破解藏地密码　展示密宗奇术

24

一本帮你通晓藏传佛教的百科全书

藏密

图文百科1000问

最灵验的祛病求财密法　最有效的增福改运法门

- 囊括藏密诸事万物的百科宝典，走进藏传佛教的第一本书
- 灵验的修持法门，隐秘的密宗奇术，神奇的藏医养生，绮丽的雪域风情，为你破解藏地千年密码
- 300幅精美绝伦的唐卡插图，为你拉开西藏历史文化的精美画卷



曼荼罗 众生进入佛境的桥梁



六道轮回 净化贪嗔痴三毒的法宝



种子字坛城 降妖伏魔、驱邪除恶的神器



金刚手菩萨 护佑众生远离一切怖畏的佑主



时轮金刚 引导众生脱离迷界的不二续本尊



五世达赖 阿旺洛桑嘉措



大日如来 施于众生无限佛光加持的佛陀

吉布/著

陕西师范大学出版社

紫圖書館 1105
宝 典 馆 24

藏密图文百科1000问

这是一部包罗万象的藏密百科宝典，其中有灵验的修持法门，隐秘的密宗奇术，神奇的藏医养生，独特的改运求财术。它不是单纯地解析神奇的密法，更是现代人获得圆满幸福生活的实用指南。

本书以通俗易懂，活泼有趣的语言文字诠释了深奥的藏密教义，以300多幅精美而珍贵的图片构成的画卷展示了藏传佛教的深刻内涵，将纷繁复杂的藏传佛教理论以1000个直观问答的形式活泼地展现了出来。本书语言生动活泼，图片精美，带你了解神秘的藏密文化，帮助你解决日常生活当中所有的难题，成就快乐成功的人生。

灵验的修持法门

佛法不仅只是为了成佛解脱，更能帮助我们解决当下生活当中的困难。本书深入浅出地讲解了非常简单却功效强大的修持法门，能快速有效地帮助人们解决生活中的所有难题，成就幸福美满的人生。

- 月光菩萨除痛法如何修持?
- 祈求爱情的佳人自来法如何修持?
- 大梵天王求子法应该如何修持?

隐秘的密宗奇术

藏密一直是人们心中的一个无法解开的千年之谜，那么本书就是你解读藏地的千年密码。书中图文并茂地为人们解说了隐秘的密宗奇术，使人们可以了解深奥的密法，并将其转化为修身养生的方便之道。

- 神奇的藏医真能助人延年益寿?
- 活佛真的是能转世么?
- 莲花生大师的千年预言真的灵验了?

神奇的增福改运秘方

你想改变自己的命运吗？你正在寻求致富之道吗？你想拥有成功的人生吗？在本书里，你都会找到称心如意的答案。书中介绍了很多神奇的增福改运秘方，你只要选择其一，你的人生就会有极大的转变。

- 密宗求财法门众多，哪一个是最适合你的?
- 为子女求学业为什么一定要拜妙音天女?
- 修持什么法门能够获得权势?

ISBN 978-7-5613-3794-3
9 787561 337943 >
定价：68元
建议上架类别 | 社科·文化

24

破解藏地密码 展示密宗奇术

藏密图文百科1000问

最灵验的祛病求财密法 最有效的增福改运法门

吉布乙 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

藏密图文百科/吉布著.

—西安：陕西师范大学出版社，2008.1

ISBN 978-7-5613-3794-3

Ⅰ.藏… Ⅱ.吉… Ⅲ.密宗—基本知识 Ⅳ.B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第188559号

图书代号：SK7N1226



24

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

藏密图文百科1000问

吉布/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/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年2月第1版

2010年2月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 37印张

字数/400千

书号/ISBN 978-7-5613-3794-3

定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

神奇的密教本尊修持

藏传佛教中从诸佛、菩萨到本尊护法，神明众多，每一位都有各自独特的功德，负责某一方面的利益。密宗认为，通过修持这些神明，就能得到相应的加持，进而获得自己希望的利益。比如修持药师佛能祛除疾病，修持财宝天王能够得到财富等。密宗中修持法门众多，也有专为普通人所适用的，只要心中虔诚，自然能够得到回报。这里所挑选的30位密宗神明，都是200年前密传的密法神明，其功德与我们的生活息息相关，并相应配有擎世大学人类学博物馆馆藏的30幅木刻藏版画像，希望能够给你的生活带来助益。



绿度母

修持绿度母能使人吉祥又富贵。



哈噜哈哟明妃母

修持哈噜哈明妃母能使人获得权力、改善人缘。



释迦牟尼佛

修持释迦牟尼佛能使人增加智慧。



密集文殊金刚

修持密集文殊金刚能使人聪明多智，口才好。



千手观音

修持千手观音能使人有求必应，没有烦恼。



虚空藏菩萨

修持虚空藏菩萨能使人获得智慧和福报。



加塞利白度母

修持加塞利白度母能使人增强增寿。



白伞盖天女

修持白伞盖天女能使人增长智慧，辩才无碍。



象头财神

修持象头财神能使人事业无忧，家庭幸福。



黄色金刚萨埵

修持黄色金刚萨埵能使人消除业障，身心清净，远气病。



密集不动金刚

修持密集不动金刚能使人获得保佑，平安吉祥。



观音菩萨

修持观音菩萨能使人一切无碍，心想事成。



准提观音

修持准提观音能使人免除灾厄，聪明多智。



狮子吼观音

修持狮子吼观音能使人增加智慧。



⊙ 大悲回向红观音

修持大悲胜海红观音使人智慧超群，能方过人。



⊙ 财富度母

修持财富度母使人富贵无比，衣食丰足。



⊙ 不动明王

修持不动明王能使人一帆风顺。



⊙ 长寿佛

修持无尊佛能使人寿命增加。



⊙ 大白伞盖佛母

修持大白伞盖佛母使人免除灾祸，一生顺利。



⊙ 爱染明王

修持爱染明王能使人获得美满的爱情。



⊙ 金刚吉祥

修持金刚吉祥能使人提明多智。



⊙ 金刚瑜伽母

修持金刚瑜伽母能使人增加智慧。



⊙ 宝源度母

修持宝源度母使人获得社会和财富。



⊙ 马头明王

修持马头明王能使人能言善辩，平安吉祥。



⊙ 药师如来

修持药师如来使人灾病消灭，健康长寿。



⊙ 普贤菩萨

修持普贤菩萨使人人生顺利，无暗无灾。



⊙ 金刚手菩萨

修持金刚手菩萨能使人获得财富，福报万合。



⊙ 文殊菩萨

修持文殊菩萨使人智慧过人，博学多才。



⊙ 救度八难十一面观音菩萨

修持救度八难十一面观音菩萨使人一帆风顺，没有苦难。



⊙ 财宝天王

修持财宝天王能使人富贵无忧。

24

破解藏地密码 展示密宗奇术

藏密图文百科1000问

最灵验的祛病求财密法 最有效的增福改运法门

吉布乙 著



陕西师范大学出版社

唐卡中的藏传佛教

唐卡既是藏族的绘画艺术，也是藏传佛教的宗教艺术，不仅反映了藏民族的文化，历史，科技，神话传说以及雪域美丽的自然风光，还隐含着佛陀教法的密喻，堪称解读藏地的密码。我们特别精选了20幅最具代表性的唐卡精品，让这些美妙绝伦的图像来帮你直观地了解藏民族的历史，文化以及深奥的密宗奇术。

佛、菩萨、本尊

释迦牟尼佛 唐卡 中国 西藏

在唐卡中心结跏趺坐的释迦牟尼佛慈眉善目，面如满月，表情平静，肩头圆满，上下匀称，体态端庄，顶成肉髻，斜披袈裟，庄严地坐在莲台上。佛陀右手施触地印，左手托平钵。



五方佛 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为五方佛，这五方佛每一位都有自己相对应的净土。唐卡中，中央主尊为大日如来，代表法界体性智，净土为色究竟净土。左上方为宝生佛，黄色身，净土为南方欢喜世界，右上方为阿弥陀佛，红色身，净土为西方极乐世界；左下方为不动佛，蓝色身，净土为东方妙喜世界，右下方为不空成就佛，绿色身，净土为北方业具足净土世界。



阿弥陀佛像 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为阿弥陀佛，西方极乐世界的教主。阿弥陀佛坐于宫殿中，红色身，头戴五佛宝冠，双手以禅定印捧着倒插资粮树的宝瓶。传说中，格萨尔是阿弥陀佛施福人间的使者，被莲花生大师安排下界，拯救高原众生。



密宗三怙主　布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡以四臂观音为主尊，菩萨白色身，头戴五叶冠，身披帛带与狐皮，胸前两臂捧摩尼宝珠，后两臂持念珠和莲花，结跏趺坐在莲台上。唐卡下界右侧为忿怒金刚手菩萨，金刚手菩萨又称大势至菩萨，蓝色身，一面三目，左手持嘎巴拉碗，右手上扬结期克印；左侧为文殊菩萨，黄色身，左手持一段莲花，莲花上托一本经书，右手持宝剑。



文殊菩萨　布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为文殊菩萨。菩萨白色身，三面四臂，前两臂持般若经和宝剑，后两臂持宝弓与箭，结跏趺坐在莲花座上。唐卡上界为不动佛和宝月光音自在佛，下界为降三世明王。文殊菩萨是阿弥陀佛八大弟子之一，是佛陀智慧的人格化形象，在藏传佛教中拥有很高的地位。



大威德金刚 布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡中，大威德金刚主身蓝色，九面三十四臂十六足，头上两只角，代表佛法中的二谛，脚踏八物与八禽，本别代表八成就与八自在。大威德金刚是无上瑜伽父续的本尊，此法的传承始于文殊菩萨。11世纪，罗多吉扎大师将大威德传承和教法从印度引进西藏地区，产生了深远的影响。大威德金刚是西藏格鲁派重要的本尊之一。



威德吉祥天母 布本设色唐卡 清代 西藏

威德吉祥天母蓝色身，呈忿怒相。头戴骷髅冠，呲口獠牙，垂挂人头大璎珞，周身以蛇为胳膊，腰束虎皮裙。右手持金刚杵，左手捧嘎巴拉碗，腰间有拘鬼牌，坐下骡子挂病种口袋和色子，飞跃于万顷血海与雪山白云之上。上界是药师佛、四世达赖喇嘛，下界是白色布禄金刚护法、吉祥天女和怪兽。



时轮金刚坛城 布本设色唐卡 清代 西藏

时轮金刚坛城被认为是释迦牟尼佛最早传授的密法，也是最后从印度传到西藏的密续系统之一，是佛教修行体系中最为深奥，复杂的法教之一。这幅坛城以蓝色为背景，按照对角线将坛城分为四部分，分别配以黄，白，蓝，红四色。整幅画面颜色亮丽，令人赏心悦目。



上 师

萨迦班智达 布本设色唐卡 清代 西藏

萨迦班智达（1182～1251年）名萨班·贡噶坚赞，是“萨迦五祖”中的第四祖。唐卡中是萨班的年轻形象，身着杏黄色袈裟，戴红色圆顶法帽，做辩经的姿态。画面上部右侧老僧是萨班的伯父扎巴坚赞，萨迦第三祖，左侧是其修行本尊文殊菩萨。下方是护法神四臂大黑天及被降伏的外道听其传法。



莲花生大师 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中，莲花生大师白色身，现寂静相，头戴宝冠，身穿袈裟，右手托金刚杵，左手托嘎巴拉碗，怀中抱天杖，结跏趺坐在莲花座上。在西藏，莲花生大师是一个极富传奇色彩的上师，相传他出生于莲花之中，拥有降妖伏魔的神通，同时也是藏传佛教密宗的奠基者。宁玛派的祖师，对西藏地区的历史、宗教等有十分重大的影响。



松赞干布 布本设色唐卡 清代 西藏

松赞干布是吐蕃第32代赞普，被尊奉为观世音菩萨化身之法王。唐卡中他左手握法轮，右手持莲花，左舒式坐于金刚座上。上方为佛教上师及其修行本尊十一面观音。背景为大昭寺，座两侧绘尼泊尔墀尊公主和唐文成公主；座前拄杖老者是大相噶尔·东赞，手托经书的青年是吞弥桑布扎。



藏民族起源图 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中，上部分描绘了藏民族有关人类起源的传说，下部分主要描绘了藏民族从吐蕃早期悉补野部第一代赞普聂赤赞普到第九代赞普布岱贡杰时期的历史传说，其中包括驯化野牛、开垦农田、发展冶炼等内容。



死神阎摩转动生命之轮 布本设色唐卡 清代 西藏

在19世纪或20世纪的这一唐卡中，死神阎摩正转动着生命之轮。这件唐卡在静修中被当作想象的工具。生命之轮中有六大生命轮回的存在领域，处在最核心的是人类最主要过错的三大象征：猪（象征愚蠢）、蛇（象征仇恨）和鸽（象征贪婪）。



桑耶寺 布本设色唐卡 清代 西藏

桑耶寺是西藏历史上第一座僧伽组织的佛教寺院，是西藏佛教宁玛派的根本寺院之一。它兴建于公元8世纪赤松德赞时期，由莲花生大师勘地、寂护法师设计，据说整体结构仿照古印度欧丹达菩黎寺建造。



医理树喻图 布本设色唐卡 清代 西藏

《医理树喻图》是藏医唐卡之一，共有四幅，形象描述了藏医理论的基本内容。此幅唐卡用一颗大树的根、干、枝、叶作比喻，四个树干分别代表饮食、起居、药物和外治，叶片代表不同病情的来源、症状及治疗方法。整幅图共有一个树根、四条主干、二十七个树枝和九十八片树叶。



序言

开启生命奥秘的宝钥

藏传佛教是七世纪到十一世纪由印度引进的大乘显宗佛教和金刚乘密宗佛教思想文化在西藏这片神奇的雪域土地上生根，发芽，从而形成独具特色的佛教文化和信仰体系。它是人类文明园地中一朵瑰丽的奇葩。藏传佛教有其殊胜的深邃哲理和神奇的修持法门，更为重要的是其造福于一切生命的崇高的价值观念。基于这些，藏传佛教成为佛教体系中最有吸引力的一支，不断地吸引着全世界各地的人们。藏传佛教，这颗在人类文化园地，乃至于整个佛教领域大放异彩的璀璨明星似乎如同日月一样是一个天然的谜。

而且，并不为人所知的是，藏传佛教当中不仅有让人们即身成佛，获得终极解脱的隐秘的密宗奇术，更有很多非常简单却实用的修持法，比如息灾法，增益法，敬爱法等等，这些简单的修持法门能帮助人们获得财富，权威，祛除病痛，甚至还能通过修持获得美好的婚姻，增进智慧，获得事业的成就。这些都是能解决日常生活困难的方便法门，其修持方法极其简单而功效非常巨大。例如，修持月光菩萨除痛法能让人很快远离疼痛的折磨和困厄；修持黄财神法的人则能获得黄财神的庇佑，得以财源广进，免除穷苦，福德不可限量；修持增慧度母法则能让人成就一切富贵吉祥之事。除此之外，还有很多其他的修持法门，只要修持者对所选法门信心坚定，虔诚修持，则必定所求无不如愿。因此，藏传佛教虽然珍贵，却不只是少数圣者的专利品，而是能够恩泽所有的人，能够实实在在帮助芸芸众生解除生活中的各种苦难。如今，世界各地学习藏传佛教的人越来越多，其中就有非常多的人获得了殊胜的成就，成为超凡脱俗的圣者，成为人类心灵的大医王，不断地拯救着一颗又一颗迷失的心灵。或者很多人，只是修持了一些简单的法门，他们的人生便获得了极大的改变。像《西藏医心术》就是利用藏传佛教最深奥的智慧来帮助人们了解自己的心，了解人生的真相，帮助人们获得快乐圆满的人生。现在，密法已经不再是几个人的宝藏，而就像人人可以喝到的井水，是每个人都可以品尝的菩提甘露。藏传佛教将深奥的宇

宙哲理转化为朴素简单的生活之道，适用于所有的人，无论是修行者还是每天忙忙碌碌的凡夫俗子，都能从中获得智慧和利益。

然而，随着学密的热潮，各种各样介绍藏传佛教的书籍令人眼花缭乱，无从选择。本着为读者着想的初衷，《藏密图文百科1000问》以图文百科的形式，从藏传佛教的历史源流，派系，基本理论，修持法等各方各面进行了详尽生动的讲解，几乎囊括了藏传佛教最高深的修持到最简单实用的求财祛病等各种修炼功法，而且书中还展示了极具特色的神秘的西藏文化。它将深奥的密法系统而条理性地转化为深入浅出，生动有趣的语言文字和精美直观的图片，它汇集了1000个你应该了解的藏传佛教问题，涉及藏传佛教的方方面面，它既是一本简明的藏传佛教百科读本，更是一部学习藏传佛教必不可少的百科全书。

本书最大的特色还在于其中300多幅精美的配图，尤其是珍贵的唐卡精品，很多都为北京故宫博物院绝世珍藏，多数为藏传佛教诸派的贡品唐卡，是难得一见的珍品，具有极高的艺术价值和收藏价值。通过图文解说，本书对蔚为大观，神奇独特的藏传佛教艺术，作了全面、细致的展现。书中所配插图，表现手法汇集线描，设色，水墨，壁画，唐卡，雕塑，实景照片甚至电脑制作。这些插图非常精美，很好地从美学角度展现了藏传佛教文化的璀璨瑰丽，令人手不释卷。

编辑本书的目的是希望读者能真实地认识藏传佛教，欣赏这芳香的奇葩，品尝密法的甘露从而获得圆满幸福的人生。这本融知识性，趣味性于一体的《藏密图文百科1000问》能帮助广大的佛教爱好者和信众认识藏传佛教，解读神奇的修持法，对藏密这一无价之宝有一个深刻的了解。透过这本书，你不仅能了解到成佛证道的深奥法门，也能了解如何通过修持密法改变现有的人生，延长寿命，增福增慧，使家庭幸福圆满。

翻开本书，你想要的答案都在这里！它并不神秘，却像一束光，照亮你内心的每一个角落。人生的奥秘，财富、快乐、健康、长寿、美满的家庭，都在这里，你所需要的，不过是这把钥匙而已！

编者谨识

2010年1月

目 录

鉴赏页 神秘灵验的密宗本尊修持 …… 1-8
唐卡中的藏传佛教 …… 10-24
序言 …… 25-26
目录 …… 27-47

第一章
藏传佛教的源流和历史：人类文明园地中的一束奇葩

001 密宗是释迦牟尼亲传的吗？/50
002 密宗是来自印度教等外道的宗派吗？/50
003 密宗是如何传到西藏的？/51
004 密宗为何又称“金刚乘”？/52
005 金刚乘有何特点？/52
006 佛教在西藏传播分为哪几个阶段？/52
007 藏传佛教与藏密是一个概念吗？/53
008 藏密和东密有什么渊源和异同？/53
009 藏传佛教有何特色？/54
010 藏传佛教和汉传佛教有何异同？/54
011 苯教与藏传佛教相比，其自身教义有何特点？/55
012 藏传佛教为什么分为前弘期和后弘期？/55
013 文成公主入藏对佛教有什么影响？/56
014 松赞干布对佛教发展有何贡献？/56
015 西藏第一次禁佛运动是怎么回事？/57
016 藏传佛教第一座寺院是哪座？/57
017 佛教传入西藏，寂护和莲花生作过什么贡献？/58
018 为什么说桑耶寺就是缩小的须弥山？/58
019 赤松德赞对佛教的发展有何贡献？/58
020 赤祖德赞对藏传佛教的发展作了什么贡献？/59
021 西藏最早的僧人为什么称“七觉士”？/59
022 历史上，莲花戒与摩诃衍那的“顿渐之诤”有何意义？/60
023 朗达玛灭佛是怎么回事？/60
024 拉龙白多刺杀朗达玛拯救佛教有什么传说？/61
025 什么是“下路弘传”？/61
026 什么是“上路弘传”？/62
027 阿底峡尊者为藏传佛教中兴作了哪些贡献？/62
028 藏传佛教四大教派分别是哪些？/63
029 萨迦王朝对佛教有何建树？/64
030 第一个活佛转世体系是什么？/64
031 十一二世纪，佛教在西藏发展有哪些有利的/65
032 雄译师对藏传佛教有何贡献？/66
033 班禅转世体系是怎样出现的？/66

034 | 帕竹时期对佛教有何建树？ / 67
035 | 《甘珠尔》和《大藏经》有何关系？ / 67
036 | 西藏十三万户是如何产生的？ / 67
037 | 《丹珠尔》和大藏经有怎样的关系？ / 68
038 | 《布顿佛教史》在历史上有何地位？ / 69
039 | 金瓶掣签制度有怎样的由来？ / 69
040 | 甘丹颇章指的是什么？ / 70
041 | 如何通过金瓶掣签制度确认转世灵通？ / 70

第二章

藏传佛教的主要派别：五家争鸣，各具特色

一、藏传佛教传承最早的派别：宁玛派

042 | 宁玛派为何又被称为“红教”？ / 74
043 | 苯教和宁玛派是一回事吗？ / 74
044 | 莲花生大师与宁玛派有怎样的渊源？ / 75
045 | 为什么说宁玛派是藏传佛教最古老的学派？ / 75
046 | 宁玛派创立的标志是什么？ / 76
047 | “三素尔”和宁玛派有什么历史渊源？ / 76
048 | 宁玛派僧人可以娶妻生子吗？ / 76
049 | 为什么宁玛派用人体器官做祭器？ / 77
050 | 宁玛派的著名寺院有哪些？ / 77
051 | 宁玛派的九乘三根指什么？ / 78
052 | 宁玛派的法系传承分为几种？ / 79
053 | 宁玛派僧人都只重实修，不学习经论吗？ / 79
054 | 宁玛派的著名的伏藏大师是哪些？ / 79
055 | 宁玛派的主要伏藏典籍有哪些？ / 80
056 | 伏藏传承指的是什么？ / 80
057 | 宁玛派八成就法指什么？ / 82
058 | 大圆满法到底有何殊胜之处？ / 82
059 | 宁玛派的发展及对后世的影响有哪些？ / 82
060 | 神奇的虹身和虹化是怎么一回事？ / 83
061 | 宁玛派特有的本尊、护法有哪些？ / 83
062 | 五世达赖喇嘛对宁玛派的发展有哪些贡献？ / 84

二、注重语旨传承的藏传佛教宗派：噶举派

063 | 噶举派有怎样的传承体系？ / 85
064 | 噶举派侧重的密法是什么？ / 85
065 | 谁被称为“噶举之父”？ / 86
066 | 大成就者帝洛巴获得的成就有哪些？ / 86
067 | 那洛巴尊者对大手印传承作了哪些贡献？ / 86
068 | 西藏噶举派的初祖指的是谁？ / 87
069 | 米勒日巴对西藏噶举派的贡献有哪些？ / 87
070 | 冈波巴大师对西藏噶举派的贡献有哪些？ / 88
071 | 达波噶举形成哪些大的支系？ / 88
072 | 帕竹噶举是怎样形成的？ / 89
073 | 帕竹噶举形成哪些支派？ / 89
074 | 噶玛噶举具体是怎样形成的？ / 89
075 | 蔡巴噶举是怎样形成的？ / 90
076 | 止贡噶举是怎样形成的？ / 90

077 | 主巴噶举是怎样形成的？ / 90
078 | 达隆噶举是怎样形成的？ / 91
079 | 巴绒噶举是怎样形成的？ / 91
080 | 雅桑噶举是怎样形成的？ / 91
081 | 绰浦噶举是怎样形成的？ / 91
082 | 香巴噶举是如何形成的？ / 92
083 | 与其他宗教相比，香巴噶举有怎样的传承特点？ / 92
084 | 噶举派著名的寺院有哪些？ / 93

三、重视佛教经论学习的藏传佛教宗派：噶当派

085 | 噶当派是如何形成、发展的？ / 93
086 | 噶当派有何特点？ / 94
087 | 噶当派的创始人是谁？ / 94
088 | 阿底峡尊者一生的事迹如何？ / 94
089 | 噶当派侧重的修习教法是什么？ / 95
090 | 阿底峡对噶当派有何贡献？ / 92
091 | 阿底峡所著的经典有哪些？ / 95
092 | 阿底峡的十五大弟子分别是谁？ / 96
093 | 《菩提道灯论》的内容是什么？ / 96
094 | 《菩提道灯论》对学佛之人是如何分类的？ / 98
095 | 噶当派的传承分为哪三个派系？ / 98
096 | 噶当派的主要寺院有哪些？ / 98

四、开创政教合一先河的教派：萨迦派

097 | 萨迦派有怎样的历史渊源？ / 99
098 | 萨迦派的创立者是谁？ / 99
099 | 昆氏家族和萨迦派有什么联系？ / 100
100 | 萨迦法王传承有什么特点？ / 100
101 | 萨迦派寺院设立的学位一般是怎样区别的？ / 100
102 | 著名的“萨迦五祖”指谁？ / 101
103 | “白衣三祖”和“红衣二祖”又是怎么回事？ / 101
104 | 为什么只有四祖被誉为“班智达”呢？ / 102
105 | 八思巴对藏传佛教有何重大贡献？ / 102
106 | 萨迦派中最独特的教义内容是什么？ / 104
107 | 萨迦派的中后期杰出的代表人物有哪些？ / 104
108 | 为什么萨迦派喇嘛和元朝皇帝关系好？ / 105
109 | 萨迦派中哪些喇嘛当过帝师？ / 106

五、重视戒律的藏传佛教宗派：格鲁派

110 | 格鲁派是怎样形成的？ / 106
111 | 格鲁派和噶当派有何关系？ / 107
112 | 宗喀巴大师有怎样的生平事迹？ / 107
113 | 格鲁派最突出的特点是什么？ / 108
114 | 格鲁派的重要寺院有哪些？ / 108
115 | “缘起性空”是什么意思？ / 109
116 | 《菩提道次第广论》介绍了怎样的修习体系？ / 109

六、藏传佛教多彩文化的载体：不可忽视的其他宗教派别

117 | 希解派的教法是什么？ / 110
118 | 觉域派及其密法是什么？ / 110
119 | 觉域派的创始人是女密宗大师吗？ / 111
120 | 觉域派的根本道场至今还有保留吗？ / 111
121 | 觉囊派有怎样的传承历史？ / 112
122 | 觉囊派的“他空见”学说是怎样的？ / 112
123 | 觉囊寺有怎样的历史和特点？ / 112
124 | 觉囊派中兴的代表人物是谁？ / 113
125 | 夏鲁派有怎样的传承？ / 113
126 | 布敦·仁钦珠是谁？ / 113

第三章

藏传佛教的理论体系：由显入密，博大精深

一、大乘佛法发展的最高阶段：密宗

127 | 什么是密宗？ / 116

128 | 密宗是如何传入中国的？ / 116

129 | 密宗的传承始祖是谁？ / 117

130 | 密宗的人间传承祖师是谁？ / 117

131 | 密宗的主要经典有哪些？ / 118

132 | 密宗的宇宙观是什么？ / 118

133 | 密宗的根本修证法是什么？ / 118

134 | 佛教的大乘、小乘和密乘之间有什么不同？ / 119

135 | 密宗修持分为哪几个阶段？ / 119

二、藏传佛教基本知识：中常见的名词解释和要义

136 | 密宗修持的最终目的是什么？ / 120

137 | 佛的“三身”指的是什么？ / 120

138 | 宗喀巴法流有几种传承方式？ / 121

139 | 密法为什么在佛陀时期没有公开流传？ / 121

140 | 佛法中的“大乐”指的是什么？ / 121

141 | 密法可不可以自行修习呢？ / 122

142 | 是所有的上师都值得尊敬吗？ / 122

143 | 密法中的观想法是怎样的？ / 123

144 | 密宗中的五大金刚指的是谁？ / 123

145 | “乐空不二”指的是什么？ / 124

146 | “普贤”一词有怎样的含义？ / 124

147 | 观想资粮田有几种方法？ / 125

148 | 藏传佛教中的“金刚”指什么意思？ / 125

149 | 藏传佛教中的佛父佛母双拥有什么寓意？ / 125

150 | 为什么说密法中更能反映众生平等？ / 126

151 | 什么是“罪业熏习”？ / 126

152 | 四大指的是什么？ / 126

153 | 宝瓶灌顶有怎样的灌顶程序？ / 127

154 | 什么是五蕴五佛？ / 127

155 | 学习密法到底需不需要灌顶？ / 128

156 | 秘密灌顶真的是不被别人发现的灌顶形式吗？ / 128

157 | 为什么说胜义灌顶是最高级别的灌顶形式？ / 128

158 | 智慧灌顶后是否真的可以获得无上的智慧呢？ / 129

159 | 七支金刚持都包括哪七支？ / 129

160 | 外密十法指的是什么？ / 129

161 | 内密十法指的是什么？ / 130

162 | 为什么说开悟不是成佛？ / 130

163 | 修习中的“魔”指的是什么？ / 130

164 | “五力”指的是什么？ / 131

165 | 修法中的“四行”指的是什么？ / 131

166 | 为什么说密法是一种殊胜的方法？ / 131

167 | 修习过程容易出现的“五过”都包括哪些过失？ / 132

168 | 藏密义理“因，根，究竟”如何理解？ / 132

169 | 密宗上师具备的条件有哪些？ / 132

170 | 修法中的“八行”指的是什么？ / 134

171 | 佛法中的“实相”指的是什么？ / 134

172 | 缘起特点中的排除两边的“边”指的是什么意思？ / 135

173 圆满次第中的五次第都包括哪些？ / 136
174 六通指的是什么？ / 136
175 闭关修习密法时该怎样增加营养？ / 137
176 什么是四念处？ / 137
177 龙树为什么被称为“八宗之祖”？ / 137
178 大成就者提婆有怎样的传奇人生？ / 138
179 为什么说月称是中观派划时代的人物？ / 140
180 无著对发扬大乘佛法作了哪些贡献？ / 140
181 世亲对佛教的发展作出了哪些贡献？ / 141

第四章
藏密修持法：万事皆可修持而得

一、任何密法修习的基础：由凡俗心转向佛心的四共加行

182 密法的修习需要哪几个阶段？ / 144
183 修习密法需要具备什么样的修习动机？ / 145
184 为什么修习密法前要修习四共加行？ / 145
185 人身难得如何理解？ / 146
186 为什么佛教说人身比十万个如意宝还珍贵？ / 146
187 经常向有神通的上师问卦，可保证下辈子投胎为人吗？ / 148
188 与哪些境遇相比更能说明人身是难得的？ / 148
189 获得修佛的人身就一定能够修成正果吗？ / 148
190 是所有的人都能再获得真正的人身吗？ / 149
191 为什么说获得人身十福比拥有一颗如意宝还可贵？ / 150
192 佛教是怎样理解生死无常的？ / 150
193 观想死亡真的有助于精进修佛吗？ / 150
194 菩萨藏中例举了哪几种原因可以使人突然死亡？ / 151
195 想要获得修习，为什么要时刻念及死亡呢？ / 151
196 只考虑现世的人会有怎样的果报？ / 151
197 舍弃现世清净修法的主要方便真的是思念死亡吗？ / 151
198 佛教是怎样理解因果业力的？ / 152
199 业真的是生死轮回的动力吗？ / 153
200 佛教中的十二因缘指的是什么？ / 153
201 十恶业成熟之后真的会轮回到下三趣吗？ / 154
202 积累善业死后真的会轮回到天道或人道吗？ / 154
203 吃饭、睡觉等到底属于善业还是属于恶业呢？ / 155
204 佛教中是如何看待生死轮回的？ / 155
205 什么样的人可以在未来世界积聚大的功德？ / 155
206 是所有的死亡都叫涅槃吗？ / 156
207 什么是六道？ / 156
208 六道轮回中是所有的道都要经历痛苦的折磨吗？ / 157
209 可怕的地狱道分为哪几种？ / 157
210 八热地狱中不同的地狱会给轮回的众生带来什么样的痛苦？ / 158
211 热地狱外边的众生要经历什么样的痛苦？ / 158
212 八寒地狱都包括那些层地狱？ / 159

213 | 饿鬼道里的情形是怎样的？ / 160
214 | 畜生道中的畜生要经历怎样的痛苦？ / 161
215 | 轮回到天道里的众生还有痛苦吗？ / 161
216 | 为什么说轮回到人道的众生也是充满痛苦的？ / 161
217 | 为什么阿修罗道的众生和天道的神祇有冲突？ / 162
218 | 六道轮回图内圈的鸽、蛇、猪各自代表什么？ / 162
219 | 一切轮回的众生都共有哪些苦？ / 163
220 | 六道轮回图有何缘起？ / 163
221 | 所有人死亡后都要经历中阴身阶段吗？ / 164
222 | 佛教是如何看待死亡的？ / 164
223 | 六道轮回图内第二圈的有何象征意义？ / 166
224 | 六道轮回图中，凶恶的怪兽代表什么？ / 166
225 | 六道轮回图中佛陀以手指月月亮代表什么？ / 167

二、修习密法的入门先导：四不共加行

226 | 四不共加行都包括哪些修习内容？ / 167
227 | 皈依真的是进入圣教的法门吗？ / 167
228 | 怎样进行皈依和发菩提心呢？ / 168
229 | 修习皈依时到底要皈依到何处？ / 168
230 | 三宝真的是我们可以皈依的对象吗？ / 168
231 | 皈依佛宝有哪些功德？ / 169
232 | 佛教中的“三宝”指的是什么？ / 169
233 | 皈依法宝有怎样的功德？ / 170
234 | 皈依僧宝的功德有哪些？ / 170
235 | 皈依需要的四个特别条件是什么？ / 171
236 | 有人说皈依不能获得利益，这种理论是否正确？ / 171
237 | 皈依学处究竟有哪几种？ / 171
238 | 怎样运用四无量心来皈依？ / 171
239 | 没有生菩提心真的不能进入获得证悟吗？ / 172
240 | 菩提心的修习分为哪几种？ / 173
241 | 如何修习行菩提心？ / 173
242 | 发菩提心能给修习带来哪些实实在在的利益？ / 173
243 | 七种因果发菩提心的方法指的是什么法？ / 174
244 | 自他交换发心法能否真的发起菩提心？ / 174
245 | 日常生活中如何修习菩提心？ / 175
246 | 施舍就是单纯地给别人一些物质上的帮助吗？ / 175
247 | 施舍还需要条件吗？ / 176
248 | 我们应该怎样正确看待戒律？ / 176
249 | 戒的种类有哪些？ / 177
250 | 精进是否有不同的种类？ / 177
251 | 精进路上遇到的障碍有哪些？ / 177
252 | 禅定的修习者将经历哪几住心的体验？ / 178
253 | 修习禅定过程中的关键是什么？ / 179
254 | 佛教中的智慧与我们平时所说的智慧有怎样的不同？ / 179
255 | 观想金刚萨埵对修习密法有什么作用？ / 180
256 | 观想金刚萨埵的步骤有哪些？ / 180
257 | 为什么说供奉曼达是最圆满的资粮？ / 180
258 | 观想中的金刚萨埵形相是怎样的？ / 181
259 | 藏传佛教中的曼达指的是什么？ / 181
260 | 曼达的构成是怎样的？ / 182
261 | 供养曼达前是否需要做什么准备？ / 182
262 | 坛城曼达是怎样建造与观想的？ / 182
263 | 手曼达是如何建造和观想的？ / 183
264 | 怎样理解上师相应法可以使修行者在禅定中获得加持？ / 184
265 | 修习上师相应法有怎样的步骤？ / 184
266 | 为什么三十七供曼达是理想宇宙的象征呢？ / 186

三、宁玛派的最高心法：通往顿悟之道的大圆满

267 | 什么是大圆满修法？ / 187
268 | 大圆满法的传承方式有哪几种？ / 188

269 | 修持大圆满法会出现虹身和虹化，这是真的吗？ / 188
270 | 什么样的境界才算是明心见性？ / 189
271 | 大圆满法中的“彻却”指的是什么？ / 190
272 | 修习者实现明体境界的考量标准是什么？ / 190
273 | 受惊顿悟的彻却法指的是什么？ / 191
274 | 什么是无生阿字口诀？ / 192
275 | 三虚空会合瑜伽是怎样的修法？ / 192
276 | 大圆满法中的“妥噶”指的是什么？ / 193
277 | 修习妥噶法前是否需要做一些准备工作？ / 194
278 | 妥噶修习会出现怎样的观光指示？ / 194
279 | 黑关引导法有怎样的修行次第？ / 194
280 | 黑关修习法中出现问题该怎么处理？ / 195
281 | 大圆满的心部指的是什么？ / 196
282 | 大圆满的界部指的是什么？ / 196
283 | 大圆满的口诀部指的是什么？ / 197
284 | 大圆满中的“宁提”指的是什么？ / 198
285 | 修习大圆满法能够获得哪六种光明？ / 198
286 | 修习大圆满法的十大功德是什么？ / 199

四、噶举派的最高心法：可以获得身心圆满的大手印

287 | 噶举派侧重的密法是什么？ / 200
288 | “大手印”指的是什么？ / 200
289 | 大手印的“印”有什么含义？ / 201
290 | 大手印可分为哪几种？ / 201
291 | 什么是实住大手印？ / 201
292 | 空乐大手印是不是噶举派的顶级大手印？ / 202
293 | 什么是光明大手印？ / 202
294 | 大手印是如何传承的？ / 204
295 | 修持大手印的最高境界是什么？ / 204
296 | 专注瑜伽法是如何修习的？ / 205
297 | 什么是金刚数息法？ / 205
298 | 什么是宝瓶气修法？ / 206
299 | 什么是无生瑜伽法？ / 207
300 | 通达无上菩提的法门是什么？ / 207
301 | 什么是特殊瑜伽法？ / 208
302 | 什么是无修瑜伽法？ / 208
303 | 大手印四瑜伽之间有怎样的关系？ / 209
304 | 修习者修持大手印应该具备哪几个层面的知识？ / 209
305 | 修持大手印禅定的过程中会出现哪些失误与过失？ / 210

五、萨迦派的核心教法：涵盖显密精华的道果法

306 | 什么是道果法？ / 211
307 | 道果法的开创者是谁？ / 212
308 | 道果法都包括哪些内容？ / 212
309 | 道果法中的四正量指的是什么？ / 213
310 | 道果法中三境界都包括那些境界？ / 213
311 | 道果法中的三相续指的是什么？ / 213
312 | 怎样理解道果法中的“明空双融”？ / 214
313 | 怎样理解道果法中的“轮回与涅槃无别”？ / 214
314 | 什么是萨迦十三金法？ / 215

六、格鲁派的修法体系：综合各派经典的《菩提道次第广论》

315 | 格鲁派的教法特点是什么？ / 216
316 | 为什么《菩提道次第广论》会成为格鲁派修习密宗的根本经典？ / 217
317 | 什么是三士道的修证体系？ / 217
318 | 三士道有怎样的修习次第？ / 217
319 | 下士道有怎样的修习次第？ / 218

320 | 依三士道修习有怎样的意义？ / 218
321 | 中士道有怎样的修习次第？ / 219
322 | 佛法中的四圣谛包括哪四谛？ / 220
323 | 为什么说苦谛与集谛是一种因果关系？ / 220
324 | 灭谛和道谛之间之间有怎样的内在关系？ / 221
325 | 修上士道为什么要修菩萨行？ / 222
326 | 四摄法的含义与顺序是怎样的？ / 222
327 | 修习四摄法有什么作用？ / 222
328 | 什么是止观双运法？ / 223
329 | 在上士道中如何修习止法门？ / 223
330 | 格鲁派中的五部大论指的是什么？ / 224
331 | 在上士道中如何修习观法门？ / 226

七、那洛六法：与“大手印”齐名的噶举派独门密法

332 | 那洛六瑜伽法都包括哪些修法？ / 226
333 | 拙火瑜伽修法真的能使体内产生火吗？ / 226
334 | 什么是中阴身？ / 227
335 | 什么是转识成就法？ / 227
336 | 七支坐法有怎样的坐姿要求？ / 228
337 | 什么是九节佛风法？ / 228
338 | 什么是呼吸四合法？ / 229
339 | 六事体功法是怎样的一种功法？ / 230
340 | 引生拙火的“菩提月液熔降法”是怎样的修习法？ / 230
341 | 修习拙火瑜伽能产生哪些喜乐？ / 231
342 | 什么是幻观成就法？ / 232
343 | 如何能够认清梦境的真相？ / 232
344 | 什么是梦观成就法？ / 233
345 | 修持者明悉梦境的方法有哪些？ / 233
346 | 三种净光之间有怎样的关系？ / 233
347 | 什么是净光成就法？ / 234
348 | 净光修习的方法有哪些？ / 234

八、密宗中无法超越其上的密法：无上瑜伽密续

349 | 什么是中阴成就法？ / 235
350 | 什么是无上瑜伽密续？ / 235
351 | 无上瑜伽密续的修习途径有哪些？ / 236
352 | 修习无上瑜伽密续需要哪些前行准备？ / 236
353 | 无上瑜伽坛城与二谛之间有怎样的关系？ / 237
354 | 什么是本尊相应法？ / 237
355 | 四部密续中事部密续修习的重点是什么？ / 238
356 | 四部密续中行部密续注重哪些修习？ / 238
357 | 四部密续中瑜伽部密续修习的重点是什么？ / 238
358 | 无上瑜伽修习的法门有哪些？ / 238
359 | 父续本尊大威德金刚教法有怎样的传承？ / 239
360 | 父续本尊密集金刚教法有怎样的传承？ / 239
361 | 母续本尊欢喜金刚教法有怎样的传承？ / 240
362 | 母续本尊胜乐金刚教法有怎样的传承？ / 240
363 | 不二续本尊时轮金刚教法有怎样的传承？ / 240
364 | 无上瑜伽密续的最大特色是什么？ / 241
365 | 无上瑜伽圆满次第修习的重点是什么？ / 241
366 | 修习无上瑜伽的最终目的是什么？ / 241
367 | 密续修习的最终向往之所是什么？ / 242
368 | 为什么说脉是人体内看不见的能量通道？ / 243
369 | 人体内的脉道有怎样的分类？ / 243
370 | 密宗是如何看待体内气的？ / 244
371 | 人体内的气有哪几种？ / 244
372 | 为什么说明点是生命的精华？ / 245
373 | 脉轮是怎样形成的？ / 245
374 | 人体内的明点有哪几种？ / 245
375 | 人体内的脉轮是如何分布的？ / 246

九、引导意识走向净土的最殊胜法门：破瓦法

376 | 临终时启动破瓦法可以获得解脱吗？ / 247

377 | 启动破瓦法的前提是什么？ / 247

378 | 意识真的是永恒不灭的吗？ / 248

379 | 在中阴阶段，中阴身会经历怎样的遭遇呢？ / 248

380 | 生命之风究竟是不是获得解脱的必经秘密通道？ / 249

381 | 临终者怎样才能在死亡历程中获得解脱呢？ / 249

382 | 亡灵在中阴路上会遇到哪些神祇？ / 250

383 | 领悟明光，获得解脱的密技有哪些？ / 250

384 | 为什么说临终中阴是成佛的最佳机会？ / 251

385 | 禅定是觉悟死亡的最佳方法吗？ / 251

第五章

本尊修持法：最隐秘灵验的密宗奇术

386 | 宗喀巴上师瑜伽有怎样的口传教授？ / 254

387 | 阿底峡传承的如意轮白度母如何修持？ / 254

388 | 年译师传承的如意轮白度母如何修持？ / 255

389 | 给人以聪明智慧的白妙音天女如何修持？ / 255

390 | 如何修持能给人带来力量的咕噜咕列佛母？ / 256

391 | 能增长财富的象头财神本尊法该如何修持？ / 256

392 | 能消除罪业的黄色金刚萨埵本尊如何修持？ / 257

393 | 能够彻悟人生真谛的释迦牟尼佛如何修持？ / 257

394 | 三昧耶尊释迦牟尼佛如何修持？ / 258

395 | 释迦牟尼佛及十六大阿罗汉该如何修持？ / 259

396 | 四大天王有怎样的修持法门？ / 259

397 | 如何修持龙尊王佛？ / 260

398 | 如何修持药师七佛？ / 260

399 | 胜乐金刚本尊如何修持？ / 262

400 | 如何修持密集文殊金刚？ / 262

401 | 密集不动金刚该如何修持？ / 263

402 | 金刚亥母本尊法该如何修持？ / 264

403 | 如何修持成就亥母本尊法？ / 264

404 | 显智白亥母本尊如何修持？ / 265

405 | 阿底峡传承六字大明咒观世音如何修持？ / 265

406 | 如何修持莲花色比丘尼传承十一面观世音？ / 266

407 | 拔日译师传承五尊不空羂索观世音如何修持？ / 267

408 | 水月观音五尊如何修持？ / 268

409 | 克什米尔班智达传承五尊不空羂索观世音如何修持？ / 269

410 | 如何修持如意轮观世音？ / 270

411 | 狮子吼观世音是如何修持的？ / 270
412 | 如何修持救度八难十一面观世音？ / 271
413 | 大悲胜海红观音本尊如何修持？ / 271
414 | 如何修持克什米尔班智达传承绿度母？ / 272
415 | 财富度母如何修持？ / 272
416 | 如何修持克什米尔班智达传承白度母？ / 273
417 | 圣行金刚手本尊如何修持？ / 273
418 | 如何修持阿底峡传承金翅鸟翼马头明王？ / 274
419 | 如何修持噶当派传承蓝色忿怒不动明王？ / 275
420 | 如何修持断除三毒，功德广大的三字明？ / 276
421 | 应身长寿佛本尊如何修持？ / 276
422 | 能灭除一切罪障的息灾法如何修持？ / 278
423 | 能够增加福德智慧的增益法该如何修持？ / 278
424 | 祈求和合亲睦的敬爱法如何修持？ / 278
425 | 祈求爱情的佳人自来法如何修持？ / 279
426 | 化解怨敌的降伏法该如何修持？ / 279
427 | 如何修持二十一度母增福慧度母法？ / 280
428 | 月光菩萨除痛法如何修持？ / 280
429 | 为什么说护摩法的功德巨大？ / 282
430 | 如何修持二十一度母宝源度母法？ / 282
431 | 如何修持增福祛灾的五路财神法？ / 283
432 | 黄财神法如何修持？ / 283
433 | 如何修持快速简易的五鬼运财法？ / 284
434 | 能防止邪魔入侵的披甲护身法怎样修持？ / 284
435 | 如何修持愿力广大的六字大明咒？ / 285
436 | 大梵天王求子法应该如何修持？ / 286
437 | 如何修持睡光长寿法？ / 286
438 | 能帮助修行者克服坐禅瞌睡的摩利支天法如何修持？ / 286
439 | 如何修持除魔障的大白伞盖佛母？ / 287

第六章

藏密神明：一个伟大的智者和一群充满献身精神的人

一、具足智慧与觉悟的圣者：佛、菩萨部

440 | 佛的含义指的是什么？ / 290
441 | 佛具有哪八种特质？ / 290
442 | 密宗的佛与显宗的佛之间有怎样的区别？ / 292
443 | 密宗的佛具备哪些特点？ / 292
444 | 佛教中的“法”具体指什么？ / 293
445 | 佛教中的“僧”具体指的是什么？ / 293
446 | 三世佛都包括哪些佛？ / 293
447 | 释迦牟尼佛经历了怎样的成佛之路？ / 294
448 | “十六”罗汉具体包括那些？ / 295
449 | 佛陀的十大弟子指的是谁？ / 295
450 | 药师如来有哪些功德？ / 296
451 | 药师十二神将具体有哪些？ / 296

452 | 药师三尊包括哪三尊？ / 297
453 | 何谓药师八大菩萨？ / 297
454 | 七佛药师指的是谁？ / 298
455 | 药师净土是什么样的景象？ / 298
456 | 佛教中说的五佛指的是谁？ / 300
457 | 弥陀三尊指的是哪三尊？ / 300
458 | 阿弥陀佛在佛教中有怎样的地位？ / 300
459 | 大日如来在佛界的地位如何？ / 301
460 | 阿闷佛在佛教中的地位如何？ / 301
461 | 宝生如来有怎样的功德？ / 302
462 | 不空成就如来在佛教中有怎样的地位？ / 303
463 | 本初佛指的是谁？ / 303
464 | 三十五佛都包括哪些佛？ / 303
465 | 什么是三尊佛？ / 304
466 | 五佛顶指的是什么意思？ / 304
467 | 佛眼佛母在佛教中有怎样的地位？ / 304
468 | 欢喜佛有怎样的由来？ / 306
469 | 什么是菩萨？ / 307
470 | 佛教中的八大菩萨都包括哪些菩萨？ / 307
471 | 文殊菩萨在佛教中有怎样的记载？ / 307
472 | 文殊净土在哪里？ / 308
473 | 普贤菩萨在佛教中有怎样的地位？ / 308
474 | 普贤十大愿望指的是什么？ / 309
475 | 地藏菩萨有什么尊形？ / 309
476 | 地藏菩萨在佛教中有怎样的地位？ / 310
477 | 地藏菩萨的净土有哪些？ / 310
478 | 为什么对地藏菩萨的信仰非常盛行？ / 311
479 | 弥勒菩萨在佛教中有怎样的地位？ / 311
480 | 虚空藏菩萨有怎样的地位？ / 311
481 | 法界五大虚空菩萨指的是谁？ / 312
482 | 什么是无量光菩萨？ / 312
483 | 金刚手菩萨有怎样的尊形？ / 312
484 | 观世音菩萨在佛界的地位与形象是什么？ / 313
485 | 五大力菩萨具体包括哪些主尊？ / 314
486 | 三十三观世音菩萨都包括哪些菩萨？ / 314
487 | 供养千手千眼观世音菩萨有怎样的历史？ / 315
488 | 何谓六观音？ / 315
489 | 圣观音指的是谁？ / 316
490 | 如意轮观音在佛教中有怎样的地位？ / 316
491 | 马头观音有怎样的特殊尊形？ / 317
492 | 准提观音在佛教中的地位如何？ / 317
493 | 不空羂索观音有怎样的来历？ / 318
494 | 十一面观音有怎样的尊形？ / 318
495 | 狮吼观音有怎样的地位？ / 320
496 | 白衣观音在佛教中有什么样的地位？ / 320
497 | 叶衣观音有怎样的功德？ / 321
498 | 白度母有怎样的形相？ / 321
499 | 四臂观音有怎样的形相？ / 321

二、保护佛法的重要神灵：金刚、空行、护法部

500 | 五大金刚是不是密宗中最高层次的本尊守护神？ / 322
501 | 密集金刚为什么在密续中被称为“密续之王”？ / 322
502 | 大威德金刚有哪些独特的尊形？ / 324
503 | 吉祥喜金刚在密宗中的地位如何？ / 325
504 | 胜乐金刚在密宗中有怎样的地位？ / 326
505 | 时轮金刚在密宗中的地位如何？ / 326
506 | 金刚无我母在佛教中有怎样的地位？ / 327
507 | 金刚亥母是怎样的一位空行母？ / 327
508 | 金刚瑜伽母是一位怎样的护法神？ / 328
509 | 狮面空行母有怎样的地位？ / 328

510 | 佛教中的天和我们所指的天是一个概念吗？ / 329
511 | 什么是色界诸天？ / 330
512 | 二十一度母都包括哪些度母？ / 330
513 | 帝释天在佛教中有怎样的地位？ / 332
514 | 多闻天在天界中的地位如何？ / 333
515 | 增长天在天界的地位如何？ / 333
516 | 持国天在天界有怎样的地位？ / 333
517 | 广目天在天界有怎样的地位？ / 334
518 | 佛教中的梵天指的是什么？ / 334
519 | 辩才天女的主要职责是什么？ / 335
520 | 大梵天在天界的职责是什么？ / 335
521 | 吉祥天母的主要职责是什么？ / 336
522 | 火天在佛教中的地位如何？ / 336
523 | 大圣欢喜天（白色象头财神）有怎样的职责？ / 337
524 | 地天有怎样的尊形？ / 337
525 | 水天有怎样的起源？ / 338
526 | 风天在佛教中的地位如何？ / 338
527 | 日天有怎样的功德？ / 339
528 | 月天在佛教中有怎样的地位？ / 339
529 | 大黑天在佛教中的地位如何？ / 339
530 | 关于二十天有哪些不同的说法？ / 340
531 | 十二天包括哪些天神？ / 341
532 | 佛教中龙的职责有哪些？ / 341
533 | 娑伽罗龙王有怎样的尊形？ / 342
534 | 为什么说阿耨达龙王的德行最为殊胜？ / 342
535 | 难陀龙王有怎样的尊形？ / 342
536 | 瞿波罗龙王的主要职责是什么？ / 343
537 | 伊罗钵多罗罗龙王有怎样的起源？ / 343
538 | 俱利迦龙王的修法有什么功效？ / 343
539 | 摩那斯龙王的主要职责是什么？ / 344
540 | 优波难陀龙王是什么样的尊形？ / 344
541 | 什么是阿修罗？ / 345
542 | 四大阿修罗王分别指的是哪些王？ / 345
543 | 什么是摩睺罗伽？ / 346
544 | 什么是夜叉？ / 346
545 | 乾闼婆在佛教中有怎样的地位？ / 346
546 | 紧那罗是男性还是女性？ / 347
547 | 佛教中的迦楼罗是传说中的金翅鸟吗？ / 347

第七章

法器、持物和手印：解读佛教最神秘的符号密码

一、成就修习圆满的器具：密宗法器

548 | 佛教中的法器指的是什么？ / 350
549 | 藏密法器有哪些种类？ / 350
550 | 佛坛有什么功用？ / 351
551 | 须弥坛有什么用途？ / 351
552 | 密宗供养时所用到的佛具有哪些？ / 351
553 | 灯明作为法器有什么功用？ / 352
554 | 华鬘作为法器有何功用？ / 352

555 | 净瓶作为法器有何功用？ / 353
556 | 舍利容器有哪些种类？ / 353
557 | 锡杖作为法器有何功用？ / 354
558 | 羯磨杵作为法器有什么功用？ / 354
559 | 金刚盘作为法器有什么功用？ / 355
560 | 象炉作为法器有什么功用？ / 355
561 | 金鈚作为法器有什么功用？ / 355
562 | 金刚线作为法器有什么功用？ / 356
563 | 什么是阏伽桶，有何功用？ / 356
564 | 什么是护摩勺，有何功用？ / 357
565 | 什么是护摩炉，有什么功用？ / 357
566 | 丸香作为法器有何功用？ / 358
567 | 五佛冠指的是什么？ / 358
568 | 哈达有什么功用？ / 359

二、诸佛菩萨的另一种表情与语言：持物

569 | 金刚杵作为持物有何象征意义？ / 359
570 | 十字金刚杵有何象征意义？ / 360
571 | 普巴杵作为持物有何象征意义？ / 361
572 | 金刚铃作为持物有何象征意义？ / 361
573 | 金刚橛作为持物有何象征意义？ / 362
574 | 天杖作为持物有何象征意义？ / 363
575 | 达玛茹作为持物有何象征意义？ / 363
576 | 胫骨号筒作为持物有何象征意义？ / 364
577 | 嘎巴拉碗作为持物有何象征意义？ / 364
578 | 弓作为持物有何象征意义？ / 365
579 | 藏式箭作为持物有何象征意义？ / 365
580 | 彩箭作为持物有何象征意义？ / 366
581 | 盾牌作为持物有何象征意义？ / 366
582 | 花蔓弓和花蔓箭作为持物有何象征意义？ / 367
583 | 宝剑作为持物有何象征意义？ / 367
584 | 天蝎作为持物有何象征意义？ / 368
585 | 犁铧作为持物有何象征意义？ / 369
586 | 三股叉作为持物有何象征意义？ / 369
587 | 矛作为持物有何象征意义？ / 370
588 | 长箭作为持物有何象征意义？ / 370
589 | 短橛作为持物有何象征意义？ / 370
590 | 骷髅棒作为持物有何象征意义？ / 372
591 | 骨架棒作为持物有何象征意义？ / 372
592 | 弗戈作为持物有何象征意义？ / 372
593 | 尸棒作为持物有何象征意义？ / 373
594 | 板斧作为持物有何象征意义？ / 373
595 | 鼓风囊作为持物有何象征意义？ / 373
596 | 铁钩作为持物有何象征意义？ / 374
597 | 套索作为持物有何象征意义？ / 374
598 | 花蔓钩和花蔓索作为持物有何象征意义？ / 375
599 | 铁链作为持物有何象征意义？ / 375
600 | 木杵作为持物有何象征意义？ / 376
601 | 轮盘作为持物有何象征意义？ / 376
602 | 火团作为持物有何象征意义？ / 377
603 | 吉祥天母的拘鬼牌有什么用处？ / 377
604 | 梵天头作为持物有何象征意义？ / 377
605 | 砍下的人头作为持物有何象征意义？ / 378
606 | 断臂作为持物有何象征意义？ / 378
607 | 小肠作为持物有何象征意义？ / 378
608 | 心脏作为持物有何象征意义？ / 379
609 | 颅骨作为持物有何象征意义？ / 379
610 | 莲花作为持物有何象征意义？ / 379
611 | 金轮或者法轮作为持物有何象征意义？ / 380
612 | 海螺作为持物有何象征意义？ / 380
613 | 胜利幢作为持物有何象征意义？ / 381
614 | 宝伞作为持物有何象征意义？ / 381
615 | 魔羯幢作为持物有何象征意义？ / 382

616 | 旗幡作为持物有何象征意义？ /382
617 | 丝带作为持物有何象征意义？ /383
618 | 经书作为持物有何象征意义？ /383
619 | 宝箧作为持物有何象征意义？ /383
620 | 佛教天杖作为持物有何象征意义？ /384
621 | 孔雀翎作为持物有何象征意义？ /384
622 | 僧钵作为持物有何象征意义？ /386
623 | 佛塔作为持物有何象征意义？ /387
624 | 如意宝作为持物有何象征意义？ /387
625 | 如意树作为持物有何象征意义？ /388
626 | 珠宝作为持物有何象征意义？ /388
627 | 水晶作为持物有何象征意义？ /390
628 | 吐宝鼠鼬作为持物有何象征意义？ /390
629 | 金刚钺刀作为持物有何象征意义？ /391
630 | 宝镜作为持物有何象征意义？ /391
631 | 礼瓶作为持物有何象征意义？ /391
632 | 长寿瓶作为持物有何象征意义？ /392
633 | 琵琶作为持物有何象征意义？ /392
634 | 日作为持物有何象征意义？ /393
635 | 琴作为持物有何象征意义？ /393
636 | 鼓作为持物有何象征意义？ /394
637 | 宝冠作为持物有何象征意义？ /394
638 | 月作为持物有何象征意义？ /395
639 | 化佛作为持物有何象征意义？ /395
640 | 佛顶作为持物有何象征意义？ /396
641 | 佛头作为持物有何象征意义？ /396
642 | 什么是手印？ /397

三、象征身密的神秘力量：手印

643 | 密教的基本手印有哪些？ /397
644 | 手印的意义是什么？ /398
645 | 触地印有何象征意义？ /398
646 | 施予印有何象征意义？ /399
647 | 禅定印有何象征意义？ /399
648 | 转法轮印有何象征意义？ /400
649 | 护法印有何象征意义？ /400
650 | 大圆满手印有何象征意义？ /400
651 | 智拳印有何象征意义？ /400
652 | 合十印有何象征意义？ /401
653 | 三界印有何象征意义？ /401
654 | 降魔印有何象征意义？ /401
655 | 期克印有何象征意义？ /402
656 | 供养印有何象征意义？ /402
657 | 坛城印有何象征意义？ /403
658 | 纯陀印有何象征意义？ /403
659 | 藏密献八供法手印有哪些？ /403

第八章
供物与吉祥图案：信仰之力

一、吉祥缘起的象征：吉祥物供品

660 | 什么是八瑞相？ /406
661 | 宝瓶作为供品有何象征意义？ /407

662 | 金鱼为供品有何象征意义？ / 407
663 | 宝伞为供品有何象征意义？ / 407
664 | 妙莲为供品有何象征意义？ / 408
665 | 胜利幢为供品有何象征意义？ / 408
666 | 右旋白海螺为供品有何象征意义？ / 409
667 | 万字结为供品有何象征意义？ / 409
668 | 金轮为供品有何象征意义？ / 410
669 | 什么是八瑞物？ / 410
670 | 什么是吉祥八供？ / 411
671 | 宝镜为供品有何象征意义？ / 411
672 | 黄丹为供品有何象征意义？ / 411
673 | 长寿茅草为供品有何象征意义？ / 412
674 | 酸奶为供品有何象征意义？ / 412
675 | 木瓜为供品有何象征意义？ / 413
676 | 朱砂为供品有何象征意义？ / 413
677 | 芥子为供品有何象征意义？ / 413
678 | 色供是怎样的供养方式？ / 414
679 | 五妙欲作为供物有怎样的象征意义？ / 414
680 | 声供有怎样的供养寓意？ / 415
681 | 味供有怎样的象征寓意？ / 415
682 | 触供有怎样的寓意？ / 415
683 | 香供有什么象征意义？ / 416
684 | 玉女宝的象征意义是什么？ / 416
685 | 转轮宝有怎样的象征意义？ / 416
686 | 神珠宝的象征意义是什么？ / 417
687 | 主藏臣宝的象征意义是什么？ / 417
688 | 金轮宝的象征意义是什么？ / 417
689 | 白象宝的象征意义是什么？ / 418
690 | 绀马宝的象征意义是什么？ / 418
691 | 什么是转轮王七珍？ / 418
692 | 什么是转轮王七近宝？ / 419
693 | 将军宝的象征意义是什么？ / 419
694 | 和气四瑞有何象征意义？ / 419
695 | 三宝作为供品有何象征意义？ / 420
696 | 三胜兽作为供品有何象征意义？ / 420
697 | 六长寿作为供品有何象征意义？ / 421
698 | 七供碗作为供品有何象征意义？ / 421
699 | 太阳和月亮作为供品有何象征意义？ / 422
700 | 须弥山作为供品有何象征意义？ / 422
701 | 坛城供养作为供品有何象征意义？ / 423
702 | 药诃子作为持物有何象征意义？ / 424
703 | 供奉花能获得何种功德？ / 424
704 | 朵玛作为供品有何象征意义？ / 424
705 | 五觉供品有何象征意义？ / 425
706 | 内供有何象征意义？ / 425
707 | 火供有何象征意义？ / 426
708 | 荟供有何象征意义？ / 427

二、藏传佛教中特殊图案：曼荼罗

709 | 什么是曼荼罗？ / 427
710 | 曼荼罗体现了藏传佛教中的哪些教义？ / 428
711 | 曼荼罗的主要载体—唐卡，代表着怎样的一种文化？ / 428
712 | 曼荼罗有怎样的供养仪轨？ / 429
713 | 藏传佛教中的曼荼罗有什么样的基本格局？ / 429
714 | 曼荼罗有哪些种类？ / 430
715 | 胎藏界曼荼罗中是什么样的组织格局？ / 430
716 | 金刚界曼荼罗有怎样的格局？ / 431
717 | 金刚界曼荼罗中的三十七尊指的是什么？ / 432
718 | 曼荼罗中的“四曼为相”具体形式有哪些？ / 432
719 | 三昧耶曼荼罗指的是什么？ / 433
720 | 大曼荼罗指的是什么？ / 433
721 | 法曼荼罗指的是什么？ / 433

722 | 羯摩曼荼罗指的是什么？ / 434
723 | 曼荼罗唐卡体现了怎样的美学思想？ / 434
724 | 绘画曼荼罗有哪些种类？ / 434
725 | 藏传佛教中的立体建筑曼荼罗有哪几种？ / 435
726 | 曼荼罗对西藏地区的建筑有怎样的影响？ / 435
727 | 为什么说建造曼荼罗是一门艺术？436
728 | 制作曼荼罗需要怎样的仪轨？ / 437
729 | 什么是沙坛城？ / 437
730 | 沙坛城有怎样的制作过程？ / 437
731 | 沙坛城制作有怎样的意义？ / 438
732 | 立体坛城的种类有哪些？ / 438
733 | 什么是立体坛城？ / 439
734 | 什么是绘画曼荼罗？ / 439
735 | 曼荼罗体现了怎样的美学特征？ / 439
736 | 曼荼罗有怎样的用色原理？ / 440
737 | 曼荼罗颜色需要什么样的选材用料？ / 441
738 | 曼荼罗中的数字有怎样的要求？ / 441
739 | 建造曼荼罗需要什么样的形式比例？ / 441
740 | 怎样理解自然界中曼荼罗无处不在？ / 442
741 | 曼荼罗的中心象征着什么？ / 442

三、藏民族的百科全书：唐卡

742 | 唐卡的起源是什么？ / 442
743 | 为什么说唐卡是藏族文化独具特色的绘画形式？ / 443
744 | 唐卡的品种、内容和尺寸有怎样的规定？ / 444
745 | 唐卡画派有怎样的历史流派？ / 444
746 | 唐卡的绘制题材有哪些？ / 445
747 | 笔绘唐卡有怎样的要求？ / 446
748 | 刺绣唐卡有怎样的画工要求？ / 446
749 | 国唐指的是什么类型的唐卡？ / 447
750 | 唐卡的功能有哪些？ / 447
751 | 制作唐卡前需要哪些准备工作？ / 448
752 | 绘制唐卡的流程有哪些？ / 448
753 | 如何画出一幅唐卡的定位线？ / 449
754 | 起草一幅唐卡构图需要哪些程序？ / 449
755 | 唐卡中的造像构图有怎样的规定？ / 449
756 | 唐卡中的白描图有什么要求？ / 450
757 | 绘制唐卡时的造像度量有怎样的要求？ / 450
758 | 藏传佛教中有哪八种造像尺度要求？ / 451
759 | 怎样给一幅唐卡配色、着色？ / 451
760 | 唐卡中的勾线指的是什么？ / 452
761 | 唐卡中的描金指的是什么？ / 452
762 | 唐卡中的开眼指的是什么？ / 453
763 | 给唐卡装裱有怎样的要求？ / 453
764 | 怎样使一幅唐卡具有灵气？ / 454
765 | 唐卡开光的仪式有哪些？ / 454
766 | 怎样从艺术角度鉴别唐卡？ / 456
767 | 怎样从收藏角度判断唐卡的价值？ / 456
768 | 唐卡保养应该注意哪些事项？ / 457
769 | 唐卡反映的艺术价值有哪些？ / 458
770 | 唐卡反映的宗教价值有哪些？ / 458
771 | 如何正确看待唐卡的前景？ / 459

第九章

藏地著名寺院和名胜：开始一段纯净的朝圣之旅

一、藏传佛教文化的浓缩：西藏佛教的建筑和绘画

772 | 西藏的佛教与建筑之间有怎样的关系？ / 462

773 | 西藏的建筑经历了怎样的历史发展？ / 462

774 | 藏族建筑主要结构分为哪几种类型？ / 463

775 | 藏传佛教寺院具有哪些独特的特征？ / 463

776 | 西藏寺院经历了怎样的兴建与发展历程？ / 464

777 | 藏族壁画和彩画有哪些技术特点？ / 464

778 | 藏族壁画以什么内容为题材？ / 465

779 | 藏传佛教建筑分为哪两个发展阶段？ / 465

780 | 前弘期的佛教建筑有怎样的发展？ / 465

781 | 西藏前弘期佛教建筑有哪些特点？ / 466

782 | 西藏后弘期佛教建筑有哪些特点？ / 466

783 | 后弘期的佛教建筑有怎样的发展？ / 467

784 | 西藏最早的佛塔是什么塔？ / 467

785 | 《佛经》中所说的八大灵塔之处具体指什么地方？ / 468

786 | 八大灵塔传入西藏后演变成哪八种塔？ / 468

787 | 西藏八种类型的佛塔各有怎样的建筑风格？ / 469

788 | 佛塔的组成部分与结构名称有哪些？ / 469

二、藏传佛教的传播场所：著名佛教寺院

789 | 布达拉宫在西藏有怎样的历史地位？ / 469

790 | 布达拉宫有怎样的建筑结构？ / 470

791 | 藏传佛教中的灵塔有怎样的渊源？ / 470

792 | 布达拉宫中的灵塔有哪些？ / 470

793 | 白宫主要有哪些宫殿？ / 471

794 | 五世达赖喇嘛灵塔有怎样的具体结构？ / 471

795 | 红宫的主要建筑与佛塔有哪些？ / 471

796 | 大昭寺有哪些建筑风格？ / 472

797 | 大昭寺在西藏各寺院中的重要地位是什么？ / 473

798 | 昌珠寺有怎样的建筑结构？ / 473

799 | 桑耶寺在西藏的历史地位有哪些？ / 474

800 | 桑耶寺的主体殿宇有怎样的建筑格局？ / 474

801 | 朝礼桑耶寺会有哪些功德？ / 475

802 | 桑耶寺的法会与节庆有哪些？ / 475

803 | 托林寺的建筑特点有哪些？ / 475

804 | 托林寺附近的寺塔有哪些？ / 476

805 | 萨迦寺的主要建筑有哪些？ / 477

806 | 萨迦寺的主要法会有哪些？ / 477

807 | 白居寺的主要建筑特征有哪些？ / 477

808 | 纳唐寺有怎样的建筑历史？ / 478

809 | 色拉寺的主要建筑特征有哪些？ / 479

810 | 甘丹寺的主要建筑特征有哪些？ / 479

811 | 甘丹寺中的灵塔有哪些？ / 480

812 | 扎什伦布寺塔的主要建筑特征有哪些？ / 480

813 | 扎什伦布寺与班禅喇嘛有怎样的渊源？ / 481

814 | 扎什伦布寺中有哪些灵塔？ / 482

815 | 扎什伦布寺有哪些法会和节庆？ / 482

816 | 噶陀寺的历史地位及建筑特征有哪些？ / 482

817 | 竹庆寺的历史地位及建筑特征有哪些？ / 483

818 | 哲蚌寺的主要建筑特征有哪些？ / 483

819 | 哲蚌寺在西藏有什么历史地位？ / 484

820 | 白玉寺在藏传佛教中有什么地位？ / 485

821 | 噶玛寺的主要建筑特征有哪些？ / 485

822 | 祖拉康寺的主要建筑特征有哪些？ / 485

823 | 青海塔尔寺建造的的历史意义有哪些？ / 486

三、藏传佛教名胜：内地的藏式佛塔

824 | 塔尔寺的建筑规模和风格是什么样的？ / 487

825 | 塔尔寺的大经堂有哪些作用？ / 487

826 | 塔尔寺有哪些重要的法会？ / 488
827 | 塔尔寺有哪三绝？ / 488
828 | 甘肃拉卜楞寺的历史意义有哪些？ / 488
829 | 拉卜楞寺的六大学院分别是那些？ / 489
830 | 拉卜楞寺的大经堂有怎样的建筑风格？ / 489
831 | 内蒙古席力图召的主要建筑特征有哪些？ / 490
832 | 桂林的万寿寺舍利塔有怎样的建筑历史？ / 490
833 | 藏传佛教与五台山有什么渊源？ / 490
834 | 五台山塔院寺白塔有怎样的建筑结构？ / 491
835 | 云南昆明金刚塔的主要建筑特征是什么？ / 491
836 | 北京妙应寺的白塔有什么样的建筑历史？ / 491
837 | 陕西的青龙寺有怎样的建筑历史？ / 492
838 | 北京黄寺的清净化城塔有哪些历史？ / 492
839 | 河北承德普乐寺琉璃小塔有怎样的建筑风格？ / 493
840 | 北京的雍和宫有怎样的建筑历史？ / 493

第十章

活佛：他们真的轮回转世永生不死？

841 | 什么是活佛？ / 496
842 | 为什么说活佛就是佛菩萨降落人间的代表？ / 496
843 | 活佛转世制度有怎样的历史起源？ / 497
844 | 活佛转世制度的宗教作用有哪些？ / 497
845 | 活佛一定是寺院的住持吗？ / 498
846 | 活佛转世认证是怎样进行的？ / 499
847 | 如何寻转世灵童？ / 499
848 | 活佛坐床之前做哪些准备工作？ / 500
849 | 小活佛的日常生活是怎样的？ / 500
850 | 活佛接受的教育有哪些？ / 501
851 | 活佛的住行有怎样的讲究？ / 501
852 | 活佛的衣着有怎么样的讲究？ / 501
853 | 拜见活佛的礼节有哪些？ / 502
854 | 活佛的饮食有什么特别之处？ / 503
855 | 活佛怎样树立信心？ / 503
856 | 供养上师的三种行为包括哪些？ / 503
857 | 谁是藏传佛教的第一位转世活佛？ / 504
858 | 达赖喇嘛最初有怎样的由来？ / 505
859 | 达赖和班禅有怎样的历史地位？ / 506
860 | 哈达有什么含义？ / 506
861 | 班禅最初有怎样的由来？ / 508
862 | 谁是内蒙最大的活佛？ / 508
863 | 谁是蒙古最大的活佛？ / 509
864 | 藏传佛教最具传奇色彩的女活佛是谁？ / 510
865 | 达赖一世有怎样的生平？ / 510
866 | 达赖二世有怎样的生平？ / 510
867 | 达赖三世有怎样的生平？ / 512
868 | 达赖四世有怎样的生平？ / 512
869 | 达赖五世有怎样的生平？ / 512
870 | 达赖六世有怎样的生平？ / 513

871 达赖七世有怎样的生平？ /513
872 达赖八世有怎样的生平？ /514
873 达赖九世、十世、十一世有怎样的生平？ /514
874 达赖十二世有怎样的生平？ /514
875 达赖十三世有怎样的生平？ /515
876 达赖十四世有怎样的生平？ /516
877 一世班禅有怎样的历史生平？ /516
878 二世班禅有怎样的历史生平？ /517
879 三世班禅有怎样的历史生平？ /518
880 四世班禅有怎样的历史生平？ /518
881 五世班禅有怎样的历史生平？ /518
882 六世班禅有怎样的历史生平？ /519
883 七世班禅有怎样的历史生平？ /520
884 八世班禅有怎样的历史生平？ /521
885 九世班禅有怎样的历史生平？ /521
886 十世班禅有怎样的历史生平？ /521
887 十一世班禅有怎样的历史生平？ /523

第十一章
供礼仪轨：礼敬诸佛的基本礼仪

888 打扫佛坛的外在意义是什么？ /526
889 打扫佛坛的内在意义是什么？ /526
890 打扫时的心法是怎样的？ /527
891 打扫修行之处有何殊胜利益？ /527
892 如何布置佛坛？ /528
893 佛坛上的佛身如何布设？ /528
894 佛坛上的佛语及佛意是什么？ /528
896 什么是燃香供？ /529
897 如何摆放供品？ /530
898 熏烟法门仪轨有哪些？ /530
899 熏烟法门仪轨的前行是怎样的？ /531
900 修诵熏烟法门仪轨有何殊胜利益？ /531
901 修诵熏烟法门仪轨需要注意什么？ /531
902 什么是大乘八关斋戒法门？ /532
903 如何利益仍在生的父母？ /532
904 如何利益已往生的父母？ /533
905 什么是六支前行？ /534
906 六支前行的缘起是什么？ /534
907 为什么要建立这六支前行呢？ /534
908 为什么要保持供品的清净？ /534
909 什么才是最正确的供养呢？ /535
910 供奉时的供品有哪些？ /535
911 什么是闭关？ /536
912 坐垫什么要求？ /536
913 闭关有哪些具体的要求？ /537
914 闭关时如何打扫佛坛？ /537
915 闭关修习马头明王时需要哪些特别的供品？ /537
916 修习马头明王需要怎样的法器？ /539

第十二章
藏传佛教中的动物与植物：佛陀悲悯的自然万物

一、生命的不同形态：藏传佛教中的动物

917 | 藏传佛教中有怎样的生命观？ /542
918 | 佛教中的“四生”和“九类生”分别指什么？ /542
919 | 哪些动物可以用来比喻佛陀的相好？ /543
920 | 佛菩萨以哪些动物为坐骑？ /543
921 | 马在藏传佛教中有什么譬喻？ /544
922 | 藏传佛教中与马相关的用语有哪些？ /544
923 | 猪在佛经中有何譬喻？ /545
924 | 鼠在佛经中有何譬喻？ /545
925 | 猴子在佛教中有何譬喻？ /546
926 | 鹿在佛经中有何譬喻？ /546
927 | 雪狮在西藏有什么象征意义？ /547
928 | 老虎在藏传佛经中有哪些象征意义？ /547
929 | 大象在佛经中有什么譬喻？ /547
930 | 金翅鸟在藏传佛教中有什么象征意义？ /548
931 | 摩羯在藏传佛教中的象征意义有哪些？ /548
932 | 鹰在佛经中有何譬喻？ /549
933 | 孔雀在佛教中有什么譬喻？ /550
934 | 法螺在佛教中有何譬喻？ /550

二、另一种对生命力的诠释：藏传佛教中的植物

935 | 鱼在佛教中有何譬喻？ /551
936 | 无忧树与佛陀有何因缘？ /551
937 | 马麦与佛陀有何因缘？ /552
938 | 菩提树与佛陀有何因缘？ /553
939 | 竹子与佛陀有何因缘？ /554
940 | 尼拘律树与迦叶佛有何因缘？ /554
941 | 檀耳与佛陀有何因缘？ /555
942 | 龙华树与弥勒菩萨有何因缘？ /555
943 | 娑罗树与佛陀有何因缘？ /556
944 | 阿顺那树与龙树菩萨有何因缘？ /557
945 | 密教中是如何供花的？ /557
946 | 莲花在佛经中有何譬喻？ /557
947 | 芬陀利花在佛经中有何譬喻？ /558
948 | 拘物头花在佛经中有何譬喻？ /558
949 | 优昙花在佛经的寓意有哪些？ /559
950 | 佛经中是如何描述曼陀罗花的？ /560
951 | 佛经中是如何描绘金婆罗花的？ /560
952 | 婆师迦花在佛经中是如何譬喻的？ /561
953 | 曼殊沙花在佛经中是如何记载的？ /561
954 | 佛经里是如何描述茉莉花的？ /561
955 | 佛经中是如何譬喻苏摩那花的？ /562
956 | 俱苏摩花在佛经中是如何譬喻的？ /562
957 | 阿提目多迦花在佛经中是如何记载的？ /563
958 | 阿梨树在修法中的用处有哪些？ /563
959 | 多罗树在修行中的用途有哪些？ /564
960 | 波罗奢花在修法中有何用处？ /564
961 | 轲地罗在佛经中是如何记载的？ /565
962 | 佛经中是如何记载珊陀那的？ /566
963 | 安禅那在佛经中是如何记载的？ /566
964 | 诃梨勒在佛经中是如何记载的？ /567

965 | 梨树在佛经中有何记载？ / 567
966 | 迦罗迦树在佛经中有何记载？ / 568
967 | 茶在佛经中是如何记载的？ / 568
968 | 胡麻在佛经中是如何记载的？ / 569
969 | 芭蕉在佛经中是如何记载的？ / 569
970 | 木瓜在佛经中是如何记载的？ / 570
971 | 吉祥果在佛经中是如何记载的？ / 570
972 | 蒜在佛经中是如何记载的？ / 571

第十三章
藏传佛教文化：绮丽绚烂的雪域风情

973 | 藏传佛教文化主要包括哪些内容？ / 574
974 | 藏传声明学经历了怎样的发展历史？ / 574
975 | 因明学经历了怎样的发展历史？ / 575
976 | 因明学是什么样的一门学科？ / 576
977 | 工巧明都包括哪些内容？ / 576
978 | 工巧明有怎样的传承历史？ / 577
979 | 藏传佛教文化中的医学有怎样的发展？ / 577
980 | 《四部医典》是一部怎样的医学著作？ / 578
981 | 藏传佛教中的修辞学是怎样的一门学科？ / 578
982 | 声律学是怎样的一门学科？ / 578
983 | 藏传佛教中的辞藻学是怎样的一门学科？ / 579
984 | 藏族的戏剧学经历了怎样的发展？ / 579
985 | 西藏的历算学有怎样的发展概况？ / 580
986 | 西藏的历法有怎样的起源？ / 580
987 | 西藏历法中采用的二十七宿有怎样独特之处？ / 580
988 | 藏历都包括哪些内容？ / 581
989 | 佛经中最常见的纪月法有怎样的规定？ / 581
990 | 藏历采用的是哪种纪年法？ / 582
991 | 为什么说重日与缺日是藏历的一大特色？ / 582
992 | 西藏密宗最独特的计时方法是什么？ / 583
993 | 《时轮摄略经》是如何描绘外在宇宙的？ / 583
994 | 《时轮摄略经》是怎样描绘人体小宇宙的？ / 583
995 | 藏医学的核心理论是什么？ / 584
996 | 藏族医学对季节养生有怎样的观点？ / 584
997 | 西藏有怎样的丧葬文化？ / 585
998 | 什么是塔葬？ / 585
999 | 什么是天葬？ / 586
1000 | 什么是火葬？ / 586

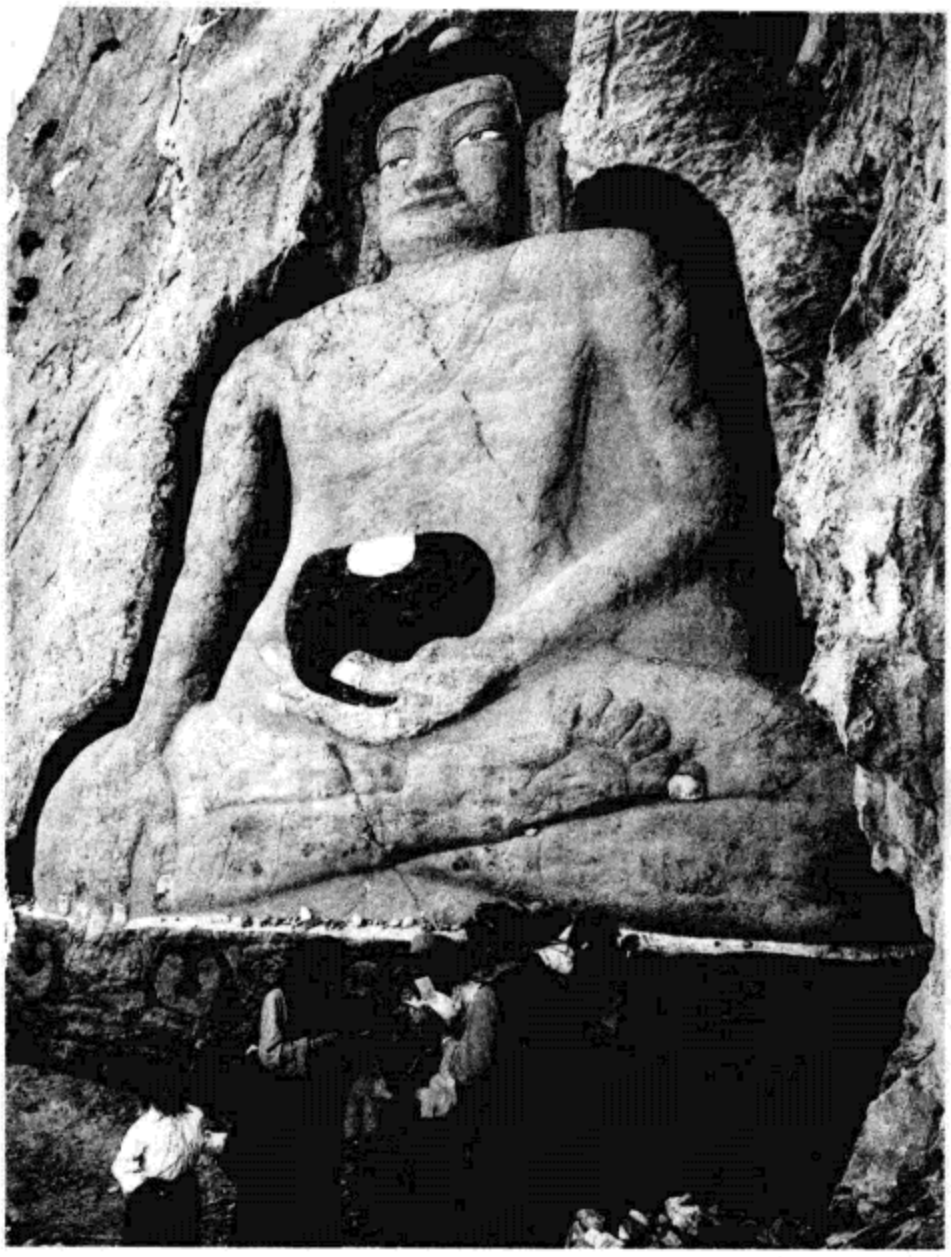


第1章

藏传佛教的源流和历史：人类文明园地中的一束奇葩

藏传佛教发展到今天，已经达到佛教教义宝塔的顶端。作为人类文明园地中的一束瑰丽的奇葩，藏传佛教具有极为悠久的历史和文化源流。本章正是讲述了佛教是如何在西藏这片神奇的雪域土地上生根、发芽，最后逐渐发展成为最为殊胜而且独具特色的藏传佛教的整个过程。

001 | 密宗是释迦牟尼亲传的吗?



释迦牟尼佛 雕像 西藏拉萨

释迦牟尼佛为佛教创始人。自示现成佛以来，宣说了49年佛法。包括小乘、大乘及金刚乘密续，这些无一不是来自佛陀的亲传。

现今在世界流传的藏传佛教、汉传佛教及南传佛教，都是来自古印度释迦牟尼佛的传承。释迦牟尼佛自示现成佛以来，宣说了49年佛法。包括小乘、大乘及金刚乘密续，这些无一不是来自佛陀的亲传。

在密续中记载：佛陀去乌杖焉，应国王恩扎菩提的请求说不离五欲而能成佛之法，佛陀化现为金刚持佛密集金刚相演说《密集金刚本续》；佛陀在36岁时，应香巴拉国王月贤的请求去南印度海岸吉祥米聚塔，化现金刚持时轮金刚相，说《时轮本续》等多种密法；又在须弥山顶峰，佛陀化现胜乐金刚相，说《胜乐本续》等等。其余密部续经也都是佛陀所传。因此，说密宗是来自印度教的观点是经不起逻辑与历史文献的推敲的。

佛当年说法的一个特征是应机说法，根据不同众生的根基而宣说了大小乘等不同的教法，犹如针对不同病症开出不同药方。由于时运的关系，大乘及金刚乘佛法并没有在印度初期广泛流传，后期才得到了长足的发展。

002 | 密宗是来自印度教等外道的宗派吗?

现在很多人认为密宗并非纯正的佛法，而是来自印度教等外道，其实这都是对密宗的误解。密宗是佛陀传承下来的纯正教法，有下面三个理由：

1.**历史文献** 在佛教的《大藏经》中，佛陀宣说的密法续典占了很大比重，印度著名佛教学者如龙树、月称等人的密法疏论也占有相当的比例。这些密法经论都各有文献可考，难以质疑。另外，在大小乘经典中，佛陀也宣说有各种咒语，我们可以从《阿含经》、《华严经》、《法华经》等大小乘经典中找到。这也说明密咒并非来自外道，而是佛陀亲口所说。

2.密宗教义 如果说密宗是来自外道，那么在教义中一定会发现外道教义的痕迹。但在所有密续中，我们看到的都是四谛、十二因缘、四法印、六度、性空等佛教思想，并无丝毫外道思想的踪影。甚至在密法中，更加完善地阐释了这些佛教思想，并加以形象化。如大威德金刚九头代表九部经典（就是三藏十二部，藏传佛教归纳为九部），两只角代表二谛等等。

3.文化内涵 密宗本尊的形象，如果揭开她看似神秘的面纱，我们可以直视她的文化内涵及特征。九首大威德金刚脚下踩着婆罗门教、印度教的主神大梵天、湿婆、毗湿奴、因陀罗、六面童子、毗那牙迦、太阳神、月亮神等八大天神；时轮金刚脚下踩着湿婆和爱欲魔；胜乐金刚和瑜伽母都在脚下踩着湿婆和时间女神；大威德和胜乐金刚在手中还提着血淋淋的大梵天的头颅。湿婆是印度教主神，大梵天是婆罗门教的主神。大多数金刚像手持弯刀，在密续中说，手持弯刀象征夺取爱欲魔之命。此类文化内涵和特征，随处可见。从这些文化内涵来看，非但看不出密宗来源于印度教，反而可以解读出密宗是反印度教等印度外道的。

因此，密宗不是来自或者融合了印度外道的宗派，而是纯正的佛陀教义。



释迦牟尼佛坐像 铜镀金 喀尔喀蒙古

藏传佛教认为，密宗是由佛陀传承下来的纯正教义。密宗中的密咒，是佛陀亲口所说；密宗教义完全符合佛教思想；密宗本尊非常鲜明地反映了佛教文化内涵。因此，密宗是非常纯正的佛法。

003 ▌密宗是如何传到西藏的?

佛法传入西藏，虽然始自松赞干布时期，但密宗的传入，应是在藏王赤松德赞在位的时候。当时赤松德赞迎请了寂护阿阇黎到西藏弘传佛法，并修建桑耶寺。但由于当地土著宗教——苯教的阻挡，寺院的修建出现了极大的障碍。不得已，藏王迎请印度密宗大师莲花生，降伏了雪域的恶魔。

莲花生大师是一位具足神通、有着无限的超凡能力的密宗大师，在大师降伏魔怪之后，在西藏开展了密宗教法的弘扬，但由于密宗是极高层次的修持，因此，当时也并未广传，只是传授给了藏王等25位具足密宗根基的王臣等。通过修持密宗大圆满法，这25位王臣都获得了殊胜的佛法成就。自此以后，密宗教法就在西藏的土地上流传下来，直到今天。后来，由于朗达玛王的灭佛行为，很多藏地的译师又去印度求来新派的密法传承，比如大威德金刚、胜乐金刚、时轮金刚等无上密续及其他下三部密续教法。

004 | 密宗为何又称“金刚乘”？

“金刚”一词，在佛教中经常出现，譬如金刚杵、金刚手、金刚经、金刚持、金刚乘等。“金刚”是世间最为坚固、可毁坏一切而不为他物摧毁之物，因此，佛教以金刚象征坚固、不可分等意义。

从总体来说，佛教分为小乘和大乘，在大乘中，又分为显教波罗蜜多乘和密教金刚乘。金刚乘教法是对小乘及显教理论的进一步升华及深化，在小乘及显教理论中没有说透的观点，在金刚乘中得到了弥补性的完善。对于真正了解显密佛法者来说，都会承认这个事实。如英国佛教学者约翰·布洛菲尔德说：“我把金刚乘视为人类思想发展最绚丽的花朵之一。”藏传佛教格鲁派大师宗喀巴更认为金刚乘教法甚至比佛陀都来得珍贵。

金刚乘由于具备众多快速成佛方法，因此被称为“方便乘”；直接以佛陀果位要素进行修持，因此又被称为“果乘”；在密续中说，由于智慧超胜、方便众多等众多原因，金刚乘是佛法中最殊胜的教法。

005 | 金刚乘有何特点？

金刚乘属于大乘教法，因此，在发菩提心、行菩萨道等修持上同其他教法并无差别。相对于显教来说，金刚乘有下面几个不共的特点：

1.**智慧超胜** 在对事物本质空性的认知上，显密的看法是一致的，但在能认识的心识上，金刚乘要超胜于显教。显教对于空性的认知是通过普通心识进行的，也就是我们常人所用的意识。而金刚乘是通过“大乐心”来认知的。

2.**方便超胜** （1）金刚乘有即身成佛的方便。按照显教的观点，成佛需要经历三个无量大劫的漫长历程。在金刚乘中，有特殊的方便可以超越修持的进程，这就是本尊瑜伽。下三部密续可以通过修身成佛。无上密更有在短短几十年即身成佛的方法，大大缩短了成佛的时间。（2）修持上的方便。显教修持布施等六度，需要长期修持，而在密法中有特殊方便可以代替。另外，在改变世俗观念、利用烦恼修持、救度冥顽不化大恶众生、修定开慧等各方面都有独特的方便。

006 | 佛教在西藏传播分为哪几个阶段？

藏传佛教的发展历史，一般分为前弘期与后弘期，以朗达玛王灭法为界，约7世纪中叶至9世纪前半为前弘期，10世纪后为后弘期。

在公元7世纪中期，原本就信奉佛教的松赞干布，迎娶了唐朝的文成公主和尼泊尔的尺尊公主，使佛教在藏地大为兴盛。公元8世纪，印度僧人寂护，莲花生大士等人到西藏传播显、密两系佛教。这是佛法在西藏的最初翻译和传入阶段，也被称为佛法在西藏流传的前弘期。

公元9世纪，朗达玛禁止佛教流传，直到宋代初年，才有鲁梅等人到西康学习佛法，返回藏地，重集僧人，弘扬佛教。然后从印度迎请了阿底峡尊者入藏，整顿戒律和教法，著作了《菩提道次第灯论》，西藏佛教又得以复兴。这段时期属于西藏佛教的中兴阶段。

公元14世纪，宗喀巴大师创立了格鲁派，

梳理佛教理论，整顿僧规戒律，重视实修实证，重建学院制度。无论在理论研究方面，还是修持实践方面，藏传佛教都达到了前所未有的鼎盛兴旺。从14世纪到20世纪中叶，是西藏佛教发展的顶峰阶段。



堪洛却松三尊像 布本设色唐卡 清代 西藏

堪洛却松，意为师君三尊，“堪”即堪布，指印度僧人寂护；“洛”即络本，指莲花生大师；“却”即却结，意为法王，这里指法王赤松德赞。由于这三位对西藏佛教早期发展起了积极的作用，后来佛教徒将三人合称为堪洛却松。这幅唐卡中央的主尊为莲花生大师，左下角是印度僧人寂护，右下角是藏王赤松德赞。

007 | 藏传佛教与藏密是一个概念吗？

藏传佛教与藏密并非一个概念。藏传佛教是指流传于我国西藏、青海、内蒙古、四川、甘肃、云南等地区及蒙古、尼泊尔和不丹等国的一个佛教宗派。其内容包含小乘、大乘显教及金刚乘等各种教法。从教义内容来看，藏传佛教是三大语系（巴利语系、汉语系、藏语系）佛教中最全面的，后两系则都属于大乘佛教。从观点来说，藏传佛教有小乘的有部、经部两家哲学，有大乘的唯识、中观两家哲学。从修持方法来说，藏传佛教有显教的修持方法，也有密宗的修持方法。而藏密是特指藏传佛教的密宗，不能将藏传佛教与藏密混为一谈。

008 | 藏密和东密有什么渊源和异同？

从根源上说，藏密及东密都是来自印度，都是佛陀的教法。但由于众生根基的差别以及地域不同，这两者之间也有一些区别。藏密是从印度直接传入中国西藏的密法，由于藏族当时并没有自己独立的文化，因此，藏族全面地接受了印度传来的佛教文化，密法也不例外，从事部的密续到无上密续都完整地传承下来。

东密是来源于中国唐朝时期从印度传入的密法，但由于各种原因，密法没有在中国完整地传承下来，却间接流入日本，现在被称为东密。东密主要分为胎藏界及金刚界，尚属下三部密法，里面没有完整的无上瑜伽密续。

009 | 藏传佛教有何特色?

在世界三大语系佛教中，藏传佛教有以下几个特色：

1.**教法传承完备** 藏传佛教是以大乘佛教为主，但同时也容纳了小乘教法，并视为通往大乘的必经之路。小乘的主要经论如《阿毗达摩俱舍论》等在藏地广为流传，并尊为必学五部大论之一。金刚乘密续在藏传佛教中也得到了长足的发展，四部密续，特别是无上密续，在藏传佛教中备受重视，西藏高僧关于密续注释等著作也极为丰富。在别人看似矛盾、形同水火的小乘、大乘显教及金刚乘教法，在藏传佛教中却构成了互助不悖、相容相慑的局面，这是藏传佛教把握佛教主线、总揽全局高度认识的结果。不但如此，藏传佛教甚至传承了各种世间学问，譬如因明逻辑学、医药学、辞藻诗学、建筑绘画等称为“十明”之学。

2. **理论体系完善** 佛教虽然教派林立，但所依据的主要理论体系只有四家：即有部、经部、唯识和中观。这四家理论在藏传佛教中都属于必学理论，历来也有很多高僧著有这方面的著作，譬如嘉木样大师的《宗义宝鬘论》等。金刚乘理论在宗喀巴时代，发展到了巅峰。各部密续，特别是无上密续的理论都趋于完善。

3.**实践操作性强** 佛陀正法主要分为两部分，即理论体系的教法和实践的证法。藏传佛教的“道次第”将三藏十二部都含摄为一个众生成佛的修持法门，并井然有序地编排为自下而上的修持次第，使得任何一个想修持的人都可以依照道次第逐步修持，从而稳妥地成就佛果。

010 | 藏传佛教和汉传佛教有何异同?



藏族著名学者多识仁波切认为，藏传佛教和汉传佛教都是佛教，因此，都有佛教的共同特点。也同属大乘佛教，因此，都有大乘教的共同特点，如利益众生为目的的菩提心，受分别解脱戒和菩萨戒，以六度修福慧资粮，成就佛陀色、法二身，以无二正见破障，追求不同于小乘教的不住二边涅槃等等。

但也有各自的不同特点和大同中的小异。主要有以下几个方面：

龙树菩萨 线描

龙树也称龙猛，南印度人，是早期印度八十四大成就者之一，被尊为印度“二圣六庄严”之一，大乘佛教中观派的创始人，他跟从萨拉哈学习密集教法，对《集密》的解释详尽，藏传佛教把他尊为密教的创始人，在佛教史上地位很高。藏传佛教各派都以龙树中观见为主。

1．藏传佛教是显教波罗蜜多和密教金刚乘合二为一的教派，而汉传佛教是大乘显教。唐代虽然译过一些密经，但都属下部密，而且早已绝传。

2．藏传佛教各派都以龙树中观见为主，虽然各派对中观二谛义的理解方面千差万别，但没有一个尊唯识见者。唯识学研究唯识学研究只是为了从反面认识中观见，唐玄奘师出唯识宗门，因此在东土弘扬法相唯识学，对唐以下的汉传佛教影响极大。

3．藏传佛教和汉传佛教，由于各自所处的历史文化、自然环境和信众的生存条件、生活习俗不同，因此，在饮食起居、典章制度、塔殿佛像的造型风格、信仰习俗、信众的心理素质等众多文化内涵方面形成了各自不同的特点。

011 ▌苯教与藏传佛教相比，其自身教义有何特点？

苯教是西藏古老的原始宗教，又称“苯波教”，与后来传入的藏传佛教相比，其教义有如下几个方面的特点：

1.**泛灵信仰** 从内容上看，苯教相信万物有灵，所崇拜的对象包括天、地、日、月、星宿、雷电、冰雹、山川、草木、禽兽等自然物。苯教可以说是泛灵信仰在西藏的地方形式。

2.**认知世界** 原始的苯教把世界分为三个部分，即天、地、地下。天上的神名字叫作“赞”，地上的神称为“年”，地下的神称为“鲁”，即常说的龙。掌管人的疾病的叫“龙神”；掌管自然灾害的叫“念神”。

3.**崇拜天神** 天神在苯教中占重要地位，苯教认为，地从里到外有九层，而天也有九重。有关九重天的说法以后又发展为十三重。与西方基督教文化观念相反，“十三”在苯教中被认为是一个吉祥的数字。

4.**活动载体** 苯教的活动主要通过巫师来进行，巫师在社会上很有威望和地位。后来，佛教传入藏区，吐蕃王室扶持新兴的佛教，苯教逐渐被压制下去。苯教感到了自身的弱点，也慢慢向仿照佛教的方向演变。

012 ▌藏传佛教为什么分为前弘期和后弘期？

藏传佛教的前弘期和后弘期是佛教在西藏发展过程中的两个阶段。前弘期始自藏王松赞干布的时候，中间经历了赤松德赞王朝，直到朗达玛灭佛前，都属于前弘期。前弘期的藏传佛教基本属于翻译经典、建立教法基础期，佛教的大小显密教法也算比较完备。在显教中观见解的指导下，修学大圆满为主的旧译密法。

自从藏王朗达玛于公元841年灭佛以后，除了少数密法秘密在民间流传，大部分的佛法几乎灭绝，中断了近一个世纪。之后有西藏诸译师纷纷去印度求法，并带回藏地，如著名的马尔巴、卓弥等大译师。在公元1042年，藏王费尽周折迎请了阿底峡尊者入藏，佛法才完全恢复起来。这段时间，各教派在西藏如雨后春笋般兴起，称为后弘期。后弘期分为两个阶段，公元10世纪到宗喀巴诞生前属于后弘期的翻译引进阶段。这段时间中，翻译佛典，引进印度教法，佛法在西藏又呈现出了勃勃生机。第二阶段是发展阶段，即宗喀巴创立格鲁派以后。在近600年的时间中，藏传佛教得到了巅峰的发展和完善，各种学说都被阐释得精深入微。

013 | 文成公主入藏对佛教有什么影响?

1300多年前，唐朝文成公主离开繁华的都城长安，西行约3000公里，历经千难万险，来到雪域高原，与吐蕃王松赞干布和亲。据《吐蕃王朝世袭明鉴》等书记载，文成公主进藏时，队伍非常庞大，唐太宗的陪嫁十分丰厚。有“释迦佛八岁等身像，各种珍宝，金玉书橱，360卷经典，各种金玉饰物”。还有各种花纹图案的锦缎垫被，卜筮经典300种，识别善恶的明鉴，营造与工技著作60种，100种治病药方，医学论著4种，诊断法5种，医疗器械6种。还携带各种谷物和芜菁种子等。

文成公主是一位虔诚的佛教徒，她携带佛塔、经书和佛像入蕃，建成了大昭寺。后来，文成公主又修建了小昭寺。从此，佛教慢慢开始在西藏流传。文成公主还对拉萨四周的山分别以妙莲、宝伞、右旋海螺、金刚、胜利幢、宝瓶、金鱼等八宝命名，这些山名一直沿用到现在。而供奉在大昭寺内的“释迦牟尼八岁等身像”，被视为无上的宝物，至今为各地朝圣者去拉萨必然朝拜的对象。

014 | 松赞干布对佛教发展有何贡献?



松赞干布布 本设色唐卡 清代

松赞干布是西藏历史上著名的赞普。松赞干布是吐蕃第32代赞普，他在位期间，统一吐蕃，创制文字，在藏地大力推广佛教，被尊奉为观音菩萨化身的法王。

松赞干布对藏传佛教最主要的贡献是：

一、创制藏文；二、翻译观世音系列佛经，引进并推崇佛教；三、制定以佛教十善戒为基础的十六条吐蕃法律。

松赞干布认为，要从内心平息仇恨的火焰，化干戈为玉帛，除了大乘佛教慈悲为怀、视众如母的思想外，没有更好的良方。于是深谋远虑的松赞干布便选择了观世音的慈悲教化，使雪域子民学习观世音的慈悲利众精神来消除积怨，填平仇隙，与世无争，化苦为乐，一心念诵包含无穷哲理的“六字真言”。从此，大慈大悲的观世音菩萨成为藏民族诚实善良崇高精神的象征。在引进大乘佛教的慈悲思想、以大慈大悲的观世音精神缔造藏民族方面，松赞干布起到了决定性的作用，因此，藏民族将松赞干布视为千手千眼、大慈大悲、救苦救难、普度众生的观世音菩萨的化身。

015 | 西藏第一次禁佛运动是怎么回事？

公元704年，赤德祖赞即位，与唐室联姻，707年迎娶唐朝的金城公主。710年金城公主入藏，后广弘佛教事业。

20余年后，西域、于阗等地发生排佛事件，教徒被迫向吐蕃控制区逃亡。在金城公主的积极劝化下，赤德祖赞将他们迎入拉萨，建立瓜曲等七寺予以安署。这些僧人的活动，使吐蕃统治者对佛教产生了兴趣和了解，于是赤德祖赞派人邀请印度僧人入藏，并翻译佛经。但这引起苯教教徒及其支持者强烈不满。

公元739年，金城公主因天花之疫病故，部分贵族乘机大肆蛊惑，声称此为佛教触怒苯教神祇之故，所以于阗僧不能再予收容，被驱逐出境。苯教和佛教间的斗争开始发端。赤德祖赞晚年，暗中大力扶持佛教，派遣桑布等人去唐朝长安迎取佛经，但不久因贵族作乱被杀。公元755年，赤德祖赞死后，新赞普赤松德赞年幼，吐蕃王朝中信奉苯教的贵族大臣，打算把佛教势力全部铲除，而发布了禁佛的“小法律”。这是藏族历史上第一次禁佛运动。

016 | 藏传佛教第一座寺院是哪座？

藏传佛教第一座寺院，就是“师徒三尊”共同修建的桑耶寺，位于西藏山南地区扎朗县境内、雅鲁藏布江北岸桑耶乡的哈布日山下。寺院修建工程于虎年奠基，马年竣工，前后一共用了整整五年的时间。

桑耶寺建造年代大约是公元8世纪中叶， 吐蕃王朝第5代赞普赤松德赞时期，是藏传佛教历史上第一座“佛、法、僧”三宝俱全的寺庙，偏居于雅鲁藏布江北岸海布日神山脚下。

桑耶寺以其殿塔林立，楼阁高阔，规模宏大，融合了藏、汉、印三种风格而造型完美的建筑和题材广博、技艺高超、绘塑精湛的壁画造像，以及众多木雕石刻、唐卡等文物瑰宝而驰名于世。



桑耶寺 *唐卡*

建于公元8世纪中叶西藏扎囊县桑耶寺有“西藏第一座寺庙”的美誉。它是吐蕃王朝第五代赞普赤松德赞时期修建的。全寺的建筑完全按照佛经中的大千世界布局建造的。特别是外面的一道圆形的围墙，象征世界外围的铁围山，其建筑之伟奇，令人叹为观止。

017 | 佛教传入西藏，寂护和莲花生作过什么贡献？

赤松德赞乃图伯第37代赞普赤德祖丹之子。在他小的时候，便对佛法有浓厚的兴趣。为了能在雪域弘扬佛法，他迎请来了寂护大师，讲经传道。寂护大师是印度著名高僧，自续中观派的学者。寂护大师入藏后，开创了弘扬中观等显教佛法。为了能进一步在西藏弘扬佛法，赤松德赞决定修建寺院，但由于当地苯波的阻挠，建寺出现了非常大的障碍。这时候，寂护大师向赤松德赞推荐了具有无比神通能力的莲花生大师。据说在这个时候，藏王回忆起了在过去世与寂护、莲花生大师共同发愿在西藏弘扬佛法的情景，于是，欣然遣使前往印度迎请莲花生大师。

莲花生大师来西藏后，降伏了各种魔障，与寂护大师、藏王赤松德赞一起建成了西藏第一座寺院——桑耶寺。并弘传了显密佛法，为佛法在西藏扎根，打下了坚实的基础。藏传佛教前弘期的佛法，显教主要来自寂护大师的观点，而密法主要来自莲花生大师。后来，人们尊称藏王赤松德赞、莲花生及寂护大师为“师徒三尊”。

018 | 为什么说桑耶寺就是缩小的须弥山？

作为第一座正式寺院，桑耶寺规模宏大，十分壮观。其布局是按照佛教经典中所说的世界构造模式而建，即中央是须弥山，四周围绕着东南西北四大洲。顶层按照藏式风格修建，为木质结构；中层仿照印度风格建造，为砖瓦结构；底层是汉地风格的石头结构，全名为“桑耶楼松弥居伦珠祖拉康”（桑耶三规永固殿）。在四洲东门建有文殊菩萨殿，南门有阿尔亚巴洛殿，西门有弥勒菩萨殿，北门有发菩提心殿；四殿周围是八小洲，有洗浴房和通报殿，翻译佛经印度堂，英雄白札不动等持堂，白嘎尔万宝库；四边耸立着金刚橛的四宝塔，主殿三层式样各不相同，共有柱子1002根，八大望楼森森然；四周筑起黑色的围墙，围塔四面洞开四大门，分设四座护法神大殿，墙头建有1008座小塔；门口矗立着四块大石碑，四块碑顶各有一铜狗。

寺院竣工开光后，莲花生与寂护大师协助藏王赤松德赞制定了以十善法为主要内容的律法，使西藏的民众百姓都沐浴在佛光之中。

019 | 赤松德赞对佛教的发展有何贡献？

佛教自7世纪传入吐蕃后，虽得到王室的大力扶植，但与传统的苯教斗争激烈。赤松德赞成年后，大力发展佛教，在清除了反对佛教的贵族势力后，废除了此前颁布的禁佛命令。请天竺寂护，莲花生等人主持兴建了首座剃度僧人出家的寺院——桑耶寺。之后又遴聘印度僧莲花戒等人从事译经。莲花生更以中观的立场，与在该地弘布禅宗的唐僧摩诃衍论诤而获胜。从此印度中观宗成为西藏佛教的主流，佛教在此时可以说是初具规模。

面对佛教与苯教的抗争，赤松德赞采取了富有主导性的“抑苯兴佛”策略。佛教在赤松德赞的大力扶植下日益得势。苯教则被判定为非法的宗教，凡不愿放弃信仰的苯教信徒，都被流放到边远地区，从而巩固了佛教在吐蕃社会的优势地位。

公元779年，桑耶寺建成。寂护出任桑耶寺首任堪布，贵族子弟出家为僧，第一批剃度的7人，被称之为“七觉士”。赤松德赞并专程去印度请来12位僧人，来为西藏僧人受戒。

公元781年，赤松德赞从长安请来良琇、文素等僧，同时，组建译场，大力发展译经事业。后又选派毗卢遮那等两批人去印度留学，先后请来无垢友、法称等印度密宗大师，盛况空前。当时号称有“著名九译师”，成就者108人。

020 | 赤祖德赞对藏传佛教的发展作了什么贡献？

赤祖德赞时期，是吐蕃佛教的鼎盛时代。这位赞普在前任几代赞普奠定的良好基础上，将吐蕃佛教推向发展高潮。他大力推崇佛教，兴建寺院 、道场、讲院等30座，大量翻译、整理佛经，统一佛经译例，完成译本编目等。赤祖德赞主要采取了几项有利于弘扬吐蕃佛教的措施：

第一，敕令核订旧译佛经。赤祖德赞邀请大批外籍僧人，主要是从印度引进的高僧大德，他们协助吐蕃学僧厘定佛经译语，以及解答佛经翻译中出现的疑难问题。赤祖德赞在完成厘定译语的工程之后，便颁布命令，无论何时，均不得逾越厘定译语的规则翻译佛经；译经人员必须学习厘定译语的规则，将过去翻译的佛经，以新厘定的译语或术语来重新审定或订正。随着厘定译语规则的出台以及严格实施，吐蕃的译经事业走向正规化。

第二，赤祖德赞又特意在拉萨河中游的南岸，创建了吐蕃历史上最著名的九层金顶宫殿，称为“乌香多宫殿”，它既是宫殿又兼作寺院。

第三，赤祖德赞时期，为出家僧侣创造优厚的物质生活条件并给予特权。甚至在吐蕃王朝中设立宗教大臣，由钵阐布贝吉永丹担任，位居其他大臣之前，可直接干涉对内对外的军政大要。



赤祖德赞 布本设色唐卡 西藏

赤祖德赞统治吐蕃时期是吐蕃佛教的鼎盛时代。他大力推崇佛教，兴建寺院、道场、讲院等30座，大量翻译、整理佛经。这位赞普在前任几代赞普奠定的良好基础上，将吐蕃佛教推向发展高潮。

021 | 西藏最早的僧人为什么称“七觉士”？

桑耶寺建成后，赤松德赞认为佛教的兴盛应依靠僧团掌管。他建议寂护论师建立僧团，并派人去印度，从止迦玛希拉寺迎请12名僧人至吐蕃受戒。赞普问：“吐蕃没有僧人。我的

尚伦们能否做僧人?”寂护答道：“能不能做僧人，测试后再定。”为了测试是否合适，首先试度7人出家，他们是巴·热特纳、巴·萨囊、恩兰·嘉哇曲央、拉隆·惹觉央、玛班·仁者却、拉松·绛曲嘉瓦、巴廓·贝惹杂纳，这7位僧人是西藏有史以来第一批僧人，史称“七觉士”。自此佛法逐渐兴盛。

022 | 历史上，莲花戒与摩诃衍那的“顿渐之诤”有何意义?

寂护大师在圆寂前，曾预言不久会出现外道，扰乱藏传佛法，届时，当从印度迎请莲花戒大师来应对。果然，不久从汉地来了以摩诃衍那为首的一批汉僧，宣扬不行善、不思恶的所谓“顿教”法门，他们认为，善业和恶业犹如黑白之云，都会蔽日，行善并不能导致解脱，只有不思维善、不思维恶，什么都不思维，才是真正的修持及解脱之道，并著有《睡可成佛论》等典籍。这些观点，在藏传佛教中引起了轩然大波，人们的见解也分为两派。为了澄清是非，藏王亲自做裁判，召集双方进行公开辩论，这就是藏传佛教史上著名的“顿渐之争”。

寂护大师的高足莲花戒论师，依据经论正理，对摩诃衍那的邪说进行了有力的批驳，最终以摩诃衍那惨败而告终。为解心头之恨，摩诃衍那在离开西藏前，派人杀害了莲花戒论师。从此以后，藏传佛教一律奉行寂护大师的中观观点，完全摒弃了摩诃衍那的邪说。虽然如此，但这些不正确的观点还是渗透到了藏传佛教中，后来萨迦派的萨迦班智达及格鲁派的宗喀巴大师等高僧，都对这些观点做了批驳，认为“任何也不思考，只是什么都不想”的修法属于畜生修法，即使世俗中吃饭、做事都需要思维，修持佛法岂能什么都不思考呢？这不但违于佛法，也有悖于人间常理。

023 | 朗达玛灭佛是怎么回事?

佛教传入西藏，一开始就受到传统的苯教势力的抵制，佛、苯之间的斗争，历200余年而不息，这就给朗达玛灭佛埋下了伏笔。

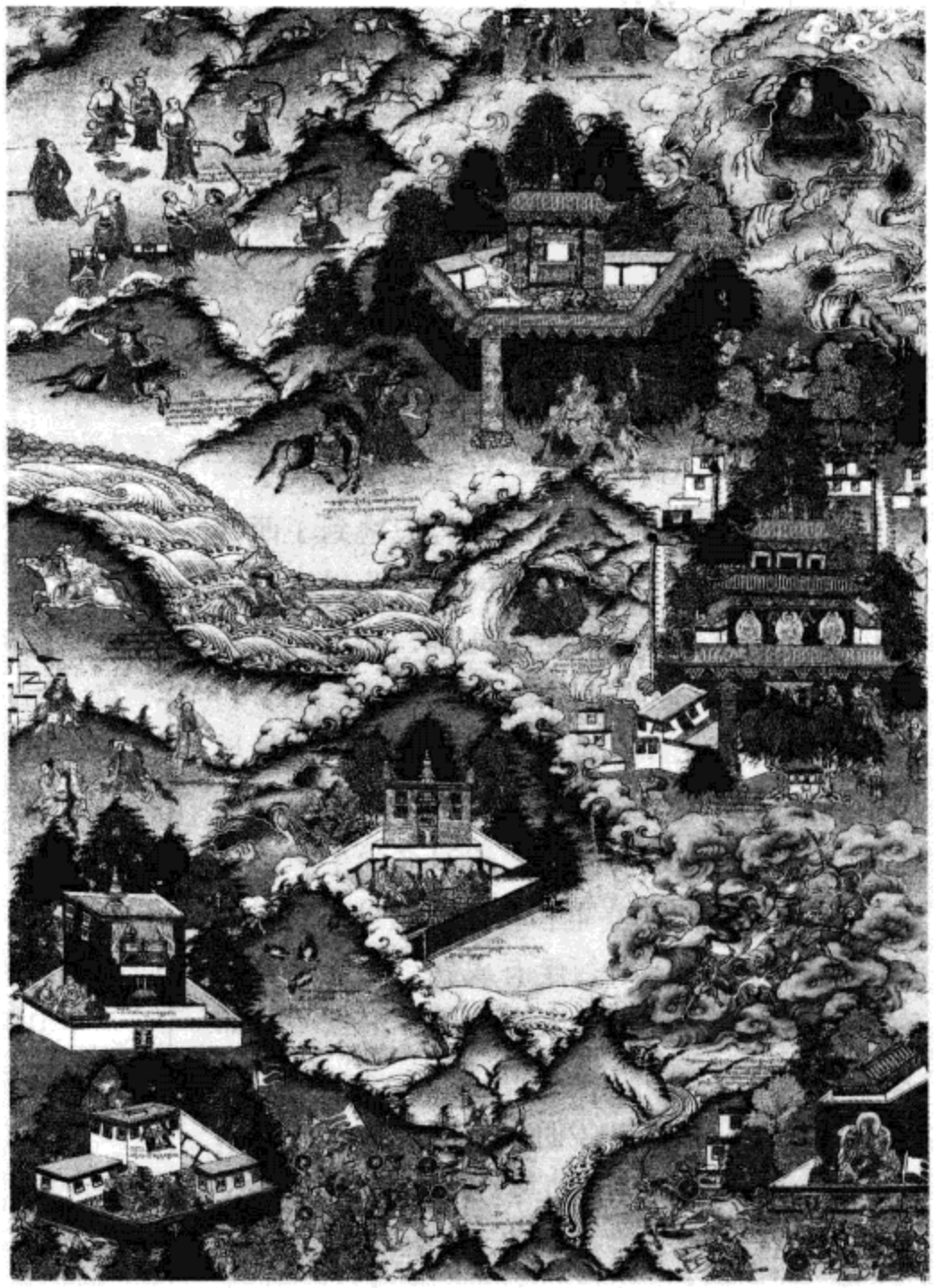
吐蕃王朝第8代赞普热巴巾是一位过分尊崇和供养佛教的国王。由于他极度崇佛，施行“对僧人恶目相视者剜其眼，恶指相指则断其指”的严刑峻法，加上数量庞大的僧人给百姓带来的沉重赋税，致使臣民们怨声载道。朗达玛也与热巴巾产生很大的分歧，这正好被怀恨佛法、崇苯的大臣们利用。公元836年，朗达玛被立为新藏王，也是吐蕃王朝的最后一位赞普。

他继位的第二年，吐蕃遭遇罕见的霜雹和瘟疫灾害。反佛的众大臣将此归罪于崇佛，于是对佛教大力灭杀。

桑耶寺等著名寺院都被封闭，大昭寺改为屠宰场；僧人被勒令改信苯教，或去打猎；佛教寺庙内的壁画被涂抹掉后，又在上面画僧人饮酒作乐的画；许多佛像被扔入河中；佛经被毁。这次禁佛运动对佛教是一次非常沉重的打击，以致西藏宗教史籍把朗达玛以后的近百年间称为“灭法期”或“黑暗时代”。而从松赞干布时佛教传入吐蕃到朗达玛禁佛这一时期，在西藏佛教史上被称为“前弘期”。

024 | 拉龙白多刺杀朗达玛拯救佛教有什么传说？

佛教徒对朗达玛的仇恨深入骨髓，说他是头上长着角的牛魔王，时刻都想除掉他。拉龙白多便是其中之一。据西藏史书记载，拉龙白多是一名居士，一天在拉萨东部的一个山洞内打坐。忽然看见幻影：一位女神告诫他，该是挽救误入歧途的魔王的时候了，以免其造更多的罪孽。第二天，他询问随从得知了藏王的所有罪行，他深深怜悯这个罪人。然后，他用木炭将一匹白马染成黑马，用烟炱涂面，披戴有白色衬里的黑斗篷和黑帽子。打扮好后，他马上赶赴拉萨，见到正在大昭寺看碑文的朗达玛，便拿出藏在斗篷里的武器，向藏王的胸部射了一箭，朗达玛就此结束其罪恶的一生。拉龙白多在混乱中逃跑。他飞奔入一条清澈的小溪中，洗净了马匹和自己的面颊，然后把斗篷和帽子翻过来穿戴，于是，白马白袍的人成功逃掉。失去君主的王室分崩离析，不久，吐蕃王朝便崩溃了。



拉龙白多行刺朗达玛

布本设色唐卡 清代 西藏

公元842年，佛教僧人拉龙白多在山洞中打坐时，听到女神的告诫，刺杀了一直反对佛教的朗达玛。

025 | 什么是“下路弘传”？

藏王朗达玛灭佛时，有三位佛教僧人藏·饶赛、约·格迥和玛·释迦牟尼正在曲水地方吉祥曲沃日山的山洞内修习佛法。得知灭佛的消息后，三人匆忙逃走，最后逃到了青海安多的玛龙这个地方，有一位女居士接济食物，使他们保住了生命，得以继续修行。

安多有一位名叫穆苏·赛拨儿的僧人，曾从多位上师听受过显密教法。他49岁时前往丹底寺，与藏·饶赛等三人相见，请求他们授予具足戒。根据佛教教规，在边地授戒时应由五人组成。他们就派人迎请正在康定的拉龙白多。但拉龙白多以曾刺杀过藏王的理由推辞参加，而

找来格汪和格帕两位汉族和尚，由他们五人给穆苏·赛拨儿授具足戒。至今藏传佛教僧人的袈裟上面，还有两道蓝边，即是对这两位汉族和尚的纪念。穆苏·赛拨儿后来成为“后弘期”下路弘法的头号代表人物，被尊称为喇钦·贡巴饶赛，意为精通佛教教理的大师。

喇钦出家后，在西宁东南的丹底得到当地藏族上层的大力支持，在那里授徒传教，使丹底成为安多地区的佛教中心。此时，藏王朗达玛之子云丹的后裔、西藏桑耶地方首领意希坚赞对佛教十分虔诚，他出资派遣鲁梅等十人到达丹底，师从喇钦学习“律学”，被称为“卫藏十人”。这十人中最有代表性的是鲁梅，公元978年，鲁梅等“卫藏十人”在桑耶、噶迥寺授徒传法，佛教在西藏地区再度传播。一般以此年作为藏传佛教后弘期开始之年。

按西藏习俗，西为上，东为下，康区称为下部地区，故佛法之火从多康进入卫藏地区得以复燃的活动，在藏文史籍上称为“下路弘传”。

026 | 什么是“上路弘传”？

藏王朗达玛被刺杀后，吐蕃全境爆发了平民大暴动，藏王的后裔吉德尼玛衮逃到了西部的阿里。后来吉德尼玛衮将阿里分为玛域、古格和普兰，分封给他的三个儿子，阿里三围由此得名。后来其他两部逐渐被古格王朝吞并。

古格国王松昂在位时，崇尚佛教。他从属民中挑选了21名聪慧子弟，派往印度去学习语言文字和佛教密宗的教法。这21名学生中，只有象雄的拉索·仁钦桑布和布让的勒贝西绕二人在印度期间共读佛典，学有成就。仁钦桑布翻译了大量的佛经，被世人尊称为“洛钦”，即大译师。

1016年，松昂50岁时，毅然把王位让给弟弟科日，自己带了两个儿子出家，取法名为拉喇嘛益西沃。为了筹措迎请孟加拉僧人阿底峡所需的黄金，益西沃不顾年迈，亲自带兵进攻信仰伊斯兰教的噶逻禄，结果战败被俘，最后死于噶逻禄狱中。后来，益西沃的侄孙绛曲沃派专人携带黄金到印度邀请阿底峡，阿底峡接受请求，于1042年抵达古格王国。

阿底峡在托林金庙会见了大译师仁钦桑布，当时阿底峡60岁，而仁钦桑布已近90高龄了，但仁钦桑布仍拜阿底峡为师。阿底峡在阿里古格住了三年，他将戒律和密宗加以系统化。1045年，阿底峡又应邀到卫藏传教并广泛开展佛教活动。由于他在发展佛教方面的突出贡献，后人尊称他为“佛尊”。

1076年，古格国王孜德在阿里托林金庙举行了盛大的法会，卫藏、安、康都有大批僧人参加，它标志着佛教在藏区重新获得了合法和主流的地位。而阿底峡到达卫藏，被视为复兴佛教的力量从阿里进入卫藏，故西藏佛教史上称其为“上路弘传”。

027 | 阿底峡尊者为藏传佛教中兴作了哪些贡献？

佛学大师阿底峡尊者在印度弘扬圣教达到全盛时，正当西藏佛教经朗达玛灭法一百余年后再度复兴（即“后弘期”）的初期，教法不完全，不纯正，甚至与苯教混淆难分。

为了正本清源，阿里地区的智光王和菩提光王叔侄不惜一切代价，迎请印度高僧来藏整顿佛教。1042年，阿底峡尊者抵达目的地阿里，受到王室的盛大欢迎。此后留住在托林

寺，宣讲多种教法，且极秘密地传授多种灌顶。在讲法的过程中，针对当时许多修密法的人轻视因果、皈依三宝之心不切等流弊，特别提出重视因果，他着力阐明业果，时人称“业果喇嘛”。他又大力宣传皈依三宝（佛法僧），因此又被称为“皈依喇嘛”。后来又应菩提光的邀请，写下伟大的总摄显密三藏四续的论典《菩提道灯论》，指示修行次第和显密教义相一致的精神，从而将广大佛教徒导入了正轨。阿底峡由此而被后人推尊为“佛尊”。

在阿里三年期满，仲敦巴即来迎请往东部弘法，于是尊者渐次东下，到达桑耶寺。92岁那年，这位佛法导师圆寂。之后，他的弟子仲敦巴领众修行并继续弘法，1056年在热振地方建起热振寺，作为弘法据点，由此形成噶当派。



阿底峡祖师

阿底峡在西藏佛教史上占有重要地位，被后人推尊为“佛尊”，是朗达玛王灭法之后，复兴佛教的第一位重要人物。他曾师承小智鹃祖师而得深观派传承，又依金洲祖师学得广行派传承。阿底峡祖师浓缩两派佛法的精华，依照修学的正确次序，著成了只有短短数页的《菩提道灯论》，该论成为菩提道次第著作在狭义上的始祖。

028 藏传佛教四大教派分别是哪些？

公元978年，藏传佛教后弘期开始，由于这个时期的佛教活动比较分散，藏传佛教因而形成了众多的教派，其中最主要的四大教派是宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派。

1.**宁玛派** 宁玛，藏语意为“古旧”，因为他们的教法自称是从8世纪进藏的莲花生传承而来，起源最古；还以弘扬吐蕃期所译旧密咒为主，故称之为“旧”。因该派僧人习惯戴红帽，故俗称为“红教”。宁玛派是传入西藏的密宗吸收当地苯教内容而形成的最早教派。由于宁玛派在早期以修习密法为主，由家庭父子兄弟秘密传承，在朗达玛灭佛时期它也没有遭到毁灭性的打击。到了11世纪后才开始有了寺庙和经典，正式形成为一个教派。

2.**萨迦派** 萨迦，藏语意为“白土”，建筑在后藏仲曲河谷白色土地上的寺院称为萨迦寺。因寺院围墙涂有象征文殊、观音和金刚手的红、白、黑三色花纹，所以萨迦派又被俗称为“花教”。萨迦派始于公元11世纪，创始人贡却杰布是西藏古老贵族昆氏家族的后代，其教主由昆氏家族世代相传。萨迦派教义中最重要的是“道果法”。萨迦派到公元13世纪即中原社会进入元朝时，发展成为具有强大政治势力的教派。

3.**噶举派** 藏语“噶举”是“口授传承”的意思，因为这一派特别注重密法修习，即“闭关”，而密法修习是通过师徒口耳相传继承下来的，故名“噶举派”。又因为该派僧人

穿白色僧衣，故俗称“白教”。噶举派是公元十一二世纪佛教后弘时期发展起来的，属于新译密咒派。此派传承复杂，流派众多，素有四大八小之称。但均源于马尔巴和米勒日巴，藏传佛教的活佛转世系统便始于该派的噶玛噶举，此派在西藏历史上影响巨大，现在仍在藏传佛教中占一席之地。

4.格鲁派 藏传佛教在流传发展中，逐渐产生了一些弊端，诸如戒律不严、教法混乱等。14世纪，宗喀巴大师创立了格鲁派。无论在理论研究、戒律整顿还是修持实践方面，都开创了藏传佛教的新纪元。至今，格鲁派的教法已经遍布西藏、青海、四川、甘肃、云南以及海外等地，兴盛不衰。

029 | 萨迦王朝对佛教有何建树？

“萨迦五祖”是萨迦派最著名的持教大德。其中的四祖萨班·贡噶坚赞不仅博学，而且在西藏正式纳入中国版图的进程中发挥了重要作用。五祖八思巴·洛追坚赞被忽必烈封为大元帝师，为西藏最高政教首领。他们也都为藏传佛教的发展传播作出了巨大贡献。

1247 年，西藏宗教界领袖萨班同蒙古皇子阔端在凉州(今甘肃武威)议定了西藏归顺的条件，其中包括呈献图册、交纳贡物、接受派官设治。西藏成为中国元朝中央政府直接治理下的一个行政区域。同时，为中土带来了一种全新的佛教文化——藏传佛教萨迦派，这是藏传佛教传入汉地之始。

此后，萨班的侄儿八思巴继任萨迦派的法座。八思巴先后被忽必烈封为国师和“帝师”，并掌管整个大元帝国的佛教事务和西藏地方行政事务。八思巴建立了西藏地方政权萨迦王朝，由此开创了西藏“政教合一”的历史。因而在元代，藏传佛教在汉地盛极一时，一直传播到江南乃至广东等地，并形成了显密并重、汉藏佛教融合的趋势。

萨迦派的主寺是萨迦寺。其佛殿后的藏经库可称作是智慧的储存库，所藏1万余种佛经、佛典，堪称佛教中之珍宝。萨迦派于公元1550年在四川德格贡钦寺所设立的德格印经院，这是藏区最著名的印经院，对保护、弘扬藏传佛教文化起了重要作用。

030 | 第一个活佛转世体系是什么？

活佛转世是藏传佛教特有的传承方式。所谓“活佛转世”，是说这种被称作“活佛”的僧侣，虽然他们的血肉之躯会消亡，但他们的灵魂是永远也不会泯灭的。为了传承和弘扬佛祖的法统，他们会一代又一代往下传，一个活佛离开了人世，另一个“化身”又会降临人世，继承他们的事业。

最早认选转世活佛的，是黑帽派的噶玛巴，他们的首领是噶玛拔希（1204—1283年），曾多次与入主中原、统一中国的蒙古贵族建立联系。他于1253年会见忽必烈；1256 年又会见元宪宗蒙哥，蒙哥赠送他一顶金边黑帽，后世便称他们为黑帽派噶玛巴。噶玛拔希于1283年圆寂。

据《土观宗教源流》记载：噶玛拔希临终时，传位于弟子珠妥·邬金巴，要他继承自己开创的事业，并授记说：“远方拉堆地方，会出现一名能够继承黑帽派法统的人。在他诞生

之前，你要继承我的事业，主持政教事务。”然后把金边黑帽加在邬金巴头上，旋即示寂。不久，果然在拉堆地方找到了噶玛拔希的“化身”——年仅1岁的让炯多杰，意为“自然金刚”，继承他的法统。这便是藏族历史上的第一位活佛。

噶玛拔希是一位杰出的领袖人物，无论在政治上还是在宗教上，都具有较高的威望。他意识到，一旦自己离世，在黑帽派内部，便有发生分裂的危险；在外部，则有被敌对势力瓦解的危险。噶玛拔希作为一位卓越的政教领袖，便用“活佛转世”的办法，解决了继承人的问题，成功地避免了一次重大的领导危机。

噶玛拔希开创的转世灵童的制度，很快为藏传佛教各派效仿，后来被格鲁派发扬光大。到明代，噶玛噶举成为西藏最为兴盛的教派，其基础是他奠定的。

031 | 十一二世纪，佛教在西藏发展有哪些有利的条件？

十一二世纪，佛教已扎根西藏，由于当时一些有利的客观条件，佛教在藏地逐渐发展，形成各种不同的教派。

一方面，当时西藏已局部形成封建经济制度，农牧、商业、手工业都有所发展。经济的恢复和稳定，特别是黄金的开发，为藏人前往印度学佛的人提供了充足的资粮。

与此同时，由于在印度阿拉伯的大肆侵入，伊斯兰教兴盛，佛教开始衰微。1201年后，佛教徒被迫逃亡到缅甸、泰国、柬埔寨及越南等地，少数经阿萨姆、尼泊尔至中国西藏。当时班智达的数量达到了72人，是前弘期的两倍。这正是佛教从印度北传的时期，大大推动了西藏佛教的发展。

另外，当时藏人子弟读书，寺院即学校，僧人即老师，加上寺院宗教活动丰富多彩，深受藏民欢迎，因此，寺院便逐渐成为当地的文化生活中心。早期寺院多建于交通要道或中心区，僧人以寺院为基础组织集市贸易。寺院成为当地经济生活的中心，也是财力最为雄厚的机构。

以上这些因素，都成为佛教在西藏发展非常有利的条件。



西藏僧人的法事

正在举行法事的年轻喇嘛看上去平静而虔诚，似乎内心没有一点对尘世的留恋。

032 | 雄译师对藏传佛教有何贡献?

根据推断，雄译师多吉坚赞大约生于13世纪40年代，他曾被八思巴派去尼泊尔学习声明学。后来，他在萨迦寺翻译了《时轮经续注疏》，这就是被学者们公认为优秀译本的《雄译时轮注疏》。他首次将《本生记·如意宝树》、《龙喜记》(剧本)、《修辞论·诗镜》(通称《诗镜论》)等学术论著和故事译成藏文，并翻译了《藻词论·甘露藏》，作了注疏。雄译师多吉坚赞的主要弟子是他的侄子邦译师洛追丹巴。邦译师撰写了西藏的第一部《诗镜论注疏》，被称为邦译师注释本。邦译师及其弟子们使得声明、诗词、因明等学科的各种重要论著在西藏普遍传播。在西藏文学史上，雄译师多吉坚赞和邦译师洛追丹巴被喻为太阳和月亮。

033 | 班禅转世体系是怎样出现的?

班禅的名号始于公元1645年。这一年蒙古固始汗赠给格鲁派扎什伦布寺寺主罗桑曲结以“班禅博克多”的尊称。“班”是梵文“班智达”（即学者）的简称；“禅”是藏语，意为“大”，二字合起来意为“大师”。公元1713年，清朝康熙皇帝册封班禅时的正式封号是“班禅额尔德尼”，“额尔德尼”是满语，意为“珍宝”。从此，班禅这一封号就成为班禅系统的专用名称。



按照传统，追认宗喀巴的弟子克珠杰（1385－1438年）为第一世班禅。他幼年拜萨迦派的克珠僧格为师。18岁时求学途中遇到宗喀巴，拜宗喀巴为师。公元1431年，克珠杰任第三任甘丹寺法台，任职8年。他为宗喀巴灵塔修造了金顶，编写了饮誉后世的《宗喀巴传》。克珠杰54岁圆寂于甘丹寺。

第二世班禅大师索南乔朗(1439－1504年)生于后藏的洛库地方。幼年时就在拉萨著名的甘丹寺出家，精通显宗和密宗，善于辩论，有很高声誉。他还是一个孩子时，身体瘦弱，相貌丑陋，师傅巴索却吉坚赞问其何名，他自称小牛。老师笑道，那么，过几年就要成为大法牛了。于是取法名为索南乔朗，意为福慧法牛。几十年后他成为一名大学者，辩论无人能胜，于是名声大震，被认为是克珠杰的转世，牛犊果然变成了大法牛。他66岁时圆寂，法体在其主寺安贡寺建灵塔供奉。

四世班禅罗桑曲结坚赞

他是17世纪前期格鲁派的实际领导人，为五世达赖之师，与五世达赖一起引固始汗部入藏，确立了格鲁派的统治地位。1645年，固始汗授予“班禅博克多”称号，为班禅活佛系统获得名号之始。公元1713年，清朝康熙帝又授封第五世班禅罗桑益西为“班禅额尔德尼”。

034 | 帕竹时期对佛教有何建树？

帕竹时期，社会经济相对稳定，文化也呈现繁荣局面。佛学、史学、语言文字学和诗词学、藏医和历算等都呈现出欣欣向荣的景象。而佛教方面的发展，主要表现在如下几个方面：

第一个方面，京城刻印永乐版大藏经。

1410年，永乐帝朱棣派人专程到西藏迎请蔡巴手抄本大藏经《甘珠尔》、《丹珠尔》底本到南京，进行史上首次大藏经的刻版印刷。首版数套，分别封赏给西藏萨迦派、格鲁派和噶举派的3位宗教领袖。至今在色拉寺内仍保存有完整的一套。

第二个方面，具体表现为史学的丰收季。

帕竹时期出现的精通大小五明的学者多如璀璨繁星，大都是佛学大师，在研究佛学的同时，也撰写了一大批历史著作。最著名的有：《布顿佛教史》，为著名的佛学大师布顿仁钦珠撰写的西藏历史上第一部成型的教法史；《红史》，作者蔡巴·贡嘎多吉，该书叙述了从吐蕃到萨迦时期藏传佛教各教派源流、世系及有关历史，这种修史体例为后世所借鉴；《西藏王统记》，是萨迦派僧人索南坚赞的著作。此书主要记述吐蕃王统历代传承的历史；《青史》，是噶举派著名僧人桂译师·宣努贝；《贤者喜宴》，作者巴俄·祖拉成瓦是噶玛噶举派乃囊寺二世巴俄活佛。因在洛扎德瓦宗拉隆寺刻版印行，故《贤者喜宴》又称为《洛扎教法史》。

此外，还有《新红史》、《汉藏史集》等，有博东·列乔南杰的《智者入门》，觉囊多罗那它的《印度佛教史》、《莲花生大师传》等等，使这个时期成为历史研究最繁盛的时期。

035 | 《甘珠尔》和《大藏经》有何关系？

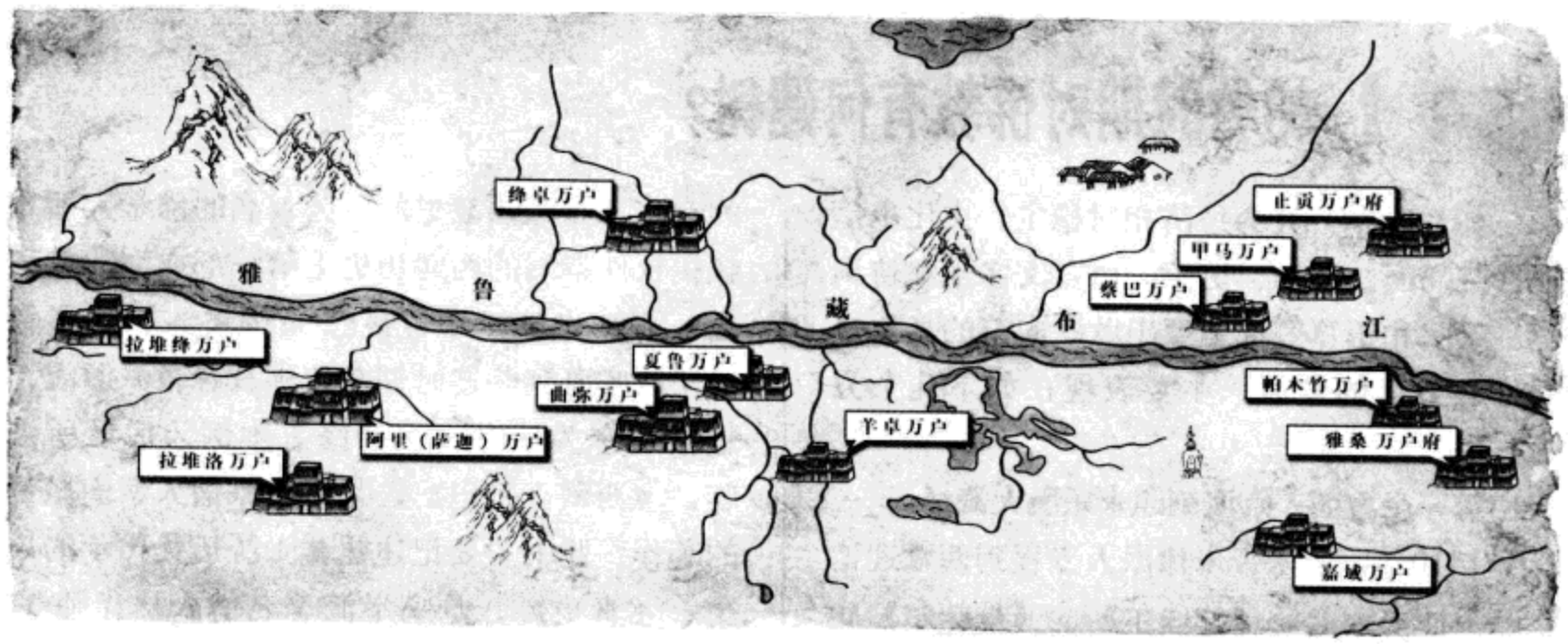
《大藏经》是汇集佛教一切经典成为一部全书的总称。古时也叫做“一切经”，又略称“藏经”。其内容主要是由经、律、论三部分组成，又称为“三藏经”，分别称为经藏、律藏和论藏。经是佛为指导弟子修行所说的理论；律是佛为他的信徒制定的日常生活所应遵守的规则；论是佛弟子们为阐明经的理论的著述。“藏”有容纳收藏的意义。

藏文《大藏经》，是一部大型藏文古籍丛书，成形于13—14世纪。《大藏经》分《甘珠尔》和《丹珠尔》两大部分。

《甘珠尔》译为“佛语部译文”，大致分为律部、般若、华严、宝积、经部、续部和总纲目七大类，包括显、密、经、律，是佛教的原始经籍，相当于汉文佛经的“经”与“律”。内容全部都是佛陀亲口所说。

036 | 西藏十三万户是如何产生的？

“西藏十三万户”或“乌思藏十三万户”，这个术语产生于1268年，西藏的第二次大规模户口清查之时。当时清查吐蕃乌思藏、阿里等地的土地人口户数，据统计结果重新划定了乌思藏十三万户。十三万户分别是：拉堆绛、拉堆洛、绛卓、阿里芒域、曲弥、夏鲁等



西藏十三万户示意图

元代时，在前藏、后藏所设十三个万户。藏族地区各万户军民通摄，分属各宣慰司而总辖于宣政院。十三万户分别是：拉堆绛、拉堆洛、绛卓、阿里芒域、曲弥、夏鲁等后藏地区六大万户；雅桑、帕木竹、止贡、蔡巴、嘉玛、嘉域等前藏地区六大万户；在前藏和后藏之间的羊卓万户。

后藏地区六大万户；雅桑、帕木竹、止贡、蔡巴、嘉玛、嘉域等前藏地区六大万户；在前藏和后藏之间的羊卓万户。

划分十三万户主要是依据各教派和地方势力的占地范围和属民分布，它实际上只是卫藏地区的十三个地方实力集团，并不是严格意义上的齐民编户。各个万户并不恰好管辖一万户，且管辖户数差距很大。此外，还有许多不属于任何一个万户管辖的民户。万户作为行政单位是万户府，主持万户府的人称万户长，就是地方领袖。万户之下，有千户、百户的机构及千户长、百户长等官职。

最初，十三万户没有地位的差别，各自为政。后来元朝极力扶持萨迦派，使萨迦成为十三万户之首，其他万户不得已而承认。但它们之间的矛盾冲突还是时有发生，如后来的“止贡寺庙之乱”，即止贡噶举派反对萨迦派的事件。但总的来说，十三万户的划分，是蒙元统治者为更好地统治西藏采取的一项客观、务实且有效的政治措施。

037 《丹珠尔》和大藏经有怎样的关系？

《丹珠尔》意为“论述部译文”，是印度佛教大师的学术著作，内容包括哲学、逻辑、文学、语言、艺术、天文、历算、医药、工艺、建筑等学科，汇集了大量的文化典籍。国内外一致公认藏文《大藏经》是研究佛学、藏学及古代东方文化的极为珍贵的原料资料，具有很高的学术价值。

14世纪初，藏族学者迥丹热赤和罗赛绛秋意西等写成了第一部藏文《大藏经》。到帕竹初期，蔡巴·贡噶多吉主持，并请布顿大师担任校订，先后写成著名的蔡巴《甘珠尔》、夏鲁《甘珠尔》和《丹珠尔》。

藏文大藏经与汉文大藏经的区别是，藏文大藏经没有西藏本土的著作，全部都是源自佛陀及印度大师的论述。而汉文大藏经则较杂，本土著作都收罗在内。

038 | 《布顿佛教史》在历史上有何地位？

《布顿佛教史》（即《善逝教法史》，又名《佛教史大宝藏论》），成书于公元1322年，是著名佛学大师布顿·仁钦珠（公元1290－1364年）的代表作，被称之为“藏传佛教历史、文化的经典性作品”。全书分三部分：第一部分阐述佛教学说及印度佛教历史；第二部分阐述西藏佛教历史；第三部分是西藏那塘版《甘珠尔》、《丹珠尔》的总目录。本书是西藏历史上第一部成型的教法史，为研究西藏历史、文化的重要参考资料。

布顿·仁钦珠是自萨班以后，宗喀巴以前西藏最伟大的一位佛教学者，著书多达200多种，除撰写《布顿佛教史》外，他的另一重要贡献是编纂的藏文《丹珠尔》成为《大藏经》第一部完整的定本。他曾任夏鲁寺住持，传下来的教法，称为夏鲁（布顿）派。由于夏鲁寺同萨迦派的关系密切，也有人将布顿派当做萨迦的一个支系。



布顿·仁钦珠 布本设色唐卡 西藏

布顿.仁钦珠是自萨班以后，宗喀巴以前西藏最伟大的一位佛教学者，著书多达200多种，除撰写《布顿佛教史》外，他的另一重要贡献是编纂的藏文《丹珠尔》成为《大藏经》第一部完整的定本。此外还学习诗词、声韵、藻词等，成为名重当时的精通语言文字学和梵藏翻译的大学者。

040 | 金瓶掣签制度有怎样的由来？

金瓶掣签制度是指用抽签的方式来认定藏传佛教最高等的大活佛转世灵童的一种制度，清朝乾隆五十七年（1792年）正式设立的这种制度。

在清朝康乾时期，西藏各教派纷争激烈。当时，蒙藏地区大活佛圆寂以后，转世灵童主要是由最有名望的跳神巫师“吹冲”来认定。在各种贿赂下，“吹冲”在跳神中，假借神谕，指定的活佛转世灵童大多出自蒙古王公或西藏的大贵族之家，有的甚至还是“吹冲”家族中人。乾隆帝也认识到活佛转世的这种流弊，于是下决心由中央政府直接掌握大活佛转世灵童的寻访、认定权，以加强管理西藏地方。

在清乾隆四十九年（1785年），平息了廓尔喀人入侵事件后，为使西藏地区长治久安，对外不受外人侵扰，对内治理有法可依，乾隆皇帝派人与达赖、班禅的僧俗要员商议，制订出《钦定藏内善后章程》（又称《钦定二十九条章程》，简称“二十九条”）。在“二十九条”的第一条就立下了金瓶掣签制度。

金瓶掣签制度实行后，从1793年开始，就分别在雍和宫和拉萨确定呼图克图的转世。对

达赖喇嘛、班禅额尔德尼两大活佛转世系统，清朝也坚持实行金瓶掣签认定。此后这种制度一直沿用到今。不过也有因为历史原因免于掣签的特例。如1840年认定九世达赖喇嘛和1875年认定十三世达赖喇嘛都免于掣签。

039 | 甘丹颇章指的是什么？



金瓶掣签制度

金瓶掣签制度是确定大活佛转世灵童的宗教仪轨，随着历史的发展演变而日臻完善，已成为历史定制。一般先由有关寺院寻访灵童，再对访到的众灵童逐一筛选，被确定下来的灵童人选的灵异情况等禀报中央，请求准予“金瓶掣签”认定。

甘丹颇章意为“兜率宫殿”，是位于拉萨市哲蚌寺内的一处宫殿，曾为格鲁派政权的驻地，后来成为格鲁派西藏地方政权的代名词。

明嘉靖九年（1530年），达赖二世根敦嘉措主持修建甘丹颇章，后来这里成为达赖三世、达赖四世、达赖五世坐床驻锡的地方。楼高三层，平顶宫堡式建筑，恢宏壮丽。殿内供有藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师等人的佛像。

相传，明崇祯十五年（1642年），蒙古首领固始汗支持达赖五世打败藏巴汗后，建立了格鲁派统治政权，其政权机构即设于此。直到清顺治五年（1648年）布达拉宫白宫建成，达赖五世由该处移居布达拉宫，政权机构也随着转移。后来，把格鲁派统治的西藏地方政权统称为甘丹颇章政权。

041 | 如何通过金瓶掣签制度确认转世灵通？

金瓶掣签制度详细规定转世灵通的确认，在活佛圆寂后重新确立转世灵通的程序作了如下详细的规定：

首先，依照藏人旧例，问卜于四大护法以确认灵童的转世方位。其次，派出喇嘛到所指人的方位寻访灵童。接着讲寻访的灵通集中在一起，特别说明的是，有时候寻找的灵童可能很多，要从中确认一名真正的转世灵童很困

难，也容易发生弊端。最后邀集四大护法将灵童的名字及出生年月，用满、汉、藏三种文字写于签牌上，放进由清乾隆皇帝为求黄教兴隆所赐的金瓶内，选派真正有学问的活佛。确认灵通以后，僧众要祈祷七日，然后由各呼图克图和驻藏大臣在大昭寺释迦牟尼像前正式认定。假若找到的灵童仅只一名，也须将一个有灵童的名字的签牌，和一个没有名字的签牌，共同放置瓶内，假若抽出没有名字的签牌，就不能认定已寻得的儿童，而要另外寻找。达赖和班禅额尔德尼像父子一样，认定他们的灵童时，亦须将他们的名字用满、汉、藏三种文字写在签牌上，同样进行。

为此，乾隆帝为坚决实施金瓶掣签制度还特别设立了两个金瓶，一个放在北京雍和宫，专供蒙古地区大活佛转世灵童掣签用。另一个置放在拉萨大昭寺，专门供西藏、青海等地掣签定大活佛转世灵童。



六世班禅

布本设色唐卡 清代

画面正中是正在说法的六世班禅。他头戴清朝官帽，身着黄色的王公服装，显示出西藏上层僧俗与清廷关系的密切。服装的黄颜色，表明清帝对西藏宗教领袖逾于常格的尊崇。



第2章

藏传佛教的主要派别：五家争鸣，各具特色

藏传佛教在不断发展过程当中，由于传承和修持方法的不同，逐渐形成了各具特色的五大派系。这里非常详细且系统地介绍了藏传佛教的五大派系：宁玛派、噶举派、噶当派、萨迦派、格鲁派，包括其传承祖师、教义、特点等，能使人从整体上了解藏传佛教。

一、藏传佛教传承最早的派别：宁玛派

042 | 宁玛派为何又被称为“红教”？



宁玛派僧人

这幅唐卡中央所绘为一位宁玛派僧人，他头戴红色莲花帽，左手托经卷，右手结无畏印，坐在法台上。

“宁玛”，意为“古旧”。因为他们的教法自称是从8世纪进藏的莲花生传承而来，起源最古；还以弘扬吐蕃时期所译旧密咒为主，故称之为“旧”。宁玛派就是因循“古旧”密教而得名。由于该派僧人习惯戴红帽，故被俗称为“红教”。但此严格说来并非正确称呼，而是内地对藏传佛教不了解导致的误称。因为不但宁玛派，噶举派和萨迦派僧人也都佩戴红色帽子。客观地说，宁玛派是传入西藏的密宗吸收当地苯教内容而形成的最早教派。由于宁玛派在早期以修习密法为主，由家庭父子兄弟秘密传承，所以没有寺院和构成教派的教义理论。（正因此，在朗达玛灭佛时期它也没有遭到毁灭性的打击）到了11世纪后才开始有了真正的红教寺庙和经典，正式形成为一个教派。

043 | 苯教和宁玛派是一回事吗？

苯教是西藏本地的原始宗教，宁玛派是后来经莲花生大师传入西藏的佛教派别，两者尽管在教义上有一些联系，但却完全不是一回事。苯教又称“苯波教”，是西藏最古老的原始宗教，其特点是镇压鬼怪、供祀天神等，创始人为辛饶米沃。因教徒头裹黑巾，故俗称“黑教”。最早出现在象雄（今阿里地区一带），后来逐步传遍整个藏区。直到8世纪中叶，吐蕃王朝大力扶佛抑苯，苯教的统治地位开始逐渐丧失。

因为佛教传入带来了大量的佛教经典，苯教为了抵制、抗衡佛教，也十分重视苯教理论经典的译著传播，其中也有一些被认为是由佛经改头换面来充认苯教典籍的，比如本属藏传佛教宁玛派的大圆满法及其他经典与教授。同时，又因为苯教的翻译期与宁玛派发展时期同步，故此苯教教授与宁玛派教授更加相似。此外，在不同的时期，众多宁玛派祖师与苯教祖师，在弘扬大量

彼此共通的教义时，也曾互相传授，也具有一定的传统苯教文化，诸如祀神已改成祭祀护法等。

容易给后来的人造成两者是一回事的错觉，其实两者却是完全不同的教派。

044 | 莲花生大师与宁玛派有怎样的渊源？

在藏佛教史上，莲花生大士是一位神奇人物。他不仅是藏密的开基祖，也是宁玛派的传承祖师，为阿弥陀佛、观世音菩萨、释迦牟尼佛等身口意三密之金刚化现。据说他永远保持18岁少年的相貌住世，始终不老，嘴唇上偶然留一撮小胡子，将他的庄严宝相点缀得更为生动。在释迦牟尼佛涅槃后的第8年，为了度世的心愿，转生为莲花生大师出世继续传授密法。他曾在鬼气森森的坟地刻苦修炼，获得多种密宗神通成就，其中包括八种普通成就和殊胜成就。

吐蕃赤松德赞赞普当政时期，莲花生应邀前往吐蕃传法，参与了吐蕃第一座寺院桑耶寺的兴建。除了建寺外，他还传授了深奥的密法，授弟子25人，所传密法为后世宁玛派所继承；他大展神威、降伏吐蕃的地方神灵，令这些地方神灵皈依佛教，做佛教的守护者。这也是藏传佛教兼容本土文化的开端。传说莲花生还在吐蕃各地埋下伏藏（神秘的经典、佛像），使后世掀起了掘藏运动，成为藏传佛教文化史上的一大奇观。

宁玛派的祖师莲花生，至今在西藏民间仍受到很广泛的崇拜。几乎家家都挂有或塑有莲花生大师像，因为莲花生曾经震慑过雪域的鬼神，而雪域的人们坚信那些鬼神将永远匍匐在他的足下，因此时时要向他祈祷，以求得福泽和保佑。



莲花生大师

在西藏，莲花生大师是一个极富传奇色彩的上师，相传他出生于莲花之中，拥有降妖伏魔的神通，同时也是藏传佛教密宗的奠基者，宁玛派的祖师，对西藏地区的历史、宗教等有十分重大的影响。

045 | 为什么说宁玛派是藏传佛教最古老的学派？

宁玛派是藏传佛教历史最悠久的教派。8世纪中叶，藏王赤松德赞特派使者迎请印度莲花生大师入藏传法，并修建桑耶寺。因其教法依莲花生大师所传密咒和所遗伏藏为主而传出，遂成一派。当时并无派名，后弘期其他教派形成之后，因其遵循旧弘期旧密咒，故被称之“宁玛派”或“旧派”。宁玛派的传承与教法，主要来自于莲花生大师、藏王赤松德赞等25位师徒。

宁玛派的经典和密宗修持法主要是在同一

家族中由父子或翁婿相传，除此外，“掘藏”也是其重要手段。藏语“宁玛”，意为“古旧”，这是因为他们称自己传承的是源于吐蕃时期莲花生的经典，比由“上路弘法”时传入西藏的经典以及密宗修持法更为古老和纯正，并且在所谓的“百年无法”时期一直保有佛法不断绝。所以说宁玛派是藏传佛教最古老的学派。

046 宁玛派创立的标志是什么？

公元8世纪中叶，莲花生大师入藏传法，遂成一派。虽然传入比较早，但当时并无“宁玛派”派名，直到后弘期其他教派形成之后，人们因其遵循旧弘期旧密咒，故将其称为“宁玛派”或旧派。在11世纪，出现所谓的“三素尔”，建立了寺院，并有比较有规模的活动，可以说，到此时才形成了宁玛派。特别是三素尔中的第一人释迦迥乃建邬巴龙寺，将宁玛派典籍作了一些系统化的整理，使其有一个教派的规模，后来以此作为宁玛派正式成立的标志。

047 “三素尔”和宁玛派有什么历史渊源？

三素尔指的是三个同属于“素尔”家族的人，其所修密法属于宁玛派经典传承，即“噶玛”系统，所传内容主要是以“幻变”和“集经”两部为主。素尔波且、喜饶扎巴和濯浦巴三人被称为“三素尔”，都是学贯佛教显密两宗的人物，并且精通医术、卜卦等事。他们三位素尔祖孙相传，整理过去散落的宁玛派典籍，制定修习大圆满的仪轨和规范，修建寺庙，从而形成了宁玛派。

素尔波且·释迦生（1002—1062年），又称释迦迥乃，意为“大素尔”。他是促使宁玛派中兴的核心人物，将《经·幻·心》全部传承和前弘时期传下来的其他教授，进行整理传授；得到卓弥译师“道果”真传；建邬巴龙寺，门徒众多。他的养子素尔琼·喜饶扎巴（1014—1074年）被称为“小素尔”，在扎贾窝专修30年得大成就，得到养父的全部密法，智慧广大，显金刚萨埵身，继承养父主持邬巴龙寺。素尔琼·卓朴巴（1074—1134年）是素尔琼的儿子，又名濯浦巴·释迦僧格，他从父亲的诸弟子学法，完全学得“小素尔”的一切教授，在藏北弘法，弟子众多。

13世纪，素尔家族与元朝中央建立了联系，释迦维被元世祖忽必烈封为“拔希”（法师），和另两位宁玛派高僧，都在元朝宫廷长期传法，发扬光大了宁玛派的教义，对宁玛派的发展作出了非凡的贡献。

048 宁玛派僧人可以娶妻生子吗？

在佛教传入西藏时，早期由于有不少人极力反对，教法只能秘密的传授或是在个人家里传承，比如父子、兄弟，甚至要整个家族传授，就需要有继承者，所以当时是允许娶妻生子的，目的是使教法得以顺利传承。到了后弘期，随着新译派的发展，宁玛派的教义可以在社会上公开宣传，有了自己系统的教义和修持的寺院等，自成一派，此时宁玛派僧人分两大

类：一小部分从事佛法修持，戒律严格，是不可以娶妻生子的；而对于大多数不从事佛学研究和佛法修持，只从事专为人祈福驱灾、占卜打卦等事，以家为寺，是可以娶妻生子。

049 | 为什么宁玛派用人体器官做祭器？

在宁玛派甚至其他一些教派都会用人体的器官来作为祭器，这是有其一定历史原因的。首先，由于宁玛派教法中保留了许多原始甚至野蛮的因素，如血祭中用人体器官，虽然他们不时受到其他教派的反对，但还是得到了统治集团的支持。元朝统一西藏以后，宁玛派被朝廷承认，并受到优待。其次，使用人体器官作为祭器是为了维护统治者的统治需要，在当时的西藏，需要利用社会普遍的对鬼神、咒术的迷信，借助于狰狞的鬼怪形象和用人头、人心做祭品等骇人的仪式，来威吓和慑服农奴，以保证自己的统治稳固。所以，此后一些掌权人物如清代的颇罗鼐和黄教上层喇嘛，或继续支持宁玛派，或兼修宁玛派教法，也是出于这方面的考虑。

050 | 宁玛派的著名寺院有哪些？

宁玛派的主要寺庙有桑耶寺、敏竹林寺、多吉扎寺、竹庆寺和协庆寺等。其中，桑耶寺是在8世纪时由寂护和莲花生设计建造的，是传授和翻译宁玛派所属密法典籍的最早道场；敏竹林寺以研习天文历算以及藏医、书法等闻名；竹庆寺则以建制庞大的佛学院闻名。但宁玛派始终没有形成领导全派的中心寺院，也就没有形成统一的、相对强大的寺院集团势力。而且由于历史上的各种原因，许多宁玛派寺院后来都改为格鲁派寺院了。



桑耶寺 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所描绘的就是由莲花生大师主持修建的桑耶寺。桑耶寺位于西藏札囊县雅鲁藏布江北岸，建于公元779年，是西藏第一座具备佛法僧的佛教寺院。

051 宁玛派的九乘三根指什么？

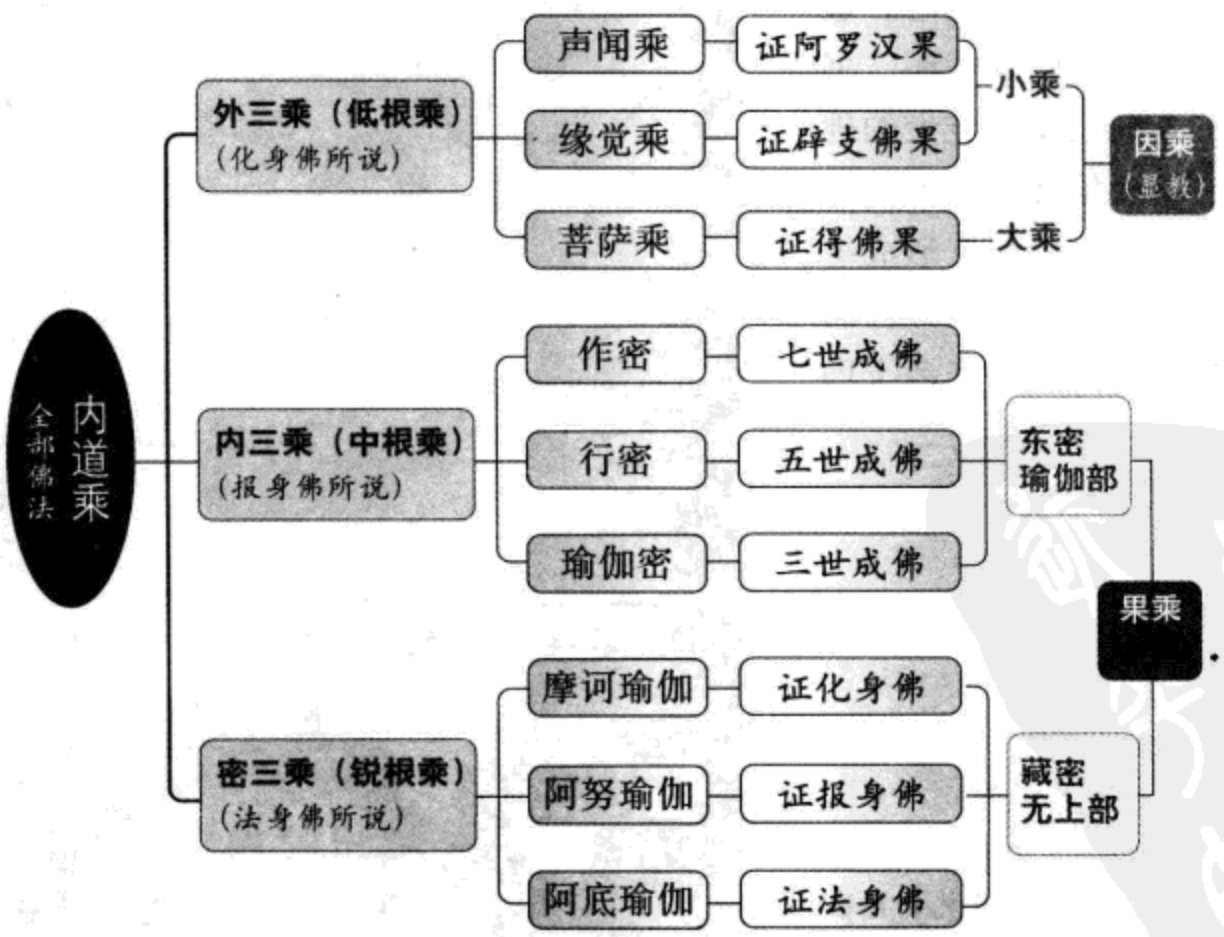
宁玛派的组织涣散，教徒分散于各地，教义颇为庞杂纷乱，各有各自的传承，其中主要的为九乘三根。

九乘是指显教三乘、密教六乘总共九乘。密教六乘中又分为外密三乘、内密三乘，内密三乘中的最后一乘还包括心、界、要门三部，即三根。

显三乘，又分为声闻、缘觉、菩萨等三乘，是佛教的起始阶段。前两乘相当于一般的小乘，后一乘相当于大乘。宁玛派修习者认为，三乘概括了佛教显教各派。而显教三乘的教法，在佛教内部各派说法并没有不同，在西藏也无新旧宗派的差别。他们共同认为，只有彻底断除烦恼，才能出离生死轮回，趋向菩提涅槃。

外密三乘，即为宁玛派和其他藏密教派所共有的，为制耶、邬巴、瑜伽等三乘，相当于新派的事续、行续、瑜伽续三续部。三乘都采取逐步引导的办法来转变众生的习气。制耶外注重身语清洁，内修瑜伽法，用三密相应法来求从速获得三密成就；邬巴重视内外双修，用加持三业的办法来求得成就；瑜伽续则专重内部瑜伽修炼，观我为佛，用四大印印定法求得三密成就。

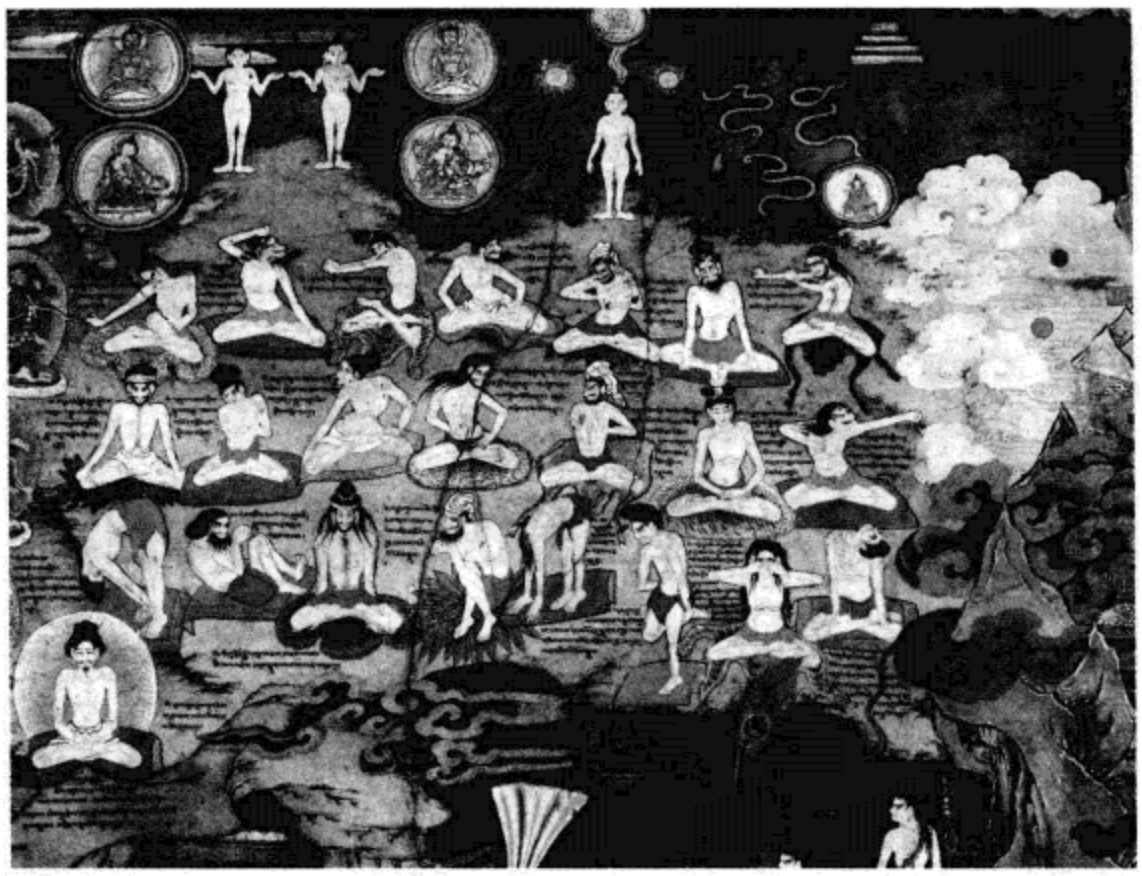
其次，**内密三乘**，又称为无上瑜伽，有摩诃瑜伽、阿鲁瑜伽、阿底瑜伽等。摩诃瑜伽，相当于新派的生起次第，观本尊坛城，乐空双运，重在风息。阿鲁瑜伽，相当于新派的圆满次第，修风脉明点，乐空双运，重在明点。阿底瑜伽，为本派特有的教法，求明见心性之体用，界觉双运，重在光明。这与新派的密三乘的父续、母续、不二续大致类似。阿底瑜伽又分为心部自在部、和要门部三部，这三部在历史上又各有各的传承，但后来又都包括在“大圆满法”里。



宁玛派的教义——三根九乘

052 | 宁玛派的法系传承分为几种?

宁玛派已有900多年的历史，在这样悠久的历史中从未间断过传承。它的教法传承系统主要有三种：一是远者经典传承，二是近者“伏藏”传承，三是定传玄要。其中远传经典又分为幻变经、集经、心品，称为集幻心三部。伏藏指的是发掘埋藏的经典而进行传播。相传莲花生等曾将佛教经典及密法埋藏于山岩石窟中，到朗达玛禁佛时，佛教徒也将佛教典籍埋藏，后弘期中发掘出来而重新流传于世。最重要的掘藏经是《大圆满》。在以上诸传承教法中，宁玛派最注重的教法是大圆满。



二十三式密法动作

这幅壁画中描绘了大圆满法中的23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，依法修习则可以打开人体的灵力脉道。

053 | 宁玛派僧人都只重实修，不学习经论吗?

宁玛派僧人都只重视实修而不学习经纶这种说法是不切合实际的。以理管事，以事证理。在密宗中，任何一种高层次的修持，都不能不以掌握相应的高深理论来进行指导；同样，一个重视研究，掌握高深教理的教派，也不可能不懂得解行并重的道理和学习教理的真正目的是什么。要知道正确的修持离不开正确的理论指导；高深的理论，必然伴随着相应的高层次修持。这是一个显而易见的辩证道理。实际上，宁玛派真正的大德高僧都是解深道高的善知识，宁玛的大圆满、彻却、妥噶的修证离不开教理正见的指导。但据某些国外学者研究，在西藏四大教派中，萨迦派和格鲁派属于学术性的教派，而宁玛派和噶举派则属于禅修型的教派。

054 | 宁玛派的著名的伏藏大师是哪些?

伏藏的来源是：前弘时期由莲花生大师、无垢友、赤松德赞王、耶协措杰、鲁·南喀宁布、白若咱那、鲁·桑结耶协等人，先后将密乘经典法门埋藏于山岩、土石之间。到后弘期

时，逐渐有人将这些经典发掘出来，弘传于人，这种传授经典的方法便称为伏藏法。

至公元11世纪时，扎巴恩谢坚将所掘出之伏藏收集在一起，修建了以扎塘为首的108处道场收藏之。当时最重要的发现就是发掘了《医明四续论》。至于宁玛派最主要的密典发掘是公元12、13世纪之时，由有名的上下大掘藏师掘出的。上掘藏名安达娘，本名尼玛沃色，或称娘热巴。他在洛扎的昆庭、扎森摩八吉和马沃角等处掘出密宗最重要的法典和法器。他把伏藏大法传给其子安达·卓衮南喀白、南喀白传子罗丹、罗丹传子兑杜。下掘藏师名古汝却季旺秋。他曾在洛扎的喀曲和朗格扎等处掘出《修部八教》、《密集》、《金刚橛》《马头明王》等重要密法。他的弟子白旺钦继承了他的事业。

055 | 宁玛派的主要伏藏典籍有哪些？

宁玛派已发现主要的伏藏典籍有《集密意续》、《密集续》、《幻变网》、《修部八教》、《如来总汇》、《文武百圣》、《阎曼德迦》、《马头金刚》、《金刚橛》等经典讲解、教敕、灌顶以及修法的仪轨事项等，皆是伏藏法要。伏藏中最重要的为《大圆满》，伏藏中所发掘出来的经书与经典传承所传之经典大多相同。宁玛派的伏藏法从根本续到实修事相都有一套比较完整的体系。

伏藏中最大的发现是《宁提》四部：《毗玛宁提》：暗藏在桑耶秦浦，由掘藏师邓玛伦杰掘出；《堪卓宁提》：系佛母措杰独得莲花生大师传授，由掘藏师白玛勒哲则掘出；《喇嘛央提》：此为隆钦然绛巴所掘，是广释《毗玛宁提》的书；《堪卓央提》：亦是隆钦然绛巴所掘，是广释《堪卓宁提》的书。上下掘藏大师等掘出的伏藏法是宁玛派的根本典籍，作为讲解和实修的重要依据。继上下掘藏大师之后，又出现了许多有名的掘藏师，掘出了不少重要密典，尤其是还掘出了重要的历史文献。

056 | 伏藏传承指的是什么？

“伏藏”，藏文是“爹玛”。有“宝贵”和“值得保全”之意，是指一件很珍贵的东西被埋藏，最终再被发掘出来。莲花生大师自从到西藏传扬佛法后，发觉当时藏人的质素还没有达到足以接受密法的程度，以及当时有些法的因缘尚未成熟，故在离开西藏之前，将很多教法、佛像、法药埋在不同的领域里，如有的在瀑流，有的在山岩，有的在虚空，甚至有的在圣者的甚深禅定之中。伏藏中所发掘出来的经书与经典传承所传之经典大多相同。不过，一些研究者认为经书中有伪造改篡之事。

伏藏是宁玛派所独有，包括取藏特有的方法和原则。取藏者被称为“得登巴”，相传都是莲师和他的弟子的化身，能圆满地重整伏藏经文，并准确地解读伏藏经文的理论和方法，最著名的如《西藏度亡经》等等。伏藏文化现在已经成为不解之谜。

莲花生大师 布本设色唐卡 清代 西藏 （P81页）

唐卡中央主尊为莲花生大师。大师白色身，现微怒相，左手持天杖，右手持金刚杵，站立在莲花法台上。伏藏是藏传佛教中一种特殊的传法方式，是莲花生大师等大成就者，将与未来众生有缘的法本埋藏在崖石、湖泊、虚空等处，在因缘聚合之际，有缘的掘藏大师便把伏藏品发掘出，惠利当时及后来的众生。



057 | 宁玛派八成就法指什么？

八成就法指出世间五部和世间三部。出世间五部是文殊、莲花、真实、甘露、金刚橛，分别代表身、语、意、功德、事业，各部又有各部的神录，总称“五部神众”；世间三部是召遣非人、猛咒诅詈和供赞世神。

这些是宁玛派信徒修习生起次第所依的主要本尊。护法类常见的有三根本护法、护法五王和九部护法神众。三根本护法：上方普巴金刚，为众护法的主尊；正中吉祥玛哈嘎拉饮血胜王；下方一髻佛母，为普贤佛母所化现。护法五王：东方身之本尊护法曼吾布扎王、南方功德之本尊护法木乌罗刹王、西方语之本尊护法无二战神、北方事业之本尊护法贝哈尔王、中央意之本尊护法帝释天。九部护法神众是：阴曜三神、大自在天、尼玛旬努女神、念青唐拉山神、贝哈尔五身神众、罗刹则吾玛保、十二丹玛女神、尸陀林主、玛卿邦拉山神。

058 | 大圆满法到底有何殊胜之处？

藏传佛教宁玛派的最高法门是大圆满法，也就是明空晶莹的自证智——阿底瑜伽乘。由于生死涅槃的一切法皆圆满具足于这一空智之中，故名圆满；而且他们认为没有其他能超胜此法的解脱之法，故名为大圆满。

大圆满法是宁玛派教义不同于其他教派的特有内容，是无上瑜伽密法，分为心部、界部和要门部三种，以要门部为最高。大圆满法主张个人的心体（思想意识）就其本质而论是干净的，是远离尘垢的，如何把握住心体，应该听其自然，让这个“心”随意而住，假如能够做到在空虚明净中把“心”安住于一境，那就“即身成佛”了。这和内地禅宗的明心见性有相似之处。

修持大圆满法之前，必须要修持共同四前行和不共四前行，为正行修习打下坚实的基础后，接受指点心性的教导。然后才可以循序渐进，进行大圆满教法的修持。修此法，一般要在坟地、空谷、小岛等极寂静处按上法观修，一般上根三年，中根五年，下根七年，即可使内外障碍之境都化为光明，证得佛位。

059 | 宁玛派的发展及对后世的影响有哪些？

宁玛派成为藏传佛教诸多宗派中历史最为悠久的一支派别。它的传入为藏传佛教的其他派别的兴盛奠定了基础，它的一些教法，特别是它的九乘中显三乘和外密三乘的教法，是西藏各派共同承认的，没有新旧派别之分。可以说宁玛派开创了藏传佛教的先河。

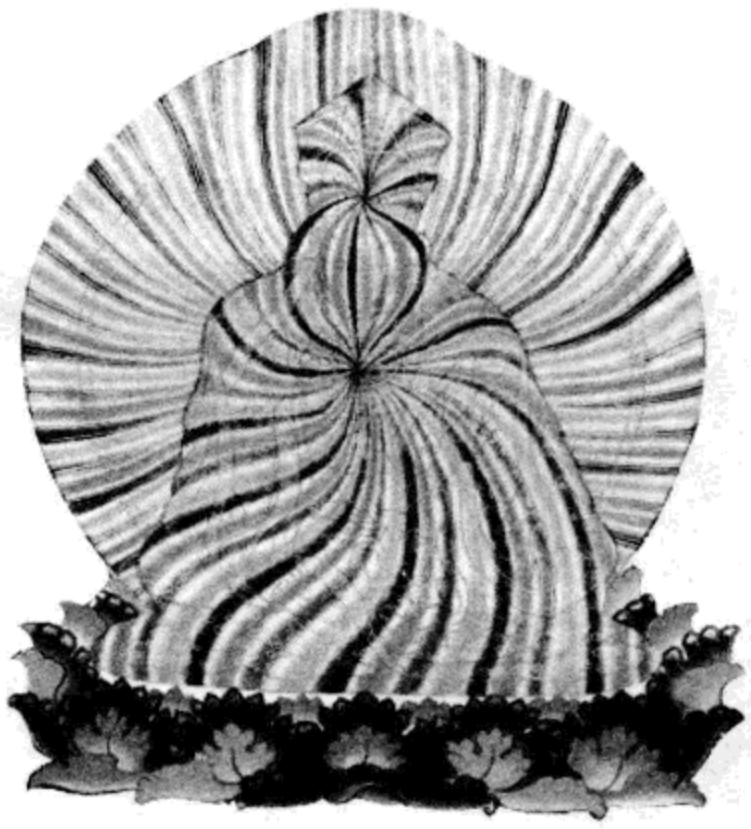
宁玛派现有六大寺（山南扎囊县——敏竹林寺、山南贡嘎县——多吉扎寺、甘孜州白玉县——噶托寺、甘孜州白玉县——白玉寺、甘孜州德格县——竹庆寺，甘孜州德格县——协庆寺），但一直没有形成一个像萨迦、格鲁等派所拥有的中心寺庙。所属寺庙较少，同派各寺间也较少联系，而且长期以来有大量的宁玛僧人并不驻寺。在西藏境内的大寺又常因战火等原因遭毁

坏。后来，该派虽得到格鲁派特别是五世达赖的支持，但发展一直不如萨迦、格鲁等派，所以其中心后转至康区一带。现今宁玛派在海外如尼泊尔、不丹、西欧等地发展较好。

060 神奇的虹身和虹化是怎么一回事？

虹身和虹化是西藏密宗独有的涅槃现象，修行大圆满法和大手印都能达到这种成就，但大圆满法要更为稳妥。大圆满法的修行者进入妥噶的修持后，开始将外界光明引入自身体内，开发自性虹光，逐渐使体内一切物质（五大）转变为细微的光明（五光）。当妥噶修持进入第三步境界时，修行者就开始拥有殊胜神通：自视不见肉身，入水不溺，能入一切物体，墙壁木石全无障碍。到第四步境界时，一切收归法性之中，成就光明虹身，身体不灭，可以自由往来于佛界净土和六道世间，并得到寿命长短由自己自主的功德，这是藏密修行的最高成就——虹身。其修习的典范就是莲花生大师，他的肉身已化变为本尊光明身，长久住世，度生无量。

比虹身成就低一等的，就是舍弃肉身获得成就的虹化，也称为“显现圆满涅槃”。成就者涅槃时肉体解散，体内物质化为能量光释放出来，只剩下头发和指甲，或身体缩小为一肘长短，敲击有声，坚硬不坏。虹化时必定有五种征象：有光、有声、有舍利、有形象、地动等。如龙钦巴尊者圆寂时，就曾显现青光、发出巨响，并显现愤怒本尊相，遗体放置了25天，每天都虹光遍满，时值隆冬，但大地回暖花开。荼毗时，大地还震动了七次，产生了很多舍利子。



莲师虹身图

虹身是指身体化为光明，只能看到而无法触摸，而且能随意住世，寿命可以长到大千世界毁灭之时。并显现各种色相，上饶益诸登地菩萨，下度化六道有情众生。此为莲花生大师入灭时的情景。

061 宁玛派特有的本尊、护法有哪些？

宁玛派所奉的本尊佛像更不可胜数，故素有“万神殿”之称。主要有金刚萨埵、普贤及普贤佛母、毗卢佛及央秀玛佛母等。最重视的本尊有《大幻化网》诸本尊、《集经》诸本尊、普巴金刚、八大法行、嘿如嘎等等。紫玛护法神是宁玛派重要的护法神之一，是马头金刚的化显；一髻佛母是宁玛巴的主要三不共智慧护法之一，司护持出世间法之一切成就；喇呼喇能摧敌大遍入护法，也是宁玛巴三大不共护法之一，司护持降伏法成就；金刚善护法为

莲师之事业护法，护持世间法成就，是宁玛派三不共护法之一；狮面空行母原始法身为般若佛身，报身为金刚亥母，而化身即是狮面空行母，为宁玛巴之殊胜本尊，也是莲花生大师的护法，可遮止一切邪魔，具大威神力。

062 五世达赖喇嘛对宁玛派的发展有哪些贡献？

17世纪中期，在藏传佛教的历史上是格鲁派最为兴盛的时期，当时的西藏政教合一的领袖——格鲁派的五世达赖喇嘛。同时，五世达赖喇嘛又是宁玛派的伏藏大师，著有25部意掘伏藏法典。

自从朗达玛灭佛以后，宁玛派没有恢复到前弘期的兴盛，宁玛派的高僧大德们很少修建寺庙，因此当时宁玛派的寺庙极少，五世达赖喇嘛担心宁玛派的法脉传承可能会断掉，因此决心弘扬兴盛宁玛派。他不仅扶持原有宁玛派寺院，使多吉札寺、敏珠林寺等扩大其势力，而且亲自创建一座宁玛派新寺，即尊胜洲寺，在该寺专门传授宁玛派教法，还把噶玛噶举派的创始人都松钦巴在山南洛扎建立的拉隆寺改为宁玛派寺院。另外，自五世达赖以来，西藏地方政府，每遇战乱、灾害、瘟疫等，都要从桑耶寺请宁玛派僧人进行占卜、作法禳解，从而提高了宁玛派在社会上的地位。因此，宁玛派在五世达赖时期，有过一段辉煌的历史。



五世达赖喇嘛 布本设色唐卡 清代 西藏

五世达赖阿旺洛桑嘉措是藏传佛教格鲁派领袖。他将西藏政教合一的社会形态雏形，推向完善和极致，巩固了格鲁派的势力。同时他还是宁玛派的伏藏大师，正是在他的支持下，宁玛派曾经历过一段辉煌。

二、注重语旨传承的藏传佛教宗派：噶举派

063 | 噶举派有怎样的传承体系？

大成就者马尔巴先后拜那洛巴与俄达弥勒巴、班禅那饶巴、白益西宁布、珠钦西互桑布等108位大师为师，听讲密集等无上瑜伽密典，并精研各种教授和作法。返回西藏后，马尔巴创立了藏传佛教噶举派，将所学秘法传授弟子。米勒日巴继承了马尔巴的教法，发扬着噶举派的教义，其后米勒日巴又将密法以口耳相传的形式传给冈波巴。在冈波巴时期，他所创立的达波噶举派产生了众多派系，就是后来的“四大八小”，但都源自马尔巴大译师传承下来的教法。

噶举派在西藏的传承比较复杂，最初有两个系统，一个开始于琼波南交，名为香巴噶举；另一个开始就是由马尔巴传承下来的，名为达波噶举。这两个系统的传承是同源的，传承均来自印度，传入西藏后，由于条件的变化，发展有所不同，香巴噶举到14—15世纪以后就销声匿迹了，而达波噶举则一直传了下来。故以后习惯上所指的噶举派就是达波噶举。达波噶举派的创始人为达波拉吉（冈波巴），而渊源于马尔巴、米勒日巴师徒。



噶举派初祖—马尔巴

马尔巴首次将大手印教法传入西藏，并创立了藏传佛教噶举教派。达波噶举支派建立以后，他被尊为初祖。

064 | 噶举派侧重的密法是什么？

嘎举派传承密法有多种，如密集、胜乐、喜金刚、四座等，但最重视的是大手印教法。大手印法是噶举派以龙树菩萨的《中观论》为基础而创立的独特修法。其中“手”字为尊称佛之手，表佛之如所有与尽所有及二无分别、空乐智慧。“印”者，表佛之无二分别智，而此智为最上、最重要而且最秘密，也就是说，一切轮回涅槃之法，无不一一契合佛之妙智，更没有可以逾越此智之外的。

要求修行者把自己的心（思想）专注在一个地方（“境”），使自己的思想不乱，不起分别，持之以久，就可以获得“禅定”，

然后再从自己的头到脚去观察自己那颗安住于一“境”的“心”，是在身外还是身内，从而使自身明白这颗心并非实有而是“空”。这样，就达到了“空智解脱合一”的境界，就成“佛”了。在修法上，从“七支坐法”到“修拙火定”，是一种艰苦的修行法门。

065 | 谁被称为“噶举之父”？



印度大成就者——帝洛巴是印度噶举派在人间传承的初祖，被称为噶举之父。其教义及实修风范不仅在当时印度佛教界中璀璨如光芒万丈的宝钻，而且其影响力更透过空行授记的心传弟子那洛巴、西藏噶举之父马尔巴、米勒日巴、冈波巴等，将整个法教无间相续口耳传承迄今。

印度大成就者 —— 帝洛巴

其教义及实修风范不仅在当时印度佛教界中璀璨如光芒万丈的宝钻，而且其影响力更透过空行授记的心传弟子那洛巴、西藏噶举之父马尔巴、米勒日巴、冈波巴等，将整个法教无间相续口耳传承迄今。

066 | 大成就者帝洛巴获得的成就有哪些？

帝洛巴又译作得洛巴、底洛巴、底梨波等，本名明光，法名慧贤，是印度大手印教授四大秘诀的重要传承者。

帝洛巴精通“中有”、“迁识”、“拙火”等瑜伽密行，从根本上师金刚持那里直接得到无穷的密法，其中就包括大手印禅修法。帝洛巴从金刚持如来亲受法脉传承，包括外、内、密、秘密和如是五重了悟之法。透过这些法脉传承，帝洛巴真正成就了无修之境，心契入本性完全清净的法身境界，从一切短暂的不净中得到究竟解脱，成为圆满佛陀，现金刚持相。

067 | 那洛巴尊者对大手印传承作了哪些贡献？

那洛巴又译作那若巴、那饶巴、那茹巴、纳若巴或那娄波等，意为胜人，乳名普贤，法号虚空藏、佛智、法幢、智慧成就等，获得班智达称号后，名叫无畏称，持佛法号叫上座持地，具器之名无垢威严，成为瑜伽士后，改名那饶达巴。

在西藏佛教史上，印度的那洛巴尊者用了12年的时间，以热忱的虔诚及不倦的态度承事上师帝洛巴，进而达到了亲证实相的成果。

那洛巴是帝洛巴的心传弟子，印度噶举派的第二位祖师，也是马尔巴的主要上师之一。他得帝洛巴传授“四大语旨教授”等所有密法，并把其中的一些密法归纳成著名的无上瑜伽部密法《那洛六法》，成为噶举派传授的主要密法之一。



那洛巴尊者

在西藏佛教史中，印度的那洛巴尊者享有独特的地位。那洛巴用了12年的时间，以热忱的虔诚心及不倦的态度承事上师帝洛巴，进而达到了亲证实相的成果。这对那些渴慕修行却要饱受几年痛苦的折磨方能得悟法理的人来说，的确是一个光辉的典范。

068 西藏噶举派的初祖指的是谁？

马尔巴是那洛巴众弟子中最优秀的，特别是对西藏有巨大贡献的弟子。马尔巴首次将大手印佛法传入西藏，并创立了藏传佛教噶举派，达波嘎举支派建立以后，他被尊称为初祖。

马尔巴一生三次入印度学习佛法，得到了印度很多的大成就者的教诲。马尔巴在印度一共学习了20年，特别是追随那洛巴学习各种教法，得到那洛巴大师的全部传承，将金刚乘和大手印带回了西藏，并将这些密续和教法译成藏文广泛流传。

069 米勒日巴对西藏噶举派的贡献有哪些？

米勒日巴大师是马尔巴祖师的嫡传弟子，西藏噶举派的第二代祖师。他用证道诗歌的方式传教，宣传自己的证悟精髓，深受信徒喜爱。

米勒日巴先是来到察绒地区追随宁玛派的荣敦拉嘎尊者学习“大圆满法”，但是不能满意。拉嘎尊者建议他去追随马尔巴大师。于是，37岁的米勒日巴便来到洛札寻找马尔巴大师。在他到来之前，马尔巴在梦中见到本尊灌顶，并预言米勒日巴的来临。

米勒日巴追随马尔巴学习六年零八个月，马尔巴一直把米勒日巴视同仆人一般，叫他做一些非常艰苦的劳力工作，这些艰苦的磨难消除了米勒日巴身上的恶业。之后，马尔巴才给



他胜乐金刚灌顶，授予他法名喜金刚，并传给他全部的传承教法，及密续的精髓和大手印传承，这些便是马尔巴从印度大成就者那洛巴和梅纪巴那里学到的所有的法。米勒日巴成为继马尔巴之后西藏噶举派的第二代祖师。

米勒日巴大师一生弟子众多，如惹琼巴、冈波巴等，他的很多道歌被翻译成各国文字，在全世界流传。

米勒日巴尊者

米勒日巴大师是玛尔巴祖师的嫡传弟子，是西藏“实践佛法”的代表人物。他用唱歌的方法传教，宣传自己的教法，深受信徒的喜爱。84岁去世，他的成就弟子很多，其中最著名的为达波拉吉。

070 | 冈波巴大师对西藏噶举派的贡献有哪些？

冈波巴大师为米勒日巴最著名的弟子，他26岁因丧妻厌世出家，受比丘戒，最初是噶当派的门徒，32岁拜米勒日巴为师，受金刚亥母灌顶。公元1121年创建冈波寺，即达波噶举的祖寺，收徒传法。他把噶当派的教法和米勒日巴的密法糅合在一起，以“大手印”为主，形成自己的体系，创立了达波噶举系统。

冈波巴大师致力于教授弘法，并支持门徒另立支系。达波噶举和中央及地方的关系非常紧密，广建寺院经费非常充足，达波噶举派因此不仅闻名西域，连在中国内地及尼泊尔、印度、不丹也颇享盛名。达波噶举形成后，发展迅速。其门徒四人又分别建寺传法，形成四个支派，其中帕竹派又分出八支派，因此噶举派总称为“四大八小”。

071 | 达波噶举形成哪些大的支系？

达波噶举创始于达波拉吉，即冈波巴大师，而其教义与教法渊源于马尔巴，米勒日巴大师。公元1121年，冈波巴创建冈波寺，即达波噶举的祖寺，收徒传法。他把噶当派的教法和米勒日巴的密法糅合在一起，以“大手印”为主，形成自己的体系，创立了达波噶举系统。

达波拉吉死后，他的四个弟子在前藏和后藏建寺收徒，形成四大支系：噶玛噶举、蔡巴噶举、巴绒噶举、帕竹噶举。其中帕竹一系又分出八个小系，即：止贡噶举派，为止贡巴仁钦贝所创；主巴噶举派，为白马多吉所创；达隆噶举派，为达隆塘巴钦布所创；亚桑噶举派，为耶协僧格所创；绰浦噶举派，为仁布齐

杰刹和究丹热巴所创；修赛噶举派，为结贡楚臣所创；叶巴噶举派，为意希孜巴所创；玛仓噶举派，为玛仓喜饶僧格所创。总称“四大八小”。公元1481年，帕竹噶举失去政治势力，开始逐渐衰落，但它所衍生的八小支中的两三个支系区一直延续到今。

072 | 帕竹噶举是怎样形成的？

帕竹噶举创始人帕木竹巴，本名多吉杰波（公元1110—1170年），简称帕竹，生于康区金沙江流域的哲垄乃学地方，属韦哇那盘托家族。1158年，他到山南帕木竹地方建丹萨替寺，在此传法至去世。

帕竹的门徒众多，他们在康藏各地分别建寺授徒，形成八个分支，其中止贡巴、达城巴、主巴三个支系的经济实力雄厚，与地方封建主结合密切，所以有较大发展，其他五个支系或被兼并，或自行消亡。

帕竹系以丹萨替寺为主寺，与其他分支同时并存。1208年，山南的封建主朗拉斯家族扎巴琼乃夺取了丹萨替寺的寺主职位，帕竹噶举由此被朗氏家族把持，其传承仅限在这个家族之内。至元五年（1268年），忽必烈封帕木竹巴为十三万户之一，万户长由寺主推荐，呈宣政院任命；后来则由寺主兼任，形成了比萨迦时期更加典型的政教合一体制。随着实力的增强，于1354年建立了帕竹地方政权，统治了卫藏的大部分。明永乐四年（1406年），成祖封帕竹首领扎巴坚赞为“阐化王”，朗氏家族在政治、经济、宗教上的实力达到极盛。

073 | 帕竹噶举形成哪些支派？

帕竹噶举派为帕木竹巴所创。后来又分出八个小派：止贡噶举派，为止贡巴仁钦贝所创；主巴噶举派，为白马多吉所创；达隆噶举派，为达隆塘巴钦布所创；亚桑噶举派，为耶协僧格所创；绰浦噶举派，为仁布齐杰刹和究丹热巴所创；修赛噶举派，为结贡楚臣所创；叶巴噶举派，为意希孜巴所创；玛仓噶举派，为玛仓喜饶僧格所创。

074 | 噶玛噶举具体是怎样形成的？

该支系创始于冈波巴及其弟子都松钦巴。都松钦巴早年学习噶当派教法，后来拜冈波巴为师，学习噶举教法。公元1147年，在昌都地区的昌都县建噶玛丹萨寺，开始传法收徒，噶玛噶举因此而得名。公元1187年在拉萨西北堆隆建立的楚布寺为该派主寺。

噶玛噶举在西藏佛教各派中率先采用活佛转世相承制，先后建立过若干活佛转世系统，都松钦巴被尊为第一世噶玛巴活佛。在它的众多支系中，其中影响较大的是黑帽系和红帽系。

噶玛噶举派主要学说是月称派中观见，重密宗，采取口耳相传的传授方法，曾融合噶当派教义。修习上，噶玛噶举派注重修身，主修大手印法。

075 | 蔡巴噶举是怎样形成的?

该支系的创始人是蔡巴·尊追扎（1123—1194年），本名达玛扎。他13岁拜冈波巴学佛，法名尊追扎。30岁随冈波巴的侄子贡巴楚臣宁波学习冈波巴所创的“俱生和合法”，证得了真实义。1175年，他在噶尔家族首领的支持下，于蔡溪卡建立了蔡巴寺，蔡巴派因此得名。后来又在蔡巴寺附近建贡塘寺。1194年蔡巴死后，噶尔家族直接控制了蔡巴噶举教派。公元14世纪中叶，蔡巴万户在各封建领土的斗争中被帕木竹巴打败，封地被夺走，贡塘寺被烧，蔡巴噶举也就随之衰微。后来，蔡巴寺和贡塘寺成了格鲁派的属寺，传承断绝。

076 | 止贡噶举是怎样形成的?

止贡噶举是从帕竹噶举中分出来的一支派，该支系由止贡巴所传承，他从小拜帕木竹巴为师，取法名为仁青白，尽得其传授；35岁受比丘戒，37岁往止贡地方建寺弘法，僧众日益增多；听所传承的教派被称为止贡噶举，75岁逝世，弟子甚多，相继传承。止贡巴素以严守戒律著称，要求其弟子以专心修习密法为主。由于政权的更迭，止贡噶举也几度沉浮。到了15世纪，格鲁派兴盛以后，止贡噶举处于达赖喇嘛的管辖之下，止贡派只保留有宗教方面的影响。

077 | 主巴噶举是怎样形成的?



该支系是帕木竹巴的弟子白马多吉所传。白马多吉于公元1128年生于娘堆地方，属于甲氏家族，他修持拙火密法，被后世称为藏巴嘉热（藏甲氏的布衣者）。后来，在热隆地方修建热隆寺，有在拉萨西南部修建一座“主”寺。所以藏巴嘉热的传承被称为“主巴噶举”，主巴噶举注重苦修，教徒众多，分布也很广泛。主巴噶举先以“主”寺为中心，后又迁移到热隆寺，最终

主巴噶举派领袖夏尊雅旺南嘉布

布本设色唐卡 清代 西藏

主巴是帕竹噶举派八小支派之一，“主”在藏语意为“龙”，因此主巴派也称天龙派。第四世嘉旺主巴转世之一的夏尊雅旺南嘉布(1594—1654年)，他统一了不丹，并当上政教领袖，使不丹初步奠定了独特的文化基础。主巴派从此成为不丹的国教。

在热隆寺传承下来，称为“中主巴”。藏热巴嘉的弟子众多，有六个建寺授徒，最著名的要数洛热巴和郭仓巴，它们的传承后来分别形成两个分支，即下主巴和上主巴。

078 | 达隆噶举是怎样形成的？

达隆噶举为达隆塘巴钦布所传，是从帕竹噶举中分出来的支派之一。塘巴钦布出生担雪崩热顶地方，18岁出家，先学习噶当派的教法，后又云游四方广闻教法。24岁时，开始从帕木竹巴处修习教法，学习噶举派教法长达6年之久，对噶举和噶当派的教法都有很深的造诣。39岁时，受邀赴达隆建达隆寺传法，并在此处建立了达隆寺，开始收徒授法，并由此形成了达隆噶举派。由于达隆塘巴的德行高洁，受到当时人们的尊敬，达隆噶举在藏区也有一定的声望。在元代的时候，达隆噶举派与萨迦派的关系比较紧密，得到元朝政府的支持。达隆噶举派一直传承到今天，其中达隆寺和类吾齐寺仍是藏传佛教中有影响的寺院。

079 | 巴绒噶举是怎样形成的？

巴绒噶举也是达波噶举派的一个支系，该支系由冈波巴的弟子达玛旺秋创立。他深得冈波巴的真传，在昂仁地区建立拔戎寺，该派因此而得名。他以密教大印和显教大印境界为主，收徒传法，自成一派。该派以家族世代相继承，因家族内部为权势争夺而屡生争执，从而使寺院堪布也随之频繁易人，经济实力衰微，教派也因此而衰绝。

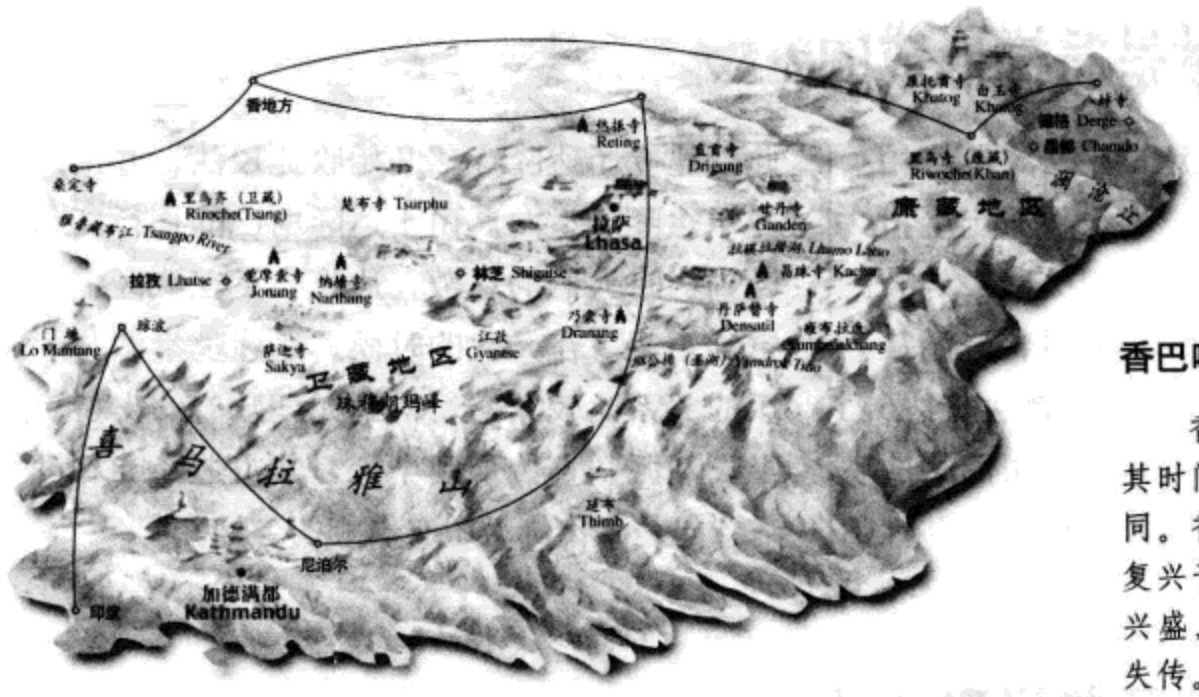
080 | 雅桑噶举是怎样形成的？

雅桑噶举是帕竹噶举派的一个支系，该支系由帕木竹巴的弟子格登益西森噶所传。他出生于门噶，自幼出家，取法名噶丹益西森格，后来建索热寺弘法，广收弟子，开创了雅桑噶举派。亚桑为诺民族，从堪布曲顿处受戒，取法名为曲吉门朗，拜霞弥门朗威的弟子鲁嘎楚臣扎为师，受听律学和实修教法，守持精严，因此有“拿律师”的称誉；65岁去世；他有四大弟子，即念青白瓦桑杰恰贡、郭热东巴桑杰拉贡、色德巴桑杰烈贡、贡莎巴桑杰甲贡。

081 | 绰浦噶举是怎样形成的？

绰浦噶举是帕竹噶举的一个支系，该支系由帕木竹巴的弟子加擦仁钦衮丹贡登热巴兄弟所传。加擦出生于夏麦，是诺朗卡宁布的后裔；5岁学书算，拜琼尼玛等活佛为师，广学法要；19岁赴前藏，拜见著名译师玛曲吉杰布；又听从玛曲吉杰布的嘱托，朝拜帕竹，得到噶举派密法的真传，开始建寺授徒，开创了绰浦噶举的传承历史。

082 | 香巴噶举是如何形成的?



香巴噶举派创立及传承路线图

香巴噶举是琼波朗觉所创立，其时间与马尔巴创立的噶举派大致相同。香巴噶举发源于西藏中部偏西，复兴于东藏的八蚌寺。香巴噶举一度兴盛，后来渐渐衰落，很多教法已经失传。

香巴噶举的创始人为琼波朗觉。香巴噶举的创立大约与马尔巴赴印度学习密法在同一时期。由于琼波朗觉的父亲是一位出色的苯教徒，琼波朗觉自幼就学会了梵、藏文拼写，13岁时就已通达苯教所有经典，精通各种苯教法术，成为父业的继承人。后来他认为苯教既非来自神圣的印度，亦没有确切可信的传承，便离开了苯教，开始踏上了求法之路。他从宁玛派大喇嘛荣律桑格那学习《大圆满心部法典》，于噶举派大喇嘛处求得大手印的教授。在尼泊尔般智达苏玛底尊前学习翻译，在多杰敦巴大师那出家受沙弥戒，求得113个教法灌顶。之后，又从希巴咱萨连纳、克什米尔贡尔哇、麦智巴的弟子更香多杰、弥年多杰等上师，学到多种密法，之后回到了西藏。

琼波朗觉一生共赴印、尼三次求法，共拜了154位大圣上师。他回到西藏后，在阿里，和阿底峡尊者相见，得到尊者传授《密集》等教法，并对遭到破坏的梵文经典，按照尊者的梵文得以修复，请大师仁钦桑波和达玛洛珠译成了藏文，精心创建了香巴噶举派。

琼波喇嘛的弟子大众人数增至10万，其中最杰出大圣的弟子有六位，分别为：嘉木切、麦敦、额顿、贡却坎、匈贡、木觉巴、仁钦卓珠。

083 | 与其他宗教相比，香巴噶举有怎样的传承特点?

与其他宗教相比，香巴噶举有其自身独特的地方，香巴噶举更注重生命科学。它的宗教色彩相对淡一些，注重生命体验。它的许多修炼原理都可用现代科学来解释，比如拙火瑜伽、睡梦瑜伽等等。跟净土宗等教派所提倡的“因信得度”相比较，香巴噶举的智慧更倾向于“见即解脱”。这个“见”，便是见地和智慧。香巴噶举派由于其内容广大而殊胜，它的传承就像阳光一样绵绵相续，也像串起来的珠子一样，一个紧接着一个地传承下来，从印度传到藏地至今，丝毫没有变化，始终保持着传承纯真的法脉。

由于其强调实修的特点，在创教之初，香巴噶举就没有形成一种宗教哲学体系，即社会科学体系。在宗教组织的建设上也不如格鲁派，没有形成格鲁派那样以六大根本寺院为核心的宗教组织系统。香巴噶举的根本上师面对的大多是一个个弟子，而不是一个为他负责的组织。这是香巴噶举的局限，这些局限直接导致了香巴噶举后来的衰落。

084 | 噶举派著名的寺院有哪些?

噶举派著名的寺院有噶玛寺、祖拉康寺、祖普寺、八邦寺等。

噶玛寺位于现今昌都县扎曲河上游约120公里的白西山麓的幽静山谷里，噶玛寺是由噶举派高僧都松钦巴于公元1185年创建的，该寺是噶举派的祖寺，噶玛噶举派也因该寺而得名。噶玛寺在历史上影响深远，其建筑别具一格，文物古迹众多，是康区著名的古刹之一。

祖拉康寺位于今西藏类乌齐县，公元1276年达垄噶斯家族的桑结温所始建，最初只有“阳宫”和“莎玛”两个小寺；公元1320年，乌金贡布建造了富有艺术风格的“昌吉玛殿”，故此寺又名昌吉玛寺，公元1326年正式落成，是西藏最大的噶举派寺院之一。

八邦寺位于德格县八邦乡政府北300米处的山岗上，其规模宏大，环境幽静，其建筑沿山而上层层叠叠，取势巧妙。经幡招展，金顶金碧辉煌，雄伟壮观。殿堂装饰富丽堂皇，泥塑和壁画刀笔细腻，姿态丰富，形象逼真，被称为康区寺庙建筑的最佳者，有“小布达拉宫”之称。

三、重视佛教经论学习的藏传佛教宗派：噶当派

085 | 噶当派是如何形成、发展的?

噶当派是藏传佛教后弘期中新产生的教派中最早的一个教派，为阿底峡尊者所创立。此派是以噶当教法的特征而命名的。藏语“噶”即为“佛语”，“当”字意为“教授”；“噶当”意指一切佛语，包括显、密教的经、律、论三藏，是对僧人从日常行为到修法成佛全过程的指示和指导。这种提法从阿底峡大师开始，源于阿底峡的《菩提道灯论》。

阿底峡入藏弘法，作《菩提道灯论》，阐明显密教义不相违背之理，和修行应遵循先显后密的次第，为噶当派的理论和实践打下了基础。仲敦巴拜阿底峡为师，学习显密各种教法，阿底峡示寂以后，其后众多弟子跟随仲敦巴学法，公元1056年初，仲敦巴在热振建立热振寺作为根本道场，后来逐渐形成噶当派。仲敦巴死后，其三大弟子分别传法，又形成教典、教授、教诫三派。12世纪，西藏地区处于稳定的时期，新兴的噶当派得到封建领主的支持，寺院遍布各地，僧众广泛。到了元朝的时候，噶当派没有与封建势力保持密切的联系，甚至反对僧人掌权。结果当萨迦派掌权时，噶当派渐渐衰落，最后被主寺——桑浦寺也归属于后起的格鲁派。

086 | 噶当派有何特点?

噶当派是藏传佛教的重要教派之一，除宁玛派之外，它在后弘期中出现得最早。藏语“噶”即为“佛语”，“当”字意为“教授”或“教诫”。噶当派是以修习显宗为主的，但同时它也不排斥密宗，并认为二者可以互补。噶当派认为，一切佛语，包括显、密教的经、律、论三藏，都是对僧人从日常行为到修法成佛全过程的指示和指导。该派源于阿底峡大师，以热振寺为根本道场弘扬佛法。噶当派主张显、密二宗不应相互攻击，应相互补充。它对修习次第的主张是：先显后密。同时噶当派的密法以显教教义的第三部：瑜伽部为基础，这使它在藏传佛教中享有崇高的声誉。

噶当派由于教理系统化、修持规范化，因而对藏传佛教其他各派都有重大影响。噶举派、萨迦派的一些重要僧人都向噶当派学习。格鲁派也是直接在噶当派的基础上建立的，有“新噶当派”之称。

087 | 噶当派的创始人是谁?

噶当派的教法源于阿底峡尊者，但正式的创立人应该是尊者的大弟子仲敦巴。



仲敦巴（1005－1064年），出生于拉萨以西堆垄地方的富豪家庭，由于与继母不和，开始离家出走，到处求师学法，19岁时拜色尊为师，全面学习了显密教典。1045年，仲敦巴来到阿里，拜见了阿底峡尊者，开始师从阿底峡，系统地学习显密各种教法。阿底峡圆寂以后，其众多弟子跟随仲敦巴学法，1056年，仲敦巴在热振建立了热振寺作为修习的根本道场，后来逐渐形成了噶当派。

噶当派创始人——仲敦巴

仲敦巴是藏传佛教噶当派创始人。1045年，他前往阿里迎请印度高僧阿底峡到前藏传法，此后一直追随阿底峡。阿底峡逝世后，1056年仲敦巴率徒众到热振创建热振寺，并以此为根基逐渐形成噶当派。

088 | 阿底峡尊者一生的事迹如何?

阿底峡是古印度萨贺尔王国（今孟加拉国达卡地区）的王子，生于公元980年。年少时出家为僧，29岁受比丘戒，四处寻访证悟名师。阿底峡研读佛教三藏所有经典及梵文大乘经论，通达各派的律制行法，成为非常有名的大法师。44岁时返回印度，被公推为印度佛教界

各派的最高权威。

阿底峡尊者在印度弘扬圣教达到全盛时，正当西藏佛教经朗达玛灭法100余年后再度复兴（即“后弘期”）的初期，教法不完全，不纯正，甚至与苯教混淆难分。为了正本清源，阿里地区的智光王和菩提光王叔侄不惜一切代价，迎请印度高僧来藏整顿佛教。1042年，阿底峡尊者抵达阿里，受到王室的盛大欢迎。此后留住在托林寺，宣讲多种教法，且极秘密地传授多种灌顶。在讲法的过程中，针对当时许多修密法的人轻视因果、皈依三宝之心不切等流弊，特别提出重视因果，宣说皈依，所以阿底峡有“业果喇嘛”、“皈依喇嘛”的称号。后来又应菩提光的邀请，写下伟大的密教经典《菩提道灯论》，指示修行次第和显密教义相一致的精神，从而将广大佛教徒导入了正轨。阿底峡由此而被后人推尊为“佛尊”。在阿里三年期满，仲敦巴即来迎请往东部弘法，于是尊者渐次东下，到达桑耶寺。92岁那年，这位佛法导师圆寂。阿底峡圆寂后，他的弟子仲敦巴领众修行并继续弘法，1056年在热振地方建起热振寺，作为弘法道场，由此形成噶当派。

089 | 噶当派侧重的修习教法是什么？

藏语“噶”字的含义是“佛语”，“当”的含义是“教授”或“教诫”；“噶当”合起来意指一切佛语均是对僧人修持全过程的指引。

噶当派虽偏重于显宗，但并非排斥密宗，而是在两者之间取调和态度。其修习次第强调先显后密，倡导显密二宗不得相互消耗，而应相互补充。噶当派所授密法，包括了诸如喜金刚、大威德、密集等无上密续，但主要以《噶当幻化卷帙》和《十六心滴教授》为主，但都是秘密流传，不传根基不成熟的弟子。所以噶当派是以修持菩提道次第而著称。

090 | 阿底峡对噶当派有何贡献？

阿底峡尊者对西藏佛教的影响较为深广，尊者的教法融入了西藏佛教的每一个“细胞”中。他入藏弘法，写下伟大的密教经典《菩提道灯论》，阐明了显密教义不相违背的道理，以及修习应该遵循先显后密的次第，指示修行次第和显密教义相一致的精神，从而将广大佛教徒导入了正轨，可以说阿底峡为后弘期西藏佛教的复兴发挥了重要作用，成为藏传佛教噶当派的鼻祖。

091 | 阿底峡所著的经典有哪些？

阿底峡尊者一生著述很多，对后人修习影响最深的要数他的《菩提道灯论》。这本著述是集龙树、无著、佛陀跋陀罗各家学说大成之作，体现了噶当派的佛学思想体系和对整个佛教的大小乘、显密关系的认识，在西藏佛教史上有重要地位。其他著作还有《摄要论》、《决摄心要密集曼陀罗主尊观世音开示密集观音成就法》、《圣观世音修法密集赞两种》、《从轮回中生起出离心歌》、《行道歌》、《空性见歌》

《三摩地资粮品》、《出世间七支仪轨》《身、语、意所依开光仪轨》、《能断一切业障流陀罗尼瑜伽续部中所释不动金刚修法广略二种》、《不动金刚曼陀罗净治一切业障仪轨》、《不动金刚护摩仪轨》、《金刚手现证门赞》、《三头六臂马头金刚修法》、《三面四臂马头金刚修法》、《圣不动如来赞两种》、《守持一切如来誓词顶髻无垢光修法》、《五塔祈祷仪轨总持仪轨两种》、《救度母修法》、《救度母修法广轨》、《救八种怖畏救度母修法及赞颂》、《圣救度母修法》、《摄一切誓词》、《毗那夜迦贪金刚赞》、《能生甘露垛玛供轨》、《水施食子无垢供轨》、《龙供仪轨》、《六字大明修法》、《观世音喀萨巴呢修法》、《不动忿怒明王修法》、《威猛大忿怒明王真实修法》、《钩刀怙主明王修法》、《毗那夜迦和息修法》、《毗那夜迦秘密修法》、《五尊财神赞》、《缘起心咒全文》、《中观教授入二谛论》、《中观教授宝篋庄严》、《一念教授》、《经集论摄义》、《菩萨行摄要教授》、《菩萨宝鬘》、《示菩萨初业有情入于正见教授》、《皈依开示》、《大乘道略修法》、《大乘道最略修法》、《鞭策自应作次第等笔录》、《示十不善道》、《业分类品》、《摄行明灯》、《经集论教授》、《经集论广释》、《发菩提心仪轨》、《菩萨戒仪轨》、《诵经及读卷帙前行仪轨》、《般若波罗密萨帕查仪轨》、《上师应作次第》、《致国王勒惹雅巴那无垢大宝书》、《入菩萨行论释》、《般若摄义明灯》、《药师佛修法》、《净治业障仪轨》等。

092 | 阿底峡的十五大弟子分别是谁?

阿底峡著名的十五大弟子：拉尊菩提光叔侄、宝贤、孥错戒胜、卡垾却善护、善生、贾精进师子、善慧、释迦慧戒生、廊枯巴译师、相尊耶巴、枯敦、俄善慧、仲敦巴胜生、大瑜伽师菩提宝、阿兰若师自在幢。

觉俄仲松三尊像 布本设色唐卡 清代（P97页）

唐卡中间为阿底峡，左下为俄勒贝西饶，右下是仲敦巴。“觉俄仲”是他们师徒三人的合称，“松”意为三。由于阿底峡对西藏佛教的重要贡献，人们尊称他为“觉卧结”，即“佛尊”。

093 | 《菩提道灯论》的内容是什么?

《菩提道灯论》总摄11世纪以前一切佛经要义，从广度和深度阐述了空有两宗的修法，为通达一切经论意趣的钥匙；将一个佛教徒从最初从师学佛，到最后修证佛果所应做的事情详加罗列，引导学佛之人由浅入深、循序渐进地步入密宗殿堂。

《菩提道灯论》所讲述的修习内容大致可以分为五大部分：第一，皈依三宝，即信仰、供奉佛、法、僧三宝的礼仪。第二，论说发愿菩提心和行菩提心，愿菩提心是为利益众生而追求佛果的愿心，行菩提心即受菩萨戒，遵循菩萨的行为规范。第三，轮说了修习禅定与引发神通之间的关系。第四，论说智慧与方便，成佛就要积累智慧和福德两种资粮，要通达缘起性空之理。第五，论述密宗的修行，修习密法要依止上师，接受灌顶等前行仪轨。

《菩提道灯论》言简意赅，理清了藏传佛教存在的诸多错误说法，也为噶当派树立了完备的教法体系。



094 | 《菩提道灯论》对学佛之人是如何分类的?



《菩提道灯论》将学佛者可分为三类，即下士、中士、上士。下士不希求解脱世间的痛苦，只求轮回中的“福乐”，希望来世转生为人或止恶行善者，所以也被称为“人天乘”；中士只求个人解脱世间流转轮回之苦，没有普度他人的意愿，被称为声闻乘或缘觉声，俗称小乘；上士不但自己求解脱，还愿普度众生，被称为菩萨乘，俗称为大乘。人分三类，修行次第也分三道，即“下士道”、“中士道”和“上士道”三个阶段。

三士道皈依图

白描图《菩提道灯论》将学佛者分为三类，即上、中、下三士，分别对应着上、中、下三士道皈依。图中从下到上三人分别代表着：下士、中士和上士。

095 | 噶当派的传承分为哪三个派系?

噶当派在传承中，形成了三个主要支派：教典派、教授派、教诫派。

教典派强调佛教经典的地位，重视对佛籍的学习，由此而得名，由仲敦巴的弟子博多哇传承。可分为三类：重在明见、重在明行、见行并重。

教授派以注重师长指点教授下的实修而得名，也分为两个系统：一是仲敦巴的另一弟子京俄巴系统；一是内邬素巴系统。也可分为重在明见等三类。

教诫派是阿底峡传给仲敦巴等三人的教法，由俄雷贝喜饶传出。

通常来说，智慧大的人可以修持教典派，中等智慧者则修持教授派，而智慧低劣者，只能修持教诫派。

096 | 噶当派的主要寺院有哪些?

噶当派寺院由于此派消失早，故独立存在者极少，主要的寺院有桑浦寺、热振寺和纳唐寺。

桑浦寺的建立者为俄雷贝喜饶，是阿底峡的大弟子之一，他与阿底峡和仲敦巴三人被称为“噶当三尊”。桑浦寺的另一个发展阶段是俄雷贝喜饶的侄子洛丹喜饶，他在桑浦寺多次讲经说法，使桑浦寺成为当时藏传佛教文化

的中心。桑浦寺为噶当派培养了大批优秀的僧人，许多名留学者都在桑浦寺刻苦攻读过，加快了噶当派的传承。

热振寺是噶当派的主要修习道场和根本寺院。其建立者为仲敦巴，仲敦巴是阿底峡尊者的大弟子之一，学识渊博，显密皆通，是噶当派的实际创立者。热振寺存有很多阿底峡尊者的佛学著述，是后来很多佛教理论的出处。

纳唐寺号称西藏文库，位于日喀则西，于公元1253年为阿底峡弟子所建。盛时有僧人3000余人，两个扎仓，十三间经堂。由于历经兴衰，现纳唐寺仅存遗址。

四、开创政教合一先河的教派：萨迦派

097 | 萨迦派有怎样的历史渊源？

萨迦派始于公元11世纪，历史悠久，在成立时间上仅次于宁玛派，为西藏古老贵族昆氏家族所创立，并且一直存续到现在。藏语“萨迦”意为“灰白土”。萨迦教派的祖寺所在的山坡上有一片灰白色的岩石，故称“萨迦寺”，该教派因此也就叫萨迦派。由于该派寺院的围墙和信徒的房屋上都涂有红、白、蓝三色条，象征文殊、观音和金刚手菩萨，人们习惯上也称之为“花教”。从13世纪中叶到14世纪中叶，该派与元朝中央政权联系紧密，它曾是在西藏占统治地位的政治势力，它的领袖人物在这一时期也任职中央，管理全国各地的佛教事务。萨迦派开创了西藏地区政教合一的先河，因此在藏族史上占有重要的地位。

098 | 萨迦派的创立者是谁？

萨迦派始于公元11世纪，创始人贡噶宁布是西藏古老贵族昆氏家族的后代。昆氏家族世代信仰修行宁玛派的教法，并且有取得成就的人。他幼年跟从父兄学宁玛派法。后来，贡噶宁布就去拜卓弥·释迦益西为师，学法多年，掌握了他独传的“道果”法。后又师从几位大德，并创立了自己的一套教法。1073年，贡噶



萨迦第一祖贡噶宁布

贡噶宁布（1092－1158年）是萨迦派创始人贡却杰布之子，他吸收各种显密教法之长，逐步形成一套完整的“道果教授法”，因此被尊为“萨迦五祖”的第一祖。他掌管萨迦寺48年中，萨迦派势力渐盛，体系完整，门徒众多。

宁布40岁时，在仲曲河谷萨迦之地建寺，萨迦教派由此而得名。从此，逐渐形成萨迦派，贡噶宁布成为该派教主，他住持弘法30年。这一派一直以萨迦寺为其主寺，一直以“道果”教授为其主要密法传承。

099 | 昆氏家族和萨迦派有什么联系？

萨迦派是一个家族性教派，该派教主一直由昆氏家族世代相袭，血统、法统一脉相承。藏传佛教界认为昆氏家族是光明天神的后代，深受菩萨的眷顾。赤松德赞时期，大臣民拔窝伽的第三子昆氏鲁益旺波松，是西藏最初披剃为僧的七人之一。他的第四子侍寿的儿子金刚宝，数传至释迦慧。释迦慧又有二子，次子就是贡却杰布。他幼年跟从父兄学宁玛派法，他这个时候，正是后弘时期已经开始了几十年，西藏人重新翻译了大量佛书，特别是所谓新密咒的翻译传播正盛的时候，他改从卓弥译师释迦耶歇等人学新译密法，而且以卓弥所传的“道果法”经续讲解为自己的主要教法。他现在扎卧垄建过一个寺，后来这座寺成为萨迦高波寺。在40岁时在萨迦地方建立萨迦寺，萨迦教派由此而得名。从此，逐渐形成萨迦派，贡却杰布成为该派教主，他住持弘法30年。这一派一直以萨迦寺为其主寺，一直以“道果”教授为其主要密法传承。

萨迦派规定，僧人可以娶妻生子，生子后就不能再接近妇女；并从一开始就决定法位以家族相传的形式向下延续，政教两权都集中于昆氏家族手中。

100 | 萨迦法王传承有什么特点？

萨迦法王的传承属于世袭制，一直在昆氏家族的成员中传承。12、13世纪时，萨迦派在西藏的宗教和文化生活中，跃升至显著的地位，主要归功于萨迦初祖贡噶宁布（1092—1158年）、萨迦二祖索南孜摩（1142—1182年）、萨迦三祖扎巴坚赞（1147—1216年）等萨迦五祖在弘传教证二法上的努力。

据说古老的昆氏家族是莲花生大师所授记的种性，因此，历代萨迦法王都必须娶妻生子，萨迦的传承必须由昆氏家族的儿子担当。当法王的儿子出生后，会用藏红花和其他特殊东西制成的甘露，在他的舌头上书写一个代表文殊菩萨智慧的种子字——“德”字，象征要开启他的智慧。然后开始教授文字及佛学，特别是萨迦派不共传承，全部倾囊相授，令其成为新一代的萨迦法王。萨迦派最后发展到父子相传、代代延续，成为独特的世袭传承。

101 | 萨迦派寺院设立的学位一般是怎样区别的？

萨迦派寺院设立的学位有五等，并且随着修行者学识的增加逐次升级。第一级为卡喜巴，需要学习龙树的《中观论》、学习字和语法，练习辩论；第二级为卡额巴，需要熟悉逻

辑和并能够辩经；第三级为卡居巴，要通过高深教理初级考试；第四级为饶将巴，要完成形而上学和哲学15种著作，等等；第五级为班勤，需医术、语法和逻辑学合格且精通佛经、诗歌、散文、天文和占星术。

102 | 著名的“萨迦五祖”指谁？

萨迦派从贡噶宁布开始的五位祖师，被称作萨迦五祖。

萨迦第一祖贡噶宁布，他是昆官却杰布的儿子，乃是观世音菩萨的化现。在12岁的时候，亲见文殊。并由文殊菩萨亲赐偈颂：“若执者此生，即非修行者。若执著轮回，即无出离心。执著已目的，即失菩提心。若执著生起，正见即丧失。”此偈含摄波罗蜜乘全部的法教。此外，贡噶宁波还曾亲见印度大成就者毕哇巴，并直接从毕哇巴尊前获得“道果”的近传承。之后，贡噶宁波还写下了11种不同的《金刚句》疏释。这使得“道果”成为萨迦最主要、最甚深的教法。当贡噶宁波往生净土后，萨迦的法座即由其子索南孜摩继承。

二祖索南孜摩，他得到贡噶宁波全部的法教，其在修行上有所疑问时，向观音或其他本尊祈请，皆能直接获得启发。他的证量已达菩萨二地并且能任意前往某些净土。41岁时，于传法中，在种种瑞相之下，他证得虹光身，消失在一片光云中。

三祖札巴坚赞，他是索南孜摩的弟弟。相传文殊菩萨常不间断地给予他启发，使他展现了深奥的见地和广大的事业。他不仅通晓三藏及一切密续，并且也拥有一切外、内、密的觉悟。他曾令红、白明点在中脉内混合而阻止日食发生。他也具有能往诸佛净土的能力，并曾预言他只需再三次转生，便能成为圆满成就的佛陀。

第四祖萨迦班智达是札巴坚赞的侄儿，也是文殊菩萨的化身。他以龙王的形象入胎，生即能说梵语，头顶有肉髻，眉间有白螺毫，脚底有千幅轮等，具有佛陀之相好庄严。他不仅持戒无瑕，令诸佛欢喜，并且也拥有圆满的教、证二德。他曾以“三部量论”的辩证逻辑击败六位印度著名的外道学者，使他的声名远播域外。也曾加持一座由魔术师所变现的寺庙，并使之为真。最后，他往生喜悦净土，并成为“无垢吉祥佛”。

第五祖法王八思巴，他是萨迦班智达兄弟藏恰之子。他是一位大菩萨，是经由自己意愿而转生的。8岁时，即向1000位比丘及数千位沙弥传授“喜金刚法”。由于他对于法教有独特的见解，闻法者皆对他生起广大的信心，因此他就被称为“八思巴”。八思巴证量极高，使得当时的蒙古皇帝忽必烈对他生起不可动摇的信心，并尊他为帝师。正如同佛陀在《大方广菩萨藏文殊师利根本经仪》中所授记一般，八思巴成为了西藏三区的政治与宗教领袖。在西藏，这是首次由教派的法主直接成为政治的统领者。

103 | “白衣三祖”和“红衣二祖”又是怎么回事？

萨迦五祖中按是否正式出家的区别，分为白衣三祖和红衣二祖。其中，贡噶宁波、索南孜摩、札巴坚赞三人，身在俗家娶妻生子，仅受居士戒，未受出家戒，着白衣，而又执掌萨迦派政教大权，故称白衣三祖。

萨迦班智达和八思巴二人出家持戒，身着袈裟，兼秉萨迦派政教，故称红衣二祖。

104 | 为什么只有四祖被誉为“班智达”呢?



萨迦第五祖八思巴

八思巴萨迦派的第五代教主，被忽必烈尊为帝师，统辖西藏政教，开始了西藏地方政教合一的历史。

四祖“萨迦班智达”（1182－1251年）的原名叫贡嘎坚赞。班智达的称号最早来源于印度，意思是学识渊博的大学者，也指一种学位。贡嘎坚赞在20多岁时，已经成为精通“五明”的大学者，被人尊称为“班智达”，他是西藏佛教史上，第一个被誉为班智达的人。当时有印度著名高僧30多人来西藏与他辩经，结果，他以渊博的学识和犀利的口才使对方彻底认输，并削发做了他的弟子。这些人的发辫，据说在很长时间内，都保存在萨迦寺中。他虽没有去过印度，但名声却传遍了印度著名的那烂陀寺。

贡嘎坚赞一生著述甚多。其中最有名的，就是西藏第一本格言集《萨迦格言》。这本小书，不仅在藏地文学史上有重要地位，还流传到国内外许多地方。

萨迦班智达在蒙古大军逼近西藏，藏地的宗教领袖们畏头缩尾不敢北上之时，63岁的他（1246年），勇敢地带着两个侄子奔赴凉州，与蒙古王子阔端见面，从而获得了蒙古人的支持，奠定了萨迦派统治藏地的根基。这是萨迦班智达一生最大的贡献。他使混乱了400多年的藏地，终于有了政治秩序，也使西藏地区，最终正式纳入了中国的版图。

105 | 八思巴对藏传佛教有何重大贡献?

八思巴（1235－1280年）为西藏喇嘛教萨迦派首领。元代第一任帝师。本名罗追坚赞。幼从伯父萨迦班智达归顺蒙古，住西凉（今甘肃武威）。1253年忽必烈召置左右，从受佛戒。中统元年（1260年）封为国师。至元元年（1264年）领总制院事，管理全国佛教事宜和藏族地区行政事务。曾帮助元朝在卫藏建立地

萨迦五祖 布本设色唐卡 清代 西藏 （图P103页）

这幅唐卡所绘的就是萨迦五祖像。萨迦派始于公元11世纪，是西藏一个政教合一的派别，教主由昆氏家族世代相袭，以家族相传的方式向下延续。萨迦五祖分别为：唐卡上界左侧为一祖贡噶宁布、上界右侧为二祖索南孜摩、唐卡下界左侧为三祖札巴坚赞、下界右侧为四祖贡噶坚赞、唐卡中央主尊为五祖八思巴。



方行政机构，置十三万户，调查户口、规定赋役、设驿站等。又奉命制蒙古新字（即八思巴文），至元六年（1269年）下诏颁行。至元七年（1270年）升号帝师、大宝法王。其随从弟子辈，曾传来西藏造型艺术，并传内地雕版印刷术入藏。

他对藏传佛教作出了巨大的贡献，主要表现在以下五个方面：

（1）主宰元朝西藏地区政教大权

忽必烈将西藏十三万户作为求密法的供养，送给八思巴。此后70多年间，萨迦派执掌了西藏的政教全权。

（2）避免其他教派的改派

忽必烈打算下令使西藏各派教徒一律改从萨迦。他加以谏阻，认为应该各派应该依照各自宗派的传承清净修学。

（3）请求免除寺院的一切税捐负担

进藏驿使、官兵沿途不得住宿寺院，并形成为特权延续下来。

（4）奉命创制的蒙古新字“八思巴字”

主持创制的文字是拼音文，基本字母41个，其中元音为9个，用这种文字来拼写汉语、蒙古语，相当准确，故深得忽必烈喜爱。

（5）著名的法轮泉法会

在43岁的时候，由世祖作施主，集七万康藏僧众，在后藏的曲弥仁摩寺举行有名的法轮泉法会，八思巴任萨迦寺第一代法王。

106 | 萨迦派中最独特的教义内容是什么？

萨迦派的教义中，最独特的就是“道果法”。龙树派的传承认为，修习萨迦派的“道果法”有三个次第，用佛经的话来说，就是“最初舍非福，中断于我执，后除一切见，知此为智者”。

第一次第，“最初舍非福”指的是一个人应当想到今生能投胎为人，而没有堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣中去，是由于前世积善修来的，是不容易的事情。要珍惜这个结果，就要防止做坏事。

第二次第，下世可以转生到“三善趣”之中，固然是好事，但仍没有脱离烦恼，没有超脱轮回。要想完全脱离苦恼和流转轮回，那就必须断除“我执”。

第三次第，当一个人有了“诸法无我”的看法，即显教的“正见”之后，又容易陷入片面、绝对的误区，容易犯“断见”的错误，所以要“后除一切见”。“断”的对立面是“常”，“断”可以理解为武断，“常”可以理解为平常。持“断见”有危险，持“常见”，即附和常人的一般见解也不足取。

总之，道果法的内容极为丰富，包括了四正量、三境界、三相续、四耳传、五缘会、七要点和防护障碍等内容。

107 | 萨迦派的中后期杰出的代表人物有哪些？

萨迦派发展到了14世纪的时候，萨迦地方政权已经度过了它最强大、最辉煌的时刻，它的支持者——元朝也开始走向解体，萨迦派也开始走向了分裂。噶举派的地方势力最终彻底地推翻了萨迦的统治。萨迦派虽然退出了政治舞台，但是作为一个教派，它仍然得到了延续，并且在发展的过程中出现了一些杰出的代表人物。下面举出一些代表人物：

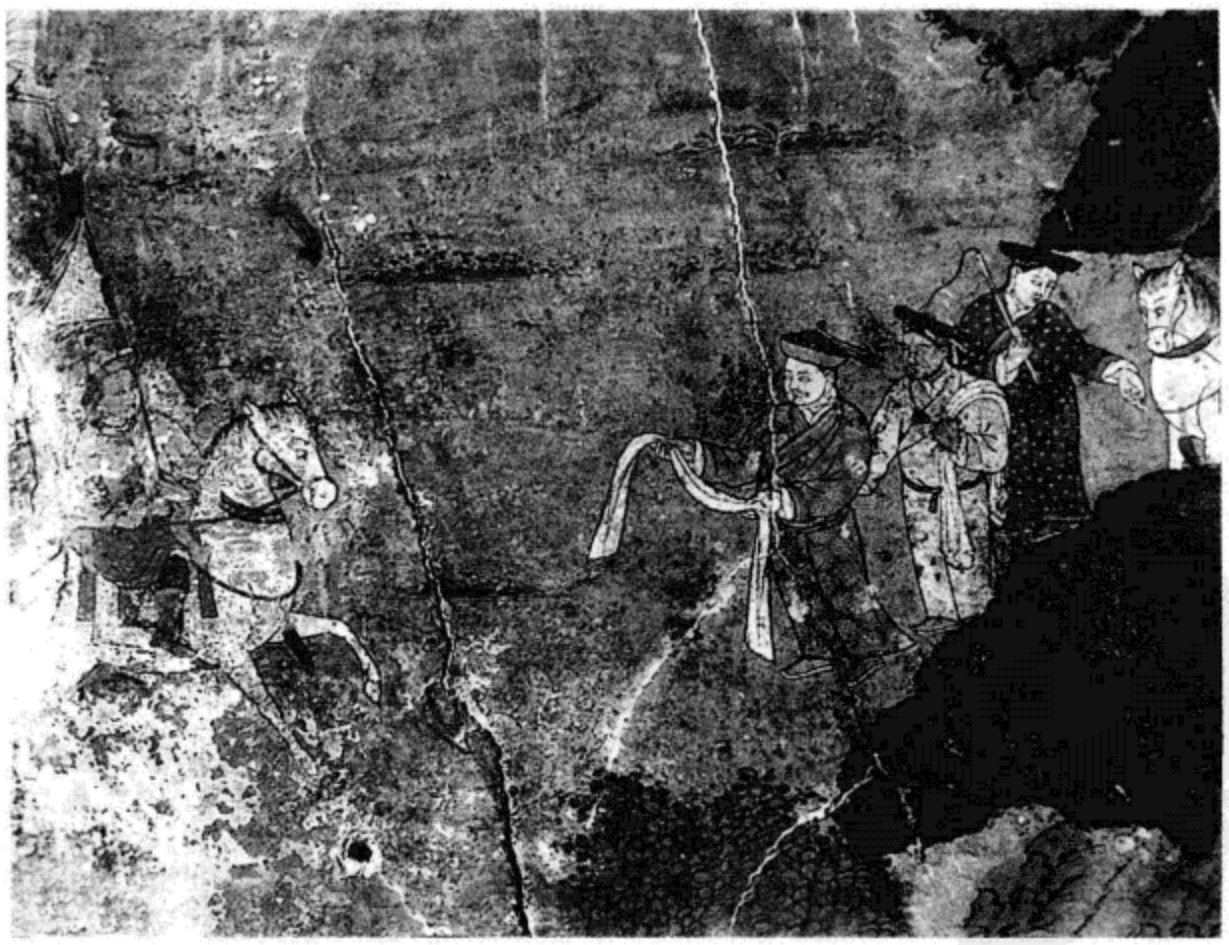
喇嘛丹巴·索南坚赞贝桑布，属于仁钦岗喇章，自幼学习密法，后来学习中观、唯识、因明学，之后从师布敦仁钦珠，听受了大量的密法灌顶。贡噶坚赞死后，元朝皇帝请他单人帝师，他主动回避。他一生多次在萨迦寺、拉萨等地讲学，声名远播，同时他的著述很多，其德行高超、言行一致，得到其他各个教派的尊敬。

持咒法王，属于萨迦都却喇章，他是16世纪昆氏家族中最著名的大师，自幼拜索南坚赞为师，学习道果法等各种密法，17岁时，译师将他视为萨迦教法的振兴者。他执掌萨迦寺51年收回了萨迦寺原有的经堂，对萨迦寺进行了一系列的改革和维修。使萨迦文化得以留存。他还制定了新的法规，使萨迦教法得以振兴。

108 | 为什么萨迦派喇嘛和元朝皇帝关系好？

佛教在藏域的后弘期里，出于对教义的理解不同，先后形成了多种教派，各教派都期望能够弘扬本派教义；与此同时，分裂时期，大小土邦政权割据一方，缺乏一个强有力的集权政府，各路诸侯也希望借佛教来稳定自己的统治，并开疆拓土、吞并其他，重建吐蕃盛世。萨迦派这种以家族形式传承教法的形式，有利于团结和强大，有利于形成一个强大的利益核心，这也正符合了当时元朝统一的计划，在这种一拍即合的相互需求驱动下，二者很快结合在一起，彼此相互借力，达到自己的目的，这也就为后来西藏政教合一的政权形式奠定了基础。所以说萨迦派的代表人物受到元朝的重视，很多被封为“帝师”。

第一个政教合一的政权，就是萨迦派建立的萨迦政权，其起始时间一般认为从八思巴于公元1270年接受元世祖忽必烈册封为“帝师”，并委以全藏三区统治之责算起；直至公元1354年，帕竹派攻下萨迦寺，取代了萨迦政权，建立起控制西藏大部分地区的帕竹政权。此后，萨迦王朝成为地方领主，但仍保持其独立地方政权的形式，继续保持法王称号，法王室座血统仍世代相承。



八思巴拜见忽必烈

壁画 元代 西藏 扎什伦布寺

1251年，忽必烈率军南征过六盘山时，派人迎请八思巴。这幅壁画形象地再现了当时的情景。

109 | 萨迦派中哪些喇嘛当过帝师?

由于历史的原因，藏族关于政治、历史、自然、文学、绘画、医药、科技等知识都集中于喇嘛教，从一定意义上来说，喇嘛教是藏族文化的宝库也是藏族文化的载体。由于元世祖建立了由喇嘛教萨迦派僧人担任帝师的制度，尊奉喇嘛教为国教，因此，历代帝师和一大批西藏高僧来到元大都，他们把藏族文化带到了历史上的北京。

根据有关文献记载，元朝敕封的帝师有以下一些著名的喇嘛僧人：八思巴·罗追坚赞、仁钦坚赞、达玛巴拉、意希仁钦、扎巴俄色、孛真坚赞、桑结贝、贡噶罗追坚赞贝桑布、旺出儿监藏、贡噶勒贝迥乃坚赞贝桑布、孛真吃剌失思、贡噶坚赞贝桑布、喇钦索南洛追、喃迦巴藏卜、功嘉葛剌思。

这些帝师从西藏来到大都，都有一大批喇嘛随从，形成了一个特殊的宗教群体。由于他们有皇室为靠山，有雄厚的经济实力，社会势力很大，宗教热情强烈，通过宗教宣扬的藏族文化在当时有着很大社会影响。

五、重视戒律的藏传佛教宗派：格鲁派

110 | 格鲁派是怎样形成的?



格鲁派形成于15世纪，是藏传佛教中最后兴起的一个教派，是由宗喀巴大师开创的。后弘时期，佛教自阿底峡尊者入藏后，逐渐走上正轨，各主要教派相继成立，呈现出繁荣的景象。但经过二三百年的弘传后，又逐渐趋向衰落。戒律废弛，修学不能结合，又不按次第等，整个佛教界一片混乱。

15世纪初，宗喀巴根据从噶当派学得的道次第教授，著《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，建立起严密的修学次第，并以严

格鲁派创始人——宗喀巴

宗喀巴（1357－1419年）是藏传佛教格鲁派的创始人。他对龙树以来的中观哲学做了独特的解说。他学识渊博、精于辨析法义，创作了《菩提道次第》、《集密月称释》等多部著作，对藏传佛教有十分深远的影响。

持戒律为标帜，建立起新的教派——格鲁派，也称新噶当派。“格鲁”一词的原意是“善规”，意思是该派倡导严守戒律戒规，注重持戒修行。1488年，宗喀巴改戴桃形尖顶黄帽，表示他重视戒律，后来持律的大德们都戴黄帽，并逐渐成为该教的标志，所以又称格鲁为“黄帽派”，简称“黄教”。

111 | 格鲁派和噶当派有何关系？

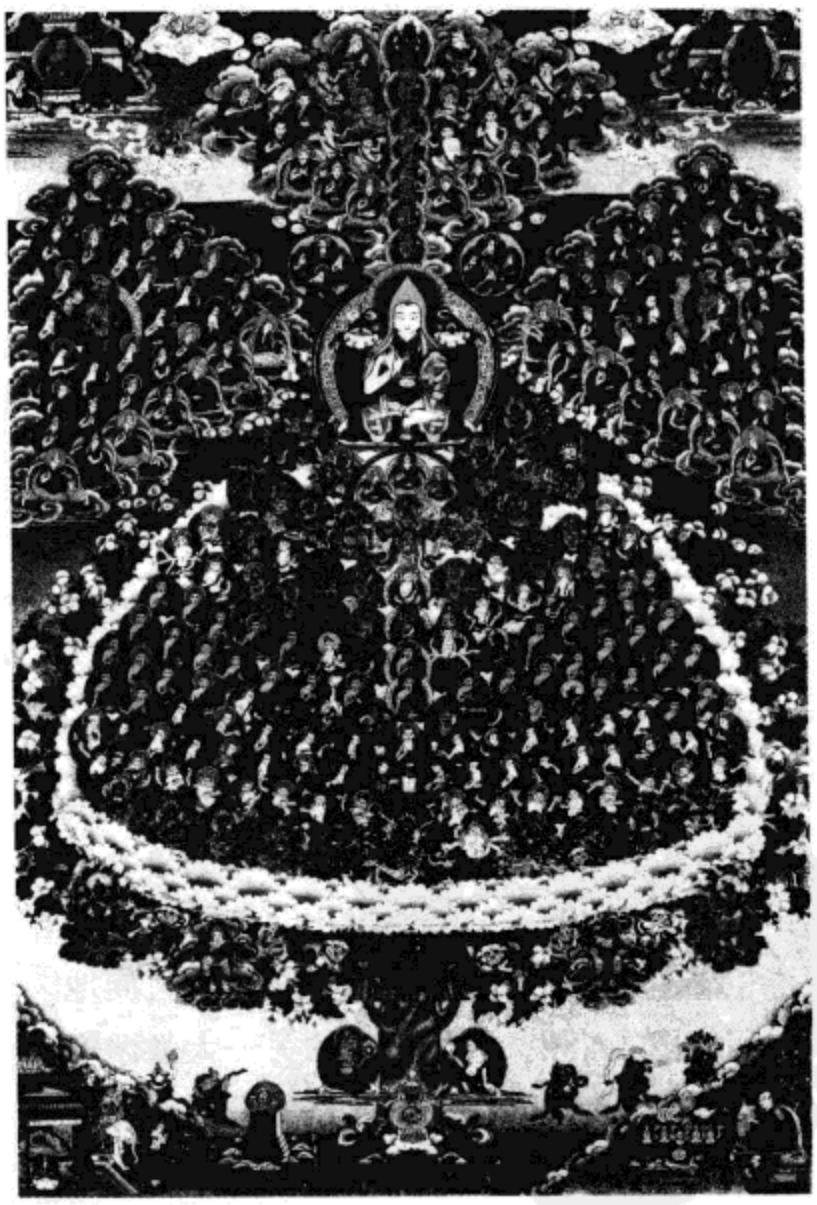
15世纪初，宗喀巴大师根据从噶当派学得的道次第教授，著《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，建立起严密的修学次第，并以严持戒律为标帜，建立起新的教派——格鲁派。

1409年被公认为格鲁派正式创建的一年。这一年藏历正月间，宗喀巴大师在拉萨发起了一个大型的祈祷大会，开创了藏传佛教一年一度在拉萨举行的“传召大会”。人们公开宣布他直承噶当派阿底峡的传承，这也等于宣布他是噶当派的首领。于是，当时组织涣散、数量众多的噶当派寺院和僧人，就先后并入格鲁派，故黄教也被称为“新噶当派”。

112 | 宗喀巴大师有怎样的生平事迹？

宗喀巴是格鲁派的创始人，著有《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，建立起严密的修学次第，严持戒律，进行了大胆的宗教改革。他是藏传佛教伟大的改革家，是显密佛法的集大成者，被誉为“第二佛陀”，文殊菩萨的化身。

宗喀巴大师出生在今塔尔寺一带，名为宗喀的地方，所以称为宗喀巴，意指宗喀地方的圣人。宗喀巴3岁时，噶玛噶举派黑帽系第四世活佛若白多吉从西藏到北京路过西宁，见他气宇不凡，即为授近事戒。7岁时在甲琼寺正式出家，受沙弥戒，法名罗桑扎巴。17岁这年，到卫藏和遍访名师，开始了他的宗教改革。



格鲁派上师供养图 布本设色唐卡 清代 西藏

供养图又称为皈依境，是藏传佛教信徒作为聚集资粮而礼拜供奉的对象。唐卡中，皈依境表现为树的形状，这种又被称为资粮树。皈依境中央主位者为宗喀巴大师，大师两侧莲花上所托经书与宝剑象征他是文殊菩萨转世。

公元1373年秋天，宗喀巴到了前藏直贡寺，谒见当时直贡噶举派的领袖却吉纳布，学习那洛六法和大手印。不久，向噶当派的大师们学习《现观庄严论》、《大乘中观论》、《辩中边论》、《辩法性论》、《究竟一乘玉性论》等5部论著。

之后，他遍从一些大德学习显密经论和高深密法。宗喀巴用了将近10年的时间，遍从各派名师，勤奋钻研经律。后来又系统地转入学习密教。他把藏传佛教显、密二教各派的教法，几乎全部系统地掌握了。公元1388年冬，宗喀巴抛弃当时藏族僧人所戴的红帽，改戴黄色僧帽。这意味着宗喀巴大师立愿要重整戒规，复兴戒律。用黄帽作为重振戒律的象征，拉开了“宗教改革”的序幕。

宗喀巴大力提倡严守戒律的同时，又通过著书立说为其“宗教改革”建立理论基础，1402年和1405年，他先后在热振寺著述《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。这两部著作，代表了宗喀巴在显教、密教方面的思想体系和创见，成为格鲁教派教义的根本典籍。

113 | 格鲁派最突出的特点是什么？

格鲁派的主要特点是：在教法上，十分重视戒律；在装束上，改戴黄色僧帽；在传承上，达赖和班禅两个活佛系统就是该教派中最著名、最具影响的两大活佛系统。

第一，格鲁派以严格戒律而著称。格鲁派兴起以前，藏传佛教各教派戒律松弛。格鲁派创始人宗喀巴大力推行“宗教改革”，要求僧侣严格遵守戒律，过严格的宗教生活，独身不娶，脱离农事，严格寺庙组织和管理，强调学习次第，主张入寺僧侣，先学显宗后学密宗；显宗人人可学，密宗只传少数有“根器”者，且必经传法师传授，举行灌顶仪式才能正式入密。

第二，“缘起性空”是格鲁派对一切事物的根本观点。宗喀巴在《缘起赞》指出，一切烦恼都是从无明而生，“缘起性空”就是对付烦恼的方法——无明的方法。因果论和胜义谛也是格鲁派宗教思想的两个要义。

第三，格鲁派僧人在显宗学习中重视辩论。辩论分为立宗辩和对辩两种。立宗辩由立宗人树立一宗，回答对方提出的问题，不得反问和发挥。对辩在两人之间进行，先由一方提出问题，另一方作回答；然后再由另一方面提问，一方回答。

114 | 格鲁派的重要寺院有哪些？

宗喀巴及其弟子们先后在拉萨先后建成了甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺，这三座寺是格鲁派的三大主寺，再加上在后藏日喀则建立了扎什伦布寺，成为荒郊的四本山。格鲁派依托寺院的影响，开始向全藏区，甚至向蒙古族地区迅速扩张的高潮。藏传佛教的另一大教派噶当派寺院纷纷改宗格鲁派，使格鲁派迅速发展壮大。这些寺院见证了格鲁派发展的历史。

甘丹寺位于拉萨达孜县境内，是格鲁派的第一座寺院。宗喀巴大师常驻此寺讲经传法，这里也是宗喀巴大师圆寂的地方，至今寺内仍有很多宗喀巴大师的圣物。

哲蚌寺是由宗喀巴大师的弟子扎西贝丹于1416年在拉萨西郊建立。寺院两面山峰环抱，下方为拉萨河，视野极为开阔。寺院建成后，宗喀巴大师亲自主持开光仪式，由于当时有七



色拉寺

色拉寺为藏传佛教格鲁派寺院。它与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺。色拉寺全名为色拉大乘洲，色拉寺藏语为“野玫园寺”。相传在修建此寺时，山下长满了野玫瑰，色拉寺因此得名。

位说法上师，所以形成七个大扎仓。哲蚌寺一直以来以学者辈出而闻名。

扎什伦布寺是宗喀巴的弟子根敦珠在1447年修建的，它位于后藏日喀则地区，寺命译为“吉祥须弥山”。自四世班禅起，该寺就成为历代班禅大师的驻地，是后藏地区规模最大的寺院，也是格鲁派六大寺之一。

115 “缘起性空”是什么意思？

宗喀巴大师在《缘起赞》的书中，集中讲述了“缘起性空”的观点。书里认为世间的一切烦恼都是由无明而生，“缘起性空”便是对付烦恼的根源即无明的方法。意即证悟了“缘起性空”的道理，便可从无明到明。

所谓缘起，意即“待缘而起”，就是说一切法的诞生都是有其来头的，“如果不是从缘起而生，任何事物都是无有”。性空并非说什么都没有，而是说一切事物均无自性，性空即“自性空”。所以说一切法无自性，就是说一切法皆从缘而生，换句话来讲，即在最后的和绝对的意义上说，所有事物都无实体可言，无自性可言，都是空的。然而，在相对的意义上说，所有事物又都是由于缘起的关系而留存着，这一点毋庸否认。但是这种“有”，并非“实有”。因为人世间所有“实有”之物，不过是暂且维持者它们的功能形状，而又无时无刻不在转换着。

116 《菩提道次第广论》介绍了怎样的修习体系？

《菩提道次第广论》是宗喀巴所著的一部关于佛教显宗修证方面的典籍，通过旁征博引各种经论，构建了严密的佛学理论和实践体系，是格鲁派的根本经典。这本书主要论述的修习体系有以下三种：

第一，三士道的修证体系。三士道思想

源自于阿底峡的《菩提道灯论》，宗喀巴大师做了最为深刻、全面的探讨，使其内容更为充实。他分别整理了下士道、中士道、上士道的修习内容，使三者成为一个整体。

第二，菩提心的修证体系。宗喀巴大师认为菩提心的发愿是大乘佛教中最重要的入门之道，也是大乘与小乘佛法修证不同的标志。论述了发愿菩提心的基础和如何发菩提心。

第三，止观法门的修学。止观法门是整部书中最为深奥的部分，是禅定中的最胜智慧，是菩提道中的最高法门。这部分主要介绍了如何修习止法门、观法门以及如何进行止观双运的法门。

此外，这部经典还介绍了大量的修习方法和修习技巧，不仅仅是格鲁派的必修经典，也是其他教派修习的规范法则。

六、藏传佛教多彩文化的载体：不可忽视的其他宗教派别

117 | 希解派的教法是什么？

希解，意“能寂”，即指能“止息”，说的是修习者凭借对般若性空义和一整套的苦行修法，能达到停止生死流转，清除一切苦恼及其根源，从生死轮回中解脱。所以自己称其法门为“能寂”，藏文音译为“希解”。

希解派源于印度的密宗大师帕丹巴桑杰，他一生拜的上师无数，通达佛教哲学领悟领悟佛教的空观；他还十分擅长辩论，记忆力非凡，精通密宗的气脉理论和无上瑜伽部的修习方法。公元1097年左右，帕丹巴桑杰在定日修建朗可寺，以唱歌的形式向弟子宣传教法，渐渐形成了一个独特的派别。希解派有前、中、后三个传承系统，是由帕丹巴在不同时期传授而成的。

至公元14世纪末至15世纪初，希解派的传承大部分都失传了。希解派的一些修法被别的喇嘛教派所接纳和沿袭，而希解派作为藏传佛教的一个独立派别，到此时则已消失。

118 | 觉域派及其密法是什么？

觉域派之名，藏文写法有两种，一是觉域，二是决域。前一个觉域的“觉”，意指他们的这种教法（主要指慈悲心、菩提心和空性见）能断除人生的苦恼及生死的根源；“域”即是“境”，所谓“境”，即是心理活动对象；该派佛教徒的观点是，一切烦恼均产生于我们对认识对象的误解和由此生发的爱憎。因而他们认为，用真正的智慧和一切人的慈悲心能够断除这些烦恼，也就是说，他们的显密教法有断除人们由于不能正确认识对象而生起的种种烦恼的效果，因此这个法门称作“觉域”。后一个决域的“决”，字面意义为“行”，是指有认识功能的精神方面对它所认识的对象的认识、权衡等活动，“决域”旧译为“所行境”，这里也就是说，他们所谓的般若空性见和慈悲心等等，对所认识的境界有把错讹的认识演化成正确的认识的效果，所以称作“决域”。

119 | 觉域派的创始人是女密宗大师吗？

觉域派的创始人玛姬拉尊是帕丹巴杰出的弟子之一，与别的教派不同的是，玛姬拉尊是一位女性密宗大师。玛姬拉尊生活在公元11世纪，她是一位继西藏著名女宗教大师益西措嘉之后，在西藏佛教史上享有崇高威望而且颇有影响的女密宗师。她依止参拜当时印度著名的瑜伽行者帕丹巴桑杰，研习参修般若经，对般若性空获得不同寻常的内证与体验，首创了在藏传佛教中独具一格的觉域教派的先河，成为能觉域教派的开创人。玛姬拉尊在藏传佛教史上有其不可替代的独特地位。她被认为是智慧空行母的化身。

不仅如此，玛姬拉尊的宗教理论与实践活动还成为整个藏传佛教信仰复苏的先声，她的信徒遍布卫藏、朵康、朵麦、阿里等广大矿藏族地区，在蒙古、尼泊尔、印度亦有众多的信徒。玛姬拉尊的宗教思想，对于继她之后产生的诸如萨迦派、噶举派、格鲁派等宗派的教义思想产生过深远的影响。更值得一提的是玛姬拉尊所创立的觉域派是唯一传到印度的西藏佛教宗派，它独具西藏特色，在印度、尼泊尔等国产生巨大的影响。



玛姬拉尊的白瑜伽女形相

著名的西藏女成就者玛姬拉尊（1049－1144年）是藏传佛教觉域派的代表人物之一，并首创了独具一格的能断派。玛姬拉尊是印度大成就者帕丹巴桑杰的再传弟子，她不仅是杰出的女密宗大师，而且还通晓五明，一生有论著十多部。

120 | 觉域派的根本道场至今还有保留吗？

在今西藏自治区内还保存着觉域派的根本道场，即桑日卡尔玛寺。它位于山南地区桑日县以东的一个小山坡上，寺院建筑规模虽不大，只有上下二层，一层内供奉着释迦牟尼、宗喀巴师徒三人的雕像，以及藏文大藏经《甘珠尔》和《丹珠尔》等；二层作为经堂，主要供奉着以玛姬拉尊为主尊的觉域派高僧大德的雕像；另外，大殿附近还有玛姬拉尊当年的修行洞，里面供奉着她的雕像以及神鞋等供品，据说修行洞内有一个洞中之洞，称之为“十万欢乐大殿”，是玛姬拉尊的秘密修行洞，也是一个有108个柱子的大殿。桑日卡尔玛寺是玛姬拉尊于1086年亲自创建的觉域派的根本道场，经历几百年的风风雨雨之后，这一寺院已不再是单纯的传播觉域派教法的寺院，它同时在传播格鲁派、噶举派等宗派教法。尽管如此，人们仍感到它在以深沉的内涵和独特的形式，展示着觉域派精神的存在。

121 | 觉囊派有怎样的传承历史?

觉囊派的历史十分悠久，起源于藏传佛教后弘期的开始阶段，大约在公元11世纪。该派的创始者为弥觉多杰，弥觉多杰将中观他空见与时轮金刚的修炼方法结合起来，创立了他空见理论和修炼体系，为觉囊派的形成奠定了基础。

觉囊派的正是成为一个派别出现于弥觉多杰的五传弟子突结尊追时期，他学习各种密法，发扬他的空见理论，后在觉摩囊修习，扩建觉囊寺，自此形成了一个独立的派别，传播觉囊派的主要密宗修炼法门。

觉囊派的兴盛是在喜饶坚赞时期，喜饶坚赞自幼学习显密经文和多种密法，13岁时开始在觉囊寺学习时轮密法，并获得证悟。将觉囊派的他空见理论近一步系统化，建立了他空见理论体系，著有《山法了义海论》等，一时觉囊派成为各派学习密法的聚集中心。觉囊派几经沉浮，到了藏巴汗政权衰落时，觉囊派失去了政治靠山，开始渐趋消沉。在五世达赖时期主寺丹丹曲林寺也改为格鲁派的寺院，但是觉囊派至今在藏区仍有保存，一直有所传承。

122 | 觉囊派的“他空见”学说是怎样的?

觉囊派倡导的佛教观点是“他空见”。该见解与所有其他所有西藏佛教教派的见解都不一样。觉囊派信徒认为事物有它的真实体性，这种真实体性不能说它是性空；由于人的“虚妄分别”添加上去的成分，才能说成性空；是故，所谓性空，指的是由“虚妄分别”添加上去的成分是空的，而事物本真不能说成是空的事物；“本真”是事物的“自性”，添加在事物上的“虚妄分别”是“他”，所以说“性空”，只能说成“他空”，不能说成“自空”。这种见解和别的派别大相径庭。别的派别遵循龙树的中观论教义，说一切事物并没有常存不变的实体性,其本身就是虚妄的，所以名之曰性空。性空说的是事物自体本性是“空”，对他空义而言，这也称作“自空”。他空义认为，事物有其自身的实体，尤其引申出一切众生皆有佛性，处于众生位的佛性和佛的佛性，毫无二致。这些说法与黄教（格鲁派）的观点是相互矛盾的，但与印度教湿婆派的说法颇有近似之处。

123 | 觉囊寺有怎样的历史和特点?

据《觉囊派教法史》记载：觉囊寺的创建人是域摩·弥觉多杰的五传弟子衮邦·突结尊追于1300年前创建，全名“觉摩囊寺”，简称“觉囊寺”。

觉囊寺最为有名的是通卓钦摩大佛塔（亦称“曲朗塔”），相传江孜“十万佛塔”是依照此塔样式建造的。通卓越钦摩（意为“见乾得解脱”）大佛塔由笃补巴·西饶坚赞主持修建。如今，觉囊寺已成为该地区和青海，四川等地佛教徒的重要朝拜之地。

觉囊寺原信奉觉囊派，第五世达赖阿旺·罗桑嘉措时期改宗世达赖旺·罗桑嘉措时期改宗鲁派，目前又改教信奉觉囊派。每年藏历4月15日，该寺要举行“时轮跳神”节宗教活动。



124 | 觉囊派中兴的代表人物是谁?

多罗那他是明代史学家兼梵语学家、藏传佛教觉囊派高僧、外蒙古最大转世活佛哲布尊丹巴转世系统奠基人。本名色觉多吉。出生于卫藏交界处喀热琼尊地方一个佛学译师家庭。8岁在觉囊寺出家为僧，受沙弥戒，取法名贡噶宁波。21岁取名多罗那他，意为“梵语保护神”。29岁受比丘戒。万历三十六年（1608年），多罗那他根据印度僧人口述资料撰写《印度佛教史》。

明万历四十二年（1614年），在后藏地方首领藏巴汗父子支持下，在拉孜县建成达丹彭措林，聚众授徒，弘传觉囊派教法。同年，应蒙古喀尔喀部之邀，前往蒙古传教弘法，四世达赖赐以“大慈迈达里呼图克图”名号。多罗那他在蒙古以库伦（今乌兰巴托）为中心传教20余年，兴建佛教寺院，受到蒙古各部王公及民众信奉和供养，被尊为哲布尊丹巴，藏语意为“尊贵的圣人”。

清康熙三十三年（1694年）第一世哲布尊丹巴被清廷册封为“呼图克图大喇嘛”，成为外蒙古地区佛教首领。著有很多宗教、历史、文学著作，包括《时轮源流》、《娘地教法源流》（又译《后藏志》）和《多罗那他道歌集》等。

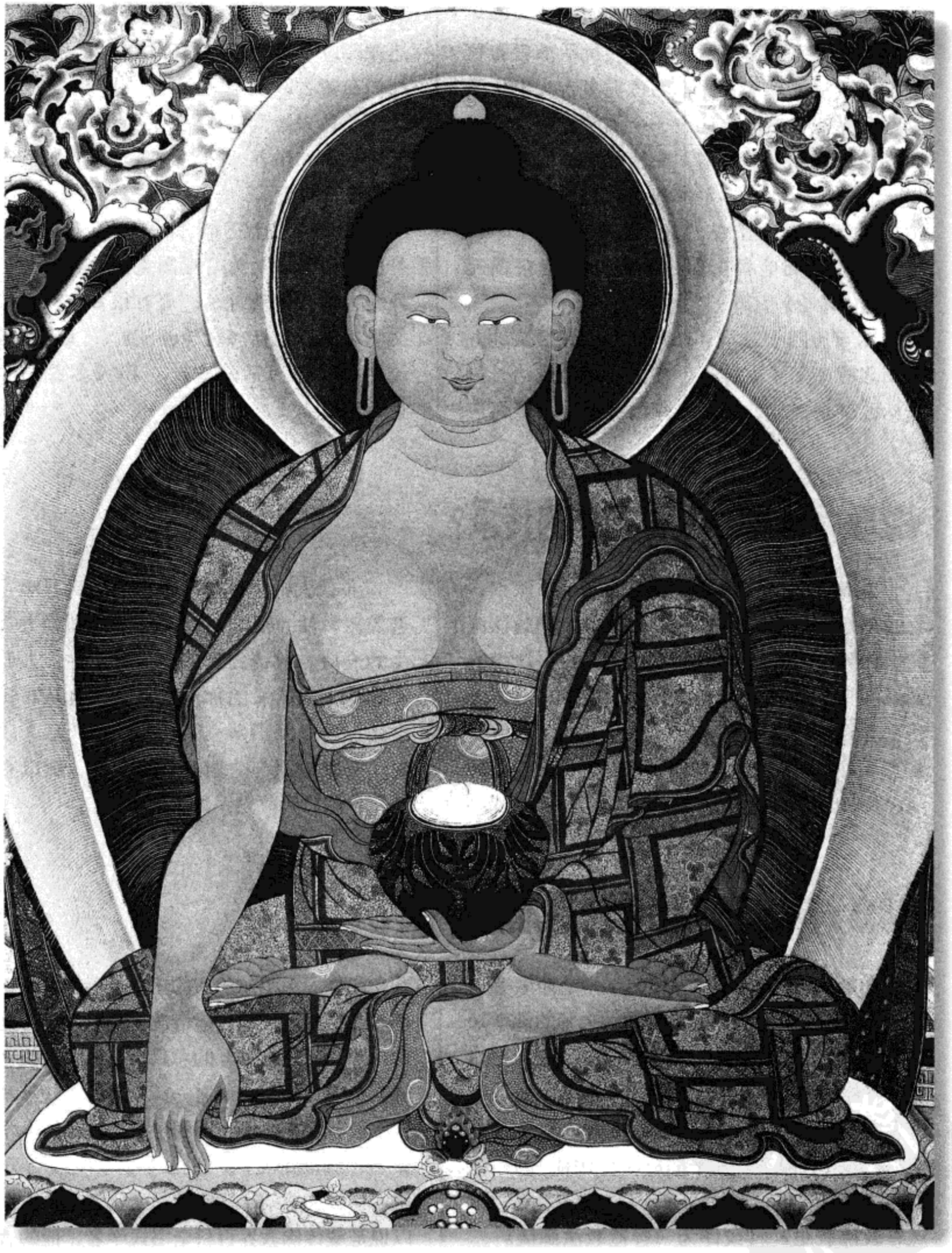
125 | 夏鲁派有怎样的传承?

夏鲁派是藏传佛教历史上的一个小派别，它的创始人是著名大师布敦·仁钦珠，因此该派又被称为布敦派。布敦大师原本是中兴律学的嫡派,后来遍学藏派佛学成为一代教主。31岁时住夏鲁寺，传法盛极一时。他佛学知识广博，著有不少佛学和历史的著作，他的全集有26函，共200多种书 。

布敦大师早期学习过绰浦噶举、噶当、萨迦等派教法，成名后，受到日喀则地方封建领主的支持，被请到夏鲁寺去做寺主，人们便把布顿传下来的教法称为夏鲁派。自从布顿大师之后，夏鲁派渐渐衰微，几乎不为后人所知。由于夏鲁寺原与萨迦派关系密切，所以有学者把夏鲁派算为萨迦派的一个支系。

126 | 布敦·仁钦珠是谁?

布敦·仁钦珠（1290—1364年）是西藏著名佛教人士，夏鲁派的创立者。布敦大师的佛学知识极为渊博，撰有不少有关佛教学和西藏历史的书籍，他的全集共26函，达200多种书。他是藏语大藏经《丹珠尔》的目录拟定人，后来《丹珠尔》的几种版本，几乎都是根据他编订的顺序刻印的。公元1322年，他还写了一部佛教史，即《布敦佛教史》（或译为《善逝教法源流》、《佛教史大宝藏论》）。该书前半部分讲的是佛教在印度、尼泊尔传布的历史，后半部分讲的是佛教在藏族地区的传播情况，最后一部分是《甘珠尔》、《丹珠尔》的总目录。该书是查考西藏佛教史的重要工具书之一。布敦的著作涉及中观学、般若学、律学、因明学、语言学、医学、星算学、四续部密法、目录学、历史学等众多领域，探讨和总结了藏传佛教文化的各个方面，可以说是藏传佛教界百科全书式学者，他的著作是藏传佛教界的宝贵遗产。



第3章

藏传佛教的理论体系：由显入密，博大精深

藏传佛教作为世界佛教三大体系之一，有非常系统而且完备的理论体系。本章主要是介绍藏传佛教的基础知识，包括密宗的传承，基本的藏传佛教的理论、术语等等，深入浅出，通俗易懂。

一、大乘佛法发展的最高阶段：密宗

127 | 什么是密宗？



密宗的最高本尊——大日如来

大日如来，即毗卢遮那佛，喻指佛陀大公无私地给予众生无限的佛光加持，无分贫富、贵贱、贤愚、善恶，对大地万物均平等眷顾，故又称为普明大日如来，他为密教供奉的本尊与最上根本佛。密宗认为，大日如来本身就像一轮太阳，象征着自性菩提，是每个人的佛性，是一种佛德的显现。

相对于小乘而言，密宗属于大乘，它是大乘佛法的最高发展阶段；与“空”、“有”二宗相对，密宗属于“密”。密宗最早起源于印度，是大乘佛法中显密通途的学问。公元7世纪中叶，密宗在印度已经成为一个独立的宗派，开始在整个印度传播。密宗自称受的是法身佛大日如来奥秘语旨传授，是“真实”言教，一般是不公开传承，所以称为密宗。

密宗大致可以分为“下三部密”与“无上瑜伽密”两部。在唐代的时候，下三部密由印度传入中国，后再传入日本，形成了今天的“东密”；而全部密法由印度传入藏地，形成了今天的“藏密”。藏密特别注重无上瑜伽密的修习，藏传佛教还把密宗称为金刚乘和果乘。

密宗强调依理观行，比较注重仪式，可以通过修习身、语、意三密瑜伽而获得成就。密宗是印度大乘佛教部分支派与婆罗门教相结合的产物，以高度组织化的咒术、仪礼、民俗信仰为特色。密宗偏重承传、真言、密咒，注重修持。修持的证悟，如人饮水，冷暖自知，而修持的反应，也因为个人的根基而不同。因此，对于修持的境界，通常是不能公开的。

128 | 密宗是如何传入中国的？

密宗传入中国的历史源流及其演变过程大致可以分为三个时期：

初期是印度原始密教传入时期，在中国发展为纯粹的密教。将其作为一个宗派的，则要

始于金刚智、善无畏等传入的瑜伽密教。

第二个时期是印度纯粹的瑜伽密教传入，这个时期也是中国密宗正式建立的时期。由于前人的传入，再加上不少大师的弘扬，于是在中国就形成了一个以修习密法为主的佛教宗派——密宗。

第三个时期是印度晚期密教的传入，大约是北宋时期，一批印度密教大师来到中国讲经说法，进一步促进了密宗在中国的发展。汉地密宗，只传承了前三部，没有无上瑜伽部。

在中国的西藏地区，由于独特的地理位置原因，更早地接受了密宗的教法，而且教义保留得更加完备，包括了所有四部密续，而到了后弘期由印度又传入了金刚乘密教，结合以前传入的密教，开始在西藏地区广泛传播。

129 | 密宗的传承始祖是谁？

密宗的起源是佛教史上的难题之一，很多的研究往往以东密的说法加以考察，而藏传佛教关于密宗的起源的解说则是迥然不同，藏传佛教认为密宗是出于佛之口的纯正佛法。它认为佛以各种身态为少数特殊根器的弟子传授了密法，一般认为果地的佛是大日如来，因地的成就者是金刚萨埵。金刚萨埵继承了大日如来的精神，并加以无限地延续下去。所以，密宗的第一代教主是大日如来，第二代教主就是金刚萨埵。大日如来的法身如来，被认为是密宗的最高本尊。密宗认为，大日如来本身就像一轮太阳，象征着自性菩提，是每个人的佛性，是一种佛德的显现。金刚萨埵被尊为密宗的第二代祖师，他是大日如来的内眷属，是诸金刚的上首，居于金刚法界宫。大日如来曾亲自向他传承密法，他又传给释迦牟尼，因此成为传承密法的第二祖。金刚萨埵是金刚有情、无限生命的延续者，是具有大智慧能断除一切烦恼、契入般若空性、体受佛法的人。



金刚萨埵半鎏金像

金刚萨埵被尊为密宗的第二代祖师，他是大日如来的内眷属，是诸金刚的上首，居于金刚法界宫。金刚萨埵是金刚有情、无限生命的延续者，是具有大智慧能断除一切烦恼、契入般若空性、体受佛法的人。

130 | 密宗的人间传承祖师是谁？

龙树和龙智是密宗中最重要的两位传承大师。龙树因其成就和对佛教的贡献，被尊为八宗之祖；龙智的传承弟子则为传入密宗中的金刚界和胎藏界两大法，二人一起被后人称为密宗在人间传承的祖师。

龙树是大乘佛教中观派的创始人，年轻时得到诸佛菩萨的灌顶与亲授，传出《大日经》和《金刚顶经》，并撰写了《发菩提心论》。

后世依此创建了密教，宗此之形称为密宗。

龙智常随龙树，精通三藏，著有《曼荼罗十二县》、《五次第释》等著名的论典。龙智寿命很长，他广泛地接受弟子，传播佛法，被人称为“阿阇梨”，也就是根本上师的意思。龙智培训弟子将密教教法传入中国，为密宗在中国的传播作出了巨大的贡献。

131 | 密宗的主要经典有哪些？

密宗中的经典不计其数，根据不同的分类标准也有不同的说法。以东密的分类标准，认为密宗主要的三部经典是《大日经》、《金刚顶经》《苏悉地经》。《大日经》收摄密宗胎藏界大法，讲述了密宗的基本教义、各种仪轨和供养方法。经书中最核心的教理就是“因、根本、究竟”，密宗的修持净化和妙趣尽在此经典中；《金刚顶经》是密宗中最实用的一部经典，是为了让修行者证入佛菩萨的境地，提出了灌顶、观修、结印等一系列密宗独特的修行仪轨。《苏悉地经》宣传“金胎为一、色心不二”的旨趣，详细阐明了息灾法、增益法降伏法以及密宗具体的一系列修法，并介绍了修习密法对上师、同伴的要求。此外还记录了许多密宗戒律。

而根据藏传佛教的分类标准，西藏则将密教经典分为四部，称为“四部密续”：事部：以外在仪礼赞法为主的修持法；行部：叙述外在的身、语、意的平等修持法；瑜伽部：修习内心三摩地，以获得三密相应、与佛不二的境界为主；无上瑜伽部：注重“悲智圆融”、“空乐双运”的观法，为无法超越其上的密乘。

132 | 密宗的宇宙观是什么？

密宗认为宇宙和人都是由地大、水大、火大、风大、空大、识大六大元素组成。密宗讲求六大缘起，整个法界的形成是由“六大”所成，地、水、火、风、空，还包括我们的意识作用的识大。以人体言之，身体肌肉即是地大，体内的水分即是水大，体温即是火大，呼吸的气息即是风大，整个感官是空大，产生的意识作用是识大。人类的这些全体活动，整体综合起来就是大日如来佛德的展现，所以“五大”又代表五方佛的德行。

133 | 密宗的根本修证法是什么？

密宗的根本修证法主要是修持身、口、意“三密”，三密总摄一切色法，宇宙万物的外在形色表现都属于佛的身密；总摄一切音声，溪声水流、绵绵鸟语、虫吟蝉噪等，是佛的语密；总摄一切心法，内证禅定，乃至一切心念觉照，是佛的意密。三密摄尽一切万法的业用，属于体、相、用三大中的“用大”。众生经过上师灌顶，通过刻苦修行，使自身的身、口、意三业清净，进而达到与佛的身、口、意相应，即是“我即是佛、佛即是我”的意境，也就是即身成佛。这就是密法的基本实践方法，一切密宗的修法，均是在此基础上演绎的。

134 | 佛教的大乘、小乘和密乘之间有什么不同？

小乘和大乘的最大区别在于：菩提心的有无。小乘佛教只能度化一部分人，这部分人只顾自己乘着佛法而解脱，不愿回头过来救度其他的众生。大乘，即菩萨乘，既追求自身的解脱了悟生死，又发誓度化其他许多众生一同脱离生死苦海，这也就是菩提心。宽广的爱心和慈悲心是大乘和密乘的基本动力。

密乘是在大乘佛教的基础上发展出来的，因此两者有三种相同的特质，然而，作为大乘发展的高级阶段，密乘有三点殊胜之处。

1. **公开的大乘显法和隐秘的密法拥有三种相同的基质**：两者在菩萨道、空性见、佛果等方面并没有差别，而且无高下之分。

2. **密乘相对于大乘的三点殊胜之处**：①密法拥有更好的获得空性见的体验方法；②更快捷方便，显法需要无数次人生轮回才能证得佛果，而密法则可以即世成佛；③尤其适用于那些根器成熟之人。



“大乘”与“小乘”的区别

大乘佛教与小乘佛教有许多区别，但其中最根本的区别还在于大乘可度众生，而小乘只能度自己。

135 | 密宗修持分为哪几个阶段？

西藏密宗修持一般分为四个阶段，这四个阶段正好与藏密的四部经典相一致。藏密经典分为四部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，这些法系的修持方式相互联系，又各有特点。行部因为事相、观想并重，藏传佛教宁玛派又名之为两俱乘；行部，又称“二续”，包括等行外事和内瑜伽，共分为身、语、意三部。身部是三部中的重点，行部实践次第分为成熟灌顶、解脱道、成就果位、成熟灌项，基本上和事部相同，瑜伽部以五相成身观法为主；无上瑜伽部以修中脉、风息、明点为特点，此部分父续、母续和无二续，父续有时与瑜伽上师续、方便续、大瑜伽续同义，有时则把无上瑜伽续归在母续中。母续与智慧续、瑜伽母续两者同义。父续表示方便，主要包括曼荼罗父尊和生起次第差别、真言及仪轨，但没有代表智慧的本尊佛母的密咒和殊胜仪轨。母续中则包含有父续的全部差别法，以及其他父续没有的多种要法；无二续则融合了父续和母续的方便与智慧。

136 | 密宗修持的最终目的是什么？

修行者经过坚持不懈的修持，最终可以达到证悟，获得各种悉地，即成就。即身成佛是所有藏密修行者都渴望达到的悉地。密教虽也和显教一样，认为诸菩萨地及佛地之果超胜一切，但显教认为成佛要经三世无数大劫，密宗则认为可以即身成佛，藏密也主张即身成佛，只是二者的成佛途径有所区别。

二、藏传佛教中常见的名词解释和要义

137 | 佛的“三身”指的是什么？



佛的“三身”是指法身、报身、应身，即成佛的最高成就。法身是真身，报身是受用身，化身又称化应身。法身又称为无形的“胜义身”，报、化二身又称为有形的“色身”。成佛需要三身圆满。

法身又称“胜义身”，行者大发菩提心，普度众生，证悟空性之后，就可以得到法身成就，成法身佛。法身无形、无性别，是一种空相，是心体。但是佛是智悲双运者，成就法身仅仅完成自利，而佛还有超度群伦的大悲

释迦牟尼报身相

在佛教中，报身为色身，是多世积累的福德所成就的果报。在唐卡中，则被绘为常人所无的各种美妙相貌，即三十二相、八十种好，端正庄严。释迦牟尼佛报身相极为圆满，神态慈祥，面如满月，顶成肉髻，体态端庄，上下匀称，身披袈裟，庄严坐于莲台之上。

宏愿，要普度众生、广行利他，这就要现出报身和化身两种色身：在诸菩萨圣人面前显现相好庄严的报身，以激励他们继续精进，获得圆满证果；在俗道众生面前显现化身，指导激励他们趋向菩提，脱离生死轮回。故真正成佛需要三身圆满。

138 | 宗喀巴法流有几种传承方式?

一切江水来自雪山，诸法之源来自佛陀。每一部经典开卷，都会说明本法来源于其恩无比的恩师，为上师代代相传。宗喀巴法流的传承就有以下三种方式：

1. 深密：释迦佛传文殊菩萨，文殊菩萨又传龙树菩萨，然后一直传下来。

2. 广行般若：释迦佛传弥勒菩萨，弥勒菩萨再传无著菩萨，接着往下传承而成形。

3.近传法：由文殊菩萨现身而传。

宗喀巴大师上师众多，有30多位作为人的上师，还有作为佛的上师，例如文殊菩萨。中观的很多问题及无上密的五次第等都是由文殊菩萨亲口传授的。

139 | 密法为什么在佛陀时期没有公开流传?

密法本身为密传，密修，密成就，并不适合广泛流传，因此，密法在佛陀住世期间没有公开流传。

古语说：阳春白雪，下里巴人。阳春白雪指的是层次教高的事物，非大众性的，一般人难以欣赏。反之，下里巴人则代表那些通俗易懂、世俗化、大众化的事物。佛陀住世期间，小乘弟子教多，而具有大根器的大乘弟子则很少，甚至连大乘教法都没有普及。这是因为大乘佛教的起点很高，只有高层次的人才能接受并修持。而密法，更是大乘佛教的顶峰，是极为高深的妙理，一般人听了，非但领悟不了，而且还会产生邪见。

140 | 佛法中的“大乐”指的是什么?

大乐”指一种空性悟境，世俗的人见空、悟道的刹那非常快乐。在菩萨十地里面，一地就叫“欢喜地”，看清了尘世的本质，脱离了尘垢是非常欢喜的。它也是圆满五次第中的第四次第光明心境界，是一片虚空、纯净的一种光的境界。

一切器世界和本尊身皆从光明心中产生，我们周围的房子，山河大地等不空，坛城怎么化现呢?接下来福田观修中的巨大的如意宝树也没有生出的空间。所以，首先要观想周围的房屋、山河大地都消失，成为一片虚空境。外坛城，内佛身都是在乐空不二光明心中生起，虽然没有达到乐空境界，也要观想这种境界。所谓，“大乐之中自化本尊身”。

141 | 密法可不可以自行修习呢?

亲近上师为道之根本。在显密修持体系中，最根本的即是上师法。上师法为诸法之根本。



上师

亲近上师为道之根本。在显密修持体系中，最根本的即是上师法。上师法为诸法之根本。所有佛法的成就，无不源自依止上师。上师是成就无上佛境的因。

依止上师的重要性，并非人们夸大其词，更不是上师们为了提高自己的地位而自我吹捧。显宗的理论可以自学，而密法则一定不能自修。

“随许或灌顶，入法之门”，若是离开这两条，则连密法的门都进不去。灌顶乃入密宗之门。而灌顶资格的来源却唯有上师，故要学习密法，一定要寻找一位有缘的贤良师，而不可自修。戒律，须由具戒体的人来传。文殊菩萨可以现身传法，但不能传戒。当然，菩萨戒有一个特许：在一些边远地区或佛教遭到毁灭，没有人传戒的情况下，可自己在佛像前受戒。但居士戒、比丘戒、沙弥戒的戒脉必须来自上师。再说，佛陀的智慧也不是自己想象出来的，得靠传承教导。所以，《华严经》中善财童十五十三参，就是不断参拜、亲近上师。每一个。上师把自己专长的那部分传给他，然后指点说：“我只知道这些，至于其他的事情，你再去找某某师。”善财童子的觉悟，是在接受许许多多师父的口耳传承法脉后才得到。这是大乘显宗经典里的案例，“五十三参”的故事在汉传佛教里广为流传。而在密法续部里，这类例子就更多了。

142 | 是所有的上师都值得尊敬吗?

上师要符合一定的条件，并非所有的上师都值得尊敬。

“菩提道次”中说：如果上师所说、所行符合佛法，就尊敬上师、接受教导，如果上师言行不如法，先是提醒、规劝，规劝不起作用时就离开他。因此，并非上师说的都对、所有的行为都值得模仿，如果盲目效仿，则极有可能误入歧途。

依止上师有一个法的标准，即“如理依止”。对上师认真观察，并理性抉择之后，要把亲近上师看做比自己的生命还重要，而且要“奉行教导”，依从上师教导来修行。行善去恶是最好的供养，只有这样才能取得上师真正的快乐。

143 | 密法中的观想法是怎样的？

在密法中，观想显得尤为重要。比如平常修什么无上密本尊，就把自己观想成什么本尊。把周围的环境视作极乐净土且进一步观想成无比庄严的坛城，里面的众生全都观想成圣众，甚至想象成佛菩萨和空行，勇士。

如此观想意境，则能转变世俗观念，净化自心。密法积福消障的速捷之处在于开始便着力改变世俗观念，修生起次第则是把山河，大地，房屋都想象成坛城，把自己的凡夫身看成佛本尊的身体，把自己的语言声音想成咒语，把自己想象得好的，坏的念头全部观想成佛的智慧心相。

144 | 密宗中的五大金刚指的是谁？

密宗中五大金刚指：大威德金刚，时轮金刚，密集金刚，欢喜金刚，胜乐金刚。

大威德金刚是藏传佛教寺院中常见的护法神像，也是格鲁派寺院中修习的重要本尊之一。所谓大威德金刚的象征意义，如佛经所言，有“降伏恶魔之威，护善安良之德”。也就是说伏恶之势，谓之大威；护善之功，谓之大德。由于威德极大，能制伏毒龙，断除诸障，降伏阎罗，故称“大威德金刚”。这里的“金刚”有无坚不摧之意。

时轮金刚是藏传佛教密宗中主要观想修习的本尊之一。藏语称为“堆科”，意思是“时轮运行”。

密集金刚是藏传佛教密宗修习观想的五大本尊之一，在藏传佛教中，尤其是格鲁派教法中非常重视密集金刚之法的观修。也有说密集金刚是从密宗五方佛中的东方阿閦佛化身演变而来的，在藏传佛教格鲁



时轮金刚

时轮金刚，藏名“堆科”，为藏密无上瑜伽部之不二续。由释迦牟尼佛亲身所传，为诸密法中最高无上极殊胜法门。藏密萨迦派最早传时轮金刚法，奠定了藏密时轮金刚修学的基础，后来各派普遍修习，较大的寺院均专设时轮学院。

派教法中，据说密集金刚也是格鲁派创始人宗喀巴大师的守护神。

欢喜金刚是藏传佛教密宗修习观想的五大本尊之一。藏语称为“杰巴多结”，又被叫做“饮血金刚”或“欢喜佛”，“欢喜”的更深意思是通过修行所获得的大自在、大自由和大解脱，也就是真正的身心合一的大欢喜境界。

胜乐金刚是藏传佛教密宗修习观想的五大本尊之一，也被称为“上乐金刚”。藏语称“德木巧多结”。藏传佛教格鲁派寺院，比如拉萨下密院的麦巴扎仓非常重视此本尊的观修，是修行无上瑜伽密的本尊之一。

145 “乐空不二”指的是什么？

“乐空不二”是八万四千法的精髓，它有普通义和特殊义。

1．普通义。“乐”指的是慈悲，“空”指的是智慧。“乐空不二”就是慈悲与智慧的合一。

2．从密的角度讲，“乐”指的是“大乐”，是观想圆满次第的时候，气入中脉所达到的人的主体意识的一种快乐的境界，在这种境界中悟到空境、空智慧，这是无上密特殊的“乐空不二”，也叫“乐空不二智慧”。

“乐”也指大乐之身，也就是佛身，包括佛的享用身和化身：“空”代表佛的法身、佛的智慧。人乐的主体和它的空的智慧境界合一就是乐空不二。这种乐空不二的状态就是光明心。

146 “普贤”一词有怎样的含义？



“普贤”：一指发行愿菩提心的代表，称普贤菩萨、普贤佛；二指佛的利众事业，慈悲利益一切众生之意；三是指光明心所生善劝德。

普贤菩萨（象征实践）

普贤菩萨，梵语Samantabhadra，意思是指“一切都是美好”。普贤菩萨以意志力坚强出名，只要立志想做的事，就会尽一切努力去实行，是菩萨中最伟大的实行家。不过，许多人经常将普贤菩萨误为普贤如来王，认为是相同的一位主尊，这样的错误经常出现在许多汉译的佛教典籍中。

147 观想资粮田有几种方法？

观想资粮田有三种方法：

1．观想宗喀巴大师和自己的上师合一。

2．观想某一个本尊和自己的上师合一。

3.在宗喀巴大师的胸间观想自己的本尊。

这样就有三种佛身观想，然后在本尊心间观咒子。

148 藏传佛教中的“金刚”指什么意思？

“金刚”指人身，人身有很多金刚。金刚钻石是一种最坚硬的宝石，所以用“金刚”来比喻不可分离。人身上的金刚有：1. 肉体和精神不可分离。肉体和精神一分离，人就会死。2. 慈悲和智慧不能分离，是悲智双合金刚。3. 人体的意识和身体的细分气不可分割。

从密法的角度来说，人还有一种最密的金刚体，我们所见到的宏身——粗分的肉体会老化、会死，但金刚身是无始以来不坏的。人的精神和肉体的种子作为一种细微的气存在于体内，也叫能量，藏语中“气”就是能量的意思。气为体，神为用，神气合一就是金刚体，是转世的因子。我们人身上有十种气，是一种微细的、看不见的东西。每个生命体活着的时候，金刚体存在于中脉之中，很小很小，人眼看不见，而且是呈潜伏状态，不起作用。外气一断，外部作用消失后，金刚体才发挥作用，也就是说在中阴阶段显现为中阴身。

149 藏传佛教中的佛父佛母双拥有什么寓意？

佛父佛母双拥为双身像。现在有多人不理解密教，诋毁密宗，甚至大肆污蔑多是冲着这一点。其实，明妃代表智慧，佛身代表慈悲，悲智双运，是佛教的精华，所以呈现为佛父佛母双拥。

显宗称般若智慧为般若母，慈悲发心叫做慈父。宗喀巴大师说：三乘的智慧是统一的，如同母亲一样没有差别，没有菩萨乘和小乘之



双身喜金刚 铜镏金镶嵌绿松石 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。欢喜金刚的形相，多是与其明妃无我佛母相拥的双身相，无我佛母代表着卓越非凡的智慧，欢喜金刚则象征着普遍法界的慈悲，双尊的双身相具体地证明了智悲双运的精神境界。

分。起决定作用的是慈悲心，就做父亲一样，有了大慈大悲心就称为菩萨，没有慈悲心就是小乘。慈悲心的种子和智慧的母亲结合以后，才能生出佛子。

佛父、佛母代表慈悲和智慧，二者缺一不可。金刚乘殊胜之处，就在于此，它把佛法的核心，修持的根本显示了出来。

而且，天地万物有阴有阳。古语有："孤阴不生，独阳不长。"万物都是在阴阳的法则中生长。密宗金刚法里有23种双合法，即23种阴阳。比如，佛身是阳，佛的智慧是阴；外部是阳，内部是阴；气为阳，血为阴，白天是阳，晚上是阴；身体中有形的东西是阳，无形的东西是阴等等。

世人因为无知偏见不了解密法，误认为双身像为诲淫诲盗，是黄色的。这完全是误解，是他们不懂双身像的真实寓意。

150 | 为什么说密法中更能反映众生平等?

自古以来，尤其是东方文化中鄙视妇女，男尊女卑。如印度教规定：女人不能进庙，祭坛，伊斯兰教礼拜堂女人也不能进。释迦佛时代，印度社会分四个阶层，等级森严。佛陀打破了这种不合理的常规，提倡人的平等，众生的平等。驯马的、放牛的以及各种受社会歧视的低层人物都可以参加僧团。佛教显宗也表现出受过去印度传统文化的某些影响，比如说"只有男身才能成佛"之说等。密法就打破了这一点，女人照样可以成佛。度母、南海观音、亥母；很多的瑜伽母不都是女人成佛吗?男人能成佛，女人为什么不能，众生都有佛性，男女没有差别，这就是密法更合理之处。

152 | 什么是"罪业熏习"?

"罪业熏习"，是指我们在生死轮回当中一世一世熏染积集下来的贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等各种各样的恶习，每生一世，这个熏习就加重，染上许多坏的习气。这些坏习气，按照唯识的说法，都藏在阿赖耶识中，到了下一世就会显现出来，若从中观的角度来讲，这些坏习气是在意识里面保存了下来，而使我们本来清净的佛性又添上一层尘垢。

152 | 四大指的是什么?

四大指的是地大，风大，水大，火大。

地大，指我们居住的地球。地球蕴育着万物，又以万物来滋养众生。所以，地大本身就具足了含藏与长养的德行。在培养性德方面，地大指我们的内心——菩提心。我们的菩提心含藏着无量无边的德行，可以长养一切的品德，进而让我们开展无量无边的佛德，这就是地大的用途。

风大，在夏天的时候，微微凉风吹来，将我们身心的燥热吹去。因为风可以给我们清凉，佛教称之为解脱风、清凉风。风大，代表行动与因缘的德行，人类所有的行动，都是风大的作用。修行时，最容易产生作用的也是风大。

水大，代表滋润、养护之德。如果大地没有水的灌溉滋润，万物则无法生长。相对

于自性，如果没有佛陀的慈悲和智慧的甘露法水滋润众生，人们的菩提心种子，就不会发芽成长。

火大具有成熟之德，也代表智慧。没有火，东西就煮不熟。就个人而言，火表智力，这种智慧的力量能够让人们的一切变得成熟，最终成就佛果。

153 | 宝瓶灌顶有怎样的灌顶程序？

上师为了祛除弟子身上的五毒之气，开显本身佛性，特迎请五方佛父佛母，持宝瓶为弟子灌顶。中央宝瓶灌顶，为蓝彩瓶，置于头顶，表示法界体性智本来具足盈满。东方金刚灌顶，用白彩瓶，置于心，表示大圆镜智本来具足。南方功德灌顶，为黄彩瓶，置于喉，表示平等性智本来具足。西方莲花灌顶，为虹彩瓶，置于脐，表示妙观察智本来具足。北方事业灌顶，为绿彩瓶，置于四肢，表示成所作智本来具足。受灌顶者须观想：五瓶水转变为五智慧甘露水，将自己身业和脉的过患消除。

154 | 什么是五蕴五佛？

想象在我们前面无论是哪一个本尊或者是宗喀巴，都是五蕴清净的五佛。

(1)头部是白色的普明佛，又叫遍照佛，代表有色有相的身体，此为人身上的色蕴。

(2)喉部(从三叉骨到下巴)为红色的阿弥陀佛，代表五蕴里的想蕴。

(3)胸间是蓝色的不动佛，代表识蕴。

(4)脐部(从肚脐到胸间)为黄色宝生佛，代表受蕴。

(5)密处(从下部到脐间)为绿色的成事佛，也叫不空成就佛，代表行蕴。

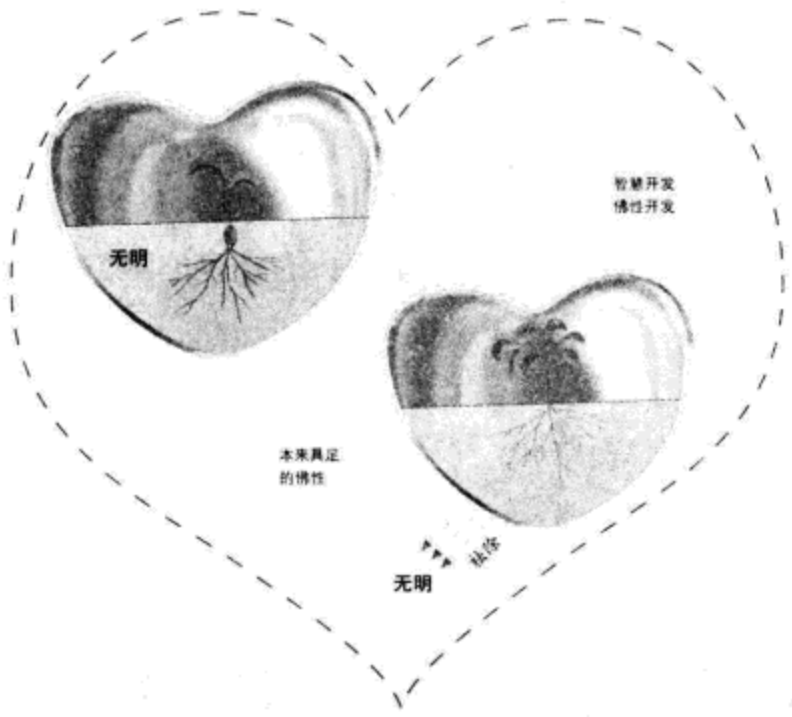


报身五方佛 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中所绘为五方佛，此五佛均为报身佛。五方佛具五种智慧，大日如来为了教化众生，化为五方佛。唐卡中，中央主尊为普明佛，代表法界体性智，净土为色究竟净土。左上方为宝生佛，黄色身，净土为南方欢喜世界；右上方为阿弥陀佛，红色身，净土为西方极乐世界；左下方为不动佛，蓝色身，净土为东方妙喜世界；右下方为不空成就佛，绿色身，净土为北方业具足净土世界。

155 | 学习密法到底需不需要灌顶?

学习密法就需要灌顶，在你进入金刚坛城里面时，灌顶与口传的过程是必要的。灌顶是金刚上师请佛菩萨本尊进入求法者的头顶，进住心中，使受灌者得到加持。受灌者若能如法精进修持，不断菩提心，就能超越三大阿僧祇劫，而达到即身成佛的效果。



灌顶

灌顶的真正意义并不在上师在头顶上洒点圣水，而是上师通过心的智慧力量，可能是一句话，一种指引，一种显现，令弟子证悟自心本性，这才是真正的“灌顶”。

灌顶是修密法的一种资格权，假设你今天是一个没有经验的人，今天突然给你当教育部部长的职位，你办得到吗？能维持多久呢？受灌顶亦同，灌顶和受戒一样，往下是金刚地狱，往上是金刚持果位，但是破了戒就下金刚地狱，没有第三条路的！密法灌顶是为了上等智慧之人而传的，密法灌顶很殊胜，西藏有句话说：“要装雪狮的奶，一定要用黄金的容器，如果装在沙锅里，沙锅就会烂掉！”这句话是形容佛法是非常珍贵的，像雪狮奶一样难得，金子做容器意指我们先要具备良好基础，初级学者不要想要一步登天，一切都要按照次第来修，当你已经达到一定的基础之后，就像我们念好小学后，才上初中，接着才是高中到大学等等历程，所以最后总结来说，当你已经具备一定的程度之后，你一定要接受密法的灌顶，才有究竟的成就，中国有句话说：“万事俱备，只欠东风，做事要细心，眼光要放远。”

156 | 秘密灌顶真的是不被别人发现的灌顶形式吗?

受灌顶者观想自己成为普贤王如来佛父佛母，进一步观想体内的三脉四轮中，各轮都具有普贤王如来佛父佛母，由顶轮内的佛父佛母双融而流降甘露至喉轮，再由喉轮的佛父佛母双融流降甘露至心轮，又由心轮二尊双融流降甘露至脐轮，再双融流降甘露至密处。又观想这些菩提甘露化为无数白明点，从脉轮流向全身，从而产生乐空觉受。然后上师用颅器盛满甘露，分给各修行者领受。经过这一步灌顶，修行者的语业及气的过患得以消除。

157 | 为什么说胜义灌顶是最高级别的灌顶形式?

胜义灌顶是上师对弟子最高、最后、最精微的认可。它举行的时机就在第三灌修持到最后阶段，弟子亲见俱生喜智光明时。此时上师向弟子明白地指示，他此刻所证的胜义光明就

是中脉开显的法身光明。因此胜义灌顶只是境界的认可而别无修法，它的目的在使弟子于证实法身的同时离于修垢，直显如来藏本具之本尊。经此胜义灌顶，弟子已达到无学的地步，圆满了修学的过程，达到即身成佛之境。

158 | 智慧灌顶后是否真的可以获得无上的智慧呢？

智慧灌顶就是在上师指导下修双身法。受灌顶者观想自己左手持般若佛母（代表空性智慧），显现普贤王如来双融身。观想双融本尊本来具有的菩提甘露从头顶流降下来，由顶轮降至喉轮，得初喜智；从喉轮降至心轮，得胜喜智；又由心轮降至脐轮，得离喜智；再由脐轮降至密处，得具生喜智。这一步灌顶之后，修行者的意业和明点的过患得以消除。



普贤王如来

普贤王如来是法身佛，是一切佛的总体。其形象为蓝肤、裸身怀抱普贤佛母。普贤王如来是大圆满法的源头。裸身表示心性光明自然、空明、赤裸炯露，佛父佛母双运表示悲空双运。

159 | 七支金刚持都包括哪七支？

七支金刚持的“七支”是：

1．相好庄严报身支。

2．阴阳二身和合支。

3．大乐支。

4．性空支。

5．身心相续不断常住支。

6．具无缘大悲支。

7．身心不入寂灭，恒住世支。

160 | 外密十法指的是什么？

外密十法指：1.精通制作坛城、观修坛城；2.懂得观修各种瑜珈；3.懂得各种手势印；4.懂得各种站立腿势；5.懂得各种不同坐势；6.掌握各种诵咒法；7.懂得烧供法；8.懂得各种敬供仪轨；9.懂得作法的决窍；10.懂得迎送、收消诸法。

161 | 内密十法指的是什么?

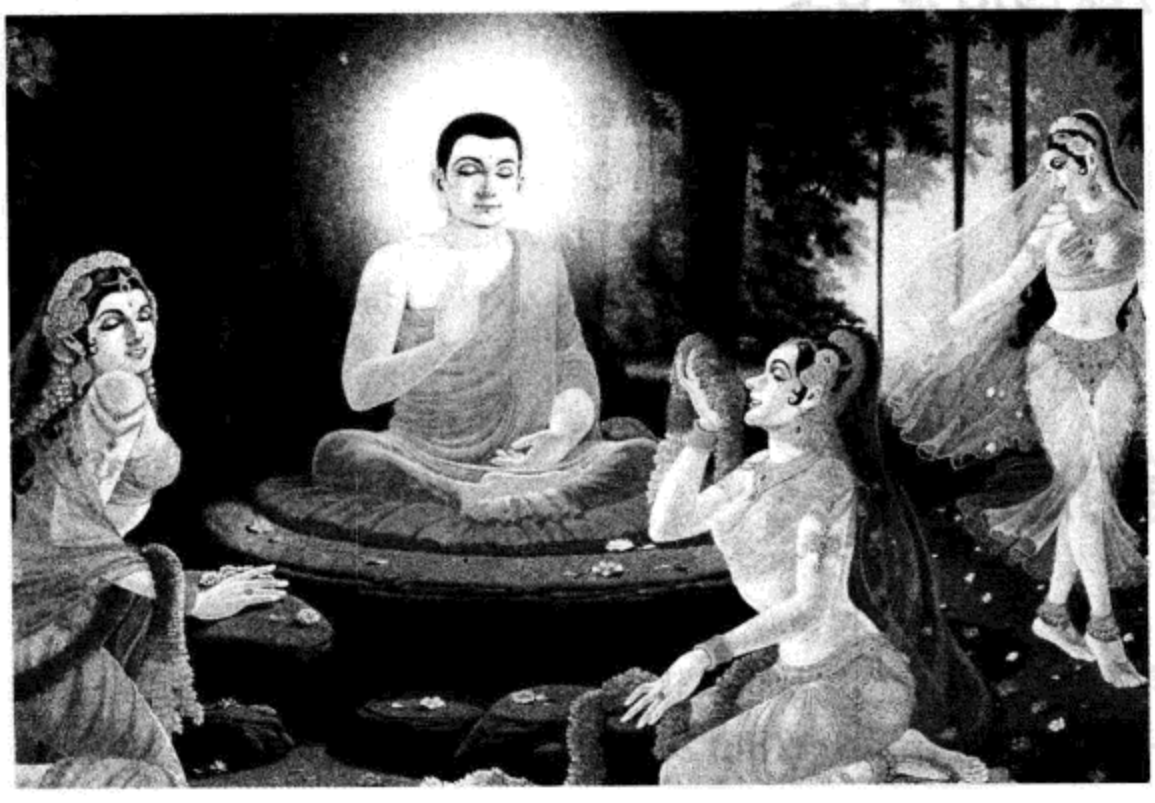
内密十法指：1.善于观护轮破除邪魔；2.善于制作护身咒轮破除邪魔；3.懂得瓶灌顶和密灌顶之法；4.懂得慧灌顶和第四灌顶之法；5.懂得仇敌与其保护神的隔离法术；6.懂得祀食运作法；7.掌握诵咒的七种诀窍；8.掌握加速修持的各种特殊方法；9.掌握安神开光之法；10.懂得修供坛城之法。

162 | 为什么说开悟不是成佛?

因为佛具色法二身，福资粮修的是佛身，慧资粮修的是佛的精神、法身，这两条缺一不可。开悟了可能有佛的智慧，但不具备佛身，不具备报化身。对人而言，人的精神必须有身体这个载体，精神和肉体合一了才是活人。所以单单讲开悟，说开悟了就是成佛了，是一种非常可笑的说法。

163 | 修习中的“魔”指的是什么?

魔有多种，一般为四魔：(1)**身蕴魔**。自己的肉身就是魔，一切痛苦灾难都是由身体而产生，如果没有身体的话，就不会有什么痛苦/灾难。(2)**死亡魔**。人生最大的不幸就是死亡，要不是死亡随时来威胁，许多的事业都会有成就的。(3)**天子魔**。属外魔一类。(4)**烦恼魔**。烦恼就是贪心、嗔心、愚痴、傲慢、怀疑等邪见自身的魔，真正的魔就是这些，魔在心中，而不是在外面。一切魔障源自于心，若心中无魔，则任何其他外魔无法伤害你。有内魔时，外魔才会产生作用。



悉达多驱除魔女 印度绘画 印度

画中三女是魔王派去干扰悉达多成佛的美女。肉体的诱惑有时能比军队更具有摧毁力。魔与恶是自然的一部分，若善恶一体，美女即我，参透雌雄，就能如禅宗六祖所云：“本来无一物，何处惹尘埃。”

164 “五力”指的是什么？

“五力”指以下五种力量：（1）**念力**。念力即是要去除我执，断除自私自利的思想，不放逸。（2）**熏习力**。即是要坚持不懈，反复练习观想。将经常观想的禅境转生为熟，而这样就能将原有的恶习，旧习转熟为生。(3)**种善缘力**。行善，就像种种子一样，经常种善缘，就会得福报。“种瓜得瓜，得豆得豆。”想得到什么就种什么，没有种子，光有希望是不会有收获的。(4)**消障力**。消除无始以来，特别是今生今世身言意所做的一切恶业。业障就像铜锈，铁锈一样，要经常擦拭，不然会氧化，如铁放多年以后就会自然烂掉。消业就像除锈锄草，福田中杂草太多，庄稼就长不起来。(5)**发愿力**。发愿就是立志做什么的理想。愿心在修法上是非常重要的，昔贤愿中就有七支愿心，五百大愿。

165 修法中的“四行”指的是什么？

修法中的四行是：(1)**行善**。(2)**忏罪**。忏悔旧罪，不造新恶。(3)**向魔鬼等供施**。神鬼之类的众生，虽然他们发心不好，会害人，但佛教修行人应以慈悲心来向他们施食。这样，他们就不会来找麻烦，干扰修行。利用它们可以消除一些逆缘。（4）**供养护法**。供养护法则能保护自己，免于灾难，顺利修法。人生无常，病痛，灾祸常常不期而至，生命因此突然中止，则不能继续修持。因此，要勤供护法，获得它们的帮助，消灾去祸。不过，护法是护持正法的，若修行者戒行好，合法守纪，则会受到保护，否则，则会受到护法的惩罚。

166 为什么说密法是一种殊胜的方法？

宗喀巴大师有一句话：密法的殊胜就是修定的殊胜。密法的智慧不比中观更高，但修定的时候有特殊的方法。观本尊，观坛城，观非常复杂的佛像，比如大威德13尊、胜乐62尊、密集32尊、时轮700多尊等。总之，坛城1700多尊像，都要观。而且每一部分的颜色、结构，甚至它的建筑特点，花纹、装饰等全部都要观出来。这就是修定的过程，长期这样观了以后，自然产生一种定境。

密法的殊胜之处，它不是让你老坐在那个地方消极地观一个目标，而是用一种积极的办法——修禅定的方便法门入定。采用积极办法的原因是：人的思想是活动的，有事它就活跃，没事它会沉昏、掉举，要让它有事干。比如说：让一个小孩坐在那里不动，根本不可能。若给这个小孩一个有趣的工作来干，如绘画、弹琴之类的，他就可以定下来。

密法中有那么多的佛像。坛城，复杂的观修过程部是为了入定、修定。你经常这样观，就可以产生九住心以上的境界，并在此基础上出现身心轻安，任运自在的状态——胜观，在这个基础上就是身心大乐的状态，非常快乐，轻松愉快。

167 | 修习过程容易出现的“五过”都包括哪些过失?

修习过程中容易出现一些过失，主要是五过，即五种过错： 1.无习学上进性的懒惰。懒得看书，懒得修炼。2.忘记观想事相的忘念。比如观想奉尊，坛城有很多程序，显宗中也有观想的对象，观想的一些具体的注意事项，都必须时刻记在心里。如果忘记了，还观什么?3.干扰心住一境的沉昏和掉举。4．出现沉掉时，不采取对治，不用心的心力松弛，出现沉昏或掉举时应马上警觉，采取措施。这种警觉心就像哨兵一样，处处注意自己的思想，一出现沉昏掉举时，马上把它纠正过来。没有这种警觉，心力松弛，长期沉昏掉举不采取对治的恶习形成以后，病就难改了。5.沉掉消灭，观境趋于正常时，仍不放松的用心过度和心力紧张。就是经常意，不能放松自己。若思想定下来以后，再不要过分地管它，似观非观，要放松，稍微注意一下，能够守住观的对象，没有沉昏下去，心没有跑掉就行了。不要过分地观注，否则心不平等，心力紧张，也不会出成就。

168 | 藏密义理“因，根，究竟”如何理解?

“因，根，究竟”实乃三句话，出自《大日经》，原话是“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟”。这三句话的含义是说，欲入大乘道者须先发“净菩提心”（自性清净心）。《大日经疏》中说：“此心如幢旗，是修行导首，犹如种子是万德本。”既然是“种子”，也就是“成佛”之“因”。密典中说，若没有此种“净菩提心”，就不够资格修学密法。其次，还须具备“救度众生”的“大慈悲心”，因“大悲心”能扶助各种功德，使其生长，如同树根和枝叶花果的关系。因此说“大悲为根本，方便为究竟”则是密法所独有的。这句话可说为密宗行者打开了一道方便之门。“究竟”可作“彻底”，“极尽”讲。“方便”和“善巧”同义。因此，这句话可理解成为了达至“成佛”的目标，怎么行有利就怎么行。杀，盗，淫等本是大小乘佛教的根本戒律，但在密宗里，以所谓“有余方便”为借口，也可不接受这些戒律的束缚。

169 | 密宗上师具备的条件有哪些?

密宗上师具备的条件是： 1．**严律三行**。严于律己、宽以待人是做人的道德准则，密宗正师更应在身言意“三行”方面严格要求自己，宽容别人。“三行”指身、言、意行为。2．**具大智慧**。就是广学博闻，有知识、有学问。3．**具忍德**。《入行论》中说，没有比忍德更高的德行。“一忍制百怒”，忍德是最难修的，一切矛盾都来自不忍，所以“能忍”是佛的一个特点。忍什么?忍辱，忍辱负重；忍苦，忍受各种各样的困难；法忍，能坚定不移勤奋

噶举红帽派上师 布本设色唐卡 西藏 （P133页）

红帽派是噶举派两大活佛传承体系之一，红帽派由噶举派高僧扎巴僧格所创，他曾被封为元朝的灌顶国师。唐卡中，主尊和四周都为红帽派僧人，他们头戴相似的红帽，或者手持经卷，或者作说法印，或者作辨经状，充分展现了该派祖师的大师风采。



修法。4．**品性端正**。德无瑕疵，言行一致。5．**无伪**。就是不欺骗人，传法度人及任何时候都要真诚待人。先做人，后做佛，人没有做好，不要奢望做菩萨、成佛。6．**精于密咒续**。精通密法，掌握密乘咒语和密教的修证方法。7．**掌握外密十法**。8．**掌握内密十法**。9．**善于著书立说**。10．**善于讲解经典**。

170 | 修法中的“八行”指的是什么？

修法中讲究“八行”：1. 了解禅定功德的信心。2. 学修禅定的兴趣。兴趣非常重要，修法，学习都一样。特别是修禅，显得枯燥无味，心须要有很高的兴趣才行。3. 锲而不舍的精进心。4. 习禅成就身心轻安。入定到一定阶段，身心有非常舒服的感觉，身体就像棉花一样轻轻的，没有沉重感，身心都融入在快乐当中。非常快乐，这就是身心轻安。5. 不忘失观想事相的念力。这是对治自己的遗忘。6. 即时觉察沉掉的警觉。高度警觉，不要让心念跑掉。7.出现沉掉时用心对治。掉举时马上把心收回来，就像野马跑了，马上抓回来，拴在桩上不让它跑。如果出现沉昏，就用凉水打在身体的头部、腕部及胸部：或者观想太阳的光，体内充满了光明，这样可以对治瞌睡、沉昏。8.沉掉消失后的心力放松。沉掉消失了，心已定下来以后就放松，再不要过分地关注，这样就容易出现成就。形成自在的、自然的而非人为的状态。



禅定修行

图中的瑜伽士正在深山中进行禅修，禅定能够帮助修行者摒弃杂念、专心清净，这种澄明的精神状态对于佛教的修行具有重要的意义。

171 | 佛法中的“实相”指的是什么？

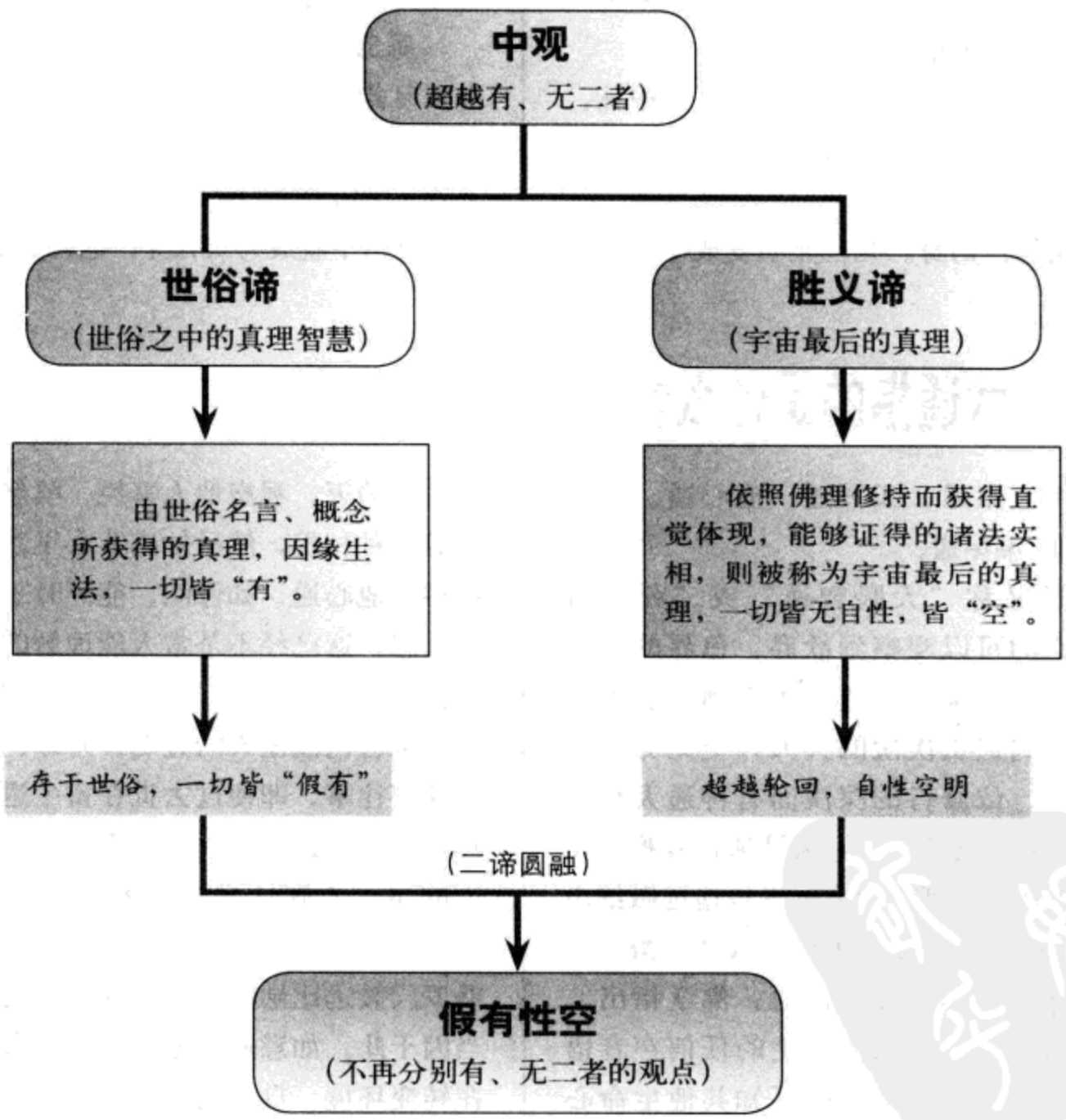
“实相”就是我们在定中看到的事物的真实性，真相，就像虚空一样，什么也没有。缘起的后面没有自性，这个实相并不是具体的存庄，恰恰就是空。胜义谛指的是实相，世俗谛指的是假相，是表面现象。

172 | 缘起特点中的排除两边的“边”指的是什么意思？

“边”指极限，极端。中观中有两个边的含义，学中观时必须分清两种有和两种无。两种有，我们承认缘起的有，但不承认自性的有。两种空，一种是什么也没有的虚无的空，而我们讲的是缘起性空。

四家哲学特别是唯识，中观自续派都在两边认识上有矛盾，不一致。宗喀巴大师前的藏地中观见在论述时讲：以有消除空边，以空消除有边。宗喀巴大师在定中祈清文殊菩萨，文殊菩萨直接指出：从有消除有边，以空消除虚无边。有就消除了实有的边，有是一种虚幻的有，实有边际就消除了，以空的概念消除了虚无的边，空不是指什么也没有，它是不否定缘起的，把这个虚无的边也排除了。这就是消除两边。

阿底峡尊者说：“离开月称见，没有解脱道”。意思就是说：最正确的中观见就是月称解释的应成中观见，最符合佛的本意，离开这个中观见，别的中观见都不会解脱的。



中观的圆融

中观派认为，世界上一切事物都依赖一定的条件而存在，其本身没有任何不变的实体。中观是超越存在与不存在的对立观念，既不是存在，也不是不存在。

173 | 圆满次第中的五次第都包括哪些?

圆满次第，最典型的修法为五次第，是宗喀巴大师根据密集续总结出来的。

第一次第：金刚诵。其目的是打开中脉。中脉是人的宝藏，佛的一切神通、智慧，都源自于此，因此，打开中脉非常重要。人的中脉什么时候开呢？在梦中，这时中脉稍微进一点气，就会出现梦幻，而人的意识则在梦中离开肉体到处走。另外一种情况，就是在死亡的时候，中脉开后才有死亡光明出现，中阴身出现。密法中有很多开中脉的手段，如金刚诵，宝瓶气，脉轮观想法。

第二次第：死亡瑜伽。即观想气入中脉，气住中脉，气在中脉消散的过程，出现死亡八征，然后出现死亡光明。

第三次第：幻身。死亡光明变成中阴身的一刹那间，第三次第的幻身出现了，我们若修炼本尊，经常观本尊，此时就会起作用，我们如梦中显出的身影，就不是这个世俗肉身，中阴身就化成本尊了。

第四次第：光明心。幻身经过一定的修炼会第二次进入死亡过程，出现第四次第的光明心。随着光明心的出现，幻身消失。此时，幻身和光明心还是分离的，有心时没有身体，有身体时没有光明心，二者不能同时存在。故虚幻光明心的意识为假幻身。

第五次第：双合身。虚幻光明心和假幻身反复修炼，到最后光明心出现时真幻身出现了，便为金刚身。金刚身出现后不会消失，就是在光明心出现时，死亡时也不会散失。因此，这两个就成为双合身，也就是成佛了。

174 | 六通指的是什么?

六通指天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通、漏尽通。

天眼通又称“天眼智通”或“死生智通”，最高的可以观察到欲界、色界的六道众生情况，不只是隔山透视或看到一般的鬼神，还能看到层层次次的天人乃至无穷的外太空。当然，依修行的深浅而有神通大小之别，看到的远近也就不同。天耳通是耳根开发出来的特殊能力，可听十方世界极遥远微细声音，能闻一切声音，无论天道、人间、畜生、饿鬼、地狱。又称天耳智证通。佛学指出，最高境界的天耳通，六道众生的任何声音语言都能听懂。他心通是指能了知其他生命心念的能力，又称“他心智证通”。他心通也有境界上的差别，初级阶段的他心通，能了知他者心中有垢染、无垢染，观心念生起、安住、消灭，观察他人喜悦、嗔怒、恐怖、畏惧等种种相貌，然后知道其心里想什么。最高境界的他心通，如佛陀，能同时了知一切众生的心想，这已经不是常人能理解的了。宿命通又称“识宿命通”。是说能忆念前世乃至无量劫前世自己或他人的姓名、寿命、苦乐、生死及任何往事，即便过去世在畜生道、饿鬼道等任何六道，也能了知，但无法看到未来尚未发生的事。不管什么修行者，只要修得了宿命通，就能非常透彻地明了六道轮回的因果说，婆罗门教远比佛教更早发现生命的轮回规律，当因于此。如意通，是指能随意自在飞行、自在转变环境、自在化现身形的神通力，又称为身通、神足通、身如意通等等。漏尽通，是佛法中的解脱境界，指彻底断除一切烦恼，内心染污成分完全消除，不再堕入六道轮回。这是

佛法独有的最重要的神通。前五种神通凡人都能修得，只有漏尽通，唯开悟圣者可得。在佛法中，最重视的是漏尽通，而不是前五通，很多阿罗汉在开悟时，并没具足前五通，而是先具足漏尽通，再修前五通。

175 | 闭关修习密法时该怎样增加营养？

因为过去藏地闭关修炼时营养比较缺乏，有时甚至吃不上饭，仅靠喝水，这样下去身体会垮的，身体垮了会影响人体精气脉的旺盛。

密法中如何增加营养呢?有一种观想法，如果平常观修的话对身体有好处，会增加营养。增加营养不是吃好的，而是观想饮甘露，这在密集金刚法中是经常用的。

观想：在观明空无执的情况下，观头顶高五寸的地方有一个碗大的月轮，像十五的明月一样非常饱满，月轮的中心有一个“嗡”字，头朝下吊在月轮的中心，嗡字上的那个圆圈不断地流下像牛奶一样的甘露，从自己的中咏灌入，进入自己的体内。观想身体其他所有的通道都关闭，整个身体就像瓶子一样。从脚尖开始往上灌甘露，慢慢地逐步上升，一直灌满。像牛奶一样的甘露，浓度要高，太清了没有好的效果。

做这样的观想之后，会感动全身发热，有暖感、光感和快感。最后，月轮进入到自己体内，用十字金刚杵把头顶部封住，可延年益寿。

此为“饮甘露法”，为增加营养的观法，若早晚观修对身体很好，可消除面部皱纹，使白发变黑；在无饮食的情况下，几天不吃也不会觉得饿；能消除疾病，使身体健康。

176 | 什么是四念处？

在佛教中，一般解脱道的修行方法有三十七道品。在三十七道品中，最重要的有四念处与八正道。

四念处是指四个安顿心念的处所，又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢？因为它并不纯粹在于修定，而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒，故称为四念处观。四念处是在身、受、心、法这四个处所，以不净、苦、无常、无我四法的正念，而生起智慧的观察，就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后，我们就不会有贪爱与忧愁，众生之所以有种种忧愁，有各种贪、嗔、痴，就是执著常、乐、我、净。

177 | 龙树为什么被称为“八宗之祖”？

龙树，古印度佛教哲学家，大乘佛教中观派的创始人，被中国佛教的几个宗派奉为祖师，常被称为“八宗之祖”。

据传他出生在南印度毗达婆国，属婆罗门种姓。幼年曾学“五明”，后皈依佛教。初习小乘经典，后来研究并弘扬大乘理论，系统地阐述了大乘佛教中观派的思想，深受南印度安达罗王朝引正王的推崇，晚年住在黑峰山。

龙树被密宗奉为祖师，这有两方面的原因：其一，密宗的教理中采用了不少大乘中观学说；其二，密宗经典宣称，龙树曾在南天竺的黑峰山铁塔中由毗卢遮那佛(大日如来)亲授密宗教义，并接受灌顶。

龙树弘扬了大乘佛教般若经的空性思想。他认为世界上一切事物以及人们的认识，都是一种相对的、依存的关系，是假借的概念（假名），是不真实的，它们本身没有独立的实体性或自性。宇宙万物的真实相是“空”，也就是“中道”。所谓“中道”就是不能用言语分别，不能用概念亲证的一种最高存在，也就是“非有、非无、非亦有亦无、非非有非无”。他又认为，有为法空，无为法亦空。

龙树在论述世界的非真实性中，为了破除名相，排队因缘关系，还提出了不生不灭、不常不断、不一不异、不来不出的“八不”概念。他的“八不”说，不生不灭是指实体而言，不常不断是从时间方面考察，不一不异是从空间方面说，不来不出是从运动方面来说明的，这四对范畴包含了某些唯心主义辩证法的因素。

龙树一生著述很多，所以被称为“千部论主”。主要有《中论颂》、《十二门论》、《七十性空论》、《大智度论》等。

178 大成就者提婆有怎样的传奇人生？



提婆

提婆菩萨，梵文Aryadeva，意为“圣天”，是龙树菩萨四大弟子之首，为真正通达龙树中观思想第一人。他以智辩著称，常与外道辩论，后被外道杀害。有著作《四百论》《百论》《百字论》等流传下来，都是中观派的重要作品。

提婆即“圣天”，是龙树菩萨的四大弟子之首，完全继承了龙树菩萨的中观思想。因此，后人常把龙树和提婆成为“圣父子”。

提婆出生于狮子国（今斯里兰卡）人，婆罗门种姓，约生活于公元3世纪。以智辩著称，常与外道辩论，后被外道杀害。著作有《四百论》、《百论》、《百字论》等流传下来，都是中观派的重要作品，这些作品在中国成为弘扬大乘中观派三论宗立宗的理论基础。

提婆积极协助龙树弘扬大乘中观思想，曾多次代表龙树与外道斗法。如他曾代龙树去摩揭陀国的波吒厘子城，战胜了该国王所支持的外道，使佛教在此地树立了威风。他坚决反对婆罗门教的偶像崇拜，主张“以威灵感人，智德伏物”。由于他屡次战胜婆罗门教，被感到耻辱、生起嫉妒的一婆罗门弟子杀害。据记载，他在奄奄一息的时候，仍告诉刺杀他的人应该从哪条路逃走才能避开其未开悟弟子们的报复，表现了他超凡脱俗的忍辱精神、怨亲平等的博大胸怀以及真正人、法两空的修持境界。



179 为什么说月称是中观派划时代的人物?

月称是中观派历史上划时代的人物。自从龙树菩萨阐释中观思想以后，随着学者的不同理解，又分出了很多的支系。比如以清辨论师为代表的“中观自续派”和以静命论师为代表的“中观瑜伽派”等，这些分支在理解中观的思想上都存有一定的分歧。

月称发挥了中观无自性学说，反对瑜伽行派的阿赖耶识，不同意立自证分。承认有离心的名言外境，但认为无论是世俗谛、胜义谛外境都无自性，反对清辨的世俗谛有自性。他把龙树的缘起性空的理论发展成性空缘起，并发展了如何安立烦恼障和所知障的二障差别，以及佛果位的尽有智如何观照世俗谛的理论。在方法论上，他发扬了佛护的传统，对论敌的观点采用归谬论证法，严格地只破不立，以破显宗。因此被称为“随应破派”或“应成派”。

随应破派由于月称的努力而大张其势，不仅与瑜伽行派相对立，而且与中观自立量派相抗衡。月称的学说通过阿底峡完整地传入西藏，中经宗喀巴等人的提倡，在西藏十分流行。

现存的月称著作有十余部，既有中观通论性质的著作，也有对龙树的《中论》、《六十颂正理论》、《七十颂性空论》和提婆的《四百论》所作的注释。主要有《入中论》、《中观根本明句论》（又名《明句论》）《六十道理论释》、《七十空性论释》、《菩萨瑜伽行四百论广释》等。

180 无著对发扬大乘佛法作了哪些贡献?



在释迦牟尼佛涅槃不久，佛教内部发生了分歧，佛教受到各种因素的影响，逐渐衰落。特别是以终极爱心救助众生的大乘佛教，更是没落。无著诞生于此时代，一生勤修苦炼，领受弥勒菩萨的佛法，发扬大乘佛法，度化众生。

无著被认为是印度瑜伽学派的创始人。据真谛法师所撰《婆薮盘兵法师传》记载，他出生在北天竺富娄沙富罗(今巴基斯坦白沙瓦西北)，即贵霜王朝时犍陀罗的首都。属婆罗门种姓，父亲是国师。从小乘“一切有部”出家，后以神通力往兜率天问道弥勒菩萨，悟得大乘

无著祖师

无著，大约生于4世纪至5世纪，北印度富娄沙富罗国人，大乘佛教瑜伽行派的创始人之一。他从弥勒菩萨处听受了《大乘庄严经论》、《现观庄严论》等五论后，又著《瑜伽师地论》，自此广行派便辗转流传下去。

境界。后来弥勒也于夜间下阎浮提，放大光明，为信众诵出《瑜伽师地论》，成为瑜伽学派的根本经典。之后，无著一边修“日光三摩提”，一边著书单释弥勒菩萨的瑜伽学说，使瑜伽学派很快播扬开来，无著因此被后世推为瑜伽学派的真正创始人。

无著是佛陀预言的三地菩萨，一生著作很多。特别是《瑜伽师地论》，无论是汉传佛教还是藏传佛教，都非常重视，是历代大德学习的重要论典。无著圆寂于王舍城中，并往生到兜率天弥勒净土。

181 | 世亲对佛教的发展作出了哪些贡献？

世亲，中印度佛教哲学家，大乘佛教瑜伽行派理论体系建立者之一。无著大师的弟弟。出生于北印度犍陀罗国的布路沙城，属婆罗门种姓。初习小乘，在说一切有部出家，曾去迦湿弥罗国精研该部教理4年。后回布路沙城，作《俱舍论》，批语说一切有部的烦琐教义和在乘教义。他在《唯识二十论》和《唯识三十颂》中，充分阐明了他“识生似外境现”的思想，意即外境本来并不存在，由于识生起的作用，转变成为心的对象，如同病目见空华。他的这两部著作，集唯识思想的精华，也是唯识学说发展的高峰。

在《大乘百法明门论》中，他把宇宙万有分为五大类，即心法、心所有法、色法、不相应行法、无为法。在《佛性论》中，他提出五性各别说，把一切众生分为：声闻、独觉、如来、不定种性、无性有情等五类。此五者是潜藏在阿赖耶识中的种子，由于每个人所具有的善、恶种子不同，因而修持所得的结果也不相同。

世亲著作甚多，主要著作除上面提到的以外，还有：《大乘成业论》、《大乘五蕴论》《止观门论颂》等。还有对《中边分别论》、《摄大乘论》、《大乘庄严经论》、《六门教授习定论》、《金刚般若经论》、《妙法莲华经》、《无量寿经》、《十地经》、《宝髻经》、《胜思惟梵天所问经》等的注释。



世亲

世亲，中印度佛教哲学家，大乘佛教瑜伽行派理论体系建立者之一。无著大师的弟弟。

著有《唯识二十论》和《唯识三十颂》，充分阐明了他“识生似外境现”的思想，意即外境本来并不存在，由于识生起的作用，转变成为心的对象，如同病目见空华。他的这两部著作，集唯识思想的精华，也是唯识学说发展的高峰。



第4章

藏密修持法：万事皆可修持而得

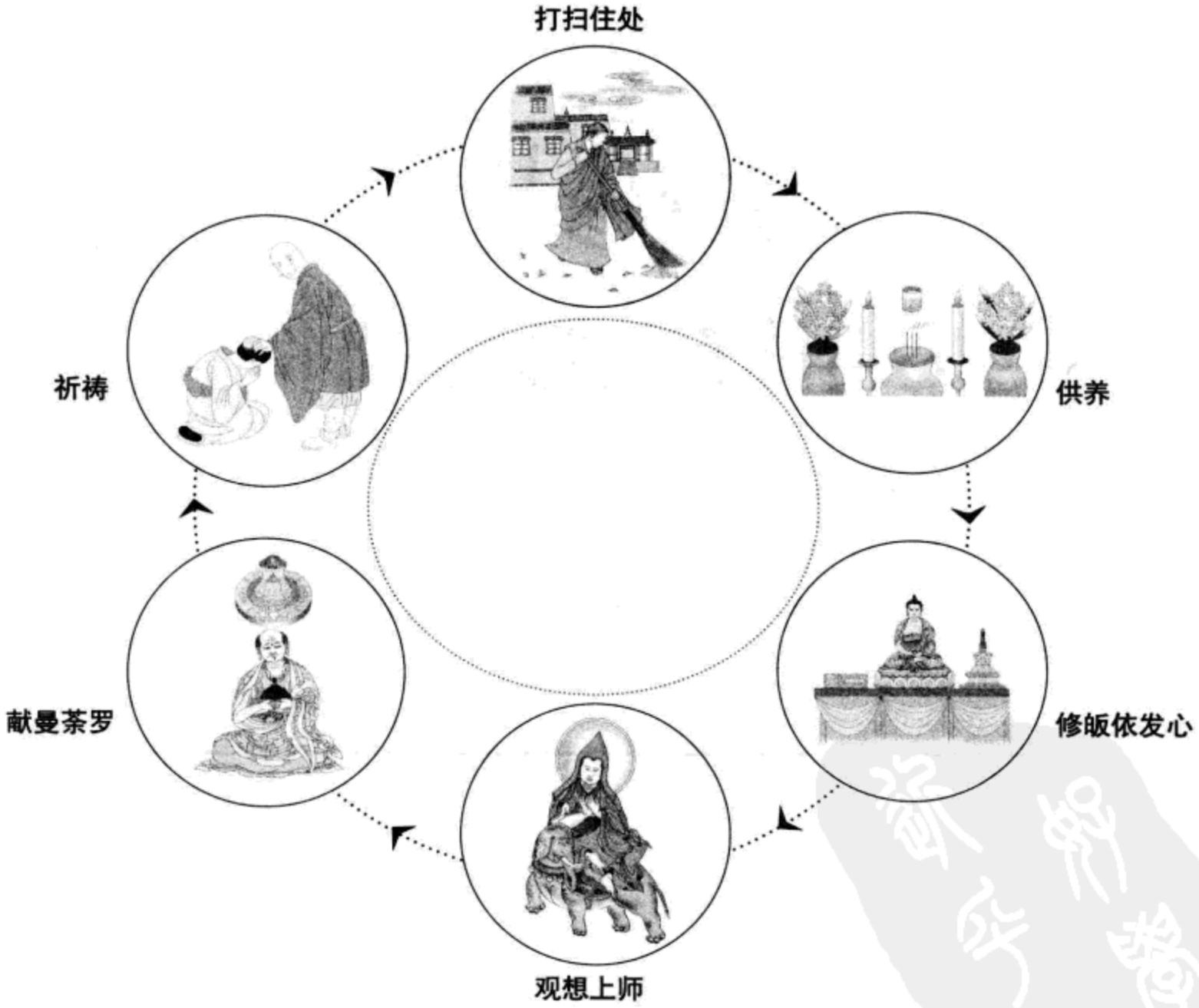
修持法是藏传佛教的灵魂，它是支撑佛教理论的骨架，是藏传佛教中最为神秘的精华部分。在这里，本章将会揭开千年密法，将各种神奇的修持法配以精美的插图直观地呈现在读者面前。

一、任何密法修习的基础：由凡俗心转向佛心的四共加行

182 | 密法的修习需要哪几个阶段？

修习密法，无论在修道次第的哪个部分，加行、正行和结行都是必不可少的。

加行，即正行之前的部分。加行法共分六个方面：一、洒扫住处，庄严地陈设佛像、佛塔和经论——这三个是身语意所依；二、供养陈设来源清净的诸多供具；三、以毗卢七支坐法加上数息观，坐在安乐座上，以善心来修皈依发心；四、观想面前出现诸佛、上师齐聚的“资粮田”；五、进行“七支供”和献曼荼罗；六、视上师和本尊无二



加行次第

加行，也就是正式修法前的准备工作，是修法的共同基础。藏传佛教各宗派的前行，皆有资粮位、加行位等大致相通的进程。具备扎实的加行基础，正修时就较易上路。

无别，进行殷勤的祈祷。

正行，所谓的“修”，是指将我们的心和某一个修持步骤相结合，让内心非常习惯和熟练。所以修的目的是为了控制自心，去黏解缚。这里有两种修法：“观察修”和“止住修”。观察修，意思是广泛地应用教理等，围绕某一个论题，从各方面进行观察分析；止住修，在“奢摩他”进入禅定之前，任何修法都是“观察修”，而在进入禅定奢摩他成就之后，则是“止住修”。

正行的修持按照道次第分出阶段，在对每个阶段都获得了不动摇的见解后，就应该专修“暇满”、“利大”、“难得”等的一科。如果不按照先后次第，任意挑选阶段来修，就好像把盐和碱混在一起一样，会对修行造成极大障碍。

在正行结束后，便进入结行——对观想的上师、本尊进行强烈的祈祷，并且把自己修持佛法所产生的一切善根，都极有力地回向给所有众生，以及自己所要祈愿的目标。

加行、正行和结行，便是佛教中的“三胜妙”，配合在一起便是一个完整的修持。另外在修持的中间，也应该在休息时多参阅讲解亲近善知识方面的经论，通过正知正念来防护自己的身语意，在饮食上也应该知量，睡觉时则按照经论要求来做，以及勤修饮食和沐浴等。这便是座间的修持。

183 | 修习密法需要具备什么样的修习动机？

无始劫来，我们在多世轮回中享受过所有的欢乐，经历过所有的痛苦。 在没有根本解脱轮回之前，一切逃不出苦的自性。所以，我们必须从这种环境下解脱出来，而且必须以我们现在的人身来做。我们中大部分人总认为我们在今生中绝不能获得解而寄希望于来世，然而以我们现在的人身能够办到。我们已获得暇满人身，这是修法的殊胜身，也遇到了佛教等，远离一切违缘，具足所有的顺缘，如果现在还无力求解脱，那么何时才行呢？

无论我们做什么事，最初改正动机是最要紧的。尤其是在听“菩提道次第”引导的时候，其动机不能是随随便便的，最低条件，必须是由造作的菩提心摄持才行。已有菩提心体验的人，只需简单地回想一句短语——“为利有情愿成佛”即可。但对初业行人来说，单靠这个是不能令心转变的，只有从暇满、利大、难得开始依次忆念，才能令心转变，引出菩提心所缘相。

184 | 为什么修习密法前要修习四共加行？

“四共加行”是佛教宇宙人生观的四项基本观察，对于入门者来说，它也是“使心灵转向宗教的四种思维”。四共加行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学，因为它是能使修行者在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。这四种思维即：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦。上师劝告修行者要深思它们，思维它们的意义及它们如何影响我们的生活。因为它的功效远超过一切显密的正行，它是修行基础的基础，绝对不能等闲视之，否则，一切修行都将失去意义。

四共加行之所以有如此功效，是因为修行者如果不能彻底信解人身难得的可贵和易失的

可悲，就绝对不可能完全利用这个宝贵的人身真实修行；如果不能深切体会苦空无常和因果业力娑婆世界六道轮回的悲哀，那么妄言行菩萨道、修大乘法、度一切众生成佛，就都是不可能实现的。相反，一旦修行者把凡俗的思想彻底内化以后，我们的兴趣就会从短程的世俗事物，转移到长程的宗教事物，并为我们在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。

185 | 人身难得如何理解?

人身是独特的，因为人类特殊的身体、语言和心智禀赋，让他独具选择和采取建设性行动的能力；人身是可贵的，因为人比任何其他众生更容易体会和悟证佛性。然而，人身却是非常难得的。

众生都有做坏事的自然倾向，做好事的众生却非常少。即便是在这极少数做好事的众生当中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三道的众生就多如大地尘沙，而天道和人道的众生则极其稀少。更何况娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生又能有多少呢？简直少得都不足以构成轮回众生中的一个类别。可见要修得人身是多么不容易的一件事情。

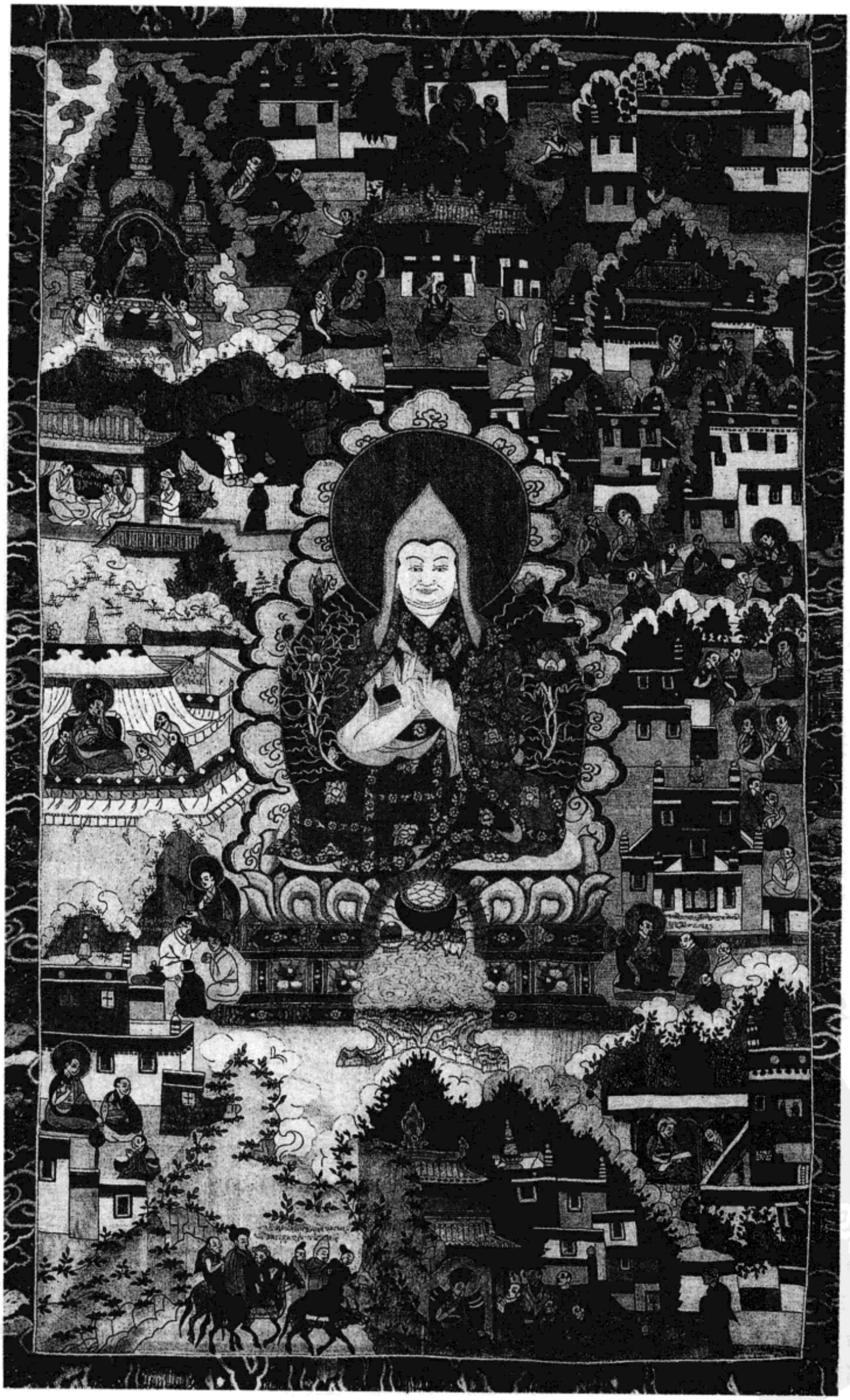
并且，人身无时无刻不在面临着各种各样的致命威胁：火灾、水灾、毒药、武器、地震，等等。人的生命是如此脆弱，生死只在呼吸间。因此人身是比泡沫还容易被破坏的。像这样宝贵的人身，一旦失去就很难再得到，万万不可以糟蹋了它。假如来世得到的是畜牲身，那么便不能了解开悟的方法，不知道如何念六字真言，但是要做出堕落到下三趣的事却是轻而易举的。

人身难以修得，即便修得暇满人生，却又如同聚沫般容易散失。可见，人身的确是非常难得而宝贵的，身为人类的众生，更要万分珍惜这宝贵的生命财产好好修行。

186 | 为什么佛教说人身比十万个如意宝还珍贵?

我们在不做观察的时候，对获得这样的妙身一点也感觉不到特别的快乐，还不如得到一二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得可惜，还不如失去一二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体，其价值要胜过如意宝十万倍！如果将如意宝洗三次擦三次使之干净后，置于幢顶而作供养，那么衣食等现世的快乐都能不劳而获，但是即便获得这样的如意宝一百个、一千个、一万个甚至十万个，也无法使我们后世不入恶趣，而这还只是此身所能办到的最小利益。如果我们依赖此身，想要不入恶趣，它就能为我们办到。同样，如果我们想成就梵天、帝释等身，它也能为我们办到。不仅如此，我们不能获得解脱与一切智位，仅仅是因为我们不去修，事实上，依靠此身同样也能办到。尤其是别人要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位，依靠此身，在浊世的短暂一生中就能办到。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个摩尼宝，所以如果将这样的妙身得到后，又白白浪费的话，那要比白白扔掉十万俱胝个摩尼宝更为可惜，再没有比这个更亏损、更愚痴、更自欺的事了。



187 | 经常向有神通的上师问卦，可保证下辈子投胎为人吗？

现在我们中有许多人喜欢跑到据说有神通的上师那里去求卦、预言、推算，询问自己后世将生于哪里。他如果说好便感到放心，如果说不好则感到害怕。然而这岂是保信之法！根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解自己后世将到何处去。大悲大师在大宝经典里面早就对此作了授记，印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。所以，我们现在虽然不能以现决定后世将至何处，但由于佛能如实观见隐蔽事，因此可以依靠佛的圣言量以信解比量获得决定。

如果这样，我们投生恶趣（几乎）是肯定的，那么我们应该马上去寻找一种可避免生恶趣的方法。而要想从恶趣中解脱出来，就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处的罪犯请求有权有势的官员庇护一样；犯有重大罪业的有罪之人面临恶趣判决时，能够救他的只有三宝，所以必须向三宝求皈依。

188 | 与哪些境遇相比更能说明人身是难得的？

暇满人身极其难得，而处于以下八种逆境中的众生都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，不能听闻佛法，更难转世投胎做人。八种境遇为：1．地狱众生深受寒热之苦，日日夜夜，从无间断。2．饿鬼道众生深受饥渴之苦。3．畜生愚痴迷惑，没有理解力或求知力。4．在佛法还未流传到的边远地带，未开化的人无法了解佛法。5．欲界、色界和无色界的长寿神祇，迷恋世俗欲乐和定境，无法对佛法产生兴趣。6．外道和天性就不喜欢佛法的人，都持有邪见，不能修持正法。7．在没有佛住世和三宝不被人知的黑暗时代里出生的人，他们所生存的世界是荒凉的地方，没有佛法照耀的光明。8．对语言世界一无所知的哑巴，无法把思想转到佛法上。

处于这八种逆境当中的众生，不但身受众苦，且不能闻知佛法，非常难以通过正确的修行获得宝贵的人身，更谈不上解脱成佛了。

189 | 获得修佛的人身就一定能够修成正果吗？

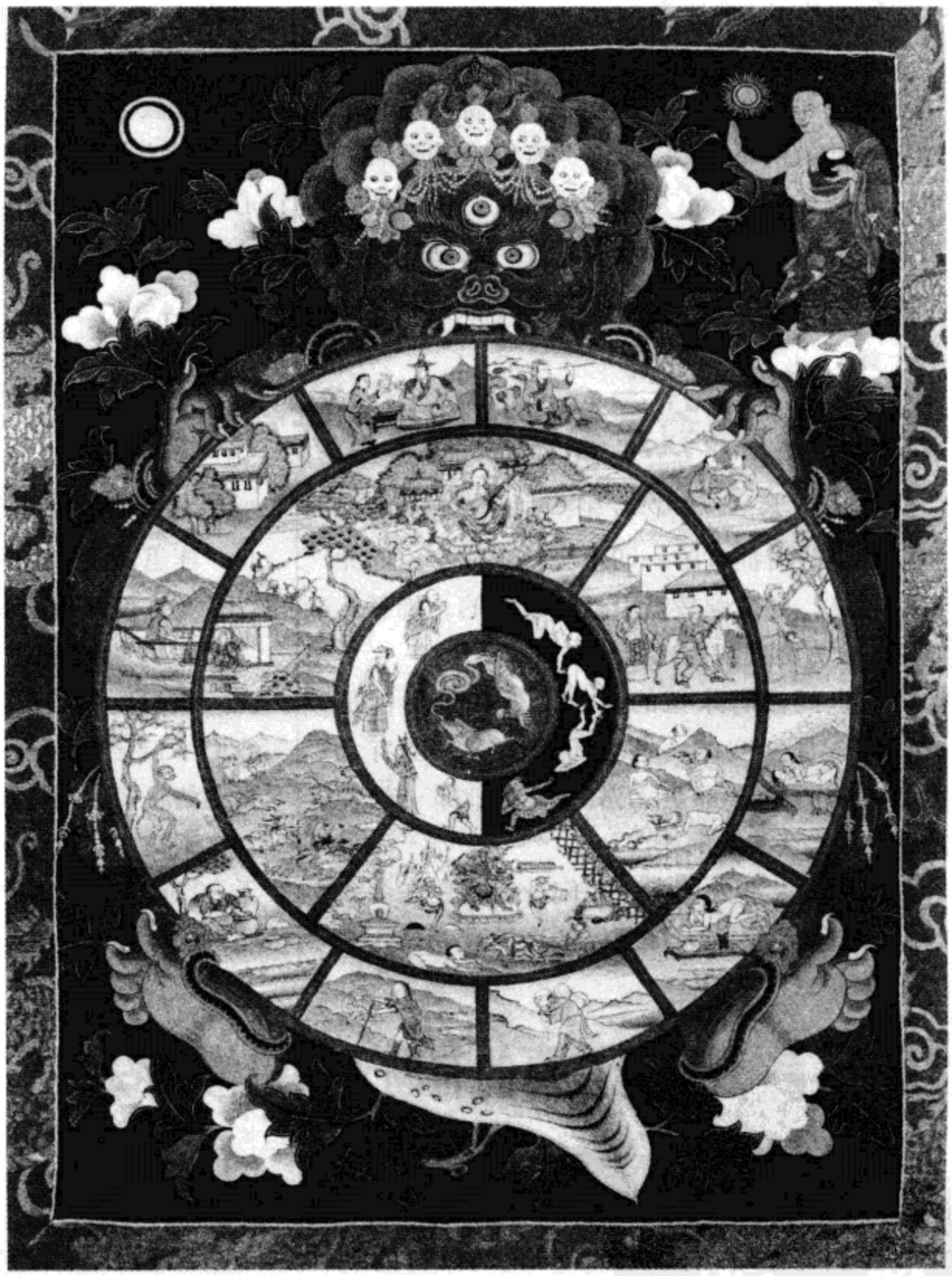
尽管我们非常幸运地获得宝贵的修佛人身，但是若受制于十六逆缘，修佛者就不可能受益于佛法，并且这些逆缘还会使他堕入恶趣，丧失人身。因此，我们要非常小心地防止受到以下十六逆缘的影响：1.因贪，嗔，痴，慢，疑五毒炽盛而使人心智混乱。2.受不良伴侣的影响。3.见解和修行错误。4.受惰性奴役。5.由于过去的恶业，障碍养生。6.在别人主宰下做奴仆。7．由于恐惧死亡或没有衣食的来源等非宗教动机而学佛。8.学佛没有诚心，只求名闻利义。9.他对肉体和财富有很大欲望和执著。10.他品格粗鲁，行为卑鄙。11.他不惧怕上师所说下三途（地狱，饿鬼和畜生）的诸多痛苦。12.他对于上师所说的解脱之乐仍无信心。13.他天生喜欢做坏事。14.他对修行佛法就像狗对吃草一样没有兴趣。15.他破坏了菩萨愿和其他愿的“根”。16.他破坏了对上师和道友的神圣誓约。

190 | 是所有的人都能再获得真正的人身吗？

一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，称为“带业者”。前世就学过佛法的“带业者”，这一世很容易对佛法和上师产生信心，这是他过去世“白”业复苏的象征。相反，这一世喜欢做坏事的人，轮回时就会被带到下三趣，而无法再得到人身。

《地藏经》中说：有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们就是：1. 不培养善行因的人。2. 不累积相当功德的人。3. 随波逐流、自甘堕落的人。4. 烦恼不断的人。5. 不怕来世受苦的人。6. 极受烦恼所困扰的人。7. 懒于修持佛法而且漠不关心的人。8. 接受佛法却不遵从佛法的人。9. 执著邪见的人。10. 彻底相信邪见的人。

但是，如果我们过于自诩人身的伟大和高贵，那么就会导致对于其他众生的蔑视。这是十分危险的心理，因为所有众生都有佛性，佛性是人人平等的，所以即使是鄙视一只昆虫也是错误的。轻视别人所造的业一旦成熟，我们在这一世就会失掉自己所珍爱的东西，而下一世，我们将不是投生在鬼道之中，就是投生为被奴役的人类。



八无暇人身 布本设色唐卡 近代 西藏

八无暇，指生在地狱，生在饿鬼，生在畜生，生在无想天，生在没有佛法的年代，生在没有佛法的地区，有智障等各种残疾以及禀性愚昧邪见。这幅生死轮转图中所描绘的地狱道，饿鬼道，畜生道中的众生由于生性愚昧远离佛法，所以都属于八无暇之身体，难以优化生命。

191 | 为什么说获得人身十福比拥有一颗如意宝还可贵?

生而为人，即具有了其他众生所不具有的十种福报，也叫做“十圆满”。这十种福报包括个人本身的五福，以及得自于别人的五福，比一颗如意宝还要珍贵。

一、五种个人的五福。1.你已获得人身，这正与八逆境相反。2.出生在一个佛法流传的地方，能够听闻正法。3你拥有健全的五官，可以了解任何开示。4.你已迈入佛法的大门，与外道毫无关联，行为不会产生与佛法相违的结果。5. 你已深信佛、法、僧三宝。

二、得自别人的五福。1.虽然这个宇宙的许多层界不断地成住坏空，使得佛的出现很困难，但是释迦牟尼佛毕竟已经出现在我们这个世界了!2.虽然辟支佛和其他不宣说佛法的人已经来到，但世尊已开示了深奥而广博的佛法。3.佛的教理并未衰灭，仍然流传着。4.人世间学佛的人很多。5.立志修行的人，都能获得善心人的布施和支持。因此，修持佛法的人并不匮乏。

192 | 佛教是怎样理解生死无常的?

自古以来，有生必有死，任何人都没有理由期望眼前所拥有的一切不会转眼成空。而无常的教义，更是佛教当中最为重要的。佛教从以下三个方面理解生死无常。

1.世间没有永恒的事物。外在世界都是成、住、坏、空的，甚至不留微尘。所有众生、宇宙万物，都是无常，从生命那一刻开始，都在一步步走向死亡。

2.许多人都去世了。我们身边有许许多多的人，但是更多的人却已经去世。衰老、死亡形影不离地跟着我们。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。

3.许多环境会置人于死地。有许多的天灾人祸，我们都难以预料将来如何死和何时会死。但只要我们积下了业，就逃避不了死亡。我们不但会死，而且是随时随地的，无法预料更无法阻挡，而能致人死亡的原因何止千万。

总之，生死无常，循环不止。然而，了解了无常的道理，我们便要懂得珍惜宝贵的人身修持佛法，求得解脱的境地，而不再受制于无常之轮。

193 | 观想死亡真的有助于精进修佛吗?

人都好生而恶死，然而，死亡却是确定的，谁也逃避不了这铁一般的生死法则。上师教导我们要把对死亡的恐惧转化为修行的动力，更加精进修持佛法。

1.观想生死无常。世间万事万物都处在生死轮回之中，所有众生都会死去。而且，每时每刻都有人死。身边很多人都已经去世。从出生那一刻起，死亡就如影随形般地跟着我们。死亡是不可信任的，所以，我们要趁着现在还有时间，勇猛精进，修持正法。

2.观想死亡的那一刻会发生什么事。死亡时，做坏事的人心存恐惧。在他临死时，他将经历到无法想象的极端痛苦。因为死时的心境强而有力，即使是一丝一毫的不良念头，也必会使他轮回到下三趣。一个人自己的轮回，取决于他自己目前的行为，所以从现在开始，就

要养成修持佛法的习惯!

3.**想一想死后会发生什么事**。从死亡的那一刻开始，死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。他所做过的坏事绝对不能不算数，只有神圣的佛法和善良的行为才是最好的帮助。因此请观想：假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。总之，从现在开始，我们唯一要做的事就是修行佛法，要把修行变成生命的一部分。

194 | 菩萨藏中列举了哪几种原因可以使人突然死亡?

《菩萨藏会》中列举了九项突然去世的原因：1．吃不干净的食物。2．肚子已饱时还吃东西。3．上一餐还没消化掉就吃东西。4．没在适当的时间排泄。5．生病时既不听医生的话也不吃医生所开的药。6．被恶毒的病魔所伏。7．吃催呕剂而且呕吐。8．冲动地使用暴力。9.纵欲而不节制。

195 | 想要获得修习，为什么要时刻念及死亡呢?

若修行时心里不念及死亡的话，我们就只会考虑现世的种种需要，整天为衣，食忙碌，妨碍我们去修佛法。反过来，如果我们能时常想到人生无常，死亡随时不期而至，便会尽量为后世做打算。这就好比旅人出发前准备行装一样。

现在的人们贪图物质享受，追名逐利，完全是因为不去思维死亡的缘故。经常思量生死无常，我们便会常常提醒自己不能流于现世的经营，一味拖延修法的时间。

196 | 只考虑现世的人会有怎样的果报?

虽然现在很多人都在修法，但修的都不是清净的法，因为他们不能克服现世的虚荣。他们所作的闻、思只是为了想做个学者或求名；禅修、念诵也多半是为了要消除现世的违缘；不见访客的大修行者，目的也在于求名等等；不掺杂罪行的修行几乎一样也没有。

曾有人请问阿底峡尊者："只考虑现世的人会有怎样的果报?"大师答："果报也只有那样。"又问："会有什么样的后世呢?"答道："地狱，饿鬼和畜生!"只求现世的果报是：今生能成就一些小利，后世则堕恶趣。这样的话，我们和那些在家人就没有任何差别了。修法首先要舍弃现世，但这并不意味着我们必须要成为乞丐，因为乞丐不是为了舍弃现世而去流浪，我们要舍弃的是世间八法。

197 | 舍弃现世清净修法的主要方便真的是思念死亡吗?

舍弃现世修清净法的主要方便是修"死无常"。若不能舍弃现世，我们所修的法就会

流于现世的目的。所以，我们必须等观世间八法，不再执著于衣、食、名。我们很容易遭到衣、食、名三者中的一项、两项，或所有项的系缚。这三者中，最难断的是求名。不论法师也好，律师也好，讲经师也好，禅师也好，希望出名的人很多。有些自诩为大修行者或成就者的人，愿意在衣、食方面从简，依靠服食花精、石精等勤修苦行，但内心深处无丝毫求名之心的却很少。《喻法集》里面有一些与此有关的譬喻，如松鸡、门槛、狐与猿等。所谓门槛，是指人们只知探询远方的路况，而不提防门槛边的火塘；同样的，我们只喜欢探问佛地和密法等高深之道，却不愿舍弃对现世的耽著，不去解脱贪著现世的系缚。这种过失也是因为不念死造成的。

198 | 佛教是怎样理解因果业力的?

世间万有自有情世间至器世间，自精神现象到物质现象，都在运动流转，生灭变化，刹那不停。这种生灭变化的动力便是业力和因果。

业，意思是造作，具体则指人们在世间所进行的一切行为和产生的一切念头。人们的行为可以用身体去做，用口去讲，或者在心里想，这就形成了身、口、意三种业。人们身、口、意所造的业，依据性质可分为善业、恶业和无记业三种。业可以决定人生的苦乐祸福，因为业既然是一种行为，这个行为无论善恶，都会产生一种力量，驱使我们去造作新的行为，新的行为又会产生新的力量。如此行为生力量，力量又生行为，辗转相生，就形成了循环式的业力推动圈。业力维系了三世生命，在无限的时空里生生循环不息，于是便产生了三世因果的轮回。

因果，具体说应该是因缘果报。因是原因，缘是助缘，由因缘和合所产生的事物叫果，这个果对造因者来说便是报。由世间以至出世间，由众生以至成佛，由根身以至器界，一切生灭变异，莫不受因缘果报支配。任何事物，决不能无因而生，并且有因无缘也不能生。就像一粒种子，如果不经播种者把它埋入土中，再加上阳光雨露的



六道轮回图

六道轮回即是根据现世的善恶，为善者轮回到天道、人道、阿修罗道中的三善道；为恶者轮回到饿鬼道、畜生道、地狱道中的三恶道；而且只要你没有成佛，就永远地在六道中轮回。

助缘，则不会发芽生长，并结出果实。不但事物的生成如此，事物的变异与坏灭也是如此。好因生好果，恶因生恶果。因此，人们如果多多积累善业，则可以获得福报，来世报生三善趣。善业是指那些合乎人间道德，合乎大众利益的事业。譬如身行放生、布施、净行；口说诚实语、柔软语、赞叹语；意起不净观、慈悲观、因缘观等。相反，人们如果过多积累恶业，则将得到恶报，来世报生三恶趣。恶业是指那些损人利己，或损人不利己的行为。譬如身行杀生、偷盗、邪淫；妄语、两舌、恶口；意起贪欲、嗔恚、邪见等。还有一种就是无记业，不能记为善或恶，即非善非恶，不会影响报生的结果。如一些无意识的动作等。

199 | 业真的是生死轮回的动力吗？

佛教认为因缘因果才是世界成坏及人间祸福的决定因素。贯穿因缘因果的核心便是业力。人类希望解脱痛苦，到达幸福的涅槃彼岸，必须依赖于自身的努力和佛法的指引。

业，指人们在世间所进行的一切行为和产生的一切念头。人的行为可用身体去做，用口去讲或心里在想，这就是身口意三业。

因缘轮转中，人是法界的主宰者，因为人类有身口意三业、六根六尘，有分辨是非的能力,又有弱不禁风的身体。这些都是了脱生死的资粮，也是轮转六道的动力。

身体是感受的器官，可生出触觉；意是佛之本性、法之本源、不生不灭的本体；意业则是凡夫被妄想执著所迷惑的自性，不能见到光明。身口意造作五毒十染，产生六道有情。

我们对外境与烦恼有某种欲望，起种种心去做种种行为。有欲望就会造业，造业就会有果报。

这样的一个造作过程，就会招到将来的果报，从果报来看它的原因，就有所谓业的因；从业的因到业的果报，就有所谓的业力，由业力与外缘配合则形成果报。

200 | 佛教中的十二因缘指的是什么？

一切众生因为不能明了十二因缘法，故轮转生死苦海。如果有人能真实明了这十二因缘法，就是见到了实相法。

佛教中十二因缘如下：1．**无明**。产生痛苦的根源。以拄着拐杖的盲眼老人代表无明。老人代表轮回没有起始，眼盲是看不见真相，拄着拐杖是因为无明没有真实的基础。2.**行**。投胎这一生的主要因缘。以陶匠捏陶来象征行。过去生中的无明愚痴令我们有所行为而成为投胎今生的主要原因。3．**识**。因识与果识。以聪明灵巧的猴子来象征识。4．**名色**。受孕的胚胎状态。以一个人在船上象征名色。名指心识和伴随其发生的心因，色指身体，两者都发生在受孕的时候。5．**六入（六处）**。感知能力的发展。空屋上有许多房间，代表眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，这六根是六识的依止处，能让各识分别认知其对象。6．**触与感受**。一男一女的接触代表触。指的是与感知对象的接触，以及紧接在后对于该境所产生的苦、乐、舍受的分别。7．**受**。分别苦乐的开始。以一支插入眼中的箭或树枝代表受，生动描绘受是我们日常生活的重心。它的强度说明苦乐对我们活动的控制程度。8．**爱**。因分别而贪恋执著。宴乐的人们代表爱，表达人们趋乐避苦的

欲求。9．**取**。为爱不辞劳苦的追求。一个人正在采摘树上果实象征取。取是爱的一种更强烈的染着，包括对色、声、香、味、触、法而生的坚固执著。10．**有**。招致下一生的业力。以交媾的男女代表有。有指充分现行的业力发生在现世的最后一刻，能招致未来世的果报。11．**生**。受孕的刹那。以妇人产子表现受孕的那一刹那，而不是指脱离母胎的时候。12．老死。扛背重物的成人象征老死。这是最后一支缘起。老化现象开始于受孕时候或肉体退化。

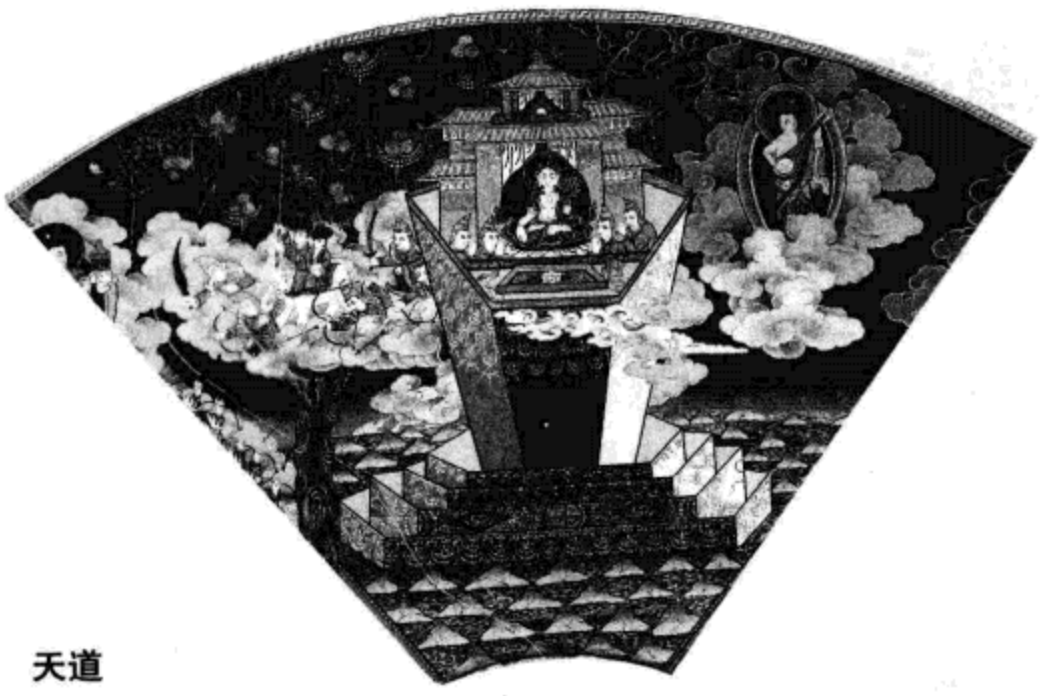
201 | 十恶业成熟之后真的会轮回到下三趣吗?

恶业的累积是轮回受苦的根源。十恶业有以下十种：身的三恶业：1．杀生：指有意识地杀害任何众生的生命，即使是一只蚂蚁。因为生命没有“大”“小”之分。2．偷盗：将不是别人送给自己的财物偷偷拿走。3．邪淫：包括非人（发愿持戒或与别人结婚者)而淫；非时（妻子怀孕时)而淫；非地(接近上师、庙堂或佛塔)而淫；非礼(以口腔或肛门)而淫。

口的四恶业：4．妄语：有意识地说谎话。5．两舌：说挑拨离间的话。6．恶口：骂别人是小偷或白痴，或残酷地暴露别人的错误而伤害他的感情。7．绮语：闲聊兵事或买卖、闲聊女人、唱淫歌、跳淫舞，或说笑话等。意的三恶业：8．贪欲：贪婪别人的金钱、妻子、名声等，心里想：“假如我有那些该多好!”9．嗔恚：嫉妒别人的幸福或好运而闷闷不乐。10．邪见：不相信三世、因果和三宝。

总之，如果十恶业中的每一个都完全成熟，就会轮回到下三趣，即便是继续投生到人道，前世杀过生的也会短命，偷窃过的也会变穷。因为所有的恶业都会导致多种忧患，所以倒不如干脆远离它们，劝阻别人不要做恶业，同时也要为自己所做的恶业忏悔。

202 | 积累善业死后真的会轮回到天道或人道吗?



天道

唐卡中所绘为六道轮回图中天道部分。天，是天然自然，享乐殊胜、身形殊胜之义，天道众生，居六道之首，威德特尊，神用自在，故称为天。只有前生造上品十善因缘，才能轮回进入天道。虽然居住在锦衣玉食的天道，有情众生依然在六道轮回之中，依然会面临业力耗竭的风险。

众生可以通过自己的身、口、意来积累善业。善业也有十种如下：身的三善业：1．不杀生而护佑众生。2．不偷盗而布施财物。3．不邪淫而行为端正，无论有没有人在一旁监督。口的四善业：4．不妄语而言谈忠实。5．不两舌而平息争吵，平息因两舌而起的争吵。6．不恶口而谈吐文雅。7．不绮语而言必及义。意的三善业：8．不贪婪而真诚地祝福他人。9．不嗔恚而顾念他人。10．不邪见而信仰佛法，听到他派的看法，不

予以抨击，却始终保持着对佛语的信心。

总之，只要我们尽自己的力量去行这十善业，并且要求他人也这样做，就可以在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

203 | 吃饭、睡觉等到底属于善业还是属于恶业呢？

佛教认为，我们的行为除了十善业，十恶业外，还有一种非善非恶业。比如我们也许会以散步、睡觉或者闲坐的方式来打发时间，这些都是不发生影响力的业，不会发展成好的经验或坏的经验。但因为这些业只是在浪费人生，所以还是不如好好地把时间完全用来行善，避免粗心大意地犯小错。即使是少量的毒药也会置人于死地，善业虽小也不能低估它的力量。

204 | 佛教中是如何看待生死轮回的？

佛教认为，痛苦就是轮回。

我们总是相信感受，从扭曲的窗口窥看大地，以为真实，这就是轮回。痛苦既是因，也是果。受制于因果，就是轮回。轮回的果报有善恶，故六道有天、人、阿修罗上三道和畜生、恶鬼、地狱下三道之分，但六道皆苦，无一道真实不变。

要超越痛苦，必须“心”先离苦。痛苦本身并非真实、亦非永恒存在，既然非实有、无固定性，便能舍离。就内而言，痛苦之所以成立，也是因为心与痛苦相应，所以才会感受到苦的滋味。让心放松，不分别、不造作、不执著，认清一切境遇本质如幻，就不会陷入苦中，甚至还能以苦为师，成为领悟佛理的契机。

众生面对任何情境，总凭着六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，去分别和感受，但这些感受本身却是一种欺骗和蒙蔽，常带给人以错误扭曲的信息，所以应该重新认知。

205 | 什么样的人可以在未来世界积聚大的功德？

佛教认为，发展八种天界特质的人才能在未来世界积聚大的功德，包括：

1. 长寿，因为你已停止杀害其他众生。
2. 面貌姣好，因为你已供养灯、衣服等。



天道

佛教认为，人如果能够行十善业，死后将升天界享受快乐。与基督教的天堂不同，佛教认为：生入天界并不是永恒的，天人寿命虽然很长但也有尽头，之后还要进入轮回，堕回人间乃至地狱。

3.出身高贵，因为你已虔敬上师和道友。4.财富，因为你已布施给贫寒的善知识、病人和穷人。5.说话有权威，因为你只说过建设性的话。6.巨大的权力和影响力，因为你已对三宝和父母供养好东西和祈祷。7.男子身，因为你已对人友善并解救动物免于阉割。8.富有各种力量，因为你已乐于助人而其动机不是为了履行宗教义务。

206 | 是所有的死亡都叫涅槃吗？

消灭恶因即涅槃，而并非所有的死亡就是涅槃。

对未来充满未知，对死亡感到恐惧，只有心向寂静，始能安心，这就是涅槃，也就是寂静。只要能断一切造作之因，不再造新的恶因就无恶果，这就是解脱，但是并非究竟涅槃。彻底超越迷惑和烦恼，叫做涅槃。

死亡并不就是涅槃，其实涅槃是指心的烦恼寂灭。佛陀在菩提树下禅修6年，35岁开悟的一刹那，佛心已证涅槃。84岁佛陀圆寂，舍弃色身，进入大如虚空、不可思议的解脱，就叫做大涅槃。

207 | 什么是六道？

所谓“六道”，是指生命在凡俗世界内投生的六种形式，它们分别是天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道及地狱道。

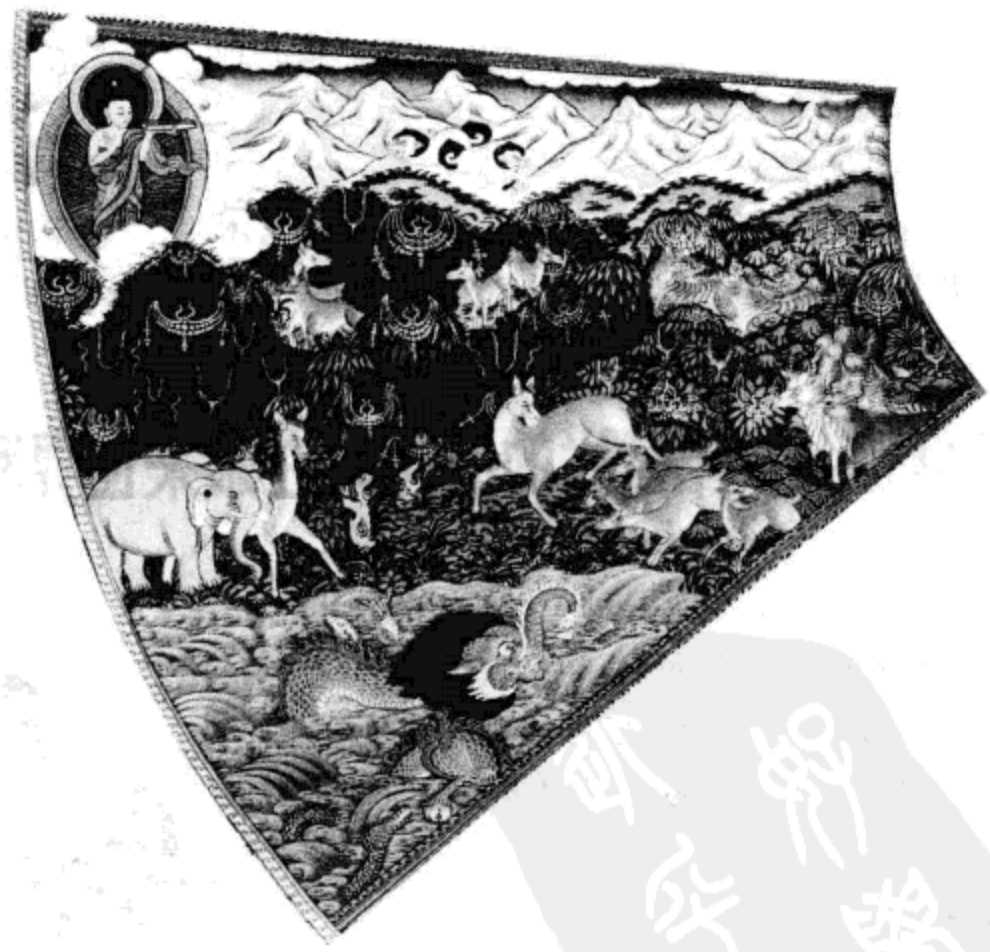
天道，天人的福报是六道中最好的，居于天界，寿命长，无忧无虑，却因为沉迷声色享乐而缺少修行的动力，福报终了还是要在六道中流转。

阿修罗道，天道福报略逊，却生性好嫉，终年与天道众生好勇斗狠，不思修行，难免被天道诛杀的厄运。

人道，即人世间，虽然没有天人那样的好福报，一生有苦有乐，却仍有机缘听闻、修行佛法达到觉悟，进而超脱轮回。

下三道，即地狱道、畜生道、饿鬼道，长期饱受酷刑、饥饿、愚痴之苦，缺乏修行的机缘或者不思修行。

在上述的六种生命形式中，有些痛苦极为可怕，有些则相对来说较



畜生道 布本设色唐卡 西藏

畜生道中的众生最大的特点就是愚痴，完全不能体会任何苦乐。它们不是碌碌奔命，便是为人界众生所驱使，被挤奶、穿鼻、劳役乃至宰杀为食。

轻。但我们必须知道：三恶道固然是苦，三善道也不过是相比之下较为好一点，并不是说生于三善道就没有痛苦。事实上，六道的本质就是痛苦及虚幻，没有永恒及真正的福乐可言。众生生生世世在这六道投生流转，吃尽苦头却不得解脱。

在这六种可能性中，我们在死后将投生于哪一道中呢？这并不取决于运气，也不由我们自己决定，更非冥冥中阴神明在主宰我们的去处。未来的转生，取决于我们过往及今生中的业，这是一种自然的因果规律。按照佛教话来说，如果你种了什么因，就会得到什么果报。

208 | 六道轮回中是所有的道都要经历痛苦的折磨吗？

轮回皆苦，因此，要舍离六道轮回。

佛教认为，六道之中没有一道不充满了苦，没有持久的乐。就算是一向被认为是天赋最厚的人道，也难以摆脱其与生俱来的八苦。只有对轮回是苦拥有清醒的认识，才能使我们增强修行的信心，确信只有解脱才是唯一值得追求的目标。

209 | 可怕的地狱道分为哪几种？

在佛教中，以六道之中的地狱道的痛苦为最甚。“地狱道”只是一个统称，其实它可被细分为八热地狱、八大寒地狱、阿鼻地狱及杂项地狱等四大部分。除孤独地狱外，其他地狱

众合地狱 壁画 西藏

阿里札达古格曼陀罗殿虎也常出现在地狱中，《楞严经》卷八中记载，生前造作恶业者死后会遇到虎、狼、火蛇、火狗等专司惩罚的恶兽。



均为众生的集体共同业力所创造的。造恶业最重者，会投生于地狱道中，几十万亿年后才有可能离开此道之苦。

地狱道的众生，并不由母胎或由卵而出，而是化生出的。在八大热地狱中投生的众生，受着各式各样的大苦。

（1）**八热地狱**。对那些出生在八热地狱的众生而言，所有山谷都是烈火熊熊的红铁，河流和湖泊是熔化的铜，树木发出如雨般的剑和其他尖锐武器。居民享受不到片刻的休息，而要不停地遭受野兽和厉鬼的杀戮。

（2）**八寒地狱**。对那些出生在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是冰天雪地。由于刺骨的冷风暴，他们全身龟裂。在他们10亿年的生命终了以前，他们要生而复死、死而复生地受无数次同样的苦。

（3）**阿鼻地狱**。生于此处的众生是最为痛苦了。每天受阴火焚烧，痛苦难当，每当被烧成骷髅之后，又被泼上还魂水再生，又要再次受到阴火的焚烧，实在太痛苦了。即使是薄伽梵，即佛陀也不忍提到它的悲惨。据说，只要佛一提到阿鼻地狱的悲惨情形，慈悲的菩萨们听了就会伤心呕血，悲痛欲绝。

（4）**杂项地狱**。那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经历的苦，跟其他地狱一样剧烈。

210 | 八热地狱中不同的地狱会给轮回的众生带来什么样的痛苦?

八热地狱是最根本的地狱，其共同特征是极热。热地狱中的无间地狱是所有地狱中苦难最为深重的一个。

八热地狱，是八大类最根本的地狱，其中的痛苦也最重。顾名思义，热地狱中最大的苦是热，这种热远远超越了一般所说的炎热。八热地狱在南赡部洲地下200至2万由旬处，每一个地狱又有四门，每门各对应四小地狱，所以每个大地狱有16个小地狱。

八热地狱，是从下至下垂直分布的8个大地狱，分别是：等活地狱、黑绳地狱、众合（堆压）地狱、号叫（叫唤）地狱、大叫（大叫唤）地狱、炎热（焦热）地狱、极热（大焦热）地狱、无间（阿鼻）地狱。

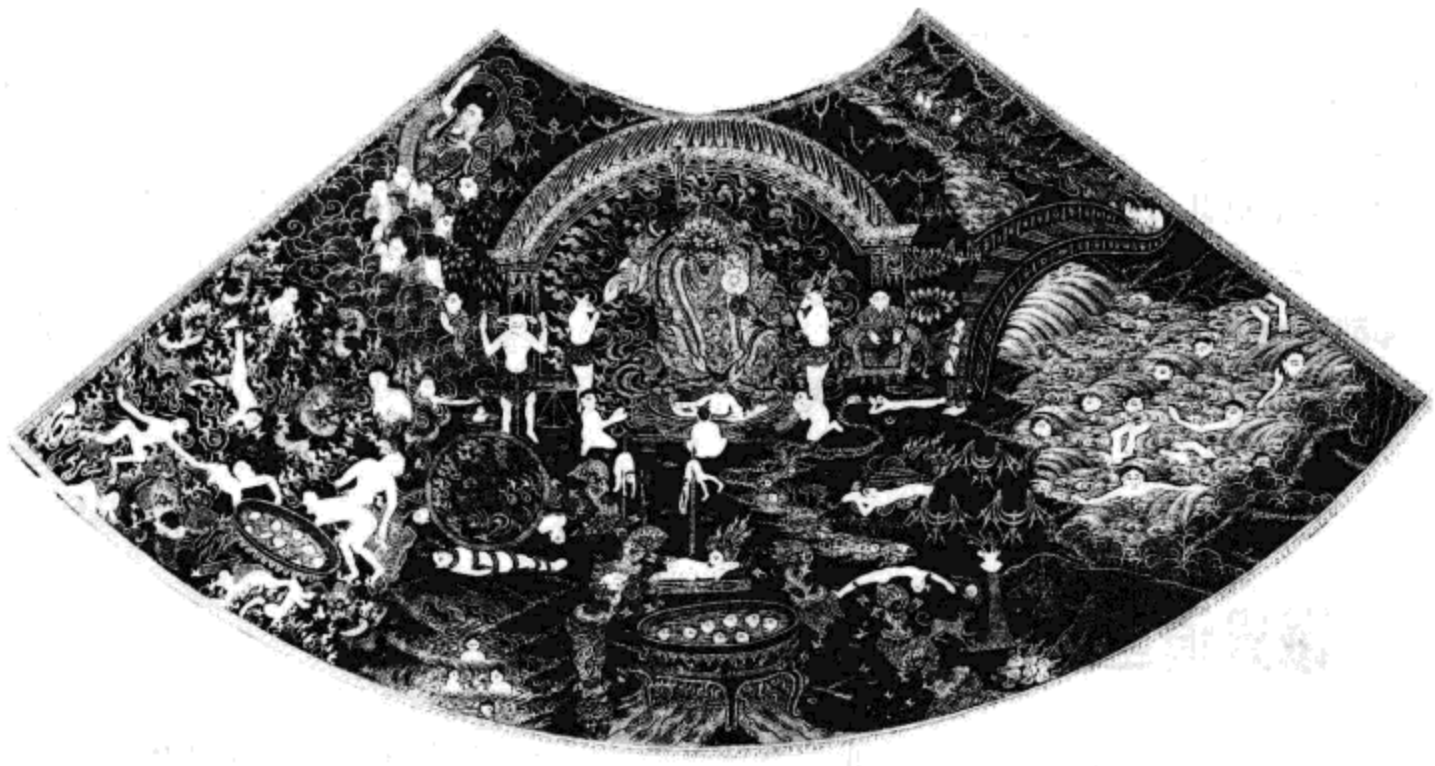
211 | 热地狱外边的众生要经历什么样的痛苦?

热地狱的外边，如铁山围绕般，有四种近边狱：塘煨坑、烂尸泥、利刀塘和无极河。进入近边地狱有两种情形：当热地狱中的有情恶业减轻的时候，他们便脱离大地狱而进入近边地狱：也有一开始就受生在那里的。

（一）**臛煨坑**。热地狱的有情将脱离那里的时候，会生起逃离的念头，进而夺门外出。然而一出热地狱，便掉进了塘煨坑中，膝盖以下全部没入而烧焦，拔出来时又复原，像这样每走一步，腿就要烧焦一次。那些有情承受着这般大苦，怀着解脱的愿望，在火坑中跋涉数十万年之久。

（二）**烂尸泥**。当他们有朝一日脱离塘煨坑的时候，却又连着遇到了烂尸泥。他们脖子以下全部陷入泥中，不断地翻滚挣扎，泥中有无数名为“利嘴”的虫子，其嘴尖利如针，将他们的身体扎得像网筛一样，狠命地吞噬他们的肉。像这样怀着逃离的愿望，他们又跋涉了数十万年。

（三）**利刃塘**。随后，他们又将来到布



地狱道

阎罗王正在审判有罪的亡灵。地狱道佛左手持水、右手持火，代表消除地狱的灾难和净化地狱众生的灵魂。罪人受断头烧烤之苦。罪人受捆绑之苦。罪人受洪水淹没之苦。罪人受铜鼎蒸煮之苦。

满刀子的利刃塘，那里到处都是如同锋利的铁剑般尖端上仰的利刀。他们将长时间领受利刀割足和刺扎的痛苦。当他们离开那里的时候，又接着到了剑叶林。他们错认那些刀剑为树，于是来到树下，不料树叶变成利剑落下来，砍截他们的身体，然后又恢复如初等等，受无量苦。过了剑叶林后，他们又将来到长满无数锋利铁刺的“设末梨树林”。树端有以前恩爱的亲戚朋友在呼唤，于是他们寻声登树，那些铁刺尖端朝下剔割其身，他们痛苦地慢慢爬到树端，不料有可怕的怪鸟等着他们，啄食他们的眼睛和脑髓。下面又传来亲友呼唤的声旨，于是他们又爬下来，这时候铁刺转而朝上，扎入他们的身体，等到爬下树后，又有狗和其他野兽来嘶咬他们的腿。（帕绷喀大师说，在他们业尽之前，将无数次领受这种登降之苦。并且指出：这三种受兵刃伤害的地区应算作一个近边地狱）

（四）无极河。当他们脱离那些地方后，便来到了“无极河”。河内具有腐蚀性的盐水和烈火相杂，他们的身体像被扔进沸水中的豆子一样，必须长时间经受水深火热之苦。

我们随时可能投生到那些热地狱中去，因此重要的是，我们现在必须勤作善恶取舍，以免投生到那里。

212 ▌八寒地狱都包括那些层地狱？

寒冷地狱的位置，在热地狱正北面的同一层次上，这也是为什么我们这个地方会这么寒冷的缘故!各寒冷地狱之间，上下相隔2000腧缮那。虽然如此，但是寒冷地狱的雪山高2000腧缮那，尽管间距不同，但各层寒地狱与热地狱仍在同一层面上。那里的雪山有许多喻缮那之高，终年没有日、月的光明和火光等，一片黑暗，连手是伸是蜷都看不到。地面上布满冰块，天空中风雪交加，中间寒风呼啸。丝毫没有取暖的火和阳光，及保暖的衣物。像这样的

寒冷地狱一共有八种，冶的程度依次递增：1.**寒疱地狱**。因为寒冷而身上起疱疤。2．**疱裂地狱**。寒冷更剧，导致疱疤破裂，流出脓血。3.**额哳吒地狱**。寒冶更甚，身体僵硬如石不能活动，口中除了“阿啾”之外，其他什么话也说不出来。4.**郝郝婆地狱**。寒冷更剧，不能说话，只能从喉管里略微发生“嗟呼”的声音。5.**虎虎婆地狱**。寒冷更甚，连“嗟呼”声也发不出，只能略微张口，传出牙齿打颤的声音。6.**裂如青莲地狱**。寒冷更剧，身体如死尸一样，颜色变青，随着声响，身体开裂成青莲花状。7.**裂如红莲地狱**。寒冷更甚，身体粉红色嫩肉开裂成红莲花状。8.**裂如大红莲地狱**。寒冷尤甚於前，身体开裂程度更大，犹如百瓣或千瓣大红莲花。

213 | 饿鬼道里的情形是怎样的?

饿鬼道是为犯下悭贪、嫉妒、谄媚之罪的有情准备的，从名字就可以看出，饿鬼道的众生最大的苦难就是饥渴之苦。饿鬼们每天到处寻找食物，却永远吃不饱，即使它们找到了食物也往往吃不到，因为当它们一接近食物，食物就立刻变成不能吃的东西。

在六道轮回图中，饿鬼被画成大肚子、细脖子的样子，将饿鬼形象表现得淋漓尽致。我们平时所说的鬼多来自饿鬼道。佛教典籍中经常提到的鬼有鸠盘荼、罗刹、夜叉等。



饿鬼道

前世谄诳心意，造中品十恶的众生将堕入此道。饿鬼道众生的形象为肚腹肿胀，喉咙细长，不论吃下多少东西都不会感到满足，他们是贪婪的奴隶，为自己的憎恨所束缚。

生于饿鬼道中的众生，一部分因为大家曾经一起作恶，得到了共同的恶报，也有吝啬不肯施舍、偷盗或见难不救造成的。饿鬼道的众生为胎生，投生此道的众生寿命长短不一，有的寿命可长达数万年，有的只有几年。

饿鬼的痛苦比地狱略少，但比畜生道大。就智力而言，饿鬼的智力比畜生高。

饿鬼大多在黑暗中流连，饥渴不堪却找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增却只能找到黏液和粪便的情形下，他们还要被其道中势力大者欺压，被绝望的追寻弄得筋疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚了下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。每一饿鬼都认为别人是他的敌人，不停地互相打斗。

此外，鬼子母每胎会生下几百个鬼子，而且作为母亲，鬼子母的母性极重，爱子如命，却偏偏找不到足够的食物来照顾子女，痛苦更重。

214 | 畜生道中的畜生要经历怎样的痛苦？

畜生道包括所有的那伽类以及生活在海中、地底及与人类共居于地面的动物，如食草类、飞禽、家畜、昆虫等等。他们的寿命、身体的体积及形状，均由他们的业力而决定，且有极大的区别。畜生道众生，智力简单、愚蠢，受着极大的饥渴、冷热、恐惧、互相啖食之苦。每一天，在那伽道中，总有七次热沙风暴兴起，那伽的皮肉被风所剥，骨头外露，而且他们还不断地受迦楼罗的骚扰与威胁。除了这些主要的痛苦之外，他们还受贪著及其他情欲之苦，且常造各种不净业，如杀戮等。由于他们当中没有一个能具有诸如诚信、慈悲等之善念，因此你应对他们心生悲悯，且应发心不在彼道中受生。以上为三恶道的情形。

215 | 轮回到天道里的众生还有痛苦吗？

欲界中的天人，因与阿修罗战争而受苦，也因无法满足所有欲望，以及因死亡与死后的堕落而受苦。当天神临死前，有五种衰象出现（所谓“天人五衰”——汉译按）：一、花冠凋萎；二、衣裳垢腻；三、腋下汗出；四、身体臭秽；五、不乐本座。其他的天人、天女都远避，他孤单单地死了，而且由于眼见下一世受生的地点，而心起巨大惶恐，痛苦不堪。他必须受此忧悲历时七日。虽然色界与无色界的天神没有这些痛苦，但他们仍然要受堕落之苦，因为他们没有能力永留天界，而必须死亡。

216 | 为什么说轮回到人道的众生也是充满痛苦的？

作为人道中的有情，人在一生中要面临八种苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。这八种苦基本上概括了人在一生中可能遇到的一切痛苦，谁都逃不掉。

婴儿从母体来到这个冰冷的世界上，在出生时就要忍受巨大的痛苦；等长大了，不但要为生活奔波，还会面临着各种病痛；到老了身体又会变得很差，连照顾自己都成了问题，一旦被子女遗弃，晚年更是过得痛苦。爱别离就是相亲相爱的人偏偏要分离，怨憎会就是不想见面的人偏偏要相遇，这都是一生中难以避免的苦。求不得苦是更为基本的一种苦，欲壑难填，人的欲望几乎总是无限的，若见到什么好东西总想占为己有，当得不到时又会招来痛苦。不过说到底，一切苦的根源是五蕴炽盛之苦，五蕴炽盛意味着执著心非常重，执著心越重，痛苦也就越重。

无论痛苦有多少种形式，产生痛苦的最终根源还是我执，我执心越强，痛苦就越重。要想摆脱所有的痛苦，必须要抛弃我执，而一旦真把我执抛弃了，就可以超越六道轮回，从六凡法界进入四圣法界了。从这个意义上说，消灭痛苦与出离六道轮回是一致的。

217 | 为什么阿修罗道的众生和天道的神祇有冲突?

相传毗摩质多阿修罗王维光音天人和水精的后代，成人之后，娶香山乐神乾达婆女为妻。香山乾达婆女嫁给毗摩质多阿修罗不久之后，就怀孕了，经过8000年才生下一个女儿，她的颜色容貌端正，天上天下无有过之者，而且她的面容姿色娇媚，风情万种，所有的阿修罗见了她，无不惊为天人。帝释天桥尸迦慕名而来求婚，修罗便很高兴地把女儿嫁给了他。

帝释天如愿地娶了阿修罗女儿之后，便为她立号为“悦意”。有一天，帝释天到欢喜园，和许多婇女在池中游戏！悦意看了即生起嫉妒，派遣五大夜叉向父亲告状：“现在帝释不再宠爱女儿，竟然丢下我，自己和婇女在池中游戏！”阿修罗听了很生气，立即率领修罗大军前往攻打帝释天。阿修罗与帝释天由此开始了无休止的争斗。



阿修罗与帝释天的战斗

天界众生有美食而无美女，阿修罗道众生有美女而无美食，两界经常因此而争斗，打得天崩地裂，最后常要礼请佛陀出面调解。

218 | 六道轮回图内圈的鸽、蛇、猪各自代表什么?

六道轮回图的内圈表现的是六道众生所具有的三种根本烦恼——三毒。这三种“毒药”就是贪、嗔、痴，分别用鸽子、蛇和猪来表示。三种动物互相咬着尾巴，象征着三毒不是独立的，而是互为缘起的。

贪就是贪欲，在六道轮回图中用鸽子来表示。它是因为喜欢某物而产生的一种占有欲。世间万物形形色色，但在佛教看来，这些东西都是虚幻不实的，并没有固定不变的自性。众生不明白这个道理，所以对它们产生了强烈的占有欲，这就是贪欲。有了贪欲，最好是用布施的办法来应对，布施是六度修行法中最基本的，向别人布施财物不但能有效消除人的贪心，而且可以为自己积累福报，避免堕入充满苦难的三恶道。

嗔就是嗔恨之心，在六道轮回图中用蛇来表示。嗔恚的产生与贪欲相反，贪欲是想占有某物而产生的贪婪之心，而嗔恚是由于对某物的厌恶而产生的一种不良情绪。嫉妒、傲慢、怨恨、恼怒都是嗔恚的表现形式，它们严重影

响着众生的修行。修行禅定是消除嗔恚的好办法，禅定首先要求修行者静心，将各种情绪都放下，然后才能慢慢进入禅定状态之中，修行到了一定阶段，嗔恚之心自然就可以消除了。

痴就是愚痴，又叫无明，在六道轮回图中用猪来表示。痴是不懂佛法、没有认清世间真相的表现。世间万物本来是没有自性的，如果以为它们都是实实在在的东西，就容易产生贪婪之心；众生自身也是一个暂时的存在，如果认识不到这一点，又会产生嗔恚之心。所以愚痴无明是三毒之根。

既然这样，要想超越轮回，就必须从消除无明开始。首先要学习佛法，弄清楚世间的本来面目。众生都以得到名利为快乐，当了解了基本的佛法之后，我们就会发现，那些世俗中的快乐都是暂时的，最终带来的还是烦恼，只有超出轮回进入涅槃才是真正的快乐。

219 | 一切轮回的众生都共有哪些苦？

一切轮回中的众生所共有的苦有三种，它们是：

1.苦苦。下三途众生所经验的苦，以及天、人所经验的病苦、恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。 2.无常苦。当我们过着安和乐利的日子时，生活似乎很快乐。但转眼间，世事无常，变化的苦又来到了，这就是无常苦。 3.依因缘条件存在之苦。上述两种苦都是因为五阴聚合的缘故，这是所有众缘和合的生命所隐含的苦。在五阴中找到立足点以后，三界的许多苦便产生了。因此，不管众生出身是贵还是贱，都不能避免轮回的本质——三苦。即使生活表面上很快乐，但这些快乐都只是伪装的苦而已。认识到这一点，就要舍弃想念，根除贪著，彻底摧毁依缘生存的欲望，想一想解脱的大乐。

220 | 六道轮回图有何缘起？

六道轮回图是一种唐卡，它又叫做生死之轮、生命之轮。六道轮回图表现的主要内容是众生在六道中的轮回，并且连轮回的原因、脱离轮回的方法都画了出来，是一种很美观的艺术品。

六道轮回图多见于藏传佛教的寺院中，上面的人物也多是西藏密宗的形象。但六道轮回图并不是产生于西藏，而是产生于释尊在世时的古印度。关于六道轮回图的来源，这里还有一个小故事。

在当时的摩揭陀国，有一位国王叫频毗娑罗王，这位国王佛缘深厚，不但建立了佛教史上第一座精舍——竹林精舍，而且是历史上第一位皈依三宝的国王。附近还有一位国王叫做优填王，也是一位忠实的佛教信徒。

两位国王的关系非常好，常常互相赠送礼物。有一次，优填王赠送给频毗娑罗王一件精美的铠甲，这件铠甲上镶满了各种各样的宝石，而且具有十分强大的护身功能，可谓价值连城。

频毗娑罗王收到这件宝物之后，十分高兴，但马上又发愁起来，因为他不知道应该回赠什么东西，一般的宝物显然是不行的。这时有人建议说，回赠世间的珍宝行不通，不过一切世间珍宝都比不上圆满的佛法珍贵，不如画一幅释尊的画像，作为回赠优填王的礼物。大家听了纷纷赞成。

当时释尊恰好在附近说法，于是频毗

娑罗王将释尊请入宫中，为释尊画像。释尊答应了频毗娑罗王的请求，但说身相本来是不真实的，不如画上三学、六道、十二缘起等佛法真义。画像时，释尊之身放出无量光明，将自己的身影投在画布上。画师画下释尊的身相轮廓，又加上表现三学、六道、十二缘起等佛法的图画。这就是世界上最早的一幅六道轮回图。

画成之后，再将这幅画涂上香料，用丝绸包裹起来，放入金盒之中，派人给优填王送去。优填王事先就得到了消息，于是摆下很隆重的仪式，出城恭迎佛画，将其奉为至宝。

六道轮回图随着佛教传入西藏之后，藏族人民按照自己的风格，把它改造为极具藏族特色的唐卡，就成了我们现在所看到的六道轮回图。

六道轮回图 布本设色唐卡 19世纪 （P165页）

西藏唐卡中，六道轮回被抱在阎魔死主的怀中，表示六道众生无一能逃离轮回之苦。六道轮回图上方为三善道，中间为天道，左右两侧为阿修罗道和人道；下方为三恶道，中间为地狱道，左右两侧为畜生道和饿鬼道。唐卡上方绘有诸佛、菩萨，表示他们正注视着六道中的众生，接引有缘者脱离苦。

221 所有人死亡后都要经历中阴身阶段吗？

关于中阴是否实存，佛教中阴不同的看法。有人认为，中阴之身是大多数人所具有的一个特殊形态，但不是所有人都必须经过中阴阶段。极善之人没有中阴，死亡之后会直接超越六道轮回，或者直接投生天道；造下五逆重罪的极恶之人也没有中阴，死亡之后会立即堕入无间地狱。

对于已经超越轮回要往生极乐世界的人，中阴的有无也是难以确定的。人在命终之后会坐于莲花之中，与人道中的处胎类似，更像生有，而非中阴，所以这种观点认为没有中阴阶段；也有人认为人命终之后必须经过中阴阶段，然后才能生于净土世界。

无论持什么样的观点，有一点是人们共同认可的：绝大多数在六道中轮回的人都必须经过中阴阶段，才能从前一世过渡到后一世。

222 佛教是如何看待死亡的？

佛教对待生死，所持的是一种正确且积极的人生态度。

有生必有死，这是无法改变的生命定律。佛教徒既不因为人生苦短而悲观，也不会把死亡当做解脱人生苦难的机会而乐观做出愚蠢的自杀行为。死自然是令人害怕的，大限到时，眷属家财无一能相伴，黄泉路上独自一人，上天堂下地狱也是独自面对，所以，对死亡的恐惧是人们内心最深层最根本的恐惧。正因为如此，佛陀教导人们认识生、老、病、死苦，并通过修习佛法去除无明，出生死之苦海。

佛陀教导人们要珍惜难得人身，勤修佛法，积善修福，把这暇满人身当成出离生死苦海的舟筏。对于一般人来说，生前修善积德，时常提醒自己人生无常，珍惜人生多做善事，如此临终时便能心安无疚，安然离世；而死亡对于修行人来说，则有上中下三等，上等修行人，修习梦瑜伽，死亡中阴瑜伽，通过死亡入道；中等修行人，勤修善根，修习禅定胜观，死时坐化；下等修行人，戒恶修善，念经持



咒，消除业障，临终前无恶业现前。

所以，死亡固然可怕，但是若能正确认识死亡，按照佛陀的教导，明白苦乐无非觉受，那么到临终时对死亡的恐惧就会减轻很多。

223 | 六道轮回图内第二圈的有何象征意义？

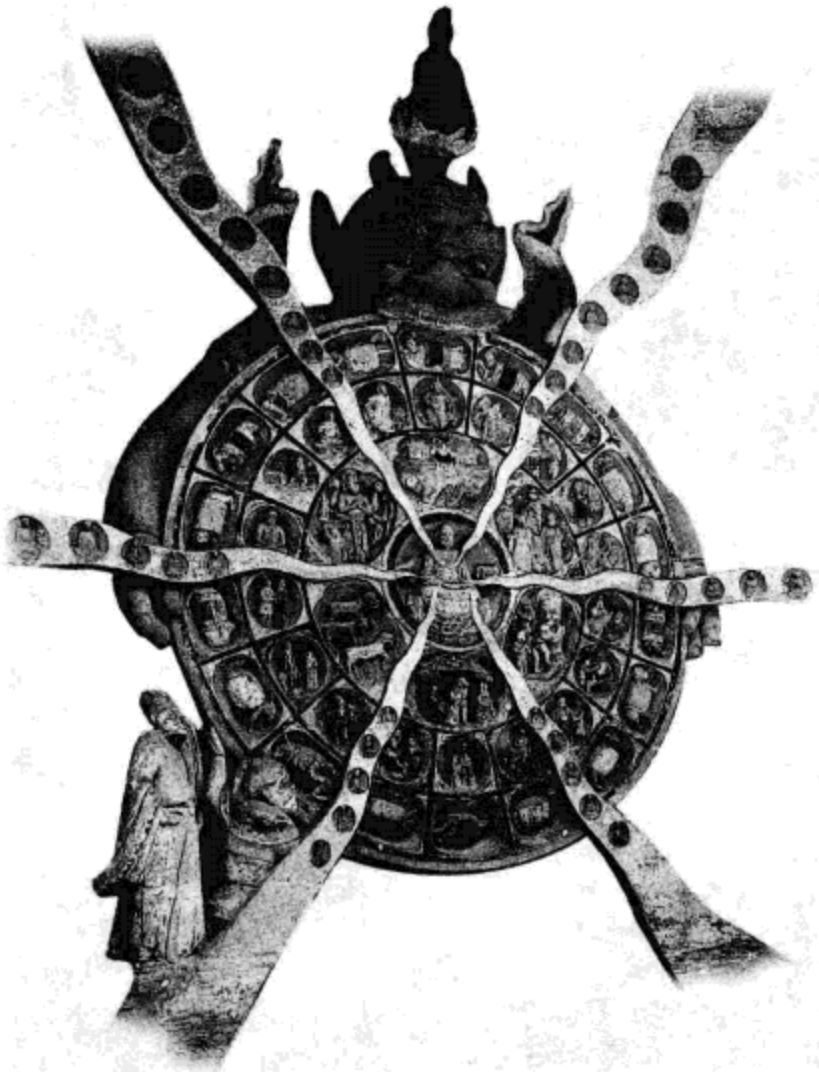
在六道轮回图的第二圈中，画出了有情从生到死，又从死到生的循环过程。其实有情一段生命结束之后并不是马上就去投胎的，在两段时间之间还有一个“中阴”阶段，这也是第二圈的一个重要暗示。

中阴又叫“中阴”、“中蕴”，是佛教特有的一个概念，指的是人死之后、投胎之前的一个特殊时期。人的死亡只是一个生命阶段的结束，并非生命的彻底终结，在死亡之后，用来维持生命的就是中阴之身。中阴是有一个化身的，不过构成这个身体的物质极为细微，人根本无法看到。

224 | 六道轮回图中，凶恶的怪兽代表什么？

整个生死大轮，由一个凶恶的怪兽掌持。这个露出獠牙的凶猛怪兽，便是无常死主，即阎魔鬼王。阎魔鬼王把持着轮的边缘，并且用牙齿咬在轮的上面，严密地“看守”着六道转轮。下至地狱，上至天道，六道众生无一可以逃脱他的掌控，只有通过累劫修行，消除业障之后才能摆脱轮回。

其实在佛教中并没有一个专门的死神来“看守”六道，一个人能否出离，不需要经过什么阎王的审判，他的业力就决定了他能否超出轮回，或者要投生哪一道，没有什么人能违背这个法则。



“六道轮回” 浮雕

整个生死大轮，由一个凶恶的怪兽掌持。这个露出獠牙的凶猛怪兽，便是无常死主，即阎魔鬼王。阎魔鬼王把持着轮的边缘，并且用牙齿咬在轮的上面，严密地“看守”着六道转轮。这是中国唯一一座关于佛教“六道轮回”的彩色浮雕，无论在宗教上、艺术上，还是在宣传因果报应的通俗意义上，都达到了绝对的顶峰。

225 | 六道轮回图中佛陀以手指月，月亮代表什么？

六道轮回图左上角偈文是道谛，其侧边的月亮代表灭谛。我们可以看到其中央有一个阎摩鬼王口噬掌持生死大轮，这部分开示六道轮回中之苦的本质，即四圣谛中的苦谛教法及这些苦的根本来源，即四圣谛中的集谛教法。在这部分的上方佛陀以手指两段偈文及一个月亮。 佛陀手指偈文开示灭苦及脱出轮回苦海的方法，即四圣谛中的道谛教法；月亮则描述诸苦息灭的自在境界，即四圣谛中的灭谛教法右上角的佛陀，他是站在六道轮回图与阎罗法王的外面，代表他是解脱生死六道的圣者，是不受阎摩法王的控制；他用手指指偈文与月，代表他是来教导六道众生脱苦的方法。

二、修习密法的入门先导：四不共加行

226 | 四不共加行都包括哪些修习内容？

所谓“四不共加行”，是指藏传佛教特有的一套严谨而完整的修行方式与次第。“四”就是有四种，“加行”就是准备进入佛法之流，转凡心向道的先前准备工作。四不共加行的第一个是皈依大礼拜，第二观想金刚萨，第三献曼达，第四上师相应法。

第一加行——皈依大礼拜，主要以使修行者免于误入歧途为目的，令修行者清净自己身体在过去和现在所造的种种业障。第二加行——观想金刚萨埵，主要是以修持金刚萨埵百字明真言来清净修行者心中——也就是意识层面的染污。第三加行——供奉曼荼罗。当修行者的身、心两方面都得以清净之后，接下来要做的就是积聚见道及入道的资粮，这就需要通过供奉曼荼罗来实现。“曼荼罗”也叫“坛城”，实际上就是供养的象征。第四加行——上师相应法。所谓“上师相应”，就是弟子与上师之间的相应，通过这种相应，修行者可以从上师处获得无上的加持。

通过以上四种加行的修习，修行者的身、心将可以达到自在调伏，不会再受外界世俗的扰乱和牵引，同时会对无常、因果、轮回都生起一定的觉受，内心深处将生起一种想要出离三界的信念。

227 | 皈依真的是进入圣教的法门吗？

当我们深刻了解恶趣的痛苦，并产生下三恶趣的痛苦后，要想寻求能拯救恶趣痛苦的依怙与后世安乐的方法，应该知道就是皈依三宝。皈依是否清净，取决于心中是否有清净的皈依之因。皈依必须具备以下二因：自己对轮回与恶趣苦心生恐惧；信任三宝有能力保护我们远离那些怖畏、对三宝起深忍信。不具备上述条件，就不是清净皈依。如果对痛苦没有畏惧心，我们就生

不起寻求皈依的心：如果对皈依境没有信心，我们就不会想去皈依，或是虽想皈依但心里并不相信、只当皈依是一句空话。再者，对自身恶趣苦心生畏惧，对轮回心生畏惧，对他人在轮回中受苦心生不忍起悲悯心，这三者依次是下士、中士和上士的皈依因。

228 | 怎样进行皈依和发菩提心呢?

皈依和发菩提心，分五个步骤：1.在皈依境的佛像前跏趺而坐，观想三宝和三根本坐在皈依树的五枝上。唱赞颂文，同时观想一切众生也和我们一起念诵。2.诵皈依及行大礼拜，各111遍。3.诵菩萨愿及相关的发愿文。4.渐渐将观想境界化光（空），然后使心安住下来。5.回向功德。

229 | 修习皈依时到底要皈依到何处?



以谁皈依

释迦牟尼告诉阿难,不但舍利弗会入灭离去，就是如来也会入灭离去，僧众真正皈依的不应是如来，而应该是三宝。

皈依时，我们应皈依内道佛教的大师、大师的教法，以及安住于该教法的人士，世上大多数人喜欢寻求世间王魔、天、龙、厉鬼等的庇护：外道则多以梵天、帝释等皈依处，然而这些鬼神本身也是轮回中人，所以不堪皈依。那么究竟谁是可皈依的对象呢?只有佛、法、僧三宝才是我们可皈依的对象。但是，如果我们对这三者认识不清，也不可能会有清净的皈依。在没有深自省察的情形下，外表上似乎是一位大乘持明行者，但一遇到生病等灾难，或是要做重要的决定时，便跑去求助于世间护法和王魔、厉鬼、当方土地神祇等，带着一肘长烟施用的柏枝，有庙就进、见像就拜。这是内心不信三宝，而把鬼神看得比三宝重要的外在反映。即使寺院的名册上有他的名字，事实上这种人连内道佛教徒也谈不上。

230 | 三宝真的是我们可以皈依的对象吗?

大师佛陀具备圆满的智、悲、力功德，我将在下面讲解三宝各别功德时加以详细叙述。王魔、厉鬼等鬼神不仅丝毫没有这些功德，而且就算把天、龙等世人所相信的皈依处所有功德加起来，也还不及一位内道证预流果声闻所具有的功德。所以，佛陀是二利已臻圆

满的究竟皈依处，是断尽一切过、圆满一切德的导师。简单地说：二种法身就是胜义佛宝，二种色身即是世俗佛宝。至于法宝，其中的胜义法宝即是指“灭”或“道”所包含的圣者心中的“清净谛”。所谓“灭谛”是指各无间道。所引发本份障盖的解脱分；所谓“道谛”是指圣者心中能得该“灭”方便的现观。如果要为未曾学过大论的劣慧者举例说明，则胜义法宝可以说就是这个“三士道次第”；十二分教等为世俗法宝。僧宝中的胜义僧宝，为具足智解脱八种功德中任何一种功德的圣补特伽罗；凡夫具戒比丘满四人者，为世俗僧宝。对他们施行利益或损害，会产生依僧伽而造的善不善业之果。

如果只是解救一种怖畏，不需皈依处三者全备，每一皈依处均有解救的能力。然而，要救离所有的轮回和恶趣苦，则需三宝全备。譬如身患沉疴的病人，需要药物、医师和护士三者来治愈他的病；同样的，为了能脱离轮回、恶趣之苦以及有寂重怖之沉疴，也需要如医师般能开示解脱道的佛，如药物般能得解脱三士道的法，以及如护士般修法良友的僧，三者缺一不可。所以，我们皈依的对象就是这三位。

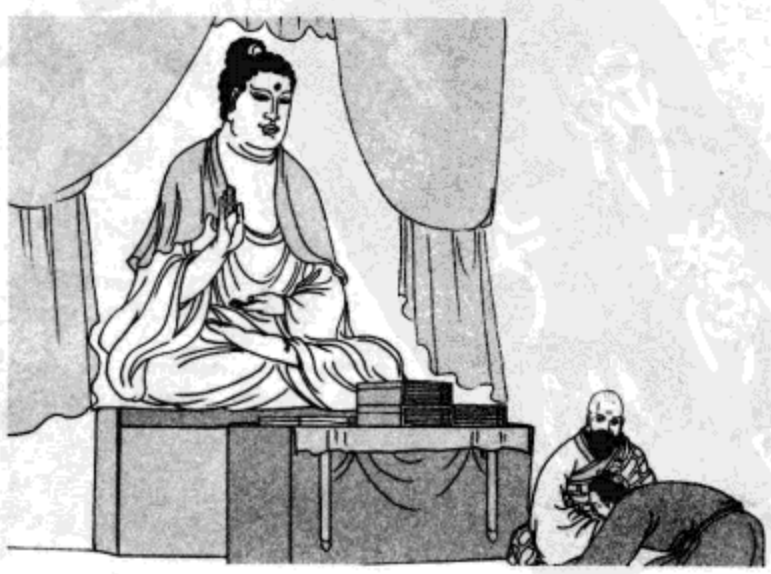
231 | 皈依佛宝有哪些功德?

三宝之所以可皈依，主要是因为佛宝的功德，其中有四项原因：1. **佛本人已经解脱一切怖畏。**如果引导我们的皈依境本身尚未解脱一切怖畏的话，怎能解脱其他人的怖畏呢?这就像一伙人一同被水冲走或一起陷进泥淖，自顾尚且无暇，如何互助。2. **佛善巧解脱他人一切怖畏之法。**即使能够解脱自身的一切怖畏，但未能善巧方便，不知如何解救他人，也救不了别人，就像双手残废的母亲救不了落水的孩子一样。然而，佛薄伽梵却极善巧调伏各类化机之方便。3. **佛大悲普度无有亲疏。**如果某人的悲心有偏颇，就只会利益亲友而不利益仇敌。佛陀则不然，他对所有众生都一视同仁。4. **无论有恩无恩佛皆饶益。**若非有恩无恩悉皆饶益，就会和我们一样，在稍微有点财势的时候，往往不屑与那些比自己贫弱的人交谈，更不用说出手援助。只帮助对自己有恩的人、无恩的就不顾，是无法保护弱小者的。佛陀却不是如此，他对所有众生都作饶益，无论是对他有恩还是无恩。

232 | 佛教中的“三宝”指的是什么?

佛教中的“三宝”指佛、法、僧。佛，指过去、现在、未来的智慧大师。法，指关于如何修证佛果的法门教义。僧，指有着极高修为，明了证悟方法的修行者组织的团体。

显法修行者应每天忆念三宝，日夜间各三次。



三宝

佛教中的“三宝”指佛，法，僧。

233 | 皈依法宝有怎样的功德?

学习过经论的人，要仔细思考如见道无间道断除自道本份障盖的道理。不了解的人，可以想一想，以前所讲佛所具有的不可思议功德是从哪里来的?这些功德是借由灭、道等证法和数法才得以产生，所以法具有生出如是不可思议功德的功德。总的说来，法宝是就灭谛及见、修无间道等五道、十地而言，但此处所说的法是以调伏自心为主。

234 | 皈依僧宝的功德有哪些?

我们现在大多将“声闻”看得很低微，但如果我们仅有声闻的功德，恐怕也会被归入大成就者之列。菩萨的功德更是浩瀚无际。资粮道、加行道位“胜解行地”的菩萨，以闻、思、修抉择空性义，因修习悲心、菩提心和甚深见，压伏现前的能取、所取分别，圆满第一阿僧祇劫资粮；见道位初地菩萨布施波罗蜜多修持为最殊胜；修道位二地至十地的菩萨，随着观见法性的不断深入，获得其他九种波罗蜜多的修持圆满。



此外，初地菩萨能在一刹那间获得十二种百功德：化一百身；每一化身有百位菩萨围绕；能见百劫：震动百世界；入百种三摩地；见百位佛；得百佛加持；化现一百佛刹；游访一百净上；开启一百法门；成熟百位有情和住世百劫。十二种功德一一对照，二地为千，三地为十万，四地为百俱胝，五地为千俱胝，六地为十万俱胝，七地为百千俱胝那由他，八地为十万三千大千世界微尘数，九地为等同百万阿僧祇世界微尘数，十地为等同不可说不可说三千大千世界微尘数。（简言之，不净七地获得圆满第二阿僧祇劫资粮的功德，清净三地获得圆满第三阿僧祇劫资粮的功德。如是等等，详如各大经论所说，僧功德无量。

广行派僧人

“僧”是“僧伽”的简称，一般指四位出家比丘以上的团体，并非是独立的僧人个体。皈依僧，则是指皈依所有的僧宝。

235 | 皈依需要的四个特别条件是什么？

皈依的四个条件：已了解如何正确地思维三宝，就要体认他们的特质。体认佛、法、僧优于外道邪说。以此体认为基础，诚心发誓永远皈依三宝。即使你的生命危急，也不可皈依三宝以外的人。在这四个特别条件之下皈依，才是正确的皈依。

236 | 有人说皈依不能获得利益，这种理论是否正确？

皈依所致的利益和福德不可思议，大体来说，可分为八种：

1. 入内道佛子数。心中生起清净皈依之时，便是进入了内道佛教徒之列。2. 为一切律仪之基础。不论我们受三律仪中的任何一种律仪，都以皈依为起始，否则戒体不生。正如大地是房舍的基础及禾稼、果树、森林等生长的所在，皈依是一切律仪生起的根基。3. 灭尽往昔所集诸业障。心中若有皈依，过去造集的许多业障都将消尽。4. 顺易累积广大福德。尤其佛乃殊胜福田，对佛种下的善根，纵然缺乏清净的动机，也必然成为证得圆满菩提的因。5. 人与非人不能为害。皈依人与非人不能为害。6. 不堕恶趣。皈依能免堕生恶趣。7. 无劳成就现前与究竟诸事。随愿成就的方法，没有比皈依更殊胜的了。8. 速疾成佛 现在因作皈依而形成“造作等流果”，能使我们在今生中一遇到恶缘便立刻一心皈依。因为心总是跟着习惯走，法尔如是；所以临终之时，也能忆念佛陀。

皈依不仅有上述利益，还能令一切生中获暇满身，遇皈依处，不离皈依行，学究竟道而在自相续中成就三宝、速疾成佛。

237 | 皈依学处究竟有哪几种？

皈依学处可分两种：各别学处；共同学处。

一、各别学处。又分应遮学处、应修学处两种。 应遮学处包括：1. 不皈依世间天神 ；2. 不损害有情 ；3. 不与外道共住，应修学处包括；4. 恭敬佛像犹如大师；5. 下至一字纸页应敬如法宝；6. 下至红黄僧衣残布应敬如僧宝。

二、共同学处有六条：1.由念三宝功德之门再皈依；2.由念恩之门嚼瞰之先应作供养；3.安置他有情于皈依；4.由念利益之门昼三次夜三次皈依；5.随做何事皆倚仗三宝；6.下至戏嬉乃至命难亦不舍三宝。

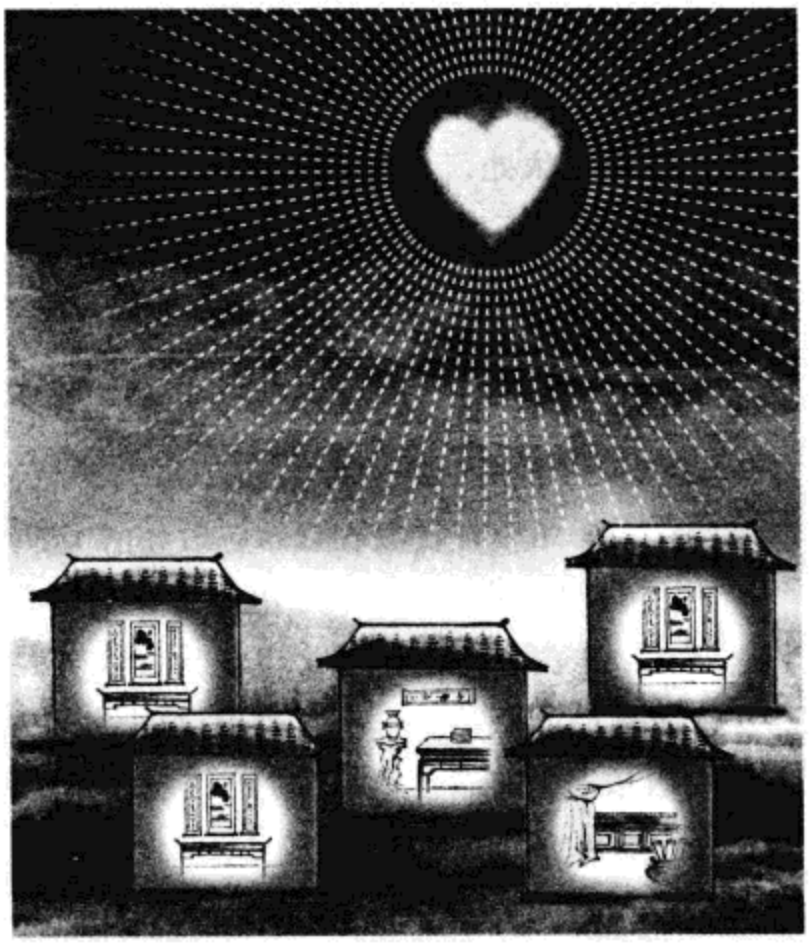
238 | 怎样运用四无量心来皈依？

一旦你踏入大乘之门，佛法的重心即四无量心便是你应当最为关切的事。运用四无量心来皈依，就是要用慈、悲、喜、舍四种无量心念，平等对待无量众生，没有敌友之分，也没有非敌非友之分。何谓无量呢?无量即没有边际，无人我之分。修习慈、悲、喜、舍四无量

心的时候，对所有的众生，包括有情五情，都希望他们能离苦得乐，得到无量的福报，故名无量。

慈无量心：慈是“与乐”，即愿人得乐。世人只关心自己的快乐，但修习慈无量心的人则要为十方世界一切众生求取安乐，也就是无量的“慈”，使无量的众生得乐。 悲无量心：悲是“拔苦”，即拔人之苦。世人只想解脱自己的痛苦，而修习悲无量心的人则要救拔别人的痛苦，所谓“我不入地狱，谁入地狱?”这是悲心似海的宏愿，为的是拔人之苦，也就是是无量的“悲”，能拔无量众生之苦。 喜无量心：喜是“欢喜”，即随喜他人之乐。世人只为自己得到快乐的事情，或其亲人得到升官发．财，而生欢喜心，很少见别人乐事而生起欢喜心的。且有一部分的人，还存着幸灾乐祸的心理，见人快乐，心里则闷闷不乐，见人受难，心里则暗暗欢喜。但这种喜无量心则不同，不但见人得乐而生欢喜，就是冤家敌人，能有欢乐的事；也同样表示无量欢喜。 舍无量心：舍是舍掉一种分别执著的观念。为善虽可乐，但恐有人我冤亲的计别，故应舍弃。又无论做任何善事，也要把为善的怡然自得之心理舍掉。则心量广阔，慈悲济度无量众生，心不存着，正以一泽秋水如镜，月穿无痕，故称舍无量心。

239 | 没有生菩提心真的不能进入获得证悟吗?



菩提心如太阳之光

菩提心宛如太阳之光，给无尽众生带来光芒和温暖，是极其珍贵的。有菩提心即有大乘法的根本，不论是显是密，成不成为大乘，完全取决于是否具有菩提心。倘若怀有菩提心，即便是布施畜生一握之食，包括那些无记威仪，也都能变成获得圆满菩提之因。大菩萨们甚至能以菩提心将不善业转成善业。

是否进入大乘之列，取决于相续中是否生起菩提心。如果心中没有菩提心，纵然修习最深奥的密法，照样不会成为成佛的因，就连大乘资粮道也无法进入，甚至不能算是修大乘法；反之，如果发起菩提心，哪怕念诵一遍六字真言，即是大乘法，也即是成佛的因。密法的迅捷特色也是在专修菩提心的基础上才能体现出来的。现在大多数人很看重亲见本尊、神通变化这类的事，但如果没有菩提心，仍旧可能入恶趣，所以，任何的神通变化对我们都没有利益可言；反过来说，纵然不勤修别的法，有菩提心即有大乘法的根本，不论是显是密，成不成为大乘，完全取决于是否具有菩提心。倘若怀有菩提心，即便是布施畜生一握之食，包括那些无记威仪，也都能变成获得圆满菩提之因。大菩萨们甚至能以菩提心将不善业转成善业。仅有证空性慧不行，因为空性慧像母亲一样是三乘菩提的共因；菩提心则如父亲，是无上菩提的决定因。前者称为母，道理也在于此。简言之，除了不想求得佛位的人之外，所有人都必须以菩提心作为修持的中心。如果追究三乘功德等一切善事的根源，当可发现皆从菩提心出生。

240 | 菩提心的修习分为哪几种？

菩提心为大乘法种可以说，没有菩提心，即没有大乘法。尽管修禅、修慧、修密、做慈善事业，了生脱死，若不能与菩提心相应，那一切功果，不落小乘，便同凡夫外道。因此，如想成佛度众生，就必须发菩提心。发了菩提心，便等于种下种子：经一番时日，遇适当机缘，自然可以抽芽开花，结丰饶的果实。

依大乘圣典的说明，有浅有深。据修学者的行证程序，大体可分为：愿菩提心，行菩提心，胜义菩提心。

发菩提心，首先对于成佛度众生，要有信心，要有大愿。由于见到世间的恶劣，见到众生的苦恼，而深信有究竟圆满的佛果可证；也唯有修证成佛，才能净化世间，拯救一切众生。于是发广大愿，愿尽未来际，上求佛道，下化众生。由此信愿而发心，称愿菩提心，或信愿菩提心。有了信愿，还要能够实行。所以其次便是行菩提心，这主要是指受持菩萨戒法，菩萨戒一名菩萨学处，包括了一切自利利他大行，菩萨即以此无边戒行，实行菩萨道。此愿行二种菩提心，还是有漏心行，不出世间，故统名世俗菩提心。由此而更进一层的名胜义菩提心，是大乘行者悟入无生法忍，证到真如实相。这真实智境，没有时空相，没有青黄赤白相，没有心识相，经中常说为不生不灭，非有非无，非此非彼，不可说，不可念等。世俗菩提心着重悲愿，胜义菩提心，能不离悲愿而得智慧的现证。也可以说，愿菩提心重于起信发愿，行菩提心重于从事利他，胜义菩提心重于般若证理。这样，菩提心统摄着信愿，大悲、般若，确乎摄持了大乘的心要。

241 | 如何修习行菩提心？

菩萨发广大愿，愿尽未来际，上求佛道，下化众生。由此信愿而发心，称愿菩提心，或信愿菩提心。有了信愿，还要能够实行。所以其次便是行菩提心，包括了一切自利利他大行。行菩提心的修习，就好比盼望丰收的农夫，播下了种子，便要开始耕耘。因此，海意菩萨所问净印法门经说："菩萨有十事。1.安住于信以为根，依赖阿阇梨；2.勤习圣法的每一面；3.诚心助人，勤于行善，永不罢手；4.小心避免浪费的行为；5.帮助众生道业成熟，不执著由此所产生的功德；6.不惜身命坚信佛法，永不满意自己所累积的功德；8.勤积智慧；9.牢记最高的目标；10.以善巧方便追求自己所选择的道路。"

242 | 发菩提心能给修习带来哪些实实在在的利益？

发菩提心的利益共有十种：1.显示入大乘门唯是发心，是否进入大乘之列，取决于相续中是否生起菩提心。2.获佛子名，是否能成为佛子，取决于有无菩提心。3.隐蔽声闻，相续中发起菩提心者，即便不能学菩萨行，但因其相续中有菩提心的缘故，仍不失"佛子"之名，既超胜一切善资粮珍宝，也能胜过声闻、缘觉众的金饰，又能消除轮回的贫穷。4.成就最胜福田，相续中发起菩提心的人，当成为人天的最上供养田，所谓"人天世间应礼敬"。5.易圆满资粮，怀菩提心供一炷香的功德，与供养有情数等量香的功德相同。心怀菩提心念一遍六字



以修持菩提心闻名的寂天菩萨

寂天菩萨著作的《入菩萨行论》，是藏传佛教所有宗派都共同推崇的论典。在藏地，有些修行人以毕生的时间来讲习、演说、修持这部论著。本论文体全以颂文写成，所以又名千颂，共分十品，分别说明发菩提心和修菩萨行的方法。说发菩提心的有四品，说修菩萨行的有六品。

大明咒，也能获得念有情数等量咒的功德。6.速净罪障，净罪法中，没有比发菩提心更为殊胜的，其他忏罪法难以清净的极大罪障，发此菩提心即能消灭之。7.成就所愿，菩提心发起之后，当能实现现前与究竟的一切目标。最殊胜的目标就是为一切有情除去不欲之苦，并为他们成办所欲之乐。8.损害与中断不侵。9.速疾圆满一切地道，单有空性见而没有菩提心，只能圆满智慧资粮而不能圆满福德资粮。二资粮圆满且二障与习气断尽，主要是世俗菩提心的力量。如果有菩提心，借由密宗便可以即生成佛；如果没有菩提心，纵然修习密法，也很难有成就。总之，生起一切善法的根本是菩提心，有菩提心者，就算小到布施给乌鸦一口之食的善根，都能转成佛位之因，所以，地道的圆满将极其迅速。10.成就出生众生无余安乐之良田，世间的快乐及声闻、缘觉、转轮王等，全是由佛的力量所产生的，而佛是由菩萨产生，菩萨则是由菩提心所产生。因此，菩提心是一切众生安乐的根本。不仅如此，菩提心又是一切法蕴的心要、诸大菩萨的修持中心。密法的殊胜，也是因为菩提心的力量才得以呈现。

243 | 七种因果发菩提心的方法指的是什么法?

若要成佛首先就要发成佛的愿心即菩提心，发菩提心就要先培育生起增上心(责任心)等七种因果相续之心。七种因果心是：知母心、知恩心、报恩心、仁慈心、悲悯心、责任心、菩提发心。为了慈悲心不偏不倚，一般情况下要先修平等心，但从知母等顺序修，不必要另修平等心。因为如生起众生是母的心，就不会不平等对待众生。因此要从知母心开始修起。以大悲为根本，以知母、念恩、报恩为菩提心之所依，以大慈、大悲和增上意乐为菩提心之正修，以菩提心为果。

244 | 自他交换发心法能否真的发起菩提心?

自他交换发心法，就是从多方面想自私心的种种弊端和无私利他心的种种功德利益，将自私心和利他心进行交换，把自己的自爱、自尊、自利的自私心，改变成爱他、尊他、利

他的利他心。所谓自他相换不是说要把他想成是我，把他的眼耳等认为是我的眼耳，而是通过深观广知一切苦难都是爱执自己而起，一切圆满功德皆为爱执他而生，是故从内心改换爱着自己舍弃他的位置，发起爱他如己，弃自如他之心。《入菩萨行论》说："若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行。"可知这种方法易于成就，但必须要有强盛的洞察力、观想力，非一般机小者能达。

245 | 日常生活中如何修习菩提心？

仅仅在修行时发菩提心是远远不够的，还要将这一殊胜菩提心贯彻到日常思想和行动之中，这就是愿菩提心和行菩提心。愿菩提心的修习分三种：修自他平等菩提心、修自他相换菩提心和修自轻他重菩提心。自他平等是指应当认为三界众生与自己毫无差别，并决心以后唯一致力于众生暂时和最终极的安乐。自他相换是指用自己代替受苦的众生，去领受他们所遭受的一切痛苦，让他们离苦得乐。自轻他重是指观想自己无论遭受什么痛苦都能忍受，并愿其他众生的痛苦转移到我的身上，而我的所有安乐与善果他们都能圆满具足。

行菩提心的修习分六度：布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。就是说修行者不单是观想发愿，还要将愿心付诸实践，并且在实际行动中真正行持布施、持戒等以上六度。

发菩提心是大乘诸道的根本，它概括了佛陀所宣说的八万四千法门的全部精华，是至关重要的教言。其他所有修行，如积累资粮、净除业障、观修本尊、诵念咒语等一切修法，都只是为了使自心时刻生起如意菩提心的方便法门而已。如果远离了菩提心，即便通过各种途径也不能获得圆满正觉果位，即便修法也与外道没有区别。

246 | 施舍就是单纯地给别人一些物质上的帮助吗？

施舍实质为施舍心，如果没有施舍心，则不能算作真正意义上的施舍。所以，修施舍的关键是培养施舍心，经常思量施舍的功德及吝啬的危害，便能有助于坚固施舍心。

施舍分法施、财施、无畏施三种。

(1)法施：即动机纯正且无烦恼地为别人解说经典。如果没有直接说法的对象，则念诵经典，将此观想为对众生说法，也能产生法施的功德。(2)财施指施予食物给饥饿的人，施与饮水给



施舍

蒙山施食仪是晚课的主要内容，其过程是一名僧人将一些饭粒和净水放在桌上，表示施舍给恶鬼饭食和甘露饮料。

口渴的人等，即给他人所需之物。另外，以财物供养三宝也属于财施。(3)无畏施指将众生从恐惧当中解救出来，救命放生，自己不带兵器等都属于无畏施。寂天菩萨的《入菩萨行论》中说："生恐惧者愿离恐惧。"哪怕仅仅是发愿度众生远离恐惧，也能产生无畏施的功德。

因此，施舍在于心，而并非单纯地表现外在的一些物质帮助等等。

247 施舍还需要条件吗？

佛教认为，若人今世不进行施舍，那他下世就会贫穷，这样可能连听闻佛法的机会都没有，更不必说修持正法求得解脱了。因此，需要认真修持施舍。当然，施舍是有一定条件的。

施舍时要具备六正和六度。"六正"为：(1)**所依正**：即依菩提心从修菩提心出发进行施舍；(2)**物正**：无保留地进行施舍；(3)**行为正**：为利益一切众生而进行施舍；(4)**主法正**：无论施舍什么都要贯穿无我智慧，应无执著；(5)**回向正**：将施舍所积功德回向于众生解脱成佛；(6)**净化正**：为断除烦恼、所知二障而进行施舍。

"六度"是施舍包含六度，如戒吝啬心是戒舍，忍痛割舍为忍舍等等。

总的来说，在施舍时，需尽力而为。而虔诚地发能施舍的愿心，便能凭借愿力的作用使施舍成为习性。施舍时重在心意恭敬，虔诚，不在形式。

248 我们应该怎样正确看待戒律？



在佛教当中，持戒是非常重要的。若戒行清净，其功德更是不可思量。

戒律的实质便是断恶心，若无断恶的思想意识，虽不做恶事也不能算持戒等。所谓自净其意，诸恶莫作，众善奉行，便是持戒的意义了。

若无法严守戒律，今生所作功德受损，而且更为严重的，死后会堕入三恶趣。万般带不走，唯有业随身。所以，要保持戒行清净，不可放逸。若由于贪、嗔、痴三毒炽盛而一时违犯戒律，造下恶业，则需要立即忏悔，谨防再造。

持戒

持戒即不作恶行，受持五戒、十戒、具足戒等佛教戒律。在藏传佛教中，持戒是非常重要的，若严持戒律，便能积累无上功德。

249 | 戒的种类有哪些？

对损害他人的念头及行为深感厌舍并欲断除的心即为“戒”，这样的心修习圆满即是“持戒波罗蜜多”戒分三种：1. 断除恶行戒（律仪戒），如果受菩萨戒者具足别解脱律仪，那么与别解脱律仪共同的能断律仪是律仪戒；如果不具足别解脱律仪，则断十不善的能断律仪是律仪戒。2. 摄善法戒，具足菩萨戒者对三门善业的一切努力，例如，向殊胜福田顶礼、供养、恭敬、侍奉；作闻、思、修；听、讲正法等等，简言之，就是能成熟自、他相续的六度万行。一切佛子行均能含摄在三戒之中，广义上讲，一切“道次第”都是为了增长这三种戒律。3. 饶益有情戒，此即“四摄”的行持等。饶益有情的方式分11种：（1）帮助他人的事业与受苦的人；（2）帮助不懂方法的人；（3）帮助曾有恩于我的人；（4）帮助危难恐惧之人；（5）帮助忧伤的人；（6）帮助缺乏资具的人；（7）帮助求依止的人；（8）随顺地人的意愿而给予帮助；（9）帮助入正道的人；（10）帮助入邪道的人；（11）以神通助人。除“以神通助人”之外，其他10种都是我们能力范围内可以做到的。简言之，一切以利他心为动机所作的三门诸业，都可以包括在此戒中。

因此，即使我们不受别解脱律仪，也应学习断十不善等戒，学习六度以成熟自相续，然后学习各种可能的利他之行，此即学习三戒之法。

250 | 精进是否有不同的种类？

宗喀巴大师说，精进有三种：1.**披甲精进**；2.**摄善法精进**；3.**饶益有情精进**。披甲精进修密法时，则必须想：虽然我们自己能够忍受，但对有情而言，受苦的时间太过长久，所以应该像儿子落水淹溺的母亲一样，以尽速救苦的急切之心投入修法。上士道的“披甲精进”，是修习为利有情甘入无间地狱之心。有人或许会认为，这与中士道发解脱轮回之心互相抵触；事实上并无矛盾。菩萨也应害怕困业烦恼的力量而受生恶趣，否则，别说是利他，就连自利也成就不了。但在已精熟菩提心，已无所畏惧之后，以悲心与愿力欢喜受生，就没有丝毫的痛苦与忧伤。摄善法精进即勤修积净、供养、六度万行等。饶益有情精进勤修“四摄”即其代表，此与“饶益有情戒”相似。

251 | 精进路上遇到的障碍有哪些？

精进的障碍为三种懈怠：1.**推延懈怠**；2.**贪著劣事懈怠**；3.**怯弱懈怠**。推延懈怠指将所修的善业往后推延，今天推到明天、明天推到后天，日复一日，不生即刻修法之心。其对治法，应修死无常与暇满、利大、难得。贪著劣事懈怠是对追求名利、凑热闹、开玩笑、务农、经商、缝纫、纺织等世间俗事与不善业不生厌倦，反而沉溺其中，这类事不能称为精进，只能说是刻苦。其对治法，当思维轮回之事毫无意义且为痛苦之因而加以克服。怯弱懈怠的具体表现，例如心想：“像我这种人怎么可能成佛？”“怎么可能利益一切有情？”

“怎么可能布施头与手足等？”其对治法，当思：“每一种佛法，例如暇满、难得等所缘类，纵使每一项都需花一生的时间，我也要耐心修习。”或想：“在这个世界上，那些忙于无谓之事的商人等，为了一点蝇头小利，尚需吃苦耐劳，如果我把同样的力气用在勤修菩提上，一定能够修成。”

252 | 禅定的修习者将经历哪几住心的体验？

想修定的人必须要有住心的体验，为此先要了解九住心的内容，亦即：内住、续住 、安住、近住、调伏、寂静、最寂静、专注一趣、等持这9种。

1.**内住心**。由听闻上师所说所缘境教授的力量成办。这一阶段只能短时间安住于所缘境而无法久住，所以不能持续。此时因为观心的关系，会发现容易受到散乱影响而感到分别比以前更多，但这并非是分别变多而只是分别被认识到罢了。

2.**续往心**。修习了一段时间之后，心住于所缘境的时间略能延长，例如，在念一圈“嘛呢”的时间内修行，可以做到心不散乱。在这一阶段，分别时有时无，可以体验到分别似乎在休憩。续住心由“思惟力”成办。在第一与第二住心阶段，沉掉众多而住分稀少，是具有四种作意中第一种作意“有励力运转”的阶段。在这两个阶段，散乱的时间要比安住的时间长。

3.**安住心**。安住心如同在衣服上打补丁，在持续安住所缘境的基础上，当心散乱离开所缘境时，能立即了知，然后重新修补，安任于所缘境，故称“安住心”。与前两个阶段相比，这一阶段中的散乱时间较短，并能生起强有力的正念。

4.**近住心**。这一阶段能生起强有力的正念安住于所缘境。由于从此所缘境不再丧失，所以要胜过前面三个阶段。虽然所缘境不会丧失，但有强力的沉掉，所以需要运用沉掉的对治法。第三与第四住心由“正念力”成办。从这里开始，正念就像成年人一样成熟了，或者说，正念力已告圆满。

5.**调伏心**。在第四阶段，如果摄心太猛，极有可能犯细沉没。所以，当生起有力正知而作检查，并思惟三摩地的功德让心活泼起来。此阶段与前两阶段的区别在于：在此阶段，粗的沉掉已不再产生。

6.**寂静心**。在第五阶段，如果让心过于活跃，便有生细掉举之险。一旦产生细掉举，必须生起能了知它的有力正加、视细掉举为过失而消除之。与前阶段相比，此阶段已没有生细沉没之虞。第五与第六住心由“正知力”成办。从这里开始，正知力已告圆满。

7.**最寂静心**。在第七阶段，由于正念力与正知力均已圆满，沉掉难以生起，但仍必须将细沉掉视为过患，生起精进力，尽力加以断除。这阶段与前两阶段的差别在于：此处已不需过于担心会流于细沉掉。虽然此阶段已没有太多生起细沉掉的危险，但仍需生起精进设法断除之。

8.**专注一趣**。在第八阶段，只需在座首稍加用功，便能在整座中不起任何沉掉。在这阶段，沉掉就像被击败的敌人，它们先是有力量，然后力量逐渐减弱，最后彻底丧失。所以，从第八住心开始，可以不再需要正知的功用。在此第八住心，只需稍加用功便能保持整座不受沉掉等的中断，所以是具有“无间缺运转作意”的阶段。第七与第八住心由“精进力”成办。

9.**等待**。此阶段具有“无功用运转作意”。由于第八阶段不断地练习，此时不加功用而自然地成就。所以，此时不需丝毫努力，如同熟记功课者的念诵一样，能够全然进入三摩地中。此为欲界心一境性近似奢摩他。

253 | 修习禅定过程中的关键是什么？

奢摩他修法在《教言》中说："修习禅定之妙诀，消除入定之五过，坚持对治之八行，诸修法尽含其中。"

因此，修习禅定过程中的关键是消除五过，坚持八行。

五过是：1.无习学禅定心的懒惰。2.忘记观想事相的忘念。3.干扰心住一境的沉昏掉举。4.出现沉掉时不采取对治，不用心的松弛。5.沉掉消失，观境处于正常时仍不放松，注意力过度。

八行是：1.了解禅定功德的信心。2.学修禅定的兴趣。3.锲而不合的精进心。4.习禅成就身心轻安。 这四行是懒惰的对治法。5.不忘观想事相的念力。6.即时觉察沉掉的警觉。7.出现沉掉时的用心对治；8.沉掉消失后心力放松。这四行是忘念等四过的对治法，即用念力守住观境，用警觉监视沉掉散乱的出没，沉掉出现时用心集中注意力，用心对治，沉掉散乱消失后，静观放松。

254 | 佛教中的智慧与我们平时所说的智慧有怎样的不同？

佛教中的智慧分一般智慧和特殊智慧。

1．一般智慧指对观察对象的鉴别能力。其可分为：

(1)认识事物本质的真实性胜义谛智慧，指觉悟二无我智慧；(2)精通五学等虚假性世俗谛智慧，指精通五明知识；(3)掌握做事方法的为众服务性智慧，指掌握为众生的眼前和长远利益服务的各种知识。

2.特殊智慧为胜观，胜观分先行法、本法、达到的标准三部分。

(1)先行法，需要从上师本尊合一的祈求法和修福资粮、消宿业以及钻研经论三个方面齐头并进，才能见成效。前两条合修的方法是观修上师瑜伽，其法有繁简，可按条件选择进行观修。

(2)具体修法，初学之人适合于非一非异推理方法。这种推理分析首先要掌握四个要点：即认定被否定的对象，认定概念的涵盖面，认定"非一"之义，认定"非异"之义。

(3)观想事物本质实性为内容的止观双运，即胜观初生的标准是，在奢摩他稳定心境中进行思辨，重新获得身心轻安的程度，只达到心静如水，鱼自由漫游似的定中观照性空的程度还远远不够。



文殊菩萨

文殊菩萨，梵名Manjusri。由于他是大日如来的化身形象，所以肤色为白。文殊菩萨被视为密教中智慧神的代表，与象征慈悲的观音菩萨相提并论。其重要的识别物是一把斩断愚痴的智慧剑，与一本放在莲花之上的"般若波罗蜜多心经"。

255 观想金刚萨埵对修习密法有什么作用?

观想金刚萨埵不仅是加行仪轨中的一种，还是修行者可在一生不时重复的净化手段。

在皈依大礼拜和发菩提心之后，修行者必须先要祛除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身口意三恶业，以及那些业力的因——无明。观想金刚萨和念金刚百字明咒可以净化恶业，保证未来修行的功效。

行者必须先祛除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身口意三恶业，以及那些业力的因；无名或惑。

虽然这样的净化可以除掉过去的恶业，但并不能保证不受未来恶业的污染。在做进一步修法前，任何新的恶业都需要忏悔和重新净化。因此，在修其他的法前，要先修金刚萨埵法。

卡卢仁波切说：如果先接受金刚萨埵灌顶，再念金刚百字明。则会增加很大效力。

256 观想金刚萨埵的步骤有哪些?

总的来说，观想金刚萨埵修持法的步骤可以分为八步：

1．在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上。2．祈请金刚萨埵清净自己的业障。 3．念赞颂文，并观想净化过程。 4．念百字明咒，同时用念珠计算念的次数。反复清晰地做以上观想，注意千万不可心猿意马。然后用不快不慢的语速清晰柔和地念诵百字明咒或六字短咒。5．念忏悔祈祷文。之后，两掌合十在胸前，虔诚地念忏悔祈请文，起句一般为："本尊，因我愚痴……"6．观想金刚萨埵正在加持你。观想金刚萨埵听了修行者的忏悔后，微笑地心生欢喜，并说："哦!佛子，你一切的恶业、障碍和罪过，从今日起被清净了。"7．观想化空、静坐。这时，金刚萨埵将化为光，溶入修行者的身内。他的身口意和修行者的身口意合为一体，让修行者的心静住于无念。8．回向功德。在每次修法结束时，都要回向功德。

依照以上程序进行修持，当恶业被彻底涤清后，修行者会感觉身体轻安、睡眠减少、精力充沛，并能醒见证悟。

257 为什么说供奉曼达是最圆满的资粮?

供曼达能开展智慧和慈悲。当一个人深深地希望自己和一切众生都能证得佛果时，就可以以曼达代表整个宇宙来供养具足智慧和慈悲的觉者。

供奉曼达是密教修行四不共加行中的第三加行。为了准备修第四加行——上师相应法和其他修持，修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。前面所介绍的金刚萨埵仪轨可以洗涤罪业，而这里将要介绍的曼达供则可以圆成福德和智慧二资粮。福德是指善行的累积效果，福德的圆成包括布施之圆成、持戒之圆成、忍辱之圆成、精进之圆成、禅定之圆成，这五项为善巧方便；智慧是对究竟实相的直接了解，智慧的圆成包括般若之圆成，这一项为般若智慧。以上二资粮之圆成，就等于布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若这六度的实现，也等于善巧方便(悲)和般若智慧(空的证悟)的结合。

258 | 观想中的金刚萨埵形相是怎样的?

金刚萨埵的身体具有佛的三十二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他白身色，一面二臂，右手托五股金色金刚杵于胸前，左手握银铃在身边；菩萨坐姿，右脚稍为向外伸，左脚向内缩；他头戴珠宝冠等庄严饰物，头顶的发髻上坐着他的上师——阿闷如来佛；他的上下衣，用珍贵的丝绸制成，飘逸潇洒。他看起来像是什么实体也没有，如同水中之月影。额上有白色的“嗡”字；喉上有红色的“阿”字；心上有蓝色的“吽”字。



金刚萨埵的形相

金刚萨身色洁白，宛如十万个太阳照在雪山上，一面二臂。右手持五股金刚杵，代表明空，左手持金刚铃，代表现空。菩萨坐姿，右脚稍为向外伸，左脚向内缩。头戴珠宝冠等庄严饰物，头顶的发髻上坐着他的上师——阿闷如来佛。

259 | 藏传佛教中的曼达指的是什么?

曼达为藏密的供器之一，曼达为“坛城”的意思。曼达盘即以世间一切珍宝，包括日月四大洲，结成坛城，用以供养诸佛。

西藏人所用曼达盘的底盘是原来的古印度风格，其上面之饰物乃西藏所发展出的。在古印度，行者亦常常供曼达，但多是去海边用海砂作供或用木造、石造的供盘，不似藏地之用金属供盘。西藏的宗喀巴祖师亦用石头作供。在西藏的澳卡地区，现仍能见到祖师以大石当底盘作供的圣迹。

精致的曼达盘,则将各种供品形象化,铸成器



錾金银曼达盘 清

曼达为藏密的供器之一，曼达为“坛城”的意思。曼达盘即以世间一切珍宝，包括日月四大洲，结成坛城，用以供养诸佛。

物,置于盘上；但亦用宝石作为代替。曼达盘是在一个铜盆中布满五谷杂粮,各色石子、贝壳、碎玛瑙、松石、珍珠等等，中部竖立着一座五层的螺塔,象征着须弥山,即世界。

曼达的四层都是中空的环状,以银、铜等薄皮缎刻而成,非常精细,上面镶嵌珠宝,也有用金属丝串珍珠连缀而成,并编织成各色图案,每层依次往上收敛,形成塔形。

修法时,一面诵念,一面往曼达盘撒上述的碎石珍宝,撒满底层后再放一层,依次将最后一层放上,象征着祈愿吉祥幸福,将法界供养给诸佛菩萨本尊。

260 | 曼达的构成是怎样的?

据密宗经典所述，曼达即曼荼罗构成如下：坛中佛、菩萨、金刚、供养、天女等都是按四正四斜八方配置。中央绘有五方佛，以大日如来（毗卢遮那佛）为中心，呈九宫式对称分隔，间隔为五方，周边为八方；在此格局内配置八大菩萨、八大明王、八大供养等等。《金刚顶经》在八方外再加上下两方成十方，称曼荼罗“十方世界”。佛居宇宙正中，向四方衍变为四种“波罗蜜”相，代表佛的“四智”；宇宙的中心是须弥山，有一主峰及四小峰，日月在其左右升降；须弥山位于大海的中央，周围对称有陆地，名“四大部洲”和“八小部洲”，它们与须弥山共同构成九山八海；最外是宇宙的边缘，名“铁围山”。在这个布局严谨的宇宙空间中，各种佛、菩萨、天王都有各自的位置。总之，曼荼罗是一个十字轴线对称、呈九宫格局的模式，内中九山八海、神佛聚集。

261 | 供养曼达前是否需要做什么准备?

曼达供的修持需要准备一个“坛城曼达”和一个“手曼达”，以坛城曼达来代表皈依处，以手曼达来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。建造曼达首先需要两个曼达盘，曼达盘如果是用上等材料制成，则可以适当小一点，但如果是用劣等材料制成，则必须大一点。两个曼达盘中，用较精致或较大的那一个作为坛城曼达，用另一个作为手曼达。献曼达时还需要一撮撮的金或银、海螺或子安贝，如果都不具备，也可以用米粒代替，米粒最好选用新米，也可以将新米与旧米掺和为供。

262 | 坛城曼达是怎样建造与观想的?

曼达坛城的建造和观想分以下四步：

第一步：左手拿着金属盘，用右手腕的内侧顺时针方向擦盘三次，同时念两种净化咒：

“嗡 班杂 阿木惹达 吽 呸”和“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”。

第二步：观想从空性中出现一座宏伟的坛城，具有四边、四层等特质。念描述皈依境的赞颂观想文。然后放五撮米在盘上，观想它们就是佛、法、僧、上师、本尊五皈依处。

第三步：观想光从五皈依处诸上师本尊的额、喉、心处三个种子字母放射出来，召请无数的智慧本尊从他们的天然住处——法界出

来。再观想每一位智尊与你所观想的本尊合而为一。 第四步：把曼达盘放在面前覆盖着布的高桌或佛坛上，祈请诸本尊出现。如果有能力的话，再以五种供品（花、香、酥油灯、香水、食物）供在曼达周围。

263 手曼达是如何建造和观想的？

手曼达的建造和观想，**第一步**：供奉过坛城曼达之后，用左手拿着手曼达盘，右手拿着花瓣或香水，口念金刚百字明，右手同时以擦拭坛城曼达盘一样的方法擦拭手曼达盘三次。观想自己、他人、世间及其中众生的疾病、不幸、恶业、障碍、不净等所有由于执著外缘和内心而引起的业障，全部被清除得干干净净。**第二步**：念“金刚地基”咒，即“嗡 班杂 布米 阿 吽”。把右手中所持的香水洒在曼达盘上，表示它为菩提心露所滋润。如果没有香水，也可以把花瓣撒在盘上。观想曼达盘是辽阔空旷的金地，上面有像手掌一般平滑的平原，还有盛满芳香的八功德水的大海。**第三步**：念“铁围山”咒，即“嗡 班杂 惹喀 阿吽。”用右手把米以逆时针方向撒在盘的边缘，观想这就是围绕宇宙的铁围山。**第四步**：把米撮放在盘子上，观想它们是理想宇宙的三十七供品特征，同时逐项念诵包含三十七供全部名称的赞颂文：

在大海的中央，有一座四面形的须弥山其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。围绕在须弥山四周的是七重四面形而中空的金山，散布在七重山之间的是七湖，围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲是白色的，呈半圆形。南瞻部洲是蓝色的，呈梯形。西牛货洲是红色的，呈圆形。北俱卢洲是绿色的，呈四方形。 这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲和胜身洲；南瞻部洲有猫牛洲和胜猫牛洲；西牛货洲有谄洲和上仪洲；北俱卢洲有胜边洲和有胜边洲。 在东方的天空中有宝山、千辐宝轮 和白嬉女，南方的天空中有如意树丛、如意宝和黄鬘女，西方的天空中有满欲牛群、王后宝和红白双色歌女，北方的天空中有自长粮谷、大臣宝和绿舞女。东南方的天空中有白象宝和黄花女，西南的天空中有马宝和白香女，西北的天空中有将军宝和红灯女，东北的天空中有宝藏瓶和绿涂女。在须弥山之上的东北方天空中有日轮，西南方天空中有月轮。须弥山平顶上方的天空中，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，在各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、右旋螺纹的白海螺壳、宝结，北方的尊胜幢和金轮。**第五步**：念诵四行的短供养文，祈求纳受曼达供并赐予彻底的开悟。**第六步**：念曼达咒，并拿起曼达，把一撮米抛向空中，当做供品。然后念祈祷文，祈求达成曼达供的目的。**第七步**：在修完三十七供曼达后，用右手把米从盘上抹掉。**第八步**：供养短曼达：念四行的短供养祈祷文，并用手将七撮米一一撒置在盘子上，以代表简化的七种宇宙特征，但同时要观想复杂的三十七种宇宙供品如上。**第九步**：把米从盘上抹掉，随自己的能力和时间，尽可能地重复第八步和第九步的献供次数。**第十步**：在每节修持结束之后，念大手印成就祈祷文、供养七支行愿祈祷文和结尾祈祷文。最后，光从坛城曼达本尊们的身上放射出来，照射到你和所有众生，使得大家都完整地获得二资粮。再观想这些上师本尊等都化为光，被收入你的身体内。**第十一步**：回向

功德。当供奉曼达成功、二资粮获得圆满时，你的体验将如真实的悟证、禅修的经验和梦，特别是你的思想会自然转向佛法，并且你在以后的修持中将会感到毫不费力。

264 | 怎样理解上师相应法可以使修行者在禅定中获得加持？

上师相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想上师来与之相应，从而得到上师加持的一种方法。上师是修行的典范，如果修行者将上师视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把上师视为智慧与慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与上师同等的境界，这就是所谓的“上师的加持”。因此，在修习上师相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心把上师观想成金刚持佛，使自己的心与金刚持合而为一，从而在这种深刻的虔诚之中得到四灌顶。

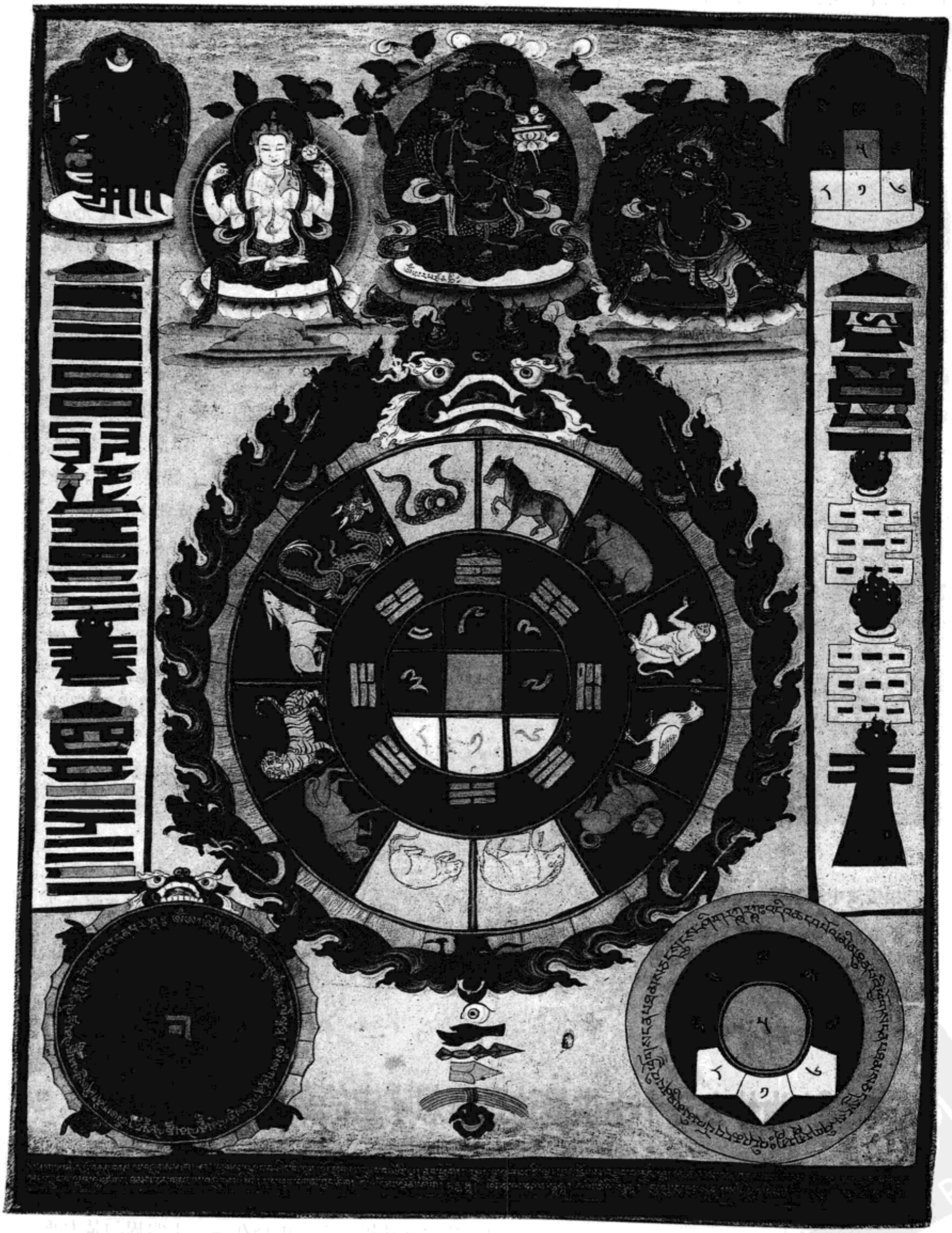
265 | 修习上师相应法有怎样的步骤？

具体来说，上师相应法的修持可以分为以下15个步骤来进行：1．结跏趺坐，念观空咒：“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”，然后观想一切万法已借观空咒化解为空。2．观想自己就是金刚亥母，站在莲花、日轮之上，脚踏一具尸体。3．观想金刚持为自己的根本上师，坐在头顶上，四周围绕着一切上师和其他皈依处，同时以真诚和渴望之心念赞颂文如下：

在我的头顶上，坐着我的根本上师，他是过去、现在、未来三际诸佛的本质。他现金刚持相，坐在宝座上面的莲花和月轮之上。噶举派的一切祖师坐在他的上方，呈柱形排列，从我的根本上师一直延伸到金刚持。四周围绕着止贡、主巴、达隆等噶举支派的上师，以及禅修传统的其他上师，他们形成了一个真正成就者的海洋。同时，他们又被如云般的上师所围绕。上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法，他们的严誓和智慧二面本来就是不可分离的。4．向他们祈求。 5．念七支行愿祈请文，开头为：“祈请来自最高佛界的你……”同时观想自己确实是在修持这七支行愿。 6．念祈求证悟佛之三身的加持文，祈求加持。 7．向大手印传承的上师们念长的祈请文。 8．向大手印传承的上师们念短的祈请文。（一般每天只念一次长的祈请文，随后的修持改念短祈请文） 9．祈请上师们给予各种加持。 10．念以“吾母，有情……”开头的祈请文至少三遍。然后念噶玛巴的金刚祈请文，即像念咒一样地重复“噶玛巴迁活”100遍以上。此咒的意思是：“噶玛巴，请了解我，看到我的苦难。”在念咒的同时要尽力观想一位或所有的噶玛巴。 11．重复念六行的加持祈请文，不要让思想散乱。 12．念以“荣耀、神圣的上师……”开头的四灌顶祈请文，祈求上师授

斯巴霍 （P185页）

唐卡《斯巴霍》的曼荼罗结构“斯巴”含有“生死轮回”的意思，“霍”是汉语“画”的假借词，所以这幅唐卡也叫《生死轮回图》。传说它是西藏密宗祖师莲花生大师，聚集梵、藏、汉三地破各种凶煞之镇宅安居妙宝而成。在藏密的很多重大仪式上，这幅曼荼罗唐卡都被用来举场开道，被看做是降妖伏魔、驱邪隐恶的神物。



予四灌顶。观想自己已接受四灌顶及其以后所获得的果位。 13．观想上师化为光，融入修行者体内。这个过程是这样的：

当念完六行加持祈请文后，先是围绕在大手印传承上师四周的本尊等化为光，并逐渐收入诸位上师身内。



上师相应法中的本尊——金刚亥母

金刚亥母是诸佛之母。她属于瑜伽母的一种，对有情众生特别有悲心。当你修上师相应法时，把你自己观想成金刚亥母，可以很快就获得加持，因为她是马尔巴，米勒日巴等诸位尊者的秘密本尊。

然后各位上师也逐渐化光融合，收入根本上师的体内。

之后，从根本上师的前额放射出白光，并逐渐收进修行者的双眉之间，为其除去身的业障，如杀生等恶业。在此过程中，修行者已经接受了瓶灌顶，并可在将来得到化身佛的成就。 继续以同样的情节观想，红光从上师的喉咙射出，收入到修行者的喉咙，为其消除口的业障，如撒谎等。在这一过程中，修行者已经接受了秘密灌顶，并可在将来获得报身佛的成就。 继续观想蓝光从上师的心中射出，收进修行者的心中，为其除掉意的业障，如邪见等。伴随着这一过程，修行者已经接受了智慧灌顶，并可在将来获得法身佛的成就。

接着观想白、红、蓝光从上师的前额、喉咙和心中三个部位同时射出，并同时收进修行者的前额、喉咙和心中。它消除了修行者的心障、情障和禅定执著障。这样，修行者就已接受了第四灌顶，并可在将来得到法界体性身的成就。

最后，上师化为光，从修行者的头顶收进心中。观想上师的心和自己的心不可分离。

14．让心止息静坐，不要受意念的干扰，一切任运自然。15．最后要回向功德。以上便是修持上师相应法的全过程。

266 | 为什么三十七供曼达是理想宇宙的象征呢?

三十七供曼达是观想它们是理想宇宙的三十七供品特征，同时逐项念诵包含三十七供全部名称的赞颂文：

在大海的中央，有一座四面形的须弥山，其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。围绕在须弥山四周的是七重

四面形而中空的金山，散布在七重山之间的是七湖，围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲是白色的，呈半圆形。南瞻部洲是蓝色的，呈梯形。西牛货洲是红色的，呈圆形。北俱卢洲是绿色的，呈四方形。 这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲和胜身洲；南瞻部洲有猫牛洲和胜猫牛洲；西牛货洲有谄洲和上仪洲；北俱卢洲有胜边洲和有胜边洲。 在东方的天空中有宝山、千辐宝轮 和白嬉女，南方的天空中有如意树丛、如意宝和黄鬘女，西方的天空中有满欲牛群、王后宝和红白双色歌女，北方的天空中有自长粮谷、大臣宝和绿舞女。东南方的天空中有白象宝和黄花女，西南的天空中有马宝和白香女，西北的天空中有将军宝和红灯女，东北的天空中有宝藏瓶和绿涂女。在须弥山之上的东北方天空中有日轮，西南方天空中有月轮。须弥山平顶上方的天空中，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，在各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞、金鱼、宝瓶、莲花、右旋螺纹的白海螺壳、宝结，北方的尊胜幢和金轮。

三、宁玛派的最高心法：通往顿悟之道的大圆满

267 | 什么是大圆满修法？

大圆满法是西藏宁玛派特有的最高法门，也就是九乘佛法之中的阿底瑜伽乘，其法理高深，是最为独特殊胜的成佛之道。

所谓“大圆满”，是指众生身中现前离垢、明空豁朗的内证智（本觉），宁玛派认为在这“内证智”中，本来具足生死涅槃一切法，所以名为“圆满”。又认为了知这“内证智”就是解脱生死的最上方便，再没有别的方便解脱生死能超过这“现前离垢、明空豁朗的内证智”，因此名为“大”。这就是说，众生身中无始本有的清净心性为大圆满。

对于修行方法，大圆满不同于其他教派，它有肯定四原则和否定四原则，非常高深玄妙。肯定四原则即自生、自显、自解、自然，这是大圆满的四种特性。与这肯定四原则相对应的是否定四原则，是大圆满修行的权巧方便，即“不立一切见、不立一切修、不立一切行、不立一切果”。也就是“无见、无修、无行、无果”。但这并不是说大圆满什么也没有，或什么也不做就可以修成，因为这无见之见、无修之修、无行之行、无果之果才是最上等、最有效的见、修、行、果，不是一般人所能做到的。譬如大圆满所谓的“无见”，实际上是说“无见”才能真正见到，修行者应该摒弃一切宗派观念、善恶分别、主观偏见，这样才能真正见到“灵明空寂”的自然智。否则，有了派见、有了分别、有了执著，所见就不全面了，即有见就有不见，这样当然不会圆满。大圆满不立一切见就是恐怕行者被意识污染，而造成修行障蔽。大圆满的见相当高明，为西藏各教派所推崇，他们常常将红教（宁玛派）的见（即大圆满见）和白教（噶举派）的修、

黄教（格鲁派）的戒相提并论。

著名的贡嘎上师曾说过："阿底瑜伽大圆满属于心的当体流露，立地了悟，为最高超、最速成、最圆满之方法，是一切之心中心，一切如来所说之法，无不流入大圆满海中，譬之登高山，可以远瞻十方，得到此法，其他九乘教法都能了然。"

268 | 大圆满法的传承方式有哪几种？



大圆满法是宁玛派特有的最高法门，它来源于普贤王如来的说教，最初在诸佛之间传承，然后传入天界，最后传到人间。

按照宁玛派观点，佛法真正的起源，是来自法身佛普贤王如来的正觉密意，然后经过种种报身佛、化身佛的化现说法，依因缘而由佛界净土传到人间。大圆满法也不例外，它的这段传承依据传承者的不同分为三种：如来密意传承、持明表示传承和布特迦罗耳传。

大圆满人间初祖极喜金刚

极喜金刚是天人转世，在金刚手菩萨的授记下，他记起了前世所获得的一切法门，从此大圆满法由他从天界带到了人间，开始利益世间众生。

269 | 修持大圆满法会出现虹身和虹化，这是真的吗？

大圆满法的修行者在功德圆满之后，就能身化虹光而进入涅槃，这是西藏密宗修行中最为神秘壮观的景象，为无数修行者所向往。

虹身和虹化是西藏密宗独有的涅槃现象，修行大圆满法和大手印都能达到这种成就，但大圆满法要更为稳妥。大圆满法的修行者进入妥噶的修持后，开始将外界光明引入自身体内，开发自性虹光，逐渐使体内一切物质（五大）转变为细微的光明（五光）。当妥噶修持进入第三步境界时，修行者就开始拥有殊胜神通：自视不见肉身，入水不溺，能入一切物体，墙壁木石全无障碍。到第四步境界时，一切收归法性之中，成就光明虹身，身体不灭，可以自由往来于佛界净土和六道世间，并得到寿命长短由自己自主的功德，这是藏密修行的最高成就——虹身。其代表就是莲花生大士，他的肉身已化变为本尊光明身，长久住世，度生无量。他为藏王赤松德赞讲法时，藏王只能看到他的虹光身，却不能摸到他的身体。虹身成就者涅槃时，身体全部化为虹光，无有剩余，这就是不舍肉身成就，称为"清净圆满涅槃"。

比虹身成就低一等的，为舍弃肉身成就，称为“显现圆满涅槃”，也就是虹化。成就者涅槃时肉体解散，体内物质化为能量光释放出来，只剩下头发和指甲，或身体缩小为一肘长短，敲击有声，坚硬不坏。虹化时必定有五种征象：有光、有声、有舍利、有形象、地动等。如龙钦巴尊者圆寂时，就曾显现青光、发出巨响，并显现愤怒本尊相，遗体放置了25天，每天都虹光遍满，时值隆冬，但大地回暖花开。荼毗时，大地还震动了七次，产生了很多舍利子。

历史上虹身成就者较少，除了早先的几位大师之外便没有了。而虹化成就者则有很多，传说嘎陀寺就曾有10万僧众修行大圆满法而虹化涅槃。1952年曾参加和平解放西藏的解放军司令员张国华和土登尼玛上师亲眼目睹德格人索朗南杰虹化，只剩下头发和指甲。1957年2月，德高望重的贡嘎上师虹化，肉身缩小到只有一尺来高，现仍供奉于贡嘎寺。

270 什么样的境界才算是明心见性？

明心见性是佛教一切宗派的修行目的，大圆满法也是明心见性的法门，但大圆满法对明心见性有自己的理解，也有自己独特的途径来达到明心见性的境界。

明心见性一词简约总括地解释起来，就是：从明了人们的“心”（本心）的形相与作用，而彻见、领悟、神会生命的根源——“性”（本性）之妙体与真理，以觉醒迷梦，从而脱离生死，证得涅槃。

对所见之“性”的理解，各派有不同的看法。很多宗派，包括禅宗都只重视求见心性的空分，即了悟心性本空。而大圆满法则不仅是悟到心的空分，而且还要见到心的明分（即心性能起作用的性能——本性显了分和显照万事万物——大悲周遍分），即空明双见。

大圆满法认为，心性除了有空的一面，还有有的一面，这就是心的明分。明分就是心性光明，它犹如明镜，能够照显世间一切万物。心性的空分成就佛的法身，而明分则成就佛的报、化二身。因此明心见性仅仅悟到心的空分还不够，还要见到心性光明，从而三身圆满而成佛。当通过一系列的修持见到了空明不二、内外明澈，显现出空分心体赤裸裸、心性光明朗照的真心之后，也就彻见自心本性了，这才是真正完整的明心见性。





一见桃花更不疑

明心见性即是从明了人们的“心”（本心）的形相与作用，而彻见、领悟、神会生命的根源——“性”（本性）之妙体与真理，以觉醒迷梦，从而脱离生死，证得涅槃。

271 | 大圆满法中的“彻却”指的是什么?

彻却又称立断，即是当下得悟、顿然而悟。其重点就在于在当下斩断无明妄念，得见自性明体，顿然而悟。

一切众生皆具佛性，此佛性不生不灭、不垢不净、不增不减，其体、相、用的法、报、化三身本自具足，不必他求。但由于众人的五毒遮五智，五蕴遮五身，罪业遮蔽本原境界，以致不识实相，虽从无始以来就未离大圆满境界，却视而不见，用而不觉。本觉智慧和无明妄念混合在一起，所以不得解脱。彻却即是要斩断无明妄念，使本净自性顿然显现，从而通达开悟，所以彻却的重点就是得见自性。

其实彻却的修法很简单，即修行者在一切法显现之上，于当体明空不二的刹那，无修无整无散乱定住，明明了了，觉照认识当下即是自己本心，勿令间断。这样修行者即在当下定住中获得顿悟，彻见自性。这是成佛的最高殊胜方便，过去诸佛都是在见此自性之后成佛的。但修行中必须抓住这一个刹那，如果错失，则第二刹那上就起了执著妄心，带着执著妄心求悟，无异于煮沙成饭，是永远也不可能成功的。

修行者顿悟中所见，就是自性明体，人的本有心性，得见明体得境界，是一种无边中、无表里、无方所、无上下、无大小、无始终、无增建、无时间分别，能所一体、赤裸裸、明朗朗的境界。

对于彻却中得见自性明体的具体修法，有很多权巧方便。最常见的就是无修无整无散乱的定住，顿然而悟。但由于根器差别，有很多修行者经过多年修持也未必能见。这时上师汇利用一些侧面方法，使弟子体验一下明体究竟是什么东西。一般普通人在婴儿期、醉后、窒息、大乐、睡眠、呵欠、喷嚏、临死等时刻，明体会有偶然显现的机会，修行者不妨体验一下，然后修持，这样会有助于修行开悟。此外，受惊之时也有机会见到明体，上师还可以用使弟子受惊的方法，使弟子开悟。

272 | 修习者实现明体境界的考量标准是什么?

得见明体是修行成就的标志，那是一种无云晴空、赤裸明朗的境界，虚无缥缈，难以言诠，历代上师总结了一些当时的觉受，这可以作为初修者的参照。

自性明体就是佛教所说的各种真心、妙心、空性、法性、如来藏、真如胜义等等，就是众生的本有心体。其形体难以言表，但修行者常以“大无外，小无内”、“无云晴空”、“赤裸裸、明朗朗”等词语来形容这种得见明体的境界。但这种感觉很难体认，于是很多上师都总结了一些得见明体时的亲身感受，这可以从一个侧面来指导初修者的修行，修行者也可将其作为修行成果的证量标准。

1. **明相**，就好像戴着水晶眼镜去看山河大地的景象，一切事物都非常清净、非常洁白。而且所看到的一切都变成通体透彻的光明，并渐渐增厚和严密，充满上下、左右、四方空间，甚至看不见自己的身体。

2. **无念**，即心中没有任何念想。严格说来，并不是无念才能见明体，在有念、妄念、正念、邪念乃至散乱的心理状态下也能见明体。然而对于初修者来说，必须趁无念的时候，定力湛然、慧眼灼然、心地坦然，明体才易显现。但当功力渐深之后，就可以在妄念之

上得见明体了。

3. **心离能所**，即心不去刻意执持明体。当得见明体时，明体已不属于观想之物，而属于证量之物，即修证所得。此时的心虽然明明白白，境虽然清清净净，但修行者并不刻意执持，这时他会感觉到无比的舒服、恬淡、坦荡和宽松。

4. **气离出入**，此时修行者的气已经完全停灭，因为没有妄念，所以气不出；没有执著，所以气不入；没有自我，所以气不住。只有这样，明体才能自生自显。但当修行者功力纯熟之后，即便有气出入，明体也不会丧失了。

在实修明体时，一般先显现作为基本条件的明相，再进步到无念，再由无念进步到外气停灭、到内气也停灭，这样心离能所，明体得以自然安住。这时修行者对四肢无左右之念，就好像灵龟趴在盘中，又感觉自身像一个无边的水晶球，毫无自性。



当下认识明体

修行者无修无整无散乱的定住，可以在当下认识明体。得见明体是修行成就的标志，那是一种无云晴空、赤裸明朗的境界，虚无缥缈，难以言表。

273 ▌受惊顿悟的彻却法指的是什么？

彻却和禅宗的见性开悟很类似，也有当头棒喝的顿悟。用此种方法所获得的证量和前面无修无整无散乱是一样的，而且其成就还较为方便快捷。

修行者在醉后、窒息、大乐、睡眠、喷嚏等情况之下，有机会得见明体。但在这些情况下，明体显现的时间非常短，如果修行者欠缺把握能力，就无法体会，而且就算体会之后，其修行效果也不好，利益不大。在一个名为《椎击三要诀胜法解》的经典中，还记载了在受惊中顿悟的方法，这类似于禅宗的当头棒喝，成功率较高，也为历代上师所重视。

修行者先按金刚杵坐姿坐定，即两足底相合，两足跟抵密处，上身竖直，下颚压喉结，双手合掌于头顶之上，但不触顶。坐定后观想前面虚空中有一光圈，光圈内显现与普贤王如来、莲花生大士无二无别的根本上师，身相庄严，周围围绕着历代传乘上师。上师引导念诵祷文，祈请加持，以助自己速得证悟。诵毕，观想历代上师和根本上师化光融入自己心间。这时改成金刚跏趺坐，双手放下，结定印，让自心入定。这时上师猛喊一声："呸！"修行者瞬间摧破我执，一切放下，忙问自己："心是什么？"在这受惊的当下，修行者明朗赤裸的自性明体刹那显现，这就是本觉智光、心性光明，过去诸佛都是在见到了这个自性明体而成佛的。

这种顿悟的确是一个方便窍诀，但是弟子能否立即顿悟发现明体，则还要看上师的加持力是否足够，弟子是否已到开悟的时机，以及弟子受惊的程度是否适当。所以修行者不能随便投机取巧，必须以实修为基础。如果修行者加行还未圆满，福德资粮还未积聚足够，这就还没到开悟的时机，就算给他再大的惊吓也是不可能成功的。

274 | 什么是无生阿字口诀?

无生阿字口诀主要是对藏文“阿”字的观想，可以使体内“五大”得到解脱，“五智”得到显现。

修炼前先做好准备工作：身依七支坐法坐好，用口吸一口气于脐下，持宝瓶气或中住气，脐向外凸。修行中呼吸均匀，气由牙隙出入，心离妄念，于无分别自性上安住。接着进入实修，分五步观想。



无生阿字口诀

无生阿字口诀为大圆满法的修行法门之一。它经过了诸多大师的亲自验证，确实是修炼彻却的方便法门，其所得结果与当下顿悟一样。

第一，持气观想心间有清净空大，表现为蓝色“阿”字，如拇指节大小。让心专注于此“阿”字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，心中所想的东西，全是这个“阿”字，清清楚楚、明明白白。心专缘于此而定住，则空大及空大的业气得到清净，法界体性智即此无生“阿”字。

第二，观想顶轮中有清净风大，表现为两个重叠的绿色 “阿”字，心专注于此，同样不想过去、现在、未来，不加任何观察，心中全是这两个“阿”字。以此入定，则风大及风大的业气得到清净，成所作智即此重叠的两个无生“阿”字。

第三，观想心间有清净水大，表现为三个重叠的白色“阿”字，同样专注于此而入定，则水大及水大的业气得到清净，大圆镜智就是这重叠的三个无生“阿”字。

第四，观想喉间有清净火大，表现为四个重叠的红色“阿”字，专注于此而入定，则火大及火大的业气得以清除，妙观察智即此重叠的四个“阿”字。

第五，观想脐间有清净地大，表现为五个重叠的黄色“阿”字，专注于此而入定，则地大及地大的业气得到清净，平等性智就是这五个重叠的“阿”字。

根器较高的修行者不必像上面那样分别观修，只要心住在无生“阿”字上，五智就会当下显现。

275 | 三虚空会合瑜伽是怎样的修法?

三虚空会合瑜伽是大圆满彻却修习的又一方便法门，它简单方便，而且效果也很好。不但能增长彻却的成果，而且修行成功后实际上已经进入了妥噶法，达到了妥噶观光的第一境界现见法性显现的初步证量。

所谓三虚空，即密虚空、内虚空和外虚空。修行时这三虚空相互契合而修，所以称为三虚空会合瑜伽。

◎三虚空释义

1. **密虚空**。无生本觉之心，远离妄念之后，就等同虚空，这就是所谓的密虚空，又称为明体法性虚空。此虚空本具光明，就是妥噶观光中的本觉智光，它常常安住于肉团心中。能以远通水光脉为路径，循白柔脉光，经远通水光，最终融合于外界（即外虚空）中。

2. **内虚空**。内虚空即白柔脉光，常常以海上金色太阳升起时的玻璃管来形容它，大海象征肉团心，金色太阳象征本觉智光，玻璃管象征白柔脉光，是智慧光明的通过之路。内虚空又称为密中脉虚空。

3. **外虚空**。即外界无云晴空，又称为离尘虚空。

◎具体修法

首先，外虚空（外界环境）的条件较高，要在无云无风、天气晴朗时，选一个山野高旷清净的地方。然后身依七支坐法坐定，睁眼注视无云晴空，以无修无整无散乱、明明朗朗、宽宽坦坦之心修持，使本来具有的无生虚空之心性，即本觉智光（密虚空），依循白肉脉光（内虚空），上经眼根之远通水光，契合于外界无云晴空的界清净光（外虚空）中，也就是内、密二虚空与外虚空融合在一起，任运契合。

这样修持之后，修行者自己的无分别智与本来明体，会在当下证得，也就是已经证得彻却，而且获得增长，妥噶的初步境界也得到显现，使修行者更易趋入妥噶。

276 | 大圆满法中的“妥噶”指的是什么？

妥噶是大圆满法最高深、最神奇的修行，其修行成功之后，能使体内物质化光，从而成就智慧虹身，这是藏密瑜伽修行的最高境界。妥噶的方法按是否需要自然光而分两种：昼瑜伽和夜瑜伽。

妥噶是建立在彻却基础之上的修行，观光为其最特别之处，别的密法都没有类似的修持，因而其观光之理也是独一无二的。

妥噶比彻却更进一步，仅修彻却，只能通达智光，看到内心光明，也不能转化内外五大（即外界一切情器，体内自身五大）为五种智慧光明。而妥噶则能显发自心本具的智慧光明，将内外五大化光，从而证得智慧虹体。

智慧光明从何而来？其实它就是内心本觉智慧的显现分，隐藏在肉团心的最深处。原来肉团心中央有一条蓝色命脉，从命脉的前后左右共分出属于地火水风四大元素的八脉，在命脉的中央又有五种清净明点层层而入。外层地大清净明点形如白色丝线；里层水大清净明点形如红色银珠；再里层火大清净明点呈现金黄色；再里层风大清净明点呈现绿色，再里层空大清净明点就好像真空管，无色相。在这一真空管中，还有一个五种清净明点的集体明点，棱角圆形，明空不二，离开一切妄念，具有不能破坏的体性，是五方佛、五智的总体性，称为不坏明点。其中具足五种光明，从四方放出，妥噶观光时的界清净光，就是由这种智慧明点所反射。

内心本具的智慧光明即本觉智光，从一开始就存在于肉团心中，未曾离开，但众生因为虚妄遮障，不能证得，但依靠妥噶修行则可以将此本觉智光通过肉团心光、白柔脉光等六种光明的通道，在虚空中显现，使眼睛能够看到，这就是观光。随着观光的逐渐深入，修行者的功力不断加深，观光的脉道逐渐扩大，体内光明就获得增长，最后体内物质尽数化为光明，成就不死虹身。在这一观光的修行过程中，修行者要心如平镜，不动不晃，保持定境，只有这样，才能见到明点空光。所以修妥噶，必须先将彻却修好，以此为基础再进一步修行。

277 | 修习妥噶法前是否需要做一些准备工作?

妥噶（Thod-Rgal）的中文意思是顿超或超越，就是说本法殊胜，超过其他。妥噶通过光明的修习可以使肉身化为虹光，不舍肉身成佛，实现修炼的终极目的。所以，它的确是大圆满法的究竟。

彻却偏重体悟心性的本净空分，使心性获得解脱。而妥噶则偏重修行心性的原成有分，也就是要求见心用，即心性光明显现的法性境界。所以妥噶法实际上就是观光，它通过定力，以眼睛与心相连的脉道为引带，使心性光明显现，由光力来化解五大所成的粗质色身，成就光明虹体，这就是真正的身心双解脱。

修妥噶之前必须先修彻却，通过彻却法将缠缚在心性上的无明妄念都清除掉，心性才会显露，心性光明才能显现出来，也就是见到心用。如果心体不明，只修光明就堕为外道，不得解脱。

278 | 妥噶修习会出现怎样的观光指示?

妥噶最主要的就是观光，心性光明是人生来就有的，其本源就隐藏在肉团心中。心脏周围有四条光脉：噶底脉、丝线脉、细旋脉和晶管脉，脉道内都有明点，通向身体的不同地方。其中晶管脉从心脏直通眼内，妥噶观光即主要通过它来实现。隐藏在肉团心中央的心性光明，就通过晶管脉映射眼根，产生光明景象，这就是妥噶修行所要见到的境界。

修行时需要根据引导的自然光来选择相应合适的环境和季节。观光还要用不同的坐式，从不同的角度观看。观光时心要高度集中入静，不能胡思乱想，全身放松，用口鼻呼吸，使气息徐缓，以免乱心。

随着修行的深入，观光过程中会依次出现四种境界：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现和穷尽法性显现，不同的境界会出现不同的明点和光明现象。四个境界中的境相会逐渐由动摇到安定、由局部到全体、由小到大、由暗到明、由有到无。最后一切外境都收归体内，收归法性，身体也由此化为虹光身，获得完全解脱。

279 | 黑关引导法有怎样的修行次第?

黑关引导法就是在无光的环境中修习妥噶的方法，它尤为殊胜，因为在黑暗中修持更能激发修行者本身的潜能，使光明更迅速地显现，从而在短期内成就光明虹身。

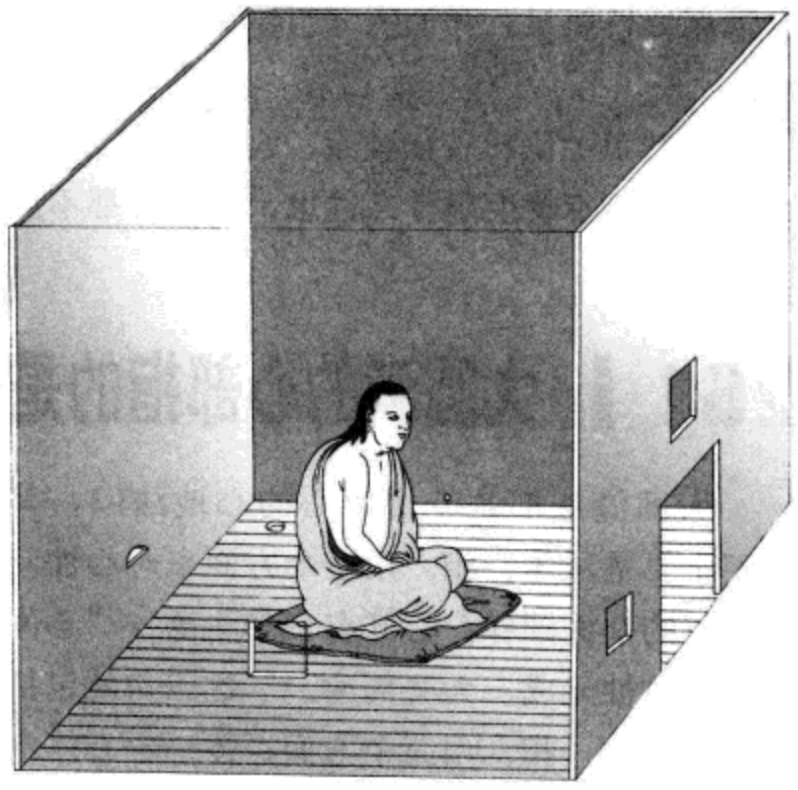
妥噶修行可用的自然光一共有四种，相应也就有四种引导：依太阳光修为白色引导，依灯光修为红色引导，依月光修为黄色引导，依黑纱遮眼透过的杂色光修为花引导。以上四种总称为白瑜伽。此外还有一种在黑暗无光的环境中修妥噶的方法，称为黑关引导法，或黑瑜伽，它是大圆满法中最为殊胜的法门，是妥噶的最高中心修法，号称大圆满的心中心、密中密。如果按其方法分为七个步骤在七天中按部就班地渐次完成，七日内就可以成就光明虹身。

黑关引导法最为超胜，其对修行者的要求

也最高，修行者必须将所有加行、脉气明点修习娴熟，并且修习彻却已经成功，修习妥噶已经能看见体外的金刚链等光明。在此基础上再修黑关，才能将金刚链等光明引入体内，修持才会有所成就。

黑关引导法的修行需要在黑房中坐关，观想自己身上头顶、额头、脑后、双耳、心中共有十只智慧眼，它们相互对看，彼此投射光明，由此交织成光网，并相互碰撞拉扯掣击。继而观想全身遍满智慧眼，最后观想在光明中自身成为无量光如来德相，象征成就无量光明身。十眼中有六眼和晶管脉的走向一致，观想中就能使晶管脉更加通畅和开放，促进本觉智光增长显现。而在光网的相互拉扯掣击作用中，就会交感幻化出多种本尊、空行形象，还能使各条脉道更加开放，从而使体内光明迅速增长，这就是黑关法迅捷成就的原因。

具体修行中有四种方法，即两种引生无勤勇法和两种引生有勤勇法，无勤勇法任运精进，而有勤勇法则依靠自身功力推动。引生无勤勇法包括自显虚空瑜伽和自心要海瑜伽；引生有勤勇法包括掣盾击钹法和观明点法。只有在修无勤勇法失败后，才有必要继续修有勤勇法。



黑关修行的房间

修炼大圆满法，最好是闭关修行，这样能更好地与世隔绝，真正专一于修习，而且连续无散乱的修习有利于功力的精进。尤其是修黑关引导法时，必须在专门的闭关房中进行。

280 | 黑关修习法中出现问题该怎么处理？

修行很少是一帆风顺的，因为修行者过去业力的果报，在黑关修行中会产生一些魔障，成为修行中的绊脚石。这些魔障要及时排除，以免走火入魔。在诸多问题中，常见的有以下五种：1. 身体有病，或体内大种不调（地大不调，身体僵硬沉重；水大不调，身体虚浮肿胖；火大不调，遍身蒸热高烧；风大不调，举身战掉倔强）。这些魔障都是由身体的问题和大种不协调所引起的。问题出现后，应该祈请上师，且修炼空性，稍微放松，再给自身按摩。这些过患都由身界身魔以及四大种不调所导致的，但其过患不是很大。2. 气涌于顶，就好像沸水翻腾，感觉头顶疼痛，或感觉空洞、跳动，或感觉头已破裂，等等。这都是修炼掣击不得法所导致的，是时机未成熟而要往生的征兆，情况比较严重。需要作出如下调整：眼朝下看，并修白关。3. 感觉自己没有密处（即生殖器），或密处燥热发痒。这时就有漏失菩提（明点）的危险，应加修引提拳法加以对治。4. 感觉心中好似一团火，在炽烈燃烧。这时就有走火入魔，导致痴狂的危险。对此，修行者应调整修炼时间长短，根据自己的安乐觉受而定，不应贪多而勉强自己坚持。5. 感觉上身筋脉像钉子钉一样作痛，以致无法安心修持。这

时需要放松观想，并加练（引提）拳法加以对治。

虽然黑关修行较猛较险，容易产生以上诸多魔障。但不管生出什么过患，修行者都不应该动摇对正法的信心，以致心生厌倦、舍弃、怖畏、矜持等等。而应该及时遣除过患，并继续全身心投入修持为要。

281 | 大圆满的心部指的是什么？

大圆满法都是专讲悟心的心地法门，其心部主要是从体、相、用三个方面来对心性问题所作的全面阐释。心部有三句法语："心体本净、自性元成、大悲周遍。"这三句就包括了心性的体、相、用三个方面：体——心体本净，灵明空寂（空分）。相——自性元成，本具光明（明分）。用——大悲周遍，随缘显现（现分）。

所谓心体本净是说众生皆有佛性，也就是真心，这个真心从本以来就是清净空寂而无垢染，不生不灭。众生由于外界环境作用于自身，所以产生了烦恼妄念，这些妄念障蔽于心性之上，所以产生轮回痛苦。但妄念是众缘和合的产物，随缘而起，也随缘而灭，并不是恒长不变的真心的本质，所以说"心体本净，湛然空寂"。大圆满心部即是要证悟此本空心体。

自性元成就是讲心相，即心的性能。宁玛派认为，心体空之"空"并非一无所有，而是体虽空、性却有，是空而有明，心性光明犹如明镜，可以显现各种形象。镜中所现的形象虽然都是空的，但明镜的作用却是存在的，这就是心的明分。

大悲周遍则是讲心用。客观事物能反映到主观上来，这是心的本性——明，能现出这些事物形象的，则是心的妙用。妙用与光明双融，就能显现世间万有。故真心"不是一切能显一切"，生死涅槃所摄诸法皆以心为本源，心是万有之本体。如果执著于所现形象为实有者，则变现为生死轮回之界；如果了悟一切显现不过是空明心性，则示现为涅槃解脱之境。

282 | 大圆满的界部指的是什么？

大圆满的界部特别重视心性光明。要求在悟心的基础上，通过任运修习，将体内外的四大五蕴化为光明，从而获得解脱。

界部藏语叫"陇德"，是自在之意。界部在对心的空分的理解上与心部相同，在心的境界上或现有的部分上，则专讲境界，讲光明。认为心体的法性是自然智慧，由此心体显现的一切境界，皆不出普贤境界。这里所说的普贤境界，即法性境界，是心性光明的显现。

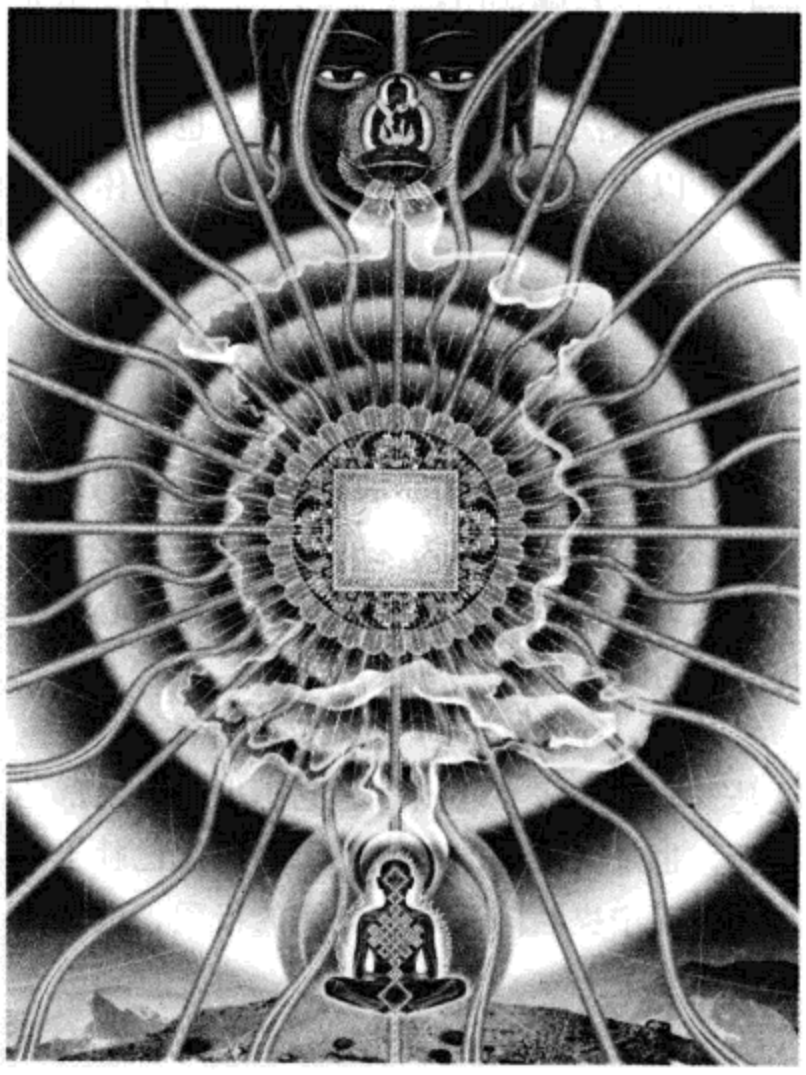
光明所明现的一切境界，是本空心体的显露，是自然显发的。因此此境界中所显现的一切事物和现象都不过是一系列罗列幻化的场景，并非是真有其物。所以要"离所缘"，既不分别有无是非，也不区分美丑善恶，让自心安住于这种真空妙有的法性境界中随意而行。这样，各种无明妄念就会自行消失，修行者也就在此光明境界中获得解脱。

光明是自心本性，不是外界所引起的，但是凡夫因有烦恼垢障，所以看不到。密宗无上瑜伽通过气脉修炼，可以见到光明；一般人在临终中阴也能见到光明；大圆满则有自己的特殊方便，可以现见光明。修行者通过修光明，

运用各种方便法门使自显境界自然显发，就可以在光明中修证成佛。但修光明必须在悟心的基础上才能进行，明空之心必须双运，因为单有光明不但成不了佛，反而会堕入外道。

通过修光明，还能使肉身修成报化两种色身，获得即身成佛的成就。密宗认为，气能化为光明。众生由四大五蕴所组成，四大五蕴的精微之气，就能释放光明。不过这些都是粗气光明。要把粗气，即身内的气脉化为自然智慧的微细光明，才能成就两种色身。

界部修光明的方法，就是前面说的任运自在，空明双运。即“无著、无执，放下不管，五尘任运，内境自然显发光明，智慧忽开，身中五气即化为细微光明而融入法性，外相即现五色光，如虹、如阳焰”。可见界部运用的是随心自在、任运无为的无功用法门，所以界部又称为“自在部”。



界部大圆满

界部的重点在于修光明，其修法就是保持任运。一切法性皆不出普贤境界，都只是心性光明的显现，因此只需在光明境界中保持任运自在，用空明双运的智慧修证，即可证得金刚虹身。

283 | 大圆满的口诀部指的是什么？

大圆满的口诀部综合心部和界部的理论方法，主张超越修习次第的顿悟，专注要点，直指心性，从而获得解脱成佛，其成佛方法最为超胜。

口诀部又称要门部、教授部。它综合心部和界部的优点，而得出更为殊胜的法门。心部求悟心体本空，侧重“空”；界部则以修光明为主，侧重光明（即“有”分）。只修“空”，则只能证得佛之法身，而只修“光明”，则只能证得佛之报、化二身。法身是自然智慧，是意识性的，而报、化二身则是这种智慧的载体，是物质性的，故三身缺一就不能真正为佛。于是，口诀部综合二者的长处，对空有都不执不取，二者并重，认为一切本自解脱，无须修整，因而主张超越修习次第的顿悟。也就是运用佛智直接超越修习次第，专注要点，直指自心心体本净的本质属性，从而获得解脱、成就佛果。就好比用针灸治病，只从一处关键穴位施治就能治好病症。这就是“要点中解脱”的特殊修持方法，它比其他修持更为超胜，成佛也更迅疾。

口诀部被吉祥狮子分成外、内、密、极密四部，其中的极密部又称无上部，就是有名的大圆满心髓——宁提。外、内、密三部在修行中仍然要以中有位的境界为凭借，而极密部修行则即可解脱为光明身。极密部又分为彻却和

妥噶两大要门，二者均为解脱成佛之道。

彻却的理论与心部所说大致相同，修法重在求悟心的本净实相，也就是心的空分，以悟心为主，在顿悟中得见心体，并就此任运而住，清除迷相，获得解脱。妥噶的理论则和界部类似，修法重在求见光明心相，也就是心的明分，以修光明为主，最终肉身解散，体化光明而证成金刚虹身。极密部将此二者的关系视为母与子的关系，强调不可偏离任何一面，即要求将真空与妙有相结合，成为明空双运，以圆满法、报、化三身，而成就佛果。

口诀部内容博大精深，典籍庞杂，其中主要的有根本续25部，18卷，此外还有大量的决断、辨异、注释续等等。

284 | 大圆满中的“宁提”指的是什么?

宁提是大圆满法口诀部极密类的法门，是要门部的精髓，是最为殊胜方便的成佛之道。后人修习大圆满法，主要就是对大圆满心髓宁提法门的修习。

宁提（snvine thie）是藏文的音译，其原意就是“心滴”或“心髓”。它不但是口诀部的精髓，也是大圆满的精髓。大圆满法已胜于下八乘，而宁提法门又是大圆满的极顶，就好比塔顶的宝珠。

宁提法门的理论根据为《阿毗达摩大乘经》中的“无始时来界，一切法等依，因此有诸趣，及涅槃证得”一颂。它认为本初的自然智慧为一切诸法之所依，自然智慧的本体空分（体）如虚空，即法身；本性显了分（相）如日月，即报身；大悲周遍分（用）如日月光华，即化身。因此佛之三身完全具足于这一自然智慧之中。而三界众生为业力所蔽，颠倒迷乱，对这个所依的实相不能了知，因而轮回六道受苦。而自然智慧就隐藏在众生心脏中央的光明脉中，通过宁提的修行即可证得此自然智慧，还能使智慧光明显发。

285 | 修习大圆满法能够获得哪六种光明?

晶管脉是妥噶观光过程中最重要的脉道，通过它，体内光明得以射出，观光才成为可能，观光过程中，依托晶管脉，一共有六种光明。

晶管脉连接心和眼，其具体走向是：心——肺——两耳后——两眼根——清净法界（外界），大圆满法根据晶管脉的通道和走向，认为分别存在六种光明，这就是大圆满法界中本来具有的六种光明。

1. **肉团心光**。又称为肉团心宝光，它是心脏中央具足光明的智慧气脉，像放光一样照明一切细脉，是本觉智光的隐藏之处，也是晶管脉的起点。2. **白柔脉光**。即是肉团心光通过两脉管，经两耳后，通向两眼，是智慧光的通过之路。3. **远通水光**。即白柔脉光通过两眼根射向空际，与外界接触，远见虚空，是智慧光出入之门户。4. **界清净光**。是指远通水光与外界接触后，所形成的法界清净之光，是智慧光能显现的境界，就好似无云晴空，为虚空心所依，本觉智光就依此境界显现。5. **明点空光**。是指界清净光中所显现出来的本觉智光，也就是本觉智光在虚空中的显现。6. **本觉智光**。即明点空光的原体，是隐藏在肉团心中，本具空、明、大悲三大本性的智慧光明。

在妥噶修行中，本觉智慧通过晶管脉，依肉团心光，循白柔脉光，经远通水光，于界清

净光中显现明点空光。明点空光就是心性五智的光明体，显现时就好像投石水中所产生的波纹。要见到明点空光，心的状态十分重要。心就好比镜子，镜子如果晃动，就不能照物；只有它安定不动，才能照显物相。所以修妥噶之前，必须先修好彻却，使心能够安定不动。

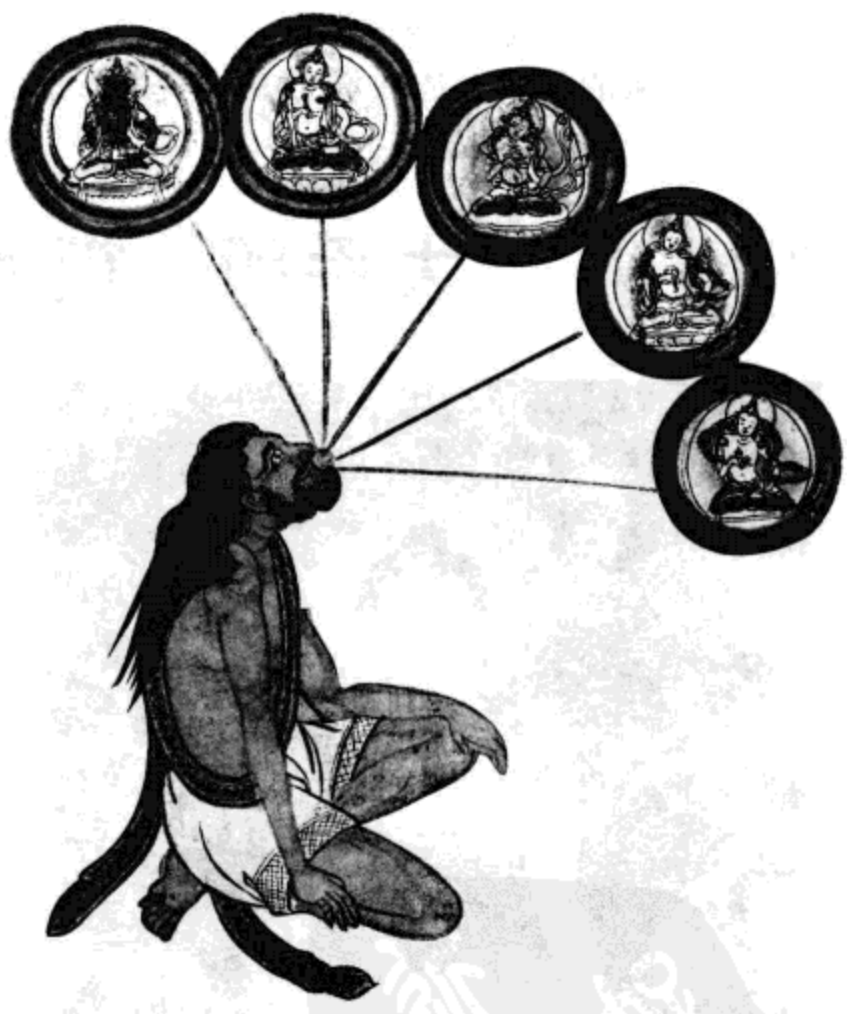
见到明点空光之后，就会显现金刚链，随着功力的加深，显现境相会依次变成金刚萨埵、五方佛等的半身像、全身像，以及五方佛刹土，乃至十方无量佛土、坛城等等。这就是妥噶观光的四步境界中的前三步境界：现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现，等到一切显现收归自身的时候，就达到了最高境界——穷尽法性显现，这时，妥噶修行就算成功了。

286 | 修习大圆满法的十大功德是什么？

大圆满法是宁玛派乃至整个西藏密宗最殊胜方便的成佛之道，历代通过修炼大圆满法而成就光明虹身的高僧不在少数，别的教派也有很多修习大圆满法而获得成就的。因此大圆满法向来为各宗派的高僧大德所珍视，他们不但自己修习，而且还将其加以传播。为了坚定弟子修习的信心，很多上师都总结了不同的大圆满法尤其是其心髓宁提的殊胜功德，其中最有名的就是三四十年代曾经在内地传教的贡嘎上师所总结的十大功德。具体如下：

1. 其他法需发愿往生佛土，而本法现见佛土，这是最为殊胜之处。2. 其他法灌顶时须意缘本尊，而本法现见本尊灌顶。3. 其他法需求修习，而本法能现量见性。4. 其他法意缘本尊，而本法现见佛陀。5. 其他法观想自身成坛城，而本法现见自身成坛城。6. 其他法虽说五毒为五智，但不认识，而本法现见五智。7. 其他法虽说在中阴阶段成就，但仅能靠口说，不能指示，而修本法只要证量到了就能见到。8. 其他法需要经年累月的修行，而本法最殊胜的只需7日就能认识本面。9. 其他法显有昼日，而本法没有昼日，亲见光明刹土。10. 其他法见血肉自身，而本法则见自身为光明。

以上十点归结为一点，就是修妥噶能“现量见证”，其他法则没有这种殊胜方便。



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。

四、噶举派的最高心法：可以获得身心圆满的大手印

287 | 噶举派侧重的密法是什么？

噶举派的教义，显宗沿袭是应承中观论的，但它最要紧的教法是属于显密教法的“大手印”。

噶举派分两个系统：一为马尔巴（公元1012年至1097年）传来的，称作达波噶举；二为琼波南交巴传来的，称作香巴噶举。这两个系统的密法都是来自印度，只因后来传布的地区不同，才分为达波噶举和香巴噶举。

噶举派的创始人是马尔巴·却吉罗追。马尔巴·却吉罗追在他15岁那年，师从卓弥译师学法，在通晓声明学之后，曾三度前往印度，四度前往尼泊尔，拜俄达弥勒巴，班禅那饶巴，白益西宁布，珠钦西互桑布等108位大师为师，听讲集密等无上瑜伽密典，并精研各种教授和作法，依止弥勒巴证得“大手印”境界。返回西藏后，传授弟子甚众，最知名者有四大弟子，即俄顿曲古多吉、粗顿狂额、梅顿江村和米勒日巴。

288 | “大手印”指的是什么？



证悟的释迦牟尼佛 布本设色 唐卡 清代 西藏

大手印是一种至高无上的状态，即通过禅修来平静自心，发现心灵的本质。唐卡中的主尊为佛祖释迦牟尼，他慈眉善目，面如满月，表情平静，肩头圆满，体态端庄，顶成肉髻，庄严地坐在莲花台上。佛祖正是证悟了个体意识与宇宙意识的联系，进而达到“天人合一”的境界。

“大手印法”，是噶举派以龙树菩萨的《中观论》为基础而创立的独特修法。“大手印”，藏文称“恰迦钦波”(phygwachencob)；在梵文读为“嘛哈黎德罗乌巴得夏”(nmhh，1udra)，意译为“大印口诀”，然而现译名在“大印”中加入“手”字，是为尊重佛典之意。此“手”字为尊称佛之手，表佛之如所有与尽所有及二无分别、空乐智慧。“印”者，表佛之二无分别智，而此智为最上、最重要而且最秘密，犹如印玺，也就是说，一切轮回涅槃之法，无不一一契合佛之妙智，更无一法可

逾越此智之外者。其称为口诀或口授，则表示言简意赅，具涵深理，便于行者口诵心记。

大手印是一种显密兼修的修法，要求修行者把自己的心（思想）专注在一个地方（“境”），使自己的思想不乱，不起分别，持之以久，就可以获得“禅定”，然后再从自己的头到脚去观察自己那颗安住于一“境”的“心”，是在身外还是身内，从而使自身明白这颗心并非实有而是“空”。这样，就达到了“空智解脱合一”的境界，就成“佛”了。在修法上，从“七支坐法”到“修拙火定”，是一种艰苦的修行法门。

大手印可分为实住大手印、空乐大手印及光明大手印三种。实住大手印与光明大手印的不同之处在于，前者属于因乘，不需要灌顶，后者属于果乘无上瑜伽部，必须经过灌顶，才可以口传。空乐大手印，也称为秘密大手印，“空”和“乐”都是修证的结果，噶举派将其视为一体。

289 | 大手印的“印”有什么含义？

大手印的“印”包含三方面的意思：自性印、觉受印和契证印。

所谓“自性印”，正如经中所说：“所有一切众生皆悉具足如来藏。”也就是说，所有一切众生无不具足此心之本体。

虽然如此，但仅凭“自性具足”还是不够的，还需要通过修行所产生的智慧觉受才能发生作用，这种智慧觉受便是对此心自性的体悟。心能有种种妄念的纷起，能变现外境种种阴阳诸物，然而心的实体却是毫无差别的，显、有、轮、涅一切诸法皆十分清净，十分纯洁，超越言思，离生住灭。如果能够产生这样的觉受，就算是获得“觉受印”了。

契证印是指不依因缘而生，无实质无相状，无形无色，离一切有无言说之边，无为，自性本成，见法界体性本来成就，若能现量证悟此理就算是契证印。

290 | 大手印可分为哪几种？

大手印可分为实住大手印、空乐大手印及光明大手印三种。实住大手印与光明大手印的不同之处在于，前者属于因乘，不需要灌顶，后者属于果乘无上瑜伽部，必须经过灌顶，才可以口传。空乐大手印，也称为秘密大手印，“空”和“乐”都是修证的结果，噶举派将其视为一体。

291 | 什么是实住大手印？

实住大手印就是大手印四瑜伽，即专注瑜伽、无生瑜伽、特殊瑜伽和无修瑜伽。这是一种循序渐进、层次分明的渐悟式修行法。任何人只要按照法要中的指示精进修持，最终都能够获得证悟。具体来说，修持者首先要训练自己将心专注于一境，什么对象也不附着，守神不乱，顺其自然，久而久之，慢慢导入空境。此时修行者无论内视自己的内心还是外观体外

之物，都视诸色为空，这样就达到心空境空“空智解脱合一”的大手印境界了。由于修持大手印瑜伽不需要灌顶，依中道而证，适用于显教未受戒或者普通根性者，让他们由菩提道渐次趣入，最为殊胜。

292 | 空乐大手印是不是噶举派的顶级大手印？

空乐大手印属于无上瑜伽部教法，是针对密教修行者或具有较利根性者的更高一层修行法门，其术须经灌顶，修习明点、气脉、六成就法等，渐生空、乐不二的禅定感受，以证菩提。具体来说，要先从修拙火定入手，调匀呼吸，找到自己的“初心”，再以初心导引呼吸和血脉流通，循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将产生四种欢喜快乐，然后达到境空无二的境界，进而产生“佛智慧”。在此基础上如果勤加修持，就可以进入“空乐双运”的最高境界，即藏传佛教中噶举派的顶级大手印。



空乐大手印是比较适合中等根性者修习的。修习空乐大手印的关键是那洛六法。那洛六法由印度密教大德那洛巴祖师口授西藏噶举派初祖马尔巴大师，是圆满次第中气、脉、明点方便解脱的综合修习法门。

修习空乐大手印的先导——修拙火定 壁画 西藏

修习空乐大手印要先从修拙火定入手，调匀呼吸，找到自己的“初心”，再以初心导引呼吸和血脉流通，循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将产生四种欢喜快乐，最后达到境空无二的境界。

293 | 什么是光明大手印？

光明大手印即恒河大手印，是最上的大手印法门，与禅宗近似。恒河大手印属于顿悟法而非渐悟法。上师具有无上的加持力，观弟子机缘成熟，一弹指间，刹那悟道。因此，非上上根器者不能学，非有大成就之上师不能教。但近世此法已为非上上根器之学者开示方便法门，为善慧根器之学者方便，可先修大手印瑜伽之切念法和纵念法；为劣慧根器学者方便，可先修大手印瑜伽之观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，心到达最后安止境，也可得证。

光明大手印是佛教密宗中的一种高层次修法。修习光明大手印不需要灌顶，不需要观想、气脉、明点、本尊等的法，不需要持什么咒，也不需要苦行，但要恭敬礼拜上师，存信心不疑，仅观上师之微妙身相，即能立得证



马尔巴译师 布本设色唐卡 清代 西藏

唐卡中主尊为马尔巴译师，左下角为他的三位弟子，马尔巴译师为藏传佛教噶举派的创始人，一生曾三此赴印度求学，跟随那洛巴大师学习佛法，对噶举派的著名教法大手印有很高的成就。

悟。这种顿悟获求大圆满心髓彻却之法和禅宗有些相似，可以从拈花微笑的刹那传导神意，而巧合的是佛教中尊迦叶为禅宗初祖，达摩为禅宗二十八祖及东土禅宗初祖，这两个人早期都是以苦行为起始，心性得到锻炼之后才开始修行顿悟之法，最终获得大成就。所以将光明大手印列于空乐大手印之后，是为有上上根器的修行者所开启的方便法门。

294 | 大手印是如何传承的？

噶举大手印几乎收摄了无上瑜伽的全部精华，其传承是由不间断的开悟上师教授的独特传承，它具有独特而完整的修学传统。其传承分远传和近传。



大手印远传承，始自释迦牟尼亲传至龙树、扎惹巴雅、罗瓦巴、善缘女之四大教诲；近传则是由金刚持传给宝意菩萨，再传给萨罗哈，萨罗哈传给龙树菩萨，递经舍婆黎、卢依波、微吉波，传至帝洛巴、那洛巴。另外有一系由卢依波传陀黎迦波、安多罗波等。西藏噶举教派开创者马尔巴大师三赴印度，从那洛巴、麦积巴等得大手印传承。但据《青史》记载，另有麦积巴弟子汝巴、洽纳、阿苏传译大手印于西藏。另外，据说阿底峡大师、无垢光尊者，甚至文殊菩萨也都宣说过大手印哲理及在瑜伽学上的重要性。大手印虽为藏传佛教噶举教派的精髓，但萨迦、格鲁等教派也有传承。而传承上师帝洛巴、那洛巴到马尔巴的生平事迹及大手印思想是最吸引人的。

大手印传承的始祖金刚持

布本设色唐卡 17世纪 西藏

唐卡中主尊为大金刚持，据说他是佛说密法的主要受听者和集结者，由此密法才得以传播于人间。大持金刚头戴菩萨冠，怀抱明妃，结跏趺坐在莲花台上。在密法修习中，这种双修的特殊修法可帮助行者体验到空乐大手印中“空乐双运”的最高境界。

295 | 修持大手印的最高境界是什么？

修持大手印的最高境界为除妄见性，去除妄念和烦恼，得见自性，这是大手印修法的主要内容，也是最高境界。

大手印有根、道、果的分别，所谓“除

妄”的过程即包括了根大手印和道大手印，而“见性”的结果即是果大手印。根大手印是指佛性，一切众生都具有跟佛一样的佛性，这佛性就是众生的常住真心。它原本清净常住，无染无瑕，虽然因为众生的无明而暂时无法显现，然而其真空体性仍自明净，纵使是在六道轮回之中，仍旧是不增不灭的。这常住真心便是能导致开悟的大手印之根。道大手印是修行者知觉了每个人都有佛性后付诸实践的修行。“道”的程序是按部就班、循序渐进的。须恭敬信赖于上师，而得闻于法，再由所闻之法而如理思维，获得决定正见，进而再如理修行之，即是道大手印。

修行者由道大手印闻思修持的结果，一旦豁然，究竟通达，证得如如不动，真心应现，即是果大手印。果大手印即是除妄见性的境界，这种境界是难以言诠的，正所谓“心行处灭”、“言语道断”。虽然如此，大手印修法也作了许多形象化的描绘。如把见性的境界譬喻为虚空，即像炳炳长空一样，无可方物，无边无际，没有云雾，没有任何色染，晴朗明净；也可以譬喻为光明，朗朗辉辉，照破一切黑暗，大千炳耀；还可以譬喻为一切化为一元，前后及十方，唯见一大实相，如此等等。所以，自性又有真如、法身、实相、本来面目、常住真心、妙明真心、空明体性等许多名称，都是形容见性境界的。在这种境界中，我身则得到任运安定、惺惺寂寂、灵灵明明、洞然了澈、快乐光明、如如不动等感受。这便是大手印修法的最高境界。

296 | 专注瑜伽法是如何修习的?

专注瑜伽法即系心于一境以修止的方法，是大手印四瑜伽中的初级法门。专注瑜伽最考验修行者的耐心和毅力。具体来说，这一过程包括：

首先修习专注于无气息物体的瑜伽，有两种方法：专注于小球或小木块法；观想佛像、字像、明点法。其次修习专注于有气息物体的瑜伽，其练气法有金刚数息法和宝瓶气两种。

最后修习不专注于物体的瑜伽，有切念法、纵念法和心不动念法三种。通过专注瑜伽阶段的修习，修行者最终将获得心的安止境，这时虽然还会有零星念头动荡，但是个体意识已经与宇宙意识融为一体，妙观察智生起，幻动无碍，控心一处。

297 | 什么是金刚数息法?

金刚数息法是一种通过专注于呼吸来帮助修行者迅速入定的方法。

金刚数息法又名金刚诵，是通过数息、随息、止息、观息、还息、净息六妙法门，帮助修行者迅速入定的方法。数息就是数呼吸的次数。修行者首先以七支禅坐法上坐，调整身心，彻底安静下来以后，再将全部心神集中于自己的呼吸，数出次数。

随息就是观想肉眼无法看到的灵息，即观想呼吸之气出于何处，入于何处。伴随着这样的观想，修行者的心随着呼吸自然出入，这就是密乘的随息观。

止息就是观想呼吸之气在身体中住于何处。气由鼻孔吸入而住于脐部，再由脐部到鼻孔而呼出。通过这种训练，修行者的心将能与气相合而住。这就是密乘的止息观。



观息就是观想自头顶到脚踵、遍及全身各部位的气息有没有增减，不宜过多，也不宜过少，并且应冷暖适中。一般说来，青壮年人出气少而入气多，老年人则出气多而入气少。这就是密乘的观息观。

还息就是观想呼吸之气依次变成“嗡”、“吽”、“阿”真言三字。具体方法是：观想呼出的一口气变为白色的“嗡”字，代表佛身；再吸入一口气变为蓝色的“吽”字，代表佛意；当气住之时则变为红色的“阿”字，代表佛口。通过这种转出、入、住气为真言三字的观想，可以通解遍身脉结之气，使其渐次尽入中脉，同时也可将凡夫的业气变为智气。这就是密乘的还息观。

当还息修炼纯熟以后，修行者的呼吸将可随心的寂定而渐渐缓慢，直到停息，这就是净息。此时中脉打开，业气全部转化为智气，自性清净从而显现。这就是密乘修净的方便法门。

金刚数息 壁画 17世纪 西藏鲁康

金刚数息法是一种通过专注于呼吸来帮助修行者迅速入定的方法。将气息观想成种子字，通过“嗡”，“吽”，“阿”在体内的转入转出，以求通解遍身脉结之气，转业气为智气，从而使自性清洁。这种柔气修法为大手印修法的基础。

298 | 什么是宝瓶气修法?

宝瓶气又称“瓶息”、“瓶风”、“风瑜伽”等，其修息以闭气为要，属于刚气修法。目的在于使心离息而独立，逐渐到达本来如如之境。

宝瓶气的修法口诀是这样的：“引起满息与均息，及以射息为四法，不明四法合作者，无益有损险当知。”依照口诀所述，可以将宝瓶气的修习方法归纳为四个步骤，分别是：

引息、满息、消息、射息。

引息就是吸气法。修行者静坐，调整呼吸，然后缓缓吸入上气，自鼻孔渐渐下压至脐下四指处，同时下行气微微上提，也提到脐下四指处，使上下二气相合于脐下。

满息就是闭气法。观想气贯左右二脉进入中脉。随后将津液咽下，观想津液与气同时被压合于脐下，充满如空瓶。力挺下腹，闭息不出，持之久住。一般初习者可闭息约30秒，以后逐渐增加至一分钟到一分半钟为宜。此修习

过程应循序渐进，不要勉强。

消息即口诀中所说的“均息”，也就是散气法。当闭气到不能忍耐时，再把气消散。又分为内消和外消两种：内消就是观想左右二脉的气贯入中脉，顺中脉来到心轮，此时业气即变为光明智气。外消就是观想气顺着中脉遍及全身，再由全身每一个毛孔散出。

射息就是冲气法，又可分为冲顶射和自性射两种。当修行者感觉气无法再闭时，观想气如同箭脱弓上射一般，直冲于顶，并由顶门梵穴冲出，这叫做冲顶射，但每次修此法只宜冲顶一次。自性射就是观想气从两鼻孔中射出，如香烟缭绕，并在鼻前一尺左右的虚空中消散。需要注意的是，每次射息后要留下少量气于脐下，这叫做“中住气”，对于入定十分有好处。

299 | 什么是无生瑜伽法？

无生瑜伽是指修行者破除一切执著，不起希求畏惧之心，断除增益减损，证悟自心本性的修持阶段。

无生瑜伽主要包括三个练习，即：分析心之动与不动的本性；以无取无舍的心态通达无上菩提；无生瑜伽禅定。

无生瑜伽修持同样是一个循序渐进的过程。在无生瑜伽的第一阶段，修行者能够明了体悟心和诸种外象都不是实际存在的，一切皆为虚幻；到了第二阶段，修行者不仅能体悟到心和外象的虚幻不实，同时也了知对“一切皆为虚幻”的观念的执著也是虚假的，因而进一步超越了这种执著；到了第三阶段，修行者更加洞悉了主体与客体之间的空性，明了实际上没有所谓的执著，也没有谁在执著，也没有什么被执著。到了无生瑜伽第三阶段，修行者将达到一种弃除一切执著的境界。

300 | 通达无上菩提的法门是什么？

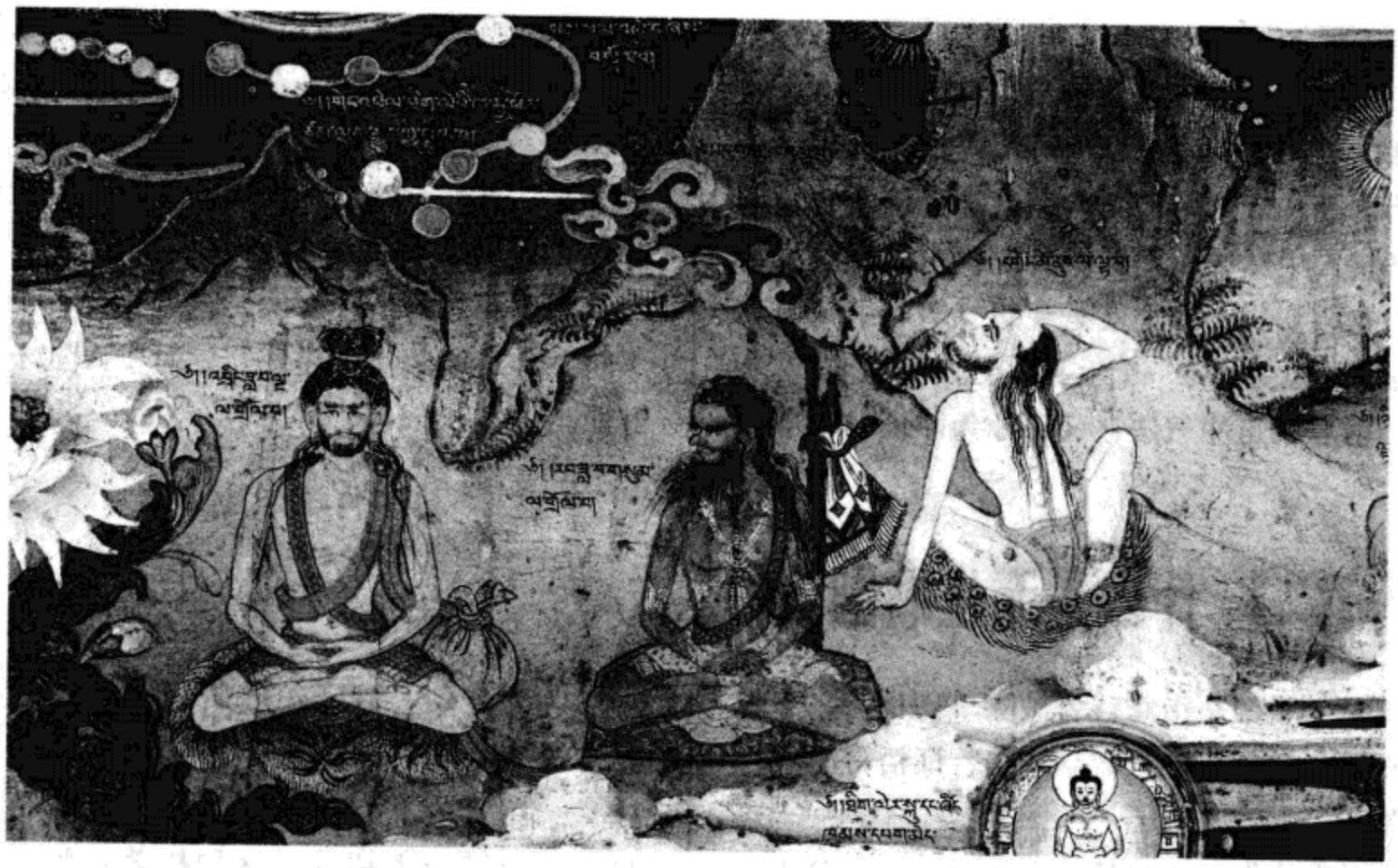
菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，无上菩提就是无上的正等正觉。无生瑜伽第二法不仅可以令修行者得见真如自性，而且可以使其生起大悲心，从而通达无上菩提。

通过无生瑜伽第一法——观察心之动与不动的练习，修行者可以获得了悟心之真如自性的智慧。无生瑜伽第二法，则可以帮助修行者通达无上菩提。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，而无上菩提则是无上的正等正觉，也就是平等觉知一切真理的无上智慧。

无取与无舍：此法的修持要点可以用四个字来概括——无取无舍。当任何想念发生的时候，不要对其产生执著——是为无取，也不要试图将其放弃——是为无舍，而是仅仅去认知它，要允许它们自起自落，自生自灭。就像飞鸟过空一样——鸟儿虽然飞过了，但没给天空留下任何痕迹。久而久之，想念虽然未被放弃，但其自性实相却自然呈现。一切原本为菩提道路上的障碍，现在却可以转障为道，反为所用，这就叫做“利用道障以见道”。

通达无上菩提：通过以上训练，修行者以无取无舍的态度认知想念，可以了解能舍弃的心与被舍弃的想念两者不可分离。修行者在修行之初曾经视想念为仇敌，而此刻获得证悟，方知若能善用想念，任其自起自落，无取无舍，便可使念动与真心相应，获得解脱自在。可见从前视想念为仇敌的做法是错误的。

心一旦获得解脱，修行者不仅得见自性真



禅定修行通达无上菩提

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，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。修行者以无取无舍的态度认知想念，使念动与真心相应，不仅得见自性真如，而且对众生生出无限的同情心，从而通达无上菩提。

如，而且会想到一切有情众生尚未能像自己一样获得解脱自在，于是便对一切有情众生生出无限的同情之心，也就是菩提心，从而获得无上的正等正觉，通达无上菩提。

301 | 什么是特殊瑜伽法？

特殊瑜伽又称一味瑜伽，是更高一层的密法。特殊瑜伽的修习同样也是循序渐进的。在特殊瑜伽的第一阶段，修行者能觉悟到心和外界是没有分别的，自我与他人也是没有分别的，一切都是由于无明的造作和蒙蔽才会呈现出差别；到了第二阶段，修行者能将心与外界的一切诸法合而为一，就像冰融于水中一样，没有分别；在第三阶段中，修行者自身会逐渐发出光亮的智慧，体悟到万法的究竟实相，就像光照在水晶球上，再由水晶球反射到十方一样。

302 | 什么是无修瑜伽法？

无修瑜伽是大手印四瑜伽中最高境界的修法，在这一阶段中，修行者已净除了一切所知障和烦恼障，净除了一切习气，最终将证得无上菩提即大手印，达到圆满解脱、无余涅槃境界。

大手印是原本清净、无须修证的，但是由于障碍大手印自显净的无明和我执必须得到清除、渗透或升华，因此才会出现实证大手印的各种法门。大手印四瑜伽就是一种循序渐进的

见、行、证方法，每一瑜伽都有其独特的修持方法和特点。有人将四瑜伽归纳为体、用的两重破立：专注瑜伽立体，而以无生瑜伽破之；特殊瑜伽立用，而以无修瑜伽破之。特殊瑜伽的明体中隐隐含有明体为自我操持等俱生的微细我执，再加上俱生无明习气的助长，就使得特殊瑜伽明体中带有了细微的修垢。而到了无修瑜伽阶段，讲究的是无修而修，就像是赤手空拳，要经过很长时间的自然任运纯熟，才能够彻底祛除一切修垢以及无修瑜伽的修垢，这种功夫是最细微，也是最深入的。因此，无修瑜伽并不等同于完全不修，正如破专注而进入无生一样，破特殊而进入无修，明体的妙用将更加深沉、多样，且更加富于变化。这种妙用不但不会散乱，而且离于功用，渗透了一切散乱。越散乱则越定静、新奇和微妙；越损而越益；越离则越即；越无则越有……妙用无穷，无住圆证。这就是大手印最终的奥秘！

303 | 大手印四瑜伽之间有怎样的关系？

大手印四瑜伽指的是无修瑜伽、特殊瑜伽、无生瑜伽、专注瑜伽。

大手印四瑜伽就是一种循序渐进的见、行、证方法，每一瑜伽都有其独特的修持方法和特点。

有人将四瑜伽归纳为体、用的两重破立：专注瑜伽立体，而以无生瑜伽破之；特殊瑜伽立用，而以无修瑜伽破之。特殊瑜伽的明体中隐隐含有明体为自我操持等俱生的微细我执，再加上俱生无明习气的助长，就使得特殊瑜伽明体中带有了细微的修垢。而到了无修瑜伽阶段，讲究的是无修而修，就像是赤手空拳，要经过很长时间的自然任运纯熟，才能够彻底祛除一切修垢以及无修瑜伽的修垢，这种功夫是最细微，也是最深入的。因此，无修瑜伽并不等同于完全不修，正如破专注而进入无生一样，破特殊而进入无修，明体的妙用将更加深沉、多样，且更加富于变化。

304 | 修习者修持大手印应该具备哪几个层面的知识？

修行者要想获得大手印的无上成就，不仅要了解大手印的教法，更需要亲自实修。在认知和实修大手印的过程中，应注意四个层面的知识。

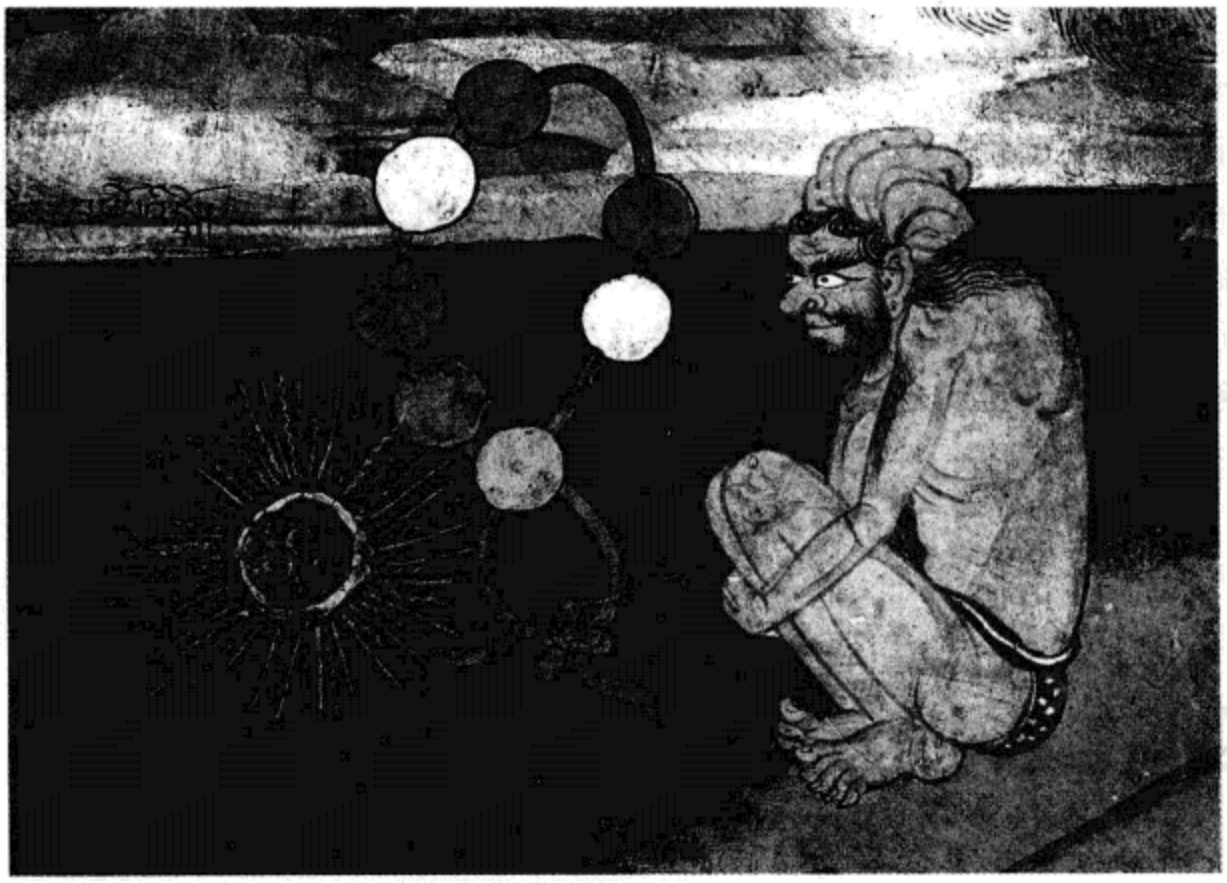
认知并实修大手印，修行者应具备四个层面的知识：首先要获得心之安止境；其次要懂得利用菩提道上的经验；再次要能够分别这些经验，并且能认知现在所证之品位；第四是要能判断修持是否究竟圆满。

获得心之安止境　修行者首先必须训练自己进入定境，获得心之安止，进而生出妙观察智，并以妙观察智作为继续修行的基础。

菩提道上的经验　即修行者在整个修持过程中的经验。大手印四瑜伽各分为上、中、下三品，不同品级各有特点及高下。

认知现证之品位　修行者在修持大手印四瑜伽的过程中，将产生暖、顶、忍和世第一四种觉受。暖相显现，就像烈火一般烧尽色心中的妄执，可帮助修行者证知实相，这种觉受一般会在修行者初见道时生起。顶相显现，也就是实相在完全呈显之前所闪发的最高度。当实相之光显现时，一切无明暗障随之消散。此后修行者圣智焕发，道心坚定，于是必须继续以忍力加行，从而进修到达所谓涅槃境界。

判断修持是否圆满　四瑜伽的修持是否究竟



专注瑜伽法的最后安止境
壁画 西藏 鲁康

图中修行者在经过专注瑜伽的一系列训练后，最终将达到如湖水般平静无波的安止境。此时真心易经达到了平静的本元状态，修行者认识到心的动与静本为一元，不可分割，其个体意识已经与宇宙意识融为一体，化为一元。

圆满，可以从六个方面进行判断：

(1)**见体性未见？**以专注瑜伽阶段为例，修行者如果了悟明空之心即是本觉智，不向心外寻求，则为见性，否则虽得乐明无念之定，仍是未见体性。

(2)**力圆未圆**？专注瑜伽阶段，修行者修习禅定能昼夜相续、自然定于明空，则为力已圆，否则为力未圆。

(3)**妄念显未显**？专注瑜伽阶段，修行者在妄念生起的时候，并不加以阻止，进而将其忘却，则为未显。

(4)**生功德未生**？专注瑜伽阶段，修行者的心如果获得八风不动等暖相，则为功德已生，如果心尚未调柔，则为功德未生。

(5)**事业成就未成就**？专注瑜伽阶段，修行者在出定时如果对众生生起大悲心，则为事业成就。

(6)**决信未决信**？决信即深信，专注瑜伽阶段，修行者出定时若对于因果缘起坚信不疑，则为已有决信，相反则未得决信。

305 ▌修持大手印禅定的过程中会出现哪些失误与过失？

所谓“菩提道上的障碍”，就是指在禅定修行中出现的与禅定相违的境况，对治这些障碍的方法为求得一元。

菩提道上所出现的种种障碍都是由心所生，因此，对治这些障碍的方法就是求得一元，包括：凡是由于幻相所产生的障碍，应该认知幻相与心为一元；凡是由于想念所发生的障碍，应该认知想念与法身（也就是实相、自性）为一元；凡是由于法身所产生的障碍，应该认知法身与幻相为一元。

具体来说，菩提道上的障碍包括三种失误和四种过失。

三种失误：禅定过程中修行者可能发生的三种失误，即贪著于受想、觉知、安止三种乐境。

①在观察想念之流时生起执著心；②在如是观察所引起的反应时生起执著心；③对心的寂静安止之境生起执著心。

在以上三种失误中，又以执著于心的寂静

之境者较多，自以为修行已达到了一定境界，因而越发迷恋执著。修行者无论执著于上述三误中的哪一误，并且习以为常，都会导致修行无所进展，因此，一定要及时纠正。其对治方法就是多观真空实相，认知整个宇宙除此真空实相外，一切皆是虚幻。如此证入，则不会误入歧途。

四种过失：包括：①执空过甚，即过于迷恋于空境。造成这种过失的原因多是由于修行者的自利之念所引起，表现为修行者一心急于证得涅槃，获得解脱，而对尚处于轮回苦海中的芸芸众生却缺乏怜悯之大悲心。这种偏空观将使修行误入劣乘，所以对治的方法须悲空双运，使二者互相增益。只有根除一切人我之见，以利益众生为目标，才是正途。②过于胶滞。自以为修行完满无误，因此闭塞心路，故步自封，致使心灵再无进展的可能。应观一切幻相皆为真如所示现，进而求得实相以对治之。③过于制念，念反增多。对治方法为停止一切抑制想念的努力，认知抑制之心与所制之念为一整体，不可分割，即认知心与念合为一元。④执著道之得失。应认知大手印的最高境界为保持清净与解脱之境，一旦获得解脱，那么对于所行之道也就不会再有迷执。

五、萨迦派的核心教法：涵盖显密精华的道果法

306 | 什么是道果法？

萨迦派的教义中，最独特的就是“道果”法。龙树派的传承认为，修习萨迦派的“道果”法有三个次第，用佛经的话来说，就是“最初舍非福，中断于我执，后除一切见，知此为智者”。

“最初舍非福”的意思是，一个人应当想到今生能投胎为人，而没有堕入地狱、饿鬼、畜生“三恶趣”中去，是由于前世积善修来的，是不容易的事情。要珍惜这个结果，就要防止做坏事。坏事在佛教来讲，就是“非福恶业”，人应该把“非福”舍掉不做，而专心致志于行善做好事，起码可以指望来世投生在天、阿修罗、人“三善趣”之中，这就是“最初舍非福”。

虽然这样做“下世”可以转生到“三善趣”之中，固然是好事，但仍没有脱离烦恼，没有超脱轮回。要想完全脱离苦恼和流转轮回，那就必须断除“我执”。用什么方法才能断除“我执”呢？这就要树立“无我空慧”的思想。要求修行者首先应该想到：人的身体不过是众缘凑合而成的，并非实有，世间万物也是如此，所以宇宙间的万物都不是实有，能悟透这个道理，就是由“无我空慧”来断除“我执”了。

那么，什么是“后除一切见”呢？当一个人有了“诸法无我”的看法，即显教的“正见”之后，又容易陷入片面、绝对的误区，容易犯“断见”的错误，而这是很危险的，所以要“后除一切见”。

“断”的对立面是“常”，“断”可以理解为武断，“常”可以理解为平常。持“断见”有危险，持“常见”，即附和常人的一般见解也不足取。总之，一个人在断除“我执”以后，还必须防止“断见”和“常见”，要走中道，这就是“后除一切见，知此为智者”的意思。获得佛教所说的“一切智”，也就达到“涅槃”境界这个“果”了。

307 | 道果法的开创者是谁?



毗瓦巴 布本设色唐卡 15世纪 西藏

毗瓦巴全名大瑜伽自在毗瓦巴，是藏传佛教萨迦派道果传承教授的祖师。唐卡中的毗瓦巴肤色灰黑，头戴骨骼冠，颈上、双臂与双腿上戴着骨质饰物。毗瓦巴身后一名女子为他撑起伞幢。

道果法祖师毗瓦巴（一译“毕哇巴”）出生于印度一个王室，自幼即具有很多殊胜的特质。尊者观轮回是苦，故舍俗出家，进入当时著名的那烂陀寺修行。尊者最初学习显宗教典，并接受续部的教法（密法）而修持。尊者的学识名闻遐迩，故于其上师圆寂后即继任那烂陀寺的住持位。尊者日间于寺中勤于讲辩著之事，而实际上长期秘密修持密法。虽经过极长时间之秘密修持，却没有明显的进境或证悟的验相。毗瓦巴遂觉得可能自己没有修持密法的缘分，于是决定专注于传授显宗的教法。

就在已如此决定后的当晚，尊者现见了金刚无我母。金刚无我母对尊者说：“你的决定是错误的！我就是你的具缘本尊，你必须继续修持密法。”以此母缘起，毗瓦巴尊者决定继续秘密地修持密法。稍后尊者即于净观中现见了全部的金刚瑜伽母坛城之相，并领受了喜金刚的灌顶。此后连续六夜，尊者得到了殊胜证悟。尊者成为一位大成就者后离开了那烂陀寺，显示了很多神变，降伏了诸多外道。

308 | 道果法都包括哪些内容?

道果法的内容有：四正量、三境界、三相续、四耳传、五缘会、七要点和防护障碍等。

本派的因、道、果的建立，就是用什么样的道，是要根据众生根机的因来决定，因此所用之道和所得之果亦有不同。因、道、果三者是联系在一起的。众生的根器有上、中、下三等。下士只求人天福报，故以修善去恶为道，所谓去非福，中士者求出解脱轮回，故须依显教修心法门，断二执证空性，断轮回根，所谓破我执，上根者求彻底断无明烦恼，清净二障即生成佛，所谓必须破一切见，主要还是要修习密法即道果教授，才可以彻证离戏法性之实

相，获得彻底解脱而成佛。本法门既是适应三乘人的修道法门，故必须显密兼修，以显教打基础，密乘为究竟。若全依显乘又要历劫修行，欲得即身成就，故必须要修密法。所以道果法门算是从一个凡夫可以直修成佛的无上法门。尤以道果的密法也是具有适应三机成就之法，上机即身成就，中机临终解脱，下机中阴解脱。由因、道、果来认识即身成佛的意义。

因就是道，道就是果。因时之佛，由于不认识，被忽而垢障，此生在修道时净治垢障，垢障清净即能认识，故立名为果，因、道、果三位无可分别。这一点也看出萨迦之见，仍是承认众生本有佛性的真性。他们承认因位果位无别，故果位无可修治，修法只是道位上的除垢。显教除心垢，密教除身垢，垢障净后则圆满三身而成佛。道果中所说谈之见、修、行三者，就是在见上要你悟到因和果本来无别，所谓修和行实际上都是道位上的除垢。因、道、果三位是一体的。

其次，关于道果的内容，道先为了证明道果教授之正确，使行者能心生决定，不被余信之所牵挽，所以先提出“四正量”。

309 | 道果法中的四正量指的是什么？

四正量就是圣教量、传记量、师诀量、觉受量。圣教量即如来实语之经教；传记量即诸论师根据经教结合实际经验之记载，成为论藏；师诀量即在修中要遵循上师密诀指点；觉受量即行者实修中的感受和证验。修道能有成四量之中以师诀量而为转移。故择师依师最为重要。

310 | 道果法中三境界都包括那些境界？

道果法又分为两大类：一为依显教修行，提出“三境界”。显教修持即修六波罗蜜的共道。分为三种境界，即从凡夫修证成佛中经过三种不同的世界。①不净境界，指众生暂时处于业及烦恼轮回诸趣的不净世界，引导众生出离这种境界，指出各种解脱方便依显教修心法门有：四耽著、厌离心、出离心、思人身难得、思轮回诸苦及畏业果因缘等，在行持上守持戒律，奉行众善，然此亦仅为大小乘共通之修法。②瑜伽境界，分为共同瑜伽和不同瑜伽。共同者即为显教大乘之修慈悲心、菩提心和修空性见，断离轮回苦根，空性大悲双运，行持上守菩提心戒。不共瑜伽即进入金刚密乘修深道法门。由于修习各种三摩地则会出现各种不同觉受境界，故须先对教授善为学习，了解其理，才于觉验起时，能立断疑虑而相续保任。③最极清净境界即佛的世界，有不可思议之功德。可以设想我今修无上妙法，将来亦可同样获得如是功德，则心能生无量欢喜，总之在三境界中是先以波罗乘净治相续，才能成为金刚乘之道器。故学密之前先以显教奠定道基，这是本派修法之特点。

311 | 道果法中的三相续指的是什么？

所谓相续，指从轮回到涅槃皆为一心相续之所摄。三相续：①因相续；②道相续；③果相续。肯定众生有佛性，缁众生的因地与佛的果地无有分别，因、道、果是三者无二无

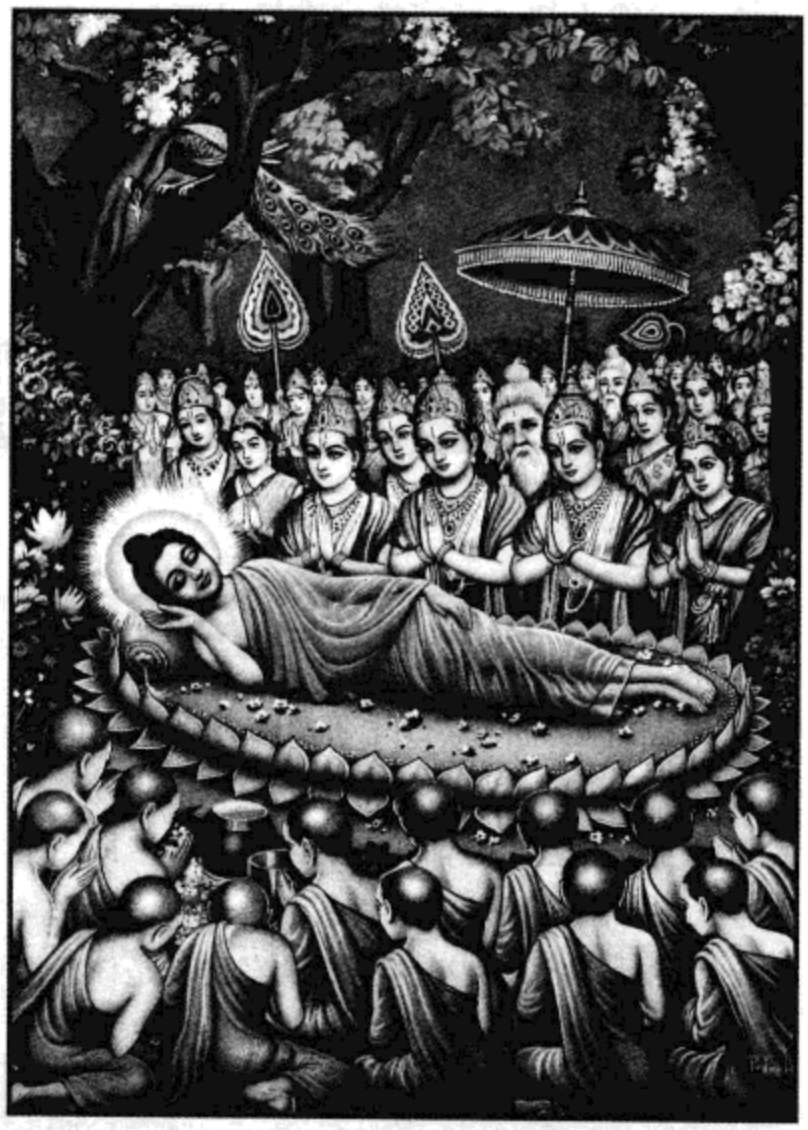
别。故金刚乘以三相续道作为引导。在因续中灌以能成熟道之灌顶，使成修法之器，在此有四大灌顶，道续中授以生圆二次第解脱道之方便；在果续中成熟三现证佛的身智种种功德。众生既然是因佛，佛与众生平等不二，故在因位应保任轮回涅槃不二见。道位修习与四灌深道相联系之成熟道和解脱道的各种教授，净治五蕴四大种之烦恼，果位即现证五身五智之功德。故道果法门之因、道、果：众生是佛，是因；修离戏见和生圆二次第，是道；证三身五智，是果。

312 | 怎样理解道果法中的“明空双融”？

密乘之见。此分共同开示和不共开示。共同开示，即指示内心实相，本是明空双运。先摄心内观寻觅，此妄心之体，观其在于何处，是何色形状，如是寻觅，了不可得，但仅在世俗的概念上认识此心是唯明、唯觉、唯动，清清楚楚觉知感受而已。说是无心，又觉从内现起自生之相，此则名为“明”，乃心之法相，是证悟心德三分之一。若更推求，则感觉到内心离生、住、灭，自体本空，此则名为“空”，乃心之本性，是证悟心德三分之二。空非全无所有，如虚空之断空，而是唯明、唯觉，一切无不明了显现；若注视体，则又了无可得，由此可以决定其自体为明空。此如明空虽二，但非各自孤立，即心体性虽空，而寻觅空者所有动分其相则为明，此明分即用。即明之时即空，即空之时又明，则决定此为自然生起之明空双运。若真实生起觉验，则所现皆转成为轮回涅槃不二之妙用。悟此本分天真之明空双运，则是证悟心德之全分了，如此则心不为迷乱所走失，所现皆成为智慧之妙用，纵有迷现，若猛力忆念正见，迷相消除，一切皆可转为智慧之相。不共开示，即直指本元俱生智，此智非识和妄念，即因位时之明空。此心在显密经中很多名称，或名清净心、如来藏、本性光明、真如、法性等等，亦名为含藏因续。迷时则为俱生无明，起轮回客尘，悟时则为本元智，无明与智本是一根，无何差别，故说轮回涅槃无别。先认识此本具之明空双运则名为因位时之轮涅无别。在修证时远离能所二取，和无明烦恼，住于明空双运之中，则名位道位上之轮涅无别。总之轮回涅槃都是一心，是此本元俱生心。悟此心又有三个要点：成境为心、成心为幻、成幻为无自性。成境为心就是认识三界唯心、万法唯识。一切外境皆是识的迷现，故外境实无，只有自心的明分。成心为幻，就是内心外境所现均是识之迷现，识所幻化、全无可得，则于空分得其决定。成幻无自性，就是一切诸幻，待缘而起，全无实成，幻而成空。若修中证验到这点亦仅同于显乘中观之空见，还须悟到空而能幻之离言法性即胜义有，此空还要与本元俱生之心明空共同双运才行。因为仅了知缘起如幻，则偏著于空，幻而成空，幻从何来？空而又生幻，空何所据？尚应了解离言的道理，正如《圆觉经》中说“一切众生种种幻化，皆生如来圆觉妙心，犹如空华，从空而有，空华虽灭，空性不坏”。又说“幻灭灭故，非幻不灭，譬如磨镜，垢净明现”。这空性不灭，非幻不灭，这些不灭的是什么，它就是幻所依处，即此体，离此体，即此用，离此用，以其不可言说，故名离言。所以成幻为空，不仅依缘起道理悟空分，还要离言之门悟到有分，此空有双运，始名为明空双运之见。

313 | 怎样理解道果法中的“轮回与涅槃无别”？

道果最高的见，就是轮回涅槃无别见。约二谛说就是真俗无别。约法界说就是色心无别，约万唯心观来说就是明空无别之心。心有明分和空分两分，空是体，明是用，即一体之相用，分不出哪个是明，哪个是空，哪个是轮回，哪个是涅槃。真妄轮涅都是一个相续心，悟即涅槃，不悟即轮回。明空之见，要顿悟，但萨迦说法，为适应三机，关于修心也是要通过小乘、大乘、中观、唯识之见来逐步认识空有的一心实相。所以在修明空见上，他们也分显教修和密乘修。把明空分开，先悟空，即先悟空，后悟明，即先悟空，后悟有。悟空方面，主要采取龙树的教授，先悟空理，即悟到诸法缘起性空之理。悟空方面还要分三种根机。初为下机人只求修善去恶，能得人身生善趣，不求出离轮回，即只讲缘起因果，不说空性。次为中机人欲出轮回，破我法二执，证人法皆空而求寂灭，才说无自性空理。后为上机人彻底解脱轮回，不但说缘起性空理，还要了悟本有真性才能彻断实执戏论。初机只是一般世法，属人天法，不全是佛法。证无我空性，属佛教小乘，证二取戏论空破实执是大乘唯识，证离戏空性才是究竟大乘，在萨迦派来说就是以证道果为最彻底之见，即明空离戏之见。



婆罗树下的涅槃 印度绘画

幽暗的原始丛林中，晚年的佛陀侧身而卧，他的身躯比一般门徒要硕大许多，花瓣正在纷纷洒落，如漫天星辰坠地。圆寂中的释迦安详、雄浑而光辉。《五灯会元》载佛临终时说：“若谓吾灭，非吾弟子。若谓吾不灭，亦非吾弟子。”

314 | 什么是萨迦十三金法？

萨迦派的教义最主要的是道果法，道果法法门很多，经过历代高僧大德的不断整理、修订、完善和发展，逐渐系统化，最后由擦尔钦·洛萨嘉措完成了整编萨迦派全部密法的工作。将密乘的内容归纳为不出寺墙的十三金法(gserchosbcugsum)，但由于传承不同，十三金法的内容各说不一。

擦尔钦·洛萨嘉措的十三金法：①道果宝教教授（诫）；②道果教授（诫）；③以知一知多教授（诫）④转过为优教授（诫）；⑤修

障为成就教授（诫）；⑥以认识三摩地消除禅定的教授（诫）；⑦以识障消除魔障之教授（诫）；⑧知求过为优，取障为成就的教授（诫）；⑨正知三藏空性之教授（诫）；⑩如金精华之教授（诫）；⑪《金刚句》如师教授（诫）；⑫四量；⑬四耳传。

《宗教流派镜史》中的十三金法：①三类红母法：那若、因扎和麦扎等三种空行母法；②三类红父法：大自在天、象鼻天、大红十二臂；③三类小红母法：怀柔佛母、财宝天母、底鲁玛天母；4．蓝色狮面空行母、黑文殊、金刚彩鹏和红财神等四种。

六、格鲁派的修法体系：综合各派经典的《菩提道次第广论》

315 ▌格鲁派的教法特点是什么？

格鲁派是15世纪初叶在西藏地方形成的一个新兴教派。创始人为宗喀巴。该教派十分重视戒律，因而得名“格鲁”（意为“善律”或“善规”）；又因该派僧侣皆头戴黄色僧帽，故又称“黄教”。达赖和班禅两个活佛系统就是该教派中最著名、最具影响的两大活佛系统。

格鲁派的主要特点是：

第一，格鲁派以严格戒律而著称。格鲁派兴起以前，藏传佛教各教派戒律松驰。格鲁派创始人宗喀巴大力推行“宗教改革”，要求僧侣严格遵守戒律，过严格的宗教生活，独身不娶，脱离农事，严格寺庙组织和管理，强调学习次第，主张入寺僧侣，先学显宗后学密宗；显宗人人可学，密宗只传少数有“根器”者，且必经传法师传授，举行灌顶仪



精彩的辩经场景

刺绣唐卡 清代 西藏

这部分选自刺绣唐卡《宗喀巴传》，描述的是宗喀巴在寺院的辩经场景。辩经时的动作据说都具有深刻的意义，在每一个提问前都要先说一个“底”，再将右手向后高高扬起，和左手相拍发出清脆的响声，然后将右手向下伸向对方后拉起。

式才能正式入密。

第二，“缘起性空”是格鲁派对一切事物的根本观点。宗喀巴在《缘起赞》指出，一切烦恼都是从无明而生，“缘起性空”就是对付烦恼的方法——无明的方法。因果论和胜义谛也是格鲁派宗教思想的两个要义。

第三、格鲁派僧人在显宗学习中重视辩论。辩论分为立宗辩和对辩两种。立宗辩由立宗人树立一宗，回答对方提出的问题，不得反问和发挥。对辩在两人之间进行，先由一方提出问题，另一方作回答；然后再由另一方面提问，一方回答。

316 | 为什么《菩提道次第广论》是格鲁派修习密宗的根本经典?

《菩提道次第广论》是宗喀巴大师所著的一部有关佛教显宗修证方面的经典之作，宗喀巴以前人论著为基础，浓缩一切佛法的精华，最终提炼出一条指引众生从凡入圣，最后究竟成佛的道路，构建了严密的佛学理沦和实践体系，为格鲁派的根本经典。

该书主要依据阿底峡尊者的《菩提道灯论》而写成，从依止善知识及思维暇满人生之入道前行开始，经过念死无常、思维恶趣苦、思维业果等人天乘的下士道修习，再经过小乘四谛、十二因缘的中士道修习，依次第直达大乘菩提心与止观的上士道。这部论著涵盖佛法三藏十二部，开显自文殊、弥勒，经龙树、无著传下的深观、广行二门修习要旨，并且特别标出了出离心、菩提心及清净心三种心要。修习者依照论著，可以获得从初入道时依止善知识起，直到最终成佛的整个菩提道的正知正见。

宗喀巴大师以“灯论”为基础，将三藏十二部经的要义总摄在一起，沿着龙树、无著二大论师开辟的深见、广行轨道，按“三士道”由浅入深的修行进程而编著。

317 | 什么是三士道的修证体系?

三士道是整个道次第的核心，它支撑起所有的支分，正如脊柱支撑起人体。

“三士道”主要在修习方法上作了系统的条理化，并把修习佛法的人分为三类：“下士”，这类人追求今生后世的利乐，不知生死轮回，即“人天乘”；“中士”，这类人追求个人解脱轮回，而没有普度众生的思想境界，仍然局限于自利之心，即“小乘”；“上士”，这类人为利益一切众生而誓愿成佛，兼求自利利他，便是“大乘”。人分三类，在修习次第上便是三道，即下士道、中士道和上士道，简称为“三士道”。

318 | 三士道有怎样的修习次第?

如修持中士道的人，也必然要打好十善业等基础；而修持上士道的人，则必然也要修学十善业和戒定慧——三学。可见，下士必须走下士道，但中士和上士也必须先经历下士道的内容。

下士发心者，在所走的下士道的修持道

路时，称作“正下士道”；而以中士或上士发心，来走下士的必经道路时，便叫“共下士道”。这个“共”的意思，就是你并不以此为目标，但必须先经历它。同理，也可分出也有中士发心者专修的“正中士道”与上士发心者修持的“共中士道”。

大乘佛教徒是上士发心，但也必须先修和下士共通的法门，然后修与中士共通的法门，否则虽有上士发心，却根本不可能走入上士的道路。在走共通的下士、中士道路时，因为是以大乘发心来修，因此并非说自己变成了真正的下士、中士。

319 | 下士道有怎样的修习次第？

在下士道的修习中又具体分四个部分来进行。

（1）**思维人生无常** 人生无常是佛教中的基本理念，佛祖释迦牟尼就是从最初观察人生的生、老、病、死之苦而离家悟道的。在下士道中也是从最普通的人生现象中来思维观察的，具体抓住“死”这一现象，从一定都得死、死的无定期、死时除法以外别无有益等三方面来反思出无常的理念。通过思维人生无常来导引人们的出离心。

（2）**思维三恶趣苦** 佛教中所谓的“三恶趣”，是从人类社会对立面的角度塑造的，以震吓人们心灵为目的的三重世界。因此，佛教对三恶趣中的地狱之苦惨的情景给予了极尽夸张的描述，并构建出了一个庞大的地狱系统。

（3）**皈依三宝** 思维恶趣中的种种苦难现象，会引起人们生怖畏之情，从而来深信三宝，期求能获解脱，以这样合理的逻辑导引人们自然引向从身、语、意上去皈依佛、法、僧三宝。而且认为只有能够自正解脱一切怖畏，善巧于畏，度他方便，普于一切无其亲疏，大悲遍转，普利一切有恩无恩的佛才是应该皈依之处。因此，佛所说的法，及佛弟子都是应该皈依之处。那么，皈依之后的具体行为是随念三宝功德，随念大恩供养，随念悲悯之情，舍弃世间方便，如此诚心所念阪依三宝，才能导入修佛正道。

（4）**深信业果** 业果之理是佛教的基本理论，于下士道中建立深深的业果之理，定能转生善趣之中，达到下士的追求目标。

总之，下士道的思维修习特征是从佛教的基本理念入手，紧抓人们现实社会中的贴切事理，从观察死相入手，发想恶趣之苦，先行皈依三宝，后深思业果之理，从而既有见地，又有修证；既能达到避免堕入恶趣，向往趋向善趣的愿望，又为更高层次的修道打下坚实基础，培养出了坚韧的出离心。

320 | 依三士道修习有怎样的意义？

如果没有出离心，便不可能生出菩提心；而出离心又建立在对三恶道畏惧的基础上。因此，如果缺乏中、下士二道的基础，有心修学上士道的人根本发不出真正的菩提心。所以，不仅中、下士发心者必须修中、下士道，上士发心者也必须依次按照下士道和中士道的范围来修持。把修法者分为三士类别，重在依着正确的先后次序教学。

既然下士及中士道的内容是上士所必修的项目，那么为何不索性把它们统一为上士道

三士道的修行

	修行的起因	修持方法	目的地
下士	怕三恶道之苦	十善业	三善道
中士	厌轮回苦海	戒、定、慧三学 与一切下士道的法门	解脱轮回
上士	不忍见其他生命受苦	六度及四摄等法门与一切 中士道及下士道的修行法门	圆满之佛陀境界

三士道

藏传佛教把学佛分为三个层次，即“三士道”。三士道就是大乘修行者的修行阶段、过程。与之对应的有上、中、下三士道皈依。

呢？首先，这是为了防止未真正发起殊胜之菩提心者妄称自己为“上士”；其次，如果只讲上士道发心，对中等及下等根器的人便不能应机说法了。划分为三士道后，便能利益各种不同根基的行者。

321 | 中士道有怎样的修习次第？

中士道的修行目标是解脱，这就需要知道：究竟要解脱什么？又靠什么去解脱？因为修行也像打仗一样，需要知道敌人是谁，又以什么战略击败对方，才能有的放矢，有效进行对治。

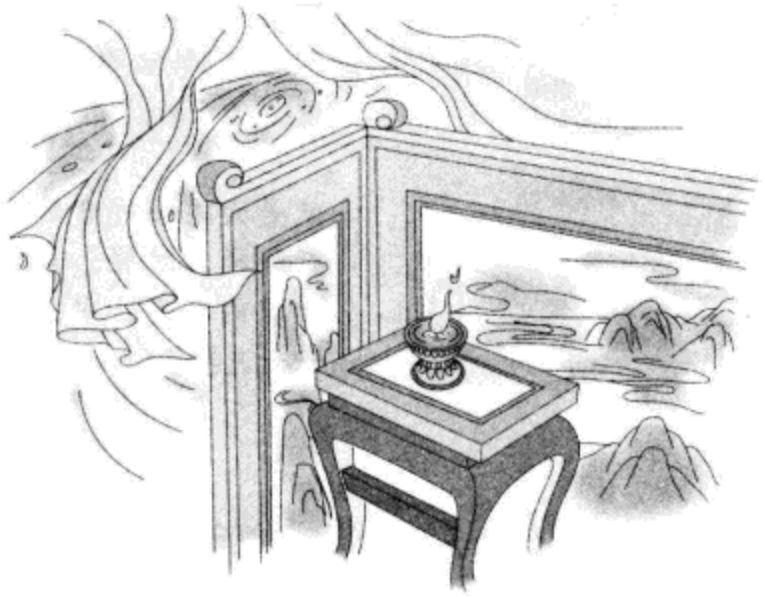
（1）轮回是苦轮。回之根不在别处，就在我们内心的惑和业。惑，是无明我执；业，是烦恼和由此造成的业力。所以，真正要解脱的不是某个环境，也不是某些外在现象，而是产生现象的根源。否则，我们会有永远对治不完的问题。

然后，我们还要意识到轮回的过患，意识到轮回的本质是苦，这是修习解脱的前提。如果我们觉得外边的世界很精彩，觉得无尽的轮回很有趣，怎么会舍得离开，又怎么会发起出离心呢？包括很多佛弟子都觉得：自己各方面都很顺利，再学点佛，心态也不错，保持这种状态就好，何必修什么解脱？这就是因为我们对轮回之苦缺乏认识，所以把虚假当做真实，把短暂当做永恒。当我们身处顺境时，想不到这一切都是幻灭的，是不可长久的。唯有透彻轮回本质，我们才能居安思危，充分利用现有生命，为未来做好准备。

（2）发出离心。当我们认识到轮回的本质是苦，认识到现有生命品质的过患，就不会对轮回中的盛事抱有任何期待，从而希求解脱，这就是出离心。出离心有程度和纯度的不同，唯有透彻轮回之苦，出离心才能发得真切。否则的话，那种出离心是有水分的。中士道的修行，是通过发起出离心而达成解脱。

（2）解脱的方法。解脱的方法，就是戒、定、慧三无漏学。戒，是帮助我们建立一种和解脱相应的生活方式。然后是定，虽然持戒可以使生活变得简单，把内心趋于清净。但这不等于没有妄想，所以还要进一步修定，将心安住在正念上。否则，第六意识会不断展开活动，不断翻出念头。就像一潭布满淤泥的水，稍稍一点波澜，就会搅起大片杂质，使心进入混沌状态。所以需要通过修定将所有念头平息下来，当杂质被沉淀后，观照力才会生起。其

实，心是具备自我观照和检视能力的。只是我们总被外在事物牵制，总在不断攀缘，总在掀起内心波澜，从而忘失了这种观照功能。定的修行，就是对种种心念进行管理并使之平息。



戒、定、慧“三学”

“中士道”中所说的戒、定、慧“三学”是一切有情众生能够获得解脱的因，也就是说“解脱”是戒、定，慧的果。戒、定、慧的次序是一定的。戒好像一道墙或一架屏风，可以用来挡住风使外在的危害力量无从构成威胁，从而使烛火稳定，照亮周围。

在这个前提下修观，才能照见空性，唤起内在的解脱能力，从而断除无明烦恼。当心在觉醒状态下，烦恼是没有力量的。就像虚空显现的种种影像，尽管来来去去，却不可能黏着其上，染污虚空。所以，见道就是见到空性。然后还要修道，将尘封已久的阿赖耶识进行清扫，这一过程，需要到十地才能完成，所谓“金刚道后异熟空”。此时，我们的生命版本就得以升级，生命品质就得以改变。

以上就是解脱道的修行步骤。首先通过戒定慧清除轮回之因，进而唤醒自身的解脱能力，也就是佛教所说的涅槃。涅槃并非死亡，而是内在的寂静。获得这一能力，就会永远处在喜悦、祥和的状态中。这种快乐无须花钱去买，无须刻意寻找，也无须通过外在环境来营造。因为它是来自生命源头，会源源不断地向外流淌，这就是解脱之美，涅槃之美。

322 ▌佛法中的四圣谛包括哪四谛？

佛陀初转法轮时，对五比丘说道：“诸比丘，此是苦圣谛！此是集圣谛！此是灭圣谛！此是道圣谛！”佛陀讲了三遍四谛，共计十二行相，称为“四谛法轮”。所谓“谛”，是指诸生者如实所见、真实不虚，故名为“谛”。苦集灭道的顺序中，有佛陀的用意：为了使被度者对痛苦生起厌离，所以先说“苦”；想知道苦的原因，便是“集”；继而有祈求离苦之心，是为“灭”；有此之心，便会修持离苦之道，是为“道”。所以，想要寻求解脱的人，应将四谛作为取舍的主要对象。

323 ▌为什么说苦谛与集谛是一种因果关系？

苦，从苦果来划分，可分为有情世间以及器世间两种果报；从苦相来划分，可分为三苦与八苦。众生的身心活动，称为有情世间；器世间则是物质以及物质的活动现象。有情世间和器世间是由我们过去的烦恼，所造的种种业所形成的力量而产生的。凡所造作（有为）都是无常；无常必然是苦，因为无常是不自主、不自在的；众生对有情世间与器世间不能做主，所以称为苦处。

苦相中的第一种分法“三苦”，即“苦苦”、“坏苦”和“行苦”。“苦苦”是指我们在生活中感受到的苦，以及引起这种苦受的

种种因缘。“坏苦”即指偶尔感觉到的有漏乐受，其本质亦是苦。和痛苦的经验比起来，它们只是种减轻解除的状态；“行苦”主要由意业转化而来，指诸行无常、迁流不息的苦。

八苦，则是包括生、老、病、死、爱别离、怨憎惠、求不得和五取蕴苦这八种苦。它们和三苦有互相交映之处：生老病死和怨憎惠属于苦苦；爱别离与求不得属于坏苦，而五取蕴苦则属于行苦。

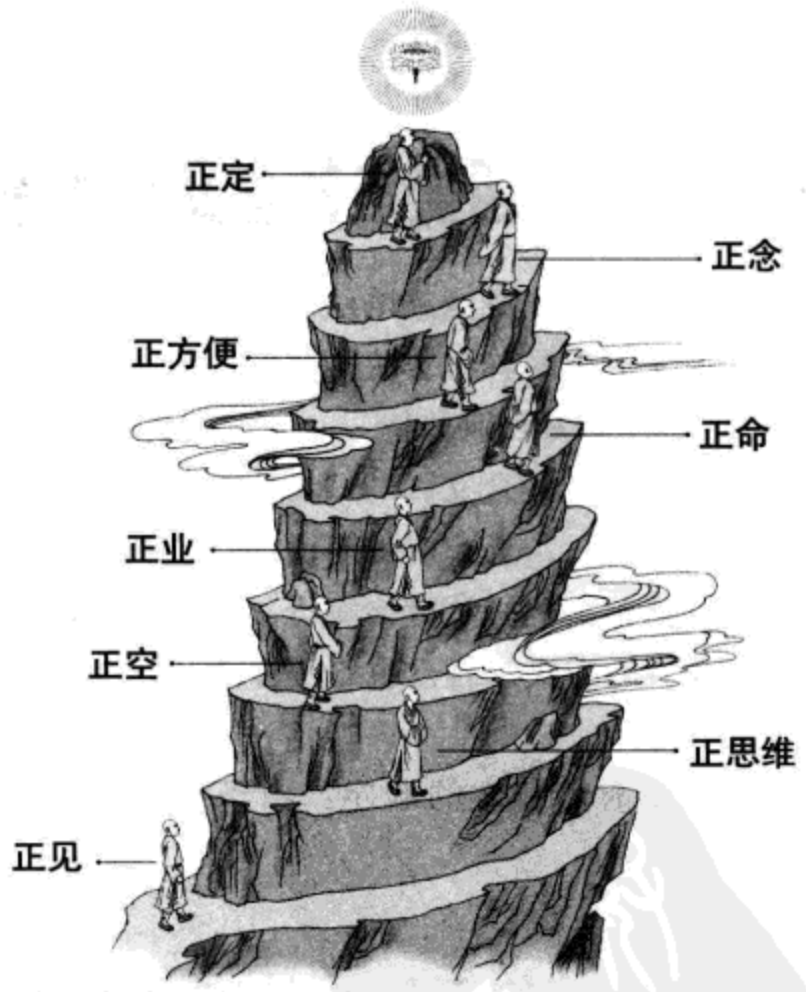
正如因为身上的病痛，而意识到病因存在一样，我们也会因看到、感觉到或推测到苦，而想要知道是什么造成了苦的存在。集谛便诠释的是苦因。顾名思义，集是苦因的总集，不同的苦有着不同的缘由，然而总结起来却只有两样，即业力与烦恼。从粗浅的层次上讲，烦恼即扰乱我们身心的贪嗔痴三毒。“业”，意为身体、语言和意念之所作，必有一个具备特定行动意向的有情为其造作者。业有多种不同的分法。从产生相对而言苦或乐的后果上，业分为三种：恶业，即产生痛苦的业，又名“不善业”；善业，即导致如乐受这种正面和愉快后果的业，被认为是善业；无记业，即导致平静或中性经验的业。业报有时候很快就来，有时却要等上几世。这是因为和业的强弱程度有关，也与业报成熟的其他因缘有关。

324 | 灭谛和道谛之间之间有怎样的内在关系？

灭谛，意思是熄灭、灭尽。当三界内的烦恼业因以及生死果报都被灭尽后，生与死的轮回从此便断绝，达到涅槃寂灭的境界，这个状态就是“灭”，也就是佛法中常提到的“解脱”。在六趣中任何一处投生，均处处是苦，而涅槃却是常住、安乐、寂静的境界，也是人生最理想最究竟的归宿。大小乘的涅槃有所不同：小乘之涅槃为阿罗汉果；而大乘之涅槃为究竟佛果。

解脱，即意味着证入“空性”。在经典中，解脱具四种特征：第一个特征是烦恼续流的真正灭止；第二个特征是真正的和平，即完全平静的状态，已得到免于所有心之染污的完全自由；第三个特征是完全满足，因为已得究竟满足；第四个特征是定离，意思是说已确定了脱离迷的存在的过程。

集谛是苦谛的因，道谛由于是通向灭谛之路，所以假立为因。和字面意思一样，“道”即通往涅槃的道路，引申为方式方法。按照弥勒菩萨的比喻，这是病人渴望病愈时应当服下的良药。它是四谛中最重要的一环，无论要获得声闻独觉圣位还是大乘圣位，均需通



八正道

修行方式上，有“八正道”：好比这条道路有着盘旋直上的八个阶梯：正见、正思维、正语、正业、正命、正方便、正念与正定。八正道就像盘旋直上的八个阶梯，沿着它们就绝对能登上涅槃境地。

过道谛来实现。

道谛在阶段上可分为五道：资粮道、加行道、见道、修道、无学道。

在修学方式上，则有“八正道”： 正见、正思维、正语、正业、正命、正方便、正念与正定。八正道就像盘旋直上的八个阶梯，沿着它们就绝对能登上涅槃境地。在修习时，必须防止两个极端：既要断绝沉迷于贪欲与寻欢作乐，也要断绝自我施加的苦行、折磨。

325 | 修上士道为什么要修菩萨行?

在发起菩提心后，行者应当进入大乘的正修内容，即行菩提心的菩萨戒、六度、四摄等法门，此外还有金刚乘法门以及金刚乘法门。在上士道中，戒包括了菩萨戒及密戒。菩萨戒有十八重及四十六轻戒，密戒主要有十四根本堕。若欲受菩萨戒，可以在受戒之前或之后听戒，亦可自己参考宗喀巴大师之著作《菩萨戒品释》。对于大乘显宗来说，此处分三个部分：先是求学菩萨戒；然后求受菩萨戒；最后是受戒后的修持。对于密宗来说，则有不同的四续部的戒律。但必须有灌顶才能阅读和学习，未受灌顶者不应阅读。

六度即布施、持戒、安忍、精进、禅定及般若六者。这是必须修至圆满，以令自己成佛的方法；四摄即布施、爱语、利行及同事，这是令其他有情成熟的方法。

326 | 四摄法的含义与顺序是怎样的?

六度是令自身成就的法门，而四摄则是进而令他人成就的善巧方法，它可分为布施、爱语、利行和同事四种修持。

“布施”的含义，与“布施度”中所说相同；“爱语”，意为应机而说法；“利行”，是指协助弟子把教法付诸实行；“同事”，是指用身教的方式，自己也修一样的法，令他人可以依随。

四摄有着特定的顺序：由于凡夫容易受财物的诱惑，所以先布施财物让他们欢喜，摄受为眷属；爱语，则是和他们谈谈和世间道理相符合的话，此外，更主要的则是根据他们的根器和喜好，为之说法；利行，设法使他们一步步去学习为他们所开示的符合根器的实修之道；而同事则能起到以身作则的作用。四摄刚好可以满足摄受大众的需求，少一个则不够，多一个则多余。

327 | 修习四摄法有什么作用?

布施能令弟子生欢喜心，再劝之以善，必能事半功倍；爱语能令弟子生信，对他的学习和吸收十分有益；利行让弟子轻易地过渡而进入实修；同事能树立好榜样，令弟子能坚定地不断修行。四摄的必要，是为了菩萨行的目的而摄受他人进入佛教，而并非以名利心来摄受弟子。在修行者修行到具备合适的师长资格标准时，便应以此四法来令他人成熟。

四摄中的布施，主要指财布施，而其他三摄，其实则属于法布施。所以在进行四摄时，应如法地按照布施的教法去做。

爱语分为两种，一种是随顺世俗的习惯，以世间人感兴趣的方式，善巧地慢慢引人入道；另一种则是随正法教，能善巧地根据对方根器来说法。比如对根器低的人，一开始说空性妙理，作用便不大。一方面，要授予对方最适合、最需要的法，另一方面也要引起他的兴趣。

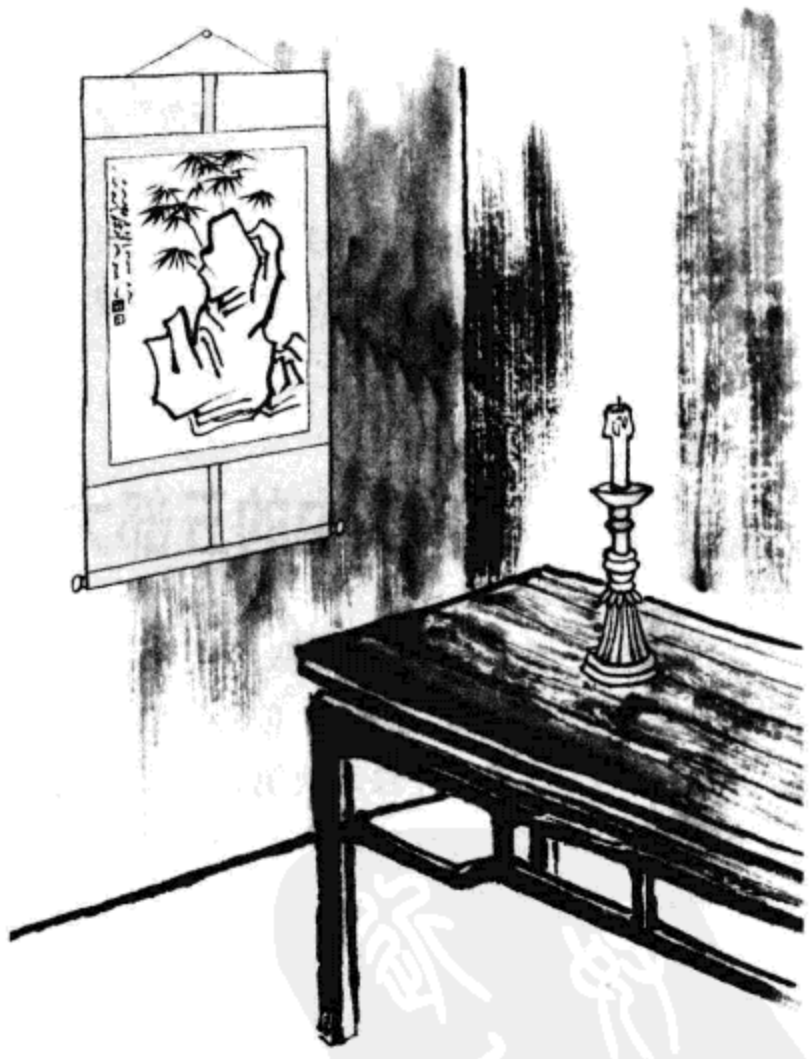
单单让弟子明白佛法理论，这是并不足够的，必须让他进入实修。利行便主要是授予他需要的实践方法，让他立即可以开始实修。

如果我们只是光教而不做，比如说一边教弟子戒杀，自己却造作钓鱼等杀生之事，这是毫无说服力的，所以我们必须以身作则。另外，如果我们对自己所说的法毫无体悟，那么所宣说的教法利益也不大。

总之，菩萨万行，不外乎六度与四摄。如果不善巧地运用四摄，我们即使很有资格，亦不一定能利益弟子，所以有资格者当以菩提心为动机而作四摄行。

328 | 什么是止观双运法？

止观法门是必须要结合起来双修的，《广论》中说："若仅具有心不散乱无分别定，然无通达实性妙慧，是离能无实性之眼，于三摩地任何熏修，然终不能证真实性。若虽有见能悟无我真实性义，然无正定，令心专一坚固安住，则无自在，为分别风之所动摇，亦定不能明见实义，是故双修止观二品。"止观双运讲求止法门和观法门相互结合，若仅单修止法门，没有胜观法门的妙慧指导，最终不会证得真实性行；另一方面，若仅单修观法门，而心不能安住专一，就像风中的烛光一样，随时都会动摇熄灭。因此，止观法门必须双运而修。



止观双运

即定慧必须双修。例如，夜间燃烛观壁画，若只修止而不修观，如所燃之灯烛不明，不能清楚地照见画像；若只修观而不修止，则如所燃灯烛虽然明亮，但时常被风吹动，亦不能看清画像，只有止、观双修，才能在灯明无风的情况下，彻底看清楚壁画。

329 | 在上士道中如何修习止法门？

想要修止，必须有一些客观条件，即所谓"奢摩他资粮"：一是要住在寂静的有加持力的地方；二是少欲；三是知足；四是戒律清净；五是断除诸杂务；六是断除贪欲等分别。

修止之前，则应该先以“八行”来断除“五过”。第一过是“懈怠”，对治法有四种：认识三摩地功德之“信”，希求三摩地之“欲”，努力修三摩地之“勤”，以及努力的结果“轻安”；第二过是忘失教授，即对所缘念之境失去正念，这是修三摩地的最大障碍，对治法是“八行”中的第五行“正念”，用强力的正念来把握住所缘境；第三过是“沉掉”，即沉没和掉举。昏昧，是一种身心沉重，想睡觉的心理障碍，昏昧是沉没之因。掉举，则是心流散于可爱境或贪欲境。对治“沉掉”，则应用的方法是第六行“正知”；第四过是“不作行”，当沉没或掉举发生时，不加以对治便是不作行。此时的对治法是第七行“作行之思”，这正如侦察员发现了敌人，然后派兵将之击退；第五过是“作行”，即在没有沉掉二者的情况下修对治，这也是一种过失，对治法是第八行“不作行之平等舍”。

修定的九个阶段，称作“九住心”：一、内住心。这是最初听闻了有关教授后，尝试练习禅定时之初步阶段。此时妄念纷飞，根本不受控制；二、续住心。经过反复练习用功，到我们开始能于极短时间内专注不失时，便是此阶段；三、安住心。在此阶段中，住定时间较前为，心散时能很快重新令心专注；四、近住心。在此阶段中，开始能摄念令心不散失，但在遇到外界干扰时，我们仍会失去专注；五、调伏心。在粗沉没及掉举不生时，行者便算是到了此层次；六、寂静心。到达此境界时，细微的沉没也不生，但仍有细微的掉举；七、最极寂静心。在此层次中，细微之沉没及掉举皆不易生，或即使它们生起亦能被迅速地对治；八、一趣心。此时心能持续地住于定中，不再有任何粗或细微的沉没及掉举；九、等持住心。由于长久的练习，此时不必依靠正知、正念之力，不必刻意用功，也能入定。

在修至等持住心后，行者便可以长期地持定，但这仍不算达到了止境。只有在这一阶段的基础上继续修习一段时间，当感觉获得了身心的轻安，超越世俗上任何欲乐的境界时，才算达到了真正的止境。

330 | 格鲁派中的五部大论指的是什么？

15世纪，宗喀巴在广泛吸收各派特点的同时，兼顾大小乘佛教思想，创立了格鲁派。由于其戒律严明，讲究修习次第，注重理论修养，加以宗喀巴本人及其徒众受到明清两朝皇帝的册封，逐渐雄踞于其他教派之上，成为西藏地方政治与宗教方面的首领。而其寺院教育体制，也逐渐成为藏传佛教乃至整个藏族寺院教育的代表。

宗喀巴规定，《现观庄严论》、《中观论》、《俱舍论》、《释量论》和《律经本论》五部经典为该派学僧必修之课，以甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺为代表的拉萨三大寺，从开始创立之日起，就加强了对这五部经论的修习。格鲁派的学程严格，教材固定，学制严谨，机构齐备，组织健全，方法独特，从初级到高级有一整套严格的考试制度和学位晋升制度。随着格鲁派统治地位的确定，其教育方法、模式逐渐得到推广，本派的不少寺院纷纷仿效拉萨三大寺，在寺内开设显宗扎仓（学院）、因明扎仓、密宗扎仓、时轮扎仓和医药扎仓等。

龙树菩萨 本布设色唐卡 清代 西藏 (P225页)

龙树菩萨面相安详，身穿袈裟，双手结说法印，端坐在莲花座上，身后有蓝色背光，头顶呈现七条彩龙。



331 | 在上士道中如何修习观法门？

修学观法门之前的必要条件是必须亲近真正智者，听闻清净正见，由闻思慧通达真实正见。由于佛所说的包括了义和不了义，所以宗喀巴大师选择的是龙树、无著所传的中观见，并且是十分坚定地以中观应成派的方法来破除其他理论。

如何破除他方之见，中观应成派通常采用四种方法。首先，辨别不堪忍正理观察与正理所破间的区别；其次，观察由量成不成立而为破除；再次，观察是否四句所生而为破除；最后，破除有事无事四句无能妨害。

简要来说，中观应成派注重两个方面，即破除他宗、安立自宗。是先以中观“缘起性空”之理逐一破除他宗，由此来断除他论，用名差别来成立，最终设立正见。

七、那洛六法：与“大手印”齐名的噶举派独门密法

332 | 那洛六瑜伽法都包括哪些修法？

一般而言，所谓的六成就法是指白教那洛巴祖师所传的拙火法、幻身成就法、梦修法、中阴成就法、迁识法、虚幻光明法等六种成就法。这六种成就法，我们一般最常听到的是那洛六法，时轮金刚也是六法，大部分都是指这六法成就。

拙火法，就是修习忿怒母拙火瑜伽，从海底轮观短阿字，使我们的业劫气、脉、明点整个在智慧火中转换的修法。

幻身成就法，是使身体直接虚幻，柔化诸业所成的坚固障碍的修法。

梦修法是晚上睡觉时要修夜瑜伽，就是梦瑜伽，这是从大痴体性中显现光明，使整个身体转成光明瑜伽，整个气、脉、明点直接转化成光明的法门。

中阴成就法、迁识法是在入灭时修持的法门。

虚幻光明法则为修学光明的法门。

333 | 拙火瑜伽修法真的能使体内产生火吗？

密宗六种成就法的基本修法，也就是修习气脉最主要的瑜伽。拙火的梵名为kundalini或candali，音译为军荼利或真大利，而其意译则为忿怒母、丹田火或是灵热，是属于密教中无上瑜伽部极其重要的修法。

在《大乘要道密集》中对拙火瑜伽有所解说，说明拙火定是指在我们脐下之处，观想有炽盛火焰生起，就是拙火。接着又进一步说明拙火的意义，在脐下四指处的海底轮，俱生本有的血脉暖气，观想梵文的短“阿”字，使短“阿”字成为极尖锐而炽热的爆发猛焰，就是拙火。

拙火燃起后，先观想一遍满脐轮，渐渐上

升至全身，接着观想其火如电火灼照，从毛孔中外放，涤净自身的气、脉、明点的不净垢秽障碍，并且照彻宇宙，令一切众生皆得利众，再收回脐下。

如果进而以宝瓶气鼓动拙火，令其循着中脉上升，熔化顶轮白菩提，从顶喉、心次降下至脐轮，能引生初喜、胜喜、离喜及俱生善等四种大智乐境，使身心得到极大的安乐而生起起无分别的智慧。

因拙火引生于修学者的身体海底轮中，是本觉的火大法界体性，而穿透身体中央的中脉，打开缠缚的身心脉结，使我们得到光明的觉性智慧，与无边清凉喜乐身心的微妙法门。

真正究竟的拙火瑜伽，其引生的力量，是要来自对宇宙生命实相的正确认知，与对众生永远关怀的清净菩提心。因为具足了智慧与悲两种力量，才能彻彻底底的把我们本觉的生命力量，全体开放出来，焚烧我们身心的障碍与烦恼。使行者身心吉祥快乐，具备圆满无缺的智慧光明。



“阿”字观

脐下“阿”字生起拙火，熔化头顶的倒“杭”字，滴下菩提液，使火更加猛烈，摧毁一切业气，由此获得空乐觉受。

334 | 什么是中阴身？

中阴身也叫做“意生身”，它并非血肉之躯，而是一种由意识所生的心识身。中阴身具有一定的神通能力，它六根俱全。中阴身是亡者未转世前的状态，因此其形状、颜色都依其所投生的地方而不同，将要投生到相同道趣的中阴身们，彼此之间可以看到对方。

335 | 什么是转识成就法？

转识成就法也就是迁识法，藏文称“破瓦法”，它是一种可使人在临终时将意识迁移到净土的殊胜法门。

修习转识成就法可以获得三种不同等级的成就：最上等的修行者可以在死后的临终中阴阶段认知净光，从而转识成就法身；中等的修行者可以在死后的法性中阴阶段实施转识成就法，从而成就报身；下等的修行者也可以在死后的投胎中阴阶段实施转识成就法，从而成就胜化身。

虽然修习转识成就法所获得的成就有三种，但是无论获得哪种成就，其修习的方法都是一样的。上师本尊瑜伽转识法可以分为恒常修习法与临终所用法两种。

336 | 七支坐法有怎样的坐姿要求?

七支坐法即大日如来的坐姿，它是密宗的重要先行修法，也是修行者进入禅定并最终证得佛果的根基。

七支坐法的技巧：端直其身，坐金刚座。

大手印瑜伽所采用的七支坐法即毗卢遮那佛——也就是大日如来的坐姿。七支坐法也是所有密法的预备先行修法，密教修行者凡上坐修法，都要采用这种坐姿。所谓“七支”，实际上就是指打坐时身体的七个要点，下面具体来介绍：

(1)**结跏趺坐**：跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。初习者如果做不到双盘，也可以采用单盘，即用右足压左足，或者用左足压右足。如果单盘也做不到时，只将两腿交叉架住也可以。总之，此要点的目的就是为了使下行气易入中脉，祛除“疑”的烦恼。

(2)**手于丹田前结定印**：双手结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄。然后置于丹田前（脐下位置）。此要点在于可令平行气易入中脉，祛除“嗔”的烦恼。

(3)**脊直肩张**：背脊自然直立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。此要点在于可令遍行气易入中脉，祛除“痴”的烦恼。

(4)**曲颈如钩，下巴压住喉结**：后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。这样做可使肌肉紧张，令上行气容易进入中脉，并可祛除“贪”的烦恼。如果修行者感到这种姿势做起来有一定困难，也可以采取头正，下颚内收的姿势。

(5)**舌抵上颚，视觉集中**：舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。此要点在于可令命根气易入中脉，祛除“慢”的烦恼。

(6)**口寂**：口吐浊气，禁语。

(7)**意寂**：不去思考过去、现在、未来。

在采用七支坐法的过程中，有几点需要特别注意：一是注意全身放松，不要过于紧张；二是避免在过饱或过饿的情况下打坐；三是注意空气流通，光线适度；四要注意保暖；五是初学者不宜勉强坐太久，可以缩短时间而增加次数；六是为了使打坐舒适，可以使用坐垫。

337 | 什么是九节佛风法?

九节佛风是一种通过专注于呼吸的变换而使修行者破除杂念的呼吸法门。将此法与大手印合修，则可以作为入定的前导，使二者相得益彰。

九节佛风与前面介绍灵热成就法时所提到的三三九风箱式呼吸法大致相同，所不同的是，修习九节佛风的过程中要伴随着呼吸化光的观想。具体过程如下：

修习九节佛风，修行者需跏趺坐，双手结禅定印。然后观想自己全身透明，发出如琉璃一般的光亮，体内左、中、右三条平行直立的脉道清晰可见，左脉与左鼻孔相通，右脉与右鼻孔相通，三条脉道的下端在脐下四指处交会。

修行者观想在自己面前有一大片白光，接下来做九节呼吸，并这样观想：

第一节：观想面前的白光伴随气息由自己的右鼻孔进入右脉，随即化为红光，沿右脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着左脉上行，最后变成黑气从左鼻孔排出体外。

第二节：观想面前的白光伴随气息由自



练习调风息的密修者

壁画 17世纪 西藏鲁康

调风息也称“佛风”，轻调风息的方法有两种，一种是“三三九风箱式”，另一种是呼吸四合法。修行者在练习调风息时可以准备一个禅定带，禅定带是一种长度大约为头部周长四倍的带圈，禅坐时将它套在脖子上，下面兜住膝弯，这样修行者在入定后就不至于失控倾倒了。

己的左鼻孔进入左脉，随即化为红光，沿左脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着右脉上行，最后变为黑气从右鼻孔排出体外。

第三节：观想面前的白光伴随气息由自己的左右鼻孔同时进入左右二脉，随即化为红光，沿左右脉下行，并在脐下三脉交会处进入中脉，又向上冲顶，无法冲出，随后又向下返回三脉交会处，再沿左右二脉上行，变成黑气后由左右鼻孔排出体外。

第四节：重复第二节呼吸，从左鼻孔入，右鼻孔出。

第五节：重复第一节呼吸，从右鼻孔入，左鼻孔出。

第六节：重复第三节呼吸，从两鼻孔同时进入和排出。

第七节：重复第三节呼吸。

第八节：重复第一节呼吸。

第九节：重复第二节呼吸。

通过这种吸入白光而呼出黑气的观想，久而久之，修行者自身便会得到净化。九节佛风法还可以使呼吸变得慢、细、长，以至于出入息变为无息，就是达到了真正的禅定。初习者如果感觉修习困难，也可以用无名指轻按住一个鼻孔，逐步练习。

338 | 什么是呼吸四合法?

呼吸四种合法：即按照引息、满息、均息、射息四种方法来调整呼吸。

引息就是观想在自己身前大约一尺远的地方，有一个灵息轮圈。修行者用两鼻孔缓缓将灵息吸入体内。引息必须极力吸满，感觉气息到达肺的最下端。

满息就是收紧腹肌，使膈膜上提，气息直抵胸腔。同时封闭气息，使之不向外泄漏，而充满气息的胸腔就像一个盛满水的瓦壶。尽量持久地保持这种状态。

均息就是当闭息不能持久时，再吸入几口短息，以使肺部充分膨胀，而全身各处也无不均匀遍满。

射息就是直到最后忍无可忍时，将气息从两鼻孔泄出，起初轻微和缓，然后略为粗重，最后一喷而出，就像射箭一样。

这四种方法一定要合在一起修习，才能够有益处。

339 | 六事体功法是怎样的一种功法？

(1)修行者跏趺坐，将两拳安放在膝上，慢慢扭转腰身，身随腰转，先由右转向左，再由左转向右，各做三次。通过这种练习可以消除脐部的各种疾患，并且能够解开脐轮灵脉中的结系，有助于健康。

(2)然后向前后左右扭转头颈，这一动作有助于使顶轮和喉轮灵脉中的结系解开。

(3)张开手掌，掌心向下，覆于膝上，坐姿保持不变，扭动上身，先由右转向左，再由左转向右。可以消除上身的疾患，并且可以使上身各条脉道的结系得以解开。

(4)伸缩四肢可以消除疾患，并且可以解开四肢脉道的结系。具体来说，先做上肢动作：将右臂平直向前伸出，手掌张开，五指并拢，水平向下，同时左手掌张开，五指并拢，从右肩向下，也就是沿着右臂的外侧，用力摩擦到右手指尖，然后返回，从右掌心向上，也就是沿着右臂的里侧，用力摩擦到右肋窝，最后用力拍击右肋窝处，将这套动作做三遍，然后换手依照前法进行，也做三遍，最后做一个高举抛坐。再做下肢动作：用左右手摩擦两腿足，方法类似于上肢的动作，左右各做三次，然后做高举抛坐。以上讲的是伸法。缩法的上肢动作是用两手握拳曲臂，紧靠两乳际，然后用两臂用力夹拍两侧肋骨，像鸟夹拍翅膀一样，之后加上高举抛坐法，共做三次。缩法的下肢动作是：两手伸展，张开手掌，平放在身后的坐垫上，用以支撑身体，臀部坐稳，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出去，并且抖动。

(5)依照前面的方法做高举抛坐的动作，可以使全身脉道的所有结系都得以开解。做时注意要在身体高举的时候，做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝，以稳定身体的支撑点。

(6)身体向前俯曲，用两手支撑于坐垫上，然后用力抖振身体，同时用力发出“呜”的声音，将陈息随之呼出。然后起身，用手摩擦全身每一处。这样，修行者全身的所有脉道就都能够各安其部位了。

340 | 引生拙火的“菩提月液熔降法”是怎样的修习法？

修习“月液”熔降法之前，修行者须先修习后面的灵热六体功法及前面介绍过的呼吸四种合法等各种发生灵热的观想，熟练后便可以继续修习“月液”熔降法。

观想自身化作胜乐金刚 修行者首先观想自身变为蓝色的胜乐金刚。正如金刚瑜伽母代表心的女性一样，胜乐金刚代表心的男性，蓝色则代表了如晴空一般真实不变的无上大自在空。胜乐金刚通体空明，像一个用蓝色薄绢围成的帐篷，观想其体内有三脉五轮，丹田处有半“阿”字，顶轮有“吽”字，就像前面观想金刚瑜伽母时一样。

观想“月液”滴降 当灵力触动丹田处的半“阿”字后，随即发生火焰，一直上升到顶轮，熔化了那里的“吽”字，于是便有“月液”滴降，落在半“阿”字上。又当“吽”字熔化之时，随着一声突然的爆炸，半“阿”字上的火焰急速下降到脐轮。而此时“吽”字却越发熔化，更多的“月液”滴降而下，使下面半“阿”字的火焰重新炽盛，又上升蔓延到心轮，再到喉轮，直至到达顶轮。

“大”喜乐生起 最后，顶轮处的“吽”字全部熔化，降落到喉轮。与此同时，便有“四喜”之中的初喜——“大”喜乐生起，修行者

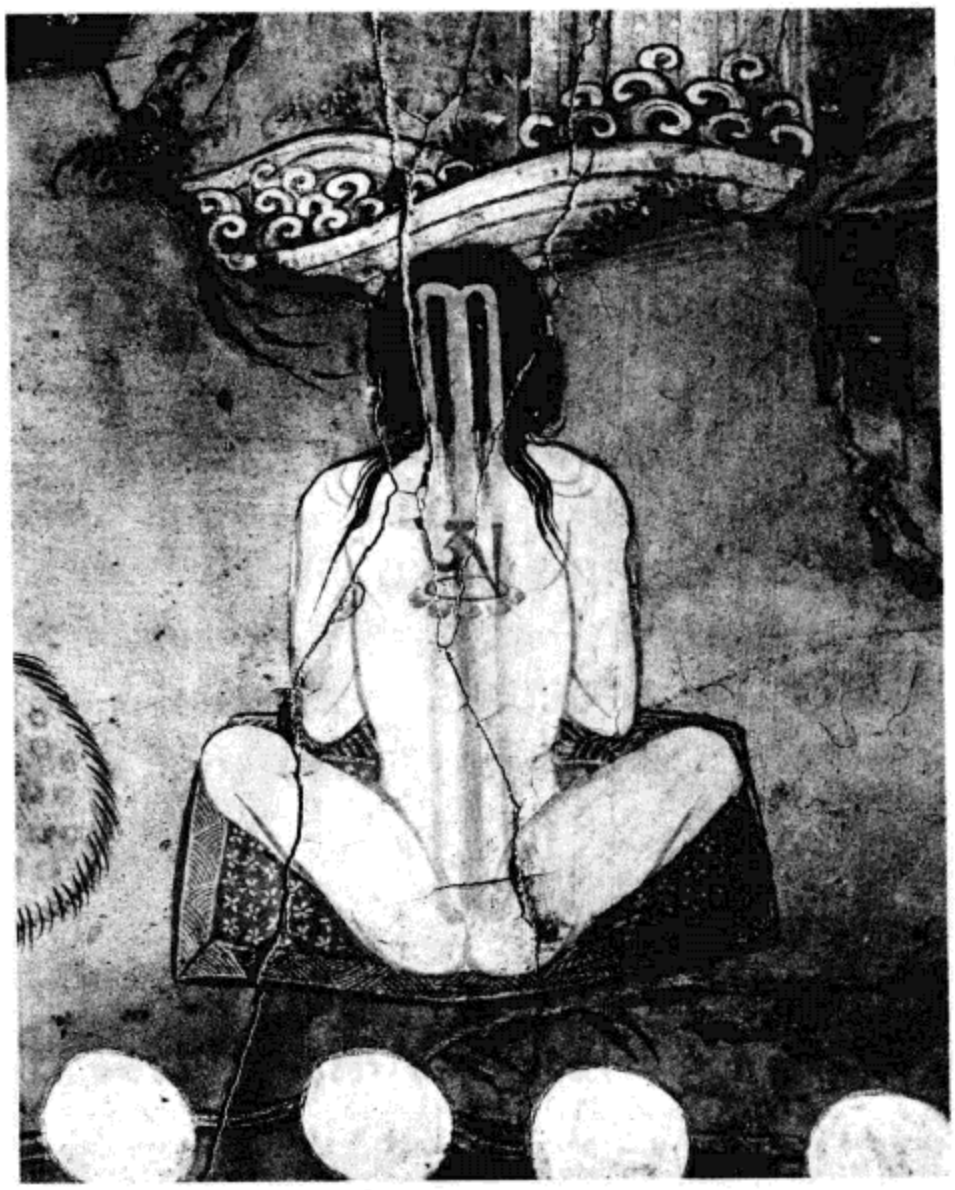
将体验到种种刹那万变的境相，就像快要溺死的人又被救起来一样，悲喜交集。但是修行者一定要了悟眼前的种种境相和感受都是空幻不实的，这样才能够安住于诸法平等的真空境界。

“超”喜乐生起 随后，“吽”字的菩提“月液”继续滴降而下，到达心轮时，便产生了“四喜”之中的第二喜——“超”喜乐，修行者应证得一切善净业的正意念和正知见，从而安住于无边无际的空境。

“奇”喜乐生起 接着，菩提“月液”继续下降，当到达脐轮时，便有“四喜”之中的第三喜——“奇”喜乐生起，这时，修行者获证于通体的灵脉，豁然而入住于大自在的空境。

俱生喜乐生起 最后，“吽”字菩提“月液”下降到密轮中，修行者即刻获证了最后一喜——俱生喜乐。这时，修行者已经了悟了一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够扰动他那妙明真空的心境了。

以上就是通过熔化菩提“月液”，并使之流入四灵脉轮，从而依次获证“大”“超”“奇”及俱生喜乐四喜乐的微妙实验修习。



观想秘密灵热的修持者 壁画 17世纪 西藏鲁康

观想秘密灵热时，修行者观想体内像一个红色透明光亮的空囊。在左，中，右三脉头顶会合处有一千叶莲台，莲台上有半个藏文“阿”字，同时观想在顶轮千叶莲台的中脉内，有一个白色的“吽”字，像将要滴落的甘露一般。然后引入风息，“阿”字燃烧产生灵热将顶轮千叶莲台中的“吽”字熔化，化作菩提“月液”滴降而下，月液先后至全身。

341 | 修习拙火瑜伽能产生哪些喜乐?

“大”喜乐生起 最后，顶轮处的“吽”字全部熔化，降落到喉轮。与此同时，便有“四喜”之中的初喜——“大”喜乐生起，修行者将体验到种种刹那万变的境相，就像快要溺死的人又被救起来一样，悲喜交集。但是修行者一定要了悟眼前的种种境相和感受都是空幻不实的，这样才能够安住于诸法平等的真空境界。

“超”喜乐生起 随后，“吽”字的菩提“月液”继续滴降而下，到达心轮时，便产生了“四喜”之中的第二喜——“超”喜乐，修行者应证得一切善净业的正意念和正知见，从而安住于无边无际的空境。

“奇”喜乐生起 接着，菩提“月液”继续下降，当到达脐轮时，便有“四喜”之中的第三喜——“奇”喜乐生起，这时，修行者获证于通体的灵脉，豁然而入住于大自在的空境。

俱生喜乐生起 最后，“吽”字菩提“月液”下降到密轮中，修行者即刻获证了最后一

喜——俱生喜乐。这时，修行者已经了悟了一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够扰动他那妙明真空的心境了。

以上就是通过熔化菩提“月液”，并使之流入四灵脉轮，从而依次获证“大”、“超”“奇”及俱生喜乐四喜乐的微妙实验修习。

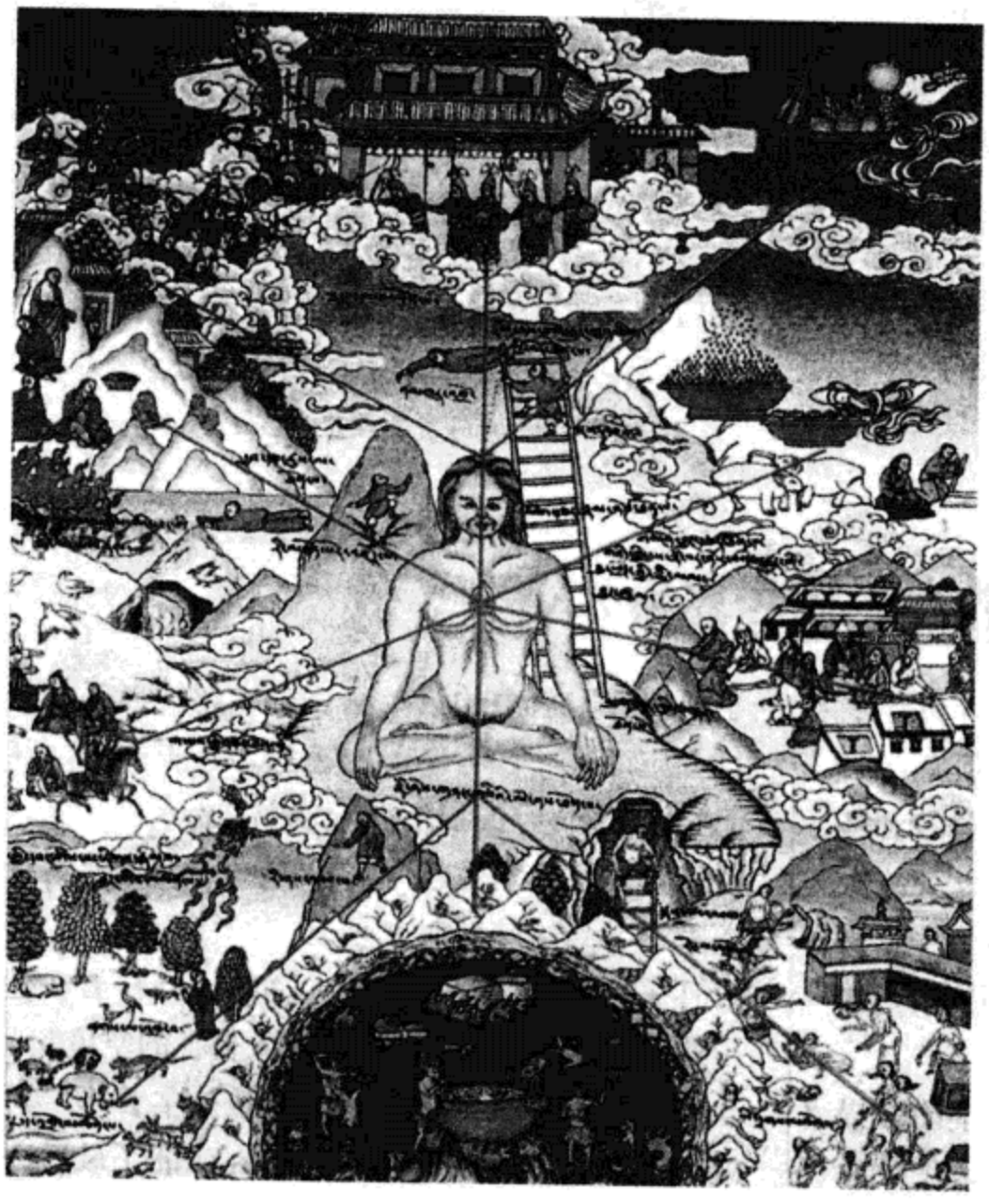
342 | 什么是幻观成就法？

幻观成就法也称为“幻身法”、“幻现法”，是通过对于虚幻事物的观察，从而使修行者认清世间万法皆为虚幻的本质。

修炼此法时，修行者认真地观察镜子中的自己，并且作一心一意的观想：观想自己拥有了各种荣誉地位和一无所有，名声扫地两种情况下自己的心情，以及周边人对你的态度。

通过以上种种观想，可以使修行者自己清晰地看到其幻色身所依赖的“我”和“我执”。悟出执著于自我的弊端，认识到一切贪欲、嗔恨以及愚痴，都是修行道路上的障碍。经过这样精勤的修习，修行者便可以认知此不清净的幻色身原为幻化之身。

343 | 如何能够认清梦境的真相？



修持者必须经过梦观的无意识层次才能达成意识的第四种境界，深睡正是一片空白的、无意识的状态，是一种空的境界，佛法称之“空定”。佛法所说“定中生慧”，但空定是不生智慧的。

证得空境，还要进一步破空，进入第四种状态，达到非空非有的境界。这个境界，是禅定的深沉状态，就是在深沉的睡眠中保持宁静的状态，但是无意识的，即“止观

梦境的实相

唐卡中描绘了人的梦因及梦境。灵魂进入白脉是梦境形成的原因。密宗幻观成就法修行认为整个宇宙都是虚幻的，梦境也是虚幻。修法的最终目的就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的展现。

双运”。在这种状态下，甚至比清醒状态还要专一和清明。

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的示现。

344 什么是梦观成就法？

明悉梦境的方法主要有三种：**①依靠心愿的力量；②依靠风息的力量；③依靠观想的力量。**

依靠心愿的力量主要是依靠心愿的力量来使日间与夜间的意识保持相续不断。依靠风息的力量则是依靠风息力量来明悉梦境的方法需要以正确的姿势相配合，其在梦中所经历的一切境相都能够如同醒时一样，清晰分明，毫不混乱或散失。依靠观想的力量主要是观想自身化作金刚瑜伽母，将心神集中在红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。那么就可以对梦境产生一定的明悉。

345 修持者明悉梦境的方法有哪些？

明悉梦境的方法主要有三种：**①依靠心愿的力量；②依靠风息的力量；③依靠观想的力量。**

依靠心愿的力量主要是依靠心愿的力量来使日间与夜间的意识保持相续不断。依靠风息的力量则是依靠风息力量来明悉梦境的方法需要以正确的姿势相配合，其在梦中所经历的一切境相都能够如同醒时一样，清晰分明，毫不混乱或散失。依靠观想的力量主要是观想自身化作金刚瑜伽母，将心神集中在红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。那么就可以对梦境产生一定的明悉。

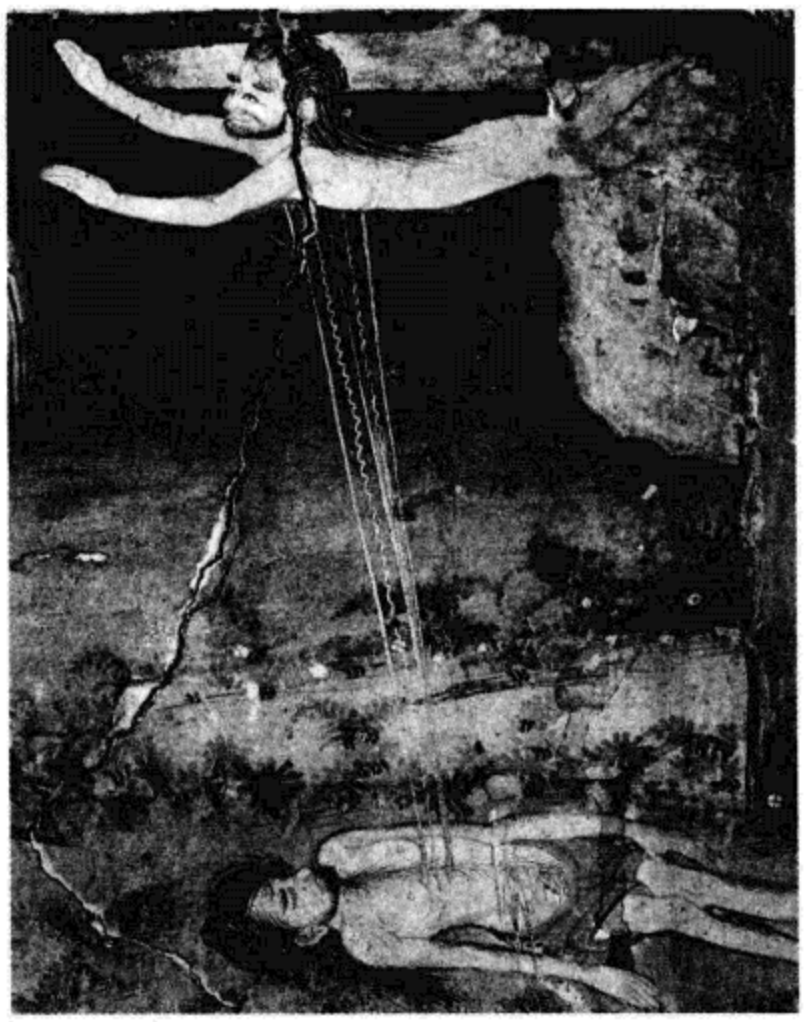
346 三种净光之间有怎样的关系？

根本净光（母净光）与道净光（子净光）的关系，就如同从母体内分娩出婴儿一般。因此，修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，在此基础上才能获得道净光。根本净光必须要在前念方灭、后念未生的短暂瞬间内证得。而道净光的发生，则必须采用那洛巴祖师的“六不”法，即：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不回忆、不动念。其中最难理解的就是“不禅定”，这里的“不禅定”并不是说不能进行禅定的修习，而是说在修定的过程中，修行者不要去思考从事禅定这件事，只有不思考禅定，才能够入定。

当修行者达到这样的禅定状态后，就会生出一种源于其无垢染的本元真心的清净光明，这就是道净光。修行者如果能够认证先前已发生的根本净光与此道净光融合为一，便能获得将二者融合为一的净光，即果净光。

347 | 什么是净光成就法?

净光成就也叫做“光明成就”，是最高妙的法门。净光包括根本净光、道净光，以及果净光，它不可思议、无处不在，照耀一切有情的心。



根本净光 也叫做母光明，它是来自于宇宙的清净明体。修行者在达到无上清净的大安乐境时，于前念已灭、后念未生之际，将会证得根本净光，进而才能生出道净光。根本光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得根本净光即为“光”的层次；根本净光发光并且闪耀即是“燃”的层次；燃的时间持续下去，修行者长住于灵明之境，就是“持”的层次。

道净光 又叫做子光明，它是修行者自身所发生的清光明体。

果净光 又叫做和合净光，即根本净光与道净光融合为一的净光。修行者如果证得了果净光的境界，即能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。

净光 壁画 17世纪 西藏鲁康

密宗认为净光是最高妙的法门，是每个修行者坚持不断追求佛法证悟的结果。修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，道净光。二者融合为一的净光，即果净光。不论是日间修习还是夜间修习，都讲求融合，只有融合修行者才能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。

348 | 净光修习的方法有哪些?

净光的修习包括三部分：日间修行，夜间修行，中阴现前时的修行。

日间修行：修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，在此基础上才能获得道净光。根本净光必须要在前念方灭、后念未生的短暂瞬间内证得。而道净光的发生，则必须采用那洛巴祖师的“六不”法，即：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不回忆、不动念。当修行者达到这样的禅定状态后，就会生出一种源于其无垢染的本元真心的清净光明，这就是道净光。修行者如果能够认证先前已发生的根本净光与此道净光融合为一，便能获得将二者融合为一的净光，即果净光。

夜间修行：夜间修习的净光成就法与梦观成就法有一定的联系。修行者由清醒状态刚刚要转入睡着状态的时候，将禅定的法门与睡眠的境界相融合。在修行者感觉睡意蒙胧的时候，将自己的一切见闻和觉知都融入自身，然后再将自己的整个身体融入到大自在的真空之中。

349 什么是中阴成就法？

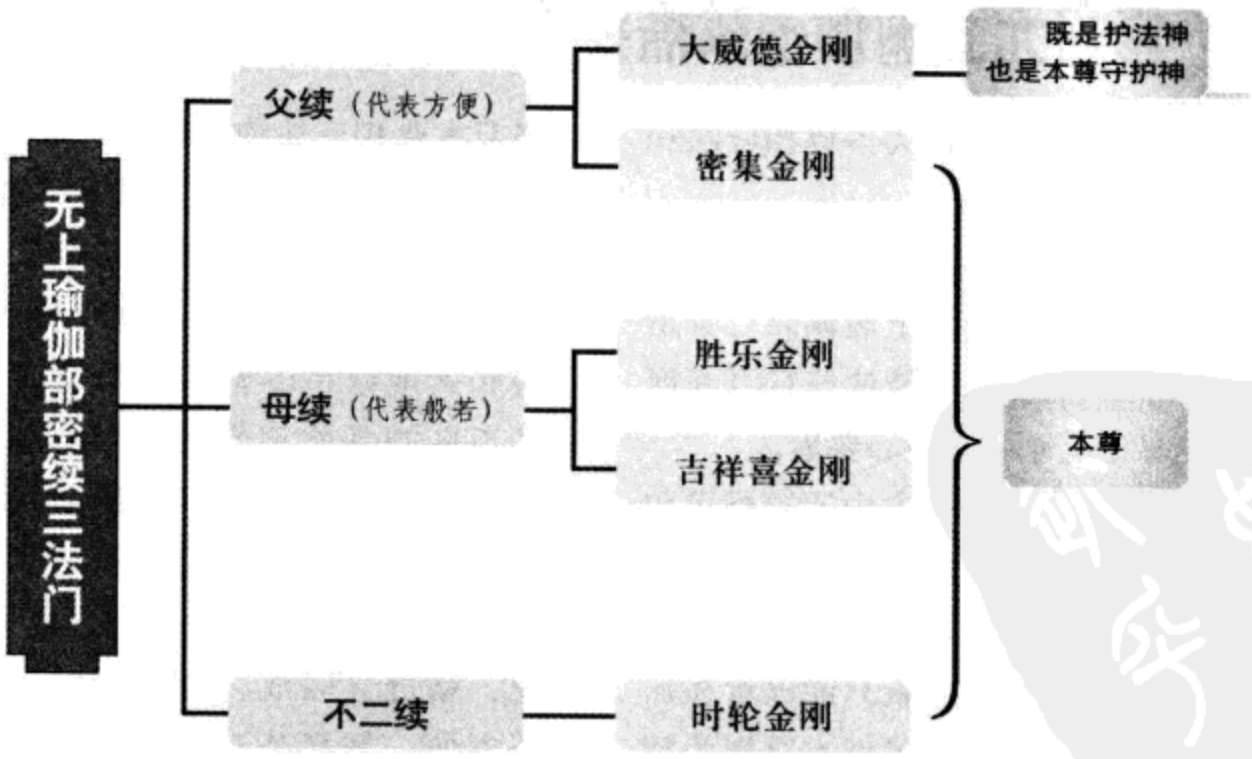
中阴也译作“中有”，特指情境与情境之间的间隔或过渡。中阴成就法主要探讨的是在人临终至转生之间这段“中阴”里的修行法门。

人在临终到转生之间的这段时间里，一般要经历三个中阴阶段，即临终中阴、法性中阴、投胎中阴。修习中阴成就法可以在这三个中阴阶段中证得三种成就，即：清净的法身成就——在临终中阴证得、净报身成就——在法性中阴证得、胜化身成就——在投胎中阴证得。

八、密宗中无法超越其上的密法：无上瑜伽密续

350 什么是无上瑜伽密续？

无上瑜伽密续是密宗四部中最高深的一部，密宗四大金刚法门之一，也是密宗所独有的一种最高修行次第，强调内在瑜伽的重要，没有任何密法可以超越它。无上瑜伽分为父续、母续和无二续三类，即三续，在此三续中，又有生起次第、圆满次第之差别。无上瑜伽续，理论深奥、实践修习独树一帜，修行者若想从较深层次去掌握或修炼藏密功法，就意味着须对此有深入了解。



无上瑜伽密续

无上瑜伽部密续是金刚乘最高级的密法，也是最难修持的密法，它运用人类的生理作用，进行比外三密更高度的观想，它分为父续，母续和不二续三修习法门。

351 | 无上瑜伽密续的修习途径有哪些?

金刚乘的禅修主要分成两个阶段：生起次第及圆满次第。前者是开始阶段，后者是完成阶段。

生起次第与圆满次第是佛教中教法修习的两个阶段。生起次第指的是代表开始的发展阶段，而圆满次第是代表进一步的完成阶段。换句话说，生起次第与圆满次第是金刚乘四部密续修学的基础课程与进阶课程。

金刚乘中，不同的密续典籍有不同的生起次第与圆满次第。在密续经典中最高层级的无上瑜伽部密续，其生起次第与圆满次第大致上是这样划分的。

第一，生起次第：修行者以观想本尊身形为重点，逐步建立坛城与本尊的具体形象，并持续发展作为圆满次第的前置基础。生起次第这个阶段着重于观想的能力，修行者必须努力使自己的精神功能专注，意识更加清净。简单来说，就是反复地运用观想的能力，训练在脑海中将抽象概念转换成为具体形象的修行。

第二，圆满次第：无上瑜伽行者通过体内气脉及能量的变化而得到大乐、净光与无二的经验。圆满次第的修习重点在于细微意识的运用，通过气、脉、明点的锻炼达到体悟的真实变化。这个阶段除了精神层面的观想之外，还要注意生理层面的变化。修行者必须先解开堵塞气脉的脉结，目的是为了停止粗重意识与气的运动。当粗重意识与气消逝之后，取而代之的是细微意识。这时根本净光有机会显现，佛性也能随之生起。这就是禅修中短暂的净光显现，修行者也就实现了修习的最终目的。

生起次第是着重于身、语、意，是粗重意识的净化；圆满次第着重于脉、气、明点，是细微意识的体验。前后两个阶段的转化就是粗重意识与细微意识不同层次的细微转化。身细微觉察到脉，语细微觉察到气，意细微觉察到明点。由粗到细的修持，逐步转化身与心。

352 | 修习无上瑜伽密续需要哪些前行准备?

无上瑜伽修习的前行准备为本尊相应法和供养坛城。

密宗认为，本尊是金刚乘修行者的护法神，修习本尊相应法可以使无上瑜伽修行者迅速获得本尊的加持。供养坛城能使修行者开展智慧和慈悲，坛城是金刚乘的中心要素。

本尊相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想本尊来与之相应，从而得到本尊加持的一种方法。本尊是修行的典范，如果修行者将本尊视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把本尊视为智慧与慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与本尊同等的境界，这就是所谓的“本尊的加持”。因此，在修习本尊相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心观想本尊守护神，使自己的心与本尊合二为一。

供奉坛城是密教为了准备修本尊相应法和其他修持的资粮，修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。而这里将要介绍的坛城供则可以圆成福德和智慧二资粮。福德是指善行的累积效果，福德的圆成包括布施之圆成、持戒之圆成、忍辱之圆成、精进之圆成、禅定之圆成，这五项为善巧方便；智慧是对究竟实相的直接了解，智慧的圆成包括般若之圆成，这一项为般若智慧。以上二资粮之圆成，就等于布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若这六度的实

现，也等于善巧方便和般若智慧的结合。

坛城供的修持需要修行者准备两个坛城，以大一点的坛城来代表皈依处，以小一点的坛城来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。建造坛城首先需要坛城盘，坛城盘如果是用上等材料制成，则可以适当小一点，但如果是用劣等材料制成，则必须大一点。献坛城时还需要一撮撮的金或银、海螺或子安贝，如果都不具备，也可以用米粒代替，米粒最好选用新米，也可以将新米与旧米掺和为供。

353 | 无上瑜伽坛城与二谛之间有怎样的关系？

在坛城里的世界，本尊与瑜伽修行者的关系就如同是胜义谛与世俗谛之间的互动。密乘修行者在禅定观修本尊时，会通过集中意念，为自己创造一个理想的环境，即坛城。坛城的世界并不是静止的，而是在瑜伽修行者的观想之下，它是可以缓慢地转动的。坛城的世界里按次序罗列着不同身形的诸尊，坛城最中央的主尊也是最重要的本尊守护神，也就是本尊所转换的身形。距离坛城的中心越远，其纯净的本质也随之减弱。坛城中心与边缘的关系，如同本尊的圣境与瑜伽修行者的俗境，还如同宇宙最后的真理胜义谛与人世间的真理世俗谛之间的相应与互动。胜义谛是宇宙最后的真理，是圣者所知的真理，是指诸法实相，也就是空性。因为它是究竟真实，所以位于坛城的中心。世俗谛是人世间的真理，是凡夫所知的真理，可以依据言语陈述的真理，它位于坛城的边缘。最后修行者通过修习本尊相应法与本尊相应，即是胜义谛与世俗谛融合为一，坛城也就没有中心与边缘之分了。

354 | 什么是本尊相应法？

本尊相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想本尊来与之相应，从而得到本尊加持的一种方法。本尊是修行的典范，如果修行者将本尊视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把本尊视为智慧与慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与本尊同等的境界，这就是所谓的“本尊的加持”。因此，在修习本尊相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心观想本尊守护神，使自己的心与本尊合二为一。



观想本尊缩小法

观想本尊缩小，凝聚成一个光点，从修行者顶门，直入心中月轮莲花座上。

355 | 四部密续中事部密续修习的重点是什么?

事部是强调以外境修行为主的一种法门或一种功法，是密宗四大金刚法门之一。在密宗中，凡是举行密宗仪式时表现于外面的形象动作都属于事续范畴，即包括诵持真言、结印契法、观佛、供养诸尊等密法威仪。事续部是特别注重清净自身、消除罪业的修行密法，其修行方法或步骤相当复杂、严格。

356 | 四部密续中行部密续注重哪些修习?

此部是密宗中以内外修行并重的一种法门或一种功法，是密宗四大金刚法门之一。行部密续强调外在行为与内在瑜伽同等重要，以《大日经》为其重要理论依据。行续部以菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟，同时以随机的方便普度一切众生。它的修习对象是对于外在的净除仪式或是内在的三摩地都已生起欢喜心的修行者。

357 | 四部密续中瑜伽部密续修习的重点是什么?

此部是密宗中以内修瑜伽为主的一种法门或一种功法，其中包括方便瑜伽和智慧瑜伽，是密宗四大金刚法门之一。瑜伽续以内心观想为重，专心致力于内在的禅修，对密宗瑜伽功法作更进一步的深入修炼。瑜伽续是一种较高层次密法，修行者需要多种灌顶。

358 | 无上瑜伽修习的法门有哪些?

无上瑜伽部密续是金刚乘最高级的密法，也是最难修持的密法。它运用人类的生理作用，进行比外三密更高的观想，具体的修习法门可分为：父续、母续、不二续。

金刚乘典籍中以无上瑜伽部密续最具代表性，其中，“无上”意指无法超越、无法在其上，“瑜伽”代表相应。无上瑜伽部密续是金刚乘最高阶段且无法超越的密法，也是最难修持的密法，修行者必须经过数十年的苦修，金刚上师才肯传授此法。修成此法便能即身成佛，也就是可以在今生证得佛果，免受轮回之苦。修习无上瑜伽常见的法门有父续、母续和不二续三种。

父续又称“方便续”，代表方便（慈悲），以《集密金刚密续》和《大威德金刚密续》为主经，重视修习气及空。无上瑜伽修行者以密集金刚和大威德金刚为观想的本尊守护神。父续修习强调秘密灌顶，着重修习重幻身瑜伽。

母续又称“胜慧续”，代表般若（智慧），以《胜乐金刚密续》和《吉祥喜金刚密续》为主经，重视修习明点及大乐。母续修行者以胜乐金刚和吉祥喜金刚为观想的本尊守护神。母续修行强调智慧与知识灌顶，主要修习重明光瑜伽。

不二续代表不二，以《时轮金刚密续》为主经，重视方便智慧双运，不二续的修行者以时轮金刚为观想修习的本尊守护神。不二续修行强调空乐双运，主要的教法以拙火瑜伽法为主。

无上瑜伽修行者通过修习三续法门，用慈悲和智慧达到彻底的证悟。在证悟的过程中，修行者能够同时获得两种身形：色身与法身，即具有证悟的具体身形和相应的真理之身。

359 | 父续本尊大威德金刚教法有怎样的传承？

传说，当年，大自在天和摩多罗摩两位大天王之间发生纷争，文殊菩萨为调解他们，宣讲了《佛薄伽梵吉祥金刚大威德十万诵》，交给起尸金刚佛母和秘密主金刚手菩萨，他俩以神力将《大威德十万诵》埋入了空中，后被印度高僧拉勒达巴奢掘得，这就是世上所传的藏密无上瑜伽五大本尊之一的大威德金刚法。

藏传佛教各派均修大威德金刚法，格鲁派和萨迦派尤为重视。大威德修法传入藏地有五大传承：热系、觉系、象系、摩系和纽系。而将大威德传承和教法从印度引进西藏地区的首传宗师，是11世纪的藏地佛法大成就者兼大译师热·罗多吉扎。热氏家族一脉相传的法统，居于五系之首，先后受到八思巴国师、布顿大师、宗喀巴大师的好评，由年罗扎哇（年罗多吉）传下的年氏传承至今很好地传承下来。

360 | 父续本尊密集金刚教法有怎样的传承？

密集金刚的传承历史从释迦牟尼佛开始。当年，在菩提树下，释迦牟尼苦修禅定六年。出定后，成就正等正觉、圆满佛果，升上兜率天。无数的菩萨们、众天神围绕赞呗，向佛陀虔诚地祈祷。佛陀以大神通力变现自性坛城——密集金刚坛城，开示25000诵密集金刚续，并给予灌顶及口诀教授。接着，佛陀又为俗世的众生开示较短的《密集金刚续》，共118诵，分为17品。此法由龙树菩萨传到西藏，共分为五个传承：茜乌传承、马尔巴传承、郭苍巴传承、卡切传承、洽传承。其中，马尔巴传承在灌顶、教授、口诀方面尤其殊胜，是目前修法的依据。

密集金刚所使用的是爱欲，大威德金刚所使用的则是忿怒，能够让所有邪恶势力产生畏惧和恐怖之心。



密集金刚

密集金刚属于无上瑜伽部父续主要本尊之一。他与喜金刚、时轮金刚、胜乐金刚、大威德金刚等合称五部金刚大法。

361 | 母续本尊欢喜金刚教法有怎样的传承?

吉祥喜金刚，梵文为Shrihevajra，藏名译音杰巴多杰，音译欢喜金刚，又称呼金刚、喜金刚、饮血金刚。事实上，其性质也与胜乐金刚密续非常接近，拥有很多相同的印度经文。然而，尽管吉祥喜金刚父母尊是噶举派创始人马尔巴大译师——即噶举派十二分支的创始人——的主要观想主尊，但是现在的噶举派却已经不再将其作为修持传承，而只是一种灌顶仪式。同样，尽管其在早期的格鲁派拥有非常重要的地位，在最近数百年却已经为胜乐金刚所代替，今天的格鲁派也只是将其作为一种灌顶仪式保存下来。不过，它仍然是萨迦派的核心修持之一，同时作为灌顶仪式和修行传统得到了完整的保存。

362 | 母续本尊胜乐金刚教法有怎样的传承?

基于胜乐金刚和金刚亥母双运坛城的密续体系可以说是藏传佛教所有新译派中最普及的无上瑜伽密续之一。这是因为，这一密续修持在10世纪至11世纪时期在印度曾经非常普及，而当时正逢藏传佛教复兴，新教派不断涌现。三大印度传承——卢帕达、克里什纳查亚、刚塔帕达以各种传承形式来到西藏。



胜乐金刚和金刚亥母法系之所以如此盛行，是因为藏族人非常热爱泥土占卜及圣地。此父母尊与喜马拉雅山的很多伟大朝圣地都有联系，其中包括岗仁波齐峰，这里是印度河、恒河、雅鲁藏布江等河流的源头。事实上，围绕着岗仁波齐峰的二十四个圣地都与胜乐金刚及金刚亥母有关。

胜乐金刚与金刚亥母

胜乐金刚，梵名为Chakrasamvara，意为“大乐之轮”，是无上瑜伽母续中的主要经典，进行这一法系的观想和瑜伽修持可以产生将所有知识纳入大乐不二之境的智慧。

363 | 不二续本尊时轮金刚教法有怎样的传承?

时轮金刚密续是佛祖最早传授的密续体系之一，与《般若波罗蜜多经》同时。在传法不久后，被带到了印度以北一个被称为“香巴拉”的净土，在保存数百年后，直到10世纪才重新被带

回印度，随后不久便被引入西藏。藏密萨迦派最早传时轮金刚法，奠定藏密时轮金刚修学的基础，后来各派普遍修习，较大的寺院均专设时轮学院。但因其是极重要的法门，具备灌顶、传授此密法者并不多。依据多种传承的密续，时轮金刚示现出不同的形相。

364 | 无上瑜伽密续的最大特色是什么？

强化观想能力以及生前进行短暂体验死亡的经验是无上瑜伽的重要特色。通过训练观想的能力和死亡的体验，修行者可以在临终时把握时机，体验涅槃，证得圆满境界。

无上输伽密续的两个修行阶段：生起次第与圆满次第。在生起次第的禅修过程中，将观想本尊与供养坛城的技巧视为重点，其重要的细部程序是致力于开展视觉化的想象能力。而在圆满次第中，将由心理层面进入到生理层面的深层体验，也就是由想象阶段转为真实的体验。修行者在这一阶段通常会练习死亡过程的体验，他们运用迁识夺舍的法门，能将心识不可思议地抽离身体，并转移到其他物体上去，这似于梦中身体经历的体验。金刚乘认为这样有利于加速开展智慧与慈悲，使修行者在生命结束前有机会亲身体验转世，或是在短暂的临终阶段把握时机，证得明光体验涅槃，生往圆满的佛境。

365 | 无上瑜伽圆满次第修习的重点是什么？

密宗的身心系统理论源自于印度瑜伽，即指气、脉、明点等概念所建立的动能网络。西藏这套身心系统的理论很接近中国传统医学中的气和脉，而气脉的运用方式与过程也和中国道家的看法很类似。西藏对气与脉二者的关系有个特殊比喻：人体是一座城市，脉是道路，气是马，心识是骑士。也就是说骑士骑着马在城市中的道路奔跑，等同于心识骑着气在人体的脉中流动。

人体内主要的脉道只有三条，分别是中脉、左脉和右脉；中脉和脊椎骨平行，左、右脉在中脉的两侧。左、右脉盘绕中脉，在若干点上形成一系列的结，即脉轮。中脉分布有若干脉轮，从脉轮又分出很多脉，有如雨伞的伞骨。72000条脉分布于身体，在其内流动的是载满能量的风，而风的能量是人体最重要的一部分。左脉、右脉在脊椎的两侧，中脉于中间但略微朝前。中脉由生殖器穿过身体的中间部位直到顶轮，在顶轮方微微向前弯曲，并且在双眉之间停下来，这个位置也就是眉间轮。白色的左脉由左鼻孔处延伸到中脉底端下，红色的右脉与之对称，由右鼻孔向下延伸。

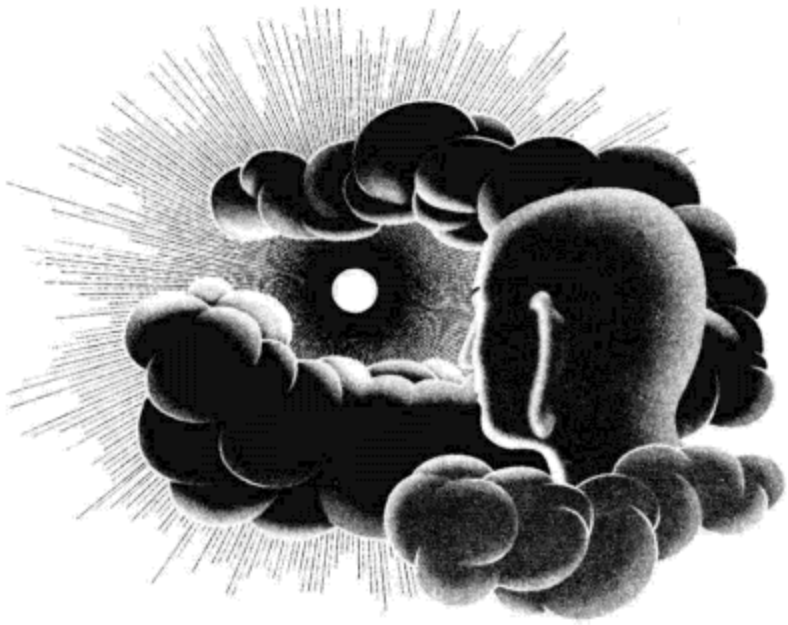
366 | 修习无上瑜伽的最终目的是什么？

虽然每个人在经历死亡过程时，与生俱有的根本净光心一定会显现，但不能保证一定能体悟根本净光心。修习无上瑜伽的最终目的就是在死亡时体验根本净光心。

意识的最深处就是根本净光心，或说根本意识，它的特质是与生俱来的，是根本的，也就

是佛性。当细微意识转变成最细微意识时，此时气的移动最弱，也是体验根本净光心的最佳机会。无上瑜伽行者所等待的就是这一时刻的来临。这时粗重意识已经被转化了，一切概念分别的意识活动完全停止，80种垢染一一开始消融，随之而来是白显心、红增心与黑近成就心的显现，它们是三种细微意识所体验的境相。当三种连续的境相显现过后，根本净光显现。根本净光心显现时，如同秋天黎明破晓般的境相显现于前，它没有任何的染污，是纯净而且自然的明光状态，这是最深层的意识，同时也是与生俱有的根本净光心的显现。达到这样纯净的境界，能够体悟领会，这就是解脱的境相。

根本净光心以最细微的明光形式存在于一切意识的最深处。人在死亡过程中经历“四大”分解后能体验的“四空”状态。无上瑜伽行者生前努力进行体验四空的修炼，包括空、太空、非常空、皆空，是修行者非常难以达到的境界。四空是在生前很不容易体验的，就是禅修造诣高深的人也只能在禅观过程中一瞥。想要真正完全领悟根本净光心，必须要到死亡的那一刻，才可以达到。



根本净光心的显现情景

根本净光显现时，如同秋天黎明破晓般的景象显现于前，它没有任何的污染，是纯净而且自然的明光状态。

367 | 密续修习的最终向往之所是什么？

净土是美好的、理想的往生和修行之地，是生命解脱之后将要去的地方。密续修行者在不同的中阴阶段获得解脱后，将会生往不同的净土。

净土指的是清净国土、庄严刹土和清净功德所庄严的处所，是诸佛菩萨度化一切众生的地方。在佛教中常见的有弥勒净土、弥陀净土、药师净土、华藏净土、维摩净土等。净土思想在现世人间中，具有积极的意义和价值，它是众生修行的重要法门。

众生如果想要超越生死的轮回，就只有往生佛陀之净土。净土是美好的、理想的往生和修行之地，众生因根器和因缘的差别，将可以往生于不同的净土。

无上瑜伽修行者在死后亡灵进入中阴阶段会遇到两次明光，临终者在这两次中抓住其中任何一次实现解脱，可以生往根本明光净土；否则进入法性中阴，在法性中阴里获得解脱，生往诸佛菩萨净土。

临终者在进入临终中阴后，将会经历一段无意识的昏迷状态，这段时间一般要持续三天半左右，而这也是根本明光两次显现的时候。如果临终者能够把握住其中任何一次明光，从中获得体悟，那么就可以达到永久的解脱。在这一阶段获得解脱的众生将会往生于根本明光的净土。

如果临终者没能在临终中阴获得解脱，亡灵在进入法性中阴以后，其意识将会脱离肉身，成为独立的意识体，开始进入七七四十九天的死后旅程。法性中阴将会持续十四天的时间，在前五天的时间里，亡灵的面前将会逐一显现来自宇宙中央的大日如来、来自宇宙东方的阿閦如来、来自宇宙南方的宝生如来、来自宇宙西方的阿弥陀佛和来自宇宙北方的不空成就佛五方佛。他们前来接引亡灵前往其各自所居住的净土，只要亡灵能够在此阶段获得证悟，便可以永远脱离轮回的苦海，往生于纯净的虚空净土。

368 为什么说脉是人体内看不见的能量通道？

密宗理论所说的脉并不是普通生理学所说的动脉、静脉，而是修持者在禅定中内视到的气脉，肉眼看不见，仪器测不到，生理解剖也不能发现。密宗将人体中这种气血流通的通道称为脉，也称经络，是一种能量运输的通道。

人体的三条主脉分别是命脉（中脉）、左脉、右脉。藏密认为只有人体的这三条脉才能唤醒太阳的力量（左侧半身）和月亮的力量（右侧半身），并通过生命之风，这个人体脉轮流动的能量，来进行生命的动作。

369 人体内的脉道有怎样的分类？

脉的数目据说共有72000条，其中有些是粗钝的，有些是精细的。所有的脉道可以归纳为十四支主要脉道，其中重要的有三支，即中脉、右脉、左脉。

三脉中中脉最为重要，它是纵贯身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，蓝色，其余之脉都附属于此脉，它是一切灵脉之根本，所以密宗修行者非经此脉不能得大成就。中脉上端由顶达前面眉间，下端直到脐下四横指处，再到会阴处。它具有四个特征：①直，像芭蕉的树干；②内部红润如鲜血一样；③纯净，像烛焰一样透明；④像莲花瓣一样非常柔软而有弹



人体内的主要脉道

密宗认为人体内部有三条主要脉道，中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮后向前弯曲，直通两眉之间眉心的位置。中脉的两侧有两条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，一直向上进入脑，又绕过头顶和后脑，分别沿着中脉两侧，下行到接近会阴处，与中脉会合。

性。中脉中间还有一脉，名为心识脉，像一条五色光彩的线，为人体中最灵的生命部分。中脉又分为三段：从眉间上至梵穴下至心间一段，名噶底脉，纯净无染，为超越性智慧的通道；从心间下至脐下四指一段，名“无我母脉”，染净相杂；从脐下四指至密处(龟头)一段，名“海螺脉”，纯染无净。

左脉、右脉 靠近中脉两旁，有左脉和右脉，如细小的羊肠。左脉、右脉在会阴（海底轮，海底即肛门前的一片三角形地带，密宗称之为生法宫，如果是女性的话，海底就是子宫）处与中脉会合，上绕脑顶，再与中脉会合，由前脑下折，然后与中脉在会阴会合。左脉为灰白色，性凉，又名月脉，主运精。右脉红色，性热，又名日脉，主运血。会阴为脉源，全身之脉皆由此发出，三脉在此交会。

370 | 密宗是如何看待体内气的?

意识与气是身心的两大支柱。无上瑜伽密续的修习过程中，要求用意识来引导气，使生命能量之气聚集，收放自如，在人体内的脉道中畅行无阻。

西藏传统是用意念与气的一个比喻来解释这一过程的。在这个比喻中，气被比喻成一匹马，而意念被比喻成骑士，它们在一起就形成了一个功能性的组合。这样气和意念的组合进入人的身体，但是这种进入是没有方向的。由于意念总在游移，我们的专注也在游移，所以只有通过专注一处的办法把意念“送”进脉轮中。在轮回众生的内心中，马和骑士是在盲目地奔跑穿过六大觉识和六种消极情绪状态之中的。

意识驱驶着气，就像骑士骑乘着马；而也如同马承载着骑士一般，气是支持意识的物质载体。当人死时气会衰竭，没有气的运转，意识便会离开这个肉身，但是最细微意识却永远不离开最细微的气。最终，最细微意识，也就是根本意识与最细微的气之间的亲密关系，就如同一个不分离的个体。

密续把人体比喻作城市，脉是道路，气是马，心(意识)是骑士。意识驾驭气，就像骑士骑在马上。即由气所提供的能量，意识能观察一切的万物与现象。意识与气不分离，彼此能互相影响。如果气不顺畅，意识就像无力的骑士被狂乱的疯马载着奔驰，妄念会跟着生起而造成情绪的失控。瑜伽行者的修习正是要避免这种情形的发生，他们熟悉体内的气、脉、明点与其运作方式，竭力净化身体内会引起烦恼妄念的业力能量。在学习自在运用气、脉、明点的过程，逐渐达到心气不二的境界。

371 | 人体内的气有哪几种?

气储存在人体中，在人体的脉里流动，是生命具备活力的能量，是宇宙一切生命力及潜伏力的表现。无上瑜伽密续认为气可分为五主气和五支气。

心气不二指意识与气不可分离，这是西藏金刚乘对于意识与气的看法。意识有细微的分类，与意识同等重要的气分类也是相当复杂。人体的气可分为五主气和五支气。

五主气：五主气是五种不同性质的能量，支持五大(地、水、火、风、空)以及分别负责人体的某一项功能。依据传统密宗的说法，身体内主要运行的五主气是上行气、下行气、遍行气、等住气和持命气。

持命气：负责维持生命的特质，主要位置

是心中的脉。它是人的生命之本，也是其他四气的根源。

下行气：具备向下的性质，主要位置是下腹的脉。它主管向下流通的精血、大小便，发生在会阴之上。

等住气：含藏热能的特质，是热能的储存中心，主要位置是太阳神经丛的脉。

上行气：具备向上的性质，主要位置是喉轮的脉，与下行气的运作相反。

遍行气：具有蔓延的特质，主要位置是关节，主管全身运动及人的动作。

五支气：五支气的功能则是让五官正常运作。它包括行气、循行气、无行气、最行气和决行气。

行气：又称龙气，行于眼能生视觉。

循行气：又称龟气，行于耳能生听觉。

无行气：又称海马气，行于鼻能生嗅觉。

最行气：又称提婆气，行于舌能生味觉。

决行气：又称财生气，行于身能生触觉。

气还是宇宙间表现出来的一切力的总称，它是一种极为微妙的生命力，宇宙因为有了气及其表现，才呈现出如此的多姿多彩。

372 | 为什么说明点是生命的精华？

气是一股流动于脉轮的生命能量，当气聚集在脉轮的中心位置，即称为明点。明点是人体生命能量的凝聚点，它位于人体的脉络中。

明点简称“点”，又称为真精、真水，指人体中生命能量的凝聚点及水液，具有圆润、明空之相。它是产生生命、精神和功能的精华。当四大相继分解以后，居于顶轮的白色明点与处于脐轮的红色明点将会相向移动，进而在心轮相遇，这将是临终者体验本心自性，获得解脱的关键时刻。

373 | 脉轮是怎样形成的？

《时轮金刚密续》认为人体内共有72000条微细的脉，主要的脉道只有3条，分别是中脉、左脉和右脉；中脉和脊椎骨平行，左、右脉在中脉的两侧。左、右脉盘绕中脉，在若干点上形成一系列的结，即脉轮。中脉分布有若干脉轮，从脉轮又分出很多脉，有如雨伞的伞骨。72000条脉分布于身体，在其内流动的是载满能量的风，而风的能量是人体最重要的一部分。左脉、右脉在脊椎的两侧，中脉于中间但略微朝前。中脉由生殖器穿过身体的中间部位直到顶轮，在顶轮方微微向前弯曲，并且在双眉之间停下来，这个位置也就是眉间轮。白色的左脉由左鼻孔处延伸到中脉底端下，红色的右脉与之对称，由右鼻孔向下延伸。

374 | 人体内的明点有哪几种？

密续认为气是一股流动于脉里的生命能量，当气聚集在脉轮的中心位置即称为明点。简单来说，明点就是聚集于脉轮的生命能量。明点藏在脉轮中，分成白明点和红明点两种，俗称白菩提和红菩提。白色明点来自于父亲的能量，它代表了男性的菩提心，即慈悲，其主要中心是在头上的顶轮；而红色明点来自于母亲的能量，代表了女性的菩提心，即智慧，它主要的中心则处于脐轮。

白明点主要是由头上位置的顶轮所主导，

红明点则是由脐轮所主导。每一个明点都是白顶红底的结构，它们是肉体与心灵健康所依赖的基础。气、脉、明点构成无上瑜伽行者的神经系统。

当四大分解的过程结束以后，临终者的外息将会停止。这时，居于顶轮的白色明点与处于脐轮的红色明点将要作相向移动，并最终在心轮结合。在这个过程中，修行者会把这个系统观想得非常清楚，他们通过禅定的力量，把气导入中脉而后分解，就有机会直接体验心性的明光，即根本净光心。如果临终者能够获得体悟，将会达到化身、报身或者法身的境界。

375 | 人体内的脉轮是如何分布的?

密续认为，身体内有72000条微细脉，最重要的是中、左、右三脉，而三脉的枢纽位置是脉轮。每个脉轮有不同的脉瓣。最重要的脉轮有大乐轮、受乐轮、正法轮、变化轮、护乐轮、宝间轮与眉间轮。



人体脉道与七轮 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡最鲜明的特征之一是：在佛像的双肩与双手心处均有一个右旋“卐”字，代表和谐。密宗和印度教认为，在人的身体正中，有三条脉道。其中，中脉上下共有7个轮，自下而上分别为：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。

大乐轮：共32个脉瓣，位于头的顶端。大乐轮的名称的由来是因为它的中央有大乐基础的白色明点物质。大乐是至善的喜悦。头顶的部位是至善尽美的大乐之处。

眉间轮：共16个脉瓣，在双眉中间的位置。

受乐轮：共16个脉瓣，位于喉间的位置。受乐轮的意思是带有享受与令人满意愉快的双重意义。它也被称为享乐轮，是因为这是体验味道的地方。

正法轮：位于心间，共8个脉瓣。正法轮是最细微意识与极细微气所在的位置，是一切现象的根源。

变化轮：变化轮位于太阳神经丛，共64个脉瓣，位于肋骨下方与肚脐之间。这也说明此处如同太阳能量，如同花丛、草丛般的散射状态，展开脉轮分支的64支脉。变化轮也被称为散射轮。在这个地方可以通过瑜伽修行点燃拙火，促使大乐生起。

护乐轮：位于在脊椎底，共32个脉瓣。这里是维持喜悦的脉轮，是维持最深层喜悦之处。脊椎底部，在古代印度视为能量储存的重要位置，是生命力、肉体能量的维护中心。在印度还有另一个名称是军荼利，或称海底轮与根轮。

宝间轮：位于性器官的顶点，共16个脉瓣。

不同理论系统对脉轮的看法：

《时轮金刚密续》认为，脐轮是拙火瑜伽引发的位置，是产生能量的位置。《密集金刚密续》则认为变化轮是产生能量的源头。古印度脉轮的说法是：中脉共有7个关窍，这7个光轮由下而上依次称为第一轮(海底轮)、第二轮(脐轮)、第三轮(太阳神经丛)、第四轮(心轮)、第五轮(喉轮)、第六轮(第三眼)、第七轮(顶轮)。

九、引导意识走向净土的最殊胜法门：破瓦法

376 临终时启动破瓦法可以获得解脱吗？

临终者在整个临终中阴阶段将会遭遇四大逐一崩解的过程。这时候，临终者不仅自身将会感受到各种内在变化，同时身体外观上也会显现出各种外在变化。而此时也正是启动破瓦法将意识迁移到净土的关键时机，只要临终者此时能够自力或者依靠身旁上师的指导诊断出这些征候，并且适时地启动破瓦法，就可以实现自发性解脱，从而避免了法性中阴和投胎中阴各种险境幻相的考验。使用此法的关键是要能够回忆起破瓦法的法门。

377 启动破瓦法的前提是什么？

启动破瓦法的前提——避免临终者睡着

临终的人一定要在整个死亡的过程中保持清醒的状态，才能够清楚地感受到整个死亡的历程。而如果临终者在这个过程中睡着的话，就会错失很多解脱的机会。为了帮助临终者保持清醒的状态，亲友可以采取以下几种措施：

(1) 读诵颂文呼唤临终者

读诵者此时应该在临终者的耳畔清晰、反复地诵读上述的颂文，用读诵的力量来唤醒临终者的意识。同时颂文中的内容也将被临终者牢记，进而对其中阴历程进行指导。这种读诵要一直持续到临终者停止呼吸为止。

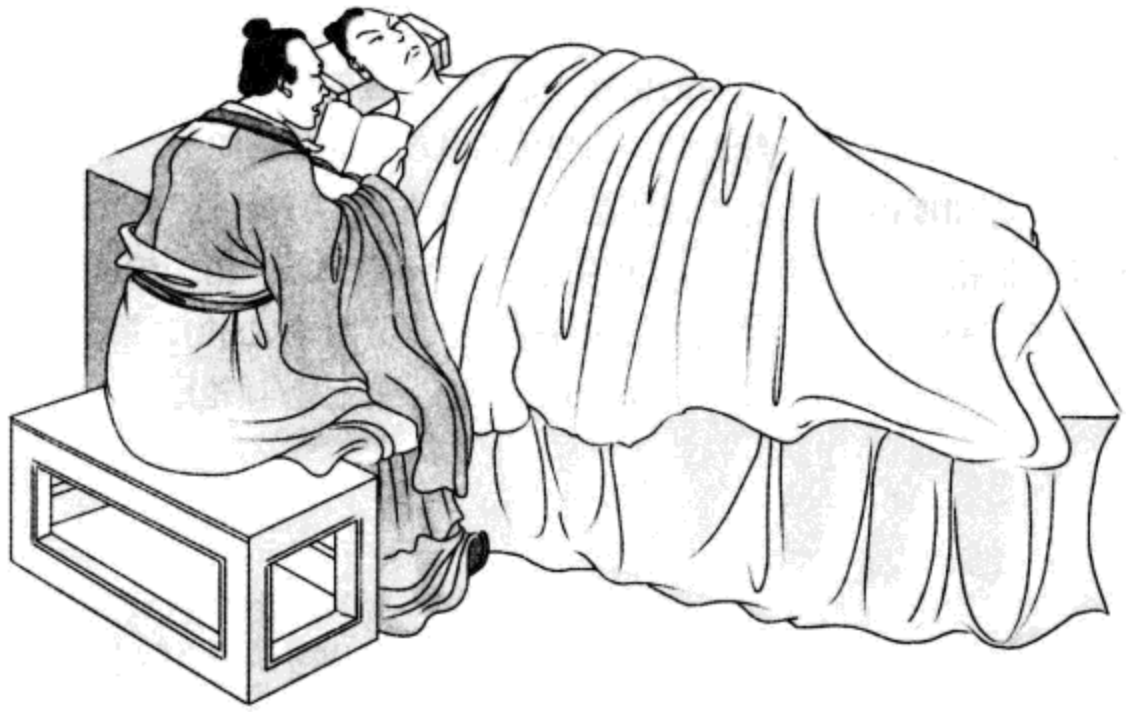
(2) 采用有利的狮子卧姿

对临终者最为有利的姿势是“狮子卧式”，即左手放在左大腿上，右手放在颚下，闭住右鼻孔，两腿伸展，稍稍弯曲。释迦牟尼佛在涅槃时所采用的就是这种卧姿。采用狮子卧式要注意把握时机，要在临终者呼吸停止的那一刻迅速帮助实行。

(3) 按住颈动脉以防睡着

临终者颈部的两条动脉会发生震动，从而导致临终者进入昏睡状态。所以此时还要请经验丰富的上师协助将这两条动脉牢牢地按住，以阻止其震动。需要特别说明的是，此法具有一定的危险性，所以一定要请经验丰富的上师来施行。一般人经验不足，恐怕会操作失当，对临终者产生不利的影响。

上述后两种方法也是控制生命之风从中脉逸出梵穴，防止逆流的有效方法。



用读诵唤醒临终的意识

藏传佛教认为，修习破瓦法是临终阶段修习的法门。为了保证临终者在整个中阴阶段有一个清醒的状态，需要采用一定的措施。如图中即亲友在临终者的耳边诵读文，临终者牢记诵文内容，并作为中阴阶段的指导。

378 | 意识真的是永恒不灭的吗？

意识是永恒不灭的。它既是中阴历程的主角，也是连接我们的前世与今生的纽带。众生之所以能够在六道中不断轮回，正是以意识的连续性为基础。意识就像一个不知疲惫的演员，不停地在生命的大戏中客串着各异的角色。

我们的前世和今生之间，既有不同，又有相同。说其不同，是从生命的实体角度来看，一个生命开始，另一个生命则停止。而生生和世世又由意识连接，生命与生命之间就像堆成一摞的骰子，前后相继，功能相连，保持着渊源关系。前世所积累的业力，会对死后的中阴阶段以及来世产生影响。今日所得之果，必来自前世所种之因。生命依据各自的业，而获得快乐或痛苦的轮回。就像佛陀所说的："现在的你，是过去的你所造的；未来的你，是现在的你所造的。"这就是为什么我们说前世与今生之间又有相同。

意识永恒不灭，它可以在中阴阶段带我们前往美好净土，也可以与我们穿越生生世世，在六道中轮回，一切皆在于我们自己所造的因缘。这便是我们对于意识所应有的理解。

379 | 在中阴阶段，中阴身会经历怎样的遭遇呢？

在整个中阴历程中，亡灵面前将会显现出各种明暗不同、颜色各异的光芒，它们中有的是亡灵必须把握的智慧之光，有的却是诱惑亡灵堕落的六道之光。同时，亡灵的耳畔也会响起各种复杂的声响，亡灵一定要识认出这些光芒和声响的本质。

无论是临终中阴阶段两次显现的根本明光还是法性中阴最初五天从佛父佛母心中射出的智慧明光，都是强烈、耀眼又明亮的。亡灵一定要认出这些强烈的光芒，一心观想它，虔诚地向它祈愿，并且使自己的心灵安住在这个光明的世界之中。这样，亡灵将可以证得无边的智慧，获得永久的解脱。

由于业力作用的影响，轮回的六道也会发射出各种颜色的柔和光芒，每一种颜色的光芒都分别连接着六道中的一道。亡灵由于受到业力作

用的干扰，会对强烈耀眼的智慧之光产生畏惧和逃避的心理，而对于六道之光的诱惑却产生渴望和好感。如果亡灵不懂得其中的奥妙，就会受到诱惑，从而堕入六道轮回的陷阱。

在法性中阴的第七天里，伴随着象征着智慧的持明主尊的出场，宇宙真理将会发出雷鸣怒吼般的巨大声响，同时夹杂着各种忿怒的咒语和呐喊声，以排山倒海般的气势席卷而来。亡灵应该领悟这些声响的本质，它们都是来自于自己的内心，是智慧和真理的声音，因此无须畏惧。在接下来忿怒诸尊显现之时，每一位赫怒迦佛父都会发出响亮的颚音，对亡灵产生强大的震慑力。

进入投胎中阴以后，各种幻相和声响将会更加复杂和恐怖，亡灵将会听到业风怒吼、山崩地裂等令人胆战心惊的声音。

380 | 生命之风究竟是不是获得解脱的必经秘密通道？

四大分解结束之后，人将向外呼出长息三次，只有出气没有入气，直至外气断绝。此时外气虽然断绝，但内息尚存。内息就是人体内的生命之风(prana)，这时它将集中于人体的中脉，并作短暂的停留。中脉又名都帝，也被称为“智慧脉轮”(wisdom dhuti)。生命之风实际上就是流动的生命能量，这种生命能量汇聚到中脉是获得解脱必经的秘密通道，也是走向解脱的第一步。

当生命之风汇聚到中脉之后，第一明光将清晰地显现在临终者的意识之中，进而这种最深层的、本原的、清净的意识就将脱离临终者的肉体。而临终者此时所要做的，就是把握这关键的机会，在生命之风停留在中脉的短暂时间里，领悟出这种本然的第一明光，这样就可以使生命之风沿人体的中脉从头顶梵穴笔直冲出，进而就可以直接升入清净佛土。

相反，如果临终者体认明光失败，无法将生命之风控制在中脉，进而让生命之风逆流而从肉体的左、右脉窜出，那么，临终者就将失去即刻获得解脱的机会，继续进入到中阴世界后面的环节，经历各种险境和考验。

因此，读诵者一定不要忽视生命之风的关键性作用，要抓住时机及时为临终者进行读诵。如果等到生命之风窜入左右脉之后再来读诵，那么就为时已晚了。

381 | 临终者怎样才能在死亡历程中获得解脱呢？

当临终者吸进最后一口气，呼吸停止的时候，他的生命并没有完全结束，其体内仍存有一丝气息。这个时候，“第一明光”将会显现。临终者如能把握时机，将会在这一刻获得解脱。

在整个死亡的历程中，临终者面前会多次显现“根本明光” (basic luminosity)，根本明光就是我们每个人的佛性。明光显现的时候是获得解脱的关键时间。第一明光就是第一次显现的根本明光，也称“初期明光”。当临终者呼出最后一口气后，能知的神识即可体悟到本然的根本明光。第一明光一经闻证，解脱即可获得。这样便可以避开死后的中阴道路，直接证悟“无生法身”(unoriginated Dharmakaya)，即不生不灭的法身，也就是我们一般所说的“涅槃”。

382 | 亡灵在中阴路上会遇到哪些神祇?

在法性中阴的十四天旅程中，亡灵的面前将会依次显现面容各异的神共112尊，依其面容的特征可以将这些神分为三类，即寂静尊、寂忿尊和忿怒尊。

在法性中阴的前六天里，亡灵的面前首先会依次显现42位面容平静温和的寂静尊。其中包括10位佛父佛母、8位男性菩萨、8位女性菩萨、2位本初佛父佛母、6位六道佛以及4位男性守门忿怒尊和4位女性守门忿怒尊。



宝部赫怒迦双身相

亡灵进入法性中阴第十天出现的宝部赫怒迦双身相是由宝生如来佛父佛母所化成的忿怒尊，是由亡灵的脑部南方所投射出来的，外貌极为特别。亡灵应该提醒自己，他们都是我的本尊守护神，不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要能够体认出他们，就能获得永久的解脱。

在法性中阴的第七天里，亡灵的面前将会显现来自于东、南、西、北、中五方的五组双修持明主尊，共10位。他们是智慧的拥有者，由于其面容显现出略带怒意的表情，介于寂静和忿怒之间，因此将他们称为寂忿尊。

在接下来法性中阴的第二周里，亡灵的面前将会出现与前六天所显寂静诸尊容貌形成鲜明对比的忿怒尊，他们都呈现出怒目圆睁、浓眉紧锁、卷舌露牙的忿怒相，令亡灵心惊胆战。包括10位赫怒迦佛父佛母、8位寒林高丽女神、8位食尸琵萨希女神、4位兽首守门女神以及28位瑜伽女，再加上在第十四天里显现的大黑天和阎摩天2位忿怒尊护法，一共是60位。

383 | 领悟明光，获得解脱的密技有哪些?

领悟明光的密技之一为大手印。当根本明光显现的时候，只要临终者能够达到大手印至高无上的领悟状态，就可以轻松获得解脱。

领悟明光的密技之二即为通过体悟普贤如来王佛父佛母，即实相与心灵状态的合二为一，也可以使临终者领悟明光。

384 | 为什么说临终中阴是成佛的最佳机会？

如果临终者生前有很高的瑜伽修行根器，就可以在临终中阴达到即身成佛的境界，获得最为圆满的解脱。能否在临终中阴抓住即身成佛的最佳时机，关键要看临终者生前的修行次第。

“成佛”是每一个修行者修行的唯一目的，而即身成佛又是所有解脱境界中最为圆满的境界。所谓即身成佛，就是指在不改变今生的肉体的情况下而成为正知正觉的佛。一切众生本具佛性，与法身如来并没有不同。所以当瑜伽行者进行修行的时候，就可以被大日如来的加持威力所摄受护持，使自身本具的功德与如来的功德互相加持，互为感应，融会摄入，进而在修行者的肉体上显示出如来的庄严法相，使得行者现前的身子显现了和佛一样的功德，这就是即身成佛。即身成佛具有不可抗拒的即刻实现的力量，同时在修行技巧方面也有明确的规定。

临终中阴根本明光的两次显现为众生提供了即身成佛的最佳机会。不过并不是任何人随便修习一下密法就都可以立地成佛，修习者必须具备即身成佛的根器和资粮。密法本是古代专业的瑜伽行者所修的一种法门，在所有法门中，它的修学条件要求最为严格，其中最为重要的就是要有成就很高的上师进行指导。我们凡夫虽然也和如来一样，具备着诸佛性和功德，但是因为迷惑的遮蔽，使得我们在日常生活中不能自觉和实现。而只有严格按照上师的指导来修习密法，才能够依靠如来加持感应的力量，在一片混沌的状态中明白地映现出万物真实的相状，显现和佛一样的功德，进而实现即身成佛的成就。

385 | 禅定是觉悟死亡的最佳方法吗？

禅定是领悟心性的最佳状态。如果临终者生前有很好的禅定修行，那么到了死后就可以通过禅定来获得解脱。禅定有有相禅定和无相禅定两种方式，二者虽然在观想对象方面有差异，但无论哪一种禅定都是觉悟死亡的有效方法。

禅定就是将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动的境界。如果一个人在生前取得了很高的禅修成就，那么到了死后，这种禅定功夫就可以帮助临终者获得解脱。



禅定修行

修习禅定时，要将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动。



第5章

本尊修持法：最隐秘灵验的密宗奇术

密宗的本尊形形色色，蔚为大观，这是密宗的一大特色。更为重要的是，密宗当中殊胜的本尊修持法不仅修法简单，而且功效巨大，能让人快速获得成就。本章向您介绍了密宗的主要本尊修持法，不仅包括专供修行者练习的本尊相应法，而且还有大量解决日常生活困难的简单的修持法门，如恋爱、求财、祛病等，非常实用。

386 | 宗喀巴上师瑜伽有怎样的口传教授?

修习上师瑜伽修法时，修行者可以观想位于“父子三尊”中的宗喀巴大师，具体可以对上师作如下的观想：

修行者面前的空中出现一个由狮子擎举的宝座，宝座上有莲花及日轮和月轮，安坐着与根本上师体性无二无别的宗喀巴大师。大师身旁围绕着自大师教法传承十代以内的上师们。大师肤色洁白，唇颊红润，双手于胸前结说法印，即右手朝外代表给予众生佛法教授，左手朝内象征教授和亲证所带来的内在功德；双手各拈一朵莲花，莲花在大师与齐耳的高度盛开，右手的莲花之上是智慧之剑，左手的莲花之上是一部经典《般若八千颂》，该经典放射出光芒，自动发出宣说其内容的法音，并散发着慈悲和智慧。大师身着比丘三衣，象征无瑕的戒律；大师头戴尖顶黄帽，黄色代表大师无谬的见解，尖顶则代表着大师锐利的智慧。大师双足结成跏趺，象征他已证得佛的法身与报身成就。在他的心间隐现黄文殊菩萨，而黄文殊心间为密续的宣说者金刚持，在金刚持的心间则矗立着一个蓝色的“吽”字。

387 | 阿底峡传承的如意轮白度母如何修持?

白度母法是增长寿命与健康最有力的法门。度母是完全证悟者。她化现女相，以母性的慈悲调伏威胁生命的种种恶缘。其传承的修法主要以阿底峡大师的为主，具体如下：

观想本尊 空性之中，观想“吽”字，其音充满虚空。从吽字中生出金刚地基、墙垣、帐幕及火焰，组成护轮。在其中间，观想种子字“普隆”生出如真实宫殿般华丽的月量宫。在月量宫的中央，观想从“崩”字中生出茎叶俱全的盛开千瓣白莲花。莲座上生出“阿”字，转化成月轮，自心随后变成一“谭”字，“谭”字随后变成一朵白色乌巴拉花，花蕊上亦有一白色“谭”字。从此字放出无量光芒，向十方一切本尊献上供养并利益一切有



如意轮白度母 布绘唐卡

这尊白度母肤白如明月，面相安详，微微含笑，形象典雅优美。一面两臂，左手持一枝乌巴拉花延伸至左耳边，右手搭膝施赐福印。除正常双眼之外，白度母的额心以及两手心、足心也都各生一眼，共七只眼睛，表义慧眼遍布，慈悲观视一切受苦众生。修持白度母法，能增长寿命和福慧，断轮回之根，免除一切魔障瘟疫病苦，所求如愿。

情。随后此光回摄自身，观想自成白度母如意轮。肤色白如明月，散发出纯净而明亮的五色光芒。度母笑容平和而慈祥，七只慧眼状如乌巴拉花瓣（三只慧眼位于面部，另四只分别位于手心和脚心）。度母右手结布施印，左手拇指与无名指相扣，当胸手持一朵白色乌巴拉花根，花茎沿左臂至左耳旁盛开。度母相貌优雅温柔，身姿绰约，身配种种美饰，头戴宝冠、耳环及颈饰。

念诵咒语 诵“嗡 阿 亚达热萨 巴日依瓦 日阿阿 刚巴 日底恰吽梭哈”（嗡，圣度母及圣众，请接受功德水），然后献功德水。在咒语中用“巴当”代替“阿刚”，鲜濯足水。

诵“嗡 阿 亚达热萨 巴日依瓦 日阿班扎布别 啊吽”，然后分别用“都白”、“阿洛格”、“更德”、“纳微德”和“下达”代替咒语中的“班扎”，观想献上花、香、明灯、涂香、食子和妙乐。然后念诵三次（七支供养）。

388 | 年译师传承的如意轮白度母如何修持？

观想：空性之中，从“吽”字生出护轮，在护轮中心，从“普隆”中生出如真实世界般的月量宫。在月量宫中间有莲花及月垫，从“谭”字中生出身具如意轮白度母形象的自己。其他的形相基本上与阿底峡传承相同。

顶饰：阿弥陀佛心间的法轮与阿底峡的传承相同，但是在法轮的边缘有一圈“嗡”字为饰。

咒语：心咒及长寿咒都需念诵。

随许：与拔日译师传承相同，给予三方面的随许，然后是沐浴、净化及建立护轮，最后是宣讲真谛力。

389 | 给人以聪明智慧的白妙音天女如何修持？

妙音天女是藏传佛教的本尊。在印度、西藏，凡学习或从事艺术、文学、书法、音乐、工巧、写作及辩论的人，修持此法门都会得到甚大的帮助。因为她是赐予各种智慧及文艺天分的本尊。修持妙音天女还有一个要注意的要点：此本尊能迅速赐予智慧的增长，但不利于累聚财富。

观空自性：转化成空性，观想从“普隆”中生出一世界，在这个世界的中心有一个闪闪发光的湖泊。从湖中生出一个“榜”字，由榜字生出一朵盛开的十万瓣莲花，莲花上“阿”字转化成月轮，月轮之上有一“先”字，此字转化为身具妙音天女形象的修行者本人，一面二臂，双足交叉蹲坐。左手持由琉璃制成的印度琵琶，右手拨动琴弦，奏出美妙的音乐。其发黑亮，发髻以白莲花为饰，发梢饰有各种宝石。妙音天女为十六妙龄，细腰乳丰，面带微笑，神情温柔而端庄。上身披由天衣织成的披肩，下衣摇曳。妙音天女身配由宝石制成的种种饰物，头顶有珍宝，戴有耳环、项链、手镯、戒指、脚镯、璎珞以及脚铃。

观想自心如同一朵盛开的乌巴拉花，其内有一白色的“嗡”字。开始从南方海边持明士居住的树林之中迎请来白妙音天女的智慧身，并在其心间观想元音咒轮：有一朵盛开的八瓣莲花，花蕊为黄绿色，在花蕊之上有一满月，月上是一白色“先”字，字上有那达。在八片花瓣之上分立16个元音字母，每片花瓣上两个按顺时针方向排列，如同一圈白色的明灯。观想时不需持咒，只需观想由种子字及元音字母发出的光芒消除了无明和愚痴并增长了智慧。

随许：身、语、意三方面的随许。

390 ▌如何修持能给人带来力量的咕噜咕列佛母?

咕噜咕列佛母又称作明佛母,为佛教密宗掌管权威及怀法的本尊,被认为是二十一度母中红色度母的化现，是藏传力量佛教中的力量女神，修持此尊可以带来无比的力量和智慧。咕噜咕列佛母是萨迦派传承中红三尊中的重要修法之一。



咕噜咕列佛母 布绘唐卡

咕噜咕列佛母为忿怒佛母，有四手三眼，一手持莲花、一手拉弓做射箭姿势。脖上挂人头念珠，头戴人头骨饰。一足支立，下踩一魔，背光为火焰，意为身居火中。修持咕噜咕列佛母本尊法能增长无比的力量和智慧，世间法及出世间法之资粮无缺，能圆满各种世间与出世间之事业。凡一切有情皆能感受此佛母之大悲种性。

修持者首先观空自性，转化成空性后，观想面前生出八大尸林，在其中心由“榜”字生出红色莲花，莲花中心“朗”字生日轮，其上有一红色“舍”字。从字放出钩锁状的光芒，向十方一切佛菩萨献供并安置一切有情至咕噜咕列佛母的果位，此光回摄，融入舍字，转化为身具咕噜咕列佛母形象的修行者本人。身红色，一面四臂。上两手花制成的弓以及红色乌巴拉花为箭头的箭，箭高齐耳，另两手中的右手持套索，左手持根为钩斧状的乌巴拉花。佛母微露獠牙，具三目，身材丰腴，如十六妙龄之少女。发为黄褐色，竖直向上，头戴五颗干头颅为饰，项戴50颗鲜人头串成的璎珞，身佩五种骨饰，腰系虎皮。佛母立于尸垫之上，尸体头朝佛母左侧。她左足直立，右足蜷曲，呈舞姿。佛母身放红光，立于炙燃火焰之中。

佛母额头有“嗡”字，喉间有“阿”字，心间有“吽”字。其心间有一朵红色乌巴拉花，花心日轮之上有一个红色“舍”字。

念诵及观想：在自心间日轮上有一“舍”字，其外顺时针方向围绕佛母心咒。诸佛菩萨放出红光融入自身给予加持，此红光使人脱离轮回到达涅槃的境界。专心念诵佛母心咒：嗡 咕噜咕列 舍 梭哈。计数宜使用由红檀香木制成的念珠，用无名指拨动念珠。

随许：身、语、意三方面的随许。

391 ▌能增长财富的象头财神本尊法该如何修持?

观想自生本尊：观想自己成为愤怒尊伏魔金刚手，身蓝色，一面四臂。上右手持以金刚杵为旗杆的三尖旗，上左手当胸持盈血颅器；另二手持弓箭。头发黄色，竖直向上，以舞力姿站立于尸垫之上，身处炽燃火焰之中。

随后念诵至少108次伏魔金刚手咒语：嗡 苏姆拔哈 尼苏姆拔哈 吽吽 呸 嗡 吉哈那 吽吽 呸 嗡 吉哈那啪亚 吉哈那啪亚 吽吽 呸 嗡

啊那亚 拔哈噶万 班扎 吽吽 呸。

生成对生本尊：对面高山上琉璃洞穴之中，生出八瓣红色莲花，莲花的中心有一只正在吐出各种珍宝的蓝色宝鼠，其上有一个红色的“噶”字，转化成鲜明的象头财神形象。红色身，象头上有三目，象牙洁白而锋利。黑发绾于顶上，饰有摩尼宝，头戴红色丝绸织成的头带。身有十二臂，右边的六只手分别持有斧、投枪、钩、金刚杵、剑和矛，左边的六只手分持木槌、弓、天杖、盈血颅器、盛满人肉的颅器、盾牌以及以矛为旗杆的旗帜。持金刚杵以及盈血颅器的双手当胸交抱，余下的十只手挥舞着分持的手帜。他身穿彩色丝裙，裙上饰有各种珍宝。双腿右屈左伸，以舞姿站立，身处炫目红色光芒之中，心间有红色“嘎”字。

咒语：嗡 啊 嘎 吽 梭哈。或者念诵白象头财神咒：嗡 哇日啊 卡塔亚 梭哈 嗡 哇卡塔 哎卡达姆斯特拉 比达哈 吽 呸 梭哈 嗡 普隆 嘎那啪提耶 梭哈。

最后，观想自生本尊和对生本尊在身、口、意上融合。

392 | 能消除罪业的黄色金刚萨埵本尊如何修持？

金刚萨埵是消业灭罪的唯一主尊，修习者为忏罪解冤，修此本尊法，功效是最显著的，而且是成就无上菩提的必经阶段。常持本尊真言，也能破除烦恼，止诸恶念，生诸功德。

观想在自心间，从“阿”字生出月轮，月轮上有一黄色“吽”字，“吽”字放光，清除自身的一切罪障。自身转化成金刚萨埵的形象，身黄色，放出白色的光芒。右手于胸间持金刚杵，左手持铃靠于左胯间。两腿右伸左屈坐于莲花及月轮之上，身穿丝质天衣，饰有种种珍宝，身后放出月光。

专心念诵“金刚萨埵百字明咒”：嗡 班扎萨埵萨玛呀 玛努巴那呀 班扎萨埵爹努巴迪斯他只度妹巴华 淑陀卡唷妹巴华 淑婆卡唷妹巴华 阿努勒陀妹巴华 沙华悉地妹巴呀渣 沙华卡玛淑渣妹 切谭舍里央固路 吽 哈哈哈哈 吙 巴卡温 沙华他化卡他班渣玛妹门渣 班支巴华玛哈三玛呀 萨埵 啊 吽 呸。

（咒语意为：嗡，金刚萨埵，请遵守您的誓言，金刚萨埵，请您的加持成就安住于我，令我满足，请您慈悲地爱护、怜悯我，请您随时陪伴我，使我获得所有的证悟，让我心地贤善地行持一切事业，吽，哈哈哈哈，吙，祈请一切如来，不要舍弃我，手持金刚杵的本尊，伟大的誓言尊，阿，吽，呸！）

393 | 能够彻悟人生真谛的释迦牟尼佛如何修持？

释迦牟尼佛为本尊的修持法，可以彻悟宇宙、人生的真谛，实现圆满的证悟。

观空自性：观想空性之中生出一宝座，宝座由四魔与四狮分别于四正（即东、南、西、北）及四隅（即东南、东北、西南、西北）擎举。宝座上有“吽”字及月轮，从“吽”字生出标有“吽”字的黄色金刚杵，转化为身具释迦牟尼佛形象的行者自身。身为紫磨金色，一面二臂，右手触地，左手结禅定印，金刚跏趺而坐，身着深红色比丘袈裟，头顶有螺髻，身具梵行者的种种特征。

释迦牟尼佛右侧为弥勒菩萨，黄色身，右手持由珍宝制成的拂尘，左手持一根龙华树枝。释迦牟尼佛左侧为观音菩萨，白色身，右

手持由珍宝制成的拂尘，左手持一朵莲花。两位菩萨均身饰种种珍宝，着彩色丝裙，目光直视释迦牟尼佛。释迦牟尼佛顶上有一小尊不动如来，弥勒菩萨顶上有一小尊毗卢遮那佛，而观世音菩萨顶上则有一小尊阿弥陀佛。

咒语：嗡 啊 班扎 吽 梭哈。

祈请：请以您的身、语、意、修持及证悟加持我及一切有情！

随许：身、语、意三方面的随许。

394 三昧耶尊释迦牟尼佛如何修持？

观想空性之中，从绿色“榜”字生出标有“榜”字的莲花，其上从“阿”字生出月轮，月轮上有一金色的“塔利”。塔利放光，然后回摄，转化成三昧耶尊释迦牟尼佛形相的行者自身。金色身，具有修行者的一切特征和佛陀的标志；身着比丘三衣，结金刚跏趺坐，两手于胸间结说法印。

释迦牟尼佛左右侧均为黄色金刚持，右者两手于胸间合掌持一黄色金刚杵，左者则右手持宝石，左手持金刚杵；佛陀左前方是绿色无量童女，她举起右手致意，左手持莲花。此三尊菩萨皆为寂静尊，身饰丝绸及珍宝； 佛陀右前方是红色身的无量童子，他右手持刀，左手持盛满鲜花的颅器，显现忿怒相，身披虎皮及蛇，结半跏趺坐于莲台上；释迦牟尼佛的顶上饰有毗卢遮那佛，而四尊菩萨的顶上则以释迦牟尼佛为饰。

咒语：那麻斯 塔日啊亚达嘻卡那姆 塔塔哈嘎塔那姆 撒哇塔日啊 啊普日啊提哈塔 哇斯提撒撒那姆 哈日啊 哈日啊 撒玛日啊 撒玛日啊那呜咦嘎塔 日啊嘎 布达哈 达哈麻特 撒日啊 撒日啊 撒玛拔啦 哈撒 哈撒 塔日啊亚 塔日啊亚 嘎嘎那 玛哈哇日啊 啦克撒呢 贾哇啦 贾哇啦那 撒嘎热 梭哈。

随许：身、语、意三方面的随许。



三昧耶尊释迦牟尼佛 布绘唐卡

以释迦牟尼佛为本尊的修持法，可以彻悟宇宙、人生的真谛，实现圆满的证悟。

释迦牟尼佛金色身，身着比丘三衣，结金刚跏趺坐，两手于胸间结说法印。其左右侧均为黄色金刚持；佛陀左前方是绿色无量童女。此三尊菩萨皆为寂静尊。佛陀右前方是红色身的无量童子，显现忿怒相。释迦牟尼佛的顶上饰有毗卢遮那佛。

395 | 释迦牟尼佛及十六大阿罗汉该如何修持？

观想对生本尊：空性之中，生出饰有种种珍宝的净土，在其中央有一座由各种宝石和珍贵材料制成的四方四门宫殿。宫殿的中央是一尊上有月轮和莲花的宝座，周围环绕着十六个莲座。在东门及四门之内均有珍宝制成的座位，以及如同《普贤行愿品》中所述的种种悦意妙供之云。

祈请之后，释迦牟尼佛在十六大阿罗汉及其眷属，达摩多罗居士，四大天王及其眷属的陪同下降临面前，随后释迦佛、各大罗汉等各就其座。

在释迦佛周围的莲座之上，从东方而起按顺时针方向所坐的阿罗汉分别为：因揭陀尊者，手持拂尘及香炉；阿氏多尊者，于禅定之中；伐那婆斯尊者，右手食指向前，左手持拂尘；迦理迦尊者，双手持金环；伐阇罗弗多罗尊者，右手食指向前，左手持拂尘；跋陀罗尊者，两手分别结说法印和禅定印；迦诺迦伐蹉尊者，手持一根珍贵的袈裟背绳；迦诺迦跋厘惰阇尊者，于禅定之中；巴古拉尊者，手持一鼬鼠；罗睺罗尊者，手捧一宝冠；注荼半托迦尊者，于禅定之中；宾度罗跋啰惰阇尊者，右手持经卷，左手托钵；半托迦尊者，手持经书正在说法；那伽犀那尊者，手持禅杖及宝瓶；戒博迦尊者，手持经书，以及阿秘特尊者，手持菩提佛塔。这些尊者皆神情祥和，身具长者的外貌和阿罗汉的特征。东门之内是尊者达摩多罗居士，手持宝瓶及拂尘。发髻绾于顶上，背背书箱，他目视阿弥陀佛，右膝处有一只虎。

随许：修持者可以任意选择一本尊，在身、语、意三方面随许。

396 | 四大天王有怎样的修持法门？

四大天王是佛教的护法神，又称护世四天王，是佛教二十诸天中的四位天神，位于娑婆欲界第一重天。

观想：在佛陀净土中央有一座由各种宝石和珍贵材料制成的四方四门宫殿。宫殿的东门内是持国天王，白色身，手持琵琶，是主乐神，表明他要用音乐来使众生皈依佛教，他负责守护东胜身洲；南门内是增长天王，蓝色身，手持宝剑，以保护佛法不受侵犯，他负责守护南瞻部洲；西门内是广目天王，红色身，手持宝塔及蛇索，为群龙领袖，故手缠一赤龙（也有的作赤索），看到有人不信奉佛法，即用索捉来，使其皈依佛教。他负责守护西牛货洲；北门内是多闻天王，黄色身，手持饰有摩尼宝的宝幡和鼬鼠，用以制伏魔众，护持人民财富。每位天王都伴有无量无边的随从。念诵礼赞文：

身为翡翠青绿色　怀抱琵琶奏妙音
统领乾闼婆部众　持国天王我敬礼

英雄气概显雄力　手持宝剑蓝色身
统领槃荼魔部众　增长天王我敬礼

身具伟力统治者　执持蛇索红色身
统领那伽部众者　广目天王我敬礼

善于经营之商主　宝幡鼬鼠金色身
统领夜叉部众者　多闻天王我敬礼

397 | 如何修持龙尊王佛?

龙尊王佛是佛教礼仪活动中称颂的三十五佛之一，他在过去、现在、未来三世都是果位上的如来，度尽世间天人，有无量功德，修持此尊可以获得殊胜的功德。

观想：空性之中，从“榜”字生出莲花，从“阿”字生出月轮，其上有一蓝色“吽”字。“吽”字放光然后回摄，转化为身为龙尊王佛的修行者自身，身色好似没有经打磨的宝石，白色脸，蓝色身，金刚跏趺而坐。两手当胸结手印，此手印可拔除一切有情的痛苦。龙尊王佛身具佛陀的一切标志，身着比丘绛红色的三衣，有着梵志的特征。其靠背之上饰有种种鲜花及七个蛇头。

在龙尊王佛前方为除盖障菩萨，身白色，左手拿水瓶，右手执持宝枝；右侧为弥勒菩萨，红色身，手持龙华树花及水壶；后方为文殊菩萨，黄色身，手持青莲花；左侧是观世音菩萨，手持莲花。四位菩萨均坐在莲花及月轮之上，目光均注视龙尊王佛。

此外，右方有僧众，左方是阿罗汉，下方则是龙族。

咒语：塔底亚他 他塔嘎他 拔嘎哇 那嘎拉杰斯哇拉 啊底斯塔哈那 梭哈！（意即：如来，拥有神圣力量的怙主，龙族之王及统治者，梭哈！）。

随许：身、语、意三方面的随许。

398 | 如何修持药师七佛?

药师佛又作药师如来、药师琉璃光王如来、十二愿王。是东方净琉璃世界的教主。据《药师琉璃光王如来本愿功德经》载，日光遍照菩萨与月光遍照菩萨同为药师佛的二大胁侍。修持药师佛能够延长寿命，获得健康，化解一切疾病与灾难。

观想：在自心间，“阿”字生出月轮，其上有一蓝色“嗡”字，放出光芒并回摄。一瞬间，行者转化为药师佛的形象，蓝色身，左手结禅定印，手持以琉璃制成的钵，右手结施愿印，手持一朵盛开的药珂子，钵内盛满甘露。药师佛身着红色丝绸制成的比丘三衣，以金刚跏趺坐于莲花和月轮之上，身相具有佛陀的一切特征。

在药师佛的右侧，从“阿”字生出白色的月光菩萨（名字意为如月亮般放出光芒）；在药师佛左侧，从“满”字生出橙色的日光菩萨（名字意为如太阳般放出光芒）。两位菩萨均合掌而坐，身具种种美饰。

咒语：南无 拔嘎哇底 拔哈撒杰 咕汝 哇杜呀 普日啊拔哈 日啊嘉呀 他塔嘎他呀 啊哈特 撒姆呀克 撒姆不达哈亚 他达呀他 嗡 比卡杰 比卡杰 玛哈比卡杰 撒姆嘎达 梭哈！（意为：礼敬药师佛，琉璃光如来，十方一切诸佛圣者，获得完全证悟的佛陀！嗡，药王，药王，大药王请前来，梭哈！）。可以只从“嗡……”开始念诵。

药师七佛并未真的在此仪轨中显现，只是在随许的观想时，观想药师七佛并排而坐，药

药师七佛 布本设色唐卡 清代 西藏 （P261页）

修持药师佛能够延长寿命，获得健康，化解一切疾病与灾难。

这幅唐卡以药师三尊为主，中间主尊就是药师琉璃光佛，两旁胁侍日光遍照菩萨和月光遍照菩萨。上方正中端坐释迦牟尼佛，因为药师七佛法为本师释迦佛所开示，因此，药师七佛加上开示该法的本师释迦牟尼佛，也称为“药师八佛”。



师佛的左右各有三尊，而日光和月光两位菩萨则在药师佛的东南方和东北方。

药师佛的右侧有三座莲花及月轮，按顺序其上分别是：法海胜慧游戏神通如来，红色身，左手结禅定印，右手结施愿印；法海雷音如来，红色身，右手结施愿印，左手结禅定印；无忧最胜吉祥如来，粉色身，两手结禅定印。在左侧的三个座位上分别是：金色宝光妙行成就如来，淡黄色身，右手结说法印，左手结禅定印；宝月智严光音自在王如来，橙色身，右手结说法印，左手结禅定印；善称名吉祥王如来，身黄色，右手结说法印，左手结禅定印。

随许：包括念诵、授戒以及观想的教授。在开始部分，应观想药师七佛从上至下顺序依次而坐，最上为善称名吉祥王如来，最下为药师佛。然后行者皈依并向每一尊如来做如下的祈请：

名号怙主如来及应供
获得完整证悟佛陀者
我今礼拜献供求皈依
如同往昔善逝之誓言
我及有情速证彼果位

修持者称颂每一尊如来的名号，同时观想七尊佛按照自上而下的顺序融入下一尊。

399 | 胜乐金刚本尊如何修持？

胜乐金刚又称上乐金刚，是藏密无上瑜伽修法中尊奉的五大本尊之一。胜乐属于母续法，最初由释迦牟尼佛将此法系所有灌顶、密续以及修持引导、口诀传授给了秘密主——金刚手菩萨。在无上瑜伽密法法系中，格鲁派最注重的是胜乐、密集和大威德三尊。

观想：观空自性之后，在莲花及日轮之上有行者的思维所显现的“吽”字，随后转变成标有“吽”字的金刚杵，然后变成身为胜乐金刚形象的修行者自身。蓝色身，一面二臂三目，手持铃杵交相拥抱佛母。胜乐金刚以双腿左屈右伸之姿站立，左右两脚分别踩踏怖畏王及闇夜天。顶有发髻，饰有摩尼宝、新月及金刚交杵。身具六种骨饰，项戴人头璎珞，身披虎皮，面部呈现九种极端表情。佛母为金刚亥母，红色身，手持钺刀及颅器。佛母头发散披，身有五种骨饰，项戴干人头制成的璎珞，左腿伸出，拥抱佛父。父母双尊均身处炽燃智慧火焰之中。佛父顶饰为阿閦佛，佛母顶饰为毗卢遮那佛。

念诵咒语：嗡 舍 哈 哈 吽 吽 呸。

400 | 如何修持密集文殊金刚？

文殊菩萨，密号密集文殊金刚，音译文殊师利或曼殊师利，为我国佛教四大菩萨（文殊菩萨、普贤菩萨、观音菩萨、地藏菩萨）之一。文殊菩萨和普贤菩萨为释迦牟尼佛的左、右胁侍，合称为“华严三圣”。文殊菩萨智慧、辩才第一，为众菩萨之首，被称为“大智文殊菩萨”。

前行：观想虚空中，白色金刚萨埵拥抱佛母，佛父佛母都有三面六臂，祈请之后，二者融成一滴精华。从此滴精华中生出一“满”字，转化成标有“满”字的宝剑，进而转化成身具文殊菩萨形象的修行者自身。文殊菩萨，三面六臂，中间一面及身体为藏红花般的橙红色，右脸为蓝色，左脸为白色。前两手拥抱佛母，佛母身

形与主尊相似。余下的右手持宝剑和箭，左手拿青莲花及弓。文殊菩萨结金刚跏趺坐于莲花及月轮之上，其发绾五髻，放出如太阳般的光芒，身饰各色丝绸及珍宝。佛母身形与佛父相似，身着女性本尊的所有衣物，以莲花坐姿拥抱佛父而坐，身体放出如月亮般的光芒。

接着，在文殊菩萨眼部的“斯”字中生出地藏菩萨，在耳部，从“吉”字中生出金刚手菩萨，在鼻部，从“克”字生出虚空藏菩萨，在舌部，从“甘”字生出观世音菩萨，在眉部，从“卡”字生出除盖障菩萨，在脐部，从“萨”字生出普贤菩萨。在心间为与主尊相似的智慧尊，在智慧尊的心间有一柄剑柄标有满字的宝剑，观想时应将注意力集中于此剑之上。赞文：

无上满愿金刚我敬礼
趋向解脱彼岸我敬礼
通达空性心性我敬礼
大觉佛陀果位我敬礼

如是念诵5次，共礼拜21次。

咒语：嗡 啊 满 吽。

随许：身、语、意三方面的随许。

401 | 密集不动金刚该如何修持？

集密不动金刚属无上瑜伽父续部本尊，与喜金刚、胜乐金刚、大威德金刚、时轮金刚合称藏密五大金刚。集密金刚的殊胜之处在于，其法门是金刚乘教法的根本。专述其修持方法的《密集根本续》被誉为父续之王。“集密”的含义是指“解释身、语、意三密，三世诸佛令聚为集”。藏传佛教中，格鲁派教法尤其重视集密金刚法的观修。宗喀巴大师认为，一切父续本尊的修习体系都离不开密集之道。按照无上密续的理论，此生证得集密五次第中的幻身，即可实现即身成佛。

观空自性：空性之中，从“吽”字生出金刚地基、墙垣、帐幕以及燃烧的山脉。中央有一护轮，其中间为法源、莲花、日轮、金刚杵及一座宫殿。宫殿中央，从16个元音字母中生出月轮，从34个辅音字母和12个元音字母中生出日轮，日轮中央有一个“吽”字。“吽”字放光并回摄，转化成密集不动金刚的形象。蓝色身，三面六臂，分别为黑、白、红三色。前两臂持铃杵拥抱触金刚佛母，身形与主尊相似。其余的右手分持法轮及莲花，左手持珍宝及宝剑。金刚跏趺而坐，身饰彩色丝绸及珍宝。

顶饰：阿閦如来

主诵咒语：嗡 啊 班扎 达克 吽 吽 梭哈

每念诵10次主咒可加诵如下咒语：嗡 啊 班扎 达哈塔瓦斯瓦哩 吽 梭哈。

随许：身、语、意三方面的随许。



密集不动金刚 布本设色唐卡 清代 西藏

密集金刚不动金刚是密集金刚的一种变相。三面六臂二足，呈寂忿相。主身蓝色，前两臂持铃杵拥抱触摸金刚佛母。其余的右手分持法轮及莲花，左手持珍宝及宝剑。金刚跏趺而坐，身饰彩色丝绸及珍宝。密集不动金刚的殊胜之处在于，其法门是金刚乘教法的根本。

402 | 金刚亥母本尊法该如何修持?

金刚亥母是出世间空行，她是空乐的根本，一切成就根本之源。先修得空行相应，然后再修习本尊双运法极容易成就。噶举派、宁玛派主修的空行为金刚亥母，修法以生起拙火，调气、脉、明点，进而证得无死虹光身为终。修此法可与上师相应，断除烦恼、所知二障，启发俱生智，调柔气脉证无死果，降伏魔仇，摄十法界，乃了脱生死的殊胜法门。



金刚亥母 布本设色唐卡 18世纪 西藏

金刚亥母身红色、三目身体裸露、头发散批，身有五种骨饰。头戴五颗干人头制成的顶冠，项戴五十颗鲜人头串成的璎珞，双腿以右伸左屈之姿立于女性尸垫之上。

修金刚亥母法可与上师相应，断除烦恼、所知二障，启发俱生智，调柔气脉证无死果，降伏魔仇，摄十法界，了脱生死。

对生观想：空性之中，从“吽”字生出护轮，护轮中央，从“榜”字生出一朵五瓣莲花。莲花中央，从“嗡哇”字生出金刚亥母，身红色，具红、蓝、绿三面及六臂。右边三只手分持钺刀、梵天的头颅及钩锁，左边的三只手分持颅器、天杖及套索。

莲花瓣上，从前方起按顺时针方向依次为：从“哈哟”字生出蓝色空行母；从“唏默”字生出白色空行母；从“嘿唏”字生出黄色空行母；从“吽”字生出绿色空行母；从“呸呸”字生出烟色空行母。

金刚亥母等六尊皆为三目、身体裸露、头发散披，身有五种骨饰。头戴五颗干人头制成的顶冠，项戴五十颗鲜人头串成的璎珞，双腿以右伸左屈之姿立于女性尸垫之上。

金刚亥母或是与佛父金刚萨埵行双运，或是身具佛父之饰物与金刚亥母行双运而生俱生大乐。颂文：

瑜伽母等六母尊
依汝誓愿消障难
统摄三界无阻碍
四种事业我敬礼

念诵咒语：嗡哇唏默嘿唏　　呸呸。

教授：修行者自观为金刚亥母，身红色，一面两臂，手持钥刀及颅器，在自身中安立上述本尊。行者观自身为坛城，身体的脐、心、喉、头、眉各部分，安立各本尊的种子字，种子字颜色为本尊身色，立于月轮之上，这一过程被称作“披甲护身”。

403 | 如何修持成就亥母本尊法?

成就亥母是获得修习密法成就的根本，修持此尊，可以加速获得修习成就的进度。

观空本尊：空性之中生出法源，法源中央有一朵红色四瓣莲花，莲花中央有一日轮，日

轮上有尸垫。尸体心间，行者之意化现为一红色“舍”字，发出如烈火般耀眼的光芒。随后咒字转化为成就亥母形象的修行者自身，身如朱砂红色，立于莲花与日轮之上，脚踩饿鬼。以两腿右伸左屈之姿踩踏三界，身形如摔跤手的姿态。亥母为猪面，具三目，眉头紧蹙，面容恐怖而忿怒。她身体放出金刚光芒，舌头震动。黄褐色头发上竖，身上汗毛及密处的毛发亦皆竖立。亥母身材矮壮，肚腹广大，头戴五颗干人头之冠，项戴滴血人头璎珞，身有五种骨饰。身体赤裸，有四臂，右手两手分持金刚杵及金刚钩，一左手持盈血颅器，另一左手以期克印拿套索，怀抱天杖。亥母发出令群魔恐惧之笑声，站立于炽燃火焰之中。

顶饰：头上戴有金刚交杵，代表五方佛的体性。

礼赞文：

乐空无二无别
亦具三界体性
身放炽燃光芒
顶礼金刚亥母

念诵咒语：观想行者密处有一红色三角形宫殿，其内有一咒轮：“嗡 舍 吽 哈”，咒轮放光然后回摄，然后念诵：嗡 班扎 哇日啊嘻 啊哇撒哑 撒哇 嘟嘶哒呒舍 梭哈。

教授：随许法，行者需先接受灌顶。

404 | 显智白亥母本尊如何修持？

修持显智白亥母通常显现金刚瑜伽母的形相，因为金刚瑜伽母教法是一切密法的精髓，修持此尊可迅速获得加持，此法观修相对简易，便于修持，可以快速获得成就。

观想：在修持者获得空性之后，开始生出护轮，护轮中央从“榜”字生出一朵红色莲花，从“啊”字生出日轮。日轮之上，行者之意化为另一日轮及一白色“舍”字。从此放光回摄，行者自身转化为显智金刚瑜伽母的形象。身如十六妙龄，三目如仙丹花，牙齿微露。右手挥舞饰有三面小旗的红色五股金刚杵，左手当胸捧盛满四魔鲜血的颅器，正要饮用。头戴五颗干人头制成之冠，项戴50颗鲜人头串成的璎珞。身体赤裸，身佩五种骨饰，以两腿右屈左伸之资凛然立于莲花、日轮和尸垫之上，身处炽燃火焰之中。

观想自喉间的“舍”字生出一朵16瓣的红色莲花。莲花中央为一舌头以及从“吽”字生出的一根五股金刚杵，其外有“嗡 班扎 叭哈哇日啊咳萨 日啊咳萨梭哈”的咒轮。16个花瓣上分立梵文的16个元音字母，字母为茉莉花般的白色，舌头的顶端有一“舍”字，从此字流出一股甘露。

行者的脐部有一法源，法源内有莲花及日轮，其上有“舍”字。从此放出一串红色的“舍”字，从行者的密处进入口中，同时口诵“舍”。

教授：随许法，包括四灌顶，其中前三灌顶相当于身、语、意三方面的许可。

405 | 阿底峡传承六字大明咒观世音如何修持？

修持六大明咒观世音，可以回遮并寂灭世间邪魔之损害。嗡 嘛 呢 叭 咪 吽中：嗡字，能回遮并寂灭天魔之损害；嘛字，能回遮并寂灭女鬼之损害；呢字，能回遮并寂灭邪王之损害；叭字，能回遮并寂灭土地神之损害；咪字，能回遮并寂灭魔与死魔之损害；吽字，能



六字真言

六字真言，源于梵文om mani padme hum，现由六个藏文字母（嗡weng、嘛ma、呢ni、叭bei、咪mi、吽ong）组成。六字大明咒，是观音菩萨的微妙本心，吽也是他在久远无量劫之前仰仗成佛的真言，在佛教中它象征一切诸佛的慈悲和加持。它蕴涵着宇宙中的大能力，大智慧、大慈悲、为内涵极其丰富，极富有无穷奥秘至高无上的真言咒语。

回遮并寂灭鸠盘茶与罗刹的损害。

观想：空性之中，在行者胸前高度之处出现一“舍”字，然后此字融入一大两小三滴白色精华之中。随后这三滴精华变为主尊观世音菩萨和两位随侍。

中间为观世音菩萨，身色白如雪山上升起之太阳，发出千百个秋月般的光芒。他有一面四臂，首两臂当胸空心合掌，另两臂中的右手持珍珠念珠，左手持一朵八瓣白色莲花，莲花于菩萨耳际开放。他面容平和露出微笑，双目目视前方约一寻之地，目视一切有情。他的头发在头顶结成发髻，发髻下方为两缕发绺，随风飘摆。身披鹿皮盖住左胸，另批一条杂色丝巾，下身围有红色衣物，身有种种宝饰。他以金刚跏趺之姿而坐，姿态高贵，身具成佛的种种标识。顶饰为阿弥陀佛，他安坐于莲花和月轮之上，身放无量光芒。

他的右侧是持宝菩萨，黄色身。菩萨首两臂当胸合掌，另两臂中的右手以拇指和食指捻持有把手的摩尼宝，左手持珍宝制成的枝条，上有果实之穗。左侧是六字佛母，身形与主尊相似，区别在于身具女性的姿态，仪态迷人。两位随侍菩萨皆面视主尊，单膝跪地。

观世音菩萨也可手持白色乌昙巴拉花代替白莲花。三尊菩萨有无坐垫均可。

行者心间从“啊”字生出月轮，月轮上有一白色“舍”字。

咒语：嗡嘛呢呗唛咪吽。

行者在修行座间，念念不可忘失慈悲与怀爱之心。

礼赞文：

所有诸佛皆赞叹

一切善行之根源

获得名号观世音

大慈大悲我敬礼

又：身具诸佛之相好

闪耀百千秋月光

饰有无量之珍宝

礼敬大慈大悲尊

随许：身、语、意三方面的随许，语方面的随许包括咒语和礼赞文的口传。

406 | 如何修持莲花色比丘尼传承十一面观世音?

十一面观音主救济阿修罗道，给众生以除病、灭罪、增福之现世利益。总之为除恶导善，引众生入佛道的菩萨。

观想本尊：空性之中，出现一“榜”字，从“榜”字生出八瓣莲花，莲花中央从“啊”字生出月轮，月轮之上有“舍”字。从“舍”字放光回摄，变成一朵金色莲花，莲花中央有“舍”字。从此“舍”字放出无量钩锁般的光芒，召请十方一切诸佛菩萨融入“舍”字，然后转化为身具观世音菩萨形象的修行者自身。身色白如秋月，有十一面。主面为白色，右面为绿色，左面为红色。此三面上又有三面，为

绿、红、白三色。其上又有红、白、绿三面。这九面皆为寂静面容，显现怀爱的神情。这九面之上是一显现忿怒之容的黑色面庞，长有竖直向上的黄色头发。最上面是红色的阿弥陀佛的面庞，上有顶髻。第一双手当胸合掌，第二双手中的右手持念珠，左手持八瓣白色莲花。第三只右手结满愿印，放出甘露，消除饿鬼的饥渴；第三只左手持水壶。第四双手的左右手分持法轮和弓箭。余下的992只手皆结满愿印，每只手掌内有一只眼睛。他两腿并立而站，身穿新棉服，鹿皮盖住左胸，身饰有种种宝物。他身有佛的三十二相，八十种好，放出无量光芒。菩萨额间有“嗡”，喉间有“啊”，心间有“吽”，心间月轮之上有“舍”字。

居所：南方的普陀山。

主要念诵大悲咒：南无日啊塔哪 塔日啊呀 呀 哪嘛 啊日啊呀 哪哪 萨嘎喏 哇若嚓哪 唔吁哈日啊迦呀 塔塔哈嘎塔呀 啊哈特 萨吒呀咳 萨吒吓哒哈呀 哪嘛呵 萨哇 塔塔哈嘎特吡哈呀 啊哈特吡哈呀萨吒呀咳 萨吒吓哒呵吡哈呀 哪嘛 啊日啊呀 啊哇咯咳咿特嘶哇日啊呀 吓嘀萨特哇呀嘛哈萨特哇呀 嘛哈咖汝呢咖呀 塔嘀呀塔 嗡 哒哈日啊 哒哈日啊 嘀嘿日咿 嘀嘿日咿嘟唬汝 嘟唬汝 咿特 哇特 嚓叻 嚓叻 噗日啊嚓叻 噗日啊嚓叻 库苏么 库苏么 哇喏 咿哩 咪哩 次啼 迦哇啦啊啪哪呀 梭哈。

如念诵此长咒有困难，可在念诵数遍之后主要念诵六字大明咒。礼赞文：

身色洁白无瑕疵
阿弥陀佛饰顶严
慈眼恒视诸众生
礼敬大悲观自在

407 ▌拔日译师传承五尊不空羂索观世音如何修持？

不空羂索实为观世音菩萨诸多化现之一，即见解脱观音像。因其左手持不空羂索，又叫不空羂索观世音，凡见此像者如同观见观音圣颜及布达拉清净刹土的无量宫殿，仅睹一面就能彻底解脱包括无间地狱在内八大地狱之苦及八种怖畏乃至五无间罪。见此像既可清净舍法[illegible]，谤佛菩萨等大小一切罪业，又积累如百千大梵天的福德且获世致间所有的善根。临终时，现量目睹观音慈面，能使殊胜心安宁，死后顿生极乐界，又远离一切障难，能忆念五十百千宿世之事，直至菩提果间。

观想本尊：空性之中，修行者的意化现为“舍”字安住于虚空之中。“舍”字下从“朗”字生出日轮，从“吽”字生出金刚交杵护轮，从“普隆”生出华美宫殿。宫殿中央，从五个“榜”字生出五朵与主尊身色相同的莲花。在南面和西面的莲花上，从“朗”字生出日轮，在其余的莲花上，从“啊”字生出月轮。随后虚空中的“舍”字降至中间的莲花及垫上，转变成标有“舍”字的白色莲花。随后放光回摄，转变为身为圣观世音形象的行者自身，身色白如秋月，一面二臂，右手结满愿印，左手持白色莲花。他以右腿伸出之姿结半跏趺坐，下身围有鹿皮。他顶有发髻，饰有阿弥陀佛，目光直视其左侧的女性本尊。他的心间，月轮之上有一朵标有“舍”字的白色莲花。

圣观世音的东方，从“哈”字生出标有“哈”字的羂索，转变为红色的不空羂索观世音，两只右手分持羂索和金刚杵，左手分持钩及念珠。他身有种种饰物，两腿并拢而立。

圣观世音的的南方，从“吽”字生出标有“吽”字的短棍，转化成马头观世音的形象。他的头顶上有一绿色的马头。他的一只右手持短棍，另一只右手结期克印；左手分持黄色法轮及红莲花的花茎。他以两腿右伸左屈之姿而站。

圣观世音的西方，从“啪”字生出标有

“啪”字的宝剑，转变成一髻佛母，身蓝色。右边的四只手分持宝剑、套索、莲花和箭，左边的四只手分持法轮、短棍、三叉戟和弓。她以两腿右伸左屈之姿站立。

圣观世音的北面，从“塔”字生出标有“塔”字的短棍，转化成怒目观世音的形相，米黄色身。两只右手分持白莲花和金刚短棍，两只左手则持念珠和水瓶。他以右腿独立，左腿屈起之姿站立。他面视主尊，身有种种饰物。

居所：普陀山。

各尊的顶饰：分别为阿弥陀佛、毗卢遮那佛、宝生佛、阿閦佛、不空成就佛。

咒语：哪嘛哈 萨曼塔 吽哒哈哪吒 萨哇塔特哈 嘎塔 啊哇咯咳咿特 咖汝哪 嘛呀吒塔耶 吽 迦 梭哈。

嗡 舍 特日啊 咯咳呀 唯迦呀 啊末嘎哈 啪萨啊噗日啊啼哈塔 舍 哈 吽 呸 梭哈。

哪嘛哈 萨曼塔 吽哒哈哪吒 哈吒 咳哈塔呼嗯迦 萨特哇呀 梭哈。

嗡 唉咖迦滴 嘛哈 若萨哪 特日啊萨呀 特日啊萨呀 萨嘛 萨嘛噗日啊萨嘛哪呀 梭哈。

哪嘛哈 萨曼塔 吽哒哈哪吒 萨哇 吽哈哇潘哒 日啊呢 吽 吽 呸 啪塔呀 梭哈。

礼赞文：

大悲主尊观世音
不空羂索忿怒王
马头一髻及怒目
圣救五尊我敬礼

随许：身、语、意三方面的随许法，语方面的随许包括咒语的口传、圣不空羂索观世音成就法和传戒。

408 | 水月观音五尊如何修持?

水月观音，又称水吉祥菩萨。这是观世音一心观水相的应化身，其形相有多种。

观修：空性之中，修行者之意安住于月轮之上为一白色“舍”字，随后转变为水月观世音形象的行者自身。身如满月之白色，顶饰阿弥陀佛。右手结满愿印，流出一股甘露，满足一切饥渴众生之愿望。左手的拇指和无名指当胸拈持一朵白莲花的花茎，白莲花于菩萨耳际开放。菩萨以右腿伸出之姿半跏趺而坐。菩萨面露微笑，顶有发髻，身具三十二相，八十种好，双目广长状如莲瓣。鹿皮盖住左胸，下身围有白色丝裙，身有种种饰物。菩萨身体放出种种光芒，他坐于无瑕月轮之上，月轮位于车轮般大小的莲花之中央。

菩萨右侧为度母，绿色身，手结满愿印，持乌昙巴拉花。度母为妙龄女身，身姿丰腴，着丝质天衣，身有种种宝饰。度母右侧为善财童子，身金色，双手合掌，一本经典夹持于左腋下。

主尊的左侧是颦眉佛母，金色身，无有任何饰物。她顶有发髻，具四臂。一只右手举起向主尊致敬，另一只右手手持念珠；两只左手则分持三尖叉和水瓶。佛母具三目，目光平和，身着红色服饰。佛母的左侧是马头明王，红色身，身放如劫末火般的火焰。马头明王肚腹广大，具三目，露出獠牙。他的眉毛、胡须和头发皆竖直向上。明王的头顶有一绿色的马头。他的右手举起向主尊致敬，左手手持一根白色金刚棍，“嗡”字贯穿棍身。马头明王身着忿怒尊的服饰。

观想时可随自己的方便，观想四随侍尊站姿或坐姿皆可。

修行者头顶上有一月轮，月轮之上是“嗡”字；喉间，粉红色月轮之上是“啊”字；心间，白色莲花和月轮之上是“吽”字，“吽”字之上是位于月轮之上的“舍”字。

咒语：嗡 舍 梭哈。

念诵时应观想自心间的“舍”字放出无

量本尊，在各个世界降下珠宝和甘露，教授众生佛法并安立他们于圣观世音的果位，在他们的心间亦有“舍”字，随后这些本尊返回行者心间。

随许：身、语、意三方面的随许，其中意方面的随许包括四灌顶。



水月观音 布本设色唐卡 西藏

水月观音身白色，一面二臂。右手结满愿印，左手放于垫上手持一朵白色八瓣莲花的花茎。他以右腿伸出之姿结半跏趺而左。身饰丝质天衣和种种珍宝，水月观世音左胸盖有鹿皮，身体放出无色光芒，利益一切有情。

409 | 克什米尔班智达传承五尊不空羂索观世音如何修持？

法力无边的“不空羂索观音”。本尊观音以慈悲羂索舞动法界，救度众生绝不落空，张网掷索必有所获，所以称之为“不空羂索”。

观想：空性之中，从“榜”字生出一朵杂色莲花，从“啊”字生出月轮，其上，从“舍”字放光回摄，转变成五本尊。

位于中央的是身为不空羂索观世音形象的行者自身，身白色，一面八臂。右边四手两手结施无畏印和满愿印，两手分持套索和念珠；左手分持三尖叉、经典、莲花和水瓶。上身穿丝质白色天衣，下身围虎皮裙，身着梵行者之服饰。

主尊的右侧是善财童子，两手合掌，左腋下夹持一本经典。

善财童子的右侧是度母，身绿色，左手持一朵乌昙巴拉花，右手正在拨开花瓣。善财童子和度母皆身着丝质天衣，身饰种种珍宝。

主尊的左侧是马头明王，身红色，身材矮小，显现种种忿怒之特征，例如面具三目，微露獠牙，黄色头发竖直向上，以及身饰虎皮和蛇。他的右手举起向主尊致意，左手持白色棍棒。

马头明王的左侧是颦眉佛母，身橙色，两只左手分持水瓶和三尖叉，一只右手持念珠，另一只右手举起向主尊致意。颦眉佛母亦身着梵行者的服饰。

所有诸尊皆两腿并拢而立，四随侍尊皆目视主尊的面庞。

修行者心间，莲花及月轮之上，有“舍”字。

居所：普陀山。

所有诸尊皆以阿弥陀佛为顶饰。

念诵咒语：嗡 啊末嘎哈 啪萨 梭哈。

可念诵随侍诸尊的咒语：

嗡 森 嗉哒哈哪 库嘛日啊呀 梭哈。

嗡 谭 塔日啊耶 梭哈。

嗡 哈 哈呀嘎哇呀 梭哈。

嗡 吡日 吡嘿库特呀 梭哈。

礼赞文：

舍字生出庇护尊
汝意安住大乐中
三界之主显名号
不空羂索我敬礼

410 | 如何修持如意轮观世音?

如意轮观世音又称如意轮尊者，为密宗所传六观音之一，其所持的宝物，都是在于解除众生的烦恼。

观修本尊：空性之中，莲花及月轮之上，修行者的意念中化现一“舍”字转化为圣尊观世音。主面为白色，其上有一蓝色面孔，显现忿怒之相，再上为红色阿弥陀佛之面。菩萨右手持摩尼宝，左手当胸持法轮，他两足并拢而立，身着丝质天衣并饰有种种珍宝饰物。在其心间有一月轮，月轮之上有“舍”字。

根本咒：嗡 次哪塔嘛呢 嚓咳日啊哇日啼嘛呢 啪哒 噻 啊 舍 吽 呸 梭哈。

心咒：嗡 啪哒嘛 吡哈日啊塔咳 啊 舍 吽 呸 梭哈。

教授方式：咒语口传。

411 | 狮子吼观世音是如何修持的?

狮吼观音不属于常见的观音化相，但是这位本尊的修持方法，在藏传佛教中传承未绝，至今仍有修持者。修持此尊除了可以对治龙族非人所致的病症外，还可以得到修持观音法所带来的正常利益，比如自然生起菩提爱心、临终往生极乐世界或者观音净土等。

观想：空性之中，红色莲花之上，从“嘶”字生出一头白色狮子。狮子躺卧，头朝右，脸朝上。狮子的鬃毛为橙色，长而下垂，身上覆有宝物织成的网。其上从“啊”字生出月轮，月轮之上有白色“舍”字。从此放光，向十方一切圣者献上供养，清净一切有情的罪障，并安立他们于圣观世音的果位。随后此光回摄融入“舍”字，转化为狮子吼观世音形象的行者自身。白色身，一面二臂。右手结满愿印置于右膝之上，左手放在身后的垫上。面有三目，顶有发髻。以左腿伸出之姿而坐，姿态如帝王般高贵。身着梵行者的服饰，没有饰物。身系瑜伽士的布带，下身围红色丝裙，黑羚羊皮盖住左胸。他的右侧是一根绿色三尖叉，一条白蛇缠绕叉杆。左侧是一朵莲花，花上有一盛满各色花朵的颅器。其中一朵白色莲花在他耳边开放，花上有智慧之剑，放出火焰。



狮子吼观世音 布本设色唐卡 西藏

这尊狮子吼观世音身白色，一面二臂，面有三目。以左腿伸出之姿而坐，姿态如帝王般高贵。其右侧是一根绿色三尖叉，一条白蛇缠绕叉杆。左侧是一朵莲花，花上有一盛满各色花朵的颅器。修持此尊除了可以对治龙族非人所致的病症外，还能得到修持观音法所带来的正常利益，比如自然生起菩提爱心、临终往生极乐世界或者观音净土等。

菩萨额间有“嗡”，喉间有“啊”，心间有“吽”，心中月轮之上有“舍”字。

他顶以阿弥陀佛为饰，头顶有毗卢遮那佛，阿闷佛在右肩，阿弥陀佛在左键，右髋上有宝生佛，左髋上有不空成就佛，诸佛皆放出无量化身。

心咒：嗡 啊 舍 星哈 哪哒 吽 呸。

咒语：南无 日啊塔哪 特日啊呀呀 哪嘛呵啊日啊呀 啊哇咯咳咿特嘶哇日啊呀 嘀萨特哇呀 嘛哈萨特哇呀 嘛哈咖汝呢咖呀 塔嘀呀塔嗡啊咖特 唯咖特 呢咖特 咖塔呒 咖特咖若特 咖若特 唯日耶 梭哈。

随许：身、语、意三方面的随许。

412 | 如何修持救度八难十一面观世音？

救度八难十一面观世音是十一面观世音的化显，因众生面临着八种灾难，观世音为了救度众生而化显成的八位观世音。修持每一位都能获得相应的福报。

观想本尊：首先，空性之中，从“榜”字生出一朵八瓣莲花，莲花中央生出圣十一面观世音。其主面为白色，每只手掌之中均有一只眼睛，他以金刚跏趺而坐。

接着，在每瓣莲花之上，从“舍”字生出八尊救度八难观世音。他们分别是：在东方，为救度火难观世音，白色身，右边两手结施无畏印及持拂尘，左边两手持莲花及月水晶；在南方，为救度水难观世音，白色身，右边两手结施无畏印及持珍宝，左边两手持莲花和法轮；在西方，是救度狮难观世音，黄色身，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持宝石及经典；在北方，是救度象难观世音，橙色身，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持乌昙巴拉花和日水晶；在东南方，是救度刑难观世音，红色身，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持钩及套索；在西南方，是救度龙难观世音，绿色身，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持幢及水瓶，他立于海魔之上；在西北方，是救度魔难观世音，黑色身，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持三尖叉和旗帜；在东北方，是救度劫难观世音，一双手结施无畏印及持莲花，另一双手持铃杵。

以上所有诸尊皆为忿怒尊，身着忿怒尊的服饰和饰物，以两腿左伸右屈之姿站立。诸尊额头有“嗡”字，喉间有“啊”字，心间有“吽”字，心间月轮之上有“舍”字。

居所：南方的普陀山。

礼赞文：

三时善逝之法身
慈眼恒视六道生
无尽虚空十一面
圣尊弥陀我敬礼

教授方式：咒语口传。

413 | 大悲胜海红观音本尊如何修持？

在佛教密续中，观音有各种化相，有事部也有无上密部，千手观音、四臂观音等都属于事密部本尊，而大悲胜海红观音则属于无上密部化相之观音。虽然所属密部不同，但观音本质并非有二，并无高下之分，只是随着修持者的自身层次不同，而有不同化相之本尊修持方法。

观想：莲花及月轮之上修行者的意显现为“舍”字。从此，在修行者之前方生出大悲胜海红观音，红色身，第一双手合掌，第二双手中的右手持红色珍珠念珠，左手持红莲花。

他以金刚跏趺而坐，着丝质天衣并饰有种种珍宝。顶饰为阿弥陀佛；心间为马头明王，手中挥舞金刚杵并结期克印；脐间为密智慧空行母，身红色，右侧两手分持宝剑和鼗鼓，左侧两手分持三尖叉和盈血颅器，身有骨饰。

咒语：嗡 啊 吽 舍 嗡 嘛呢 啪哒 噻 吽 嗡 哒唬嘛 嘎哈耶 哪嘛 哈 日 呢 萨 日啊咖 舍 耶。

礼赞文：

一切如来大悲之总集

顶饰阿弥陀佛忿怒尊

催动空行佛母行诸业

增长行者智慧我敬礼

教授方式：通过灌顶，包括四灌顶，本法中的第二种灌顶是菩提心灌顶。

414 | 如何修持克什米尔班智达传承绿度母?

绿度母为藏密中最慈悲美丽的菩萨，也是观音菩萨的另一殊胜示现。修持此尊密法，能超越生死轮回，消除一切魔障、业障、病苦等，并能消灾、增福、延寿、广开智慧，凡有所求，无不如愿成就，且命终往生极乐世界。

观想：莲花及月轮之上，行者之意为“谭”字，转变为一朵标有“谭”字的乌昙巴拉花。从此放光利益一切有情，随后回摄转化为身为绿度母形象的行者自身。绿色身，一手结满愿印，一手持乌昙巴拉花，以两腿右伸左屈之姿而坐，身有种种宝饰。度母心间为外形与其相似的智慧尊，智慧尊的心间有“谭”字。度母顶饰为不空成就佛。

咒语：

(1) 十字咒：嗡 塔惹 吐塔惹 吐惹 梭哈。

(2) 长咒：南无 日啊塔哪 塔日啊呀呀 南无 啊日啊呀 啊哇咯咳咿特嘶哇日啊呀 嘀萨特哇呀嘛哈萨特哇呀 嘛哈咖汝呢咖呀。 塔嘀呀塔：嗡 塔惹 吐塔惹 萨哇 嘟撕塔吒 噗日啊嘟嘶塔吒 嘛嘛 咳特 迦吒吧哈呀 嘶塔吒吧哈呀 摩哈呀 般嘟哈呀 吽 吽 吽 呸 呸 呸 萨哇 嘟撕塔吒嘶塔吒吧哈呢 塔惹 梭哈。

随许：身、语、意三方面的随许。

415 | 财富度母如何修持?

财富度母是藏密的本尊之一，修持此尊能给人带来增长无限的财富，是藏地信奉的财宝本尊之一。

观想：护轮及宫殿中央有一朵八瓣莲花，莲花中央是“谭”字，此字放光回摄，转变为财富度母形象的修行者自身。绿色身，两只左手分持乌昙巴拉花和经典，两只右手分别结满愿印和持念珠。度母以菩萨如意坐姿而坐。在度母的顶、额、眼、喉、肩、心、脐、密、膝、足等处各有一十字咒咒字。

东侧为金刚度母，黑色身，手持金刚杵；南侧为宝度母，手持珍宝；西侧为莲度母，红色身，手持莲花；北侧为佛度母，白色身，手持法轮。在东南等四隅方，为白色鲜花度母，黑色熏香度母，黄色明灯度母和红色香水度母。她们皆位于月轮之上，神情平和。

宫殿的东门是黑色的金刚钩母，南门是黄色的金刚绳母，西门是红色的金刚锁母，在北门的是黄色的金刚铃母。她们皆以两腿右伸左屈之姿立于日轮之上，身着忿怒尊的服饰。

主尊顶饰为不空成就佛，随侍诸尊顶饰为主尊体性之珍宝。

咒语：嗡 塔惹 吐塔惹 吐惹 哒哪 嚓 哒哒 梭哈！

随许：身、口、意三方面随许。



财富度母 布本设色唐卡 西藏

财富度母是是藏地信奉的财宝本尊之一，修持此尊能给人带来增长无限的财富。这尊财富度母身绿色，两只右手分别结满愿印和持念珠，两只左手分持乌昙巴拉花和经典。度母以菩萨如意坐姿而坐。在度母的顶、额、眼、喉、肩、心、脐、密、膝、足等处各有一十字咒咒字。

416 | 如何修持克什米尔班智达传承白度母？

白度母为二十一度母之一，是一切众生尤其是女性的无比圣神，是保佑心想事成，赐寿除障的如意宝。据说白度母性格温柔善良，非常聪明，没有能瞒得过她的秘密，所以人们总爱求助于她，故又称她救度母。修持白度母法，能消除病因灾劫，能增长寿命及福慧，斩断轮回之根，免除魔障瘟疫，凡有所求无不如愿。

观想：空性之中，生出一片湖面，湖水为牛奶，湖水中央，从“榜”字生出一朵莲花。莲花为白色，八瓣，呈盛开之态。莲花中央，从“啊”字生出月轮，月轮之上从“谭”字生出身为圣度母形象的行者自身。身白色，顶饰为阿弥陀佛，结金刚跏趺坐。度母右手结满愿印，左手当胸持一朵白色乌昙巴拉花，花在度母耳际开放。度母身如十六妙龄，着丝质天衣和种种宝饰。身放无量光芒。

莲花的八个花瓣之上为八位随侍白度母，身形与主尊完全相同，面朝主尊而立。

度母心中从“啊”字生出月轮，月轮之上是一白色的“谭”字。

念诵咒语：嗡 啊嘛日啊呢 唧弯啼耶 梭哈。念诵时应观想八位随侍白度母也在同时念诵。

祈请文：

我与有情众 至诚做祈请
圣尊白度母 拔除寿障难
增寿及福德 智慧亦如是

417 | 圣行金刚手本尊如何修持？

金刚手又名秘密主，藏名恰那多杰， 属于金刚部本尊，因手持金刚杵而得名，为大势至菩萨的忿怒化现，专司大能力，也称“大力尊”，代表诸佛神通大能。金刚手具足威势权力，制伏诸魔外道，消灭地水火风空所生之灾难，信众一切所求，无不如愿成就。

观想：空性之中，行者的意显现为“吽”字。从“吽”字中生出由天铁制成的金刚杵，嗡

班扎啪呢 萨吗呀 嘶谭（念诵三次）。随后金刚杵转变为金刚手形象的行者自身。黑色身，如劫末之云，右手挥舞天铁制成的九股金刚杵，左手以期克印当胸持绳索，威吓一切敢于伤害的恶魔。三目圆睁，红似炭火。以右腿伸、左腿屈之姿昂然立于莲花及日月轮之上。日月轮下有千百万计的龙、病魔和地神。他腰扎虎皮围裙，顶戴五颗干人头制成之冠，项戴50颗鲜人头串成的璎珞。金刚手面颊上涂有鲜血，下巴上涂有脂肪，双眉之间有一点人灰，身有珍宝及骨骼制成之饰物，披有丝巾。胡须、眉毛和头发皆为浅黄色，竖直向上。顶饰为黄色和修吉利龙王和森波拉龙王，耳环为红色难陀龙王和跋难陀龙王，臂镯为白莲花和水天龙王，项链是黑色的金翅鸟和俱哩迦龙王。金刚手如阎魔般的忿怒，露出獠牙和蜷曲的舌头。他身体庞大，双脚跨越大海，头顶直插梵天的宫殿。他正吼出猛烈的咒语，放出五方佛种姓的大鹏金翅鸟，同时从身体的每一个毛孔中都放出无量的忿怒尊。金刚手充满了力量，他深处于五色火焰之中，这些火焰将烧尽五毒的烦恼。

顶饰为阿閦佛，心间日轮之上有“吽”字。

观想在头部和脚部的“朗”字放出火焰充满全身，烧尽一切病魔和罪障。金刚手身体上每根毛发的根部都有忿怒尊，念诵着咒语“嘛哈若萨哪 哦 呸！”向十方放出燃烧着的忿怒尊，摧毁一切敢于作祟的恶魔，随后回摄收融。

念诵心咒：呜嚓 嚓若呀 呀咖萨 色哪 安库萨 迦 迦 吽 吽呸。

礼赞文：

居于尊崇神圣伐底城
掌握一切秘密咒语意
震慑所有恶魔罪障主
手持金刚杵尊我敬礼

随许：身、语、意三方面的随许以及食子灌顶。

418 ▌如何修持阿底峡传承金翅鸟翼马头明王？

马头金刚，也叫马头明王、马头观音，胎藏界观音院之一尊，六观音之一，五部明王中莲华部之明王。修持此本尊法，可获无痛苦的大乐空性成就果位。

观想：空性之中，从“朗”字生出日轮，其上从“吽”字生出标有“吽”字的黑色金刚杵。从此放光，变为护轮，护轮内日轮之上有白色的“普隆”字，转变为宫殿。此宫殿可由任何珍宝制成，四方四门，东门为银质，南门为琉璃材质，西门是红宝石质地，北门则由黄金做成，宫殿内饰有种种饰物。也可观想此宫殿由闪亮的颅器与人骨砌成，宫殿内可容纳三千大千世界，以人肉和人骨为饰物。

宫殿中央，从“朗”字生出日轮，其上有“舍”字，从此放光回摄，转变为三头六臂的马头明王形象的修行者自身。身体及中面为红色，右面为白色，左面为黑色，每面皆具三目。三头之上有三个绿色马头。马头明王口中发出如千雷般的吼声。右侧三手分持五股金刚杵、金套索和短棍，左侧的前两手持盈血颅器和宝剑，第三只右手正在燃烧，从每根手指都放出成千上万的金翅鸟。拇指放出的为白色金翅鸟，食指放出的为蓝色金翅鸟，中指放出的为黄色金翅鸟，无名指放出的为红色金翅鸟，小指放出的为绿色金翅鸟。六脚踩踏八龙，左右两翅放出金翅鸟。身着虎皮围裙和鲜象皮，头戴干人头制成之冠，项戴鲜人头串成之璎珞，臂膀饰有黑白色的蛇，立于炽燃火焰之中。金刚手的舌上有一根五股金刚杵，杵上有“嗡 萨哇 咖日”等咒字。他的心脏左边立于日轮之上的白色五股金刚杵，心脏右边是立于月轮之上的绿色金刚交杵。

礼赞文：吽！

身如日落暗红色 燃烧之首昂然立

脚踩愚痴之梵天　莲花咒王我敬礼
智慧马头明王主　马类之中最胜尊
血盆大口露獠牙　发出吽呸雷鸣声
烈焰烧尽邪魔众　余火点点似繁星
忿怒王中之王者　嘶鸣明王我敬礼

咒语：（1）吽 班扎 呸。

（2）嗡 吡呼塔 哒吗日啊 吡呼塔 啊啼啪啼 啊咳嗦吡嘿呀嘿 咳日咿啼哪 萨哇 吡呼塔 噗惹塔 皮萨此 萨嘚哈呀 梭哈。

随许：身、语、意三方面的随许。

419 | 如何修持噶当派传承蓝色忿怒不动明王？

不动明王为一切诸佛教令轮身，故又称为诸明王之王，五大明王的主尊。他的身相是对那些顽固不化、执迷不误、受魔障遮蔽的众生而变化的，以喝醒众生和吓退魔障。

观想：空性之中，从“榜”字和“朗”字分别生出莲花和日轮，其上行者之意化现的“吽”字变为金刚杵，杵身中央标有“吽”字立于日轮之上。随后变成忿怒王不动明王形象的行者自身，深蓝色，一面二臂，两红目圆睁，分视上下。右手向天挥舞燃烧的智慧之剑，左手当胸结期克印，并持金刚套索。两腿以右屈左伸之姿而立，踩踏一切作祟的魔鬼，包括象头财神和大自在天。明王的胡须、眉毛和头发皆为褐色，竖直向上，上牙咬住下唇，露出獠牙。身着虎皮围裙，饰有珍宝和蛇。明王放出无量忿怒尊遍满虚空，身处炽燃火焰之中。

自心间日轮之上有一蓝色“吽”字，其外有红色咒轮围绕，放出如劫末火般炽热的光芒。光芒在虚空中遍满忿怒尊，他们消灭一切伤害有情的恶魔。更多的光芒充满行者自身，清净一切病魔罪障。随后这些火焰从行者的毛孔中放出，将整个世界变为一团火焰，烧尽一切邪魔。

做如是观想的同时念诵：嗡 参哒 嘛哈 若萨哪 吽 呸。

礼赞文：

法界体性宝石蓝
一面二臂二足身
手持套索智慧剑
忿怒明王我敬礼

随许：包括口传。



噶当派蓝色忿怒不动明王 布本设色唐卡 西藏

不动明王为五大明王的主尊，其身相是对那些顽固不化、执迷不误、受魔障遮蔽的众生而变化的，以喝醒众生和吓退魔障。这尊不动明王身蓝色，两红目圆睁。右手向天挥舞燃烧的智慧之剑，左手当胸结期克印，并持金刚套索。两腿以右屈左伸之姿而立，踩踏一切作祟之魔鬼。明王放出无量忿怒尊遍满虚空，身处出炽燃火焰之中。

420 | 如何修持断除三毒，功德广大的三字明？

三字明是指“嗡阿吽”，密宗最殊胜的根本咒。“嗡阿吽”代表的意义无量，修持三字明，与净土宗念“阿弥陀佛”法门一样，可获得无量功德。“嗡”代表五方佛报身圆满，“阿”代表法身不变圆满，“吽”代表化身莲师尊圆满。“嗡阿吽”三字合观，是法报化三身之总合，是身口意最殊胜的精华，修持三字明，可消除三世一切的罪障，可获得法报化三身，可以勾召天、魔、人，可以去除外道的诅咒，可以摧灭五毒魔军，可获得身、口、意的成就，可以到达普贤王如来本初净土，可以获得三身持明果位。故仅仅修持“嗡 阿 吽”三字，就有无量无边法门，能由此而离三业烦恼，证得三身体性一切圆满成就。

“嗡阿吽”三字明是藏密教主金刚总持普贤如来的根本咒，也代表佛的三密。“嗡”字代表佛的身密，“阿”字代表佛的口密，“吽”字代表佛的意密。普贤如来即是“普现”，普遍现前，意译妙密，普贤就是普遍而贤善地充满一切处所、无时无处不存在之意。

421 | 应身长寿佛本尊如何修持？

阿弥陀佛的梵文原意是“无量光”和“无量寿”两种意思，具有空间和时间两种性质。藏传佛教认为无量光佛是原生的，无量佛是他的化身。在藏传佛教庙里无量佛的壁画、雕塑、唐卡画像可以说是比比皆是，特别是在灵塔殿里，长寿佛是不能缺的。

修持长寿佛，现生可消除疾病、延长寿命，善业善缘增长，恶业恶缘缩短，令世间法之事业长寿。当我们往生的时候，对我们有利益的只有佛法。命终亦可往生长寿佛净土。

观想：修持者面朝东方，自观为任何一本尊。面前虚空之中出现长寿佛，橙色身，着比丘服饰，身着三衣。长寿佛以金刚跏趺坐于莲花和月轮之上，两手结禅定印托钵，钵内盛满不死智慧之甘露。身具佛的三十二相和八十种好。

做如下祈请3次：长寿佛，请赐予我无量的寿命和无上的智慧。呼气，随后钵内之甘露沸腾。吸气时，胶状甘露从鼻子进入身体并充满全身，特别是心脏之血管。吞咽唾液七次，然后尽力念诵：嗡啊嘛日啊呢 唧　啼耶 梭哈。

念诵二嗡长寿咒（念诵21次）：嗡 噗嗯耶 噗嗯耶 嘛哈 噗嗯耶 啊啪日咪塔 噗嗯耶 啊啪日咪塔 噗嗯耶 迦哪哪 萨吒吡哈若啪剌特 嗡 萨哇萨吒嘶伽日啊 啪日嗉嗬嗬哈 嗬哈日嘛特 噶噶哪 萨吒嗬噶特 嘶哇吡哈哇 唯嗉嗬嗬呵 嘛哈 哪呀 啪日哇惹 梭哈。（咒语的大意为：嗡 善行 善行 伟大的善行 无量的善行无量的善行 你已积累了智慧 嗡 噢 万物完美的纯净本质 显现在天空之中 内在的纯净 通过伟大的智慧达到 梭哈！）

教授：通过观想的教授。

三长寿佛 布本设色唐卡 清代 西藏 （P277页）

修持长寿佛，现生可消除疾病、延长寿命，善业善缘增长，恶业恶缘缩短，令世间法之事业长寿，给人们带来健康平安和福气。这幅唐卡上绘有无量寿佛，下方左右各绘有尊胜佛母和白度母。



422 | 能灭除一切罪障的息灾法如何修持?

息灾法是密宗四大基本修持法门之一，是止息自身及众生各种灾害苦难、灭除无始烦恼罪业的方法。

具体修习步骤：

（1）修习息灾法前，首先需要沐浴清净，然后身穿白色的衣服。

（2）准备供品，上供的水果、香花、灯烛（燃酥油灯）等，最好都是白色。因为息灾法主白色，所以无论修法中的物品或是场所最好以白色为主。

（3）时间：修持的时间最好是每月的初一日至初八日，每天早上8点、中午12点、下午4点时念诵真言。

（4）修持：面向北方而坐，坐的姿势是双脚交叉的吉祥坐，坐垫也是白色。观想白色的准提菩萨，以自心的慈悲心与菩萨的慈悲心相应。

诵持息灾真言：折隶 主隶 准提（若为他人念诵称彼名字）娑诃 我们依法修持，祈请白色准提菩萨的加持护佑，守护我们消除一切障难。

423 | 能够增加福德智慧的增益法该如何修持?

增益法是密宗四大基本法门之一，梵名音译布瑟置迦法，又称增长法、增荣法。与显教中的植福祈愿、植众德本等诸种功德法门非常相似。增益法是祈求五谷成就、福寿增长的修法。

修习此法时，修行者身着黄色法衣，坛上也涂成黄色，坛、炉、护摩木等都用方形。因为东方在四季中属春季，五行属木，春时阳气发生，万物生长，故与增益相应，而黄色代表大地的颜色，大地能生出财宝诸物赈济世间，因此与此法相应。此法适合晨起修行，因为日出且逐渐增长，故与增益相应。

具体步骤如下：

（1）修习增益法时，先沐浴清净，身穿黄色的衣服。

（2）准备供品，所供养的香、花、饮食、果子、灯烛、地等全用黄色。

（3）时间：修持的日期最好从每月的初八日至十五日。在这八天中专心修持增益法。每天早上8点、中午12点、下午4点时念诵真言。

（4）修持：面向东方结跏趺坐。观想黄色的准提菩萨。

424 | 祈求和合亲睦的敬爱法如何修持?

敬爱法，又称庆爱法、爱敬法，音译为“伐施迦罗怒”，在藏密中，称此法为“怀法”或“怀爱法”，是密宗四大基本修持法门之一，是为祈求和合亲睦的密法。此法原从息灾、增益、调伏三种法中的增益法所分出。

敬爱法的应用范围很大，适用于种种人际上的关系。修持敬爱法，可以让彼此合作愉快，减少摩擦和排斥，互相谅解和吸引，进而产生好感。这对个人的工作和生活自然能产生不小的助益。

下面是修习敬爱法的具体步骤：

(1)准备：修持敬爱法时，先淋浴清净，穿着红色的衣服。每日三次澡浴，三次更衣。

(2)供养：上好的香、饮食、果子、灯烛（燃果油灯），修法场所尽量都为红色。涂香用郁金，烧香以丁香苏合香蜜和烧之，燃果油灯，以喜怒心相应。

(3)时间：修法的日期从十六日至二十三日。每天早上8点、中午12点、下午4点念诵真言。

(4)修持：身面向西方，坐普贤坐（竖两膝并脚而坐），观想红色的准提菩萨，以欢喜心相应。至日满时，或断食，或食三白食（牛乳、牛酪、白米，修行者食之）。若念诵时，先诵根本陀罗尼三七遍已，然后但从字诵之。

持诵摄召真言： 折隶 主隶 准提（若为他人念诵称彼名字） 娑诃。

敬爱法使众生受到十法界的欢喜，它是转恶为善，转敌成友，转识成智，转烦恼为菩提的法门。

425 | 祈求爱情的佳人自来法如何修持？

在密宗的法术中，有一些是专为男女情爱而作的法，修了这些法，可以让丑男娶到美女，丑女嫁给俊男，那些俊男美女更容易互相爱慕，结合到一起。下面简单介绍一个让佳人自动产生爱慕之情的密法：“佳人自来法”。

(1)准备：准备一个清净的全新的碗，注入一半冷水，一半热水，这种水叫阴阳水。然后放在坛城里面，按一般的修法供养、顶礼、上香、祈祷。

(2)手印：结金刚钩印。双手先内缚，右手食指竖立，如钩状，叫做金刚钩，此印又名大钩召印。

(3)观想：想念佳人显现于虚空，站立在水碗之上，然后进入水之中；再观想自己出现在虚空，站立在水碗之上，进入水里。最后想两个人都在水碗里面融合，化为水。

(4)持咒：“嗡。哇日拉。惹也。梭哈。”每念一句咒语，还要加一句：“敕令某某某自来相就”。总共念108遍。

(5)入定：精神集中，思念对方，想佳人的眉毛、眼睛之间，以及她的双眼平对自己的双眼，两人互相对看，精神集中。

(6)回向：制心一处。无事不办。佳人自来。圆满姻缘。

(7)作法：以上步骤完成之后，将这个水拿去供佳人饮用，放在汤里面、茶里面、饭里面都可以，她知道或不知道，都可以。

(8)吉祥圆满：佳人若饮到水，事情自然可成功。

此法令佳人对自己心生爱恋，主动前来相就，成就美满姻缘。

426 | 化解怨敌的降伏法该如何修持？

降伏法，又称作调伏法，密宗四大基本法门之一，是为了调伏自身和他人一切烦恼业障，及其怨敌恶人等所修的法。

修降伏法的主要目的，是为了调伏自身和他人一切烦恼业障以及夙敌恶人等。修行者由于自身的烦恼和外敌侵扰，导致修行事业艰难，所以修这个法，可以祈请如来发大悲心现出忿怒状调伏修行者自身的魔障和外魔怨敌的嗔恨心，保证修行者修持的顺利进行。

下面是修持降伏法的基本步骤：

(1)修持降伏法前，须沐浴清净，穿青黑色的衣服。

(2)极力供养上好的香、饮食、果子、灯烛（燃芥子油灯）；修法场所尽量都为青黑色。

(3)时间：修法的日期从二十四日至月底。

(4)修持：修持者自身面向南方，观想青黑色的准提菩萨，以忿怒心相应。

持诵摄召真言：嗡 折隶 主隶 准提（若为他人念诵则称彼名字）娑婆诃。

以上是简单的为个人而作的降伏法，若作出世间法，则要清净不语，三密相应，印大悲心，面向东，以四个月又四日为一期。

427 ▌如何修持二十一度母增福慧度母法?

增福慧度母是二十一度母之一，本尊身体呈黄色，相貌威猛，右手执如意宝珠，左手持宝珠柄之铁钩，全身璎珞珠串，妙曼天衣，无不庄严美丽。

若能诚心修持增福慧度母法门，念诵度母心咒，必可获得本尊殊胜加持，增加修行者本身的财富、威权、福德、智慧及神通，成就一切富贵吉祥之事，使修行者安详住于福田，丰财自在，事事顺利，所求财宝威权皆能随愿满足。

下面是修习“二十一度母增福慧度母法”的简单仪轨：

(1)手印。绿度母手印：无名指跟小指内缚，两个中指竖立相接成为三角形，两个食指竖立，斜斜分开，两个大拇指相并。

(2)观想。观想绿度母降临，全身大放绿色光明，增长修行者的智慧，财权及神通。然后绿度母心轮旋转放光，显化出其他二十尊度母围绕着绿度母。最后特别观想“增福慧度母”显现，一头二臂，身黄色，相貌威猛，右手执如意宝珠，左手持镶有宝珠柄之铁钩。

(3)持咒。绿度母咒：“嗡。达列。都达列。都列。梭哈。”（108遍）度母总咒：“嗡。达列。登木。梭哈。”（108遍）增福慧度母心咒：“嗡。列那。达列。沙尔哇。罗嘎。渣那。别雅。打辣打辣。德黑里。德黑里。升升。渣渣那。不京。古鲁。嗡。”（108遍）

428 ▌月光菩萨除痛法如何修持?

月光菩萨，又称月净菩萨、月光遍照菩萨。与日光菩萨同为药师如来之胁侍。月光菩萨悲心广大，与观世音菩萨联系密切，凡至心持诵大悲咒的修行者，月光菩萨也会来增益其持咒效验。修行者在持诵大悲咒后，如果能再加诵月光菩萨咒言，月光菩萨就会前来庇护，使持咒者除去一切障难与病痛，并成就一切善法、远离各种怖畏。

佛家有云，病也是业障之一，消除业障，才能止息病痛，身体平安。这里介绍一个简单的月光菩萨除痛法，做法如下：

取五色线供于佛前，念诵月光菩萨咒语五遍，然后将五色线放于痛处或系于痛处。这样

药师三尊 布本设色唐卡 清代 西藏（P281页）

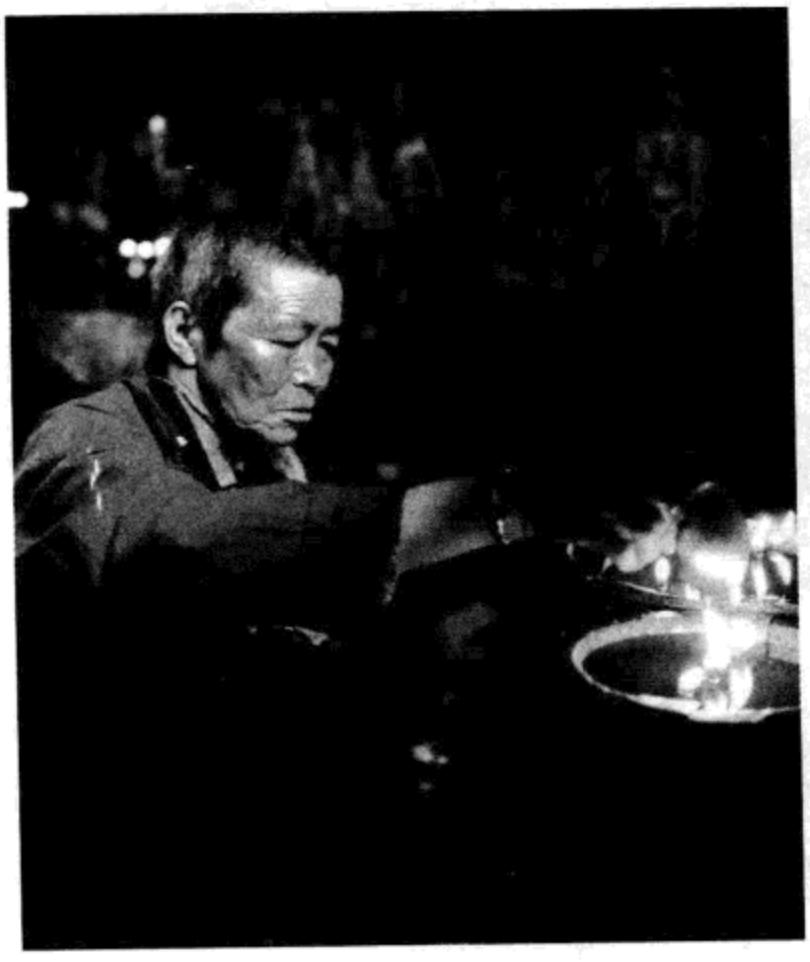
这幅唐卡以药师佛为主尊，及其两大随侍菩萨日光遍照和月光遍照为组合绘制的。唐卡右下角的为日光遍照菩萨，身呈赤红色，左掌安日轮，右手执蔓朱赤花，上有红色宝珠；左下角的为月光遍照菩萨，身为白色，左掌安月轮，右手所持之花上托有白色宝珠。天地之间，日月为明，象征此两位菩萨能以日月之光明驱散众生内心的无明黑暗。



痛苦可以减轻，甚至化成无形。月光菩萨的慈悲力与清凉力是惊人的，所以“除痛法”以月光菩萨的咒力最高。

月光菩萨咒：“深低帝屠苏咤 阿若蜜帝乌都咤 深耆咤 波赖帝 耶弥若咤乌都咤 拘罗帝咤耆摩咤 娑诃。”

429 | 为什么说护摩法的功德巨大?



一位做护摩的女修行者

一位做护摩的女修行者,正将供奉的香油倒入护摩炉中。护摩法是密教弟子成为正式的弘法阿阇梨之前必须修学之法。

护摩，是指焚烧供物供养佛菩萨。护摩法，是密宗一种能够迅速得到本尊加持、使所求愿满的修法。

修护摩法供养诸佛菩萨，功德巨大。因为若将供品只是陈设于香案，而不是在火坛烧尽，则易引起修行者之贪心，收回自用。且收回之供品与供出时，实际并无差别，诸佛并未将之带走，修行者所供者，只不过是自己的热诚和虔心而已。若收回自用，反不如布施给大众的功德大。因此将供物尽数烧毁，化为乌有，正合佛法之舍心。诸佛菩萨，见之自然心生欢喜，修行者所求诸愿，尽皆满足，其修法事业，也易于完成，这种供养，可称之为圆满供养。

修护摩法可以改变命运，成就一切事业。经上所说修护摩火供的成就，可分为三等：上等成就，如持明仙人，乘空游行，十方来去（成佛）；中等成就，得大法力，藏形隐迹，六度万行（菩萨）；下等成就，息灾、增益、敬爱、降伏驱魔超度等，得羯摩成就，一切世间所求皆能如意圆满。

430 | 如何修持二十一度母宝源度母法?

虔诚修持二十一度母宝源度母法，可解除修行者和众生的经济压迫，使众生财源丰足、富贵无忧。

二十一度母宝源度母法修持步骤如下：

(1)绿度母手印。无名指跟小指内缚，两个中指成为三角形，两个食指竖立，斜斜分开，两个大拇指相并。

(2)观想。观想绿度母降临，全身大放绿色光明。绿度母心轮旋转放光，显化出其他二十尊度母围绕着绿度母。最后观想宝源度母显现，一头二臂，身黄金色，头戴五佛冠，冠上坐化佛，右手伸下施无畏印，左手持莲花，莲花上托一宝瓶，宝瓶里盛满宝物，如意坐于八叶莲台之上，全身放光，璎珞庄严。

(3)持咒。绿度母咒："嗡。达列。都达列。都列。梭哈。"（108遍）度母总咒："嗡。达列。登木。梭哈。"（108遍）宝源度母咒："嗡 达列 都达列 都列 渣木别摩哈耶达那咩爹后 梭哈。"（108遍）



宝源度母

虔诚修持"二十一度母宝源度母法"，可解除修行者和众生的经济压迫，使众生财源丰足，富贵无忧。此尊为二臂形象，右手持能满足一切心愿之果。身上种种珍宝璎珞装饰，以如意坐姿，安住于莲花月轮之上。

431 ▌如何修持增福祛灾的五路财神法？

修财神法，修行者必须要发菩提心，修得财富之后，一定要行善布施，要舍得自身的财宝，去利益众生，以期将自身的贪欲转化成清净的慈悲，这样才能为自身积聚福德。

下面是修习"五路财神法"的简单仪轨：

(1)布坛：用五种颜色做成五支令牌，写上五路财神的名讳。红色西方财神位，黄色东方财神位，白色中央财神位，黑色北方财神位，绿色南方财神位。除了黑色令牌用白色笔来写之外，其他可用普通黑色笔来写。之后把五色令牌，插在米斗上面，前面安斗灯。可排成一排，或各依方位，安置于密坛前或旁边，再点上长明灯照五方令牌，供上清净供品，供荤亦可。

(2)修法：择"满"日或"戌"日起，连修七天。

(3)礼拜：每路财神，都要拜九拜。

(4)手印：跏趺坐于五路财神前，手结地神印：双手内缚，右大拇指按住左大拇指，左手五指代表五路财神。

(5)持咒：安土地真言："南摩三满多。母驮南。嗡。度鲁。度鲁。地尾。梭哈。"念时观想五路财神到来，遍数没有限制，念到五路财神全都到达为止。

(6)祈愿：求愿不可要求太高太多，不可太贪。要量福力而求，可求工作、生活安定，亦可求身体健康，家庭圆满，化解灾难等等。

修习此法需求上师灌顶，可放在"四加行"或"上师相应法"后面修，也可作为补助法。此法可作长期修持，久之五方财神都会守护修行者。

432 ▌黄财神法如何修持？

修持黄财神法，可获得黄财神的庇佑，得以财源广进，免除穷苦，福德不可限量。下面是修法的简单仪轨：

(1)布坛：先在黄财神的金身面前，供一个洁净的盘子，盘底放金钱，上面覆盖满满的米，上插三支点燃的香。

(2)结手印：黄财神根本印。双手虚心合掌，先将两食指左右张开，再将两中指平行地面交叉。（置胸前）黄财神通印：两手掌握拳，将大拇指均握在内，左右手二食指伸出互相勾住。（置胸前）黄财神金刚印：即金刚合掌，双手合掌，指头交叉如杵。（置胸前）

以上三印，均可使用，修法时任择其一。

(3)观想：观想米上三支香，香烟上升变成一尊黄财神，黄财神的下垂右脚大拇指肿起甚痛。修行者心中念“嗡 阿 梭哈”三遍，召请虚空中五方佛，观想五方佛五色光，灌顶黄财神，修行者念灌顶真言“嗡 吽 针舍亚”三遍。观想这个灌顶让黄财神的右脚大拇指肿痛退去，黄财神面露笑容，一时吐宝鼠口张开，吐金银财宝在米盘之上，米山变成金山，或者可观想自己所需要的东西从吐宝鼠的口中吐出来。(在观想五佛灌顶黄财神时，也可以观想光明照射、灌顶修行者，这样可以业障消除，得大福报。)

(4)持咒：黄财神心咒：“嗡 针巴拉 查冷查那耶 梭哈。”（108遍）

433 ▌如何修持快速简易的五鬼运财法?

若修行者在日常生活或修行过程中，遇到意外，需钱财救急，可修迅速聚财的五鬼运财法。五鬼运财法只能为修行者带来一时的财运。

下面介绍一下“五鬼运财法”修法步骤：

(1)布坛：用黄纸书五鬼符，再在一个小房间中找出财库位，也即是房间内藏风聚气的位置。将符贴在墙上，下面放供奉的桌子，准备供品，荤素不计。选择年头内“戌日”的子时开光。

(2)手印：满愿印：右手伸出，掌心朝天，置胸前，如乞讨状。

(3)观想：观想手印变大，托住金银财宝、钞票、汽车洋房等。

(4)持咒：“嗡 摩托 三满多。”（108遍）

(5)祈请：“谨请曹十、张四、李九、汪仁、朱光，五鬼速随身，脚带金银财宝归家宅，事业无路不通，感恩之时常奉请，一一如意速现形。”

注意事项：①修行者须时时记住五鬼名号，在必要关头时，就念它们的名。②每逢戌日子时，宜祭拜五鬼。③仪轨要周全，持咒愈多愈好。④要发下誓愿，所得钱财，不能独自享用。要大部分布施出去，做菩提事业。⑤供养要投“财神”之所好。⑥需皈依受灌顶，才得加持力，才可修此法。⑦需求根本上师传授“心得口诀”。⑧施法之时，务必忘虑统一，一切供品清净，修行者先沐浴，更换新衣，然后方可施法，如法行持，五鬼会现身相助。

434 ▌能防止邪魔入侵的披甲护身法怎样修持?

为了防止各种邪魔入侵，我们可以修一个非常简单的日常修持法门，即披甲护身法，修持此法，能帮助我们阻挡一切邪魔侵袭。披甲护身法是藏密修持者日常必修之防护法，修持者修了“披甲护身法”，就有金刚神时时守护修行者修法。

(1)手印：金刚合掌印：双手合十，指头交叉，放在天心之上。

(2)金刚萨真言：“嗡。波汝蓝者利。”（七遍）

(3)作法：先印（触）“天心”一下，再印“喉部”，接着“心部”，接着印“左肩”，

接着印“右肩”，然后手印回天心。

(4)散印：回天心时，手印散开。

(5)观想：手印一散开，即观想四道蓝光变化成为四尊护法尊者，可以是密坛供奉的金刚神，或金刚萨埵，或韦驮护法等，手持降魔法宝，护持在修行者的前后左右四方。



睡梦披甲护身法

435 | 如何修持愿力广大的六字大明咒？

持诵六字大明咒有无上功德，可去除无始以来的业障，对治六道众生不同的烦恼，且如同诸佛菩萨亲临灌顶加持。

咒文：嗡（ong）嘛（ma）呢（ni）叭（bei）咪（mei）吽（hong）

修法注意事项

(1)准备：①净手；②准备一切；③不焚香，以坐在床上修为宜，如若出门或不便，行心拜点心香也可。

(2)上座修法八忌：①忌风处坐；②忌饱后坐，饭后一个半小时为宜；③忌下座即解大小便，必须过十分钟后才可以解；④忌贪坐，以每天一至二座，每座一至二小时为宜；⑤忌大声持诵，以自己能听见为宜；⑥忌身体多动，但身体也不必过于正直；⑦忌求见光见佛；⑧忌有幻象时执取生疑。

(3)修法三要：①在上座时手印不能散开；②持咒勿停，不可说话；③心空如佛。修此法不必择时择地择向，只要一心恭敬即可。

六字大明咒具体持诵：

诵此咒语时，九十九亿恒河沙数诸佛菩萨云集加持，在具体发声时，于吽字之后加一尾声“敕”，即“嗡嘛呢叭咪吽敕”。

嗡：其声发自生法宫，沿任脉上升至喉部，张口微聚，有“嗡嗡”之声，其声震动整个头部，充于七窍。

嘛：唇先合后开，声震喉部。

呢：呢字舌尖音，发此音时，声振于胸。

叭：叭是唇音，口先闭后开，内气自气海入达于命门，命门及脊均有温热之感。

咪：发音时口微开，舌下音，声向下，内气沿带脉转动，小腹有震动感。

吽：两声连发，字引气上行，至喉部即向下，发敕音，敕声卷舌，口微开，气沿身体前部及双腿下行，直达涌泉。

436 | 大梵天王求子法应该如何修持?

因大梵天王是佛教的总护法，以他为主尊修持，可获得他的一体保护，使修行者免遭邪魔侵害。若妇女想怀孕生子，“大梵天王求子法”是一个比较简捷的求子法门。修持步骤：

(1)布坛：供奉大梵天王，另外在大梵天王左右书写15位鬼王之名。献上美味食品、香华、光明灯烛及牛乳供养。特别供奉“芥子”。15位鬼王名：弥酬迦鬼；弥伽王鬼；骞陀鬼；阿波悉摩罗鬼；摩至迦鬼；摩知迦鬼；阎迷迦鬼；迦迷尼鬼；离婆地鬼；富多那鬼；曼多难提鬼；舍九尼鬼；建次波尼鬼；目曼荼鬼；蓝波鬼。

(2)结印：大梵天王印：左手食指、大拇指相捻成圈，其他三指竖立空中，高过肩膀。右手取几粒“芥子”置于自己顶上。

(3)观想：大梵天王庄严如佛，手持法器。其心放射出强烈蓝光，照在芥子上，芥子变成一位男婴，或者女婴。此婴孩又化为蓝光，到自己头顶的芥子上，从顶穴进入自己身子。

(4)持咒：“旦至他。阿迦罗。伽宁那。伽伽宁。婆漏隶隶。伽婆隶。婆隶婆隶。不隶不隶。罗钹祢。修罗俾。遮罗俾，波陀尼。沙尼。婆罗呵。那易。苏波贺。”（念49遍）

妇女修习此法，最宜在农历八月十五日，或其他十五日的子时。妇女先沐浴更衣，献上供养，礼拜大梵天王，称念四大天王及15位鬼王名号，各3遍。

437 | 如何修持睡光长寿法?

夜晚入睡前的修持也非常重要，修行者为了避免邪魔入侵，可修睡光长寿法，此法还能让修行者减少痛楚，获得安定。

修持步骤：

(1)先念“嗡”字，双手合掌于眉心轮，观想白光放出。

(2)再念“阿”字，双手合掌于喉轮，观想红光放出，现出虚空，然后形成一个伞盖护住自己。

(3)再念“吽”字，双手合掌于心轮，观想蓝光放出，升入虚空，形成无云晴空，一片光明。

(4)观想自己吉祥卧，卧于那一片光明之中。

(5)观想自己变化成坚固不坏的金刚杵。

(6)持咒：“让。养。康”三字明加持，念诵3遍、7遍或21遍。

(7)观想本尊或护法住顶。

(8)持本尊咒或护法咒，直至进入梦乡。

(9)吉祥圆满。

修“睡光长寿法”观想自己变成“金刚杵”，坚固不坏，不但可以避免邪魔入侵，还可以减少自身的痛楚，获得安定和长寿。

438 | 能帮助修行者克服坐禅瞌睡的摩利支天法如何修持?

摩利支天除瞌睡法是借用大日如来的光明，照入自己的顶穴，使自己的形神光明威武，把一切昏沉一扫而光。修魔利支天除瞌睡法，可以帮助修持者克服坐禅瞌睡的毛病。

摩利支天除瞌睡法具体修持步骤：

(1)摩利支天护持印：双手合掌，两大拇指

屈入双手掌心。

(2)摩利支天菩萨心咒："南摩三满多。母陀南。嗡。摩利支。梭哈。"念7遍。

(3)修法：念完心咒将手印印于额头、喉、心、左肩、右肩五处，然后手印回到额头，先不要散印。

(4)观想：立即观想摩利支天菩萨的形象在前方显现。可观想一面二臂像，三面六臂像或三面八臂像。待形象观想分明之后，将形象隐去，化成一轮大日之光，照向修行者自己的额头，修行者感受大日光明普照，变得威武如出征的战士一般，也即是光明融入的"扬威金刚"，手印触额后，然后散印。

(5)摩利支天菩萨除秽真言："怛至他。伊地米地。只地比迦那。膻地波陀耻。梭哈。"念诵108遍。

修持此法，只要七次，坐禅瞌睡的现象便会一回比一回少，直到后来，坐禅再也不会打瞌睡。



摩利支天

摩利支天具有隐形的神通，能救人于厄难，是一位能为众生除灭障难、施予利益的女神。修习摩利支天能得到不可思议的功德。造像为一天女像，手执莲花，头顶宝塔，坐在金色的猪辇上，周围环绕着一群猪。

439 | 如何修持除魔障的大白伞盖佛母？

修持大白伞盖佛母能除障降魔，免除各种灾难，威力巨大，法门众多，这里介绍一个适合在家居士修持的简略法门。

下面简单介绍修习大白伞盖佛母法的仪轨：

准备：①布坛，修行者可以请回金身加以供养，也可以用黄布书写大白伞盖佛母咒轮进行供养。②手印，右手平伸置于胸前，手心向下，左手食指朝天，其余四指相靠，左手食指置于右手掌心之下相触。③皈依发心文："行者皈依直至成正觉，佛陀正法以及圣僧众，因作布施等诸修持故，愿证佛境利普有情生。"皈依发心文必须诵三次或更多次。

观想：观空，显现莲花，上有"嗡"字，变化白伞金柄，柄上有"嗡"字，瞬间变成佛母，千手千眼，当胸左手持白伞盖，其他诸手持各种法器，足下踩着许多人、非人、邪魔等，以表降伏诸种障碍之意。修行者将大白伞盖佛母观想清楚之后，诵持礼赞文："佛顶髻所生大悲如来，灭除乐源教法之伤害，祈请恩赐妙乐之果实，胜乐持白伞者吾礼赞。"

持咒：①大白伞盖佛母心咒："嗡 沙尔哇打他架打 乌呢卡 施打 打把遮 呸 嘛嘛 唾呢梭哈。"②坚甲咒："妈妈 呢 梭哈。"修行者可诵持1次、21次、100次或更多，随自己的心意而定。



第6章

藏密神明：一个伟大的智者和一群充满献身精神的人

藏传佛教中的神明是非常多而且非常重要的，他们悲智双运，护佑芸芸众生。这里分别介绍了诸佛菩萨的名号，眷属，形象，本生因缘，功德及真言法门等。除此之外，本章也向读者介绍了佛教中部分护法、天神诸位神明。

一、具足智慧与觉悟的圣者：佛、菩萨部

440 | 佛的含义指的是什么？

“佛”这个名称来自于古老的梵文，是“佛陀”的简称，汉文的意思是“觉悟者”。但仅仅称为“觉悟者”，只是从字面解释了“佛”这个名词，还不能完整、清晰、圆满地表达佛的真正含义。“佛”是历经非常久远时间的修持，破除了所有的障碍，圆满了一切福德和智慧，独具八种特质，证得四身，彻底从凡间的迷失中觉醒的“觉悟者”！

441 | 佛具有哪八种特质？

（1）光明心得到彻底净化。佛教认为，六道中的一切众生，都具有佛性，但是由于受自身的错误认识和贪婪、忿怒等负面心理影响，这本有的佛性变得混浊不清、暗淡无光。佛教的修持，就是希望通过各种不同的修炼方法，达到去染还净的目的——彻底成佛。

（2）无意识自动帮助众生。由于佛陀拥有慈爱一切众生的菩提心以及遍知一切的智慧，能够得到最圆满的究竟，所以会自然、惯性、无意识地帮助一切众生。

（3）拥有明见事物本质真理的智慧和超越语言、思维的能力。佛陀能透过事物现象直达本质的智慧称为“现观智慧”，这是一种不通过感官认识直接与事物真相进行体验的直觉智慧。这种境界就称为“超越语言、思维境”。

（4）遍知一切事物的大智慧。佛陀不但可以彻见真理，还可以遍知一切事物表面的特征（世俗谛），比如种类、外相、性能、变化等等。这种智慧被称为“尽所有智”，是说佛陀的智慧可以覆盖所有的事物。

（5）恩泽一切众生的无限慈悲。慈悲有两层含义：慈是希望一切众生都能得到快乐的心愿；悲是希望一切众生都能远离痛苦的心愿。慈悲是这两者的结合体。按照佛教《现观庄严论》的观点，只有佛陀的慈悲心才臻至圆满。

（6）顺应客观规律的无限能力。佛教认为，当慈悲心和智慧修炼到极致而成佛的时候，会拥有顺应客观规律的无限能力和能量，这种无限能力与神是有本质区别的，所以称为“顺应客观规律”。只有佛陀，才能完全、圆满地开发出这种无限能力。

（7）自己的觉悟达到圆满。成佛只有两个目的：一个是解决自己究竟觉悟、解脱的目的，一个是帮助一切众生都能彻底觉悟、解脱。

（8）利众的能力达到极限。由于得到了后面三点的证悟，就有能力最大限度帮助一切众生，所以称为利众能力圆满。

释迦牟尼八相成道应化事迹图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡就形象记述了释迦佛在世间应化所必经的八个过程：一、降兜率。二、托胎。三、出生。四、出家。五、降魔。六、成道。七、转法轮。八、入涅槃。



442 | 密宗的佛与显宗的佛之间有怎样的区别？

无论是寂静端庄的显宗佛还是忿怒恐怖的密宗佛，都是经过修持福德和智慧资粮，而彻底断除烦恼、所知障碍，以无尽的爱心和智慧来救助众生，所以在本质上没有区别，也没有高下之分。但是由于每个佛的种姓、名称、特长、肤色等不同，表征含义也有所不同，所以在唐卡中体现出来的画法、表现手法也各异。

一般唐卡中所表现出来的显宗佛的特点大约有两种：一种是身穿袈裟、表现出断除一切欲望的比丘僧人形象，一种是佩戴有华丽天衣、珍宝装饰的转轮王相。前者属于应化身的相，后者为报身的相。

密宗的佛相，则比显宗的更为复杂多样。有文静也有忿怒，有人面也有兽面，有一面二臂也有三面六臂、九面三十四臂等众多表现形式。他们的肤色、装饰、手中的法器以及神态各异的表情等，无一不是佛教以及密宗法理、修持手段、神通果德的外在体现和表征，都具有深刻的哲理。如若对此没有深入的了解，那么对于唐卡的鉴赏也就仅限于画工的优劣以及时代的久远了。

443 | 密宗的佛具备哪些特点？



释迦牟尼佛

释迦牟尼佛是现世教化众生的佛陀，佛教的教义，全依赖于释迦佛传播于世，最早的僧团，也是释迦佛创立的。他的另一个称呼“如来佛”，指他从绝对真理之道而来，是开示真理的人。释迦牟尼佛慈眉善目，体态端庄，顶成肉髻，右手施触地印，庄严地坐在莲台之上。

如果按照藏密无上瑜伽理论体系来说，密宗的佛一般都具备七大特点，被称为“七支金刚佛”。

（1）身具相好支。所有的密宗佛像都具有各种美妙的相好，而且都佩戴各种装饰，可以总结为八种珍宝、十三种庄严。八种珍宝为头饰、项链、耳环、胸佩、手镯、脚钏、肩钏、璎珞，加上五佛宝冠、锦缎披肩、绫罗飘带、织纹彩裙和彩色腰带合为十三种庄严。

（2）双身结合支。双身结合代表物质与精神的结合、智慧与慈悲的结合、阴体与阳体的结合、幻身与光明心的结合等各种双合不分的金刚体，这也是密宗又被称为“金刚乘”的原因。

（3）具足大乐支。在无上密的高级修炼中，通过各种方法，可以使周身的气（风）进入中脉中，由此产生特殊的“大乐”。这种大乐可以抑制人普通意识的正常运作，对引发洞察事物真相的空性智慧有极大的帮助。

（4）万法性空支。佛教认为，世界上的任何事物都是各种条件（因缘）促成的结果，即使前面提及的“大乐”也不例外。

（5）相续不灭支。佛教的生命转世以及解脱成佛理论，就是建立在人的意识是相续不灭的基础上的，密法的经典被称为“续”也是建基于此。

（6）不入涅槃支。佛陀虽然以智慧断除烦恼、所知二障，但是由于生生不息的大悲菩提心的作用，不会进入解脱自己的涅槃境界，仍然继续救助众生，直至永远。

（7）慈悲圆满支。佛陀救助众生的慈悲心程度，比普通人救助自己唯一的爱子还要迫切千万倍。

这七支佛身的特点，也并非都是密宗的佛所独具，也有与显宗佛共通的。

444 | 佛教中的“法”具体指什么？

在佛教中，“法”这个词有很多种解释，根据具体语境不同，含义也差别极大，如果不懂得其内涵，往往会产生错误的理解。比如佛教四法印中“诸法无我”的“法”，就是指一切存在的事物，“八万四千法”的“法”是指佛教理论以及修持方法，而这里“法宝”的“法”是指佛教徒证悟真理以后的思想和精神境界。

经典等文字语言属于相似的法宝，现在很多人都误认为经书就是真正的法宝，其实这是不了解法宝的真正内涵所致。按照佛教的观点，只有“见道”以上圣人的精神境界（悟境）才是真正的法宝，是佛教徒皈依的对象。

释迦牟尼成佛后，曾经对弟子讲了很多经典（三藏十二部），其中《般若经》就讲了22年之久，由此可以看出佛教对般若经典的重视程度。在很多唐卡造像中，上师、本尊都手持般若经典，比如文殊菩萨、宗喀巴大师等等。另外在很多皈依境的唐卡中，都有“法宝”的内涵，外相体现都是以梵文经篋作为形相，但本质是究竟的智慧所变现。

445 | 佛教中的“僧”具体指的是什么？

僧是“僧伽”的简称，一般是指四位出家比丘以上的团体，并非是独立的僧人个体。而僧宝是指见道以上的出家、在家人，即使一个人也可以称为僧宝。按照弥勒《宝性论》的观点，只有具备了见空、见缘起、自我见、远离贪执、远离滞碍、远离世俗习气、证得道谛和证得灭谛这八种功德的人才能称为僧宝。在《现观庄严论》中更把大乘僧宝分为20类。

密宗的出世间护法、勇士、空行等都属于僧宝的范畴。这里需要说明的是，在护法当中，有出世间的护法和世间护法之分，只有出世间的护法才是僧宝。出世间的护法一般都是佛菩萨化现，至少也是证得空性见道以上的层次，而世间护法则是世间的大力鬼神之类，不在僧宝之列。

446 | 三世佛都包括哪些佛？

三世佛是指过去燃灯佛、现在释迦牟尼佛和未来的弥勒佛。无论在一些汉传佛教寺院的大雄宝殿中还是在藏传佛教的唐卡里，我们都可以看到三世佛的造像。一般中间的是释迦牟尼佛，左边的是燃灯佛，右边的是弥勒佛。这三世佛在佛教中有着颇高的地位，因为他们都



三世佛 布本设色唐卡 清代 西藏

在这幅唐卡中，绘在中间的是现世释迦牟尼佛，其右前为过去燃灯佛，左前为未来弥勒佛，也称慈氏怙主、强巴佛，额上绘有一小座涅塔，代表他的上师释迦牟尼佛。

是自己那一个时代中的教主，所以不但在佛殿、唐卡中有他们的单独造像，即使在一些密宗本尊唐卡中也会有一些隐喻来暗示他们的存在。比如我们所熟悉的绿度母，她左手所持的一枝延伸到左耳边的乌巴拉花上，就有三种不同的花状：一朵已经凋谢，一朵正在盛开，一朵尚未绽放。其中凋谢的就代表过去燃灯佛，盛开的代表现在释迦牟尼佛，尚未绽放的就代表了未来弥勒佛。

燃灯佛属于过去佛，但是释迦牟尼佛作为现在佛，大都难以理解。按照历史来看，释迦牟尼佛是2500年前的人物，怎么却划分为现在佛呢？这要从佛教内部说法讲起。佛教认为世界的空间没有边际，时间也没有极限。由于这种对世界广阔的认知，所以对时间单位是以“劫”来计算的。

我们现在所处的世界，在佛教来说属于“贤劫”。在这个劫当中会有1000尊佛出世，释迦牟尼佛是第四佛。由于现在的教法仍然属于释迦牟尼佛的教法，所以称之为“现在佛”。当以后弥勒佛出世的时候，释迦牟尼佛才称为过去佛。

447 | 释迦牟尼佛经历了怎样的成佛之路？

释迦牟尼，原名乔达摩·悉达多，佛教的创始人，公元前500余年出生于北印度迦毗罗卫城，是该城城主净饭王的太子。成道后，被世人尊称为“释迦牟尼”，意为“释迦族的贤哲”。

释尊从小就深切地体会到生老病死的痛苦，感受到悲欢离合的无常，于是发心寻求解脱之道。自从生下一子之后，释尊深谙王室已有继嗣，因此决定出家修行。在他29岁那年，释尊悄悄地离开王宫，进入伽耶附近的森林，自己思维修道。此后数年间，释尊在树林里实行减食、断食等苦行，日食一麻、一粟。但是最后，他体悟到苦行并非得道之因，所以就离开苦行林，进入尼连禅河中沐浴，并接受牧羊女乳糜的供养，借以恢复身体的力气。后来释尊在金刚座上铺上吉祥草，面向东方安坐，下定决心若不证成无上正觉，则不起此座。经过七日之后，当释尊看到了东方一颗灿烂的明星时，他豁然大悟，证得圆满完全的觉悟，即阿多罗三藐三菩提。释尊时年35岁。此后，释尊遂以“佛陀”、“世尊”等名号，为世人所知晓。

448 | “十六”罗汉具体包括那些？

十六罗汉，是指永住世间护持正法的十六位大阿罗汉。依据经典所记载，十六罗汉受佛嘱咐，不入涅槃，常住世间，受世人供养而为众生作福田。

阿罗汉又名阿罗诃，意译为杀贼、应供或不生。依据《大阿罗汉难提密多罗所说法住记》所记载，这十六罗汉的名称及弘化地方如下：①宾度罗跋罗堕：与自眷属千罗汉，多分住于西瞿陀尼洲。②迦诺迦伐蹉：与自眷属五百阿罗汉，多分住于北方迦湿弥罗国。③迦诺迦跋厘堕：与自眷属六百阿罗汉，多分住于东胜神洲。④苏频陀：与自眷属七百阿罗汉，多分住于北俱卢洲。⑤诺距罗：与自眷属八百阿罗汉，多分住于南赡部洲。⑥跋陀罗：与自眷属九百阿罗汉，多分住于耽没罗洲。⑦迦理迦：与自眷属千阿罗汉，多分布于僧伽荼洲。⑧伐罗弗多罗：与自眷属一千一百阿罗汉，多分住于钵剌拿洲。⑨戍博迦：与自眷属九百阿罗汉，多分住于香醉山中。⑩半托迦：与自眷属一千三百阿罗汉，多分住于三十三天。⑪怙罗：与自眷属一千一百阿罗汉，多分住于毕利瞿洲。⑫那伽犀那：与自眷属一千二百阿罗汉，多分住于半度波山。⑬因揭陀：与自眷属一千三百阿罗汉，多分住于广胁山中。⑭伐那婆斯：与自眷属一千四百阿罗汉，多分住于可住山中。⑮阿氏多：与自眷属一千五百阿罗汉，多分住于鹫峰山中。⑯注荼半托迦：与自眷属一千六百阿罗汉，多分住于持轴山中。

自从《法住经》译出之后，十六罗汉受到中国佛教徒的普遍信仰，石窟中也陆续出现这种题材。敦煌千佛洞第十六窟晚唐壁画中，就有十六罗汉像。十八罗汉是由十六罗汉演变而来的。

449 | 佛陀的十大弟子指的是谁？

佛陀十大弟子是指释迦牟尼佛的十位主要弟子，又名释迦十圣，或十弟子，是佛陀弟子中，特别优秀的十人。

关于此十大弟子，在《维摩经》卷上《弟子品》、《灌顶经》卷八、《出三藏记集》卷十二均有记载。他们分别是：①舍利弗：智慧猛利，能解诸疑，有智慧第一之称；②目犍连：神足轻举即能飞至十方，有神通第一之称。③摩诃迦叶：修十二头陀行，



佛显双足 壁画 明代 山西崇善寺

这个为汉传佛教画像。佛陀十大弟子礼拜佛棺，正在下拜者为大弟子迦叶。

有头陀第一之称。④须菩提：恒好空定，能分别空义，有解空第一之称，常出现在讲说空理的大乘经典中。⑤富楼那：善于弘法、分别义理，有说法第一之称。⑥迦延：能分别深义，敷演教法，有论议第一之称。⑦阿那律：因得天眼，能见十方世界，有天眼第一之称。⑧优婆离：奉持戒律无所触犯，有持戒第一之称。佛入灭后，第一次结集时，负责编纂戒律。⑨罗喉罗：释尊之子。不毁禁戒，诵读不懈，有密行第一之称。于释尊返乡时出家,为僧团沙弥之鼻祖。⑩阿难陀：知时明物，多闻不忘，有多闻第一之称。为释尊堂弟，出家后直到释尊入灭，25年间皆为佛的侍者。第一次结集时，经藏之结集即由其所诵。

450 | 药师如来有哪些功德?

药师如来，全名药师琉璃光王如来，通称为药师琉璃光如来，简称药师佛。药师琉璃光如来的名号来源，是以拔除生死之病而名为药师，能照度三有之黑暗，故名琉璃光。现在为东方琉璃世界的教主，领导着日光遍照与月光遍照两大菩萨等眷属，化导众生。

治疗一切众生的身心之病，是药师如来的本愿，而琉璃光是他本愿所展现的特殊造型。因为他要拔除一切众生的生死、苦恼、重病，所以名为药师。因为药师如来有如此清净的本愿，所以他在身相上所显现出来的身，是完全透明无碍的琉璃光，他的净土世界也是如此，故名药师琉璃光。

药师如来在过去世时，曾发下十二道救度众生的大愿，他不仅医治众生身体上的病痛，也医治众生的智慧、慈悲以及不圆满的心灵。他从医治众生的病痛开始，再医治众生的心。

药师如来的造像通常为左手执药器，右手结三界印，着袈裟结跏趺坐于莲花台，台下十二神将，八万四千眷属，或坐须莲台，如来感光中有日光、月光二菩萨。

451 | 药师十二神将具体有哪些?

药师十二神将又称为十二药叉，是药师行者特有的护法系统。

药叉就是金刚力士，可分为天行药叉、空行药叉、地行药叉。其意译为勇健，显示其是勇敢强有力者，不被一切摧伏而能摧伏一切。也有称为疾捷，以三种药叉示现威德自在。人间天上，往来迅速，迅疾如风而名之。无论大、小乘佛教，护世四大天王，具足善愿的药叉神众都是重要护法，他们护持佛法，誓愿弘深。药师十二神将分别是：①宫毗罗，意译为极畏。身呈黄色，手持宝杵。②伐折罗。意译为金刚。身呈白色，手持宝剑。③迷企罗。身呈黄色，手持宝棒或独股。④安底罗。意译为执星。身呈绿色，手持宝锤或宝珠。⑤尔罗。意译为执风。身呈红色，手持宝叉或矢。⑥珊底罗。意译为居处。身呈烟色，手持宝剑或螺贝。⑦因达罗。意译为执力。身呈红色，手持宝棍。⑧波夷罗。意译为执饮。身呈红色，手持宝锤或弓矢。⑨摩虎罗。意译为执言。身呈白色，手持宝斧。⑩真达罗。意译为执想。身呈黄色，手持索或宝棒。⑪招度罗。意译为执动。身呈青色，手持宝锤。⑫毗羯罗。意译为圆作。身呈红色，手持宝轮或三股。

还有一种说法，十二神将于昼夜十二时、四季十二个月轮流守护众生。

452 | 药师三尊包括哪三尊？

药师佛与日光、月光菩萨合称药师三尊，又称东方三圣，中尊为药师如来，左胁侍为日光菩萨，右胁侍为月光菩萨。

在过去世界有电光如来出世，说三乘法度众生。当时有一梵士见世界浊乱而发菩提心，要教化世界诸苦众生。因为他特别发愿利益重病众生，所以电光如来改其名号为医王。他的两个孩子也发起大愿，能照破一切众生生死黑暗，所以长子名为日照，次子名为月照。而那时的医王，即为东方药师如来，二子即为二大菩萨——日光遍照菩萨、月光遍照菩萨。

日光菩萨、月光菩萨在名号上，并没有特别显明医药上的名称，而是以日光、月光代表了一切清净的光明、一切法性的光明、一切救度的光明，显示了药师佛要使众生达到成佛境界所现起的方便。



药师佛

药师佛的全称是药师佛琉璃光如来，他与释迦牟尼佛、阿弥陀佛为“横三世”，也称为三宝佛，是东方净琉璃世界的教主。曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦，使具足诸根，导入解脱。修持药师佛法，可依愿而往生净琉璃世界。

453 | 何谓药师八大菩萨？

八大菩萨的名字，在早期的经本里并没有，但是一般的流行本里都有提到。这八大菩萨分别是：文殊菩萨、观音菩萨、大势至菩萨、宝坛华菩萨、无尽意菩萨、药王菩萨、药上菩萨、 弥勒菩萨，共八位大菩萨。除了药王、药上两位菩萨之外，其余几位菩萨在本书中，另有详细介绍，因此以下我们先来看看药王、药上两位菩萨。

《在观药王药上二菩萨经》中记载：在过去无量无边阿僧劫，琉璃光照如来的像法时代，有一位日藏比丘，宣扬大乘无上清净平等的广大智慧。当时在大众中有一位星宿光长者，闻大众法，心生欢喜，以雪山良药供养神僧，并愿以此功德，回向无上菩提，若有众生听闻他的名号者，得以灭除三种病苦。当时长者之兄弟电光明，也跟随长兄持诸醍醐良药，

供养日藏及诸僧众，发起广大菩提心，愿得成佛。当时，大众赞叹星宿光长者为药王，电光明为药上，这就是药王、药上二位菩萨。本经并记载此二菩萨久修梵行，诸愿已满，药王菩萨于未来世成佛，号净眼如来；药上菩萨亦成佛，号净藏如来。

在《药师琉璃光如来本愿功德经》中说，众生如果有听闻正法，但尚未决定者，在临命终之时，听闻药师琉璃光如来名号，即有八大菩萨来开示导引，而得于药师净土中自然化生。

454 | 七佛药师指的是谁?

药师佛在经典里有两个系统：一个是药师佛，另一个是七佛药师。这七佛有两种说法：一种说法是以为他们是各自一体的，各有各的愿；另一种说法认为，他们是药师如来所化现的。药师七佛分别是：①善称名吉祥王如来；②宝月智严音自在王如来；③金色宝光妙行成就如来；④无忧最胜吉祥如来；⑤法海雷音如来；⑥法海慧游戏神通如来；⑦药师琉璃光如来。

药师七佛及其誓愿、净土，经中记载为：东方去此，过四伽河沙佛土，有世界名光胜，佛号善名称吉祥王如来，发八大愿。东方去此，过五伽河沙佛土，有世界名妙宝，佛号宝月知亚光音自王如来，发八大愿。东方去此，过六伽河沙佛土，有世界名圆满香积，佛号金色宝光妙行成就如来，发四大愿。东方去此，过七伽河沙佛土，有世界名无忧，佛号无忧最胜吉祥如来，发四大愿。东方去此，过八伽河沙佛土，有世界名法幢，佛号法海雷音如来，发四大愿。东方去此，过九伽河沙佛土，有世界名善住宝海，佛号法海胜慧游戏神通如来，发四大愿。东方去此，过十伽河沙佛土，有世界名净光琉璃光如来，发十二大愿。

455 | 药师净土是什么样的景象?

《佛说药师如来本愿功德经》中有对药师净土的描述：药师佛国净土极为清净，远离各种欲念恶事，也没有一切恶道苦迫之声。以琉璃为地，城阙、墙、门窗、堂阁、柱梁、斗拱，周匝罗网都是七宝所成,就像西方极乐国土一般庄严。

《药师琉璃光七佛本愿功德经》卷下，也有类似的记载。《净琉璃净土》中，则有较详细的描写：师净土的大地为绀琉璃色，有微尘数无量宝花树，树华叶形或佛形，放无量光明，名佛波罗蜜；或菩萨形，发生无量伎乐，名为三昧总持；或做金唐形，放出无量百宝云，名菩提妙严；或做宝塔形，生无量天众，名觉智树、漠日雨、轮树、津岛云。功德智慧无量百千幢幡行列，无量宝网宝合铎庄严。东方琉璃世界纯一清净，大地纯为净琉璃素敷，城阙宫殿等，也都由七宝所构成。其国土中无有各种染欲，也没有三恶趣等苦恼。其庄严殊胜处，宛如极乐世界阿弥陀佛的净土。

阿弥陀佛净土 绢本刺绣唐卡 西藏 （P299页）

唐卡中央主尊为教主阿弥陀佛。佛教认为普通众生称念其名号，死后即可往生极乐世界，因此阿弥陀佛又被成为“接引佛”、“无量寿佛”。唐卡中绘有各种本尊、菩萨、护法、僧伽一百余尊，象征阿弥陀佛佛光无限，遍布一切虚空，能让所有众生摆脱一切障碍，健康长寿。



456 | 佛教中说的五佛指的是谁？



五佛又名五智如来，五智佛、五方佛、五圣，或称五禅定佛，指密宗里以大日如来为主尊的五尊佛，有金刚界五佛与胎藏界五佛的区别。

金刚界五佛，即毗卢遮那佛、阿閦佛、宝生佛、阿弥陀佛、不空成就佛，此五佛是居于金刚界曼荼罗中央的五解脱轮。

胎藏界五佛，即大日、宝幢、开敷华王、无量寿、天鼓雷音等五位如来，亦即胎藏界曼荼罗中台八叶院中的五佛。

其中，金刚界为果曼荼罗，表智；胎藏界为因曼荼罗，表理。所以五佛的种子字与色相等虽然不同，其体则无甚差别。

五方佛之一——无量寿佛

在藏密传统中，无量寿佛为阿弥陀佛的报身佛，是长寿和智慧的象征。他通体赤红，如一座红宝石所成的宝山，身披五彩美妙天衣，八种珍宝和十三种庄严完具，双足跏趺巍峨端坐在莲花月轮宝座之上。

457 | 弥陀三尊指的是哪三尊？

佛教将阿弥陀佛及其胁侍观世音和大势至称之为阿弥陀佛三尊。阿弥陀佛的菩萨眷属，最普遍常见的即观音与大势至两位大士，他们追随阿弥陀佛，在极乐世界教化众生，也在娑婆世界中，大悲救度一切众生，并且辅佐弥陀，让众生能清净发愿往生极乐净土，在临命终时，他们也会前来接引净土行人。

关于这两位胁侍的方位，一般以为观音菩萨在佛的左方，大势至菩萨在佛的右方。这是因为观音为大悲的代表，即下化众生之义，所以置于左方；而大势至代表大智，意为上求菩提，所以安于右方。

458 | 阿弥陀佛在佛教中有怎样的地位？

阿弥陀佛，意译为无量光或无量寿佛，乃是西方极乐世界的教主，在大乘佛教中，阿弥陀佛占有极为重要的地位。阿弥陀佛以观世音、大势至两大菩萨为胁侍，在极乐世界中，实践其教化众生，接引有情的伟大悲愿。

依据《无量寿经》所述，过去久远劫前，有一位世自在王佛出世说法，那时的转轮圣王发心出家，名为法藏比丘。法藏比丘在世自在

王佛跟前，发起无上道心，以四十八愿，誓愿建立庄严的极乐世界，修习菩萨道而成佛。其根本愿是希望在十方无量数佛土中，成就最为殊胜、最为微妙、最为第一的极乐净土。于是，世自在王向他提供了210亿个佛土。法藏比丘就以这些佛土为资料，选择这些佛土的胜妙处，构筑自己的净土蓝图。法藏比丘发此胜愿，修学六波罗蜜，终于圆满成佛，被称为阿弥陀佛。

在阿弥陀佛成佛之后，任何人只要具足信愿行，如法念佛，一定能得到阿弥陀佛的接引，往生真善美圣的极乐佛国。

459 | 大日如来在佛界的地位如何？

大日如来，是密宗最根本的本尊，在金刚界与胎藏界两部密宗大法中，都是法身如来，是法界体性自身，是实相所现的根本佛陀。

由于密宗奉大日如来为教主，因此该宗又名为大日宗，或毗卢遮那宗。该宗在金刚界与胎藏界中，都各有五方佛的说法，在金刚界为大日如来（毗卢遮那佛）、阿閦佛、宝生佛、阿弥陀佛、不空成就佛。此五佛以大日如来为中心，分别象征法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智及成所作智。而在胎藏界的五方佛中，大日如来仍为中心，另外则是开敷华王如来、无量寿如来、天鼓雷音如来及宝幢如来等四位佛陀。

密宗认为大日如来不只是本尊，也是密宗教理的核心。由于如来智慧光明遍照一切处，能使无边法界普放光明，而开启众生本具的佛性、善根、成办世间出世间之事业，因此以大日作为名号。

大日如来的名称有三种含义，依据《大日经疏》卷一记载：①除暗遍明义；②众务成办义；③光无生灭义。因为有这三种含义，所以世间的太阳还是无法为喻，只是取其少分相似，所以名为大日——摩诃毗卢遮那。



密宗根本教主——大日如来

大日如来，是密宗最根本的本尊，在金刚界与胎藏界两部密宗大法中，都是法身如来，是法界体性自身，是实相所现的根本佛陀。由于密宗奉大日如来为教主，因此该宗又名为大日宗，或毗卢遮那宗。

460 | 阿閦佛在佛教中的地位如何？

阿閦佛，意为无恚、不动、无动等名号，密号为不动金刚，是他方世界的佛陀，在大乘佛法中，有极为重要的地位，是主持东方净土的佛陀。

《阿闷佛国经》卷上记载，阿闷佛于因地时，在东方有阿比罗提（译为妙喜，甚可爱乐的意思）国土，大日如来出世，说菩萨六波罗蜜。那时有一比丘，愿意修学菩萨行，大日如来对他说："学诸菩萨道甚亦难，所以者何？菩萨于一切人民，及飞蠕动之类，不得有恚。" 这位比丘受了大日如来的启发，乃发起"对众生不起恚的誓愿"，所以大家就称他为"阿"，阿就是不恚、无忿怒的意思，引申为对一切众生起慈悲心，永不为恚所动，所以又称为不动或无动。

阿闷佛在东方的阿比罗提的七宝树下成佛，佛刹名为"善快（妙喜）"。基于他的愿力，这一佛刹没有三恶道，大地平正，没有山谷瓦砾，柔软而随足的高低。一切人皆行善事，淫、怒、痴之念甚薄，没有邪说外道。树上有自然香美的饮食。住所为七宝所成，浴池有八功德水。没有国王，以阿闷佛为法王。境界极为殊胜。

461 | 宝生如来有怎样的功德？

宝生如来，通称为南方宝生佛，或南方福德聚宝生如来。在密宗里，宝生佛主要是修法、观想的佛陀，象征大日如来的平等性智，也代表修行的妙德与福聚之德。

宝生如来以摩尼宝福德聚功德，成满一切众生所愿，更予以三界法王的灌顶，使圆满自他平等的胜义，所以被摄入五部中的宝部，转众生的第七识为如来智慧，主五智中的平等性智宝生如来的形象，在金刚界成身会时，是金色，左手作拳安于脐下，右手开外，无名指与小指稍屈，舒开其余三指做施愿印，在莲花座上结跏趺坐。它在微细会及供养会中的形象则稍有差异。在降三世羯摩会时，此尊则二手作拳。据《守护经》所记载，宝生佛的印契是满愿印，即左手持衣角当心，右手仰掌。修法事，观想自身都融成金色，此身即成为宝生如来，并从顶上放出金色光明，现出无量金色菩萨，各个手中雨下如意宝，光照南方如恒河沙般的世界。众生如遇此佛光，则所有的愿求都能得到满足。这种观想法，也象征宝生佛"满足众生所求"的本愿。



不空成就如来 雕像 西藏

不空成就如来，又称不空成就佛，是金刚界五佛之一，在密宗胎藏界中，称他为北方天鼓雷音佛。据密典所传，修法者如受不空成就佛的加持，在诸佛事及有情事上都能圆满成就，而且能成就自利、他利的妙行,并能远离一切烦恼。如果勤修以此佛为本尊的法门，则可证入不空成就如来三昧。

462 | 不空成就如来在佛教中有怎样的地位？

不空成就如来，又称不空成就佛，是金刚界五佛之一，即位于金刚界曼荼罗成身会的五解脱轮中，正北月轮中央的如来，在密宗胎藏界中，称他为北方天鼓雷音佛。

不空成就佛在显教里，较不为人知，也很少被大众单独礼拜与供养，在密教的观想与修法中，此佛却有重要的意义。

在五方佛当中，不空成就佛位在北方，象征的颜色是黑色，但在藏密中则转为绿色。不空成就佛在五佛智中，转眼、耳、舌、身等五识成智，代表大日如来的成所作智，所以也象征能以大慈的方便，成就一切如来事业及众生事业。据《诸佛境界摄真实经》所记载，不空成就佛的印契是施无畏印，即左手五指执持衣的两角，右手展开手掌，竖起五指，掌面当肩向外。这一个印相，象征此一佛陀拔济有情与所作成办的功德。

据密典所传，修法者如受不空成就佛的加持，在诸佛事及有情事上都能圆满成就，而且能成就自利、他利的妙行，并能远离一切烦恼。如果勤修以此佛为本尊的法门，则可证入不空成就如来三昧。

463 | 本初佛指的是谁？

本初佛，音译为阿提佛陀，意译又作本初觉者、第一觉者、胜初佛。

印度后期密宗（即金刚乘），即以本初佛为诸法的本源，并认为五禅定佛（五方佛）系由此佛所流出。但是，在金刚乘诸派中，有人以本初佛为五禅定佛之一，也有认为普贤王如来、金刚萨闷或普贤菩萨，或金刚持是本初佛。其实，在《大日经》中胎藏界毗卢遮那如来说："我一切本初，号名世所依，说法无等比，本寂无有上。"而金刚界大日如来则是依于广大普贤行，成就善愿之意，所以名为普贤如来,又名普贤法身。依此可知，在胎藏界及金刚界，都有以大日如来为本初佛的思想存在。以本初佛为宇宙第一尊佛，其实是一种方便的说法，并非有一个第一尊佛而出生其他佛。本初佛是我们修证成就时，从自身发生的第一尊佛，即我们自身这个生命，从无始无明以来，现前实证体悟到产生无明之前，本具的光明法性。

所以，胎藏界大日如来及普贤王如来，代表我们修持成就时的第一尊佛，就我们自身而言，是时空中的第一尊佛，并非有一尊佛开始这样流出来，而是我们回观自照而来的。

464 | 三十五佛都包括哪些佛？

三十五佛是指常住十方一切世界的三十五佛。

据《大宝积经》卷九十《优波离会》及《决定毗尼经》所记载，三十五佛即：① 释迦牟尼佛；②金刚不坏佛；③宝光佛；④龙尊王佛；⑤精进军佛；⑥精进喜佛；⑦宝火佛；⑧宝月光佛；⑨现无愚佛；⑩宝月佛；⑪无垢佛；⑫离垢佛；⑬勇施佛；⑭清净佛；⑮清净施佛；⑯娑留那佛；⑰水天佛；⑱坚德佛；⑲旃檀功德佛；⑳无量掬光佛；㉑光德佛；㉒无忧德佛；㉓那罗延佛；㉔功德华佛；㉕莲花光游戏神通佛；㉖财功德佛；㉗德念佛；㉘善名称功德

佛；㉙红炎幢王佛；㉚善游步功德佛；㉛斗战胜佛；㉜善游步佛；㉝周匝庄严功德佛；㉞宝华游步佛；㉟宝莲花善住娑罗树王佛。

关于对三十五佛的崇拜，据《三十五佛名礼忏文后记》记载所称，五天竺的大乘修行者，常于六时礼忏三十五佛，至今中国内地及藏族地区盛行此一信仰。

三十五忏悔佛（P305页）

布本设色唐卡 清代 西藏

释迦佛位于中间，身披袈裟，左手托钵，右手结触地印，双足跏趺坐于莲花月轮宝座之上。舍利弗和目犍连尊者随侍左右，周围围绕的则是三十五佛。三十五佛分为五组，每七个为一组，均呈花团锦簇的形式。在其他唐卡中，以五个一组，则可分成七组。

465 | 什么是三尊佛？

三尊佛是由主尊及左右两胁侍所组成的佛像形式，又称为三尊。这种样式最早起源于印度，如阿旃塔第九号窟，壁画上尊名不详的三尊佛，或在鹿野苑出土，佛陀以梵天、帝释为胁侍的三尊像，均是其例。

三尊佛的组合形式，主要有：①释迦三尊。以释迦如来为主尊，左右两胁侍有的是文殊菩萨及普贤菩萨，称为华严三圣。有时为多罗菩萨与观自在菩萨，或是药王菩萨与药上菩萨，或是大迦叶尊者与阿难尊者，或是观音菩萨与执金刚菩萨，或为梵天与帝释天王。②阿弥陀三尊。这是以阿弥陀如来为主尊的造像，左右胁侍为观音菩萨与大势至菩萨。③药师三尊。这是以药师如来为主尊的造像，左右两胁侍为日光菩萨与月光菩萨。

此外，还有卢舍那佛三尊及弥勒佛三尊等多种样式。

466 | 五佛顶指的是什么意思？

五佛顶，又称为五顶轮王或如来五顶，是代表佛智的殊胜，象征佛陀无见顶相妙德的五佛之顶。

五佛顶分别为白伞盖佛顶、胜佛顶、最胜佛顶、光聚佛顶及除障佛顶。

五佛顶出自胎藏界曼荼罗释迦院，是释迦如来五智的妙德，具足轮王般的大势力，示现转轮圣王形，顶上有肉髻，髻上覆有发髻，其余相貌皆如菩萨，甚为庄严。

五佛顶是将如来无见顶相，分别为五种特德而得的，即以如来顶相遍覆一切之用，名曰白伞盖佛顶，其胜功德名胜佛顶，最胜功德名最胜佛顶，光用功德名光聚佛顶，除障之用除障佛顶。另有一说乃是除去最胜，除障，而代之以金轮、高为五佛顶。

467 | 佛眼佛母在佛教中有怎样的地位？

佛眼佛母是密宗所供奉的本尊之一，位于密宗胎藏界曼荼罗，遍知院及释迦院中的一尊，音译勃陀鲁沙那，又称为佛眼、佛眼尊、佛母尊、佛母身、佛眼部母、佛眼明妃、虚空眼明妃、虚空藏眼明妃、一切如来佛眼大金刚吉祥一切佛母等。



佛眼佛母尊乃般若中道妙智的示现，具有五眼，能出生金胎两部诸佛、菩萨，为生佛部功德之母，所以置于表示般若一切智的遍知、释迦二院中。兹分别如下：①遍知院的佛眼佛母，又名虚空眼，诸佛母，位于中央一切如来智印的北方，密号殊胜金刚，形象是遍身肉色，头戴宝冠，系有珠鬘，耳悬金环，臂着钏环，穿红锦衣，结定印，于赤莲花上结跏趺坐。②释迦院的佛眼佛母，又名遍知眼，能寂母，一切如来宝，位于中央释迦牟尼佛北方下列的第一位，密号实相金刚，形象为通身金色，右手竖掌，屈中指，无名指，小指稍屈，伸拇指和食指，左手屈臂，置于胸前，持莲花，花上如意宝，面向左方微微仰视。

一般多认为佛眼佛母属于佛部，由大日如来所化现。但《金刚峰楼阁一切瑜伽瑜祇经》谓其应属于佛顶部，与一字金轮同体，由金刚萨埵所变。

468 | 欢喜佛有怎样的由来?



欢喜佛乃藏传佛教密宗信奉的一种佛，原来是古印度传说中的神，即欢喜王，后佛教挪用作欢喜佛。欢喜佛梵名为“俄那钵底”，汉译为“无碍”。

关于欢喜佛的来历，据《四部毗那夜迦法》中说，观世音菩萨为度化欢喜王，化现女身前去见王，欢喜王见之，欲心炽盛，向其求媾。观音遂借机度化其皈依佛教，并成为护法尊神。

欢喜佛有两类：一为单体的，一是双体的。西藏黄教特别尊崇的大威德金刚就是单体的。胜乐金刚为双体，密宗称双尊像，呈拥抱交媾状。需要予以强调的是，欢喜佛所得之“欢喜”并不是指男女淫乐，而是指佛用大无畏大忿怒的气势，汹涌的力量和摧破的手段，战胜“魔障”而从内心迸发出的喜悦之义。

欢喜佛 唐卡

欢喜佛是藏传佛教供奉的佛像，“欢喜”原为古印度传说中的神，即“欢喜王”，后来受观音菩萨以大慈悲心点化信奉佛法，成为护法神，又叫“欢喜佛”。藏传佛教的莲花部以印度佛教中的多罗菩萨为明妃，是观音的修行伴侣。同时密宗的无上乘将男女双身修法作为成佛的途径。

469 | 什么是菩萨？

菩萨是“菩提萨埵的略称，意译为觉有情、道心众生或开士。有时菩萨也被称为“大士”，这是摩诃萨或摩诃萨的意译。此外，由于菩萨是佛位的继承者，因此也称之为“法王子”，这个语词的音译为究摩罗浮多，意译又称为“童真”。

菩萨有上求菩提（自利），下化众生（利他）的双重任务。所以，当我们发了无上菩提心，要上求无上的菩提，发愿永誓济度一切众生，并帮助他们圆满成佛时，就是菩萨了。而无上菩提心的基本内容就是四弘誓愿：①众生无边誓愿度；②烦恼无尽誓愿断；③法门无量誓愿学；④佛道无上誓愿成。这四个誓愿涵盖了菩萨救度一切众生及成就佛道的实践过程与方法。因此，如果真实发起这样的心愿，就是真实的菩萨；发起心愿之后努力去实践，就是精进的菩萨；如果能不退转地精进实践，则能直趋成佛之道了。

470 | 佛教中的八大菩萨都包括哪些菩萨？

八大菩萨为密宗造像，其八大菩萨均为菩萨形真实正法轮身。

据唐不空所译的《八大曼荼罗经》记载，八大菩萨是观世音菩萨（左手持莲花，右手施无畏印，冠中有阿弥陀佛）、弥勒菩萨（左手持瓶，右手施无畏印，冠中有宝塔）、虚空藏菩萨（左手持宝珠，右手施无畏印）、普贤菩萨（右手持剑，左手施无畏印，头戴五佛冠）、金刚手菩萨（右手持金刚杵，左手按胯）、文殊菩萨（左手持莲花，中有金刚杵）、地藏菩萨（左手持钵）、除盖障菩萨（左手持幢，右手施无畏印），均是菩萨形真实正法轮身。由这八大菩萨转化为忿怒相的教令轮身八大明王，分别是马头明王、大轮明王、大笑明王、步掷明王、降三世明王、六足明王、无能胜明王和不动明王。

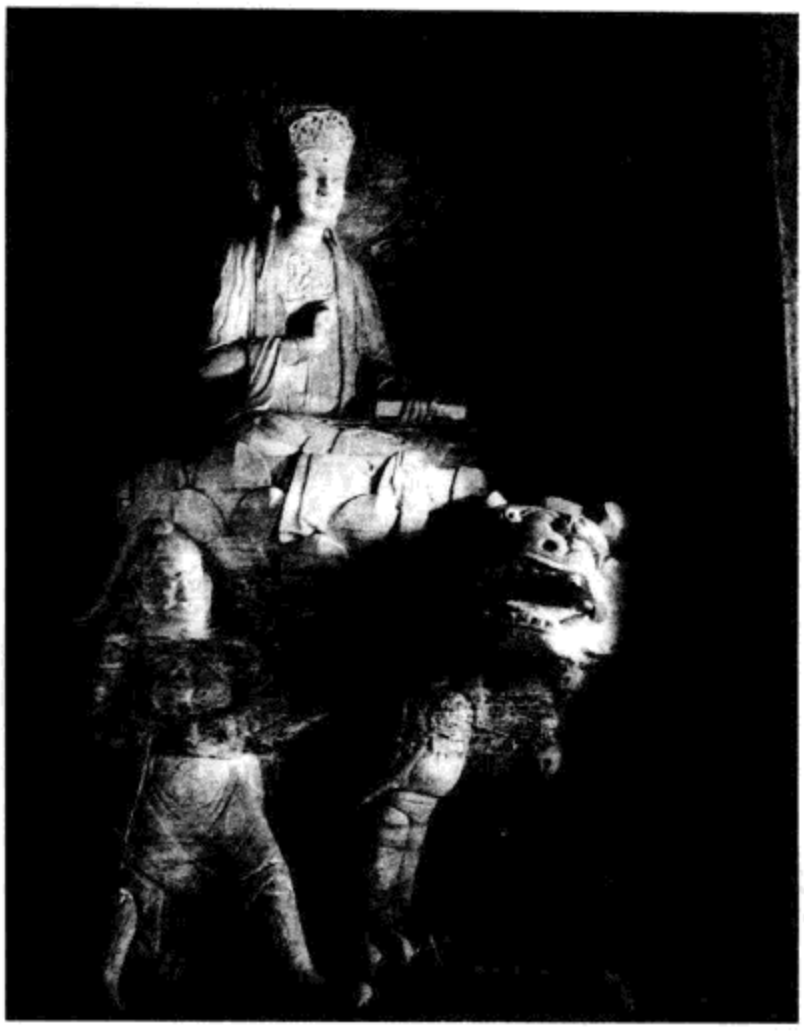
471 | 文殊菩萨在佛教中有怎样的记载？

文殊菩萨，梵文音译为文殊尸利、曼殊室利，简称文殊。又名文殊师利法王子，或文殊师利童真、孺童文殊菩萨。在密宗里则有般若金刚、吉祥金刚、大慧金刚、辩法金刚等密号。与普贤菩萨同为释迦牟尼佛之左右胁侍，世称“华严三圣”。

据《文殊师利般涅槃经》所记载，文殊菩萨是舍卫国多罗聚落梵德婆罗门之子。后来诣仙人处，求出家法，却无酬对者，乃皈依佛，出家学道，住首楞严三昧，行稀有难事，佛涅槃后四百五千岁时至雪山，为五百仙宣畅演说十二部经，后还本生地，在尼拘楼陀树下入涅槃。

依照佛典所载，文殊菩萨是过去世无量诸佛的老师，曾经引导无数的修行者证得佛果。在《放钵经》中，佛陀也说，今我得以成佛，都是文殊菩萨的恩德！过去无数诸佛，也都是文殊师利弟子，未来当成佛者，也都是其威神力所致，就好像世间的小孩有父母一样，文殊菩萨是一切众生在佛道中的父母。

文殊菩萨常与普贤菩萨同侍释迦牟尼佛，是释迦牟尼佛所有菩萨弟子中的上首，所以



又称为文殊师利法王子。其形象则为仗剑骑狮之像，代表着其法门的锐利；以右手执金刚宝剑，断一切众生的烦恼，以无畏的狮子吼震醒沉迷的众生，这是文殊菩萨的基本形象。

文殊菩萨 圆雕

文殊师利是四大菩萨之一，菩萨等级仅次于佛，文殊菩萨称“辩才第一”。他跨下的坐狮张开大口，寓意为“狮子吼”，是对佛陀说法的比喻。这座完美的宋雕现存于四川大足北山第136号石窟。据说山西五台山是文殊菩萨的道场。

472 | 文殊净土在哪里？

新《华严经》第十二《如来名号品》云：“过东方十佛刹微尘数世界有金色世界，佛名不动智。彼世界有菩萨名文殊师利，化作莲花藏柿子座结跏趺坐。”

旧《华严经第二十九·菩萨住处品》云：“东北方有菩萨住处，名清凉山。过去诸菩萨常于中住，彼现有菩萨名文殊师利，有一万菩萨眷属，常为说法。”《文殊师利法宝藏陀罗尼经》云：“我灭度后，于此瞻部洲东北方有国名大振那，其国中有山，号曰五顶，文殊师利童子游行居住。”

古来即被视为文殊菩萨圣地的五台山位于中国山西省五台县东北，为五台山脉的主峰，山势雄伟，五峰耸立，峰顶平缓如台，因此得名，又因山中气候清凉宜人，故又名清凉山。

473 | 普贤菩萨在佛教中有怎样的地位？

普贤菩萨，译为三曼多跋陀罗或三曼陀台陀，意译为遍吉，意思是具足无量行愿，普示现于一切佛刹的菩萨，故佛教徒常尊称其为大行普贤菩萨，以彰显其特德。

关于其名号，《大日经疏》卷一中提到：普贤菩萨，普是遍一切处义，贤是最妙善义。是说普贤菩萨依菩提心所起愿行，及身、口、意悉皆平等，遍一切处，纯一妙善，具备众德，所以名为普贤。普贤代表一切诸佛的理德与定德，与文殊的智慧、证德相对，两者并为释迦牟尼佛的两大胁侍。文殊驾狮，普贤乘象，表示理智相即，行证相应。

普贤菩萨是大乘菩萨的代表，象征着究极的大乘精神。在《华严经》中明示一切佛法归于毗卢遮那如来及文殊、普贤二大士，三者并称“华严三圣”，其中普贤菩萨代表一切菩萨行德本体。

474 | 普贤十大愿望指的是什么？

十大愿望又称为普贤愿海，代表一切菩萨的行愿，所以菩萨发心修行，又称为入普贤愿海。因普贤为十大愿的愿主，故与菩提心相配，并被视为与金刚萨埵同体，也列于金胎两部曼荼罗中。

普贤菩萨在华严大会之上，曾宣说十大愿望：一者礼敬诸佛，二者称赞如来，三者广修供养，四者忏悔业障，五者随喜功德，六者请转法轮，七者请佛住世，八者常随佛学，九者恒顺众生，十者普皆回向，以此来开示菩萨的发心。

“普贤”代表着广大菩萨行，其不仅是普贤行的表征，也是菩萨行的表征。任何一个众生，实践菩萨行圆满之时，就是普贤菩萨，而圆满普贤的果位就是毗卢遮那如来，众生具足着普贤之因，也就是毗卢遮那佛性。

475 | 地藏菩萨有什么尊形？

地藏菩萨的形象，在《十轮经》中说其是作声闻相。这在一般菩萨形象中是很特殊的，因为菩萨一向是珍宝庄严身，头戴宝冠现华丽的在家相，较少像地藏菩萨是现圆顶的比丘声闻相。

地藏菩萨此种形象，是“外现比丘相，内秘菩萨行”，这是为了使众生能出离恶道，轮回，所以特别示现出离世间，朝向正觉之道的声闻相。

但是，在《大日经》中，地藏菩萨也有与一般菩萨一样，头戴天冠的菩萨造型。此菩萨在密宗里，居于胎藏界地藏院中央，与宝处、宝掌、持地、宝印、坚固意菩萨合称为六地藏。此尊地藏的形象是：白肉色，左手持莲花，上有幢幡，右手持宝珠。也有右手作施无畏印。



地藏菩萨

“我不入地狱，谁入地狱？”是四大菩萨之一的地藏菩萨最有名的法语。地藏菩萨在密宗中，位于胎藏界地藏院中央，与宝处、宝掌、持地、宝印、坚固意菩萨合称为六地藏，分别度化六道众生。

476 | 地藏菩萨在佛教中有怎样的地位？

地藏菩萨是悲愿特重的菩萨，因此佛教徒常称之为大愿地藏王菩萨，以显其特德。

关于地藏菩萨名号的由来，《地藏王菩萨十轮经》里面说其“安忍不动如大地，静虑思密知秘藏”，所以名为“地藏”。也就是说，地藏菩萨具足了最高的德性，不但能够承载众生的苦难，而且能够了知一切生命的法要。另外也有说“地藏者，伏藏也”。意即潜伏在大地的一切宝藏，都是地藏。

在具体的现象意义上，“地”有生长、坚固、住持万物、不动、广大母性等特质，因为能生成万物，所以具有藏持宝藏的能力与力量。因此用“地”这样具体的形物来象征，比喻菩萨也具有如此的特德。

477 | 地藏菩萨的净土有哪些？

地狱净土：据《地藏菩萨本愿经》记载，地藏菩萨曾在清净莲花目如来像前发愿，誓愿救拔所有地狱及三恶道诸罪苦众生，尽成佛竟，然后自身方成正觉。因此，依其所愿，地狱未空之际，地藏菩萨以不可思议的大愿力及清净力，无间地度脱地狱及一切六道苦难众生，而地狱净土，更是菩萨悲悯众苦特重之地狱众生的方便示现，由地藏菩萨广大不可思议的净愿所成。对已证至等觉菩萨位的地藏菩萨而言，一切处都是乐处，一切土都是净土。

罗帝耶山：罗帝耶山的所在地，据说是在昔日印度摩揭陀国正中伽耶城，此城之南十五里处有一座山，叫做罗帝耶山，此山高九百四十丈，广七百三十丈，以七宝为体，原为牟尼仙的住处。佛陀就是在此处讲说地藏菩萨的经典《大方广佛十轮经》。当佛陀讲经之



地藏菩萨的道场——安徽九华山

九华山是中国佛教四大名山之一，位于安徽省青阳县西南，古来一直被视为地藏菩萨的化土。

前，会场出现不可思议的说法因缘：当时南方出现了各种花云、香云，云雨充遍此山，云雨中并出演各种百千微妙大法音。这是大众各见自己为这些香花宝饰所庄严，又各自见到两手掌有如意宝珠，这些宝珠流溢出种种宝。而与会大众忽然觉得地大增盛，坚重难举。由这种瑞相及奇异的觉受，所以才开启了大众问法，而佛陀说此地藏菩萨种种殊胜悲愿的因缘。

九华山：九华山是中国佛教四大名山之一，位于安徽省青阳县西南，古来一直被视为地藏菩萨的化土。在地藏菩萨涅槃后，出现许多不可思议的瑞相，大众认为他是大愿地藏王菩萨的化身。因此，九华山乃成为地藏王菩萨应化在中国的道场。

478 | 为什么对地藏菩萨的信仰非常盛行？

中国人对死亡世界充满了尊敬，也充满了很多幻想，而地藏菩萨提供了很有利的保护。

对地藏菩萨的信仰在中国普遍盛行，和两个因缘有关，第一个因缘，是因为受到中国人死亡之后的世界观念的影响，以及对祖先安土重迁之观念的影响。

另外一个因缘，则是因为地藏菩萨曾化现在中国，即所谓九华山的金乔觉，成为中国人很尊敬的大士。这两者交织在一起，使中国人对地藏菩萨十分的崇仰，尤其是在农历七月份——中国所谓的“鬼节”。

对地藏菩萨的信仰在日本也很盛行，甚至变得很生活化，村头巷尾时时可见地藏的石刻雕像。而且地藏菩萨也成为小孩子的保护者，在农村乡野，很多人要到田里劳作时，常把小孩子放在地藏菩萨尊像旁保管。

479 | 弥勒菩萨在佛教中有怎样的地位？

弥勒菩萨，又称作弥帝礼或梅任梨，意译为慈氏。弥勒菩萨是当来下生，继释尊之后成佛的菩萨，故又称一生补处菩萨，补处萨或弥勒如来。

据《弥勒上生经》、《弥勒下生经》记载，其出生于婆罗门家庭，后为佛弟子，比佛先入灭，以一生补处菩萨在兜率天宫为天人说法。《在一切智光明仙人慈心因缘不食肉经》中，弥勒菩萨发心不食肉，以此因缘而名慈氏。

弥勒菩萨号为慈氏，这个名号的建立，最根本是来自其本愿所行。在缘起上，他生生世世皆是修习慈心三昧，以慈行来救度众生。弥勒菩萨的特德，是希望在拔除众生痛苦之后，更进一步给予众生法乐。

在金刚界曼荼罗里，弥勒菩萨属于贤劫十六尊之一，安置于三昧耶会等东方北端，有关其形象有种种说法，现图胎藏曼荼罗是身肉色，头戴宝冠，冠中有堵婆，左手施无畏印，右手持莲花，花上有宝瓶。

480 | 虚空藏菩萨有怎样的地位？

虚空藏菩萨，又译作虚空孕菩萨。相传此菩萨所具有的福智二藏，无量无边，犹如虚空，因此乃有此名。在密宗里，此菩萨为胎藏界曼荼罗虚空藏院之主尊，及释迦院释迦之右方胁侍，亦为金刚界贤劫十六尊之一。

据《虚空藏菩萨神咒经》所载，世尊对此

菩萨甚为赞叹，说其禅定如海，净戒如山，智如虚空，精进如风，忍如金刚，慧如恒沙，是诸佛法器，诸天眼目，人之正导，畜生所依，饿鬼所归，在地狱救护众生的法器，应受一切众生最胜供养，可见菩萨功德之殊胜。

在中国佛教界，“虚空藏菩萨咒”是佛教徒常持诵的真言。一般人总以为该咒的特色是增长记忆力，实则虚空藏菩萨的慈悲，方便与愿力，与观世音菩萨都很相似。经典曾说他为诸众生成就大慈，常度化众生而无休息。可见增长众生的记忆力，只不过是其无量菩萨行愿的一小部分而已。

8世纪时，虚空藏信仰传入日本，僧侣间很盛行修虚空藏求闻持法以增长记忆力。日僧空海就曾经修行此法。而在民间，也普遍信仰虚空藏菩萨，以增进福德，智慧，消除灾害。此菩萨在日本所受的信奉，较中国更为热烈。

481 | 法界五大虚空菩萨指的是谁?

五大虚空菩萨，又作五大金刚虚空藏，是指法界虚空藏、金刚虚空藏、宝光虚空藏、莲华虚空藏、业用虚空藏等五菩萨，又称解脱虚空藏、福智虚空藏、能满虚空藏、施愿虚空藏、无垢虚空藏，是大日、阿閦、宝生、弥陀、释迦五佛各住于如意宝珠三昧之义，五菩萨即五佛所变现，成就五智三昧而成立此五大菩萨。

五大虚空藏菩萨的形象，依《瑜伽瑜祇经·金刚吉祥大成就品》所载，于一大圆明中更画五圆，中圆画白色之法界虚空藏，左手执钩，右手执宝；前圆（东）画黄色之金刚虚空藏，左手执钩，右手执宝金刚；右圆（南）画青色之宝光虚空藏，左手执钩，右手持三瓣宝，放大光明；后圆（西）画赤色之莲华虚空藏，左手执钩，右手持大红莲花；左圆（北）画黑紫色之业用虚空藏，左手执钩，右手持宝金刚。五尊分别乘狮子、象、马、孔雀、迦楼罗鸟。总印之印相为外五股印，二中指作宝形，并在其余四指之端观想宝形。

482 | 什么是无量光菩萨?

无量光菩萨音译为阿多钵罗婆野，又作甘露光菩萨，密号大明金刚或离染金刚，此尊以无量的智慧光明降伏三惑，遍照十方，故称无量光。

此尊为贤劫十六尊之一，是密宗金刚界曼荼罗三昧耶、微细、供养、降三世等会之轮坛外，位于西方五尊中南端之菩萨。

于微细会时，此尊的形象为身呈赤肉色，左手舒掌，安于左膝上，右手屈臂，开掌向外，掌上安置莲花，莲花上有火焰。

483 | 金刚手菩萨有怎样的尊形?

金刚手菩萨,又称执金刚、执金刚主、持金刚手、秘密主、金刚手药叉将。原本泛指执持金刚杵的菩萨,又特别专指密迹金刚力士。

如《增一阿含经》卷二十二中说：密迹金刚力士在如来后面,手执金刚杵。《大宝积经》卷八《密迹金刚力士会》中云：金刚力士,名为密迹,

立世尊右方,手执金刚杵。

密宗金刚力士是一位具有大威力的鬼神。此一力士本来是印度毗纽天的侍卫，后来转变成佛教中勇猛的护法神祇。由于手持金刚杵，所以又称为执金刚神，又因为其身口意速疾，隐秘难知，因此又名密迹金刚。

依《金光明经》所载，金刚力士是大鬼神王，与其眷属五百徒众皆是大菩萨，皆为拥护《金光经》的听讲者。此一力士皆常以强烈行动来捍卫佛法，保护佛陀。但是他也有至情至性的一面。当释尊入灭时，平素随侍的金刚力士悲不自胜地说："云何世尊舍弃于我，独立涅槃？咄哉大苦，此金刚杵当拥护谁？即便掷弃！"从经典所载的这些语句，颇可以看出金刚力士对佛陀的耿耿忠诚。《大日经疏》卷一说：西方称夜叉为秘密，因为其身口意来去无踪，很难了知，所以，以前便翻译为密迹。因此浅略地说，不论秘密主或密迹主都是指夜叉王。又因其执金刚杵常侍卫佛，所以又称为金刚手。



金刚手菩萨

金刚手菩萨，梵名是Vajrapani,有寂静像和忿怒像两种形相，此处即为忿怒像。他是三世诸佛的卓越弟子，掌管所有密教，消灭一切公开和秘密的魔众。

484 | 观世音菩萨在佛界的地位与形象是什么？

观世音菩萨又有观自在、观世自在、光世音、观音等名，又被称为救世菩萨、救世净圣、施无畏者、莲花手、普门、大悲圣者，在大乘佛教中，是最为人所熟知的菩萨，以大悲显现，拔除一切有情苦难为其本愿，循声救苦，不稍停息。

观世音菩萨早已成究竟觉，佛号"正法明如来"，但是，为了济度一切众生，所以倒驾慈航，示现菩萨之身。《千手千眼大悲心陀罗尼经》中说："观世音菩萨，不可思议威神之力；已于过去无量劫中，已作佛竟，号正法明如来。大悲愿力，安乐众生故，现作菩萨。"而当时释迦牟尼佛在其座下为苦行弟子,由此亦可见佛法的平等无二。观世音菩萨以大悲救度为主要的德行，但是蕴藏于大悲之后的乃是无边的大智，所以在中国佛教界最为流行的《般若心经》，即由观世音菩萨所宣讲，所谓"观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄"，即是最好的表现。

另一特色，为普门示现：即众生有任何的需求，应以哪一种身份得度，观世音菩萨即示现出何种身相来救度。观世音菩萨由普现色身三昧现起的不可思议变化身，常在十方世界作无边的救济，使苦难众生得到无限的安慰与清凉。

因为娑婆世界众生的因缘，修法传承上的需要，观世音菩萨又确实有某些固定的形象，而形成他的标志特征。最著名、普遍被知道的就是以女性慈母形象出现，手持净瓶、杨柳，以甘露滋润苦痛众生的观音。尤其是在中国，



这样的观音形象几乎是众所皆知的。流传在民间的就有所谓的三十三体观音；在密教中也有六观音的说法；金刚界、胎藏界的观音又各有不同的形态。

弥陀净土观音菩萨，可以说是一切观音的本位，是最重要的观音菩萨。观音的形象圆满具足，与佛没有差别，只有顶上的肉髻以及无见顶相不如佛陀。

观世音菩萨

观世音菩萨又有观自在、观世自在、光世音、观音等名，又被称为救世菩萨、救世净圣、施无畏者、莲花手、普门、大悲圣者，在大乘佛教中，是最为人所熟知的菩萨，以大悲显现，拔除一切有情苦难为其本愿，循声救苦，有求必应。

485 | 五大力菩萨具体包括哪些主尊？

五大力菩萨是指无量力吼菩萨、雷电吼菩萨、无畏十力吼菩萨、龙王吼菩萨、金刚吼菩萨，又称为五大力尊、五方菩萨、五大力明王。

在《仁王般若波罗蜜多经卷下·受持品》中说：如果未来世有诸国王护持三宝者，我使五大力菩萨往护其国：①金刚吼菩萨，手持千宝相轮，往护彼国；②龙王吼菩萨，手持金轮灯，往护彼国；③无畏十力吼菩萨，手持金刚杵，往护彼国；④雷电吼菩萨，手持千宝罗网，往护彼国；⑤无量力吼菩萨，手持五千剑轮，往护彼国。

另外据《仁王护国般若波罗蜜多经道场念诵仪轨》及《仁王般若经念诵次第》中所记载，可知以上五菩萨依两种轮而现身有异，一依正法轮而现真实身，二依教令轮而示现威怒身，如东方金刚手菩萨之正法轮身即普贤菩萨，教令轮身是威怒降三世金刚，有四头八臂。总之，五大力菩萨乃五佛的正法轮身，其教令轮身为五大明王，修法祈请有除去盗难的利益，并能修证世出世间的一切功德。

486 | 三十三观世音菩萨都包括哪些菩萨？

观世音菩萨有三十三种变化身，包括佛以下弟子、声闻、四众、天龙八部等各阶层人物。

观世音菩萨的三十三种变化身分别是不空羂索观世音、忿怒勾观世音、阿鲁利迦观世音、圆满意愿观世音、多罗女观世音、大随求观世音、不空勾观世音、耶输陀罗观世音、如意轮观世音、利乐金刚观世音、灭恶趣观世音、披叶衣观世音、十一面观世音、大吉祥观世音、水吉祥观世音、千手千眼观世音、一髻罗刹观世音、莲花发生观世音、白身观世音、

白处尊观世音、大明白身观世音、毗胝观世音、大势至观世音、丰财观世音、马头观世音、大吉大明观世音，再加上六大观世音，合成三十三观世音。

487 | 供养千手千眼观世音菩萨有怎样的历史？

千手千眼观世音菩萨，乃密宗造像的主要取材之一。据密宗典籍记载，千手千眼观世音菩萨是佛在降魔除障时显现出的殊异形象，其位分与佛相等。身长千手千眼，表示度化一切众生，广大圆满而无爵之义。

供养千手千眼观世音菩萨，可获至息灾、敬爱、降伏、增益等四种成就法。它的形象，主要表现为千手千眼和四十手眼两种。中国对千手千眼观世音菩萨的崇拜由来已久，自盛唐直至五代、两宋，中国多处都有千手观音做主像供养的造像。

自唐朝始，中国民间便有千手千眼观音菩萨为妙庄王幼女妙善的说法广为流传。现存河南省宝丰县，1100年由蒋之奇撰写，蔡京书丹的《香山大悲菩萨传》碑，碑文记叙大悲观世音菩萨修道的历程，并记碑文原本乃唐终南山著名僧人宣律所传，由汝州香山寺的住持沙门怀昼出示给蒋之奇。该碑乃文物珍品，在佛教历史及书法研究上均有重要价值。

488 | 何谓六观音？

六观音是较有系统的归纳观音形象，并成为化导六道众生的六种观音。

据《摩诃止观》卷二记载为：

(1)**大悲观音** 主破地狱道三障。此道苦重，故宜用大悲。

(2)**大慈观音** 主破饿鬼道三障。此道饥渴，故宜用大慈。

(3)**狮子无畏观音** 主破畜生道三障。此道兽王威猛，故宜用无畏。

(4)**大光普照观音** 主破阿修罗道三障。此道多猜忌嫉疑，故宜用普照。



观音菩萨 雕塑 清代 西藏

矗立在布达拉宫的观音像，比一般的中土观音像更加奢华，宝石和金银镶满全身，似乎是要让人凭此彻悟佛教的“色空哲学”，明白所有现世财富皆为虚妄的道理。此观音左手作“说法印”，头上的冠冕与首饰看上去像是一位正宫娘娘，仿佛出家前的公主，带着珠光宝气和深宫的气息看护着芸芸众生。

(5)**天人丈夫观音** 主破人道三障。谓人道有事理，事伏骄慢，故称天人，理则见佛性，故称丈夫。

(6)**大梵深远观音** 主破天道三障。谓梵是天主标，主得臣也。

此外，东密则以下列六种观音为六道的救度者。

(1)圣观音——主救度饿鬼道众生。
(2)千手观音——主救度地狱道众生。
(3)马头观音——主救度畜生道众生。
(4)十一面观音——主救度阿修罗道众生。
(5)准提观音——主救度人间道众生。
(6)如意轮观音——主救度天道众生。

489 圣观音指的是谁?

圣观音一般指的是观自在菩萨自身，密号为正法金刚、清净金刚；在与救度六道配合时，就是救度饿鬼道众生的主尊。

在胎藏、金刚界二界中，圣观音分属在不同地方：在胎藏界曼荼罗中分别在中台八叶院、莲华部院(观音院)、释迦院、文殊院等四院，都名为观自在菩萨，金刚界中则称为金刚法菩萨，他们具有各自的形象。圣观音在观音院(莲华部院)的形象是：左手持未开敷的莲花，右手作欲打开莲花姿势。左手所拿的莲花，代表一切众生本来自性清净，但莲花未开，正代表众生为无明所覆，颠倒迷惑。右手作欲打开莲花状，正代表以大悲功德，解除众生的无始无明。这种圣观音形象是较普遍的，一般所说的圣观音，多指这尊在观音院的观自在菩萨。除此之外，在中台八叶院西南方的观自在菩萨，是顶戴宝冠有坐化佛，右手竖拳执开敷莲花，莲花向上伸至菩萨头部右方，左手则竖掌向外。在释迦院的观自在是右手向内持白拂(或赤拂)，左拳叉腰。在文殊院的观自在是右手仰掌置脐，左手竖掌屈食、中指，执开莲花。而金刚界内，称金刚法菩萨，也是左手持莲花、右手作欲开势，与观音院的相同。

在这些形象之外，还有很多不同的持物、印相，代表菩萨大悲济众之方便。而此处所说的圣观音，也就相当于中国佛教的观世音菩萨。

490 如意轮观音在佛教中有怎样的地位?

如意轮观音，音译为振多摩尼，意译为如意珠轮。如意轮观音一手持如意宝珠，象征能生世间与出世间的二种财宝，以布施众生；一手持金轮，象征能转动无上妙法以度众生，为密教如意轮法的本尊。在六观音或七观音之中，都有此尊，于六道中是度化天界众生的观音。

据《如意轮陀罗尼经》所记载，过去世时，观世音菩萨曾得到世尊的加持而宣说如意轮陀罗尼。此陀罗尼有大威神力，能满足有情众生的一切胜愿。如意轮观音,历代以来甚受崇敬。自古以来，在南洋印度尼西亚等国也有不少崇拜者。

如意轮观音的形象，种类甚多，计有二臂、四臂、六臂、八臂、十臂、十二臂等多种，比较常见的是六臂像。

在《如意轮瑜伽念诵法》中记载："六臂身金色，顶以宝庄严，冠坐自在王(弥陀)住说法相。第一手思维，念有情故。第二手持如意宝，能满一切愿。第三手持念珠，为度傍生苦。左手按光明山，成就无倾动。第二持莲手，能净诸非法。第三挈轮子，能转无上法。六臂广博体，能游六道，以大方便，断诸有情苦。"因此六臂的如意轮观音，计有思维手、

持如意宝手、持念珠(右方三手)，以及按光明山手、持莲手、挈轮手(左方三手)。

另外，此尊的相好尚有多种，也有右第二手不持如意宝珠者。以如意轮观音为本尊，为福德增起、意愿满足、诸罪灭灭、诸苦拔济等动机所修之法称为如意轮观音法，或如意宝珠法。

491 | 马头观音有怎样的特殊尊形？

马头观音，音译作阿耶揭婆、何耶揭婆，为八大明王之一，是密教胎藏界三部明王中莲华部的忿怒持明王，位于现图胎藏曼荼罗观音院第一行第七位，又称为马头大士、马头明王、马头金刚明王，俗称马头尊，密号为啖食金刚、迅速金刚，与《摩诃止观》中所说六观音的狮子无畏观音相配，在六道中是畜生道的救主。

马头明王以观音菩萨为自性身，示现大忿怒形，置马头于顶，为观世音菩萨的变化身之一，因为慈悲心重，所以摧灭一切魔障，以大威轮日照破众生的暗暝，啖食众生的无明烦恼。

在《诸说不同记》第三内记载，此菩萨在曼荼罗中之形象为：通身赤色，三面三目，作忿怒形，上齿咬下唇，两牙上出。头有金线冠，无冠绘，额有坐化佛，顶上白马头出现。马头观音的形象，另有三面八臂、四面八臂、三面二臂、一面四臂等多种，但都具有头载白马头之共同形象，其面部表情，或做忿怒状或做大笑颜状，与一般菩萨的表情有所不同。

492 | 准提观音在佛教中的地位如何？

准提菩萨又作准提、准提观音、准提佛母、佛母准提、尊那佛母、七俱胝佛母等，为六观音之一，以救度人间众生为主，在天台宗又被称为天人丈夫观音。

准提意译作清净，是护持佛法，并能为众生延寿护命的菩萨。在禅宗以准提为观音部的一尊，备受尊崇。日本台密以准提为佛部之尊，日本东密则以准提为六观音之一。但不管是属于何部，在中日两国佛教徒的心目中，准提菩萨是一位感应极大，对崇拜者无限关怀的伟大菩萨。

准提菩萨的图像，有二臂、四臂……至八十四臂等九种。不过，一般佛教徒所供奉的图像，大抵以十八臂三目者为多。在十八臂之中，各臂或结印，或持剑、持数珠、持金刚杵等物。有些佛教徒见到准提像后，往往误以为是千手千眼观音，但千手观音通常都是十一面或二十七面四十臂(加上合掌、定印之二手则为



准提观音

准提观音是三世诸佛之母，感应巨大，不管息灾除障、延命增福，凡所祈愿，皆能成就。

四十二臂)，而且各手所持的物品也与准提菩萨不同，应当可加以区别。

据《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》记载，准提佛母身呈黄白色，结跏趺坐于莲花上，身佩圆光，着轻衣，上下皆为白色，有天衣、角络、璎珞、头冠等庄严，十八臂皆着螺钏，面有三目。上二手作说法相，右第二手作施无畏，第三手执剑，第四手持宝，第五手掌上置俱缘果，第六手持钺斧，第七手执钩，第八手执金刚杵，第九手持念珠。左第二手执如意宝幢，第三手持开敷红莲花，第四手军持，第五手索，第六手持轮，第七手商，第八手贤瓶，第九手掌上置般若梵篋。

493 | 不空羂索观音有怎样的来历?

不空羂索观音全称为不空羂索观世音菩萨，又称不空王观世音菩萨、不空广大明王观世音菩萨、不空悉地王观世音菩萨、不空羂索菩萨。

依《不空羂索神变真言经》所传，在过去第九十一劫中，观世音菩萨曾经接受世间自在王如来的传授，而学得不空羂索心王母陀罗尼。此后，观世音菩萨即常以该真言教法，化导无量百千众生。因此，当观世音菩萨示现化身，以此法救度众生时，便称为不空羂索观音。

不空羂索菩萨一名中的“不空”，是指心愿不空之意，“索”(pasa)原是指古代印度在战争或狩猎时，捕捉人马的绳索，以“不空羂索”为名，是象征观世音菩萨以慈悲的羂索救度化导众生，其心愿不会落空的意思。

此尊观音的形象，虽然有一面八臂或三面六臂等多种，且手持羂索，有慑伏众生的意思，但是其真正的寓意，则是誓愿宏深的广大慈悲。

此菩萨在胎藏界中观音院内，形象为三面四臂，每面皆有三目，正面肉色、右面青色、左面黑色，表三德之意，左第一手持莲花，第二手携羂索，右第一手持念珠，第二手执军持，并披有鹿皮袈裟。

494 | 十一面观音有怎样的尊形?

十一面观音，是六观音之一，在六道中主救度阿修罗道的一切众生，全称为十一面观音菩萨，是观世音菩萨的化身。其梵文的意译为十一最胜，或十一首，有时又称为大光普照观音，由于形象具有十一头面，所以通称为十一面观音。

十一面观音出现在汉译经轨中为时甚早，仅次于圣观自在菩萨。依据《十一面观世音神咒经》中所说，其形象为：身长一尺三寸，作十一头，当前三面作菩萨面，左三面作面，右三面似菩萨面，狗牙上出，后有一面作大笑面，顶上一面作佛面，面悉向前，后著光。又，其十一面戴花冠，其花冠中各有阿弥陀佛。观世音左手把澡瓶，瓶口出莲花；展其右手以串璎珞，施无畏手。

十一面千手千眼观音菩萨（P319页）

布本设色唐卡 唐代 西藏

这幅描绘观世音的唐卡，用以帮助观想，属西藏密宗宁玛派（红教）之物。观世音是大悲菩萨，或许是藏传佛教诸菩萨中最受欢迎的一位。他在《法华经》中占有重要的地位。在生生世世中，他不一定都现人形，有时他返回极乐世界，即阿弥陀佛国土。



十一面观音的十一面，各有其特殊的象征意义。十一面中，前三面为大慈相，是菩萨见到行善众生时，生出慈心的大慈与乐相。左三面为大相，是见到行恶众生时，生出悲心的大悲救苦相。右三面白牙上出相，是见到净业众生时，所发出的赞叹、劝进相。最后一面是暴笑相，是见到善恶杂秽众生时，为使其改恶向道所生的怪笑相。顶上的佛面，是为修习大乘的众生所作的说法相。

495 | 狮吼观音有怎样的地位?

狮吼观音，为观音菩萨的化身之一，是为降伏一切龙魔所生的病苦，使三界众生脱离苦海所化现的观音，具有极为威猛的力量，汉译亦名骑吼观音、狮子吼观音。此观音与阿摩提观音一样，都是以狮子为坐骑。在印度、中国都有流传，与阿摩提观音可能有关。

狮吼观音身白发光，头戴阿弥陀佛冠，发顶髻，三目两臂，左手持莲花，右手持念珠或结与愿印，身后并有三叉戟，三叉戟上卷蛇，足右屈左伸，以自在坐骑在白狮子身上。其右手持念珠或与愿印，表示能解除三界众恶之意，并常赐给三界众生慈悲；左手持莲花，表示自身无垢。

修持狮子吼观世音，除能获得观音菩萨的共通的功德外，并能够解救毒龙所致的各种疾病，如麻风病等，获得调服龙王恶法及水魔的功德，赐给众生幸福安乐。所以藏传佛教地区过去在麻风病的传播区，僧俗供奉此尊的很多。

496 | 白衣观音在佛教中有什么样的地位?



白衣观音是三十三观音中的第六尊，音译半拿悉宁、跋拿罗缚悉尼，意译为白处、白住处，又称为白处尊菩萨、大白衣观音、服白衣观音、白衣观自在母。

经卷中称“白者即是菩提之心，住此菩提之心，即是白住处也。此菩提心从佛境界生，常住此能生诸佛也。此是观音母，即莲花部主也”。由此可知，此尊常在白莲花中，所以称

白衣观音图 绢本画 牧溪 宋代

这幅为汉传佛教中的白衣观音画像。白衣观音是三十三观音中的第六尊，又称为白处尊菩萨、大白衣观音、服白衣观音、白衣观自在母，是令一切苦恼消失、转不吉为吉祥的观音。此尊位在密教现图胎藏界曼荼罗莲华部院西北隅，密号为离垢金刚。

为白处或白住处菩萨，是令一切苦恼消失、转不吉为吉祥的观音。此尊位在密教现图胎藏界曼荼罗莲华部院西北隅，密号为离垢金刚。

白衣观音的形象，经轨中所出各异。依据《大日经疏》卷五所载，是顶戴天发髻冠，身袭纯素衣，左手持开敷莲花。而《不空羂索经》卷八、卷九、卷三十记载，左手持莲花，右手扬掌或仰伸上等。现图胎藏曼荼罗、胎藏图像所出的形象大致同上，身呈白黄色，着白衣，左手执开敷莲花，右手作与愿印(即伸五指，掌向外而安于腰前)结跏趺坐于赤莲花上。

古来以白衣观音为本尊，而祈请息灾延命的修法，称为白衣观音法或白处尊法。

497 | 叶衣观音有怎样的功德?

叶衣观音，是披叶衣的意思，又称为叶衣观自在菩萨、被叶衣观音、叶衣菩萨，是观音的变化身之一，在三十三观音中为第二十二尊，位于胎藏界曼荼罗观音院中，因全身裹于莲叶中，所以称叶衣观音。也被认为是三十三身中的帝释身。

叶衣观音全身呈肉色，左手持索，右手执杖，右膝屈立，坐于赤莲花上。以叶衣观音为本尊，念诵叶衣观自在菩萨经，可祛除各类疾病，称为叶衣法。若用以祈求国王大臣之长寿无病，则称叶衣镇；若以此为安镇宅第之修法，则称镇宅法。

498 | 白度母有怎样的形相?

白度母，又称为增寿救度佛母，为观音悲心之示现，是圣救度母(绿度母)的二十一尊化身之一。在西藏绿度母与白度母是二十一尊度母中流传最广的。

白度母身如皎月，具有救度八难的威德。她的面、手、脚共具七目，所以也称为七眼佛母，绾髻于顶，三分之一成两绺披于两肩，右手置膝施接引印，左手当胸，以三宝印捻乌巴拉花，花沿腕臂至耳际，共有三朵，一朵含苞、一朵半开、一朵全开，代表三宝。

白度母七眼中额上的眼睛，观十方无量佛土，尽净空界无有障碍，其余六目观察六道众生，凡被她所观者皆得解脱。她身着五色天衣绸裙，耳环、手钏、指环、臂圈、脚镯具足。宝珠璎珞第一串绕颈，第二串绕胸，第三串绕脐。全身花庄严，细腰丰乳，如十六妙龄少女，身发如意白光，双跏趺坐于莲花月轮上。

《赞白度母经》说：修持白度母法，能增长寿命及福慧，断生死轮回之根，免除一切魔障瘟疫病苦，凡有所求无不如愿。

499 | 四臂观音有怎样的形相?

四臂观音，是藏密大悲观音的主尊，代表大悲、大智、大力，是密乘行者必修的法门，与文殊菩萨、金刚手菩萨合称“三族性尊”，居雪域怙主地位，是藏密和藏地的首位依怙尊。

四臂观音相一面四臂，身白如月，头戴五佛冠，黑发结髻。中央二手合掌于胸前，捧有摩尼宝珠，右下手持水晶念珠，左下手拈八瓣莲花，与耳际齐。面貌寂静含笑，以菩萨慧眼

凝视众生，凡被观者都能尽得解脱。其身着五色绸缎衣裙，腰系宝彩带，全身花庄严，双跏趺坐于莲花月轮上。

四臂观音的头代表法界一味，四臂表示发心四愿，身白色表自性清净无垢，不为烦恼、所知二障所障。

在藏传佛教中，以此尊为“嗡嘛呢叭咪吽”六字大明咒的主尊，而六字大明咒可说是中国传弘最广的真言，此咒的利益及功德非常广大。诵持六字大明咒，不仅可以消除病苦、刑罚、非时而死的恐惧，并使寿命增加，财富充盈。即使命终之时，通往三恶道诸门也得以封闭，而往生善道，并得以学习佛法，成就无上菩提，功德利益，极为广大。

四臂观音（P323页） 布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡中央主尊为四臂观音。观音白色身，一面四臂，面相慈祥端庄。头戴宝冠，袒露上身，胸前双手合十，右上手持水晶念珠，左上手持莲花，结跏趺坐于莲花座。唐卡上界左侧为阿弥陀佛，右侧为静息观音，下界为观音大士化现的马头明王。因为观音大士是阿弥陀佛的八大弟子之一，故观音菩萨的普陀净土是西方极乐净土的一部分。

二、保护佛法的重要神灵：金刚、空行、护法部

500 | 五大金刚是不是密宗中最高层次的本尊守护神？

在修习密法的过程中，随着修习者获得的成就不同，所选择的本尊守护神可以逐渐变成更高层次的本尊守护神。高层次的本尊守护神中，最重要的共有五位，他们被称为“五大金刚”：密集金刚、大威德金刚、胜乐金刚、吉祥喜金刚、时轮金刚。

这五位本尊守护神，他们都代表着慈悲与智慧的结合。他们的形相的主要特点就是以不同的姿势持各种法器，并拥抱不同肤色的佛母。拥抱佛母是他们共同的特点。这种佛父佛母相拥和合的方式，称为双修或者是空乐双运。他们的象征意义，如同本初佛，佛父象征着慈悲，佛母代表智慧，两者相拥并结合，表示智慧与慈悲的双结合，表现的并不是男女交欢的喜乐，而是指以大无畏大忿怒的气概、凶猛的力量结合摧破的手段战胜魔障时，从内心发出的大乐、空性和不二体验。

501 | 密集金刚为什么在密续中被称为“密续之王”？

密集金刚，又称密聚金刚，梵名Guhyasamāja，音译“古和雅萨玛札”，藏名为“桑顿多杰”，是藏密格鲁派崇奉的五大本尊之一。

在无上瑜伽密法法系中，格鲁派最注重的是胜乐金刚、密集金刚和大威德金刚三尊。密集金刚作为无上密父续之王，得到了宗喀巴大师的盛赞，一切父续本尊的修习体系都离不开密集之道。按照无上密理论，此生证得密集五次第中的幻身，则可保证即身成佛。

此金刚形象为双身。主尊身蓝色，象征佛教最高谛理。有三头，三面颜色各异，居中



蓝色，右边白色，左边红色，表示慈悲和息灾降魔两种功德。每面有三只眼，头顶有双金刚，与胜乐金刚相同。头冠由五个花瓣组成，象征五佛或五菩萨。有六只手臂，手中都持有法器：居上右手持法轮，象征佛法不衰，法轮常转；左手拿宝珠，象征所求成就。居中右手是金刚杵，左手为金刚铃，象征方法与智慧双成。居下右手拿匕首，象征割断一切无明；右手执莲花，象征智慧清净。两腿结双跏趺坐于莲花座上。

他拥抱的明妃叫“金刚母”，也是三头六臂，冠戴、配饰、持物，乃至一切细微处与主尊一样。

在藏密五大金刚中，密集金刚是较简单、呈坐姿而最易辨识的一尊金刚。



密集金刚 布本设色唐卡 清代 西藏

密集金刚三面六臂二足，呈寂忿相。主臂双手结“金刚迦罗印”，交握金刚杵和金刚铃，表明悲智合一。六臂分持五部的象征持物，作为统摄五部的象征，也意味着可以帮助人将五毒“贪嗔痴慢疑”转化为五佛五智。怀抱明妃触金刚，明妃三面六臂二足，以莲花跏趺坐姿坐于主尊怀中。

502 | 大威德金刚有哪些独特的尊形？

大威德金刚，梵名Yamāntaka，译音为“阎曼德迦”，汉译大威德明王。藏语为“多吉久谢”，意为“怖畏金刚”，是格鲁派密宗本尊之一。因其能降伏恶魔，故称大威；又有护善之功，故又称大德。因他曾降伏死神阎魔天，因此其名字具有“死亡的征服者”之含义。

藏密认为是文殊菩萨的忿怒相，各派均修其法，格鲁巴和萨迦巴尤为重视。在无上瑜伽密法法系中，格鲁派最注重的是胜乐金刚、密集金刚和大威德金刚三尊。

大威德金刚具有九头，代表九种镇魔的大乘经典。三睛，意为千里眼，无所不见。居中头为黑色，表禾阎王，长两水牛角，表示真俗二谛；右三头，左黄、中青、右红，象征安静、愤怒、权势三德；左三头，左黑灰、中白、右灰，表示愤怒、清净、死亡；居中再上为红头，象征是吃人夜叉，名“惨怖”；最高一头为黄色，呈现文殊本相，象征着慈善和平。除最上的菩萨头戴华丽珠宝冠（菩萨装）外，其余八面都戴五骷髅冠（护法装）。水牛脸和两只牛角，代表幻身与明光的教法，这是密续教法的精髓。

大威德金刚拥抱着明妃——持明Vidyādharī，藏文“罗浪杂娃”，象征着藏传佛教双身修法的奥义。明王代表慈悲，明妃代表智慧，其结合代表“悲智合一”，同时也暗示着“调伏”的含义。该尊身相寓意总义为：精通三十七道品，彻悟十六空性，障魔消尽，成就殊胜，得大涅槃。

大威德的形象种类很多，常见的有二臂、

四臂、十八臂、三十四臂等。有的单体，也有的双身。其中，最能代表其修法的是三十四臂双身形象。这也是其最复杂、最恐怖的一种形象。

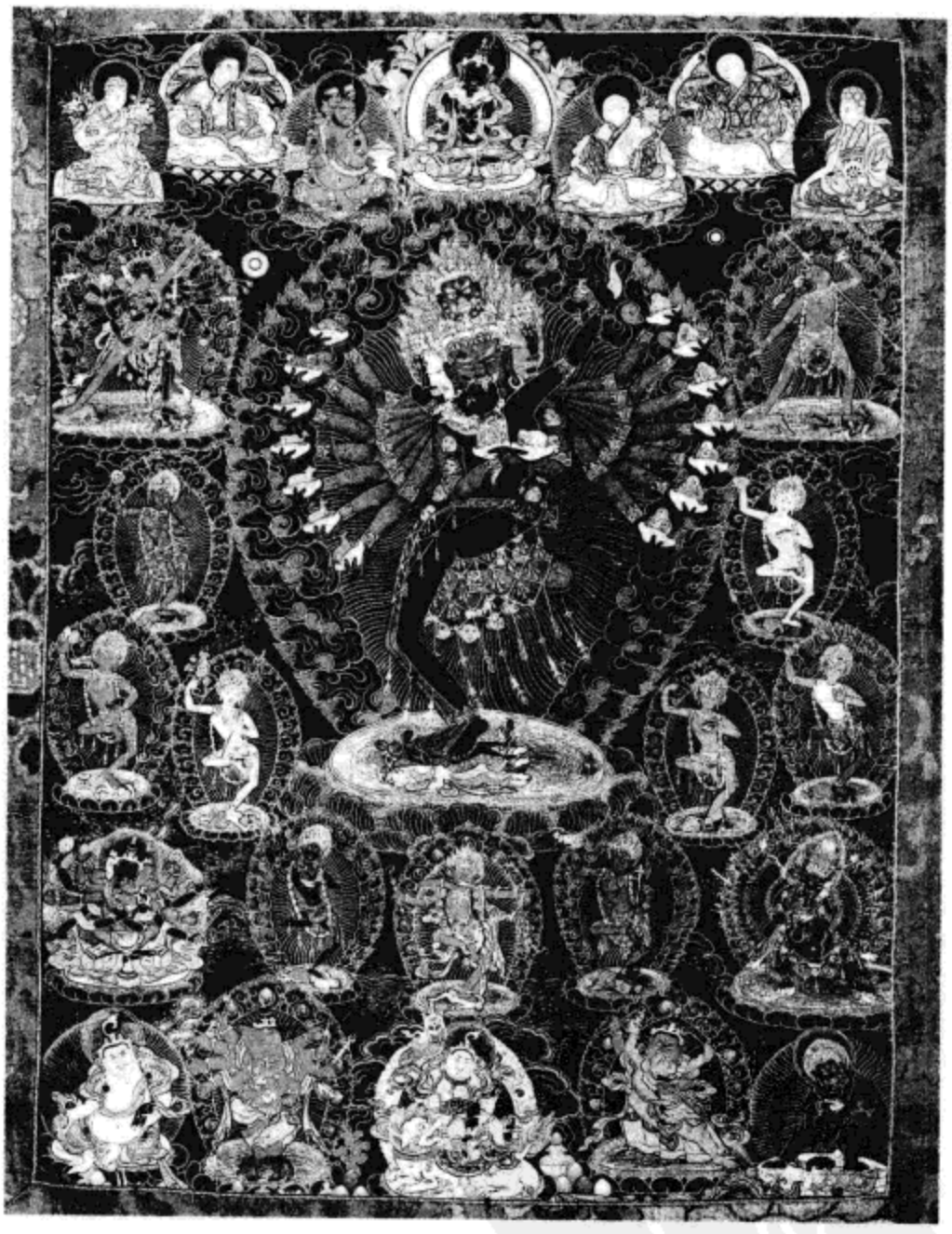
他的这些形象特征都有深邃而丰富的佛教内涵，九头表示大乘佛教的九部经典；二牛角表示佛教真俗两种谛理；三十四个手加上身口意三业表示佛教修行的三十七道品(四念住、四精进、四神通、五根、五力、七菩提分、八正道分)；十六足表示十六空；左足踩人兽八物表示八种成就；右足踩八禽表示八种自在；裸体表示脱离尘垢；座下莲花表示脱离轮回；莲花上红日表示心如太阳当空，遍知一切。这些艺术化的佛教内涵共同组成了一部完整的藏秘修法——大威德金刚法。依之修行，便可达到即身成佛。

503 | 吉祥喜金刚在密宗中的地位如何？

吉祥喜金刚是藏传佛教密宗修习观想的五大本尊之一。藏语称为“杰巴多结”，又被叫做“饮血金刚”或“欢喜佛”，“欢喜”的更深意思是通过修行所获得的大自在、大自由和大解脱，也就是真正的身心合一的大欢喜境界。

传说欢喜金刚是大自在天之长子，是一个象征残害世界的大荒之神；而明妃则是观世音菩萨的化身之躯，以救世度难为本，以其拥抱吸其荒神之大恶之源，镇压受摄邪恶和邪欲，以其达到自在欢喜，所以也称其为“欢喜天”。

吉祥喜金刚的造像风格通常是双身、单腿稍弯曲立于莲花座上，左腿向内弯曲，右脚下踩两个仰卧人，象征摄受和降伏的邪恶与无明。欢喜金刚拥抱明妃金刚无我佛母，有五个头，五只眼，脸部色彩分别是黑、白、灰、红、灰蓝或黑色，有十六只手臂。欢喜金刚的头顶骷髅冠上，一般有佛头、金刚杵或是马头等装饰标志。金刚的身色通常为魔色或是黑色。手臂佩有臂钗。最明显的标志是十六只手臂分别都持有白色的骷髅碗，里面盛有各种神物，而且每个碗里都站有一个人物或是动物。右手碗



吉祥喜金刚 布本设色唐卡 清代 西藏

主尊八面十六臂四足，身着护法装，头戴五骷髅冠，项挂有50颗骷髅头的长项链，怀抱明妃以舞立姿站于莲台上。明妃金刚无我母，一面二臂二足，主身蓝色，以半悬姿与主尊相拥结合。下界有多闻天王、黄财神、象头天王、智兴佛母、空行母等多位护法神。

里依次是白象、青鹿、青驴、红牛、灰驼、红人、青狮、赤猫；左边碗里依次是黄天地、白水神、红火神、青风神、白日天、青骸帝、黄施财等，每种人物和动物在此都有一定的象征含义。

吉祥喜金刚主臂拥抱明妃，金刚佛母左手勾搂明王脖颈，右手高扬持有弯月刀或是骷髅鼓。与欢喜金刚做接吻状。身上挂有用骷髅装饰的项链，象征着梵文的50个字母。

504 | 胜乐金刚在密宗中有怎样的地位?

胜乐金刚，梵文 Cakrasamvara，也是藏密无上瑜伽修法中尊奉的五大本尊之一。胜乐属于无上瑜伽部密续中的母续法，最初由释迦牟尼佛将此法系所有灌顶、密续以及修持引导、口诀传授给了秘密主——金刚手菩萨。 在无上瑜伽密法法系中，格鲁派最注重的是胜乐、密集和大威德三尊。

此尊的形象十分复杂，全身特征都具有象征意义。站立姿势，足下是莲花座，表示出离尘世。莲花上有太阳，象征光明普照、遍知一切。有四头，颜色各异，居中蓝色，左边白色，右边红色，后面黄色，依次表示增益、息灾、敬爱、降伏四种事业和功德。每面三只眼，表示能观照过去、现在和未来三世。戴五人头骨冠，表示无常和勇武。头上方有半月，代表“人的幸福”。头顶有双金刚，表示方法与智慧双成。腰围虎皮，象征无畏和勇猛。项挂50人骨串成的念珠，代表佛教全部经典。有12只手，象征克服12种缘起的方法。主臂左手持金刚铃，右手持金刚杵，两手同时抱明妃。其余各手伸向两侧，手中持斧、月形刀、三股戟、骷髅杖(天杖)、金刚索、金刚钩、活人头等物。有两条腿：右腿伸，足下踩摩哈得瓦神。该神匍匐在地，有四手臂，各持法器。左腿屈，足下踩时间符号女。此女仰面躺着，也是四手，手中皆持物。

他的明妃叫金刚亥母，一面二臂，面呈红色，表示爱慕、热烈之情。有三只眼，戴骷髅冠。两手皆持物，右手拿月形刀，左手拿人头骨碗，碗内盛满血，献与本尊。她的两腿姿势很特别，左腿伸，与主尊右腿并齐，右腿盘在主尊腰间。这也是辨别这一本尊的重要依据。

505 | 时轮金刚在密宗中的地位如何?

时轮金刚，密宗无上瑜珈部不二续的修习本尊。 现单身像和双身像。金刚本尊通常身为蓝色，空色大手印智慧明妃身为黄色。双身时轮金刚本尊象征慈悲，四首二十四臂，红白双脚，拥抱着象征智慧的空色大手印明妃，明妃四首八臂。 时轮金刚像代表十方一切佛菩萨以及显密佛教的总体，是真理最完美绝妙的显现。

时轮金刚也是藏密尊奉的五大本尊之一，成为藏密无上瑜伽修法中所奉重要的本尊。按《时轮金刚法》所说，一切众生都在过去、现在、未来“三世”的“迷界”之中，轮回流转，不得解脱，若依此尊修习，控制体内“有生命之风”，以保长寿，并通过“五智”和“禅定”合一的相应方法，便可达到即身成佛。他的形象也有多种，有一头的，有多头的，但常见的是四头十二臂双身像。

四头十二臂形象为：身体呈蓝色，并放出五彩光芒，是佛体之象征。四头颜色也不同，前后左右依次是蓝、黄、白、红，分别表示增益、息灾、敬爱、降伏四种事业，也是功德圆满的象征。面各三目，象征洞察一切。每头皆以人骷髅

为冠，头顶也有半月和双金刚。共有12支手臂，而每只胳臂上又有两只手，因此总共是24只手。手的颜色也有区别，从手臂看，有四双蓝色，有四双红色，有四双白色。从手指看，每只手的五指从拇指到小指颜色亦各异，依次是黄、白、红、蓝、绿色。每个手指由指尖到手掌也不同，依次为蓝、红、白色。藏密颜色的意义和作用在这尊神像上得到了充分的运用和体现。他的24只手中，有两手抱明妃，并持铃杵以表方法与智慧双成，其余手伸向两边，手中各持不同器物，都含有宗教寓意，但主要表现的是主尊的智慧，以及大愤怒、大无畏之威力。他呈站立姿势，右腿伸，脚下踩红色欲望神；左腿屈，脚下踩白色可怖妖魔。

506 | 金刚无我母在佛教中有怎样的地位？

金刚无我母是西藏另一个重要的空行母修持对象，吉祥喜金刚的共修佛母就是金刚无我佛母。右手高擎钺刀，左手托噶巴拉碗，挟持天杖，并以舞立姿站于尸骸之上。主尊外围第一围的莲瓣上绘有四位空行母，并以放置嘎巴拉碗的宝瓶相间隔，第二圈及宫殿T形入口处共绘制十尊空行母像，其形象意义与金刚无我佛母相同。曼荼罗外的四轮，由外向内分别是象征能量充沛业火的火焰轮；充满慈悲力量的金刚轮；克服死亡与恐倪的八大寒林；以及象征纯洁无染能量放射慈悲光芒的莲花轮。

507 | 金刚亥母是怎样的一位空行母？

金刚亥母，梵文 Vajravārāhī，藏文名为多吉帕姆。她是一位女性神祇，其神格较为复杂。在藏传佛教噶举派中，她为女性本尊之首，马尔巴、米勒日巴、冈波巴等诸位大成就者都依止她为本尊。在格鲁派中，她是三大本尊之一的胜乐金刚的明妃。但是在大多数情况中，她只是一位地位较低的护法神。头侧长有一猪首是她重要的身份标志。

噶举派、宁玛派主修的空行为金刚亥母，修法以生起拙火，调气、脉、明点，进而证得



金刚亥母

金刚亥母，藏文名为多吉帕姆。她是一位女性神祇，其神格较为复杂。在藏传佛教噶举派中，她为女性本尊之首，马尔巴、米勒日巴、冈波巴等诸位大成就者都依止她为本尊。在格鲁派中，她是三大本尊之一的胜乐金刚的明妃。但是在大多数情况中，她只是一位地位较低的护法神。头侧长有一猪首是她重要的身份标志。

无死虹光身为终。修亥母法可与上师相应，断除烦恼、所知二障，启发俱生智，调柔气脉证无死果，降伏魔仇，摄十法界，乃了脱生死的殊胜法门。

在密续中，金刚亥母是胜乐金刚的明妃，是备受藏族僧俗十分敬重和全力供养的本尊，身如十六妙龄女郎，一面两臂，全身红光遍满十方三世，头部有一猪形头。右手持金刚钺刀，左手持盈血颅骨器，左肩斜倚天杖(喀章嘎）。三目全圆睁，獠牙紧咬着下唇，戴五骷髅冠，细腰婀娜；颈部挂着五十鲜人骨饰项链，以小铃花朵为装饰。右足悬空，左足踏一人尸于莲花日轮座，身后有般若烈焰。

其功德为：一、净除烦恼显俱生智；二、调柔气脉证无死果；三、降伏魔仇摄十法界。

508 | 金刚瑜伽母是一位怎样的护法神?

密宗认为，修持金刚瑜伽母，可消除一切恶障，顺利进行修习身、语、意三种瑜伽，能达到瑜伽三地，即证入无我瑜伽地、现证二取性空瑜伽地和现证谛实空瑜伽地，获得至高无上成就佛果。

金刚瑜伽母，裸体红色，一面两臂，怒面三眼。右手持金刚弯刀，左手持盛血颅器。以佛身五饰为饰，左肩及肘间横持“喀章嘎”，上挂两面鼓、法铃和幡。面部朝天饮血，五骷髅头饰，骨项链、钗环、耳环、冠冕、络腋带俱全。身上涂有骨灰，饰以六种骨饰，骨严为裙。头发下垂，十二岁少女相，乳房丰满。双足左伸右屈，各压着死尸，威立在莲花日轮宝座上。

本尊为怒面，表示解除邪见。红身表示能慑服天、地、人三界。头下垂表示散射无二法性之法蕴。五骷髅为头饰表示具有五佛性能。五手印为饰表示具有法轮等五佛之饰。涂于身上的骨灰表示具有金刚萨埵的功德。双足表示二真谛，足左伸右半屈表示不可望三界。右手持金刚弯刀表示清？实有及无事之意。左手持盛满血液的颅碗表示具有大悲大乐之慈心或调伏四魔之意。以莲花为座表示轮回中无垢或行息业，消一切病魔之灾。以日轮为座表示解除众生所具的无明，或众生中生出菩提心，并得结果之意，或者给众生大发慈悲之光辉之意。足踏人尸表示通达诸法无自性之意。

509 | 狮面空行母有怎样的地位?

狮面空行母是一个非常殊胜的本尊。藏传佛教中的宁玛、嘎举、萨迦、格鲁这四支主派，都极其尊崇和重视狮面空行母，只是各派所修传承不同。格鲁派的传承来自萨迦派中被称为“十三金法”之一。十三金法是萨迦派的至宝，一般人即使用纯金求法也未必求到。在以前，此法从未出过萨迦寺墙，由此足见其稀有珍贵。

狮面空行母原始法身为般若佛身，报身为金刚亥母，而化身即是狮面空行母，为宁玛巴之殊胜本尊，亦是莲花生大士之护法，可遮止一切邪魔，具大威神力。

狮面空行母，身蓝色，一面二臂三目，面为白狮子相，三日红圆怒睁，张口露牙卷舌，十分威猛，头戴五骷髅冠，青发飞扬，右手持金刚钺刀扬于虚空，左手擎盈血颅器，以50颗鲜血人头为项蔓，骨饰璎珞，上披人皮披风，下着虎皮裙，左肩斜依三叉卡章喀杖。右足

蜷，左足微弓，踏于尸心，以舞立姿住于莲花日轮上，背幔为般若烈焰光聚。在本尊身体四周，有烈火熊熊燃烧。

这位本尊不同于一般的除障本尊，她的除障力量特别强大，在对治邪术诅咒方面也十分灵验有效，可以对治一切时难、兵祸、瘟疫、天灾、水旱、饥荒等等。在西藏的色拉寺、甘丹寺及哲蚌寺中，此本尊修法是每天僧众上殿必修仪轨，拉卜楞寺大格西洛桑嘉措的寺院也在每天清晨修诵狮面空行母的仪轨。西藏各寺中的密法行者，都特别看重修学这个法门。

密法中的忿怒本尊身上，往往都有尸垫、人皮、兽皮及骷髅等等饰物。它们看似恐怖，但其实各有表义，并非是真的人皮、尸体等，更非由杀生所得，而是由本尊之乐空智所变现出的形相而已。这些“恐怖”的东西，实际上只是某些佛教概念的外在标记和象征。



狮面空行母 布本设色唐卡 18世纪 西藏

空行母黑蓝色身，面孔为狮面。她头戴骷髅冠，头发如火焰一样从根部竖起，龇牙卷舌，垂挂人头大璎珞。以左脚直立、右脚屈曲的舞姿站立于莲台之上。这个舞姿，代表乐空不二。

510 | 佛教中的天和我们所指的天是一个概念吗？

佛教中的天，音译为提婆，意译为天界、天道等，是指六道之中的天道；梵名deva，有天上者或尊贵者的意思。

天界众生所居住的处所，可分为欲界、色界、无色界，而欲界有六天，色界有四静虑处十七天，无色界有四处，共是三界二十七天。其中欲界六天又称为六欲天，此界的众生因为有淫欲、食欲二大欲，因此称为欲界天。此六欲天即四天王天(持国天、增长天、广目天、多闻天)、忉利天(又称三十三天)、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。

以地点来说，欲界上自六欲天，中自人界之四大洲，下至无间地狱。在佛教的宇宙观中，我们这个世界是无量世界中的一者，以须弥山为中心。其中四天王天在须弥山之半腹，忉利天在须弥山之顶上，所以此二者称为地居天。兜率天以上住在空中，所以称为空居天。可见佛教中所指的天和我们平时所说的天是有分别的。

511 | 什么是色界诸天?

色界为三界之一。又称为色天、色行天。“色”有变碍、示现之义；“界”有能持自相、种族之义。

此界位于欲界上方，但远离欲界的染污，一切物质皆是清净的。色界天的众生离于一切欲望，不染著于秽恶的色法，但是仍然被清净微细的色法所系缚，没有男女之别，不会产生忧、苦，衣着皆自然而有，且以光明为食物与语言。此界诸天依禅定的深浅次第，可分成四地。

初禅天：因远离欲界过患而生喜乐，所以又称为离生喜乐地。初禅天有三天：①梵众天：是大梵王所带领、度化之众。②梵辅天：于梵王前行列侍卫，为其辅翼之臣。③大梵天：即大梵天王。大梵天是由广大的善报所出生。

二禅天：此天比初禅定中更生寂静的喜乐，故又称为定生喜乐地。此地有三天：①少光天：于二禅天中光明最少。②无量光天：此天光明转增至，难以量测。③极光净天：此光明于无量光天，而且能遍照自地，又因为光明为语言，所以又称为光音天。

三禅天：三禅天的禅定境界，已经没有二禅的大喜涌动，只有绵绵无已的大乐，从内心发起，这种心乐美妙，难以比喻，是世间第一大乐。①少净天：因意地受乐，所以名为净，少净天是三禅中净乐最少者。②无量净天：此天喜乐的觉受，转为更加殊胜，超过少净天。③遍净天：此天是三禅天中喜乐的觉受最殊胜者，而且周遍。

四禅天：因为舍弃第三禅的妙乐，体悟无苦无乐与微妙的舍受，所以名为舍具禅，又名为“不动定”。①无云天：其下为空中天所居住之处，如云密合;此上诸天无云地，故为无云之首。②福生天：因为具有殊胜的福德果报，方可往生此天，所以名为福生天。③广果天：在色界中，此为最殊胜的异生果。④无烦天：此天远离欲界的苦及色界的乐，而没有烦恼。⑤无热天：此天没有热恼，清凉自在。⑥善现天：住此天的圣者，其果德易于显现。⑦善见天：生于此天，所见的世界极为清澈。⑧色究竟天：此天究竟诸色几微之处，入无边际，为色界天最殊胜之天。

以上诸天之中，从无烦天至色究竟天等五天，因为远离一切欲望，诸圣人以圣道水洗濯烦恼垢，只有圣人可以居此，没有夹杂凡夫、外道等，又为得证声闻第三果阿那含位的圣人所出生处。所以总称五净居天、五那含天。

512 | 二十一度母都包括哪些度母?

二十一度母，是度脱和拯救苦难众生的一组女神，同时也是藏传佛教诸宗派崇奉的女性本尊群。二十一位度母在藏族地区被广大信徒或百姓普遍敬拜，有着极大的吸引力。

度母有许多不同的身色，括囊有六，即白、红、蓝、黄、绿、黑等六色。白色表度母之身，红色表度母之语，黑蓝色表度母之意，黄色表度母之功德，事业则以绿色做代表。

藏民族认为，二十一度母能救度狮子、大象、毒蛇、敌人、盗贼、镣铐、火水所致的八种灾难和恐惧。二十一位度母能救度怨敌、狮子、大象、火、毒蛇、盗贼、牢狱、海浪或

二十一度母：阿底峡传承（P331页）

布本设色唐卡 19世纪

度母为观世音菩萨的化身，为密宗观音部的佛母，又称为圣多罗菩萨、绿度母、救度母以及圣救度佛母等等。度母共有二十一尊，称为二十一度母，皆为观世音菩萨的化身，绿度母为二十一尊度母的主尊。



水、食肉或非人，麻风病、死神、贫困、亲眷分离、国王惩罚、霹雳、事务衰萎所致的 十六种灾难恐怖，除此在顺境中还可增加顺缘、增长福寿，对众生有情利益甚大，被尊为世间生死轮回中拯救一切众生的度脱之母与诸佛所有事业的担负者或佛母。藏族女性多以“卓玛”命名，其原因或许就在于此吧!

二十一度母依次为：①奋迅度母；②威猛度母；③金颜度母；④顶髻尊胜度母；⑤哄音叱度母；⑥胜三界度母；⑦破敌度母；⑧破魔军度母；⑨供奉三宝度母；⑩伏魔度母；⑪解厄度母；⑫吉祥度母；⑬烈焰度母；⑭颦眉度母；⑮大寂静度母；⑯明心哄音度母；⑰胜三界度母；⑱消毒度母；⑲消苦度母；⑳消疫度母；㉑赐成就度母。

藏传佛教认为，修持二十一度母本尊法，功德无量，利益无边，尤其对女性有特效。因此，各宗派都极为推崇，各寺均供奉，如香塞尼姑寺等绘有千尊白度母壁画，还有聂塘度母神殿等专门供奉度母的神殿，许多寺庙每逢藏历初八或二十五，都要举行“度母四曼陀罗”仪轨等，以行供养和修持。

二十一度母作为拯救、度脱人类灾难及恐怖的女神群体，千百年来一直深深吸引和感召着广大信众。特别是藏传佛教密宗，把度母作为本尊，广泛推崇。

513 | 帝释天在佛教中有怎样的地位?



此天为忉利天(即三十三天)的主，是佛教的重要护法神之一，也是四天王天及地居的天、龙、夜叉们的统摄者，密教则列为十二天之一。

帝释天，此天的别名甚多，自古便相传有种种别名，甚至有言百八名，或者千名之说。汉译另有因陀罗、释迦因陀罗等名。其中因陀罗一名

帝释天 大藏经绘画 清代

画中帝释天白色身，现寂静相，一面二臂，左手结护法印，右手上扬持金刚杵，坐在一头白色宝象上。帝释天原本为印度教主神之一，进入佛教中后，降为一般的世间护法神，居住于二十八天中的忉利天，为该天天主。这幅画是根据《大般若经》第一卷中的记载所绘制的。

又译作因达罗、因提等，意为“最胜”或“无上”，因此汉译为“主”或“帝”，所以其也称作帝释、天帝释、释迦天王等。

据《杂阿含经》卷四十所称，因陀罗具有聪明智慧，于一坐间能观千种之义，故又称千眼。而其形象也常呈天人形，坐巨象上，以千眼庄严其身。

依据《大智度论》卷五十六等经论记载，往昔帝释天原是摩伽陀国的婆罗门，姓尸迦，名摩伽，生性乐善好施，对于出家人及贫穷困苦的人，他都能随缘乐助。由于生前具有极大的福德，所以死后成为忉利天主。其有一宝瓶名帝释瓶，又称作贤瓶、德瓶、天瓶或吉祥瓶。此瓶可随心所欲，变现各种东西。

514 | 多闻天在天界中的地位如何？

多闻天也称毗沙门天，为四大天王或十二天之一。

此天王为阎浮提北方的守护神，是一向护持如来道场而多闻佛法的良善天神。在大小乘经典中，常可见其护持经典、正法行人及阎浮提的事迹，是一位重要的护法神。此外，毗沙门天王被一般佛教徒视为财神或福神，尤其是西藏密教中，更尊其为财宝天王。在日本，毗沙门天王早期被视为战神，直至晚近则演变为七福神之一。

毗沙门天王的造像，通常都是神王形，披着甲胄、着宝冠相，右手持宝棒，左手仰擎宝塔，脚踏二鬼。所以世俗民间称他为“托塔天王”。他和哪吒太子的故事，也是《封神榜》等古典小说与戏曲的素材。而在敦煌千佛洞中，也曾有绢本着色的毗沙门图出土。

515 | 增长天在天界的地位如何？

由于该天能令一切众生善根增长，所以称之为增长天。守护八佛之南方门，也称南方天。属四大天王之一，同时也是十二天及十六善神之一。

增长天，梵音又译作毗留多天、毗流离天、鼻溜荼迦天等。此天住于须弥山南面半腹的琉璃。常时观察阎浮提众生，率领鸠荼及薜荔神等诸神，守护南方，为护法善神，又称为南方天。

关于此天的尊形，有种种不同的记载，在现图胎藏界曼荼罗中，此尊位于外金刚部院南。通身是赤肉色，披着甲胄，肩上着绯端，目怒视，左手作拳按腰，右手把剑于胸前。另有描述为身青色，执宝剑，守护八佛之南方门。

516 | 持国天在天界有怎样的地位？

持国天为四大天王之一，也是十六善神之一。居处在须弥山之黄金，为东方的守护神，也称为东方天。

梵名音译为提头赖吒、提多罗吒、多罗吒，又称为治国天、安民天、顺怨天。由于他护持国土、保护众生，所以又名为持国天。

至于有关他的眷属记载，依《长阿含经》卷十二《大会经》：“复有东方提头赖吒天王领乾沓思神，有大威德。有九十一子尽字因陀罗，皆有大神力。”



《陀罗尼集经》描绘持国天的形象是：身着天衣，严饰精妙，与身相称。左手臂垂下握刀，右手臂屈而前向仰掌，掌中有宝物放光。另有佛经描述为：东方持国大天王，其身白色，持琵琶，守护八佛的东方门。然一般多为赤色忿怒形。

东方持国天王

持国天王身白色，穿甲胄，手持琵琶。“持国”意为慈悲为怀，保护众生。他是主月神，所以手持琵琶，代表他要用音乐来使众生皈依佛教。

517 | 广目天在天界有怎样的地位？

广目天又名西方天，为四天王之一，十二天之一及十六善神之一。

广目天梵名音译有毗楼博叉、毗楼婆叉、鼻溜波阿叉，意有作丑目、恶眼、杂语主、杂语、非好报之义。乃守护西方的护法善神，常以净天眼观察、护持阎浮提众生。

广目天所居住之处，在须弥山第四层西方白银的周罗善见城。该城严净瑰丽，景色殊胜，如同其他三天王住处。

此一天王率领无量天龙及富单那、毗舍诸神等眷属，承担守护佛法的任务。职主司掌处罚恶人，令其受苦并起道心。相传广目天是大自在天的化身，由于前额有一目，所以称为广目天。不过后世流布的尊形，大都未见该目。其尊形通常作赤色，现忿怒形。甲胄上着天衣，右臂持三股戟，左拳置胯上，面向左方，交脚而坐。又依《陀罗尼集经》卷十一所描述，毗噜博叉像，身长作一肘，着种种天衣，严饰极令精妙，与身相称，左手伸臂执，右手持赤索。

广目天与持国、增长天相同，很少单独受供奉，通常都以四天王之一的身份受人供养崇敬。

518 | 佛教中的梵天指的是什么？

梵天，梵名音译为婆罗贺摩、没罗含摩、梵摩。意译作清净、离欲。原系古印度将万有的根源“梵”神格化所产生的神；为婆罗门教的最高神，也是印度教三大神祇(即梵天、湿婆、毗湿奴)之一，被视为宇宙的创造者。

在佛教中，总称色界的初禅天为梵天，包

括“大梵天”，即初禅天之主；“梵辅天”，即辅佐大梵天的辅弼臣；“梵众天”，即一般的梵天，指大梵天所统御的天众。色界诸天的生活，与欲界有显著的不同，他们没有淫欲与食欲，但具有净妙形质，安住禅定境界中。因此，在印度古来即将离欲、清净之行称为梵行。通常称为“梵天”者，多指大梵天王。

519 | 辩才天女的主要职责是什么？

此天主掌学问辩才、音乐与福德。相传梵语及天城体字母即为其所创。原本为印度人所信仰的河神，后来辗转成为佛教的护法神之一。

辩才天梵名音译作萨萨伐底、萨娑底、罗莎缚底、苏罗娑缚带等。意译为妙音天、妙音乐天、美音天、大辩才天、大辩才天女，略称辩天，俗称辩财天。此尊在现今印度教所崇奉的造像中，一般多作四臂形，右第一手持花、次手执梵夹，左第一手持大自在天的花，次手持鼓，乘骑雁鸟。

在密教胎藏曼荼罗中，此天则位外金刚部院，两手抱琵琶做弹奏状。而依《金光明最胜王经》卷七《大辩才天女品》所述，此天女常以八臂自庄严，各持弓、箭、刀、捎、斧及长杵、铁轮、蜀索。

520 | 大梵天在天界的职责是什么？

大梵天汉译又称为大梵天王、大梵天、梵天、梵王等。有时又名娑婆世界主、尸弃、世主天或梵童子、梵摩三钵等。是色界初禅天之主，与其侍卫梵辅天、部属梵众天，合称为色界初禅三天。

《顺正理论》卷二十一释其名为：“广善所生，故名为梵。此梵即大，故名大梵。由彼获得中间定故、最初生故、最后殁故、威德等胜故，名为大。”大梵天



大梵天 大藏经绘画 清代

这幅画主尊为大梵天，是根据《大宝积经》所记载的大梵天形象绘制而成。大梵天黄色身，四面二臂，头戴宝冠，身穿天衣，双手持金色法轮，坐骑为一只白鹅。据佛经中记载，释迦牟尼佛成道时，第一个在佛陀面前显身的就是大梵天，他献给佛陀一尊金轮，象征请求佛陀通过“转法轮”传道，救度众生。

以自主独存，认为自己是众生之父，乃自然而有，无人能造之，后世一切众生皆由其化生；他并自认为已尽知诸典义理，统领大千世界，以最富贵尊豪自居。

在佛教里，则视此天为佛教的护法神。依《大集经》所载，过去世诸佛，曾经将守护四天下的使命，咐嘱大梵天与帝释天。另依《大悲经》所述，在佛陀即将入涅槃时，曾经摧破大梵天的邪见，使他成为佛弟子，且将三千大千世界守护佛法的重任咐嘱于彼。因此，在佛教典籍里，大自在天与帝释天，是护持佛法与镇国利民的两位重要天神。

关于此神，有诸多造型。比较常见的是四面四臂形，各面又有三目，右边二手臂，各持莲花与数珠，左边二手臂，则一手执军持、一手作字印。此外，也传有一面双臂、手持莲花、遍身放光之说；也有三面二臂、坐在鹅上的图像。各地所传的尊形，各有不同。

521 | 吉祥天母的主要职责是什么？

相传此天为毗沙门之妻，其父为德叉迦、母为鬼子母神。在婆罗门教则视之为毗纽天之妃。而在密教中，则视此天女为胎藏界大日如来所变，亦为金刚界大日如来所变之毗沙门天王的妃子。吉祥天为佛教的护法神，主施福德。

此天的异名甚多，在《大吉祥天女十二名号经》列出有吉庆、吉祥莲花、严饰、具财、白色、大名称、莲花眼、大光曜、施食者、施饮者、宝光、大吉祥等12种名称；在《大吉祥天女十二契一零八名无垢大乘经》则列举了108种名种。

关于此尊的尊形,诸说不一。依《诸天传》卷下所述，其身端正，有赤白二臂，左手持如意珠，右手作施无畏印，坐于宝台上。左边梵天,手持宝镜；右边帝释天,散花供养。

《宝藏天女陀罗尼法》则记载：“天女身长二尺五寸，头作花冠，所点花极妙端正；身着紫袍、金带、乌靴，右手把莲花，左手把如意宝珠。”《陀罗尼经》则描述其左手持如意珠，右手作施咒无畏印，坐于宣台之上。以此天女为本尊，祈求福德的修法，称为吉祥天女法或吉祥悔过法。

522 | 火天在佛教中的地位如何？

此天原为古印度神祇之一，为火的神格化。火的本性是暖性，有成熟万物的作用，其性质有成熟义，同时有烧尽万物而使其清净的作用。与帝释天（或风天）、日天合称吠陀三尊。

火天又称火光尊、火仙或火神。此尊以多种形态显现于不同的场所，象征破除黑暗的光明，烧毁不同的净化力。有时他是神、人之间的使者、中介者；有时是家庭神，带来繁荣与富足；有时是守护神，保障居家平安。

在密教中，此天为护世八天之一，十方护法神王之一，及十二天之一。在胎藏界曼荼罗中，位列外金刚部东南隅。

其尊形住于火焰中，额及两臂各有三灰画，即婆罗门用三指取灰，自涂身像也。一切深赤色，当心有三角印。在陷火圆中，左手执数珠，右手执澡瓶。

在金刚界曼荼罗中，此天是外部二十天之一，被配列于西方。其形象呈肉色，左手执仙杖，右手执三角火轮。另据记载：“东南方火天乘青羊，赤肉色遍身火焰。右二手，一持青竹，一持军持。左二手，一扬掌，一持念珠。有二天女持天花，左右置苦行仙，垂左脚，蹉右足。”

523 | 大圣欢喜天（白色象头财神）有怎样的职责？

大圣欢喜天也称大圣欢喜大自在天神，略称作欢喜天，有诱导者之意，或译作常随魔。藏传佛教中也称其为象头财神，为佛教护法神。

大圣欢喜天为障碍神，其形象为象头人身，能障碍一切殊胜事业。此障皆从妄想心生，若能啖食如是重障，使心目开明。

关于此尊尊形，在胎藏界曼荼罗外院北方的欢喜天图像，有双身与单身二种传图，单身像为象头人身，面稍向左，鼻向外转，右方的象牙折断。双身像呈夫妇合抱站立状，男天的脸靠在女天的右肩上，女天的脸靠在男天的右肩上，互相注视背部，二天手足皆柔软端正。男天着赤色袈裟；女天头系华鬘，手足缠绕璎珞。二天皆为白肉色，着赤色裙，各以两手互抱腰上。

在日本，此神被视为能令夫妻和合，且能授予子息的神祇。

524 | 地天有怎样的尊形？

地天为色界十二天的第十天，乃主掌大地之神，又称地神、地神天、坚牢神、持地神、坚牢地天、坚牢地神、地多大神。

此神原为古代印度所崇仰的神祇，以之为诸神之母，而尊称地母。在佛教中，此尊被视之为菩萨或护法神，在经典中常可见到其尊名及功德势力。

此尊尊形，于密教胎藏界曼荼罗中置男女二天。男天身呈赤肉色，戴宝冠，左手持钵，钵中有鲜花，右掌



地天 大藏经绘画 清代

地天黄色身，一面二臂，结跏趺坐在一头灰色的野猪上。佛经中记载，佛陀初坐道场的时候，魔王率领魔军向佛陀进攻、诱惑，均无功而返。魔王大怒，对佛陀狂吼："我所作之业，汝已为证，汝之福业谁当为证？"佛陀以手指地，结无畏印。这时大地震动，地天从地中涌出，向佛陀顶礼致敬，并说道"我是证明"。于是佛陀得道成佛，魔军顿时溃败。

向外，按胸前，坐圆座上。女天则居男天左侧（或后方），身白肉色或赤肉色，头戴宝冠，左手置于股上，右手按胸前，亦交脚坐圆座上。而于金刚界曼荼罗成身会者，则是呈白色女身形，开两臂抱持圆轮，宝冠中有半月。此外，为求福、国土丰饶或镇护土地而修的供养法，称地天供或土公供。

525 | 水天有怎样的起源？

水天为密教十二天之一，护世八方天之一。为西方的守护神，乃龙族之王。

水天的起源颇早。最初，在印度教中被视为司法神，相对于司宰白昼的同伴密特拉，是掌管黑夜之神。原住于天界，后又成为水神，为水界之主（即龙种之王），且被认为是守护西方之神。

关于此天尊形，在诸经轨中，有不同的说法。有称其住于水中，乘龟，浅绿色。右手执刀，左手执龙索，头冠上有五龙。四天女持妙华。或右执蛇索，左手叉腰。其天头上有七龙头，状如蛇形。也有称其身高五寸，似天女形、面有三眼，头着天冠身着天衣，璎珞庄严，以两手捧如意宝珠。

526 | 风天在佛教中的地位如何？



风天又称作风神、风大神。风神的起源甚为古老，早在《梨俱吠陀》中就已见到其名；与日天、火天合称为吠陀三神，是给予人们名誉、福德、子孙或长生的神祇；后被列于护世八方天中，成为西北方守护神，同时也是十二天之一。

据《供养十二大威德天报恩品》记载："风天喜时有二利益，一者人身轻安举动随心意；二者器界安稳无有倾动，而随世间有冷风和不损情非情等。此天瞋时亦有二损，一者人身及音而不随意；二者大风吹满散破世间，或不吹风，草木不顺时也。"

风天 大藏经绘画 清代

这幅画中所绘为风天。风天蓝绿色身，现忿怒相，头戴五骷髅冠，怒发冲冠；双手持一条红色丝带。风天的坐骑为一只鹿，在藏传佛教中，鹿象征着断灭，因为鹿从来不会在同一地方过夜。这幅画是根据《大般若经》第三卷中的记载绘制的。

527 | 日天有怎样的功德？

日天梵名音译作阿泥底耶，又作日神、日天子。在印度将太阳神格化称作日天，后为太阳神的别称。佛教以之为居止于日宫的日天子、隶属四天王。

依据《世本缘品》所记载，日天子因宿世以善心供养沙门，婆罗门，济贫纾困，随其所须不逆人意，而感得生于日宫的果报。有众多子嗣，皆勤力修习，利益众生，增长善根。

此尊形位于现图胎藏界曼荼罗外金刚部院的东方，形象为赤肉色，左右手各持莲花，着天衣，乘五马车，左右各有天后侍坐。在金刚界曼荼罗则位列金刚部院二十天之一，位在南方。有惹耶、微惹耶二妃。又说，其享寿五百天岁，外出时有诸大天神为其前导，欢乐不倦。

528 | 月天在佛教中有怎样的地位？

月天音译作旃陀罗、战达罗，即住在月宫殿之天王，为月亮的神格化，又称月神、月天子、名月天子、月宫天子、宝吉祥天子等。

该天自古以苏摩闻名，后被视为和太阴（月）相同，或称为苏摩提婆。同时也是星宿之一，被称为星宿王、创夜、大白光、冷光、野兔形、鹿形等，有湿婆神的头饰等异称。

月天子住于月宫殿中，其宫殿有一大辇，由青琉璃制成，高十六由旬，广八由旬。月天子在此辇中，与诸天女共以种种五欲功德和合受乐。其寿五百岁，子孙相承拥有月宫。以过去修布施，持戒等善业功德而得生月宫殿中，受诸乐果。

此尊形，驾三轮辇舆，轭之左右各有五匹白马。而在密教中则视月天为拥护佛法的天部之十二天之一。安置于胎藏界外金刚部院西方，身白肉色，乘坐于三鹅上，左手当胸，右手于腰际执杖，杖端有半月形。

此天之侧有妃，坐荷叶座，左手持青莲花，右手的中、无名、小三指稍屈当胸。此妃乃源自阿阇梨所传的曼荼罗图位。

529 | 大黑天在佛教中的地位如何？

大黑天是密教守护神之一。又称摩诃迦神，或摩诃迦罗神、大黑神、大黑天神、嘛哈嘎拉。印度教以此神为湿婆神的别名，或为湿婆之后突迦的化身（或侍者），主破坏、战斗；佛教则视之为大自在天的化身，或是毗卢遮那佛的化身。或以此天神为摩首罗的化身，即冢间神、战斗神；或以其为药叉王，乃波罗奈国的守护神；也有以其为财富神、司饮食，于西方诸大寺处，于食厨柱侧，或在大库前，求者效验，神道非虚。日本盛行于库厨房安置二臂大黑天像。后世更以之为七福神之一，认为其乃授予世间富贵官位之福神，崇信之风颇盛。

东密相传，此尊系大日如来为降伏恶魔所示现的忿怒药叉形天神，中国藏地则传为观世音菩萨所显化的大护法，为东密及中国藏地均相当重视的修法本尊。

此尊统领无量鬼神眷属，且长于隐形飞行



之药术，因此能在战争时，加护诚心祈求的众生。更能使食物经常丰足，因此印度寺院与我国江南民间，常可见于厨房祀奉大黑天。而坟场中也常祀奉此尊。又相传此神及眷属七母女天，能予贫困者以大福德。因此大黑天兼具有战斗神，灶神，冢间神与福德神四种性格，相当受到崇仰。

大黑天

布本设色唐卡 清代 西藏

大黑天护法在藏传佛教的各个教派，如宁玛派、萨迦派、噶当派、格鲁派中都是非常重要的护法神，形相都各不相同。据统计，大黑天有七十二或者七十五种形相，他们中间的许多成员都属于“出世间护法神”和本尊神系。此处的变化身称为宝帐怙主。

530 | 关于二十天有哪些不同的说法？

对于该二十天，一般有以下二种说法：其一，守护众生，护持佛法的二十位天神依次为：①梵天王：为娑婆界主，主大千世界。②帝释天主：在须弥山顶，即忉利天主。③持国天：即提头赖 、为东方天王。④增长天：即毗留勒叉天王，为南方天王。⑤广目天：即毗留博叉天王，为西方天王。⑥多闻天：即毗沙门天王，为北方天王。⑦金刚密迹天：手中执金刚宝杵，省知如来一切密迹秘要之事。⑧摩 首罗天：居色顶天，为三界尊极之主。⑨散脂大王：为二十八部诸鬼神之首，能灭诸恶，护持正法。⑩大辩天：具不可思议大智慧，接物利生，弘扬佛法。⑪功德天：随众生所求，令得成就。⑫韦驮天神：为南方天王八将之一，殷忧四部，外护三洲，守护佛法。⑬坚牢地神：能增长出生，证明功德。⑭菩提树神：守护如来成道处的菩提树。⑮鬼子母天：生诸鬼王，保护众生，予以子息。⑯摩利支天：行于日月之前，救兵戈等难。⑰日宫天子：能生千光破暗，成熟万物。⑱月宫天子：夜发光明，滋万物，功决于日光。⑲娑竭龙王：大咸海中的龙王之一，为蛇龙之主，传系大权菩萨化现，弘护佛法使兴隆。⑳阎摩罗王：地狱之主。 其二，密教金刚界曼荼罗外金刚部院之诸天：即金刚界曼荼罗九会中，成身、三昧耶、微细、供养、降三世，降三世三昧耶等六会最外部所列的天部，于东西南北四方，各配五天。

此外，有将二十天分为上界天、飞行天、虚空天、地居天、水居天五类，而称之为五类诸天。《教王经》则在三界主的上界天上，加上大自在天，成为二十一天。

531 | 十二天包括哪些天神？

十二天为东方帝释天、东南火天、南方焰摩天、西南罗刹天、西方水天、西北风天、北方毗沙门天、东北伊舍那天等八方天，再加上上方梵天、下方地天合为十天。以上十天加上日天、月天，合计共为十二天。

此十二天神，在密教为护世天部的十二尊，为一切天、龙、鬼神、星宿、冥宫的统领者，及守护方位的守护神，原是古代印度神话的天神。

也有称十二天乃为往古的诸佛，为度众生而来现。十二天之中，帝释天为苏迷卢等，一切诸山所摄天鬼之主；火天为火神及诸持明神仙众之主；焰摩天为五道冥宫太山府君，司命，行疫神，诸饿鬼等之主；罗刹天为罗刹，食血鬼众之主；水天为川流、江河、大海龙众之主；风天为风神无形流行神之主；毗沙门天为药叉吞食鬼神之主；伊舍那天为魔众之主，梵天为色界静虑一切诸天之主；地天为地上诸神及树下野沙诸神之主；日天为星众七曜诸执，游空一切光神之主；月天为住空二十八宿、十二宫神，一切宿众之主。

在十二天曼荼罗中，由于是以四臂的不动明王为中尊，所以又称为不动曼荼罗。

532 | 佛教中龙的职责有哪些？

龙，音译“那伽”、“曩”等。龙族居住在水中，能呼云兴雨，为蛇形鬼类，亦为守护佛法之八部众之一。愚痴恚特重的众生，因此业报的缘故，而投生于龙族，出生于戏乐城。

龙族的领袖称为龙王，他们具有强大的威力，常为佛的守护者。如善住龙王、难陀、婆难陀龙王、阿耨达龙王等，都是行大乘佛法、精进修行的龙王。他们的眷属也都心淡薄，而且忆念福德，能随顺法行，属于法行龙王，不受热沙之苦，而且以善心依照时序降雨，使世间五谷成熟。

法行龙王之外，另有一类“非法行龙王”，波罗摩梯、毗谌林婆、迦罗、楼楼等龙



龙王获钵（局部） 西藏阿里扎达古格红殿

具有佛法传承之意的衣钵在佛教世界中的意义非凡，因此其形象在佛教壁画中极为常见——图中佛陀身着袈裟，手持钵盂。

王均属此龙王，他们不顺法行，行不善法，不敬沙门及婆罗门，所以常受到热沙烧身，失去宝饰衣物、龙身自现以及迦楼罗入宫捕食的苦果。经中又说龙族有卵生、胎生、湿生、化生之别，依次被卵、胎、湿、化四生的迦楼罗所食。这些恶龙常在阎浮提现起大恶身，兴起暴恶云雨，使世间一切五谷损害。

533 | 娑伽罗龙王有怎样的尊形？



娑伽罗龙王译海龙王，为降雨神龙，八大龙王之一，亦为观音二十八部众之一。娑伽罗是海名，此龙为海中最尊胜故，所以名为娑伽罗龙王。此龙王之形象，身色赤白，左手执赤龙，右手握刀。

娑伽罗龙王系降雨之龙神，古来修祈请降雨之法时，常以之为本尊。娑伽罗龙王亦为护法之龙神，《海龙王经》、《佛为龙王说法印经》、《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》及《十善业道经》等经，都是佛陀特地为此龙王所宣说的经典。

八大龙王之一——娑伽罗龙王

娑伽罗龙王译海龙王，为降雨神龙，八大龙王之一，亦为观音二十八部众之一。娑伽罗是海名，此龙为海中最尊胜故，所以名为娑伽罗龙王。

534 | 为什么说阿耨达龙王的德行最为殊胜？

阿耨达龙王为八大龙王之一。在一切马形龙王中，阿耨达龙王的德行最为殊胜。

阿耨达龙王音译为阿那波达多龙王、阿那婆达多龙王、阿那婆答多龙王、阿那跋达多龙王，意译为“无恼热”或“清凉”。在一切马形龙王中，阿耨达龙王的德行最为殊胜，也因为此福报而得居住于阿耨达池（无热池），所以名为阿耨达龙王。阿耨达龙王也因此远离其他龙族经常恐惧的三种过患：①被热风、热沙着身，烧灼皮肉骨髓；②龙宫内经常吹起暴风，将衣饰、宝物都吹走；③被大鹏金翅鸟捕食。

535 | 难陀龙王有怎样的尊形？

难陀龙王又译作难途龙王、难头龙王，意译为欢喜、喜。此龙王是八大龙王之一，为优婆难陀龙王的兄弟。

二者常并称为难陀婆难陀、难途跋难陀、

难头和难陀。在《法华经玄赞》卷二记载，此龙王善于顺应众生的心意，能调御风雨，深得世人欢喜，因而有喜龙王等名称。

难陀龙王在密教中，位于现图胎藏界曼荼罗外金刚部院中，南、西、北三门之内侧右边。其形象是全身肉色，背后有七龙头。其中，安于南门内者，左掌叉腰，右手持剑当胸；安于北门内者，左手伸食指，弯屈余指置腰，右手持剑当胸。三昧耶形为荷叶上的剑。安于西门内者，左手竖掌置腰，屈食、中、无名三指执轮索，右手持剑当胸。三昧耶形为荷叶上的索。

536 | 瞿波罗龙王的主要职责是什么？

瞿波罗龙王为住于北印度那揭罗国龙窟的龙王。瞿波罗龙王意译为牧牛、地护。在《杂阿含经》卷二十三中记载：佛陀将入涅槃时，曾降伏阿波罗龙王、陶师、旃陀罗、瞿波梨龙，并拜访摩偷罗国。

在《大唐西域记》中，记载此龙王往昔由于心怀嗔恨，以供佛塔功德发愿生为恶龙复仇。

后果投生为那揭罗国之大龙王，要开始兴起大祸时被佛陀所降伏。

537 | 伊罗钵多罗罗龙王有怎样的起源？

伊罗钵多罗罗龙王也是八大龙王之一，此龙王身跨波罗奈国及怛叉始罗国。其前世曾为比丘，居伊罗树林中，因犯“损伊罗树叶、午后乞食”二戒，所以转生为龙身。该龙王生有七头，其上常生伊罗树，常因脓血交流、蛆虫嚼食而痛苦不堪。当时佛陀在波罗奈城教化此龙，告诉他，只有当弥勒佛出世时，他才能除此龙身，佛陀并以此警戒比丘勿行暴恶。

《大唐西域记》中也记载此龙王居住之池：大城西北70余里有医罗钵怛罗龙王池。此池之确切位置在北印度怛叉始罗国首府遗址夏德利西北10余里处，今为锡克教圣地。

538 | 俱利迦龙王的修法有什么功效？

俱利迦罗为密教不动明王的变化身。又作俱利迦罗大龙、迦梨迦等。依《陀罗尼集经》卷六所载，鸠利迦有“具种”义，身暗褐色，顶上有半月。除了“具种”义外，另外有善族、种族首长等义。修持者以此尊为本尊修法，能除病患、魔障等。

此尊形相，除了作龙身吞剑之形象外，也有作人形者：“作人相者，面目喜怒，遍身甲胄，犹如毗噜博叉王，左托腰把索，右臂屈肘向上执剑，顶上置龙王幡，立金刚山。”

《不动使者陀罗尼秘密法》曾叙述此本尊之修法：“若欲使抢力迦龙王者，于壁上画一剑，以古力迦龙王绕此剑上，龙形如蛇，剑中书阿字。心中亦自观此剑及字，了了分明。心念不动使者诵一百八遍。一日三时满六个月，多诵益好。若月满以后，古力迦龙王自现。”

539 | 摩那斯龙王的主要职责是什么？

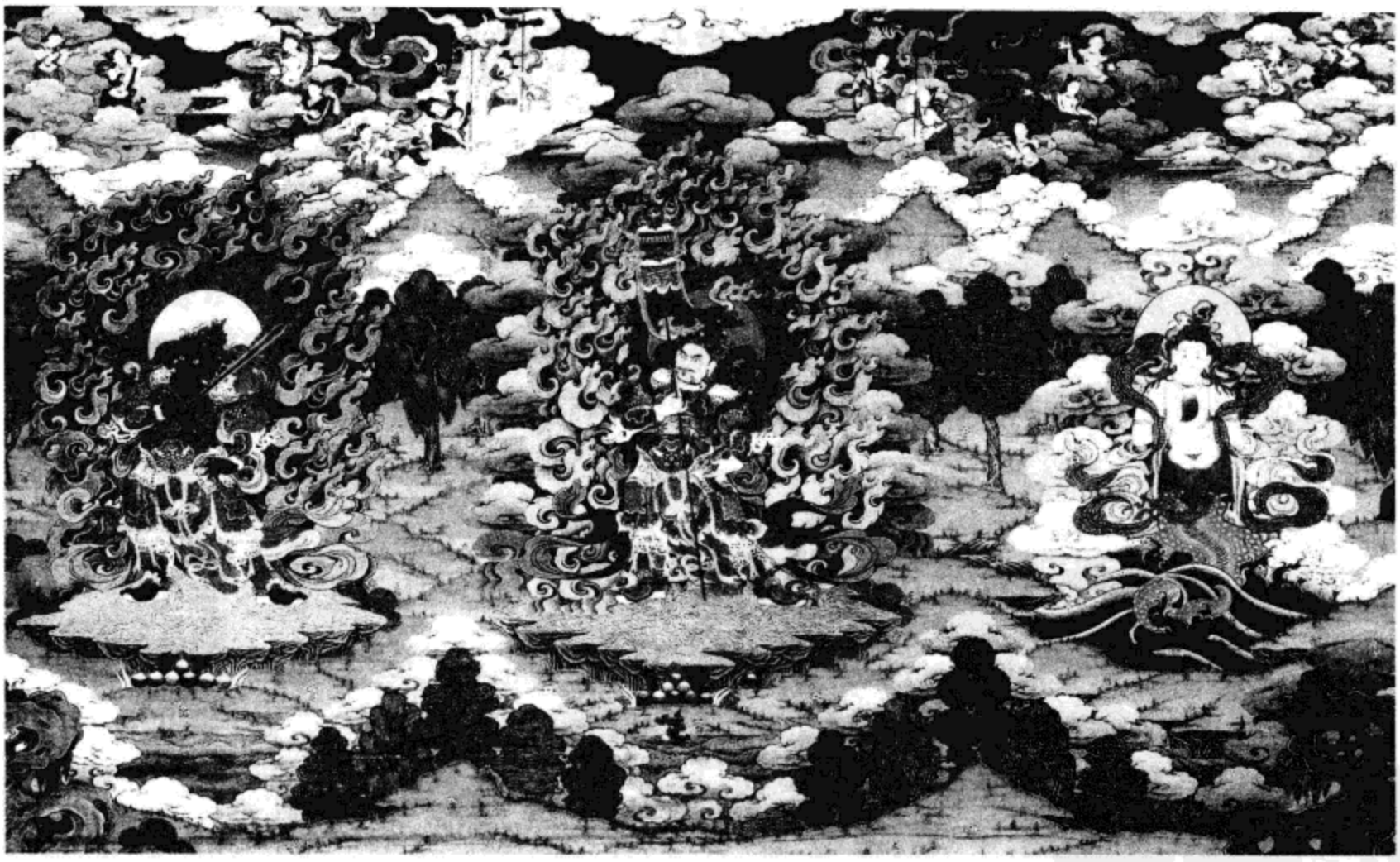
摩那斯意译作大身龙王、慈心龙王、高意龙王、大力龙王或大意龙王等。为八大龙王之一，主降雨的龙王。

此龙身长能绕须弥山七匝，故称大身。又谓此龙王主降雨，将降雨时先起云，待七日众事均毕，然后降雨。因其兴起云雨时皆从慈心出，所以称之为慈心。在《法华文句》卷二中说："修罗排海，淹喜见城，此龙（摩那斯）萦身以遏海水"。盖其有威德，遂为一切虾龙之王。

540 | 优波难陀龙王是什么样的尊形？

优波难陀龙王为八大龙王之一，又称为优婆难陀龙王、优钵难陀龙王、跋难陀龙王、婆难陀龙王。意译为延喜龙王、大喜龙王、贤喜龙王、重喜龙王。

优波难陀龙王为佛教护法龙神之一，常出现于佛陀说法法会之中。在密教胎藏界曼荼罗中，此龙王位于外金刚部中的南、西、北三门内左边。有七龙头，右手持刀，左手持羂索，乘云而安住。



优波难陀龙王 壁画唐卡 清代 北京

这幅唐卡中从左到右依次为南方增长天王、北方多闻天王、优波难陀龙王。优波难陀龙王白色身，人身龙尾，头顶七蛇。优波难陀龙王与难陀龙王是兄弟，在唐卡中，两位龙王的形象十分相似。

541 | 什么是阿修罗？

阿修罗又作阿素罗、阿素洛等，意译为非天、不端正等，略称为“修罗”。阿修罗原来是印度最古老的恶神之一，与帝释天率领的天族敌对。在佛教中，则与乾闼婆、紧那罗等同为天龙八部众，守护佛法。

修罗可分为二种：①鬼道所摄的修罗，即魔身饿鬼，具有神通力；②畜生道所摄的修罗，住在大海底须弥山侧。阿修罗也分胎生、卵生、湿生、化生四种。经中说，具心、慢心、疑心等三种特性强烈的众生，以及身、口、意行微小之恶等行会投生于修罗道。

有的修罗于鬼道以护法的力量，成神通入于空中，这是从卵而生，为鬼趣所摄。如果于天中降德下堕，所居住之处邻于日月，此种阿修罗即从胎而出，为人趣所摄。有的阿修罗执持世界，能与梵王及天帝释四天争权，此类阿修罗为化生，是天趣所摄。另有一类阿修罗，出生于大海中，沉于水穴口，以湿气而出生，为畜生趣所摄。

阿修罗与帝释天一向是死对头，经常互相争斗，打得天崩地裂，常要劳动佛陀出面调停。



阿修罗

阿修罗原来是印度最古老的恶神之一，与帝释天率领的天族敌对。在佛教中，则与乾闼婆、紧那罗等同为天龙八部众，守护佛法。

542 | 四大阿修罗王分别指的是哪些王？

居住在大海底须弥山侧的阿修罗众有情的王，有四大阿修罗王，常统御诸部下与天众战斗。

此四大阿修罗王为：罗睺阿修罗王，住放光明域中。身量广大，如须弥山王，遍身珠宝，放出大光明，欲见诸天婇女，而日百千光，映障其目，遂以手障日月之光，令现日月食。且其立于海中，水至其腰。这也就是传说日食、月食的因缘。此修罗王以如影、诸香、妙林、胜德等四女及十二那由他侍女为眷属，与之共相娱乐。寿命五千岁，以人间五百岁为一日一夜，少出多减，亦有中夭。

勇健阿修罗王，威势稍胜罗睺阿修罗，以人间六百岁为一日一夜，其寿六千岁，少出多减，命亦不定。

华鬘（陀摩睺）阿修罗王，住罗睺阿修罗下二万一千由旬，双游戏城中，威势更甚，以人间七百岁为一日一夜，寿命七千岁，有中天。

毗摩质多罗阿修罗王，威势或眷属数皆倍于前三王，不可称计。

又据新译《华严经》卷一所载，佛陀宣说《华严经》时有无量阿修罗王共来集会，并说这些阿修罗王悉已精勤，摧伏我慢及诸烦恼。

543 | 什么是摩睺罗伽?



《慧琳音义》卷十一中说，其为乐神之类，或曰非人，或曰大蟒神，其形为人身蛇首。《维摩经略疏》卷二也说称其为地龙，为无足腹行神，受世间神庙所供酒肉。毁戒邪谄，多嗔少施、贪嗜酒肉、戒缓堕鬼神，多嗔虫入其身而食之。新译《华严经》卷一《世主妙严品》中，曾提到善慧、清净威音等无量摩睺罗伽王的名称。在佛典中常见其与其他天龙八部众等一起参与佛陀法会，守护佛法。

密教现图胎藏界曼荼罗中，北边安有三尊摩睺罗伽。其中央一尊，两手屈臂，作拳。

摩睺罗伽（左下）

壁画 唐代 甘肃敦煌

按经典中说法，摩睺罗伽为大蟒蛇或蟒神，是和天龙相对应的地龙，为腹行类，因痴、恚而投生为此形象。

544 | 什么是夜叉?

夜叉，又作药叉，意译为捷疾、威德等。即止住地上或空中，以威势恼害人类或守护正法的鬼类。

夜叉的种类可分为地行、虚空及宫殿飞行等三种。地行夜叉，常得种种欢乐、音乐、饮食等；虚空夜叉，具有大力，所至如风；宫殿飞行夜叉，有种种娱乐及便身之物。

夜叉又可分为恼害人夜叉及守护正法夜叉二种。恼害人之夜叉，经常变化作种种怪异形貌，使人非常怖畏。手中有时持矛戟和三歧戈，或是捉剑，或是捉铁埵，或捉刀杖，常扬声大叫，使见者恐怖畏惧，生大惊惧，心意错乱迷醉，失去节制，猖狂放逸，饮人精气。

545 | 乾闼婆在佛教中有怎样的地位?

乾闼婆又作犍闼婆、乾沓婆等，意译为食香、寻香等。乾闼婆在印度神话中，原来是半神半人的天上乐师，是帝释天属下职司雅乐的天神。

此神经常住在地上的宝山之中，有时升至忉利天演奏天乐，善于弹琴，演奏种种奇妙的雅乐。乾闼婆是东方持国天的眷属，为守护东方的神，有众多眷属。其同时也是观音二十八部众之一。

有经文记载其形象为，顶上有八角冠，身相为赤肉色，身如大牛王，左手执箫笛，右手持宝剑，具大威力相，发髻有焰鬘冠。

印度人将幻现于空中之楼阁、山川(即海市蜃楼)，称为乾闼婆城。佛经中也常用乾闼婆城来形容诸法的如幻如化。

除此之外，密教中也有一位乾闼婆神王，全称为“旃檀乾闼婆神王”，是守护胎儿及孩童之神。相传在胎儿诞生之时，如果有人诵读乾闼婆神王陀罗尼，诚心祈求，鬼神则不能侵扰。

546 | 紧那罗是男性还是女性?

紧那罗，又作“紧捺罗”、“真陀罗”，意译“人非人”、“疑神”，又译“歌神”、“乐神”。

诸天在举行法会时，经常由紧那罗担任音乐演奏。紧那罗又作“疑神”，这是由于他们头上长了角，似人非人，似天非天，令人疑惑不定，故名为疑神。紧那罗中的领导者，即是紧那罗王。

紧那罗有美妙的音声，又能作歌舞，男性紧那罗马首人身，善于歌唱，而女性则面貌端正秀丽，能作妙舞，常与乾闼婆天为妻室。

在经典中经常可以看见紧那罗演奏美妙的音乐庄严道场。

547 | 佛教中的迦楼罗是传说中的金翅鸟吗?

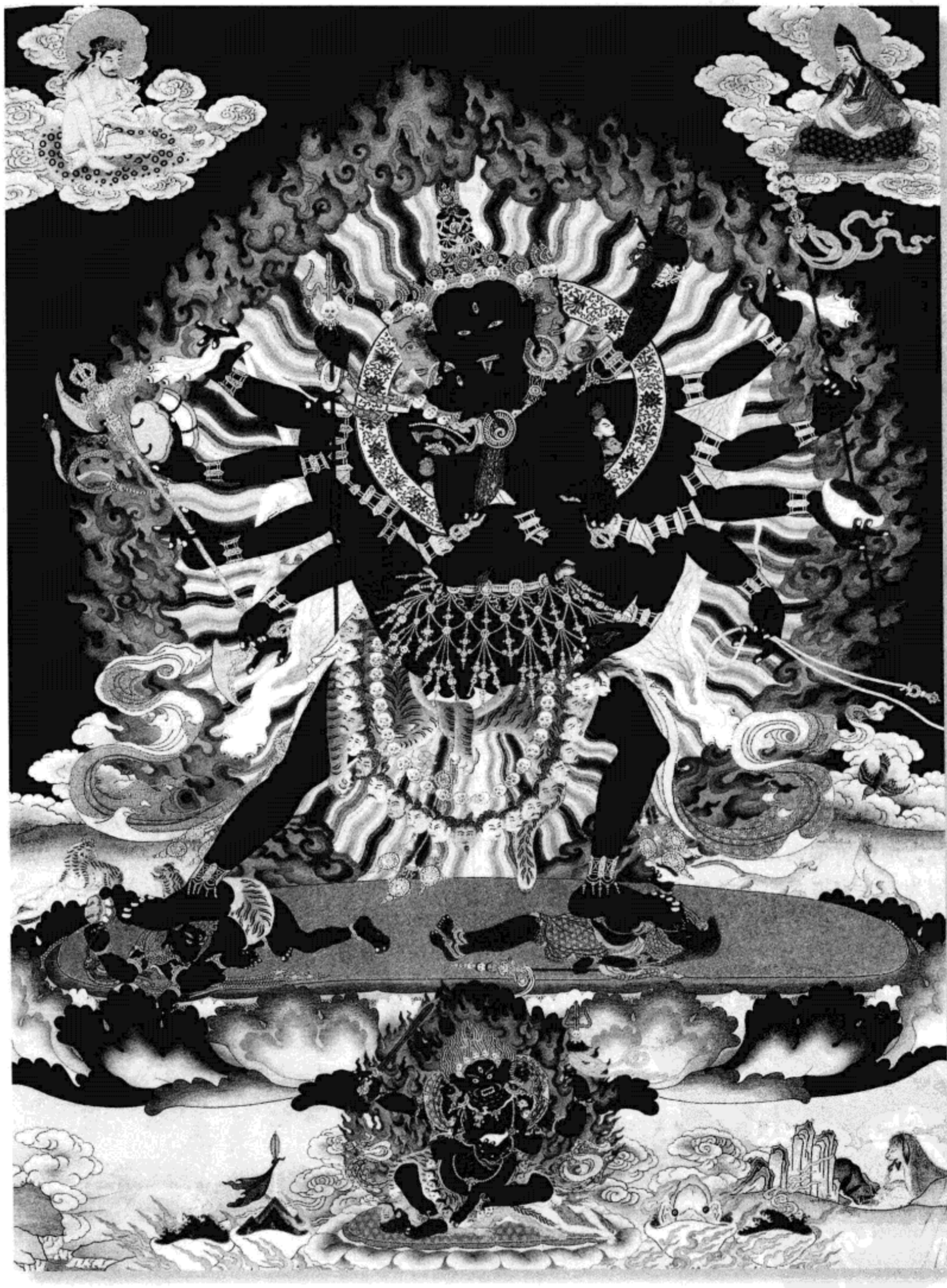
迦楼罗，又作迦留罗，意为金翅鸟等名，是印度神话中，一种性格猛烈的大鸟，为佛教天龙八部众之一。

迦楼罗的躯体极大，两翅一张开，有数千余里，甚至于数百万里之大。他的翅膀是由众宝交织而成，所以又称为“金翅鸟”或“妙翅鸟”。迦楼罗常到龙宫捕龙为食，所以龙族将此列为三大灾害之一，经典中也常见龙族与迦楼罗的故事。由于迦楼罗性格勇猛，因此，密宗乃以其象征勇健菩提心，并且有以其为本尊的各种修法。



迦楼罗 唐卡 西藏

在西藏密教中，迦楼罗是大梵天，大自在天等之化身，或谓是文殊师利的化身，列位于胎藏界外金刚部南方。由于迦楼罗性格勇猛，因此，密宗乃以其象征勇健菩提心，并且有以其为本尊的各种修法。



第7章

法器、持物和手印：解读佛教最神秘的符号密码

法器，是藏传佛教当中修法时非常重要的工具，要获得殊胜的成就，法器是必不可少的。因此，这里详尽地介绍了藏传佛教当中形形色色的神秘法器，包括法器的含义、分类、制成材料、形状，尤其讲述了其重要的象征意义以及在修法当中的重要性。此外，本章还介绍了藏密修法中的各种手印及其象征意义。

一、成就修习圆满的器具：密宗法器

548 | 佛教中的法器指的是什么？

法器又称为佛器、佛具、法具或道具。就广义而言，凡是在佛教寺院内用于祈请、修法、供养、法会等的各类器具，或是出家僧众修法及修行生活中使用的各类资具，都可称之为法器。就狭义而言，凡供养诸佛、庄严道场、修证佛法的资具，即为法器。

法器的内容依诸书所记，并不确定，但一般均将修行修法等所用的器物类，称为“法具”或“佛具”。依《古事类苑·宗教部》所记载,古称之道具,即三衣六物、独股、如意、拂子、坐具等僧众所持的资具类，也称为僧具。而花瓶、火舍、香炉、灯台、斗帐、盖、花幔、幡、磬、铃、法螺、木鱼、铙、钹、金鼓、钟等物，则总称为佛器、佛具或法具。



金刚杵（局部）

明代 佛教法器

金刚杵原来是古印度的兵器，后来被密宗所吸收，代表坚固锋利之智，可断除烦恼、恶魔。金刚杵一般有独股、三股、五股和九股之分，但五股最多见。这件法器是宣德年间明朝政府布施给西藏拉萨寺庙的礼物。清乾隆皇帝60岁生日时，又由达赖喇嘛送给乾隆皇帝做生日礼物，一直珍藏在清宫之中。

549 | 藏密法器有哪些种类？

从诸佛菩萨本尊的一般供养到修法，乃至护摩法，密教的法器琳琅满目，将佛法出世间的解脱意义，以极其具体的表征显现出来。

藏密的法器，除了晚期印度佛教的传入之外，更吸收了西藏当地苯教的法器，而产生了不同的风貌。藏密法器的种类，约可分成六种：

(1)礼敬时所用者：如袈裟、挂珠、哈达等。

(2)叹赞时所用者：如钟、鼓、铎、人骨喇叭等。

(3)供养时所用者：如香炉、花、幢、盖等。

(4)持验时所用者：为修法所用，如曼荼罗、念珠、金刚杵、金刚铃等。

(5)护摩时所用者：火坛、护摩勺、宝瓶等。

(6)弘化时所用者：如摩尼轮、祈祷石等。

在修法法会时，行者透过法器来实践佛法的仪轨，以法器象征的内在意义，使行者之身、语、意趣入佛菩萨本尊的圆满境界。

550 | 佛坛有什么功用？

佛坛是指安置佛像的坛座，即佛堂内为供奉佛像而造的基坛，或佛堂所安置的佛龛，以及寺院须弥坛的总称。依材料的不同，有石坛、土坛、木坛的分别。如果依形状的差异则可分为方坛、八角坛、圆坛等种类。

将本尊像安置于佛堂正面的坛上，是印度古来即有的习惯，如阿旃陀、巴格庙等石窟内，均是在高石坛上安奉佛像。在中国新疆维吾尔自治区内的米兰废寺，即于大坛上列置七佛药师坐像。敦煌千佛洞第142窟内，七佛药师坐像也是安置在一个凹字形石坛上。大同云冈及驼山等古石窟中的佛像，则皆置于方形石坛上的台座上。

佛坛中所供奉的主尊(本尊)，因宗派不同各有差异。如南传佛教的佛坛,主尊皆为释迦牟尼佛。大乘佛教所供奉之主尊，则各有不同，如净土宗供奉的是西方三圣(阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨)。禅宗则有仅供奉达摩或六祖的。密教行者则依派别及所修法门供奉不同的主尊。

551 | 须弥坛有什么用途？

须弥坛是仿照须弥山的形式所做的佛坛。即以木、砖或金石等物做须弥山形的佛坛，用以安置佛像。一说须弥坛是指安放佛橱的台座，且安放佛像于其上者。

须弥坛的形状有四角、八角二种，高一层或二层。如《金刚顶瑜伽千手千眼观自在菩萨修行仪轨经》卷上所说，即是四角须弥坛。至于八角的须弥坛，则如《金刚顶瑜伽中略出念诵经》卷一中说：“于其台上想波罗、吽、剑等三字，以为须弥山，其山众宝所成而有八角。”《广大仪轨》卷上中也说：“决于其海中，一缘而观想，八峰弥卢山，定慧内相合，结成弥卢山。”

佛像以须弥形为台座，古代印度即已通行，如印度鹿野苑博物馆所藏笈多时代的石佛像，即是如此。在中国，有刘宋元嘉十四年(437年)及十八年、太平真君九年(448年)所刻之铜造释迦像，也都安放在须弥坛上。

552 | 密宗供养时所用到的佛具有哪些？

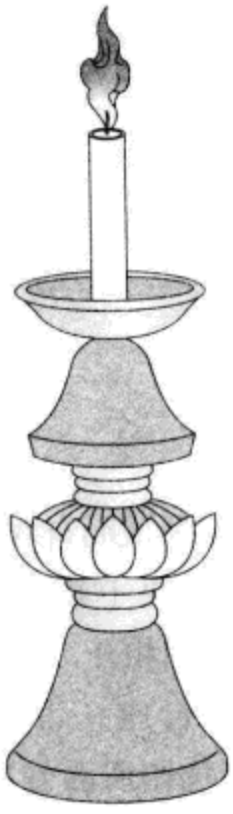
由于供养物的种类及供养的方法、对象有别，故经论中所说之供养也有种种不同。密教则以阏伽（净水）、涂香、花、烧香、饮食、灯明六物为供物。

供阏伽净水，代表清净一切杂染，出生清凉大智慧泉；供涂香象征具足诸佛圆满功德。供花代表庄严佛身，具足佛陀相好；供烧香代表遍熏法界，具足大乐幢；供养饮食代表以如幻法悦禅密藏为食，包括诸果、饼、糗，及圆根、长根等。供灯代表如来无尽正觉心灯，照破诸暗。藏密则多以八供来行供养。八供即指净水、饮水、香华、烧香、灯明、涂香、水果、乐器（多为海螺）。

553 | 灯明作为法器有什么功用?

灯明指灯火之明，又称灯。亦指供奉于佛前的灯火，有油火、蜡烛火等类，与香花均被广用为供养尊仪之资具。

佛教里使用“灯明”的缘起，根据《四分律》卷第五十中记载：由于当时诸比丘，所居之室患暗，佛陀则允许燃灯。需油与油、需炷与炷、需器(盏)与器。诸比丘并请问佛陀，灯应置何处?佛陀说可置于床角瓶上。如果置于壁间，则须防蚁食。如果灯昏暗欲灭，须提灯炷；如果怕污手，也可做灯箸。由于箸易烧故，则允许用铁做。



灯明又可分两种：其一为仅用于礼拜、诵经时始点燃者，其二为不分昼夜常点燃的长明灯，又称常明灯，或无尽灯。

《佛为首迦长者说业报差别经》中说，灯明奉施有十种功德：(1)照世间光明如灯；(2)随所生处肉眼不坏；(3)得天眼；(4)于善恶法得善智慧；(5)除灭大暗；(6)得智慧之明；(7)流转世间但常不在黑暗之处；(8)具大福报；(9)命终生天；(10)速证涅。《施灯功德经》记载，于佛灭后塔寺燃一灯乃至多灯，于现世得三种清净心命终时得不忘失善法等三种明，死而得生三十三天等。

灯明

灯明是佛教中十分常见的一种法器，不仅是在法会仪式上还是在佛堂大殿上都是随处可见，灯的亮光取“明”的含义，象征佛教照见黑暗的般若智慧。

554 | 华鬘作为法器有何功用?

华鬘，用花做成的。即用丝将花串起，作为颈上、身上的装饰。作花时多用鲜花，所用的种类并不一定，主要是选择有香味者。

以华鬘作为装物，本来是印度风俗，但依戒律，比丘不得装饰花，仅能悬于室内，或以之供养佛。

密教亦以华鬘供养本尊圣众，为六种供养、五供养、八供养之一。亦有金刚鬘菩萨，华鬘之印明。并说此印，能流出无漏七觉之花及种种花云海，周遍法界微尘刹土，以此乃成供养。

在古印度雕刻中，华鬘曾多次出现，如加尔各答博物馆所藏的阿摩罗婆提塔的栏雕刻，优萨夫宰出土的释迦说法的雕像中，有许多人运送大华鬘的场景。日本自古即用花庄严佛堂，京都教王护国寺藏有以牛皮做成的华鬘，陆中中尊寺金色堂内也藏有铜造的华鬘。

555 | 净瓶作为法器有何功用？

净瓶(梵名kalasa)，指以陶或金属等制造，用以容水的器具，为比丘十八物之一，盛水供饮用或洗濯，又称水瓶或澡瓶。

《祖庭事苑》云："净瓶，《四分律》云：'有比丘遇无水处，水或有虫，渴杀。佛知制戒，令持浊净二瓶，以护命故。'"

《千手千眼观世音菩萨大悲心陀罗尼》以其为千手观音四十手持物之一。胎藏界曼荼罗诸尊中，中台八叶院之弥勒菩萨、观音院之毗俱胝菩萨及不空羂索菩萨、苏悉地院之十一面观自在菩萨，及外金刚部之火天等，皆持此瓶。

净瓶的种类，分为净、浊两种，《南海寄归·内法传》卷一《水有二瓶》条云："凡水分净、浊，瓶有二枚。净者咸用瓦瓷，浊者任兼铜铁。净拟非时饮用，浊乃便利所须。净则净手方持，必须安着净处，浊乃触手随执，可于浊处置之。"这是将饮用的水与洗手水分为"净水"与"浊水"二瓶，是很符合卫生概念的做法。为了携带方便，制有专门的袋子放净瓶，名为瓶袋。

556 | 舍利容器有哪些种类？

舍利(sarira)，即死尸、遗骨之意。又作实利、设利罗、室利罗。意译体、身、身骨、遗身。通常指佛陀之遗骨，而称佛骨、佛舍利，也指得道高僧圆寂之后的尸体或火化之后的遗骨。

舍利容器指安置舍利的法具，一般有舍利塔以及盛装舍利的器皿，又作舍利瓶、舍利壶、骨壶，后者即为今日一般所指之小型舍利塔。材质多以金属、石器、陶器、木材等制造，形状不一。

舍利塔，又作舍利浮图、骨塔。佛陀涅槃后，由香姓婆罗门将佛舍利分为八份，分与迦毗罗卫等八国请回起塔供养。其后，阿育王并建立八万四千塔以供养佛舍利。法显、玄奘至印度时，仍可见到阿育王所建之塔。舍利塔最为知名者当为桑奇大塔。

我国素来盛行舍利之崇拜，故历代所建之舍利塔、舍利殿极多。据《出三藏记集》卷



金刚座舍利宝塔

内蒙古 砖石结构 佛塔

舍利塔，又称舍利浮图、骨塔。佛陀涅槃后，由香姓婆罗门将佛舍利分为八份，分与迦毗罗卫等八国请回起塔供养。其后，阿育王并建立八万四千塔以供养佛舍利。法显、玄奘至印度时，仍可见到阿育王所建之塔。舍利塔最为知名者当为桑奇大塔。

十三记载，三国吴孙权之时，康僧会感得舍利，孙权令人以铁槌击之不碎，乃建塔供养，是为造立舍利塔之嚆矢。隋文帝之时，天下诸州建舍利塔之风气极盛。其后，历代皆有造立、修治舍利塔之事。

557 | 锡杖作为法器有何功用?

锡杖，为比丘行路时所应携带的道具，属比丘十八物之一。梵名音译作吃弃罗、吃吉罗。

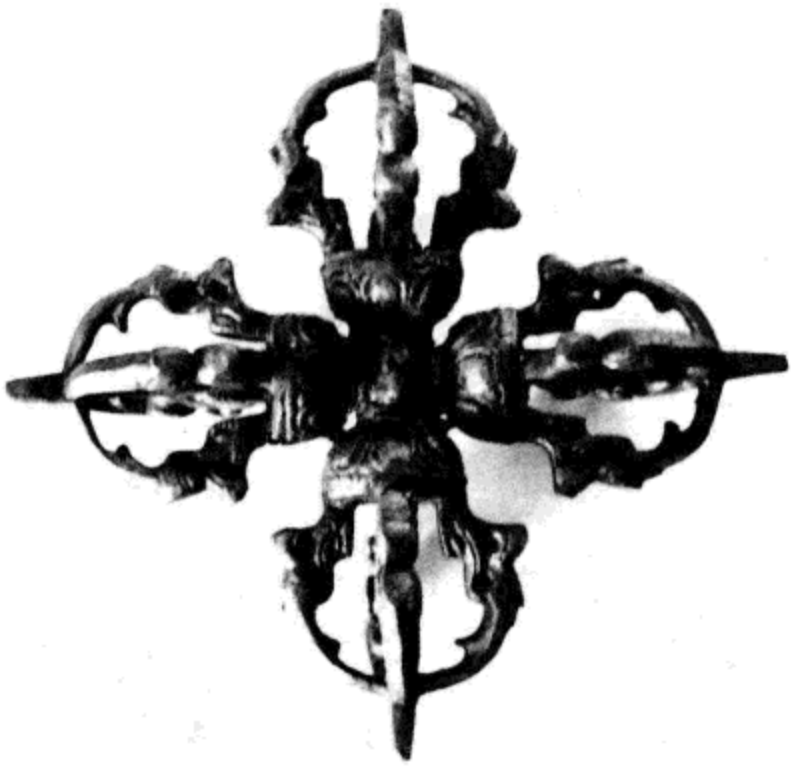
《毗奈耶杂事》中说是锡杖为了比丘托钵时，不惊吓到施主家而设。“刍乞食入人家，做声警觉，拳打门扇，家人怪问。佛言：‘应作锡杖。’比丘不解，佛言：‘杖头安环，圆如盏口，安小环子。’摇动做声而为警觉。……至不信家，久摇锡时，遂生疲倦，而彼家人竟无出问。言：‘不应多时摇动，可二三度摇，无人问时，即须行去。’”

锡杖分三部分，上部即杖头，由锡、铁等金属制成，呈塔婆形，附有大环，大环下数个小环。摇动时,会发出锡锡声。

除了生活中所需，锡杖也有更深刻的意义。锡杖的不同形状，象征不同的意义。锡杖有三，代表忆念三涂苦恼，则修戒、定、慧；念老、病、死三灾，则除贪、嗔、痴三毒等等。而四股者，则是断除四生(胎生、卵生、湿生、化生)之轮回，或表苦、集、灭、道四谛。

在密教，《大日经疏》卷六所载阿阇梨所传曼荼罗图位中，在释迦院列有如来锡杖菩萨，此系锡杖之拟人化。千手观音四十手中，有一手持锡杖，称为锡杖手。另外，八臂不空索菩萨、地藏菩萨等亦持此杖。

558 | 羯磨杵作为法器有什么功用?



羯磨杵(梵名karma-vajra)，密教法器，由三股杵交叉组合成十字形，象征诸佛本具之作业智，属于轮宝。又称羯磨金刚、十字羯磨、十字金刚、轮羯磨，或单称羯磨。

修法时，大坛之四隅各置一羯磨金刚，以象征摧破十二因缘之义。此外，亦有以莲花形羯磨台置于大坛四隅者,《一字佛顶轮王经》中说：“其四角隔，各画二金刚杵，十字交叉，如是印等莲花台上如法画之。”

羯磨杵

羯磨杵，密教法器，由三股杵交叉组合成十字形，象征诸佛本具之作业智，属于轮宝。修法时，大坛之四隅各置一羯磨金刚，以象征摧破十二因缘之义。

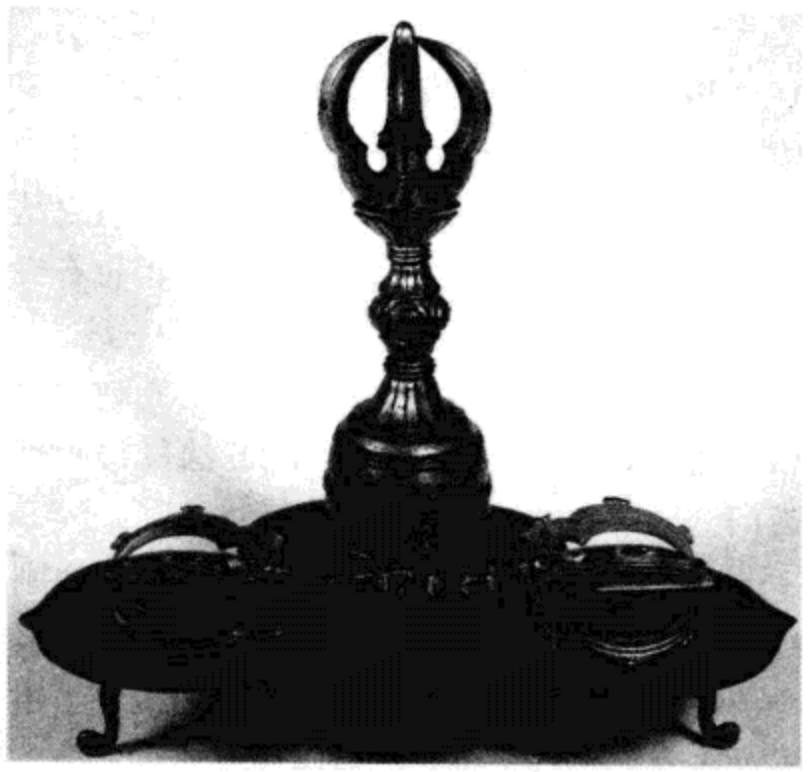
559 | 金刚盘作为法器有什么功用？

金刚盘是修法时置于坛上而在其上安置金刚杵及五股铃的金铜制盘。

《行法肝叶钞》卷上记述："金刚盘形如肉团，三角为心形。"指金刚盘为几近于三角形、轮廓不整齐的四叶形。盘中的配置，以五股铃为中心，前方置五股杵，左右置三股杵与独股杵，但因流派不同，置放或有不同。

《醍醐寺三宝院并遍智院灌顶道具绘样尺寸等》"三昧耶戒道具事"项目中，提及金刚盘的尺寸："金刚盘，足高一寸五分，以毛雕纹打三股一轮等，横一尺，竖七寸。"

金刚盘的造型有四叶莲花型，不整齐四叶的三角形。边缘以棱围绕，盘两肩四叶形的切口有心脏形的透雕，也有无透雕者。盘下左右及后方有猫足形的脚。另一种素纹系统的金刚盘，盘上则无设安置五股铃的莲花座。



金刚盘

金刚盘是修法时置于坛上而在其上安置金刚杵及五股铃的金铜制盘。其形状为几近于三角形、轮廓不整齐的四叶形。盘中的配置，以五股铃为中心，前方置五股杵，左右置三股杵与独股杵，但因流派不同，置放或有不同。

560 | 象炉作为法器有什么功用？

又称香象、象香，为象形香炉，是密法中净身的器具。

象之千倍，以此来比喻行者之勇健。象炉使用于阿阇梨接受"传法灌顶"的道场，将它置于灌顶道场的入口，受者跨越而过，以此净身。

在日本的《灌顶道具本记》的手抄本中说明："其样式长一尺四寸；高八寸三分；地盘一尺三寸；宽七寸一分，背有铜返华，涂灭金，花实十个，从此出烟。"同时，又叙述："座书蔓草，红底，背有铭文。"

561 | 金铍作为法器有什么功用？

金铍又称为金篦，亦称为金铸、小金刚杵子。本来是古印度治疗眼疾之工具。在密教入门式的灌顶中，阿阇梨用来替受法者开眼，同时也用于佛像的开眼供养。这种治眼之工具，被用为象征性的法具，用以开启被障蔽之智眼。

《大日经疏》卷九中记载："佛为汝决除无智之膜，犹如世之医王善用金铸。西方(印度)

之治眼法，以金铍为箸，两头圆滑而中细，形如杵，长可四五寸许。用时以两头涂药，各用一头入一眼之中而涂之。”

在灌顶仪式中，据《阿娑缚抄》卷一的记载：“右手横持，先以右头拭右眼，次以左头拭左眼，而后，授毕弟子之双目而说偈曰：‘佛子，佛为汝决除无智之膜，犹如世之医王，善用金筹。’偈毕，师取置于本所。”

金铍有独股杵，前端装饰珠宝，也有股部为八角形的，把手的鬼目部分有三段的，也有一段的。如果只有一端有宝珠，则称为片珠金铍，两端都有宝珠，称为双珠金铍。

562 | 金刚线作为法器有什么功用？

指密教三摩耶戒坛上授予灌顶者的修多罗(线)，或缠于修法坛金刚橛上的索。由青、黄、赤、白、黑等五色线搓合而成，并于两线之结合处作三个金刚结，故通称金刚线。但也有说前者为金刚线、护身线或神线；后者为坛线。

在密教之中，五色象征五佛、五智，或信、进、念、定、慧五法，此五法贯摄一切教门。

《大日经疏》卷五中说：“此当作金刚线法，凡作延，当择上好细具缕，香水洗之极令清净，令洁净童女右合之，合五色缕，当用五如来真言各持一色，然后以成办诸事真言总加持之。

“造曼荼罗延亦尔。五如来色者，谓大日佛加持白色，宝幢持赤色，花开敷持黄色，无量寿持绿色，鼓音佛持黑色。

“阿阇梨先自取延三结，作金刚结，用系左臂，护持自身，次一一为诸弟子系臂，如是摄受弟子，则入曼荼罗，是离诸障难也。其金刚结法不可缕说，当从阿梨面受之。复次五色延者，即是如来五智，亦是信、进、念、定、慧五法，以此五法贯摄一切教门，是故名为修多罗，古译谓之延经也。若见谛阿梨，能以如来五智，加持弟子菩提心中五种善根，贯摄万行系持于瑜伽之臂，使经历心中五种善根，使经历生死常不失坏。若能如是摄取弟子，乃名善作金刚结。”

563 | 什么是阏伽桶，有何功用？

阏伽(梵语argha)，意译为水，也有译为功德文、功德。阏伽桶是指用于盛装阏伽的桶。在古印度，款待客人时首先奉水，因而引入到佛教中，成为六种供养之一。

《大日经·具缘品》中，对阏伽、涂香、华、烧香、饭食、灯明等六种有所说明，并配以六波罗蜜。在密教修法时，施行两次阏伽供养，亦即是在前供养时供养火舍右侧的洗足水，以及后供养时供养火舍左侧的漱口水。所谓洗足水，是供养本尊洗足的水，亦即相当于让远道而来的客人洗足之水。漱口水相当于宴客后让客人用以漱口之水。

由于阏伽要经常保持清净，不可以杂用水充当，因此在大寺院掘有阏伽井。从阏伽井中汲水亦有一定的仪轨，《显密威仪便览》中记录有“阏伽汲作法”。

阏伽桶一般为金铜制成，高及口径均为10－15厘米左右的圆筒形，上面附弦。桶侧及底略带圆形突起，穿以二至三条绳子，附有底台。

564 | 什么是护摩勺，有何功用？

摩勺是密教修护摩法等所使用器具。有大小二种，大勺又称注勺，用于将供物注入炉中；小勺又作泻勺、祭勺，用于将苏油等供物泻入大勺，或直接泻入炉中。

《金刚顶瑜伽护摩仪轨》中说："我今次应说注勺、泻勺相。于此作成就，持诵者速获。注勺一肘量，木令坚密，无孔穴应作，口应妙端严，横当四指量，深量用一指，形如吉祥子，于中三股杵，应令极端严，柄围足人把，近口两柄末，应作莲花文。泻勺长及圆，并及刻镂文，皆如注柄相，木亦如前说。或用陀罗，口用禅上节，旋匝为其量，横应一寸余，深量当半之，于中作莲花，亦或金刚杵。"

吉祥子，古传为柘榴果。依《瑜伽护摩轨》所说，大勺为柘榴果形，以柘榴果含容多实，表金刚萨埵万德具备；勺内所刻三股杵，为金刚萨埵之三摩耶形，即标示心、佛、众生三平等之净菩提心。小勺为圆形，象征圆满之佛德。勺内刻八叶开敷之莲花形表胎藏大日，或刻金刚杵(即五股杵)表金刚大日。

为了方便放置护摩，在行者的右方多会放置名为"勺休"、"勺安"的勺皿。

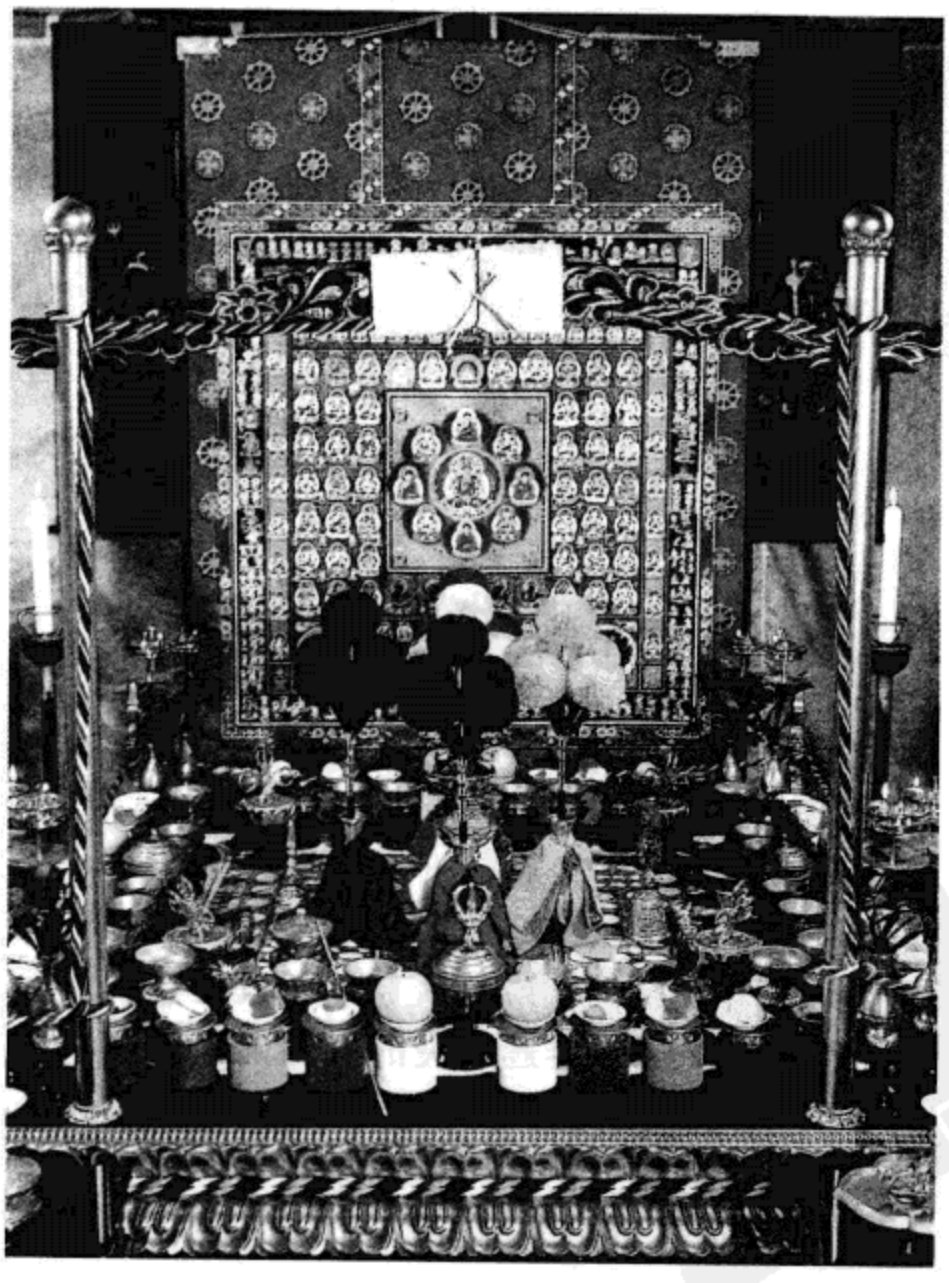
565 | 什么是护摩炉，有什么功用？

护摩炉(梵名kunda)又作君荼，意译火炉或护摩炉。指密法用于护摩之火炉。

护摩(homa)，又作护魔、户摩、呼魔、呼么等，意为将供物投入火中供养。

护摩法，源于婆罗门教供养火神阿耆尼，以为驱魔求福之作法，事火婆罗门在火神的祭祀中，将供物投入祭坛之炉中，火焰表示入于诸佛之口中，诸神依此得力以降伏诸魔，而赐福予人们。佛教将其内涵，加以转化升华，依法性意义融摄之，并成为密教的重要修法。在《大日经疏》卷二十中说："护摩是以智慧之火焚烧烦恼的薪柴，使其穷尽无余。"而《尊胜佛顶真言修瑜伽轨仪》卷下也说，智火能烧除一切无明，无不穷尽。

密法中行护摩，应先造四肘坛，高



胎藏界灌顶大坛 中间主坛

"大坛"用于修法，摆满了各种法器，左坛"护摩坛"用于焚点乳香，右坛"圣天坛"用于供奉如意轮观音菩萨。

一手，中凿军荼径圆一肘，深十二指，两重作缘，内缘高阔口一拇指，外缘高阔各四指。底正平，以泥作轮像或跋折(独股杵)相。柄向南出，作丁字形，柄长四指，阔亦四指。横头长八指，高阔各四指。又外作一土台，形如莲花。比外应敷狮子座，又于军荼周围敷吉祥草，为圣众之位座。如果无法凿造军荼时，即以赤色画其形状，其中安火炉为法。

密教的护摩法，可分为息灾、增益、降伏、钩召、敬爱等五种法。所用火炉之形状亦不相同，《金刚顶瑜伽护摩仪轨》中所说："我今说军荼，依瑜伽相应。息灾炉正圆，应当如是作。增益应正方，三角作降伏，金刚形军荼，钩召为最胜，长作莲花形，敬爱为相应。"

密教的护摩法，是一种能够迅速得到本尊加持，使所求愿满的修法，被列为东密四部加行之一，即密教行者接受传法灌顶成为正式的弘法阿阇梨之前，必须修学之法。

566 | 丸香作为法器有何功用?

丸香是密教修护摩法时所用的供物之一。

《建立曼荼罗护摩仪轨》中说："丁香、白檀、沉、熏陆、龙脑香、豆蔻、白芥子及以苏合香，半末半为丸，丸以苏蜜和。"于修护摩法时，投入炉中，以为供养。

丸香象征总集烦恼，投入火中燃烧表示智火烧尽贪烦恼。在与贪、嗔、痴三毒的配置方面，有人将切花、散香配属贪、痴；而由于丸香其体各别，无和合之相，因此被取与嗔相配。或有说散香表散乱的烦恼，而丸香表结使之烦恼。也有云丸香表烦恼、菩提和合一体之义。在与六度相拟配时，则与散香共表精进度。一日三时烧百八丸，意为烧尽百八烦恼。

除了丸香之外，还有所谓的"五香"，又可分为以下几种：

1．密教做坛时，与五宝、五谷等一同埋于地中的五种香：指沉香、白檀香、丁香、郁金香及龙脑香。

2．为成就诸真言所备办的五种坚香：指沉水香、白檀香、紫檀香、娑罗香、天木香。

3．通用于三部(即佛部、莲华部、金刚部)的五种香：《苏悉地羯罗经》卷上《分别烧香品》中说："复有五香，所谓砂糖、势丽翼迦、萨折娑、诃梨勒、石蜜，和合为香，通于三部一切事用。"

567 | 五佛冠指的是什么?

五佛冠是藏密上师修法时，头戴的象征五智如来的宝冠。

五佛冠又作五智冠、五智宝冠、五宝天冠、灌顶宝冠、宝冠。大日如来、金刚萨埵、虚空藏菩萨、诸佛顶尊等所戴的宝冠，皆为五佛冠。宝冠中央的五化佛，用来表示五智圆满之德。其中黄色光,表平等性智，以宝生佛为化身；蓝色光，表大圆镜智，以阿闷佛为化身；白色光，表法界体性智，以毗卢遮那佛为化身；红色光，表妙观察智，以阿弥陀佛为化身；绿色光，表成所作智，以不空成就佛为化身。

修法中，弟子入曼荼罗道场受灌顶时，阿阇梨为其结诵五佛灌顶印言，印行者的顶上、额、顶右、顶后、顶左、灌五智之瓶水，令戴五佛宝冠。既已受五佛灌顶，即表自成大日如来之意。又五佛之配列有二，一以大日位于中央,其四方安置四佛,一则横列五佛。

568 | 哈达有什么功用？

哈达(藏文Kha gtags)，西藏佛教礼敬用品，为一种长条状的丝织品，长度从三四尺至丈余不等，有白、黄、蓝、红等颜色。

在藏地，凡婚庆及一般亲友问的往来，或晋见达赖及地位崇高大喇嘛，皆呈献哈达以示敬意。在西藏各种礼节中，“献哈达”是最为普遍、最恭敬的一种。哈达的颜色及长度，要视接受哈达者的身份而定，凡愈尊贵者愈长，颜色则以白色最尊贵，代表纯洁、崇高。

哈达原作为礼敬的法器，如今被沿用到民间，作为藏民族在礼宾交往中的一种表示敬意的吉祥之物。



哈达 位于西藏卓玛拉康寺的度母像，度母手中所托者即为哈达，是虔信信徒表示敬意的奉献。

二、诸佛菩萨的另一种表情与语言：持物

569 | 金刚杵作为持物有何象征意义？

金刚杵是佛界修持和仪式所持之物，又称“金刚”，后者在藏文的对应词是“多吉”，指“石王”之意。这就表明金刚杵不是一般的利器，而是具有如同金刚石般坚硬无比的质感、难以分割的坚实和灵异光辉的璀璨。它代表了佛教的阳性精神，通常是右手操持，与法铃一起象征着智慧和方便，将佛宏肆壮大的教义以威严的形象体现出来。

金刚杵成为宗教圣殿中令人生畏的重要仪器之一，而敬畏和惧怕又正是宗教信仰中不可分割的一部分。因此，佛教的金刚杵不仅仅是单纯的坚兵利器，从更为深层的精神意义来说，它象征了佛教教义的坚实永固、不可撼动和无限神力，与世俗现实的善恶难决、变化随意、朝暮不测正好形成反衬。

金刚杵在宗教艺术中的形象并非单一，如

佛像有善相神和怒相神之别，象征王杖的金刚杵和作为武器的金刚杵亦有很鲜明的差异。股叉并拢的平和金刚杵象征着神灵的方法或“方便”，而股叉打开的愤怒金刚杵象征神所具有的毁灭愚痴和虚妄的金刚神力。金刚杵长度为十二指，据说是指灭除了因缘链条上的十二因缘。在金刚杵圆形的中心点两侧各有三个斜向上升的圆圈，分别象征着“三门”，即：空解脱门、无相解脱门和无愿解脱门。这三个圆圈环围着金刚杵两个对称的莲花底座，其上方又都有三个一组的珍珠圈，它们代表着菩萨所修的“六度”，即：布施、戒、忍、精进、禅和慧。如果说前面中心点对应着一切规律的终极真谛，则每个莲花座上面的月亮圆盘，作为月亮和太阳的星相象征物，代表了方便和智慧、相对真理和绝对真理的结合及俗谛和真谛的菩提心露的合一。

股叉截面呈方形，状似矛或剑刃，中央股叉的叉头通常像削尖的锥体或四面珠宝，这种构造鲜明的形状既象征着把人体内微观世界的轴中心比作中脉，又象征着把须弥山四面比作宏观世界宇宙的轴中心。三股金刚杵象征战胜“三毒”（嗔、痴、愚）、掌控“三时”（过去、现在、未来）和“三界”（天界、地界、地下界）。五股金刚杵更常用，五个上股叉代表五佛智，其智慧源于已经改变的痴、贪、嗔、妒、慢“五毒”和净化了的“五蕴”。四个外股叉象征着色、受、想、行“四蕴”，它们是以中心股叉代表的第“五”蕴“识”为依据。五个较低的股叉是“五佛母”，即五佛的女性伴偶，象征着地、水、火、风、空五大纯净要素或五官。同样，九股金刚杵也是由一个中轴股叉和八个外股叉组成，其九股叉可象征着八大菩萨簇拥下的金刚持、佛陀以及坛城主要中心和八大方位等。总之，在藏传佛教艺术中，以形象化的仪器使世界的某种规律找到器与识的对应，使金刚杵成为佛教中心教义的具象阐释，修持者望相明义，从而进入获得深刻智识的妙境。

570 | 十字金刚杵有何象征意义？

十字金刚杵是由四个带有莲花座的金刚杵组成，四个金刚杵的杵头从中心点向四大方位散射，象征着绝对的定力。在对须弥山进行宇宙学的描述中，巨大的十字金刚杵就承托在物质宇宙的下面；在描述坛城时，巨大的十字金刚杵是坛城宫不可撼动的支撑物或地基。释迦牟尼得道的圣地菩提伽耶被称作“金刚座”，而佛陀不动的坐姿及大部分所绘坐神的纹丝不动的姿态被称作“金刚跏趺”。

十字金刚杵的中心点通常呈深蓝色，四大方位的金刚杵头的颜色分别为：白色（东）、黄色（南）、红色（西）、绿色（北）。它们都与五大要素和五佛的位置和品性相符。蓝色的不动金刚佛居于中央。十字金刚杵是绿色北方不空成就如来的标识，表示其成就一切的智慧是“佛部怙主”的“业”。无上瑜伽密宗的许多男性本尊神被画成头冠上有形状各异的十字金刚杵饰，象征着他们利益众生所做的“业”。

十字金刚杵的四个杵头代表着密宗的“四业”：怀业（白色）、增业（黄色）、息业（红色）、诛业（蓝色）。第五种“一切业”（绿色）有时也在此列。承托坛城宫或装饰在坛城宫基面上的巨大十字金刚杵所涂的颜色也要与四大要素、四业和坛城四方佛的颜色相符。这个金刚杵的四组直立的股叉立在坛城宫的基面上，所涂颜色与它们各自的扇面相符。根据对不同坛城的描述，这些十字金刚杵的基面上，所涂颜色与它们各自的扇面相符。根据对不同坛城的描述，这些十字金刚杵或是扁平

的，每个金刚杵只有三个股叉；或是立体的，有五个或九个股叉。三股金刚杵的十二个股叉象征着净化“十二因缘”及环围须弥山的十二个大小堕部洲。五股金刚杵的二十个股叉象征着净化二十种谬见。九股金刚杵的三十六个股叉及其中心点象征着“三十七道品”。

571 | 普巴杵作为持物有何象征意义？

普巴杵即金刚降魔杵，其一端为金刚杵，另一端为铁制三棱杵，中段有三佛像，一做笑状、一做怒状，一做骂状。此法器通常为修降伏法所用，用以降伏魔怨。由于藏密宁玛派的“普巴金刚”法，使用此杵，故又称为“普巴杵”。

持普巴杵的本尊有许多，以下依次介绍：

普巴金刚，汉音译作多杰训努，意为金刚孺童。普巴金刚具足无比大悲威力，而外现忿怒相，除了可以断除所有鬼神、非人、天魔、恶咒的迫害，并可降魔息灾及消除危难。另外，也可以对治自我的贪执与烦恼，消除一切自心与外相的障碍。

普巴金刚身黑蓝色，具有三头，每头各有三目，六臂四足。其六臂，第一手执天铁制九股金刚杵(铁表忿怒，九股表尽三界九乘一切众生)；右第二手执金制五股金刚杵(金表喜乐，五股表转五毒成智)。左第一手持般若智焰，表燃烧一切苦恼；第二手持三叉戟，表尽摄三界空行母。原本二手合掌普巴杵，表净除一切烦恼、魔障。背后有如利剑般锐利的翅膀。右二脚踩二男魔之背，左二脚踩二女魔之胸，安立于般若智焰中。所抱佛母名柯洛洁蝶，身浅蓝色，右手持乌巴拉花(另有传承持天杖者)，左手托着颅器，腰围豹皮裙。



普巴杵

普巴杵即金刚降魔杵，其一端为金刚杵，另一端为铁制三棱杵，中段有三佛像，一做笑状、一做怒状，一做骂状。此法器通常为修降伏法所用，用以降伏魔怨。

572 | 金刚铃作为持物有何象征意义？

金刚铃，或称法铃，其手柄是半个金刚杵，另外半截则是身形较大的铃，二者合成法铃的外形。这种类似手铃的器物，是修法时所用的法器，铃上有各种图案装饰，上半部的图案是一圈莲花，代表修持的莲花座。铃的柄端也有佛头、观音或五股金刚杵形，其身内部中间有金属铃舌。法铃的开口部分代表着对智慧的领悟，即“阴性”度，铃舌则指“空性之音”，后者挂在刻有法相的环上。铃的外圈代表坛城外层的“宇宙圆盘”，环围着十六倍数的金刚杵或水平或垂直象征着“金刚栏”，是坛城中不可侵入的保护圈。三层保护圈可以使

坛城分别免遭大火、地震和洪水的侵袭，又象征性地代表着断灭贪、嗔、痴“三毒”。

在佛教仪式中，金刚铃常和金刚杵一起使用，二者比附一阴一阳，在金刚乘中同样重要，常常是左手持铃，右手持杵。杵代表阳性，象征着方法、方便和佛性的圆满；而铃代表了阴性，直接体现着佛的空性和智慧。金刚杵与金刚铃的搭配正如两性结合，其象征意义反映了佛教金刚乘的阴阳二化概念。

金刚铃的神是大智慧波罗蜜多女神，“波罗蜜多”意指完成、完满，因而大智慧波罗蜜多女神体内的甘露又可比作“圆满甘露”。女神脑后拢成发髻代表着思想上的“一元化”。另外一些金刚铃上有着带断口的圈，而不是甘露瓶，它将大智慧波罗蜜多女神身体的智慧比作纯净的空性，它和铃所代表的空在精神象征意义上同质。

573 | 金刚橛作为持物有何象征意义？

金刚橛原本是兵器，后来被藏传佛教吸收为法器。藏文中叫“普巴”。在喇嘛等修法时，可将它立于坛场的四角，这样可以使四隅内坚固如金刚，任何魔障不能来危害，因而有辟邪之功效。

金刚橛可由铁、铜、银、木、象牙等多种材料制成，其外形都大同小异，下半截有一尖刃头，各手把因用途不同而装饰不同。铁制的金刚橛上着深蓝色象征着金刚般无坚不摧的特质，橛棱上画有熊熊燃烧的烈焰，在劈杀时似可喷吐火焰，其气势可斩妖除魔。金刚橛有的手柄是佛头或观音菩萨像，上饰五骷髅冠、马头或摩碣头，常见的把柄是迦楼罗、龙、金刚杵和马头明王等，下面有的则有底座。橛杆常被画成金刚杵的形状，其结构及两端纽结又呈多义的象征。如八面橛杆被解释为对应着八大方向或八正道、八识等宗教义，两端对称的纽结指天底和天穹、轮回和涅槃。一般金刚橛的刃部都是三角形的刃，或者是三棱锥形，其状锋利无比。它的三橛身在佛教中则是指对“三界（空间）”或“三世（时间）”的控制。三棱刃象征着灭除贪、嗔、痴“三毒”，是怒相金刚橛神降魔镇妖的佛性的体现，因而金刚橛作为佛教器物有忿怒、降伏之意。金刚橛的橛身代表着方法或方便，把柄代表智慧，因而在它身上也体现方法和智慧的结合。

金刚橛威力非凡，能有效灭除一切障碍，其功用一般四种，降伏妖魔、打击、消灭敌人和控制气候。法师用金刚橛来降伏妖魔，主要是通过一定的宗教仪式祛病，救危，镇服影响庄稼收成以及带来各种不祥的妖魔。即主要是靠作法将妖魔召唤到一个地方，然后把金刚橛定在那个位置，表示将制造诸障的妖魔刺穿或钉在地上，使其惧怕从而降伏。在藏传佛教中，通过金刚橛来打击敌人效果很好，即使是很远的敌人也不能逃脱。此外，金刚橛也是修炼藏传佛教金刚橛法门的四种“橛”之一的“物质橛”（四种橛分别是物质橛、慈悲橛、菩提心橛及智慧橛）必需的一种法器。在修炼物质橛的过程中，喇嘛们用特别材质的木头或金属来制造金刚橛，修法加持，观想，然后保存它，用来击破外在的障碍。

宁玛教派相信手持金刚橛能刺杀十方障魔，因而接受“普巴”金刚灌顶或参加各种消灾除障法会，对于除障、福报、寿命和修行等各方面都会有很大的帮助。金刚橛不仅能够辟邪，而且对于各种自然的或人为的灾难，如地震、水灾、火灾、意外、兵灾等，属于共同的或个人的障碍，皆可化解。它是一切诸佛菩萨事业化现的总集体，是要消除世间和出世间的障碍所不能缺少的法器。

574 | 天杖作为持物有何象征意义？

天杖为密教修行者所持的一种杖，是密宗法器之一，其字面含义是“吊床的交脚或腿”，它的构成及其象征意义比起其他器物都更为复杂。西藏的天杖传自古印度，其形状源于早期印度湿婆教瑜伽师的标志性手杖，顶部饰有十字金刚杵、宝瓶、骷髅头、人头以及金刚橛架有一根天等，象征战胜贪、嗔、痴三魔。

密宗中的天杖象征着终极的菩提心，是大乐和空性的结合，通常都架放在本尊神及其伴偶的臂弯里，以双修的形式将这种结合体现得最完满。上师、传承大师、大成就者、空行母、瑜伽师和瑜伽母坐像的左臂弯里都有一根天杖，各自象征着异性伴偶的智慧“之本”或方便“之本”。天杖作为手持之物，常被画成与神灵等高，或更短一些。

从外在构成的象征意义上看，天杖是一根直立的白檀香长木杆，八面杖杆及杆顶和杆底代表着须弥山的中轴线及十大方向，上饰的十字金刚杵、金色宝瓶、血红人头、腐绿人头和枯白颅骨分别象征着地、水、火、风、空“五大”圆盘。其中在色彩的表意上，白色的八面杖杆象征着佛陀“八正道”的纯净，金色宝瓶象征着代表了大智慧之完成、完满的“圆满甘露”及无须思考的“觉识”，宝瓶上飘拂的白丝带代表着白色菩提心露的融溶和倾洒。三个串在一起的人头主要代表断灭“三毒”或“三身”，宝瓶上方的血淋淋的红色人头象征着激情或欲望，代表化身；正在腐烂的绿色人头象征着冷酷的邪恶或厌恶，代表应身；干枯的白色颅骨象征着毫无生气的痴愚，代表法身。和这三者相对应的是“三解脱门”，即：空（红色人头）、无相（绿色人头）和无愿（白色颅骨）。它们与宝瓶、十字金刚杵合在一起表示佛陀的身、语、意、通用无碍和变化自在五种神通力。

575 | 达玛茹作为持物有何象征意义？

达玛茹是藏语，是指汉语中的手鼓，它直径不等，形短而双面，腰部较细，能从腰部握住摇动，现存有木质和象牙质两种。旁有一独柄，用时一手握柄，一手握一带弯的特制鼓槌击之，发出低沉的响声，常用它与藏铃、金刚杵合奏，称三法器。它源自印度湿婆教的发声手持器物，以在击打之下形成的曲调节奏来表明世界结构的基础。这种被制成沙漏状的小



达玛茹

达玛茹也叫嘎巴拉鼓，是藏传佛教中乐器型的法器，透过声音的震动与神秘力量接轨，也显示空性之音。神灵或修持者“阳性”的右手持达玛茹发出“大乐之声”，握住“阴性”的左手并与法铃相配，则发出“空性之声”。

鼓，曾又称“猴鼓”用来聚众集合、召引观众，也出现在西藏艺术作品中。

佛教的木制达玛茹有两个对称的羊皮鼓槌，它们来自同一张整张羊羔皮，经过了同样的制作过程，因而这两张皮能够发出相同的声调。在密宗中达玛茹的鼓槌和手柄装饰物都是用人骨制成的，黑丝绒的手柄还织有各种武器的图案，令人生畏。藏式达玛茹的两个鼓面是用“同时发声”的两个少男少女的颅骨制成，摇动它也是在强调阴阳二性、方法和智慧的结合。神灵或修持者“阳性”的右手持达玛茹发出“大乐之声”，握在“阴性”的左手并与法铃相配，则发出“空性之声”。达玛茹的空心鼓体象征着法身，两个鼓槌头象征着相与空的结合。

576 | 胫骨号筒作为持物有何象征意义？

在西藏密宗，胫骨号筒是用人的大腿骨制成的带孔号筒，主要是将大腿骨的球状关节锯下而制成，有单管号筒或双管号筒两种，腿骨内的髓管中空，正好做鸣声乐器。这种以死人胫骨所做号筒有重大非凡的意义。据说它的声音可以感染神灵和妖魔，其柔和可取悦诸怒相神，其可怖也能恫吓一切邪恶精灵和恶魔，是法界神器，为神明所持。

藏人的这种乐器显然要具有神奇魔力，须使用特殊的材料制作，因而他们选择了人的胫骨（胫骨在藏教信条中是极其重要的本原所在），而信教少女的左大腿骨、少男的右大腿骨，社会地位非常高的或非常低的人的骨头，或是死于暴力以及意外事故之人的骨头等其效力又依次降低，也有用动物的大腿骨或金属制作胫骨号筒。在各种仪式中它显示出独特的威力，因而能作为法号，成为一些重要神灵如瑜伽师、瑜伽母、大成就者、忿怒女神等少数几个神的手持器物。拥有胫骨号筒也象征着神对三界的控制。

577 | 嘎巴拉碗作为持物有何象征意义？

嘎巴拉碗，又称内供颅器，由修行者的头盖骨制成，是藏传佛教常用的一种法器。嘎巴拉是梵语的音译，意思是护乐，是大悲与空性的象征。嘎巴拉碗是藏传佛教修无上瑜伽密举行的灌顶仪式时用的法器，也是为数众多的金刚乘神灵的供器、饭碗或祭祀用碗。嘎巴拉碗用人的头盖骨做成，大都是依照高僧大德生前的遗嘱，从其遗体上取下后制成。和胫骨号筒一样，骨头材料来源不同，效力也不同。碗内之物包括甘露、津液、酒、朵玛供品、化现为恶魔和魔的邪恶之敌的鲜血、骨髓、肠子、脂肪、大脑和心肺，其中鲜血和器官供神食用。白色的颅骨盛满绯红的脑浆、温暖的血液和旋转的甘露，其直接意义在于得道者愿以脑浆作为醍醐，用甘露传承智慧。

天杖、达玛茹和嘎巴拉碗作为印度教的三大器物被密宗佛教所吸呐，分别代表着神的身、语、意。天杖代表“身”或伴偶（善举或善业）；达玛茹代表“语”（言语或话语）；嘎巴拉碗则代表“意”（被净化的思想）。嘎巴拉碗被不同的神或人所持其意义又不同。许多怒相神的“智慧”左手通常将嘎巴拉碗捧在神灵胸前，与之相配的“方法”右手持有金刚杵或钺刀之类的器物放在碗上，象征着方法与智慧的结合。作为温和相神或略带怒相之神的器物，嘎巴拉碗则是一个“大海螺”，内盈甘

露、水果、药品、食物、珠宝或一个盈满甘露的长寿瓶，给人类带来吉祥。而作为苦行僧的乞讨钵或饭碗，嘎布拉碗则体现出佛性的慈悲，它代表对生命短暂易逝以及死亡、无常、离别等人间大悲的体验。



镀金内供颅器 清代

嘎巴拉碗是藏传佛教修无上瑜伽密举行的灌顶仪式时用的法器，也是为数众多的金刚乘神灵的供器、饭碗或祭祀用碗。嘎巴拉碗被不同的神或人所持其意义不同。许多怒相神的“智慧”左手通常将嘎巴拉碗捧在神灵胸前，与之相配的“方法”右手持有金刚杵或钺刀之类的器物放在碗上，象征着方法与智慧的结合。

578 | 弓作为持物有何象征意义？

弓，作为一种兵器，自然和箭搭配使用，它在金刚乘中的形状源自古印度战争中的“皇室兵器”。印度弓有两种，一种是“自用弓”（长弓），一种是较短的“复合弓”（混合弓）。而在富有想象力的藏族艺术中，弓绘有多种样式，简单或者奢华，木制或竹制，未装饰或有装饰不等。它的两端常装饰着卷叶饰，中央把手由兽皮、毛毡或皮革裹成。从步兵武器发展到神明之物，弓的意义也由简单的物质世界的一件利器变成藏教中的宝器。如怒相大黑魔护法身上的黑铁弓和罗睺神的双头蛇弓其形状也隐约浮现出令人惧怕之戾气。

579 | 藏式箭作为持物有何象征意义？

藏式箭的名称和式样更繁多，包括芦苇箭、竹箭、铁箭、长箭、真言箭、花蔓箭和强力箭。箭头的制作形状也多样，有的是带尖的管状套箍，有的是三角形铁刀身，也有的是弯曲的矛状头或一个倒钩。箭杆也由笔直的细竹子做成，可代表中脉，它身上的三个光滑的竹节代表收缩中脉的三大脉结的开关。另外有三个舵尾羽翼代表“三身”的结合，张弓拉箭则表示能殊胜“三界”、“三时”和“三毒”，可以掌控世界。

代表“智慧”的左手拉弓和代表“方法”的右手握箭一起象征着佛教中智慧和方法的结合。弓的空性和智慧特质，在箭搭上之后又投射了圆满、完成之意，可促使修为中“五行”（布施、持戒、忍辱、精进、止观）的完善。弓箭尚未拉开之时，也能象征着智慧和方法的

一致或智慧与止观的结合；当拉弓待发箭之时，弓象征着神灵以智慧控制三界，箭有刺穿之威力，能刺破迷信谬见和错误冥想。箭通常瞄准敌人之心脏，或是梵天作为靶心，前者指扫灭冤仇和痴愚，后者则是为求箭和靶心的一致而获得灵魂对梵天的了悟。

580 | 彩箭作为持物有何象征意义？

彩箭也是箭的一种，它使作为武器的箭更多姿多彩。它的箭身仍笔直，只是在箭杆的一端系有各种装饰的丝带，箭身和箭的舵尾羽翼仍在丝带正中。有的也在箭杆上缠有五色丝带，又将五股飞镖缠在其上，对应五佛色和五佛智，这五色依次为白、黄、红、绿和蓝色。箭杆可能是木制，箭镞则多为金属制成，并且都是特定的材料，显示出是神灵的特有之物。彩箭不仅有飘逸的丝带，也会多在丝带中央放有一种银制占卜镜，上面有四个或五个多小圈不等，呈十字方位，因而彩箭可用于占卜，叫箭卦或箭卜，在各种仪式它也能代表吉祥等美好祝愿。

当神灵等手持彩箭时，通常是握在右手，箭头朝向下，一般会插在一种类似粮仓的容器里，也许有将吉祥盛放的含义。彩带打成美丽的结，舵尾是鸟的轻翼，中央圆镜如满月，丝带轻舞飞扬，这种独特的制作都使彩箭离开了箭的锋芒，单纯作为一种仪式的象征，作为人们祈福邀神的凭借。箭杆、镜子上的占卜圆盘或海螺壳、镜子分别代表了神的身、语、意。

彩箭有多种种类，常见的如“长寿彩箭”、“吉祥彩箭”、“招财彩箭”，制作样式和意义也各不相同。如吉祥箭，或“幸运箭”，出现在各种吉祥仪式中，其组成部分包括一个铁箭镞、一面小镜子、一个海螺、三色或五色丝带。藏式的婚姻习俗是用它来钩住新娘的衣领，将新娘从女伴中带走，因而箭成为了男性的象征。

581 | 盾牌作为持物有何象征意义？

盾牌是一种用来防御和保护自身的器物，它常和攻击性的剑搭配使用，如同弓和箭代表一对阴阳，它也多与进攻型兵器组合成对。进入藏教后，通常阳性的“方法”或“方便”的右手挥舞着利剑，和阴性的“智慧”左手挥舞着防御性盾牌，由在战事中扮演着攻守的角色，到成为金刚神灵的保护和战胜的标识。

藏族艺术中的盾牌一直呈圆形，通常装饰着一个八瓣莲花图案或一个八辐金轮，正指着八个方位。由中心圆环逐层散发出去的同心圆环呈放射状，如同正在发光的太阳，散布着它的智慧。盾牌的材料多样，可以用铁、青铜、黄金、柳条、牛皮、犀牛皮或虎皮等制成，对战事而言，用犀牛皮制作成的盾牌不易被损坏，而金刚乘的神灵的盾牌有时有严格的规定，如必须是铁制的。常见的是皮盾牌和铁盾牌，二者更为易得和坚实。

剑和盾牌常常是成对使用，常常为时轮金刚、怖畏金刚、金刚力士和大红欢喜天等神灵同时佩带。佛持盾牌可象征着能战胜邪魔攻侵、守护佛法智慧和护佑芸芸众生。时轮金刚的盾牌代表“身”的躯干，圆形的盾牌本身如同转法轮，表示时序轮回。和剑匹配则代表阴阳不能分离的宇宙间的平衡论。

582 | 花蔓弓和花蔓箭作为持物有何象征意义？

花蔓弓和花蔓箭都是用花制成的弓箭，不同于由兵器过渡而来的强调威力的阳刚特制的弓箭，它富有罗曼蒂克的柔和之美。最初它们作为印度教吠陀时期欲神的手持器物，和希腊罗马神话中丘比特的神箭相似的是，都可以用于刺向某个对象以激发爱欲。

欲神在藏文中叫“垛拉”，它的花蔓弓箭也被吸纳进入了金刚乘佛教，成为蛊惑或迷惑活动的圣物。欲神满身画有花蔓器物。如：花蔓弓、花蔓钩、花蔓索和五支箭，它们被踩在佛教神灵作明佛母和时轮金刚的脚下。而四臂大红的作明佛母和降伏魔障的红色度母两位女性神，不仅以红色象征欲望和热情，也手持花蔓弓和花蔓箭作为主要武器，尤其作明佛母另两只手还拿着钩索，这种用盈满甘露的红色夜莲花制成的钩索显示出其诱惑力，引人陶醉。

五支箭也有特殊的性的隐喻，它们象征着相互爱恋和性的“五续”——微笑、牵手、对视、拥吻和性交，也象征眼、耳、鼻、舌、身“五情”，痴愚、欲取、贪婪、我慢和嫉妒“五毒”，“五官”及其视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉的对象，及色、受、想、行、识“五蕴”。也有说与文殊菩萨头顶上的五个肉髻有关，并将毒障和身之各部相对应：痴愚在头部，欲取在喉部，嗔恚在心部，我慢在脐部，嫉妒在“私部”。在这里，五支箭就不再表示爱欲和诱惑，而是代表“五佛智”，是射向五佛精神中心的智慧箭。



作明佛母手持花蔓弓和花蔓箭

花蔓弓和花蔓箭都是用花制成的弓箭，可以用于刺向某个对象以激发爱欲。图中，作明佛母手持花蔓弓和花蔓箭作为主要武器，另两只手还拿着钩索，这种用盈满甘露的红色夜莲花制成的钩索显示出其诱惑力，引人陶醉。

583 | 宝剑作为持物有何象征意义？

佛教的宝剑不主兵器，而是一种慧剑，是精神觉识之利器。宝剑主要象征智慧或者表示断灭愚痴和障蔽的觉识，如佛教的智慧菩萨文殊师利的喷焰宝剑就是其标志之一，它代表文殊菩萨能用敏慧觉识断灭诱惑和愚妄，通向佛的空性的真谛。莲花托着宝剑和经书，共同代表大智慧和博学多识。智慧剑也会成为本尊神和怒相神表示胜利的武器，这些神灵多用右手持剑，用它来斩断且摧毁一切怨敌和魔障。铁制的蓝色的智慧剑，它的双刃上盘旋着卷旋的

藤状的火焰，在剑尖的周围喷射出一道智慧之火，使邪敌不能近身。



宝剑常用黄金制成剑柄，顶端则有一个半截五股金刚杵球饰，把手的坚固和锋锐的尖刃相配。剑身双刃，象征着相对和绝对真理的统一。一些勇士神宝剑常常被认为是用铁、水晶、铜、金和琉璃制成的，剑不用于攻伐，而是一种重要的标志。锋利的剑尖象征着智慧和觉识的完美。喷吐状的熊熊燃烧的烈焰象征着智慧觉识之火喷射十大方向。西藏密宗有的无上瑜伽神(如怖畏金刚)所持的宝剑意义更复杂，它被用来象征着得到获得成就所需的八大神通力——剑力、千里眼、飞毛腿、隐身术、炼丹术、飞天、能够移位显现多种化身，以及具有穿行各界的能力。居于第一的“剑力”能给人力量以消灭佩带觉识之箭的敌人，也象征赋予了八大神通力。

执剑四臂文殊菩萨 鎏金铜像 明代 西藏

佛教的宝剑不主兵器，而是一种慧剑，是精神觉识之利器。宝剑主要象征智慧或者表示断灭愚痴和障蔽的觉识，智慧菩萨文殊师利的喷焰宝剑就是其标识之一，它代表文殊菩萨能用敏慧觉识断灭诱惑和愚妄，通向佛的空性的真谛。

584 | 天蝎作为持物有何象征意义？

黑蝎子在印度佛教中有特殊的意义，代表毁灭性的怨恨，可能和这种动物本身带毒有关。长满鳞片的身体，一对带甲的巨钳，鞭子一样的毒刺针，处处显示出它不好惹，是自然界中极难对付、令人恐惧的进犯者。蝎子是毒物，因而它能作为引发天灾和瘟疫之魔的代表。但蝎子不一定是反面，绘有蝎子的图像可以降伏精怪，因而在一些保护或毁灭的仪式中，经常用到蝎子。

有很多关于蝎子的传说，大都和毒蝎子的怨恨、报仇情绪有关。著名高僧、密宗苦修大师米勒日巴从小父母双亡，深受亲戚欺侮，很早就埋下了复仇的决心，他长大后利用黑巫术来报复这些亲属，于是他求助蝎子的毒性来惩罚他们。在一次婚宴中，他的三十五位亲属均到齐，那些有毒的爬虫和状如牦牛的巨型蝎子突然向他们发动攻击，蝎子拽倒了屋中大柱，并不放过在场的每一个人。米勒日巴用这种极端的方式报仇，并成为佛教圣者，被记载在他的早年生活的传记中，似乎用来警示世人。

藏传佛教大师莲华生又叫“蝎子大师”，这里没有了复仇的含义，而是指有一只长着九头、十八钳、二十七只眼的怪模样的巨蝎发掘了金刚橛经文，经文被极为神秘地藏在墓地岩石下的一个三角形石匣里。巨蝎又将“金刚橛法”传承给莲华生，从此尊者和巨蝎结缘，他

的八大化身“莲花王”之一的左手常被画成拿着一只蝎子，表示因蝎子而领悟智慧。因而宁玛派视蝎子为金刚橛密法传承的象征。还有其他的解释，如蝎头、蝎钳和蝎眼指佛教中不同的“乘”。它的有毒的红色刺针类似被血液或毒药浸泡过的金刚橛橛尖。而在西藏，蝎子也被称为“第巴林亚”，是龙女的化身，会被作为灶神崇拜。

585 | 犁铧作为持物有何象征意义？

犁铧有的近似锄头，也有三角形和锥形，一般是铁制，是农耕中犁地的工具，用于开垦，它和镰刀一起使用，象征着播种和收获的善业。作为佛教的武器，它多半和地下、冥间神发生关系，象征着神灵具有摧毁或“颠覆地下世界”、龙众界和其他地下生灵的能力。本尊神阎魔敌的众多左手中握着一只犁铧，象征着这位神对“业”的控制。中阴界的几个饮血金刚的左手里也握有犁铧，它又象征性表明死亡与转世之间的“中阴状态”。这与犁铧在地面和地下活动的特点有相关性。

586 | 三股叉作为持物有何象征意义？

三股叉常见是作为神的兵器，在东西方宗教中都出现过，它本身的意思是“三个大钉或三个尖”。在早期基督教，作为献祭用的三股叉象征着圣父、圣子、圣灵的三位一体，到中世纪又变成恶魔的代表。这和它在中国的情况相近，为一些形象狰狞的神所持，令妖魔鬼怪害怕。

印度教中的三股叉和湿婆最为密切联系，代表他的“三力”——意志力、智力和业力，以及创生、保护、毁灭之业的品德，也可象征着殊胜三界和“三时”。它又是印度教的梵天、毗湿奴和湿婆三位一体的具象体现。从形象上分析，一股叉居中是中脉，左右两股一阴一阳，在中脉处汇合。这三股叉据说分别对应着古代印度的三大河流——恒河、朱木那河和婆罗室伐底河，湿婆正好是“三河之主”的化身，因而每一座湿婆殿都放置有铁制的三股叉，中间的笔直的铁杆代表中脉。三股叉又曾是佛陀的标识之一，湿婆教的三股叉被采纳进金刚乘，成为转轮王、怖畏金刚和大黑天神的武器。



三股叉

三股叉是早期佛陀的标志之一，成为金刚乘中转轮王、大威德金刚和大黑天神的武器。神灵手持此凶悍器物，象征神灵“殊胜三界”、“三时”、“三身”以及身、语、意三者的结合。

三股叉也有很多式样，如三股叉军旗、三股矛、三股叉短杖或三股叉天杖。其叉杆常飘有一个三角形的旗，周边有飞动的火焰。作为天杖的三股叉的杆有的较长，也有较短的，上面大多镶有一个骷髅，很多骷髅头下还装饰有飘带或旗幡。杆的尖端有如喷吐火焰的宝剑，宝剑的剑柄被去掉，被换成火焰状的对称的两翼，有的带着铁环。中股叉的是智慧之火，合着两个外股叉能断灭贪、嗔、痴“三毒”。手持此凶悍器物，象征神灵“殊胜三界”、“三时”、“三身”以及身、语、意三者的结合。更多的时候，它的“三根”也是佛教中很多神三位一体的体现。

587 | 矛作为持物有何象征意义？

矛是更常见的兵器，因而也更为普通和多样，它常常指能进行攻战刺杀或从兵车上直接投掷的简单标枪，如带有旗翼的装饰华丽的长刺矛就是一种兵车长矛。它的构造近似三股叉舍去两支外股叉后中间的股尖，矛身中间也有白色骷髅头和挂着的血红色牦牛尾幡。矛头通常置于带有装饰的金黄色中心点上，蓝色铁制的矛头形状与箭头、金刚叉相似，顶端带烈焰尖，矛杆的下端用一个半截金刚杵、珠宝或小圆饰为饰物。铁制长矛代表“强力”，能深入地刺向怨敌的躯体。有的长矛饰有铃铛，用挥舞时震动的铃声令敌方不战而寒。

在宗教绘画艺术中，神手上的矛一般只具有象征意义。在佛教中，矛被解释为刺向或斩断各种谬见和偏颇见解的武器。某些保护神的矛就被画成用金、银、铜、水晶、琉璃或珊瑚等珍贵材质制成，表示它们作为佛教法器，其对头常是各种精神之敌和心灵之障。怒相保护神持棒大黑天神的长矛，是用罗刹女的胫骨制成的，这种比较恐怖的矛用来威慑恶魔。它通常为怒相神的右手所持，代表阳性的“方法”或“方便”。

588 | 长箭作为持物有何象征意义？

长箭实际上也是手持的一种矛，其竹竿长度较一般长矛短，可以被掷出或抛出，不属于与弓搭配的箭。它的形状就是简单的矛，一般看不到骷髅头和旗幡。光秃而较短的矛身使它就像一支无法拥有远行射程的箭。其杆常可以画成绿色竹竿或红色檀香木杆，杆端的矛头也有火焰尖。古印度战场上的长箭名称繁多，可见它易于被使用。它在梵文中有“摇晃”或“颤抖”之意，显然是指这种竹竿长箭在投向目标时会像箭一样晃动。与矛一样，它能刺中代表痴愚的敌人的心脏，也就是“意”，因而可表示刺穿或断灭邪见和邪念等谬想。

589 | 短橛作为持物有何象征意义？

短橛是一种装饰复杂的武器，多是由铁、木、石制成，一般有个三角形橛尖，可以粉碎、切断和压碎敌人。锥形橛身在画上要比矛杆粗，有的上面绘有各种佛教的象征符号，以及各种分布均匀的节，它的上半部还常饰有捆缚着的丝带。最常见的短橛有一个锥形长木

杆，在画中的横截面是个矩形，可用坚硬的金合欢木或红色檀香木制成，它的两端有莲花状底座，杆顶由一个大的半截金刚杵饰、珠宝饰或三股叉饰等构成。作为右手“方法”的器物，短橛形状各异，从精致的锥形杆到装饰极为华丽的木制或金属“城堡”状不等。它作为金刚乘神灵的持物，通常是木制短橛，主要象征着粉碎和破灭由“业”而生成的愚昧之障以及精神之垢。

短橛也是古印度战争中的重要兵器，但和较轻的矛不同，它沉重的身躯不适宜于扔掷，而是为身强力壮的大力士所持。在印度神话中，力大无比的猴王哈努曼就是摔跤勇士的庇护神，也有摔跤者用一对木短橛进行气力训练的传统。好战的印度教神灵的短橛，常被画成被拉成扁平状的一大块金属片，插在木制锥形杆上。有金刚杵饰顶的橛一般被视为短橛，是众多本尊神和护法神手中常持的器物。战神多闻天王珠宝镶顶的短橛是他的几种化身的器物，上有一个如意宝饰、一个火焰宝饰或一个“珠宝花蔓”饰。

护法神大黑天神手持的巨形檀香木橛的橛身特别，会被画成有孔道的“城堡”状镂空结构，城堡中的众神和阿修罗大军，随时准备被持橛大黑天神放出来参战，孔道后面是众神与阿修罗交战或备战的场所。该短橛有金刚橛饰顶，橛身的三面代表着断灭贪、嗔、痴“三毒”，而神和阿修罗之战象征着断灭另外两毒“慢”和“嫉”。大黑天神化身为“三大具善”时，其双手挥舞着一种锥形长橛。其橛形是用红色檀香木的截面制成，顶部四角各有一个锥状尖，长度与三大具善神的高度相同。这些短橛在他们手中挥舞，表明是战斗武器。吉祥天女的拘鬼牌用锥形的红色檀香木制成，有点类似短橛。



短橛

这柄短橛是用红色檀香木的方剖面制成，橛顶为如意宝饰，橛尾为半截金刚杵，橛的表面画成有孔道的“城堡”状镂空结构。图中主尊大黑天右手所持即为短橛。

590 | 骷髅棒作为持物有何象征意义？

骷髅棒以棒身缀有骷髅头而闻名，和有些三股矛、叉等棍杖形似，代表死亡和恫吓。它的形状源自有骷髅饰顶的手杖，或佩戴骷髅的湿婆教信徒的天杖。其基本构成是以一个干枯的白色骷髅头为主要标识，其顶上有一个半截金刚杵饰或一个珠宝饰。一根细长的锥形红色檀香木杆或骨杆直立，杆的上半部一般系有一条飘拂的白色丝带，杆底也有一个半截金刚杵饰或更小的珠宝饰物。这种器物为很多神灵的“方法”右手所持，象征着业力的“死亡”、终止或万象皆空。作为神的武器，骷髅棒用来恐吓恶魔，并能降伏“三界”中一切的邪恶精怪。

591 | 骨架棒作为持物有何象征意义？

骨架棒是骷髅棒的形式之一，但它不仅仅有一个龇牙咧嘴的骷髅头，也暴露了狰骨凛凛的死躯的骨架，因而更为可怕和恐怖，是阎王、怖畏金刚和尸陀林主等众多怒相护法神右手上的武器。在早期湿婆教，湿婆的天杖就是用床架做成，他的信徒把人的骷髅头插在胫骨或大腿骨上，制成骇人听闻的骨架棒。它的形状其实就是一具无臂的干枯尸骨，包括顶部缀有珠宝或一个半截金刚杵的骷髅头，以及人骨架的脊椎、肋骨和骨盆部分。较低的手柄是用脊椎骨的尾骨或与固定样式的骨架连在一起的腿骨制成。从尸体上剥下的死人皮可系在骨架的颈部当成披风。骷髅有时双睛吊挂在空空的眼窝上，或画成嘴中喷焰、鼻中喷烟、眼窝喷血的形状。一般骷髅棒或骨架棒由十三根椎骨制成，对应着佛塔的十三个伞轮。佛塔本身是须弥山的“脊骨”，骷髅棒也就常画成一个骷髅头插在一根脊椎骨杆上。

592 | 弗戈作为持物有何象征意义？

插在长木棍上的人尸是尸棒的另一种形式，木棍贯穿受害者的肛门。这种令人恐怖的残害通常是战后最常见的惩罚形式，胜者以此来羞辱败者。“插棍者”或许是历史上这种残害形式最著名的受害者。罗马天主教教会法庭在审问那些犯有鸡奸罪或性行为放纵者时也使用这种令人毛骨悚然的做法。在中世纪的印度，插杆致死也用于某些人祭仪式中。

作为手持器物，插在棍上的尸体经常被视为是罪犯的尸体，象征着万物皆空或使人丧失一切。怖畏金刚的“智慧”左手之一握着一具插在棍上的尸体。这还有另一层的象征意义，即：不管修持者的“惑”有多大，修怖畏金刚定能消除一切恶业，甚至那些最顽固的罪犯的恶业。在内在层次上，棍贯穿肛门直到头顶象征着密宗修习的“圆满次第”，此时，气进入、停留并融入中脉，使“尸体”的自我得以解脱。尸体通常被画成双腿叉开，棍从肛门穿过。女尸十分罕见。如果是女尸，那么，棍就要贯穿阴道。尸体的双手被铐在背后，有时可以看到棍从心脏、口或头顶穿出。

593 | 尸棒作为持物有何象征意义？

尸棒尽管没有骷髅头，却远远比骷髅棒和骨架棒更为可怖，并多由尚未腐烂的裸露的女性死尸制成，多是濒死状态的硬直的僵尸、木乃伊状的尸体或被剥了皮且已风干的尸体。有时，起尸鬼或还魂鬼的尸棒可能是一具孩子的尸体或一具朱砂红色的尸体。这些尸体摆出各种死亡怖状，如高举双手，头发向上竖起。当舞动僵直的尸棒当做武器时，尸体的头、伸开的双臂或双腿都可以做手柄。怒相之神独髻母、绿度母和“瘟疫女神”等天母的化身之右手都挥舞尸棒，用它来摧毁对佛教教义有害的一切异端的生命，一些引发瘟疫和疾病的恶魔或妖女等各类邪恶的精怪都在控制之列。



白色高丽女神

此尊为白色高丽女神，她右手所持即为尸棒。女神用尸棒来摧毁对佛教教义有害的一切异端的生命，一些引发瘟疫和疾病的恶魔或妖女等各类邪恶的精怪都在控制之列。

594 | 板斧作为持物有何象征意义？

板斧本是传统伐木工具，有锋利的斧刃，也能劈杀敌人。古印度战斧的斧头有多种形状，如“斧柄带孔”的扁平伐木斧，带有锋利乌鸦嘴镐、棒身沉重的月牙斧等。

藏斧则较温和，通常由一个锥形的长手柄和圆形中心枢纽构成，杆身上面常装饰丝带。月牙形藏式斧的斧身类似怒相神“钺刀”或弯刀的刀身，仿佛从一个张开大嘴的摩羯中吐出，固定在一个十字交结的圆接点处。其接点的顶部、后背是两个半截金刚杵饰，锥形手柄也有小块珠宝或半截金刚杵饰底，表坚不可摧、不能断裂的金刚质地。板斧在藏文中有“敌斧”之意，表明它作为法器，象征砍下佛法怨敌和恶魔的精神之根。它常被持在神灵的“方法” 右手，表明能断灭谬见和谬念，也象征斩断生死。

595 | 鼓风囊作为持物有何象征意义？

在西藏风囊是圆形的，鼓风时用两手拉合或手提压皮风囊，风便通过铁质风管吹进炭火或牛粪火中。风囊是善金刚神左手持物，也是他的标识之一，常和铁锤一起出现。这种武器



呈黑色，常用虎皮的上半部制成，皮上猛虎口中还龇出一个长喷嘴，有时能喷吐出火焰状的烟雾。通常用两个半张虎皮固定在两根绑着的木棒条或铁棒条上，将两棒条一捏，就能把气从虎皮中排出。佛教中，风囊象征着神灵能不费吹灰之力，将诸邪魔恶敌吹到九霄云外。

具誓铁匠护法 铜鎏金雕像 清代 西藏

具誓护法头戴贝夏官帽，身着苯教大袍长靴，右手高举着金刚锤，左手持铁匠所用皮制鼓风箱，骑在一只犄角交缠的山羊上，具誓护法形象独特，十分容易辨认。

596 | 铁钩作为持物有何象征意义？

铁钩又称铁象钩或“金刚钩”，最初是刺象的一种工具。驯象人常用钩子刺中大象，使之服从并听命行事，以此控制大象的行为。佛教用“野象”喻指未得到驯化的心，尖利的钩子则象征能降伏一切佛法外道，或者惩戒恶业、救护受难之众生。这种表驯服的“大象钩”或“刺象棒”和套索搭配使用时，前者象征“智能”或“正见”，后者表“意”或“念”。作为令人生畏的武器，铁钩可刺入怨敌心脏，套索则捆住敌之脖颈和四肢，能控制各种魔障和邪怪。

与铁斧和铁锤一样，铁钩也有一根较长的红檀香木锥形手柄，上部系着丝绸制的打结的飘带。其中心纽饰呈圆形或方形，左边是一个极弯的钩状利器，顶部和右边为两个半截金刚杵或珠宝。固定在接点处的摩羯头张开大嘴吐出的不是斧头或锤头，而是铁制钩刃，钩背如同空行母的钺刀刀背形状。

这种降伏钩是神灵“方法”右手的武器，能钩住一切恶业、恶障。喷焰铁钩是马头金刚的标识，同时他也伸出有威胁性的食指，一个有毒的黑蝎伏在他跷起的指尖上。铁钩、弯曲如钩的食指和蝎刺一起表明他的“期克手印”有极强的伏魔功力。

597 | 套索作为持物有何象征意义？

与铁钩握在神灵的“方法”右手相对应，他们的“智慧”左手常持有各种各样的绳索。这类套索是一种用于捕捉或捆绑的武器，在佛教中象征把智慧或觉识束缚于心。它尤其能捕捉目标，是“念”和“正见”结合的象征物。套索也表示捆住敌之“命脉”，令诸障魔动弹不得。在修行佛法的戒、定、慧“三事”中，套索的三个降伏活动的形象化表示依次为：先是索住“自我”，然后将其捆住，最后将其扼杀。

一般套索两端饰有金属物体，如小铁钩、半截金刚杵、铁环、金环等，甚至还有的缚着女尸，绳索系在她们的脖上或手上。某些神灵持套索的手屈食指或中指结“期克手印”，套索缠绕在其指尖。善相神的套索主要用于驯化和控制，被画成用金、珠宝、绳、夜莲花根或花朵等制成，怒相神的套索则较恐怖，用来威慑“敌人”，主要材料是绳、皮、杂色线、蛇、蝎、肠子、尸体的毛发，以及火、电、风、水或太阳光线等自然物。套索可染色，拉伸成直线或套马索，或作盘卷状，能存放于盒中。



持套索女神

套索是一种用于捕捉或捆绑的武器，在佛教中象征把智慧或觉识束缚于心。套索也表示捆住敌之“命脉”，令诸障魔动弹不得。在修行佛法的戒、定、慧“三事”中，套索的三个降伏活动的形象化表示依次为：先是索住“自我”，然后将其捆住，最后将其扼杀。

598 | 花蔓钩和花蔓索作为持物有何象征意义？

花蔓钩和花蔓索是降伏（魔障的）女神红度母以作明佛母化身显现时手持的器物，她被画成手持一张花蔓弓、一支带有红色夜莲花饰顶的箭、一根花蔓钩和一朵夜莲花（其根编成一根套索）。这些器物被画成用白色莲花、青色莲花、芒果花、茉莉花和和夜莲花制成，但一般都画成由小红花叶组成。

人们召唤作明佛母来进行降伏、催眠、迷惑和吸引等控制活动。她颇具诱惑力，她的五支花蔓箭是使人产生性兴奋的五种激情，使人发热、失去意识、迷惑不清和瘫痪。可以观想出她的花蔓钩钩住了颇有魅力之男子的心脏或颇有风韵之女子的阴道。她的花蔓套可以套住男子的阴茎或女子的心脏。作明佛母的象征意义十分丰富，可以被喻为迷恋花蜜或蜜蜂或盈满香味扑鼻甘露的红色夜莲花，有时也比喻她的花状器物可以进行套、拉、钩和刺的动作。

599 | 铁链作为持物有何象征意义？

铁链能用于造桥，也是降伏的武器。它的形状是一种铁环相扣的链状物，较一般链条的两端多出一个半截金刚杵饰或铁钩饰。它通常是守护坛城四门的四瑜伽女的武器之一，在降伏仪式中，和套索、铁钩、金刚铃共同构成“四个一组”的器物。这四位天女通常是：东门的白色“杜鹃首金刚女”，手中持“钩”；南门的红色“狮首金刚女”，手中持“锁”；



狮面女神手持铁链

藏传佛教中，铁链为降服的武器。它通常是守护坛城四门的四瑜伽女的武器之一。

西门的黄色“山羊金刚女”，手中持“索”；北门的绿色“蛇首金刚女”，手中持“铃”。

西藏的最早的桥梁建造者、著名大瑜伽师汤东杰布，曾经用铁链修造了许多悬空铁桥，他的画像中右手中也持有一截铁链。铁链多被画成一截缠枝铁链或铁环，一般是十二个链环构成，代表十二因缘。作为武器，时轮金刚的“智慧”左手之一挥舞着金刚铁链，象征着他从“十二因缘”中得以解脱。吉祥天女脚踝上也戴有断开的镣铐，象征着她也断开了“十二因缘”，其各有六个链环，表明她已克服了十二因缘中的“因”“果”顺序，能毫不拘束地抛弃轮回和涅槃终极之点。

600 | 木杵作为持物有何象征意义？

木杵在画中两头是圆形磨砂面的球状物，没有尖利的轮齿，有的一端也由半截金刚杵构成。它源自印度教巴拉巴玛神的手持武器杵状棒，其诨名也叫“持杵者”。怖畏金刚的“方法”右手上持有一根木杵，和臼搭配使用，象征着把各种拼成的“作料”研磨成“一味”，因而他的木杵常常象征着觉识的专注。由于味觉被认为和记忆有关，怖畏金刚的木杵也象征着记忆的恢复，并能控制性欲。有的木杵类似生殖器，可以画成两头圆中间细的形状，也有的一头较细一头较粗，或在中间放有一个磨砂球。这种木杵有很强的性象征。在有些仪式中，用木杵将伏魔武器金刚杵敲进臼口，象征着碾碎并烧掉诸邪魔恶障。

601 | 轮盘作为持物有何象征意义？

轮盘是一种中心是带孔圆环，周边多角的器物，其状类似星形飞镖“掷星”，有的也插在宝剑或金刚杵饰顶的杖上。“轮”在印度教和佛教中意义丰富，可以指：①护符或坛城；②体内神经丛或“脉轮”；③战车或大车的车轮；④战斗队形；⑤一种武器；⑥法轮；⑦转轮王的标识之一。今天抛轮盘的做法也源自早期印度。

在公元前的吠陀时期，毗湿奴的掌心和脚底上就有轮盘圣记。“梵天轮”常被画有发光的光圈，环绕在毗湿奴和多臂神灵的食指间，如同日轮，表明法力强大。“毗湿奴轮盘”一

般为六辐或八辐轮辐，这种传统样式被保留下来，成为金刚乘艺术中常见轮盘的形状。“法轮”也是八辐轮的轮盘，它是佛教中不杀生的武器，八个金刚轮辐或伸出的八个利刃，象征着佛陀统治八方，以及佛陀教义胜过“八正道”。据说，“转轮王”用轮盘来降伏四方，统治大地，其轮千辐，能碾碎一切魔怪，给人间带来吉祥。

轮盘作为一种武器，尖利的轮齿环绕在铁轮上，可被以飞镖或飞碟的方式抛掷出去，类似古希腊的奥林匹克运动“掷铁饼”。有的轮盘形状是被八个或更多的剑身环绕的“剑轮”，剑尖也能喷吐出火焰，能降伏精怪或毁灭一切。轮盘一般是铁环或是带有尖利铁边的扁状环，可被视为“铁狱”，能堵住、限制或消灭邪恶精灵。

602 | 火团作为持物有何象征意义？

火团和火焰一样，在佛教中都有烧毁魔障的功能，常常画成是一团正在燃烧的智慧火。有的是从神的“智慧”左手的掌心发出，有的则如同绳索状器物，缠绕在神的上跷的食指上，呈有威胁性的“期克手印”。它也是一些怒相金刚神（如金刚橛神、马头金刚）的标志，表示他们有摧毁“五障”的能力。

603 | 吉祥天母的拘鬼牌有什么用处？

吉祥天母的第五种武器是别在她蛇形腰带上的拘鬼牌，通常被画成一根红檀香木长杖，饰有锥形或方形结顶，顶部呈金字塔状，木杆上有金黄、深红或者黑色的十字或方格图案，有时，这种“鳞文板”也被画成用几何图线或交叉线构成的神秘标志，用来乞灵和抵挡诽谤咒语。吉祥天母用这个神奇武器来记录对违背誓言者和与佛法不共戴天之敌进行惩罚的数量。她对这些敌人发出惩戒性的咒语，并破除巫师向其徒从发出的邪恶咒语。在对敌人进行惩罚时，她用拘鬼牌投向敢于冒犯她的恶魔，击碎其头盖骨，使可怕的咒语立即生效。

在西藏，符木最早是用来记录交易协定的细节，后来演变成刻有方格和怒相神的眷属的鳞文板，当用它来砍杀敌人之时，方格的数量应与受害者之年龄相符。

604 | 梵天头作为持物有何象征意义？

梵天是印度的创生之神，后来被藏传佛教视为护法神之一。梵天最初为五颗头，其中的四颗头朝向四方，第五颗仰天朝上。后因故惹怒湿婆，被其削下上方的头，仅保留了东南西北四面的头。其被砍下的四面人头最初是湿婆的器物，后来进入了金刚乘肖像画法中，成为与湿婆有关的神灵（如转轮王、大威德金刚和时轮金刚）的器物。

四面梵天首是佛教神灵的“智慧”左手所持的器物，一方面象征着断灭一切概念化的行动，另一方面也象征着通过慈、悲、喜、舍“四无量心”来求得利他之意以增益功德。“四无量心”也被称作“梵天圣庙”，该词可能源自专门供奉湿婆的印度四大古庙。

在金刚乘肖像画法中，本尊神的“智慧”左手通常都握有梵天首，握拢梵天头上高高的盘发就可以使之来回摇摆。他的四张黄脸上画有灰色胡须，其发际间饰有花朵，但在某些藏族画中，梵天首没有胡须，并戴有菩萨像装饰的珠宝天冠。

605 | 砍下的人头作为持物有何象征意义？

某些怒相神手持血淋淋的人头作为器物，象征着断灭一切抽象和有形的概念。割下的人头也可以具体为恶魔头，象征着砍死魔敌或断灭诱惑。时轮金刚的恐怖化身金刚力士被画成用其左右两只“辅手”拿着一个恶魔头和一个盈满恶魔血的嘎布拉碗。

割下的人头为男性人头，因为献祭者多为男性。人头被画成滴着鲜血，在藏族艺术中很少画有鲜血。但在印度密宗艺术中鲜血清晰可见，尤其在时母、度母、遮文荼和突迦这样的怒相大无明母神身上。此时，祭祀人头代表着献祭者自我的消亡。作为器物，这些女神佩戴用新近割下的八颗人头编织的花环，代表着断灭利、衰、毁、誉、称，讥、苦、乐“世间八法”。

606 | 断臂作为持物有何象征意义？

在绘制尸陀林主的画上，常绘有被肢解的身体部分，如人体器官、砍下的四肢等。这些被肢解的东西都有不同层面的象征意义。在阎魔、大黑天神和大威德金刚等怒相神及眷属中的许多精怪手中，都持有人体的不同部分。大威德金刚的三只左手握有两根断臂和一条断腿。其中，一只胳膊画有右前臂和手，四根手指伸出，象征着修怀业、增业、息业、诛业密宗“四业”时其右手的灵活性；另一只胳膊是一只左前臂，其手食指上跷，呈恐吓的期克手印，象征着他的愤怒及向一切“邪恶”魔敌进行恐吓；另外那条砍下的断腿，象征着他能迅速地率领芸芸众生踏上顿悟之路，也象征着他允许修持者进入佛门。

藏传佛教经常用人的断肢残体来表达“空性”。当诸多怒相神手持这些令人不寒而栗的断肢，表面上是威吓，其深层的含义却是要让修行者生恐惧、愤怒等情绪缺点，再去克服，直至趋向觉悟空性。其他有关人体的象征还有：肉山象征无知、血海象征欲念、白骨成堆象征嗔恨等。

607 | 小肠作为持物有何象征意义？

怒相神最常见的持物是缠卷的几截小肠，如大威德金刚和大红马头金刚这样的怒相神，手中握有缠卷成套索的肠子，象征着它们展示了万象的无实相性。另外，尸林里被肢解的尸体上以及恐怖供物中垂悬的皮围帐上也都有小肠出现。同时，它们也是串成怒相神人头项链的绳子。

肠子能消化各种美味佳肴，并将其转变为粪便，作为器物的人肠，在象征意义上与这一能力相一致，代表了万象固有的无实相的实现。但是，当内脏被画成放置在盛满献血的嘎巴拉碗里时，肠子则可能代表着相对和绝对真理的结合，或者在更深层的密宗意义上，代表着幻身（内脏）生成于明光（血）的状态。

608 | 心脏作为持物有何象征意义？

心脏代表着心愿、欲望，被摘离的心脏作为器物多出现在众多怒相神的手中，包括人的心脏、怨敌的心脏和恶魔的心脏。撕碎的心脏通常紧握在神灵的“智慧”左手里，也有画成正投入神灵口中的。这种吞噬心脏之举，象征着断灭欲望和吞噬一切敌人。此外，也有表现心脏被钺刀砍碎劈开的，这象征着断灭五惑之本，通过分食心脏，可以使“五惑”转变成“五佛智”。在密宗深层次的修持中，于生起次第修持阶段，神切下心脏、脉道和肺一起食用，象征着身心转变，进入了圆满次第阶段，观想到明点、脉和气的活性。

这种作为器物的心脏常被画成红色莲花花苞形状，花苞顶朝上，呈红色鳞茎状，下面是一个带齿边的白色心脏套和一个较低的肌肉“瓣”套，“莲瓣”套下连接着单股、双股或三股血管。此处，红色鳞状花苞和白色心脏套代表心部中央的金刚滴露；肌肉“瓣”代表着从心部发出的八大脉道；而悬挂的血管代表着生命的主要脉道。

609 | 颅骨作为持物有何象征意义？

怖畏金刚众多的左手握着的呈颅器状的器物，该器物一般被画成常见的嘎巴拉碗，但上面有剥下的头皮和带有头皮的头发。这个新砍下的或湿漉漉的颅骨盈满鲜血，意味着怖畏金刚的整个精神（头皮和头发）中溢满大慈的甘露（鲜血）。可以将“这块颅骨”画成从颅骨上砍下的带发的天灵盖，内盛另一块颅骨。这块颅骨被画成倒置放置的恶魔上颅骨状，上面有眼窝和外龇的利牙。

颅骨或倒置的上颅骨都带有剥下的头皮和头发，与盛放敬献给怒相神之供物的器皿相同。颅骨常常可以分为干、湿或滴血不同类型，分别指的是旧的、干枯的白色颅骨、湿漉漉的或正在变干的黄色颅骨及滴有鲜血的红色颅骨。但从艺术表现形式上来看，这三类颅骨通常没有明显的区别。不过，新鲜的颅骨被画成带有剥下的头皮和头发。“一块颅骨”一词也用于怒相神头冠上的五骷髅饰，是用人骨碎片雕刻而成，上面绘有骷髅。

610 | 莲花作为持物有何象征意义？

莲花是佛教的主要象征，代表着神圣、纯洁、复活、高雅和太阳。据说佛祖前身悉达多太子出世时，立刻下地走了七步，步步生莲，因而莲花作为圣物，是佛教的建筑、装修、器物上极常见的重要图案之一。藏传佛教认为莲花象征着最终的目标，即修成正果。

它通常呈现白色、浅红色或粉色，有八个或十六个莲瓣，较低处的卷曲状的莲茎优雅地向上攀缘，到神灵齐耳处长出叶子，表示佛教教义口耳相传，也象征佛法如甘露般传承。攀缘时莲花主茎则会在每侧的荚果上长出三个芽，主花开在中央，另一边是个含苞欲放的花苞。开花的三个阶段象征过去、现在、未来“三世佛”。其花朵颜色也可为白色、黄色、金黄色、蓝色、靛蓝色和黑色。白莲花象征着珍奇和瞬间即逝，因为这种花独特的花苞很少开启，在被碰触时，精致

的莲瓣就会脱落。蓝色夜莲花是绿度母和许多其他金刚乘神灵的器物。

莲花作为开花之花苞，有很强的性象征。早在印度的吠陀时期，就有关于印度莲花女神的记载。莲花的美丽、粉色、柔软和开口，常用以譬喻女性，暗含爱、渴望、性欲和性交的含义。和象征男性生殖器的“金刚”对应，莲花代表“空”，金刚代表“色”，它们的阴阳结合既表佛法和智慧完美“契合”，也表空性和大乐的自然生成。另外，红色夜莲花亦为催情之物，能引发性欲。



莲花 唐卡 西藏

莲花是佛教的主要象征，代表着神圣，纯洁，高雅，智慧的空性，以及佛法的最高正果。作为众多菩萨或观音的手持器物，莲花象征着他们优雅、慈悲、智慧和圆满。

作为众多菩萨或观音的手持器物，莲花象征着他们优雅、慈悲、智慧和圆满。它是红色西方佛莲花部怙主阿弥陀佛的标识，代表佛陀善识能辩的智慧。梵文有“莲花手”一词，是指阿弥陀佛的主菩萨金刚手观音，他手持一朵八瓣白莲花，表纯洁和仁爱。一些男女菩萨的莲花持物上有特殊的标记，如八大菩萨的化身手持莲花上托着如下器物：宝剑和经书（文殊菩萨）、金刚杵或金刚铃杵（金刚手菩萨）、轮和净水瓶（弥勒菩萨）、宝剑（虚空藏菩萨）、珠宝（地藏菩萨）、太阳（普贤菩萨）、月亮（除盖障菩萨）、无饰物的莲花（观音菩萨）。白色智慧女神手持《般若经》经文，经文置于其左右掌心盛开的红白莲花之上。

611 | 金轮或者法轮作为持物有何象征意义？

法轮在藏传佛教中又称金轮，作为器物，常插在一个小轮柄或莲花座上。在古印度，轮既是农具也是兵器，它的不断转动代表碾碎邪恶和无限轮回。佛教借用“轮”来比喻佛法像轮子一样旋转不停，永不停息，能摧邪显正、驱走魔障。法轮是正法之轮，象征着佛法能摧破众生一切的烦恼邪恶，或比喻佛之说法光明如红日，行化天下，利益全世界的一切众生。

众多佛教神灵手持金色法轮，它的八大轮辐代表佛陀的“八正道”，轮辐后面四个代表方位的部分常涂以颜色，代表四大方位、四大要素、四佛，其中底部为白色，代表东方；左为黄色，代表南方；顶部为红色，代表西方；右为绿色，代表北方。金色法轮也是白色中央佛如来部怙主“大日如来佛”的标识，象征佛陀无私地施于众生永久性佛光加持。

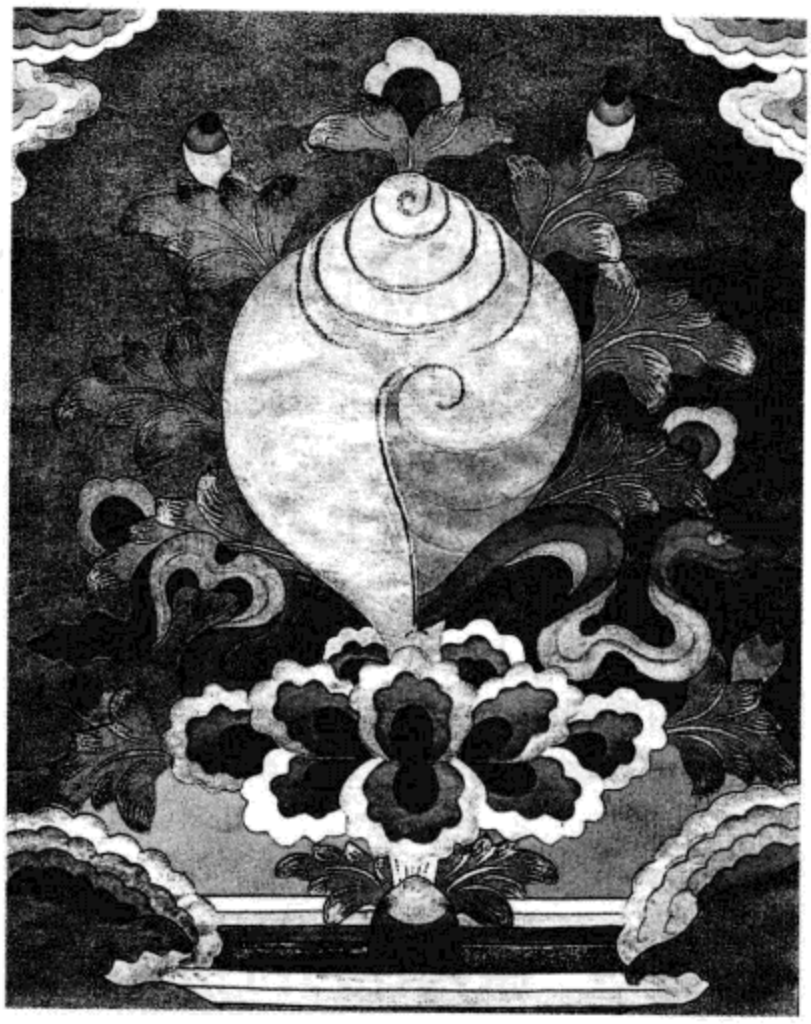
612 | 海螺作为持物有何象征意义？

海螺自古为佛教乐器之一，又称法螺，壳大而坚厚，吹奏时声音悠长高亢，有很强的穿透力。在早期印度战争中，巨大的海螺号能用来宣告战争的胜利，古印度护法神把它作为标

识，象征吉祥和顺、平安幸福。佛经载，释迦牟尼说法时声震四方，如海螺之音，称“妙音吉祥”。

常见的天然螺壳的壳口一般为左旋，右旋白螺较罕见，在很多仪式中被视为吉祥之物。作为手持器物，右旋海螺一般被握在神灵的左手中，表示以佛法之心降伏外道。据说佛祖登坛说法之前，曾用它来告晓诸弟子，使其各归其位，静听说法。因而在早期佛教中，右旋海螺被看做是宣讲佛教教义的一种象征物，表示佛陀无所畏惧地向十方弘传佛法。

海螺作为具有穿透力的声音的法器，代表佛陀“语”之力量，及对一切邪魔精怪的恫吓力，也象征着佛陀殊胜“三界”，以胜利、欣喜的姿态宣称佛法的统治。



海螺

海螺又称为法螺，是藏传佛教法会时常吹奏的乐器之一。根据佛经记载，释迦牟尼说法时声音洪亮，如同大海螺的声音响彻四方，因此在佛教中法螺常象征法音。

613 | 胜利幢作为持物有何象征意义？

胜利幢又称金幢、宝幢，源自古印度时的一种军旗，一般安置于寺庙佛殿屋顶的四角及门头两旁，象征佛陀战胜四魔。它的形状不似伞可以曲张，而是呈圆柱形的收拢状，最上面也有喷焰宝珠或三角叉矛，伞状的小圆顶中央插有一块如意宝，其边缘也有装饰华丽的徽记杆，杆上挂着飘拂着黄色或白色的丝绸哈达。有的幢顶呈六角或八角形，每个角上挂着铃铛。外表镏金的胜利幢上还镌刻有咒文、狮头、璎珞等。

佛教用幢来比喻烦恼孽根得以解脱，觉悟成正果。藏传佛教认为它是戒、定、慧、解脱、大慧、方便、无我、悟缘起、离偏见和空无相无愿的象征。因而胜利幢代表佛身，表示疗救大众病贫、除诸烦恼魔障、终得涅槃解脱。

614 | 宝伞作为持物有何象征意义？

在古印度传统中，宝伞是皇室和贵族们出行时的仪仗用具，能遮蔽炎热、疾病之苦，后来表忠诚、保护和至上权威。一些佛教艺术也在空宝座上方绘有宝伞和菩提树，作为佛陀早期的象

征性形式，表示他佑庇众生的慈悲心。宝伞在无鞍马上方，讲述佛陀前世为悉达多王子时，曾逃离其父王的宫殿。在佛及菩萨化身的上方，置一顶白色丝绸圆顶宝伞，象征他们无处不在的智慧。宝伞以丝绸幔帐、珠宝挂饰、牦牛尾、孔雀翎和丝带为饰，象征其无所不能的方法。在这里，白伞代表方法和智慧的结合。

佛教是以伞象征遮蔽魔障及邪恶力量，守护佛法，即所谓的“张弛自如，曲复众生”。藏传佛教也认为，宝伞能代表佛陀教诲的权威。作为手持武器，大白伞盖佛母手中的伞是能解脱烦恼、得到觉悟的象征物。

615 | 摩羯幢作为持物有何象征意义？

摩羯幢最初是夜叉或湿婆及欲神的战旗，其形状由一个高高悬顶的摩羯头、收拢的伞状旗幡、一柄宝剑或简单木杆构成。古印度战事中就常以鳄鱼头和剥下的鳄鱼皮为头饰佩戴，或作为插在旗杆上的旗幢，恐吓和威慑敌人。摩羯幢有时就画成带有摩羯头的丝绸幔帐胜利幢，据说，释迦牟尼还在菩提树下时，就受到欲神以它为标识做自己的军旗的攻击。

在早期佛教中，四个摩羯幢直插在塔基的四大方向，代表佛陀征服了“四魔”（阴魔、烦恼魔、死魔、欲魔），或战胜了魔的四兵。摩羯幢也是大星宿神罗睺的“方法” 右手所持器物，象征着他降伏了代表“惑”的四魔，断灭“五毒”之障。

616 | 旗幡作为持物有何象征意义？



旗幡是战事的标志，一般多为三角形长旗形状，镶以齿状毡边、丝绸边、棉布边或犊皮边。同时，旗幡也是护法神的主要标识。通常，护法神挥舞手中的矛或三股叉上的旗子作为战旗。像岭·格萨尔、勇士神或大红关羽等许多护法神或“赞”神，都佩戴着小三角旗幡作为头盔饰物，这些盔旗多是彩色丝绸制成，成对出现并向外飘展。盔旗的外沿常挂有一小簇白色羊毛，象征着云彩飘浮在空中。盔顶则常饰有小矛尖或宝剑、珠宝、红色牦牛尾、白色羊毛团、孔雀翎或小胜利幢标识。蒙藏武士佩

手持旗幡的格萨尔王

布本设色唐卡 清代 四川省博物馆

旗幡为护法神的主要标志，通常，护法神挥舞手中的矛或三股叉上的旗子作为战旗。而飘扬在整个藏地的旗幡则代表着和平，成为藏传佛教的主要标志。

戴这些盔旗，是为了使自己产生虚幻之感，仿佛自己比实际更难对付。

飘扬在整个佛地的旗幡，也被作为和平的标志，成为佛陀教法的标识。在西藏，庙宇、寺院、佛塔、桥梁、山口和其他吉祥地附近的圣地都挂着很多旗幡。旗杆很高，用松树、柏树或杉树的细树干制成。用钉在地上的绳索将旗杆竖起，绳上挂满了印制的经幡。这些经幡也称作“风马旗”，多为方形，传统的“风马旗”要染成蓝、白、黄、红、绿色，顺序也要和五佛部的顺序相符。各种祈祷文、咒语、神像和吉祥符号以木板印刷的方法印制在方形布或丝绸上。“风马旗”的中央人物和“四大超自然动物”（金翅鸟、龙、狮子和老虎）也常常印在旗幡上，这五种形象代表了中央和四大方位。“风马旗”的作用，是可以迅速地将祈福祷文借风传到凡间的四大角落。在吉祥的场合里，如藏历新年，都要挂上新的旗幡。

617 | 丝带作为持物有何象征意义？

丝带出现在很多武器中，特别是用于仪式的礼器上。如箭、叉、杖、幡等兵器上都系有彩色丝绸，一般有白、蓝、黄、红和绿等五色，通常对应着五佛，使用于不同的仪式当中。一般而言，白色丝绸用于安抚或抚慰仪式；黄色丝绸用于增长或招财仪式；红色丝绸用于召神或降伏仪式；蓝色丝绸用于强力或恐怖活动中；而绿色丝绸可以用于一切目的或一般的活动。还有一种黑丝绸，不过仅在最恐怖的仪式或降神仪式中使用，象征绝对要彻底摧毁障魔或冤敌。它是遍畏和军荼利女神的手持武器。最恐怖的怒相神也会披一件黑丝外罩和长袍，如大黑披风金刚的九层黑丝外袍，最外面还绣有令人畏惧的武器图案。

618 | 经书作为持物有何象征意义？

最早的印度梵文经文如《四吠陀》都是写在或刻在横条贝叶上，早期佛教也是这种贝叶经，类似中国古代的竹简书。一些印教或西藏的大师左手常持般若经书等，表学识渊博、具无上智慧。这类经书的形状模拟贝叶经，以两块木板夹住经页，再用彩色丝带搭在或捆在上面。

很多佛陀或菩萨也都把经书作为其手持器物，象征传承佛法、智慧圆满。文殊菩萨的右手上放有一本经书，名《般若波罗蜜多经》，和莲花、宝剑一起成为他智慧的标识。这些智慧文书，内载重要经义，代表佛的“语”。莲花上托着经书的象征性形式，表佛法如花开一样兴旺。

619 | 宝篋作为持物有何象征意义？

宝篋是“伏藏师”的象征，他们一般都是宁玛派大师，经常是莲华生大师“二十五位心传弟子”的化身。莲华生大师及其明妃益西嘉措把大量的“伏藏”藏在喜马拉雅区域和西藏地区，这些“伏藏”在将来注定要被伏藏师发现。这些宝物常常埋在或藏在风水宝地，空行母和宝藏主在那里守护着它们直到时机成熟再重见天日。宁玛派伏藏列出了生活在11世纪至

今的几百名伏藏师的名字。伏藏通常被画成礼器或是用古体文写在藏纸上的经文。伏藏中最著名的可能是《中阴救度经》，该书更以《西藏生死书》著称。它是14世纪伟大的“北藏伏藏师”仁增·噶玛林巴发现的。用“心间伏藏”和“净相”可以阐释伏藏的教义。

尽管伏藏传承与藏传佛教宁玛派有极强的联系，但在印度佛教和汉地佛教中，其成因更为久远。公元2世纪的印度佛教大师龙树从龙神那里直接获得伏藏《般若波罗蜜多经》。同期，八位早期的印度大师（包括龙树）都因在菩提伽耶附近的锡达瓦那尸林获得佛陀修订过的《大瑜伽密续》传承而声名显赫。

某些宁玛派伏藏师的左手常托有宝篋作为手持器物。宝篋也会出现在他们周边地区的岩缝或岩洞里。通常将宝篋画成长方形或圆形的柳条盒或镀金盒，盖上饰有一颗珠宝。

620 | 佛教天杖作为持物有何象征意义？

佛教普通受戒僧人一般左手托钵，右手执一柄天杖，两件法器是修空性和断灭的标识。天杖的手柄主要是一根细长的杖杆，常用铁、木或竹制成。最顶端饰有一个宝塔，塔身完整，有的也有莲花基座。其下的三叶形椭圆状框架中，也有一座佛塔，框架的两翼下端各挂有几个铁环。铁环发出的金属声据说能恐吓和祛退魔障，有时也用它在化缘时召唤施主。

天杖的结构象征性地体现了“三十七道品”：一根柄杆表法性一体，框架对称两翼表阴阳二脉，柄身中腰的三个薄金属箍象征着佛教“三宝”。挂在框架上的铁环两边数均等，四环、六环、八环分别可象征僧丘的“四圣谛”、菩萨的“六度”、罗汉的“八正道”，表不同的修持阶段。十二环则代表最高层的佛陀摆脱了因果轮回上的十二因缘的链条，得大涅槃。两边环各结成链状，象征轮回的断裂和永续。

621 | 孔雀翎作为持物有何象征意义？

孔雀翎是金刚乘中的“大孔雀天母”的右手持物。它来自孔雀身上长有“眼睛”的长翎毛，“眼睛”是智慧之征，发光的金色羽杆表示方便和方法，两者结合成具有神性的法器。

孔雀在佛教受到重视，源自它是古印度的圣物。据说，早期释迦族听从婆罗门占卜师的指示，曾在喜马拉雅山底建立孔雀城。其后代旃陀罗笈多也出生于一个饲养孔雀的家族，他统一了北部大陆，建立了著名的孔雀王朝，在阿育王时期这一王朝达到鼎盛。孔雀为人们所尊崇，也与太阳有关，传说它忧郁的叫声唤来了黎明。它展开的长尾羽翼美丽如同朝阳，预告着新一轮的季风季节。它也会被看做光的象征物，常见用孔雀造型制作的青铜酥油灯，或美丽的孔雀烛台，能将整个庙宇照亮。在印度，孔雀也被认为是蛇、蝎等毒物的天敌，它的尾翼色彩极为绚丽，能将毒液嬗变成智慧甘露。因而，孔雀翎作为持物，是强盛、吉祥和圆满的象征。

宝瓶中的孔雀翎（P385页）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中，启目观音右手的宝瓶里醒目地插着一根孔雀翎。观音现白色身，一面四臂，中间双手合掌复开，施涂眼药手印，右手持插有孔雀翎的宝瓶。



孔雀翎常装饰在扇子、镜子及天神高擎的宝伞上，或是插在飞镖上的羽毛和净水瓶中的水掸。三根一组的孔雀翎表“三毒”之嬗变，五根一组的孔雀表“五毒”（贪、嗔、痴、慢、嫉）嬗变为五佛智。某些护法神或战将会把它们作为一种盔饰，能增美丽和法力。在大圆满教法中，孔雀翎可表“超越定”。一些藏传佛教寺院里，将孔雀翎或如意树插在甘露瓶中，象征着吉祥、清净、永生。

622 | 僧钵作为持物有何象征意义？

佛教的行走僧侣一般手持僧钵，主要是供化斋之用，以解腹饥。僧钵和袈裟一起成为这类僧众的固定标志。根据佛教传说，佛祖释迦牟尼得道后从四大天王处各获赠一只僧钵，他将无论漂亮的宝石制成的，还是普通石头制成的这种器物，都混合成一个单色体，使普通僧人易携带随处化缘，体现我佛无论贵贱，众生平等。传统石钵的材料是紫色斑岩或长石，绿松石僧钵则是阿弥陀佛的标志。药师佛的僧钵盈满甘露，能疗治众生之疾。

僧钵大多由泥或铁制成，上乘的是用铁锡合金并常涂以黑漆。内沿一般涂以白色，表示盛满酸奶等白色物质，象征佛陀吃过四十九口糜乳后才修成正果，为增长生命力、长寿和智慧的三大甘露。僧钵上所绘的三种水果、三块珠宝等，象征修持佛、法、僧“三宝”。

僧钵一般放在僧众的“智慧”左手，形状如同一个倒扣的佛陀的智慧肉髻，手中托钵表明断灭及修空性的手势。钵中盛放水果、甘露、须弥山（宇宙）等吉祥物质，其口径处还常绘有小串珍珠或金色珠宝饰，表明佛陀的僧钵不仅是进食的容器，而且是代表修持最高果位的一种行为及境界。



断灭与空性的钵盂

僧钵一般放在僧众的“智慧”左手，形状如同一个倒扣的佛陀的智慧肉髻，手中托钵表明断灭及修空性的手势。钵中盛放水果、甘露、须弥山（宇宙）等吉祥物质，其口径处还常绘有小串珍珠或金色珠宝饰，表明佛陀的僧钵不仅是进食的容器，而且是代表修持最高果位的一种行为及境界。

623 | 佛塔作为持物有何象征意义？

佛塔，也称宝塔，是佛教的象征。据说佛塔存有佛骨“舍利子”，代表了佛的“意”即法身。释迦牟尼圆寂后，人们修造八座佛塔以纪念佛陀一生的八个重大事件，这在藏族形成传统。较著名的八大塔城胜迹分别是：聚莲塔、菩提塔或降魔塔、多门塔、神变塔、天降塔、和好塔、尊胜塔和涅槃塔。

一般来说，不论佛塔是什么形态、大小如何，它的基本造型是由塔基、塔身、塔刹组成的。塔基有四方形、圆形、多角形，为称作“狮座”的多阶方座或底座。塔身以阶梯层层向上垒筑，逐渐收拢，其构成包括：塔状半圆形拱顶、一个方形佛龛、带有十三层“伞轮”的塔尖、莲花伞状顶饰、月牙、太阳圆盘和滴焰。塔刹位于古塔的最高处，俗称塔顶，是全塔最为崇高的部分。从结构上说，它本身就是一座完整的古塔。它由刹座、刹身、刹顶和刹杆组成。这种塔上塔的造型，使塔显得更加高插云天，雄伟挺拔。刹座位于塔身之上，上承塔刹，一般为须弥座形、仰莲瓣形、忍冬花叶形或素平台座。有的刹座内还设有刹穴，以存舍利、佛像、佛经或其他供品。

还有一种“手托塔”，是西方红色广目天王、罗汉阿氏多、黑色双臂怒相多闻天王的持物，呈白色或金黄色，常插在莲花基座上，代表神明的佛陀将魔障镇压在身下。有的佛塔上饰有小门，象征性地表示通往圆满之路。



佛塔 布本设色唐卡 清代 西藏

佛塔作为手持法器，象征着佛陀的威势降伏魔障，成就圆满之法身。这幅唐卡所绘为广目天王，天王左手托佛塔，右手持青蛇。

624 | 如意宝作为持物有何象征意义？

如意宝是一种梨形珠宝，一般有红、橘红、绿和蓝四种颜色，多置于莲花托上，四周环以冠状火焰或炽热的光。也有画成八面珠宝的，呈三个被拉长的茎状物或棒形茎状物形状，茎端有三个一组的珠宝。三个主要茎状物的圆形底座一般插在一个月亮圆盘或莲花上，锥形的腰上束以一根丝带或金箍。这种八面珠宝形状实际上只能显现六个面的彩色珠宝尖，

其它两面则被挡住了。

如意宝的形貌端严殊妙，自然流露出清净光明，普照四方，能随心意满足一切所愿。传说中如意宝一般存在于神界和龙界，多出现在龙王们合十的手掌间，以及金刚、菩萨等的手持或发饰，转轮王宝马的马鞍上也饰以如意宝，成为“风马”的标识。作为转轮王的七珍之一，如意宝可以使拥有者实现一切利他的愿望，而风马则会将吉祥的祝福传递到四面八方。密集金刚和度母的几个化身都将如意宝作为手持器物。度母被画成从如意树上采摘珠宝，并将珠宝分赠给芸芸众生。

如意宝除了象征佛陀教法之外，也代表五方佛之南方宝部，统御者宝生如来的左手上就捧着如意宝。

625 | 如意树作为持物有何象征意义？

如意树源于印度神话，也出现在佛教关于极乐世界的描述中。在藏传佛教寺院装甘露和宝石的瓶中，就插有孔雀翎或如意树，它们都象征着吉祥、清净和财运，又象征着聚宝无遗、福智圆满、长寿永生。如意树在画中被描绘为繁叶似锦、重叠茂盛，它对应着尘世间的印度珊瑚树。佛本生图中，罗汉和菩萨四周都种满如意树，这时它和普通的绿色环绕的树没两样。

据说如意树被种在极乐土的中央位置，十分粗壮美观，其前方为弥陀之宫殿。它被画成黄金根、白银树干、杂青金石枝条、珊瑚叶、珍珠花、宝石花蕾和钻石果构成的宝树，树上饰有花朵、丝绸和珠宝。传说中，天神们能随意采撷如意树上的神花和神果，因而招来阿修罗们的嫉妒。有些天女也会在“智慧”左手上，持有一根镶珠的如意树枝条，表示慷慨地施福禄和智慧给予众生。

626 | 珠宝作为持物有何象征意义？

藏族传说中共列出五宝或七宝。金、银、珊瑚和珍珠构成了前四宝；琉璃、绿松石或宝石排列第五位。在某些列表中，水晶替代珍珠，而宝石被祖母绿代替。在列出七宝时，其排列顺序通常如下：金、银、珊瑚、珍珠、琉璃、钻石和宝石。琉璃常被视为闪烁蓝光的杂青金石（但将其视为蓝石或蓝晶是正确的）。琉璃可呈白、黄、红、绿和蓝色。只有发出这样光谱的半宝石才是蓝石。

在藏族艺术中，有关宝石的绘画作品十分丰富。在绘画作品中，它们作为供品、饰品和器物出现。在描述神灵和坛城时，用宝石进行比喻十分普遍，如“红的像红宝石或珊瑚”。蓝、白、黄、红、绿五大颜色经常等同于珍贵的宝石和金属。梵文和藏文中“珠宝”一词常用在描述印度大班智达和藏族仁波切身上。“珍宝”和“如意宝”用来描述佛及其教法。“三宝”是佛，法，僧的同义词。

不空羂索观世音菩萨 （P389页）

布本设色唐卡 清代 北京故宫博物院藏

这幅唐卡中的主尊为不空羂索观世音菩萨。在唐卡的下届左右两侧，依次供奉着法轮、宝瓶、莲花、胜利幢、双鱼、宝伞、白海螺、吉祥结。这八种器物合称“八吉祥”，在藏传佛教中被赋予了深刻的内涵和吉祥喜庆的寓意。



作为供品，珠宝通常画成圆形或梨形，颜色从顶部到底部渐深。珠宝一般带有清晰的顶尖，顶尖上有几条金色的环线，表示珠宝在闪烁发光。也可根据彩色线条进行排列，形成金字塔状。珠宝常被画在“转轮王七珍宝”等吉祥供物的前面。珠宝供品和器物也可以画成多面珠宝。

作为手持器物，众多的佛教神灵，特别是与财富和繁茂有关的那些神灵，都手持珠宝。珠宝可以画成梨状和带有喷焰顶的宝石状，有时绘成下面将要描述的多面珠宝。增禄天母呈“财流”手印时，珠宝如溪流般在其掌心神奇生成。

627 | 水晶作为持物有何象征意义?

在大圆满法传承中，在灌顶时，要用水晶象征性地向弟子阐释其“意”的完全透彻。南喀·诺布在其著作《水晶和光明之路》中描述了镜子、水晶和水晶球是如何用于大圆满法中对精义、本质和精进进行阐述的。镜子无条件地反射光芒，水晶无条件地折射光芒，水晶球则在内部成像。在大圆满法中，水晶和孔雀翎这两个不同的象征物也用来代表“观”和“超越定”这两个密宗教法的秘密传承。

观音化现的“虚空王”的两只右手都持有月亮水晶、水水晶和太阳水晶或火水晶作为手持器物。水水晶具有使液体或阳光变凉的特质，火水晶就像一个聚光镜可以聚合阳光以点燃圣火。观音的两个化身可以使人避开八难，她们也拿着这些器物。“避火难观音”手持一块冰凉的月亮水晶，“避象难观音”手持一块炽热的太阳水晶。四臂观音和四臂白色无量寿佛常被画成手持水晶念珠和水晶拂尘器物，而众多的金刚乘神灵则被画成手持宝瓶。

628 | 吐宝鼠鼬作为持物有何象征意义?



吐宝鼠鼬通常是财神的标识，在画像中它口中吐出珠宝雨、类似贝壳状的钱币、宝石等，是宝藏神、施财天、印度财神沙毗门天的左手持物。黄财神是藏传佛教中诸财神之首，又称“布禄金刚”，因身体呈黄色得其名，他的左手中就握有一只吐宝鼠鼬，意为施予众生财富，满足需要，这也为其重要的辨识标志。

黄财神与吐宝鼠 唐卡 西藏

吐宝鼠鼬通常是财神的标识，它口吐出珠宝雨、类似贝壳状的钱币、宝石等，是宝藏神、施财天、印度财神沙毗门天的左手持物。黄财神是藏传佛教中诸财神之首，又称“布禄金刚”，因身体呈黄色得其名，他的左手中就握有一只吐宝鼠鼬，意为施予众生财富，满足需要。

这种象征物源于中亚鼠鼬皮制成的钱包，也可能由于在传统中，鼠鼬是财宝和财富的守护者龙或蛇的天敌，因而在它的嘴里吐出硬币、珠宝等是天经地义。吐宝鼠鼬为神灵的左手持物，一定意义上象征慷慨、施欲、财宝和成就等世俗福禄。

629 | 金刚钺刀作为持物有何象征意义？

金刚钺刀是藏传佛教常见的法器之一，一般是方法右手所持，代表除贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等六种根本烦恼。其形状类似古代的兵器斧，柄端为金刚杵形，下有斧状的刀身和刃口，有的手柄和器身上雕饰着龙头、火焰、连珠、卷草等。金刚代表它具有牢固、锐利、无敌、不可战胜、能摧毁一切的特质，象征神圣佛法不容侵。

钺刀多为佛母所用，表示护卫佛法、斩妖除魔，它是藏传佛教神灵虎面空行母、狮面空行母、大威德金刚的手持武器。在怒相神无我佛母的画像中，其头上戴着可怖的五骷髅冠，右手挥舞着一柄金刚钺刀，象征断除八万四千烦恼，代表大乐；左手捧着白色嘎巴拉碗，内盛“敌人”或恶魔的血液，代表空性。钺刀置于碗上，象征着方法和智慧的结合，能战胜一切尘世妄念；钺刀指向下方，象征着女神斩断轮回之根，或降伏一切魔障。

630 | 宝镜作为持物有何象征意义？

作为化妆用具或家用物品，镜子代表着吉祥。同时镜子也是光的反射“见证物”，代表着视觉和眼睛，其功能是能够使人清楚地看清自己。在佛教中，镜子是空和净识的完美象征，它里面空无一物，却能准确无误地反映出世间万物，而丝毫不受镜中形象的影响，说明一切万物的外相并非永恒存在，是虚妄的。另外，有些菩萨手持的业镜，还可照出一个人过去的所做所为。

威光天女敬献给佛陀的宝镜通透无瑕，明亮光洁。作为菩提心的象征，宝镜完美地反映万物，没有丝毫的歪曲或阻碍。在艺术上，宝镜通常被画成一个白色或银色的小圆盘，镜圈装饰着一个圆形金框。圆盘表面中央则刻有一个小圆圈，四方刻有四个小圆圈，象征着五佛大圆满的品性和智慧。

在古代印度的灌顶仪式中，圣像或礼器都需要浸入水中或通过喷洒圣水予以加持。把水倒在能映出图像的镜面上也能清洗圣像的影子。这个仪式的字面意思是“被反射”，在西藏则叫做“献沐浴”，即把水洒在佛像或唐卡所映出的影像上，而洗涤过圣像的水则作为灌顶水。这些也是宝镜的寓意表现。

631 | 礼瓶作为持物有何象征意义？

在举行许多金刚乘仪式时，要使用两种礼瓶，一种叫做“主瓶”，另一种叫做“羯磨瓶”。这两种礼瓶外表常画得相似，但从刻在其上沿口的梵文字符和符号可加以区别。主瓶象征着神灵的观修坛城，内有灌顶水，而在仪式的各个阶段实际要用从羯磨瓶中倒出的水进行净化。

礼瓶（或净水瓶），是用金属箔制成的

小圆壶，形状宛若一只僧钵，其瓶基向外逐渐变薄，壶颈长，壶口宽。壶嘴从瓶体垂直向上延伸，可以从装饰华丽的羯磨头或心形座上伸出。壶底有时饰有“三宝”标识。主瓶宽大的上口径上刻有五佛的梵文种子字符，而羯磨瓶上刻有五佛的象征物（法轮、金刚杵、珠宝、莲花宝剑或十字金刚杵）。上瓶口口沿中间有一个可以移动的金属瓶口花。这个锥形管体上饰有一把捆在一起的孔雀翎或孔雀翎和拘莎草，管体上塞着一条缎带。在作为洒水掸子使用的孔雀翎前面可以画上一块装饰华丽的如意宝。礼瓶的颈口系有一条彩色丝带，代表着佛部中的一位，也符合正在举行之仪式的智慧活动。多色丝围幔也披在净水瓶的瓶颈上，用于一般目的或一切目的。

632 | 长寿瓶作为持物有何象征意义？

长寿瓶是无量寿佛的手持器物，也是无量寿佛的几个人神化身的器物。

无量寿佛是红色无量光佛（阿弥陀佛）的受用身，该佛被派任西方莲花部的怙主。无量寿佛、白度母和顶髻佛母构成了长寿三联神。长寿三联神担负着使亲朋好友或高僧大德延年益寿的使命。

在增寿仪式中要使用长寿瓶，要象征性地往瓶内注满众神和阿修罗在竭力搅拌大海捞时生成的“甘露”。“甘露”是纯净的、被藏红花染红的溪水，它与上述二十五种物质混在一起。在某些长寿灌顶仪式中，长寿瓶有时也会装满青稞酒而不是水。金色长寿瓶的基本形状与上述无嘴胜利瓶相差无几，其瓶体呈顶髻状或僧钵状，底足有凹槽，瓶颈细长，上瓶口宽、呈锥状。珠宝串和珍珠饰带一般都画在瓶的球状体上。莲花图案画在瓶的底足上，瓶的上沿口画有盘卷在一起的羯摩尾或珠宝图案。上沿口顶部的四个方向悬垂着四个叶状垂饰。形似神珠串、花卉，树叶和蔓叶的四个叶状垂饰从瓶的边缘悬垂下来。四种垂饰代表着无量光佛四周的四方佛（不动如来佛、宝生如来佛、大日如来佛和不空成就如来佛），无量光佛居于长寿坛城的中央。长寿瓶的瓶顶上冠有一尊无量光佛像或无量寿佛像，有时是一个喷焰红色珠宝或一块珠宝背光，背光中间有无量光佛的种子字符“Hrih”。一串新鲜的树叶和水果，如无忧树和芒果，也常置于瓶顶，根据传说的说法，这棵神树总是枝叶花果繁茂，为无量光佛所有。莲花生大师手持的嘎布拉碗也有一个长寿瓶，瓶内神奇地溢出蓝色甘露，盈满了嘎布拉碗。长寿瓶也是天杖和金刚铃的一部分，象征着本尊神或伴神的本质或“甘露”。

633 | 琵琶作为持物有何象征意义？

在佛教中，常以琵琶演奏妙音来供养诸佛菩萨，佛陀也曾以松紧适中才能奏出好音来比喻修行。借助于串习“慈心、悲心和菩提心”这种“方便”，以及串习“诸法甚深空性”这种“智能”，二者双运双融地结合在一起，踏实体会实修，就会净化烦恼、所知二障，从而证得“无住涅槃”的空性。这种情形，就像琵琶曼妙的乐音一般，由琴弦、琴身、琴师的弹拨这些因缘条件的会聚，才得以发出的。

藏族艺术中，常可以看见印度的维那琴以及中亚和中国的琵琶。印度维那琴是印度神系辩才天女的主要器物，她被引入西藏的神殿

后，称为妙音佛母、妙音天女，在佛教中无论显密均重视此尊的功德，藏密视她为文殊菩萨的佛母。妙音天女的维那琴与现代印度北部的维奇特拉琴形状相似，由一根破开的长竹制成，上面有拨弦，琴两端的下面固定着两个葫芦制成的共鸣器。



妙音天女

在佛教中无论显密均重视此尊的功德，藏密视她为文殊菩萨的佛母。妙音天女的维那琴与现代印度北部的维奇特拉琴形状相似，由一根破开的长竹制成，上面有拨弦，琴两端的下面固定着两个葫芦制成的共鸣器。

634 | 日作为持物有何象征意义？

日，即太阳，象征光明，照耀之意。毗卢遮那佛又名大日如来，即是以日之特德来彰显佛德。

《大日经疏》卷一中说，日有三种意义：

1．**除暗遍明义**：太阳出现后，能除去众暗，遍照光明，而如来的智光，亦能遍照一切，作广大照明。

2．**众务成办义**：太阳行于人间，一切的花卉草木各得增长，而世间的众务也因此而得成；如来的智光遍照法界，能开发众生的善根，乃至世间、出世间的事业都能由此而成办。

3．**光无生灭义**：如果有重阴昏蔽，而使日轮隐没，这并非太阳坏灭，等到猛风吹走阴云，使日光显照，也并非太阳才开始生出。佛心之日也是如此，虽然为无明重云所覆障，但是却无所灭，在究竟实相的圆明无际时，也无所增。

635 | 琴作为持物有何象征意义？

琴在佛教中，常以之演奏妙音，供养诸佛菩萨，庄严道场，佛陀也曾以琴来比喻修行，弦若是太紧或太松，都弹不出好音色，只有松紧适中，才能奏出好音，而修行亦然，要调整适中，依中道而行。

以琴为持物的诸尊中，有一个著名的故事，就是大树紧那罗王弹琴的故事。

紧那罗与龙、夜叉等同属于天龙八部，是

诸天的音乐神之一，与乾闼婆是同一性质；凡是诸天举行法会，都是由他们奏乐庄严道场。由于他们头上长了角，似人非人，似天非天，有点令人疑惑不定，所以也被称为疑神。 大树紧那罗王，其是一位大菩萨，现紧那罗王身来领导紧那罗众。在《大树紧那罗王所问经》中说，此大树紧那罗王带领无量紧那罗众、乾闼婆众、天众，摩罗伽众，自香山来诣佛所，于佛前弹奏琉璃琴，琴音普皆闻此三千大千世界，是琴音声及妙歌声，使欲界诸天的音乐黯然失色，于是欲界所有诸天，皆舍弃自身的音乐，来诣佛所。这时，佛陀尊前的大众，除了不退转菩萨，其余一切诸大众等，听闻如此琴声及诸乐音，各不自安，从座上起舞，一切声闻大众，闻琴乐音，无法自持，各自从座起，没有了平日威仪的样貌，随着琴音舞动逸乐，如同小孩跳舞游戏，快乐得不能自持。

636 | 鼓作为持物有何象征意义？

鼓为乐器、打击乐器之一。即在中空的木制圆筒上张皮，以供打击的乐器。鼓在军阵中作为号令之用，佛教古来被作为敲打集众之用。

鼓的材料，初期有金(金属)、玉、木、石等种种制品。一直到现代，则多已改用木材和牛、马、猪皮等制造。用金属制造的叫“钲鼓”，用石料制造的叫“石鼓”，兽皮制成的称为“皮鼓”。

此类持物常见诸尊另有光明山王菩萨、持国天。

以下为持鼓诸尊：

鼓天，尊形为身呈肉色，结跏趺坐，腿上置鼓，两手击鼓。

鸠槃荼，其于胎藏界外金刚部院南方之尊形身呈肉色，马头人身，一者鼓置腰间，以两手打击之，另一者持钹作打击状。在胎藏界曼荼罗外金刚部院北方，列有二尊紧那罗，其尊形身呈肉色，一者于膝上安置横鼓，另一于膝前安置竖鼓，二者皆作欲击鼓之势。

在大乘经典中，紧那罗众常列席于佛陀的说法会中，并以歌伎舞乐来供养赞叹佛陀。如在新译《华严经》中，即列有善慧光明天紧那罗王、妙华幢紧那罗王等十位紧那罗王，与无量紧那罗大众一同前来参与华严法会，其各得一解脱门，皆勤精进，观一切法，心恒快乐，自在游戏。

637 | 宝冠作为持物有何象征意义？

宝冠又作天冠，是指饰以宝玉之冠。

宝冠有很多种，常见的有如下数种：

1.五智宝冠，冠中有五化佛，表五智圆满之德。

2.三峰宝冠，表胎藏三部之要义。

3.无量寿佛宝冠，冠中有无量寿佛，如观自在菩萨所戴。

4.塔婆宝冠，安有塔婆之冠。

此外尚有化佛之一佛冠(化佛冠)、安有狮子头之狮子冠、金线冠、髑髏冠、华冠与发髻冠等。

持此持物本尊为宝冠菩萨，音译为罗怛那摩勾吒。又作宝冠童子、宝冠童子菩萨。

此尊位于现图胎藏界曼荼罗文殊院，宝冠意为庄严，在彰显文殊菩萨福慧庄严之特德，能饶益一切众生，使其福慧庄严。其尊形身呈黄色，右手仰掌当胸，手持三瓣宝珠；左手肘开而持青莲花，花上有宝冠，于赤莲花座上结半跏趺坐。

638 | 月作为持物有何象征意义？

月，即月亮，在佛教中常以月来代表众生本具之净菩提心月，禅宗以指月使众生启悟自性，密宗亦有以月轮的观法为重要的修法。

月轮，在经典中有许多不同的赞颂。在东密中也有所谓的月轮十德：

1. 圆满:如月之圆满一般,自心也是圆满无缺。
2. 洁白:如月之洁白一般,自心也是洁白无染。
3. 清净:如月之清净一般,自性也是清净无垢。
4. 清凉:如月之清凉一般,自心也是离热恼的。
5. 明照:如月之明照一般,自心也是朗明光照。
6. 独尊：如月之独一,自心也是独一。
7. 中道：如处于月中,自心亦离二边。
8. 速疾：如月之不迟一般,自心疾速。
9. 回转：如月之回转,自心亦是无所穷尽。
10. 昔现：如月之普现,自心亦是周遍寂静。

在《除盖障菩萨所问经》卷七中，亦以月来比喻菩萨之十种特德。

月光菩萨、月天子，皆持月。

月天，又称为月天子、宝吉祥天子，为十二天之一。密教视之为拥护佛法的天部之一。于金刚界曼荼罗成身会中，其尊形为现童子形，身呈白肉色，右手于胸前持半月，左手于腰部作拳。而于胎藏界曼荼罗外金刚部院西方，其尊形为身呈白肉色，乘坐三鹅，左手当胸，右手执杖，杖头有半月形。

此类持物常见诸尊另有宝印手菩萨、千手观音。



佛陀指月

在佛教中常以月来代表众生本具之净菩提心月。图中，佛陀见到了一切真相，而告诉众生如何做才能远离众苦、得到究竟的安乐。禅宗以指月使众生启悟自性，密宗亦有以月轮的观法为重要的修法。

639 | 化佛作为持物有何象征意义？

化佛，指随机宜忽然化现之佛形。

在《观无量寿经》中说：“于圆光中，有百万亿那由他恒河沙化佛，一一化佛亦有众多无数化菩萨以为侍者。”

持化佛的本尊有佛顶尊胜佛母，密号除魔金刚。又称为顶髻胜佛母、尊胜佛母，简称为尊胜母。在藏密中则为“长寿三尊”之一，多供在无量寿佛右边，左边为白度母，三尊象征福寿吉祥。

在中国、日本，修持佛顶尊胜陀罗尼者甚多，而且非常灵验。持此咒功德可消得净一切恶道，具有消除罪障、增长寿命、往生极乐世界之功德。其形象有三面八臂，面上各具三眼，中面白色，慈柔寂静，右面金黄色笑容愉



悦状，左面为似乌巴拉花之蓝色，露牙现凶忿怒，身如秋月皎白无瑕，面貌如妙龄少女。右第一手持四色十字金刚羯磨杵于胸前，二手托莲座，上有阿弥陀佛(抑或为大日如来)，三手持箭，四手施愿印置于右腿前；左第一手忿怒拳印持索，二手上扬作施无畏印，三手执弓，四手定印托甘露宝瓶。佛母身有华蔓、天衣、宝冠、璎珞等庄严，安坐于莲花月轮上。

尊胜佛母

尊胜佛母身色皎洁，三面八臂，项戴珍宝璎珞，身披秀丽天衣，双足跏趺坐在莲花宝座中央，神情威严慈祥。，其右上手所托者即为化佛。

640 | 佛顶作为持物有何象征意义？

佛顶，是指如来之无见顶相，乃常人所无法了知的殊胜相，具足最上最胜之功德。光聚佛顶之持物即为佛顶。

光聚佛顶为密教五佛顶之一，八佛顶之一。又作火聚佛顶、火光佛顶、放光佛顶、光聚佛顶轮王。本尊象征如来光明，照破众生黑暗之特德，故名为光聚佛顶。常念诵光聚佛顶之圣号，能破坏一切障碍、驱除难伏之鬼魅，可成就一切广大佛事。

此尊位于胎藏界曼荼罗的释迦院中。尊形为身呈金色，端坐于赤莲花上，右掌侧竖，屈无名指、小指，左手置腰间，持莲花，莲上有佛顶形。

641 | 佛头作为持物有何象征意义？

以佛头为持物，又在彰显如来普观法界一切众生根性，皆具使入佛道之特德。

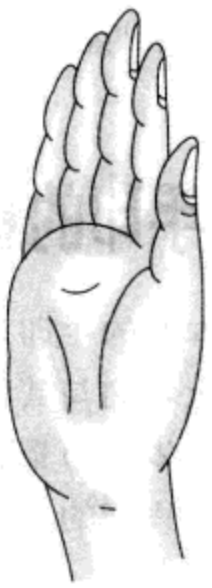
持此持物主尊为不空见菩萨，密号普观金刚，此菩萨以肉眼、天眼、慧眼、法限、佛眼等五眼，普观法界众生之平等差别，能除一切恶趣，令转趣正直善道，究竟涅，故称不空见。

其尊形身呈肉色,左手持莲花,花上光焰并有眼、鼻、口,右手竖掌,掌心朝外,安坐于赤莲花上。

三、象征身密的神秘力量：手印

642 | 什么是手印？

手印，又称为印契，在密宗中有标志之意，一般指神佛屈手之指节的动作或手形，代表着神的“意”。佛、菩萨及本尊的手印，象征特殊的愿力。在许多佛的肖像画上，佛的方法右手会结各种动态的印，如触地印、护法印、无畏印、施予印或传法印等，左手安稳地放在膝上，呈现静态的禅定姿态，象征着智慧和圆满。一般坐姿佛像以施予印为其标识，代表赐予佛法中的如意宝，显示出佛性的慈善、慷慨及空性。



无畏印

施加无畏印象征施一切众生安乐无之印。

643 | 密教的基本手印有哪些？

密教之手印极多,通常以十二合掌及四种拳为基本印,十二合掌、四种拳。十二合掌：

第一坚实合掌（梵文nivida)：合掌，掌中坚相着，十指微离。

第二虚心合掌（梵文samputa)：十指齐等，头相合，掌心微开。

第三未敷莲合掌（梵文kudmala)：如前，空掌内，使稍穹。

第四初割莲合掌（梵文bhagna)：二地二空并相着，余六指散开，即八叶印也。

第五显露合掌（梵文uttanaja)：仰两掌相并，而向上。

第六持水合掌（梵文adhara)：并两掌而仰，指头相着，稍屈合之，如掬水状，似饮食印也。

第七归命合掌（梵文pranama)：合掌，十指头相叉，以右加左，如金刚合掌也。

第八反叉合掌（梵文viparita)：以右手加左，反掌，以十指头相绞，亦以右手指加于左手指上。

第九反背互相着合掌（梵文viparyasta)：以右手仰左手上，以左手覆在右手下，略似定印。

第十横拄指合掌，(梵文tiryak)：仰二手掌，二中指头相接。

第十一覆手向下合掌(梵文adhara)：覆两掌，亦以二中指相接。

第十二覆手合掌（梵文adhara)：并覆两手，以二大指并而相接，十指头向外。

四种拳是指莲花拳、金刚拳、外缚拳、内缚拳。

莲花拳：莲花拳又称为胎拳。常被用为胎

藏部的印母。其印相是握头指以下之四指，以大指压头指中节侧方。多指未敷之莲花。

金刚拳：主要用于金刚顶部。关于此印的结法，虽然因流派之不同，金刚拳的结法因而有异，但通常以《金轮时处轨》中所说为准："以中指、无名指、小指握大指，以头指拄大指之背。"

外缚拳：《大日经疏》卷十三中，称此为"指在外拳"，但一般只称为外缚。其印相是合叉二手成拳，十指外现。《金刚顶经》称它为金刚缚，该经典中的三昧耶印等，都是出此外缚拳为其印母。

内缚拳：《大日经疏)称之为第二拳。其印相是十指交叉，十指均屈向掌中。

上述的莲花拳、金刚拳、外缚拳、内缚拳等四类，若再加上忿怒拳、如来拳则成六拳。

644 | 手印的意义是什么?

佛菩萨及本尊的手印，象征其特殊的愿力与因缘，因此我们与其结相同的手印时，会产生特殊的身体的力量和意念的力量，这和佛菩萨及本尊修证的本位力量的身心状况是相应的。

在密教中，手印为本尊身、语、意三密中的身密。

我们平时看到佛菩萨本尊等的图像、塑像，多是以他们身上的持物或手印来判定其尊名。其实，不论是阿弥陀佛、释迦牟尼佛、不动佛或药师佛，在他们住世的过程中所结的手印也有彼此相同的。所以，用手印及持物来判断尊名，也不是绝对的分辨方法。但我们若单一来看各个佛像，从手印还是可以了知其特别的愿力、因缘及特别的悟境，乃至其成道、说法时的特别状况。

结手印时，要选择清洁的静室，沐浴净身，端正仪容，结跏趺，后，方可结印。若无法沐浴，也要先净手、漱口，以香涂手，以示恭敬慎重之意。不应于显露处结契印，以防"为恶鬼神之所得便"。于本尊像前作印，应以袈裟或净巾覆盖。所以日本东密通常在袈裟下或法衣袖中结印，但是台密则无需如此。

645 | 触地印有何象征意义?



触地印

触地印又称为"降魔印"，其意是指降伏诸魔、以地为证的印。

触地印又称为"降魔印"，其意是指降伏诸魔、以地为证的印。据说，佛祖还在菩提树下修道时，受到恶魔大军的攻击，释尊为了使魔王惧伏，就以右手指触地，令地母作证，左手结"禅定印"，表示已静虑入定，不受干扰，他的种种修为最终驱走魔障，觉悟成佛。这种印相主要是呈跏趺坐姿，右手下垂置于膝前，掌心向内，指尖接触地面，表示菩萨的善行和法力，大地能为其证明，是觉识者和得道佛陀的标识。

646 | 施予印有何象征意义？

在藏传佛教中，五佛中宝生如来佛结施予印。这时，掌心向下外翻，五个手指皆外伸，指头略弯曲向内。结此印时，有的掌心中呈现一只智慧“眼睛”，或无名指与大拇指作捻合状，代表佛施予智慧、希望和完满。掌心空无一物，象征神灵的空性，以及能赐予人间不计其数的珠宝和甘露。

十一面观音的施予印又叫“消饥解渴印”，表示他将甘露施予众生，令他们如其所愿。善相神赐福神灵的右手也结施予印，并捧着珠宝或水果等代表增长的器物，表示赐予财宝、福禄、吉祥和好运。

有些佛母或千手观音每只手掌心都有一只“慧眼”，表眼观众生、收伏三界，也表无限慈悲、大爱觉识。每个手掌的五根手指和慧眼结合，象征着压倒魔障的方法和神灵殊胜的智慧的结合。五根手指也代表“六度”中的前“五度”：布施、持戒、忍辱、精进、禅定，慧眼则代表第六度“智慧”。

647 | 禅定印有何象征意义？

禅定印是指佛陀禅修入定时所结的手印，即佛以此印表明自己全神贯注，正在坐禅，进入觉悟的境界，以超越一切浅表意识及心理上的障碍。常见的结此印者盘腿打坐，双手仰放平置于腿上，两手的拇指指端相接，右掌置于左掌之上，在坐定的姿势中进入禅的境界，能产生无上的智慧觉识，印证宇宙界的一切真相，这即是禅悟。

佛陀修道时往往左手结禅定印，其左掌掌心上翻，象征着一心入禅，在稳定中摆脱杂念，思想空明觉识。两手相接表示方法和智慧的结合，或者象征彼此传递无穷的佛法能量。在佛像中，释迦牟尼禅定时左手结定印，掌中托钵，表示满足众生的愿望。在密教中，这种手印是胎藏界大日如来所结，又称为“法界定印”。

648 | 转法轮印有何象征意义？

转法轮印，也称“法轮印”或“说法印”，表示说法。此印源于佛陀初次说法的手势，佛教以轮来比喻佛所说的法。佛祖释尊初在鹿野苑阐述“四圣谛”，这次完美地讲法被称为“初转法轮”。今天仍能在此处（已经是佛教四大圣迹之一）发现公元四世纪石刻的佛初转法轮像。传说古印度征服四方的大王转轮王出生时，空中出现象征他前途无敌的法轮。此轮出现于世，表示一切不正确的见解、不善的法都破碎无余，所以把说法叫做转法轮。

常见的佛的诸多化身皆以法轮印为标识。结此手印时要右掌与左掌相反，双手相结置于胸前，食指与拇指稍稍接触，形成一个圆圈，其余诸指自然伸舒。有的说法印则是一手掌的拇指和中指相捻，食指和另一手掌的圆圈相接触。

通常，掌心向外的右手代表将佛法传授予人，掌心向内的左手代表自身对教法的内化和觉悟，两者交结象征方法和智慧的结合。右手微微弯曲的三指代表早期佛教教法中的“三

乘”：声闻乘、缘觉乘和大乘。左手的未闭合的三指象征着修持时三个阶段之力：身、语、意三密之力，慈悲力，法界力。全部的手指曲线是圆的，表示以最柔软的心来转动法轮。当佛陀安住在本然法性之后，由于大悲心而转动法轮，象征佛陀把法界中最圆满的境界转动起来，使佛法由内至外，或由外至内，将智慧觉识传递。

649 | 护法印有何象征意义？

护法印，又称“无畏印”，意为无惧无畏、祛灾避祸之印，和左手与愿印（以手自然下伸，指端下垂，手掌向外）一同象征着佛普度众生及满足众生愿望。其印相是右手曲肘朝前，手掌向外舒五指，手指向上伸直。右手朝上施“无畏印”，表示赐予众生安乐；右手下垂示“无畏印”，表示拔除和克服痛苦。

施无畏印即佛陀布施无怖畏给与众生，免除各种灾害带来的恐惧，使他们能够安心和安乐，脱离轮回之苦的恐怖，显示佛救济众生的大慈之心和佛陀统治下的保护之力。绿色北方不空成就如来佛和耶稣基督均以此为标识。

650 | 大圆满手印有何象征意义？

结大圆满手印时，双手相结置于胸前，两手都紧握“金刚拳”，右拳包着左拳中上翘的食指。有时也颠倒，用左手四指包住右手上翘的食指，这时，左手为阴性的莲花拳，右手食指象征阳性的金刚杵，两者表方法和智慧的圆满结合。它是大日如来佛最有特点的手印，其印相是用右手四指环绕住左手中上伸的拇指。其中拇指代表主尊大日如来佛，他居于坛城中央；包住拇指的四指代表五佛中之其余四方佛，他们以主尊为中心，分布在两侧或周身。

651 | 智拳印有何象征意义？



智拳印

智拳印又称觉胜印或如来拳印，表示理与智冥合以成觉胜之深旨。

智拳印也是常见的手印，又称觉胜印或如来拳印，表示理与智冥合以成觉胜之深旨。其印相为左手在下，作莲华拳，竖左手拇指入于右手中；右手在上，作金刚拳，握住左手拇指之甲。左手之莲华拳代表莲华部，象征理；右手之金刚拳代表金刚部，象征智，二拳重合表示理智不二。这时，右手五指象征五智五佛，表示佛界；左手五指象征众生的五大身，表示众生界；左拳之风（食指）合右拳之空（大指），显示生佛不二、迷悟一体之妙理。结此拳印，能消灭无明妄想和烦恼，得到佛的智慧。

金刚界的大日如来的手印是智拳印，表示能以智慧的力量断灭无穷黑暗，以智慧观照理上平等的法界，并以独智来突显，为独一法身之印。双手拳状表示内在不断回旋，以智慧为根本力量，从内到外观照法界的现象，因而其印又称“大日法界印”。

652 | 合十印有何象征意义？

合十印作为佛教中常见的一种礼仪之姿，表示对尊者的敬意和礼貌问讯。行此礼时要双手合十、两掌合拢置于胸前，能端正仪容，收摄内心，使心性归于自在平静。有时掌心中间捧着一块如意宝，作为观音菩萨的几个化身的标识，象征着赐予佛法和财富或破除烦恼的智慧法宝。

一般的合十印都是两手当胸、十指相合，表示佛教徒的谦和。它的形式源于两手捧有一物，因而又有供奉、献祭之意。在各种叩拜仪式中，为表示对神圣之主的赞美，以及祈求神灵赐福，合十的双手会被置于额头、喉部和胸前，如一些拜功行为的头上的合十印又叫“顶礼印”。



合十印

合十印即祈祷式，双手手掌合一，能增强专注力，表示身心统一，祈祷实现所愿。

653 | 三界印有何象征意义？

殊胜三界印是“降三世明王”大力神的怒相化身的手印，所谓“降三世”即降服过去、现在、未来三世，或殊胜贪、嗔、痴三毒。其印相常被画成两只主前臂交叉，置于胸前，右臂放在左臂上，代表智慧和方法的结合。拇指和中指、无名指呈捻合状，食指和小拇指伸直舒展，结金刚殊胜印。有时交叉的手中各持一金刚杵和一金刚铃，表示能降伏三界中的一切邪恶魔障。有一种“降三世印”也称“殊胜三界印”，它是金刚殊胜神的标识，这时神灵的双手在头顶上交叉，掌心向外，是降伏魔障、得大胜利的意思。

654 | 降魔印有何象征意义？

降魔印是“释迦五印”之一，另外四种是说法印、无畏印、与愿印、禅定印。它有很多种，一种是以右手覆于右膝，指头触地，以示降伏魔众。相传释迦在修行成道时，有魔王不断前来扰乱，想要阻止释迦牟尼的静修。后来释尊即以右手指触地，令大地为证，表明他已经修成佛道，令魔王惧伏，因此称为降魔印。又因以手指触地，所以又称触地印。另一种是

期克印，以中指与拇指相抵，竖食指，此印是密宗的降魔印。

还有一种降魔印是怒相金刚手的标识，它是两只主前臂交叉，置于胸前，右臂放在左臂上，拇指和食指略捻合，中指和无名指靠向手心，两小拇指勾拢，其状形成一条降伏链或似张开翅膀的金翅鸟，据说能使一切邪魔恶障恐惧。如果把诸魔比喻作一个意识体和一个庞大的邪恶力量，该印能把内在身心之纷扰和外界一切妄动、妄念降伏，内证内在法性的坚定、不可动摇，外证佛的权威如金刚一样无法撼动。

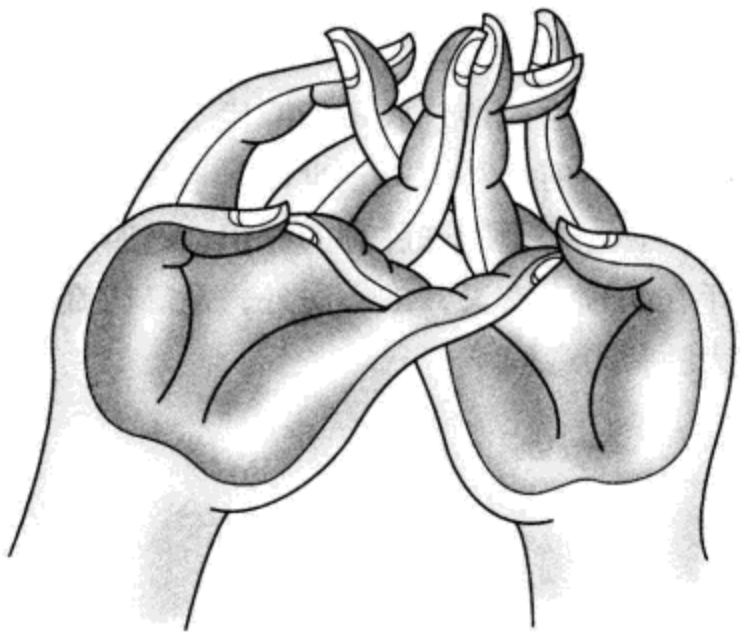
655 | 期克印有何象征意义？

期克印是许多怒相神的手印，代表了禁伏、威胁、恫吓之意。它可以克除由四大元素（土、水、火、风）造成的灾害；禳除由各种妖魔和精怪如鬼、罗刹、龙、夜叉、非人等造成的魔障，制止魔类作祟。

它的代表性手势是食指伸直上翘，其余诸指作握拳状，有时小拇指也微翘。略显弯曲的食指有时能喷吐火焰或射出一束光芒，发布神或菩萨的命令，为平和的尊者所结，表救护众生，使之追求善业。怒相神多结忿怒的期克印，其食指上翘，弯曲如钩，指尖尖利，又称“铁钩印”，显示出极强的恫吓力。通常他们的另一只手上还持有套索或铁钩类法器，能增强神力，以降服心魔、吓阻怨敌。

右手结期克手印表示能降克各种外力及事物。在黑色马头金刚像中，神的左手挥舞着一只趴有黑蝎子的喷焰铁钩，右手结期克印，铁钩、毒蝎和有威胁性的食指使这个手印令人恐惧，能怯退一切黑暗恶魔。

656 | 供养印有何象征意义？



供养印

结供养印时，要两手合掌，以右指压左指，二大拇指各捻中指的指背上节。作普供养印的世人还要跪于供养的尊者像前，口诵真言，想无量佛德。

结供养印时，要二手合掌，以右指压左指，二大拇指各捻中指的指背上节。作普供养印的世人还要跪于供养的尊者像前，口诵真言，想无量佛德。佛教十六药叉大将之一大元帅明王，为佛信徒及大众消除恶兽、水、火、刀、兵等障难，是镇守国土与佑护众生之神。其身形呈黑青色，四面八臂，左、右及顶上等三面各具三眼，八臂之中，左右之第三手作供养印，其余六手分执轮、槊、索、跋折罗、棒、刀。他为密教护法神之一，有祈求消灾除难、降伏怨敌的密法，称“大元帅法”。

657 | 坛城印有何象征意义？

坛城，梵语即曼陀罗，有“中轮”“轮圆”之意。它源于印度密宗中诸神及眷属聚集的道场，是修习藏传佛教的重要供器，其内塑神像、法器，防止外道“魔众”侵入，比喻佛教世界的结构。在“坛城供”仪式中，众神一般结坛城印，表示将整个宇宙供奉给已获得圆满的佛陀或高深证悟的大师。这一手印主要是双手平托，举无名指相背而靠，食指和小拇指在掌心平面上交叉。大拇指从掌心穿过，压小拇指指尖；食指向后弯，压中指指尖。伸直的无名指象征须弥山，交叉的中指或小拇指象征须弥山四周的四大瞻部洲，拇指和弯曲的食指象征着周边的大咸海。修持者结此印时，常将念珠盘卷在无名指及掌心上，象征须弥山或金山之周的七座山脉和湖泊。

658 | 纯陀印有何象征意义？

纯陀印是女性菩萨纯陀颇具特色的手势。与观音菩萨的合十印相同，结这个手印时，要将双手的掌心在胸前相合，食指压在中指的中指节上，拇指指尖压在食指的指根上。

659 | 藏密献八供法手印有哪些？

在藏传佛教的修法中，最经常使用的是献八供的手印。通过八供的手印，出现无量珍奇的供养，献供给所有十方诸佛菩萨及本尊。藏密中通常以水(圣众洗足水)、饮水(阏伽水)、花、香、灯、涂香、果、乐等八供来献供。

1．**献八供**：在献八供之时，首先双手交加结弹指印。

2．**转莲花印**：在念嗡字时一种可观自心中有一莲花，莲花之上有日月轮，日月轮上有吽字，发出八道白光，每一道白光的顶端皆有八供。

3．**献净水**：两个拳头相紧靠，竖两中指是指成为三角形，念诵：阿尔甘阿吽。

4．**供水**：握两拳相紧靠，念诵：巴湛乌吽。

5．**供花**：左右手各展五指相向，而大拇指和小拇指相抵，形如莲开八叶状。

6．**供熏香**：两手各将食指按抵大拇指成圈形，展余各三指略开直伸。

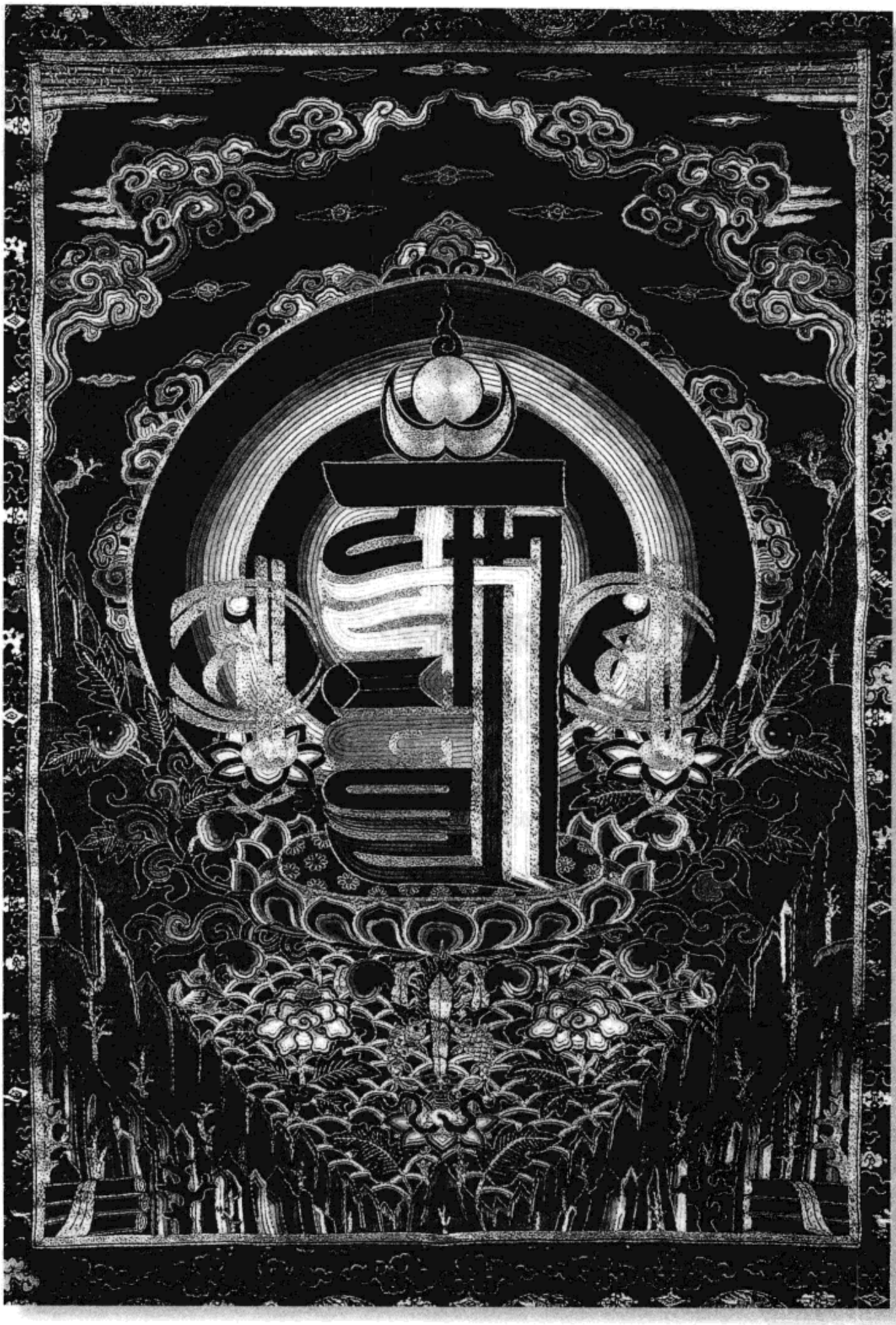
7．**供灯**：两手握拳，互相紧靠，竖大拇指直伸。

8．**供涂香**：两手合掌平行向前，而食指抵大拇指成员行，作涂抹状。

9．**供果**：两手掌向上平伸，屈无名指向上。

10．**供乐**：两手大拇指各按压无名指和小指，将食指与中指并行伸直成剑诀，并作敲打状。

11．**献供印**：两手平伸，手心向上，手心略向内相对。



第8章

供物与吉祥图案：信仰之力

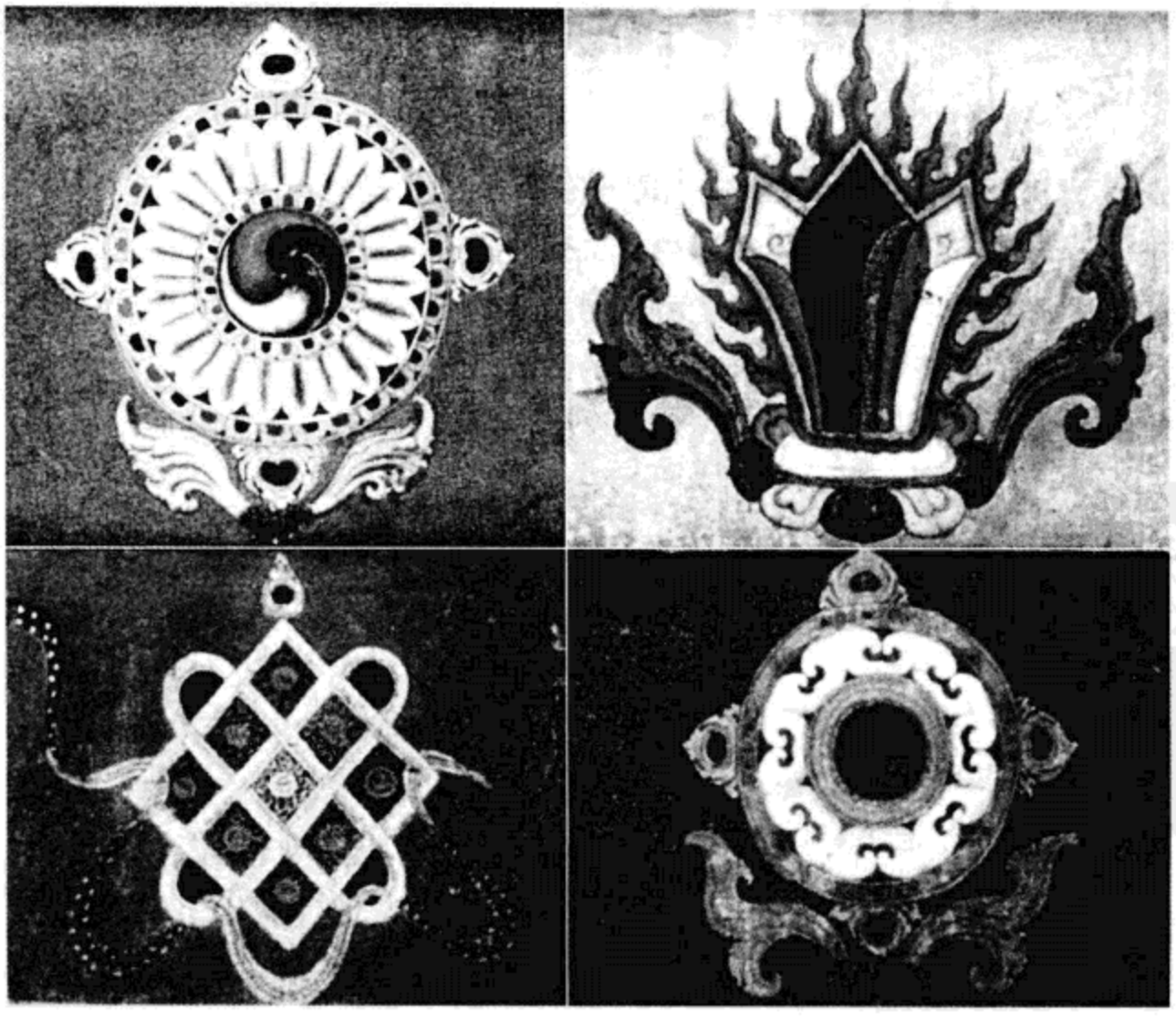
曼荼罗是诸佛证悟的道场，唐卡则是一部西藏文化的手绘版“百科全书”，这些不仅是藏传佛教当中的文化特色，更是神秘而具有浓厚的艺术色彩。本章不仅介绍了藏传佛教中的吉祥供品，更是非常生动地讲解了曼荼罗以及唐卡各方面的知识，直观而简明地展现了藏传佛教中的宗教艺术。

一、吉祥缘起的象征：吉祥物供品

660 什么是八瑞相？

八瑞相在藏语中叫“扎西达杰”，也称吉祥八宝、八吉祥徽、藏八仙和藏八宝。八瑞相是藏族传统中的吉祥图，它由八种象征吉祥、圆满、幸福的图案组成。这八种佛教图案在传统中排列的顺序是：白伞、双金鱼、宝瓶、妙莲、右旋白螺、吉祥结、胜利幢、金轮。八宝通常用木、铜、玉、瓷、银、玻璃等材料制成精美的立体形象供于佛像前供桌上，其组合图案又有横、竖、圆、方等多种，是西藏宗教或世俗的建筑、服饰、器物（包括法器）等上最常见的一种图案。八瑞相在画中常呈瓶状，这就它替代了宝瓶这种象征物。

藏传佛教的八瑞相在其本质、造型、颜色、数量等多方面都有特殊象征寓意。据说，在佛祖得道之时，吠陀教众神献给他八样宝物表示庆祝和请求之意，如在藏族绘画艺术中，常常可见黄色梵天神献千辐金轮和白色因陀罗神献白海螺跪在佛陀座前。金轮象征大法圆转，万世不息；宝伞象征张弛自如，曲覆众生；金鱼（双鱼）象征坚固活泼、团结友爱；宝瓶象征福智圆满，具空无漏；莲花象征出世超凡，无所污染；法螺象征有菩萨意，妙音吉祥；吉祥结（盘长）象征回环贯彻，一切通明；白盖象征遍覆三千，净一切业。



七政宝、八吉祥(局部)

壁画 西藏

阿里札达 法轮，宝瓶，莲花，胜利幢，双鱼，宝伞，白海螺，吉祥结，这八种器物合称“八吉祥“，在藏传佛教中被赋予了深刻的内涵和吉祥喜庆的寓意。

661 | 宝瓶作为供品有何象征意义？

宝瓶，又叫罐、净瓶，是用来盛五宝、五香、五药、五谷及香水等的器具。五瓶满盛净水之香水瓶代表佛的五智，净水是辟邪增智之用，象征甘露。瓶口一般插宝华、妙华为盖，瓶颈上系彩帛作为装饰。宝瓶显大地之形，系在瓶颈的瓶带颜色不同，其在坛城中安置的位置亦异，各代表中央及四个方位。藏式宝瓶有华丽的珠宝饰，顶上、颈上、底座上都绘着莲花瓣图案，喷焰三联宝石饰顶象征着佛、法、僧三宝。

宝瓶也是密宗修法时灌顶所用的法器，又叫“灌顶瓶”。在传法灌顶之道场，须进行五瓶加持、五瓶行道，再以瓶中香水洒在受者顶上。据称经过加持的圣水，能为僧众增加福报，驱除疾病，消除恶业，开显智慧，从一切魔障中解脱。

作为藏族吉祥八宝之一，瓶内常装有宝石和酸奶、净水等甘露，或插着孔雀翎或紫藤状如意树叶，象征财运聚集、万事如意、福智圆满。八宝中的宝瓶与格鲁派用于掣签的金瓶形状相同，但内涵不一。金色宝瓶常用以遴选活佛的灵童，装饰华丽。

662 | 金鱼为供品有何象征意义？

金鱼（藏语称为“斯娘”）是吉祥之物，它不同于常见的鱼，在八宝中它是一种有胡须的江鱼，亦称高原鱼或黄金鱼。它的形状特别：长绿玉翅、柔软无比、圆眼放光、撇弃无明，标志智慧。此外，雌雄双鱼代表生产、生命力和免受轮回之苦的能力。

在藏传佛教认为，整个地球最初是一片汪洋大海，从本质上讲，大海里的鱼是世间动物之源。从颜色看，金鱼为金黄色，藏族视黄色为兴旺、昌盛，因而金鱼表示万事兴旺、至高无上。又从数量讲，两条雌雄金鱼象征阴阳、刚柔、智慧和方便的完美和谐及高度统一，永生、再生等。从造型上看，两条金鱼首尾相连形成圆圈，表示心想事成，一切圆满。

佛经中有莲花王舍身为鱼以渡人的故事，因此鱼为吉祥的象征物，表佛陀的慈悲。鱼行水中，畅通无碍，佛教常以其喻示超越世间、自由豁达而获得解脱的修行者。藏传佛教中，常以一对雌雄金鱼象征解脱的境地，又象征着复苏、永生、再生。金鱼还有慧眼之意，据说鱼眼可透视混浊的泥水。

663 | 宝伞为供品有何象征意义？

宝伞（藏语叫“督”），也称华盖，它源于古印度时，贵族、皇室成员出行须以伞蔽阳，后此仪仗器具成为权力与富裕的标志。释迦牟尼佛成道后，为众弟子讲经说法，梵天等拿一把饰有绸缎、宝珠的金柄白伞为佛遮阳，并将它献给佛祖。因而伞在佛教中象征遮挡魔障，守护佛法，能消除众生的贪、瞋、痴、慢、疑五毒。在西藏，这种伞成为活佛、上师、大喇嘛的专用工具。

宝伞一般饰有孔雀翎、珠宝链、牦牛尾拂尘及丝幔等，其圆顶代表智慧，能佑护众生摆脱困境，悬挂的丝幔表示方法或方便，能遮荫



避阳、克服恐惧。宝伞撑在头部上方象征着荣誉和尊崇，代表佛的统治、权威以及佛法普照四方。其白色或黄色为至上权威的象征。如巨型大白伞是金刚乘白伞盖佛母的标识，代表她威力无穷，能解脱烦恼，得到觉悟。

宝伞 伞在佛教中象征

遮挡魔障，守护佛法，能消除众生的贪、瞋、痴、慢、疑五毒。在西藏这种伞成为活佛、上师、大喇嘛的专用工具。

664 | 妙莲为供品有何象征意义？

妙莲（藏语称为“白玛”），即莲花，它有出淤泥而不染的特点，表示纯净和圣洁，象征能跳脱一切烦恼与罪恶，升华至洁净澄明的境地。据说佛出世时步步生莲，因而它在佛教中具有特殊地位，是一种重要的象征。莲花的高洁也比喻佛法不容玷污，其芳香、美丽、高雅的气质也表示佛撇弃一切不善和妄语，具有性情温和、善于传法等特点。藏传佛教即以白莲花叶比喻佛祖说法的舌头。

莲花作为圣物，通常是浅红色或粉色，在佛教中它通常被描述为四瓣、八瓣、十六瓣、六十四瓣等，其花瓣的数具有宗教的象征性，对应统治四方的坛城的各守护部分。莲花的出现象征着佛或菩萨没有受到心、意或外界魔障的侵扰，保持了佛法尽善尽美、纯洁无暇。莲花的茎、叶及形状象征着人体的脉轮，代表佛法开启智慧，修行至更高境界。在佛教中最常见佛陀、菩萨及一般神仙都盘坐于莲花之中，象征觉悟圆满及修成正果。

665 | 胜利幢为供品有何象征意义？

胜利幢（藏语谓之“杰参”），也称金幢、宝幢、幢，其意指旗子、旗帜。幢原是古印度军队的一种旗帜，当战胜对方时，幢作为打胜仗的标志要高高举起，万众为之高呼，后来佛教用来作为从烦恼中解脱而获得胜利的象征。佛教兴盛后，幢逐渐为佛教僧人在法事活动中采用，表意为佛法坚固不破，战胜邪门歪道，蓬勃发展。在藏传佛教中它也有佛法常在的寓意，表顶立于一切非正道之上，永远胜利。

幢的样式主要有两种，一种是绸缎幢，长筒状，以九层彩锦缎缝制，其色彩以蓝、白、红、绿、黄、蓝、白、红、绿排列，杆顶为喷焰宝珠或三叉矛，主要置于佛堂内。另一种是铜制幢，以铜皮打制而成，其上镌刻有咒文、狮头、璎珞，幢顶为火焰宝，幢盖呈六角或八角形，并在每角之上挂有一铃。有的铜幢为镀金幢，在阳光下金光闪闪，辉煌无比。铜幢一般都安置于寺院佛堂的屋顶、四角和门头二旁。其中圆柱形胜利幢最常见，小白伞表示佑庇众生，金色伞骨上的摩羯头图案象征着佛陀战胜欲神和一切魔障。有的幢装饰华丽，象征着财富、权力等。不同形状的幢表示不同的制欲的方法。

666 | 右旋白海螺为供品有何象征意义？

海螺作为八瑞相之一，其白色罕见者更显尊贵，它螺旋朝上，口部曲线和螺孔表示右旋，其身垂直，下身螺尖系有丝带，水平放置时可盛放甘露或香料，是聚宝和净业的吉祥之物。相传释迦牟尼佛在鹿野苑初转法轮时，帝释天等将一右旋白色海螺献给佛祖，自此，右旋白海螺象征佛性的圆满和智慧。

在三净土的菩萨们为了众生利益，令螺的“五生”中仅出一右旋螺，故右旋白海螺又称之为“五生”。这种法螺有装饰和不装饰两种，不装饰的法螺，一般供奉于正殿，置于青稞上；装饰海螺则用于法事活动，届时由司号僧吹响法螺，举行各种法事。用于仪式中的法螺，一般都是镶金嵌银，华丽无比，其中最有名的是镶翅法螺。右旋白海螺作为乐器使用时，还要加上铜或银的饰件和吹口，有的银皮上还刻有精美的七珍、龙纹图案。

667 | 万字结为供品有何象征意义？

万字结，又叫吉祥结，以其结体的线条近似佛门的象征符号“卍”字符，故得其名。万或写作“卍”，本是印度传来的吉祥标志，也是佛教的象征标志，即万相之意。它和基督教十字架的形状及意义类似，都代表永恒、无限或神秘。佛教中也用此字象征庄严吉祥，常装饰在佛的胸前，表示威力强大。有时寺庙殿堂的屋檐也有装饰。

吉祥结原是一种挂在牧民腰间用绳打的结，结象征人间所有从善修业者万众一心，友好团结，紧密连接到一块，用作饰品有祥和、团结、和睦之意。作为法器，它象征着佛智圆满，代表佛之



普度恶趣观音 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中的主尊为普度三恶趣观音。她身色洁白，呈寂静相。下方的供物为八吉祥，其中呈垂直菱形的即是吉祥结，其交缠不断、无始无终的特点，象征佛陀智慧与慈悲的连绵不绝。

五智，即法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智，也表示处处以智慧和方便紧密联合，战胜邪恶和惨苦之意。它是一种回环的菱形绳索图案，用来表示佛法回环贯彻、一切通明。吉祥结的织网形状还象征着如若跟随佛陀之网，就有能力从生存的海洋中打捞起智慧珍珠和觉悟珍宝。以“卍”字向四端纵横延伸互相连锁作为各种花纹，意味着永恒连绵不断，没有开头和结尾，象征佛陀无尽的教法，又标志着佛智圆满，以及长久永恒之意。

668 | 金轮为供品有何象征意义？

金轮（藏语谓之“柯鲁”），又称法轮，它除与其他七宝相组合外，还可单独使用，也常与祥麟组合成著名的“祥麟法轮”。金轮的具体形状很多，主要有两种，一是有装饰托的，即金轮镶嵌在桃形镂花之中，下为莲花托；二是简单没有任何装饰的，这种轮的图案广泛应用于各种书刊、法器和建筑之上。

金轮象征佛法，是佛法的喻称。经中说，“轮具二义，一者转义，二摧辗义，以四谛轮转度与他，摧破结惑，如王轮宝，能坏能安。法轮亦尔，坏烦恼怨，安住谛理。”对金轮有两种解释：一是轮是古代印度的一种杀伤力很强的武器，佛法有摧破众生烦恼邪恶的法力，如转轮王转动“轮宝”摧破山岳岩一样，故“轮”如佛法；二是佛祖说法，如车轮辗转不停，所以将说法喻为“轮”，即法轮常转之意。佛陀说法也喻为转法轮，藏传佛教认为，法轮象征着佛陀教义的传播。

轮的形状像太阳，因而也象征着神如同大日般的统治力和保护力，能创生万象、庇佑众生。其中心轮毂上有三道旋，象征着佛教“三宝”：佛、法、僧，也象征着战胜“三毒”：贪、嗔、痴。轮辐如同宝剑，代表智慧和觉识，其尖利能斩断痴愚魔障；又似金刚杵，黄色转动的轮辐仿佛能散发出千万道太阳光，象征着佛法坚如金刚、普照万世。其中八辐金轮最为著名，代表佛陀的“八正道”或佛的旨意传播八方，或象征着释迦牟尼一生的八件人事：下天、入胎、住胎、出胎、出家、成道、转法轮、入灭。

669 | 什么是八瑞物？

八瑞物是指镜（宝镜）、酪（酸奶）、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、朱砂、黄丹和白芥子，为不同于“八瑞相”的早期第二大组佛教符号，也是佛教吉祥物。作为供品，它象征着佛陀的“八正道”：正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念和正定，表示能消除一切恶业，兴旺佛之四业，获一切吉祥之无比功德，因而成为所有供品之王。在金刚乘佛教中，八瑞物代表八大供养天女，是她们敬献给佛陀的供物。这八物可单独出现，也可成排作供，或挂于如意树枝条上，或置于浅碗或托盘里。

每一个吉祥物都有其具体的象征意义。宝镜光洁无瑕，反映佛性的彻悟和智慧，代表正思；黄丹可治愈愚痴之病，代表正念；酸奶是妙生女敬献，无杂质、无伤害，代表正命；长寿茅草有长寿、坚韧之特质，比喻持久之恒心，代表正精进；木瓜为梵天所献，比喻善行，代表正业；右旋白螺是大天神因陀罗神之献，比喻宣正佛法，代表正语；佛陀额前之吉祥朱砂痣比喻心境收于一点，代表正定；芥子是怒相神金刚手菩萨所献的令人恐怖之物，能断灭一切伪见和伪释，代表正见。

670 | 什么是吉祥八供？

在藏密传统中，供养坛城前必须准备八供。八供是指饮水、浴水、花、香、灯、涂油、食子、乐八样器物。其中食子一般用果实代指；乐指乐器如海螺或丁夏，代表音乐。八供是最简易的一种供养，在寺里供养愈多，表示积聚功德愈多。

八供的意义分别是指：（1）饮水，供养诸佛菩萨饮用；（2）浴水，供养诸佛菩萨盥洗；（3）花，供养诸佛菩萨一切美好的色；（4）香，供养诸佛菩萨世间美好的香；（5）灯，供养诸佛菩萨眼识光明；（6）涂香，供养诸佛菩萨涂身之油代表世间美好之触；（7）食子，供养诸佛菩萨之食物代表味；（8）音乐，供养诸佛菩萨世间妙音代表声。

面对坛城，八供摆置的顺序依次是饮水、浴水、花、香、灯、涂香、食子、乐，当供养父续本尊时其序必须由左到右，当供养母续本尊时其序就由右至左。

671 | 宝镜为供品有何象征意义？

宝镜的作用是鉴人鉴物，能反照物体形象，本身却空无一物，代表了智慧和空性。它的功能如同人的眼睛，在视觉上能见证，再反思己身，能增强自己对万事万物的辨识能力，端正思想意识。作为佛教中的吉祥物，它象征净识和空，即思想上的正确无误和空明透彻。宝镜是威光天女送给佛陀的礼物，它明亮光洁、一尘不染，表明佛性的绝对通透和正识正见。

在很多宗教活动中，有用镜子作礼器的形式，借用宝镜映照圣像、揭示万物皆空，比喻佛如在眼前、目纳四方，万物皆是他精神性的化现。作为礼器的宝镜，其形状是一个白色或银色的圆盘，有圆形镜框和两边的绸带为饰，镜面中心和正四方有五个小圆点，代表五佛智，因而宝镜象征菩提智慧和佛性圆满。密教灌顶仪式，也是利用水之明净如镜的特质，将净水洒在佛像或唐卡图像上，为圣像洗涤。经过灌顶水洗礼之后，能得到特殊的因缘，即佛的智慧，用来证悟自心的真实理解，摒却一切杂念和妄念，明彻本心，更能进入禅定的状态。

672 | 黄丹为供品有何象征意义？

黄丹在梵语中是指从动物体内，特别是大象、熊或牛的体内发现的结石，包括内脏结石或胆结石。据说，在印度吠陀时期，大天神因陀罗神将金、银、珊瑚、珍珠和宝石等五种珍宝抛入大海，这些珍宝被大象、熊、蛇等陆地动物以及一些禽类吞食后，在体内形成结石。因而，传说取自动物内脏的结石有神奇的药力，能解热拔毒、提神醒脑，是一种有明显药效的解毒剂，在东方被广泛运用。优质的黄丹被认为取自大象大脑或前额，其外观如同蛋黄，又叫象黄，可作补药、镇静剂或点吉祥痣的颜料，与蜂蜜混合后据称还有明目之功效。蛇、蛙的结石能提防毒液和抗毒。

黄丹在藏族绘画艺术中，其颜色一般为白色或黄色，呈椭圆的鸡蛋状、豆子状、螺旋状、水果状、菌状或腺状等，可浮在白色的黏

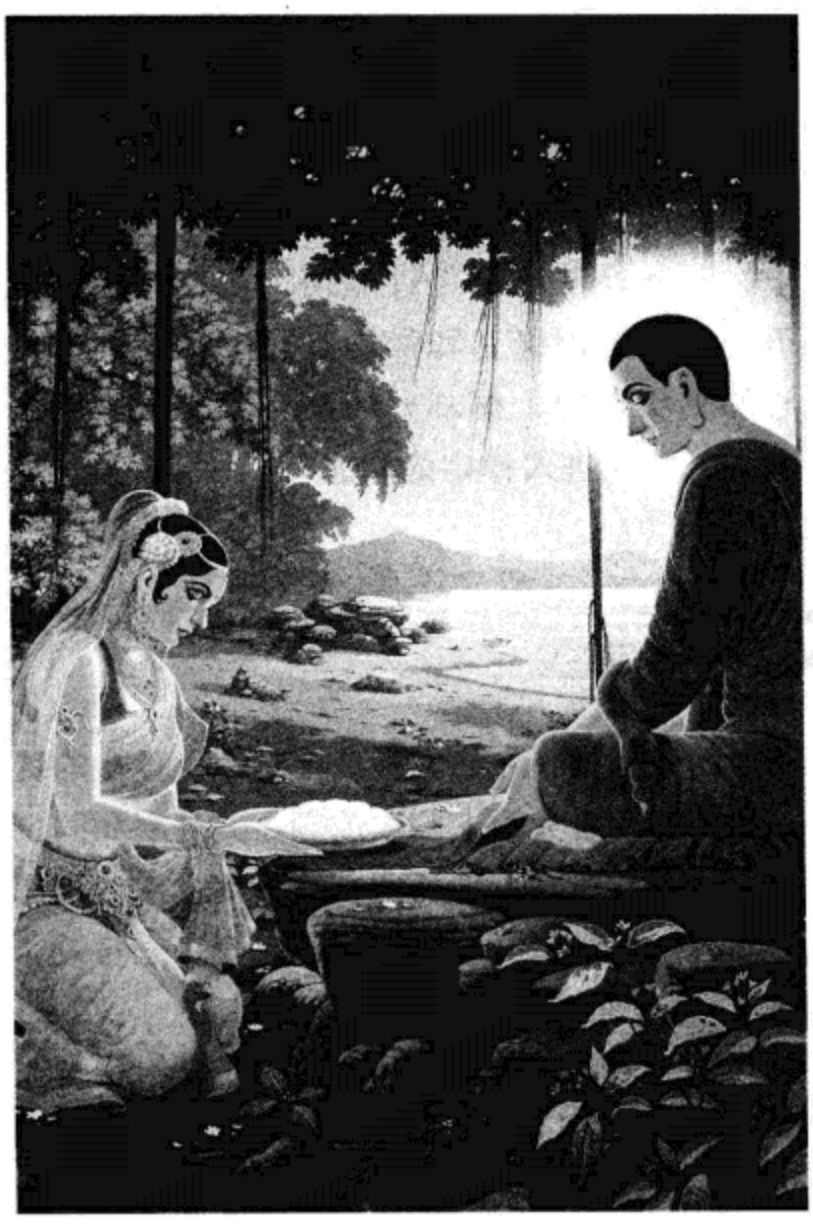
液中，是疗治毒性的好药品。传说它是护财象神所献，保护佛陀证道之地不受魔障的攻击，因而是吉祥物，代表正念。在佛教中它象征着能治疗一切痴愚之病，而痴愚正是人类思想之误以及各种痛苦的根源。

673 | 长寿茅草为供品有何象征意义？

长寿茅草是一种天然的牧草，选择沼泽或湿地作为它的生长环境，草质坚硬，韧性极强。这种茅草因其生存能力强，喻指有长寿的力量。在吠陀时期，祭司常戴着一只用长寿茅草编织的戒指，作为吉祥结用于抚慰众神的仪式中。当时，圣坛也是用被此种茅草捆结的牛粪搭成。

长寿茅草和印度拘沙草一样，被认为具有神性。据说，金翅鸟盗取盛有甘露的宝瓶救其母，并将甘露瓶偷偷藏在一丛长寿茅草中，有几滴甘露便洒在长寿茅草上。而拘禁金翅鸟母亲的龙众，误把甘露的香气看做是拘沙草散发出的，因而拘沙草在印度传统中，可用来净化污浊，是一种吉祥物。佛教仪式中的圣垫就是用拘沙草编织成的蒲团。长寿茅草也因沾有甘露的神圣而成为令佛陀欢喜的供物，它象征长寿和坚韧，代表正精进，比喻修持佛法要有持久恒心。

674 | 酸奶为供品有何象征意义？



牧羊女供养牛奶 印度绘画

决定放弃苦修的释迦牟尼，接受了河边一位牧羊女的牛奶饼。他洗净身上六年的尘土，重新开始思考。但画中牧羊女身上的首饰十分华贵，更像是位珠光宝气的宫女。远山画得很细腻，菩提树上垂下的根须也清晰可辨，如同风中少女的秀发。释迦脑后的光轮，也像风景中的落日；他未来的思想将和落日融为一体。

酸奶是一种有营养的奶制饮料，在八瑞物中，它代指农夫积德行善之女妙生女献给释尊的乳糜。传统医学认为，酸奶有抑制有害菌、促进消化的功效，其再生力能滋补腹泻和消瘦症者。它取自母牛之乳，纯净洁白、不含杂质，乳脂丰富、柔嫩滑腻，可补充体液、滋养人体。在佛教中，神牛之“三白”（酪、乳、酥油）是浓缩之物，可比作甘露，象征精神智慧滋养，以及作为净化物，断灭各种恶业。因而它常用于密教净化的仪式中，或盛放于佛陀的僧钵中。

酸奶是白色，又清凉、黏稠，适合夏日闭关静修的僧人饮用。据说佛陀在菩提树下正值饥肠辘辘，乳糜使他获得证道的力量，并清晰顿悟“中道”之真谛。西藏雪顿节即酸奶节，要食酸奶子，“顿”指奉献。这种节日也起源于印度佛教“坐夏”的修行仪式，据称是遵循佛教“不杀生”的戒律（特定时期坐禅修行可避免雨季出门伤生），因而酸奶又有不伤生的慈悲意，代表正命。神牛的酪、乳、酥油“三白”，可与大便、小便构成“五甘露”。将这五物混合，煮沸晒凉后再过滤，制成粉末，又与藏红花混合，制成特殊小药丸。在西藏，把这种药丸和经过加持的“甘露降魔丸”在修持时用，能降魔净业。

675 | 木瓜为供品有何象征意义？

木瓜在古印度被视为最神圣的水果，是传统寺庙中的主要食供。它是一种圆形水果，状如大橘，棕红色皮，粗糙坚硬，上有斑点。木瓜有排毒性，其未熟之瓜瓤，可熬制成木瓜酱治疗腹泻和痢疾。作为印度常见水果，它的叶子很大，果实肉多可食，因而又名“万寿果”。

木瓜树在印度教中是神圣的，源于木瓜是雪山神女额上滴落的汗珠的传说。三叶片的木瓜叶象征着梵天（创生之神）、毗湿奴（保护之神）、湿婆（毁灭之神），也是湿婆发上的标识，象征着他的三股叉。湿润的木瓜叶也是良好的降暑供品。画中梵天向释尊献木瓜，表示对他的智慧和顿悟的赞赏。

在藏族艺术中，木瓜常被画成石榴状，带奶嘴状圆尖及三叶片。三个一组的木瓜，象征着“三宝”。

676 | 朱砂为供品有何象征意义？

朱砂是一种硫化汞，提炼自天然矿石，又称铅丹、辰沙、圣灰。这种红铅可作矿物颜料，将之点染在前额中心，叫吉祥痣，表示虔诚。传统上，已婚妇女点吉祥痣代表丈夫还在世。在印度，常用橘黄色或红色的朱砂粉装饰圣像。古代的炼丹术也是将硫磺和水银加热，提取红色的氧化铅，称为丹，即朱砂，可用来清心镇惊，安神解毒，但多服用会导致中毒。

佛陀时代，朱砂用于各种仪式中，既作为染料，又意义重大。其红色象征着权力，也因类似经血，而代表有磁力的爱欲。在金刚乘佛教画像中，一些降魔或财富女神也通体红色，如吉祥天母和增禄天母。作明佛母的化现之一红色度母，代表权威、爱情和婚姻。用朱砂粉制成的砂制坛城，呈红色，代表菩提心、慈悲、智能、空性、财势、长寿、圆满及神通力。

677 | 芥子为供品有何象征意义？

芥子一般有白芥子和黑芥子两种，在古印度它被视为神奇之物。白芥子是金刚手菩萨献给佛陀的礼物，具有驱魔的力量。普通芥子能食用或作香料，其油可点灯，亦能镇灾辟邪。芥子性味异常辛辣，因而多用于降魔伏障的修法中。所谓“真言芥子”，是宗教徒诵咒加持后用以祛魔的芥子、砂粒等，它可以做成“朵玛”（藏语，一种供神施鬼的食品）、嘎巴拉碗、刻着有毒生物（如蛇、蝎、蛙）图案的牛角或牦牛角的形状。在藏族控制天气的仪式

中，也用芥子召唤或阻止雷暴。

有一则传说表明芥子能免除人的障难之苦:据说，怒相金刚力士曾让一位新近丧子的妇人向完好的家庭索要芥子，妇人见有芥子之户皆无法免除丧子之苦，心中悲痛便有所减轻。在一些火供仪式中，芥子表示能阻止魔鬼的侵入，或增强护法的神力。它也是吠陀火神阿耆罗的供品，表示断灭一切不祥之障。

在密教，芥子是令人恐怖之物，主要用于毁灭仪式中。具体做法是先用密咒对白芥子加持，再将其放在火中燃烧，或抛洒，能退除恶魔、烦恼以及有害精灵。

678 | 色供是怎样的供养方式?

色供常常是小银镜、八辐金轮或鲜花，它们能代表视觉上所见一切之美好事物。镜子能正确真实地反映美丑之物，纯净无瑕又象征着佛的善性和空性，其功能如同眼睛，明亮好似悬日，表明佛洞观一切、光明自识的能力。所有尚未顿悟之心都会在镜子中进行自我的确认，扭正一切错误的思想，获得对光明大法的正确识见。镜子的空性也能反映出世界的本质是空，所追求之物不过是镜花水月、海市蜃楼，使贪念眼之愉悦的众生能屏退色欲，断绝一切视觉上的迷恋，修成正道。镜子无语，一切事物本身自现，也代表修习要永远向自己的内心寻求真知，才最终不惑。镜子一般被画成白色或银色圆盘，有时用金轮代替，或也用美丽的鲜花代表色。

679 | 五妙欲作为供物有怎样的象征意义?



五妙欲，也称妙五欲，指对眼、耳、鼻、舌、身五官起引诱作用的五种欲望，或指具有迷惑住色、声、香、味、触五觉的能力的五种精妙器物的组合。以五妙欲供养神佛的象征物依次是铜镜、琴钹、装满香料的海螺、水果和绫罗。作为供物，五欲供主要是敬献给善相神和世系大师，代表着取悦获得圆满的众神，或象征他们断欲的殊胜姿态。在宗教传统中，这五种令人感官愉悦的器物放在供碗之上，一起被置于神祇的莲花座或宝座下。一般在佛教仪式中，献给住持喇嘛的一组代表性供物是：一

五妙欲 布本设色唐卡 18世纪 西藏

莲花上放有一个供养使用的盆钵，其中放有宝镜、法螺、琴、水果和绫罗，这五妙欲分别代表色、香、声、味、触五种感官，是藏传佛教中敬献给佛和世系大师的主要供物，象征着获得圆满的一种愿望。

面镜子或一个小金轮，一对铙钹、香或一个海螺，一盘新鲜水果或糖果，一块丝绸等。简单的五种具象物包括了整个宇宙可觉知的所有东西，因而是佛教的大供养。在各种仪式中，通常五欲供或其他成组的吉祥符号会画在一块长方形“扎嘎里”（象征着天神、坛城）上，或摆成精美细腻、色彩鲜丽的酥油花造型。

五欲供也代表五佛、五蕴、五方或五大供养天女。大日如来对应着色，即视觉，象征物为镜子；宝生如来对应着声，即听觉，象征物为琴等；阿弥陀佛对应着嗅，即嗅觉，象征物为海螺；不空成就如来代表味，即味觉，象征物为水果；不动如来对应着触，即触觉，象征物为丝绸。

680 | 声供有怎样的供养寓意？

声供一般是琴、一对铙钹、锣、笛等乐器，它们可比作一切能令人愉悦之声。

琴常被画成四弦琴或五弦琴，其体呈梨状，由一个锥形指板和状如神兽或神鸟的旋轴箱组成，被左斜摆放在镜子后面，有时琴颈上也系有垂悬的流苏或丝绸。

用于声供的金色铙钹，在画中一般是对称摆放在供碗前方的中央处。铙钹的中孔处也有装饰性的彩丝带打圈系紧。它的形状如同藏式小手钹，直径约三英寸，能持续发出高音铃声。巨大的青铜铙钹用于寺院仪式中，其撞击声声大如洪。作为给善相神的供物，扁平状铙钹用于怀柔护摩仪式中，圆形铙钹用于诛灭护摩仪式中。这一对铙钹也常被画成一对对称摆放的金属碗，碗中各盛一木槌，底下有布圈垫可减少共鸣。

笛子的绘制常模拟印度竹笛，有六个或七个指孔，两个吹孔。演奏时较低的吹孔会盖一薄笛膜。笛子一般斜放在镜子后面，也有一丝制挂穗为饰。

681 | 味供有怎样的象征寓意？

味供用水果或果实，代表一切美味可口的食品。在画中，一般是三种圆形水果或三只水果，堆成一个三角形状或朵玛状。它们常代表着三宝“僧”“法”“佛”，或三世佛“过去佛”“现在佛”“未来佛”。它们常被画成梨、苹果、木瓜、橘子或石榴等状。梨象征长寿，石榴代表热情（红色）、多籽（子）。一般的寺庙祭祀中有时也用糖果作味供。在金刚乘佛教中，六种味觉（甜、酸、咸、辣、苦、涩）也象征五佛部和“第六部”智慧。

682 | 触供有怎样的寓意？

触供用飘拂的彩色丝带，以其柔软光滑代表所有能产生愉悦触感的事物。优质的印度丝绸能从一枚戒指中穿过，它在画中的曲线状褶皱也能增饰其所系法器的雅致。众神的神绸做出飞舞的姿势，使神佛如浮在云端。

丝制稠带在五供中位置有多种，可在镜或轮的底部打成结，其两端盘绞在供碗两端；或从铙钹中孔穿过，再从两侧穿出；或结于琴颈；或披挂在供碗的碗盖上，并在碗边结成上旋状。彩带的五色分别为白、黄、红、绿、蓝，象征五佛。其供物可只用一种单色，也可成捆的多彩组合。

683 | 香供有什么象征意义？



持香母 大藏经绘画

持香母红色身，头戴花冠，身着绿裙，双手持一个香炉。净土中有专门的供养天女持各种物品供养诸佛、菩萨等，持香母属于其中之一。这幅画是根据《大萨遮尼乾子受记经》中的记载所绘制的。

香供多用盈满香料的海螺、香炉或焚香，香料所释放的香气代表了世上一切气味。盛放在海螺中或用于焚烧的香料包括松柏叶枝、檀香、麝香、藏红花等，它能去除人体臭气，因而象征驱除烦恼，得清净自在。藏香的主要成分是松柏枝叶，常放在炭火盆或泥制香炉中焚烧。

海螺在佛教仪式中也被用作祭器或供器，盛放香水。传统中，海螺里的香水一般由藏红花、檀香、麝香、樟木和肉豆蔻五种香料制成的混合水，也有专门用来制作海螺香的药材或液体药物如玫瑰水。在画中，海螺中的香料水主要是呈淡蓝色的旋状，其波峰表示正在释放香气，或象征积极的本质。

香炉被画成一种三足青铜瓶状器皿，上有华丽的装饰，常有两个对称手柄，或挂在三条链子上。内盛香料或香灰，在画中一般也以上升的旋转线条表示香气散发状。在西藏也有专门供焚烧的香炉灶。也有画成几根蜡烛状的香，插在香炉中。

684 | 玉女宝的象征意义是什么？

玉女是世间女子之尽善尽美者，代指能发出自然香气的财富女神，其香气可驱除烦恼、获得净乐。她体现完美女性的八大特征：（1）忠贞；（2）不嫉妒；（3）能生育；（4）善聚敛财富；（5）智慧；（6）讲真言；（7）不受诱惑；（8）无谬论。玉女宝又称妃宝、王后宝，是辅佐转轮王的后妃，被臣民爱戴，在画中呈女性菩萨形，表妙静平和。王和她的子孙继承了他们的尊严、智慧和美丽。

685 | 转轮宝有怎样的象征意义？

转轮宝是指转轮王的七件宝物，包括金轮宝、神珠宝、玉女宝、主藏臣宝、白象宝、绀马宝、将军宝。它们又称七政宝，随转轮王的出生而显现，各有其象征意义。据说，代表宇宙间吉祥的转轮王降世时，靠此七样法宝降伏魔障、威服一切，是世俗和精神界的统治者。金轮宝表示法轮，白象宝表示佛法远扬，绀马宝表示吉祥，神珠宝表示智慧，女王宝表净

乐，主藏臣表佛法如宝藏，主兵保护持佛法。其中，金轮和神珠象征着转轮王世俗和精神尊严，或获得圆满；绀马和白象作为轮王的坐骑，象征着不知疲倦、速度和力量；玉女、主藏臣和将军是爱、智慧和权力三位一体的象征物，代表对轮王的忠诚及获得的恩泽。

686 | 神珠宝的象征意义是什么？

神珠宝又称摩尼宝，表示佛教端严殊妙、圆明光莹。八面的神珠宝或如意宝据说有神奇的法力，可以实现转轮王及其统治下的人的一切欲望。它具有八大能力：（1）所发光芒能照亮黑夜；（2）酷暑之际变凉，寒冷之时变暖；（3）使小溪或甜水河出现于口渴人前；（4）能生成轮王所希望之全部；（5）控制龙众，防止水患出现及冰雹和暴雨；（6）诸面散发之彩光可治愈一切精神之障，涤除自然界污浊之物；（7）其光亦可治愈一切之疾病；（8）止婴儿早夭，保三代依序而亡。它被画成一种多彩的捧状物，插在月亮形小圆盘和莲花上，呈琉璃青色，发蓝光照亮整个宫室或王之四兵。

687 | 主藏臣宝的象征意义是什么？

主藏臣有众神的慧眼，能洞观种种事件，思想敏锐锋利，有极强耐心和倾听能力。他被画成文官形象，持守节律，不时给转轮王提出忠告，代表智慧理性。他替王管理政事、规范伦理，理解并实现转轮王的意愿和主张。其职责主要是负责内务，鼓励善事以宏扬佛法，佑护众生利益。他常与如意宝画在一起，有时右手持宝篋，表示掌管国之重器，能以神视发现宝藏，增加国家财富，施利于万民。

688 | 金轮宝的象征意义是什么？

转轮王的第一个宝物是千辐金轮，它是采集自南瞻部洲的黄金制成，为闪闪发光之物。它的一千轮辐象征着无数佛身和无数种佛法，一般画作八条轮辐，代表佛法的“八正道”。金轮可碾去一切魔障，如同千万只天兵滚滚行进，势不可当。转轮王的四兵（马兵、象兵、车兵和步兵）分布在轮的中毂上。它较之其他宝物也更为常见，威力最大。

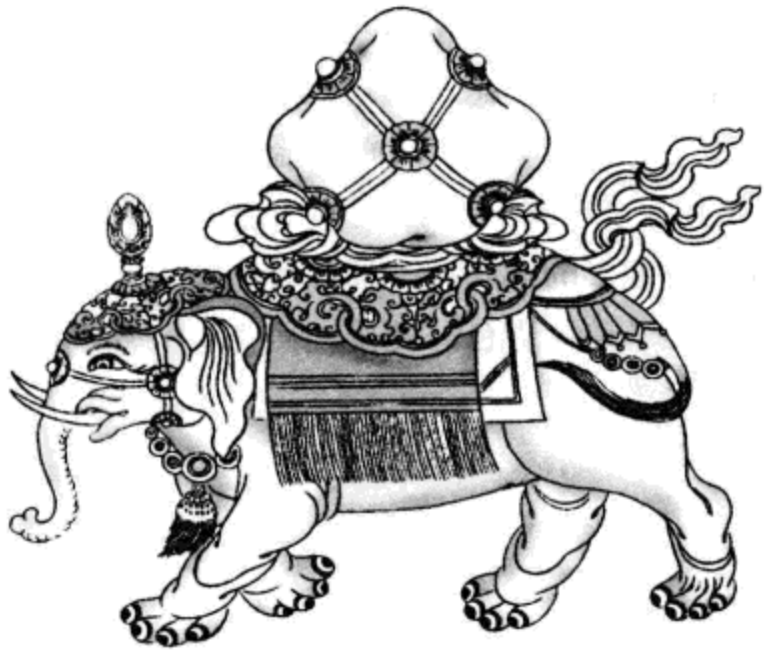


轮宝

轮宝是七宝中最重要的，也是“转轮圣王”一词的来源，象征正义之轮的无坚不摧，也就是圆满无缺的正法实行。

689 | 白象宝的象征意义是什么?

白象宝，其形象为一头白象，具有神力，为万象之王。它背驮宝珠，象征佛法无边、佛法远扬。白色象皮如雪月之银光，大腿强壮，长牙尖利，步态优雅、稳重而又富有战斗力。它能漫游天穹，行程万里，代表着不知疲倦、英勇无畏和不可战胜。它作为转轮王的坐骑，跟随其精神指引，象征忠贞和服从。它的金色头饰和颈上珠链代表了高贵和庄严，其背上所驮之金轮或珠宝象征佛法。白象由于体积颇大，但个性温和，代表佛教功德无量，且慈善为怀。其口中六牙代表“六度”，四足象征“四如意”。



象宝

白象宝，其形象为一头白象，具有神力，为万象之王。它背驮宝珠，象征佛法无边、佛法远扬。

690 | 绀马宝的象征意义是什么?

绀马宝，又称胜马宝，它的身体各部分器具都不同于常马，眼、耳、舌、牙龈、牙齿、前额、颅骨、鬃毛、脖颈、胸、尾、骨骼、筋肉、腿、膝、距毛和蹄都有其特殊标记。其身为纯白色，上披黄金珠宝披饰，马鬃光滑柔顺，长尾飘逸，马鞍上也常驮有神珠宝。它奔跑神速，且毫不费劲，一日之内即可绕南瞻部洲三次，须臾之间便能环游须弥山四大洲。神马不易受到惊吓，神情自若，姿态安详，是送佛法的宝驹，象征佛法传播广远，一帆风顺。背驮神珠宝，将吉祥如意带给转轮王之国。

691 | 什么是转轮王七珍?

关于转轮王七珍的说法不一，可指王之七近宝，也可以指七种镶饰珠宝的珍宝。它们一般是指：犀牛角、一对方形缠枝耳环、红珊瑚树、一对圆形缠枝耳环、十字标识、一对象牙、镶嵌在三叶饰金座上的三睛宝石。《法华经》又将金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、真珠、玫瑰称为七珍。总之，佛门所称道的七种珍贵宝物常指七件具象的财宝。

七珍常被认为和转轮王的七政宝有密切关联，通常圆形耳环代指国王的耳饰，代表金轮宝；方形缠枝耳饰代表主藏臣宝。三睛宝石代表神珠宝，而珊瑚树则指玉女宝。犀牛角代表绀马宝，象牙代表白象宝，而十字标识如十字宝剑、十字珠宝等代表将军宝。

692 | 什么是转轮王七近宝？

转轮王的七近宝是指宝剑、蛇皮褥、林苑、衣袍、靴履、宫室、卧具，皆轮王所用之物。这七件用品带有明显的皇家生活特征，源自古印度七件皇室标识（宝剑、白色华盖、皇冠、靴履、拂尘、权杖、宝座），是强大权威和权力之象征。进入佛教后，白色华盖成为胜利幢，拂尘成为手持法器，其他王宝也成为佛教的珍宝，是转轮王的近身标识。在藏传佛教寺院中常挂有这一组七珍宝，它们是剑、虎皮、坐垫、供佛水、袈裟、佛殿和轮子，一般绘制在唐卡之上，其含义亦为弘扬佛法、吉祥如意等等。

693 | 将军宝的象征意义是什么？

将军是古代之战将，头戴头盔，身披铠甲，右手执一柄无鞘宝剑，左手持盾牌，象征阻挡侵犯，保卫国土。他懂64种战术，有卓绝的军事才能，且毫不畏惧，战场上勇武胜敌，是保国之重臣。他理解转轮王的意愿，并指挥四兵（马兵、象兵、车兵和步兵）去实施。他热爱和平，但会为正义而战，摒弃不德、宏扬仁慈。他是常胜将军，手持兵刃象征克服一切障难，永护佛法。

694 | 和气四瑞有何象征意义？

藏族吉祥图案中的和气四瑞是指大象、猴子、野兔和鹧鸪。和气四瑞图，又称《善友本生图》或《和气四兄弟》，画中这四种动物在一棵大树旁，由上到下累叠成金字塔状，代表和气生财、吉祥福寿。在活佛府邸、僧舍和法会活动场所的回廊里，这类壁画或挂图很常见。它源于《本生经》中的一则道德寓言，通过佛陀的讲述，说明对长者的尊重十分重要，胜过对学识、优越地位和高贵出身的尊重。

据说，舍利弗为佛陀最年长的弟子之一，却独自一人在大树下栖身过夜。佛陀得知其他年轻弟子跑在其前，只顾自己找到落脚处，而忘记尊敬老者。他便讲述了《本生经》中一个故事：在喜马拉雅山脚下，有三个朋友鹧鸪、猴子和大象，住在同一棵印度椿树下。它们之间互不尊重，决定以树的年龄决定谁是长者。大象称自己是幼象时，这棵树仅是一个小树丛。猴子声称在其幼年时，树只不过是一株幼苗。鹧鸪认为它曾吞食过最早的树种，树的强壮是因从其粪便中长出。于是，鹧鸪理所当然被尊为长者，依次是猴子、大象。从此长幼有序，一片和谐宁静。佛陀宣布，此后僧众中居长者优先，并解释在其前世，他的较年轻的弟子目犍连即大象，长者舍利弗即猴子，而佛陀本人即鹧鸪。后来，野兔也认为，当树发芽时，自己最先看到它，还在猴子和大象前。它就是佛陀最年长的弟子阿难陀。这四个非食肉动物代表着天(鹧鸪)、树(猴子)、大地(大象)和地下(野兔)四种大地的生长环境，也表达尊老的主题，这四个动物构成的图画象征着和睦安宁、人寿年丰。

695 | 三宝作为供品有何象征意义？

佛教三宝是指佛宝、法宝、僧宝，作为圣坛上的中央供物，它们是佛教教法和证法的核心。佛宝，是指获得大成就大圆满的诸佛。法宝，指诸佛的教法，或指经书。僧宝，指依诸佛教法修行的出家僧众。这三者代表着一切佛的身（行为）、语（言语）、意（思想）。佛、法、僧虽名为三宝，然体性同一，共同构成佛教教义的“三学”：戒、定、慧。佛教的“三皈依”可解释为：（1）皈依佛，人皆能得如来佛性；（2）皈依法，人皆有平等无差别的法性；（3）皈依僧，人皆为智慧清净的身心。

作为供物，佛像或大师像被置于圣坛中央，象征佛性圆满之身。获得佛宝所需条件为具足一切胜妙功德，成就圆满佛道。所谓佛德包括：（1）智德，指佛的智慧圆满；（2）断德，指佛能断尽一切烦恼惑业；（3）恩德，指佛有救度众生的大愿大能。经书放在佛像左侧或圣坛的最高处，代表佛陀的经论和教义，是获得圆满之语或佛法的具象之物。佛塔放在佛像右侧或佛像下面，代表僧众及其顿悟之心。在举行佛教皈依仪式时，须将这三件皈依物品迅速地碰触弟子的头。此三宝能使一切众生远离苦恼，破除邪见恶念，获护佑加持，消减我执习气，得无上智慧，入涅槃解脱境界。



菩提树下成佛 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了释迦牟尼在菩提树下苦修、悟道、弘法、圆寂的过程，还包括了三宝的由来。“佛、法、僧”被称为“三宝”，是佛教的核心。释迦牟尼在菩提树下悟道成佛，是为“佛宝”；成佛后他前往鹿野苑为五名苦行者说法，三转“四谛法轮”，是为“法宝”；五位苦行者听法后，顿然有悟，成了罗汉，是为“僧宝”。后世以“三宝”作为佛教的标志。

696 | 三胜兽作为供品有何象征意义？

在各种装饰性图案上，佛教中三胜兽被画为三只传统意义上互为对手的兽类杂交而成。最早可能出现在早期印度佛教的胜利幢上，其三色丝绸所围成的三层帏帐上各绘有一只杂交兽。作为吉祥供物，它们的形象通常是：(1) 金翅鸟和雄狮结合的“八足雄狮”；(2) 鱼和水獭结合的“长毛（或皮）的鱼”；(3) 摩羯和海螺结合的“海龙”或“摩羯蜗”。

在传统中，狮子的天敌被认为是金翅鸟，这两者生成的杂交兽吸取了各自形象的特点：狮子的四足和金翅鸟的四爪可组成八个肢翼。这种“八足雄狮”和西方神话中的格里芬形象近似，是狮子和鹰的结合体。金翅鸟是天界之主，狮子是地间之王，它们代表了天地合一。

鱼和水獭是天敌，它们的后代可能是长毛或长皮的鱼，或者是一种奇怪的水獭。它既有水獭的身体和四肢，又长着鱼的头、腮，甚至鱼尾。这种“鱼獭”的前腿上有时有一条明显的分界线。“长毛的鱼”则是鱼的变异，它的身体上长满了棕色、灰色或黑色的毛，鱼颈部的鳞片被水獭皮遮住。嗜鱼的水獭和海洋动物鱼的结合，象征着对水域的统治。

摩羯和海螺被认为是一对天敌，它们生成“水怪”或“摩羯蜗”。摩羯原为印度神话中一种长鼻獠牙，鬃毛凛冽的怪兽，而摩羯鱼据说是海中大鱼，能吞陷一切。人们对摩羯的崇拜情感也转到摩羯蜗身上，表示对海上远行一帆风顺的祝愿。

697 | 六长寿作为供品有何象征意义？

六长寿源于中国内地，包括人、山、树、水、仙鹤、鹿六种代表生命长寿吉祥的象征物，分别是指人长寿、山长寿、水长寿、树长寿、鸟长寿、兽长寿。藏族人常把它绘在家具或寺庙的墙壁上以祈求世上所有生命长寿平安。作为壁画和装饰性图案，六长寿的形象通常是：寿星老、树、岩石、河流、禽鸟、长寿鹿。

寿星老在画中是一个眉慈目善的长者，额头大而凸出，白发苍苍，白眉白胡苒长，知足常乐。在藏族传说中，这个老人代表着深思熟虑的圣贤或佛陀，可比作无量寿佛(长寿菩萨)的化现。他端坐在一棵长寿树下，树常被画成增年益寿的梨树或常青的松柏。岩石叠成小山状，代表亘古不变，岩面上画成右旋海螺般纹样，象征着佛法妙音。饮水有八大特质：一甘、二凉、三软、四轻、五清净、六不臭、七不伤喉、八不伤腹，它从海螺壳状的岩缝中流出，如无量寿佛净水瓶中流出的甘露，也是益生长寿之物。鹤据说寿命很长，与鹳一样，终生只有一个伴侣。单鹤象征着隐修者的永恒满足，双鹤或双鹳象征着幸福、忠诚和长寿。长着鹿角的成熟的雄鹿是寿星老的坐骑，鹿口衔灵芝，饮长生水。在佛教中，鹿代表和平、和谐、非暴力和团圆，它游走四方，可喻指无家可归的托钵僧。

六长寿图一般以一位皓发银须的慈祥高僧为中心，聚合其余长寿物，整个画面烘托出一种静谧和平、融洽无间的仙境般的气氛。此六种象征吉祥长寿的生灵和自然物，体现着藏传佛教对平安、和睦、共生、长乐等理想愿望的追求。

698 | 七供碗作为供品有何象征意义？

传统上七只供碗一般是每日清晨摆在佛龛三宝下，多用黄铜、青铜或银制成，直径大约三、四英寸，碗上常有金银镶嵌的凿花吉祥图案。七供碗代表着修法时“七支”——敬礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请住世支(请不涅　)、回向支(回向一切善事)等，能消除孽障，积下阴德。

供奉之前，要在每只洁净碗里倒上一点水，保证不空。左手持叠摞着的洁净供碗，口默诵“嗡、啊、吽”为其加持。顶碗中以少量鲜水灌注，使之流注入第二只碗中，然后将第二只碗摆放在佛龛前，再往返重复，使七碗从

左至右排成一排，其间距约有一颗青稞粒大小的距离。注入供碗的新鲜水被画成倾流而下状，初时缓，后时急，直至水逐渐满溢，距碗口仅差一个青稞粒的高度。供碗相互碰撞是凶兆，表明有人会因此精神恍惚；间隔过大也是凶兆，表明有人将与其大师分手。水漫过碗口暗示道德伤害，水面过低则表明经济衰败。在供碗上方呼气，会污染所敬献供物。一旦供物摆放妥当，则用蘸过净水瓶的拘沙草，在供物上滴洒甘露为其加持。同时，诵念三遍或七遍“嗡、啊、吽”。在一天结束时或静修期，要把供物请下佛坛。供碗中的水盛于一容器中，与鲜花、食物等抛洒在自然环境中，供过往动物或饥饿精灵食用。最后七供碗必须清洁干净，倒扣摆放，以备明日或静修期再次使用。

699 | 太阳和月亮作为供品有何象征意义?

藏传佛教把阴阳信仰作为最基本的教义，尤其重视两者的结合，如达赖和班禅在藏区被誉为天上的太阳和月亮。在金刚乘佛教中，太阳和月亮是最重要的阴阳象征。在唐卡艺术中，太阳和月亮圆盘高居于画面上空，在主供神像的左右两侧，把画面分成“智慧”和“方便”两部分。左轮红色或金色太阳代表着阴性的智慧或空，而右轮白色月亮代表着阳性的“方法”或“菩提心”（慈悲）。有些经文中描绘则正好相反，太阳破诸黑暗、光照众生，代表具有穿透力的“阳性”，月亮代表“阴性”的柔和、吉祥、平安。

太阳和月亮也分别指向佛教的阴阳二脉或二性，象征着绝对和相对真理、胜义谛和世俗谛的菩提心露。在更为深层的隐喻中，红色太阳和白色月亮分别是体内脉道中流淌的红白菩提心露的象征物。红色滴露代表女血，生成于脐部，象征大乐轮；白色滴露代表男精，生成于头部，象征幻化轮。燃烧的太阳象征着要把轮回大海晒干和促使圆满之“萌芽”成熟。月牙象征着慈悲和白色菩提心露的增长和神灵顿悟力的不断增强。

作为器物或饰物，太阳和月亮圆盘可以做成耳饰、头饰、胸饰或手持器物，有时，在太阳和月亮圆盘中也画上一只三足金乌或金鸡和一只捣药白兔。根据藏族神话，太阳是由七匹骏马拉的巨型大车运载于空中的，并且太阳中有一只金鸡，因此藏语又称太阳为七骏主、金鸡等。在西藏，月亮被认为是吉祥的象征物。月亮上酷似兔子的阴影据说是梵天或因陀罗绘制的，因为在印度佛教《本生经》中，佛陀在前世是兔子时，曾慈悲地舍身以喂养其他生灵。

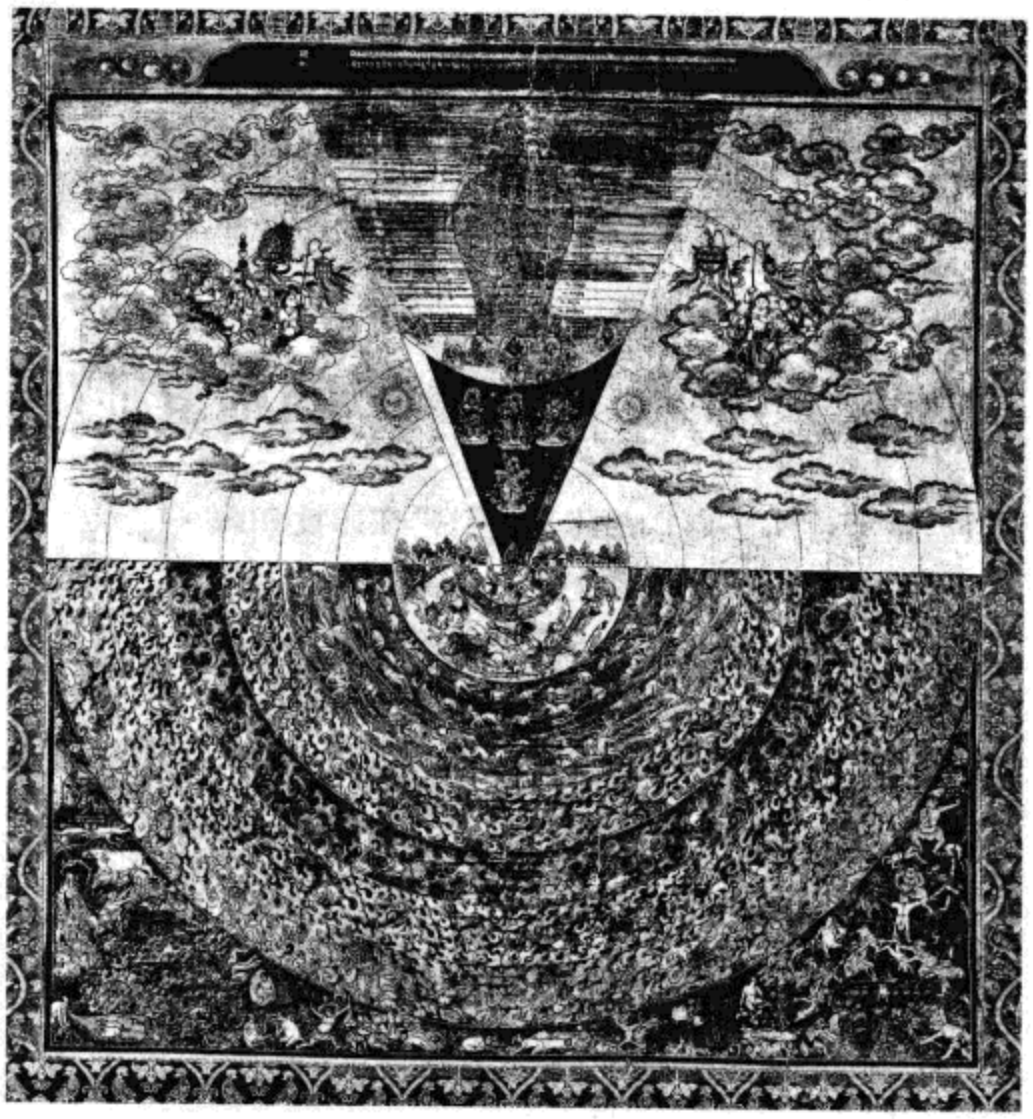
700 | 须弥山作为供品有何象征意义?

“须弥”一词是梵文音译，佛经中又称“曼陀罗”，相传为古印度神话中的名山。在佛教的象征世界中，它既是诸山之王，又是世界（佛家的宇宙）的中心。传说须弥山为神灵居住之地，周围有浩瀚咸海环绕，海上有四大部洲和八小部洲。

须弥山由金、银、琉璃和类似水晶的玻璃等四宝构成，呈多层锥状，高八万四千由旬（1由旬约合30公里），四周环围着七条金色山脉，山顶为帝释天居住处，四面山腰是四大守护天王。作为手持器物，这座“伟大之山”四面颜色分别为：东方的白色(水晶或银)；南方的蓝色(蓝宝石或青金石)；西方的红色(红宝石)和北方的金色(黄金)。

须弥山周围的瞻部洲是十法界中人道众生所居住的地方，位于须弥山四方，七金山与大铁围山间的咸海中，有四个大洲，称四大部洲、须弥四洲，分别为：东方白色东胜神洲，呈半圆形；南方蓝色南瞻部洲，呈斧头状；西方红色西牛贺洲，呈圆形；北方金色北俱卢洲，呈方形。四大瞻部洲的两侧各有一对小瞻部洲，每个小瞻部洲的形状和色彩与四大瞻部洲相同，但其大小或表面面积只达其一半。

须弥山的山底处有四个隆起的层面，龙神、金翅鸟、罗刹和陀罗、护宝的夜叉各住在从第一层到第四层。最高一层每一面的中央处居住着四方四大天王，分别为：东方白色持国天王，南方青色增长天王，西方红色广目天王和北方绿色多闻天王。佛教将此四天王认证为护法，即护持佛、法、僧三宝，令众生修行吉祥如意。六欲天山顶为大神因陀罗的天界，又称三十三天（即欲界忉利天），他居住在中心的种有如意树的宫殿或城里，城外周围有四苑，是诸天神游乐之处，这便是传说中的极乐世界。须弥山山顶上方徐徐上升的云岸代表不同等级的神界，从下到上依次为佛教“三界”中的“欲界六天”“色界十八天”“无色界八天”。在藏传佛教中，将色界天的四禅加上无色界天的四空合称“四禅八定”。



须弥山图 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡反映了藏传佛教的世界构成观念。须弥山意为“妙高”“妙光”，是宇宙器世间基础金轮山上形成的高山，其上有诸天界，日、月、星位于山腰。须弥山的四周都是大海，四面各有一大洲，分别是南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲和东胜身洲。唐卡下部绘有地狱中的景象。

701 | 坛城供养作为供品有何象征意义？

供奉坛城是密宗加持的重要项目之一。坛城在藏语中称“吉科尔”，即以不同颜色设计绘制的神秘图案“曼陀罗”，是佛的宫殿。坛城种类繁多，其形状大致相似，颜色各异。一般外城为圆形，内城为方形，四面有门和甬道。金刚杵或金刚橛为四方立柱，防止魔众侵入或镇压一切邪恶。中心殿堂中内居金刚及诸佛。坛城有木制或金属材料制的，有平面或立体的，有彩绘或细砂制造的，其主要用途在于观修和灌顶。普通密宗修持的祭坛只有高低二佛案，低案上供水、米、花、灯、乐器、食品等供物，高案上则供经典、水钵、镜子、铙钹、法螺等，在仪式中由上师、诸佛、菩萨、本尊等加持。传统上象征全宇宙财富的坛城供

是表示供奉的最高礼仪。

在修坛城供时，常用一个直径约十二英寸的木盘或金属盘作圆形底面，有时也用精致的“坛城架”，它由一个光滑的黄铜或贵金属底座、三个依次变小的带有断口的护圈、一个插在中央莲花座上的法轮组成。金属底盘上饰有凿花图案，绘着环围须弥山的四大瞻部洲和八小瞻部洲，及七金山脉、浩瀚咸海、铁山外圈和“四财”。三个护圈依次饰有象征物图案：最外圈是转轮王七政宝和八瑞相之一金宝瓶、第二圈是八大供养天女像、第三圈即最小圈是太阳、月亮、宝伞和胜利幢等。这些扣环依次摞在坛城底座上，形成四个隆起的谷物层，代表着须弥山的四大层。最后，将法轮置于最高层之中央，代表佛陀证果的至高境界。

702 | 药诃子作为持物有何象征意义？

藏语称诃子为“百药之王”，在印度和藏医中，它作为预防和治疗的灵药受到尊崇。在印度神话中，诃子被认为是“搅拌大海”传说中洒出的几滴甘露。药诃子是东方琉璃光佛药师佛的持物。其左手托有药钵，据说钵内之甘露能治众生因果上一切诸病，右手则握着一根上结三粒诃子果的茎梗。诃子果又名藏青果，口味清甜，可作药品，果子干瘪后可制出黄色染料或颜料。诃子树和菩提树等常种在寺庙中，因其果、茎、叶、枝、皮、叶都可用来治疗人体内的各种疾病。

703 | 供奉花能获得何种功德？

花因种种美好的性质，在佛教中被引用为供养佛菩萨的妙物。供花能获得十大无量功德。

在《佛为首迦长者说业报差别经》及《法苑珠林卷三十六》中，曾记载以花、香供养如来的十种功德。1.处于世间如花一般茂盛生长。2.身上无有臭味污秽。3.福德及戒行之者，遍满一切方所。4.随所受生的处所，得鼻根不坏，能清楚分辨各种香味。5. 能于世间超特胜出，为众人所归仰。6.身常保持芳香清洁。7.乐于听受正法，受持读诵。8.具有广大福报。9.命终之后生于天上。10 .能疾速证得涅槃。

704 | 朵玛作为供品有何象征意义？

朵玛是藏语音译，意为“食子”，是一种由面团捏成用以供神施鬼的食品。在藏传佛教仪式中，它一般分为三份：一份上供诸佛菩萨，一份中献十方护法，一份下施六道众生和邪魔厉鬼。朵玛源自古印度的一种献祭仪式，作为敬献给神灵的味供（五妙欲之一），以及施食和驱魔之用。在古代献祭仪式中，善相神的食供常是水果、谷物、米饼或饴糖等，怒相神和女神的献祭品则为动物供或血供，由于佛教禁止杀生，因此用糌粑捏成的模拟物作赎身品代替。作为象征性的礼仪供品，藏族朵玛上面常饰有酥油花制成的彩色图形，其他果类的味供也可堆成朵玛状。

藏语朵玛还有摒弃、切开、分撒之意，因而在仪式结束时常要抛撒朵玛。朵玛有三种主要类型和用途：一是供奉朵玛，用于怀柔、

增长及除障等仪式，表示各种世俗目的；二是锥形食用会供朵玛，祝福仪式之后可切开给参加仪式者分食；三是单独捏制的最大朵玛，代表坛城的象征形式或神灵的独特“口味”。简单的小朵玛一般是锥形或三角形金字塔状，也有复杂的巨型朵玛。专供驱逐魔怪时作武器抛掷的食子，叫驱魔朵玛。供奉给白度母和观音菩萨等善相神的怀柔朵玛是白色圆锥体形，供奉给转轮王或金刚瑜伽母等半怒相本尊神的朵玛通常为红色心形，供奉给大黑天神或金刚橛神等怒相神的朵玛常是红色喷焰三角形。运用于密宗四大“密业”的朵玛有白、黄、红、黑色。在增强仪式中多使用红色或黑色三角形朵玛，白色或红色朵玛代表神灵的温和或恐怖的活动。伏魔术中使用的朵玛表示在抛撒之前，朵玛已将疾病和恶业吸了进去。

705 | 五觉供品有何象征意义？

五觉供品类似“五妙欲”或“五妙供”，分别针对神灵的五官、五觉做成相应的朵玛。敬献给善相神的一般是令人感官愉悦的物品，代表如下：镜子、乐器、香料、水果和丝绸。在画像中供献给怒相神的五觉供品却是令人生畏之物，强调战胜、制服和威慑力。

这组朵玛供品的基座常是一个倒置的骷髅或嘎巴拉碗，插在一个有三个小骷髅的三脚架上。骷髅里是五大器官：（1)撕裂的心脏，代表觉识或触觉；（2)一对撕裂的眼睛，代表视觉；（3)舌头，代表味觉；（4)鼻子，代表嗅觉；（5)一对耳朵，代表听觉。有时，砍下的双手双脚构成恐怖的一部分，象征着触觉。常把一只彩箭直立刺入心脏，代表“六识”：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。彩箭象征着为五官加持之神的身、语、意。箭杆把中央脉道比作神之“身”。箭的舵尾羽翼和黑丝箭旗代表着咒语或神之“语”。刺入心脏的箭头把神之“意”比作对心脏中央“金刚滴露”的最细微的觉识。在仪式使用上，抛撒朵玛之前要先把彩箭拿走。

在描绘怒相神的唐卡上，五觉供品常被画在中央神灵的莲花宝座前面和下面。主供品的左右两侧有两只嘎巴拉碗，分别盈满漩涡状甘露或酒以及漩涡状血液。五官或五觉供品象征着寻求再生意识的“门”。

706 | 内供有何象征意义？

内供容器为一个大嘎布拉碗，外白内红，由白、红、蓝三颗骷髅头或人头所搭三角架支撑，三角架立在倒置红色三角形火坛城和正置蓝色碗状风坛城中间。风坛城中的大漩涡使火坛城向上燃烧并熔化了碗中的物质。碗中央有一大裂缝，内盛“五甘露”和“五肉”。

在禅修的生起次第阶段，风坛城、火坛城、嘎巴拉碗及碗内被熔化和液化的物质分别象征着风、火、地、水四大要素。嘎巴拉碗的白色外壳和红色内壳分别代表白、红色菩提心露。白、红、蓝三颗人头各象征修习者将被净化的的身、语、意。嘎巴拉碗生成的白色字符“啊”象征着空性，而碗本身象征着大乐。碗中央的缝隙代表方法与智慧、慈悲与宁静、色与空的结合。五甘露象征着五佛、“五识”和将被净化的“五蕴”。

在“圆满次第”修习阶段，风坛城象征着“下势风”，火坛城象征着“内火”，两者结合使中央脉道的滴液融化。这个过程产生死亡第五、第六和第七阶段的三个标识：“白色显现”



内供

这只嘎巴拉碗内，盛放着牛肉，狗肉，大象肉，马肉和人肉“五肉”，这种恐怖的供物象征着五佛母或五佛的伴偶，五大要素，“五惑”或“五毒”。

“红色增长”和“黑色完全证得”。人头表示白、红和蓝色三大阶段。白色大嘎巴拉碗象征着“明光之意”，其出现表明人进入死亡的第八阶段和临终阶段。碗往上延升的缝隙代表着体验了自发大乐的生成。五甘露和五肉代表不洁的“五蕴”和“五大要素”，通过修明光，可将它们变成五佛和五佛母。它们融溶并转化成甘露就是把这十种物质(净化后的智慧)蒸馏成“一味”长生不老药。四小基本方位上的大便、骨髓、男精和女血绕着中间的小便逆时针旋转。这些甘露象征着菩提心露从头轮降到喉轮、心轮和脐轮过程中所体验到的“四喜”。

作为具有最高象征意义的供品，“内供”主要用于观修《转轮王密续》《金刚瑜伽母密续》等无上瑜伽密续。内供观修过程中生成的长生不老药，能给人带来慈悲、活力、长寿和智慧。

707 | 火供有何象征意义?



火供是佛教密宗里的一种特殊的供养仪轨，它通过焚烧供品、谷物、树枝、咒符等来供养神灵，以祈求祥和平安或降伏妖魔。火供的对象有世间的护法神、多闻天王、赞巴拉等和出世的本尊阿弥陀佛、观音等。在火供时，将炉坛观想为佛或护法神所住的宫殿及坛城，内里居住着佛、护法神及跟随的眷属。供品可以是五谷杂粮、油、金银等，分别象征贪、瞋、痴、嫉妒、傲慢及不同的业力，供养即藉由燃烧将一切化为灰烬。供品须经过佛法加持转换成殊胜无量之供品，使神灵欢喜。火供仪式只在重大宗教活动时举行，由密宗高僧主持，依修法者殊胜功德与诸佛菩萨慈悲之力合而为一。

火供

火供是佛教密宗里的一种特殊的供养仪轨，它通过焚烧供品、谷物、树枝、咒符等来供养神灵，以祈求祥和平安或降伏妖魔。

火供可分为息、增、怀、诛四种火供。息火供可消除所知、烦恼二障，以及病痛、灾难之痛苦。增火供能增益福、慧二资粮，以及财富运气等。怀火供可消除所知、烦恼二障，属于调伏、怀柔法门。诛火供能断我执，除四魔，以忿怒的智慧来打、破、杀二障、四魔（烦恼魔、蕴魔、天子魔、死魔），可以即世成佛。透过供养来成就息、增、怀、诛四大事业，是火供的最大功德利益和目的。在这四种仪式中，可达到消除业障，脱离困境，偿愿圆满，得到佛果。

708 | 荟供有何象征意义？

荟供就是藏传佛教的特别聚会。“荟”是聚集之意，“供”是供养。荟供的对象为诸佛菩萨、上师、本尊、护法等，供养之供品将得自其身口意的加持，转换成殊胜圆满之无量五妙欲供品，并将所聚的供品上供下施。

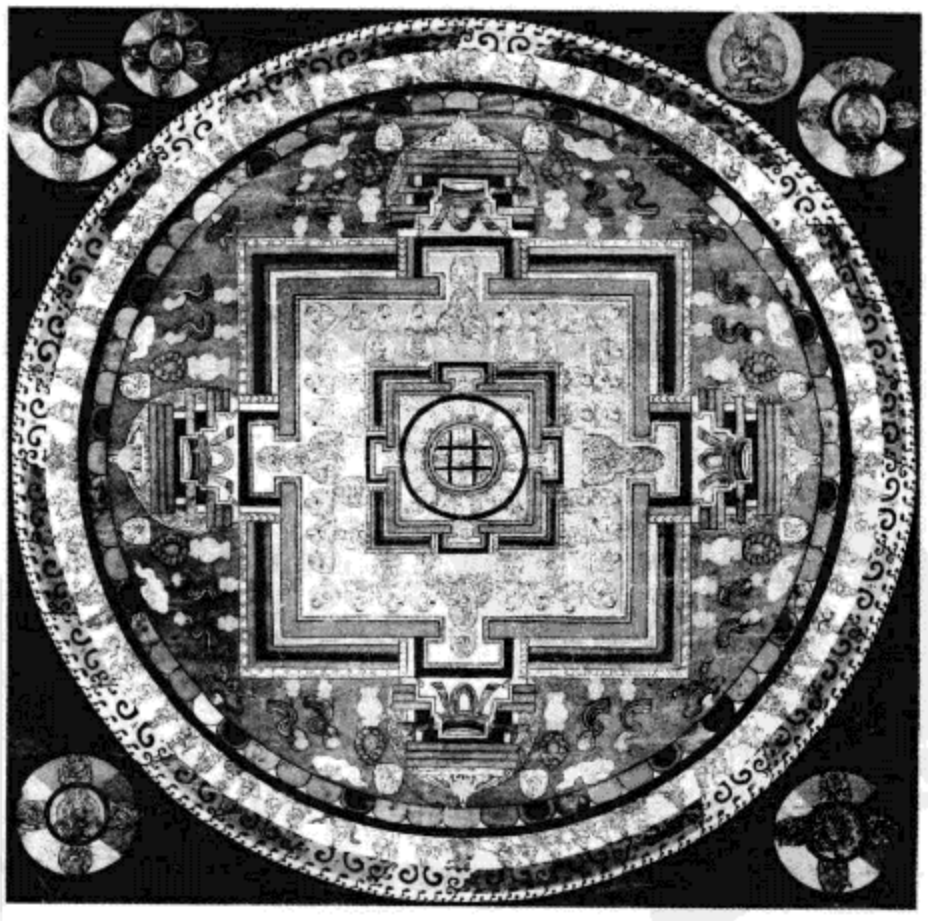
荟供的功德为：上供可以除去罪障，消灭违缘，并且获得加持；下施与众生结缘，偿清冤债，趋向无上菩提。即在荟供时，修持者必须忏悔所犯之戒律和罪过，祈请消除一切烦恼、病痛、灾难及所知等业障，以及增加人天中各种福报，如福慧增长、快乐顺意、障碍魔难解除等，终得佛和菩萨之无上果位。

二、藏传佛教中特殊图案：曼荼罗

709 | 什么是曼荼罗？

在藏传佛教中，曼荼罗是一个神秘的圆环，是非常重要且意义深远的象征符号。

曼荼罗系梵文音译，藏语称之为吉廓，汉语有时也译为坛城。在古印度，最初的曼荼罗是指密宗修法时为防止魔



藏密四部十六菩萨曼荼罗

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅曼荼罗唐卡为藏密四部所有的菩萨的集合。四部，即藏密的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部；菩萨从初地菩萨直到十地菩萨为止，数量无限，这里描绘的十六尊菩萨则是其中的代表，分别有观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨、金刚手菩萨等一般人耳熟能详的菩萨。

众侵入，在修法场地筑一圆形或方形土台，并邀请来自东、西、南、北、上、下、东北、西北、东南、西南以及过去世、现在世和未来世的神佛亲临作证，并在坛台上绘出他们的图像，后来逐渐演变和发展成各种形式和类别的曼荼罗。

在藏传佛教中，曼荼罗有两种含义：一为坛，又译道场。一为发生，聚集之意。即筑方圆之坛，安置神佛。或图画神佛，聚集神佛，以为密宗仪轨修行处。有多少个密宗佛，就有多少个样式不同的曼荼罗。《探玄记》二十曰："曼荼罗，云道场也，圆坛也。"《慧琳音义》十曰："曼荼罗无正翻，义说云圣众集会处也，即念诵坛场也。"《大日经疏》四曰："曼荼罗者，名为聚集。今以如来真实功德集在一处，乃至十方世界微尘数差别智印轮圆福，翼辅大日心王，使一切众生普门进趣，是故说为曼荼罗也。"《演密钞》二曰："曼荼罗，圣贤集会之处。万德交归之所。"曼荼罗是佛对凡人进行教化的场合和表相，修行者礼赞曼荼罗，可接受佛的神力，"拂去烦恼罪障之云翳"。

710 | 曼荼罗体现了藏传佛教中的哪些教义？

曼荼罗蕴含了藏传佛教文化的全部玄机。曼荼罗本是西藏佛教中的一种"密集"艺术，在藏密中还本称为"金廓""蔓扎"等。

曼荼罗是将西藏密宗佛、菩萨等尊像及其众神集于一处，供修法时供奉，供修法者观想静思的一种伟大而复杂的形式。修行者可以通过"曼荼罗"达到精神世界与神佛的沟通。

在纷繁的各类藏密艺术与世界宗教艺术中，"曼荼罗"被视为最神秘、最富特色的宗教艺术形式。对于修行僧侣来说，修行者可以通过"曼荼罗"达到精神世界与神佛的沟通。这种与神佛交流的方式，可以在藏族早期原始宗教、巫术和苯波教仪轨中找到源头，古老的藏族原始宗教和苯波教的自然崇拜、万物有灵的观念，其原始宗教的祭场与祭坛形式，其实都是"曼荼罗"的雏型。

曼荼罗是佛教的混元宇宙观、世界观和佛家理想世界的具像模式。可以说，曼荼罗既是一种幻想的宗教宇宙图，同时也是一种僧侣心灵的海市蜃楼，它是藏密艺术中充满神秘意境与宗教哲理的行为意识地图。藏密修习中著名的那些教义，如："三密为用""四曼为相""五佛五智""六大为体"等，都体现在曼荼罗精神与图案中。

711 | 曼荼罗的主要载体——唐卡，代表着怎样的一种文化？

曼荼罗主要表现于唐卡和壁画之上，而唐卡则是曼荼罗的主要表现载体。唐卡是绘制宗教图像，用彩锻装裱后悬挂供奉的卷轴画，是藏传佛教特别的，也是最主要的一种绘画艺术。

在藏传佛教的任何一座寺院、佛堂、僧舍乃至众多信徒家中都悬有唐卡。唐卡具有鲜明的民族特点，浓郁的宗教色彩和独特的艺术风格。它是皈依佛门的标志，顶礼膜拜的对象。唐卡的内容相当广泛，几乎包罗藏传佛教中所有的佛神、教义、教法等，还涉及到藏族的历史、政治、经济、文化和社会生活等各个领域。曼荼罗唐卡在唐卡内容中占很大比重，唐卡一般为长方形，但在绘制曼荼罗图案时则呈正方形。运用几何形构图，是唐卡追求体现佛教高深意念曼荼罗一种高难度的技巧。

曼荼罗唐卡有大有小，大的一丈或数丈见方，气势恢宏，小的一尺或数寸见方，极尽精细。唐卡按材质分为两类，其一，也是数量最多的一类，是绘画唐卡，因主要绘于布面之上，也称布面唐卡。另一类是织物唐卡，有刺绣、织锦、缂丝等，数量较少，而著名的，被称为塔尔寺三绝之一的堆绣唐卡，仅有塔尔寺才有。

712 | 曼荼罗有怎样的供养仪轨？

曼荼罗是最古老的象征之一，是在历史上所有自然元素和人类一切艺术及舞蹈中发现的圆形图象形式。曼荼罗的结构和设想既表现了外部的形象化世界，也表现了内在的精神世界。因此，对于信徒来说，曼荼罗显示了宇宙中和自己心灵中交互起作用的力量。

曼荼罗不仅仅是美学作品，而且是一些具有明确意义的宗教性和哲学性符号，具有传承所决定的精确含义。曼荼罗中的每个细节都特别重要，并不是艺僧一时的心血来潮，或随心所欲的奇想性产物，而是多少岁月以来禅思体验的结果，如数学公式中的符号语言般精确，是一种约定俗成的象征语言。每个符号，包括其在公式中的位置，都能决定整体的价值。在藏传佛教中，信徒经过启蒙后，就要给予特别的指导，教他们如何观赏曼荼罗。这种曼荼罗描绘了和蔼宁静之神和凶恶忿怒之神，描绘了存在力量的冲突，原始冲动和激情，也描绘了神性的闪光，这一切皆存在于精神深处。通过精神上进入曼荼罗，他们利用心灵中粗糙和微妙的作用，利用他们的无意识。逐渐接近自己内在的核心。在那里一切对立面都归于统一。整个过程均以复杂的符号表现出来。它也是幽居于人类心灵深处的一种意象，这种意象自发的呈现，并表现为不同的形式。它通常在内心迷惘混乱时呈现，是一种恢复平衡和秩序的自然方式。

在藏传佛教中，各种宗教仪式使用不同视觉感受和结构的曼荼罗。如用于冥想、治愈的曼荼罗；象征出生、成长、死亡这一生命进程的曼荼罗；抵制邪恶、疾病，用于祈祷的曼荼罗；传授高僧大德的曼荼罗；描述自然界各种变化的曼荼罗。通过观察的学习各种曼荼罗的仪轨，我们可以了解特定的文化形态和历史时期，可以吸取宇宙中的能量充实自己，可以使意识贴近万物之源头中心。

713 | 藏传佛教中的曼荼罗有什么样的基本格局？

曼荼罗的形制构成，一般外圈是圆形，内由四方形、三角形、井字形等几何图形构成。曼荼罗是佛、菩萨所居的宫殿，是佛家的理想世界。西藏藏传佛教密宗曼荼罗的基本格局具体可分为以下五部份：

外国凡界：宫殿圆形火焰墙之外是大海，其上有众生飘流。其间可绘之以云彩，也可能在其上下左右绘上与其曼荼罗中主尊神佛相关的佛、菩萨或护法神祇等形象。间以云彩、花卉图案相衬，令信徒观想出一种茫茫宇宙大空，自有神佛辅佐保佑之感。此界内被视为生物界，或凡界之地，包括人类和各种动植物，表示一切众生有情都不能进入金刚住息之城。

“六大”意念与护法墙：曼荼罗造型为圆形，含有天圆之意，外面有3至4层图案为护法火焰墙。火焰纹图案，分为5种色彩，每5色为一组，沿外部布满一周。它保护着本尊的曼荼罗。火焰之内是一堵绘有藏语称为“多吉”的

金刚杵墙。然后绘以莲花瓣组成的莲花墙，意指慈悲观世音菩萨普渡众生。

外院：在金刚墙的包围之中。居住着佛的部属、眷属、门徒，其底纹以火和水的图案为主。

城墙、城门与护法：曼荼罗图中的正方形建筑城墙与城门，含有天圆地方之意，一般为6层，用白、蓝、黑、黄、红、绿色来表现护城河与城墙、屋檐等建筑。城墙有4个城门，门口有梯。城楼直立，内有16侍者，每面4人。上、下、左、右四方城门分别用红、白、黄、兰4色象征东南西北四方位。其图案结构复杂，抽象和具象手法并用。

内院与主尊：城墙之中为内院，底色由白、绿、兰、红4色组成，像征东西南北四方之四大部洲。在内院中心再画出圆形、方形和三角形，并将圆形划分成井字形状。井字中央为主尊神佛像供养之地。井字的四方各有一尊内院的护法，形成一朵俯视的莲花，其中央莲台上是本尊，周围八个莲台，各有一像，它们构成了曼荼罗最核心的中院。

曼荼罗图表现的是坚不可摧的佛家理想世界，它是各类佛和菩萨居住的地方。绘画曼荼罗实际上是一张理想的佛国建筑设计图，而雕塑曼荼罗则是这张图纸的立体模型。曼荼罗表现的虽是神、佛的居住世界，但其宣扬的却是人们的内心精神世界的超越。佛教的思想、哲学、美学、工艺学和一切审美观全汇集于这个由天圆地方艺术品构成的神秘世界中了。

714 | 曼荼罗有哪些种类?

曼荼罗艺术的种类很多，一般被称为“四曼相大”。

四曼，即：一、大曼荼罗；二、三昧耶曼荼罗；三、法曼荼罗；四、羯摩曼荼罗等，这四种曼荼罗，又称“四智印”。

四曼是“六大”之上所呈现的差别相状，每一曼荼罗皆不离“相大”，所以说“四曼相大”。若从狭义来说，密宗曼荼罗即是以佛、菩萨、明王、天王、夜叉、人、非人等，来表达事相。

依《大日经》所说，“六大”所成的形像为大曼荼罗，是诸佛的身密；“印”，是三昧耶曼荼罗，是诸佛的意密；“字”，是法曼荼罗，是诸佛的语密；佛陀的德业则是“羯摩曼荼罗”，为其余三曼的“业用”。因此，“四曼”圆备诸佛的身口意三密，万法都具有佛德曼荼罗。四曼的“相大”、六大的“体大”，加上因佛的三密加持，速疾显现的“用大”，即——“三大圆融”。

715 | 胎藏界曼荼罗中是什么样的组织格局?

胎藏界曼荼罗是根据《大日经》而图绘的，《大日经》的中心教义，就是“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟”三句。因此胎藏界曼荼罗的组织也就是标志这三句的意旨，而绘出三重现图的曼荼罗。

胎藏界曼荼罗的图位，说法极不一致，普通说有三种不同。

1. 经疏曼荼罗，即《大日经》和《疏》中所说的图位。《大日经》《具缘品》所说的属于“大曼荼罗”，表示身无尽庄严藏；《转字轮品》所说的属于“法曼荼罗”，表语无尽庄严藏；《秘密曼荼罗品》所说的属于“三昧耶曼荼罗”，表意无尽庄严藏，这三种中，以《具缘品》所说的大曼荼罗为图位的基本依据。

2. 阿阇黎所传曼荼罗，是善无畏三藏在他所著的两部仪轨，《摄大毗卢遮那佛神变加持经入莲华胎藏海会悲生曼荼罗广大念诵仪轨方便会》（简称《摄大轨》）和《大毗卢遮那经广大仪轨》（简称《广大轨》）中所说的图位。

3. 现图曼荼罗，即现行流布的图画曼荼罗。



胎藏界曼荼罗 布本设色唐卡 日本

这幅唐卡图胎藏界曼荼罗，全称“大悲胎藏生曼荼罗”，又称为“大悲曼荼罗”。胎藏界曼荼罗为毗卢遮那如来之大悲平等心地所生出的大曼荼罗，根据《大日经》绘制而成。胎藏界曼荼罗分佛部、莲花部、金刚部三部，共414尊像。坛城中央为大日如来，最外圈为金刚部。金刚部分为东方、南方、西方、北方四部分，所绘主要为天龙八部等护法神。

716 | 金刚界曼荼罗有怎样的格局?

金刚界曼荼罗九会之中，前七会为金刚界品，其中之前六会为大日如来的自性轮身；后二会（即第八会、第九会）为降三世品，皆为大日如来的教令轮身，总称金刚界曼荼罗。图像以上端为西方，纵横等分为三，故共有九会。

图绘中央为成身会，如自大日如来垂迹为应化等诸身，以化济众生，则为从果向因的顺序。若依“从果向因”的下转门意义，第一会即是成身会，其下向左依顺序为：成身会、三昧耶会、微细会、供养会、四印会、一印会、理趣会、降三世羯磨会、降三世三昧耶会。

如果依“从因向果”之上转门而言，其意义系表示菩萨修行之次第，或真言行者断除惑障及开发心地之次第，第一会乃颠倒顺逆而指降三世三昧耶会，即降三世明王自现三昧耶形，降伏贪嗔痴三毒，以去除成道之障难。由三昧耶形变现为羯磨身，现大忿怒之相，左足踩踏大自在天，象征断除烦恼障，右足踩踏乌摩妃，象征断除所知障，此即降三世羯磨会。既于前二会断除三毒二障，则得般若之理趣，如是欲、触、爱、慢等象征内外心境之十七尊皆示现本初不生之体，此即理趣会。成就五相成身观时，行者自身即为本尊大日如来之体，乃赅摄一切诸尊于一体，此即一印会。须得四佛加持，始能决定成佛之义，其时四佛现前，围绕大日如来，此即四印会。诸尊皆以宝冠、花鬘等礼献予大日如来，呈现诸佛供养之仪，此即供养会。显现他受用身，而有现智身、见智身、四明等，显示遍入微细金刚中之禅定之相，此即微细会。于道场观中，结如来拳印，由种子字而转变为三昧耶形，此即三昧耶会。复由三昧耶形转变成威仪具足之毗卢遮那如来羯磨身，此即羯磨会。

717 | 金刚界曼荼罗中的三十七尊指的是什么？

金刚界三十七尊，也就是密宗金刚界曼荼罗成身会安置的三十七尊。又称塔中三十七尊。五佛：即大日如来、阿阇如来、 宝生如来、阿弥陀如来、不空成就如来。

四波罗蜜：大日如来的四亲近，由大日如来所生，表四佛之定德。即金刚波罗蜜菩萨、宝波罗蜜菩萨、博洛法波罗密菩萨、羯摩波罗蜜菩萨。此四波罗蜜菩萨分别为阿阇、宝生、阿弥陀、不空成就等四佛之能生养育之母。

十六大菩萨：阿阇如来的四亲近：金刚萨埵菩萨、金刚王菩萨、金刚爱菩萨、金刚喜菩萨；宝生如来的四亲近：金刚宝菩萨、金刚光菩萨、金刚幢菩萨、金刚笑菩萨；阿弥陀如来的四亲近：金刚法菩萨、金刚利菩萨、金刚因菩萨、金刚密语菩萨；不空成就如来的四亲近：金刚业菩萨、金刚护菩萨、金刚牙菩萨、金刚拳菩萨。

八供养菩萨：有内外之分，据不空三藏所说《金刚顶瑜伽略述三十七尊心要》载，内四供养乃大日如来为供养四佛而流出者，即嬉、鬘、歌、舞四菩萨。外四供养乃四佛为供养大日如来而流出者，即香、华、灯、涂四菩萨。

四摄菩萨：从大日如来心中流出，将一切众生引入曼荼罗，表授给果地之法的化他之德，即钩、索、锁、铃四菩萨。三十七尊加四大神和四大明王。即成四十五尊。

718 | 曼荼罗中的“四曼为相”具体形式有哪些？

曼荼罗中“四曼为相”的具体形式分别还有：

大曼荼罗，亦称绘画曼荼罗，简称“大曼”，指描绘佛、菩萨、天神及十界凡圣等全体群相及诸尊象，用青、黄、赤、白、黑5种颜色，表地、水、火、风、空世界形成之五大本原物质，分区域绘画，以表示他们前来聚集之义，亦称“尊者曼荼罗”。是表示宇宙的全体的形相，是指万有的普遍相，把大曼解释为“五大”的大时，是表示由五大色所显示的曼荼罗的意思，所以大曼荼罗有遍及全体与五大色之义两种，从宗教教理解释，大曼荼罗是佛、菩萨的相好具足身，所以佛像是大曼。但从广义解释，一切像都是六大法身的本体。地、水、火、风、空、识所形成诸法的全体，也是大曼。因为所画的是总体宇宙图式，故称为摩诃曼荼罗，即佛像曼荼罗。

三昧耶曼荼罗，不绘出神、佛、菩萨的尊像，仅描绘其佛、菩萨所持的宝珠、金刚杵、刀剑、法轮、莲花、“器杖”“印契”等道具和手印手式。用这些法器组成图案，来象征佛、菩萨的尊像。使修行者见此物，即如见佛，并作诚心观想和膜拜之行。

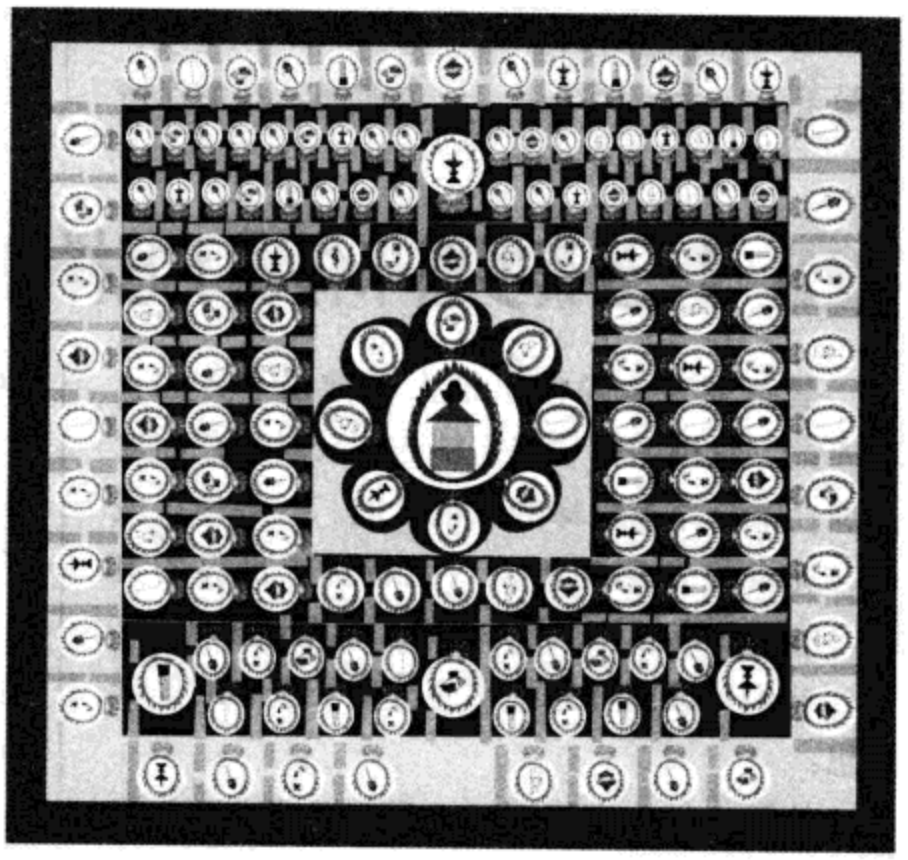
法曼荼罗，亦称种子曼荼罗，即不绘出佛的形象，也不绘所持器杖，而是以种子表示诸尊，即将其诸尊梵文名称的首字字母写出以象征佛、菩萨、护法。修行者见其字母即可观想出佛的尊像。所以法曼荼罗是文字曼荼罗，是种子曼荼罗，例如以梵文“阿”表示大日如来，就是此意，这种曼荼罗的图解性更强。

羯摩曼荼罗，亦秒立体曼荼罗，羯摩是“作业”的意思，指描绘佛、菩萨的威仪（动作）事业的以雕刻或塑铸成的三维立体曼荼罗。给修行者以形象、直观、立体的印象。羯摩曼荼罗一般用青铜、木头或宝泥制作。根据修法者供奉修习不同而有不同的表现形式。

719 | 三昧耶曼荼罗指的是什么？

三昧耶曼荼罗，又称三昧耶印，或三昧耶智印。是诸佛菩萨本誓、本愿的形态，以其所持刀剑、轮宝、莲花、金刚杵等各种法器或尊相的印契为其代表，具有本誓、除障、警觉等意义。

从广义上来说，宇宙的法法尘尘，每一现象都各具有特性和存在的意义，但物与物间能够互相融会、契印无碍、平等共存，此即是三昧耶曼荼罗。



三昧耶曼荼罗

三昧耶曼荼罗，是指描画诸佛菩萨手中所持的器杖（如所持宝珠、金刚杵、刀、剑、法轮及莲华等）和印契（手印）的曼荼罗。若以四种曼荼罗表示摄法界万有时，三昧耶曼荼罗表示所依的外在器世界。这些刀、剑、轮、莲华等器具和手印代表的是诸佛菩萨的本誓和因缘。

720 | 大曼荼罗指的是什么？

大曼荼罗，又称大印、大智印、尊相曼荼罗。从六大所成宇宙森罗万象，形形色色，即是大曼。就佛菩萨的四曼而言，则一一佛菩萨的相好具足身，乃至雕刻图画的佛菩萨形像，无非是大曼。又大者，殊胜、圆满之义。此曼荼罗相当于金刚界九会曼荼罗中的“成身会”。诸佛菩萨无量无边的法性身，如百千灯，光明互映，一多无碍；如大因陀罗网，互相联系排列，故名大曼荼罗。若发为外相，即为诸尊的相好庄严，属金刚坚固身的境身。

721 | 法曼荼罗指的是什么？

法曼荼罗，又称法智印、种子曼荼罗。一切万物不论有情、无情，乃至风吹、虫鸣、天籁之声，以及色尘文字，都各有其特殊的语言、声音、名称，都在表达特有的意义，都有与其他事物交融之处，因此，就广义而言，一切万法即是法曼荼罗。一切的语言文字，乃至一切契经文义等，都是如来自性的显现，若以“种子字”为代表，即是佛菩萨的“种子真言”。

诸佛菩萨名称或本誓的开头一个字，用梵字表现出来的，叫做“种子”。因此法曼荼罗又称种子曼荼罗，如：以“啊”字表征大日如来。言语是表现真理的因(种子)，每个字里面都具含藏、出生、根源三义，因此密宗特别重视种子字真言曼荼罗的表达持诵。

722 | 羯摩曼荼罗指的是什么?

羯摩曼荼罗，又称羯摩智印，义为德业、造作或法办事。诸佛菩萨的威仪德业，如：现千百亿化身、行种种圆业、随机度众，即是羯摩曼荼罗。于一切法上，取舍屈伸，乃至捏铸刻镂等塑造像形，皆摄入此曼荼罗中。从广义上来说，行、住、坐、卧，乃至一切事物的活动作用，都是羯摩曼荼罗。而行者进修诸佛之教，行威仪德业，就成为羯摩智印。

723 | 曼荼罗唐卡体现了怎样的美学思想?

曼荼罗艺术总体上给人以神秘奇特的直观感觉。它拼图布局繁密精巧，勾勒着色高度提炼、富合深邃隐晦的象征哲理。一幅幅坛城图，尤如宇宙图剖析面，它将神佛世界的奥秘，用精彩的艺术语言，加以了形象地再现。

我们可以这样总结“曼荼罗”唐卡的美学思想：

构思玄妙，内涵深厚：曼荼罗艺术中将深邃的宗教哲理、宇宙观念加以现实化，描绘出一幅幅神人共有的佛家理想世界图式。

形式独特，极富美感：曼荼罗构成繁密精巧，变化无穷。它将圆形、方形、三角形等各种几何形体交织组合，于均衡中求变化，静止中见流动；图案纹样刻画精细入微，繁简疏密布局巧妙，构成了千变万化、鬼斧神工的视觉效果，给人以超时空的精神艺术享受。

象征比附，寄情于物：在曼荼罗图中，圆形表宇宙天体，方形表大千世界，不同色彩的火焰象征地、水、火、风、空五大本源物质。画面上的每一件造型都有它严格的宗教象征意义。它将主题形象化，将内容图案化，将完全对立的事物，统一浓缩为一体。

以线造型，手法多样：曼荼罗的绘制，线条都采用藏族传统线描技法中常用的粗细相等的铁线描，而在表现不同物体结构时，线条又有粗细之分。其用线功力之精到、刻画之细腻，令人惊叹。曼荼罗的勾线用色，除墨线、色线之外，也采用金线勾勒，平涂、磨金、贴金、励粉堆金等特殊技法，使画面产生了金碧辉煌、典雅神圣的视觉效果。

色彩考究，风格各异：绘画类曼荼罗图均为单线平涂。其用色除特定的意义外，还受制于地域画风的影响，形成了前藏多喜用红、黄、兰三原色，画面格调鲜明，色彩艳丽；后藏多喜用复色，追求色调变化统一；西部阿里等地则喜用红色、白色；藏东康巴、甘青等地由于受中原汉地绘画风格影响，画风色彩淡雅透明等不同风格特点。

装饰繁复，纹饰精美：曼荼罗图案纹样造型优美，它在图案中对神佛造型的巧妙组合安排，构成了曼荼罗浓郁的装饰效果，丰富并提升了曼荼罗艺术的观赏价值与审美意义。

724 | 绘画曼荼罗有哪些种类?

绘画曼荼罗主要有壁画曼荼罗、唐卡画曼荼罗、木板画法器曼荼罗、天花曼荼罗、木刻板印曼荼罗等种类。

壁画曼荼罗：是指用彩色颜料绘于寺院殿堂内外墙壁上的曼荼罗图。在藏区寺庙较为普遍。

曼荼罗唐卡：是指用彩色颜料绘于布、绢、丝绢之上，用彩色锦缎装裱而成的曼荼罗画像。表现题材多为时轮金刚曼荼罗，无量寿佛曼荼罗等。

木板法器曼荼罗画：绘制木板上的曼荼罗图，其形制为方形，约50公分见方，绘制的用色用线与壁画、唐卡相同，绘好后无须装裱，只在四方边框绘以象征彩虹的红、黄、兰3道边饰。为了方便供奉有的还在外镶以木刻边框。

天花曼荼罗：此类曼荼罗画常绘于寺院殿堂前厅顶部天花板或其他重要殿堂天花板方格内。此类曼荼罗不仅有建筑物美化装饰的效果，也具有严肃的供奉意义。

木刻板印曼荼罗：是指将曼荼罗图像用线描的手段绘于木板上，经雕刻艺人雕刻后，再印制在纸或布上的单色线描曼荼罗。

725 | 藏传佛教中的立体建筑曼荼罗有哪几种？

建筑曼荼罗可分为寺院建筑曼荼罗和佛塔建筑曼荼罗两类。在西藏，遍布全藏区的寺院和佛塔建筑，一般都是按照曼荼罗的仪理规则建造的。

寺院建筑曼荼罗：寺院建筑曼荼罗在藏区各地，但最典型的首推修建于公元8世纪的桑耶寺。它的形制完全是按照佛经中的世界形成图样式设计的。建筑群的总平面为圆形，呈伽兰配置，位于全寺中心的“乌孜”大殿呈“十字析角形”，既象征宇宙中心的须弥山，又表曼荼罗图“中院”之意，太阳、月亮殿象征日月轮，红、白、绿、黑四塔代表四大天王。大殿周围的12座佛殿表示须弥山四方威海中的四大部洲和八部瀛洲；圆形的围墙象征世界的铁围山。整个寺院建筑布局完全再现了曼荼罗的造型特征，是藏族乃至在东南亚地区佛教建筑艺术中现存最早也是最完整的曼荼罗建筑样式。

此外，建于11世纪的阿里古格扎达陀林寺亦是按曼荼罗布局建造的。

佛塔建筑曼荼罗：佛塔本身就是浓缩的密宗立体曼荼罗建筑。建于1427年的江孜白居寺吉祥多门路，藏语称“白阔曲登”。因塔中有77间佛殿、佛龛，素有塔中寺之称。佛殿内的雕塑，绘画中的神像超过10万余尊，故被誉为“十万佛塔”。其金塔高9层，约40米，整个塔的建筑立面均呈曼荼罗造型。始建于1390年的昂仁县日吾其金塔风格也为塔寺合一的曼荼罗形制。

726 | 曼荼罗对西藏地区的建筑有怎样的影响？

藏传佛教中的曼荼罗的格局理念体现在西藏地区的方方面面。从布达拉宫、大昭寺、桑耶寺等著名宫殿到各个教派的寺庙，曼荼罗的思想贯穿整个西藏的经济、文化。佛教在西藏的广泛传播都极大地促进了曼荼罗艺术的发展。

桑耶寺（建于779年）藏传佛教第一座佛、法、僧俱全的寺院，就是严格按照曼荼罗的法式建造的，其建筑设计构思奇巧，一个占地25000平方米庞大建筑群，犹如一个巨大的羯磨曼荼罗，体现了佛教观念对世界结构的想象。这种造型为后来发展到极至的藏传佛教艺术树立了典范。

建于1268年的萨迦寺，因其壁画影响尤为巨大，萨迦寺壁画中最著名的，是绘于大经堂二楼回廊的曼荼罗，整个回廊把139幅巨大的曼荼罗组合在一起。所有的图案彼此勾连横向展开一个大系列，方方圆圆相互生发，浑然一

体，这一艺术形式几乎是神灵显现般地撼人心魄，它唤起一种本能的宗教感情。

萨迦派宗教艺术的敦煌莫高窟第465窟就是典型的藏传佛教艺术遗存，绘有多幅曼荼罗图案，内容神秘，艺术精湛，而为世人所瞩目。夏鲁寺曼荼罗殿的虽已残损但无伤大体，因是更早期的作品，也更多一层神秘色彩。

白居寺曼荼罗殿亦具有囊括天地宇宙的大气量。这几处曼荼罗壁画无疑皆出自德高望重艺僧之手，他们以其对宇宙宏观的领悟，天才地运用着自己的艺术样式，强调的是生死轮回的主题，即人的无法超越的局限性，人在无意义中体验到的意义。这正是曼荼罗特具有的艺术精神。



拉萨布达拉宫的时轮金刚坛城壁画

藏传佛教中的曼荼罗的格局理念体现在西藏地区的方方面面。从布达拉宫、大昭寺、桑耶寺等著名宫殿到各个教派的寺庙，曼荼罗的思想贯穿整个西藏的经济、文化。佛教在西藏的广泛传播都极大地促进了曼荼罗艺术的发展。

727 ▌为什么说建造曼荼罗是一门艺术?

曼荼罗就是用立体或平面的方、圆几何图形，以金石、土木、矿物质彩色粉末等材料，绘制或雕刻而成的各种样式、大小不一的曼荼罗，用来表达佛教的世界观，是象征佛教理想世界的图形。曼荼罗根据制作形式也有很多种类：绘画曼荼罗如一张佛教世界的平面图，雕塑曼荼罗是其立体模型，寺院和佛塔建筑的形制则是其理想实现形式。

曼荼罗形制结构复杂，需要极其精细的技艺制作。在传统上，制作曼陀罗是由上师完成，既是为了传承这门佛陀的艺术，也是作为弟子进行灌顶仪式、密法修行的道场。现在曼荼罗的制作一般是由训练有素、经验丰富、技巧高超的僧人、画师等完成。

曼荼罗一般陈设于佛堂，以供观想。制作曼荼罗的过程是喇嘛修行的方式之一，制作完成后将其毁坏，象征“一切成空、人生无常”的佛教寓意。

728 | 制作曼荼罗需要怎样的仪轨？

绘制曼荼罗时要遵循固定的仪轨，尤其明确规定了神像的制造规格尺度灯，以尊奉其神圣性。多数曼荼罗是用彩色沙石或石粉、谷物等象征世界基本元素的微细颗粒物质制作而成，它们都是些并不能永久保存的材料，制作时一般用手捻撒或特质器具撒成，过程规定严格，讲求细节，包括曼荼罗的结构、位置、长度、名字等力求正确，否则一旦出现失误，就前功尽弃。由于密宗修法的内容不一，曼荼罗的形制、结构、内容及陈设品等也各有不同。

曼荼罗绘制的仪轨在《陀罗尼集经》卷中有介绍："其作像法，先要用香水泥地作坛，一、二、三好巧画师，日日洒浴，受人戒斋，不吃五辛酒肉之物，着白净衣服，用种种彩色，以熏陆、安悉等香汁和之，不得用皮胶，并伴以咒师作种种法事。坛上要支帐，鸣奏种种音乐，四方供饮食果子以供养阿弥陀佛，用种种彩色粉和安息香等香料作画。"是讲制作曼荼罗是极其严肃和神圣的仪式。

729 | 什么是沙坛城？

沙坛城是众多坛城造型中的一种，是有平面彩绘及立体塑造两种，称为"坛城沙画"或"立体沙坛城"。它多以平面的形式呈现本尊的神圣宫殿，且是即时制作并废掉，通常是由数名训练过的喇嘛艺师共同协作完成，事前制作坛城的每一个细节都要牢牢记住，制作过程中则精益求精，最后达到圆满后将它作废。坛城沙画是称用彩粉或彩砂制的坛城图，是"彩沙坛城"的一种。

彩沙坛城意指"彩粉之曼荼罗"，即用压碎的材质制成的坛城的通称，它是藏族独有的一种艺术创造，美轮美奂，意义博大精深，同时具备了宗教智慧和艺术美感。制作彩沙坛城的都是专业的喇嘛，他们都在藏传佛教学院（扎仓）进行过3年以上的修习。制作彩沙坛城的喇嘛不但要熟练掌握各种坛城的规格以及布局，并对佛教经典有相当的深刻领悟。

沙坛城所用的材料，包括各种宝石、米、花、砖粉、炭末、骨粉等，在早期西藏传统中，主要是用各种颜色鲜艳的石头（彩色矿石）磨成粉或细沙制作，再染上不透明的水彩，制成丰富多样而又明亮的色调。其基本颜色有白、黑、红、蓝、黄、绿色等。颜色有深、中、浅三层，共十四种色彩。

730 | 沙坛城有怎样的制作过程？

绘制坛城不是一件仅靠想象就能完成的事，而是一个艰辛而细致的"艺术工程"。通常喇嘛要戴着口罩，将事先研磨而成的小沙粒装在特制的漏斗形容器里，通过或轻或重的敲打控制流量，将沙子漏在模板上，细细堆砌、勾勒。整个过程要全神贯注、一丝不苟，按仪轨所规定的尺寸，费时数日或数月才能完成。

首先是完成坛城线描的绘制：绘制之初，先用粉笔或碳笔在合适的木板上画出坛城图形的基本轮廓，包括内外宫殿，详细等分各个尺寸，明确位置。

用来绘制沙坛城的工具则是一种叫恰普或

京仆（chakpu）的狭长型金属漏斗，它是18世纪大昭寺僧侣发明的，一共有两只。其中一支是锉刀，称为“新扎”，用来锉磨另一支装着彩沙的金属条状漏斗。条状漏斗的表面上有波浪齿纹，一头大一头尖细，中间空心，用以装放彩沙。喇嘛用右手拿着挫磨刀，划磨条状漏斗，用力或大或小，流出彩沙，绘制坛城。

漏斗有不同的规格尺寸，开口大的沙子容易漏出，用于填满外廓空间及边缘，开口小的用来制作精细的部分。两者锉磨震动漏斗，使彩沙从其尖端细口处留出。锉磨的速度及力道也有影响，缓慢时沙子流动少而细，快速时沙子大量稳定流出。漏斗是平握在左手掌中，拇指夹着顶端用以平衡。漏斗的波浪齿纹向上，手背支撑在坛城的基地上，使得腰部能够轻松的移动。

在具体操作过程中，常因空间有限，不能按实际比例来绘制坛城，因此本尊的沙坛城要用法器及字母或符号来代表展现。但是制作沙坛城的每个步骤，都是完全按佛陀所传密法制作，一成不变，禁绝自创。一般经过7天7夜的专注绘制后，就可完工，此后7天由活佛、喇嘛们进行诵经、观想和一系列的密宗仪规运作，再将此坛城被毁掉，毫不保留，或者在绘制完成的同时就毁掉，表佛教“色即是空、万事皆空”之寓意。

731 | 沙坛城制作有怎样的意义？

佛教把沙看成是构筑世界最基本的元素，且沙坛城难建易毁，美丽、脆弱，转眼消逝，最能具体揭示器世界和有情世界“虚幻无常”的空性本质。

一般坛城图主要是让人通过虔诚的观想，从中获得涤荡身心纯净的力量，如同受佛陀本人加持。沙坛城图制作还有一层意义，由于沙经风吹则散，所以此类坛城不易保存，主要是让喇嘛在制作坛城的过程中进行修持，并萃取坛城主尊的智慧，让观赏沙坛城绘制的人也能同制作沙坛城者及施主一样，都能因这个过程和最后的圆满积累功德、净除恶业。

彩沙坛城从无到有，再到无的过程，最忠实地体现了诸法不生不灭之实相的佛教教义。

732 | 立体坛城的种类有哪些？

立体坛城的种类可以分为立体建筑曼荼罗和立体法器曼荼罗。

建筑曼荼罗可分为寺院建筑曼荼罗和佛塔建筑曼荼罗两类。在西藏，遍布全藏区的寺院和佛塔建筑，一般都是按照曼荼罗的仪理规则建造的。桑耶寺就是典型的寺院建筑曼荼罗，它的形制完全是按照佛经中的世界形成图样式设计的，整个寺院建筑布局完全再现了曼荼罗的造型特征，是藏地现存最早也是最完整的曼荼罗建筑样式。佛塔本身就是浓缩的密宗立体曼荼罗建筑，如建于1427年的江孜白居寺吉祥多门路，藏语称“白阔曲登”。因塔中有77间佛殿、佛龛，素有塔中寺之称。佛殿内的雕塑，绘画中的神像超过10万余尊，故被誉为“十万佛塔”。其金塔高9层，约40米，整个塔的建筑立面均呈曼荼罗造型。

立体法器曼荼罗如同一座小型的立体宫殿，是根据坛城规范造型模拟制作的器具模型，制作的方式和材料多样，包括金、银、铜、铁等金属材化木质材料、香泥、沙石、粉

等材料，及雕、塑、铸、刻、削、敲制等方法，其功用是作为密宗观想法器供陈列膜拜用，可以随意摆放在很多地方，小的玲珑别致，大的则雄伟壮观，也有镶嵌珠玉宝石为饰的富丽堂皇的小坛城，比较珍贵。

733 | 什么是立体坛城？

曼荼罗最早本来就是砌成立体形状的神坛，当后来密宗形成固定的制作仪轨后，一些神坛或道场就按照其规范建立，包括法器、建筑式样的坛城，都可以视为立体坛城，如西藏现存最早的曼荼罗桑耶寺。因此，立体坛城的种类繁多，前面的彩沙坛城也可以视为广泛的立体坛城的一种，因为它有固定的尺寸及长宽高等，也有立体沙坛城，即用沙砌成的立体坛城。也有用香泥等实物，按尺度构画塑造成立体形象的密宗坛城。许多寺庙大殿的建筑都可以看成是立体坛城，它们都是严格按照密宗仪轨布置的，诸神的方位及主神大小高度比例等都遵从仪轨。

734 | 什么是绘画曼荼罗？

绘画曼荼罗主要表现于唐卡和壁画之上，前者可收卷存放和携带，故常见。

所谓唐卡，是藏传佛教的一种宗教绘画艺术，一般为长方形，主要包括两类，一类是绘画唐卡，数量众多，一类是织物唐卡，有刺绣、织锦、缂丝等，所占比例较少。故唐卡曼陀罗也有两类，笔绘唐卡曼荼罗和织布唐卡曼荼罗。它常挂于佛堂、僧舍乃至众多信徒家中，是皈依佛门的标志，供顶礼膜拜，几乎涵盖藏传佛教诸佛神、教义、教法等。

绘制唐卡前，绘画僧人必须要择吉日，焚香祷告，然后一面念诵佛经，一面准备材料。具体绘制时，特别注重用色彩表现神佛菩萨的性格，如用白色表现平和的寂静相，用红蓝色表现凶怖的忿怒相，用金色铺底，表示神圣庄严。

735 | 曼荼罗体现了怎样的美学特征？

曼荼罗的形象抽象出来就是一组几何图形，形状像一朵开放的莲花。四个圆交切于一个中心点，沿着这个中心点可以上下左右画出一个十字，连接四个圆各自的结合点可以画出一个正方形。这些几何图形包括了方、圆、十字、中心等形状或概念，是古人宇宙观念的核心。佛教密宗把这一抽象图形作为象征宇宙的图式，表示整个宇宙轮圆俱足，统一于圆满佛性的法力之中。

一般曼荼罗外圈是圆形，内由四方形、三角形、井字形等几何图形构成，有圆环套圆环的图形，构成多重圆轮；有方形套方形的图形，构成多重方坛；有四方都是半圆形，月牙状，构成对称结构；有莲花瓣图形，构成怒放的莲花状；有车轮形，一般朝向八方，使曼荼罗呈动态结构；有T型，如曼荼罗内的四个城门等，让修持者从外向内进入到更高层的修行境界。多重圆环或坛城往往形成修行的阶梯。最外周的圆轮则将



坛城内外的圣俗区分开来，里面是佛的神圣境界，外面是历代的传承者或绘制曼荼罗的上师或绘师等，当然也有单独的神佛尊像，以增加坛城的神圣意义或“伏魔”法力。

曼荼罗最独特的形式就是用几何图形构成，诸尊聚集在这些几何宫殿造型中。它仅仅是将圆形、方形、三角形等各种几何形体交织组合，就表达出了一个无穷奥秘的神佛空间，尤其是对圆和方的这两种万千世界中最普遍的图形的艺术运用，更是令人惊叹不已。

同时曼荼罗图形的构成繁密精巧，变化无穷，其直线、曲线纵横交叉却不紊乱，繁简疏密搭配巧妙，图形合乎对称美感，于均衡中求变化，又深合寓静于动、寓动于静的美学原理。笔绘细致入微，令观者触目清晰又能涌起神圣之感。

坛城

以几何图形构图为主的坛城是佛的宫殿，层层相套。坛城外圆环里绘有持弓的吉祥天母和菩萨。圆环外则绘有无量光佛、骑象文殊菩萨、绿度母、象王等护法神和海螺等法器。

736 | 曼荼罗有怎样的用色原理?

曼荼罗的色彩绚丽，其用色多达十七种，但不外乎基本五色：蓝色、黄色、红色、白色、黑色，显宗称之为五正色，常象征五大、五佛、五智、五根等。五色之外，常用色还有绿色等。其象征意义分别如下：

（1）**蓝色**：在五色中属于暗冷的颜色，象征伏魔的力量，常常是忿怒尊的身色，易于凸显出其强悍好斗、凶猛狰狞的气质，时轮金刚的身色就是蓝色。

（2）**黄色**：在五色中属于明亮的颜色，可以用于增益曼荼罗图像的亮度，财宝天王坛城中主尊的身色即为黄色，时轮金刚坛城中的一种便以黄色为主调，通体金碧辉煌。

（3）**红色**：在五色中属于最艳丽的颜色，象征欲望、激情、伏魔的力量等，如几位表爱欲的佛母就为红色身，有时坛城的火焰为红色，即表示伏魔。

（4）**白色**：在五色中表纯净，是大日如来的根本色，最能体现神佛平静、和蔼、善良的气质。

（5）**黑色**：在五色中表调伏，又称涅槃色，能隐伏一切存在、物质。

在曼荼罗中，五色也会有固定的配色顺序，如胎藏界就为白、红、黄、蓝、黑，金刚界为白、黄、蓝、红、黑。五色在曼荼罗中有丰富的表现，本尊可能发红身蓝，持黄色金刚法器，踏黑白二魔；五色也对应着坛城的五方位；坛城的重要区域也由五色区分，等等。

737 | 曼荼罗颜色需要什么样的选材用料？

绘制曼荼罗常用的颜料有朱砂、石黄、石绿、石青、铅粉等，经干磨或水磨成粉后使用。通常要在颜料中调进一些骨胶，再加少许牛胆汁，用来防腐。颜料大都是不透明的纯色，即使透明的也要调成不透明的，要加入蛋黄和粉等，青色则用藏青。黑色早期是用火葬后的木炭，后来也是调成。

不同颜色制成的曼荼罗也有象征寓意，如用朱砂粉制成的砂制坛城，呈红色，代表菩提心、慈悲、智能、空性、财势、长寿、圆满及神通力。

738 | 曼荼罗中的数字有怎样的要求？

曼荼罗是按固定仪轨制成，呈现出几何图形的美学，其中也有很多的“数字”构成表示出相同的象征涵义，如“1”：代表一个主尊，或无佛母，或双身，居于坛城中心点，其他主尊的化现身或眷属是围绕在其四周；“2”：代表双身，主尊、五佛、菩萨、金刚等都可能为双身形象，其拥抱表慈悲和智慧结合，另外，“2”也能表示对称美学，以及里外两重境界等；“3”：三角形图形——正三角形表示男根、倒三角形表示女根、无限重叠表示宇宙阴阳结合的创造原理，身语意三密轮（胜乐金刚坛城），三瓣圆弧状的拱门（同前）等等；“4”：用一个对角线将坛城宫殿画为四个部分，着以四种颜色区分，宫殿有四个城门、四个主要方向，表示向四方延伸的无限空间，以及佛陀或主尊的讲法向四方传播；“5”：坛城一般划分为五大区域：佛父佛母所居的中心、坛城宫殿和外圈、坛城外四周、天界、地界等，五方佛，五重圆轮或五层坛城，用五种颜色区分，以及有的曼荼罗图为五坛会聚，中央主尊佛为一坛，东西南北方各为一坛；“6”：六角形，外圈为六重圆轮代表六大；“8”：莲花八瓣，表肉团心，或八的倍数十六、二十四、三十二瓣等，八方，八大尸林等；“9”：曼荼罗中心八叶九尊，陀罗尼中心九轮三角形重叠结构，井字型结构中也分为九块，九代表无限永恒。

739 | 建造曼荼罗需要什么样的形式比例？

曼荼罗绘制过程中都很注重比例，前述坛城五层宫殿的绘制尺寸就存在严谨的比例关系。如在具体绘制胎藏界曼荼罗时，其外、中和内层三者之间，边线长度比例依次是：9:7:5，面积比例是32:24:25，即使层数有增加或减少，也严格按照此比例增减。时轮金刚坛城的逐步绘制过程中都严格遵守比例关系。所以最后形成的曼荼罗图形在比例上完美严谨，疏密均衡。

曼荼罗在形式特征上特别注重对称平衡，除了四方、整圆自身即对称之外，坛城四门，中心点居于正中，对角线原理，井字形图案，四方对称，左右对称，上下对称，都使曼荼罗从图像上看起来具有完美对称的品质。

740 | 怎样理解自然界中曼荼罗无处不在?

众所周知，曼荼罗是种“有中心的圆形物”图案，这种图案随处可见，小到我们生命体的构成单位“细胞”——每个细胞有一个核子，它也是一种有中心的圆形物；形成冰川、岩石、山脉等的微小物质“原子”，也可以看成是一个曼荼罗；树干的年轮，盘旋内外的蜗牛壳，都是自然界最初的“曼荼罗”图案。无论哪里发现一个中心辐射到内外的图案，作为一个整体，它即是曼荼罗，如手表、车轮、沙滩上的圆形印迹、复杂交错的公路线路图乃至太阳系等。除去静态的物体，大自然中物体的“运动轨迹”也多呈圆形，如生、死、复生、复死之循环、新陈代谢及血液之循环、季节交替周而复始等。

尽管天地造化“无形无象，本不可以为图”，但抽象来看，宇宙就是一个大圆套着大圆，一个方形套着一个方形的结构：在银河系里有太阳系，在太阳系里有地球……所有事物都是整体的部分，又是更小部分的整体。因此，曼荼罗是比百科全书更博大精深的事物，涵括了一切物质世界的有形物体，而将触角延伸到无形的精神世界。

741 | 曼荼罗的中心象征着什么?

关于曼荼罗最大的话题，就是它的中心象征着什么，众说纷纭，大致有如下观点：

（1）**宇宙的轴心**，在佛教世界中是须弥山，把宇宙看成一顶帐篷，它就是这个巨大建筑的“顶梁柱”，连接天界和地界，仿佛是中国古代的不周山；

（2）**身心的中心**，任何事物都有中心，其他部分可以看成是围绕这个中心“构架搭建”起来的，无形的精神意识也有中心，它是具有最强驱动（驱使行动）力的那个意识点，或者思考的主要着力点；

（3）**能量的聚集点**，在中心位置聚集了整体事物的所有能量，它又以巨大能量的形式辐射出去，如太阳系的中心太阳，车轮中心的那个圈。因此中心具有最大能量。

一切存在的中心都可以看成是曼荼罗的中心，因为曼荼罗本来就可以代表法界一切事物。

三、藏民族的百科全书：唐卡

742 | 唐卡的起源是什么?

唐卡发展源头也可以从绘画与宗教两个方向溯源。

绘画源头 作为西藏的绘画艺术来说，唐卡的起源可追溯到新石器时期。在距今四五千年前的卡诺文化遗址中，就出土有原始彩陶，那黑彩绘成的三角折线纹和三角图案，可以窥视到当今唐卡艺术的雏形。而在距今三四千年前的“加林地区”岩画中，已经有了具象的绘画

记录。公元前二世纪到公元629年吐蕃王朝建立前存在的“日土岩画”，更是清晰地展示出成熟的绘画风采，明显带有早期藏族民间绘画那种原始、蛮荒、粗野、素淡、稚拙的风格。佛教中常见的“卍”字纹，在岩画中就有明显的脉络演变。

宗教源头 作为佛教艺术的唐卡，其真正的起源应该是在吐蕃第32代赞普松赞干布时期。松赞干布先后与尼泊尔公主、唐朝公主联姻，她们分别从尼泊尔和中原内地带来了大量的佛教经典、营造工艺、天文历法等，传入了佛教思想和信仰，很大程度上推动了西藏文化的发展，造就了藏地佛教的兴盛。藏地的大昭寺和桑耶寺就是融合了当时多种外来文化而建造的，其中的壁画、雕刻充满了典型的尼泊尔风格。而唐卡和壁画往往相互借鉴、临摹，为了弘法与观修的需要，唐卡逐渐兼具印度、尼泊尔的绘画风格，更受到汉地绘画艺术的影响，产生了独特的藏传佛教艺术特色。

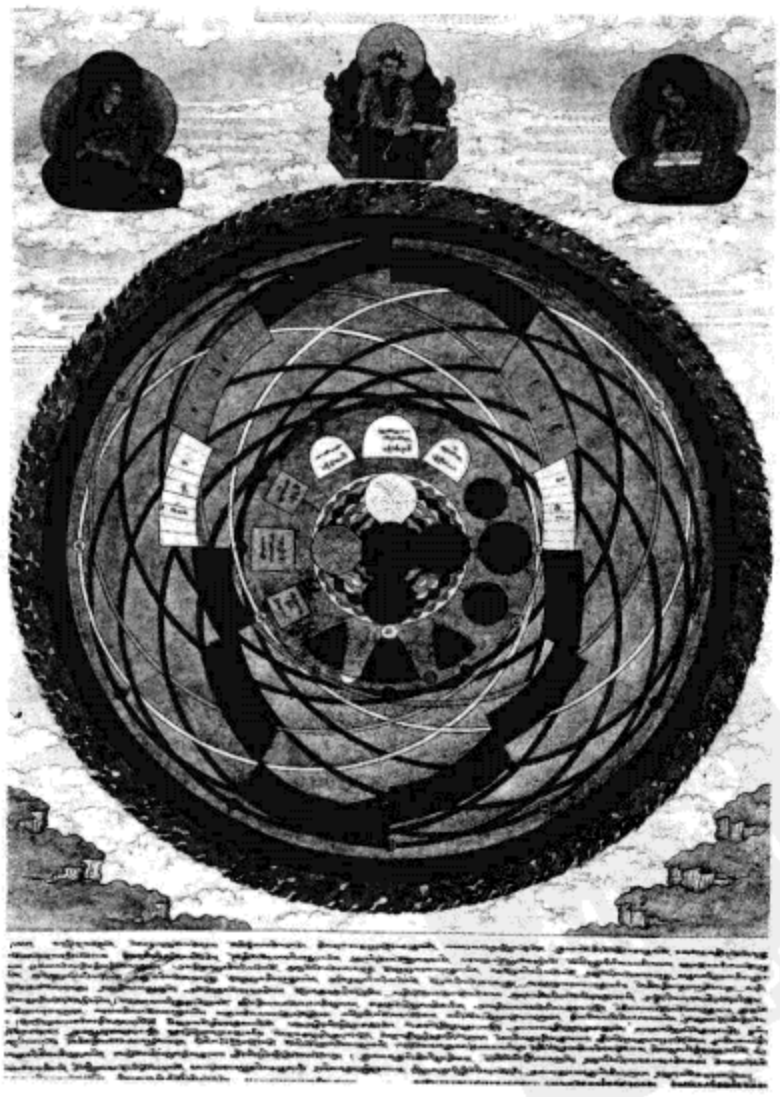
公元842年，吐蕃末代赞普朗达玛大规模兴教灭佛，佛教衰微，唐卡艺术也面临灭顶之灾，当时的作品几乎很少流传下来。

公元10世纪末，由阿里的古格王朝大力护法下，佛教再度兴起。同时，印度、克什米尔艺术传入藏地，对唐卡艺术产生了深刻的影响，出现多种绘画风格并存的格局。公元13世纪以后，藏传佛教进入一个全面繁荣的时期，唐卡艺术也随之出现勃勃生机。在明清两代中央政府的支持、发展下，西藏的唐卡艺术发展到了新的高峰，作品数量明显增多，且不同风格的绘画流派层出不穷，如勉唐派、钦则派、噶玛噶赤派等，一些藏史上的著名画师也大量出现在这个时期。

743 | 为什么说唐卡是藏族文化独具特色的绘画形式？

唐卡（Thang-ka），也叫唐嘎、唐喀，系藏文音译，“Thang”表示广袤无边的空间，“ka”指的是空白被填补，合起来指的是卷轴画。唐卡是藏族文化中独具特色的绘画艺术形式，具有鲜明的民族特点、浓郁的宗教色彩和独特的艺术风格，历来被藏族人民视为珍宝。

唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，其题材内容涉及藏族的历史、政治、文化和社会生活等诸多领域，堪称藏民族的百科全书。



天体日月星辰运行图 布本设色唐卡 清代 西藏

上万年来，藏民族在西藏高原的独特环境中繁衍生息，逐渐形成了自己独特的世界观和宇宙观。这幅唐卡就是藏族人绘制的天体日月星辰运行图，既表现了藏传佛教的宇宙观，也暗示了藏族人的起源。

744 | 唐卡的品种、内容和尺寸有怎样的规定?

唐卡的品种和质地丰富多彩，除常见的彩绘唐卡与印刷唐卡外，还有刺绣、织锦（堆绣）、缂丝、贴花及珍珠唐卡等。唐卡多绘画或刺绣在布、绸或纸上，然后以绸缎缝制装裱，上端横轴有细绳便于悬挂，下轴两端饰有精美轴头。画面上覆有薄丝绢及双条彩带。涉及佛教的唐卡画成装裱后，一般还要请喇嘛念经加持，并在背面盖上喇嘛的金汁或朱砂手印。

唐卡的内容繁多，多为藏传佛教中的各位上师，各教派的本尊，不同变相的佛和千姿百态的菩萨，以及藏族社会的历史、天文地理、藏医藏药、历史人物和吉祥图案等，也有反映藏民族风情的画面。唐卡的构图严谨、均衡、丰满、多变，画法主要以工笔重彩与白描为主。其制作工艺包括绘画、刺绣、贴花、织锦、缂丝、堆绣等艺术技巧。除绘制极为复杂外，唐卡的用料也极其考究，颜料全为天然矿植物原料手工研制而成，色泽艳丽，经久不退，具有浓郁的雪域风格。

唐卡的尺寸规格没有限制，其尺寸大小一般为长约70厘米，宽约50厘米，小者可如巴掌大小，大者长度可达数十米。其规格最常见的是上下长条形，横轴则较为少见，正方形则常见于曼荼罗（坛城）的画中。

唐卡既是赏心悦目的艺术品，具有一定的收藏价值，又是佛教、苯教信徒修行的重要辅助工具。修行者把唐卡悬挂于家庭佛堂和寺院、庙宇的墙壁或柱梁上，并以画中的圣像作为修行中观想和膜拜的对象。

745 | 唐卡画派有怎样的历史流派?

随着佛教在西藏高原的弘传，造就了建筑、雕塑、绘画方面的人才，而外来文化艺术的渗透，也造就了属于藏传佛教艺术的唐卡出现了各种不同的绘画风格，形成了百花齐放的繁荣局面。

尼泊尔画派 尼泊尔画派主要流行于11世纪至15世纪。起源于松赞干布时期尼泊尔艺术风格的融入，以及13世纪末藏传佛教萨迦派兴盛时尼泊尔画风的传入，形成了唐卡的尼泊尔画派。这个流派的绘画以暖色调为主，画面中央的主尊地位突出，护法诸尊整齐地安排在四周的小方格内，其造像较为简单，身段僵硬，着衣少而单薄，饰物有沉重感。

勉唐画派 勉唐画派是15世纪以后影响最大的绘画流派，主要流行于卫藏地区。因创始人是勉拉·顿珠嘉措，出生于洛扎勉唐(今山南地区)，所以该派以“勉唐”冠名。为与新勉派区别，也称“旧勉（勉宁）”。勉唐画派的特点是将汉地青绿山水加进主尊身后背景，造像法度严谨，注重线条的运用，其线条工整流畅，色调活泼鲜亮，布局活跃多变。

钦则画派 钦则画派的创始人贡嘎岗堆·钦则钦莫与勉唐派创始人为同窗好友，他所创立的钦则画派从明代汉族艺术中吸收营养，同时承袭了14～15世纪尼泊尔画派的诸多传统，并不断创新，在构图上保持了尼泊尔画风中主尊较大的特点，但在风景表现上开始吸收汉地的绘画风格，尤其擅长表现具有阳刚之美的忿怒像和绘制精彩绝伦的坛城，其造型强劲，气势宏大。

钦则画派和勉唐画派的出现，给流行于卫藏地区的尼泊尔绘画样式画上了句号。

噶赤画派 公元16世纪，南喀扎西活佛创办了噶玛噶赤画派。该派与噶玛噶举派（黑帽系噶举派，“白教”）藏传佛教关系密切，又称

“噶玛巴的营帐画派”，简称“噶赤”。该派画风特点是人物造型强调表现个性，线条刚劲流畅，设色偏重青绿，优美清丽；画面风景吸取明代重彩工笔画山石瀑布、花鸟树木的表现方法，意境淡远。

新勉画派 17世纪中叶，后藏的曲英嘉措活佛将旧勉派进行改革，创立新勉派，成为18～19世纪藏中及后藏地区的新主流。该派将旧勉派的背景加入少许透视概念，色彩更加清亮，并且运用更多的描金线法，使画面看起来更华丽、活泼。

746 | 唐卡的绘制题材有哪些？

唐卡依题材内容，可分为宗教题材和藏民族历史和民俗题材两大类，其内容繁多，包含历史、宗教、风俗、神话传说等，所以唐卡又被称为了解西藏的“百科全书”。

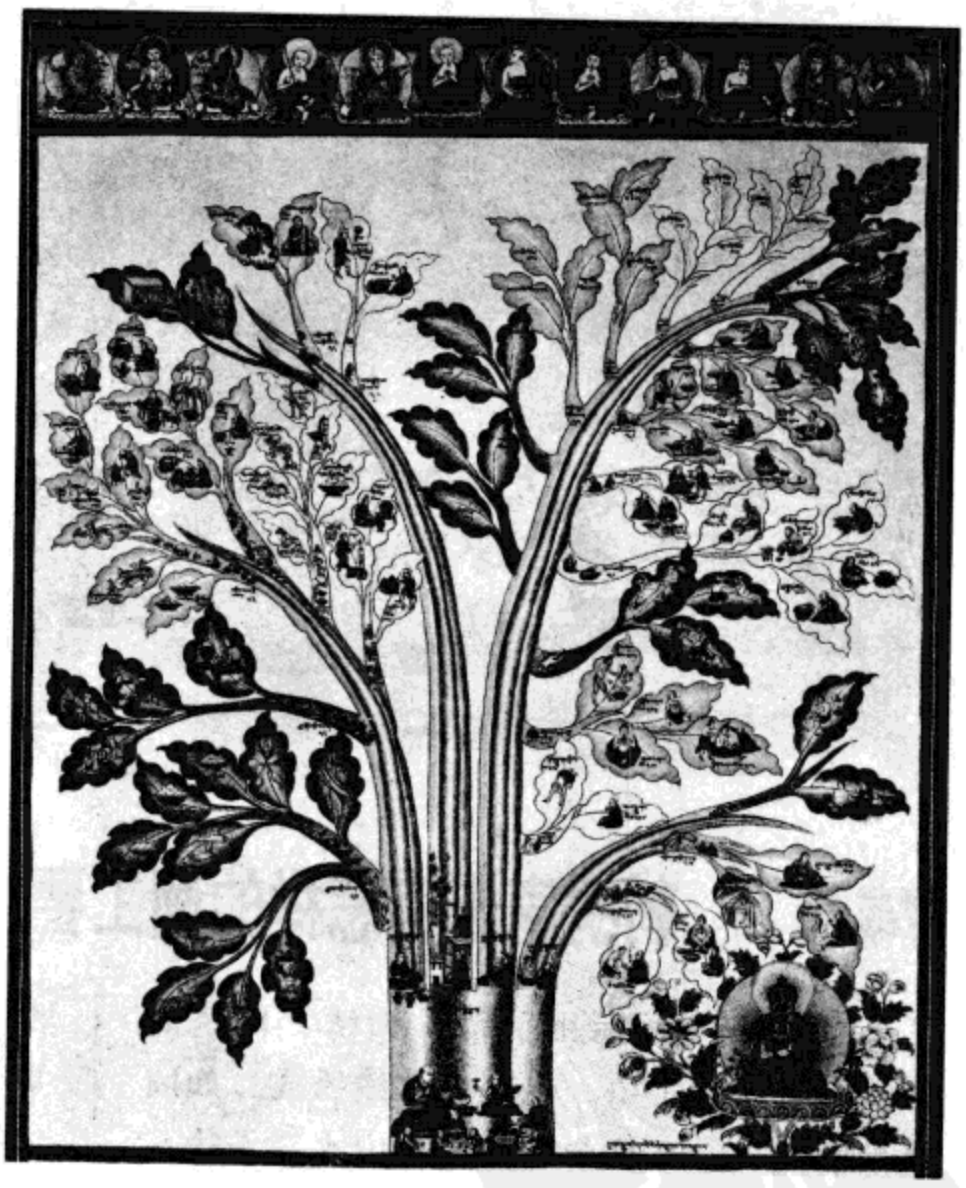
宗教题材 宗教题材在唐卡中的比重最大，占80%以上。唐卡所反映的宗教内容十分广泛，藏传佛教的各种活动、宗教人物、大体上可归纳为佛、菩萨、罗汉和天王、金刚、护法、佛母、空行母、各教派祖师、大成就者、教义、宗教建筑、坛城（曼荼罗）等。

民族题材 唐卡中反映藏族历史和民族风情的题材内容，包括了世界的形成、藏族起源、藏医藏药、天文历算、历史地理、民间传说、建筑布局等，可谓是一部西藏社会的历史文化百科全书。以画言史，以画叙事，是它的突出特点。

历史、起源 包括四大洲及风火水土图、须弥山图、藏族人起源图、金城公主进藏图等。

天文历算 西藏有自己的天文学，它们涉及各种星曜在宇宙中运行的时间、轨迹，如日、月、水、火、木、金等星的运行轨迹和规律图。西藏的历法则是科学与佛法教义的结合产物，不仅描述的是宇宙、自然的运行规律，更是天人合一、人神呼应的神奇秘法。

藏医藏药 藏医与藏历、藏传佛教有着密切的关系，并吸收了中原、古印度、古波斯等地的医学知识而形成一种独特的医学体系。唐卡中就有以《四部医典》内容为主制成的挂图唐卡，以及草药唐卡、药师佛坛城唐卡等。



医理树喻图 布本设色唐卡 清代 西藏

《医理树喻图》是藏医唐卡之一，共有四幅，形象描述了藏医理论的基本内容。此幅唐卡用一棵大树的根、干、枝、叶作比喻，四个树干分别代表饮食、起居、药物和外治，叶片代表不同病情的来源、症状及治疗方法。整幅图共有一个树根、四条主干、二十七个树枝和九十八片树叶。

747 | 笔绘唐卡有怎样的要求?



笔绘唐卡也称彩绘唐卡，属于工笔重彩，多数绘在画布上，少数是在绢框和纸面上绘制的。这种唐卡，是先将白布绷在木框上，涂上胶质白灰，再用滑石磨平，然后勾勒作画。作画时用碳笔打稿，再平涂、渲染上色，其间使用的色料非常考究，采用石黄、石青、石绿、朱砂等矿物颜料；然后勾线、铺金压线、开眼、整理、装衬开光。

笔绘唐卡在唐卡艺术中占有主要、核心的地位，是藏地绘画艺术的最高代表，具有独特的风格特征。其制作过程与壁画类似，在唐卡中数量最多，影响力也最大。

佛陀投胎 笔绘唐卡 清代 西藏

这幅唐卡为笔绘唐卡。此画主要描绘了佛陀投胎的情景。其中有三个场景画面：上方画的是天界，佛陀正下凡投胎到摩耶夫人腹内；左侧表现摩耶夫人在宫中看六牙白象而受孕的情景；下方绘释迦牟尼降生的场面；王宫更深夜静时，宫女、侍卫酣睡入梦乡，一片沉寂。

748 | 刺绣唐卡有怎样的画工要求?

刺绣唐卡是运用平绣、锁绣、网绣等服饰制衣装饰手法，以各色丝线绣成。如同汉地的刺绣，呈平面图像，凡山水、人物、花卉、亭台、楼阁等均可刺绣。另外一种濒临失传的手法是高绣，通常流行于青海塔尔寺一带。这种唐卡采用各种颜色绸缎剪成佛像、景物等形状，再充塞羊毛或棉花，使中间凸起，然后用丝线缝合而成，其形象颇有立体感，画中的佛、菩萨、罗汉等大都由深色背景衬托、呼应，宛如一幅幅精美的浮雕。所以说较之绘画唐卡，刺绣唐卡更有立体效果和丽质丰腴的特质。

刺绣唐卡自产生之日起，就因其精湛的工艺，华美的材料以及神秘的表现题材而成为历朝王公贵族的专用品，由其亲自躬身供奉。但也因其不仅材质珍贵，而且制作难度极大，不易保存，因此流传下来的也非常稀少。

749 | 国唐指的是什么类型的唐卡？

根据制作所用的材料不同，国唐是用丝绢制成，根据丝绢的不同材料和工艺，国唐也可以分为五种：

1．**绣像“国唐”**这是一种用各种不同的丝线，经手工绣制而成的唐卡。

2．**丝面“国唐”**这种唐卡是将各色的丝绢切成各种形状的布块，然后再用针将拼成画面的各色布块缝接起来。

3．**丝贴“国唐”**这种唐卡与丝面“国唐”相似，只不过是将切成块的各式彩色布块用胶粘在画布上组成画面，很像今天的布贴画。

4．**手织“国唐”**这是一种用丝线经手工编织而成的唐卡。

5．**版印“国唐”**这种唐卡是用墨或朱砂作颜料，通过套版直接印在丝绢上。套版主要用木板，偶尔也用铜版或铁版。

采用丝绢等材料，可以制作大幅面的唐卡，颇为壮观。“国唐”中，尺度最大的叫做“国固”。因其巨大，故不能随便悬挂展开，只在一些特殊的场合才使用这种唐卡。使用时，将“国固”大唐卡挂在寺庙的外墙上，或者是专门为挂“国固”唐卡而修建的大墙上。布达拉宫就有一幅巨大的“国固”唐卡，高约55.8米，宽46.81米，这幅唐卡是在著名的五世达赖喇嘛圆寂后，由摄政桑结嘉措主持制作的，描绘的是阿弥陀佛。

750 | 唐卡的功能有哪些？

唐卡作为藏民族、藏传佛教所特有的绘画艺术，其浓郁的宗教特征和民族艺术特征，决定了它具有宗教膜拜、传播、净化的功能和艺术上的审美功能。

膜拜功能 对信仰藏传佛教的民众来讲，唐卡无论从制作形式还是表现内容，都体现出藏传佛教的庄重、神圣、华贵，其卷轴画的形式易于携带，适合游牧民族随时供奉身、语、意，积累功德、祈求幸福，瞻仰、赞颂佛陀，是信徒们修行观想、膜拜的对象，也是宗教教义的形象化阐释。

传播功能 在藏族文化发展史上，唐卡以图像的方式，广泛传播藏族的文化、历史和藏传佛教教义。其以传播宗教教义为主，如藏地诸多寺院都有的《六道轮回图》。其次是对本民族历史的讲述，如举世闻名的史诗《格萨尔》唐卡。也有内容为有关的科学知识，如唐卡中的“曼唐”，就是对藏族医学知识的接受与传播。

净化功能 唐卡中的形象是宗教信仰的象征表示，其绘制和供养过程都可以视为皈依佛法的过程或仪式，是积累善业功德，使心灵得以超越世俗的羁绊，得到洗礼和净化的过程。在唐卡那极具张力的视觉冲击下，使信徒们经历着灵魂的拷问，从而消除在社会现实生活中的各种烦恼，消除“心魔”，达到心灵的平静与安宁。

审美功能 唐卡作为藏民族特有的一种艺术形式，其美学意蕴表现在诸多方面，无论是构图的饱满、严谨，还是色彩的绚丽、明亮，线条的刚劲、流畅，以及整幅画面强烈的质感、动感，都充满着浓郁的藏民族审美情趣，体现了藏民族神性与人性融合、统一的审美观念，令观者在善与美、恶与丑的斗争中怦然心动，获得高度的精神愉悦和崇高感。

751 | 制作唐卡前需要哪些准备工作?

在制作唐卡前，还需要一些准备工作，包括原料和工具的准备，以及画架、画笔的制作和颜料的调制。在过去，还要求画师颂念经文，奉献供品或发放布施，祈请神灵等宗教仪式，才能开始绘制。

选择画布 绘制唐卡前，首先要根据画面的大小来选择尺寸合适的画布，一般选择白色或乳白色的浅色棉布作为画布。画布要有少许弹性，不能过厚或过硬，并要检查画布表面是否有破损、污染或其他瑕疵。

绷制画框 用针线沿画布四边把它缝在一个细木画框上，使画布绷紧，再用结实的绳子把细木画框牢牢地绑在大画架“唐卓”上面，按“之”字形绳路式样把细木画框的四边与大画架的四边绑在一起。

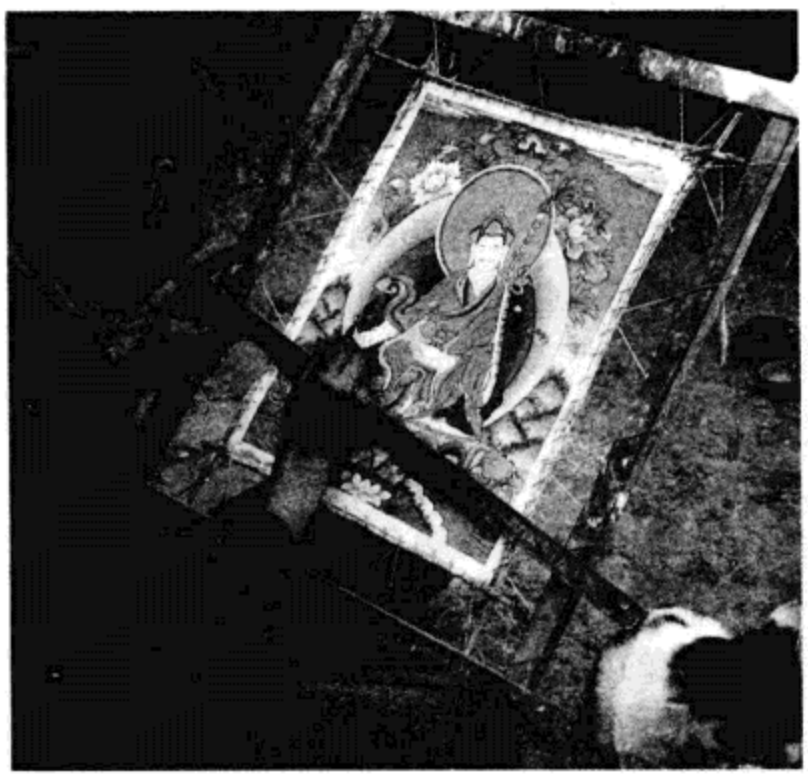
刷浆 为了提高画布的着色能力，画前还需要对画布进行刷浆。将水、矿石粉和牛胶以3:2:1的比例搅拌成浆液，然后用毛刷蘸取浆液，按照从上到下、从左到右的顺序在画布上均匀涂上薄薄一层“底色”，然后晾干。此后，再薄涂一层有石灰的浆糊。

打磨 画布浆干后，就需要进行打磨了。其中，用来绘画的一面要进行湿磨，背面进行干磨。湿磨是将打磨板垫在画布下面，以毛刷施以清水，然后用打磨石仔细打磨，直至布面细腻光滑为止。背面的干磨则不用水，直接用打磨石打磨，直至布纹消失，布面光滑、平整即可。

制笔 有些绘画所用的笔也需要自己动手制作。用剪刀剪下一小撮黄鼠狼尾毛，刮掉其中的绒毛后，放入制笔模具，再以鸡或鹰的一节羽毛梗为笔尖，以牛胶黏合两者，就成了一根唐卡画笔。

调配颜料 唐卡所使用的矿物质颜料一般呈块状或粉末状，需要事先进行调制。颜料、清水、牛胶以2:1:0.5的比例，将颜料调制成黏稠状，即可使用了。也可以根据需要，将矿物颜料与其他颜料相互混合，来调制出不同的颜色。

752 | 绘制唐卡的流程有哪些?



唐卡的绘制流程主要有描绘轮廓、涂染色彩、勾线、磨金、开眼等。其中，描绘轮廓部分包括画定位线、起草构图、白描等步骤，其关键之处在于造像的度量把握。

画师绘制唐卡

图中画师正在绘制唐卡。唐卡的绘制流程主要有描绘轮廓、涂染色彩、勾线、磨金、开眼等。

753 ▌如何画出一幅唐卡的定位线？

画定位线前，首先要确定唐卡的尺寸。如果所要绘画的唐卡的边线长度大于画布边线长度的1/2，就要在整块画布上画定位线，相反，如果所要绘制的唐卡其边线长度小于画布边线长度的1/2，那么就要将画布平均分成4份，在其中一份上进行绘画。

画定位线时要首先画出中线，方法是，在画布的上沿处确定出中心点的位置并标记，然后将弹线尺的上端固定于中点处，弹线下端系一重物，使它自然垂直并固定，拉起弹线轻轻一弹，这时画布上所显现出的一条印记便是中线了。中线画好后再将弹线尺两端固定于画布的两个对角处，画出对角线，再按同样的方法画出另一条。

754 ▌起草一幅唐卡构图需要哪些程序？

起稿 只有在熟读经典、临摹前辈画稿，锻炼出精准的笔力后，才能够真正为一幅唐卡起草构图。通常起稿除了用碳条或铅笔直接构图外，还可以在较厚实的纸上绘好图像线条，再沿线条刺出一排排针孔，用色粉袋拍打，使画布上形成以点连成的图案，再用炭笔描绘下来，这种方法叫份本起稿，或称针洞起稿。一些巨幅的贴布唐卡即常用此法。

打草图 打草图就是用炭笔在画布上先描绘出一个底稿来。绘画唐卡中的中心人物或佛像必须要先根据中心人物或佛像的比例关系画出比例格，其他部分可以自行安排，但一般都要保持对称。唐卡绘画有自己的比例单位，其四大计算尺寸从大到小分别为：拓、缩、刚巴和乃。在实际绘画中，中心人物或佛像的眼睛宽度定为一缩，它与其他三个单位的换算关系是：1拓=12缩，1缩=4刚巴，1刚巴=2乃。换句话说，这四个单位并没有实际的大小，它们只是根据所要绘制的中心人物或佛像的大小自由放大或缩小，但他们之间的比例关系是不变的。

755 ▌唐卡中的造像构图有怎样的规定？

绘制头部比例格，首先打好顶线和中线，然后中线两边的脸宽各六缩，耳宽各两缩，共五条纵线。从顶线起宝顶两缩，顶髻四缩，发厚四缩，发迹至眉线四缩，眉线至眼上线一缩眼宽一缩，眼至鼻下线为两缩，鼻下线至下颌为四缩。从下颌线与中线交叉点往两边各留两缩，这两处和发际线与中线交叉的两边连接所出现的立三角形中得出两眼之间的距离、鼻头宽度和嘴的两角点。发际与中线交叉点到脸边线与鼻下线交叉点左右两点的连线得出眼外角位置，眉线和脸外线交叉点与立三角形下颌底线两边相连得出鼻和嘴的范围。

绘制佛身比例格，从中线向左右各画一拓缩宽的腋位线，再向外打四缩宽的肩内线，然后打二缩宽的肩外线，再打八缩宽膝外线，左右各四条垂直线。颈长四缩，胸长十二缩，胸至脐孔十二缩，小腹四缩，耻骨联合八缩，双脚盘压点四缩，再到膝底线四缩。

打好比例格后，就要用碳笔在比例格内绘制出中心人物以及一些装饰性辅助图案的草图。绘图时，用拇指、食指和中指捏住碳笔，按照从上到下、从左到右的整体顺序进行绘

制。画草图时讲究的是笔锋流畅，线条饱满，布局对称，不能将人物画歪，或两边大小不一，要求绘画者绘画功底深厚并且经验丰富，何时起笔何时收笔都要心中有数。起笔果断，自然笔锋流畅，运笔自如，必然线条饱满。

756 | 唐卡中的白描图有什么要求?

唐卡绘画中的白描，就是用毛笔蘸取用水冲淡的墨汁，将画好的草图再从新描绘临摹一遍。这一步骤看似容易，实则不然，它是一项细致而且关键的工作。白描一旦画错便无法进行修改，绘画人员的每一笔都决定着下一道工序是否能够顺利进行，因此要严格按照草稿画出线条、笔锋、轮廓，不能够随意增减笔画。白描时要求绘画人员做到：眼准，手稳，心静。眼准，是要先看清楚线条的方位走向再下笔；手稳，是指在运笔过程中力度要均匀，要保证线条的流畅与饱满，一个线条最好是一笔描下，尽量避免出现宽窄、深浅不一的现象；心静，是指在绘画时切忌心浮气躁、急于求成，要认真画好每一笔，保证质量而不是求速度。白描时一般按照从下到上的整体顺序进行描绘，这是为了避免手掌将还没有白描好的草图线条蹭掉。白描完成后，还要使用老鹰羽毛整体擦除一遍，目的是将没有被墨线盖住的碳笔痕迹除去，以保证画面的洁净。

757 | 绘制唐卡时的造像度量有怎样的要求?

唐卡的绘制要求特别严格，绘制的每一程序都应遵循宗教仪轨。无论是姿态庄严的静相神佛，还是神情威猛的怒相神佛，所有的造像都依照《造像度量经》而有相应的比例。这一点，与中原的绘画和西方的绘画大不一样。

1．**佛像绘画的量度** 就立像而言，以全身之长为120分，其肉髻高4分。由肉髻之根下至髻际长4分。面长12分。颈长4分。颈下到心窝，为12分。由心窝到脐为12分。由脐至胯为12分。以上是上身量，共为60分。胯骨长4分，股长24分，膝骨长4分，胫长24分，足踵长4分。以上是下身量，也是60分。形象宽广的量度：由心窝向上6分处横量至腋为12分，由此向下量至肘为20分，由肘向下量至腕为16分，由腕向下量至中指尖为12分，共为60分。坐像的量度，上身与立像相同。由胯下加4分是结跏趺交会处。由此向下再加4分，是宝座的上边。由趺会处向上量至眉间白毫，即经其长为两膝外边的宽度。

2．**菩萨像绘画的量度** 菩萨像的量度与佛相仿，有差别的是顶无肉髻，胯无胯骨，发际、颈喉、膝骨、足趺各减佛四分之一。以上六处共减20分，如佛身量为120分，菩萨身量便是108分。宽量是由心窝平量至两腋，是10分，由此下垂18分至肘，再下14分至腕，由腕至中指尖是12分，共为54分，左右合为108分。

3．**护法神像的绘画量度** 护法神像的量度上身如同菩萨像，中是腹与胫各减四分之一（各18分）。如菩萨身量为108分，护法神身量则为96分。其宽度由心至肘减为14分，由肘至腕为12分，手仍是12分，共48分，左右共96分。

4．**天龙八部像的量度** 主要是天神的量度：全身长96分，无颈项。面轮12分，由下颌至心，由心至脐，由脐至胯各12分，股18分，胫18分。发际、膝盖、足踵各4分。共为96分。

宽度从心间横量至腋为10分，由腋至肘为14分，由肘至腕为12分，由腕至中指尖为12分，共为48分，左右共计96分。

5．**鬼神的量度** 宽广各72分。面轮12分，由下颌至心、由心至脐、由脐至胯各10分。股与胫各12分。膝盖、足踵各3分。从心横量至腋为6分，由腋下至肘为10分，由肘至腕为8分，由腕至中指尖仍为12分，左右共72分。

6．**高僧像的量度** 高僧像的量度没有严格规定。一般身量为84分，而宽广为96分。也可以由画师任意确定量度。

758 藏传佛教中有哪八种造像尺度要求？

藏传佛教的造像有八种成套的造像尺度，即每一种神佛，无论是站像或是坐像，都有相应的造像尺度。

1．第一种造像尺度记载于密乘经典《时轮密》。使用这种造像尺度表现的都是呈垂直端坐的神佛。比如穿僧衣的释迦牟尼坐像，戴有珠宝装饰的大日如来、不动如来等五方佛的坐像。

2．第二种造像尺度记载在密乘经典《顺和上乐密》。使用这种造像尺度表现的神灵是忿怒、慈悲相兼的神灵。比如戴骨饰的胜乐金刚、喜金刚等。

3．第三种造像尺度记载于密乘经典《四吉祥座密》。使用这种造像尺度表现的神佛是多臂多面的本尊。比如观音和千头千手佛母的雕塑像。

4．第四种造像尺度也记载于《四吉祥座密》。使用第四种造像尺度表现的神灵包括上面没有提到的各类本尊，他们可呈坐相，也可呈站相。比如金刚亥母和度母等。

5．第五种造成像尺度记载于密乘经典《阎摩红黑之敌密》。第五种造像尺度一般用来表现怒相本尊和护法。如马头明王、橛金刚以及大威德金刚等，神灵的胳膊和腿脚都很粗大，看起来很是威武。其中尤以大威德金刚堪为第五种造像尺度制作的神灵典范。

以上五种造像尺度在释迦佛宣讲的密乘教义中都有提及。

6．使用第六种造像尺度表现的是半人半兽的怪神。比如宝帐护法神和龙，他们上半身为人形，下半身为蛇形。

7．第七种造像尺度分为雕塑造像尺度与绘画造像尺度，最早由印度传入西藏。使用第七种造像尺度表现的是声闻弟子和独觉佛等。

8．第八种造像尺度列出了所有的神佛造像应该采取的各种不同的姿势：金刚跏趺——盘腿而坐；莲花跏趺（即半跏趺坐姿）——将右脚隐入身体之下，左脚靠在右小腿上，呈莲花状；右向位——左腿盘起，并将右腿轻轻屈起，使右小腿的内侧靠上左脚为止；左向位——将右向位的顺序颠倒即成；王者坐姿——这种坐姿双腿自然放松，并轻松地靠在一起。此外，还有单腿舞蹈立姿和游戏坐姿等。

759 怎样给一幅唐卡配色、着色？

唐卡的着色一般采用平涂方式，也有为了明暗的层次感而用染色的方法。无论涂、染，都要遵循“淡色重染”的原则。

配色 藏画一般分有主色和副色，主色有五，分别为：白、黄、红、蓝、绿；副色有九，分别为：橘红、肉色、淡胭脂、暗黑、烟

色、土色、紫黑、松儿石绿和骨头色。一般颜色在使用上除了几个主色外，都是由颜色之间的互相调配而成。此外根据经验，在洗笔桶底沉淀的颜色集中保存后叫集成色，是人工难以调出的好颜色。

着色 唐卡的着色一般采用平涂方式，先把面积较大的人物、衣饰部分颜色涂好，然后是天空、景物、地面等，最后才是面部。着色时，绘画人员要对这幅画稿有一个整体的把握，哪个部分要上那种颜色要做到心中有数。



唐卡的着色

即按照之前的草稿构图对唐卡进行上色，是唐卡制作的重要环节，也是一项十分细致的工作，需要画师有足够的功底和精妙的手法。

给唐卡着色是一项很细致的工作，需要绘画者下手精准、灵活。在整个着色过程中，需要注意以下几个方面：

1．毛笔每次蘸取的颜料不宜过多，以免颜料滴落到画布上的其他位置。

2．绘画者视线要与着色区域基本持平并且要保持平视，以免因视角的差异而将颜料涂出规定着色区域以外。

3．唐卡着色一般要遵循“从上到下，从外到内”的原则，需要上相同颜色的区域要一次上完。

4．下笔着色的力度最好保持一致，不要时轻时重，以免出现颜料薄厚不一的情况。在给靠边线的区域着色的时候，要先用笔尖沿边线里侧描一下，防止颜料涂出边线。

5．要注意色彩明暗的递进关系。例如在绘制天空的时候，为了表现出天空的深邃感和层次感，通常需要绘制出三个层次，由淡蓝至天蓝最后到深蓝依次递进。

6．中心佛像的脸部和身体部分可以上肉色也可以上金粉。如果上金粉的话，为了提高金粉的附着力，一定要上一层黄色颜料打底，等颜料彻底干透以后再上金粉，这样金粉就不容易脱落了。

着色时，仅仅靠层次分明的颜色并不能很好的体现出画面的质感，这就要靠晕染来将它们融为一体了。

760 | 唐卡中的勾线指的是什么？

勾线共分为五大类：平勾、浊勾、衣勾、叶勾、云勾。其中，平勾如同马尾，用淡色勾出细而平的线，多用来勾肉线等；浊勾的线头到线尾变化多，一般用来勾山石和粗木等；衣勾顾名思义，是用来勾衣服的，其线凸处粗而凹处细，从粗线头向细线尾逐渐消失；叶勾则多用来勾树叶，其中间粗，两头细；云勾较特别，其线头较浓，逐渐向外变淡，本身具有明暗立体的感觉，用来勾云边和靠背。

在给佛像靠背及佛光勾绘金线时要注意，

在两条直光线中要加画一条波纹线，线根较粗逐渐变细，而且每一条金线最好一笔勾出，中间不要续勾，光线起头与身体和衣服等处留一小段空白，这样勾出的金线才显得自然流畅。在给佛像衣服勾绘金线时，一般要勾出内细外粗的两条平行线或勾画植物叶圈装饰和水纹线等。在给建筑物勾金线时相对自由一些，一般屋顶屋檐可直接涂金或勾画平行金线，柱子上通常用金线绘制龙凤等图案。

在绘画作品中平涂金粉或勾画金线是唐卡画的一大特点，它不仅给绘画作品增色，而且在很大程度上提高了唐卡的价值。

761 | 唐卡中的描金指的是什么？

唐卡的勾金线，是将纯金磨成细粉末，加水和骨胶调匀，涂绘、勾线在画布上，在用宝石笔头的硬笔打磨，使其发光，整幅唐卡就变得金碧辉煌、光彩夺目了。

唐卡中需要磨金的地方有：佛像冠冕等珍宝装饰；靠背上镶嵌的珠花边；房屋及屋顶的勾金；树叶；帐幕；岩石；火纹；手持物；水光；宝物及怒相神的太阳祷等涂有金液处。

762 | 唐卡中的开眼指的是什么？

唐卡绘制的最后一步是刻画脸部，这一过程叫“开眼”。方法是先把脸部染色，五官一一画出，然后用白色颜料画出眼白部分，注意两眼眼白一定要等宽，最后用浓墨点出眼仁完成点睛。唐卡画最后的开眼也是整幅唐卡的点睛之笔，这轻轻的一笔，便使画像赋予了生的气息，其逼真的神态令人叹为观止。

763 | 给唐卡装裱有怎样的要求？

唐卡绘好之后，要在画面的四边缝裱丝绢，这缝裱的丝绢叫“贡夏”。“贡夏”可以用各种丝绢制作，其尺寸大小是固定不变的：下幅稍长，占画面部分的二分之一；上幅长度占下幅长度的二分之一。此外，很多唐卡在画面的四边围有两道红色或黄色的丝带贴面，藏语称之为“嘉周”（即彩虹）。每道丝带的宽度是侧幅（即所裱丝绢的左右边）的一半；如果仅有一条丝带，宽度便是侧幅的四分之一。有时也可以在“贡夏”的下幅中央看到一块绚丽精美的锦缎，叫做“敦嘎”或“托居”。有时在“贡夏”的上幅中央也有一块锦缎。

唐卡背面的裱衬物可以是棉布、丝绢、锦缎等。一般里衬只裱糊唐卡的“贡夏”部分，也有给唐卡整个背面都裱上黑衬的。还有一些唐卡虽然背面全裱，但裱好之后用揭开画面与衬布之间茬口的办法把画面正对的里衬部分切开三个边，以便能够看到写在唐卡背面边上的文字。

唐卡前面的两个边最后要用红线锁边，缝裱时要用一个叫“唐薪”（即“唐卡木”）或“止薪”的圆木棒将唐卡的底边卷好并将其撑住。“唐薪”的粗细根据唐卡的大小来确定，长度与唐卡的宽度基本相同，两端可再长3厘米，套上用金银或青铜制成的套盖，称为“止朵”。有了“唐薪”之后，把唐卡卷起来就方便多了。

唐卡前面通常还用丝绢制作成一幅面盖盖住整个唐卡。面盖用红色、黄色、蓝色丝绢条交替缝合而起，画有本尊、护法神的唐卡，其面盖丝绢也有白、黄、蓝、绿等色，彼此相互分开而不缝在一起。沿唐卡面盖上部缀有一排有褶子的挂布，下垂约8厘米，用红色丝绢制作。个别唐卡的左右两边各垂有一条彩带，底端呈鸟啄状，叫“小鸟嘴”，一直垂到唐卡的底边。



以上工作完成后，要再用熨斗全部熨一遍，以免有突起。然后将唐卡画摆放在中间，先用针线将唐卡大致固定住，再到缝纫机上将四周结合处缝实，以上工作完成后再将为了固定唐卡画而用手粗缝的线拆掉，最后装好卷轴，这样，一幅完整的唐卡画就算制作完成了。

唐卡的装裱

装裱对唐卡绘画而言，除了外观的美观外，还起到了保护唐卡的重要作用，同时，唐卡的装裱也反映出藏民族独特的艺术风格，与唐卡 相得益彰。

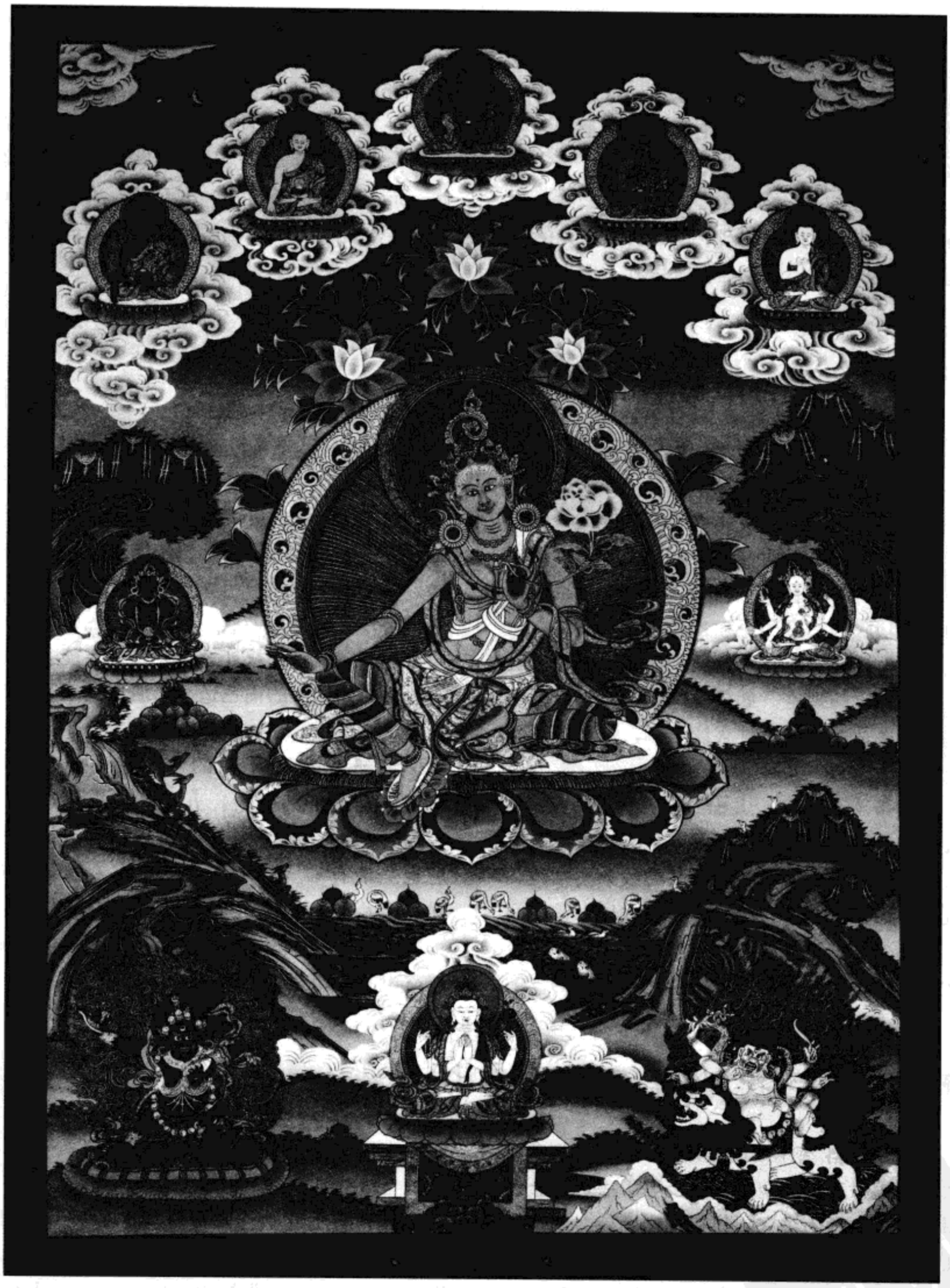
764 | 怎样使一幅唐卡具有灵气?

在藏传佛教里，只有开光加持念经后的佛像、唐卡等法物才具有灵气，为信徒所供奉。否则，只是一件单纯的雕塑品和工艺品。

开光，又称开光明、开眼、开明，就是通过持印诵咒，给佛像、佛画等赋予特别的“灵气”，替佛开眼，经过开光仪式以迎得神灵安住，这些法物或宗教艺术品才能成为信徒崇拜的对象。开光的宗教内涵，就是把佛的法身请来一个，使之附着到唐卡中的佛像上去，然后就可以把佛像作为佛在人间的一个法身来供奉。信徒有了这颗敬仰的心，修炼的时候，佛像上的法力就为他护法，起到保佑的作用。在藏传佛教中，经过开光的唐卡具有宗教意义上的神圣性，受到佛教徒的顶礼膜拜。

765 | 唐卡开光的仪式有哪些?

开光的仪式包括装藏、禅定闭关、念诵经文、背诵陀罗尼等。司仪者有一套适当的姿势和动作，还要使用一定的宗教法器。主持开光者，必须有较高的宗教地位。在藏传佛教里，开光是一件非常隆重的事情，需要举行一个大型的法会，需要选择特殊的时辰，最起码要



绿度母 布本设色唐卡 清代

这副唐卡中央主尊为绿度母，绿度母绿色身，左手拿一朵莲花，左腿单盘，右腿向下舒展，脚踏在一朵莲花上。绿度母是观音菩萨的化身，也是诸佛事业的化现。

一千个以上的僧人一起持印诵咒，需要四、五个小时的时间，最后用一面镜子将太阳光反射到佛像面部的一瞬间才算开光。经过开光的佛像、唐卡等物品，拥有无上的开光能量，俗称念力。

唐卡的开光不像佛像等要在里面装藏，因为它根本就没有地方装藏，所以唐卡开光的时候除了诵经外，还要将经文咒语置于唐卡的背面，通常是六字真言和各种神名的缩写，或者是祈请赞颂某特定神灵的咒语和颂文，甚至是大师的手印或指印。

开光后的养护首先是信奉，要信奉它能够给你带来好运。其次是经常供奉，如果有条件，每天或者每逢初一、十五都要放到家中的佛堂供奉，如无佛堂，你可以通过燃香、冥想等形式对开光物进行供奉。

766 | 怎样从艺术角度鉴别唐卡?

度量 度量是决定一幅唐卡优劣最基本也是最重要的因素。一幅唐卡，首先要在构图、比例上要求精确和优美。不同的诸佛菩萨会显现不同的形相，如面容、姿态、手印、持物、肤色等，不仅代表着不同的宗教意义，也体现出画师功底的精湛与否和艺术价值的高低。图像不同，其比例也有所不同，在唐卡绘画仪轨中有着一定的规定。如果比例不对，不但失去美感，也是对佛的一种亵渎不敬，甚至会遭受恶报。

线条 好的唐卡，其描绘轮廓、勾勒五官和衣饰等处的线条流畅而优美，是决定唐卡价值的关键因素。如人体肢体肌肤的线条要细致，粗细匀称且流畅；衣饰的线条曲线居多，中间粗两头尖细的线条勾勒出衣服的重叠感；其他如植物叶子的线条如钩，仿佛是有生命的，主尊背光的火焰线条要勾勒成S形，体现出火焰的活力来。

色彩 唐卡色彩的优劣，是由画师配色和上色的水平决定的。好的配色浓淡适宜，选用矿物、植物提炼的颜料与现代仿制的化学合成颜料相比，色彩更为艳丽、纯正。上色，则要求均匀，不同颜色相接处过渡完美，不能有模糊的情况。如佛像的肉色适中，肌肉的明暗程度要淡，不能出现花脸。

细部处理 唐卡中的佛像最要紧的，是面目五官的细部描绘。五官的大小要适中、对称，与肉色相接完美。尤其是唐卡绘制最后也是最有难度的“开眼”，左右眼球要对称，大小要一致，且要画在眼睛中间位置。可以说，观看唐卡时，佛像的五官表情就能透露出其价值来。

767 | 怎样从收藏角度判断唐卡的价值?

黄金颜料 唐卡绘制过程中，常常使用黄金做成的颜料进行勾金线、描金等工序，黄金的用量用法也颇为讲究，往往一幅画就会用掉好几两，以达到金碧辉煌的效果。而现代特殊工艺用丙烯金液来代替黄金，几乎可以假乱真。只有通过玛瑙笔一压一画，才能见出真相，因为只有纯金才能有金碧辉煌的效果，对于艺术收藏来说，使用纯金颜料和仿金颜料，两者的价值当然不同。

年代与质量 唐卡收藏与其他收藏不同，其价值不在于年代的久远，而在于质量的高低。明代之前的唐卡存世极少，极为珍贵，但现存更多的是清代以来的唐卡。这些唐卡质量良莠不齐，并非全都具有较高的收藏价值，也并非

年代越久价值越高。

收藏价值较高的唐卡，主要有：一是选择清宫御制或收藏的唐卡。清代宫廷唐卡主要由中正殿画佛喇嘛绘画，同时让宫廷汉族和西洋画师参与绘制，其风格多样，并具有一种汉藏合璧的艺术风格。此外，清代宫廷收藏的唐卡也都是西藏各教派敬献而得，多数是班禅和达赖敬献的珍品。

二是题材独特的唐卡。一些比较少见又非常独特的唐卡，如藏医藏药、天文历算类唐卡，其中蕴含着藏族人对生命、宇宙、人体生死等的哲学认知，价值较普通唐卡珍贵。

三是刺绣、缂丝等材质稀少的唐卡。这类唐卡不仅材质珍贵，而且制作难度极大、保存不易，因此极其珍罕。

另外，现当代的一些唐卡也具有较高的收藏价值。随着唐卡艺术的传承，一些唐卡大师的发展创新，现当代的唐卡工艺较之古代更为精湛，精品也更多，因此受到藏族人民的喜爱和收藏爱好者的青睐。因此，唐卡的收藏并非年代越久价值越高，关键在于唐卡的艺术质量。

保存是否完好 由于存放的位置、年代的风蚀，一些唐卡会出现许多瑕疵，如折痕、剥落、掉色、霉害等，这些也会影响到唐卡的价值。因此，保存情况越好，唐卡的价值也就越高了。



无量寿佛像

缂丝唐卡 19世纪 111.5厘米×62.5厘米。这幅缂丝唐卡是清乾隆年间内地织造的大幅唐卡，上方有“无量寿尊佛”字样。画面中央排列有三尊佛，中间为上品下生式无量寿佛，右为说法式无量寿佛，左为施无畏式无量寿佛。三尊佛像下的二僧为佛的辅佐，其下为四大天王。

768 | 唐卡保养应该注意哪些事项？

1．不能放在潮湿的地方，更不能弄到水，否则会脱色掉色。南方则应尽量保持唐卡所处环境的干燥。

2．避免暴晒，应尽量放置于恒温处。暴晒会使画布膨胀、颜料变质，导致画面上的颜色出现裂缝和变色。

3．供奉的唐卡也不宜长期烟熏。长期的烟熏会使唐卡表面发黄，颜料中的黄金氧化等。

4．唐卡表面的浮尘可用柔软的棉布轻轻擦拭干净，但不可以用湿布、棉球擦拭，更不能使用化学清洗剂等。

5．收藏时可以卷起，但必须把唐卡的绫边熨烫平整，在画心上覆盖几层棉料纸，以保持画心与绫边同样的厚度。

6．将唐卡卷起时，要注意从下往上卷，切记不可颠倒。

7．一年最少晾晒一两次以除湿，可以在秋季时在不是直射的阳光下微微晒1～2分钟，但要避免强烈的阳光。

769 唐卡反映的艺术价值有哪些？

唐卡作为藏族文化艺术的一种绘画形式，有其独特的传统工艺和鲜明的民族特色。在其传承和发展过程中，又吸收和借鉴了周边地图的艺术形式，融合了藏地的民间艺术，形成兼容并蓄而又独树一帜的绘画风格，具有很高的艺术价值。

在内容上，唐卡所表现的题材除了宗教内容外，还有自然风光、藏医藏药、天文历算、历史传说、社会生活等方面。其中表现藏医理论的《四部医典系统挂图》曼唐，堪称藏族医药学的形象化教科书，表现藏族天文历算的唐卡如《须弥山图》等，也反映出藏族独特的宇宙观。

在技法上，唐卡构图严谨、优美，布局疏密有致，灵活多变，人像的各个部位严格按照造像量度标准、比例进行；着色上强调对比，讲究色彩富丽、金碧辉煌的效果，色彩的渲染更显人像的立体感；线条的勾勒粗细有致、刚柔相济、顿挫有力，随画面的区别而流畅运用，达到动人传神的效果。另外，唐卡还吸收了汉地青绿山水、工笔重彩，以及印度、尼泊尔等地佛像绘画技巧，丰富和完善其艺术表现手法。

在工艺上，除了笔绘（彩绘）唐卡，还根据使用的材料，运用的工艺不同，而发展出“通经断维”的缂丝唐卡，以及堆绣、刺绣、织锦唐卡等，这些新的材质和工艺手法使唐卡艺术更显丰富多彩。

在画工上，每一幅唐卡都是画师用虔诚的心灵绘制而成，用时最短的需要20～30天，长者可达两三年，体现了一种信仰和艺术的追求。所以当看到顶级画师的唐卡时，那种震撼与辉煌是无法用语言来形容的。

770 唐卡反映的宗教价值有哪些？

唐卡是一种将藏传佛教宗教思想、哲学理论形象化、具体化的艺术，是将藏族人的生活、情感幻化为一个理想世界的艺术。唐卡的起源和发展与藏传佛教息息相关，随着佛教的传入、宗教生活的需要，所谓佛、法、僧“三宝”缺一不可。其中的“佛”宝就是包含了以佛为首的菩萨、罗汉、金刚护法神像等，这些都是宗教信徒顶礼膜拜的对象，它们既可以是寺庙里立体的塑像，也可是平面的绘画作品。由于藏族游牧生活的特性，唐卡这种以卷轴画形式出现的宗教艺术绘画，以其方便携带的特点满足了信徒的宗教信仰需要，画在唐卡上的佛、菩萨代替了寺庙中的塑像和壁画等，成为他们可以随时膜拜的崇拜物。所以，唐卡又称为“流动的壁画”或“流动的庙宇”。

对于修行和传播佛法的“法”而言，藏传佛教密宗的许多修行法门，都需要观想自己的本尊方可进行，而游牧特性的信徒不可能久居寺院瞻仰本尊，这样，绘画有本尊像的唐卡就成为信徒修行密续法门所必需的观想物。而唐卡的广泛使用，也起到了佛法无边界的传播效应。

信徒们也有为表示对佛法的尊崇，花钱请画师作画，然后布施给寺庙。另外，一些寺院中的高僧大德以及喇嘛都是唐卡绘画的高手，往往制作出大量唐卡，使寺院称为“佛画艺术的殿堂”。

综上所述，唐卡作为藏族绘画的一种，所表现宗教主题，描绘的佛、菩萨，以及佛本生故事、供养的信徒、僧侣、寺院的建筑场面等，都反映出唐卡艺术的宗教价值。



尊胜佛母 布本设色唐卡 清代 西藏

这是一幅以金色设底，用朱砂勾线的唐卡，属于非常珍贵的品种。尊胜佛母身色皎洁，三面八臂，中间主面为白色,象征息灾；右面为黄色，表义增长；左面为蓝色,獠牙微露，呈愠怒相，喻意可以降伏一切寿难以及障碍。

771 | 如何正确看待唐卡的前景？

需求带来价值，唐卡以其独具特色的宗教绘画和藏民族绘画艺术，在艺术收藏领域逐渐升温。尤其是2006年，唐卡还被列入了我国首批非物质文化遗产。随着人们对唐卡艺术的了解，唐卡收藏的前景美好。

从内容上看，唐卡的题材内容多为藏传佛教、藏族历史、文化艺术和藏医、历算等科学技术，凝聚着藏族人民的信仰和智慧，记载了西藏的文明、历史和发展轨迹，寄托着信徒们无可比拟的虔诚和对藏地家乡的热爱，历来被藏族人视为珍宝，其价值不可估量。因此，随着文化交流的深入，唐卡这种独属于藏族的艺术瑰宝不仅会受到我国其他民族大众的喜爱，而且也会逐步传播到国外，受到世界人民的喜爱。

从品质上看，唐卡本身难于量产和长久保存，具有艺术收藏的稀缺性。一是它的材质多是布料，保存时间不可能太长；二是它使用的天然颜料虽然颜色鲜艳绚丽，但易褪色脱落；三是因为信徒焚香膜拜的原因，唐卡沾染了大量的油烟，但却不能清洗。这些情况造成唐卡的品质好的较少，存世的数量也较少，使其收藏更有价值。

从技法上看，唐卡艺术表现了藏族人民高超的技艺和智慧，以及西藏民族固有的豁达和豪爽。唐卡的艺术之美展现了藏族文化中的科学、宗教、医药、天文、传说等方面的成就，形成一种欣赏性比较强的独特绘画艺术。

从信息量上看，唐卡在西藏的应用十分广泛。人们或出自信仰供奉唐卡，或出于修行依靠唐卡进行观想，或源于藏地风俗而供奉或悬挂唐卡，寺院里的唐卡更是必备的庄严道具。这些唐卡作为一种文化遗产一旦流入艺术品市场，就会成倍地增值。

从劳动价值来看，因为唐卡的画工精细、繁复，一幅唐卡的绘制比普通的绘画作品要多付出数倍的时间和劳动，因此成本昂贵。



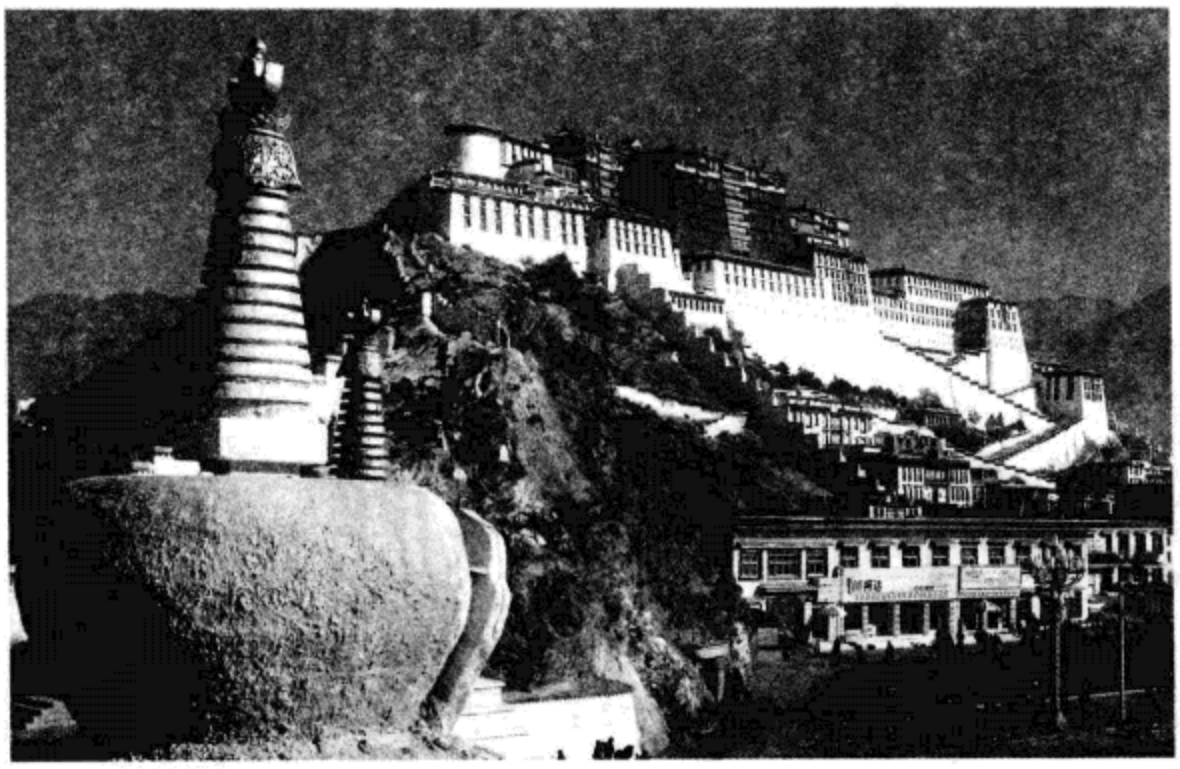
第9章

藏地著名寺院和名胜：开始一段纯净的朝圣之旅

佛塔，在佛教当中代表“佛意”，有非常重要的意义。藏传佛教中，就有许多非常著名的佛塔，不仅造型庄严精美，而且其建筑价值及历史价值更是无法衡量。这里介绍了藏传佛教中的主要佛塔，包括佛塔的建筑形式、含义、建筑起源、演变及特点等方面，展现了宗教建筑独特的艺术。

一、藏传佛教文化的浓缩：西藏佛教的建筑和绘画

772 ▌西藏的佛教与建筑之间有怎样的关系？



布达拉宫 拉萨

布达拉宫是西藏最大最完整的宫殿式建筑群，藏族古建筑艺术的精华。布达拉宫是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群，以其辉煌的雄姿和藏传佛教圣地的地位绝对地成为了藏民族的象征。

西藏的建筑和佛教之间是紧密相连的，二者有着非常密切的关系。这种关系主要体现在以下两个方面：

一方面，许多古建筑如寺院建筑、宫殿建筑、庄园建筑、园林建筑、古堡建筑等建筑思维都深受佛教思想的影响。

另一方面，藏传佛教的建筑中有许多寺院，虽然仿照或吸收了印度和内地佛教建筑的形式和手法，但基本结构还是建立在西藏的传统建筑上。

773 ▌西藏的建筑经历了怎样的历史发展？

远自新石器时代，藏族先民就已经发明和使用了叠石构木的建房技术，基本上解决了自身的居住问题。其后随着人类社会的进步，又创造了许多适应不同环境的建筑形式，如毛帐、窑洞、石砌或土筑的碉楼以及木架板房等。这种借助于木构架与承重墙的结构组合，使功能、结构和艺术达到和谐统一的建筑形式，是结合西藏特殊的气候环境、材料技术、三意忘制度、审美习惯所进行的创造。

大约在公元7～8世纪中叶，西藏开始接受了佛教，同时在建筑上也吸收了一些佛教的思想，这个时期可以说是西藏建筑技术上的成熟时期。随着吐蕃王朝和唐朝皇室间结成了亲密的甥舅关系，汉藏人民在经济、文化方面的交流加深，这也促进了藏族建筑技术的发展。

公元11世纪中叶到13世纪，相当于宋代，西藏地区的建筑风格基本形成，这时兴建了著名的昌都热振寺（公元1056年）、日喀则萨迦

寺（公元1079年）、夏鲁寺（公元1087年）、贡塘寺（公元1178年）、乌鲁寺（公元1277年）等等。这些建筑都是人类建筑史上的奇葩。到了13世纪中期，元朝的统一结束了藏族长达三百余年的分裂割据局面，稳定的局面使藏族的文化艺术、雕塑、绘画、建筑等都得到蓬勃发展。

774 藏族建筑主要结构分为哪几种类型？

藏族建筑主要结构形式，按照承重方式不同，可分为以下三种类型：

木构架承重：木构架承重是藏族地区常见的一种结构系统，它主要以柱、梁木构架承重为主，外墙多用毛石或土坯、土筑作为围护结构。

墙承重：内、外承重墙都是用乱石砌筑或用土筑造而成的，室内没有柱子。这样的建筑多见于盛产石料的地区，如拉萨、昌都、江孜等近郊和山区。

穿斗木架承重：这类结构常见于木材丰富的森林地区，如西藏的山南、林芝、波密、亚东等地。

而外围结构通常都用木板墙或半圆木砍槽，互相咬接成井干式架空的干阑建筑，施工方法仍然沿用原始的砍刀工具。

775 藏传佛教寺院具有哪些独特的特征？

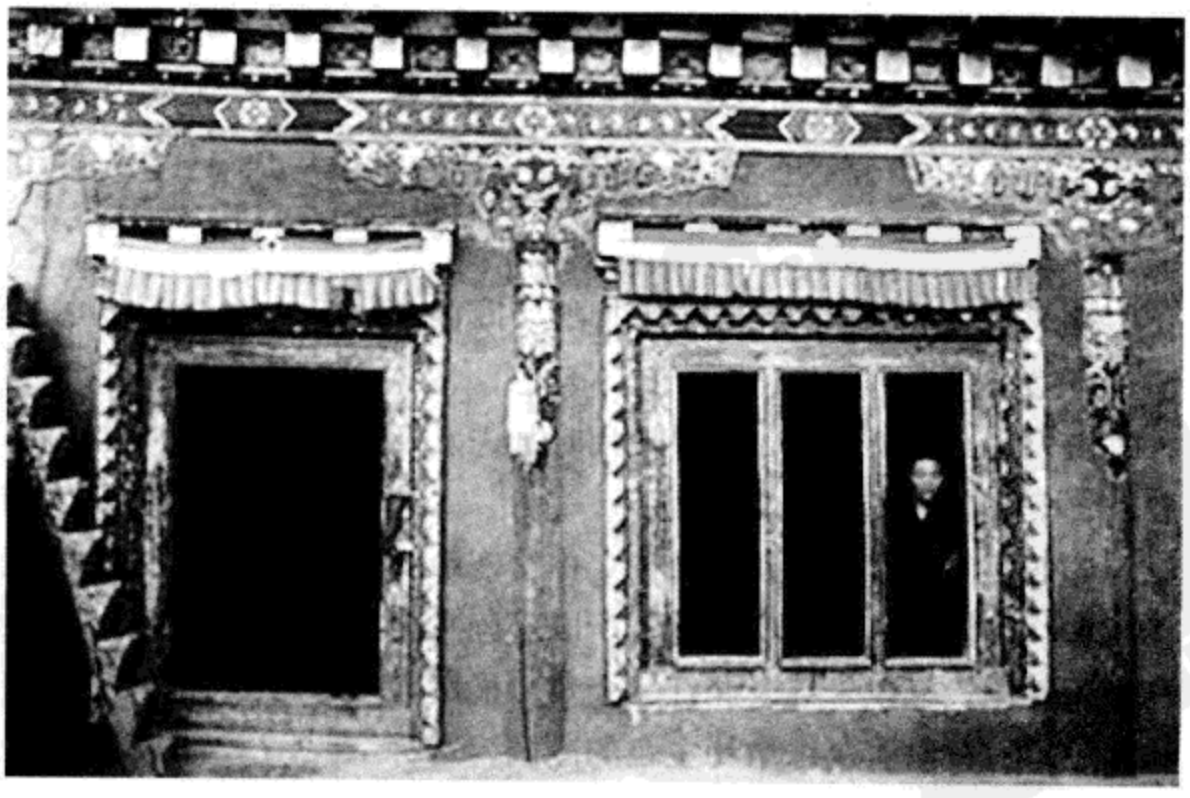
藏传佛教的寺院，除了具有藏地建筑的特色外，更有以下五个特征：

金顶：金顶是藏地寺院建筑主要殿堂的标志，它采取梁架式结构，檐四周饰有斗拱，内部立柱支承长额，其上构成梁架，用横梁柱托檩，构成金顶的坡度。

门窗：藏族居民的门窗多为长方形，较内地门窗用材小，窗上设小窗户为可开启部分，这种方法能适应藏族地区高寒气候特点，可以防风沙。

梁柱：梁柱是藏式建筑中室内装饰的重要部位。柱为木柱，一般无柱础，呈正方形、圆形、八角形以及“亚”字形。

鎏金技术：藏族的鎏金技术是驰名国内外



藏民居的门窗

藏族居民的门窗多为长方形，较内地门窗用材小，窗上设小窗户为可开启部分，这种方法能适应藏族地区高寒气候特点，可以防风沙。

的特种工艺技术，有着悠久的历史。

彩画，壁画：藏族彩画技术运用较广。一类多用于内装修木部分；一类用于壁画上，讲究者常常采用沥粉贴金，位置多见于殿内或灵堂内，以及天井院落两侧或殿前回廊。

776 | 西藏寺院经历了怎样的兴建与发展历程？

西藏的佛教大约是在唐初由内地和印度同时传入的。随着佛教的传入，内地的建筑技术也传入了西藏，与原有的碉房建筑相融合，形成了独特的藏传佛教建筑艺术。

根据藏族文献记载：7世纪在拉萨兴建大昭寺、小昭寺，8世纪在山南修建桑耶寺。这些寺院建筑虽然几经毁坏、修复，但仍然可以看出这一个时期藏族建筑技术已达到相当高的水准。

公元9世纪至10世纪，大约在北宋时期，西藏进入封建农奴社会，因新旧教派之争，而处于分裂局面，这期间著名的建筑仅有建在日喀则的拉孜寺（公元1079年）、拉当寺、哲公寺等寺院。

到了13世纪中叶，元世祖忽必烈曾两次召见萨迦派的领袖八思巴，并封以“大元帝师”“大宝法王”的封号，同时也成为政教合一制度的开始，元代的西藏寺院建筑，不仅在原有基础上向前迈进一步，而且得到新的发展。

到了元末明初，黄教始祖宗喀巴尊者由青海到西藏萨迦寺并提倡宗教改革，创建新教——格鲁派，成为当时势力最大的藏传佛教教派。格鲁派先后建了不少寺院建筑，如拉萨噶丹寺（公元1401年）、色拉寺（公元1419年）、哲蚌寺（公元1439年）、江孜的白居寺（公元1439年），班根曲得塔，日喀则的扎什伦布寺（公元1447年），昌都的昌都寺（公元1444年）等等。

直至清朝顺治年间，第五世达赖统一了西藏，建立了政教合一的制度，寺院建筑又得到了长足的发展。如1645年重建、扩建的拉萨布达拉宫建筑群，重修唐代所建的大、小昭寺，扩建明代三大寺等，并建罗布林卡新宫、药王庙等。

此外，在青海、甘肃、四川各地也有所修建，著名的又青海湟中的塔尔寺（公元1378－1560年），甘肃夏河的拉卜楞寺（公元1708－1900年），四川理塘的理塘寺（公元1578年）、道孚的灵雀寺、阿坝的刷经寺、格尔登寺（清代）等，这些都是藏族佛教建筑技术发展全盛时期产物。

777 | 藏族壁画和彩画有哪些技术特点？

藏族彩画、壁画技术的关键在于调色和配色。通常采用矿物颜料，经久不褪色，将各种色粉，用石臼捣碎成畜粉，使用时加进水及胶，绘成后上光油。

彩画运用常配合着建筑色彩，由于寒冷的气候和藏民族热情奔放的性格，所以彩画主要色彩为暖调，如以朱红、深红、金黄、橘黄等为底色；衬托以青、绿录为主色的冷调，这种风格与内地唐、宋时期建筑色调较接接近。

彩画采用浅色叠晕、沥粉金线勾线，重点缀有橙、红，黄，金白色，色彩重点突出。木椽子用群青、重绘色彩。柱廊以深红色或金、白线条垂直划分柱身，显现出纤细和华丽感，门窗外框一般皆为黑色，特殊寺院、宫殿、住宅采用雕花、彩画作为装饰。

778 | 藏族壁画以什么内容为题材？

藏族建筑物的壁画、彩画，绝大部分取自宗教题材。常见的有释迦牟尼佛和黄教始祖宗喀巴传记，历代藏王、大师的肖像，四大天王、十八罗汉以及礼佛图等；图案如：西蕃莲、梵文、宝相花、石榴花和八吉祥（海螺、宝伞、双鱼、宝瓶、宝花、吉祥结、胜利幢、法轮）等。它一方面受到尼泊尔和印度犍陀罗、波斯等文化风格的影响，结合藏族图腾和苯教的图案发展而成；另一方面又深受内地绘画风格的影响。



藏屋壁画

藏族建筑物的壁画、彩画，绝大部分取自宗教题材。这间藏屋的壁画上便绘有八吉祥之双鱼，非常精美。

779 | 藏传佛教建筑分为哪两个发展阶段？

西藏建筑的发展阶段与佛教的发展阶段是密不可分的，二者的兴衰几乎就是同步的。西藏佛教建筑从唐代吐蕃赞普松赞干布信奉佛教，建寺译经开始，到藏传佛教中格鲁派祖师宗喀巴建甘丹寺，许多弟子也在各地效法建寺。

在西藏的佛教史上，一般以朗达玛（公元836－841年）灭佛法为界，之前称为前弘期，之后称为后弘期。藏传佛教寺院建筑，大体上也可以分为前弘期和后弘期佛教建筑两个发展阶段，每个时期都形成了风格独特的西藏佛教建筑体系。

780 | 前弘期的佛教建筑有怎样的发展？

公元7世纪到8世纪中叶，我们称之为西藏佛教发展史上的前弘期。根据史料记载，前弘期的佛教建筑非常多，但留存至今的非常稀少。据说在松赞干布时期，藏区就建有108座面朝汉地的寺庙，还修建了12座所谓镇压罗刹女魔肩、臀、肘、膝的寺庙，修建了大昭寺和布达拉宫。吐蕃赞普赤热巴布的大臣还在大昭寺周围修建了六座佛殿等，如今这108座面朝汉地



的寺庙多已无存。

前弘期佛教建筑中，真正首先齐备佛、法、僧三宝的，是山南扎囊县境内的桑耶寺。其特点是十字对称，中央一座大塔，四隅四小塔，表现出以须弥山为特征的形象。设计桑耶寺，依曼荼罗形制配制，开创了中国佛教建筑的一种新形式。桑耶寺是中国最早的密宗寺院，其创作手法对后弘期的佛教建筑有很大的影响。前弘期的其他佛教建筑遗构，还有乃东县的吉如拉康、玉意拉康，扎囊县的康松桑康林，拉萨墨如宁巴的藏巴拉康和布达拉宫的法王洞等。

781 | 西藏前弘期佛教建筑有哪些特点？

西藏前弘期的佛教寺院，有以下几个特点：

前弘期佛教建筑，除了个别寺庙如桑耶寺规模较大，一般多为面积不大的佛殿和经堂，如布达拉宫的法王洞等。这些佛殿往往是一座孤立的建筑，平面呈方形，内立四柱。佛殿前面很少建有经堂，也没有僧舍等附属的建筑物。这种平面布局，表现出早期佛堂与后期经院建筑的明显区别。

前弘期佛教建筑都表现出多元文化的特色，如大昭寺和小昭寺，虽然都是供奉佛像和经书的宫廷佛寺，但建筑形式和结构却迥然不同。大昭寺表现出藏式碉楼建筑的特点，而且有凿壁而建的石窟建筑的效果。小昭寺却按照内地汉式寺庙形制建造。这两种不同类型的建筑，在西藏同期出现，并为西藏人民所接纳，这与西藏特殊的地理环境、藏传佛教的影响等密切相关。可以说是西藏多元文化在建筑上的一种反映。

西藏早期佛教建筑中的木结构，具有比例硕大、古朴浑厚的特色，许多殿堂的柱、椽都是稍加斧斫、保持自然形状的原材。这种做法在早期佛殿建筑中，基本上形成一种格式。此外，康松桑康林寺护法神殿和玉意拉康的木结构所表现出来的汉式做法，又反映出西藏早期佛教建筑积极吸收和其他民族文化的特点。

西藏早期的佛教建筑基本上是土、石、木结构。早期的石墙多用不规整的片石、泥土砌筑，墙内有的还埋置木骨拉筋。这反映出西藏早期的佛殿建筑，除了使用土、石、木结构，已经开始使用砖瓦，有了很高的建筑水平。

782 | 西藏后弘期佛教建筑有哪些特点？

总体而言，后弘期的佛教建筑有以下几个特点：

规模大、数量多：后弘期的寺庙不论在数量和规模上，都比前弘期有更大的发展。各教派都兴建了自己的寺院，尤其是格鲁派崛起后，黄教寺庙建筑更是遍及藏区和内地。

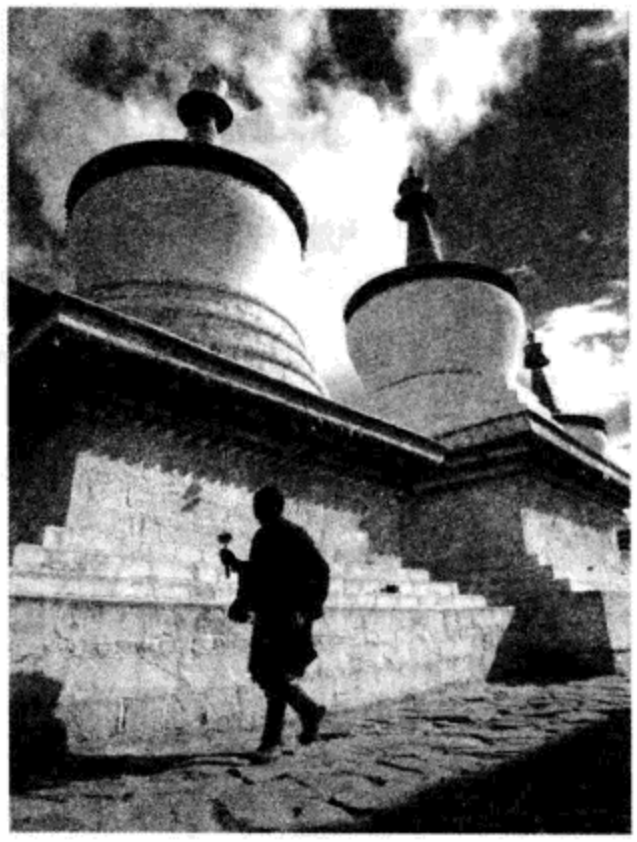
建筑形式受佛教影响深：此时的寺庙平面布局和建筑形式，受到桑耶寺设计思想的影响，开始依密宗曼荼罗的意境建造，如托林寺和扎塘寺等。

木结构得到发展：这时的寺庙建筑中的木结构有了较大发展。许多寺庙中的梁、柱、斗拱都采用了木结构的造型。从元代开始，西藏的一些寺庙建筑全面地吸收汉族的建筑形式。如夏鲁寺的四座汉式殿堂，即是典型的元代建筑风格。萨迦南寺的内外城墙、护城河等，基本上也是汉族城池建筑的式样。

经堂面积开始扩大：在后弘期时，主体建

筑中的经堂和佛殿的比例关系，也发生了明显变化。自后弘期开始，经堂面积逐渐扩大。

显现明显的藏式风格：此时寺庙建筑的结构和装饰显现出鲜明的西藏风格。如楼脚屋、柽柳墙和金瓦屋顶等。楼脚屋，俗称地垄，在布达拉宫经常可见。



后弘期佛教建筑

后弘期时的寺庙平面布局和建筑形式，受到桑耶寺设计思想的影响，开始依密宗曼荼罗的意境建造。

783 ▌后弘期的佛教建筑有怎样的发展？

西藏佛教发展史上的后弘期，寺院的建筑风格具有明显的地方特点。

后弘期，佛教建筑随着众多教派的出现，比前期有了更大的发展。西藏佛教中的宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派等，为弘扬各自教派，都竞相在藏地建寺。

公元15世纪初宗喀巴创立格鲁派，为了培养宗教人才，修建了经学院。从公元17世纪中叶开始，格鲁派掌握了西藏的政教大权，因此黄教寺庙如同雨后春笋般。

后弘期佛教的著名寺院，有宁玛派的敏珠林寺、亚钦寺；噶当派的纳唐寺、扎塘寺、热振寺；萨迦派的萨迦寺；噶举派的止贡寺、雅桑寺、热炯寺、建叶寺、丹萨替、哲蚌寺、扎什伦布寺、色拉寺等。此外，还有布敦派的夏鲁寺、白居寺，以及不专属于某一教派的托林寺、唐波且寺等。

784 ▌西藏最早的佛塔是什么塔？

西藏最早的佛塔，在五世达赖喇嘛的《西藏王臣记》中有这样的记载：“赤吉托尊配茹雍萨·董杰娜摩措，生子名拉托托日宁赞。宁赞乃吉祥普贤光明所化现。当在位时，一天，忽然从王室上空堕下《诸菩萨名称经》、黄金宝塔、《宝箧经》、心要六字大明咒、旃陀罗嘛呢印模等，落于雍布拉岗宫顶楼之上。”其中的黄金宝塔被称之为天降塔。这座佛塔，据说安放于桑耶寺四边绿、黑、白、红四塔的白塔体内。

至于西藏现存的早期佛塔，则有布达拉宫法王洞西侧的白塔。据说此塔是在法王洞修建时所建，塔朝向法王洞正面，高约2.45米，为镇宫之宝。法王洞东侧的白塔则是后来仿西侧白塔所建造的，可供人朝拜。

785 《佛经》中所说的八大灵塔之处具体指什么地方？

佛经中所说的此八大灵塔之处，分别为：

1．迦毗罗城蓝毗尼园，是佛陀诞生的地方。

2．摩伽陀国的尼连河边菩提树下，是佛陀成道的地方。

3．迦尸国婆罗奈城鹿野苑，是佛陀转法轮的地方。

4．舍卫国的祇陀园，此处是佛说《大般若经》，现神通教化外道的地方。

5．桑伽尸国曲女城（今之桑卡西亚），此处是佛赴忉利天为母说法的地方。

6．王舍城，此处为王舍城声闻分别为佛化度处，极可能是佛成道以后，度三迦叶，与千比丘来王舍城，频婆沙罗王迎佛的地方。

7．广严城，乃是佛陀思念寿量，将入涅处。此处是佛在遮波罗塔边舍寿，宣告三月后入涅槃的地方。

8．拘尸那城娑罗林内，乃是佛陀入涅槃的地方。

786 八大灵塔传入西藏后演变成哪八种塔？

八大灵塔传入西藏之后，也演变为八种塔，分别是：

1．**西积莲塔**：又称“莲聚塔”，即净饭王都迦毗罗卫城，蓝毗尼园佛陀诞生处塔。

2．**东西菩提塔**：佛陀摩伽陀国泥连河之侧，菩提树下成正觉之处塔。

3．**南吉祥塔**：佛陀在迦尸国之波罗柰王城，初转法轮之处塔。



4．**东北神变塔**：佛陀在舍卫大城祈园之内，佛遍满三界示现神通之处塔。

5．**东神降塔**：佛陀于桑迦尸国的曲女城，由忉利天宫降下之处塔。

6．**合离塔**：佛陀在王舍大城分别僧众，善巧教化广行慈悲之处塔。

7．**尊胜塔**：佛陀于广严大城灵塔之中，思念寿量长短之处塔。

8．**涅槃塔**：佛陀在拘尸那城大力之地，于娑罗双树入涅　之处塔。

灵塔

是一种具双重功能的塔，既是佛塔，也是陵寝。通常由塔座、塔瓶、塔刹三部分组成，在塔瓶内供奉活佛的肉身。灵塔集佛教“四界”思想（即土、火、水、空）于一体，使这4种要素通过灵塔表现为有形有质的实体。活佛高僧的遗体保存于灵塔中，不仅体现了肉体复归“四界”的佛教思想，还象征着“出生—生活—精神—死亡—出生”这一生命轮回。西藏地区的第一座灵塔是山南桑耶寺旁的寂护大师灵塔。

787 ▌西藏八种类型的佛塔各有怎样的建筑风格？

西藏佛塔的八种主要类型，源于《八大灵塔名号经》中的八塔，也称之为善世八塔。

这八种塔以佛塔四个级层的形状和图案可区别如下：

1．**积莲塔**——四级层，其上绘制或雕塑莲花图案，有时也可看见七级层塔。

2．**菩提塔**——四级层，方形、平整。

3．**吉祥塔**——四级层，各面中间约三分之一部位少许凸出。四级层上绘制和雕塑殿门图案。殿门多少，按一定规范，所需各异。

4．**神变塔**——四级层，各面中间约三分之一部位少许突出。

5．**神降塔**——四级层，基本上与神变塔相同。塔瓶正面佛龛置有三排降梯。有时亦可见级层加倍的塔。

6．**合离塔**——四级层，方形，砍角为八角形。

7．**尊胜塔**——四级层化为三级层，圆形。

8．**涅槃塔**——没有四级层，塔瓶直接倒置于塔座上。有时也可看见塔瓶没有倒置的。至于佛塔的体量和造型尺度，在经藏和续部的记载中有所差异。

788 ▌佛塔的组成部分与结构名称有哪些？

佛塔一般由塔座、塔瓶和塔刹三部分组成。其结构名称如下：

(1)萨曾（持地） (2)梯给松（三阶地） (3)东千或森赤（法座） (4)松尼 (5)盆穹贝玛 (6)盆庆（ 7）给久（十善）(8)蚌令西（四级层） (9)本滇贝玛（瓶座莲瓣）(10)布叠（塔瓶）(11)布白夏边 (12)古钦木（塔门） (13)布给白丹木（塔瓶腰饰）(14)赤旦（斗座） (15)赤（塔斗） (16)突地白玛（伞座莲瓣） (17)群阔久松（十三法轮） (18)萨日阿差（遮雨檐） (19)突机朵松（塔幢） (20)突（塔伞）(21)斯若或恰克（雨罩）(22)达瓦（月亮）(23)尼玛（太阳）(24)朵（宝顶）

二、藏传佛教的传播场所：著名佛教寺院

789 ▌布达拉宫在西藏有怎样的历史地位？

布达拉(藏名potalaka，potala)，是“普陀山”的意思，普陀山原是南印度观世音菩萨的圣地，意思是“脱离苦海之舟”。在藏人心中，雄伟的布达拉宫就像是观世音菩萨的圣地普陀山在人间的道场，而且它还是由观音化身的松赞干布王所建。

布达拉宫坐落在西藏拉萨西北角的红山上，是西藏现存规模最大、保存最完整的圣地。它是集古城堡、灵塔殿和藏传佛教寺院为一体的宏伟建筑。整座宫殿依山垒砌，蜿蜒而

上，巍峨耸峙，金顶辉煌，气势雄伟，体现了西藏古代建筑艺术的优秀传统和独特风格，成为历世达赖喇嘛的冬宫。清顺治十年（公元1653年）五世达赖由哲蚌寺搬迁到此处后，布达拉宫就成为西藏政教合一的统治中心。

790 | 布达拉宫有怎样的建筑结构?

布达拉宫起基于西藏拉萨河谷平原中央的红山之上。主体建筑分为红宫、白宫两大部分。白宫位居东部，是达赖喇嘛生活起居和举行重大活动的地方；而红宫则主要为历代达赖喇嘛的灵塔殿和灵塔。附属建筑包括山上的尊胜僧院、僧官学校、东西僧舍，山下的马基康、雪巴勒空、西印经院、东印经楼、城墙、城门、角楼以及官后的龙王潭等。整座宫殿群高约117米，东西长约370米，南北宽达370多米，共计13层，占地面积广达366750平方米，其中建筑面积达138000方米，人们在十里之外就可以看见它，布达拉宫堪称是西藏文化艺术的宝库。

今天所见到的布达拉宫，基本上是17世纪以后陆续重修扩建的。17世纪中叶，五世达赖喇嘛接受清朝册封后，委托第巴·索朗绕登主持修建了白宫，从此以后，布达拉宫既成为西藏政教的统治中心，又是历世达赖喇嘛的驻锡地。五世达赖喇嘛圆寂后，第司．桑结嘉措在建成的白宫西侧兴建红宫，并建成安放五世达赖喇嘛法体的灵塔，前后历时50年，由此奠定了布达拉宫的基本格局。虽然其后经过不断地扩建和改建，但从未在整体上改变这种布局。

791 | 藏传佛教中的灵塔有怎样的渊源?

灵塔是佛塔中的一个特别类型，一般是供奉和收藏活佛、上师法体或骨灰的一种佛塔。灵塔是藏式佛塔的重要组成部分，是具有佛塔和塔葬双重性质的一种建筑。

灵塔依其材质不同而有很多不同的种类：如金灵塔，即外包金箔的灵塔；银灵塔、铜灵塔、木灵塔、泥灵塔等；根据活佛的地位高低不同，灵塔的使用材质也有所不同，如达赖、班禅是金灵塔，而一些教派的首座继承人只能使用银塔。灵塔通常存放在寺庙的大小宫殿里，而安置灵塔的宫殿被称为灵塔殿。

藏传佛教中一直有为达赖喇嘛、班禅以及著名高僧修建灵塔的习俗。早在吐蕃时期，西藏就有灵塔，至今建造灵塔的习俗仍在藏区和不丹等国延续。

792 | 布达拉宫中的灵塔有哪些?

在布达拉宫西侧的红宫内保存着大量的灵塔，最著名的有八座达赖喇嘛的灵塔和几座上师的灵塔，它们是布达拉宫的重要组成部分。红宫内有五世、七世、八世、九世、十世、十一世、十二世和十三世达赖喇嘛的灵塔，共计八座。在历代达赖喇嘛中，惟独六世达赖喇嘛没有建造灵塔，一世至四世达赖喇嘛的灵塔，则分别安放在西藏日喀则的扎什伦布寺和拉萨的哲蚌寺。这些灵塔不仅性质独特，而且有极重要的历史、文物价值。

793 | 白宫主要有哪些宫殿？

白宫建于清顺治十年（公元1653年），是由五世达赖的弟弟索朗绕登主持建造的。主建筑有达赖喇嘛的宫殿，可容纳500多位喇嘛诵经的殿堂和住居的扎康、僧官学校等。

白宫的东面是寂圆满大殿，又称作旧大殿，是白宫中最大的殿堂，有48根巨柱，是达赖喇嘛举行坐床、亲政大典等重要活动的场所。此殿中央有达赖喇嘛宝座，北侧和东、西两侧佛龛内供有各种质地的小型塑像。墙壁上绘制有藏族起源和西藏佛教各派的发展史，以及金城公主入藏图等内容的壁画，殿门上高悬清朝廷所赐的“振锡绥疆”匾额。

白宫的东、西日光殿是寝宫，是达赖喇嘛起居和政治活动的地方。因为位于白宫最高处，终日阳光朗照，所以被称为日光殿。殿分两部分，内设经堂、习经室、客厅、卧室等。位于西边的俗称西日光殿，为十三世达赖喇嘛的寝宫；位于东边的俗称东日光殿，为十四世达赖的寝宫。

此外，两殿内皆绘有大量丰富的壁画，如五台山图、香巴拉胜境、庄严吉祥聚米宝塔图、长寿三尊等等。在红山下尚有近万间的建筑群，称为“雪”，包括有噶厦地方政府机构、监狱、印刷所和为达赖服务的作坊、马厩等，周围有宫墙和碉堡，东、南、西方各设有宫门，南门为正门。

794 | 五世达赖喇嘛灵塔有怎样的具体结构？

在位于红宫西有寂圆满大殿西邻的灵塔殿中央，摆放的就是五世达赖喇嘛灵塔。灵塔面朝东方，高约20.6米，持地宽约7.65米，为四层方形的菩提塔，木质结构，塔身外层全部包裹金皮，金皮上缀饰着大量的珠玉、宝石，无比精致华丽。

塔门佛龛内供奉泥质描金的观世音像。塔身上共镶嵌有珍珠3812颗，莲花形状的大绿松石5颗，长方形莲花状的绿松石10颗，兽形绿松石4颗，绿宝石8颗，红宝石8颗，8帝青宝1颗，鹏吐石3颗，右旋海螺1颗，大大小小的珊瑚7232颗，各种天珠541颗，各种玛瑙和羊脂玉盘700个，青金石3935颗，各种水晶156颗。

此外，还有用珊瑚、绿松石、青金石和鱼骨镶嵌梵文13个字，金耳饰6个，男金耳饰18个，头饰2个，宝石帽1顶，镶有金刚钻、子母绿和红宝石等55颗的阿里古装一套，镶有顺治皇帝赐给五世达赖喇嘛的一颗约5厘米大小的由大象脑内所生宝珠和五世班禅罗桑益西的珠链。

灵塔内，安放着面向西南的五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措的法体，陪葬的还藏有藏王松赞干布的一件遗令、一部贝叶经《时轮注疏》、一部莲花生大师及其明妃益西嘉措和赤松德赞三人用鼻血写成的《十万颂般若经》、第一部手抄本《五部箴言》以及全套的《甘珠尔》和《丹珠尔》等。值得注意的是，里面还有一块释迦牟尼佛的大拇指骨和一枚宗喀巴的牙齿等稀世文物。

795 | 红宫的主要建筑与佛塔有哪些？

红宫内最主要的建筑就要属位于布达拉宫的最高处的法王洞了。法王洞始建于公元7世纪中叶，是布达拉宫最早的建筑之一。它是一座洞式佛堂，相传藏王松赞干布曾在此洞静坐修

法，其中还有一座文成公主使用过的土灶。

此殿格局近似正方形，面积25平方米，殿内有立柱两根，主殿周围有宽1.2米的转经回廊，回廊内没有窗户，殿内还残留少量早期壁画。根据柱上肘木正面雕刻的兽面、卷草纹和摩尼宝珠的风格，根据早期壁画痕迹推测，这座建筑具有早期经堂建筑的特点，足见其始建年代的久远。

佛堂内塑有松赞干布坐像，还有文成公主、尼泊尔尺尊公主以及大臣禄东赞、吞米桑布扎等的塑像。塑像造型丰满，线条柔润，相传为吐蕃时期作品。洞内其余塑像制年代稍晚，另外，洞内还有铜质镀金弥勒佛像、石雕自在观音像、泥塑释迦牟尼佛、十一面观世音、白度母和天王像、莲花生大师、宗喀巴大师、尊者米热夺旦玛、贡唐喇嘛、十世达赖喇嘛等。

在法王洞西侧有一白塔，是红山上最早的建筑之一。相传此塔是在法王洞修建时所造，塔朝向法王洞正面，高约2.48米，被视为镇宫之宝。其塔下方正是红山的山尖，也是布达拉宫的中心，现在法王洞东侧的白塔则是仿西侧白塔制造的，是供信徒朝拜用的。

796 | 大昭寺有哪些建筑风格？

大昭寺始建于公元647年，是藏王松赞干布为纪念文成公主入藏而建，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。寺建筑面积达25100余平方米。有20多个殿堂。主殿高4层，镏金铜瓦顶，辉煌壮观，具有唐代建筑风格，也吸取了尼泊尔和印度建筑艺术特色。大殿正中供奉文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁时等身镀金铜像。两侧配殿供奉松赞干布、文成公主、尼泊尔尺尊公主等塑像。

大昭寺殿高4层，整个建筑金顶、斗拱为典型的汉族风格。碉楼、雕梁则是西藏样式，主殿二、三层檐下排列成行的103个木雕伏兽和人面狮身，又呈现尼泊尔和印度的风格特点。寺内有长近千米的藏式壁画有两幅明代刺绣的护法神唐卡，这是藏传佛教格鲁派供奉的密宗中的两尊，为难得的艺术珍品。

从大昭寺金顶俯瞰大昭寺广场，右边远处山上是布达拉宫，近处的柳树是“公主柳”，



拉萨大昭寺 木结构 佛寺

大昭寺始建于公元7世纪，相传由与吐蕃赞普松赞干布先后联姻的尼泊尔尊公主和唐文成公主共同主持修建。大昭寺先后被称为“惹萨”“逻些”等，在公元9世纪时改称“大昭寺”，意思是“存放经书的大殿”，清代时又被称为“伊克昭庙”。它是西藏地区最古老的一座仿唐式汉藏结合木结构建筑。

相传是文成公主所栽。与汉地佛教的寺院不同，其主殿是坐东面西的。主殿高四层，两侧列有配殿，布局结构上再现了佛教中曼陀罗坛城的宇宙理想模式。寺院内的佛殿主要有释迦牟尼殿、宗喀巴大师殿等，内各种木雕、壁画精美绝伦。

大昭寺内保存有大量珍贵文物，为藏学研究提供了丰富的素材。此外，在大昭寺门前广场上树立的唐蕃会盟碑见证了汉藏人民的深厚友情，种痘碑（为纪念清朝乾隆年间中央政府向西藏人民传授种痘方法以防治天花所立）则见证了中央政府对西藏人民的关怀。

797 | 大昭寺在西藏各寺院中的重要地位是什么？

藏族一直流传有“先有大昭寺，后有拉萨城”之说，足见大昭寺的久远历史。大昭寺在整个拉萨市中占有中心地位，它的中心地位不仅体现在地理位置上的，还体现在社会生活层面中。大昭寺在藏族人心中的地位并不亚于布达拉宫，它也是游人到西藏的景点之一。

大昭寺在西藏各寺院中占有重要地位，历来一些重大节庆活动、法会佛事，如传大召、传小召等都在这里举行。

大昭寺是西藏重大佛事活动的中心。自从五世达赖喇嘛建立“甘丹颇章”政权后，“噶厦”政府的机构便设于寺内，主要集中在庭院上方的两层楼周围。许多重大的政治、宗教活动，如“金瓶掣签”等都在这里进行。

每年藏历正月三至二十五日有祈愿大法会（即传大召），二月下旬有祈愿法会（即传小召）。在法会期间，拉萨三大寺僧众及各地僧人、各地朝圣者云集，拉萨城万人空巷，蔚为壮观。传大召期间，拉萨市政府也由哲蚌寺的铁棒喇嘛接管，达赖喇嘛则亲自主持法会。

每年藏历二月三十日的供宝会、正月和六月的弥勒佛巡礼、十月十五日天母节赛神会等大型法会活动也在该寺举行。各藏区信徒不远万里，虔敬前来朝拜的主要对象，就是大昭寺和寺内供奉的文成公主自唐携来的释迦牟尼佛像。

798 | 昌珠寺有怎样的建筑结构？

昌珠寺也叫昌珠卡木牛。该寺位于拉萨东南100多里的乃东县雅砻河东岸边，为古约茹地方的中心，与赞塘寺隔河相望，是松赞干布时代的最早建筑之一。

始建于7世纪40年代前后，由松赞干布主持建造，以后又经帕木竹巴王朝的大司徒强曲坚村的改建、扩建，接着又有历代的修缮。尤其在明、清先后进行过较大规模修缮。属格鲁教派。

寺院主体建筑是措钦大殿，由殿前廊院、大殿、围廊三部分组成，殿门西向偏南，大殿底层布局和形式与拉萨的大昭寺相仿，中间为经堂，设有60根立柱。除措钦大殿外，昌珠寺还有：噶丹拉康、喜珠杰拉康、达金拉康、曲杰拉康、兑吉拉康、赤巴拉康、德谢拉康、乌金拉康、通却拉康及护法神殿、塔殿等殿宇。每一殿堂里，均有各种造像。如曲杰拉康里就塑有松赞干布、文成公主和尼泊尔公主及大臣禄东赞、吞弥·桑布扎的像。

在寺庙围廊的墙上，多绘有壁画。是一些佛教故事及五世达赖、固始汗、第悉，桑结嘉措的画像。寺上吐番时代的壁画，尤其珍贵。此外，昌珠寺内尚藏有一幅用四万颗珍珠串成望的度母唐卡，堪称为镇寺之宝。

799 | 桑耶寺在西藏的历史地位有哪些?

桑耶寺，其藏文意义为“无边寺”“存想寺”，全名为“桑耶敏久伦吉朱白祖拉康”，“吉祥永固天成桑耶大伽蓝”，有“西藏第一座寺庙”的美称，是藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。该寺集西藏古代文化、中原文明和印度文明之大成,是中国民族文化中一颗璀璨的明珠。



桑耶寺 木结构 佛寺

桑耶寺有“西藏第一座寺庙”的美誉，是藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。该寺集西藏古代文化、中原文明和印度文明之大成,是中国民族文化中一颗璀璨的明珠。

桑耶寺坐落在西藏扎囊县境内雅鲁藏布江北岸，始建于8世纪中叶，吐蕃王朝第五代赞普赤松德赞时期。为藏地佛教前弘期宗教活动的最大中心。

据史料记载，当时藏王赤松德赞为宣扬佛教，派遣使臣到印度迎请莲花生大师入藏，广为剃度，传授密法，创建了宁玛派，并兴建了此寺。所以，此寺初期归属宁玛派。本寺落成的第二年，从印度招请12名有律的律僧，依此制度剃度了首批藏人出家的七位僧人，号称七觉士，而桑耶寺也成为西藏第一座佛、法、僧具全的寺院。以后，由于政治中心转移，地理环境变化，以及藏地长达四百多年的动乱割据局面，到15～16世纪时，此寺早已残破不堪.后来，有萨迦派僧人贡格宁布来到此寺，又重加修葺；自此，此寺又转属萨迦派。据说三百多年前，原建筑曾毁于大火，现在建筑为六世达赖喇嘛所重建。最后，此寺又经过热振活佛修缮，形成今天的面貌。

800 | 桑耶寺的主体殿宇有怎样的建筑格局?

桑耶寺以主殿乌策大殿为首，具足了广大的庄严，在大殿下层的宝殿是西藏的法式建筑风格。大殿中的主尊是释迦牟尼的石像；右为弥勒菩萨、观世音菩萨、地藏菩萨、喜吉祥菩萨及三界尊胜忿怒明王；左为普贤菩萨、密主金刚手、文殊菩萨、除盖障菩萨、维摩诘居士及不动忿怒明王，共有13尊。

中殿是依照中国法式建造，上层宝殿则仿印度法式建造，殿内上方都各有顶盖，以锦缎绣花纹装饰；殿中建有中层的甬道；其南侧是龙库，内中满藏着各种乐器；西侧有佛典中经部及续部的三百法库，满藏着金银铜等珍宝。

在其外围，建有大甬道，形状组成了吉祥大日如来拯救恶道众生的坛城。在坛城之后，立有一方石碑。外围有14种经续的壁画，78座的雕塑，全殿共有1002根柱子，36座大门、42座小门；六架圆木梯、八口大钟。

由于桑耶寺大殿，上层为印度梵式，中层为汉式，底层为藏式，所以也被称为“三样殿”。

801 | 朝礼桑耶寺会有哪些功德？

桑耶寺建成之后，气势恢宏，具足吉祥光明。所以，到桑耶寺朝礼，就成为所有藏族人民的追求。据说能够亲自见到这座桑耶寺，就能杜绝一切恶趣的门径，永不再堕入三恶道之中；如果能绕着桑耶寺的54座寺院与1008座小宝塔等全寺一周，就是屠夫也能够够转趋善道；如果一心向桑耶寺顶礼祈愿，来世能够成为一个王者；如果听到有关于桑耶寺的殊胜传说，罪恶就能够消除。

若向桑耶寺供献食品的话，他将不饥不病，具足寿命安康而富饶。向桑耶寺献上铙钹，鸣奏吉祥的音声，就能够获得深刻的清净自信。如果为桑耶寺献上宝伞来遮荫清凉，就会受到他人的尊敬与瞻仰。如果为桑耶寺献上衣服的话，无上菩提就能够迅速增长。把桑耶寺作为本尊来修行的话，将获得大手印持明的成就。

总之朝礼桑耶寺，将获得殊胜的功德，种下甚深的菩提因缘。

802 | 桑耶寺的法会与节庆有哪些？

由于桑耶寺是西藏第一座佛教寺院，因此也保留了很多宗教节日及法会。具体的法会与节庆有：

每年藏历正月初十，桑耶寺要过“次久”（初十）节。在这一天黎明，寺庙的喇嘛和周围的民众，都要爬上屋顶向东边眺望，传说莲花生大师要骑着太阳的金光重返人间。接下来，喇嘛舞师跳起“次久”金刚舞，欢庆莲花生大师重返人间。金刚舞中，莲花生大师、藏王赤松德赞和大堪布菩提萨埵的扮演者，将戴着酷似这三位历史人物的面具登上舞台。

到藏历五月中旬，还要举行更为精彩的金刚舞表演，称为“堆顿曲巴”，意即“经藏供佛”。五月十四、十五两天，跳桑耶寺护法大神白哈尔的辅助神则玛日神舞。藏历五月日跳“次久”金刚舞，这是每个月都要跳的。五月十七日又跳白哈尔和则玛日神舞，还要把大殿里的白哈尔像请出，众人抬着围绕桑耶寺主楼转三圈，然后归位。

藏历五月十八日，在寺庙周围有百姓表演赛马、摔跤、举石头、射箭、跳圈舞和打鼓舞。节日期间，信徒香客，往往到附近的秦浦洞窟群顶礼圣迹，此外，还有十天耶寺庙会，也是非常热闹，吸引无数商人和香客前往。

803 | 托林寺的建筑特点有哪些？

在藏族历史上，托林寺的地位举足轻重。著名的益西沃、阿底峡、仁钦桑布等人物的故事都以托林寺为背景展开，它凝结了印度、尼泊尔和拉达克的工匠的心血，也是三地的建筑和佛像风格的集大成者。

托林寺位于象泉河南岸河谷的托林，属西藏阿里扎达县境。托林这一地名即来自于托林寺。象泉河南岸的托林是象泉河流域的中心。古朴的托林寺，就坐落在象泉河南岸的陡岸式高台上，这区域也是著名的古格王朝遗址所在。

托林寺整体建筑布局，仿自桑耶寺，犹如一座曼荼罗坛城，建筑风格独树一帜。

托林寺主体建筑为迦萨殿，该殿把桑耶寺庞大的建筑群所表现的理念，浓缩在一幢建筑



之中：此建筑东向分内外两圈，内圈殿堂呈十字形，正中为196平方米面积的方殿，据说原安放着立体坛城和大日如来佛像。此殿便是象征着世界中心的须弥山；方殿周围环绕回廊一周，东南西北四方各设一殿，分别代表世界的四大部洲；外圈东向为门庭厅，供奉释迦牟尼佛和十八罗汉塑像；东、西、北三向各建有五座殿堂，中间殿堂带有转经道；外圈四角建有四塔，代表四大天王。

完好时的托林寺由迦萨殿、白殿、十八罗汉殿、米勒佛殿、护法神殿阿底峡殿、仁钦桑布译师殿以及众多僧舍、佛塔林构成，规模宏大，而今已很难从遗存的断墙残塔窥见当初的规模格局了。

如来持杖菩萨 壁画 西藏阿里托林寺

这幅壁画存于西藏托林寺。托林寺佛殿殿堂四壁有非常精美而丰富的壁画。

804 | 托林寺附近的寺塔有哪些？

托林寺附近坐落着古格王朝故城中的寺塔，这些寺塔构成了古格王朝主体。这些建筑位于札布让，占地面积约20万平方米。依山叠砌，层层建筑至山顶。在山体的东、北、西三面及山脚四周星罗棋布。这些规模宏大、气势险峻而布局严谨的建筑，有宫殿、寺院，有碉堡、暗道和城墙等军事设施，也有一般居民的房址和窑洞。

这些建筑群大体分为三层，王宫在山崖之顶，寺院及僧人房舍大部分在山脚。据最新考古实地测量，遗址总面积为七十二万平方米，清点登记的房屋遗迹有四百四十五座、窑洞八百七十九孔、碉堡五十八座、暗道四条、各类佛塔二十八座、洞葬一处；新发现武器库一座、石锅库一座、大小粮仓十一座、供佛洞窟四座、壁葬一处、木棺土葬一处等。

古格残存的五座寺庙殿堂，其殿中财物已空，佛台香阁也均坍毁，然而四壁精美的壁画有相当的部分还完好如初。这五座佛殿分别是白殿、红殿、度母殿、护法神殿、曼荼罗殿，这些佛殿都留下了极其丰富而精致的壁画艺术。古格的绘画风格及时代，大致同属托林，深受克什米尔、印度和尼泊尔的犍陀罗艺术的影响。

大须弥座北侧有前后两座土坯建筑的佛塔，于殿中建造佛塔在寺院建筑中实属少见，但这两座佛塔也同样未能幸免，其中前塔略为完整一些，还可见塔基、塔座、塔层阶、塔瓶，以圆锥体构成的十三天和宝盖，宝珠组成的塔顶则早已不见。根据红殿东壁的八塔壁画，可知这两座塔为尊胜塔和菩提塔。

在托林寺南方达巴区西面的小山顶上，还有一座具有两千多年历史的寺院遗址，称扎什伦布工巴，寺前有三座白塔，塔上还有金顶。

805 | 萨迦寺的主要建筑有哪些？

萨迦寺坐落在西藏日喀则萨迦县境内本波山麓，仲曲河两岸。萨迦，藏文意义为“灰白土”。萨迦寺以历史长、规模大、影响深远、藏经最多而著称于世。萨迦寺内藏有众多的文物古迹，壁画更是一绝，有人把它誉为“敦煌第二”。本寺为藏传佛教萨迦派的祖寺。萨迦派因该派寺院墙涂红、白、灰三色，所以又被称为花教。

萨迦寺分南北两寺。北寺位于河北山坡上，为萨迦派创始人昆·贡却杰波于北宋神宗熙宁六年（公元1073年）创建。主要建筑有大殿和雄雅拉康、刚卡拉康等，现今只存大殿，余殿皆已圮毁。大殿高二层，有配殿，名“列郎”，为元代建筑，尚保存完好。

南寺位于仲曲河南岸平原上，为萨迦派第五代祖师八思巴，于南宋咸淳四年（公元1268年）所建。萨迦南寺四周筑有护城河及两重城墙，平面呈方形。大经堂是南寺的主体建筑，正殿内部有四十根稍加修斫的柏树原木立柱，其中有四根尤为硕大，直径均在一点三米左右，最大的一根叫“甲那思钦葛瓦”，传说为元代时皇帝所送。

萨迦南寺是西藏建筑史上具有代表性的实例，不论在建筑布局或设计上，都兼具了战事防御的要求，如东入口门道狭窄，成工字形，有闸门。城门孔道顶部，还开有堕石洞，形成进犯难以逾越的封锁线。由于僧俗势力与政治的紧密结合，萨迦寺不但是宗教活动场所，同时也是政治、经济、文化的活动中心，推动了内地与西藏文化技术的交流。寺院本身即融会了藏、蒙、汉三种建筑风格。

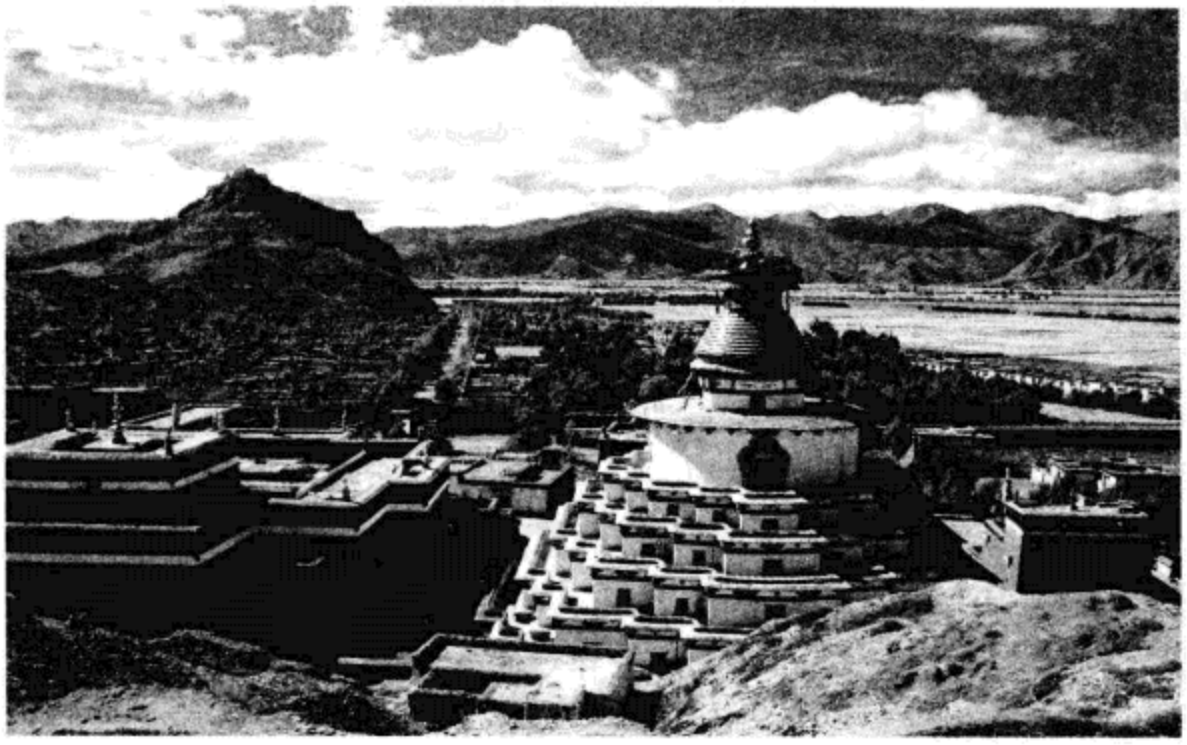
806 | 萨迦寺的主要法会有哪些？

被称为西藏敦煌的萨迦寺，宗教节日都非常古老和庄严。藏历五月有神雨的节日，七月有秋季大法会，由喇嘛跳古老的金刚舞，这种舞蹈气势盛大，开场仪式便有150名戴着面具的演员旋转跃跳。

藏历十一月二十三日到二十九日，称为冬季大法会，主要内容仍然是金刚舞表演。萨迦寺三尊护法大神，都要由僧人扮演出场。他们肩套护法神的骨架，再戴一米多长的巨型面具。此外，数百名身穿盔甲手执刀矛的武士，表演舞刀、射箭等技艺，以纪念萨迦教派在七百年前统治整个西藏的光荣，这些武士都是当地百姓扮演的。冬季大法会结束后，还要接着举行十天的“村堆”，相当于市集。当地百姓可以在“村堆”上出售自己生产的产品，购进整整一个冬天需要的物资。

807 | 白居寺的主要建筑特征有哪些？

白居寺，藏语全称叫做“吉祥轮上乐金刚鲁希巴坛城仪轨大乐香水海寺”，简称“班廓德庆”；意为“吉祥轮大乐寺”。本寺位于西藏江孜县，始建于1418年由江孜地方饶丹贡桑喇嘛克主杰共同筹建。由于白居寺建寺时期，正是西藏各教派势均力敌的年代，所以其原来为萨迦派所创，但后来宁玛、格鲁教派也纷纷介入，使白居寺成为西藏唯一各派和平共存的



白居寺的标志菩提塔

白居寺是江孜标志性建筑，有“十万佛塔”的美誉，它的特点就是各教派和平共存于一寺。每个教派在寺内均拥有六、七个殿堂。在白居寺旁，有一座蜚声国内外的白色佛塔，藏名贝考曲登，塔高约32米，共分九层，有77间佛殿、神龛和经堂，108个门。殿堂之内藏有大量佛像，据说多达10万尊，故得名。

寺院，每一教派在寺内都有六七个扎仓。因此，白居寺建筑也融合了三大教派的特色，并具有汉、藏、尼泊尔的风格。

大殿共三层，第一层挂满了各种唐卡，殿中央有一尊巨大的镀金铜佛，是用一万四千多公斤的黄铜所铸成。

大殿二层东西配殿，有著名的20多尊泥塑罗汉像，大小与真人一般，形象逼真，是明代珍品。侧殿还有高大的千手观音木雕像和其他的木雕佛像。

公元1414年，白居寺旁又建了白居寺塔，别称八角塔，为外观有许多眼形图案之菩提塔，高九层32米，塔底占地2000平方米，登上自居塔顶可俯瞰江孜。平原全景，为江孜地方的标志。

白居寺塔有108个门和77门佛殿、神龛、经堂，并藏有近十万个佛像，所以又有“十万佛塔”才之称。塔内保存有精美之雕塑和壁画，其风格融合印度、尼泊尔、喀什米尔等佛教艺术及汉族佛教艺术的特色，是西藏罕见的艺术珍品。所以白居寺和白居寺塔被形容为“塔中之寺，寺中之塔”。

808 | 纳唐寺有怎样的建筑历史？

纳唐寺，藏文意义为“象鼻平地寺”。“纳”，藏语是鼻子的意思；“唐”，是平地。纳唐寺位于日喀则西面不远的公路旁。汉名又译作那当寺、拉尔塘寺等。

纳唐寺号称是西藏文库，它的建造历史充满了神秘离奇的故事。相传公元1039年（藏历土兔年）阿底峡尊者应邀到西藏传教，路过此地时，问其随从，山旁的平地上有何物，弟子回答说，那座山形似象鼻，平地上有一块大岩石和十六只金蜂。于是，阿底峡便高兴地预言说，不久的将来，此地就会出现一座有名的寺院；十六只金蜂是十六罗汉的化身，大岩石就象征寺院。大约在公元1153年（藏历水鸡年）噶当派霞惹瓦的弟子仲敦·罗朱扎巴果真于此处建了纳唐寺，成为噶当派有名的道场。

历史上此寺几经兴衰，变化较大，现今已没有主要经堂，只剩下一座早已改为印经院的大殿。此殿规模较大，在大殿的外廊檐，曾悬有清朝雍正皇帝所题“普恩寺”匾额。

这座印经院，是藏族地区三大印经院中最

早的一座。纳唐寺过去有两个扎仓，主要经堂有13间，主尊有合金的弥勒佛，相传是从印度迎来的；还有镀金的释迦牟尼等佛像。除各种塑像、壁画外，还有不少明、清时代的唐卡，上面绘有各种佛像。另外，还保存有明永乐十七年和二十一年的敕诰各一件，另外还保存有仲敦巴大师的水晶手杖。

809 | 色拉寺的主要建筑特征有哪些？

色拉寺全称“色拉大乘寺”，藏传佛教格鲁派六大主寺之一。与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。

色拉寺坐落在西藏拉萨北方约三四公里远的色拉乌孜山南麓。此寺建于明永乐十七年（公元1419年），为格鲁派祖师宗喀巴的弟子绛钦曲吉释迦益西（大慈法王）奉宗喀巴之命所兴建的。色拉寺采平顶碉房式建筑，布局上与塔尔寺相仿，外观上与古罗马时代的圆形剧场颇为相似，寺背山面阳，寺前有果园。建筑依山势层层递高，诸僧院并立，层楼碉房，参差高耸，层层相叠规模宏伟。主要殿宇有措钦大殿、三大扎仓及29个康村等。其中扎仓建于主体部位，康村则穿插其间。而三座大殿堂，堂壁以黄金覆之，映照光辉，极为壮丽，所以又以黄金寺称名于世。

大讲堂内置有十一面观音的巨像。寺中另藏有金刚杵一支，长约60厘米，一端如三棱，一端呈人头形；据说此杵是本寺在建造之时，从西天竺飞来的，因此藏人对之心怀敬畏，每岁十二月（约二十七日）迎至布达拉宫，先由达赖喇嘛顶戴，再传返色拉寺，准许百姓前来顶礼。

此外，大殿与扎仓的经堂中，其壁画已成为历史珍贵文物。寺中的雕塑佛像，一般均比较大。特别是大殿中的弥勒像和大殿后部中室两侧的八菩萨等，最为精美。寺内也藏有大量历史文物，除金写大藏经等外，还有不少明、清时代的卷轴布画，特别是一幅大慈法王的缂丝像更为宝贵，像的上端还缂织有明朝皇帝给释迦益西的封号及他自己的印模。

810 | 甘丹寺的主要建筑特征有哪些？

甘丹寺，“甘丹”是藏语，意为兜率天。兜率为欲界六天中的第四天，是弥勒菩萨所教化的净土。意思是受乐知足而生欢喜之心。寺以“甘丹”为名，是为宣扬弥勒佛之净土，所以又名具喜寺或极乐寺，全称为卓甘丹南巴杰卫林。清雍正皇帝曾赐名永泰寺。

本寺位于西藏首府拉萨东北40公里处的达孜县境内、拉萨河南岸，海拔3800米的汪固尔山和贡巴山的山坳至山顶处，远远望去，殿宇巍峨重叠，俨然一座小城，为西藏佛教格鲁派创始人宗喀巴大师在拉萨兴建的第一座寺院，与哲蚌寺、色拉寺合称为为拉萨三大寺。因为是黄帽派的开山祖宗喀巴的灵庙，所以地位特别尊贵。

全寺由措钦大殿、降孜扎仓（经学院）、夏孜扎仓，赤多康拉丈、昂觉拉康、康村、米村以及佛堂僧舍等五十多组单元建筑组成，群楼重叠，僧房密布，气势雄伟，色彩绚丽。其规模之大相当于三个布达拉宫。

甘丹寺内两大扎仓，即降孜扎仓和夏孜扎仓，降孜扎仓系宗喀巴大弟子甲操吉达玛仁钦所建立；夏孜扎仓为克珠吉。格来白桑所建立。

措钦大殿是讲经传法诵经的场所，也是寺内最大的一座建筑，可同时容纳三千余喇嘛在

殿内诵经。殿中所供弥勒佛与宗喀巴等铜铸佛像，高大美观，铸工精细。殿侧有一偏殿，殿内陈设着宗喀巴祖师的法座椅子等物，座后竖立锦缎华盖。据传宗喀巴当时即在此升座。

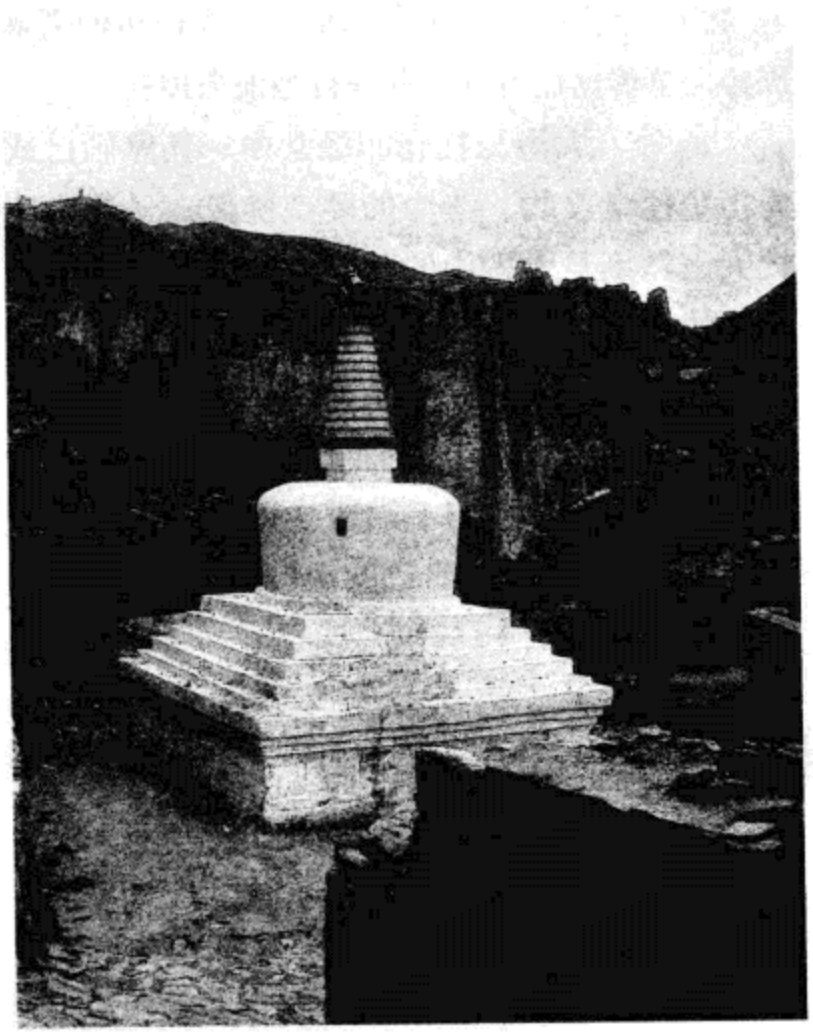
赤多康是宗喀巴大师当年的生活起居室，室内有宗喀巴圆寂时坐的床。座床的背壁，绘有释迦牟尼佛像，从其风格、色彩看，似是明代早期的作品。大殿左侧厢殿名阳八间，为护法神殿，保存着许多明、清两代的文物、工艺品，具有明代风格的早期壁画，和清朝乾隆皇帝于公元1757年7月所赐的一套自己穿过、嵌有金银珠宝，并有汉、满、蒙、藏四种文字的盔甲等。

甘丹寺内文物很多，最著名者如二十四幅传说为唐绣的丝制品。从其刺绣方法及质料看，似为明代早期的江苏刺绣。这些刺绣，制作精美，内容则为菩萨应身像等。甘丹寺在文化革命期间曾被毁，目前正修复中。

811 | 甘丹寺中的灵塔有哪些?

甘丹寺中的措钦大殿配殿二楼为“司东陀殿”，殿内供放有宗喀巴大师的灵塔。该灵塔造型比较大，做工精致，在灵塔上罩有圆形帐篷，据传是宗喀巴死后，准噶尔王赠予的。

司东陀殿的上层，是坛城殿及历代法台塔殿。坛城殿内只有坛城三座，而历代法台灵塔殿中，则有银塔数十座。它们制造镶嵌，极为精美，其中又以宗喀巴塔最为精致。



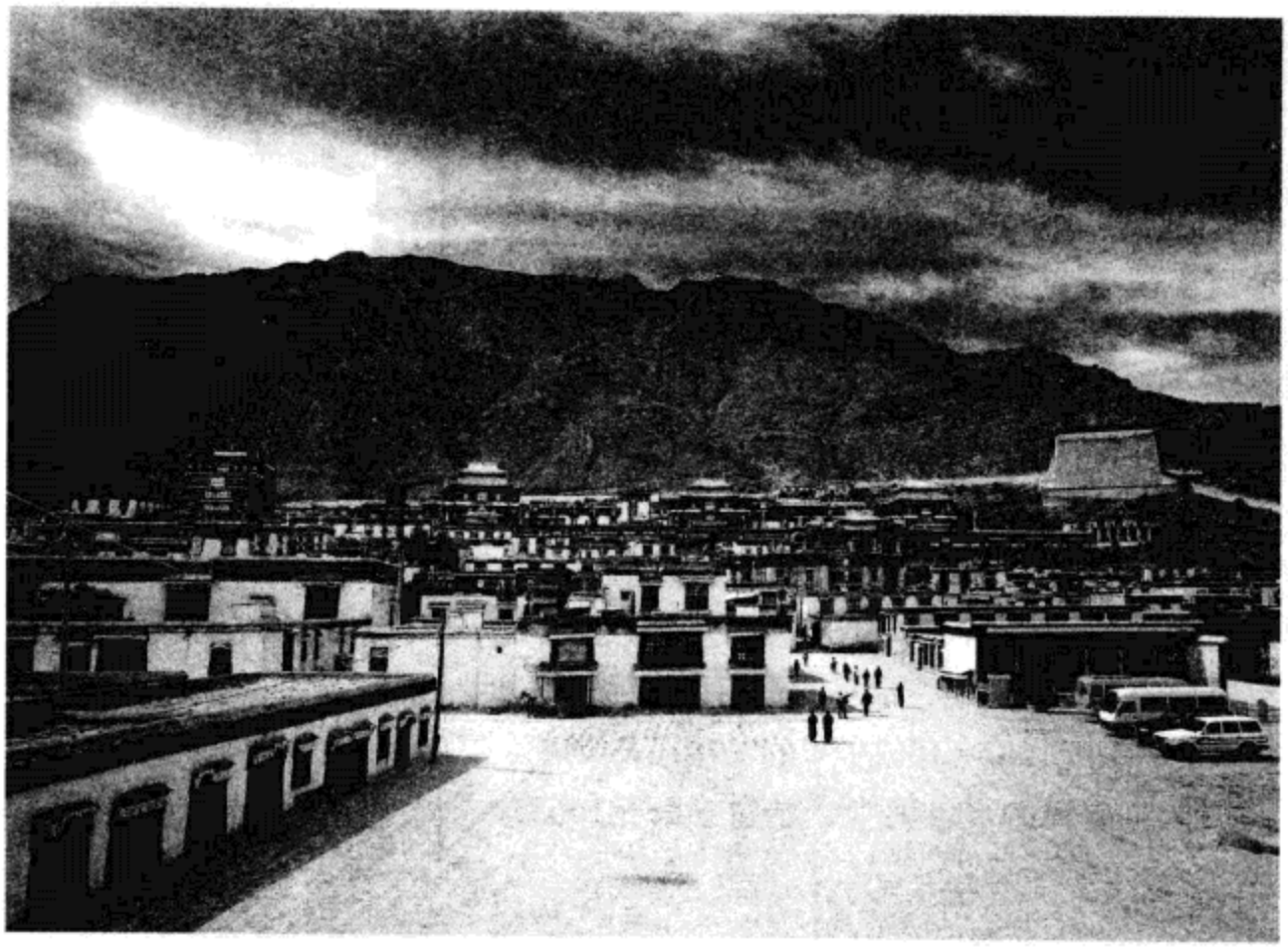
甘丹寺中的佛塔

甘丹寺中的措钦大殿配殿二楼为“司东陀殿”，司东陀殿的上层，是坛城殿及历代法台塔殿。历代法台灵塔殿中，有银塔数十座。它们制造镶嵌，极为精美，其中又以宗喀巴塔最为精致。

812 | 扎什伦布寺塔的主要建筑特征有哪些?

扎什伦布寺,藏传佛教格鲁派寺院。为历代班禅驻锡之地。位于西藏日喀则县尼色日山下。明正统十二年（1447年）由宗喀巴弟子根敦主兴建。万历二十八年（1600年）四世班禅罗桑确吉坚赞任该寺住持时又加以扩建。全寺建筑面积约30万平方米。

错钦大殿为本寺最早建筑。殿前有一个500平方米的讲经场，是班禅向全寺僧众讲经和僧人辩经的场所。大殿内同时可容2000多人诵经。供奉的佛像除释迦牟尼佛及其大弟子外，



扎什伦布寺

中国，西藏自治区，日喀则历经近五个多世纪风雨的扎什伦布寺，依然以它恢弘的气势，绚丽的色彩、神圣而庄严的殿宇耸立于日喀则市西面的尼玛山上，是格鲁派的六大寺庙之一，历代班禅的驻锡地敦珠巴是后藏萨迦人，也是第一个把黄教传到后藏的人。

两边柱上还刻有建寺人根敦主与四世班禅的立像；周围有宗喀巴师徒和80位高僧造像等。

最宏伟的建筑是大弥勒殿和历世班禅灵塔殿。大弥勒殿位于寺院西侧，殿高30米，供奉1914年由九世班禅确吉尼玛主持铸造的弥勒坐像，总高26.2米，共用黄铜231400斤，黄金6700两，仅镶嵌佛像两眉，就用了大小钻石珍珠等1400多颗。这是世界上最大的铜佛坐像。历世班禅灵塔大小不一，塔身都饰有珍珠和玉石。每座灵塔都燃点数量不等的大小酥油灯，终年不熄。塔内藏有历世班禅的舍利肉身，以四世班禅的灵塔最为豪华。

该寺有脱桑林、夏孜、吉康、阿巴四个札仓（经学院）。此外，时轮殿、印经院、汉佛堂等也颇具规模。时轮殿的四壁书架上藏有许多古代藏文经典，供有宗喀巴及其上首弟子贾曹杰和克主杰的塑像。印经院藏有著名佛经和历世班禅传记的印版，其中以30多卷本的《宗喀巴传》最为有名，流传甚广。汉佛堂是七世班禅时建造的，堂内陈列清代皇帝赠送给历世班禅的礼品。楼上悬挂乾隆皇帝的世幅画像，偏殿是清朝驻藏大臣与班禅会见的客厅。堂内除珍藏大量的金银玉器外，还保存着封印、佛像、瓷器、织品等重要文物。

813 | 扎什伦布寺与班禅喇嘛有怎样的渊源？

藏传佛教的改革者及格鲁派创立者宗喀巴大师圆寂后，其两大弟子根敦珠巴与凯珠各自成系统，且世世以“呼毕勒罕”（化身之意）转生，也就是达赖喇嘛与与班禅喇嘛。自第五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措掌握西藏全土政教，确立政教合一的最高主权后，达赖喇嘛遂成为黄帽派的主长，统率三千数百寺院，约三四十万僧侣；另一教团之教主，凯珠系统转生的班禅喇嘛，虽为两大活佛之一，然于政史上，仅拥有地方政权。

班禅，乃大智慧者、大博学者之义；喇嘛，乃上人之义。清世祖顺治二年（公元1645

年），统治卫、藏的蒙古和硕特部首领固始汗，尊宗喀巴的四传弟子罗桑曲吉为“班禅博克多”（博克多为蒙语，乃对睿智英武者的尊称），令其主持扎什伦布寺，并划分后藏部分地区归其管辖，为班禅四世（前三世为后人追认）。至第五世班禅，清圣祖封以“额尔德尼”之号，乃光显之意。藏人视班禅为金刚的化身，或视之为阿弥陀佛的化身。历代的班禅大都驻锡于后藏日喀则的扎什伦布寺。

814 | 扎什伦布寺中有哪些灵塔?

扎寺内建有灵塔殿并存放有大量的灵塔，塔内藏有一世达赖根敦珠巴的遗骨和历代班禅涅槃以后的全身。其中，最早的是四世班禅罗桑却吉坚赞（公元1567－1662年）的灵塔殿及灵塔。

四世班禅的灵塔殿堂，始建于公元1662年（清康熙元年），花费了四年零130天时间，于公元1666年修成。灵塔高11米，金银为底，外包银皮；花费了黄金2700余两，银子33000多两，铜78000多斤。此外，还有1000多颗珊瑚、玛瑙、珍珠、松耳石等珍宝缀饰着塔身。

815 | 扎什伦布寺有哪些法会和节庆?

扎什伦布寺作为格鲁派四大道场之一，又位处后藏中心城镇日喀则，因此，在后藏地区形成一个独特的宗教文化环境，宗教节日极多。其中最有代表性的是藏历五月的展佛节和八月的西莫青波节。西莫青波，意为宗教艺术大表演。

每年藏历五月十四到十六日，是一年一度的展佛节。依例五月十四展示过去佛无量光佛的巨像，十五日展示现在佛释迦牟尼的巨像，十六日展示未来佛弥勒强巴的巨像。在展佛节期间，数以千计的帐篷汇集在扎什伦布寺周围，按传统安营扎寨，他们认为一睹佛容可以积累无上的功德。

“西莫青波”通常在藏历八月上旬举行，和拉萨沐浴节时间相同。节日的主要内容还是跳金刚舞，跳神者是班禅大师直属的孜滚东僧院的喇嘛。第一天跳16场，主神是具誓法王唐青曲杰；第二天又跳16场，主神为护法神岂丑巴拉；第三天唱藏戏，跳“噶巴”斧钺舞，跳狮子舞、牦牛舞、孔雀舞、六长寿舞集，西藏民间艺术之大成。跳神结束，还要抢油炸面果。跳神场一侧，酥油炸的面果堆成墙，所有的观众向这堵食品墙冲去。据说，谁抢的食品最多，谁的福气最大，因此抢起来十分激烈。

816 | 噶陀寺的历史地位及建筑特征有哪些?

噶陀又译作噶妥，噶陀寺堪称宁玛派的母寺。在过去的800年间，由圣地虹化成就的修行者有十万之众。如今噶陀传承的上师们已遍布世界各地。

噶陀寺是康区宁玛派兴建最早、威望最高的寺院，是12世纪宁玛派高僧噶当巴德西于公元1160年所建。噶陀位于四川省西部金沙江流域的白玉县河坡地区白龙沟朵念山的山腰,海拔4800米，与西藏仅一山之隔。在宁玛巴传承三流、六大金刚道场中，噶陀寺是最著名的一个。

该寺占地约1平方公里，共有经堂48座，辩经寺42座，坐经寺五座，僧人居室513套。三座正殿高大宽敞，雄伟壮观。第一殿置有从印度运来的大铜塔，高9.4米。第二殿供奉有高8米的释迦牟尼铜像，第三殿为密宗殿，经堂内有千姿百态的大小佛像十万尊。寺内尚设有印经房11间，保存各类梵、藏文经书刻板900余部。还藏有传说是藏族英雄格萨尔的铠甲、铜刀以及松赞干布的贝叶经文等。

噶陀寺全盛时有僧众550余名，属寺140座，分布于四川、西藏、青海、云南等省，以及蒙古、印度、不丹诸国。

817 竹庆寺的历史地位及建筑特征有哪些？

竹庆意为“大圆满”，是藏传密宗大圆满法的教授传承发源地，是藏传佛教宁玛派的六大寺院之一。竹庆寺位于今四川省甘孜州德格县竹庆乡。

公元1662年，由五世达赖的弟子玛仁真以莲花生大师曾经履临竹庆，应为宁玛派圣地而建造此寺，也是德格土司家庙之一。 此寺有佛学院（协日孙学校）一所，是宁玛派最高学府，聚集知名学者颇多。不仅在佛学、天文、医学、文学等方面甚有成就，绘画艺术也名冠一时。不丹、尼泊尔、印度，及内地汉僧前来求学者众多。1851年第四代活佛应聘为不丹国王国师，声名远播。1956年竹庆寺活佛自达赖座前领回康区宁玛派教权。

竹庆寺有分寺100多座，隆盛时有僧众1300余人。该寺之大经堂上盖有金顶，灿烂辉煌，数里之遥即明显可见。此外，寺内还珍藏着清朝果亲王曾赠送有佛像108尊，甚为名贵。

818 哲蚌寺的主要建筑特征有哪些？

哲蚌寺除了四大扎仓外，寺内的主要建筑有措钦大殿、甘丹颇章及康村等。

措钦大殿规模最大，由门厅、围廊、天井、经堂、佛殿及配殿等组成。殿前有近2000平方米的片石广场。大殿经堂面积约1850平方米，有183根大柱，可容纳约9000名喇嘛诵经。

殿正中供文殊菩萨和大白伞盖佛母像，殿堂中部有天窗，但大部分都挂满彩色唐卡、帷幕，使整个佛殿幽暗，只有一小束光线透过天窗直射佛像，象征着“举世浑黑惟有佛光”的寓意。大殿旁的配殿内安置着二、三、四世达赖喇嘛的灵塔。

大殿后部西配殿为堆松拉康（即三世佛殿），后殿正中为弥旺拉康。二楼为甘珠拉康，是珍藏《甘珠尔》经典的地方，所有经架藏经无隙。三楼为强巴通真趋拉康，内供有大型强巴通身铜像，佛殿大门上悬着一块汉文匾额，上书“穆隆元善”，为清代驻藏大臣于清道光二十六年（公元1846年）所献。四楼为觉拉康，主供释迦牟尼佛像，两旁有银塔十三座。大殿旁还附设有厨房，以供给调经喇嘛所制的酥油茶。

此外，正殿中供奉有不少的佛像经塔，最主要的是一尊传说内藏有热洛大译师的灵骨的大威德像，十分威赫灵验！哲蚌寺内还有降央却吉的寝居处。此外印经院内藏有宗喀巴大师及历辈达赖等的全部著作的印版。

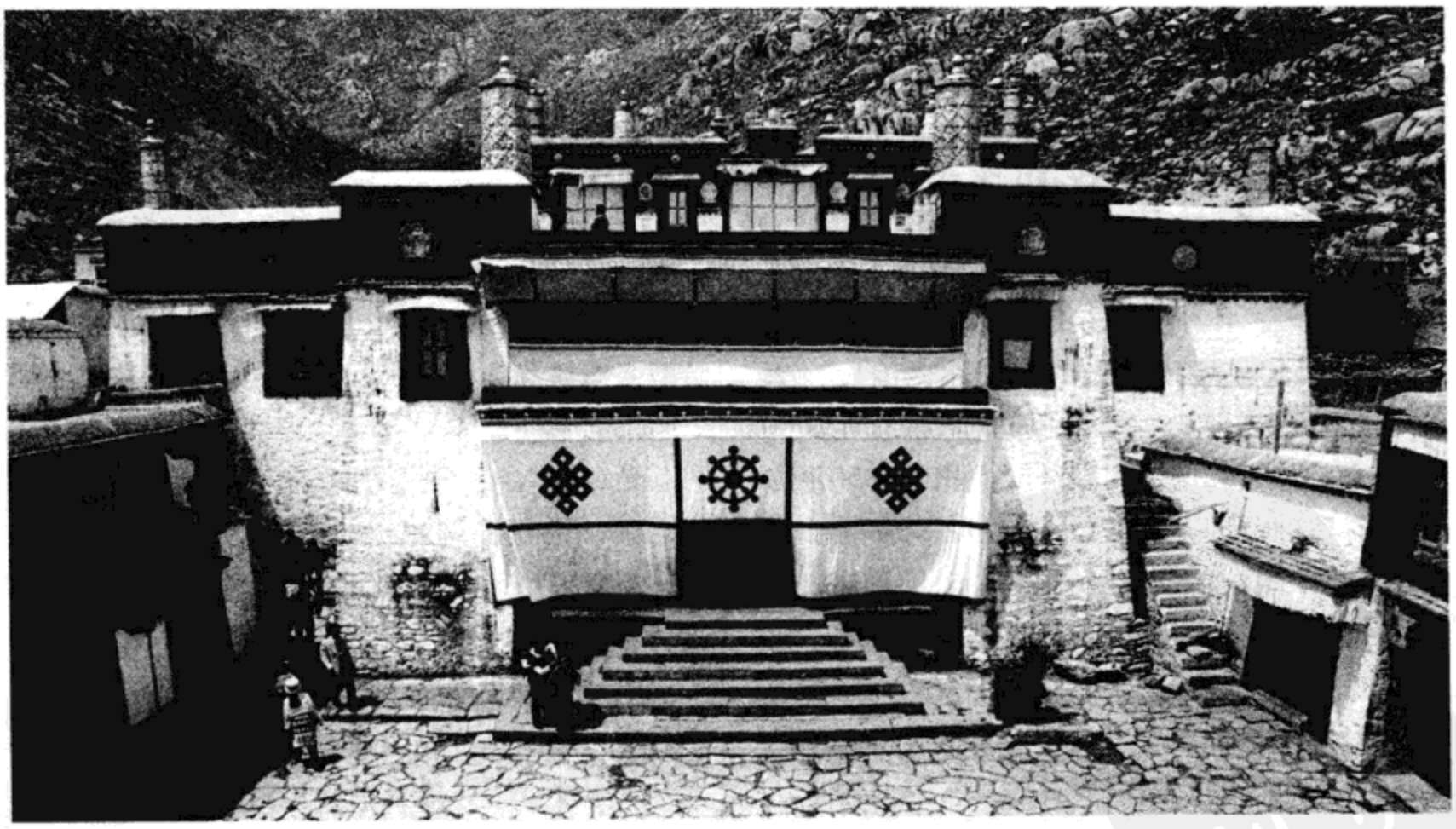
819 | 哲蚌寺在西藏有什么历史地位?

哲蚌寺为中国藏传佛教格鲁派六大寺中最大的寺院。哲蚌寺与甘丹寺、色拉寺合称拉萨三大寺。

哲蚌寺坐落在西藏拉萨西郊更培（增善）山南麓。始建于明永乐十四年（公元1416年），由喇嘛教格鲁派始祖宗喀巴大师命其弟子降央却吉（妙音法王扎喜白丹）所创建，在起建时并授予从果巴日山伏藏中取出的法螺，作为佛法将广大兴盛的缘起。再由当时政权首领帕木竹巴的家臣内邬宗本仁青桑布作为施主，资助兴建。因寺以白色为主调，错落层叠于山坳中，犹如米堆，所以名为哲蚌寺，哲蚌为藏语，即谷物堆积之意，全称为“吉祥米聚十方尊胜州”。

哲蚌寺是西藏地区规模最大、喇嘛最多的寺院，占地面积约二十五公顷。寺依山势而建，殿宇层叠而上，相互连接贯通，大殿和各主要殿堂的外部均采用鎏金宝顶、相轮、宝幢、八宝等装饰，整个建筑群华丽壮观，犹如一座美丽的山城。

此寺的组织结构犹如一所佛教大学。内设教学、教仪、教务、杂务四大部。寺内原有七大扎仓即：果莽、罗赛林、德扬、霞郭、推桑林、都瓦、阿巴等，尔后又合并为果莽、罗赛林、德扬和阿巴四扎仓。其中罗塞林、德扬、果莽三扎仓，以学习显宗教理为主，阿巴扎仓则研习密法。扎仓下设康村，即习经喇嘛的住所。桑罗康村为蒙古喇嘛的住所；哈木东康村为青海地区喇嘛的住所；罗巴康村为四川、昌都地区喇嘛的住所。过去康青或蒙古等地的僧人都要到此寺学经，甚至各地初出世的格鲁派的大小活佛也要入此庙培养深造。



哲蚌寺一角

哲蚌寺远远望去，黑色的山体簇拥着一大群白色的建筑在阳光下显得格外醒目。哲蚌寺是一座名僧大佛辈出之寺，一世至五世达赖喇嘛都曾在哲蚌寺居住，五世达赖喇嘛直到受清朝皇帝册封，布达拉宫扩建以后才搬到拉萨城内。

820 | 白玉寺在藏传佛教中有什么地位？

白玉寺意为吉祥盛德之地，于公元1675年仁增袞桑喜饶所建，是青川甘边界地区规模宏大、影响很广的宁玛派寺院。该寺院所传教法系由宁玛派和帕竹噶举的玛仓支派合流而成，所以其显密传习与宁玛派的其他寺院并不一致。

寺主称噶玛阳赛，转世相承，且历代寺主都必去德格八邦寺受戒。此寺盛时有殿18座，经堂15座，各具特色。铜佛5000余尊，大小悬殊，尊尊有别。此外，白玉寺属寺曾多达600座左右，是康区名寺。

821 | 噶玛寺的主要建筑特征有哪些？

噶玛寺是由噶举派高僧都松钦巴于公元1185年创建的，该寺是噶举派的祖寺，噶玛噶举派也因该寺而得名。噶玛寺在历史上影响深远，其建筑别具一格，文物古迹众多，是康区著名的古刹之一。

噶玛寺位于现今昌都县嘎玛区，主体建筑大殿面积约2200余平方米，高三层，为木石结构，前廊、经堂为藏式平顶建筑，因为经堂中央有十二柱托起天窗，所以光线充足。而位居后面的主殿为木结构，顶部贯以歇山式琉璃瓦顶，全部都以斗拱承托，风格独特，是藏、汉、蒙、纳西族工匠合璧的杰作。

噶玛寺的三间佛殿，以释迦殿居中，是黑帽系七世活佛却扎嘉措所建，其中供有17米高的鎏金释迦牟尼铜佛。左侧的强巴殿为黑帽系二世活佛噶玛拔希建，供有17米高的八岁强巴佛像。右侧为喇嘛拉康，主供历代黑帽系活佛。此外还有供奉噶玛拔希、都松钦巴等灵塔的灵塔殿。

噶玛寺全盛时期有属寺200余座，驻僧1000余人，不丹、尼泊尔、斯里兰卡等地均有噶举派属寺分布。

822 | 祖拉康寺的主要建筑特征有哪些？

祖拉康寺，位于今天西藏类乌齐县，公元1276年达垄噶斯家族的桑结温所始建，最初建有阳宫和莎玛二寺；公元1320年乌金贡布建造了富有艺术风格的昌吉玛殿，所以本寺又名昌吉玛寺，公元1326年正式落成。

祖拉康寺建筑面积有2800余平方米，全寺分三层，第一层称“条花殿”，墙厚1.6米以上，高13余米。殿内有高11米的柱子180根；第二层名“红殿”，由石砌成；第三层称“白殿”。

祖拉康殿供有佛像四万尊，金汁书写经文二万余卷，金银杂汁及银汁写本三万余卷。此寺已传二十三代法台，管辖三个扎仓、两个拉章，属寺58个，按噶举派规定拥僧2500名，是西藏噶举派最大的寺院之一。

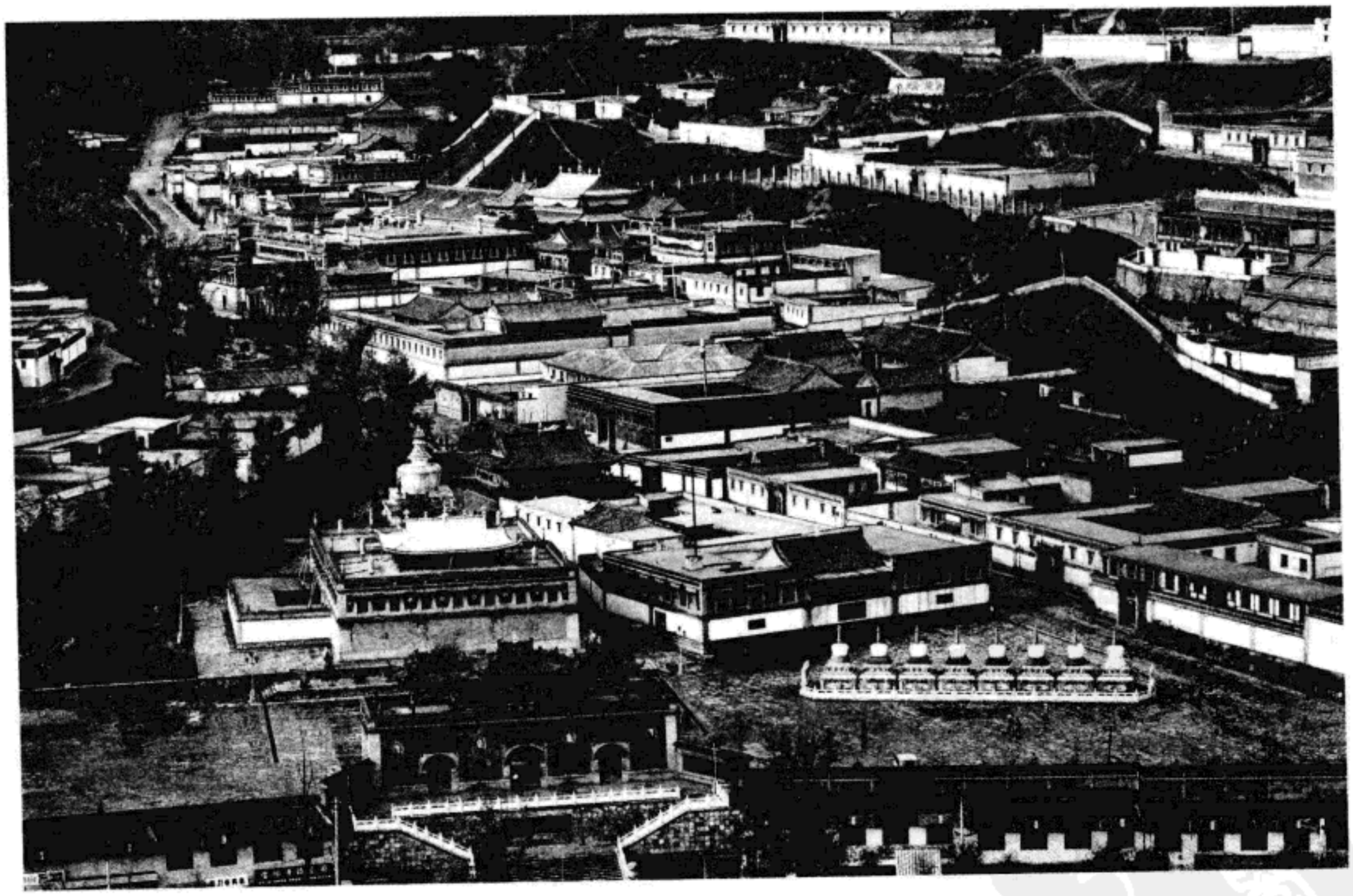
祖拉康寺在元朝时受定帝母后丰厚赏赐，明初第三代法台曲吉坚参被封国师，清雍正时第十三代法台邦秋昂旺朗加受赐金册。

三、藏传佛教名胜：内地的藏式佛塔

823 | 青海塔尔寺建造的的历史意义有哪些？

塔尔寺，又称作金瓦寺、塔儿寺，藏语称为“古本”，位于青海省湟中县鲁沙尔镇西南隅，距西宁寺西南25公里，是为了纪念格鲁派创始人宗喀巴而建的，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一。该寺始建于明嘉靖三十九年（公元1560年），前后历经几百年的扩建和修建，塔尔寺才逐步发展成今日拥有众多殿宇、经堂、佛塔和僧舍的庞大的寺庙建筑群。

关于塔尔寺寺名的由来，与格鲁派始祖宗喀巴有直接关联。相传宗喀巴即降生于此处，当他诞生后，他的母亲将胎衣埋藏在今日大银塔的底下。后来该地生出一株菩提树，枝叶繁茂，每叶上现出狮子吼佛像一尊。因此塔尔寺藏语称为“古本”，就是“十万佛像”的意思。



塔尔寺

塔尔寺藏语称为“贡本贤巴林”，意为“十万尊狮子吼的佛像的弥勒寺”。它的坐落地是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地。早在1379年，宗喀巴大师的母亲香萨阿曲根据大师的意愿，在大师诞生地修建了一座莲聚宝塔（现在为宗喀巴大师纪念塔）。从此，信教的群众就在这里“煨桑、礼佛”了。

塔尔寺是青海省和中国西北地区的佛教中心和黄教的圣地，整座寺依山叠砌、蜿蜒起伏、错落有致、气势磅礴，寺内古树参天，佛塔林立，景色壮丽非凡。塔尔寺的酥油花雕塑也是栩栩如生，远近闻名。塔尔寺是青海省藏传佛教中的第一大寺院。

824 | 塔尔寺的建筑规模和风格是什么样的？

塔尔寺是藏汉建筑艺术相结合的佛教园林建筑群。寺内藏有丰富的文物，包括各种法器、千姿百态的佛像和浩瀚的藏文、蒙文和满文佛经和碑刻，是一座佛教艺术宝库。

塔尔寺建筑物高低起伏，错落有致，集藏、汉、梵建筑风格于一体。塔尔寺以大金瓦寺为中心，主要建筑依山傍塬，有大金瓦寺、大经堂、弥勒殿、九间殿、花寺、小金瓦寺、居巴扎仓、丁科扎仓、曼巴扎仓、大拉浪、大厨房、如意宝塔等9300余间(座)，组成一庞大的藏汉结合的建筑群，占地面积45万平方米。大金瓦寺又称大金瓦殿，藏语称为“赛而顿”，即金瓦的意思。始建于明嘉靖年间，面积456平方米，下为藏式“须弥座”，上为重檐歇山鎏金瓦顶，回廊周匝。底层前出附阶，为信徒礼拜场所。

大经堂始建于明万历三十四年(1606年)，后毁于火，1917年重建。为藏式双层平顶建筑，土木结构，汉式楼阁遥相互映。堂内四壁存放着数百册经卷。

小金瓦寺分上下3层，底层和中层面阔七间，进深五间。底层为三面封闭的殿堂，中层为明窗式，在藏式双层平顶建筑上增建面阔三间的汉式歇山顶单檐建筑，清嘉庆七年(1802年)改为鎏金铜瓦顶。殿内有佛像、鎏金宝塔、经卷、白马标本等。院内两侧和前方有绘满各式壁画的壁画廊，为两层藏式建筑。

大拉浪由经堂、华门、牌坊3座殿堂组成，为汉藏合璧式建筑，是塔尔寺总法台的居住处，达赖、班禅曾驻跸于此。居巴扎仓(密宗学院)系藏式平顶建筑。曼巴扎仓、丁科扎仓属汉藏结合建筑。宝塔数十座，其中并列于寺前的8座如意宝塔，方座，瓶形塔身，尖顶，根据释迦牟尼一生重要经历和传说建成。最后终于有了塔尔寺。

825 | 塔尔寺的大经堂有哪些作用？

大经堂，藏语称为“从灵多活”，是塔尔寺法会活动最集中的地方，也是集体礼佛诵经的场所。初建于明万历三十九年，1917年又重建。成为塔尔寺最大的建筑，也是全寺最高权力机构所在。经堂内可供千余喇嘛集体诵经，并悬挂着壁画及用各种绸缎剪贴的各种佛像，以及佛教故事图与宗教生活图，制作精细，生动别致。四壁的经架上存放着数以百计的经卷，四壁佛龛中供着上千尊小巧精致的鎏金铜佛。二楼屋顶还巨有鎏金经幢、宝塔、法轮、金鹿等金碧辉煌、光彩夺目的装饰。

大经堂下设有四大扎仓（学院）：

参尼扎仓（显宗学院），成立于明万历四十年（公元1612年），为显宗学经部门，从此开始了寺中的一讲学制度。

居巴扎仓（密宗学院），成立于清顺治六年（公元1649年），为密宗学经部门。

曼巴扎仓（医学院），成立于清康熙五十年(公元1711年)，为医学部门。

丁科扎仓（时轮学院），成立于清嘉庆二十二年（公元1817年），为修学天文历算的学院。

826 | 塔尔寺有哪些重要的法会?

塔尔寺每年农历正月、四月、六月、九月间举行四大法会，这些法会藏语通称“曼兰”，是全寺最重要的宗教活动。

正月大法会是明永乐七年(1409年)，宗喀巴大师在拉萨所创行。这是格鲁派所有寺院都举行的法会，主要是为了供养诸佛菩萨、祈愿新的一年吉祥如意。

四月大法会藏语称为“对庆松总”，意即三节俱备。从四月初十日到十九日止，寺院各处的法事、供养和布置，都和正月庙会相似。

六月大法会是为了纪念释迦牟尼佛降生和弥勒佛出世。从六月初三日起，举行法会八天。寺院的布置，供养和法事与正月大庙会大致相同外，寺院里所有宝物都要在这时取出来展布。

九月大法会从九月二十日起，共五天，规模较小，这是为了纪念释迦牟尼佛三转法轮。

此外，还有两个较小的庙会。一个是纪念宗喀巴大师圆寂的法会；另一个是农历十二月二十三日到二十七日的年终祈愿法会，也是辞旧迎新的仪式。

827 | 塔尔寺有哪三绝?

塔尔寺不仅以瑰丽壮观的建筑艺术闻名于世，而且也是藏族宗教、文化和艺术的宝库。

特别是被誉为“三绝”的酥油花、壁画和堆绣，闻名于世。

酥油花：相传为公元641年文成公主与吐蕃赞普松赞干布联姻时，当地佛教徒为表尊敬，于是在公主从长安带去的佛像前，供奉一束酥油花，这个习俗传到塔尔寺后，每年春节前几个月，酥油花的艺人们就以色泽鲜艳、经久不褪的彩色酥油塑造成各种佛像人物、花卉、飞禽走兽等造型生动逼真、精巧细致的工艺品到正月十五日灯会上去展览，成了一年一度的盛会。

壁画：每年六月观经会上，将几十丈长的大佛像在山坡上高高挂起，谓之晒佛，围观瞻仰者常达数万人。

堆绣：用各种质地不同的绸缎绫罗，剪出人物及各种图案，背后再衬塞毡、棉花等物，然后逐一绣在黑色底子的大幅布幔上，使整幅堆绣不但造型生动独特，且具有浅浮雕的立体感。

828 | 甘肃拉卜楞寺的历史意义有哪些?

拉卜楞寺，藏语全称为“噶丹雪珠达尔杰扎西叶苏旗卫林”，意思是“足喜讲修弘扬吉祥右旋洲”，简称作拉让扎西旗。拉卜楞寺位于甘肃夏河县拉卜楞镇西头，坐落在大夏河北岸，坐北向南，西北山形似大象横卧，东南山松林苍翠，寺前开阔平坦，大夏河自西向东北蜿蜒而流，形如右旋海螺，藏族称此盆地为聚宝盆。

关于寺名由来，据说是第一世嘉木祥选定大夏河旁的扎西旗为寺址，建成后，出于对大师的尊崇，在寺名前冠以“拉让”，称“拉让扎西旗”，久之“拉让”转音为“拉卜楞”，且广泛使用，于是拉卜楞成了寺名和地名。清乾隆皇帝曾御赐“慧觉寺”匾额。

此寺是甘南藏族地区最大的寺院，与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺、青海



拉卜楞寺

拉卜楞寺是藏传佛教六大寺庙之一，旧称“扎西奇寺”，由拉卜楞寺第一世嘉木样活佛创建，现已成为甘、青、川地区最大的藏族宗教和文化中心。环绕寺区的是世界最长的转经筒走廊。

的塔尔寺合称为我国喇嘛教格鲁派六大宗主寺。曾经为甘、青、川三省交界地区藏族的政治、宗教、文化中心。最盛时本寺僧侣达3500余人；下辖寺院108所，喇嘛总数达20000余人。

829 | 拉卜楞寺的六大学院分别是那些？

拉卜楞寺院的六大学院（扎仓）分别为：闻思学院（铁桑浪瓦扎仓，修显宗）、续部下学院（居万巴扎仓，主修密宗）、续部上学院（居多巴扎仓，主修密宗）、时轮学院（丁科扎仓，主修天文）、医药学院（曼巴扎仓，主修医药）、喜金刚学院（季多扎仓，主修法事），各学院均由前廊、经堂、佛殿构成整体建筑，佛殿内供奉高大的本扎仓所宗佛像。经堂为喇嘛集体诵经之地，为学院的主要组成部分。

除各学院的经堂外，拉卜楞寺有许多佛殿，较为著名的有宗喀巴佛殿、千手千眼观音殿、弥勒佛殿、释迦牟尼佛殿、白伞盖菩萨殿、救度母殿、白度母殿、寿安寺、悟真寺、普祥寺、图丹颇章和护法殿等。

830 | 拉卜楞寺的大经堂有怎样的建筑风格？

在拉卜楞寺的六大学院中，最大的是闻思学院经堂，又称大经堂，是全寺的中枢。经过几世嘉木祥的努力扩建，大经堂成为有前殿楼、前庭院、正殿和后殿共数百间房屋，占地十余亩的全寺最宏伟的建筑。

前殿楼为大屋顶式建筑，顶脊缀有宝瓶、法轮等饰物，楼上供松赞干布之像，楼上前廊设有嘉木样大师、四大色赤、八大堪布等活佛们每年正月和七月法会观会时的坐席，楼下前廊为本院僧官逢法会时的坐位。前庭院是本院学僧辩经及法会辩经考取学位的场所，有廊房32间。

大经堂正殿东西14间，南北11间。正殿内悬有清乾隆皇帝御赐的“慧觉寺”匾额，内供有释迦牟尼佛、宗喀巴、历世嘉木样塑像，并悬挂着精美的刺绣佛像及幢幡宝盖等，显得十分华丽庄严，且藏有《甘珠尔》等经典。

后殿正中，供奉着鎏金弥勒大铜像，后

殿左侧供奉着历世嘉木样大师的舍利灵塔，及蒙古河南亲王夫妇和其它活佛的舍利灵塔，共14座。右侧为本寺护法神殿。正殿之西为大厨房，内有大铜锅四口，大铁锅一口。另大经堂东侧有合离塔，寺院东边有神变白塔。

不幸的是，大经堂在1985年4月7日被火焚毁，现在的大经堂为重建后的，但基本原貌没有改变。

831 | 内蒙古席力图召的主要建筑特征有哪些？

席力图召坐落在内蒙古呼和浩特市祈雨旧城内石头巷。席力图是藏语，意为“法座”或“首席”，汉称“延寿寺”。据文献记载，明万历前此处原是一座小庙，万历年间，精通蒙、藏、汉三种文字，深谙佛教典籍的希体图噶，在此受到顺义王阿拉坦汗的推崇，召庙香火日盛。清初起陆续扩建寺宇，直至康熙三十五年（公元1696年）基本完工。

召庙的平面布局，基本采用汉式佛寺的对称轴线分布，中轴线上自牌楼至大殿共有五进建筑，除大经堂外均为汉式建筑，牌楼位于召门前。大经堂是召内主要建筑，位于第二进院落，为藏式结构，高两层，面阔九间，呈方形，四壁用彩色琉璃砖包镶，殿顶铜铸鎏金宝瓶、法轮、飞龙、祥鹿，与朱门彩绘相辉映，绚丽夺目，富有强烈的艺术效果，堪称古典建筑艺术的佳作。

殿前东西两侧立六方碑亭各一，内竖康熙御制《征噶尔丹记功碑》。东、西两院为喇嘛居舍和佛堂。东院西南有一座高约15米，用汉白玉雕砌的覆钵式喇嘛塔。在相轮部分，从宝盖下垂两耳状镀金铜饰，使其造型比一般喇喇塔更为优美。因有这两个耳状饰物，故又俗称“双耳喇嘛塔”，是内蒙古现存喇嘛塔中最大最美的一座。寺东北角还保留着明代古佛殿，殿山墙前后端头上的砖雕，形象生动，构图优美，为砖雕艺术的珍品。

832 | 桂林的万寿寺舍利塔有怎样的建筑历史？

万寿寺舍利塔位于广西桂林万寿寺内。万寿寺的历史悠久，在隋代名为缘化寺，唐时改名善兴寺、开元寺，明代以后改名万寿寺，现存寺院为明、清以后建筑。

寺内舍利塔建于唐代，最初是七层砖塔，塔内原藏有舍利子石函，由于年久损毁，以致全部崩塌。到了明代洪武十八年（公元1385年）重修宝塔，改成现在的形式。

现存舍利塔为砖砌，下为四方形高台，台下十字开门，四面贯通。台上正中有一座喇嘛塔，连高台共高12.83米。塔下部是八角形基座，座上辟佛龛八个。塔身上置五重相轮塔刹，塔顶冠以宝珠。整个塔的造型稳重、庄严，是明代过街式塔中的精品。

833 | 藏传佛教与五台山有什么渊源？

五台山是中国佛教的四大名山之一，位于山西省五台县东北，为五台山山脉的主峰，山势雄伟，五峰耸立，峰顶平缓如台，因此得名。又因山中气候清凉宜人，故又名清凉山。

传说文殊菩萨住于东北方的清凉山，领导者一万名大菩萨精进修行。佛陀的真身舍利更

在无忧王时，就传说已在此建立舍利塔。所以五台山上有阿育王塔。

在密意上，五台山代表文殊菩萨自身，犹如文殊菩萨的五髻，也代表着诸佛如来的五种佛智；五台的五峰，代表如来五智，也是五方佛五智如来的表征。所以五台山密意是金刚峰顶，是金刚法界宫，也是五方佛的净土。还是文殊菩萨顶上现起五髻五智的标志，同时，也象征文殊具足如来五眼，圆证三世诸佛的究竟。

自元、明之后，藏传佛教在内地广泛传播，五台山也出现许多藏式寺院、佛塔的建筑，出现显教与密教兼容并蓄的景象。

834 | 五台山塔院寺白塔有怎样的建筑结构？

塔院寺在显通寺之南，是五台山五大禅处及青庙十大寺之一。舍利塔是寺内的主建筑，又名“慈寿塔”。塔身为圆形的藏式白塔，塔腹藏有释迦牟尼佛的舍利子。白塔塔基为正方形，周长逾80米，底层以长廊环绕，四角建有四座小亭。塔高50余米，塔身上部的13层相轮代表13天，顶端有周长23米的圆铜盘，沿边吊35块铜垂檐，正中则是一个高5.4米的铜宝瓶。塔身上下系有252个风铃，微风吹拂，清音绕耳。塔院寺的白塔已成为五台山佛教圣地的标志。

塔后的藏经阁中有一座高12米，共33层的八角形“转轮藏”。阁内藏有汉、蒙、藏等各种文字的经卷两万余册。

835 | 云南昆明金刚塔的主要建筑特征是什么？

金刚塔位于云南昆明市东郊约五公里官渡街上。建于明天顺二年（公元1458年）。塔座为正方形，上有石雕围栏，下有四面相通的券洞，整个塔身是砖石结构。座西壁上嵌有“造塔碑记”石牌一方，座四角各建小塔一座。方形须弥塔座上雕刻各种动物形象。塔座四角各雕金刚力士像一尊，技艺精湛，栩栩如生，属于典型的藏式佛塔。

836 | 北京妙应寺的白塔有什么样的建筑历史？

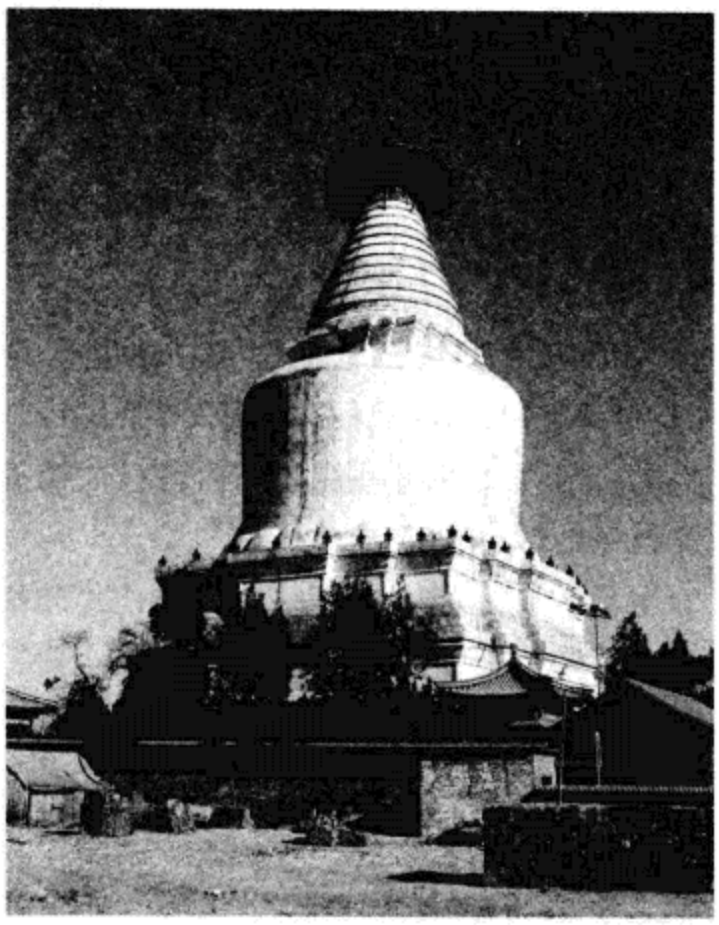
北京妙应寺又称为白塔寺，因为寺内有一座著名的白塔而得名。白塔寺始建于至元八年（公元1271年），建成于至元二十五年（公元1288年）。

白塔位于塔院中心，是中国现存最早最大的一座藏式佛塔，于至元八年（公元1271年）始建，至元十六年（公元1279年）竣工。由元初来到中国的著名尼泊尔工艺家兼建筑师阿尼哥主持建造。白塔高51米，基座面积达800平方米，从下至顶，分别由台基、塔身、相轮、华盖和塔刹组成。整座白塔庞大雄浑，格局巧妙，古今罕有。

白塔寺建成时，占地面积广达242亩。据传此白塔建成以后，轰动全京城，元世祖忽必烈很高兴，就命人以塔为中心，向四方各射一箭，以箭落之地为界所划定的。殿堂均按内廷的规制而建造。在元代，寺内香火鼎盛近于百年，为元朝大都的宗教、政治、文化圣地，不但是皇室在京师的宗教中心，也是最早翻译印制蒙文、畏兀文佛经的场所。

元至正二十八年（公元1368年），寺院殿堂毁于雷火，明天顺元年（公元1457年）重

修，并改名字为妙应寺。重建后的寺院占地面积约20亩，相传是原寺的十二分之一。建筑位于白塔的前部，主要殿宇有山门、钟鼓楼、天王殿、意珠心镜殿、七佛宝殿、东西配殿及廊庑僧舍等。



妙应寺的塔院，从七佛宝殿后拾十级石阶而上，即是白塔的台基，周围以墙垣。四隅各有角亭（单层），南向正中为院门。门上额书“ 建释迦舍利灵通宝答”。门内有一座华侨殿，面宽三间，殿内保持着原来佛堂格局，正中悬“具六神通”额，是乾隆之御笔，故叫此殿为“具六神通殿”。正中供奉连龛铜三世佛，为清代所铸。东西两壁各有四幅藏传佛教护法神画像。

1967年地震时塔顶震坏，1978年开始对塔及具六神通殿等进行全面整修。

妙应寺白塔

北京市妙应寺著名的锥形白色佛塔——妙应寺白塔为现存中国古代最大的喇嘛塔建筑。白塔寺本名妙应寺，它也是重要的庙会举办地。喇嘛塔形式直接来源于印度，其风格并没受汉地楼阁式塔的影响，较多地保留了印度早期的堵波的形式。

837 | 陕西的青龙寺有怎样的建筑历史？

青龙寺为唐代密教的著名寺院，位于陕西西安城南郊乐游原上。该寺创建于隋文帝开皇二年，初名为灵感寺。唐高祖武德四年寺废，高宗龙朔二年，城阳公主奏请复立为观音寺。睿宗景云二年，改名为青龙寺。会昌五年禁佛时被废，翌年复寺，更名为护国寺。宣宗大中九年，恢复青龙寺名。到了明朝万历年间，整个寺宇全毁。

青龙寺与日本密宗（真言宗）有着深厚的历史因缘，日本真书宗视之为祖庭。著名的入唐八家：最澄、空海、常晓、圆行、圆仁、惠远、圆珍、宗睿，除了最澄、常晓二人外，其余六家都曾至此寺受法。其中，空海曾在青龙寺向惠果学习密法，后返回日本，成为日本东密的祖师。

旧传青龙寺拟龙猛南天铁塔为规制，以华藏世界为版本而作。寺内的结构有上、中、下三经藏；有灌顶道场、东塔院、传法院等。寺院内的墙壁严饰画迹。

838 | 北京黄寺的清净化城塔有哪些历史？

北京黄寺，原来分成东、西两寺，东寺创建于清朝顺治八年（公元1651年），寺址原为普静禅林旧址，是顺治帝为五世达赖阿旺罗桑嘉措到京朝觐所建的驻锡之处。又因为是黄教寺院，所

以称为黄寺；后在西边又建一座西黄寺，所以称此寺为东黄寺。清康熙三十三年（公元1694年）重修，乾隆二十九年（公元1964年）又重修。

西黄寺在原黄寺之西，建于雍正元年（公元1723年）。乾隆四十五年（公元1780年）曾把前来京城为其祝寿的班禅六世安排在此驻锡。同年班禅六世在京病逝，乾隆皇帝即下令在寺北部建班禅六世衣冠石塔，命名为“清净化城塔”，俗称“班禅塔”。

塔院由三重院落组成，占地约18亩，塔台高3.4米，塔高20米，全部用白石砌成。塔形仿印度菩提伽耶式，四角各有塔式经幢一座，中央主塔为藏式喇嘛塔。正面佛龛内有浮雕的三世佛。龛旁分雕八尊菩萨，须弥座呈八角形，上承托覆钵式塔身，座八面均饰多种花纹。清净化城塔是多种艺术风格的结合，雕工精美，为清代佛塔的杰作，至今保存完好。

839 | 河北承德普乐寺琉璃小塔有怎样的建筑风格？

普乐寺位于河北省承德市郊，因为其主殿是圆亭子式，所以俗称圆亭子。是清高宗乾隆为了方便接受西北各族贵族的朝觐拜谒而建的，供上乐王佛，希望“既宁且安，其乐斯在”及“普天同乐”之意，所以取名普乐寺。

普乐寺坐东朝西，面对山庄，依山势而建，占地面积约14000平方米，也分前后两部分。前半部从山门到大雄宝殿宗印殿，为汉式寺庙的传统形式；后半部则是寺内的主建筑，为一座高大的阁城，即曼荼罗式的变体。有两层围墙，分三层，均为石砌方台，二层的方台上共有八座形状相同的喇嘛塔，代表了释迦牟尼佛八相成道的事迹，八座喇嘛塔身造型相同，但须弥座分为四角、六角、八角几种形式，塔身上并且装饰有多层华丽的仰莲花纹色彩鲜丽明快。其中四座塔从东西南北面，分别为黑、青、紫、白四色，皆是以莲花基石砌成。四角有四座白塔，正南为黄塔，正北为蓝塔，正西为紫塔，正东为黑塔。

840 | 北京的雍和宫有怎样的建筑历史？

雍和宫为北京现存最大的藏传佛教寺院。位于北京市东城区，又称为无量宫或雍寺，藏文为“甘丹金恰灵”，意思是吉祥威严宫。

雍和宫创建于清朝康熙三十三年。原为清世宗胤禛即位前的府邸，雍正三年命名为雍和宫。雍正死后，其灵柩一直安放于此。雍正的画像也置于宫内永佑殿（后改名神御殿）。此后成为清帝供奉祖先的影堂。在乾隆九年改为喇嘛庙，成为清政府管理藏传佛教事务的中心。

雍和宫的建筑具有集合各族建筑艺术为一体的独特风格。主要建筑有三座精致牌坊与天王殿、正殿。此外，还有东西配殿、四学殿（即讲经殿、密宗殿、数学殿、药师殿），各殿内供奉很多的佛像。其中，用金、银、铜、铁、锡制作的五百罗汉山、金丝楠木的木雕佛龛，以及26公尺（露出地面18公尺）高的旃檀木雕弥勒像，被誉为雍和宫“三绝”。

此外，宫内珍藏许多藏文经典及各种史书。根据《蒙藏佛教史》记载，雍和宫曾经是用金瓶掣签确定活佛转世的地点。道光时，十七世章嘉呼图克图转世，就是在此掣定。

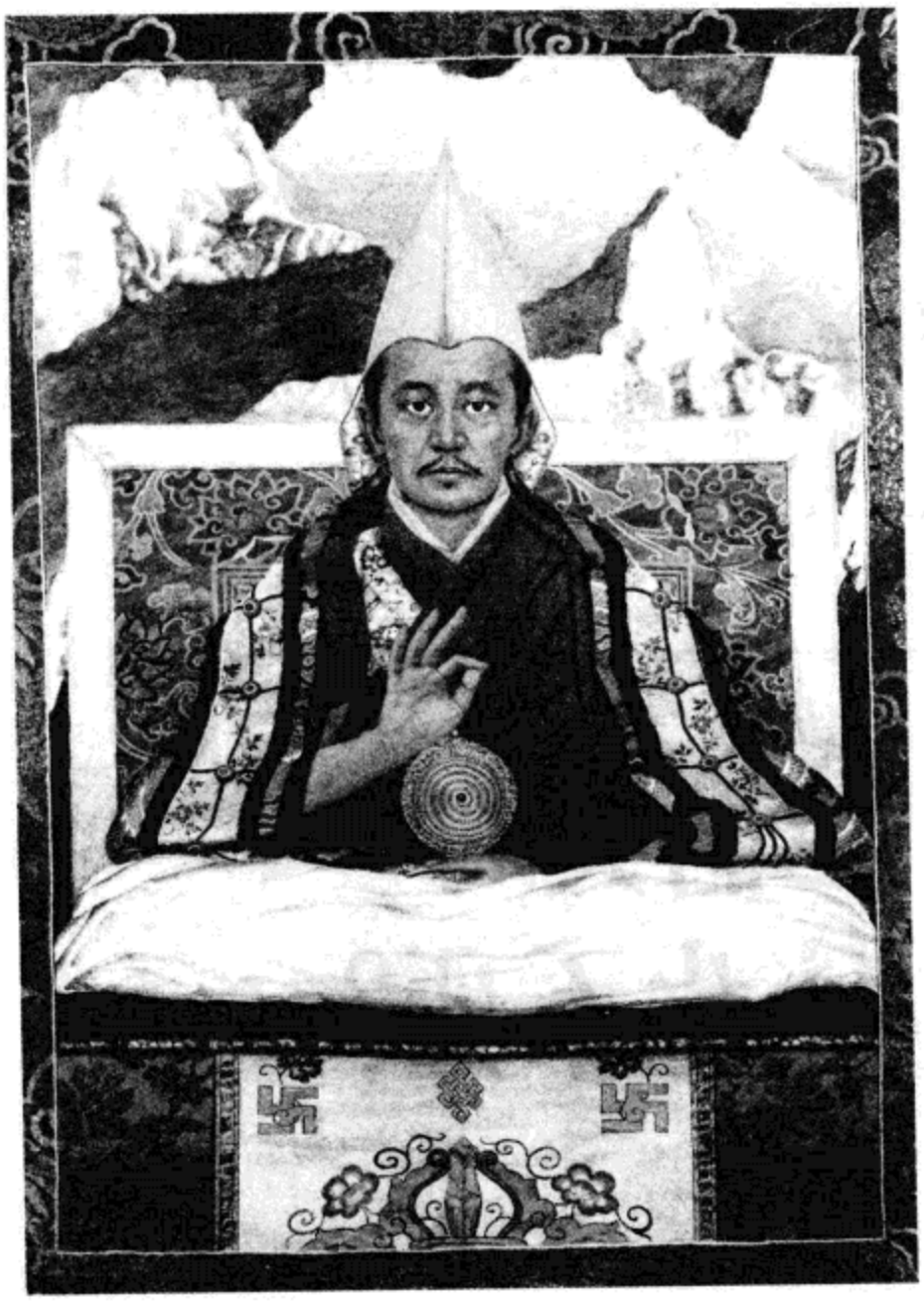


第10章

活佛：他们真的轮回转世永生不死？

活佛，是藏传佛教当中极为特殊的文化现象，具有非常重要的历史意义。本章向您介绍了西藏活佛，包括活佛转世制度的来源、认证，以及活佛们的生活方式等等，并向读者介绍了史上历届达赖喇嘛和班禅的简史。

841 | 什么是活佛?



五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措 布本设色唐卡 现代 西藏

阿旺洛桑嘉措系五世达赖喇嘛。1642年借助蒙古固始汗之力推翻噶玛藏巴汗政权，建立甘丹颇章政权。

活佛一词藏语译为“化身”，藏语中并没有活佛一词，活佛是汉语的俗称，藏语中尊活佛为“仁波且”，意译为“宝”。而人们常说的仁波切，是“人中之宝”的意思，在藏地是对修行人的尊称，不一定都指活佛。

在藏地，活佛分为五级：执政、呼图克图（国师、摄政）、法台（法主）、措钦、堪布。活佛有家、在家、不坐床、坐床之分。

多数的活佛是要举行坐床仪式的。在不坐床的活佛中，有一种活佛叫“夏扎哇”，意为舍世瑜伽士，舍弃世间法与出世间法。

除了多数经过寻找认定的活佛，在藏地活佛转世中还有一种叫“世袭转世活佛”，如郭珠法王转世很多世，在他们家族中转世的男子都是活佛，女子都是空行母。

还有一类血脉传承的转世活佛，他们家族的人会一直转生在自己的家族中，互为父子、爷孙等等，如“大主陀派”。“主陀”意为持明、成就者。乌勒活佛一家就是这个世界上少有的“主陀”，有九个儿子全是活佛，一个女儿是空行母。他们家族的传承不外传人，也无法传外人，若想得到其传承唯有投胎到其家族中，或与其家族成员结婚才行。

842 | 为什么说活佛就是佛菩萨降落人间的代表?

释迦牟尼佛曾在很多密宗经典中说过：“在末法时代，我会化现平常人的样子，以普通上师的身份来教化众生。你们要知道，那就是佛陀的化现。”甚至在藏文经典文献中，我们会发现更为具体的佛陀预言。如藏译《三摩地王经》中预言说：“我涅槃两千年后，红脸之国（即西藏）将出现教法，当地居民将成为观世音菩萨的弟子。在教法黑

暗的时代，观世音菩萨将以‘噶玛巴’这个名号，广为人知。”

从这些经典文献中我们可以看出，很多著名的活佛就是佛菩萨圆寂后降落人间继续度生事业的代表。由于在佛教理论中，一个时期内只能有一位佛陀身份的殊胜化身应世，因此佛菩萨只能以各种不同的身份来到人间。而无疑的是，活佛是其中一种极好的方式。这些佛菩萨化身的活佛们，与普通人一样地生活着。外表虽然看不出不同凡响而异于凡人之处，但他们内心的证悟却极其深广。就如圣洁的莲花，虽然生长在污秽的淤泥中，但却不玷染丝毫的俗气。在和光同俗中，默默地帮助众生，践行着他们神圣而崇高的菩提心愿。

843 | 活佛转世制度有怎样的历史起源？

藏传佛教的活佛转世制度，是藏传佛教有别于其他宗教和佛教其他支派的最为独特的方面之一。活佛转世的空没、玄妙，增加了藏传佛教的神秘色彩。

按照佛教教义的说法，一个活佛的圆寂，不过是灵魂的转移，化身为另一肉体的人而已。化身随机体显现，所以必有灵童转世。

活佛生生不息地沿袭下来，是由转世制度维系的。世世相接，永垂无疆。

活佛转世制度创立于公元13世纪。最早起源于噶举派中的噶玛噶举派。西康僧人都松钦巴对噶举派学说有独到的见解，并建立了自己的寺院广授学徒创立噶玛噶举派黑帽系。公元1333年，噶举派黑帽系第三代主持——让迥多吉受到元帝国皇室的邀请，赴京参加了元顺帝的登基典礼，受到了元朝青睐，取代了萨迦派的地位。当他第三次上京访问时，不幸染病圆寂，临终前留有遗言，说自己将在西藏的工布地方转世。他的弟子在他圆寂后，根据多种迹象和征兆，在工布寻访确认了他的转世，成为第四代主持。

从此，活佛转世制度开始出现。藏传佛教各派竞相仿效。15世纪后，格鲁派（黄教）的活佛转世制度，就是效仿噶玛噶举派的黑帽系所采用的转世制度。活佛的佛位，有高低大小之分。藏传佛教达赖喇嘛和班禅喇嘛为最高活佛。

844 | 活佛转世制度的宗教作用有哪些？

佛教不是原始的自然崇拜信仰，也不是纯理论化的哲学思想，而是通过闻思修这种以理论指导实践，最终达到直觉体验真理目的的宗教。佛教非常重视师徒间的传承，尤其是藏传佛教，上师是被视为佛菩萨的具体代表来尊敬的。佛法的传授，也必须是师徒间的口耳相传。没有经过上师传授，独自研习佛经典籍，佛教不认为会真正理解经典的内含奥义，更认为这种自学自修，根本不会获得任何内在的证悟。所以在藏传佛教讲经及灌顶传法时，上师都有交待所传佛法的来源及传承情况的传统，以确保让学习的人了解所学教法传承的绝对可靠。

佛法在上千年的流传中，由于各种原因难免会流失一些传承。虽然这些教法的经典文字还保留着，但由于此教法的传承——即活的法流、法脉已经丧失，因此，也不会有人去学习和修炼。他们知道无论如何努力勤奋地修持这些失去传承的教法，也不会产生丝毫的效果。藏传佛教重视传承的程度由此可见一斑。

活佛转世制度，从某种意义上说，却可以最大限度地、有效地规避这种传承流失



的风险。当一位高僧活佛圆寂后，他的弟子会找寻活佛的转世，然后把从上一世活佛学到的所有传承教法，再倾囊相授给活佛的转世。如此以来，只要这位活佛的转世不断延续，那么他所拥有的佛法传承也不会遗失。后来格鲁派的达赖、班禅两大转世活佛间互为师徒，应该也是基于这个缘由。故此，保持佛法传承的宗教作用，也是活佛制度产生的一个不可忽视的方面。

噶玛·都松钦巴 布本设色唐卡 清代 西藏

都松钦巴是噶举派达波拉吉的重要门徒。1147年修建噶玛丹萨寺，1189年又建楚布寺，后逐步形成噶玛噶举派。该派在藏传佛教各派中最早采用了活佛转世制度。本唐卡中的都松钦巴头戴的黑帽，实际是给他的弟子噶玛拔希受元宪宗蒙哥赐的金缘黑帽。因为都松钦巴是噶玛派鼻祖，作为象征，把这顶黑帽画在了他头上。

845 | 活佛一定是寺院的住持吗？

藏传佛教寺院的主持，一般都是活佛转世的继承制，这是藏传佛教特有的一道风景线。汉传佛教的寺院一般分为两类，即十方丛林及家庙。十方丛林属于大寺院，僧人来自四面八方，主持一般是从学问、道德及修持俱佳的僧人中推举产生，而不限于主持的弟子，正所谓有德者居之。家庙则属于地方的小寺院，主持一般都是由师父传给自己的弟子，如此代代相传，属于世袭制。藏传佛教寺院主持的活佛转世继承，虽然类似家庙的世袭，但却不尽同。家庙主持属于祖传父、父传子、子传孙，而活佛继承的主持，永远是一位活佛。譬如一世嘉木样大师妙音笑金刚创建了甘肃夏河拉卜楞寺，嘉木样大师是寺主，今天的拉卜楞寺寺主仍然是嘉木样大师，虽然是第六世，但佛教徒都认为他们是一个心识，并非截然不同的两个人。

一个寺院的主持永远是一位转世的活佛，对寺院会有很多利益。首先避免了不必要的矛盾纷争，虽然僧人是追求解脱成佛的出家人，但在烦恼习气没有被折服和断除的情况下，仍然难脱世俗名利的纠缠。而活佛继承主持的制度，则会有效遏止争夺寺院主持的纷争，可以让僧人们安心学经修持，不介入世俗权力的斗争。其次，有了活佛继承的主持，寺院就相当于有了永远的主人，有效规避了寺院缺乏主人翁的零散，增加了寺院的凝聚力。最后，由于活佛身份的特殊性，因此一般传统上都会得到较好的经院教育，这也是藏传佛教代有高僧大德诞生的一个缘由。而寺院也会凭藉大德活佛的主持，得到有利的发展。

846 | 活佛转世认证是怎样进行的？

藏传佛教活佛的寻访及确认，有着多种途径及方式。但西藏第一位活佛及最具可信度的转世途径，是转世者自己对来世的预言。当一位活佛在此生度众任务暂时告一段落，即将圆寂的时候，他会以口授及信函等方式，直接或间接秘密地将自己来生转世情况告知弟子。在活佛的口授或信函中，预言了自己下一世出生的地点，父母的名字，转世灵童的特征，周围的地貌以及降生时会出现的奇异征兆等详细情况。活佛的弟子就是凭藉这些预言，明查暗访，最终准确找到活佛的转世。

在藏传佛教活佛转世的记载中，不乏圆寂前预言来生转世情况的活佛。由于这些活佛凭藉生前或明说或暗示的预言，往往被信众毫无异议地认为是真正的转世化身。我们可以想象，当人们找寻到符合预言全部特征的转世活佛，并见证一个人从前生神奇地转回现世时，是怎样地震憾和惊奇。从某种角度说，人们更愿意相信以生前预言这种方式转世的活佛。因为他们认为，这种转世是自主和主动地，是直接横跨前生后世轮回沟壑的有力证据，其可信度及准确率不容置疑。

847 | 如何寻转世灵童？

找寻和考验是活佛转世中非常关键的一环，直接决定着活佛转世的准确性，因此寻访和考验的过程也是复杂而严格的。一般有以下三种方式：

1. 观察灵童的体貌特征及言谈举止。一位真正的活佛转世，其体貌特征及言谈举止自然不同于常人，因此一般先从这点开始考察。按照佛教理论来说，转世者既然是佛菩萨或高僧的化身，那么先天就一定会具备佛菩萨的潜质，不论是在体貌特征及言谈举止方面，往往会表现出一种迥异常人的超凡脱俗之处。因此，这点是寻访考察转世灵童的重要参考内容之一。



格桑嘉措

布本设色唐卡 现代 西藏

这幅唐卡所绘为七世达赖喇嘛格桑嘉措。格桑嘉措身着绛红色僧衣，披黄色僧坎肩，结跏趺坐在宝座之上，他画前的供桌上，放着佛经、金刚铃和金刚杵。格桑嘉措生于四川理塘，九岁时被迎入塔尔寺，12岁时获康熙帝册封为达赖喇嘛。

2. 观察灵童出生时的梦境及奇徵异兆。在藏传佛教中，对梦有着特殊的解读。有的梦是由于平日意识的积累，而在睡眠时出现的幻觉，这样的梦没有丝毫意义，密续认为，当睡眠的时候，周身的气如果进入某个特别的脉轮，便会发梦；有的梦可以预示未来发生的事情。在无上密续中，更有利用梦而修成佛之道的教诫。无论佛陀降生还是高僧出世，也都有着不同的梦兆。

3. 观察灵童对前世物品辨认情况。佛教认为，生命是一个刹那变化但无限延续的一个续流，在肉体死亡后，精神可以继续延伸到后世。因此，有的活佛转世后，仍然可以清晰辨认出前世用过的物品。这样在寻访过程中，寻访者会带着前世活佛的物品及赝品，同时摆放在灵童前让其辨认。

通常情况下，寻访达赖喇嘛及班禅大师等大活佛都是按照上面三个程序进行寻访的，如果是名位较低的活佛，则未必一定这么严谨，或用其中的一项、二项就可以了。也有的活佛转世不需要这些寻访程序，直接由某位高僧认定即可。在活佛的寻访中，有一位活佛的寻访是非常特别的，那就是噶玛巴活佛。噶玛巴的认证不是经由降神、占卜等决定，唯一的依据是前一世噶玛巴的预言。传统上，将前一世的预言和候选人的出生详情作比较来认证噶玛巴。

848 | 活佛坐床之前做哪些准备工作?

经过系列寻访程序，最终确定转世活佛身份并剃度后，接下来就是坐床仪式了。坐床后，方正式继承前世活佛的名号，成为具有转世身份的祖师——活佛。

通常情况下，在确定转世灵童后、坐床之前，要正式通知灵童的父母等亲人。坐床的地点一般都在自己的寺院。正式坐床那天，寺院的僧众们从清晨就开始忙碌起来。首先将寺院、大殿、法座等打扫洁净，用白灰在活佛必经的过道画上祥云等吉祥的图案。此时在寺院内外已经挤满了来自各地参加坐床典礼的信众，人们手持洁白的哈达，驻足凝目，虔诚地期待活佛的到来。一切准备妥当后，转世活佛在僧人们的簇拥下，在各种法器齐奏的宗教音乐声中，缓步进入措钦大殿。先是礼佛三拜，然后登上大殿法座。接着僧俗大众顶礼活佛，诵念吉祥经文。僧众代表向活佛敬献代表佛陀身口意的佛像、经书及佛塔，如果是格鲁派活佛坐床，有的寺院还会进行一些辩经表演。当这一系列仪式结束后，最后的仪式就是活佛为僧俗大众摸顶祝福，由于人数众多，这道程序往往会用几小时甚至更久的时间。几乎所有的活佛坐床仪式大都如此，但如果是达赖、班禅、噶玛巴等大活佛坐床，中央政府会派人主持，并讲话、颁发中央政府认命的活佛证书。

849 | 小活佛的日常生活是怎样的?

每一位活佛，在他继承前世的名位，举行完坐床典礼之后，便开始了紧张严格的学习生活。特别是名位较高、影响力巨大的活佛，他们的日常生活学习由从著名高僧中挑选出来的经师安排，非常有规律，旨在自幼年时期就开始培养良好的生活习惯及学习态度，为将来能成长为学问、道德、修证俱为一流，堪为人天师表的高僧，打下扎实的基础。

小活佛一天的学习生活大致是这样的：每天清晨，由侍从打扫室内卫生后，协助小活

佛起床洗漱。洗漱完毕，则披上袈裟到佛堂礼佛，在经师的指导下学习。背书约一两个小时后，开始早餐，在藏区主要是糌粑奶茶为主。早餐后开始学习藏文及练习书法。上午的时间就这样度过。下午的时间略为灵活，除了学经外，尚可以参加一些法事活动及为来访者摸顶等，有时候也可以与同伴玩耍。晚饭后温习白天所学内容，约在晚上十点钟左右就寝。

850 | 活佛接受的教育有哪些？

每一位活佛，在他继承前世的名位，举行完坐床典礼之后，便开始了紧张严格的学习生活。

小活佛跟其他刚入寺的僧人一样，先从藏文的30个字母学起，然后朗读、背诵和抄写经文，学习书法。在修持方面，学习给佛堂呈现供品、使用法器、制作朵玛等供品。由于藏传佛教各教派传统不同，因此活佛所学的课程也随之而异。如果是格鲁派活佛，在学懂藏文字母文字后，便开始学习文法及初级《因明论》，接下来的五六年中，开始广学解释佛教最著名经典《般若经》的《现观庄严论》，次二三年，研习代表佛教最高哲学的《入中论》，此时年届差不多二十岁左右，到了受比丘戒的年龄。受戒后，开始研习解释戒律为主的《律经》。因戒律是道德情操的保证，因此学习也颇为细致。最后要考藏传佛教最高学位——格西的时候，开始研读《俱舍论》，《俱舍论》是佛教知识的宝库，以难度大、知识结构复杂而著称。

在学习期间，当学完某些课程后，便开始进行辩经考试，通过答辩，获得格西的学位。在格西中，根据所学课程不同，而分为然绛巴、拉然巴等几个等次，最高为拉然巴格西。考取拉然巴格西后，一般都进入上下密学院深造密续，为将来晋升甘丹赤巴作准备。由于活佛有专门的高僧指导，又有不同于普通僧人的祖古身份，因此在答辩升级的时间上，要比普通僧众灵活得多。

851 | 活佛的住行有怎样的讲究？

虽然活佛名位大小有别，居住的条件也不尽相同，但总的来说，活佛居住条件要好于普通僧众，大都居住在优质木石结构或砖瓦的佛邸中。根据地域及条件的不同，也有的活佛居住在帐篷及土房内。这些住房，一般都是前世活佛的遗产，当活佛转世后，前世活佛的财产自然归转世活佛所有。

活佛出行的时候，一般都有随侍跟从。凡是普通僧人与活佛相遇，按照礼节需要让路，低头侧立，待活佛过去后，然后方行。当信众见到活佛的时候，一般都上前顶礼磕头，敬献哈达，以表敬意，而活佛则会对其摸顶祝福。

852 | 活佛的衣着有怎么样的讲究？

活佛剃度出家后，便要身着染色衣的袈裟。藏传佛教的活佛及僧人在出家的时候，不同于汉传佛教先受持沙弥戒，而是承诺三件事，即不舍弃出家形象，不身着袈裟以外的服装，不舍弃出家的恩师。依照佛律，舍弃袈裟、身着普通人的服饰是违律行为。由于特殊

地理环境及气候原因，藏传佛教僧人的着装与印度原始着装略异，下身僧裙、上身袈裟没有什么不同，只是多了一件坎肩。我们可以从坎肩的颜色来区分转世活佛还是普通僧人——活佛的僧坎肩可以是黄色，而普通僧人则不可以穿着黄色的僧坎肩。平时，活佛及僧人都是披着绛红色的袈裟，在遇有大型法会或活动的时候，方在绛红色袈裟外面另披黄色袈裟。

佛陀制定出家弟子身着三衣：即九条衣、七条衣及五条衣，因场合不同酌情穿着。三衣是出家人特有的服饰，是不沾男女事的象征，对于修持大乘教法的出家菩萨来说，即使可以布施自己的身体，也不能布施三衣。内地某些地方的在家居士也开始身着袈裟，按照佛教戒律来说，是绝不允许的违律行为。



曲吉尼玛 布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡所绘的是九世班禅曲吉尼玛，曲吉尼玛头戴黄色僧帽，身着僧衣。藏传佛教对僧人的衣着有严格的规定，唐卡中曲吉尼玛的装束是活佛的典型服饰，即内着僧衣，披绛红色的袈裟，外面还有一件普通僧人不能使用的黄色的僧坎肩。

853 拜见活佛的礼节有哪些？

藏族是一个十分注重礼仪的民族，特别讲究尊卑有序，如晚辈需要细心照料长辈，认真听取长辈的意见等。对德高望重的活佛，更是要注重拜见的礼仪。

在拜见活佛的时候，首先在门外请示，征得同意后方才入内，要脱帽脱鞋方能进入。进入活佛房间后，不能大声喧哗。先对活佛顶礼三拜，最后一拜结束时，一般活佛会摸顶祝福，然后才起身。接着献上哈达，再敬献其他礼物。献哈达的时候，要双手高举过头，活佛接过有时候会反挂在您的脖子上，有时候会收下，但切记不可直接将哈达挂在活佛脖子上。活佛让坐的时候，一般要坐在地上，或者位置低于活佛座位的地方。坐姿要端正，身略前倾，以示恭敬，不能东倒西歪，更不能翘二郎腿。谈话之时，也不能放声大笑。当活佛说话的时候，尽量不要打断，要静心细听，不能心不在焉。当活佛站起时，也要随之起身，待活佛落座后，自己方能继续坐下。当告别活佛的时候，不能马上转身背对活佛离去，应弯腰倒退数步，然后慢慢转身离去。

与活佛在一起的时候，不能随意碰触活佛

的身体，不能嘻嘻哈哈地和活佛勾肩搭背，不能乱摸活佛的头。不能坐他的法座，动他的法器（例如护身符、念珠、铃杵、法鼓等等），不要用他的日常生活用具。在聊天谈话的时候，也不要吸烟。如果与活佛一起进餐，不要用自己使用过的筷子给活佛夹菜，最好用公共筷子。当活佛讲话的时候，暂时不要进食，要倾听活佛的讲话。当与活佛一起出行的时候，注意不要走在活佛的前面，尽量不踩踏活佛的身影。总之，拜见活佛时要心存恭敬，不可放肆。

854 | 活佛的饮食有什么特别之处？

在古印度时期，佛陀及僧人们都以托钵乞讨为生，寺院及个人并不独自烹食，至今在泰国、斯里兰卡等南传佛教地区仍然沿袭着这个传统。但这种托钵乞讨制度，在海拔数千米以上，冰封雪冻的雪域西藏，却难以实行。活佛之饮食与普通僧众并无大异，仍以糌粑及奶茶为主，但优越之处，在于吃牛羊肉及酥油次数较普通僧众为多。顺带一提地是，佛教僧人并不完全食素，在僧人的戒律中也没有要求素食，因此，印度、西藏、泰国等藏传佛教及南传佛教僧人并不吃素。汉传佛教僧人吃素源于梁武帝的规定，而并非佛教的戒律。但也有的活佛在特定时间内吃素，比如在观音法门闭关及法会中，这是因本尊修法不同的特殊情况和戒律，不是普遍的要求了。另外，雪域高原的气候几近寒带，如果没有酥油、肉类等高热量食品，连存活都成问题，更谈不上学佛修行了。

855 | 活佛怎样树立信心？

所谓树立信心，就是要把上师看做是佛陀的代表和象征，看做是佛陀引渡自己的具体化身。当然，这种信心不是盲目地迷信，而是依据经典及逻辑证成的。在《二观察续》中说：“末法时后五百年，我将化现上师身，心中认定为我身，对他生起敬仰心。”类似言句在其他显密经典也都有提及。说明在末法时代，佛陀及金刚持常常以普通人的形相和身份出现，以方便度化众生。因此，应把这些看似普普通通的上师视为佛陀金刚持的真身，树立崇敬之心。

佛是心灵的医生，凡能给予治疗烦恼轮回苦良方者就是佛。上师给自己传授佛法，为自身烦恼及苦对症下药授以良方，其恩无比，正是佛陀的化身。不过这种视师如佛信心的树立是极为困难的，一般的佛教徒也难以理解及做到，想深入了解的读者，可以阅读兰仁巴大师的《菩提道次第心传录》等相关著作。

佛教认为，一位合格上师是否客观上真的是佛并不十分重要，重要地是要树立视师如佛的信心。如果没有这种信心，即使真的佛陀也无法帮助你；如果树立了这种信心，即使上师不是佛陀，你同样可以得到佛陀的加持。

856 | 供养上师的三种行为包括哪些？

对上师树立信心及思念恩德、激发崇敬之心后，应以三种供养行为回报上师的恩德。

1.**财物供养**：成佛需要积累三大劫的福德资粮，布施众生及供养福田（如父母、佛陀、



兜率上师福田 布本设色唐卡 现代 西藏

这幅唐卡所绘的是兜率上师福田。唐卡上方中央是用许多珠宝建成的无量宫，中央为弥勒佛圆满报身像，左为阿底峡尊者，右为宗喀巴大师。从弥勒佛心口处放射出一团白云，云中坐着师徒三尊，中间的宗喀巴，左侧的克主杰和右侧的贾曹杰。供养福田财物是积福的行为，而所有福田中上师是最殊胜的。

寺院、僧众等，因这些对象可以令供养者产生福报，所以被称为福田）财物都是积福行为。在所有福田中，没有比上师更殊胜的，这点在很多佛教经续中都有提及。供养时不能将优质财物留给己用，而供养下劣的，但如果自己只有下劣的则无妨。主要是量力而行，在条件许可的限度内，尽量做得好一些，因为供养不在于物本身，而在于心诚和无私，以及尽力而为。

2.**侍奉供养**：侍奉供养包括为上师洗浴、按摩以及整理著作、处理日常事务等做事行为。西藏历史上的仲敦巴大师，勤勤恳恳为阿底峡尊者处理所有日常事务，事无巨细，均细心认真办理，因此获得了很大的成就及威望，创建了藏传佛教噶当派。佛教认为，没有比侍奉上师更好的积德消业行为了。在很多经典中也有论及。

3.**修持供养**：拜师学佛，主要目的就是听从教导、躬行实践，如果单纯以财物供养及侍奉上师，并不能达到解脱或者成佛的目的。因此佛法认为，实践上师教导的供养是最好的供养，也是上师最期望得到的供养。

857 | 谁是藏传佛教的第一位转世活佛?

西藏第一位转世活佛为噶玛拔希。

噶玛拔希，法名却吉，拔希为蒙语，意为轨范师。于藏历第三绕迥之木鼠年（公元1204年）生在康区哲垄丹巴曲秋地方的一个贵族家庭，父亲叫嘉昂次察，母亲叫僧萨芒吉。当噶玛巴西出生时，有许多瑞兆发生，因此他马上被认为是相当特殊的孩子。他六岁时，文字读写就相当流利。十岁时，他遍览所有能够研读的经典，并且只需浏览一遍即可完全了解经典的涵义。这种天生的能力使得噶玛拔希的父母确信他将来必定是成就者。除了这些知识上的能力外，却吉还有一种能将心住于宁静的修定能力。11岁的时候，依止都松钦巴的再传弟子颇扎瓦剃度出家。颇扎瓦给他传授了嘎举派最

高密法大手印俱生和合教法，经过勤奋地修炼，获得了殊胜的证悟。有一次，颇扎瓦在给噶玛拔希传授灌顶的时候，亲见了都松钦巴大师，大师示意噶玛拔希即为他的转世。于是，颇扎瓦确认了噶玛拔希为都松钦巴转世，从此，将嘎举派所有教法倾囊相授，以培养这位嘎举派的法王。

在噶玛拔希80岁的时候，自知此生度众因缘已尽，便对大弟子邬坚巴说："我圆寂后，在藏南拉堆地方必出继承黑帽系教法者，你将是下一世噶玛巴的上师，负责教导和传授佛法的工作。现在教法暂时由你来主持。"说着将金边黑色僧帽戴在了邬坚巴的头上。

藏历第五绕迥之水羊年（公元1283年），噶玛拔希圆寂，享年80岁。荼毗后，他的眼睛、舌头和心脏都未被焚化，此外，还伴有彩虹般色彩的螺纹、本尊像及种子字。楚布寺为他修建了舍利塔，将这些舍利置内供奉。此后，藏传佛教转世制度开始建立，而都松钦巴也被追认为第一世噶玛巴活佛。

858 | 达赖喇嘛最初有怎样的由来？

达赖喇嘛的称号始于1578年，确定于第三世达赖索南嘉措时期。当时他到青海地区传教，说服了土默特部的首领俺答汗皈依佛门，他们在政治上彼此推崇并互赠尊号。俺答汗赠给索南嘉措的尊号："圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛"。"圣"在佛教中表示超出凡间；"识一切"是普遍通晓之意，认为是显宗方面取得最高成就的人；"瓦齐尔达喇"为梵文，意为执金刚，是在密宗方面有最高成就的人的称号；"达赖"是蒙语"大海"；"喇嘛"是藏语"大师"。合起来说，就是在显宗和密宗两方面都修到最高成就的，超凡入圣而学问渊博犹如大海一样的上师。这个尊号仅是蒙藏代表人物私人之间的互赠，尚不具有政治及法律意义。

当时，俺答汗已受明朝册封为顺义王。索南嘉措托俺答汗代他向明朝皇帝请求册封；他本人也向明朝宰相张居正



索南嘉措 布本设色唐卡 清代 西藏

三世达赖索南嘉措被蒙古俺答汗邀请到蒙古地区传法，并获赠"圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛"（意为佛学知识像大海般广阔无边的大师），这就是达赖喇嘛名号的由来。

致函，要求朝廷给他赐封。不久，明朝万历皇帝降旨，赐给他的封文中就有“达赖”的字样。1587年明朝政府正式承认这一称号，并派使节加以敕封。索南嘉措得此称号之始，为三世达赖喇嘛。前两世为后人追认。由此往前追溯，宗喀巴的弟子根敦珠巴为一世，根敦嘉措为二世。

清顺治十年 (1653年)，五世达赖应清帝之邀来到北京。顺治皇帝沿用了俺答汗对三世达赖的尊号，正式册封他为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，并授予金册和金印(金印刻有汉、满、藏三种文字)。从此，“达赖喇嘛”封号开始具有政治意义和法律效力。

1751年，清朝为了更好地治理西藏，又令七世达赖喇嘛掌管地方政权，开始政教合一。

859 | 达赖和班禅有怎样的历史地位?

藏传佛教格鲁派有两大活佛转世系统，一个是达赖喇嘛，另一个为班禅额尔德尼。转世系统虽然不同，但达赖和班禅的宗教政治地位是平等的。班禅和达赖喇嘛均属藏传佛教中的领袖人物，且均已“转世活佛”形式传继，相对而言，达赖喇嘛在藏传佛教中的地位要更高一些，不仅是精神领袖，同时还是“政治领袖”。达赖和班禅是西藏黄教领袖宗喀巴的两大传承弟子，后来形成两个不同的传承系统。

达赖与班禅个人之间互为师徒，关系颇为密切。班禅方面：一世班禅为一世达赖之师；四世班禅为四世、五世达赖之师；五世班禅为六世、七世达赖之师；六世班禅为八世达赖之师；七世班禅为九世、十世、十一世达赖之师；八世班禅为十三世达赖之师。达赖方面：五世达赖为五世班禅之师；七世达赖为六世班禅之师；八世达赖为七世班禅之师；十三世达赖为九世班禅之师。

860 | 哈达有什么含义?

哈达，为藏语音译，就是礼巾，一般都以丝及绸制成。颜色有白色、黄色等不等。长约一尺五寸至五尺多，宽度不等，两端有拔丝，上绣“八宝”“云林”等图案，图案象征幸福、吉祥。在拜谒活佛时，以敬献长度较长之哈达为宜，据说这样象征吉祥的缘起徵兆。

献哈达是一种文明与礼貌的礼仪，因此十分讲究。献哈达者应将哈达对折成双楞，把双楞一边整齐地对着被献者，躬身俯首，双手奉献，表示恭敬。如果被献者是同辈或者晚辈，也必须弯腰俯首，双手承接，表示回敬。切忌用一只手相送或一只手受礼。献哈达的方式也有许多区别：下级向上级，晚辈向长辈，或向活佛献哈达，应躬身低头，双手举哈达呈上或放在座位前的桌子上面或脚下，对方并不回赠哈达。这时的哈达，表示敬意和感谢；同辈平级献哈达，表示友好，应该献在对方手上，对方回赠哈达；上级对下级，长辈给晚辈赠哈达，表示亲切关怀和慈祥的爱意，可直接将哈达挂在对方颈上；如果是喜庆典礼，主人往往将所献哈达回赠给献者，并绕在他的脖子上；

克主杰（P507页） 布本设色唐卡 19世纪 西藏

这幅唐卡所绘的是一世班禅克主杰。克主杰着僧衣，双手捧着哈达，上面放着曼达盘，恭敬地为他的上师宗喀巴奉上供养。依照藏传佛教的传统，在拜谒上师、活佛时献上洁白的哈达，表达的是由衷的虔诚和敬意。



他人为自己献哈达时，应将身体微微前倾，恭敬地双手接过，然后绕过头顶挂在自己颈上，以示谢意。

献哈达是藏族人民优良的传统习惯，世世代代人们都把献哈达看成是至高无上的礼仪。“哈达有价情无价”，它虽无黄金贵重，但却比黄金更加受到人们的崇敬。因为它象征着一片金子般的心，代表着最真诚的感情，寄托着最美好的祝愿，标志着最崇高的敬意。不仅在西藏，即使在藏传佛教流行的少数民族地区，如蒙古，也都以敬献哈达为礼节，表达自己真挚的情谊。

861 | 班禅最初有怎样的由来?

班禅的称号始于1645年，当时控制西藏实权的蒙古首领固始汗封称宗喀巴的四传弟子罗桑确吉坚赞为“班禅博克多”。“班”是梵文“班智达”，汉语意为“学者”；“禅”是藏语“钦波”，汉语意为“大”，合起来是“大学者”的意思。“博克多”则是蒙语，指有智有勇的英雄人物。固始汗令罗桑确吉坚赞主持扎什伦布寺，并划分后藏部分地区归他管辖，称为四世班禅(前三世为后人追认)。宗喀巴的弟子克珠杰被追认为第一世班禅。

1713年，清朝的康熙皇帝正式册封第五世班禅罗桑意希为“班禅额尔德尼”(满语意为“珍宝”)并赐金册金印，称为班禅五世。从此，确立了班禅在格鲁派中的地位。

862 | 谁是内蒙最大的活佛?

章嘉呼图克图是内蒙的最大活佛。

二世章嘉呼图克图·阿旺洛桑却丹，1642年出生于青海省湟中县。由于聪颖异常，四世班禅认证其为一世章嘉·扎巴俄色的转世，后师从五世达赖受沙弥戒。1661年，赶赴西藏哲蚌寺郭芒扎仓深造，系统学习了因明等五部大论，尤精《因明论》及《中观论》。

章嘉返回青海后，接任了佑宁寺第二十任法台，主持教务，为僧众讲经传法。1693年，康熙帝降旨，让章嘉进京，并授以“札萨克大喇嘛”之职，管理京城及内蒙古地区的佛教事务。1705年，康熙决定让章嘉呼图克图常住内蒙的多伦诺尔汇宗寺，弘扬格鲁派教义，并答应回京之后，给章嘉呼图克图赏赐名号及大国师印件。1706年，康熙皇帝正式赐给章嘉以“呼图克图”名号，并册封为“灌顶普善广慈大国师”，封为驻京呼图克图，金印金印一枚，赏赐九龙黄褥、貂皮褥等物品。从此，历代章嘉均受此封号。清代正式册封“大国师”封号的，只有章嘉呼图克图一系。由此可见，清朝政府对章嘉呼图克图的重视程度到了顶点。

1713年，康熙帝第二次巡视多伦诺尔，章嘉国师陪同前往。康熙帝看到多伦诺尔寺院庄严、教法兴盛，非常高兴地对章嘉呼图克图说：“此地佛法弘扬有如此盛况，追根溯源都是你一人的功劳啊。”并宣布：“格鲁派之事，由藏往东，均归你一人掌管。”于是，章嘉呼图克图正式成为内蒙古地区的佛教领袖，与达赖喇嘛、班禅额尔德尼及哲布尊丹巴并称为格鲁派四圣。

二世章嘉呼图克图·阿旺洛桑却丹精通藏、蒙、满等多种语言文字，学识渊博，著作约有七函，著名的有《菩提道次第导释笔录》《密宗道次第广论讲义》等。他的弟子也遍布蒙古、青海等地，著名的有一世嘉木样、二世土观等高僧。

863 | 谁是蒙古最大的活佛？

蒙古最大的活佛为哲布尊丹巴。

哲布尊丹巴呼图克图，简称为哲布尊丹巴，蒙古语亦称“温都尔格根”，意为“尊胜”，蒙古尊称其为“日光圣者”。历代哲布尊丹巴都是《时轮密续》《度母密续》及《断法》的传承持有者，他的第一世是觉囊派法王多罗那他的转世。

一世哲布尊丹巴·洛桑丹贝坚赞，于藏历第十一绕迥之木猪年(公元1635年)诞生在喀尔喀部（现在的乌兰巴托），1634年，多罗那他圆寂后，当时喀尔喀各部的汗王，就认定他为多罗那他的转世。1649年，洛桑丹贝坚赞赴藏学习佛法。最初到后藏日喀则拜见四世班禅·洛桑却吉坚赞，次年在札什伦布寺从四世班禅受戒后，去拉萨拜谒五世达赖·阿旺洛桑嘉措。从此洛桑丹贝坚赞从师多人，学习佛学经典及各种密续教法，长达八年之久，佛学知识已相当渊博。当他要回喀尔喀部时，四世班禅和五世达赖提出要他改觉囊派为格鲁派，因为觉囊派的主要思想——他空见与佛教各宗思想相悖，并非纯净的佛教见解，后来洛桑丹贝坚赞接受了这个建议，从此改宗格鲁派。五世达赖喇嘛遂确认其为第一世哲布尊丹巴。

1688年，一世哲布尊丹巴得到清朝康熙帝的支持。于1691年在多伦诺尔受清廷封为呼图克图大喇嘛，之后各世哲布尊丹巴均受清朝册封，管理外蒙古佛教事务。呼图克图，即祖古，转世化身的意思。



洛桑丹贝坚赞

布本设色唐卡 17～18世纪 蒙古共和国乌兰巴托美术馆藏

这幅唐卡的中央主尊为一世哲布尊丹巴洛桑丹贝坚赞，洛桑丹贝坚赞着僧衣，双手捧佛经，结跏趺坐在宝座之上，唐卡上方有四世班禅，五世达赖，妙音天女等诸佛上师，下方有大黑天，黄财神等护法，哲布尊丹巴呼图克图是外蒙古地区与达赖，班禅系统齐名的活佛系统，洛桑丹贝坚赞为该世系第一世哲布尊丹巴。

一世哲布尊丹巴一生在喀尔喀部弘扬佛法，创建佛寺，为佛教在蒙古地区的弘扬发展作出了巨大贡献。于藏历第十二绕迥之水兔年(公元1723年)圆寂。现在的是第九世哲布尊丹巴，曾在宁玛、萨迦、格鲁各派高僧前学习各派教义。25岁还俗，2003年，曾在俄罗斯举行过13万人参加的时轮灌顶法会。

864 | 藏传佛教最具传奇色彩的女活佛是谁?

多吉帕姆，为藏文音译，意为“金刚亥母”，乃藏传佛教密法中之母续本尊。佛多吉帕姆，就是出现在雪域西藏的“金刚亥母”之化身，现已传至第十二世，据说是藏传佛教唯一的女活佛转世系统。

第一世多吉帕姆·杰增却吉珍美，系吐蕃王朝赞普之后代。多吉帕姆自幼闻思佛法，依止法王博东·确列南杰出家为尼后，随从博东大师前往前、后藏各地，学修三藏教法，接受灌顶、密诀等所有教法。继后从大成就者汤东杰布，修得新旧密宗博大甚深之教法、教授。后与近侍女弟子德勒曲仲等前往贡布贝吉乃赛修持，获得证悟。后在羊卓万户长南卡坚赞的资助下，于公元1439年创建了桑顶寺。该寺位于西藏山南浪卡子县境内的羊卓雍湖西南一座险要陡峭的山顶上。从此，桑顶寺成为历代多吉帕姆女活佛的驻锡地。34岁时，广收门徒，建立僧伽组织，传授密法，做利乐有情之事业，为僧众百般敬仰，并被视为佛母益喜措嘉的转世。

第十二世多吉帕姆·德庆曲珍，1938年生于尼木同西吉汝地方，父名仁丹嘉波，母名索南卓玛。6岁时被认定为多吉帕姆转世灵童，迎请到桑顶寺。12岁时，从摄政王达扎活佛剃度受戒。依止阿旺久美堆丹南杰，学得博东派所有教法，先后从赤强仁波切、十四世达赖喇嘛接受灌顶。1959年，从不丹、印度、阿富汗，经原苏联到北京，参加国庆大典。目前担任西藏自治区政协副主席、人大副主任、佛协副会长、全国政协常委等职。

865 | 达赖一世有怎样的生平?

达赖一世根敦珠巴，生于后藏萨迦寺附近的霞堆牧场,父名贡布多吉,母名觉莫朗吉,共生子女五人,他是老三。敦珠巴25岁时拜宗喀巴大师为师，1447年57岁时在日喀则修建扎什伦布寺，并任第一任法台。1474年84岁的根敦珠巴在扎什伦布寺圆寂。

866 | 达赖二世有怎样的生平?

达赖二世根敦嘉措，是一位佛学造诣很高的僧人，出生于一农户家庭，父名贡噶吉村，母名贡噶贝姆。36岁时任扎什伦布寺第五任法台，43岁时任哲蚌寺第九任法台，52岁时兼任色拉寺法台，并且在哲蚌寺建立了甘丹颇章，作为自己的驻锡之地。在1542年， 67岁的根敦嘉措圆寂。

二世达赖根敦嘉措（P511页）

布本设色唐卡 清代 西藏

根敦嘉措头戴黄色僧帽，身披袈裟，左手托佛经，右手做说法印，结跏趺坐。金刚座下，有弟子在听法，背景为曲科杰寺。上方是上师嘉样列巴曲杰和其修行本尊上乐王佛，空中再现宗喀巴。下方两侧有吉祥天母和红勇保护法。



867 | 达赖三世有怎样的生平?

达赖三世名索南嘉措(1543－1588年)，出身于前藏堆拢地方的一家小贵族家中，父名南结札巴，母名北宗布赤，7岁受了沙弥戒。11岁就任哲蚌寺第十二任法台；22岁时,受了比丘戒，圆寂时46岁。曾任哲蚌寺和色拉寺的法台，并在康区理塘地方建立了春科寺。

万历年间，蒙古可汗俺答邀请索南嘉措到青海传教，俺答本人和蒙古人民都皈依了西藏格鲁派的佛教，并给索南嘉措赠送“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”的尊号。从此才有了“达赖喇嘛”这一称号(后来西藏黄教徒又追认根敦珠巴为一世达赖喇嘛，根敦嘉措为二世达赖喇嘛)。俺答汗后又邀请索南嘉错到内蒙古传教，建立了锡勒图召(喇嘛寺)，格鲁派信徒逐渐遍于内蒙古和外蒙古。

868 | 达赖四世有怎样的生平?

达赖四世云丹嘉措,是达赖中唯一不是出身于藏族,而是蒙族的达赖拉嘛,系蒙古族的达赖拉嘛。父名青格尔杰布彻辰曲吉,母名尊姆琼娃帕堪努拉。1616年逝世时年28岁，传说他是藏巴汗派人刺死的。

869 | 达赖五世有怎样的生平?

达赖五世名阿旺罗桑嘉措(1617－1682年)。生于明万历四十五年，前藏琼结地方ɑ在今之山南　,父名都杜饶登,母名贡噶拉则。明末，他与四世班禅罗桑曲结合谋，派人赴新疆密召蒙古顾实汗率部进入西藏，推翻了佛教噶举派(白教)法王和农奴主实力人物藏巴汗



五世达赖喇嘛觐见清顺治皇帝图

壁画 清代 西藏

1652年，五世达赖阿旺洛桑嘉措应清顺治帝邀请，进京朝贺，被顺治册封为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”。图为当时觐见的场景，右为顺治帝，左为五世达赖。这是格鲁派领袖与清朝皇帝首次正式会面，标志着格鲁派在西藏的宗教统治地位得到了中央朝廷的正式认可。

的统治。五世达赖营造布达拉宫，清顺治九年(1652)，达赖五世来到北京觐见清朝皇帝，次年返回西藏。返藏途中，清世祖派人送去金册金印，册封五世达赖罗桑嘉措为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，顺治帝确定达赖喇嘛的封号。五世达赖在布达拉宫圆寂，时年66岁。

870 | 达赖六世有怎样的生平？

达赖六世仓央嘉措(1683－1706年),系藏南门隅之宇松地方人,生于一户农民家,父名札喜敦赞,母名才旺拉莫，并取法名为罗桑仁钦仓央嘉措。仓央嘉措被迎至布达拉宫，举行了坐床典礼。据传仓央嘉措不是真达赖灵童，由于他平日耽于酒色，不守清规，达赖六世仓央嘉措被废黜。仓央嘉措被“解送“北京，据说行至青海海滨逝世，时年24岁。西藏也一度为新疆的蒙古准噶尔部所控制，直至康熙五十九年，清朝政府才恢复了对西藏的统治。不过达赖六世很有文学修养，他的抒情诗集在西藏民间广为流传，脍炙人口。

871 | 达赖七世有怎样的生平？

达赖七世名噶桑嘉措(1708－1757年)。康熙五十九年，达赖七世由清朝政府派往西藏平叛的军队护送到拉萨。雍正五年(1727年)，西藏地方农奴主的实力人物噶卜伦阿尔布巴，隆布鼐，扎尔鼐等策划，发动武装叛乱，杀首席噶布伦康济鼐。雍正帝又派兵入藏平定了叛乱。

为加强对西藏地方的统治，雍正帝决定在西藏设置驻藏大臣正副二人，其地位与达赖平等，在达赖之下仍设藏王一人，由珠尔默特那木札勒继任，受达赖与驻藏大臣的共同领导，处理



七世达赖格桑嘉措 布本设色唐卡　清代　西藏

七世达赖格桑嘉措（1708－1757年），今四川理塘人。1719年被康熙帝册封为达赖喇嘛，次年在布达拉宫坐床。他领导创作了许多唐卡佛像。画面上的格桑嘉措，右手持莲花，左手执经。其右上方为文殊菩萨和妙音菩萨。画面上方正中的三位高僧，为宗喀巴和他的两大弟子贾曹杰、克珠杰。左上方为大威德怖畏金刚，右上方为白度母。画面下部为吉祥天母等护法神。

西藏地方的日常政务。乾隆十四年(1749年)，藏王珠尔默特那木札勒阴谋叛乱，乾隆帝平定叛乱后，决定废除藏王制，政务由噶厦(西藏地方政府)管理，受达赖与驻藏大臣的直接领导。

872 | 达赖八世有怎样的生平?

达赖喇嘛八世降白嘉措(1758－1804年)，乾隆二十三年(1758年)生于后藏托布加拉日岗一西藏贵族家中，父名索郎达结，母名平措旺姆。据说该家族源于岭·格萨尔的转世。

1760年12月，灵童在扎寺班禅大师前出家受戒，取法名为”至尊洛桑丹巴旺秋降白嘉措贝桑布”(简称降白嘉措)。1763年7月9日，奉旨将灵童迎进布达拉宫坐床。至此，八世达赖喇嘛得到清朝的完全确认。此后，八世达赖喇嘛开始学经，初做法事。1777年，六世班禅再到拉萨并于4月15日为他授了比丘戒。又从班禅大师学习，直至1778年7月班禅返回后藏。1780年六世班禅应邀晋京参加乾隆七十大寿庆典。此时，降白嘉措24岁，乾隆决定乘此正式册封降白嘉措，并让他“亲政”。

1778年12月，清政府拨巨资在承德修建了须弥寿庙以资班禅安禅。1780年6月，在班禅到达承德前的一个月，乾隆御笔撰文《须弥福寿之庙碑记》。碑记用满、蒙、藏、汉四种文字正式宣布：“黄教之兴，……八转世而为今达赖喇嘛”。以此表明，降白嘉措即是第八世达赖喇嘛，因此亦承认噶桑嘉措是第七世达赖，拨正并追认仓央嘉措为第六世达赖。

八世达赖喇嘛喇嘛于1804年藏历10月18日在布达拉宫圆寂，享年47岁。八世达赖喇嘛降白嘉措作为一名虔诚的宗教首领，从小严格学经，造就了深厚的佛学功底。

873 | 达赖九世、十世、十一世有怎样的生平?

达赖九世隆多嘉措（1805－1815年）生于西康土司之家，1808年被认定为八世达赖的转世灵童。经中央政府批准免于金瓶掣签，当年坐床。11岁于布达拉宫暴亡。

达赖十世楚臣嘉措（1816－1837年）生于理塘仲夺地方，经金瓶掣签选定，迎入布达拉宫坐床。1628年入哲蚌寺学经，1633年受比丘戒，22岁亲政前暴卒于布达拉宫。

达赖十一世凯珠嘉措（1838－1855年）生于康区打箭炉，1841年在驻藏大臣的主持下，在布达拉宫进行金瓶掣签选定，次年坐床。18岁那年正月受命亲政，12月暴亡于布达拉宫。

874 | 达赖十二世有怎样的生平?

达赖十二世程列嘉措（1856—1875年），意为“事业海”，于藏历第十四绕迥之火龙年（1856年，清咸丰六年）生于西藏娘布沃噶宗启的大贵族——“拉鲁”家族中。“拉鲁”为第八世达赖的亲属，后封为“公爵”。父名彭措才旺，母名泽仁玉仲。

当时，被找到的达赖“转世灵童”一共有3人，后来都齐集在拉萨。土马年（1858年）正月十三日，由驻藏大臣满庆主持举行了“金瓶掣签”仪式，确定程列嘉措为十一世

达赖的“转世灵童”；随后，“摄政”热振呼图克图主持给“灵童”剃了发，并取了法名。后来，于金猴年（1860年）七月三日，为程列嘉措在布达拉宫举行了“坐床”典礼。

木鼠年（1864年），程列嘉措年仅8岁时，拜卸任的甘丹寺“赤巴”罗桑钦饶旺秀为师，受了沙弥戒。水狗年（1862年），因“摄政”热振呼图克图与贵族发生枪战而逃往北京，罗桑钦饶旺秀代理了“摄政”职位。水鸡年（1873年），罗桑钦饶旺秀得病去逝后，同治皇帝遂命十二世达赖亲理政务，时年18岁。程列嘉措亲政后，照例前往色拉、哲蚌、甘丹三大寺朝拜佛像，赴圣母湖、曲科甲寺巡礼，后到又到南山桑耶寺等地讲经说法，直到木狗年（1874年）返回了拉萨。木猪牛（1875年，清光绪元年）二月二十日，十二世达赖突然圆寂于布达拉宫，年仅20岁。

875 | 达赖十三世有怎样的生平？

达赖十三世是西藏喇嘛教格鲁派的首领，塔布朗敦（今西藏朗县）人，本名土丹嘉措。清光绪五年（1879年）迎至拉萨布达拉宫坐床，1874年亲政。光绪三十年英军侵占拉萨前，土丹嘉措出走库伦（今蒙古人民共和国乌兰巴托）。光绪三十四年奉清廷之命进京，英帝国主义者乘机进行蛊惑利诱。宣统元年（1900年）返藏。次年清廷派川军驻藏，又出走印度。辛亥革命后，驻藏清军哗变溃散，土丹嘉措开始返藏，此后保持亲英态度。1924年察觉英国政府密谋发动西藏政变，继而与北京政府、国民党政府恢复一定关系。



十三世达赖喇嘛

布本设色唐卡 近代 西藏

第十三世达赖喇嘛阿旺·罗桑土登嘉措1878年被认定为十二世达赖喇嘛转世灵童，1879年举行坐床大典。亲政后，他改革官员制度，改按家族任职为任人唯贤，整顿政府纪律。1904年，英军第二次入侵西藏，他和班禅共同领导西藏人民抗击侵略者。后被迫出走印度。回国后，推行“新政”。

第十三世达赖喇嘛土丹嘉措（1876－1933年）不论在西藏地方史，还是在中国近代史上，都是一位引人注目和备受争议的人物，更是当今鼓吹西藏独立和维护祖国统一的人们之间争论的焦点。他一生跨跃两个世纪，历经清朝晚期、北洋政府及国民政府三个时期，时逢帝国主义疯狂侵吞我国领土，也是国内局势最为混乱的时候，各国列强又纷纷染指我国西藏地方并极力挑拨汉藏民族关系，挑拨西藏地方与中国中央政府脱离隶属关系，制造西藏独立。

作为西藏地方政教领袖的第十三世达赖喇嘛从始至终被卷在这场政治风云中。第十三世达赖喇嘛圆寂于1934年1月。浏览历史，第十三世达赖喇嘛是继第六世班禅大师之后第二位到过雍和宫的藏传佛教格鲁派领袖，所不同的是，十三世达赖喇嘛正是通过雍和宫给他充满争议的一生划上了一个圆满的句号。

876 | 达赖十四世有怎样的生平？

第十四世达赖喇嘛·丹增嘉措，1935年7月出生于青海湟中县祁家川(今青海省平安县红崖村)，乳名拉木登珠。1938年拉木登珠被原西藏地方政府遴选为第十三世达赖喇嘛的唯一转世灵童，后报请国民政府特准免予“金瓶掣签”，在中央政府特派大员吴忠信会同热振呼图克图的主持下，1940年在拉萨举行坐床典礼，继位为第十四世达赖喇嘛，1950年11月17日开始亲政，年仅16岁即成为藏传佛教的领袖之一。1956年11月下旬，达赖应邀赴印度参加释迦牟尼涅 2500周年佛教法会，尔后在印滞留近三个月，由于处于分裂主义势力的包围之下，他开始自觉不自觉地受分裂主义分子的摆布。

1957年以后，达赖喇嘛与西藏上层分裂势力互相呼应，支持由局部逐渐扩展至全面的武装叛乱，公开撕毁《十七条协议》，于1959年3月17日出逃印度。

达赖喇嘛流亡海外后的30多年来，没有大力弘扬佛法，反而依靠西方反华势力，利用“宗教领袖”的外衣，四处奔走游说，散布种种谎言，欺骗国际舆论。其些西方人士出于某种需要，把他奉为神明，戴上“和平使者”“人权卫士”桂冠。但正是这位昔日的藏传佛教宗教领袖丢弃历辈达赖喇嘛爱国的传统，践踏宗教教义，愚弄善男信女们的宗教感情，在外组织非法流亡政府，鼓吹“西藏独立”，从事分裂祖国活动，破坏藏传佛教内部的团结和戒律，在背离祖国和西藏人民的道路上越走越远。

877 | 一世班禅有怎样的历史生平？

一世班禅克珠杰（1385—1438年），于藏历第六绕迥之木牛年（1385年，明洪武十八年）诞生于后藏拉堆多雄的曲沃地方（今西藏昂仁境内）。他童年在萨迦寺出家，拜“萨迦派”的高僧——僧格坚赞为师，受了沙弥戒。18岁时到前藏听宗喀巴大师讲经，宗喀巴当时向他讲说了“三藏”，并得授“大灌顶”。返回后藏之后，又在江孜的巴郭曲登寺师事著名的高僧仁达娃·循努洛哲，向他学习《中观论》《因明》《般若经》《俱合论》《律经》及密宗经典，并受了比丘戒。

22岁时，克珠杰再次到前藏，并正式拜宗喀巴为师，从此成为宗喀巴的忠实追随者；后来克珠杰将宗喀巴所创立的“格鲁派”大力弘扬，到处讲经说法；而他主要是阐述宗喀巴著的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。

1432年，贾曹杰·达玛仁钦园寂后，甘丹寺的全体僧众公推克珠杰继任甘丹寺第三任赤巴（即法台）；克珠杰任“法台”长达8年之久，为了巩固和发展“格鲁派”，他尽心竭力、全力以赴。在他任职期，由于他的大力倡导和各方募捐，筹集大量的资金，并在存放宗喀巴肉身银塔的“藏式”大殿的顶上，建了一座“汉式”的金顶，故甘丹寺又俗称为“金瓦寺”——这是甘丹寺历史上建筑的第一座金瓦寺。

克珠杰追随宗喀巴长达12年，对宗喀巴的思想和成就他有深刻的体会和独到的见解。克珠杰的著作达80多种，其中：《时轮注疏》《喜金刚注疏》《因明注释》《宗喀巴传》等最为著名。

克珠杰于藏历第七绕迥之土马年（1438年，明正统三年）三月二十一日圆寂，终年54岁。后被追封为一世班禅。

878 | 二世班禅有怎样的历史生平？

二世班禅索南曲朗（1439—1504年），是于藏历第七绕迥之土羊年（1439年，明正统四年）正月十日诞生在后藏恩萨（今日喀则江当区）的地方。索南曲朗幼年时就到甘丹寺出家了，被当时担任甘丹寺“法台”的巴索·曲吉坚赞收为弟子，学经多年，精通“显”“密”二宗，特别擅长于辩论；当时甘丹寺有3000多僧人，但凡是和索南曲朗辩论过的人，都败在他的手下，因此他的声名大振。

中年以后，索南曲朗返回后藏，在恩萨寺（又译作“安贡寺”）招收徒弟，传授“格鲁派”的教法。他担任了恩萨寺“赤巴”（即“法台”），并主持日常的寺务，时称“恩萨活佛”；他专心于著述，还派弟子到各地去传播“格鲁派”的教义。索南曲朗天生性格温和，并潜心佛事，在“政教”事务方面则没有太多的建树。

他于藏历第八绕迥之木鼠年（1504年，明弘治十七年）三月二十五日圆寂，享寿65岁。后来被清朝政府追认为“二世班禅额尔德尼”。



索南乔朗

布本设色唐卡 清代 西藏

二世班禅大师索南乔朗是后藏洛库人。他精通显密二宗，获格西学位。中年后，驻锡隐更寺，专事禅修。圆寂后被追认为二世达赖。索南乔朗头戴黄色僧帽，身披袈裟坐在岩座上，做说法状。上方是其修行本尊文殊金刚和其上师巴索却吉坚赞为他剃度的场面。下方描绘的是吉祥天母。

879 | 三世班禅有怎样的历史生平?

三世班禅罗桑丹珠（1505—1566年），是藏历第八绕迥之木牛年（1505年，明弘治十八年）正月初四降生在后藏恩萨（今日喀则江当区）的地方；他与二世班禅索南曲朗是同一个家族。

罗桑丹珠在11岁时，便到拉萨的仁孜寺出家为僧，拜该寺的喇嘛格白堪钦为师，并受了沙弥戒；少年时期，他主要学习的是“显宗”；后来，到后藏各大寺院，拜了许多高僧为师，研习了《集密金刚灌顶》《菩提道次第》《时轮全刚》《大成德金刚》等密法，对“显”“密”二宗有了较深的体证。中年以后，曾云游后藏各地，宣讲格鲁派的教义；并招收了许多门徒，对格鲁派在后藏的发展，作出了一定的贡献。晚年时，他一直是在恩萨寺内闭关静修，并撰写了一部阐述格鲁派教义的著作。由于罗桑丹珠在后藏地区有较高的声望，恩萨寺僧众确认他为索南曲朗的转世活佛，后来被清廷追封为“三世班禅”。

罗桑丹珠于藏历第九绕迥之火虎年（1566年，明嘉靖四十五年）二月二十三日圆寂，享年62岁。

880 | 四世班禅有怎样的历史生平?

四世班禅罗桑却吉坚赞（1570—1662年），意为“善法幢”，于藏历第十绕迥之金马年（1570年，明隆庆四年）诞生在后藏拉珠嘉尔（今日喀则）的西面兰伦热布庄园之竹加白哇村，父名措协才让班觉，母名措嘉，他幼时的名字叫“曲嘉华丹桑波”。13岁时，被送到恩萨寺出家，从克智桑杰益西受沙弥戒，赐法名“罗桑却吉坚赞”，简称“罗桑却吉”。1583年2月3日，恩萨寺为罗桑却吉举行了“坐床”典礼，拥立他为恩萨寺的“赤巴”（即“法台”）。

水兔年（1603年），罗桑却吉创立了札什伦布寺的“传召大法会”，扩大了格鲁派的影响。他还创建了专修密宗的“欧巴札仓”（即“密宗经院”），使札什伦布寺发展成为有完整的“显”“密”传授系统的大寺院。

1642年，四世班禅和五世达赖筹划，在蒙古和硕特部首领固始汗的帮助下，打败了藏巴汗和噶玛噶举派的势力，建立了以达赖为首的“噶丹颇章政权”，从此才确立了格鲁派在藏传佛教中的统治地位。由于他的威望和功绩，1645年固始汗赠给他“班禅博克多”的称号。从此，“班禅”成为这一派“活佛转世”系统的专称，对别的佛教学者不再用这一称呼。藏历第十一绕迥之水虎年（1662年，清康熙元年）二月十三日，四世班禅罗桑却吉坚赞在札什伦布寺“赤巴”任期内圆寂，享年92岁。

四世班禅不仅是一位功德无量的宗教领袖，也是一位杰出的政治领袖；他为格鲁派的发展，为维护祖国统一，为促进汉、满、蒙、藏各民族的友爱团结，作出了重要贡献。他的著作约有100种左右，其中以《恩萨巴等三大智者传》《四世班禅自传》等最为有名。

881 | 五世班禅有怎样的历史生平?

五世班禅格桑益西，意为“善智慧”（1663—1737年）。于藏历第十一绕迥之水兔年（1663年，清康熙二年）七月十三日生于后藏托结竹仓的地方。父名夏茸索南昂扎，

母名才旦乌赤，世代是信奉“苯教”的。

火羊年（1667年）依五世达赖之书命，在札什伦布寺举行了“坐床”仪式。8岁（1670年）时在布达拉宫三界胜殿内，从五世达赖受了沙弥戒；当年的7月，清圣祖特派钦差到拉萨，给五世达赖和五世班禅各颁“敕书”，并赐礼品，祝贺五世班禅“受戒”。22岁时，从大密师“持金刚”衮却坚赞受比丘戒。

水蛇年（1713年），康熙帝依照旧例，赐给五世班禅金册、金印，册封他为“班禅额尔德尼”，并赐一枚印章，印面为汉、满、藏文三体对照，文曰：“敕封班禅额尔德尼之印”。从此，“额尔德尼”开始正式成为历代班禅的封号。康熙帝还赞颂了五世班禅一心弘扬宗喀巴大师的教法、为众生谋福利的无量功德。

五世班禅一生专心致志研习佛法。他于藏历第十二绕迥之火蛇年（1737年，清乾隆二年）七月五日，在札什伦布寺圆寂，享年75岁，遗体被安放在札什伦布寺。

五世班禅的著作有《菩提道次第捷径面授法》《自传》《菩提道次第上师传承传记·白莲》《罗桑却吉坚赞传记》等24卷（册）。洛桑益西在世期间，西藏常受外族侵扰，内部政局亦动乱不已。在极其艰难的环境下，他始终坚定地站在中央政府一边，为维护祖国统一、促进民族团结、稳定西藏政局作出了有益的贡献。



五世班禅洛桑益西 布本设色唐卡 清代 西藏

五世班禅格桑益西（1663－1737年），后藏托结竹仓地方人。1713年，康熙帝册封五世班禅为“班禅额尔德尼”，从此，“额尔德尼”开始正式成为历代班禅的封号。“阿尔布巴之乱”后，清朝划分拉改、昂仁、彭措林三个地区归班禅系统管辖。

882 | 六世班禅有怎样的历史生平？

六世班禅罗桑华丹益希（1738—1780年），于藏历第十二绕迥之土马年（1738年，清乾隆三年）生在襄地扎西则（今后藏南木林宗扎的西则）的地方；父名唐拉，咒师出身；母名尼达昂茂，是贵族宗室之女。

金鸡年（1741年）六月四日，罗桑华丹益希被迎到札什伦布寺日光殿举行了“坐床”典礼；乾隆帝特派专使与七世达赖的代表一起，由颇罗陪同到札什伦布寺祝贺“坐床”典礼。

火牛年（1757年）六月，由经师罗桑群佩在札什伦布寺为六世班禅授比丘戒，1766年乾隆帝遣使到札什伦布寺册封他为“六世班禅”，颁给了金 册、金印。在他31岁的时候，乾隆帝又赐给了一颗用230两黄金铸成的有藏、满、蒙三种文字的“班禅额尔德尼”金印。

金鼠年（1780年，乾隆四十五年）十一月二日下午，六世班禅在北京黄寺因患“天花”治疗无效而圆寂，享年42岁。班禅遗体在



黄寺停放了6天，供各界人士和佛教徒瞻仰，然后移置到由高宗御赐的用7000两黄金制造的“天降金塔”里。次年（1781年）2月，六世班禅的灵塔运往西藏札什伦布寺，札什伦布寺僧众造了一座大银塔，将御赐金塔供奉在内。高宗为了纪念六世班禅，特命在他生前住过的黄寺西侧，建立了一座宏伟的“洁净化城塔”，俗称“西黄寺”。寺内有清高宗御制的用汉、满、蒙、藏四种文字书写的碑文。

六世班禅的著作有《持乐国愿望》《自传》上下册、《道情歌案汇编》《菩提道次第面授法·利他甘露瓶》《显密集要点问答汇编》《十六罗汉绕佛记》《喇巴强巴传》《圣·济桑扎巴传奇·不可思议》、书札、仪轨、修行等方面的典籍共98种之多。

六世班禅（俗装像） 布本设色唐卡 清代 北京

六世班禅法名罗桑贝丹益西（1738－1780年），1780年到承德朝觐乾隆帝，参加七旬万寿庆典，同年十一月圆寂于北京。画面正中是正在说法的六世班禅。他头戴清朝官帽，身着黄色的王公服装，显示出西藏上层僧俗与清廷关系的密切。服装的黄颜色，表明清帝对西藏宗教领袖逾于常格的尊崇。

883 | 七世班禅有怎样的历史生平？

七世班禅丹白尼玛，意为“佛日”，是后藏白朗宗吉雄奚谷卡人氏，出生于藏历第十三绕迥之水虎年（1782年，清乾隆四十七年）四月八日。父名巴丹敦主，母名季美甲姆。

1784年，“灵童”被迎到扎什伦布寺，八月十二日在扎寺日光殿上举行了七世班禅坐床大典。九月初七日，在扎什伦布寺的益格穹曾宫内，举行了八世达赖给七世班禅剪发并取法名的典礼，取法名为“吉总罗桑巴丹丹白尼玛确来南加贝桑布”，简称“丹白尼玛”。清乾隆五十四年（1789年）六月四日，由八世达赖授给沙弥戒。1801年（清嘉庆六年），七世班禅丹白尼玛19岁，由八世达赖授比丘戒。

另外，七世班禅是八世达赖的徒弟，他又是九、十、十一世达赖的师傅，他和这几代达赖的关系都是很好的。

清咸丰三年（1853年）农历正月十四日，久病不愈的七世班禅丹白尼玛在扎什伦布寺的拉让内圆寂，享年72岁。

884 | 八世班禅有怎样的历史生平？

丹白旺修是后藏托布加奚谷卡人，生于清咸丰五年(1855年)八月八日。父名丹增旺嘉，母名扎西拉姆。

清咸丰十年（1860）十月初三月，迎请八世班禅到扎什伦布寺举行了坐床典礼。初七日由摄政阿齐图呼图克图给授沙弥戒。八世班禅受沙弥戒以后，经驻藏大臣呈请清文宗批准任命噶青罗布藏丹巴坚赞为经师。

1875年（清光绪元年），八世班禅年满21岁，由普觉活佛给授了比丘戒。1878年（清光绪四年）正月十一日，八世班禅在摄政、驻藏大臣、全体噶伦、三大寺代表等多人陪同下到达贡唐寺，在该寺大经堂内给十三世达赖剃发换了僧衣，并取了法名。

八世班禅丹白旺修自受比丘戒以后，身体就不大健康了。到了清光绪八年（1882年）病情加重，食欲不振，精神萎靡；后于当年的五月初六日移居他的故居养病，但病势日益严重，同年的7月15日圆寂，终年27岁。

885 | 九世班禅有怎样的历史生平？

第九世班禅的法名叫曲吉尼玛，全称是“罗桑图丹曲吉尼玛格勒南结贝桑布”，他的乳名叫仓珠嘉措。他是前藏达布地方噶夏村人，生于清光绪九年（公元1883年）正月12日。根据刘家驹的《班禅大师全集》说：他的父亲名叫当珍，母亲名叫当琼措姆。

光绪十八年（1892年）正月初三日，九世班禅在扎布伦布寺坐床。摄政第穆呼图克图给九世班禅授了沙弥戒。清光绪二十八年（1902年），由十三世达赖在大昭寺释迦牟尼像前，给九世班禅授了比丘戒。同年五月初十日，九世班禅由拉萨返回扎什伦布寺。

1937年11月4日，九世班禅因病饮食难进，每食即吐，左肋剧痛，不能安卧，而且日趋严重。到12月1日，在玉树大寺甲拉颇章宫内圆寂，享年54岁。1941年2月4日，九世班禅灵柩运到后藏，在扎什伦布寺建宝塔供养。

九世班禅不仅佛学造诣极深，而且是西藏近代史上一位杰出的领袖人物。

886 | 十世班禅有怎样的历史生平？

十世班禅罗桑确吉坚赞，意为“法幢”，于藏历第十六绕迥之土虎年正月初三（1938年12月19日）诞生在青海省循化县温都乡一家贫苦农民的家里，乳名贡布才旦。父名古公才旦，母名索南卓玛。

九世班禅圆寂后，按照惯例，噶厦政府、班禅堪布会议厅、札什伦布寺等，均积极进行寻找转世灵童工作。经过错综复杂的过程，最后于1949年6月3日，国民政府在广州的颁布命令：“青海灵童官保慈丹（即贡布才旦），慧性澄圆，灵异夙著，查系第九世班禅额尼德尼转世，应即免于掣签，特准继任为第十世班禅额尔德尼”。同年8月10日，在国民党政府专使关吉玉（蒙藏委员会委员长）和青海省政府主席马步芳主持下，在塔尔寺举行了坐床大典。堪布会议厅邀请拉卜楞寺著名喇嘛拉科仓·晋美赤烈嘉措为贡布才旦剪发，取法名为“罗桑赤烈伦珠确吉坚赞”，简称“确吉坚赞”，并受了沙弥戒。

新中国成立后，在党中央、西北局和青海省政府的关怀下，班禅和堪布会议厅由香日德返回塔尔寺。此后，班禅主要在塔尔寺学习藏文和经典。曾任九世班禅经师年高望重的拉科活佛继任十世班禅的经师，后又由嘉雅活佛任经师，每天都按照规定的课程学习藏文《三十颂》、练习书法、读书念经、背诵经文。1951年春，十四世达赖亲政，中央人民政府和西藏地方政府（噶厦）商定在北京举行和平解放西藏的谈判。中央特邀十世班禅进京，共商国是。4月25日，班禅一行45人到达北京，当晚，周恩来总理设宴为班禅接风洗尘。宴会前，周总理同班禅进行了长时间的交谈。班禅被周总理渊博的知识、诚恳的态度、谦虚的作风所深深吸引，留下了终生难忘的印象，对班禅以后的成长产生了深刻影响。



十世班禅 布本设色唐卡 现代 西藏

十世班禅额尔德尼·确吉坚赞6岁时被确认为九世班禅的转世灵童，后报批中央政府，于1949年6月被认定为十世班禅，同年8月10日举行了坐床大典。西藏和平解放后，十世班禅全力弘扬佛法、建设家乡，逐步成长为著名的民族宗教领袖和国务活动家，历任全国人大常委会副委员长、中国佛教协会名誉会长等职。

1954年9月，第一届全国人民代表大会在北京召开，班禅当选为全国人大代表。9月27日，班禅当选为全国人大常务委员。12月25日，班禅在全国政协二届一次会议上被选为全国政协副主席。1955年3月9日，国务院第七次全体会议在周总理主持下通过了《国务院关于成立西藏自治区筹备委员会的决定》，由班禅任第一副主任委员。

1989年1月9日，班禅离京去日喀则，参加五世至九世班禅合葬灵塔、东陵札什南捷的落成开光典礼。1月10日，班禅到大昭寺朝拜大昭寺朝拜释迦牟尼佛像，诵经祈祷。1月13日，抵达札什伦布寺。1月22日，举行合葬灵塔的开光典礼，班禅发表了激动人心的长篇讲话。1月28日4时许，班禅大师感到身体不适，胸部疼痛，服药后躺下小睡了一会儿；8时35分，经多方抢救无效逝世，终年51岁。

887 | 十一世班禅有怎样的历史生平？

十一世班禅额尔德尼·确吉杰布原名坚赞诺布，属马，1990年2月13日出生于西藏自治区嘉黎县一普通藏族家庭。经过反复验证、卜算等一系列程序，坚赞诺布被选定为数名候选男童之一，并经数轮筛选后成为参加在大昭寺佛祖释迦牟尼像前金瓶掣签的三名灵童之一，最终被佛祖“法断”坚赞诺布为第十世班禅转世真身，取得法名为：吉尊·洛桑强巴伦珠确吉杰布·白桑布。1995年11月29日下午，通过金瓶掣签的方式，国务院特准坚赞诺布继任为第十一世班禅额尔德尼。

金瓶掣签后，转世灵童拜高僧波米·强巴洛珠为师，波米·强巴洛珠按宗教仪轨为转世灵童剃度，取法名为“吉尊·洛桑强巴伦珠确吉杰布·白桑布”。至此，信仰藏传佛教的广大僧俗日日祈愿的佛门盛事——第十一世班禅额尔德尼金瓶掣签仪式圆满完成。

下午4时，在拉萨班禅大师的行宫雪林多吉颇章，举行了册立第十一世班禅额尔德尼典礼。

国务院代表、国务委员罗干宣布国务院于当日发出的《关于特准经金瓶掣签认定的坚赞诺布继任为第十一世班禅额尔德尼的批复》，国务院批复全文如下：“西藏自治区人民政府：你区1995年11月29日关于《请国务院批准经金瓶掣签认定的坚赞诺布继任为第十一世班禅额尔德尼的请示》悉。国务院特准经金瓶掣签认定的1990年2月13日（藏历第十七饶迥土蛇年十二月十九日）出生的西藏自治区嘉黎县坚赞诺布第十世班禅额尔德尼转世灵童，继任为第十一世班禅额尔德尼。”



第11章

供礼仪轨：礼敬诸佛的基本礼仪

供礼仪轨是藏传佛教当中非常重要的部分，是每一位学习密法者必须了解的基本知识。因此，这里详尽地介绍了藏传佛教中的供礼仪轨，包括佛坛的布设、清扫、供养等等，同时也介绍了两种殊胜的功德广大的供养仪轨：熏烟法门供养仪轨及马头明王供养仪轨。

888 | 打扫佛坛的外在意义是什么?

在佛教中，特别重视佛坛的清洁，打扫。打扫的外在意义是为对圣众表示恭敬。

一般，我们的世俗生活中，有客人到家里来访时，我们都会打扫居室，来表示对客人的欢迎和尊敬。更何况我们每次修持时，我们都会召请佛陀等圣众前来，若不恭敬认真地打扫圣坛，那么就代表佛、法、僧三宝反倒不如一般的客人尊贵和值得恭敬，这显然是不合理的。可能有人会说：佛陀已经证得圆满不二境界，有尘和无尘本来就是不二无别的。若有人以这样的观念为理由，而懒于前行打扫，他其实是十分幼稚的。佛陀自然已经没有世俗的分别心，可是我们自己却还是存有这样的分别知见！更需要在意的是我们这些修行人，外在形式上的恭敬会使恭敬心在内心生起，这样才会相应。

而且，在我们的修行过程中，还需要依靠许多肉眼看不见的护法众、天神众。而护法及天神，是非常介意圣坛的清洁的，若是圣坛不洁，他们是不会前来护持我们修持佛法的。

889 | 打扫佛坛的内在意义是什么?



打扫佛坛，需心意清净恭敬以恭请圣众。此为其外在意义。而更加重要的是，打扫有其神圣的内在意义，内外相应，才能使打扫成为修持的必不可少的一部分。

我们在清扫外面的尘垢时，要逐渐把这种功夫内化成对我们内心无始劫来所结的贪，嗔，痴这些尘垢的清扫。

佛陀在世时，就曾亲自打扫僧团驻锡之处。历代的达赖喇嘛，也都非常努力且恭敬地做座前清扫工作。仔细思考这些圣贤的作为，就会发现打扫做为前行功夫是非常必要而且重要的。甚至，打扫不仅仅是前行，其实本身就是一种清净自心的

朱荼半托迦尊者

布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡中央主尊为朱荼半托迦尊者。尊者身穿袈裟，双手结禅定印，结跏趺坐于山中。尊者原本愚钝，理解佛法很慢，后来佛陀让他清扫院子，并念着“扫尘除垢”，尊者由此证得阿罗汉果位。

修持功夫。我们这些凡夫俗子，贪、嗔、痴三毒炽盛，无明烦恼深重，因此，对于打扫这种能扫除内心尘垢的前行功夫更需重视了。

打扫不仅只是一种形式，更是一种修持，故而，在我们的内心，需生起相应的修持心，这样才会使每次的打扫起到非常好的作用。

890 | 打扫时的心法是怎样的？

打扫时，除了怀着极其虔诚的恭敬心之外，若能配合一定的心法，便能使我们修持时更好地进入状态。

打扫时，我们可以想象扫帚就如同能断除无明的证空智之剑，而外在的尘垢则好比是我们内心的恶知恶见，无明的烦恼，打扫就是以利刃断除无明之根。打扫时，同时心念“扫尘除垢”，想象自己正在用智慧剑斩断无明烦恼，同时，这些外在尘垢也如同我们遇到的魔障、灾劫、不善的逆缘等，现在都在一一清除。若我们被非人、邪灵或邪术加害，在打扫时，可想着这些逆缘变成毒蛇、蝎子及毒蛤蟆等，正被我们清除。

人们生病时，都认为这是外在因素导致的，其实病由心起，业力才是我们根本的病因。因此，打扫时，我们也可观病因为黑泥，被我们清扫干净。如果打扫时能够这样观修，那么，我们会慢慢痊愈，而且效果是十分明显的。

所以，在我们做简单的打扫工作时，如果能配合心法进行观修，则打扫会由一般的世俗杂务变成清净我们内心无明烦恼障的一种非常好的修行法门，而且还能清楚魔障，治愈疾病。

891 | 打扫修行之处有何殊胜利益？

打扫其本身就有殊胜的功德，而把修行之处打扫干净，有五种殊胜益处：1．令自心清净。2．令他心清净。3．众天神欢喜。4．造集美丽因。5．死后升天界。

第一及第二种利益，是指地方庄严整洁，能让自己及见者欢喜。第三种利益是说天神，指帝释天及四大天王等。这些天神仍是六道中的生命，其中也有信奉佛法，愿意成为佛教护法的。但是他们极有洁癖，不干净的地方他们是不会来护持的。同时，第三种利益也表示令圣众心生欢喜。第四种利益是指整齐清洁能积来生相好端严美丽之因。第五种利益是说，保持地方整齐清



扫除心上的尘土

佛教认为扫地是僧人每日必做的一门功课，因为扫地可以清净自心，也能令别人的心清净，是有功德的。

洁，死后能为天界众生。对于修持佛法想要了脱生死轮回的修行者来说，成为天界众生自然不是终极追求，但是，往生天界在六道轮回中也是很大的福报，并且如果恭敬地回向功德，也非常有利于我们清净自心。

892 | 如何布置佛坛？

佛坛是我们积聚功德的一种工具及媒介，因此我们需要认真地布置。首先，佛坛不需太大，也没必要放置很多的佛像，最重要的是布置及摆放需要遵从一定的规矩而且要有整齐庄严的气氛，千万不要夸张地把家中的佛坛布置得跟寺庙一样。

在佛坛上，摆放佛像有一定的位置次序。安设佛坛，要具备圣众之身、语、意代表物。虽然这些代表物并非真正的佛陀，却能使我们借着观看、恭敬及供养而生起功德。佛坛是我们积聚功德的工具，因此我们必须慎重而恭敬，应每天对佛像恭敬瞻视一眼，并恭敬顶礼三次或更多次。

893 | 佛坛上的佛身如何布设？

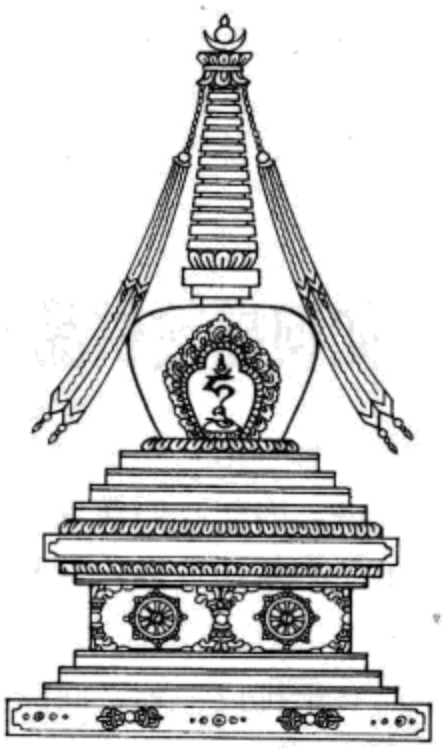
佛坛上的佛身以佛像代表，我们至少应供一尊本师释迦牟尼像或图片，因为释迦牟尼佛是现今佛法的来源。然后，我们还应供一祖师像或图片在本尊旁边以示师承。若我们还想供弥陀、药师等佛像，则要摆放在本师像的两侧，且和本师像高度相同。汉地人非常喜欢供观音、地藏、文殊及大势至菩萨像。其实，这些菩萨早已成佛，在本师释迦牟尼佛示现的年代，为了弘扬佛法的缘故，而示现为菩萨像，因此我们还是把他们当成菩萨供奉，其像应供于佛的外侧或较低少许之位置。如果想供护法，摆放位置应该更低。特别注意，佛坛上不应供奉世间天神。天道众生生死未了，烦恼未断，不能成为我们可以依怙的对象。他们与我们这些凡夫俗子一样，你供养他们会得到一点好处，得罪他们时他们会加害我们。所以，我们不能依止天道众生。如果非要供养世间神祇，也要分开放，而不能和佛像放在一起，也不应对他们生起依止之心。除此之外，如果供祖先灵位，是不应放在佛坛上的。

894 | 佛坛上的佛语及佛意是什么？

佛像右面，也就是我们面对佛坛时的左方，要摆放一部《大品般若经》《圣妙吉祥真实名经》《菩提道次第广论》或其他任何一部佛经之梵文、汉文或藏文印本，作为佛语之代表。《大品般若经》为诸佛之究竟教义，《菩提道次第广论》是一切佛所教之精华。佛经与论著虽然并非佛法，但它们代表佛法，故且我们以佛经表义佛之语。三宝中以法为最上依止，因为我们是透过奉持佛法才能成佛的。严格上来说，我们可以把经书放在佛像及佛塔上，但不能把佛像放在经书上，因为法宝为最上依止，更胜过佛宝。当然，并不是说大家要

把经书放在佛坛的佛像顶上，只是说即使这样做也是如法的。把经书放下面垫高佛像则是不如法的，二者虽然都为圣物，但经书所代表的法在定义上比佛宝更加神圣。

佛意以一座小佛塔代表，放在佛坛的右边，也就是本师释迦牟尼佛的左手边。



佛塔

小佛塔代表佛意，一般摆放在佛坛的右边，也就是本师释迦牟尼佛的左手边。

895 | 什么是水供？

对诸佛、三宝作供养，能让我们种下福田、积集成佛之资粮。美好的物品都可以做供品。一般，我们可以供上水、花、燃香、明灯及食品。当然，它们各自有一定的代表意义。

水供为最方便的供养。首先，水极易取得，无需花钱，根本就不需要通过任何不正当手段获取，因此供品来源是清净的；而水又不值钱，故而供奉时我们不会有吝啬、不舍的心，因此供养心是清净的。最好的优质水，具备八种特性，且有其吉祥的代表意义：水的凉性象征持戒清净；甘味象征享百味食；质轻象征身心壮健；性软象征意念柔顺；清澈象征心明；无臭象征无障；益喉之特性象征语妙；养胃的特性象征无病。在供水时，我们按喜好供一杯或几杯清水或依西藏传统供上七杯都是可以的。上供时，应先在空杯内放一点水，在供桌上放好位置，再用壶添满，而不应把空杯放在佛坛上，空杯作供是不吉祥的。用壶添水时，不可随意倒水，要用双手像为皇帝供茶般恭敬添上。添满水的杯，水位不应离杯缘多于一颗米粒的粗度，但也不能太满。而且，若是不只供奉一杯水，这些水杯要整齐地排成一条直线，杯与杯之间间隔为一颗米的粗度。在西藏的传统是，早上供上新水，在下午近黄昏时把水供撤下，第二天清晨再上新供。在现今的城市生活中，大家都很晚才回家，因此撤供只能在晚上。同样，倒出水的空杯不可置于供桌上。这些供杯，我们只用作供佛用途，自己不可使用，而供完佛的水则可以自己饮用。

896 | 什么是燃香供？

燃香供是一种非常普遍且方便的供养。燃香必须使用无化学原料在内的配方，比如纯檀香或沉香的粉或木条都是可以的，很多的藏香也是符合这个条件的。供香是供香气而不是供黑烟，因此我们不必把香炉放在离佛像太近的地方，而要把燃点了的香在供桌前略为熏扬一下，然后把香炉放在较远的地上，这样就不会把佛身熏黑。佛陀的鼻根非同凡夫的鼻根，不

会因香炉放远了而受不到供养。汉地的香炉常常印上经咒，这是不合传统的，香炉，应选没有印上佛像、经咒的简单类型。此外，汉地卖的电香支是几根闪烁、像香的东西，完全没有供香的意义，且闪烁不定的光明也是一种不好的缘起，所以要尽量避免使用这样的电香支。

897 | 如何摆放供品？

供佛是为了广种福田，积累功德，而不是诸佛需要我们上供，因此我们摆放供品时需要恭敬而认真。供品必须摆放得非常整齐庄严，不能像是把东西施舍给乞丐或畜牲那样地丢在桌上乱放。供品必须排成一列，间隔为一粒米的距离。排供时，须态度十分恭谨。排供的规矩，也有很重要的内在意义。认真恭敬地摆放供品，能具足吉祥因缘；否则，则会产生不好的缘起。供品排直象征心直；供品隔得太远会积与上师、佛陀及正法分离之不吉缘起；供品隔得太近则有心滞之缘起；供品放杯中太满，有持戒不严之缘起；供品不满杯则有缺乏资财之缘起；排供时不严谨而把供品放下时有声，则有内心不平静之缘起。摆放庄严是为自己积聚功德而做的，不是做样子给别人看，完全是自己的修持。

放好供品后，我们可以增诵“供养云陀罗尼”，这个咒能令供养之功德增长。

898 | 熏烟法门仪轨有哪些？



观音菩萨 雕塑 西藏拉萨布达拉宫藏

熏烟法门仪轨是观世音菩萨的其中一种法门，属于事密部，因此要非常注重清净庄严及具备一切需用之如法法器。

熏烟法门仪轨是观世音菩萨的其中一种法门，属于事密部，因此要非常注重清净庄严及具备一切需用之如法法器。要保持衣服、法器、供品等外在物品的干净，整齐。修法的最佳时机是在日夜交替之时，即黄昏时分，不过，其他任何时候都是可以的。

法器方面，要有一个如法的供炉、一对小铜钹及上插以孔雀毛与吉祥草的事业瓶一个。供炉可以用任何大小适中的红铜炉皿，或用陶瓷所造的小炉皿亦可，一般市场上的红铜和陶瓷檀香炉都能作熏烟供养用途。小钹最好能发出清澈响声，这些在一些有售西藏及尼泊尔法器的店铺中可以买得到。事业瓶是一个用金属制造的法器，有一瓶嘴，顶上另有一支顶嘴，插有数根孔雀毛及吉祥草，瓶身可以用彩布装饰，内装入约三份二容量的干净清水。如果没有准备事业瓶，可以用干净小杯或小瓶装水，再准备数根吉祥草或如杨枝一类之植物代替顶嘴都是可以的。

899 | 熏烟法门仪轨的前行是怎样的？

熏烟法门仪轨是用炭火烧出熏烟来作供养的。熏烟指供品放在炭火上熏出来的香味。上乘的炭火是没有烟的火，我们在炉中准备一块烧透了的炭块或煤块就可以。供品可以预先制造一大瓶，放冰箱中贮藏。造法是将白面粉渗加三白三甜物，即牛奶、酸奶(Plain yoghurt)及牛油各少许，此为三白，及黄糖、白糖与蜂蜜糖各少许，此为三甜物，然后混和拌调，取用时以铜或瓷质小匙取出一汤匙放在炭火上熏出香气就可以。此供品无需每日制造，可以先准备一个月的用量，然后储存在瓶中放于冰箱内就可以。如果想供品再精致一点，可添加入六香粉末。如果想供品再简单一点，那么用白面粉，即不加三甜三白物就能作供了，或者用面包糠也是可以的，总的来说，只要是干净的同类食品就可以。

炭火务必开始修供前烧透，事先放在炉皿内。修法时可以把供炉置于户外或窗台上，这样可以防止室内烟雾弥漫，而自己则站立或坐于炉前念诵仪轨。

900 | 修诵熏烟法门仪轨有何殊胜利益？

一般来说，修诵熏烟法门仪轨仅需一些比较方面获取的法器，且每次修供时间差不多十分钟左右，因此是非常方便的，但是却有殊胜的利益。

认真如法地修诵熏烟法门仪轨，则内外障碍会自然退散甚至消失，身心病患也会很快痊愈，财富会自然累积，事事都能顺心如意，而且自然能健康长寿。佛法上的修持不仅会很顺利，毫无阻碍，而且能得天、龙族、地神及护法等庇护，这些好处都会在今生得到。由于虔诚供养诸佛与圣众等，功德会自然累积，因此会有很好的福报，甚至我们也满足了平时想加害我们的众生，所以是不会有任何障碍的，不仅如此，我们还能得到所有众生的协助、支持我们的一切事业。与此同时，如果发愿往生净土和修持悲心，那么在来生则会不入轮回而生于净土，此为长远的殊胜利益。若大家居住的地方发生天灾人祸，例如风暴、旱灾、水灾或疫症等灾害，修诵熏烟法门仪轨则可以消灾祛祸。若家中常有怪事发生，或者有非人或邪术之患等等不安宁之情况的话，修此法门也能很快使家宅平安。

另外，我们也可以用一些先人喜爱的食物，配合这个法门来供奉先人及代先人供养其他圣凡二众，这样则会为亡者积累殊胜福德。这个法门最适合一心修持弥陀净土法门的人。修供者不仅能得世间的种种修持助缘利益，还能在临终往生极乐净土，所以可以考虑在念佛号等功课之余加修这个广大供养法门。

901 | 修诵熏烟法门仪轨需要注意什么？

修诵熏烟法门仪轨时，在仪轨中的各个细节上，例如各个手印及观想等，我们尽力去学好而做就行了。细微的不如法只是次要的瑕疵，而善心和信心才是最重要的。只要有善心及生起召请及欲作供之念，一切圣凡众必然会到临而受供。若是对此法门不生信心，则很难

产生效果。这几点是此法门的心诀，若不能领悟这个心要，即使别人看起来供养时事事如法，却没有任何的功效。

修这个法门，如果可以长期坚持，自然是非常好的，但修这个法门其实也是可以中断的。这个供养法我们既可以每天修诵，也可以在每月的圣日，即阴历初八、十五与三十才做，或者需要时才做。若没有发愿定期修供的话，断断续续地修持也是可以的。若是发愿定期作供，那就必须终生奉行了。

902 | 什么是大乘八关斋戒法门？



大乘八关斋戒法门

佛陀曾说："于末法期清净地持戒一昼夜，功德大于在正法期对诸佛兴大供养！"因此，我们即使没有勇气终生受持五戒，至少也应该持一次大乘八关斋戒。

持戒为未来世能生得生人间之主因，也是积累福德最有效的办法。在正法时代，修行的人比比皆是，并不稀有，然而，处在末法时代，真心修行的人却非常少，修行也非常艰难，所以佛陀曾说："于末法期清净地持戒一昼夜，功德大于在正法期对诸佛兴大供养！"

大乘八关斋戒是一种戒期为二十四小时的修行。要长期地保持戒行清净，很多人都做不到，但是在二十四小时内绝对保持不违反这八条戒，其实是不难办到的。所以，大乘八关斋戒是最有效的积福方法。首次受大乘八关斋戒，必须在有此传承的出家人面前受戒。在第一次后，我们便可自行在圣日或在任何自选的日子中，自己在佛像前受戒。所以，这是一种极为方便而功德不可思议的修行。

许多人认为持戒是一种折磨，这完全是因为不了解其殊胜利益的误解。在此生中，如果我们能如法地做乃至少至一次的大乘八关斋戒，利益已是无穷无尽了。

903 | 如何利益仍在生的父母？

若父母仍然在生，除了在生活上尽力侍奉外，我们可以特别为他们的长寿而供一尊或多尊无量寿佛像。供养这尊佛或白度母等其他延寿本尊之圣像或图片在佛坛上，并且每天虔心祈求，便会有令父母长寿之缘起。但是这些金属佛像或图片，必须先请有德大师开光，而佛像更需如法装裱。

另外，我们也可替父母供僧、供灯、布施或做任何如法之修行，这样做也能利益父母。在各种修行中，主要用身体进行的修持法门最能利益父母及先祖，因为我们的身体源自父精母血，它其实正是父母乃至历代先祖之身体的

延伸品，凭借这个来自他们身体的肉身作善业，由于这种特别密切的关联，便能为他们带来殊胜利益。而用身体进行的修持法门，包括我们供曼达、守持大乘八关斋戒、代他们朝圣及绕佛、作三十五佛忏等礼佛修持，这些都属于主要以身体进行的修持法门。还有，我们平时无偿献血，这也可算作利用此身体作善业，也能为他们带来非常大的利益。

904 ▌如何利益已往生的父母？

如果父母刚刚过世，我们宜以恰当的方式处理其遗体。葬法主要分天葬、水葬、土葬及火葬这几种。天葬是最好的葬法，因为这类似大乘中的身布施，其功德十分大。佛陀在其前生中，便曾多次对有需要的众生布施头、身、手及血等。人的尸体如果葬在土中，其实最终亦会腐坏，倒不如用来作布施善行。可是，天葬在西藏以外的地区恐怕无法实行。

水葬是次等的葬法，其正确做法是把尸身绑上大石，沉于无龙族居住的水域，否则会沾污了龙族之居处，反对后人不利。当然，这里只是略为介绍水葬方法而已，这葬法在香港及西方国家无法实行。

土葬是第三等葬法。汉人习惯替先人挑选坟地，笃信风水，这是有一定道理的。如果坟地风水佳，对先人虽并无好处，但对后人却的确有某些利益。

除却高僧及福报极大者之例外情况外，火葬是最下等的葬法。曾作很多恶业者，在火葬时的烟会令地区的世间神灵不高兴，所以这对任何人都没好处。若我们实在必须采用火葬，便应谨慎地处理骨灰。现在汉地流行把骨灰供奉在寺院中，但这并非佛教的传统，而且十分不好。把骨灰放在家中天天对其上香，同样亦违背佛教传统，而且这样做其实对先人不但不会带来利益，反而可能会对他们不利。如果能力所及，我们应把骨灰混以泥土，造成若干尊不动佛(Akshobya)的泥像，并请大德诵经开光，然后把佛像投放于海洋中。如果这样做，对先人的利益极大。如果我们无条件造佛像，便应请大德为骨灰诵经，然后把骨灰带往圣地朝礼，最后把它撒在干净的山上或海中。

在父母或亲人死后四十九天中阴期中，我们应尽力多做供僧及延请僧众诵经，自己亦应不断祈愿他们能再次转生为人及遇上佛法，并早日脱离轮回。

许多人把先人骨灰或照片供在家中，天天对它们供灯、上香及供奉饮食，这样做对先人并无好处，反而有可能带来伤害。先人的心识早已轮回在六道中的其中一道去了，所以根本无法受用我们的供奉。依佛教传统说，若受供养的人生前曾作许多恶业，现在投生地狱中，我们对他们前生的照片或遗灰上香及叩头，反而会令他们的痛苦增加。如果大家欲以照片纪念先人，在家中放一张小小的照片即可，不必对其上香或供奉。衲知道汉人向有追思祖先的传统，所以在此提一个折衷的建议：我们可把先人的照片放在佛像的下方，在供桌上放上供品或上香，为先人祈愿脱离轮回。在这样做时，我们其实是在为先人而供佛，而不是对先人上供。如果能这样做，便既纪念先人，又不违反佛法，且更为先人带来实际利益。不论先人现今投生在六道中的哪一道，如果我们这样地代他们供佛，他们都能得到利益。此外，如果我们代先人作熏烟供养，亦可为他们带来大利益。

最终来说，如果我们多多行善、戒作恶业，这样便是报父母及祖先恩德及利益他们的最有效方法。

905 | 什么是六支前行?

所谓“前行”，其实并非指一套仪轨，而是指一种结构模式。传统上有许多种包含这六支内容的仪轨，例如《贤士颈严》等，它们都能被采用为修前行时的诵文内容。这六支的内容是打扫及安设佛坛、陈设供品、上座发心、观想功德田、作七支修持及献曼达供、启请加持。

906 | 六支前行的缘起是什么?

在古印度并没有非常具体的前行修持仪轨。到了金洲大师时代，大师预见末法时代的人根浅福薄、修行难以有成，因此就一句佛陀开示的内容而整理出六支前行关键，以供后人依着去做。现在的印度尼西亚是回教国家，但是在古代，印度尼西亚却是佛法昌盛的地区。金洲大师为《菩提道灯论》作者阿底峡大师的主要上师，他原本为印度尼西亚的一位太子。大师年轻时曾见一佛像，由于宿世善因成熟了，他当下便生出了极大的敬信心，发心出家学法。后来，大师远赴印度受戒及学法，成为了一位高僧，后又回国弘法了。在他回到印度尼西亚后，曾在当地大弘正法，令佛法广为弘盛，所以当时的人尊称大师为印度尼西亚的“太阳”。这六支前行的开示，由金洲大师整理编制，传阿底峡大师，再经大师传入西藏，辗转再传至宗喀巴大师而相传至今，其传承从来没有中断过。

907 | 为什么要建立这六支前行呢?

道次第之成果，并不只依靠知识及脑力而得。如果有许多罪障而缺乏功德，我们绝不可能生出道次第上的体验、证悟或觉受。因此，我们必须积累足够的功德及净化罪障，如此才有可能生起佛法之证悟或觉受等。而这六支前行正是为了让行者积集资粮及忏净罪障，令后面的正行修持能顺利进行准备的。正行就好比种子，而前行则如同肥料、阳光及水分；如果没有肥料，种子是无法发芽生长的。

前行是出家人、在家人、男、女、僧及尼都适合修持的显乘法门，并不存在如密法不可乱修的顾虑。宗喀巴大师传承的格鲁派出家僧人，非常重视前行功夫。在家众多忙于世俗琐事，只有有限的时间用作修持，所以在修前行时略为简要地修也情有可原。有些出家人，却也推说因俗务繁忙而无暇好好地修前行，这只是一种没有理由的借口。没有人逼我们出家，既然自己心甘情愿地出了家，便是为了全心全意地修持。如果出了家还推说没时间修行，这的确是无稽之谈。

908 | 为什么要保持供品的清净?

供品清净是指供品或买取供品之金钱不是由杀生、偷盗等等不善业所得来的出家人则更需注意供品不由五邪命所得来，例如攀缘利用施主、自言有神通、未悟而自言已得悟等邪

命、不正当的方法。总而言之，供品是什么及多少并不重要，最重要的是来源清净。这些供品之来源，别人未必清楚，但供养者自己心中有数！如果非要伤害众生才能得供养的话，倒不如只供上一杯水，或索性不供养为更佳！水是一种不需刻意巧取豪夺便唾手可得之东西，所以几乎可以肯定来源必定清净，故是一种极佳的供品。



果供母 大藏经绘画

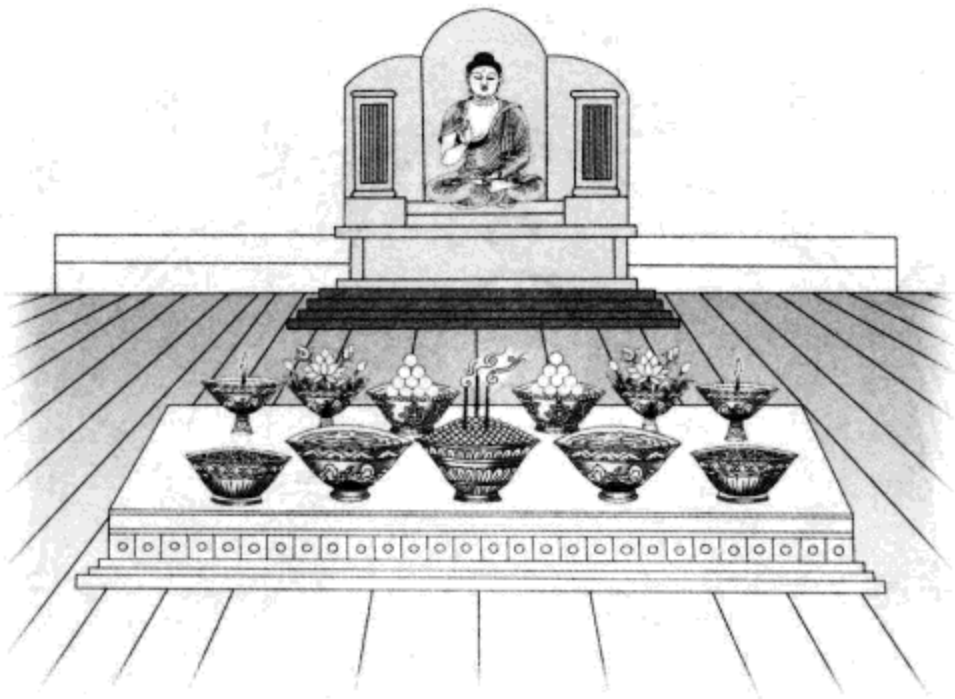
这幅画所绘为果供母。果供母白色身，头戴宝冠，身披绿色缎带，双手托盘，盘中盛有新鲜的水果，表示供养之意。这幅画是根据《等集众德三昧经》中的记载所绘制的。

909 | 什么才是最正确的供养呢？

正确的供养关键就是供品的清净与供养心的清净。供品可以是花、香、灯、水、水果等各种，尤以灯、花、香及水最佳。灯者供本尊之眼根，能聚增长智慧及长寿之功德，但要注意灯光必须明亮。如果供的是油灯，最好是金光带少许蓝焰而无黑烟的灯；若有太多黑烟，或灯光不稳定，或火光是兰色的，就不太好，宜改用别的灯油或灯芯。供花可以积聚来生身体相好之因缘，供于本尊之头顶作饰。供香是供本尊之鼻根，但勿放太近佛像，以免熏污圣像反倒不佳；香炉放佛坛近处，以香气能熏至佛像附近便可，不必放佛坛上及佛像前。

910 | 供奉时的供品有哪些？

一般来说，供品分为两类，一为实物供品，二为非实物供品。对在家众来说，实物供品非常重要。对出家众来说，若没有资财，就要以自己的修行功德作为非实物供品。诸佛等是不需要我们的供品的，我们作供其实是给自己种下福田，积集成佛资粮，所以，心意虔诚恭敬，且如法供养，则供品多少是无关紧要的。若供养得正确，短短的一根香便可积聚很大的功德了，胜于



六供

六供即阏伽香水、涂香、花、烧香、饮食及灯明六种供养。无论如何贫穷，修持者亦须具备六种供具供养。六供表示六波罗蜜行，前人有云“檀水戒涂忍辱花，进焚禅饭般若灯，精进遍六置中间”，已展示出个中意味，同时也表示了六器排列的要法。

花几千万作大供养但供养得不正确。

平时供佛时，供品的多寡与质量要视个人的能力而定。当然供品越好，就越有功德，就越能积累资粮。如果没有条件，那么供沙石也是可以的。可是如果有能力却不尽力供养，将最好的留给自己，次等的供养佛，这样不仅不能积累资粮，还可能有忽略供养或是有贪着之心的过失。

911 | 什么是闭关?

闭关分为基本的咒数成就闭关及长期的专修严格闭关。严格的闭关，指自己在关期中决不可出关房之外，外人亦不准进入关房。如果作基本的咒数成就闭关，则可以不那么严格，但也不可以随便随意干修法以外的事和随处走动。

严格的闭关前，行者先要决定关期内自定之活动范围，在此范围的边界上放一石头，代表此法门之守关护法。关房就如将府，不容闲杂人等出入；而护法就如门卫保安，在外站岗，禁止外人进入。这个法门之守关护法名叫甘露军达利。在安石时，我们要表明此为关界，祈请守关护法护持守着，说明只能允许什么人进入。

912 | 坐垫什么要求?

在修持佛法时，我们使用的坐垫以后高前低、人坐上后四边各仍余少许空位的坐垫为佳，总之是让人能久坐而不觉得辛苦的便对了。日常修行，坐垫不好还不是大问题，顶多也不过是每天忍受一阵子而已，而且也可以换垫。但如果作三年之长闭关，在关期中是绝不可换坐垫的，所以必须挑选可以久坐得舒适的为宜。如果是作马头明王之闭关，坐垫前放一个小几，几上放一碗米、内供皿、杵、铃、手鼓及念珠，由左至右排列。这些是此密部的法器，但因为今天所授仪轨并非长轨，修时除念珠外不必用上其它法器，但闭关时仍应有他们放面前。

913 | 闭关有哪些具体的要求？

入关日宜挑藏历十四等忿怒日，或十五月圆日也可。我们在入关日黄昏五点左右正式入关，先要供养关房附近的地神及非人等，请他们不作干扰，然后入座先修上师相应一次，再在六、七点左右上座修此仪轨，在持咒部分略诵一百、二百次咒。这一百、二百次入关日黄昏所诵的遍数，是不计入咒数成就闭关之数中的，必须由翌日正式闭关开始后、座上所诵之数才能计算。

入关第二天早上开始，我们便一天分三次或四次修法。如果一早决定了修三座，便不可中途更改；如果决定了日修四次，亦同样不可改变决定。

以一日修四座为例，应一早四点便上座修，至六点半左右修完，避开日出的那一那。在八点作第二次修，至十一点左右下座。在午餐后我们可略作休息，至下午二时再上座修一天中的第三次，此座可灵活一点，修二或三小时均可。在晚上七点左右，我们修第四座，至十点下座休息。此乃大概的闭关作息时间，但初入关时应每座时限略短，逐渐延长，但又在关期快结束时，循序渐减每座座上的时间长度。

在每一座开始时，应先修六节上师相应法或兜率百尊上师相应法，然后才诵本法门仪轨，诵至持咒时便多诵，至一座结尾时把仪轨余下部分念完便下座休息。在一座与另一座间之时间，宜多作礼拜、曼达等修持，日常之功课亦不可漏作，反而要比平时做得更多及更好！但在非正式上座时间所诵之本尊咒数，是并不计入闭关咒数中的。闭关咒数只算四座正式上座修法时所诵的数目。

914 | 闭关时如何打扫佛坛？

入关前，要先把地方打扫干净，并安设佛坛。以后在每座前，就算佛坛非常干净，我们也要象征性地拂拭一下，并恭敬地瞻视佛像一眼，以符合六支中的此支。如果只是日修，我们在家中也必须有一个地方布设佛坛，而且同样要每天打扫一下并瞻视佛身等。

在上座前，不论佛坛及修持地方是否肮脏，我们必须起码象征性地打扫。为什么要这样做呢？这是因为打扫不单是为了去除外在的尘垢，也是为了去除心中的缺点，例如贪、瞋、痴等烦恼。即使佛坛及修行的房间或角落没有外在的尘垢，由于我们心中仍有“尘垢”，故仍需打扫一番。

打扫的心法是，我们手持扫帚或现代吸尘器等，心想这其实是无我慧剑，把贪、瞋、痴等烦恼尘垢都全消除掉。我们可以灵活地运用这种打扫心法。打扫的修持非常重要，当年有一位小路尊者，他单单凭着扫地修行而得证罗汉的境界，成为了今天我们所熟悉的十八罗汉之一。

915 | 闭关修习马头明王时需要哪些特别的供品？

闭关修习马头明王时，除一般供品外，在关房内则有另一些供品必须具备。首先，要有一个代表了本尊之食子，即朵玛。最简易的方法，是用在超级市场可买到的面包粉，混入适

量的已溶黄油，不加水，加入一丁点的六佳香粉，再放几滴摩佣无上密部之内供甘露，混合后捏成食子之形状及涂上无毒之红色食用色素。此食子必须放在一个底盘容器上。若有本尊相片，可放此食子前。食子连底盘应该供在关房的佛坛上，不要让别人看到。

因为马头明王是忿怒相怀爱本尊，放食子的底盘以红铜所造的为上佳，银的、黄铜的亦可，甚至瓷碟亦可。此是指一般闭关情况，如是作事业闭关，则可依事业法之通则，如修增益时用金盘。除这些底盘外，亦可改用骨皿。骨皿由人的头盖骨所制成，有特别的密义，亦有提醒我们生死无常的意思。骨皿有分好坏，如果误买了一个用生前多杀生者之骨造成之皿，放在家中的话，对全家都无利，所以不懂分别的人，还是不用为好。



密修马头明王 堆绣唐卡 清代 西藏

此唐卡所绘为是藏传佛教密宗的九尊马头金刚之一，为密修马头明王造像。他三头六臂，头戴五骷髅冠，竖发中的一个仰天长啸的绿色马头是其标识；六臂各执金刚杵、骷髅杖等法器，足踏毒蛇，显示出藏密本尊的威猛之相；拥抱蓝色身密修佛母行乐空双运，以展立姿立于莲台之上。

不论用底盘或骨皿，在放上食子后，如有旁边空隙，便可作食子同样的混料，搓为小丸填满，莫令有空位。这个食子，是整个关期内不用更换的。

在关房之本尊食子坛前，要放上两套相反方向排列的七供或八供。一者为供以食子代表之本尊，另一套为供养自己在修法时自化出之本尊。七供是两杯水、花、燃香、灯、涂香（注：一瓶香水即可）及食品，如加上一个小螺或小铃则成八供。

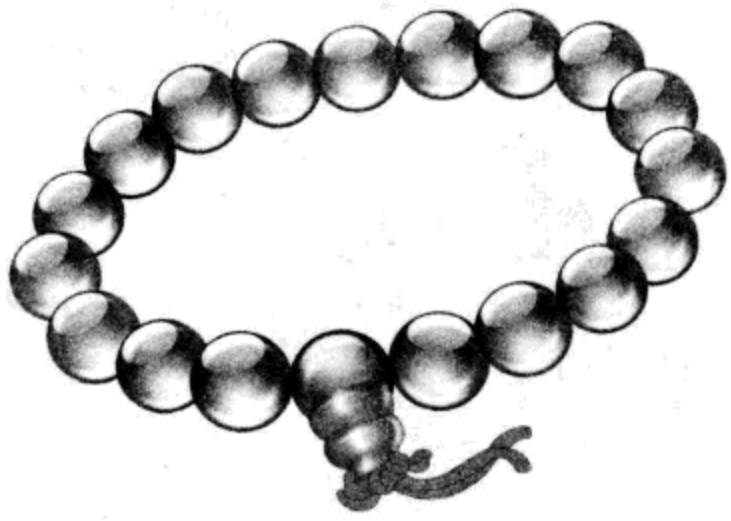
在出关后，这些供品可自己使用及食用或留着。食子则放深山无人踩踏之净地或烧去即可以了。

平常日修此法者，依共通的供品法作即可，不必一定要有食子及刚才所述两套反向排列之供品。

916 | 修习马头明王需要怎样的法器？

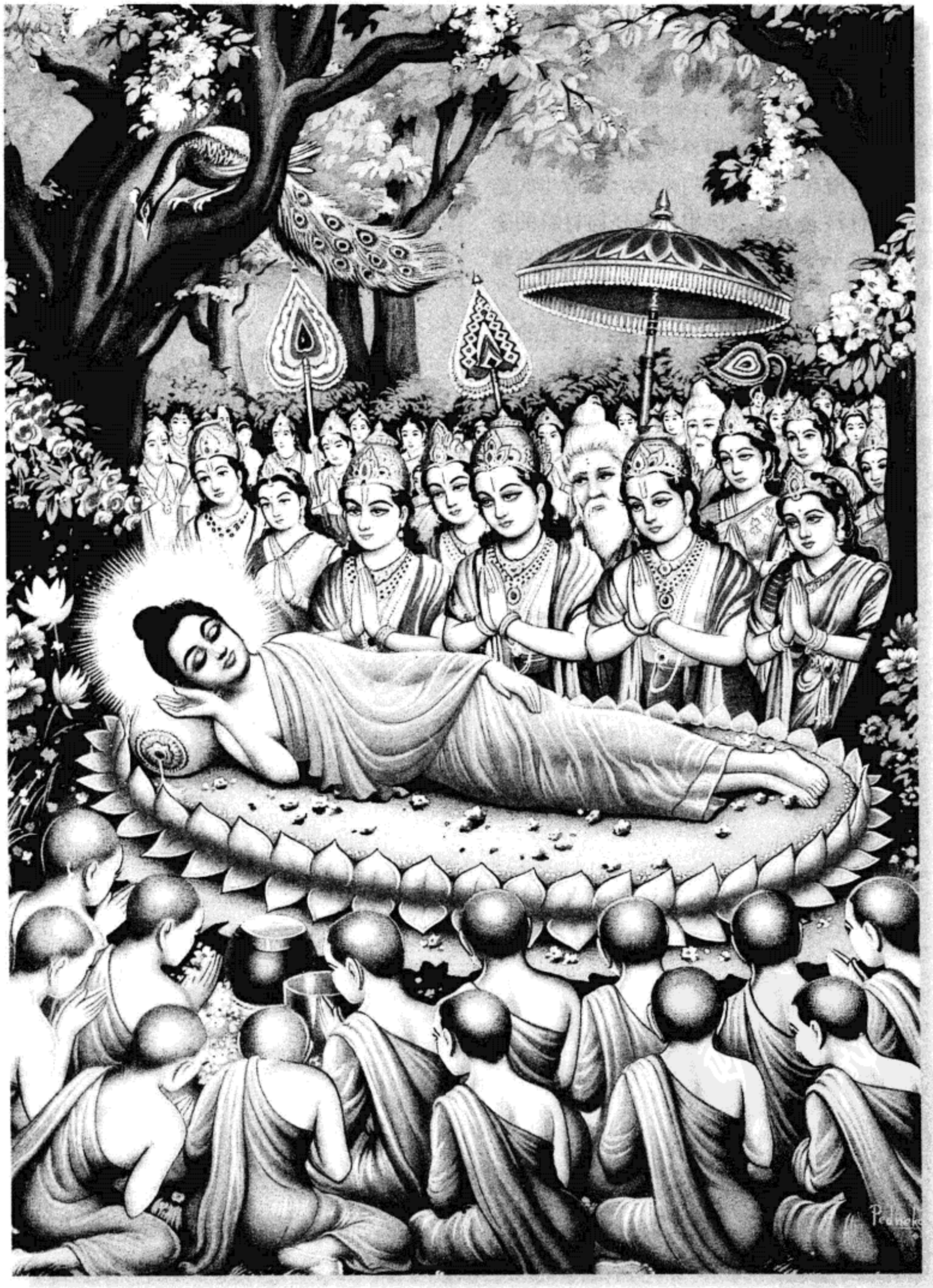
摩诃无上密部的行者，应具备如内供皿、铃杵等法器，但在修诵马头明王仪轨时，却不一定要使用它们，只要用到念珠而已。若发心专修此法，可采用菩提子造的念珠或红珊瑚珠、紫檀珠。对此法门来说，最恰当的是上述三种材料之念珠，但用其他任何材料的念珠也可，也不一定要刻意另外买一串新的来修此法。

对密法修持者来说，念珠是很重要的法器，应视为钻石一般地珍爱。我们可以有一串平常随身带的珠，另备一串在自己修法时用，放在布袋中尽量不令别人见到或触摸。有些人逢见到和尚，便急忙掏出自己修行用之念珠，请僧人加持，这是没必要的做法！



念珠

对密法修持者来说，念珠是很重要的法器，应视为钻石一般地珍爱。因为它代表着佛法当中最深澳的智慧。



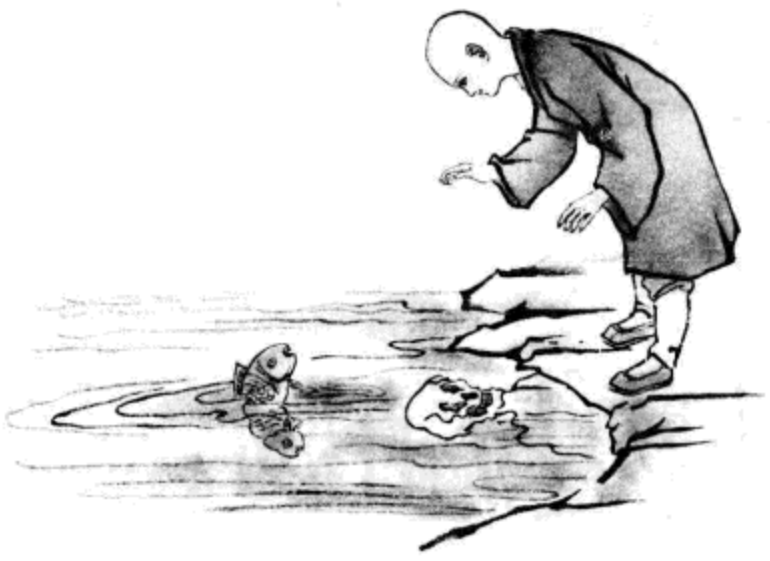
第12章

藏传佛教中的动物与植物：佛陀悲悯的自然万物

在佛教中，有着极为广大的生命观，佛陀平等看待一切众生。自然万物，都是佛陀悲悯和护佑的众生，因此也和佛教有着殊胜的因缘。本章向您介绍了藏传佛教当中的动植物，讲述了它们和佛教千丝万缕的联系。

一、生命的不同形态：藏传佛教中的动物

917 | 藏传佛教中有怎样的生命观？



佛教的生命观

佛教认为，宇宙中充满了各式各样的无尽生命。这无尽的生命，在宇宙中交互影响、共生。佛陀平等地观察宇宙中的一切生命，并以大慈大悲的心意与无上的智慧来帮助一切众生升华解脱。

以佛法的观点看来，宇宙中充满了各式各样的无尽生命。这无尽的生命，在宇宙中交互影响、共生，开创出无边幻化的法界众相。佛陀平等地观察宇宙中的一切生命，并以大慈大悲的心意与无上的智慧来帮助一切众生升华解脱。因此依佛法的观点看来，所有的生命都是平等无二的，在本质上并没有高低的差别。

宇宙中的所有生命，虽然在本质上没有差别，不过由于因缘果报的关系，所以在现前的生命形态，却有种种的不同。这些不同的生命形态，显示了各类生命苦乐悲喜的差别果报。但是由于这些差别果报，是由因缘业力所成，并非本质上的差别，所以当这些业报缘尽之后，就会依另行现起的果报而转换成其他的生命形态。因此这些生命形态，并非固定不变，而是在业力的传动下，具有因缘的流动性，这就是生命轮回力量的根源。

918 | 佛教中的“四生”和“九类生”分别指什么？

在佛法中，其实无论是哪一种生命发生的形态，都是平等而无分别的，皆能悟道入于解脱涅槃乃至成佛。

在六种生命存有形态中，依其出生的类型，主要可分为四种类型，称为四生，在动物的世界中，也经常可见此四种形态。

卵生:由卵壳出生者，称为卵生。例如：鹅、孔雀、鸡、蛇、鱼、蚁等；

胎生:又作腹生。从母胎而出生的，称为胎生。如人、象、马、牛、猪、羊、驴等。

湿生:又作因缘生、寒热和合生。即由粪聚、注道、秽厕、腐肉、丛草等润湿地的湿气所产生者，称为湿生。

化生:无所托而忽有，称为化生。例如诸天天人、地狱众生、中阴之有情，都是由过去的业力而化生。

除了四生之外,还有所谓的“九类生”,即是欲界、色界、无色界等三界众生出生的九种

形态,这九类生就是除了以上的四类生之外,再加上:5.有色(色界)；6．无色(无色界)；7．有想天(无色界中除无想天以外的其他诸天)；8．无想天(无色界中的无想天)；9．非有想非无想天(非想非非想处)等生命出生形态。

919 | 哪些动物可以用来比喻佛陀的相好?

佛陀的三十二种相好中，有许多是以动物美好的特性来代表，佛身的八十种微细的随形好中，也有以动物来表示的。

手足指缦网相,又称作指间雁王相、俱有网鞔相、指网缦相。此相好是指手足每个指间,皆有缦网交互联络的纹样。这种相好是由于菩萨修持四摄法摄持众生而有,此网缦能出没自在无碍，代表远离烦恼恶业、到达无为彼岸之特德。

如鹿王相,又称作鹿王相、两鹿王相等。即佛的股骨如鹿王的纤圆,这是菩萨往昔专心闻法、演说所感得的相好,代表一切罪障消灭的特德。

马阴藏相,又作阴马藏相、象马藏相。是男根秘隐于体内如马阴(或象阴)之相。这是由于断除邪淫、救护怖畏的众生等而感得的相好,代表寿命长远,得众多弟子的德相。

上身如狮子相,又作狮子身相、身如狮子相。是指佛的上半身广大、行住坐卧威容端严，一如狮子王。

梵声相，又作梵音相、声如梵王相。即佛清净的梵音，洪声圆满，如天鼓响，亦如极乐世界妙鸟迦陵频伽的音声。

牛眼睫相，又作眼睫如牛王相、眼如牛王相、牛王睫相。指佛陀睫毛整齐而不杂乱。

而在佛身的八十种微细的随形好中，也有以动物来表示者，如：1．行步直进，威仪和穆如龙象王。2．行步威容齐肃如狮子王。3．行步安平犹如牛王。4．进步仪雅宛如鹅王。5．回顾必皆右旋如龙象王之举身随转。6．肢节均匀圆妙，骨节交结犹若龙盘。



三十二相庄严

据说，释迦牟尼佛有三十二相，即身体有三十二处长得庄严美好。具此三十二相，表示法身众德圆满，为人天共同的尊者，得道圣贤之王。

920 | 佛菩萨以哪些动物为坐骑?

在各种佛菩萨的坐骑及台座中，经常可以见到不同的动物，象征诸位本尊不同的特德。

一般安置佛、菩萨像的台座，最普遍、常见的，有所谓的狮子座、莲花座、鸟兽座、磐



石座等等。此外，也有以狻猊(狮子的一种)来比喻佛陀，因此将佛、菩萨的台座称为“猊座”者。并尊称高德硕学的师长为猊“座下”，而“猊下”的尊称即由此而来。“下”，含有座下拜伏之意。密教金刚界五部如来之座，又称五座、五佛座、五兽座。即五部各观其部的种子字而成者。

1．佛部狮子座，字轮中种子变化为狮子座。毗卢遮那佛为诸法之王，于诸法中变化无碍，犹如狮子为万兽之王，于万兽中游行无畏，因此，以狮子为座。

2．金刚部象座，字轮中种子变化为象座。金刚部王坚力无碍，犹如象的力量为众兽中的极至，因此以象为座。

3．宝部马座，序罗字轮中种子变化为马座。灌顶法王灌顶吉祥，犹如马具有智慧的妙用、尊贵吉祥，因此以马为座。

4．莲华部孔雀座，奚哩字轮中种子变化为孔雀座。转法轮王转大法轮，犹如孔雀十分的端丽明慧、具有种种妙色，因此以孔雀为座。

5．羯磨部迦楼罗座，恶字轮中种子变化为迦楼罗座。不空事业之王以智的作用随顺方诸羯摩摄引人、天及一切诸龙。

佛菩萨常见的动物台座有以下几种：狮子座、象座、马座、孔雀座、迦楼罗座（又译金翅鸟）、牛座、羊座、龟座、獐座、鹅座、猪座。

921 | 马在藏传佛教中有什么譬喻?

佛教中常以马来比喻众生的心念，即是指心意驰放不定，如风狂奔之野马。马也用来比喻众生的根机四种分别。

经典中常以马来比喻众生的心念，如“心猿意马”，即是指心意驰放不定，如风狂奔之野马。马也用来比喻众生的根机四种分别。《杂阿含经》卷三十三中，就列举四种马，来比喻四种人悟道的层次：1．第一良马仅只须顾视鞭影，即善能观察御者形势、迟速、左右，而随御者之心；比喻听闻其他聚落男女的疾病乃至死亡的无常苦，能生起恐怖而依此正思维的众生。2．第二良马不能顾鞭影而自觉察，若以鞭杖触其毛尾，则能观察御者的心；比喻眼见其他聚落男女的老病死苦，能生怖畏而依正思维的众生。3．第三良马不能顾影及触皮毛而知察驾御者心之所念，必须以鞭杖稍侵皮肉，始能警觉而随御者之心；比喻须眼见聚落中善知识及亲近的人受老病死苦，方心生厌怖而依正思维的众生。4．第四良马不能顾视鞭影及触皮毛、稍侵肤肉，要须以铁锥刺身伤及肤骨然后方惊，牵车着路始随御者之心；比喻必须自身亲受老病死苦，才会心生厌怖而依正思维的众生。

与此动物相关的诸尊有马头观音,为八大明王之一,是密教胎藏界三部明王中,莲华部的忿怒持明王。在六道中是畜生道的救主;马鸣菩萨,为付法藏第十二祖。其之所以名为马鸣菩萨,与马有很深的因缘,据说他在西北说法时,竟然使得马匹即使饿了也不吃草料,只专心听法,连马都了解他的音声,所以就称他为马鸣。

922 | 藏传佛教中与马相关的用语有哪些?

马在佛教中喻指众生心念，因此就出现了许多用马来形容的关于心念的词语。

马宝:马宝是统治人间的转轮圣王即位时，自然出现的七宝之一。其余六宝分别是:轮宝、象宝、珠宝、玉女宝、主藏宝、典兵宝。而其中的“马宝”是指绀青色面、具有象力的骏马，

能飞行，与象宝同为转轮王的乘驾。

马王髻:马在嘶鸣时，毛会逆起竖立；代表忿怒之义，称为马王髻。密教之降三世、大威德等忿怒明王的顶发大多是此类型。

马阴藏三摩地:马阴藏三摩地是指发菩提心而证自心之实相。这是因为马的阳根藏于腹中，如马的欲念生时根出，欲息之时根藏，譬如自发菩提心而自求证悟，所以称为马阴藏三摩地。大日如来曾经住此三摩地而宣说爱染法。



马宝

马宝也称马王云风。它是统治人间的转轮圣王即位时，自然出现的七宝之一。

923 | 猪在佛经中有何譬喻?

猪在佛教中常用来代表生命愚痴的体性，还有不遇善知识而堕生猪身的说教故事。

在经典中，猪常用来代表生命愚痴的体性，如十二缘起图中，便以鸽子、蛇、猪等三种动物，分别依次象征贪、嗔、痴等三种根本的生命烦恼。另佛教中也有不遇善知识而堕生猪身的说教故事。

与此动物相关的诸尊有:金刚亥母。因其头上有一猪头，故得亥母之名，为噶举派女性本尊之首。代表众生大痴的体性，其身红光炽然，表怀爱摄受众生，能使一切有情敬爱欢喜。上师相应法亦以金刚亥母为本尊而起修，是马尔巴、密勒日巴、冈波巴诸位尊者的秘密本尊。摩利支天，是一位能够自我隐形而为众生除灭障难、施予利益的女神，以猪为坐骑。

924 | 鼠在佛经中有何譬喻?

在佛经里,以黑、白二鼠来比喻时间,说明人命无常。如著名的二鼠啮藤喻,或称作七喻,或单称白黑二鼠。以白、黑二鼠譬喻一月中的白月、黑月，或譬喻一日中的昼夜,即是指时间。盖白月即从新月到满月期间,黑月系由满月翌日至新月前一日。又“日”指昼时,“月”指夜时。故以白鼠比喻白月及日,黑鼠比喻黑月及夜，二鼠比喻昼夜(时间),藤喻生命。昼夜相继,岁月迁流,人命转瞬届终,犹黑白二鼠之争相啮藤。

在佛教与财宝相关的诸尊中，往往可见到一些财宝本尊、财神，如毗沙门天王、五姓财神等，手持吐宝鼠，吐宝鼠的口中正吐出种种珍宝，象征赐予众生无尽的财宝。

925 | 猴子在佛教中有何譬喻?

佛教中以“六窗一猿”来比喻众生的六根，其中的一猿比喻心识，比喻众生的心识如猿猴般无法安止，想从六根攀缘外境。

猕猴(梵名markata)，梵名音译作么迦吒。由于其心性轻浮躁动，难捉难调，常舍一取一，所以经典言常以其比喻凡夫的妄心。在《杂阿含经》卷四十三中，即以狗、鸟、毒蛇、野干、失收摩罗、猕猴等六种动物来比喻众生的六根。经典中也以“六窗一猿”来比喻众生的六根，一猿比喻心识，比喻众生的心识如猿猴般无法安止，想从六根攀缘外境。

佛教中与猴子相关的词汇有：

猕猴捉月：群猴见井中月影认为月亮死于水中，就去井中捞月，结果群猴都落入井水中。以此譬喻以邪见来引导人。

泽当比乌古岩洞：译作猴子洞，位于西藏拉萨东南八十公里泽当镇贡布山。为传说中观世音菩萨所点化的猕猴，与岩洞女结合繁衍子孙的地方。根据藏文史籍所载，此处为西藏古代人的发祥地。

926 | 鹿在佛经中有何譬喻?

鹿是佛教中常见的动物。佛陀于鹿苑初转四谛法轮，即以鹿为转法轮之三昧耶形。

鹿，又作舍么，是佛教中常见的动物。佛陀于鹿苑初转四谛法轮，即以鹿为转法轮之三昧耶形。

据《毗奈耶杂事》卷三十八记载，佛陀于过去世曾为鹿王，为救群鹿而丧失生命。并于临终时发誓愿，当来得成无上正等觉，将诸鹿都能度脱生死罗网。又《九色鹿经》《大智度论》卷十六中也记载有释尊过去修菩萨行时为鹿的本生故事。经中又称鹿为鹿王，因为鹿栖于深山，所以比喻为仙；超绝于同类中，故称王。佛陀三十二相中，以佛之足比拟鹿王之。

在《往生要集》卷上中说：“仙鹿王之，千福轮之趺。”



九色鹿本生 北魏

九色鹿本生又称鹿王本生。所谓本生故事，是把佛经中把印度民间流传的种种舍已助人的行善故事，附会成佛祖释迦牟尼前生前世的事迹。此图描绘的是九色鹿与国王相遇时，九色鹿理直气壮地站在国王面前，陈述救护落水人经过的场面。

927 | 雪狮在西藏有什么象征意义？

印度艺术中出现的狮子在藏族艺术文化表现中可以视为神话中的西藏雪狮。这头长着绿松石色鬃毛的白色雪狮是掌管西藏雪山山脉的厉妖。与佛教从印度“跳过”喜马拉雅山一样，人们只有在白色雪狮顽皮地从一个山巅跳到另一个山巅时才能有幸一窥其雄姿。雪狮是西藏的动物徽相，装饰在旧地方政府的官印、硬币、钞票和邮票上。在唐卡上，双狮常被诙谐地画在积雪的高山之巅，与鹿和双鹤一样，它也构成了和谐主题。但有时也把狮子画成小猫滚绣球的样子。中国内地的一个传说认为，母狮的奶从其爪尖产出，狮子在戏玩带有空洞的球时会将一些奶水沾在球上。在藏族艺术中，该球呈三色“喜旋”状。

西藏的大瑜伽师米勒日巴曾经做过一个有预言性的梦，梦境中出现了狮子。他的师父马尔巴为其释梦时说：“压在柱顶的这头狮子表现了瑜伽师狮子般的天性。它那奢华的鬃毛说明它是如何身驮密宗教义的。狮子的四爪代表着‘四无量’。它那仰望天际的双目表明瑜伽师的断绝尘缘。狮子在山峦间自由翱翔表明瑜伽师已经达到了绝对自由的境界。”

928 | 老虎在藏传佛经中有哪些象征意义？

虎也是佛教中常见的动物，禅宗中也有许多和老虎有关的故事及词语。

虎是最大的猫科动物，一般人都认为虎会吃人。其实，绝大多数的虎都怕人，吃人的虎其中大多为老的老虎或病虎，因为捕不到其他的野兽，只好吃行动最慢的人类。

在经典中，虎也是常见的动物。在印度，萨太子舍身饲虎的故事广为流传，在禅宗也有许多和老虎有关的故事。据《续高僧传》卷十六《僧稠传》中记载，北齐僧稠曾诣怀州西王屋山修习禅定，听闻门外两虎交斗，咆响震岩，就以锡杖从中调解，各散而去。此外，隋代昙询禅师亦有此事迹。而《永嘉玄觉证道歌》中所说：“降龙钵，解虎锡，两股金环鸣历历”即是指这个典故。依《妙法莲华经玄义》卷二下所载，圆教认为肉身可超登十地，故十地菩萨的肉身虽超登十地，已破烦恼而无地狱之业报，但犹有前业所感的肉身，不能免去被虎狼所食之畏。余教则谓肉身于一生之中不登十地，所以虎狼作烦恼解。

929 | 大象在佛经中有什么譬喻？

经典中常提到象，象在佛教中是高贵的象征，比如以象王来譬喻佛的举止如象中之王。

象属长鼻目象科动物。一般的象属两个种，即印度象(亚洲象)和非洲象。象的特点是身躯高大，长鼻，腿呈圆柱状，耳大，头巨大；体毛浅灰至褐色，稀疏而粗糙；鼻孔位于灵活的长鼻末端，端部有一细小的手指状突出物，能拾取小物体，饮水时将水吸进鼻内，然后喷进嘴。非洲象是现存最大的陆地动物，重可达7500公斤，肩高3至4米。印度象略小，重5000公斤，肩高2.5至3米。

经典中常提到象，例如以象王来譬喻佛的举止如象中之王。据《大般若波罗蜜多经》卷三八一所载，佛有八十种好，进止如象王，行

步如鹅王，容仪如狮子王。在《无量寿经》卷下记载，菩萨犹如象王，因其善调伏之故。

白象也是高贵种性的象征，如释迦牟尼佛。菩萨入母胎时，即化作白象形，表示菩萨体性善柔和而且具有大势力。在《摩诃止观》卷二中说，六牙白象代表菩萨无漏六神通。象有大力，表法身堪能荷负；无有烦恼杂染，因而为白色。或言白象之六牙表示六度，四足表示四如意。普贤菩萨以乘之六牙白象，即比喻其大慈力。

与此动物相关的诸尊有：普贤菩萨，其尊形乘象，表示理智相即、行证相应；香象菩萨，有香是遍满无碍之意，象代表行足大力之义。香象，即是代表诸行果满；大圣欢喜天，其形象为象头大腹，缺一牙，有一臂，乘鼠。

930 | 金翅鸟在藏传佛教中有什么象征意义？

金翅鸟（迦楼罗）是印度教和佛教中禽鸟之中的神鸟鸟王。在西藏，印度金翅鸟被同化为苯教的“妙翅鸟”，即：“万鸟之王”和苯教火鸟。在宁玛派大圆满法和苯教的传承中，金翅鸟意义重大。在宁玛派中，它被认为是莲花生大师的一些忿怒相的化身。在伏藏中，它被尊崇为护宝神。作为神灵，金翅鸟与金刚手和马头明王联系紧密。修这三位神对除障、消病极为有效，特别是与龙众有关的疾病，如肾病、瘟疫和癌症。在这个独特的修习中，在身体的不同部位可以看到金翅鸟的不同化身。

五只一组的金翅鸟与五佛的颜色、五行、五智和五佛的特质相符。黄色（地）、白色（水）、红色（火）、黑色（风）和蓝色或彩色（空）。色彩斑斓的金翅鸟腰以下为黄色，从髀到脐为白色，从脐到喉是红色，从下颌到前额为黑色，其头为蓝色或绿色。五彩金翅鸟的双翼是五种颜色的羽毛，其双翼可以把闪烁的光芒散发到十方大地。有时，羽毛末端还饰有金刚杵头。金翅鸟长有两只或三只眼睛，一



大鹏金翅鸟 布本设色唐卡 清代 西藏

大鹏金翅鸟红色身躯，鸟首人形，双目圆睁。藏民们相信它可以驱除各种瘟疫，因此经常将它的图案置于门前。

般呈金黄色。

金翅鸟是五方佛中北方不空成就如来的坐骑，不空成就如来是北方的绿色佛，也是羯磨部怙主。作为至高无上的金色太阳鸟，金翅鸟形象出现在甬道或佛陀菩提宝座的顶部。它展开金色双翅并将两条龙尾抓在爪中。其头顶上的弯月、太阳和烈焰构成的吉祥冠象征着进入中脉的阴阳两气的合一。其双角代表二谛，即：世俗谛和胜义谛。其双翼代表着方便和智慧的结合。金翅鸟狂暴的形象象征着把毒物变成甘露。长满羽毛的它从卵中“再生”象征着觉识的萌生。

931 | 摩羯在藏传佛教中的象征意义有哪些？

摩羯，又称摩伽罗，本是印度神话中水神的坐骑，其头部似羚羊，身体与尾部像鱼。佛教经典以其比喻菩萨以爱念缚住众生，不到圆满成佛终不放弃，又因摩羯以肉济人，后来成为佛教圣物。摩羯也是西方星相学中的十二宫之一，称摩羯宫。

作为古印度的神话象征，摩羯是一个杂交动物，是几个都有鳄鱼特征的动物结合的产物。

鳄鱼具有天然的力量和韧性。正如寓言所说，鳄鱼至死也不会放弃它的猎物。许多金刚乘的武器上都画有摩羯，象征着韧性和力量。金刚乘的武器包括斧子、铁钩、钺刀和金刚杵。各种武器的刃身或尖都从摩羯大嘴中伸出。作为水的象征，摩羯头常常装饰在庙宇屋顶的突出部位作为石刻滴水嘴。摩羯头也出现在水源的源头，作为石刻出水口。从绘画和建筑的角度来看，在木雕甬道的上拱或在佛像或神像菩提宝座后的背光上，常有侧伴双龙的一对相对称的摩羯及一张戴冠金翅鸟的脸。甬道的雕刻形式在尼泊尔尼瓦尔艺术和建筑中十分普遍。作为甬道的守护者，摩羯像出现在大十字金刚杵弯曲的叉股头上，大十字金刚杵环围着平面坛城的四大甬道。在立体坛城上，这个十字金刚杵承托着整个坛城宫构架，象征着插有金刚杵的金刚座不可撼动的稳定性。

932 | 鹰在佛经中有何譬喻？

在佛经中，鹰称为“婆栖鸟”，即兀鹰，身黄土色，嘴亦呈黄色，为禽类之一。此鸟有秘身法，与乌、鹫、野干等皆围绕于焰魔天之风曼荼罗中。

鹰，泛指白天行猎的大型猛禽，它们具有强壮的身体、尖锐的喙部和爪子，经常自天空俯冲而下出其不意地袭击小动物。鹰是世界上最优秀的猎者，可以训练成猎鹰。老鹰和鹰喜欢在空中盘旋，捕捉田鼠等小动物，鱼鹰则专门捕鱼为食。

在佛教中，和鹰有关的著名故事，就是佛陀在国王菩萨本生时，割肉喂鹰的故事。这段故事在《菩萨本生论》卷一、《贤愚经》卷一、《大庄严论》卷十三、《大智度论》卷四等都有记载，当时的国王名为毗尸王。有一天遇一鹰飞逐一鸽鸟，欲扑食之，鸽鸟飞避到国王腋下，国王以慈悲心故，乃割自己身上的肉，以代鸽肉。据经称鸽子是火神所变，鹰为帝释天之变化身，皆是为了试探毗尸王的慈心而变化。

相传当初菩萨舍身之处为宿呵多国，位于健驮罗国之西,乌仗那国之南。依《法显传》中

记载,国中佛法鼎盛,还存有佛于本生修菩萨行时,割肉代鸽饲鹰之遗迹,此国后似与乌仗那国合并。《大唐西域记》卷三记载，割肉圣迹位于乌仗那国瞢揭厘城之南,而未列此国名。此处遗有金银所饰之塔一座，为阿育王所建，为八大灵塔之一。

933 | 孔雀在佛教中有什么譬喻?

因孔雀能啖食一切毒虫，故在佛教中常用来象征本尊能啖尽众生一切五毒烦恼。

孔雀，属于鹑鸡目、雉科。雄孔雀开屏的美丽景象，最令人印象深刻。孔雀原产印度和锡兰(今斯里兰卡)。通常一只雄孔雀可以和二至五只雌孔雀交配。雌孔雀每次产下三至五个褐色蛋。1973年，科学家在非洲中部又发现一种新的孔雀，羽毛呈黑色，命名为刚果孔雀。但一般常见的还是东方的孔雀。

在《白宝口抄》卷百五十三中说:梨童女手持三、五茎孔雀尾则是除灾的表征。孔雀尾，又象征西方无量寿佛所座，孔雀以食毒虫维持性命，阿弥陀佛也如是断除众生所造恶毒之罪，令其成证常住不坏之寿命，故以孔雀为座。三茎之孔雀尾，表征拂三毒使其证三部如来；五茎之孔雀尾，表拂去五识烦恼，令其得证如来五智圆觉之果。

与孔雀相关的诸尊有：孔雀明王，汉译有摩订摩瑜利罗、佛母大孔雀明王等，为密教本尊之一。一般明王多现忿怒像，而此明王则形象庄严、慈蔼可亲，以孔雀为坐骑；阿弥陀佛，也为无量光或无量寿佛，为西方极乐世界的教主，以孔雀为座。取意孔雀啖食毒虫维持生命，而弥陀也如是断除众生所造的恶毒罪业，使其常住不坏之寿命；梨童女，为观自在菩萨的化身，以消伏诸害为本誓,其中右第二手执三五茎孔雀尾,三茎象征去除众生贪、嗔、痴三毒，五茎象征拂去众生眼、耳、鼻、舌、身等五识烦恼。

934 | 法螺在佛教中有何譬喻?

螺在佛教中，常以吹法螺来比喻佛陀所宣说之大法。因为大法之声，犹如螺贝，能警醒人。在《法华经》卷一序品中说：“今佛世尊，欲说大法，雨大法雨，吹大法螺，击大法鼓，演大法义。”

法螺，梵名dharma-sankna，译为商、珂贝，又称为法赢、宝螺、金刚螺、蠡、螺贝等。为佛事中所使用的法器之一。

在古印度，召集人群或征战时，多吹此贝。因吹螺之声远闻，且螺声勇猛。喻佛说法仪节隆盛，广被大众，而且能降魔，所以称为法螺。密教中，法螺为千手观音的持物之一。

除此之外，螺也作乐器使用，为极乐世界八宝之一。

在佛陀的三十二种相好之中，其中一种即是“螺发相”，也就是头发右旋呈螺纹状。生身释迦佛之发细软润泽，右旋转呈螺纹，故后世释尊像多见此造型，与肉髻同为佛像头部雕塑之特征。印度现存佛像中，于中印度发现者多呈螺发形；北印度犍驮罗之遗物则不然，仅略呈波状。

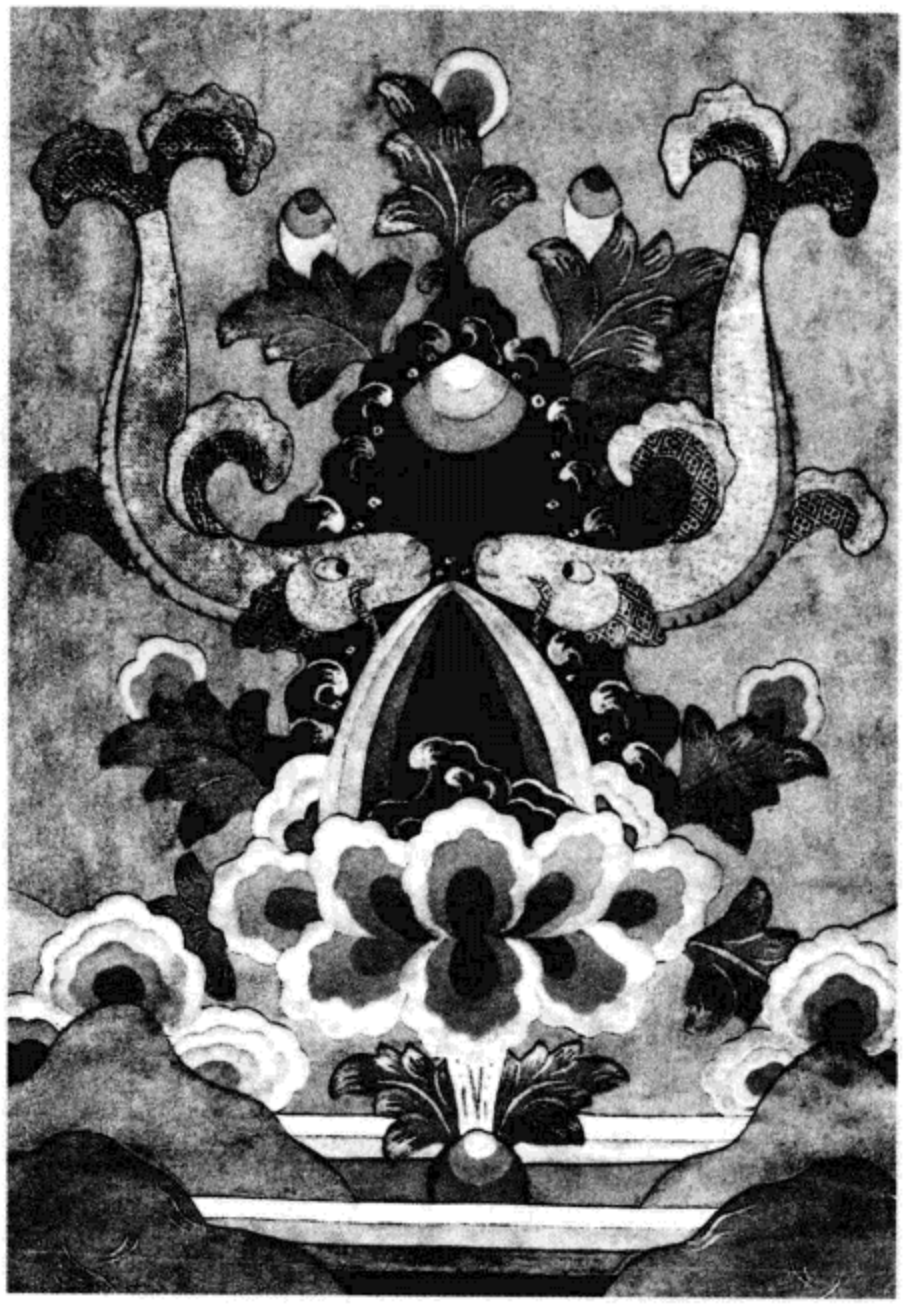
与此动物相关的诸尊有:无量音声佛顶,以法螺为持物并以法螺为三昧耶形。其尊形身呈黄色,左手持莲花,上有螺贝;如来商菩萨，又作如来法螺菩萨,在密教阿阇梨所传曼荼罗、胎藏图像中,列为遍知院的菩萨。其尊形左手持莲花，花上立螺贝。

935 | 鱼在佛教中有何譬喻？

鱼，种类非常多，其共同的特征是：具有脊椎骨，主要靠鳃呼吸，为冷血动物，鱼类不能自己调节体温，因此体温是随着温度的变化而改变。

佛教和鱼的关系非常密切，如法器中的木鱼，就是仿鱼的形态来做的。古代的木鱼主要用来作为集合僧众的讯号。至于为什么做成鱼形，依《敕修百丈清规》中说，作鱼形是昼夜精进义："相传云，鱼昼夜常醒，刻木象形击之，所以警昏惰也。"也有传古印度犍陀罗国迦腻色迦王一生征伐四方，多造杀罪，命终转生于大海中为千头鱼，受剑斩截其首之报，随砍随生，轮回不止。王也请罗汉以木板时常击打，以减少他的业障。

与鱼相关的诸尊为鱼篮观音。起源于我国唐代民间信仰，现盛于日本。也有说鱼篮观音即为马郎妇观音。其尊形为手持鱼篮或乘骑大鱼。



七政宝·八吉祥之鱼 唐卡 西藏

佛教和鱼的关系非常密切，如法器中的木鱼，就是仿鱼的形态来做的。古代的木鱼主要用来作为集合僧众的讯号。

二、另一种对生命力的诠释：藏传佛教中的植物

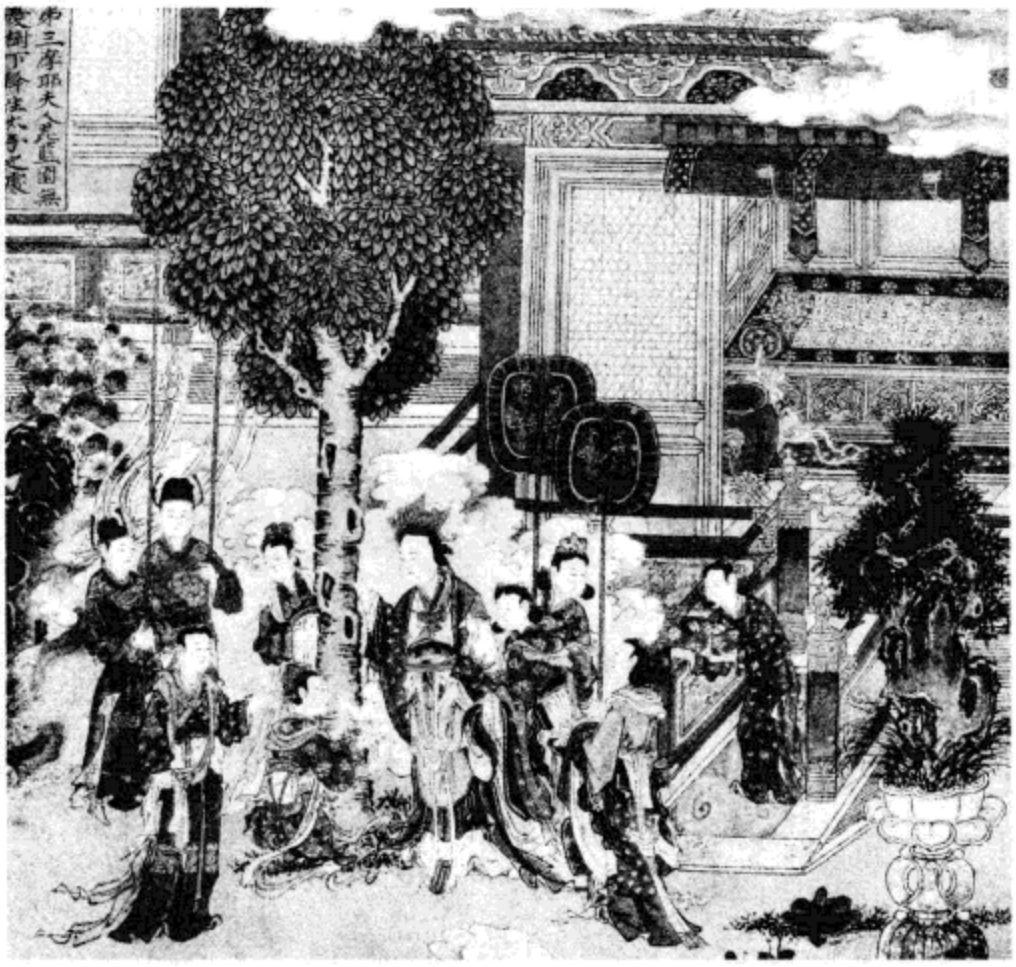
936 | 无忧树与佛陀有何因缘？

无忧树，音译为阿输柯树、阿叔迦树。为豆科植物。树干直立，可高至10米，其叶似槐，花红色，极鲜艳。相传释尊于此种树下诞生。

无忧花盛开于三月。开花时不分树干或细枝上到处布满花，无忧树的花朵，看起来像四片花瓣，实际上是花萼，花瓣已经退化。树叶是三至六对的羽状复叶，各小叶的边缘呈波浪状，长10至16厘米，宽3至4厘米。开花时新出来的树叶柔软下垂，呈现美丽的红色。

印度教也认为无忧树是圣树，如爱神卡玛手里拿的五支箭中，其中有一支就是用无

忧树做成，人们都相信这种树能消除悲伤，因此称之为“无忧树”。



圣母摩耶在无忧树下诞生太子

无忧树，音译为阿输柯树、阿叔迦树。为豆科植物。树干直立，可高至十米，其叶似槐，花红色，极鲜艳。相传释尊于此种树下诞生。据佛经记载，刚刚出生的释迦牟尼就会走路，并一手指天一手指地，口中喊道：“天上天下，唯我独尊。”释迦牟尼每走一步，地上便会冒出一朵莲花，以托住他的脚。

在佛陀诞生前，摩耶夫人曾经做了一个很奇特的梦：

在梦中，她梦见四大天王将她连卧榻高高举起，来到雪山地方，那里有一块广大的平原，其中有高七由旬的大娑罗树。四大天王把摩耶夫人安置在树下后，就恭敬地退立一旁。这时天王们的妃子把摩耶夫人送到阿耨达池，并请夫人洗澡沐浴，涤除人间的不净垢秽。沐浴完毕后，天女就为夫人穿上胜妙的天衣，并以天花仔细地妆饰夫人。这时，一头如雪般白净美丽的大象，从黄金山上下来，绕着摩耶夫人的卧榻转了三圈，然后就从夫人右胁钻进胎中安住。于是，摩耶夫人便有了身孕。

摩耶夫人怀孕后，当接近产期之际，便依照当时的风俗，回娘家拘利城待产。在返回娘家的途中，经过蓝毗尼园，四周草木青枝绿叶，流泉潺潺。当时无忧树正绽放着美丽芬芳的花朵，摩耶夫人情不自禁伸手摘取时，就手攀着一株苍翠的无忧树而生下了佛陀。

937 | 马麦与佛陀有何因缘？

马麦是指饲马用的粮食，佛陀曾经三个月没有受到其他供养，只有吃难以下咽的马麦。

在《中本起经》卷下《佛食马麦品第十三》中，记载着佛陀食马麦的因缘。

佛陀住世时，在舍卫国附近，有一位婆罗门名为阿耆达，他从须达长者处得知佛陀威德，他亲闻佛陀说法之后，欢喜踊跃，便请佛陀及比丘，至彼国受供三个月。

佛陀了知往昔因缘，于是默默受请，阿耆达回家之后，准备了各种世间美味，于是世尊与五百比丘前往应供。但是阿耆达旋即被天魔所迷惑，耽荒于珠宝、女乐、色欲等，一时忘了请佛受供之事，反而告敕门士，三个月不得通报门客，除非他有特别交待。佛陀与比丘众来到阿耆达门口，被拒于门外，只好安止在旁边的大树下，当时这个郡正好又闹饥荒，比丘们各自去托钵，却都空钵而返。只有舍利弗受到佛陀敕命，到忉利天弘法，而未受此难。如

此过了三天，大众都是空钵而回。

当时有一个马麦师，发心以马麦供养如来及比丘众。阿难持钵受之，不禁悲从中来，心想："如来受过多少国王、天神的妙食供养，他们都生怕这些食物不合世尊尊口，现在这马麦如此粗恶，怎么忍心供养如来呢？至少让我把它煮熟了吧！"

于是阿难央求一位老婆婆帮他把马麦煮熟好供佛，不料老婆婆推说太忙，无法帮忙，幸好另一位婆婆听到阿难赞叹如来功德，就为他把马麦煮熟了。佛陀知道阿难心中难过，就把吃剩的马麦给阿难吃，不可思议的是，马麦竟然百味香美，非世间美味可比拟。阿难这才了解如来妙德不可思议。

938 | 菩提树与佛陀有何因缘？

菩提树，是指诸佛成道处的树木。又称觉树、道树、道场树、佛树、思维树。

释迦牟尼佛成道的树木，有不同的说法，有说佛陀是在毕钵罗树下成佛，所以一般说菩提树都指毕钵罗树，也有说是阿说他树。菩提树属常绿乔木，枝叶繁茂，亭亭高耸，枝叶周围可达25尺，树皮稍平滑，呈灰色，叶是互生有长柄，叶身长4寸乃至7寸，宽3寸乃至4寸余，尖端长而尖，叶子的表里皆无毛，上面特别平滑而有光泽，叶呈网状脉。花包容在小形壶状花萼内。

据《金光明经》记载，菩提树有位守护神是位天女，称之为菩提树神。天女恒常念佛，看见世尊之后，发愿永不离开世尊，所以成为守护菩提树的树神。在《修行本起经》中，提及释迦牟尼成正觉时，看到此树的情景："其地平正，四望清净，生草柔软，甘泉盈流，花香茂洁，中有一树，高雅奇特，枝枝相次，叶叶相加，花色蓊郁，如天庄饰，天幡在树顶，是则为元吉，众树林中王。"

此外，另有一种菩提树，与之前所说的菩提树不同，为落叶乔木，茎稍平滑，叶长一至二寸，叶缘呈锯齿状，上面平滑，下面呈白色，密生细毛，花有从叶掖持生的披针形总苞，上出花梗，花梗的前端多枝梗。七月开黄褐色的花，结圆形的果实，可以串成念珠。《校量数珠功德经》如是说："若用菩提子自为数珠者，或用掐念，或但手持数诵一遍，其福无量。"相传日僧荣西自宋移植此树回日本。



菩提树下悟道

当日释迦牟尼佛祖在菩提树下打坐入定，精进修行。所修的内容，就是把自己心中本具的智慧光明来个回光返照，以彻悟心源。

939 | 竹子与佛陀有何因缘?

佛陀生前弘化的重要地点之一——竹林精舍，此林种满了竹子，又称迦兰陀竹林。

竹子，竹子是木本科常绿植物，有许多种类，多为灌木或乔木，其茎木质化。叶片扁平，具明显的平行叶脉，基部有叶鞘。竹子茎为中空，花为白色，极小，但不常开，极为罕见，大部分竹子开花后即死亡。

竹林精舍，在佛经中也称作迦兰陀竹园、迦陵竹园等。迦兰陀竹林有两种意义，一是指迦兰陀鸟所栖息的竹林，二是指迦兰陀长者所拥有的竹林。迦兰陀竹林，位于摩揭陀国王舍城与上茅城之间。这座竹林是迦兰陀长者所拥有，本来赠予尼犍外道，后来转而奉献佛陀为僧园，被称为“竹林精舍”，为印度僧团的初创精舍。

在《大唐西域记》卷九中记载:上茅城中有一位著名的长者名为迦兰陀，是一时之豪贵。迦兰陀长者曾把一座大竹园施与外道。后来他听闻佛法而生起清净信心，很后悔当初把竹园布施外道，以至今日天人之师佛陀竟无馆舍。护法圣众受长者的赤诚所感动，于是以神力斥责外道:“迦兰陀长者要在竹园造精舍，汝等请速速离去，免得遭受困厄！”果然，诸外道尽皆离去。

《一切经音义》说:迦兰陀为鸟名，其鸟形似鹊，因迦兰陀多栖身这座竹林，故称为迦兰陀竹林。佛陀成道后不久，频毗娑罗王，为了让佛陀安心弘法，于是在王舍城北方的迦兰陀竹林内，建立了竹林精舍，供养佛陀。尔后许多佛陀的出家弟子，便陆续来到竹林精舍共住，形成大规模的僧团组织。竹林精舍与园精舍，并称为佛教最早的两大精舍，佛陀住世时，常于此弘化。

940 | 尼拘律树与迦叶佛有何因缘?

佛陀以尼拘律树喻老女人以净信供养佛，其因虽小，而能得大果报。过去七佛中，第六迦叶佛以此树为道场树，于其树下成佛。

尼拘律树，又称尼拘类树、尼拘罗树。意译为无节、纵广、多根。多产于印度、斯里兰卡、缅甸等南亚地区。尼拘律树的形状类似榕树，树干端直高大，叶呈长椭圆形，叶端为尖形，枝叶繁茂，覆地广大。有下垂的气根，到达地面后又长出气根而向四周扩张生长。果实类似无花果，大如拇指头，内含无数的小种子。材质坚硬耐用，经常用于建筑物的支柱或各种器具的横木等。

《慧琳意义》卷十五中说：“此树端直无节，圆满可爱，去地三丈余，方有枝叶，其子微细如柳花子。唐国无此树，言是柳树，非也。”同此书的卷二十三又说：“其树叶如柿叶，子似枇杷子，子下乘蒂如柿。”

经中说当初佛陀即是尼拘律树下，接受梵天的劝请而住世说法。

在《佛说罪福报应经》中记载，有一次佛陀在从迦毗罗卫国往舍卫国祇树给孤独园的路上，二国国界交接处有一株大树，即尼拘律树，高二十里，枝布方圆，荫覆六十里，树上有树千万，吃时香甘，味甜如蜜。当果实熟落之后，人民取来食用，众病皆除，眼目精明。

于是佛陀告诉阿难：“大众积聚福报，就如同此树，本来只是种了个小核，渐渐长大，所得利益却是无限。”

941 | 檀耳与佛陀有何因缘？

檀耳是指生于旃檀树之木耳。详称旃檀树耳。佛陀因食用供奉的檀耳，乃入涅槃。

根据《长阿含》卷三《游行经》所载，佛陀在食用铁匠周那（或译为穷达）所供养的檀耳之后，患背痛，不久，乃入涅。经中如是记载。

佛陀的时代，有一位铁匠穷达听闻佛陀来到附近弘化，于是他前往如来的住处，向佛作礼，听闻如来宣示法要。穷达对佛所开示的法要非常喜悦，于是禀告佛陀："惟愿世尊慈允，于明天与大比丘僧众赴舍间午餐。"佛陀默然受请。穷达知佛已许可，就从座位上起身，向佛作礼，右绕而去。于是他一大早就在自己家里备办甜粥、糕饼，及旃檀树耳，即禀白佛陀："世尊，诸事已齐备，惟圣者佛陀知时应供。"于是佛陀就与大比丘僧众走到铁匠穷达家里。佛陀上座之后告诉穷达："穷达，你将所备办的旃檀树耳都奉献给我吧！其他食物如甜粥等则分给比丘僧众。"于是穷达依佛所说，将所备办的旃檀树耳全部供养献佛陀，其他食物如甜粥等，则分奉给比丘僧众。

佛陀受用此餐供养之后，忽然患了严重的血痢，剧痛几乎濒于死。但是佛陀摄心自持，安住不动，并告诉阿难："如果有人对铁匠穷达说：'穷达，此对你不吉及遭受损失。如来是因为用过你的最后一餐饭才入涅的。'阿难，不应该如是说，应该说：'穷达，此对你甚善及有利益。'"

942 | 龙华树与弥勒菩萨有何因缘？

龙华树，又称那伽树、龙华菩提树，是弥勒菩萨成道时之菩提树。

龙华树的树干高大，类似铁刀木，平滑而直立;叶呈长椭圆形，厚且光滑，前端尖而下垂；花瓣有四瓣，呈纯白色，具有香气；果实大如胡桃，呈橙色，内藏有种子。有说是因为其花枝如龙头，树枝如宝龙，子出龙宫，所以名为龙华树。

根据佛经所记载，此树是弥勒菩萨成道时之菩提树。弥勒菩萨现在居于兜率天，将于佛灭度后五十六亿七千万年，自兜率天下生人间，于龙华树下成道，为众生三度说法。《增一阿含经》卷四十四中说："去鸡头城不远，有道树名曰龙华，高一由旬，广五百步。时弥勒菩萨坐彼树下，成无上道果。"

据《弥勒大成佛经》上说：龙华树，其枝如宝龙，吐百宝花。而据《大日经疏》卷七中说，奔那伽是龙华之花，弥勒世尊曾在此树下



弥勒菩萨手持龙华树花茎

弥勒手持龙华树的花茎，代表他将于龙华树下示现成佛。两花之上分别托着一个法轮及一个水瓶，法轮代表弥勒将在人间说法，水瓶代表他将出生于婆罗门族中。

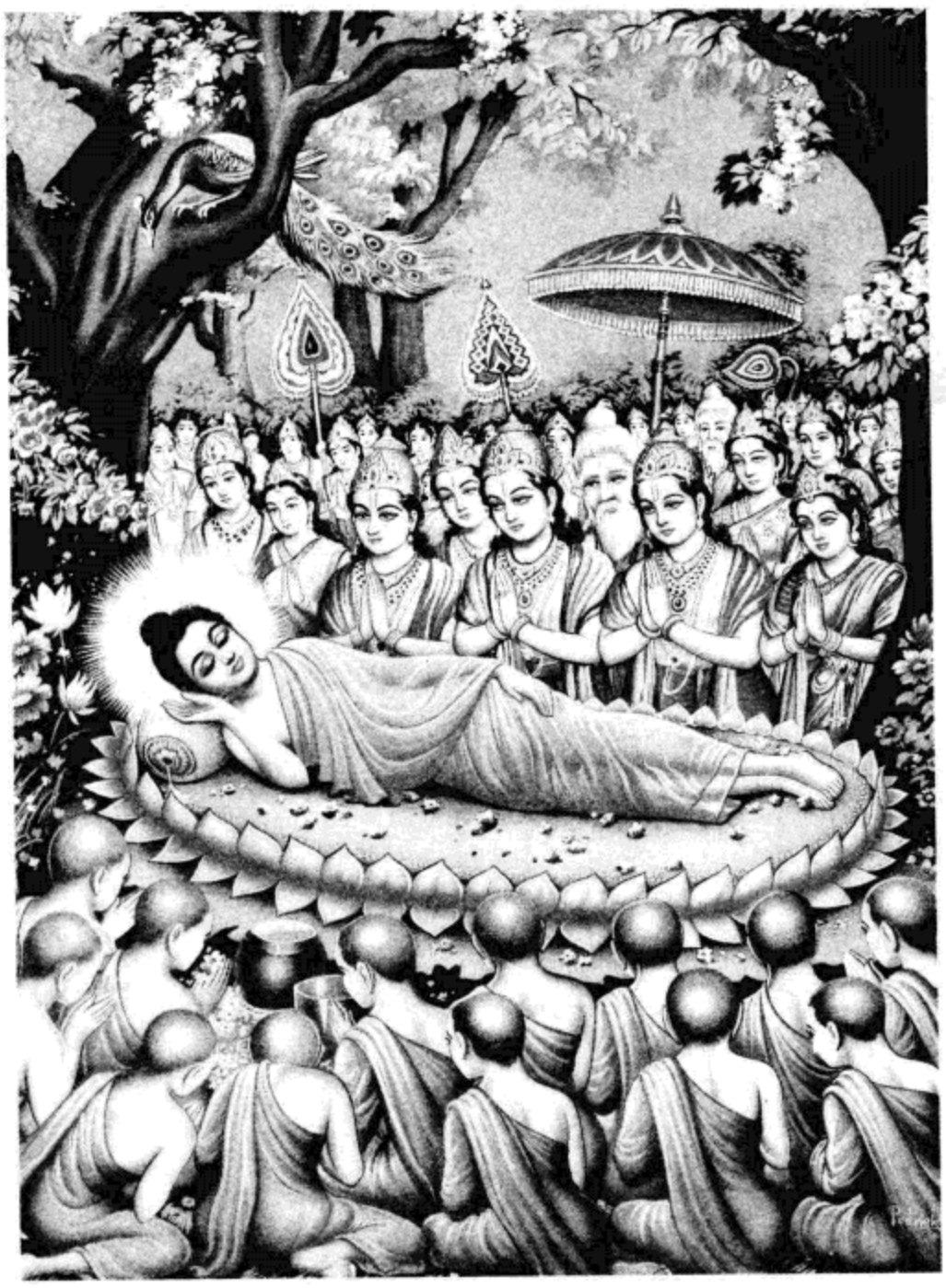
成佛，之所以称之为龙花，据说是诸龙崇尚此花的缘故。

弥勒佛成道后，曾在华林园说法，教化众生，华林园即长有龙华树，就是著名的龙华三会。

据鸠摩罗什译的《弥勒下生经》上说：弥勒佛在华林园时，华林园纵横可达一百由旬。而听法者布满了整座林园，初会说法时，有96亿人证得阿罗汉果；第二会说法时，又有94亿人证得阿罗汉果；第三会说法时，又有92亿人证得阿罗汉果。

943 | 娑罗树与佛陀有何因缘?

娑罗树,植物名，又作沙罗、萨罗、苏连。意译坚固或高远，属龙脑香料乔木。经中说，此树乃过去七佛中第三毗舍浮佛之道场树。



释迦牟尼在娑罗树下圆寂

佛经中说，娑罗树树在四方代表常、乐、我、净等四种不同的意义。

《长阿含》卷一《大本经》中记载：“毗舍婆佛坐娑罗树下成最正觉。”《七佛父母姓字经》中说：“随叶佛得道为佛时，于萨罗树（娑罗树）下。”此外，拘尸那揭罗城外之娑罗树林，是释尊入灭之圣地。

《大般涅槃经后分》卷上《应尽还源品》中描写佛陀入灭的情形:“尔时世尊,娑罗林下寝卧宝床,于其中夜入第四禅寂然无声,于是时顷便般涅。大觉世尊入涅已,其娑罗林其娑罗林东西二双合为一树，南北二双合为一树,垂覆宝床盖于如来,其树即时惨然变白犹如白鹤,枝叶花果皮干悉皆爆裂堕落,渐渐枯悴摧折无余。”

《大般涅槃经疏》卷一中则说此树在四方代表常、乐、我、净等四种不同的意义：

“娑罗双树者，此翻坚固。一方二株四方八株，悉高五丈，四枯四荣，下根相连、上枝相合，相合似连理，荣枯似交让。其叶丰蔚，花如车轮，果大如瓶，其甘如蜜，色香味具，因兹八树通名一林，以为坚固。东双表常，南双表乐，西双表我，北双表净。又双茂表常，荫凉表我，花以表净，果以表乐。”所以古来称此树为双树林、坚固林或鹤林。

944 | 阿顺那树与龙树菩萨有何因缘？

阿顺那树，又写作额顺那、阿周陀那，为产于印度之乔木，其树皮光滑，叶片大而呈对生，宽约3厘米，长约16～20厘米。果实为长方形，不可食用。传说龙树菩萨就是出生于阿顺那种树下。

《龙树菩萨本传》中说："菩萨之母，树下生之，因字阿周陀那。阿周陀那树名也，因龙成其道故，以龙配字，号曰龙树也。"

龙树是中观学派的创始人，大乘佛教的教义可以说是由龙树菩萨开展确立的。龙树菩萨出身于南天的婆罗门种姓，自幼聪慧颖悟，于世学技艺，绘画、雕刻、制香、炼金等等多所练达。曾经与三位友人共同学习隐身术，并运用这种法术进入王宫淫乱宫女。事迹败露后，三个友人皆遭国王杀害，只有龙树运用机智逃脱。经过这一次体验，他才体悟到"欲为苦本"的道理，因此出家学佛，先后学得小乘三藏及大乘佛法，以为佛教理论不过如此，企图自创教派。

此时，相传有大龙菩萨怜悯其无知，将他引入龙宫，让他阅读了很多更深奥的大乘经典，他惊讶地发现:龙宫中的一小部分藏经就比人间流传的多好几倍。从龙树所著的《十住毗婆沙论》与《大智度论》中所提到的诸经，同中国译经史上比较地来看，在此之前中国未译的大乘经，大都是经龙树的宣扬才问世的。

经过这样的奇遇，龙树通达了大乘经义，之后回到南印，着手创立学说，广事宣传，大弘佛法。他得到了住地萨罗国王的支持，为他在黑峰山修建一座五层伽蓝。后代法显、玄奘去印度时，还曾见到这个伽蓝的遗址。

945 | 密教中是如何供花的？

供花在密教中也是很重要的一环，不同的修持法需要不同的花作为供养。

如《大日经》卷二《具缘品》中记载，真言行者，供养诸圣尊时，应当供奉洁白黄朱色的悦意花。《大日经疏》卷七也说，花供养应该各随着诸尊的性类及曼荼罗的方位，而用不同之花来供养。

此外，在密教的修敬爱法时，也有一种特殊的花箭，坛上置箭，以射厌离憎恶之心，使众生欢喜。一般传说，花箭以苏芳制造，长约四十厘米，以莲茎象征箭。

根据《金刚顶瑜伽护摩仪轨》记载，修敬爱法时，应观想自本尊身中流出无量花箭，遍于无量世界，供养一切佛、圣贤，并射声闻、缘觉之厌离心及六道四生互恚憎心。

据说花箭的来源是由魔王而起。根据《大智度论》卷五记载，魔王以美好的欲望诱惑人，破坏种种善事，所以称魔王为花箭。之后，则以花箭比喻诸佛慈悲怀爱心肠，射人之厌离憎恶心，而成就敬爱法，勾召一切众生入于佛道。

946 | 莲花在佛经中有何譬喻？

在《除盖障菩萨所问经》卷九记载，莲花出于污泥而不染，妙香广布，令见者喜悦、吉祥，因此以莲花比喻菩萨所修的十种善法。此外，袈裟也称为莲花衣、莲花服，乃取莲花清净无染之义。

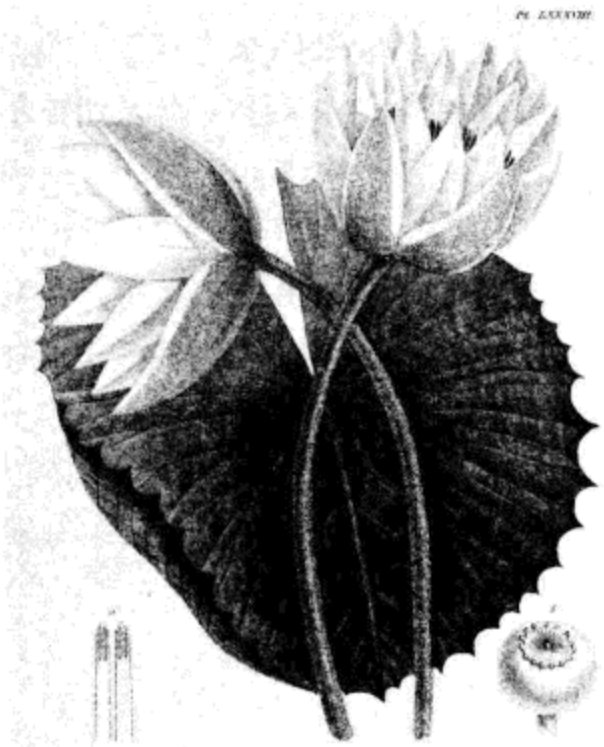
此十种善法为：1.远离染污:菩萨修行，

能以智慧观察一切境，而不生贪爱，虽然处于五浊生死流，也无所染着，譬如莲花之出污泥而不染。2.不与恶俱:菩萨修行灭除恶业生起善业，为了守护身、口、意三业的清净，而不与丝毫之恶共俱，譬如莲花虽然只是一点微滴之水也不会停留在花上。3.戒香充满:菩萨修行，坚持一切戒律而无毁犯，由于此戒能灭除身口之恶，如同香能除去粪秽的臭气，譬如莲花妙香广布，远近皆闻。4.本体清净:菩萨虽然处于五浊恶世之中，但因持戒的缘故，得使身心清净无有染着，譬如莲花虽然处于污泥中，但是自然洁净而无染着。5.面相熙怡:菩萨的心常安住禅悦，诸相圆满，使见者都心生欢喜，譬如莲花开敷时，使一切见者都心生喜悦。6.柔软不涩:菩萨修习慈善之行，但是于诸法也无所滞碍，所以体常清净，柔软细妙而不粗涩，譬如莲花体性柔软润泽。7.见者皆吉:菩萨的善行成就，形象庄严美妙，见者皆获吉祥，譬如莲花芬馥美妙，使见者及梦见者皆吉祥。8.开敷具足:菩萨修行功成，智慧福德庄严具足，譬如莲花开敷，花果具足。9.成熟清净:菩萨妙果圆熟而慧光发现，能使一切见闻者，皆得六根清净，譬如莲花成熟，如果有人眼睹其色，鼻闻其香，则诸根亦得清净。10.生已有想:菩萨初生时，一切天人皆喜悦意乐护持，因为了知菩萨必能修习善行，证菩提果，譬如莲花初生时，虽尚未见花，但是众人都生起已有莲花之想。

此外，袈裟也称为莲花衣、莲花服，乃取莲花清净无染之义。在《释氏要览》卷上中说:“袈裟名杂染服,又名莲花衣,谓不为欲泥染故。”

947 芬陀利花在佛经中有何譬喻?

芬陀利花是白色睡莲的一种。又称芬陀利迦、奔荼利、本拿哩迦。由于芬陀利花生于泥沼但不受污染，所以经论中经常以其比喻不受烦恼污染的佛性及法性。



芬陀利花

芬陀利花生于泥沼但不受污染，所以佛经中经常以其比喻不受烦恼污染的佛性及法性。

《杂阿含经》卷四中说：“如是烦恼漏，一切我已舍，已破已磨灭，如芬陀利生，虽生于水中，而未曾着水。”如是烦恼等有漏，一切我都已舍弃，已破坏，已磨灭，犹如芬陀利花，虽然生长于水中，而不染着于水。

《悲华经》《妙法莲华经》等经典都是以芬陀利花为其经题，比喻此经之清净、无染、广大。在僧睿著的《妙法莲华经·后序》中说，诸花之中莲花最胜。花尚未敷名屈摩罗，敷而将落名迦摩罗，处中盛时名芬陀利。未敷喻二道，将落譬泥洹，荣曜独足以喻斯典。

此外，芬陀利花也是释迦牟尼佛诞生时出现的三十二瑞相之一，在《方广大庄严经》卷三中说：“菩萨处胎满足十月将欲生时，输檀王宫先现三十二种瑞相，一者一切大树含花将发，二者诸池沼中优钵罗花、拘物头花、波头摩花、芬陀利花，皆悉含蕊。三者诸小花丛吐而未舒。”

948 | 拘物头花在佛经中有何譬喻?

拘物头花，又译作俱物头华、究牟地花、句文罗华。花茎有刺，色白或赤，叶稍短。其白色者，茎细滑，可供食用。而赤色者，在《慧琳音义》卷三中说：拘物头花即赤莲花，呈深朱色，甚具香味，非人间所有。

《杂宝藏经》中有一个和拘物头花有关的故事:当时佛陀在王舍城，提婆达多心怀恶念，欲伤害世尊，于是雇用了五百名善射的婆罗门，执持弓箭，到世尊所住的处所，挽弓以箭射佛。不料他们所射的箭都变成拘物头花、芬陀利花、波头摩花、优钵罗花。五百名婆罗门，见到佛陀此不可思议的神变，都生起大怖畏心，立即抛舍弓箭，礼佛忏悔，然后在一边坐下，佛即为他们宣说法要，于是五百人皆证得须陀洹道。此五百人又禀白佛陀:“祈愿佛陀听我等出家学道!”佛陀即说:“善来比丘！须发自落,法服着体。”并重新为他们说法,五百人即时得阿罗汉道。

佛陀就宣说了往昔的因缘:在过去世，波罗奈国，有一商主，名叫“不识恩”，和五百商人，入大海采宝，得到宝藏在返家回航时，船到回渊处，遇到水罗刹捉住其船，不能前进，众商人等，都生起极大惊慌恐怖，皆共同唱言：“天神地神！日月诸神！谁能慈愍，救济我的厄难！”

这时，有一只大龟，背广达一里，心生慈愍来到船难之处，负载众人，使众人得以渡海。当时不识恩想以大石头击杀大龟充饥，其余的商人纷纷劝阻道:“我们承蒙大龟的救济才得以活命，如果杀他是很不吉祥的，是恩将仇报。”不识恩却说：“我等饿死了，谁还问什么恩德？”于是不顾众人劝阻，杀了大龟而吃食其肉。到了半夜有一大群象来到此处，蹋杀了众人。当时的大龟，就是世尊，不识恩就是提婆达多，而那五百个商人，就是现今这五百位伤害佛陀的婆罗门。

949 | 优昙花在佛经的寓意有哪些?

优昙花，又作优昙跋罗华、乌昙花、忧昙波花、郁昙花。略称昙花。意译为灵瑞花、空起花、起空花。传说优昙花三千年才开花一次，因此在佛经中常用来比喻如来的难遇和佛道的难得。

树干高三米有余。叶有二种，一平滑，另一粗糙，皆长约十至二十厘米，尖端细长呈椭圆形。树高通常是十二米左右，超过二十米的也不少，印度人一般称之为古拉鲁。雌雄异花，花萼大者如拳，小者如拇指，十余个聚生于树干，虽然可食用但味道不佳。

《法华经·方便品》中说：“譬如优昙花一切皆爱乐，天人乃稀有，时时乃一出。”同品中又说：“如是妙法，诸传如来，时乃说之，如优昙钵华此一现耳！”同经《化城喻品》中说：“昔所未曾睹，无量智慧者，如优昙婆罗。”而《妙庄严王品》中说：“佛难得值，如优昙波罗华。”

据《大乘宝要义论》记载，此花的光明能破除黑暗，能使念者得清净，能止息众生痛苦，能驱除恶香，能施予妙香，能止息四界增损。此花只有转轮圣王中最尊贵的金轮王出世时，才会应现。

在《楞伽经》中，佛以优昙花来比喻如来出世的稀有珍贵，又以有恒河沙等无量诸佛出世，来鼓励众生修行成佛：“我于经中说佛出

世如优昙花，众生闻已，言：‘佛道难得。’不修精进，是故我说诸佛如来如恒河沙。大慧！我说诸佛出世如优昙花者，依可化众生义故，我说诸佛如优昙花。大慧！我说如是，非依自身所得法说，是故说言如优昙花，诸佛如来亦复如是。”

950 佛经中是如何描述曼陀罗花的?

曼陀罗花为四种天华之一,花色近赤色,此花在印度向来被视为天界之花。

曼陀罗花，音译又作曼陀勒华、曼那罗华、曼陀罗帆华。为一年生草本植物。在佛经中,此花名又译为适意、成意、杂色等名。又称佛花、颠茄、闷陀罗草、天茄弥陀花。此花茎高三、四尺,枝叶皆似茄子。叶无刺,色呈绿色,互生。夏秋之间开花,花冠为大形一瓣,作漏斗状,长约三寸,端有五尖。果实外观呈卵圆形。种子、壳、茎、叶均有毒,也供作药用。

吉藏《法华义疏》卷二中记载：“天华名也，中国亦有之，其色似赤而黄，如青而紫，如绿而红，大曼陀罗花者大如意华。”

在玄奘所译的《称赞净土经》中，则以曼陀罗花为上妙天华。《大智度论》卷九十九中说：“天华中妙者，名曼陀罗。”同论卷七十九中也说，八百比丘以五色天华供养佛，故当来成佛时，其世界中常有五色天曼陀罗花。

在印度的创世神话中记载,天神和阿修罗们曾在乳海里创造曼陀罗山,希望搅拌后获得甘露,这时长出了曼陀罗花和其他种种东西。此树的成长迅速,材质并不细密,但轻巧,可供手工或木雕。

951 佛经中是如何描绘金婆罗花的?



佛陀手持金婆罗花

这是《大梵天王问佛决疑经》中记载的故事。大梵天王带领若干眷属向世尊奉献金婆罗花，并伏身在地，求佛说法以惠有情众生。世尊升座拈花示于诸佛人天之前，无有应者。唯有大迦叶尊者，破颜微笑。世尊于是对众人说：“我有得见妙法之眼，即是涅槃之心，是实有与非实有之奥秘，是超越文字的真理之门。现在我将它传于摩诃迦叶。”

金婆罗花，又称为金波罗华。一说世尊在灵山会上，拈花示众时，即为此花。又根据《佛祖统纪》卷五中记载，释尊曾在灵山会上，接受梵王所献的金色波罗花。

《五灯会元》卷一中记载：“世尊在灵山会上，拈花示众。是时众皆默然，惟迦叶尊者破颜微笑。世尊曰：吾有正法眼藏、涅妙心、实相无相、微妙法门，不立文字，教外别传，咐嘱摩诃迦叶。”后代就以这个故事作为禅宗传法之始。传说当时佛陀所拈即为金婆罗花。

“拈花微笑”的典故，不见于唐朝代中叶之前之文献，禅林一般以为这一典故系出于《大梵天王问佛决疑经》。但是该部未见于诸经录，也未入藏。

952 | 婆师迦花在佛经中是如何譬喻的?

婆师迦花和优钵罗花、芬陀利花一样，是诸天经常用来供养的天华。

婆师迦花，又名婆利师、婆利师迦，意译为雨时花、夏生花、夏生护、夏至、那婆摩利。根据经中的资料，无法判定婆师迦花为何种植物，只知道其在夏天时开着白色的香花，在《慧琳音义》上中说："婆利师迦，此云雨时生花，按梵语云：婆利师，比云雨也，迦者时也，其花要至雨时方生，故名也。"

同卷书下中说："婆师迦具云婆利史迦罗,婆利史者,此云雨也;伽罗,此云时也,西域呼夏为雨,其花生于夏时故名也。"

《玄应音义》卷二十一中说："婆使迦，旧云婆师迦，或云婆师波利花，此云夏生护花也。"

在《大萨遮尼乾子所说经》中记载，佛陀说法之后："时虚空中，诸天伎乐妙鼓出声，天雨优钵罗花、钵头摩花、拘物头花、分陀利花、婆师迦花等，满佛足下，天于空中，满天宝华如云而下，而作是言：'若有善男子、善女人，有能受持、读诵、书写、为人解说此妙法门，彼人决定，已得无量无边功德。'"

婆师迦花在日常生活中,也用来串成华,作为庄严。在《毗尼母经》中并说比丘不应着华璎珞,也不能作华赠予俗人,但如果是供佛则无犯。

953 | 曼殊沙花在佛经中是如何记载的?

曼殊沙花，意译为柔软、白圆、如意、槛花、赤团花。曼殊沙花于秋天开出深红色的花，叶在花落时才出现于地上，到第二年春天的四月枯萎，所以很容易被遗忘。叶有如细小的水仙，深绿色而有光泽，叶质较柔软。曼殊沙花为四种天华之一，在佛经中常可见其踪影。

《法华经》卷一《序品》第一中即记载。当佛在宣说完"妙法莲华经"后,结跏趺坐,入无量义处三昧,身心不动。此时天降下曼陀罗花、摩诃曼陀罗花、曼殊沙花、摩诃曼殊沙花在佛及大众上，一切世界产生了六种振动的祥瑞。尔时会中比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷,天龙、夜叉、乾婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩罗伽、人非人,及诸小王、转轮圣王是诸大众得未曾有,欢喜合掌,一心观佛。

经文中的四种花称为"四种天华"，加上莲花称为"五大华"，"摩诃曼殊沙花"是特别强调此花的大和美。

当初佛在菩提树下成道时，天人看见菩萨破除众魔军，都生起大欢喜，纷纷以天音乐及曼殊沙花等上妙天华，及妙香，散于菩萨之上。此事可见于《方广大庄严经》卷九《降魔品》记载。

曼殊沙花的球根具毒性，压碎球根用水洗净后晒干即可去毒。球根的汉语名称是石蒜，通常作为治疗赤痢或祛痰剂使用。

954 | 佛经里是如何描述茉莉花的?

印度人喜欢种植香味强烈的花木。茉莉花就是其中具代表性的花种。凡妇女的发饰、日常敬献天神、佛陀的供花，以及在结婚典礼等喜事中，都是不可缺少的物品。

茉莉花是高约一至二米的低矮灌木，叶多，具有光泽，形状为大卵形，对生。花呈白

色，具香气，有一重、二重、八重的异变花瓣属于有蔓的素馨属的植物，蔓藤会缠绕在其他树上。原产于克什米尔地区。现今在印度南部的麦索尔州栽培甚广。

在印度的市场、街角花店及寺院，经常可见用线串连尚未全开的茉莉花成华出售。

茉莉除了花朵可以串成洁白可爱的华外，其具有浓郁香味的小花，也常被用来制成香油或香水。而将花晒干后混在茶叶里的就是素馨茶。

在经典中著名的茉利夫人，其名即与茉莉花有密切的关系。茉利夫人，是波斯匿王的王后，为中印度迦比罗卫城人。有一说法认为因其住于茉利园中故名之。根据《有部毗奈耶杂事》卷七所说，茉利夫人，幼时名为明月。父为摩纳婆，母为婆罗门种。在其父往生后，沦落为摩诃男的婢女，曾受命到园林采花结，摩诃男看见她结的华非常美丽，十分欢喜，于是就命她住在花园中，每日结华。因此又名“胜”。但是《胜经》所说的胜夫人，则是茉利夫人之女。

后来茉利因为以饭食供养佛陀的功德，而得脱离婢女之身，成为萨罗国胜光王的夫人，生有恶生太子，即后来毁灭释迦族的琉璃王。

955 | 佛经中是如何譬喻苏摩那花的?

苏摩那花，又名须摩那、苏末那、须曼那，意译为好喜、悦意、善称意、好意、善摄意、称意。但是此花无法确定现今是指何种植物。

《玄应音义》卷二十一中说：此花花色为黄白色，气味芬芳，树身并不高大，只有三四尺，但枝条四方垂下如天盖，“苏末那，旧云苏摩那，花色黄白，亦甚香，不作大树，才高三四尺，四垂似盖。”

《知音四分律疏》卷九中说:苏摩那“苏曼那华末，利末相似，广州有。”《慧琳音义》卷下中说，须摩那花称为悦意花，是由于其形状和颜色都很娇媚，使见者心喜悦，所以有此名：“须摩那花，此云悦意花，其形色俱媚，令见者心悦，故名之也。”《慧琳音义》卷二十六：“须摩那亦云苏摩那，玄奘云善称意。”《法华义疏》十一中说：“须摩那，此云如意花。”《陀罗尼集经》十二中说：“须曼花，此云相思。”

956 | 俱苏摩花在佛经中是如何譬喻的?

俱苏摩花,也是印度常见的妙花之一。此外，俱苏摩花也常作为修法之用。

关于俱苏摩花有多种说法，有认为是苦薏、寒菊等类的菊科植物，茎多分枝，高约三四尺，叶片有深缺刻及细锯齿，在秋末时于枝梢开花，属头状花序，花为黄色，外围之花为舌状花冠，中部之花为筒状花冠，可供观赏。

在《大乘集菩萨学论》卷二十一中，说，以广大缯盖来布施佛塔者，此人不久当得三十二相，常出妙光明，美好如同俱苏摩花开敷相间装饰:“以广大缯盖，持以施佛塔，是人不久，得具三十二相，常出妙光明，无比难思议，其光常晃耀，莹彻若金河，犹俱苏摩花，开敷相间饰。”

印度也以俱苏摩花和胡麻合在一起榨油，如此制出的油则有香味。在《般若灯论释》中即以此为喻：“复次，若言彼眼根中，无见种子，是故不见者，须曼那花譬喻不然，何故不然，彼花因缘和合自在，故有香起，如俱苏摩和合麻故，油则有香，无人立色，有见作义，彼遮不成。”

在《底哩三昧耶不动尊威怒王使者念诵法》中说："又取俱苏摩花烧，诵明十万遍，得药叉女来……又取盐加持烧，即得天女来所，使随意，又加持安悉香烧，即得王臣忆念。"其意为取俱苏摩花烧燃，并诵真言十万遍，即可得药叉女来，于三事中所求皆得，又取曼陀罗花，称念修法的人之名字加持，则会令其心慌乱。又取盐加持而烧，即可感得天女来其住所，随所遣使。又加持安悉香烧者，则可使国王与大臣忆念。

957 阿提目多迦花在佛经中是如何记载的？

在佛经上，阿提目多迦花常和莲花或曼殊沙花，等同为天上降下的宝花之一。在经典中记载，比丘降伏恶龙的故事，当恶龙向比丘投降下蛇及毒虫，全部被神通力变成阿提目多等花。

阿提目多，又译作阿地目得迦花，意译为龙舐花、菖藤。开白色或赤色之花，味道非常芳香，种子可提炼香油。

佛经中有关于此花的佛经故事：

以往在支提国的某村住着恶龙，性情非常凶暴，充满邪恶，不仅是人或家畜，连鸟也不飞到恶龙的上面去，到了秋天就把等待收获的谷类完全毁灭。正好佛陀与僧弟子们来到这个村子，在大众的祈请下，佛陀敕命莎伽陀比丘前去降伏恶龙。莎伽陀到了恶龙所住之处，在一棵树下坐下进入三昧。龙闻到比丘身上穿的袈裟的味道而出现，忿怒地从身体冒出烟。莎伽陀也从身上冒出烟，恶龙降下种种冰雹，莎伽陀就将冰雹变成种种食物，毒龙降下剑或刀，莎伽陀就将其变成莲花。最后龙丢过来毒蛇蚰蜒时，莎伽陀将其变成用阿提目多等花作成的璎珞等武器。莎伽陀将毒龙收伏在钵中，放生到遥远的地方，不再危害生命。

阿提目多除了如前所说的指菖藤之外，相当于阿提目多的植物，还有印度柿以及常绿蔓植物猴尾草，印度柿和猴尾草的花都是白色。因为花的芳香而常出现在印度的古典文学中，自古受到人们喜爱。

958 阿梨树在修法中的用处有哪些？

阿梨，音译为曼析利、阿黎曼析利，意译为花菜、兰香、萌。《法华经》中说，如果有恼乱宣说《法华经》的行者，罗刹女等会使其头裂为七分如阿梨树。

《法华经·陀罗尼品》中说："头破作七分，如阿梨树枝。"在《翻译名义集》卷三中说："其枝似兰枝，若落时，必为七分。"义净所译的《孔雀经》卷上中说："头破为七分，犹如兰香。"同书中又注："梵云颠杜迦折利，旧云阿梨树枝者，既不善本音，复不识其事，故致久迷，然问西方原无阿梨树也。

在《妙法莲华经》卷七《陀罗尼品》第二十六中，有诸罗刹女发愿拥护法华行者："若不顺我咒，恼乱说法者，头破作七分，如阿梨树枝，如杀父母罪，亦如压油殃，斗秤欺诓人，调达破僧罪，犯此法师者，当获如是殃。"

此偈是罗刹女对夜叉、罗叉、饿鬼等所说，其宣告一切人非人等莫要恼乱宣说法华经者，如果有违反者，则使其头裂破作七分，如阿梨树，如同杀父母罪及压油杀生、以斗秤欺人、破坏僧团和合罪，如果有违犯恼怒法师者，也将受此报。

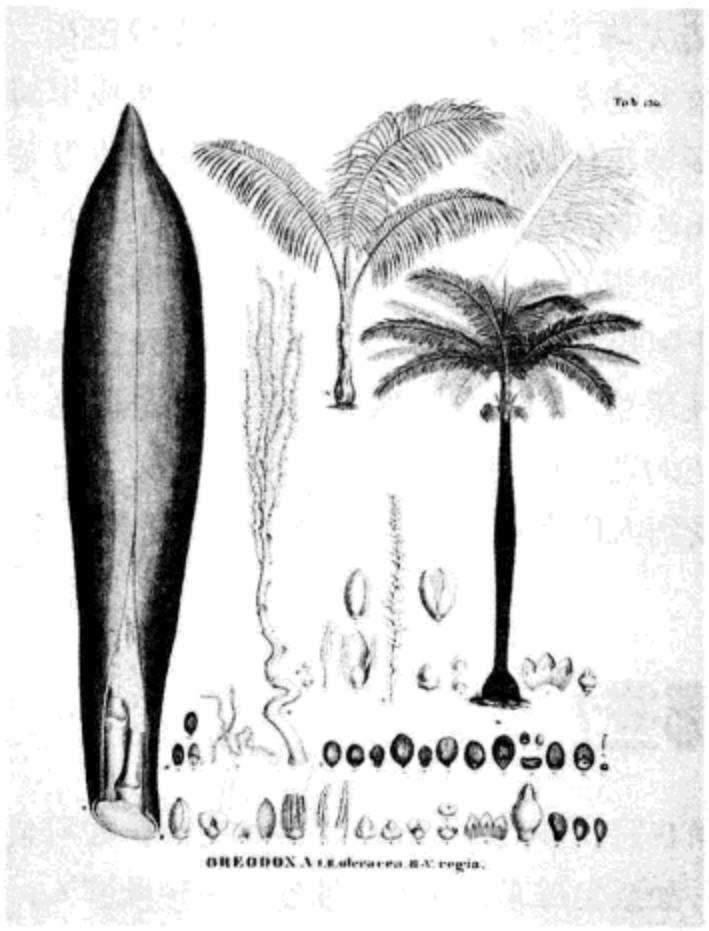
《大方广菩萨文殊师利根本仪轨经》卷三序品第一中说："大忿怒明王，如是闻已，依教奉行，于大众前现大忿怒相，降伏四方上下诸处大吼作声，彼诸众生摄心修善，归依三宝

不得违敕，如是闻者，若违圣敕，头破百分如阿梨树枝。”经中说，众生如有不摄心修持善法，皈依三宝，违犯圣敕者，则大怒明王使其破裂百分，如同阿梨树枝。

959 | 多罗树在修行中的用途有哪些？

多罗是椰子的一种，亦即大王椰子，也译作高竦树，佛经中说佛陀允许比丘以树皮缝在鞋底防泥污。

多罗树可高达30米，而且高度大致相同，生长于印度、斯里兰卡，尤其以海岸的沙地较多。多罗树属于雌雄异株，在三至五月左右出现有叶鞘包围的单性花，此时可截断花梗的尖端取树汁。树汁在早晨甜美，经过数小时后发酵成椰子酒，又可煮树汁成粗糖。



多罗树

多罗树的树干如果被砍掉，只留下根，是不会再长出新芽的，所以在佛经中，比喻断绝欲望或烦恼以及消除生死轮回的根本时，就以“如斩多罗树的头”来比喻。

在《四分律》中记载，佛陀在世时，有一次因为下雨天，比丘们所穿的僧鞋满是污泥，而且浸湿了，使得坐具、卧具也弄脏了，于是佛陀就允许比丘以树皮缝在鞋底。当时有六群比丘，就剥下多罗树的树皮来缝鞋底，而使多罗树都枯死了。城里人看见了，就讥嫌地说：“这些沙门，佛陀的弟子竟然无有惭愧，断绝生命，取多罗树作屐，使树干枯，却说自己是了知正法的修行人。佛陀知道后，就制定戒律，不应以多罗树皮制草屐。

多罗树的树干如果被砍掉，只留下根，是不会再长出新芽的，所以在佛经中，比喻断绝欲望或烦恼以及消除生死轮回的根本时，就以“如斩多罗树的头”来比喻。佛经也以此喻指比丘犯波罗夷之重罪。如《楞严经》卷六说，若灭佛之种子，就如人用刀斩断多罗树，将永无佛之善根，无佛之知见。

在《杂阿含经》卷三中，也以截断多罗树的头，未来不再生，来比喻比丘当断色欲贪，乃至受、想、行、识、欲、贪。经中说：“尔时，世尊告诸比丘，当断色欲贪，欲贪断已，则色断，色断已，得断知，得断知已，则根本断。如截多罗树头，未来不复更生。如是受、想、行、识欲贪断，乃至未来世不复更生。”

960 | 波罗奢花在修法中有何用处？

真言经典将此树列为护摩用树之一。

波罗奢，意译为赤花树，树干可制造各种圣器，树汁赤红，可制药或染料，叶大色青；而波罗奢花又称赤色花。根据《涅经疏》卷一

中记载，其花于日出前为黑色，日出后转为赤色，日没后转为黄色。

《过去现在因果经》卷一中记载，当时最后身菩萨的释迦牟尼佛，从兜率天降下，诞生在阎浮提，天人们因为过度悲伤，从毛孔流出波罗奢花般的鲜血。同经中，也记载释尊长达六年的苦行，当净饭王命车匿把种种资具送到苦行林里释尊的地方。车匿看到太子非常瘦弱，皮骨相连，血脉浮现，就像波罗奢花一样。

由于波罗奢花的颜色鲜红，类似血色，因此也常用来于火供护摩修法之用。例如《菩提场所说一字顶轮王经》卷五中，就说应该以波罗奢木、天木、白芥子来做护摩。经中并说，息灾法、增益法、怀爱法、调伏法，都有各自的护摩炉。在调伏炉中，不应修息灾法，就像在容器中有毒，用以盛牛乳的话，必然会有毒而无法饮用。

在《圣迦尼忿怒金刚童子·菩萨成就仪轨经》卷二中说，于修法时，应该施四方天食，并坛前以波罗奢木燃火，再取牛膝草一千段，沾酥油而护摩。先诵真言加持七遍，然后诵一遍掷一段投入火中，如此持满其轮即放光，行者手持此轮就能飞胜虚空，一切持明仙人见到皆悉顺伏，承事如同佛陀。

961 | 轲地罗在佛经中是如何记载的？

轲地罗，梵名又译作羯地罗、可梨罗、竭地洛迦，意译有檐木、紫檀木、毒树刺等。也有说是洋槐树的一种。轲地罗是坚硬、持久燃烧时火力强大的木材，因此被用来形容地狱等处的极热情状。

轲地罗高度达15米，为常绿树。产于印度奥立沙、喜马拉雅山上五千尺之高处、缅甸等地。树干稍高，树皮呈淡褐色，叶为羽状复叶，花或白或淡黄，花谢结蒴，长三四寸，呈纽状下垂。

“轲”的梵语之义为空，“地罗”义为破，所以“轲地罗”又译作“空破木”。据慧苑《续一切音义》所述，轲地罗就是苦楝树，学名为楝树，落叶乔木，属于楝科。其树高可达二十米，春夏之交开花，楝树生长很快，其树由中空而结实，楝树的花、叶、根、皮、果均可入药。

而佛教中所说位于须弥山与铁围山之间，所谓七金山之第五也称为地罗山，即因此山多生地罗树或说有宝树似陀罗而得名。

在佛经中，对轲地罗树的描述，各有不同，根据佛经中种种记载可知，如《正法念处经》卷十五《地狱品》第三之一形容：“入焰铁地，陀罗炭火焰相似。入彼地中，一由旬量，彼人入火，无量百千亿煮烧。”又说：“如陀罗，大火遍满。”



轲地罗

轲地罗是坚硬、持久燃烧时火力强大的木材，因此在佛教中被用来形容地狱等处的极热情状。

962 | 佛经中是如何记载珊陀那的?

珊陀那，又译作删陀那、线陀那、钱陀那，意译为和合或续断。佛经中以珊陀那药树来比喻菩提心所出生的大智树，能随取随生，终不穷尽。

《一切经音义》卷二十六中说："散陀那花，亦云线陀那，此云流花也。"依佛经记载，此树的树皮能愈疮或接合断伤，所以得名。《四十华严经》卷三十六《普贤行愿品》中描述："如有药树名珊陀那，有取其皮以涂疮者，疮即除愈平复如故，亦无瘢痕。然其树皮随取随生，终不可尽，菩萨摩诃萨从菩提心生大智树，亦复如是。"这是以珊陀那药树来比喻菩提心所出生的大智树，能随取随生，终不穷尽。

另于《大方广佛华严经》卷五十九《人法界品》第三十四之一中则说："善男子，譬如珊陀那大药王树，其有众生在彼树荫，身诸恶疮皆得除愈。菩萨摩诃萨亦复如是。得菩提心珊陀那药树，其有众生依荫此树，一切烦恼不善业疮皆得除愈。"经中说珊陀那大药王树，如果有众生依止于此树荫下，则一切烦恼不善的业疮皆得消除。

963 | 安禅那在佛经中是如何记载的?

安禅那,又译作安膳那,为树名或眼药名。安禅那作树名,在佛经中经常可见佛住娑祇城安禅那林中说法。安膳那也是比丘用以疗治眼疾的药物之一。

娑祇城又译作沙枳多城、娑根多城，位于中印度闪毗国与舍卫城之间，其附近的安禅那林园中有野鹿苑，往昔世尊常居此说法。

安禅那做眼药解时，也有两种说法。一如《慧琳音义》十二所述："安膳那，眼药名，此药石，深青色，兼有紫绀色，亦类似金精。"依此所说，安禅那是石粉之类的眼药也。然而《慧琳音义》下也说："安缮那药，以其叶色青黛，可合和眼药。"看起来又像是一种植物。又《慧琳音义》二十六:"安那药，古音亦云安，此云眼药。经云:能治眼痛，应是黄连也。"

在《根本说一切有部毗奈舍耶药事》卷一中对安膳那的种类、放置储存方法有详细的记载：当时比丘患眼疾，遂往医人处请医生为其诊治。医生告诉比丘:佛陀具一切智，应前去问佛。诸比丘便前去请问世尊。佛陀应比丘请，便教导大众："有五种安膳那:一者花安膳那，二者汁安膳那，三者安膳那，四者丸安膳那，五者骚毗罗石安膳那。此五种安膳那，皆能疗眼。所以比丘若患眼疾，应用安膳那，方得除差。"

比丘的眼疾好了之后，就将用剩的安膳那丢弃。尔后又有比丘也患了眼疾，医生教他去找先前也患眼疾的比丘觅取眼药，可是那比丘把残余的药丢弃了。

佛陀因此因缘而告诉大众："比丘，如果有残余的安膳那，不应弃置而不加以收存。"

佛陀并为大众解说安置此药的方法。安膳那,应放置在牢固处,花安膳那应放置于铜器中;汁安膳那则安放在小合内,粉末药安置在竹筒里,然后一一安置在袋中。或以物包裹、或于墙壁订牢系之。在《根本萨婆多部律摄》卷八也有相类的记载。

此外，在佛经中，尚有许多以安禅那药修法、点眼而得隐身、腾空等奇特不可思议功效的记载。或是以其神效为喻，比喻菩萨所行之自在。

964 | 诃梨勒在佛经中是如何记载的？

诃梨勒，意译作“天主将来”、“天主持来”。又称作诃子，叶长椭圆形，叶里呈粉白色，开秋结果，果实为青黄色，为五六棱形之卵状。在佛教中，诃梨勒为五药及五香之一。

在佛教中,诃梨勒为五药及五香之一。五药在诸经中所举不同，在《有部毗奈耶杂事》卷一举出余甘子、诃梨勒、毗醯勒、毕钵梨及胡椒等五种:“余甘子、诃梨勒、毗醯勒、毕钵梨、胡椒,此之五药,有病无病,时与非时,随意皆食。”密教以五药统括一切药物,于设修法坛或行地镇法时,取五药、五谷、五宝,一切埋在坛下地中,表示以佛的法药救治众生的无明烦恼病;或在灌顶时，与五宝等共同放置在五瓶中,表示消除五种有漏妄识的过患。

《苏悉地羯罗经》卷一《分别烧香品》第十将之列为佛部、莲华部、金刚部三部通用的五香之一:“复有五香,所谓砂糖、势丽翼迦、萨折娑、诃梨勒、石蜜,和合为香,通于三部,一切事用。”

《金光明经》卷三《除病品》第十五:“热病下药,服诃梨勒。”又,《金光明最胜王经》卷九《除病品》第二十四也说:“诃梨勒一种,具足六味,能除一切病,无忌药中王。”



诃梨勒

在佛教中,诃梨勒为五药及五香之一。密教以五药统括一切药物,于设修法坛或行地镇法时,取五药、五谷、五宝,一切埋在坛下地中,表示以佛的法药救治众生的无明烦恼病;或在灌顶时，与五宝等共同放置在五瓶中,表示消除五种有漏妄识的过患。

965 | 梨树在佛经中有何记载？

佛经中用来比喻众生的五盖烦恼的五种树之一。

梨树（梵名Kapittha或Kapitthaka）,又作迦毗陀树、劫比他树、迦卑他树、劫彼陀树、柯必他树。梨树乃香橙树之一种，为落叶小乔木，叶为互生复叶，呈楔状卵形，有特殊香气。开暗红色花，直径1.5厘米。球状果似苹果，径3至6厘米，可食用，也可用来治咽喉病。其茎材呈黄色或灰白色，质地坚硬，可作建材或农具。

《大唐西域记》卷二在总述印度的产物时记载：“花草果木杂种异名，所谓庵没罗果，劫比他果。”可知唐玄奘大师到印度时，就曾见过迦毗陀树的种子，虽然微小，长大后却极为巨大，能遮障其他小树，使其他小树因得不到阳光、养分而逐渐枯萎。

在《杂阿含经》卷二十六中，以五种树来比喻众生的五盖烦恼，在逐渐增长后，可遮障善心:“有五种大树，其种至微，而树生长巨大，而能映障众杂小树，荫翳萎悴，不得生长。何等五?谓遮耶树、迦多罗树、阿湿波他树、优昙钵罗树、尼拘留他树，如是五种心

树，种子至微，而渐渐长大，荫覆诸节，能令诸节荫覆堕卧。何等为五？谓贪欲盖渐渐增长，睡眠、掉悔、疑盖渐渐增长，以增长故，令善心荫覆堕卧。”上述迦多罗树即梨树。

《摩诃僧律》卷三十四中记载，佛陀住世时，有比丘因钵放置不当，而被风吹落破碎，佛陀因此而教导大众，钵应放置在何处、如何洗涤、如何收置等等，其中有一项即说：“洗时不得在岸边危处石上，不得在多罗树下、迦毗陀树下。”

966 | 迦罗迦树在佛经中有何记载？

迦罗迦，又音译为迦梨迦、迦罗，意译为黑果，在密教护摩法中，被用作修调伏法时的薪木。

迦罗迦树叶里呈淡褐色，开黄绿色花，结橙色果实，种子、树板可入药。

《慧琳音义》二十五中记载：“迦罗迦树，此云黑果，形似镇头。”同卷又说：“镇头迦果状，同此方柿子之类。”迦罗与镇头皆为果，迦罗果有毒，镇头无毒，但这二种果的形状相似，在佛经中引以譬喻比丘的持戒与破戒。

而在密教护摩法中，迦罗迦木也被用来作为修调伏法时的薪木。如《菩提场所说一字顶轮王经》卷二《分别秘密相品》第六中记载：“陀罗、木患，及迦罗迦木、迦罗尾罗木、如是等诸木，诸伏相憎用，面应用向南坐，称哞字而烧。”

967 | 茶在佛经中是如何记载的？

因为茶与中国文化的关系尤为密切，所以，茶在禅林中也扮演着重要的角色。

一般茶树高约六尺多，叶子为长椭圆形，有锯齿，在秋末叶间开花，白色有花梗，花瓣五瓣、果实扁圆，呈三角形。茶有很多品种。日本的茶是小叶，树高也只有二米左右，可是阿萨母茶的树高能达到18米，有如山茶树的大树。



茶与中国文化的关系尤为密切。在《洛阳伽蓝记》中，也有关于茶的记载。茶在禅门中也扮演着重要的角色，而关于茶的礼法、做法，在《禅苑清规》或《禅林象器笺》有详细记述。在禅门，当本师释迦牟尼佛，以及祖师的忌日时，在其像前做“献茶”“献汤”。所谓献汤系指蜜汤，是将蜂蜜或石蜜溶解在热水里。现在都是使用热水溶解白糖。

在禅林中，住持用来接待客僧，或供给山内大众喝茶（行茶）时使用的场所称为“茶

茶与清静

佛教认为茶是一味修身养性的饮品，茶的“洁净”和“冲淡”特性代表的正是禅宗“自性清净”的思想和静虑、无我的精神。

堂”，管理茶的役僧叫“茶头”，在一般的寺庙也会以三天二夜或四天三夜的时间，举行“参禅会”或“辩道会”，在此前后会做行茶。将要举行行茶时会敲大鼓通知大众，称为“茶鼓”。

供茶请众僧时,请客侍者巡堂以促吃茶,称为“巡堂请茶”。在《敕修百丈清规》卷七《方丈四节特为首座大众茶》条:“挂点茶牌，长板鸣,请客侍者入堂,圣僧前烧香一炷,大展三拜,巡堂一匝,至中问讯而退,退之巡堂请茶。”又于丛林中,凡于每月朔、望之日所行之行礼茶事,称为巡堂行茶。

禅宗有所谓“相看茶礼”，即禅林称拜会、拜为相看。住持与拜者相对入于茶堂内，并以茶水招待之，称相看茶礼。

968 | 胡麻在佛经中是如何记载的?

修行者的十三种食物之一。

胡麻,是历史非常悠久的农作物之一。关于其原产地有各种不同的说法,在喜马拉雅山地的西北部,曾发现很接近栽培种的野生胡麻,所以有喜马拉雅山到喀喇昆仑山脉北部的温暖地区为胡麻原产地的说法,另外也有一种说法是在世界十二种胡麻属的植物中,除上述一种外都是非洲所产,所以认为非洲才是胡麻的原产地。但也有说在爪哇岛的山岳地带有开红花的野生胡麻,据说这是栽培种变成野生的品种。或是认为胡麻的原产地在印度或埃及,后来传入中国。

胡麻和稻米、豆、麦等同样是极重要的粮食。如《金色王经》卷一中说,由于金色王布施辟支佛、缘觉世尊,而使天上降下胡麻、大豆、小豆、大麦、小麦等粮食,使世间一切人民永断贫穷:“朝日如是一食施,报得如是果,复有无量余果报在后必当得。如是讫日,从第二日至七日中,复更异雨种种谷等,所谓胡麻、大豆、小豆、大麦、小麦、红豆、豆、稻粱米等,七日雨已。诸比丘!汝等当知,彼金色王施食因缘,普阎浮提一切人民贫穷永断。”

此外，世尊在成道前的六年苦行，曾经每天只吃一粒胡麻，或是一粒米，一颗小豆子，或是一颗黄豆，行着极为严格的苦行。在《佛本行集经》中说世尊当时:“着故衣，受随用器，一日之内，惟食一粒，所谓胡麻，或一粳米，或一小豆，或一豆，或一大豆，或赤粳米，或一青豆。”

969 | 芭蕉在佛经中是如何记载的?

芭蕉在佛经中，经常被用来比喻空虚无实之物。

芭蕉一般高约八九米，叶子很大，为长椭圆形，中肋两侧，有平行脉，夏季时叶心会抽出花轴，花不整齐，生于苞腋，苞大呈黄色，全体排成穗状花序，果实肉质，形长，可供食用，但一般都栽培供观赏。

中国台湾或中南美洲是现在栽培香蕉的主要产地，但其原种野生于马来半西亚一带；而在印度的阿萨母或孟加拉的丘陵地带，有自生的芭蕉，这种芭蕉也在菲律宾出产。

《杂阿含经》卷十中有以下的譬喻:“诸比丘！譬如明目士夫，求坚固材，执持利斧，入于山林，见大芭蕉树，佣直长大，即伐其根，斩截其锋，叶叶次剥，都无坚实。谛观思维分别，谛观思维分别时，无所有、无牢、无实。”除了比喻空虚无有之外，芭蕉叶振摇的形态也被用来形容心中的忧虑不安。

在《大悲芬陀利经》卷五中记载，释迦牟尼佛往昔为婆罗门时，看到大众都发愿度化净

土众生，心中非常忧苦，就禀报宝藏如来:“世尊！我心振摇，如同芭蕉叶一般，非常忧虑烦恼。世尊！这些菩萨虽然都发起大悲心，却只摄受净土的众生，而弃舍恶土中处于暗冥昏昧长夜的众生。”于是婆罗门独独发起度化秽土众生的悲愿。

佛经中将构成身心虚幻不实的“五阴”比喻为芭蕉的伪茎,应观。如沫、如泡、如热、如炎、如芭蕉、如幻、如梦……非我、非命、非众生、非人等。

970 | 木瓜在佛经中是如何记载的?

优楼频螺迦叶，是佛陀弟子三迦叶之一。

木瓜为常见水果之一，一般树高约二十余尺，叶子很大，呈掌状分裂，果实多肉，可供食用，又名“万寿果”。

优楼频螺，是木瓜梵语的译音，佛经里也写作“沤楼频螺”“乌卢频罗”等。优楼频螺树即木瓜林。如《法华文句》卷一说：优楼频蠡，亦称优楼毗，译为木瓜林。

在《大智度论》卷三十四中说:如释迦文佛曾在沤楼频螺树林，每天只吃一麻一米。这是描述释迦牟尼佛在木瓜林苦修的情形。又，根据佛经记载，有一罗汉名为优楼频螺迦叶，意译为“木瓜林迦叶”，是著名的三迦叶兄弟中最年长的一位。如玄应《一切经音义》中说：乌螺频罗即木瓜林，曾于木瓜林下修道，故称为乌螺频迦叶，迦叶为其姓氏。而《法华经》中说，迦叶有三兄弟，其最年长者为优楼频螺迦叶。

优楼频螺迦叶，是佛陀弟子三迦叶之一。优楼频螺是位于菩提伽耶南方尼连禅河畔的地名，迦叶为其姓。又称耆年迦叶、上时迦叶。在尚未归依佛陀之前，与两位胞弟伽耶迦叶、那提迦叶都信奉事火外道；因为其头上法如螺髻形，所以又称螺发梵志。

迦叶三兄弟领弟子千人住于摩揭陀国时，是当地有名望的长老，四方归信者云集。后来见佛陀降伏火龙而成为佛陀弟子。在印度山崎大塔塔门的浮雕中，就有佛陀教化三迦叶的故事。

971 | 吉祥果在佛经中是如何记载的?

吉祥果又称鬼怖木，因为与息灾相应，所以经常用于调伏。吉祥果的花少果实多，象征因行小而证得大果之意。

一般认为，吉祥果是指产于印度的石榴。为药叉神鬼子母神（即诃梨帝母）所持之物，或为叶衣观音的三摩耶形。

石榴为落叶乔木，高约八九尺，叶对生，长椭圆形，全缘有光泽，夏天会开朱赤色的花，果实呈球形，熟了之后会裂开，现出肉红色种子。

据《诃利帝母真言经》所记载，鬼子母神的尊形以左手抱一孩子于怀中，右手持吉祥果。关于其手持吉祥果的原因，有说是因为石榴一果内有五百子，因此之象征鬼子母神嫁给半支迦药叉，所生下的五百个孩子。也有说因为鬼子母神居住王舍城内，食他人幼儿后，每每以石榴代替幼儿。所以后世传说其手中持吉祥果。

也有说吉祥果和俱缘果是相同的水果，但是依《孔雀明王仪轨》中，并举俱缘果、吉祥果，由此可知二者并不相同。而在孔雀明王法中，则以吉祥果表增益法；以俱缘果表调伏。

在《大方广佛菩萨藏文殊师利根本仪轨严经》卷九中，记载在恒河中以吉祥果修法之

事："复有成就最上法，亦于大恒河中作法，先用吉祥果木一段，为其舟船牢固造作，复用吉祥果木为于篙，所用船工心须巧妙，多有方便运彼舟船，往来安稳恒在中流。持诵者所有受持根本真言，或六字真言、三字真言、一字真言，及明王眷属真言为成就法。"



吉祥果

吉祥果又称鬼怖木，因为与息灾相应，所以经常用于调伏。吉祥果的花少果实多，象征因行小而证得大果之意。

972 | 蒜在佛经中是如何记载的？

虽然大蒜被列为五辛之一，比丘不应食用，但作为药用则是被允许的。如有病时作为增加体力的东西可以吃大蒜。

大蒜的叶像韭菜，但比较宽，叶前端稍尖，长大约50厘米，夏季会长出70厘米的花茎，有一丛带紫的白色小花。大蒜的栽培历史悠远，远在古代埃及（公元前3200－2700年）及埃及第一、第二王朝坟墓的壁画中，就有栽培和利用的记载。大蒜的原产地，史上并无明确记载。大约在汉朝时代，从西域传入中国，所以又称葫或胡蒜。一般认为，西亚、吉尔吉斯的沙漠地带是原产地。在奈良时代经由中国传入日本。

南传的《律藏》中提到比丘禁止吃大蒜的经过：

当佛陀在说法时，有一名比丘吃大蒜，为避免影响到其他比丘们，他就到稍微远一点的地方坐下。释尊问明原委之后，就问大众："比丘们啊！可以吃下会远离我说法的东西吗？"

"不适合吃。"大众回答。

"那么，比丘们啊，不可以吃大蒜，如果吃了，会有恶作的罪了。"

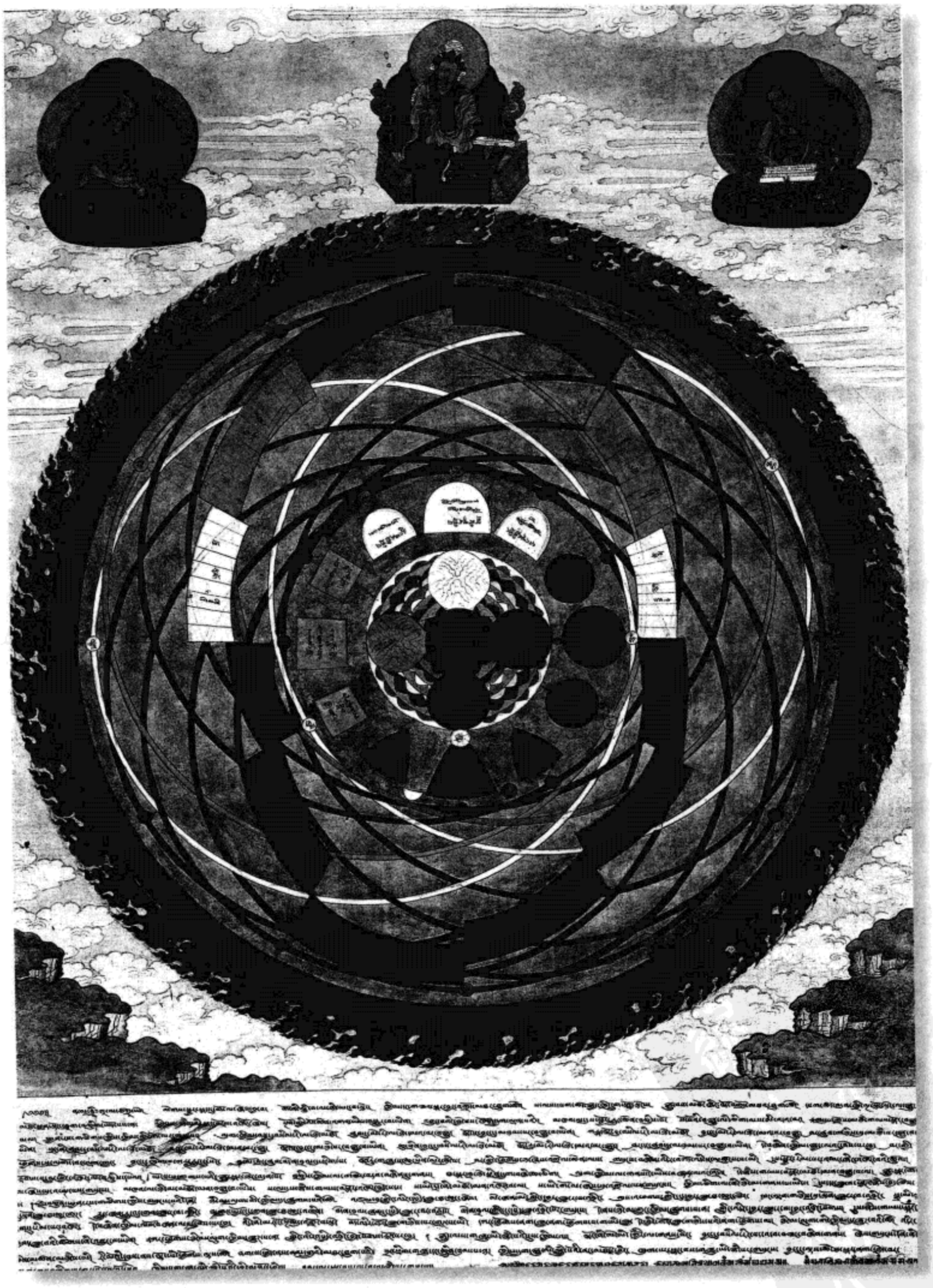
有一次，舍利弗感到腹痛，好友目键连来看望他说："朋友舍利弗呀，你以前腹痛时吃什么东西治好的？"

"是大蒜。"

目键连就向释尊报告这件事，于是释尊就说："那么就决定生病时可以吃大蒜吧！"所以大蒜做药品服用或涂在疮口上，并不违犯戒律。

在《文殊师利问经》卷六《菩萨戒品》中也有除药用外，不得吃蒜的记载："大慈悲心为教化一切众生故无有过罪，不得啖蒜，若有因缘得啖，若合药治病则得用。"

至于修法的供品，无论是供养佛部、莲华部、金刚部，都不应使用蒜等辛味的物品，在《苏悉地羯罗经》卷一《献食品》中说："葱、蒜、韭根，及余极臭辛苦味等，不应供养。"



第13章

藏传佛教文化：绮丽绚烂的雪域风情

藏传佛教，作为一个庞大完备的佛教体系，它不仅仅只是简单的修行证道，不是空中楼阁，更是涉及到人们社会生活的各方各面。在此，本章介绍了藏传佛教当中的各种文化，包括声明学、因明学、工巧明、戏剧、天文历算、藏医等等，展现了它们和佛教的联系及渊源。

973 | 藏传佛教文化主要包括哪些内容?



藏族是中华民族大家庭中的重要一员

藏民族具有悠久的历史、灿烂的文化。西藏文化是中华文化中的一颗璀璨明珠，也是世界文化中的一份宝贵财富。藏民族世代生活在青藏高原，面对独特的自然条件和艰苦的生存环境，表现出顽强的生命力和对美好生活的不懈追求。

藏族是中华民族大家庭中的重要一员。藏民族具有悠久的历史、灿烂的文化。西藏文化是中华文化中的一颗璀璨明珠，也是世界文化中的一份宝贵财富。

藏民族世代生活在青藏高原，面对独特的自然条件和艰苦的生存环境，表现出顽强的生命力和对美好生活的不懈追求。在对自然、社会和自身的认知、适应、改造、发展的漫长历史进程中，在与汉族等中国其他民族以及南亚、西亚一些民族的文化交流、融合和借鉴过程中，藏族人民创造了内容丰富、特色鲜明、形态多样的文化，其中包括语言文字、哲学宗教、藏医藏药、天文历算、音乐舞蹈、戏剧曲艺、建筑美学、雕塑绘画、工艺美术等。西藏文化是藏民族世代繁衍、生生不息的精神支柱，也是在同其他文化特别是汉文化的相互影响和不断交融中得到发展的。

藏传佛教的文化按照传统的分法，西藏佛教文化主要包含在大、小五明中。大五明指内明(佛学)、声明(语言学)、因明(逻辑学)、医方明(医学)、工巧明(工艺美术)；小五明是指修辞学、声律学、词藻学、戏剧学和历算学。

974 | 藏传声明学经历了怎样的发展历史?

藏传声明学是以印度梵文文法为主，因藏传经典大都译自于梵文，掌握梵文成为翻译佛经的关键，因此，藏传佛教界的学者重视梵文的学习。

七世纪初，吐蕃赞普松赞干布派遣屯弥·桑布扎去印度学习文字。屯弥·桑布先后扎拜印度学者大婆罗门李雄和亚夏米扎的弟子班智达天智狮子为师，学习了兰扎体和乌尔都体梵文和《巴尼巴声明论》《声明集分论》《旃陀罗声明论》等声明论著。学成归来之后，屯弥·桑布扎创制出了藏文三十字母。从此，声明学在藏区分为印度梵文声明学和藏文声明学两大类。

约12世纪末至13世纪中叶，在藏地出现了一位学贯大、小五明的学者——萨迦班智达贡噶坚赞，他使声明学，及修辞学、声律学、词藻学、戏剧学等小五明的学科得到发展。他著有《声明入门》《启蒙解说)《语门科判》《文字的拼合法》《声明略摄》等著作。其后，萨

迦派中，雄敦·多吉坚赞在八思巴的鼓励和嘱托下到印度迎请班智达，进行翻译，将《旃陀罗声明论》完整地翻译成了藏文，并招收弟子，讲授《旃陀罗声明论》，培养了一大批精通声明学的学者。

13世纪中叶大译师尼玛坚赞，拜声明学的大学者载达嘎纳为师，学习了声明学，把旃陀罗阁弥著《唯识二十颂释》《字经》和护法大师的《字经注释》译成藏文。布敦从尼玛坚赞学习了一些声名学著作，这些著作推动了声明学的发展。

13世纪末，著名的翻译家邦·罗智丹巴(1275—1342年)，对照杜嘎僧哈的注释把《声明集分论》和《声明集分论之词尾》译成藏文，后又译《旃陀罗声明论之一般正摄》《旃陀罗声明论之字尾》及相关的注解等著作。

14世纪时，出现了绛曲泽莫译师、南喀桑布译师、喜饶贝译师、博东巴·多吉坚赞、夏玛译师图杰贝、那唐译师僧佃室利等精通声明的著名翻译家。

15世纪中叶，夏鲁译师曲绛桑波(1441—1527年)为了恢复日趋衰微的声明学等传承，学习了声明学、声律学等，成为著名学者。他根据梵文核对显密藏译经典，将藏译中的漏译、增译及当时未能译出留下的空缺进行补译和纠正，使显密经典的许多译文准确易懂。夏鲁译师的众多弟子中，最著名的是萨译师·贡噶索南扎巴和热纳巴札译师。萨译师天资聪颖，对显密经典，特别是对声明学经典十分通达。萨迦译师继承祖辈遗风，大兴声明学，培养弟子，使声明学得以传播。

16世纪出现的精通声明和翻译的大译师有大贤哲温萨巴·洛桑顿珠、八世噶玛巴·弥觉多吉、拉通译师、觉囊巴·多罗那它贡噶宁波等。

17世纪出现的精通声明的学者有嘉木样·协巴多吉、第斯·桑杰嘉措、卓尼·扎巴协智、司徒·曲吉迥乃等。

18至20世纪出现的精通声明的学者有央坚噶维洛智、欧曲·达摩巴札、阿克喜饶嘉措、央坚珠贝多吉、居·弥旁绛央南杰措、夏玛·更登丹增嘉措、班智达洛桑丹贝，晋美丹曲嘉措、喜饶嘉措、晋美柔贝洛智、堪布·次朗等。

975 | 因明学经历了怎样的发展历史？

藏传因明学的发展历史，大致分为三个阶段。第一阶段即吐蕃王朝时期，主要是翻译了一部分因明学著作，但未得到广传，藏传佛教史上将这一阶段称为旧因明。第二阶段为11至14世纪，为新因明时期，桑浦寺等寺院开始开展因明学的教学，培养出了一大批因明学人才。代表人物有饿·洛丹喜饶、恰巴·却吉僧格、萨班等人。

大翻译家饿·洛丹喜饶(1059—1109年)，他将多部印度因明学著作译成藏文，并修订旧译。藏族所有译师中，他是翻译因明学著作最多的人。饿·洛丹喜饶所弘传的因明，称为新因明。饿译师还着有《量抉择沦疑难广释》等因明学注释著作。饿译师弟子众多，因明学开始进入讲习、传承的时代。

藏传因明摄类学的开创者恰巴·却吉僧格曾主持桑浦寺18年，系统讲授因明学知识，影响很大。他独辟蹊径，开创了“摄类学”，即通过分析、推理、论证的方法、认识、辨别各种概念、范畴的内涵和外延以及与事物名称的关系，提高分析、思辨能力的一种学科。他为因明辩论技巧的提高作出了贡献。

藏传因明学发展的第三阶段即15世纪格鲁派建立至20世纪，为藏传因明学的繁荣时期。宗喀巴大师重视因明学，认为因明学与佛学有着密切的关系，将《释量论》定为“五部

大论”之一，在格鲁各大寺院的显宗学院中讲授。宗喀巴著有《因明七论解惑》等，其弟子达玛仁钦为因明学的权威，著《集量论释》《释量明道论》《彻悟大论》等。宗喀巴弟子克珠杰著《因明七沦除暗庄严疏》《释量理海论》，根敦珠著《释量论善说》等。格鲁派各大寺院系统讲授因明学，培养了一批又一批的因明学家，大大发展了印度因明学，丰富了其内涵，完善了因明学理论体系。因明学知识的讲习，提高了藏传佛教僧人的逻辑思维能力，提高了对印度佛学著作的解读能力，从而也推动了藏传佛学理论的发展。

976 | 因明学是什么样的一门学科？

因明学，藏语称“策玛”(tshe-ma)，汉文又译作“量学”。是为了消除对客观存在的错觉，正确抉择认知所量外境、能量内心及心境关系的一种学科，通常又称为佛家逻辑学。

因明学肇始于印度古老的“尼也耶”学说，后来佛家因明学，继承了尼也耶派的逻辑学，并有所改造和发展。在印度佛教大师中陈那和法称是因明学方面的集大成者，建立了佛教因明学体系。陈那学贯大小乘，特别擅长因明学，著作有《集量论》《因明正理门论》、《因轮抉择论》《集量论解释》《观所缘缘论》《观所缘缘论释》《观三世》等。法称是印度佛教史上著名的思想家，他是陈那的再传弟子，他曾拜自在军为师，学陈那的《集量论》，共学了三遍，一遍比一遍理解深刻，可以说得到了陈那《集量论》的精髓。法称在因明学方面写了许多有价值的著作，藏传佛教中称为因明七论或七部量论，即《释量论》《定量论》《正理滴论》《因滴论》《成他相续论》《观相属论》《诤正理论》。

977 | 工巧明都包括哪些内容？

工巧明指制作各种佛像等的工艺技巧。意思是说身、语、意三门的工巧技术，不仅仅是包含工巧明的知识，还包括其他知识。而在工巧明的所有工艺中，藏传佛教界最受重视的是建造佛像、佛塔及刻印佛经。

关于工艺美术的种类，依《知识总汇》的分类为：工巧分为上工和下工。上工分身、语、意所依止的佛像、佛经和佛塔三工。其中佛像的制作工艺包括绘画和雕塑，绘画又包括唐卡和壁画；唐卡按实用材料可分为彩绘、金唐卡、玄画、红画等，按大小可分为间唐、唐卡和匝嘎三类；雕塑有多类泥塑，以及金屑锻、铸类，也包括版刻、浮雕、酥抽花等多种。佛经书写的工艺有兰扎文与乌尔都文的陀罗尼咒、十相自在图、各种藏文书法。下工包括石工、瓦工、缝纫、木工、砌工、唐工、漆工等所有生活用品的制造工艺。在工巧明的各种技艺的传播发展中，佛教艺术在藏区得到进一步的发扬，并成为独具特色的一门艺术。藏传佛教的绘画和雕塑艺术，从7世纪以来，吸收并融合藏、印、汉、尼等地的艺术风格，逐渐形成许多流派。

978 | 工巧明有怎样的传承历史？

13世纪中叶，在藏地山南出了一位名叫芒多·席吾岗巴的画家。他在吸取尼泊尔绘画艺术精髓的基础上，又进行补充、完善和修改，创立了体现藏民族心理意识和文化特色的一种新流派——席吾岗巴流派。其流派的风格特征是不分文相或威相，骨器线条柔和、体态尊严，服饰朴素轻盈，丹青二色为背景基调，色泽鲜艳明亮，笔法细腻，画面衬以极具民族韵味的装饰图案，非常符合藏民族的审美情趣。

到15世纪中叶，画师曼拉丹珠嘉措新创曼塘钦波流派。曼泥的主要特点是：对席吾派取长补短，文相丰满圆润，手印柔和，姿态尊严；天女之相，面如蛋形，目细眉秀，口鼻小巧；上师和佛的造型安详庄重；怒神之相富态威猛。更为突出的是他开创了在唐卡和壁画中描绘山水花卉背景之风，极尽画面的艺术感染力。画面色彩鲜艳，在浅而淡薄的油彩上用金线勾勒出各种装饰图案，整个画面以青色为主，呈现一派冷色调的夏季景色。

贡噶岗多·钦则青莫和曼拉丹珠嘉措师出同门，他创立了钦则画派，其主要风格是，在保留席吾泥的背景装饰画和色彩运用特点的基础上，神像造型以文静见长，天女形象多显娇美柔和之态，体态轻盈优雅，衣纹皱折松紧适度，线条流畅，显得飘逸多姿。曼、钦二派虽然同出一师，却形成了各具特色的两种流派。

在第四世班禅在世时，扎什伦布寺“曲布”康村的画师吾则曲银嘉措根据曼塘振的度量理论和基本画技，以自己的智慧新创了一种与曼派风格略有差异的流派，称为新曼派。其主要特点是：神像的造型虽然均按照度量经所要求绘制，却不受尺度的约束，人物的骨架、形态极尽美姿。新曼派后又分为后藏和康区两种画派。

15世纪末，出生于山南地方的南喀扎西创一种绘画新风的想法。他仿照内地的工笔画手法描绘唐卡画的背景，新创嘎日画流派。后经十世噶玛巴曲英多吉改进所形成的画风，称作噶玛嘎日派；后来司徒·曲吉迥在嘎日画振的基础上又有所创新，形成新嘎日流派，在康区流传很广。

979 | 藏传佛教文化中的医学有怎样的发展？

相传藏医至今已有2000多年的历史，它和中医、古印度医学以及阿拉伯医学等都有一定的联系。松赞干布时期，随着文字的创立、佛教的翻译和传播，医学也作为佛教文化的组成部分(称为医方明)，开始传入藏区，并有了很大发展。

到八世纪时，经汉藏医生的合作编成一部综合性的藏文医书，名为《月王药诊》，全书共113章，是现存最早的一部藏医学著作。

在8世纪中叶，从于闻地区入藏的名医比吉·赞巴希拉哈担任吐蕃王室医生，并曾译出《医学宝鉴》、《尸体图鉴》、《甘露宝鉴》等书献给藏王赤德祖赞，并编成《王室养生保健全书》。后来著名藏医宇陀宁玛·云丹贡布通过二十多年的实践和潜心研究，最后著成《四部医典)这部藏医学名著。

12世纪，宇陀宁玛·云丹贡布的第十三代孙宇陀萨玛·云丹贡布对《四部医典》进行了大量的修订、补充，并做了注解，成为后世学习该书的重要参考书。他还著有其他医药著作十多种，被誉为“凡界的药王”。

在元代萨迦派时期，藏医学也出现了繁荣

的局面，其中以萨迦药城为中心的昌狄医学传承最有成就，其代表人物昌狄·降贝桑布和昌狄·班丹措西在《四部医典》的研究和人体解剖方面作出了较大贡献。

17世纪，第斯桑杰嘉措曾专门校阅各种版本的《四部医典》及其注释本，并请著名医家来讨论一些难题，最后对《四部医典》的原本做了一次彻底、全面的修改、补充和注疏。

19世纪，十三世达赖喇嘛土丹嘉措(1876—1933年)十分重视藏医药学，这一时期除开展医疗活动，整理古代医籍之外，还成立了一个专门培养医学和天文历算人才的机构，叫“门孜康”。这所学校成为近代培养藏医的主要场所之一，曾培养出钦饶诺布(1883—1963年)等著名的藏医。

980 | 《四部医典》是一部怎样的医学著作?

《四部医典》的内容十分丰富，是一部理论与实践相结合、全面阐述藏医学的著作，基本上囊括了藏医学的所有内容。

全书共分四个部分，第一部称为《根本医典》，是关于人体生理、病理、诊断和治疗的基本知识和简要的介绍。第二部称为《论说医典》，介绍了人体的构造，疾病的病因，卫生保健知识，药物的性能，诊断的具体方法，治疗的基本原则。第三部称为《秘密医典》，介绍各种的临床知识丑其具体治疗方法，包括药物泊疗、外治、食疗等。第四部称为《后续医典》，重点介绍诊断方法，包括尿诊、脉诊、各种方剂及其组成配伍、治疗功能等内容。

《四部医典》的问世，表明藏医学已经发展到成熟时期，是藏医发展史上里程碑式的著作，奠定了藏医学的理论基础。

981 | 藏传佛教中的修辞学是怎样的一门学科?

西藏佛教中的修辞学是一门讲辞章的学科，它最早来源自于印度。13世纪中叶，译师雄敦·多吉坚赞将古印度著名文学大师旦志的经典之作《祷镜》译成藏文，从而极大地促进了藏族文学与诗歌的发展。

《诗镜》在藏传佛教各派中都受到重视。关于《诗镜》的诠释著作很多。《诗镜》讲授的盛行，大大丰富和发展了辞义风格，使文学审美水平达到了一个新的高度。凡藏族学者，无不钻研《诗镜》。《诗镜》综合古印度东南两派诗家相同和不相同的修辞方法，著成作诗格律，类似于写作指南。全书由三个章节组成，内容概括为辞章、辞格和修辞过火。辞章有诗体、散文、散文诗歌相间体三种。辞格指通过各种修饰词的组合，以不同的语言形式对诗文加以修饰和美化。修辞过失是指诗作中出现的不符合逻辑和语法规则等的错误现象。

982 | 声律学是怎样的一门学科?

声律学最早来源于古印度，是当时在文人中盛行的根据字母和字根的音形轻重搭配成绝句的一种修辞方式，通用于诗歌和文章中的偈颂体的写作。在每四行一首的诗句中，根据其

诗句声律组合规律和梵文偈句轻重音的组合规律，又将其分为志达和杂豆两种。志达指每行诗句中，运用多少元音需要记数的种类；杂豆指不记元音数，而依据字根的轻重音形搭配成诗句的形式。

据传，声律学起初是由古印度蚁穴大师所开创，后图巴玛色著《声律学纲要》，杰巴拉大师对该书加注后开始传播开来。此后大学者仁君喜瓦撰有《声律学·宝生论》，声律学在古印度得以发展。萨迦班智达为了使这门学科在藏区得以传播，首著《声律·杂斑莲》。此后梅林大译师、雅隆·扎巴坚赞、夏鲁·曲绛桑波译师等先后将《声律学·宝生论》等译成藏文，使声律学在藏区开始得到传播。

983 | 藏传佛教中的辞藻学是怎样的一门学科？

词藻学是根据世间各类不同事物之间相对存在的因果关系、依附关系、对立关系、相互作用以及近似关系等为依据，给事物以多种称谓的一门学科。

词藻可以分为数词的异名与其他实词的异名两大类。总体上来说，名词可以分为实有名词和假立名词两大类，词藻一般属于假立名词的范畴。藏语的大多数词薄不仅具有科学性和符合客观世界的一般规律性，而且使人心旷神怡、浮想联翩。

13世纪，著名的大译师雄敦·多吉坚赞和邦·洛智丹巴师徒在翻译并讲授古印度诗学名著(诗镜)时期，词藻学也开始传入藏区。特别是针对文学创作中修辞格的需要，雅隆·扎巴坚赞和夏鲁·曲绰桑波、司徒·却吉尼玛等著名译师先后翻译、校订了《甘露藏》和《明显说杂论》等古印度词藻学名著。此后，欧曲·达摩巴札的《词藻学——大诲之点滴》、大比丘旺秋曲桑的《数词异名解注》等多部词藻学专著陆续问世。从此，词藻学作为一门修饰文学作品的学科，在雪域高原不断传播、完善、发展，形成了独具特色的藏族词藻学。

984 | 藏族的戏剧学经历了怎样的发展？

戏剧学属于小五明之一，戏剧在藏族中十分盛行。藏族戏剧的开创者是唐东杰布，据说他为了筹资建桥，组织了能歌善舞的七姐妹表演故事剧，被称为“阿姐拉姆”(意译“仙女姐姐”)。藏戏剧目众多，唱腔丰富，极具民族文化特色，深得藏族民众的喜爱。藏戏中的面具一般有蓝色和白色两种，白色面具象征长寿、福气降临；而蓝色面具象征着雄武、威猛。

自唐东杰布首创藏戏以来，藏戏在藏族各地得到了发展，成立有专门的剧团，并形成不同的表演流派，如卫藏的“阿姐拉姆戏剧”，昌都的“拉姆跳神戏剧”，四川甘孜南部和东部的“拉姆戏剧”，甘南、阿坝为“安多传记戏剧”等。由于所处地域不同，流行在卫藏和康地区的称南传藏戏，流行在安多地区的称北传藏戏，两者在唱腔、表演形式等方面有很大差别。

藏戏著名的剧目有《诺桑王子》、《智美更登》、《文成公主》、《朗萨雯波》、《苏吉尼玛》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《桌瓦桑姆》等，号称八大藏戏。

985 | 西藏的历算学有怎样的发展概况?

历算学是小五明之一，大约在聂赤赞普时期，西藏就有了天象观测法，通过观察天空日月星辰的运转，来预测地上的四季变化等。后来到了松赞干布时期，传自唐朝的部分历算著作被译作藏文。赞普赤松德赞时期，唐朝的历算学家德哈那拉波曾两次到吐蕃翻译历算学著作。大翻译家白若杂那翻译了印度的部分历算著作；医王宇陀·云丹贡布编写了《星算大山除尘》《黑算安定乾坤》《果算转轮开宗》等，促进了藏族历算学的发展。

藏历的第一个饶迥火兔年(1027年)，《时轮续释》翻译成藏文，此年即为藏历元年。14世纪，噶玛·让迥多吉为了便于理解《集撮续》)中有关描述宇宙的构成及星宿运转，改写成七字句的格律诗体使其通俗易懂。后来他撰写了《历算集论》，成为藏民族第一部历算著作。1425年，楚布·嘉央顿珠沃色师承噶玛·让迥多吉撰写了《历算学》，开创了楚布派，还编出《楚布历书》，后来在西藏广为流行。

1687年，第斯·桑吉嘉措撰写了历算巨著《白琉璃论》，成为当时历算学方面的权威著作。1714年，山南敏珠林大译师达玛室利著《日光论》。1747年，松巴·益西班觉著《噶丹新算母子篇》，普派历算法得到了广泛的传播，此后格鲁派主要使用噶丹新算。1796年，土观·洛桑却吉尼玛撰写了《历算智者珍藏篇》。1852年，工珠·元丹嘉措重整编写了《历法善说集经》，这本书成为后期楚泥继承者的主要理论依据。1908年，大学者居·弥旁绛央南杰嘉措撰写了《时轮释要·金刚阳光》。1916年，推举大学者钦饶诺布为拉萨医算院的负责人，他制定了结合作用派历算和体系派历算的《历书》，并根据多年研究积累，针对西藏农牧业生产的实际情况，在《历书》中增加了当年何月何日刮风、下雪、少雨、结霜等天气预报，以供查阅，曾得到广泛使用。

986 | 西藏的历法有怎样的起源?

根据史料，一般认为藏历有三个来源，一是藏族固有的物候历，二是从印度引进的时轮历，三是从汉族引进的时宪历。另外还有从汉族引进的“五行算”和从印度引进的“占音术”，后者则带有迷信成分。

至少4000年以前，藏族便有了历法，后人称之为物候历。所谓的物候历就是古代人民根据气候的变化，总结出来的一些生活生产规律，它与天文学几乎是同一时间出现，二者共同发展又互相影响。

我国中原大部分民族，在进入农业时代时，基本上都拥有了这种与物候相结合的大阳历法。据此推断4000年以前的西藏，或许已经拥有了这种太阳历。但是由于资料匮乏，没有有力的证据，所以将西藏早期的历法称之为物候历比较稳妥。

987 | 西藏历法中采用的二十七宿有怎样独特之处?

西藏时轮历中采用的是二十七宿，是从印度传入的，不过大部分名称与印度的不同。这说明在汉地与印度的二十八宿未传入西藏前，他们已经知道了一些星宿的名称。印度既有二十七宿

也有二十八宿，但和中国的有些区别：他们的二十七宿除了将室、壁两宿合为一宿外，更多的是将牛、女两宿合为一宿；另外，印度二十八（七）宿的恒星数与中国的也不太一样。西藏时轮历采用的便是将牛、女两宿合为一宿的二十七宿。时轮历中并没有按照二十七宿实际的距度划分天球，而是把一周天等分为二十七份，分别用二十七宿来命名。

时轮历中的二十七宿纪月法源于印度，都是以月圆这一天二十八宿的值宿作为当月的名称。不同的是，西藏以二十七宿的翼月作为正月，印度则以角月作为正月。由于二十七宿纪月法具有丰富的预测吉凶日期、修炼密法吉日等功能，所以这种纪月法在西藏密传佛教很重要。

988 藏历都包括哪些内容？

藏历的内容很丰富，涉及人们生活的方方面面。大致来说，主要有全年总说、分月细说和逐日细说三方面。

全年总说包括：礼敬偈（向历代历算先师致敬的诗），教历（佛教史上的重要纪年），轮流值年的七曜和二十八宿，五曜运行方位与天气预测，日月食预报，鸟日观测、春牛图，等等。其中，分月细说包括：二十四节气的时间，本月的重日与缺日，值月曜、宿，节日，等等。逐日细说则介绍每日的太阴日结束时刻、月亮所在二十八宿的位置、当日的吉凶解说等内容。

989 佛经中最常见的纪月法有怎样的规定？

起初，时轮历的纪月法是以二十七宿来纪月，这也是佛经中最常见的纪月方式。虽然这种纪月方式起源于印度，但二十七宿却是地道的中国货。

这种二十七宿纪月法是以月亮最圆（即望日）的第二天作为初一，所以也叫望朔纪月法。由于这种纪月法还以天刚刚亮作为一天的开始，所以被西藏的天文历算大师称为“白算”。白算，指的便是印度传来的历法。由于汉历初一都是在朔日（没月亮的这天），并且新的一天从夜里子时开始，所以西藏天文历算大师称之为“黑算”。

二十七宿纪月法以月圆时所在二十七宿的位置命名月份。从一月到十二月分别为：翼宿月、角宿月、氐宿月、心宿月、箕宿月、女宿月、室宿月、娄宿月、昴宿月、觜宿月、鬼宿月和星宿月。

但自从西藏纳入元朝的版图后，这种二十七宿纪月法便不再流行，而改为“胡儿月”，也就是蒙古人所用的纪月法。实际上，就是汉地的夏历。

早期“胡儿月”以三月作为正月，后来改寅月为正月，以二、三、四……十二来纪其他月份，并且以朔日作为初一。不过，计算闰月及“缺日”“重日”设置仍然是原来时轮历的方法，并且，每天仍以天刚刚亮（能看清手指的指纹）时作为新的一天的开始。这可以说是汉历与印度历最紧密的结合。

990 | 藏历采用的是哪种纪年法?

藏历采用的是饶迥纪年法。“饶迥”是藏文的音译，它是意思是“胜生、殊胜”。其对应的天干地支为丁卯。藏历的纪元是公元1027年（农历丁卯年）。这种纪年法的完整格式是：甲子周期（实际可称为甲卯周期）+干支纪年（天干已化为五行，地支以生肖表示）。

藏历用“六十丁卯”纪年，但将天干转换为五行，将地支转换为生肖。如，丁卯年，“丁”转换成五行为“阴火”；“卯”转换成生肖为“兔”，所以藏历的“丁卯年”用“阴火兔年”来表示。另外，由于“六十丁卯”天干、地支的组合排列，永远是奇数对奇数、偶数对偶数。

藏历的天干、地支及“六十丁卯”的阴阳五行关系完全遵循的是中原汉地的规律，也就是上一节讲到的规则。除了“六十丁卯”与汉地“六十甲子”的排列次序有些变化以外，没有任何改动。

明白了以上这些，就会发现，其实我国农历和藏历在纪年上是完全一样的：农历的火兔年，藏历也是火兔年；农历的土龙年，藏历也是土龙年。只是中原汉地口头上喜欢这么称呼，而写在书上，则习惯于只用天干地支。

藏历纪年与农历（汉历）不同的是，多了一个“饶迥”，并且这个“饶迥”的排列上与汉地“六十甲子”有些出入。汉历的“六十甲子”有上元、中元和下元之分，也就是说，最多能保证180年内的记事不会混乱。

991 | 为什么说重日与缺日是藏历的一大特色?

重日与缺日是藏历的一大特色。在藏族的历书上，有时相临两个日期是一样的，有时相临的两个日期却相差两天。比如，过完初九，下一天还是初九；过完二十日，接着就是二十二日了。不了解藏历的人，肯定会以为是哪里出了错。其实，这就是藏历的重日与缺日。

时轮历法中规定：一个太阴年=12太阴月=360太阴日；一个太阳年=12太阳月=360太阳日。所以我们在藏历上每个月的最后一天，都是三十日。然而，一个阴历年实际上却没有360太阳日，只有大约354太阳日，如果是闰年，则会有384日。因为一个朔望月只有29.5天，12个29.5天，正好是354天。

怎样才能让360天变成354天呢？只有改变每月的天数才能做到，比如汉历中是设置大月30天、小月29天，使一个阴历年正好是354天。而藏历则是将没有重日与缺日或有一重日又有一缺日或者有两重日又有两缺日的月份算作大月，将有一缺日或有两缺日一重日的月份算作小月。其即无重日也无缺日的大月，也称吉祥月。

藏历的重日与缺日可不是随便定出来的，而是用精确的数据推算出来的。阴阳合历既要通过闰月来校正与回归年的误差，又要考虑到每月的十五日与月圆的对应关系。藏历在这方面比汉历要强些。藏历不但通过闰月的办法校正太阴历与回归年的误差，而且在日期上，也要保证太阳日与太阴日一一对应。这种对应关系是以精确的太阴日结束时刻为准绳的，所以，藏历的十五日，永远是月亮最圆的那一天（即望日）。而汉历却没有这么精确，常常是十五的月亮十六圆。这也就是藏历大多数十五日正好与汉历的十六日对应的原因。有时，藏历的十五日与汉历的十五日为同一天，那一天，月亮才不会出现“十六圆”的现象。

992 | 西藏密宗最独特的计时方法是什么？

西藏密宗最独特的记时法是“息”。“息”指的是男子一呼一吸所需的时间，是时轮历法中最小的时间单位。一般一昼夜的时间为21600息，即每分钟16息。时轮历特别注重“息”这个时间单位，因为，“息”这个时间单位可以将《时轮经》的外时轮和内时轮紧密结合起来，最终达到天人合一的修炼目的。比如内时轮说人体23次呼吸中有一次“慧风”，而这个23次的300倍正好是外时轮中所讲的罗周期的6900个太阳日。

懂得“息”这个时间单位，即使不修炼密法，也会在阅读西藏古籍时很有用处。所以，“息”与其他时间单位的换算关系如下：

1息=16次呼吸

6息=1分（滴漏单位）

60分=1刻（滴漏单位）

60刻=1昼夜

1分（滴漏单位）=24秒（就是钟表上的秒）

1刻=24分（就是钟表上的分）

993 | 《时轮摄略经》是如何描绘外在宇宙的？

《时轮摄略经》分为外时轮、内时轮和别时轮三部分。外时轮讲宇宙结构及历法知识，内时轮讲人体生理知识，别时轮则讲解怎样使内时轮与外时轮结合，做到天人合一，更有效地修炼密法。

《时轮摄略经》里的宇宙观一反以前佛经的说法，自成一套新的理论。其外时轮中所讲的宇宙结构为：世界由空、风、火、水、地五大种微尘构成。如果用一个平面图来表示，大体上是由外到内四个同心环，经书中称这个“同心环”为“轮”，从外到内依次为风轮、火轮、水轮和地轮。风轮之外，是无边无际的虚空。风、火、水、地四大轮的直径分别为40万由旬（1由旬约等于4000丈）、30万由旬、20万由旬和10万由旬，四轮的高厚均为5万由旬。由此来看，外时轮中所描述的世界似乎是个圆柱形。但更有可能的是，它所描述的世界是一个球形，只是古人对“圆”与“球”的概念并没有严格的区分。

994 | 《时轮摄略经》是怎样描绘人体小宇宙的？

《时轮摄略经》内时轮讲人体的生理形成、胚胎发育、病理病因、医药医疗以及人体内脉息运行的规律。其主要是通过人体结构，讲解人体这个小宇宙与物质世界的大宇宙的对应关系。

《时轮摄略经》认为，空大、风大、火大、水大、地大五种微尘只能构成物质世界，但是要构成生命，还要加入一种“识大”的元素。“识大”，指的是感觉、味觉、意识、思想等等，代表的东西比较多，大概可以用哲学中的“形而上”或“精神”等词来比喻。而由空大、风大、火大、水大、地大、识大六大要素形成的人，寿命却与身上的脉络有关。《时轮摄略经》认为人体的脉络有72000条，分三

类：24000条是精脉，精液流动；24000条是血脉，血脉运行；24000条是气脉，气脉运行，各占三分之一。人的正常寿命是100岁，人体的器官和内部构造的有效期限正好是100年。但由于人的先天后天条件、情绪不稳、阴阳不调、环境恶劣、工作劳累等多种原因，造成人体三脉早衰，无法活到正常岁数。时轮金刚乘就是通过降低人的呼吸次数，调整人的情绪，调整人的阴阳，等等，最终达到即世成佛的目的。

《时轮摄略经》中将人体构造一一与天体构造进行对应。将人体四肢的十二个大关节与天体黄道十二宫及一年十二个月对应，即人体的黄道十二宫及十二月便是这十二个关节；《时轮经》认为人体每一关节有30条脉络，对应一个月30天；时轮经认为人体百会穴至会阴穴之间，有三条重要的脉络，中脉对应天体的罗，左脉对应天体中的月亮，右脉对应天体中的太阳。

995 | 藏医学的核心理论是什么?

我国西藏的医学，早先形成于苯教繁荣时期。随着佛教取代了苯教在西藏的地位后，西藏医学便成为藏传佛教的一部分。表面上看，西藏医学似乎既有苯教医学知识，又有佛教的医学知识。而实际上，藏医却是本民族医学与中原汉地、古印度、古波斯、古希腊和古阿拉伯等医学知识的大融合。

西藏著名医学家宇妥·元丹贡布在公元753年所编著《四部医典》，便是广采印度、尼泊尔、汉地和其他各地方的医学精华，历经10年之辛劳才完成的。该书以药王与五个化身相互问答的行文格式，与汉地的《黄帝内经》如出一辙。而被认为是他第一个确立的“隆、赤巴、培根三因的藏医学理论核心”。古希腊亚里士多德在公元前三四百年就提出的风、火、水、土四大元素的观点。他认为世间万物都是由风、火、水、土四种元素组成，进而推论世界上万物的本原乃是四种原始性质：冷、热、干、湿，而其他元素则由这些原始性质依不同比例组合而成。

宇妥·元丹贡布把这种思想引申到医学中，形成了“隆、赤巴、培根”三因的医学理论。

996 | 藏族医学对季节养生有怎样的观点?

藏医的季节养生术将一年分为六个季节。藏医的六季养生术，对藏区针对性较强。其内容分别为：

初冬季节即藏历的十月初至十一月底。此时天气寒冷，所以老年人易患隆病。又由于天气寒冷，使人体腺毛孔均呈闭合状态，体内胃火（藏医与中医“胃火”概念不同）炽盛，消化力增强。所以，这一季节要多吃有营养的食物，尽量食用甘味、酸味和咸味的食物；多喝肉汤、鲜奶，常吃酥油、乳制品等油脂含量较高的食品。另外，还要注意御寒，穿皮衣皮靴，多晒太阳多烤火，并且经常用芝麻油涂抹全身，保护皮肤。

隆冬季节即藏历的十二月初至一月底。此时天气最冷，所以老年人更应注意隆病的发生，多吃营养含量高的食物，各方面参照初冬养生法精心调养自己。多晒太阳和全身涂抹芝麻油在此季节显得更为重要。

春季养生指藏历的二月初至三月底。此时天气转暖，体内如有寒痰也开始融化；人的腺毛孔开始打开，外邪容易入侵，人们易患培根方面的疾病，尤其是小孩更应当注意。此季

节宜多进食苦味、辛味和涩味的食品，包括陈年的青稞；在气候干燥地区，应多吃肉类、蜂蜜，多喝姜汤。此季节以豆类磨成的面粉擦身，有利于消除肺中的寒痰。饭后要多散步，以增强人体消化能力。

暑季也称盛夏，这一季节指的是藏历的四月初至五月底。此季节白天的天气非常炎热，人体新陈代谢加快，体能减弱，这也是老年人易患隆病的季节。所以宜进食甘甜、清凉的食物，少吃过咸、过辣和过酸的食物。应多在阴凉处避暑，不宜在阳光下久晒。穿单薄些的衣服，多洗凉水澡，居室经常通风，也很重要。

季夏是指藏历的六月初至七月底这段时间。此季西藏普遍进入雨季，降雨增多，空气潮湿，所以小孩应预防培根的发生。又由于此时胃火衰微，消化功能减弱，所以应多食辣味、涩味和苦味的食物，多喝旱谷所酿的酒，卧室注意防潮，最好住在高处或楼上，以达到防潮避寒（西藏夜里很冷）的目的。

秋季指的是藏历八月初到九月底这段时间。此季节较为特殊，因为雨季积存的潮湿仍然存在，所以秋季的早期仍然要预防培根病的发生；而秋天气候的干燥炎热，又使人们易患赤巴病。此季节宜食甘味、苦味和涩味的食物；如有条件，最好穿着用冰片、檀香等熏蒸的衣服。由于秋天有由湿转干、由热转寒的气候特点，所以老年人也应适当服用些滋补品。

997 | 西藏有怎样的丧葬文化？

藏族是一个充满信仰及神性的民族，无论是本土的苯教文化及从印度传入的佛教文化，都深深影响着藏族人的生和死。在几近全民信仰佛教的藏族人来看，人的一生不过是无始无终轮回长河中的短暂刹那，一期生命的结束，并不意味着生命彻底终结，而是新生命的开始。虽然物质上的肉体会死亡、消散，但人的精神和灵魂不会死亡。在这种生命不断灭的理念支配下，藏族人对死后的尸体看得很淡，认为不过是丢弃一所破旧的房舍，并不执恋于身体。所以，一般藏族人的葬俗都很随意，从最初的穴葬、土葬、水葬到后期流行的天葬，我们都看不到奢侈和浮华的影子，只有高僧活佛的葬礼，因为人们的尊崇而略为不同。信仰生命轮回的藏族，更重视临终及死亡后的心灵提升及超度。藏族人临终前后，往往在延请高僧活佛念经超度方面较为隆重，家庭条件好的人家往往会在亡者死后的49天内都举行佛事活动，而对死后的尸体如何处置，却显得并不重要了。藏族有多种葬俗，主要有天葬、塔葬、火葬，但由于西藏的自然条件及藏民的宗教信仰，导致天葬成为主要的丧葬形式。

998 | 什么是塔葬？

佛塔，是佛意功德的象征。通常，一个佛教徒家里摆设的佛堂，最起码要具备三个要素才是完整如法的佛龛，那就是佛像、经书及佛塔，分别代表佛塔的身、语、意功德。如果佛龛内供有这三项，即使没有其他也是圆满的；倘若不具备这三项，即使供奉再多的佛像也不能算是合格的佛龛。佛塔内必须装有佛舍利或者上师、活佛高僧的头发及舍利才算如法。

藏传佛教活佛的塔葬一般有两种形式，一种是活佛荼毗后的尸骨舍利修塔供奉，另一种是直接把处理过的活佛真身安塔供奉。后者往往是达赖、班禅、章嘉、嘉木样等大活佛才如此作。

第十世班禅大师在1989年1月28日圆寂后，经国务院同意，扎什伦布寺将大师的真身法体进行塔葬。首先对面容进行修整、描画和涂金，同时，法体每裹一层绸缎，涂抹一层药物，每两个月更换一次。绸缎的主要作用是脱水，药物主要起防腐作用。在对法体进行保存处理时，通常先给法体内注射一种药物，将生前腹中的积物排出，然后才开始进行脱水处理。

999 | 什么是天葬?

西藏的各种葬俗中，在世人眼中最为神秘和不解，甚至误解为残忍的，应属天葬了。天葬，是一种在人死后，将尸体尽数喂鹰的葬俗。在西藏各地，有很多天葬台，当准备举行天葬的时候，先由天葬师或死者友人将尸体背上天葬台，天葬师用刀肢节尸体后，燃起桑烟，这时候飞来很多的鹰，开始啖食尸体。最后天葬师将颅骨用锤子打碎，拌上青稞粉，也都被鹰吃得精光。

天葬虽然不是佛教文化，但却符合大乘佛教的精神。大乘佛教以利他为己任，而布施是大乘佛教徒实践成佛之路的首要行为。无论是金钱财物，还是头目脑髓，只要众生需要，都会毫不犹豫地施舍。能在死后践行着布施，正是大乘佛教徒的强烈愿望。从这个角度来说，在其他无法实行天葬的地区，捐献遗体也有着同样的布施意义。因此，诸如祈竹仁宝哲等很多活佛，都提倡佛教徒在死后捐献器官和遗体，让已经毫无意义的尸体，能帮助更多需要的人。

1000 | 什么是火葬?

大部分活佛都是先荼毗，然后以尸骨舍利装塔安置的方式进行供奉。修持密宗的藏传佛教活佛，火化后的舍利也缤纷多彩。除了常见的各种颜色的圆形颗粒外，还有自生佛像、自生梵文咒语等神奇舍利。藏传佛教有“三不烂”的说法，即有成就的活佛在火化后，眼睛、舌头及心脏烧不坏，形成特殊的舍利。在1997年圆寂的旧译宁玛派高僧曲恰仁波切，火化时就出现了头盖骨与双眼蹦出火化炉形成特殊舍利的情况。

著名的第六世贡唐活佛·丹贝旺旭仁波切在2000年3月圆寂后，火化的时候也出现了很多奇迹。当人们打开火化炉后，发现以脊椎骨为主，贡唐大师胸肋和脊椎相连的骨头全都缩炼在一起，非常完整，上面全是藏文的“嗡阿惹巴杂那”等字（这是文殊菩萨的心咒），其他散落的骨头上也都有咒字，每个字都很清晰，有红色和白色两种颜色，约1厘米大小。有一片头骨外侧有一个藏文“阿”字。另外在头骨等处共出现了六尊佛像，均为拇指肚大小，四尊非常清晰，是文殊、观音、宗喀巴、释迦牟尼像，另两尊不太清晰，高僧鉴定后有两种看法，一种认为是燃灯佛和弥勒佛像；一种认为是地藏王菩萨和普贤菩萨像。还有很多舍利子，约豌豆大，坚固、圆润、有光泽。据著名藏传佛教学者多识活佛认为，这种骨头缩炼在脊椎上的现象在藏传佛教中叫“噶东”，直译为“白体”，即为骨体，是稀有的高成就现象。