

藏密文库 06

全彩插图珍藏本

一位离经叛道的西藏奇僧 一部超越《爱经》的喜乐经典

西藏欲经

更敦群培 / 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏欲经 / 更敦群培著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2006.8

ISBN 7-5613-3592-X

I. 西... II. 更... III. 喇嘛教—佛经—西藏

IV. B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第084217号

图书代号: SK6N0861



丛书主编 / 黄利

监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITU®

特约图文整理 / 孙轶

西藏欲经

更敦群培 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2006年10月第1版

2006年10月第1次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 16印张

字数 / 50千字

书号 / ISBN 7-5613-3592-X/B · 122

定价 / 68元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

藏密文库 06

全彩插图珍藏本

一位离经判道的藏族奇僧
一部超越《爱经》的喜乐经典

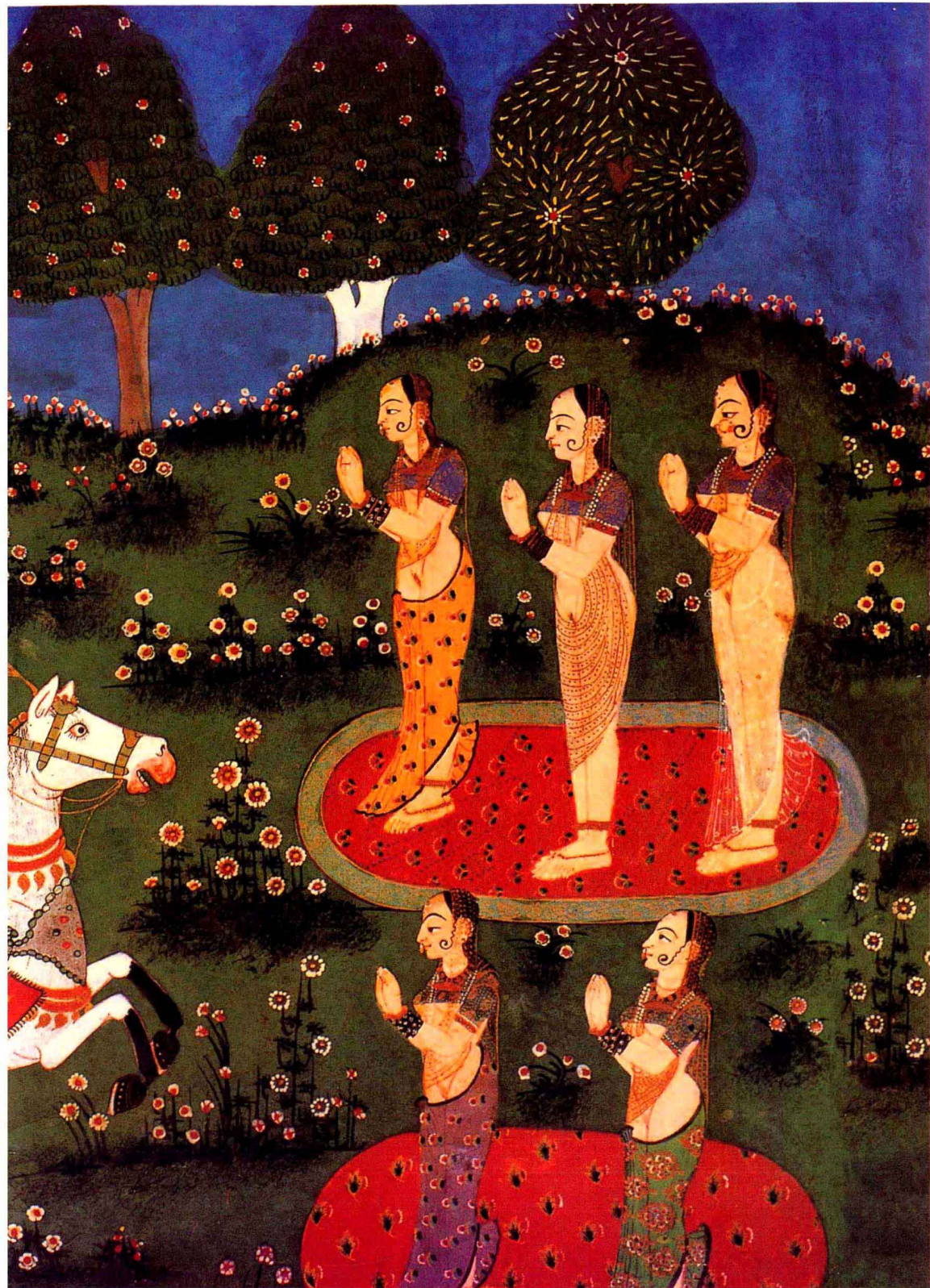
西藏欲经

更敦群培 / 著



陕西师范大学出版社







爱的眼神
印度装饰画



花园偷香图



爱神迦摩
印度性庙雕塑



盛大的婚礼
印度装饰画

目录

序 奇僧奇书之《西藏欲经》/6

- 一 西藏情爱艺术的瑰宝/6
- 二 深受印度文化影响的藏族情爱文化/12
- 三 一代奇僧更敦群培/25

附录 更敦群培主要著作/27

第1章 世间男女/28

- 男子类型/34
- 女子类型/42
- 身体印记/50
- 女子年龄/53

第2章 情爱关系/54

第3章 美好青春/74

- 女子初潮/76
- 成家时间/82
- 爱液精髓/85

第4章 异乡之女/100



第5章 深情相拥 / 114

拥抱方式 / 117

第6章 甜蜜亲吻 / 122

亲吻艺术 / 123

第7章 爱的痕迹 / 128

爱要留痕 / 132

第8章 唇齿之间 / 136

浅尝辄止 / 137

第9章 鱼水之欢 / 142

第10章 柔情爱抚 / 152

第11章 大乐之道 / 158

基本姿势 / 179

第12章 兴之所至 / 192

春情之声 / 195

第13章 千姿百态 / 198

交欢方式 / 199

第14章 房中之乐 / 208

第15章 投其所好 / 216

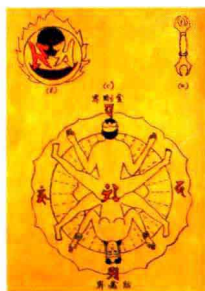
第16章 结语 / 246



金刚亥母
铜鎏金镶嵌宝石 西藏



共浴爱河
印度装饰画



密教立川派最重要的3个密符



浪千鳥
葛饰北斋 日本

序 奇僧奇书之《西藏欲经》

文 / 孙一

一 西藏情爱艺术的瑰宝

“食、色，性也。”情爱与人类生存繁衍的关系极为密切，是人类生命的源泉，亦是人生不可或缺的组成部分。从社会学的角度来看，情爱并非单纯的生理现象，而是以生理为基础的社会文化现象，家庭是社会的基石，健康、乐观的情爱艺术是构建和谐家庭的重要因素。因此，情爱在人类社会发史中具有十分独特而重要的作用。而人类对情爱艺术的研究也由来已久，这一点在古今中外文学艺术领域大量的情爱作品中有集中体现。

早在两千多年前的古罗马，就已经有了《爱的技巧》¹；而有文明古国之称的印度和中国，则有各种“房中书”传世²。随着历史的发展，人类愈加清醒地认识到情爱文化在社会生活中的重要作用及其研究价值。

生活在20世纪上半叶的一代奇僧更敦群培在参考了大量文献及考察了不同区域的基础上，完成了研究藏密文化的奇书

绿度母

（右页图说）绿度母是廿一度母之首，大多数呈少女状，体貌绝美，全身犹如翡翠，绿意盎然。绿，代表着生命和希望，这是人类一种生生不息的创造力量，它将一切阴郁和绝望的色彩排斥在外。在藏传佛教中，绿度母是观世音菩萨的化身，也是诸佛事业的化现，她因地时发愿，在轮回未空之际，以女身度化一切众生。从唐卡中对绿度母形象的塑造，便可了解密宗对于双修中女子的要求了：年轻、健康、美丽、优雅，最重要的是纯洁和虔诚。

1 《爱的技巧》：见奥维德著《爱经》。

2 房中书：详见筏磋衍那著《爱经》及荷兰著名汉学家高罗佩所著《秘戏图考》和《中国古代房内考》。





花园中的儿女情

19世纪 陈庆浩博士收藏

春官画册是中国古代最为常见的一种情爱艺术表现形式。这些画册不仅珍藏于皇宫内院，也散见于普通人家的私密寝室中。甚至于女子出嫁时，母亲也会将这样的画册或更为粗糙和直白的箱底画作为嫁妆的一部分送给女儿，以帮助她顺利度过洞房花烛夜。此图中女子杏腮红唇，眉目娟秀，肌理细腻，神情宛然，似乎沉浸在与心上人鱼水共欢的快乐中。



——《西藏欲经》，从而使我国的性学研究专家中出现了史上唯一一位僧人。他所撰写的《西藏欲经》，亦是藏族情爱艺术的代表作。由于藏传佛教受禁欲主义的影响，藏族在情爱艺术方面几乎没有什么典籍可言。因此，在印度情爱典籍《爱经》等的影响下而问世的米庞嘉措的《欲经·世界喜悦宝藏》和更敦群培的《西藏欲经》，可以说是填补了藏族情爱艺术的空白。

更敦群培在撰写《西藏欲经》时，参考了印度和藏区的大量有关文献，以及口碑材料与经验。他在书中这样说道：“今天的印度依然广泛流传着与情欲有关的论著，……林林总总加起来大约在30本以上。其中最好的是马赫什瓦拉³的《欲望论》以及筏磋衍那⁴的《爱经》。在本书中，我将根据这些典籍中的内容进行更为细致的解说。”同时，他还借鉴了大量藏文文献。其中最主要的5种是：

1. 米庞嘉措⁵的《欲经·世界喜悦宝藏》；
2. 六世达赖喇嘛的《仓央嘉措情歌》；
3. 阿古敦巴和朱巴贡勒的故事（也许阿古敦巴和朱巴贡勒是通过他们各自的方式触及到大众的想像，导致某种情爱艺术革命的仅有的两位西藏著名佛教人物。阿古敦巴使大多数尼姑成为他的牺牲品，朱巴贡勒则把西藏和不丹的处女作为他的猎物，他们企图通过其臭名昭著的性和社会行为，达到种种哲学的、社会的和道德的目的）；
4. 《丹珠尔》中的有关论述；

3 马赫什瓦拉 (Maheshvara)：生卒年不详。古印度著名性学家，其所著《欲望论》对更敦群培产生很大影响。Maheshvara这个名字，在古印度亦代表湿婆。

4 筏磋衍那 (Vatsyayana)：生卒年不详。古印度婆罗门教士，著名性学家。被认为是一位终生禁欲的苦行僧，却写出了印度最为精彩的性学作品之一——《爱经》。

5 米旁嘉措 (Ju-mi-pham rnam-rgyal-rgya-mtsho, 1846~1912)：生于康区德格，是名闻藏区的学术大师，精通大小“五明”，在藏族传统文化的各个领域都有精深的造诣，作为宁玛派的佛学大师，其佛学著作带有浓厚的宁玛派色彩。



双身喜金刚

铜鎏金镶嵌绿松石 元末明初 西藏

喜金刚又称呼金刚、欢喜金刚、饮血金刚，是佛教无上密乘的一位本尊。双身佛像为藏传密宗所独有，俗称欢喜佛。所表现皆为各大金刚、上师等与其明妃（类似印度教派中的神与其妻）交合的情景，这种修行方法便是密宗中所说的“以欲钩之，令人佛智”。

5. 第司·桑杰嘉措⁶的《医学概论·吠琉璃镜·宴仙喜筵》。

书中还援引了诸多佛教学者和非佛教人物及印度许多性学大师的有关论述，并且参考了《时轮经》和《增一阿含经》等经典。

当然，其中最不可缺的则是作者本人——更敦群培于藏区和印度等地得来的经验。他说：“鱼只有在水中才能知道水的深浅，一个人的经验越多，知识就越丰富。”并且还宣称：“我只认识康区和藏区的女子，对于其他地区女子并不了解，所以不



能尽述其详。康区的女子肌肤柔软，待人非常亲切；藏区的女子很擅长做爱技巧……”

更敦群培所著《西藏欲经》主要论述了情爱的64种艺术，并将其分为8个部分：即拥抱、接吻、十指爱痕、轻咬留痕、送往迎来、春情之声、角色转换和体位。并且为尘世男女提供了一些改善情爱关系的忠告，揭示了如何利用本能快乐来增强精神的洞察力，同时还特别强调了如何增进女性的快乐。总之，更敦群培的《西藏欲经》可说是理论与实践相结合的结晶。

由于此书以“情爱艺术”为论述的中心，因而自1938年成书以来，只能以手抄本的形式在民间流传。直到1967年，《西藏欲经》才在印度德里公开出版发行。而国内至今仍是以油印本和手抄本的形式在民间流传，尚未有正式出版物面世。因而，能读到此书的人并不多，对于《西藏欲经》的研究更是一个空白。1992年，《西藏欲经》的英文版在美国出版，书名为《Tibetan Arts of Love: Sex, Orgasm & Spiritual Healing》（《西藏的情爱艺术——性、兴奋和精神疗法》）。现在，我们出版的这一本《西藏欲经》则是在流传于藏地民间的《西藏欲经》原文的基础上，配以大量精美的世界各地情爱艺术图片及藏传密宗佛教所特有的欢喜佛唐卡、雕塑而成。使本书在忠实于原著的基础上，内容更为充实、更为直观，亦更具可读性。

当然，尽管《西藏欲经》的作者是一名西藏僧人，但这一身份并不妨碍其对于情爱艺术的充分了解和深入研究。我们知道，藏传佛教中的密宗僧人是允许结婚生子的，他们并不像汉地佛教那般视性爱如洪水猛兽，甚至，他们将男女交合之法作为一种修行的最高方法。因此，这本书不仅是一本情爱艺术研究的理论著作，更是我们侧面了解藏传密宗神秘修行方法的切入口。

6 第司·桑杰嘉措 (Sde-srid-sangs-rgyas-rgya-mtsho, 1653~1705): 著名藏医, 在藏医药学史上有着不可忽视的丰功伟绩, 最知名的著作有《白琉璃论》《蓝琉璃》《黄琉璃宝鉴》《藏医史》等。



二 深受印度文化影响的藏族情爱文化

由于藏传佛教与印度佛教一脉相承，因而藏族的情爱观念和情爱文化均深受印度情爱文化的影响，更敦群培所著《西藏欲经》即是在参考和借鉴印度各种情爱作品的基础上撰写而成的。下面，我就来为大家简单介绍一下印度宗教及情爱文化与藏传佛教之间的关系：

性力派与“乐空双运”

在印度各教派中，以破坏、再生和舞蹈神湿婆（Siva，佛教中称之为大自在天）为修行主尊的教派在印度的影响最大。湿婆的妻子是雪山神女，印度全国有3000多座庙宇供奉湿婆或他的妻子，而专门崇拜他妻子的就是对藏传密宗影响深远的性力派。

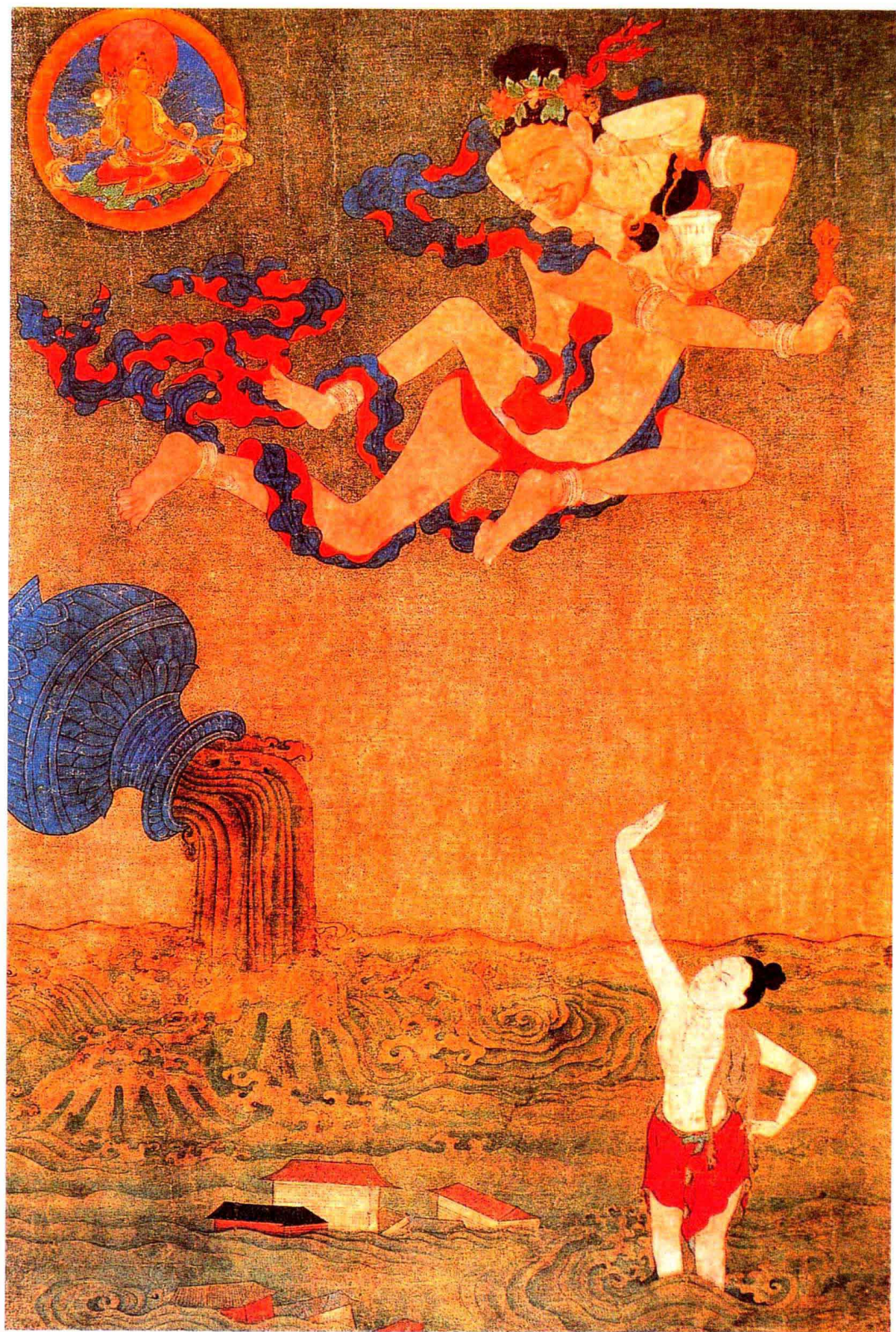
公元10世纪之后，佛教在印度逐渐势微，印度教进一步形成了自己的艳欲主义传统。印度教的一个典型特征是：宗教与生活水乳交融地联系在一起，可以说宗教就是生活。古代印度并不贬低爱欲，爱欲被认为是人生三大目的之一，在所有合法的享乐中性爱被认为是最富于激情也是最为完美的人生享受，它也最易于被转化为宗教的热情。比如，性力派不仅崇拜裸体少女，而且将性爱引入宗教仪式之中；印度教中的黑天大神和女友罗陀的故事更是被广为传诵。与此同时，现实生活中，房事也变成一种积

湿婆与乌玛

印度装饰画

（右页图说）由印度教性力派专门供奉的服饰华丽的女神乌玛坐在她的丈夫湿婆也即大自在天（印度教影响最大的修行主尊）的膝上，湿婆温柔地拥抱着她，并用环抱着她的那只手去爱抚她左胸红宝石般的乳头。在印度传说中，是作为男神的湿婆嫁给了女神乌玛，这与我们传统习俗中的男婚女嫁正好相反。也正因如此，湿婆的这一举动被视为一种高尚无私的奉献精神，也因此而受到印度各教派的争相推崇。从性力派发展演变而来的藏传密宗与其有明显不同，密宗是以性爱活动为一种修行方法，以达到救赎众生的目的。







极的宗教性的义务。

无上瑜伽密部的“乐空双运”双身修法，属于密宗修行中的圆满次第。所谓双身修法，就是利用女性（明妃、佛母）相伴的双修法。这种修法引起了不明真相者的种种猜测与非议，有人目之为“性欲瑜伽”，甚至与性力崇拜划等号，这实际上是一种非常错误的认识。

“乐空双运”是密宗无上瑜伽密的特别修行法，它的“理论”依据是《大日经》和金刚乘的基本经典《金刚顶经》。在《金刚顶经》中说：“奇哉自性净，随染欲自然，离欲清净故，以染而调伏。”这句话在金刚乘密宗中很重要。从中我们看出它给性力以神秘的色彩和“调伏”的概念，使其成为达到“自性净”的一种手段。

在无上瑜伽密中，以所谓女性之“明妃”来表示“智慧”，进行“慧灌顶”之类的仪式，都是以此义理而衍生的。⁷

因其独特的修行方式，有人认为密宗金刚乘源于印度，它的双身修法和“大乐”思想，来自印度教湿婆派的分支——性力派。该派信徒在祭神仪式上佩戴或手拿象征性器官的物品，以此象征湿婆，也就是我们前文中提到的大自在天。该派认为宇宙万物均由女神性力而生，于是由对湿婆威力的崇拜，而改为性和生殖崇拜及女神崇拜两派。印度教性力派崇拜的主神，有难近母、时母、吉祥天女、辩才天女等。后期佛教密宗吸收

印度大成就者甘帝巴

布本设色唐卡 清代 西藏

（左页图说）这是一幅印度大成就者甘帝巴的双身像。甘帝巴和明妃紧紧相拥，以类似于飞天的姿势升起在空中。明妃两手环扣住甘帝巴的脖颈，做亲昵的拥吻。密宗的双修理论认为，两个特殊的修行人的结合，可以使人的思想境界和身体状况达到最高尚超脱的境界，因而具备了解放他人的功德能力，即“悲智合一”。

⁷ 编者注：本段论述详见李冀诚所著《西藏佛教·密宗》。