

- 藏传佛教专家行程万里
- 实地考察拍摄神秘之地
- 精选各类图片五百余幅
- 全面阐释藏传佛教秘密

雪域的宗教

密宗与修持 信仰与人生 (下册)

尕藏加 著

雪域的宗教

密宗与修持 信仰与人生 (下册)

尕藏加 著



宗教文化出版社



目 录

绪论·····	(1)
---------	-----

上 册

第一编 宗教与文明传承·····	(13)
------------------	------

第一章 雪域宗教文化源流·····	(14)
-------------------	------

第一节 关于文化的概念与定义·····	(14)
---------------------	------

第二节 苯波教文化溯源·····	(17)
------------------	------

第三节 多苯时期的苯波教文化·····	(22)
---------------------	------

第四节 恰苯时期的苯波教文化·····	(28)
---------------------	------

第五节 居苯时期的苯波教文化·····	(59)
---------------------	------

一、苯波教重要典籍·····	(68)
----------------	------

二、苯波教《十万龙经》简介·····	(72)
--------------------	------

三、苯波教《九乘经论》之说·····	(75)
--------------------	------

四、苯波教《大圆满》教法·····	(81)
-------------------	------

五、苯波教《大藏经》的内容结构·····	(83)
----------------------	------

六、苯波教著名寺院·····	(89)
----------------	------

第二章 佛教的缘起与兴隆·····	(96)
-------------------	------

第一节 原始佛教时期·····	(98)
-----------------	------

第二节 部派佛教时期·····	(117)
-----------------	-------

一、上座部的主要学说·····	(124)
-----------------	-------

二、说一切有部的主要学说·····	(125)
-------------------	-------



三、犍子部的主要学说·····	(131)
四、经量部的主要学说·····	(132)
五、大众部的主要学说·····	(132)
第三节 大乘佛教时期·····	(135)
一、初期大乘佛教·····	(136)
二、中期大乘佛教·····	(144)
三、后期大乘佛教·····	(148)
第四节 密宗佛教时期·····	(157)
一、初期杂密·····	(158)
二、后期密教·····	(161)
第三章 藏传佛教的形成与发展·····	(175)
第一节 藏传佛教的起源·····	(176)
一、天降佛法之说·····	(176)
二、松赞干布与佛教·····	(184)
第二节 藏传佛教的形成·····	(209)
一、赤松德赞与佛教·····	(210)
二、赤祖德赞的弘法措施·····	(226)
三、朗达玛的灭法运动·····	(230)
第三节 藏传佛教的发展·····	(236)
一、下路复兴·····	(238)
二、上路复兴·····	(246)
三、阿底峡尊者的传法活动·····	(251)
四、藏传佛教“后弘期”的特质·····	(258)
第二编 宗派与教法仪轨·····	(264)
第四章 宁玛派及其教法仪轨·····	(265)



第一节 远传经典传承	(266)
第二节 近传伏藏传承	(281)
第三节 甚深净相传承	(292)
第四节 教法仪轨	(297)
一、九乘教法之说	(297)
二、大圆满法及其内容	(301)
第五节 如何修持大圆满法	(310)
一、从太阳里汲取能量	(311)
二、通达智慧光明之彼岸	(314)
三、洞察微观和宏观世界	(317)
四、修炼莲花生本尊法	(318)
第六节 宁玛派主要寺院	(321)
一、宁玛派寺院的历史沿革及其特色	(321)
二、四川藏区的四大著名宁玛派寺院	(329)
三、西藏自治区境内的宁玛派主要寺院	(333)
第五章 噶当派及其教法仪轨	(343)
第一节 历史渊源	(344)
第二节 教典传承	(347)
第三节 教授传承	(350)
第四节 教诫传承	(351)
第五节 教法仪轨	(354)
第六节 如何修炼“三士道”法	(357)
一、“三士道”修炼次第及其深远意义	(357)
二、大慈大悲之观世音本尊法	(359)
第六章 萨迦派及其教法仪轨	(362)
第一节 家族世袭制	(362)



第二节 萨迦五祖	(371)
第三节 四大拉章	(380)
第四节 高僧与学派	(382)
第五节 教法仪轨	(385)
第六节 如何修持“道果法”	(388)
一、迎请金刚上师及佛、法、僧三宝	(391)
二、清净庄严的大供养法	(393)
三、克己、苦身、柔体之大礼拜法	(394)
四、无量光明、遍照十方之妙音真言法	(399)
五、修炼清净琉璃光法	(401)
第七节 萨迦派主要寺院	(403)
第七章 噶举派及其教法仪轨	(407)
第一节 香巴噶举派	(409)
第二节 达波噶举派	(410)
第三节 噶玛噶举派	(413)
一、黑帽系活佛世袭	(415)
二、红帽系活佛世袭	(425)
第四节 蔡巴噶举派	(429)
第五节 拔绒噶举派	(430)
第六节 帕主噶举派	(430)
一、智贡噶举派	(434)
二、达隆噶举派	(435)
三、周巴噶举派	(436)
四、雅桑噶举派	(438)
五、绰浦噶举派	(438)
六、秀赛噶举派	(439)
七、耶巴噶举派	(439)



八、玛仓噶举派	(440)
第七节 教法仪轨	(441)
一、大手印法	(442)
二、那若六法	(446)
三、教规礼仪	(447)
第八节 如何修持“大手印”法	(450)
一、水乳交融,无二无别	(451)
二、通达宇宙意识	(457)
三、化心物为一元,不可分离	(461)
四、进入大解脱、大智慧的境界	(462)
第九节 噶举派主要寺院	(463)
第八章 觉囊派及其教法仪轨	(472)
第一节 觉囊派的缘起及其佛学传承	(472)
第二节 多罗那他与觉囊派	(474)
第三节 教法仪轨	(476)
第四节 如何修持六支瑜伽法	(480)
一、收摄	(481)
二、禅定	(481)
三、受命	(482)
四、持气	(483)
五、集中	(484)
六、三摩地	(484)
第五节 表示过去、现在、未来三时之时轮金刚	(486)
第六节 觉囊派主要寺院	(488)
第九章 格鲁派及其教法仪轨	(491)
第一节 宗喀巴与格鲁派的创立	(492)



第二节 教法仪轨	(500)
第三节 宗喀巴大师的修止法	(502)
第四节 大威德金刚法	(507)
第五节 格鲁派主要寺院	(509)
一、甘丹寺	(509)
二、哲蚌寺	(509)
三、色拉寺	(510)
四、札什伦布寺	(510)
五、塔尔寺	(511)
六、拉卜楞寺	(512)
第十章 其他宗派及其学说	(513)
第一节 希解派的历史与学说	(513)
一、奇妙的“坟墓瑜伽”法	(515)
第二节 觉域派的历史与学说	(516)
神秘的“苦行”法	(520)
第三节 布鲁派及其学说	(525)

下 册

第三编 密宗与修持

(529)

第十一章 佛教密宗的特质

(530)

第一节 象征阳刚之金刚	(534)
第二节 阴阳的特性:方便与智慧	(536)
第三节 通向圣洁之路	(538)
第四节 密宗四大法门	(542)



一、息灾法	(543)
二、增益法	(544)
三、降伏法	(545)
四、钩召法	(545)
第十二章 藏传密宗的昌盛	(547)
第一节 藏传密宗的起源	(547)
第二节 莲花生与藏传密宗	(551)
第三节 藏传密宗新旧之说	(561)
第四节 藏传密宗的兴旺发达	(566)
第十三章 迈向佛界的四种途径	(573)
第一节 事续之途径	(573)
第二节 行续之途径	(580)
第三节 瑜珈续之途径	(582)
第四节 无上瑜珈续之途径	(584)
第十四章 领悟神圣的境界	(590)
第一节 以身密的方式	(591)
第二节 以语密的方式	(596)
第三节 以意密的方式	(604)
第十五章 走近神佛的世界	(608)
第一节 仪轨的规则	(609)
第二节 本尊法的原理	(613)
一、阿弥陀佛本尊修持法	(617)
二、观世音及其本尊法	(621)
三、二十一度母及其本尊法	(627)



四、象征的奥妙	(640)
五、心与光明	(644)
第三节 护法神的发挥	(647)
一、马头明王	(647)
二、玛哈噶拉	(651)
三、吉祥天女	(653)
四、法王	(655)
五、事业王	(657)
六、孜麦尔	(658)
第四节 法器的作用	(659)
一、金刚杵	(660)
二、金刚铃	(660)
三、手鼓	(660)
四、人骨笛	(661)
五、金刚槌	(662)
六、颅骨碗	(663)
七、五佛冠	(664)
第十六章 藏传密宗之理论与实践	(666)
第一节 阿底峡的《菩提道炬论》	(666)
第二节 宗喀巴的《密宗道次第广论》	(676)
第三节 克主杰的《密宗道次第略论》	(693)
一、克主杰的生平	(693)
二、《密宗道次第略论》	(698)
第十七章 藏传密宗之神圣礼仪	(716)
第一节 接受神力:威仪	(718)
一、瓶灌顶	(722)



二、密灌顶·····	(723)
三、智慧灌顶·····	(724)
四、名词灌顶·····	(725)
第二节 心诚则灵:磕长头·····	(726)
第三节 舍己为人:发菩提心·····	(733)
第十八章 藏传密宗对死亡的探索 ·····	(741)
第一节 藏传密宗对死亡的认识·····	(743)
第二节 藏传密宗的“中阴”之说·····	(745)
第三节 藏传密宗“中阴”实践过程·····	(748)
一、第一至第七天·喜乐部圣尊·····	(749)
二、第八至第十四天·忿怒部圣尊·····	(765)
第四节 《西藏度亡经》的现实意义·····	(778)
 第四编 信仰与人生 ·····	(784)
 第十九章 藏传密宗之特异信仰 ·····	(785)
第一节 神奇的六字真言信仰·····	(785)
一、六字真言何时传入藏区·····	(788)
二、六字真言与观世音菩萨·····	(790)
三、六字真言与六道轮回·····	(798)
四、六字真言与六波罗蜜多·····	(798)
五、六字真言之发声法·····	(803)
第二节 功德的源泉:对佛教三宝的信仰·····	(806)
第三节 人佛之媒介:对喇嘛的信仰·····	(813)
第四节 大众信仰:转经·····	(820)
 第二十章 藏传密宗之脱俗人生 ·····	(823)



第一节 吐蕃名僧:毗茹札那	(823)
第二节 著名居士:玛尔巴·却吉洛哲	(844)
第三节 瑜伽大师:密拉日巴	(857)
第四节 女密宗大师:玛久拉珍	(865)
第二十一章 藏传密宗之艺术智慧	(870)
第一节 奥妙的宗教艺术	(872)
一、八宝吉祥	(872)
二、生存圈	(876)
三、坛城	(885)
四、唐卡等艺术	(892)
第二节 多功能的藏式佛塔	(894)
一、藏式佛塔的由来与早期发展	(896)
二、藏式佛塔的种类	(902)
三、具有双重功能的灵塔	(906)
四、素有“塔中寺”之称的巨塔	(910)
五、一百零八塔	(912)
第二十二章 藏传佛教之政治文化	(918)
第一节 布达拉宫	(918)
第二节 政教合一制度	(925)
第三节 金瓶掣签	(929)
第二十三章 活佛转世之文化内涵	(933)
第一节 活佛的尊称释义	(933)
第二节 活佛的名号地位	(936)
第三节 活佛的派系府邸	(940)
第二十四章 藏传佛教之寺院文化	(945)



第一节 寺院里的僧职·····	(946)
第二节 经院教育·····	(952)
第三节 寺院佛事与环保·····	(962)
第二十五章 藏族僧侣之宗教生涯·····	(965)
第一节 步入出世之门·····	(966)
第二节 出家剃度受戒·····	(970)
第三节 拜师学法精进·····	(975)
第四节 辩经与宗教学位·····	(978)
第二十六章 藏族僧侣之生活风情·····	(984)
第一节 经济来源与日常生活·····	(984)
第二节 僧侣的衣食住行·····	(987)
一、僧舍·····	(987)
二、袈裟·····	(989)
三、僧帽·····	(989)
四、僧鞋·····	(990)
五、饮食·····	(991)
第三节 藏族居士的生活特质·····	(995)
一、藏族居士的传承·····	(996)
二、藏族居士的生活·····	(997)
三、藏族居士的宗教活动·····	(998)
主要参考书目·····	(1000)



第十一章 佛教密宗的特质

佛教除了大乘和小乘两大派别之外，在其内部又有显宗和密宗之分。至于显、密两宗(教)的主要区别，按照佛教教内学僧的一般观点，显教是释迦牟尼所说的种种经典；密宗是毗卢遮那(大日)佛(即法身佛)直接所传的秘奥大法。显宗主张公开宣道弘法，教人修身近佛；密宗重视传承、真言、密咒，以求即身成佛。显宗要人悟道，密宗要人修持。显宗典籍，主要是经、律、戒、论；而密宗除此以外，在修持方面主张三密(详后)，更有颂、赞、法、咒、仪轨、瑜伽、契印等等。显宗有行、住、坐、卧四种威仪；密宗除此以外，尚需“观想”等深奥秘法。对此，佛教教内的学僧又作了进一步的阐释，比如，他们认为显宗是一种弃世之道，可以求得智慧，知晓现象世界的不善和无常，以努力提升自己；而密宗不管它是否起源于原始状况，则在理论上较显宗为进步。因为密宗将凡是已有的东西都视为固然，并积极加以利用，以求得理论认识和灵性发展。所以说提升的过程，不再是物质身体的放弃，而是利用物质身体。

由于理论观点上出现分歧，密宗信徒嘲笑显宗的唯心论者，说放弃物质身体等于追求影子，放弃造成影子的东西，不承认那个东西，一旦物体与心灵的矛盾被承认，便永远纠缠不清。不管



是物质还是心灵，有一方特别重要，就会纠缠不清，假如以任何一方作为出发点，都视为“固然”，视为“本性”，则可对于任何事物没有偏见，没有误解，一视同仁。当一个人没有偏见、没有误解的时候，他就是“自由”本身，这就是解脱或得救或永存的意义。在密宗经典里有这样一段话：“好信徒，基本上任何是就是是。本性，包括你自己，本来不是纠缠的，为什么要避免纠缠呢？本来不被诱惑的，为什么要避开它寻求真理呢？”对此又有更进一步的说明：“行为而没有了解，是盲目的，了解而没有实践，是浅薄的。当二者为一，便有自我控制。”这个自我控制，自然不是抑制，而是自由，是正确努力或思想与行为现实的结果，任何懒人都不能享受它。

用正确的理解和实践，求得对于事物的适应，以获得控制，一般叫做科学态度。不过，我们认识到，社会并不能被诅咒它的人改变。发展真理的人，要提高真理的人，必须认识真理本身的价值，参加现实活动，而不与它隔离，更不该徒然指手画脚。在这一方面，密宗则处于正视现实，而有意识地求得升华，而一般的显宗则与传统的道德一样，以控制而告终。

以上所述，仅仅作为显、密两宗的区别及其所含义理的一般性简要介绍，而没有做出详尽全面地论述，因为显、密两宗关系到佛教的整个理论体系以及仪轨、实践、体验等一连串复杂问题。

印度古代哲学顺世论曾提出过“四大说”，即把地、水、火、风四大物质元素作为万物的本原。后来密宗吸收了这一学说，在地、水、火、风四大上，又加进去“空”和“识”，形成“六大元素”。实际上，密宗是把物质元素和精神元素作为世界本原，成为心物平行的二元论。密宗认为宇宙的本体和森罗万象的现象界是合二为一的，二者相互联系，缺一不可，而宇宙的本体和现象都是由“六大元素”（地、水、火、风、空、识）所构成，而且佛和众生也是由“六大元素”构成的。其中前“五大”为色法，属于“胎藏界”（理、



因),后“一大”“识”为“心法”,属于“金刚界”(智、果),色心不二,胎金为一。二者统摄宇宙万有,又存在于众生心中,佛与众生体性相同。密宗又把“六大元素”分为“随缘六大”(随缘而起的六大)和“法尔六大”(固有的六大)。“法尔六大”是一种本体的绝对实在,有相应的属性和作用。地性坚,有保护万物的作用;水性湿,有摄受万物的作用;火性暖,有促使万物成熟的作用;风性动,有长养万物的作用;空性无碍,有不起障碍的作用;识性了别,有决断或判断的作用。这些就是宇宙万有的本性和根本作用。

“随缘六大”是假托于“法尔六大”而存在的一种相对的现象界,是随因果条件而显现出来的。“法尔六大”与“随缘六大”是能生和所生的关系,就像月亮和月光的关系,离开了“法尔六大”就没有“随缘六大”,若离开了“随缘六大”,也同样没有“法尔六大”了。

同时,密宗又认为,“六大法体”也是“六大法身”(即佛的真身)。“六大法身”可以变现宇宙万物,宇宙万物无一不是“六大法身”的各别显现。地、水、火、风、空、识“六大”构成的万物都是诸佛菩萨的化身,有着诸佛菩萨的灵性。这样,密宗又从心物平行的二元论走向万物有灵论。

另外,密宗在佛教的别称中又有“真言乘”这一称谓,这是因为密宗崇尚真言而得其名。“真言”是指现在所谓的“咒语”,也可称为“明咒”,属于“三密”中的“口密”或“语密”。它在密宗中占有极其重要的地位,因而也就成为密宗的主要特质之一。追根溯源,“真言”或“咒语”,最初出现于印度的《梵书》和《夜柔吠陀》,后来被佛教密宗加以利用,并发挥其巨大功能或作用。按照佛教密宗的说法,密宗中的咒语有五种来源,即如来说、菩萨说、二乘说、诸天说和鬼神说。实际上,许多咒语是毫无意义的文句,然而一向尊重音声的印度人,好像认识到了声音在物

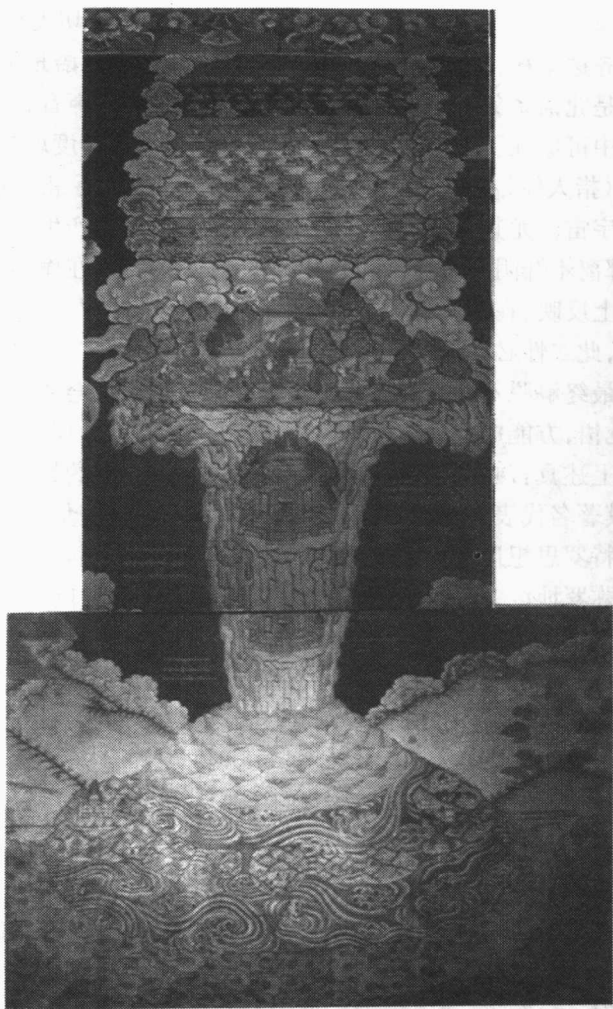


图 285 佛经俱舍论中描述的世界形成图，即须弥山，西藏札唐寺壁画。(1997 年摄)

雪域的宗教