



大
圆
满
精
萃

吴信如
编著

中国藏学出版社

大圆满精萃

吴信如 编著

中国藏学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大圆满精萃/吴信如编著. —北京: 中国藏学出版社, 2005
ISBN 7-80057-502-0

I. 大… II. 吴… III. 宁玛派-教义-藏语 IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 007451 号

责任编辑 鲁虹

特约编辑 岳小丁

封面设计 明定

出版发行 中国藏学出版社 各地新华书店经销

社址 北京北四环东路 131 号 邮编: 100101

印刷 首钢印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32

印张 9.75

字数 175 千字

版次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数 5000 册

书号 ISBN 7-80057-502-0/Z·350

定价 20.00 元

编辑说明

藏传佛教宁玛派，将全部佛法判为外、内、密三部，每部各三乘，即三部九乘。外部三乘为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，内部三乘为事乘、行乘、瑜伽乘，密部（无上瑜伽部）三乘为摩诃（马哈）瑜伽乘、阿努瑜伽乘、阿的瑜伽乘。阿的瑜伽意译“大圆满”，为宁玛派独有之法。此法又分为心部、陇（界）部、口诀部（要门部、教授部），口诀部又分阿的、借的、仰的。仰的，又称仰兑、大圆满心髓、大圆满心中心。本书第一篇《依黑物上金字显出大圆满最胜心中心引道略要趋入光明道》即是讲授大圆满心中心“仰的”之根本法本。

本书第二篇《天竺北支密教玛迦派文字部资料》所讲玛迦派，属于大圆满法系。天竺是印度的古称，古印度分东西南北中“五印”。密教源出于印度，传承不一，主要有南北二系（支）：南系据传由龙树（龙猛）菩萨开南天竺铁塔，觐见密教总管金刚萨埵，受毗卢遮那佛所传密法；北系渊源于北印乌仗那国因陀罗菩提王，后来与南系及其他系合流盛传于东印。8世纪初，南系密法由善无畏、金刚智、不空“开元三大士”携入大唐。北系密教于8世纪中叶由莲华生大士等传入西藏；至

11世纪西藏佛教后弘期，又由东印输入密教成为藏传佛教新派教法的主脑。

宁玛派祖师诺那呼图克图所传《大圆满无上秘密图座心要绝密》，简称《图座》（“图座”即藏语塔中之王的意思），属于大圆满口诀部（要门部），故要修此“图座”，须经具德上师口传亲授。

从宁玛九乘可以看出，大圆满法位于九乘佛法之巅，是宝塔顶尖一枚璀璨的明珠。要摘取这枚宝珠，须依次拾级而上，先筑基前行，因而本书特收入《秘密禅定功法概要》，详细介绍了东密和藏密禅定的基本功法。

藏密修法很重见地，修某一种法都要求与之相应的见地，如修大威德要有中观见，修大手印要有俱生智见，修大圆胜慧要有唯识见，而修大圆满则须具备大中观见，即大圆满见。本书不但讲述了大圆满见，而且在最后一篇《真言讲座》中还透彻地讲解了大圆满见的基础——华严重重无尽圆融无碍的法界观。

作者介绍

贡嘎（1893—1957）噶玛噶举派呼图克图，居西康贡嘎山（在今四川）木雅康松扎寺，兼承宁玛派法。曾依止第十五代大宝法王喀恰多吉等修学显密教法，任德格八邦寺说法僧。1935年，应诺那邀请，到成都、重庆传法。1937、1939、1945年，又应请来内地，在昆明、汉口、长沙、南京、江陵等地传法，受法者甚众。民国政府授予“辅教广觉禅师”号。较系统地传述了大手印、大圆满系法。有《大手印讲义》、《恒河大手印直讲》及所译《心经》等传世。解放后曾在中央民族学院任教。

邓述祐（1920—1995）法名月藏勇，湖北沙市著名老中医，曾任湖北省佛教协会常务理事、沙市佛教协会名誉会长、市人大代表、政协委员等职。早年修学显教禅宗、唯识宗、天台宗，1945年于沪得持松法师灌顶，为该派东密阿闍黎，后师从诺那派传人王新基，修学藏密40余年，得诺那派及玛迦派法王位。

吴信如 名立民，号吴明，法名信如，1926年生。自幼随湖南长沙二学园掌法顾净缘修学，并承传东密、藏密法要，得大阿闍黎位（金刚上师），通儒、释、道三家。长期在湖南工作。曾任省政协秘书长、省政协文史委员会主任、船山学社社长、中国佛教文化研究所所长、中国宗教学会副会长、《佛学研究》主编、中国佛学院教授等职，现任中国茶禅学会会长等职。受赵朴初会长之托，为北京佛牙塔地宫庄严设计。1994年破译陕西扶风法门寺佛指舍利塔地宫唐密曼荼罗。应法门寺静一法师之请，为法门寺地宫庄严设计，并为法门寺博物馆设计唐密文化陈列馆，专著《法门寺地宫唐密曼荼罗之研究》一书。曾应日本真言宗十八派总部邀请，在日本智积院讲演唐密曼荼罗，对佛教界及学术界影响很大。应邀去法国、新加坡等地讲学。多有著述，主要著作有：《药师经法研究》、《地藏经法研究》、《禅定述要》、《楞伽经讲记》、《佛教各宗大义》、《净土奥义》等。

吴信如编著书目

药师经法研究（一、二）（1997.11 中医古籍出版社）

第一辑：药师经释义

第二辑：药师经讲记

药师经法研究（三、四）（1998.8 中医古籍出版社）

第三辑：药师经随笔

第四辑：药师经杂钞

地藏经法研究（1998.5 中医古籍出版社）

——地藏经略释

——地藏经讲记

附：《盂兰盆供》讲义

禅定述要（2002.9 民族出版社）

密乘一品一论讲略（2002.9 民族出版社）

——密教的住心与发心

般若与业力（2002.9 民族出版社）

楞伽经讲记（上下）（2003.9 中国文史出版社）

净土奥义（上下）（2004.8 中国藏学出版社）

上集：净土五经述要

下集：净土演坛——历代流传的种种净土法门

佛教各宗大义 (2004.8 中国藏学出版社)

佛说当机 (2005.3 中国藏学出版社)

大圆满精萃 (2005.3 中国藏学出版社)

吴信如著作工作室

电 话: (010) 66774770

通信地址: 北京市朝阳区慧忠里 107 楼 10 门 503 号

邮 编: 100101

联系人: 赵玉玺 明定

E-mail: xd@263.net.cn

目 录

依黑物上金字显出大圆满最胜

心中心引导略要趋人光明道 贡噶呼图克图

仰的三虚空相应口诀..... (2)

无上瑜伽部居表..... (3)

第一科，显示趋入教授之因缘..... (5)

一、示说法者..... (5)

二、示闻法者..... (5)

三、和合缘者..... (6)

第二科，正式指示教授..... (6)

一、从法缘流生门中生决定信心..... (6)

二、由灌顶门中作成就事业..... (8)

(一) 正式灌顶..... (8)

(二) 三昧耶..... (8)

三、由教授门中开示修持..... (8)

——正式指示受持教授

(一) 身心可成法器而修前行..... (8)

(二) 依于无漏智之相续开示正行..... (24)

(三) 依四瑜伽修持说解脱理

之结归次第..... (46)

[附]

- 仰的十种殊胜功德…………… (53)
 大圆满的殊胜功德…………… 郭元兴(54)

- 天竺北支密教玛迦派文字部资料** …… 月藏勇
- 礼赞**…………… (63)
- 大圆满事业无生秘密妙法门概述**…………… (65)
- 金刚学人一百信**…………… (86)
- 戒法新论**…………… (93)
- 一、至心礼赞…………… (94)
- 二、发菩提心…………… (95)
- 三、真诚忏悔…………… (96)
- 四、时节因缘…………… (97)
- 五、新论认为…………… (100)
- 六、劝起净信…………… (109)
- 七、口耳传诵…………… (110)
- 八、普皆回向…………… (110)
- 原始偈**…………… (111)
- 原始性天**…………… (114)
- 玛迦活佛三密之法**…………… (117)

藏密大圆满无上秘密图座

- 心要〈绝密〉传承记**…………… 吴信如(119)

诺那呼图克图遑列匠磋大师口授部**大圆满无上秘密图座心要〈绝密〉**…………… 月藏勇 (139)

附录：莲花生祖师偈…………… (143)

邓老自题小照…………… (144)

秘密禅定功法概要…………… 吴信如**东密禅定功法概要**…………… (147)

一、禅定是修持佛法的中心…………… (147)

二、佛教禅定与气功的内在联系

和本质区别…………… (148)

三、秘密禅及东密禅定大要…………… (150)

四、秘密禅要在三密加持…………… (153)

(一) 入我我入观…………… (154)

(二) 正念诵…………… (155)

(三) 字轮观…………… (155)

五、东密十种安心观法…………… (157)

(一) 阿字观…………… (160)

(二) 双身观…………… (164)

(三) 三平等观…………… (164)

(四) 四无量观…………… (165)

(五) 五字轮观…………… (165)

(六) 六大无碍观…………… (165)

(七) 七空点系风观…………… (165)

(八) 八叶肉团心观…………… (166)

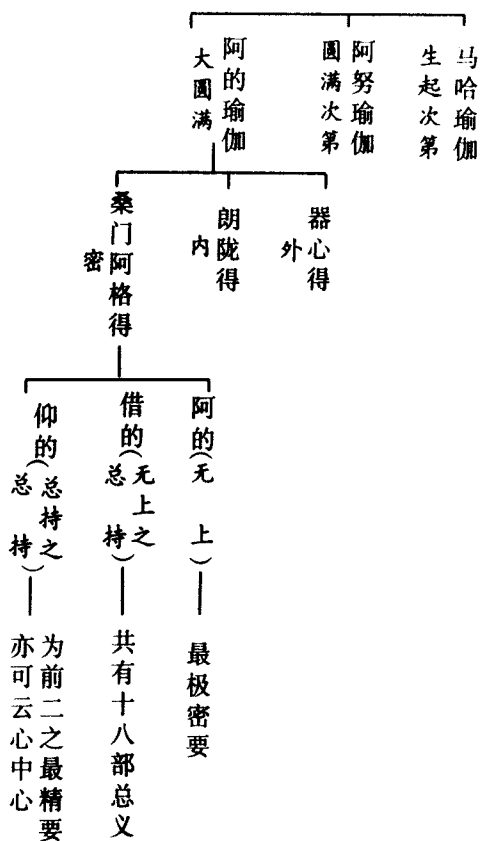
(九) 九重月轮观·····	(166)
(十) 十缘生观·····	(166)
六、密教之数息观·····	(169)
(一) 显教之数息观·····	(169)
(二) 密教之数息观·····	(169)
藏密禅定功法概要·····	(172)
一、藏密宁玛巴的九乘分类 及藏密禅定大要·····	(172)
(一) 外三乘·····	(174)
(二) 内三乘·····	(174)
(三) 密三乘·····	(175)
二、藏密禅定功法的基础 ——脉、气、点大要·····	(180)
(一) 生所成的脉、气、点·····	(182)
(二) 修所成的脉、气、点·····	(185)
三、脉气点之分合与自动功能·····	(192)
四、藏密禅定功法之九节佛风·····	(195)
(一) 大哈三声抖身·····	(196)
(二) 三吐浊气·····	(196)
(三) 九节佛风·····	(197)
五、证大圆满见·····	(200)
附录：	
密宗功法探索·····	(205)
——人体生命科学的空白	

一、宇宙和人体·····	(206)
二、下丹田·····	(208)
三、论中脉·····	(211)
四、结论·····	(214)
真言讲座 ·····	吴信如
华严讲要 ·····	(217)
一、事事无碍法界观·····	(219)
(一) 互摄、互入·····	(221)
(二) 全体、无碍·····	(224)
二、华严的圆融·····	(230)
三、十玄门·····	(236)
四、六相两门·····	(247)
密乘讲要 ·····	(250)
一、历史与传承·····	(250)
二、依经与判教·····	(258)
三、六大四曼·····	(264)
四、三密加持·····	(268)
五、发心与住心·····	(279)
六、三昧耶戒——密宗戒·····	(281)
七、人坛灌顶·····	(285)
八、修法事项·····	(287)

**依黑物上金字显出大圆满最胜
心中心引导略要趋入光明道**

金刚上师贡噶呼图克图传授

无上瑜伽部居表



仰的^① 三虚空相应口诀

修自性定与光明，
到此非究竟证得，
不修更不能证得，
即修即是细分别，
不修分别更粗劣，
无有微尘量修因，
心应刹那无散乱。

如上所述，应宽坦而住于无散乱，无须猛制念头。如是修增长法、三虚空相合瑜伽。于无云无风清静虚空现时，身住于七支坐，以内心虚空契合之。

(一) 外境——无纤尘^②之虚空。

(二) 内脉——修白柔脉（即膻底脉）光，通远通水光。

(三) 密——合上二者，无有缘，无有修，惟不散乱。以适意、安定、明显、宽松四要素，而成三虚空相应。密、密、密。

① 仰的：又称“仰兑”。意译：大圆满心髓、大圆满心中心。

② 纤尘：细小的灰尘，微尘。