


陕西摄影出版社



藏密宝典  
大乘要道密集评注

著：巴思巴 评注：俞中元 鲁郑勇

(陕西)新登字16号

责任编辑:罗文科

大乘要道密集评注  
俞中元、鲁郑勇著  
陕西摄影出版社出版

(西安朱雀大街92号)

新华书店经销 武汉文教印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 18印张 450千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数1—3000

ISBN7—80591—010—3/G·1

定价:18.80元

## 内容提要

《大乘要道密集》一书，乃元朝发思巴上师所选辑。元代初期，崇尚藏密，有西藏萨迦派（花教）大师发思巴者，年方十五，具足六通，以童稚之龄，为忽必烈大帝师，随元室入主中国，弘扬密乘秘法，先择历代密宗修持要义，分付学者，汇其修证见闻，总为斯年，被称为：“藏密宝典”。自元以来，私家藏者，守为至宝，不肯轻易示人，不但学者寻求不得，即便学密乘者亦难得一见。故流传甚寡，知者亦稀。

《密集》发挥藏密特点，以心性修为和气、脉、明点的修习为证入禅定般若的主要法门，以解脱般若，直指见性为依归。凡有关即身成就，以及修身、修性法门之秘辛，无不钩玄提要，了然无遗，实可誉为集大乘道甚深密法之大成，而为密宗中修行人之无上法本。其所揭修持证悟之方法，内外融彻，清净圆明，本末兼赅，钜细靡遗，及其由修证而入于无修无证，则自佛地现前，而可即身成就菩提大道矣！故时历四朝，人经亿万，无不视此为万世不朽之大经大法。并在首卷即介

绍智慧双运(双身修法)的欲乐大定;继而对各种大圆胜慧、大手印、六成就法、中观正见等法,无一不纳入其范围;对上师相应法、四加行、四无量心、四灌顶、本尊法、迁识(开顶)、菩提心戒、念诵瑜伽等,亦无一不提玄钩要,开演无遗。其中《拙火定》一文论述拙火定的意义、种类、修法、觉受、过患对治最为详细,举列了十种拙火定的修持方法,即(1)观三道脉阿字入拙火定;(2)观三道脉乱进火星入拙火定;(3)观三道脉发炎碎火入拙火定;(4)观三道脉迸粗火入拙火定;(5)观三道脉迸细火入拙火定;(6)观焰流注入拙火定;(7)观将欲滴明点入拙火定;(8)观明点降火焰入拙火定;(9)观穿透明点入拙火定;(10)观注如蜘蛛丝菩提心入拙火定。此外《密集》在卷四中介绍了二十种大手印著作,包括了渐法和顿法以及对治失道与留难等修法,实乃晚近所出大手印诸法本的渊源。

本书是根据元朝年间版本原文整理,为了方便广大气功爱好者,由国内数位藏密学者将本书各法按一般密宗修法体系的先后,重加排列,并将繁体字变为简体,加以断句、点评和注解,以方便实修,而省读者辗转探索之劳。

## 前 言

近十余年来，气功盛行，人们积极于探求、发掘传统功法。除了中国道家功夫以外，人们较感兴趣的是佛家功夫了。中国佛家流派有数宗，但都不太讲究身体的修炼，更毋论于“气”了。印度传来的禅修方法，在中国都经一定的改造。譬如称为“二甘露门”的数息观和不净观，在天台宗中尚有继承和发扬，成为修习止观的入手要门。但是天台宗流传至今，讲天台教理者不绝如缕，而修习止观者却难亲见。至于禅宗，称为“教外别传”，从六祖以降，扬弃了所谓的禅法，强调明心见性，以慧而定。而最为普遍的净土宗，大都是持名念佛，克实而论，不能滥入“气功”。历数各宗，佛教修法中扬槩修气、脉、言身体种种者，只有密宗了。

密宗在我国汉地，在唐代曾一度兴盛，开元年间，善无畏从中印度传来胎藏界密法，金刚智暨弟子不空从南印度传来金刚界密法，他们被称为“开元三大士”，建立了密宗，著名的天文学家一行就是善无畏的高足。但是经过唐武宗会昌五年(845)灭佛，密宗终致

消歇。至今称唐代流传的密宗为“唐密”。幸而会昌法难以前，不空的再传弟子、日本著名的高僧空海学成东归，至今传承不绝。日本在我国东面，因此我们称他们的密宗为“东密”。近代我国为学习唐密，都东渡往学。如原上海静安寺方丈持松法师（　　～　　）即是代表人物。

密宗分为四部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。这四部是逐次发展的。而讲究修气脉明点的主要是后两部。无上瑜伽在北宋时亦曾传来汉地，但因其乐空不二之修法与汉地之伦理思想有抵牾，故该类典籍被限制翻译、流行，即使译出者亦非同原貌。

而在我国的西藏则不同，最早传入密法的宁玛派，即为无上瑜伽。他们不存在如汉地的伦理思想的障碍。当印度佛教徒受伊斯兰教徒的迫害纷纷外逃时，由于地理之便，以及西藏统治者崇信密法，他们大都进入西藏。所以密教的内容在西藏特别丰富、完备、系统。我们称之为“藏密”，历史上又有称为“番密”。因为我国古代称西南少数民族地区为“番”。

由于汉藏两地的地理、气候、语言、文化背景的差异，汉藏之间的宗教交流是不广泛的。至今我们对藏

密亦知之不多。所以目前气功界介绍的一些藏密修法,大多是某些大法的片断,枝枝节节,缺乏系统;或则对一些修法的介绍,缺乏理论上的说明,难以明白究竟。而竟然还有为数不少的“气功师”,为作招徕,盗有藏密的名义,胡编瞎造,办班召生,敛取钱财。有鉴于此,适当地、系统地介绍藏密实属必要,使真正有志于学密者能先了解密法之大概,而不为邪说所误。据此而论,《大乘要道密集》一书实在是值得推荐的。

《大乘要道密集》是元初萨迦派五祖发思巴(1235~1280)等译成汉文的。

萨迦派的第一祖是贡噶宁布(1092~1158),他有四子,让三子出家,一子成家嗣续后代。三子中次子索南孜摩(1142~1182)为二祖,三子扎巴坚赞(1147~1216)为三祖。四子贝钦沃布(1150~1203)产两子。长子贡噶坚赞(1182~1251)最为著名。他精通大小五明、遂获萨迦班智达(简称萨班)的尊称,为萨迦派四祖。贡噶坚赞的弟弟桑察索南坚赞(1184~1239)娶五妇,生四子,发思巴即为四子中之长子。

发思巴原名洛哲坚赞,据说3岁能诵咒,8岁能背诵《本生经》,9岁能为人讲经,又生于望族,所以人

称发思巴，意为“圣者慧幢”，相当于内地称作神童。当1240年蒙古大军压境，发现西藏各地势力割据，互不统属，难以控制。蒙军将官达尔汗台吉多达向统帅阔端汇报：噶当派的寺庙最多，达隆巴法王最有德行，萨迦班智达学富五明，声誉最隆。他建议阔端接见萨班，1244年萨班应召携侄儿发思巴和发思巴的弟子恰那启程，1247年觐见阔端，议决了西藏归顺蒙古的条件，并发表《萨班致蕃人书》，从此统一祖国版图。发思巴以后就从萨班学习。1251年夏忽必烈于六盘山召请萨班，萨班病重，由发思巴代往，忽必烈尊发思巴为上师，同年冬萨班病故，发思巴成为萨迦派教祖。1253年他19岁，再谒忽必烈，忽必烈夫妇及其子都向他礼拜、听法、接受密法“欢喜金刚”灌顶。1260年，忽必烈即位为大汗，封发思巴为国师，并赐玉印（有职有权的象征）。1269年发思巴创制蒙古新字，忽必烈为予奖励，升号为“帝师大宝法王”。元朝设立“帝师”这一职衔，乃昉始于此。1276年他由太子真金陪同回藏，4年后，1280年卒于萨迦。

看来发思巴及其萨迦派是为了在汉地，主要是为了向元朝皇室传授密法，才撰成汉文写就的、介绍藏



密的典籍。从元初以迄近代数百年中如此介绍密法的汉文編集尚未见第二部。

本书的特色有如下几点：

一是系统、完备。许多学者在列举藏传密法典籍时先称藏文的《大藏经》——《甘珠尔》、《丹珠尔》中“居”类密部，以下介绍的即是《大乘要道密集》。虽然从编制上看前者是丛书之汇集，后者只是数篇之汇集，两者难以等体。但是后者所选各篇均有一定代表性，体制虽小，仍可窥见藏密之崖略。因而如四川大学宗教研究所研究员陈兵称：“元代汉译的一部藏传佛教萨迦派《大乘要道密集》收有密宗瑜伽‘道果’、‘大手印’方面的论述多种，可称汉译藏传密典小全书”（《佛教气功百问》）港台著名的藏密宁玛派传人刘锐之上师盛赞本书：“其于四灌法要之修持，灿然大备，且皆发前人之所未发，实为无上密法之先锋。虽不能说集无上密之大成，然亦应有略有矣。”禅、密、道并弘的南怀瑾老先生评价是书：“若以明代以后，宗喀巴大师所创之黄教知见视之，则形同冰炭，然衡之各种大圆满、各种大手印，以及大圆胜慧、六种成就、中观正见等法，则无一不提玄钩要，阐演无遗。但深究此集，

即得密乘诸宗宝钥，于以上种种修法，可以了然其本原矣。”读毕是书，可知以上诸家所言并非过誉。

书中的大法有道果法、上乐双运法。尤其前法是萨迦派主修的大法，所占有篇幅较大，有《道果延晖集》、《道果语录金刚句记》、《道果逐难记》，皆为大篇。又《密哩斡巴道果卷》则集诸小篇而成。前三大篇是对《道果语录金刚句》的条疏句解，但未列出原书。密宗发展至无上瑜伽，有男女双运，密哩斡巴实为鼻祖。他将这一方面的理论和实践总结为道果说，表现为“金刚句偈”，本书又常写作“金刚曲”。当著名的译师卓弥将其由印度传入西藏后，萨迦派的第一祖贡噶宁布及其父亲昆贡却杰布(1034~1102)是主要得传承者。《道果说金刚句偈》原来还是口传耳承的歌诀，后由贡噶宁布用文字记录下来，加以注释。本书这三大篇当是他的作品，其中一题的“延晖”应是发扬光大之意。

至于上乐双运法，为书中第二篇，集有多法，主要为“那洛六法”(又称六成就法)中内容。那洛(1016~1100)原是尼泊尔喀巴哈日山寺底洛巴的弟子，那洛梵语是 na-ro-pa，因而译成汉语有那若、那茹、那饶巴，那若巴等数种，在本书中为噶浪钵。那洛六法是拙

火定、幻身定、梦幻定、光明定、中阴度法、转识(又称迁昌法或颇瓦法)。这六法亦是噶举派主修的法门。噶举派祖师玛尔巴(1012~1097)曾从那洛学得,而萨迦派始祖贡噶宁布的父亲昆贡却杰布亦从那洛学得,只是较玛尔巴为迟。本书常举及的噶举派最高大法——大手印,其由来亦是如此。

诚如南怀瑾先生所言:“集中如《道果延晖集》、《吉祥上乐轮方便智慧双运道》、《密哩斡巴上师道果卷》等,皆为修习喜乐金刚、成就气、脉、明点、身通等大法之总持。如《修习自在拥护要门》、《修习自在拥护摄受记》则为修六成就者之纲维。如《大手印顿入要门》等,实乃晚近所出大手印诸法本之渊源。”

除了大法介绍外,各种加行、方便法门亦列有多种,为他书少见。如《辨死相》、《赎命法》各篇,其中介绍“饮空赎命法”,乃与呼吸有关,据说可延长寿命,应属气功范畴。《弥勒菩萨法》、《弥陀临终要门》则可为汉地修弥勒净土、弥陀净土者增益新知、新法。另外如《圣像开光法》、《大菩提塔尺寸》、《水则配时要门》、《服石要门》等篇,是研究流传于西藏的文化方面的重要资料。这些内容之多样,可以使汉地学佛者开阔眼

界。

本书第二特点是，介绍的许多密法渊源甚古。如前述，道果法为印度密哩斡哩，即毗户婆所创，传授给弟子那波巴。以后相传，由西藏有名的译师卓弥(994~1078)获得。卓弥先在东印度留学4年，从般若因陀罗茹箕学此法，返藏后，住女古垄(myu-Ku-lung，约在拉孜、萨迦一带)，从印度请来的伽耶多罗，又从学此法5年，萨迦派初祖从学卓弥，所得最多。而六成就法由印度那洛传给贡却杰布。书中这些密法大都是无上瑜伽发源地印度传来。我们知道印度在8世纪时佛教衰亡，今天要探讨印度当时的密法，还须借重这些藏密资料。虽然本书为萨迦派尊奉密法的介绍，但是其余各派所修各法亦都与之有渊源。萨迦派初祖之父贡却杰布自幼从父兄学过宁玛派密法，他并且与噶举派祖师玛尔巴都从学过印度金刚乘著名大师那洛。所以崇尚无上瑜伽的这三大派在修法上是相通的。当然以后格鲁派承噶丹派作风，而且有所过之，即强调显教，但是格鲁派亦学习那洛六法。因此要了解整个藏密的修法仍大有裨益。又，书中《服石要门》，称是莲花上师传出。此莲花上师是否为宁玛派祖师莲花生大

上。莲花生是在西藏墀松德赞(742~797)执政时入藏,相当于中原内地的唐朝中叶。中原内地从魏晋迄唐,曾流行过服石芝风。莲花生大士是否是受到这方面的影响。据郭元兴考证,莲花生大士很可能在唐代来过内地。(见台湾《十方》第七卷第十一、十二期,第八卷第一期)。则本篇允许可互作佐证,不是汉藏文化交流的证明。

本书第三特点是显密互融、理行并重。现在一般学习密法(大都是气功界)只重修法而轻视教理。且不讲修法次第;只是欣赏密法之神秘性,更有误以双运法等同房中术。

灌顶都有一定的要求、主旨。这些要求主要是见地和受持三昧耶戒。即如第一灌瓶灌,即需要三本性见。三本性见一是有相本性见,二是空寂本性见,三是融通本性见;则和中观见所强调的假、空、中三观是相通的。 天宗在《道果语录金刚句记》中即明确指出,学习无上瑜伽,须了解外道,及有唯识、中观等知识与修养,而且对双运道的瑜伽尼亦是如此要求。记得当代大德、宁玛派获法王位、诺那上师之法孙、北京居士林林长黄念祖老居士在《谷响集》中答复一学密之居士提

出可否双修，黄老认为该居士尚可，而他的妻子是不够格的。黄老为人极其严肃、认真，由其复函可见此法的确是有的，非房中术，但非一般人可以施行。综观无上瑜伽密法，其中有一特点，即转识成智，化五毒为利。如利用贪欲以修乐空双运，利用瞋恚以修拙火升起，利用昏沉以修光明生起。真如所谓世界上存在的事物都是合理的，反之亦可以说都是不合理的，本书中《含藏因续》记文所述的佛家唯识思想即与此说相近。但这种转识成智，化毒为利，乃在几微之间，亦就是一般所说：真理超越一步，就成为谬误。修持大法，是绝不可玩忽的！否则不仅不能成功，而且足以害身。同样的，学密法强调上师传授亦是有其一定道理。学密与修禅宗相通，修禅宗的开悟是在于你本人，而是否开悟需待明师印证，所谓是“以心印心”；而学密是传法，这“法”应当保持一脉相承，从而亦如禅宗使历代上师与你心心相印，息息相通。现在某些气功师学得一些密宗法诀，再加以改造，却仍揭橥密法，实在是欺世盗名！

# 目 录

卷一 道果延晖集 ..... 1

卷二 依吉祥上乐轮方便智慧 玄义卷 ..... 66

84 ---- 1 抽火定

104 ---- 九周抽火剂门

107 ---- 治风剂门

112 ---- 对治禅定剂门

115 ---- 除定障碍剂门

120 ---- 十六种要仪

122 ---- 光明定玄义

124 ---- 3 梦幻定

125 ---- 2 幻身定玄义

那汝久汝

喘带汝

5 中阴转法  
6 转识

卷三 密哩鞞巴上师道果卷 ..... 130

130 ---- 引上中下三机仪

139 ---- 授修习教轨

147 ---- 摄受承不绝授灌记文

153 ---- 五缘生道

163 ---- 大金刚乘修师观门

- 180 观师要门
- 184 含藏因续记文
- 190 座等略文
- 195 身中围事相观
- 201 辩死相
- 207 辩死相二
- 209 转相临终要门
- 213 五明点观
- 217 母形相
- 219 临终迁旨
- 225 四灌中有
- 231 道时受灌仪
- 235 四量记文
- 239 六要记文
- 242 显五缘生道
- 247 略烧施法
- 249 除影瓶法
- 251 截截除影法
- 252 解释道果语录金刚句记
- 288 解释道果逐难记



卷四 大乘密藏现证本续摩尼树卷 ..... 333

- 384 五方佛真言
- 386 拥护坛场真言
- 387 敬礼正觉如来修习要门
- 391 阿弥陀佛临终要门 — 功德净土
- 392 修习自在密哩叭巴赞叹
- 393 弥勒菩萨求修 — 功德净土
- 400 上师二十五位满吒辣
- 404 修习自在拥护要门
- 407 修习自在摄受记 } 修习六成就网经
- 410 成就八十五师祷祝
- 420 无生上师出现感应功德颂
- 423 苦乐为道要门
- 425 北俱卢洲延寿仪
- 429 护持菩提要门
- 432 菩提心戒仪
- 438 服石要门
- 441 大菩提塔样尺寸法
- 447 圣像内置总持略轨
- 452 略胜住法仪