少已有一千三百多年的漫长历史。

佛教文化不仅是一个庞大的思想体系,它反映了人类对生活的体验、理解和愿望,而且是一个漫长的历史过程,它在各个不同历史时期吸收并消化了人类思想文化的精华。正因为如此,时至今日,佛教文化仍不失为人类文明的重要一环。佛教自公元 7 世纪中叶正式传入雪域高原,特别在藏传佛教形成并得到蓬勃发展之后,对藏族地区的政治、经济、哲学、文学、艺术、天文、历算、法律、科学、医学、建筑等领域产生了巨大影响。可以说,藏传佛教不仅构成了藏族人民生活 and 文化的精华,而且给青藏高原带来了高度的精神文明。比如佛教未传入青藏高原之前,藏族地区普遍盛行古老而传统的苯教,而苯教信奉万物有灵,主要以牺牲各类动物来举行宗教仪式,现在看来,确实带有浓重的野蛮性质。在这种宗教理念之下,藏族人具有一种尚武精神,因而给当时的周边民族地区造成一种战争的恐怖气氛。随着佛教的传入及藏传佛教的形成,藏族人将以前那种带有野蛮、残忍性质的生活方式改变为相对文明、理性的生活方式,开始注重融洽、安详、和平的社会生活,以慈悲、施舍、忍让等合乎藏传佛教伦理道德的品行作为精神上的最高追求目的。

可以肯定的是,藏传佛教丰富并推动了藏族文化的全面发展,首先藏文文献就是随着公元 7 世纪中叶吞米·桑布札制定藏语文字、翻译佛经而开始出现的,特别在元明清时期,藏族地区相继出现了许多著名印经院,如四川的德格印经院,西藏的纳塘印经院、拉萨印经院,甘肃的拉卜楞寺印经院、卓尼印经院,青海的塔尔寺印经院等等。这些印经院的产生为藏族文献的发展创造了良好的外部条件。经过一千三百多年的不断发展,藏文文献可称得上卷帙浩繁、汗牛充栋,总数已不可计数,其内容遍及宗教、哲学、伦理、道德、政治、经济、文学、艺术、历史、地理、考古、天文、历算、医学、建筑、舞蹈、音乐、饮食等所有人文社会科学和部分自然科学,为研

究藏族文化以及周边地区的历史、文化等提供了丰富而珍贵的资料依据。

藏传佛教极大地发展和提高了藏民族的哲学思想水准,因为藏传佛教中的哲学思想最为丰富、精深,包括人生哲学、宇宙哲学、认识论哲学,都具有独到的见解。在藏族文学方面,藏传佛教的贡献及其影响也是巨大的,因为几乎所有的藏族高僧都是学识渊博的学者,他们从小就在良好的学习环境中,一面修习佛法,一面学习藏族文化。所以,每位藏族高僧首先是一位佛学家,同时又是文学家、史学家、医学家,甚至是艺术家。例如萨迦班智达就是藏族高僧中的典型人物,他著有《萨迦格言》、《入声明论》、《声明概要》、《声律花束》、《语词藏》、《乐论》、《智慧焕发论》、《入智慧论》、《智者入门》、《修辞学·智者口饰》、《戏剧·善行》、《佛像身量合》、《工巧论》、《相地》、《教历》、《医术概要》、《“口剑论”要义》、《文字组合》、《“幼童入辨析论”概论》和《正理宝藏》等名著。这些作品几乎涉及藏族所有学科,而且其内容既是文化论述又表现佛教义理。

通过佛经翻译,藏族高僧整理了大量的医学理论,早在公元8世纪就产生了著名的《居悉》即《四部医典》。据史料记载,《四部医典》是藏族高僧宇妥·云丹贡布于公元8世纪集合藏、中、印三方面的医疗技术和理论撰写而成,从而确立了自成体系的藏医药学。《四部医典》至今仍是藏族医学的基础理论。规模比较大的藏传佛教寺院内都建有医学院,设有一整套从理论到实践的医学课程,为继承和发展藏医药学发挥了巨大作用。

藏传佛教为推动藏族建筑、绘画、雕塑等艺术事业的发展所作出的贡献更为突出,对此,藏族人民也耗费了大量的人力和物力。藏族地区的上万座寺院,以独具特色的建筑风格,以及不拘一格的绘画雕塑形式,显得金碧辉煌、光彩夺目,寺内供奉的各种神像和艺术雕刻品,令人目不暇接。其中雄伟壮丽的布达拉宫,俨如天宫一般,屹立在青藏高原,以它独有的艺术魅力,像一块磁铁般地吸



引着国内外的观光旅游者。所以,藏族建筑绘画以及工艺美术享有很高的地位,并闻名于世。值得说明的是,在藏族地区几乎没有一样建筑、绘画、雕塑以及雕刻是非宗教意义的,而且藏族家家户户都不能没有宗教艺术作品。可见,藏传佛教将藏族人民熏陶成为一个具有高度艺术审美观的民族。

目前,以藏传佛教寺院为主的宗教圣地,已成为藏族地区繁荣文化、发展旅游、搞活经济的重要支柱以及第三产业的主要内容之一。此外,藏传佛教还促进了藏族天文、历算等自然科学的发展,丰富了藏族人民的文化娱乐活动,诸如舞蹈、音乐、节日等无不与藏传佛教紧密相连。

同时,藏传佛教也给藏族社会带来不少消极因素。因为长期以来,藏族社会以宗教为中心,特别是佛教在藏族社会中立足之后,其宗教气氛更加浓厚。近代以来,以佛教为主导的宗教文化渗透到了藏族社会的方方面面,以宗教为中心的文化领域,被认为是神圣而不可侵犯的禁区。藏传佛教不但囊括了藏族的整个思想领域,而且有很大的政治势力,如护教主义盛行、保守思想统治了文化市场。这不仅造成了藏族社会对外界先进科技文化的普遍无知,而且导致藏族人对自身宗教和文化传统的盲目偏爱。很少有人从科学的角度去研究或评估自己的传统文化,信徒们只有信仰、继承的选择,而没有探讨、革新的机会。

世界上每个民族都有自己的文化,揭示传统历史文化有助于了解和掌握本民族文化的现实。藏族传统历史文化的主要组成部分是宗教文化,因此,我们应以科学的态度去深入细致地研究,并将藏族高度发达的宗教文化,特别是其中最具魅力的部分介绍给全世界,以服务于人类社会。