

以现代手法诠释藏密最高心法

图解

洛桑杰嘉措◎编著

## 大圆满

## 藏密的顿悟之道

- ◎ 藏传佛教宁玛派的最高心法，被誉为“九乘佛法之巅”，囊括了藏密所有主要修法
- ◎ 揭秘神秘的黑关七日成佛法，为您完美展现神奇的虹化成佛之路
- ◎ 200余幅精美手绘插画，近100张示意图表，全面解构藏传佛教最高密法精义

附赠 6幅布达拉宫秘藏壁画，展现大圆满密法修炼细节



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解大圆满 / 洛桑杰嘉措编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5613-2903-0

I. 图… II. 洛… III. 密宗—佛经—图解

IV. B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108680 号

图书代号: SK7N0663



插画 / 蓝鸟工作室

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

## 图解大圆满

洛桑杰嘉措 / 编著

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 / 2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 190 千

书号 / ISBN 978-7-5613-2903-0

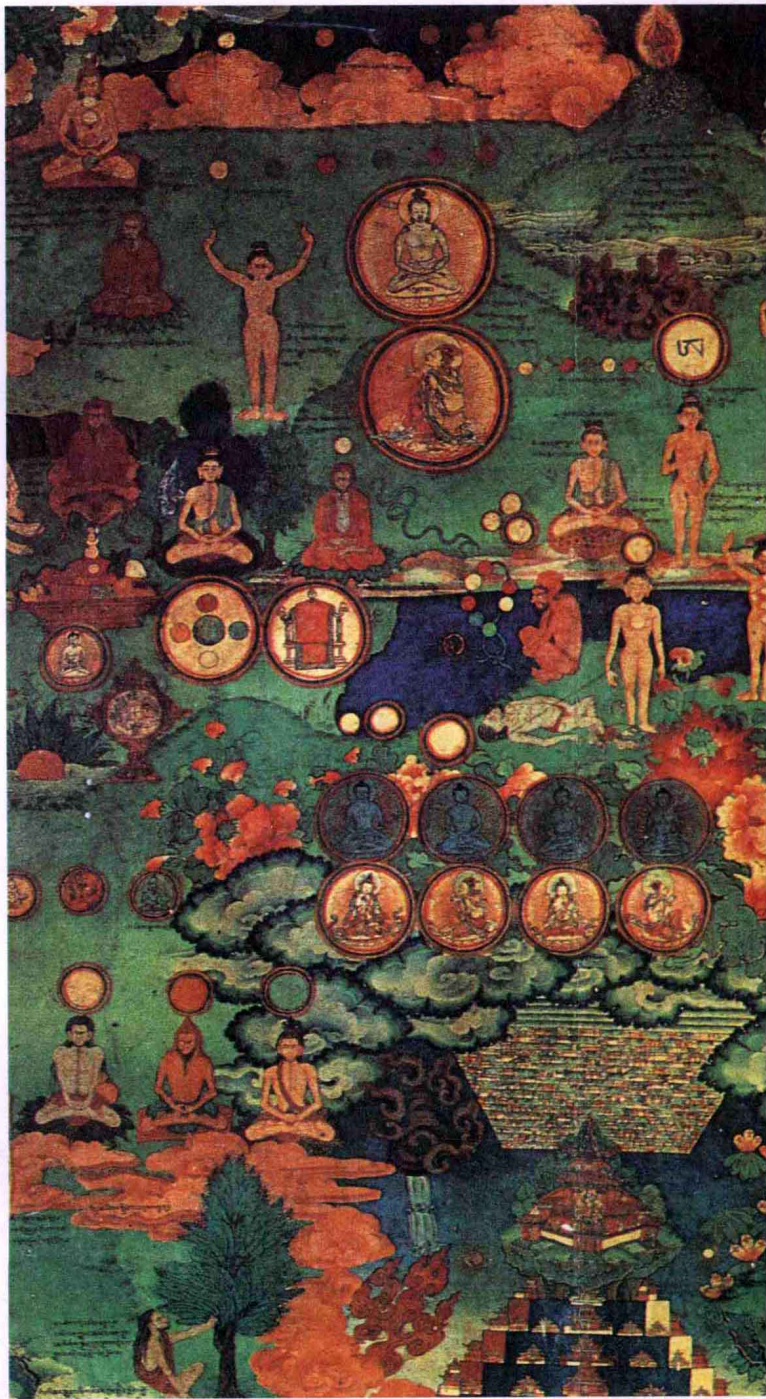
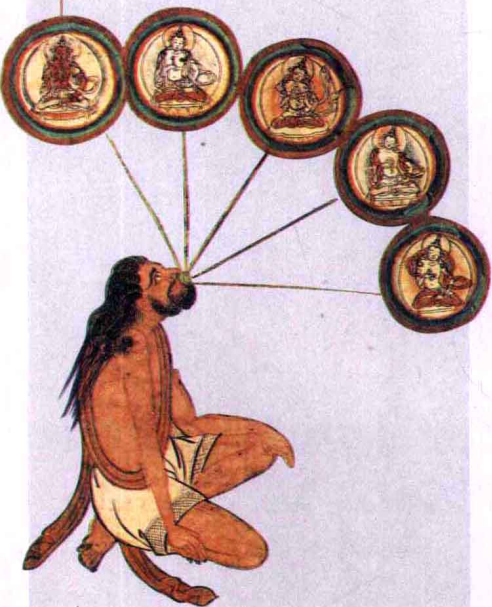
定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

## 神秘的大圆满法壁画

在西藏布达拉宫，有一间小小的寺庙——露康寺，里面密殿墙壁上绘有一套鲜为人知的神秘壁画。据说，这里是历代达赖喇嘛的秘密静修之所，而墙上的壁画则详细描绘了宁玛派的最高密法——大圆满法。

这套壁画世人难得一见，没有具德上师的指导，更不可能理解其中的深奥密法，但是，哪怕是深深凝视这些画作，就能为心灵的解脱打开一扇窗户。



### 大圆满法的前行修炼

前行是密法的准备阶段，一般包括四共同外加行和五不共内加行。这幅壁画行，以及皈依、发心、忏罪、供曼扎、上师相应法等五不共内加行，还有大圆满

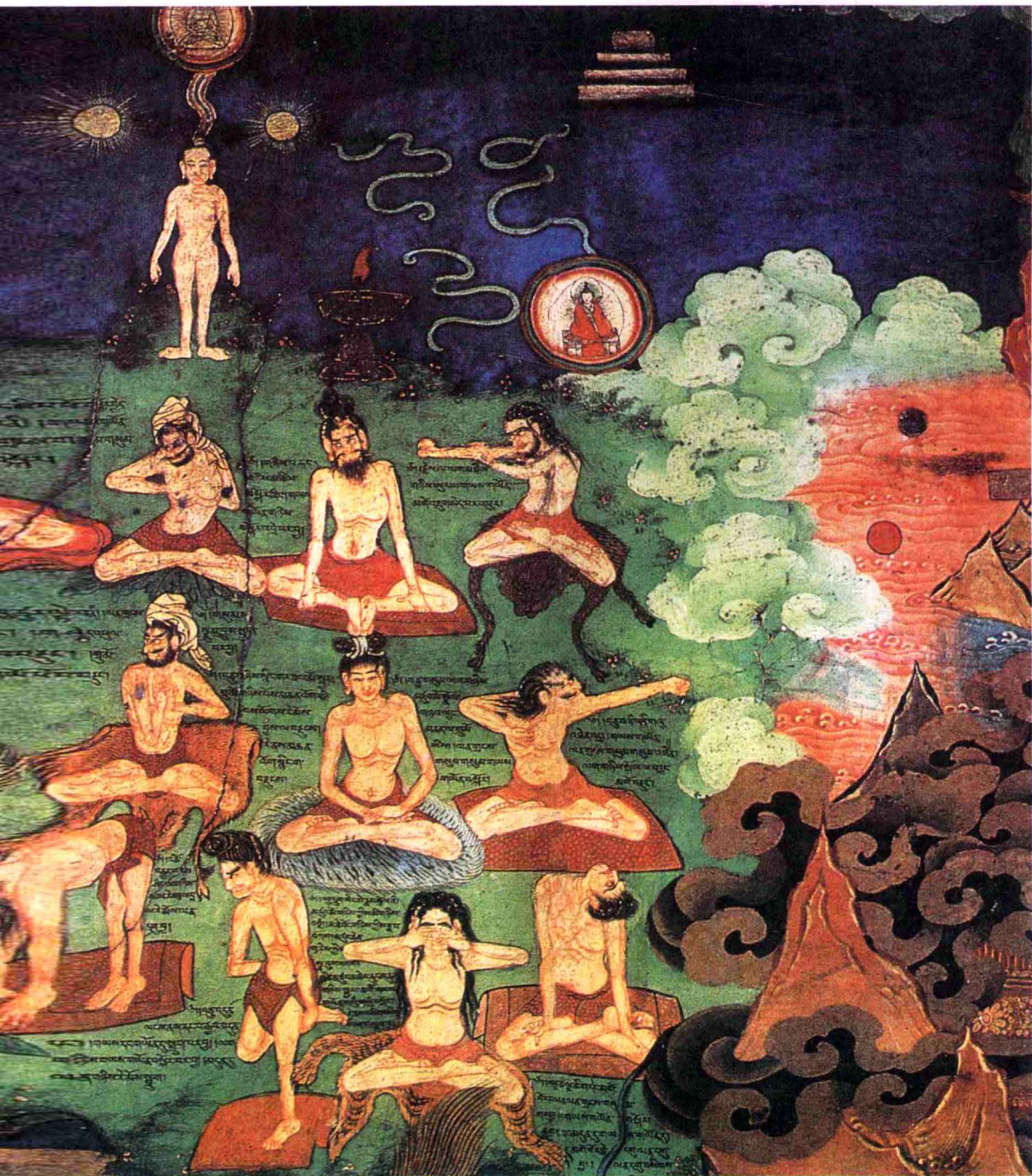


加行和五不共内加行。这幅壁画描绘了修习大圆满法所必需的加行，即暇满难得、寿命无常、轮回过患、业力因果等四共同外加法等五不共内加行，还有大圆满法特有的断贪著、修气脉明点、净化身语意、入本原等不共加行。（详见第四章、第五章P130-170内容）



## 二十三式密法动作

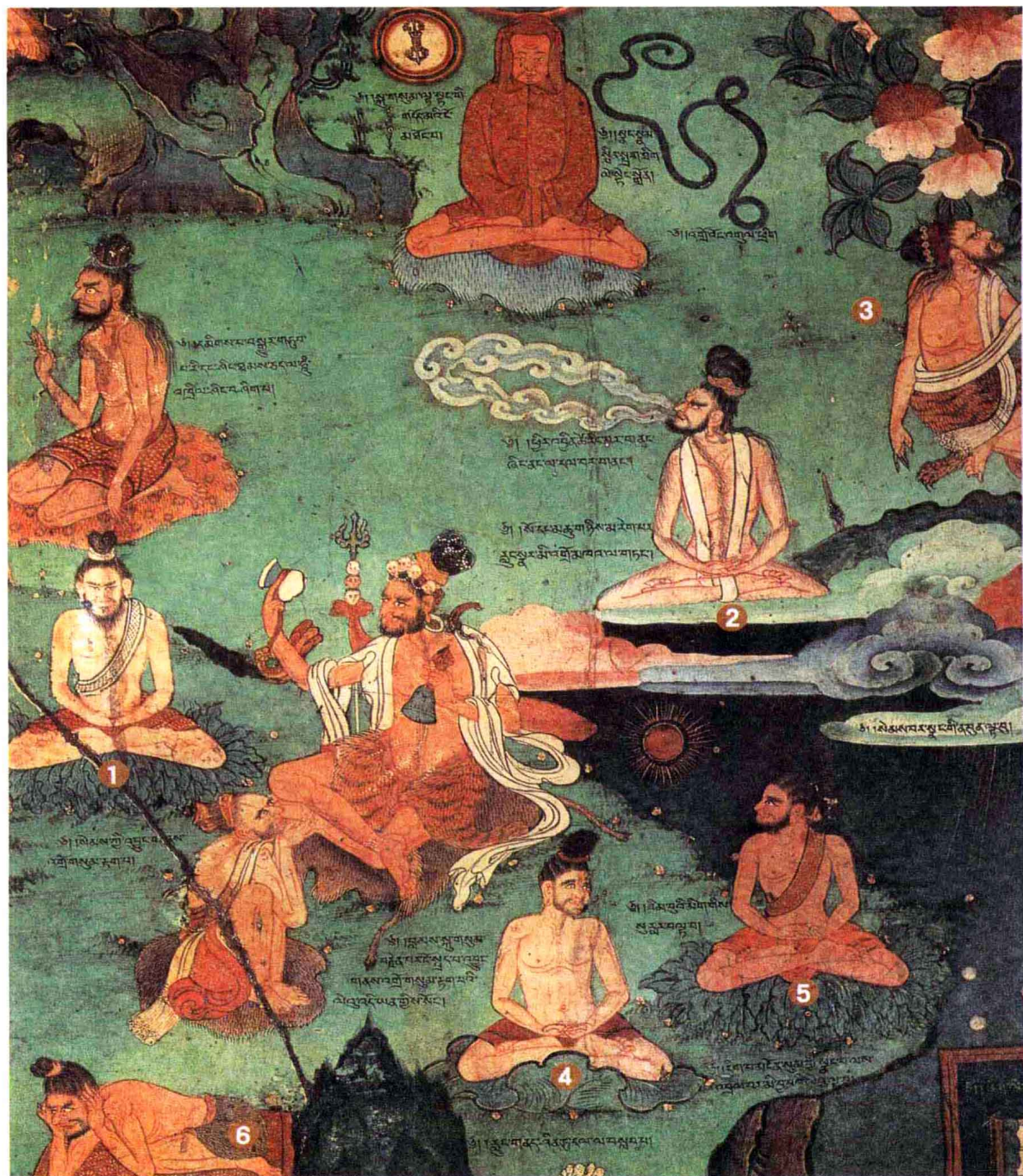
这幅壁画中描绘了大圆满法中的二十三个动作，类似于瑜伽操的热身动作，将人的身体，呼吸以及思想结合起来，依法修习则可一旦这些脉道在灵力的作用下变得畅通，修行者就可以继续修习更高层次的密法了。（详见第六章 P204-218 内容）



呼吸以及思想结合起来，依法修习则可以打开人体的灵力脉道。具体来说，这些瑜伽动作可以促进人体各条脉道内的灵力流动。  
(第六章 P204-218 内容)

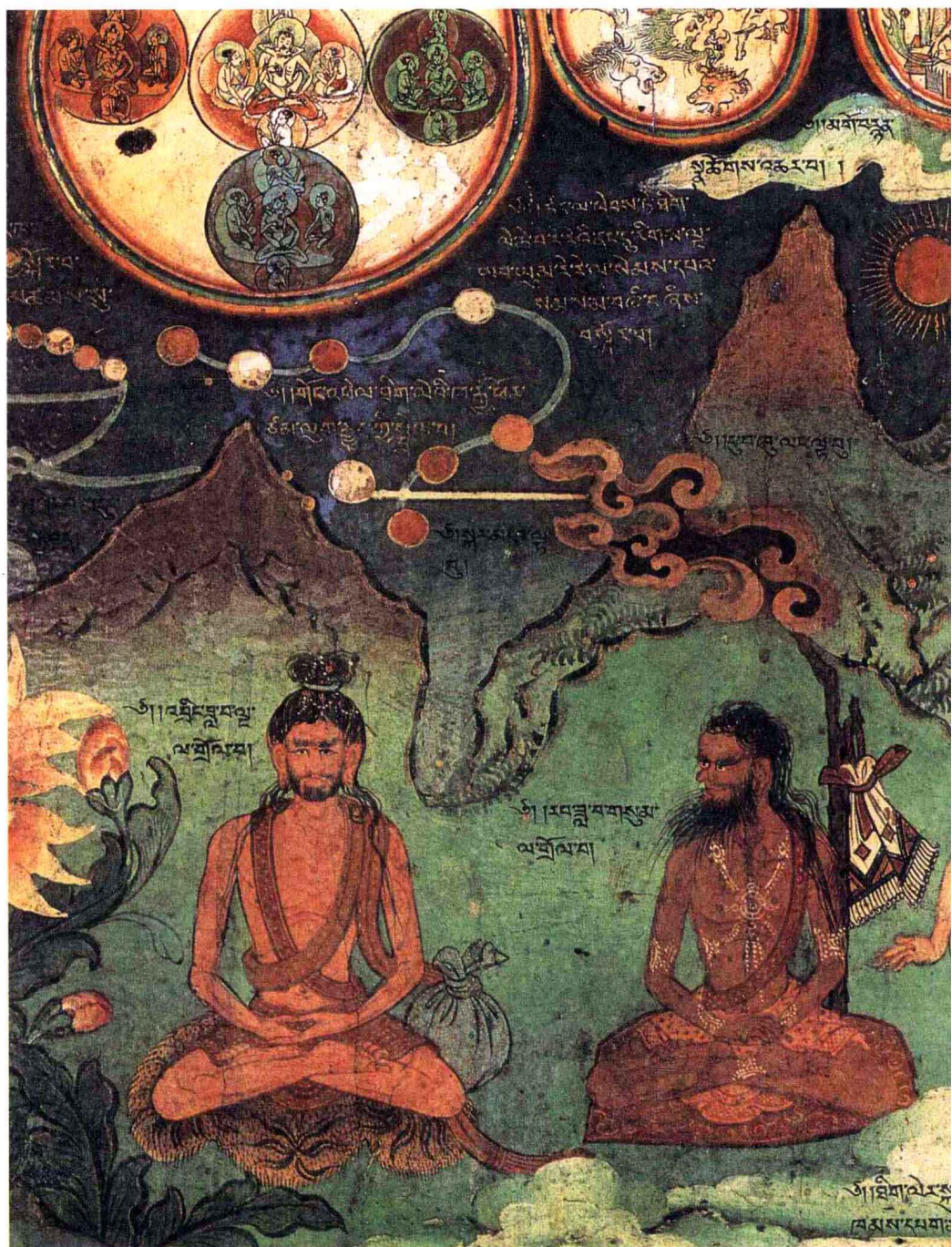


**闭关的西藏瑜伽士** 大圆满修行到妥噶观光阶段就必须闭关，一般分白关，黑关两种，白关以太阳、月亮或灯为观光引导，而黑关则只能在透气无光的黑关房内进行，不能见丝毫光线。黑关比白关更为超胜，可七日成佛，但对修行者的要求也最高。图中所描绘的正是西藏瑜伽士闭关修行的情景，他前面秃鹰、野狼分食尸体，则象征了世间无常，万蕴皆空的本质。（详见第七章 P222-246 内容）

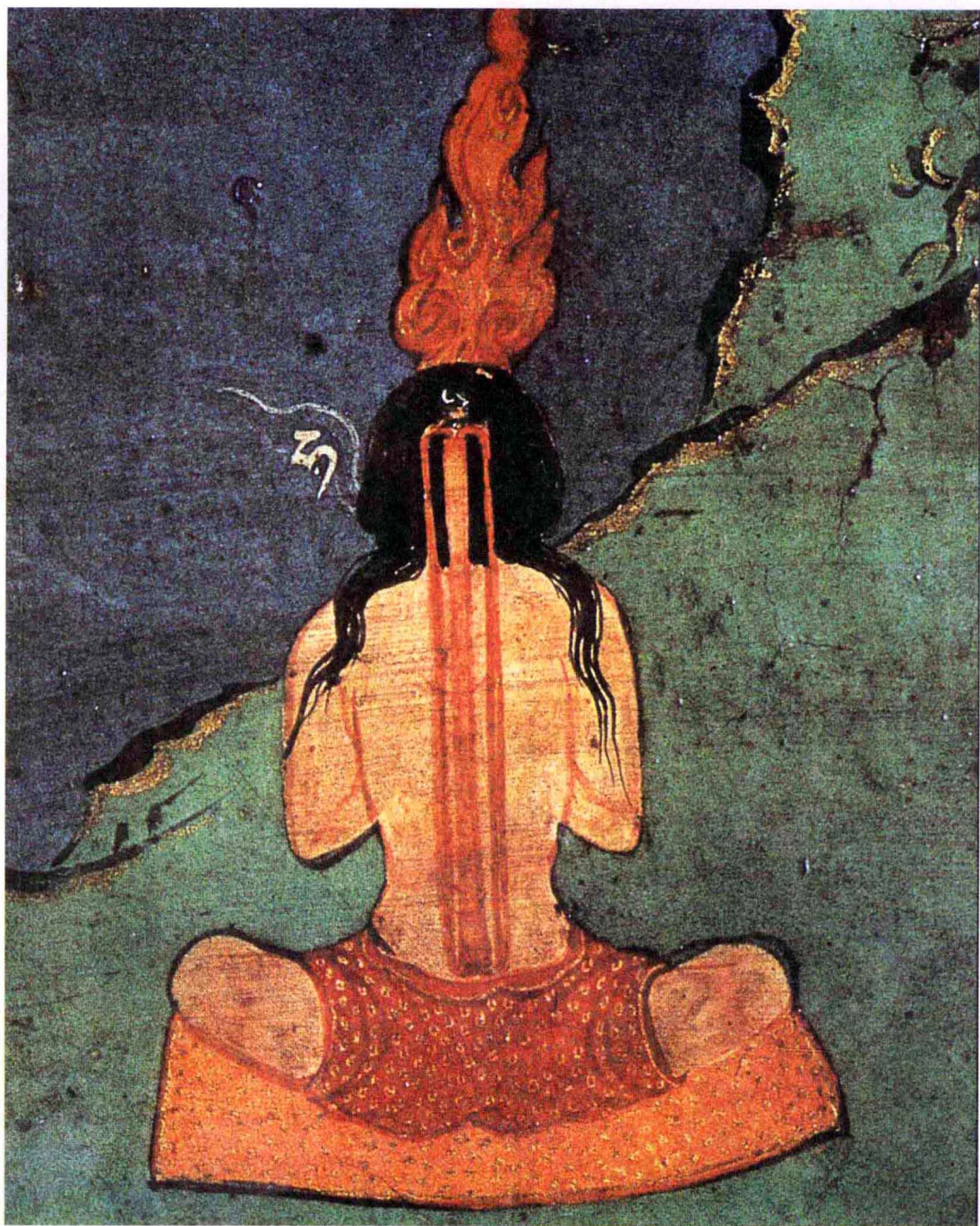


**大圆满法的诸种密法基础** 高深的大圆满法并不是谁都能修的，它要求有深厚的密法功底和上等根器的资质。在进入高深修行前，如下密法是必须熟练的：①基本坐姿七支坐法，②调呼吸法九节佛风，③修气脉法金刚诵，④闭气法宝瓶气，⑤引摄光明，⑥观想“阿”字，等等。如上壁画综合描绘了瑜伽士修炼这些密法的情形。（详见第三章 P94-124 内容）





**禅定修行** 图中两位隐居山林的瑜伽士都在禅定修行。进入甚深禅定境界，是包括大圆满法在内的一切密法的修行关要，禅定时，要将心中所有的妄念杂想清空，使本心自性得以显现，从而安住其中。（详见第三章P110-114内容）



**修拙火定** 藏密瑜伽认为，拙火源自母血，象征生命之母即“忿怒母”的体性，由藏于脐下的红菩提心产生。大圆满法中，瑜伽士利用自己本身的火大，以调息、调心的方法，使这股火生起，并沿中脉上升至顶轮，就能打通全身脉轮，使体内五大无碍，甚至出现种种神通。此外，修拙火还能融练体内明点，使心生空乐而易于入定，这就是拙火定。（详见第三章 P122 内容）

图解  
经典 23

200幅精美手绘插图

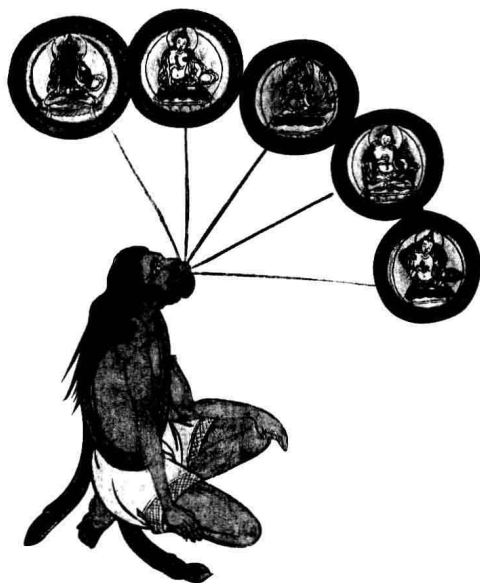
100张浓缩精华示意图

以现代手法诠释藏密最高心法

# 图解大圆满

## 藏密的顿悟之道

论著



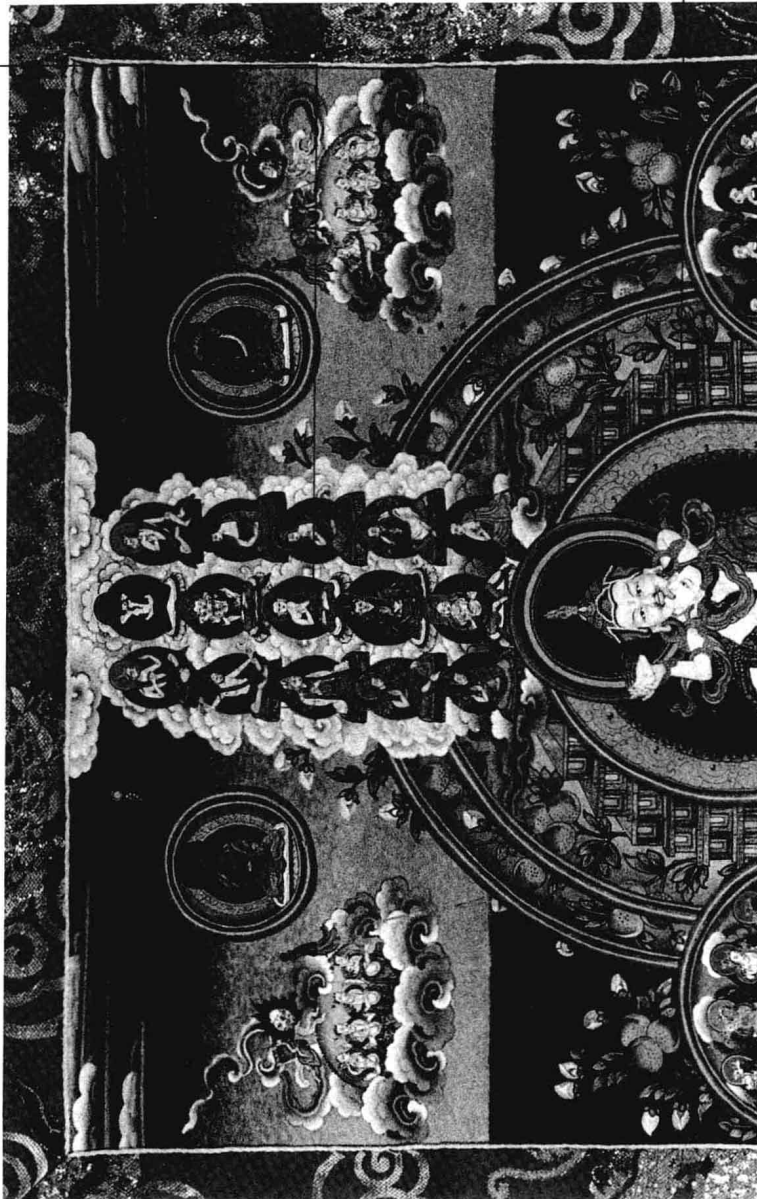
陕西师范大学出版社

## 宁玛派皈依境

清代 唐卡 西藏

藏密不同派别的皈依有不同的皈依观境界，宁玛派大圆满法的修行者，就以莲师皈依境为修行皈依时的观想对象。“皈依”是西藏密宗所特有的“不共加行”之一，主要是通过对于六皈依处（即上师、本尊、佛、法、僧、护法）的观想及念诵皈依文，使修行者获得三宝和三根本的护持，免于生死轮回。在正式进入大圆满法之前，这种皈依和发菩提心也是修行者必做的功课。整个皈依境用一棵分为五枝的如意树代表了六皈依处。

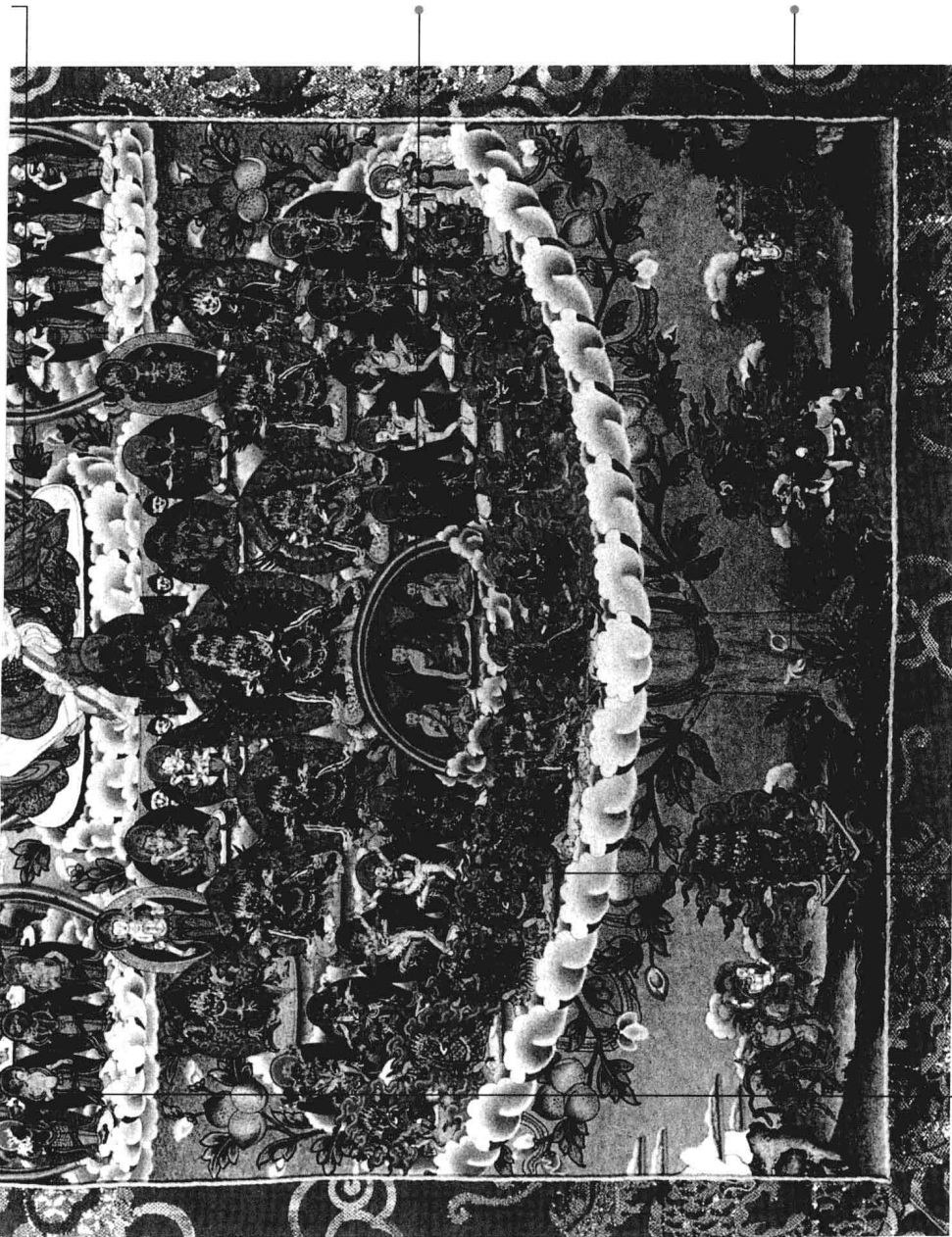
莲师头顶安坐着晋美林巴尊者之前的历代大圆满法祖师，最顶端为普贤王如来佛父佛母。



莲师后方的树枝上为金光闪闪的存放着六百万大圆满续部的格架。

莲师左方的树枝上，为舍利子、目犍莲为首的声闻缘觉圣者。

中间的树枝上为莲花生大师，其肤色白里透红，以国王游舞式安坐于莲花日月座上，右手以期克印执持五股金刚杵，左手平托颅器，正与身色洁白、手持弯刀、颅器的佛母益西措嘉行乐空双运。



前方的树枝上，释迦牟尼佛为贤劫一千零二尊佛等十方三世诸佛所围绕。

五枝如意宝树。

生长着如意宝树的湖泊，里面盛满了八功德水。

树枝的所有空隙之间都有智慧护法神和业成护法神，男相护法神面朝外，阻止所有外界干扰；女相护法神面朝里，防止已经得到的成就失去。

莲师右方的树枝上，有三怙主（文殊、金刚手、观音）为主，八大随行佛子。



## 编者序 身心和谐的圆满

**什么是“圆满”？**圆满就是完美无缺，这是我们每个人的追求目标。对于我们个人来说，所做的一切都是为了使自己或他人身体更健康、内心更愉悦，也就是让身心和谐圆满，没有一丝缺憾，而成佛实际上就是我们身心和谐圆满的最高状态。藏密“大圆满法”是一个即身成佛的方便法门，能够指导我们通向身心和谐的圆满。它认为，生死涅槃、身心解脱的一切法全部具足于每个人本有的心性之中，所以称为“圆满”。而证悟此众生本有的心性即可成佛，获得真正的身心解脱，这是成佛最为便捷的途径，所以称为“大圆满”。可见获得圆满、身心和谐的途径，并不在于我们对权力、金钱的追求，而在于对自己内心的思考与探索。

据宁玛派记载，大圆满法最早来源于原始本初佛——普贤王如来，起初在诸佛之间传播，后来传至天界，再由天界传至人间。其在人间的传承曲折而离奇，发端于印度，却在莲花生进藏后在印度绝迹，仅存于西藏。而且早期传承祖师中，还有唐朝的汉人，正是他整理了数量庞大的大圆满教法，提炼出殊胜心髓“宁提”。后来经过朗达玛灭佛，经典全毁，仅留下有先见之明的前代上师留下来的伏藏供后人发掘。14世纪，文殊化身的龙钦巴尊者注释了两部最重要的宁提伏藏，晋美林巴尊者又在此基础上整理出了最为经典的《龙钦宁提》。从此《龙钦宁提》成为大圆满修习传承的主流。

在宁玛派的教义中，大圆满是所有九乘佛法之巅峰，囊括了如来所宣说的所有教言。而其心髓“宁提”更是大圆满法的精髓，不但能引导人见性成佛，还能使人身化虹光，成就虹化涅槃或不死虹身。西藏神奇的虹化事迹，就多来自于大圆满的修行者。

仅仅这“巅峰”和“虹化”就已经使我们迫不及待地向读者介绍这一密法，然而我们出版此书的初衷还不止于此，大圆满更打动我们的是其中的身心和谐之道。

大圆满被誉为“西藏的禅宗”，是一门很高深的悟心法门。它认为佛不在别处，就在我们每个人的内心。但因为我们沉迷于尘世间的幻象，导致本心



被无明遮蔽，从而轮回受苦。但只要我们能够洞彻自己的本心，就可以超越生死、解脱成佛。所以大圆满的修行不是向外去求取，而是对我们内心的思悟，由此发现我们的本性而获得解脱。

悟心并不是随随便便能成功，还必须以身心的实修为基础。在大圆满的前行中，就包含了对人生的思考和对身体的锻炼。尤其是其中的九节佛风、金刚诵、宝瓶气、拙火等藏密瑜伽，其对人身体的锻炼功用已经为越来越多的科学研究所证实。

大圆满的修身和悟心是相互促进的。前期修身是为了更好地悟心，身正则气正，气正则心平，心平才能悟道。在悟道使心得解脱之后，大圆满还有更高的使身得解脱的妥噶法门，通过对心性光明的修炼，使肉身化为虹光，从而获得身心双解脱。当然，这身心双解脱是极少数成就者的成果，但作为我们凡俗众生，却可以在大圆满中领略“身心和谐”这一仍然十分珍贵的“副产品”。

大圆满虽然殊胜，但它传到内地的时间并不长。直到上世纪三四十年代，著名的贡噶上师应邀前往成都、重庆、南京、昆明等地弘法，比较系统地传授了大手印和大圆满，这一无上法门才开始在内地传播开来。改革开放以来，百花齐放，许多台湾和香港的大圆满研究成果被介绍到内地，内地众多高僧和学者也开始研究大圆满。正是在这些成果的基础上，我们出版了这本书。本书中的各项修行，都以贡噶上师的讲授记录为底本，并参考了诺那、根桑等上师的讲解记录，同时还参阅了《普贤上师言教》（巴珠仁波切著）、《大圆满龙钦宁提传承祖师传》（义成活佛著）、《大圆满精粹》（吴信如著）、《藏密漫谈》（刘立千著）等诸多藏密著作。此外，还加入了贡噶上师秘传陈建民的黑关成就法，以使读者对这一藏密最高法门有一个全面的了解。

需要说明的是，我们出版本书，并不是希望读者以它为蓝本去实修。西藏的很多密法没有得到灌顶是不能随便乱修的，大圆满也不例外。而且它的修持还离不开上师的全程指导，尤其是在正行阶段，很多心要口诀至今都不外传，仅依经典文字是很难成功的。

目前，大圆满还在研究之中，没有标准固定的修行步骤，而且诸多上师的讲授还有些许差异，再加上编者水平有限，所以在编写过程中，疏漏之处在所难免。但只要读者在阅读本书之后，能对大圆满有一个客观正确的了解，对自己的身心又有更新的认识，那么我们编写本书的目的也就达到了。





## 目录

神秘的大圆满法壁画 /1-8

宁玛派皈依境 /10

编者序：身心和谐的圆满 /12

本书阅读导航 /20



## 第壹章

### 大圆满法的历史：宁玛派和大圆满法的传承

1. 藏传佛教最早的教派：宁玛派 .....	24
2. 宁玛派的实际创始人：“三素尔” .....	26
3. 宁玛派的教义：三根九乘 .....	28
4. 宁玛派教法的传承：经典传承和伏藏传承 .....	32
5. 宁玛派的经典：续部与修部 .....	34
6. 从本初佛传到人间：大圆满法的三种传承方式 .....	36
7. 大圆满法的人间初祖：极喜金刚 .....	40
8. 整理大圆满法门的人间第二祖师：妙吉祥友 .....	42
9. 大圆满法传承中的汉人祖师：吉祥狮子 .....	44
10. 前往汉地求法的师兄弟：嘉纳苏扎和毗玛拉米扎 .....	46
11. 将大圆满法带入西藏的藏密祖师：莲花生大士 .....	48
12. 大圆满法门的集大成者：龙钦巴尊者 .....	52
13. 最受欢迎的大圆满法修行经典：《龙钦宁提》 .....	54
14. 《龙钦宁提》传承的开宗者：晋美林巴尊者 .....	56
15. 宁玛派的寺院：大圆满法的弘传之地 .....	58
16. 新时期的发展：从雪域高原走向世界 .....	60





## 第贰章

### 大圆满法的结构及其地位：九乘佛法之巅

1. 大圆满释义：何谓大圆满 .....	64
2. 大圆满法的成佛要旨：明心见性 .....	68
3. 大圆满的初级成果：让身心更和谐 .....	70
4. 大圆满法的终极目标：即生或即身成佛 .....	71
5. 大圆满法第一层：心部 .....	72
6. 大圆满法第二层：界部 .....	74
7. 大圆满法第三层：口诀部 .....	76
8. 大圆满法之心髓：宁提 .....	78
9. 初步获得解脱的宁提法门：彻却 .....	80
10. 大圆满法门的究竟：妥噶 .....	82
11. 七日成佛的捷径：黑关引导法 .....	84
12. 西藏密宗的两种无上法门：大圆满和大手印 .....	86
13. 追求顿悟的两种成佛之道：大圆满法与禅宗 .....	88
14. 大圆满法的殊胜之处：十大功德 .....	90

## 第叁章

### 大圆满法的基础知识：你必须了解的

1. 密宗眼中的物质和光明：五大和五光 .....	94
2. 完全成佛的状态：三身圆满 .....	96
3. 心性本来具有的清净功德：佛的五智 .....	100
4. 藏密修行的生理基础：脉、气、明点系统 .....	102

