

佛教与密宗入门



四川人民出版社



佛敎习密宗入门

陈 兵 徐湘灵 编 著

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:王 涿

封面设计:刘梁伟

佛教与密宗入门

陈 兵 徐湘灵 编著

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本 850×1168mm 1/32 印张 11 插页 4 字数 256 千

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-220-04086-5/B·172 印数:1-3000

定价:20.00 元

序

在改革开放的春风化雨中，中国大陆佛教劫后重兴，犹如一株被雷火烧焦的古木又绽出了新芽。近二十年来，寺庙在不断恢复重建，僧尼队伍在不断扩大，佛教以正面形象进入社会文化市场，被人们当作一种能启迪智慧、内蕴诸多精华的传统文化遗产，信仰和关注佛教的人越来越多。然而，由于佛教历史悠久，弘传地域广阔，流派众多。典籍浩瀚，名相纷繁，理论深奥，往往令初涉足者望洋兴叹，难得其门而入。

这本《佛教与密宗入门》旨在为初学佛者及有兴趣了解佛教者打开一个可以一窥佛教全貌的窗口。文字虽不算多，内容却涉及佛教的方方面面：佛祖释迦牟尼及其创教活动、佛教的基本教义、重要经典、佛教教制及宗教仪式、中国佛教宗派概况、游览佛教寺庙必备的知识、佛教名山胜迹、乃至佛教文学艺术等，无不兼备。通过这些介绍，可以对佛教有一个概略的了解。

更为重要的是，本书从现代人的角度着眼，论述了佛教与人生、与生活的关系，介绍了居家学佛进行道德修养，恪尽社会责任，正确处理婚恋、节育、人际关系、政教关系等现实问题的原

则，本书将佛教智慧的精髓归结于明心见性，具体介绍了禅宗、净土宗、密宗三大现行主要流派明心见性之道，并系统介绍了佛教各种禅定的修习方法，还特别介绍了密宗的义理、神祇、派别、主要经典、功理、仪轨、功法举要及密宗大师等，使这本书具有较强的实用性、可操作性，读者可以从中获得过好生活、活得潇洒轻快的智慧和艺术，懂得自我调节身心的技巧，练气功者从中更可获得诸多启示。

此书文字通俗，明白易懂，内容充实，是佛学入门类书中的优秀者，问世以来受到广大读者的欢迎，根据社会需要，修订再版，是一件有益于精神文明建设的好事，是为序。

陈 兵

1998年4月

于四川联合大学宗教学所

目 录

上篇 佛教入门

- 一、释迦牟尼佛生平事略..... (3)
 - 佛陀的降生..... (3)
 - 外出游观与出家..... (3)
 - 寻师修行..... (4)
 - 悟道成佛..... (5)
 - 初转法轮..... (5)
 - 普度众生..... (6)
 - 佛陀涅槃..... (6)
 - 十大比丘传教..... (7)
- 二、佛教的基本教义..... (10)
 - 缘起论..... (10)
 - 无造物主..... (11)

无我	(12)
无常	(13)
因缘果报	(14)
四法印	(14)
四谛	(17)
五蕴与四大	(18)
十二因缘	(19)
三界	(23)
六道	(24)
八正道	(25)
涅槃	(26)
三、中国佛教宗派	(28)
天台宗	(28)
三论宗	(30)
法相宗	(32)
华严宗	(34)
净土宗	(35)
禅宗	(37)
律宗	(41)
密宗	(44)
藏传佛教	(45)
四、佛教的塑像	(52)
(一) 三门殿	(52)
两大金刚	(52)
(二) 天王殿	(52)
四大天王	(53)

目 录

弥勒菩萨	(53)
韦驮王	(53)
(三) 大雄宝殿	(54)
供奉释迦牟尼佛	(54)
三身佛	(54)
三世佛	(55)
毗卢佛	(55)
接引佛	(55)
五方佛	(56)
十八罗汉	(56)
三大士	(56)
海岛观音	(56)
(四) 观音殿 (又名大悲坛)	(56)
观世音菩萨	(56)
十一面观音	(57)
千手千眼观音	(57)
四十八臂音	(58)
(五) 地藏殿	(58)
(六) 伽蓝殿	(69)
(七) 祖师殿	(69)
(八) 罗汉堂	(60)
(九) 诸菩萨像	(60)
五、僧伽制度	(62)
出家	(62)
受戒	(62)
四众弟子	(63)

袈裟	(66)
度牒、僧籍和寺籍	(67)
伽蓝	(67)
寺院	(68)
方丈	(69)
安居	(71)
素食制度	(71)
六、佛事仪轨	(73)
功课	(73)
水陆法会	(74)
盂兰盆法会	(75)
诸佛菩萨圣诞纪念日	(76)
忏法与打七	(78)
瑜伽焰口	(78)
放生	(79)
七、佛教胜迹	(81)
寺塔	(81)
四大名山	(84)
八宗祖庭	(86)
三大石窟	(88)
著名喇嘛寺	(92)
八、佛教文化艺术	(97)
佛经文学	(97)
佛教的绘画、雕塑	(98)
佛教音乐	(98)
佛教建筑	(99)

九、佛教与人生	(100)
佛门道德	(100)
佛教与天伦	(104)
佛化家庭	(105)
婚姻与佛教	(106)
佛教与国家	(109)
佛教的和平观	(111)
无缘大慈，同体大悲	(112)
十、佛学的修持	(114)
佛学的源头——禅定	(114)
修禅须先具备的条件	(115)
修禅姿势与调息	(118)
五停心观与“四念处”	(121)
丹田与脉轮	(123)
修止	(124)
八触	(130)
四禅八定	(132)
六妙门修法	(135)
十六特胜观修法	(136)
通明禅修法	(138)
坏法观修法	(139)
八背舍、八胜处修法	(140)
十遍处观修法	(142)
九次第定与熏禅、修禅	(143)
止观双运与双修	(144)
九种大禅	(146)

二十五圆通法门·····	(148)
真如三昧与四种三昧·····	(151)
一心三观与圆顿止观·····	(155)
不论禅定解脱，唯论见性·····	(158)
达摩修禅·参禅·看话禅·默照禅·····	(163)
禅宗三关·····	(168)
净土四念·····	(170)
结期·闭关·打七·不倒单·····	(173)
走火入魔对治·····	(175)
修禅时间与结束·····	(178)
十一、佛教经典部分简介·····	(180)
《阿含经》·····	(180)
《四十二章经》·····	(180)
《般若波罗蜜多心经》·····	(181)
《金刚经》·····	(181)
《妙法莲华经》·····	(182)
《维摩经》·····	(182)
《阿弥陀经》·····	(183)
《楞严经》·····	(183)
《大乘起信论》·····	(184)
《中论》·····	(185)
《百法明门论》·····	(186)
《大乘五蕴论》·····	(186)
《成唯识论》·····	(187)
《六祖坛经》·····	(188)
《大悲忏法》·····	(188)

下篇 密宗入门

- 十二、密宗的产生..... (193)
- 金刚乘与大日如来..... (193)
- 十三、密宗义理..... (196)
- 六大为体..... (199)
- 三密为用..... (200)
- 四曼为相..... (213)
- 五佛五智..... (214)
- 因、根、究竟..... (215)
- 乐空双运..... (216)
- 知行合一..... (217)
- 十四、藏密中的神祇..... (221)
- 十五、四大密派..... (226)
- 宁玛派..... (226)
- 噶举派..... (227)
- 格鲁派..... (228)
- 萨迦派..... (228)
- 十六、密宗主要经典..... (229)

大日经·····	(229)
金刚顶经·····	(230)
十七、密宗功理之密 ·····	(231)
身心气说与气、脉、明点·····	(231)
瑜伽的光轮与气轮·····	(236)
灵能活力与思想意念·····	(242)
蛇火的根元及功能·····	(249)
凡圣之间，以太禁网·····	(255)
瑜伽的意念世界·····	(259)
藏密三脉四轮与灵热成就·····	(263)
十八、密法仪轨 ·····	(269)
四加行法·····	(269)
藏密灌顶与开顶·····	(273)
十九、藏密功象：长寿与虹化 ·····	(276)
二十、密宗大师 ·····	(280)
密宗咒师——降伏群魔莲花生大士·····	(280)
“即身成佛”的米拉日巴尊者·····	(282)
宗喀巴大师与他的“止观禅法”·····	(287)
二十一、密宗功法举例 ·····	(291)
藏密白教大手印·····	(291)
破瓦心要转识自在法·····	(294)
彻却、脱噶与大圆满心髓·····	(300)
绿度母修持法·····	(305)
超功能五大观想法·····	(308)
观音咒·····	(315)
附录——手印图 ·····	(322)

上 篇

佛教入门

一、释迦牟尼和佛生平事略

佛陀的降生

释迦牟尼，幼名乔答摩·悉达多，约生于公元前 565 年，正是我国春秋时代。他是当时迦毗罗国国王的长子。父亲名净饭，母亲叫摩耶。摩耶夫人生产前，根据当时风俗，回到母家去，路过蓝毗尼花园，在树下休息的时候，生下了悉达多王子。

摩耶夫人产后不久就死了。幼年时代的释迦牟尼是由他的姨母波闍波提夫人养育的。他自小从婆罗门学者学习文学、哲学、算学等等，又从武士们学习武术，知识广博，也是一个骑射击剑的能手。他父亲净饭王因为他天姿聪慧，相貌奇伟，对他期望很大。希望他继承王位，建功立业，成为一个“转轮王”（统一天下的君主）。

外出游观与出家

悉达多王子在幼年的时候，就有沉思的习惯，世间许多现

象，都容易引起他的感触和沉思：在烈日下耕田的饥渴困乏的农人，绳索鞭打口喘汗流拖着犁头耕地的牛，蛇虫鸟鱼中弱肉强食的情景，龙钟的老人，辗转呻吟的病人，哭泣送葬中死人的亲朋，这些都促使他思索着一个问题——如何解脱人生的苦痛。他读过的吠陀书（Ve-da，婆罗门经典）不能解决他的问题。他学到的知识和他未来的王位、权力也不能解决他的问题。于是他很早就有了出家的念头，后来终于舍弃了王位。

净饭王发觉了他儿子的心思后，曾经想过各种办法阻止他，特别是企图从生活的享受上羁縻他。悉达多王子十六岁时，净饭王便为他娶了邻国的王女耶输陀罗为妃，生了一个儿子叫罗睺罗。但是这一切都没有能够阻止他，终于在一天夜深人静的时候，他偷偷地出了国城，进入一个森林中，换去王子的衣服，剃去须发，成为一个修道者。关于他出家的年龄，有两种不同记载，一说是十九岁，一说是二十九岁。

寻师修行

他父亲尽力劝他回去无效，只好在亲族中选了五个人随从他一起，这五个人的名字是们：侨陈如，跋提，跋波，摩诃男，阿说示。悉达多王子和他的侍者们先后寻访了当时三个有名的学者，从他学道，都不能满足他的要求。于是知道当时哲学思想中没有真正解脱之法，便离开了他们，走到尼连禅河岸边的树林中，和那里的苦行人（极端刻苦修行的人）在一起。为了寻求解脱，他尝够了艰苦辛酸，坚持不懈，经历六年之久。但是徒劳无功，方才悟到苦行是无益的。于是他走到尼连禅河里去洗浴，洗去了六年的积垢，随后接受了一个牧女供养的牛奶，恢复了气