

藏密实修初级教程

邱陵 编著



北京工业大学出版社

藏密实修初级教程

邱陵 编著

YX153/15

北京工业大学出版社

1234478

内容提要

本书的主要内容是不共五加行、本尊法和四种基本气功。四加行、五加行或六加行大同小异，是初学密者入门的必修法。本尊法包括莲华生大士、缘度母、四臂观音、普贤王如来本尊法。四种基本气功包括九节佛风、金刚诵、宝瓶气、中住气。本书还着重介绍了预防偏差与对治过患的方法，帮助学者防治疾病。书后的十种附录是冈波巴祖师、龙钦巴尊者、多杰觉拔上师、敦珠活佛、陈健民上师等诸多上师和大德编写的修持经验，对于学修藏密者有极高的参考价值。

藏密实修初级教程

邱 陵 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

北京育才印刷厂印刷

*

1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷

787×1092毫米32开本 7.375印张 118千字

印数：1~15000册

ISBN 7-5639-0418-2/G·202

定价：7.50元

(京)新登字212号

目 录

序	(1)
一、概论	(5)
(一) 密义略释	(5)
(二) 成佛因缘	(8)
(三) 学密正当机	(14)
二、毗卢七支坐	(18)
——藏密基本静坐法	
(一) 跏趺坐	(22)
(二) 手结定印置于脐下	(23)
(三) 脊直肩张	(23)
(四) 头微俯颌压喉结	(24)
(五) 舌抵上腭适宜视量	(24)
(六) 语寂 (禁语)	(25)
(七) 意寂	(26)
三、晨起修持法	(29)
——从无明中觉醒	
四、共加行	(32)
——四种沉思和心理转化	
(一) 人身难得	(33)
(二) 生死无常	(33)

(三) 业力因果·····	(34)
(四) 轮回是苦·····	(35)
五、不共加行 ·····	(37)
——五种入门特殊修法	
(一) 皈依法·····	(38)
(二) 生起菩提心法·····	(42)
(三) 金刚萨埵观诵法·····	(44)
(四) 供曼达法·····	(50)
(五) 上师瑜伽·····	(54)
六、本尊的选择 ·····	(59)
——本尊即我，我即本尊	
(一) 莲华生大士本尊法·····	(59)
(二) 绿度母本尊法·····	(64)
(三) 四臂观音本尊法·····	(69)
(四) 普贤王如来本尊法·····	(73)
七、四种基本气功 ·····	(76)
——清静自身和打开中脉法	
(一) 观脉轮明空·····	(76)
(二) 九节佛风·····	(77)
(三) 金刚诵·····	(80)
(四) 宝瓶气·····	(87)
(五) 中住气·····	(89)
八、观想拙火燃起 ·····	(90)

——认识和体验红、白明点

九、预防偏差与对治过患 (94)

——自我防治疾病法

(一) 如何预防偏差..... (94)

(二) 观空以对治气、脉障碍..... (96)

(三) 运心观想患处或拙火以治病..... (97)

(四) 分别病况观想吽字以治病..... (98)

十、如何进修无上瑜伽大法 (100)

——更上一层楼

(一) 大手印之路..... (103)

(二) 六法途径..... (105)

(三) 大圆满心髓之门..... (106)

十一、禅定境界集释 (109)

——学密之要在于入定

(一) 九次第定..... (111)

(二) 法界大定..... (113)

(三) 大手印定..... (117)

(四) 大圆满定..... (121)

附录一 (126)

冈波巴祖师论成佛之因

(一) 成佛之因如来藏..... (128)

(二) 断灭种性..... (130)

(三) 不定种性..... (131)

(四) 声闻种性·····	(132)
(五) 缘觉种性·····	(132)
(六) 大乘种性·····	(134)
(七) 大乘种性之征兆·····	(136)
附录二 ·····	(139)
冈波巴祖师论成佛之缘	
附录三 ·····	(147)
龙钦巴尊者论修法之道	
附录四 ·····	(151)
多杰觉拔上师传格鲁派四加行	
(一) 大礼拜法·····	(152)
(二) 四皈依法·····	(153)
(三) 供养曼达法·····	(156)
(四) 金刚萨埵观诵法·····	(158)
附录五 ·····	(161)
敦珠活佛讲授如何修好加行	
附录六 ·····	(171)
乌金祖古活佛讲授冈波巴四教法	
(一) 第一层次：转心向法·····	(172)
(二) 第二层次：令法成道·····	(174)
(三) 第三层次：以道除惑·····	(178)
(四) 第四层次：转惑成智·····	(180)
附录七 ·····	(185)

陈健民上师论本尊法	
附录八	(204)
陈健民上师谈习定	
附录九	(211)
根造上师论大圆满心髓	
附录十	(221)
郭元兴居士论藏传佛教	

序

许多读者来信要求我编写一本藏密实修入门的书，以便他们能够更顺利地进修无上瑜伽大法。我接受了这个建议，今年仲夏冒着盛暑，完成了这本《藏密实修初级教程》。

本书的主要内容实际上是不共五加行加上本尊法和四种基本气功。四加行，或五加行，或六加行，都是大同小异，初学密者可任选一种作入门之必修。为了方便学者，我编写五加行时尽量吸取了传统流行的四加行、龙钦心髓前行六加行以及秋吉林巴新岩藏法（即莲华生心要）五加行的精华和优点，并尽量加以简化。本尊法也是必修的，可由上师指定或学者自选。至于四种基本气功，我把它们列入初修阶段，是为了使行者及早得到观修脉、气、明点的好处，有助于气入中脉，以增强行者的体质，促进五加行的进程，我相信这样做必定相得益彰。本书的拙火定修法只是初步，年老的人也可以不修此法，专修四种基本气功。本书功法看似较多，但行者修得熟悉了，懂得善巧方便的方法，一座或两座

时间便可做完。本书的十种附录，都是很重要的文献和修持经验的介绍，学者可结合正文加以研究和学习。

藏区传统规定，五加行每种至少须修十万遍，愈多愈好。一般来说，这样规定是必要的，没有这么多的遍数，行者身上的业障、道障无法清除。但更重要的是要讲究证量。那么，修习本教程应该达到什么证量才能进修无上瑜伽大法呢？我提出如下几点供行者参考：

1. 行者经常经验到有一种特殊而有益的气流流遍全身，带来生理和心理的轻柔，并且感到一种身体柔软的乐受，感到心非常清晰，智慧增长，性情变得和顺，不再生气，生起了大悲心，喜欢做各种善行。

2. 观想本尊身，不论为对生或自生，都能观想生起明显和坚固，甚至修得好的能在定中、梦中见到本尊，并得到对生本尊放光加持和灌顶，顶上本尊甘露流注加持和灌顶。

3. 观想三脉和五轮明显和坚固，能见中脉四相：空、直、红、热，能见心轮发光。

4. 具有相当强的定力，能打坐数小时以上，定中觉得身体消失，住于心的光明乐受中，应达到九次第定的较高次第，离开外界万象和内心的概念思

维而进入空性。行者往往感到定中的妙境及出定后感官世界之平凡。

修持本教程若能大致达到以上证量，此时行者已有了稳固的基础，再进修无上瑜伽大法，必定十分顺利。行者必须理解，达成以上证量的关键在于一个“定”字。只要能进入深沉的定境，定力不断增强，其他证量就会随之而获得。但入定却是所有修法中最困难的一项。戒、定、慧三学像一付挑担，扁担两头所挑之物为戒、慧，中间挑者为定；若得定，戒和慧也就挑起来了。陈健民上师基于此理，曾创编“法界大定”之法，试图代替其他修法，能入大定，也就成功了。

藏密最重学者根器，上师往往根据学者根器高下传授何法。根器原有上、中、下之分，或者有特殊根器和普通根器之别。所以学者修持一法，其成就有快有慢，特殊根器者甚至不必按次第，能越级而进。为此，修习本教程后，并不排除可能有极少数人明心见性，而得证佛道者。但对普通根器行者来说，本教程必须依修法次第坚持努力，精进不懈，并能善巧方便，方可有成。

笔者已为修习本教程的行者准备好无上瑜伽各种大法，希望他们尽快达到以上所说的证量，顺利进修大法，更上一层楼。读者可参阅拙撰《藏密大

圆满心髓探奥》、《藏密大圆满法选集》、《藏密六成就法诠释》、《藏密大手印探奥》、《藏密脉、气、明点观修》、《藏密心要十讲》和《密宗入门知识》等书（均由北京工业大学出版社出版），其中，大手印法、六成就法、大圆满法及各种本尊法均详备，足供学者应用。

在此谨向吴一心、姚雨山、朱本延、李柏、庄若灏、张昭喜诸同道致以深切谢忱！感谢他们为我提供了各种资料和宝贵意见，使本书得以完成。

邱 陵

1994 年仲夏于广州

一、概 论

(一) 密 义 略 释

初学密者，首先须了解密乘大义。一般人多认识西藏密宗为莲华生大士所创，乃“即身成佛”的法门，但对更深刻的密义，多不了解。能海法师早年曾辑有《宗喀巴大师显密修行次第科颂》一书，根据宗喀巴大师的著作所述，对密宗之所以为密的深义加以诠释，归纳为八项，兹申述如下：

1. 尊贵密

尊者，指密宗所设诸佛菩萨的坛城，有如帝王宫殿，不可尽让人游观；贵者，指佛菩萨的咒语、手印，有如传国之玺，不是凡人皆可执持。因如此尊贵，故见为“密”。学者修习跏趺坐、观想坛城与本尊、持诵咒语及结手印，通过三密为宗，进入密宗之门，走上成佛之路，其珍贵可知。

2. 微细密

法界的缘起，各事物互相的关系，身、口、意三业的互相为用，都是十分细微的。密宗将它详细开示，介绍种种修持方法和技巧，使学者逐渐明白知晓。但常人因粗心大意，未经学习，不易明白，故以为“密”。学密者从四加行或五、六加行趋入无上瑜伽大法；从生起次第进入圆满次第；从本尊法进入脉、气、明点观修；从粗的心气层次进入微细的心气层次，从业劫气进入智慧气，从无明系统进入明行系统。由此渐进，便可明白及体验“密”之微细，打破此一疑团。

3. 普遍密

真如的道理，空性的原理，本体与实相，遍布于一切时间与空间中，普通人日用而不知觉，密宗以其学理与修法，处处指引，故说为“密”。学者如修持密法，打坐入定，得见真如实相，明心见性，个体与宇宙本体融合为一，从而得到开悟，这是接受密宗指引手段的结果。

4. 隐显密

一法之中实在具足万法，而其中的道理，有隐

藏的，亦有明示的，往往隐显不一。普通人易顾此失彼，不能观察于隐微，执着一端，不知显是密之显，密是显之密，有则双存，无则并遣，故觉为“密”。由此可见，学密者应知显密圆融，显重教理，密重实修，理法合一，而法中有理，理中亦有法，所谓“密固密，显亦密；显固显，密亦显”是也。

5. 总持密

无量诸法，摄于一法之上，而功用齐起，无不圆满具备。此唯善习者能知，故称为“密”。学者发菩提心，万善齐张；观修阿字，诸恶尽灭；观金刚萨埵并诵百字明，诸障可除，一门精进，功德无不具备。

6. 发心密

明白密宗义理，知修持次第用功之法，发起为利益众生而修法的菩提心，往往在甚短的时间获甚大的效果。而对此发菩提心的功用，世人不知，或知而不信，或行不如法，故称为“密”。行者须知，只有发大菩提心，才能加强自己修行的信心和决心，才能获得本尊和上师的加持。是否发菩提心可说是修法成败的关键。

7. 次第密

次第即善巧方便的方法。由于理事圆融，诸法齐修，并能各各相应，具足良好效果，使障碍立除，道果即成，有进无退。平庸者常不知道，故称为“密”。学密者须知，修持要讲次第，不能越级而升；越级者易出障碍，难于成功。语云：“无基厚墉，鲜不崩溃”。

8. 无知密

不解密义，认为它如同“妖术”，不亲自去知识，妄评是非，将显教和密宗，异辙而观，执此谤彼，劣慧愚迷，故见为“密”。初学密者切勿陷此覆辙。

以上八项密义略释，实在深具道理。初学者知此，身体力行，自可端正学习态度，提高学习信心和决心。

（二）成佛因缘

修持藏密的目的，是为了利益众生，求得“即身成佛”。这是大乘的自利利他的观点。那么，“佛”是什么？何者为“佛”？我在《密宗入门知识》一书的《即身成佛论》一章中曾指出，“佛”就是觉者，自觉觉他，

悟宇宙真理者也。换言之，“佛”就是具有一切智的智人，是异常能力者或超能力者；“佛”即超人，亦即智慧的象征。佛与众生本来平等，只有迷与悟之别，所谓“迷时众生，悟即是佛”。冈波巴祖师在《大乘菩提道次第论》一书中说：“佛的体性或自性，即是断除和智慧的二种圆满。”他在解释“佛陀”名称的意义时指出：“‘佛陀’一词，藏文译为‘桑结’。‘桑结’是什么意思呢？除遣掉无明大梦名为‘桑’；深广两方面的智慧极为广大名为‘结’。因此‘佛陀’（桑结）就是无明梦醒和二智圆满的人。除遣掉无明大梦，就是‘断舍之圆满’；于所知法其智广大，就是‘智慧之圆满’。”

因此，“佛”不是神。有人说，“佛”是掌握了人体科学高层次知识高级学位的人。既然如此，我们必须认识 and 了解“即身成佛”的原理，成佛的因缘、依据、条件和方法。这些在著名的密宗经典中都一一有所论述。试简单归纳如下：

成佛之因：如来藏。

成佛之所依：人身宝。

成佛之缘：善知识。

成佛之法：四转心法、四加行法、本尊法和无上瑜伽大法。

成佛之因的如来藏，指的就是佛性。密宗认为，