图解经典 06

以现代手法诠释实用藏密修持法门

图解藏密修持法

千年密法精要大公开



健康、财富、两性这些世俗欲望

真的可以**通过藏密修持法**

立刻实现吗？

- **全面解读**藏密修持法门的集成之作
- 以世间之法修出世之果
  由人性升华到佛性的**行动指南**
- 200余幅**精美手绘插图** 独一无二
  简洁易懂的图解方式
  为你带来**全新的阅读体验**

多吉桑布◉编著

陕西师范大学出版社

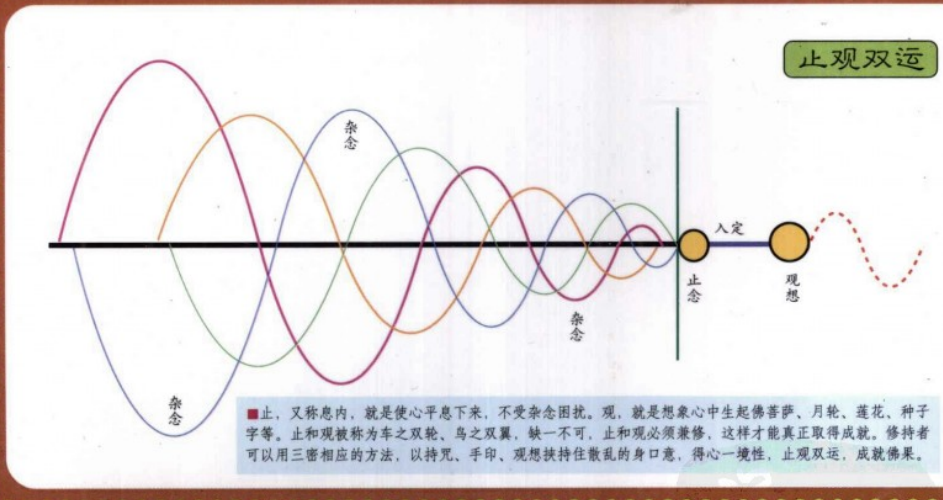
揭开千年修持密法

本尊

- 一切圆满智慧的象征：**大日如来**
- 护佑众生无量寿命、无量光明的主尊：**阿弥陀佛**
- 护佑众生事业圆满的事业主尊：**不空成就佛**
- 普渡众生、救苦救难的慈悲主尊：**观世音菩萨**
- 息灾延命、增进智慧的佛母：**准提观音**
- 祈求爱情自在的敬爱主尊：**爱染明王**
- 成就一切富贵吉祥的佛母：**绿度母**
- 掌权威、改善人缘的慈爱怀柔主尊：**作明佛母**
- 与人亲善，众生财宝福德的护法：**四大天王**
- 司权势、驱厄运的五姓财神之一：**黑财神**
- 护佑修行者获得财富、夫妻和乐：**象头财神**

法门

- 止息灾害、灭除罪障的无上法门：**息灾法**
- 增益自身及他人福德智慧的无上法门：**增益法**
- 化解怨敌、调伏自身的法门：**降伏法**
- 祈求和合亲睦的法门：**敬爱法**
- 愿力广大的大悲心咒：**六字大明咒**
- 救治疑难杂症及聋哑的法门：**药师佛治病法**
- 灭除自身恶业的佛前忏悔：**忏悔法**
- 睡前的长寿修持法：**睡光长寿法**
- 护持自身平安康健：**四大天王金刚护身法**
- 日常生活的防护法门：**披甲护身法**



■止，又称息内，就是使心平息下来，不受杂念困扰。观，就是想象心中生起佛菩萨、月轮、莲花、种子字等。止和观被称为车之双轮、鸟之双翼，缺一不可，止和观必须兼修，这样才能真正取得成就。修持者可以用三密相应的方法，以持咒、手印、观想扶持住散乱的身口意，得心一境性，止观双运，成就佛果。

ISBN 978-7-5613-3513-0

9 787561 335130 >

定价：68元

紫圖圖書

建议上架类别 | 社科 · 宗教

图书在版编目（CIP）数据

图解藏密修持法／多吉桑布编著

－西安：陕西师范大学出版社，2007.3

ISBN 978-7-5613-3513-0

Ⅰ.图… Ⅱ.多… Ⅲ.密宗－佛经－图解

Ⅳ.B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 002098 号

图书代号：SK7N0037



图解经典 06

丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫图圖書 ZITO®

特约图文编辑／李钢　英飞

插画／蓝鸟工作室／许宁

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解藏密修持法

多吉桑布／编著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京朝阳新艺印刷有限公司

版次／2007 年 3 月第 1 版

2007 年 3 月第 1 次印刷

开本／787 × 1092 毫米　1/16　19.5 印张

字数／150 千字

书号／ISBN 978-7-5613-3513-0

定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

图解经典 06

200余幅精制手绘插画　250张独创示意图表

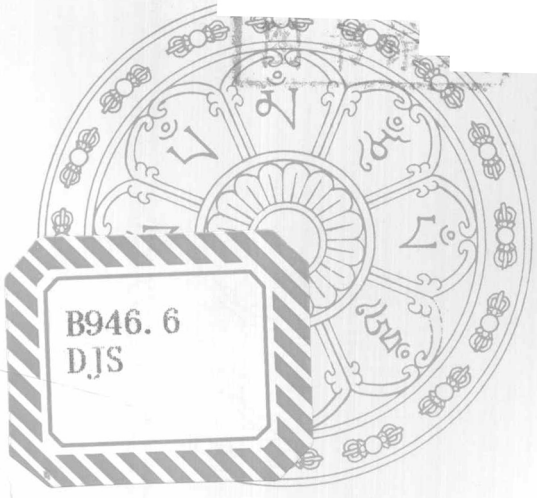
以现代手法诠释最实用的藏密修持法门

图解

藏密修持法

千年密法精要大公开

多吉桑布／编著



B946.6
DJS

陕西师范大学出版社


修行
净化
救难
慈悯
祈福
调和
大自在
调和
祈福
慈悯
救难
净化
修行



编者序



开启心中的莲

你是否曾在内心最安静的时刻，问过自己，究竟人活这一世是为了什么？是健康？是快乐？是无限的智慧？抑或是万事万物的和谐与平衡？当百年之后，你是否会坚信自己这一生是值得肯定的又或是不堪回首呢？这些问题也许简单，也许难以解答，不过好象它们都不重要，重要的是，你是否能时时检视你内心的信念，是否对生命实相认真地对待过？

历史的车轮永不停息地滚滚向前，到了二十一世纪的今天，这个世界发生着深刻的变化，互联网无孔不入，信息的传递早已今非昔比。资讯的发达，交通的便利，生活仿佛在一夜之间发生了天翻地覆的变化，思想不再禁锢，生活不再单调，一切都新奇而刺激。然而变化的世界除了给我们带来物质的充盈和思想的解放之外，往往又附带着一些“肮脏阴暗”的东西，导致人性的堕落、道德的沦丧……我们不禁要问：这一切是欲望的膨胀？还是信仰的缺失？抑或两者都是呢？

诚然，中国社会在经历了几十年的文化断层之后，当改革开放的大潮扑面而来，人们蓦然发现这个世界是如此多元，原来潜藏在心底已久的“冲动”得到解放，“潘多拉”的盒子打开了！可是不少人却在丰富多彩的世界文化面前迷失了自己，找不到自己的定位，也看不到自己的未来。这时，有些人重新发现了宗教，开始另换一种眼光看待宗教对心灵所起的独特

作用，而不再简单地将之一笔抹煞，近年来在社会和宗教界出现的藏传佛教密宗热，就是其中的一个表现。

藏传佛教密宗（以下简称藏密）是藏族多彩文化中最为神秘和独特的一朵奇葩，它流传千年，在不断的发展过程中形成了自己的系统理论和迥异于汉传佛教的修行实践方法。总体来说，藏密是一个非常看重自心的宗派，它使修行者在修行过程中，能够专注于自己的内心，致力于发掘自身的佛性，使自己的心中开出清静之莲。

为了让读者们能对藏密有更多的了解，我们出版了这本《藏密修持法》。顾名思义，这本书主要是对藏密各个教派的各种修持法门作一个总结。藏密在流传千年的过程中，逐渐积累了许多修持法门，既有从初级到高级的系统修行，又有一些简单实用的特殊法门。而藏密由于地处高原，与中原相隔遥远，同时它又一直秘而不宣，对汉地的人来说便增加了很多的神秘性，这也使不少人对它产生了一些误解。其实读者若能客观地了解藏密的基本理论及修持方法，便会改变对藏密的某些较为片面的看法。

本书首先对藏传佛教密宗的来龙去脉、宗派发展史和专有名词、基本理论作了简明扼要的解读，使读者获得关于藏密的整体印象，然后介绍作为藏密基础的四大法门，即息灾法、增益法、敬爱法和降伏法，对四大法门的功效和修持都有较为详细的说明，同时还介绍了钩召法和延命法，读者了解了这六种法，也就掌握了藏密修法的基础和根本。接下来是对密宗本尊（即诸佛菩萨）的具体介绍，密宗讲究依从本尊进行观想和修持，且密宗的本尊各具特色，蔚为大观，这也是密宗的特殊之处。最后是关于具体修持法门和系统修持法门的介绍。密宗为了让修行者能够专心修法，创立了许多解决日常生活困难的善巧法门，而系统修持，则是指导修行者自证解脱的法门。

作为本书的编者，我们在编写过程中，尽量广泛地搜集资料，整

理考订，同时也参考了东密、台密和汉传佛教的某些观点，对藏密千年流传的各种法门进行了系统的梳理，以便令那些对藏地文化特别是密宗感兴趣的人一窥修持法的各个方面，使他们对藏密修持能有一个较为全面的了解。但是我们也有许多力所不能及之处，比如藏密很重师承，普通人不可能了解各个教派的具体修习步骤。虽然近年来藏密的某些密法被公开，但仍有很多并不为外人所知的法门。

当然，由于编者水平能力有限，且某些资料也很难搜集齐全，密宗本身各个教派的传承也各有不同，我们在编写本书时，难免会有一些疏漏，有些观点也仍待商榷，但只要读者阅读本书之后，不仅学到了知识，而且还能提高进一步了解的兴趣，那么我们编写本书的目的也就达到了。

我们诚恳地希望读者能提出宝贵意见，以便我们在此基础上更上一层楼，为读者带来更为全面和高级的享受。





他放下了重担，心如莲叶上的水珠，无欲无染；他在远离尘垢，渐抵彼岸。

目录

编者序　开启心中的莲 /3

本书阅读导航 /14

密宗四大教派简略修习次第 /16

PART 1 密宗修持者首先应该了解的：基本知识

1. 密宗的基础和基本修持实践：三密及三密相应 / 32
2. 佛门威仪的规范：仪轨 / 34
3. 实践修行的庄严佛具：法器 / 36
4. 用无上珍礼敬诸佛菩萨：供养 / 42
5. 诸佛菩萨的秘密语：真言 / 44
6. 诸佛本尊体性的代表：种子字 / 46
7. 持念诸佛秘密语，获得诸佛愿力和加持：持咒 / 48
8. 连通诸佛与修持者的手结印契：手印 / 50
9. 万法本体及其化现：法身、报身、化身 / 54
10. 修持者观想证悟的佛菩萨本体：本尊 / 56
11. 密法传承与加持修行的皈依指导：上师 / 58
12. 净化修持者身心、开发佛性的入门仪式：灌顶 / 60
13. 出离三界，杜绝外缘妄念：闭关 / 62
14. 修习菩提心成就佛身圆满：五相成身观 / 64
15. 无相化有相，有相化空相：观想 / 66
16. 证悟的坛场：曼荼罗 / 68
17. 宇宙一切生命力及潜伏力的表现：气 / 76
18. 看不见的生命力通道：脉 / 78

19. 能量控制中枢：轮 / 80
20. 人体生命能量的凝聚点：明点 / 82
21. 摄心、静虑、修惠的无上法门：瑜伽 / 84
22. 认识密宗诸教派：宗派介绍 / 86
23. 密宗修法四次第：四部瑜伽 / 90
24. 以世间俗务修出世间之道法：日常生活中的修持 / 92

PART 2 密教修持最殊胜的根本法：四大法门

1. 修行者的门径：法门 / 96
2. 止息灾害、灭除罪障的无上法门：息灾法 / 98
3. 息灾法修持指导：基本步骤 / 100
4. 消除灾难、成就吉祥：消灾吉祥咒 / 102
5. 解除凡身痛苦的简单法：月光菩萨除痛法 / 103
6. 增益自身及他人福德智慧的无上法门：增益法 / 104
7. 增益法修持指导：基本步骤 / 106
8. 49 天财宝来：准提求财法 / 108
9. 祈求和合亲睦的法门：敬爱法 / 110
10. 敬爱法修持指导：基本步骤 / 112
11. 祈求爱情的敬爱法其一：佳人自来法 / 114
12. 祈求夫妇爱情永固的敬爱法其二：绑红线法 / 116
13. 化解怨敌、调伏自身的法门：降伏法 / 118
14. 降伏法修持指导：基本步骤 / 119
15. 驱除十方魔：降三世明王治魔法 / 120
16. 召唤人心，令他人敬爱的法门：钩召法 / 122
17. 无病苦、延寿命的法门：延命法 / 124

PART 3

找出自己相应本尊的提升法：密教本尊修持

1. 一切圆满智慧的象征：大日如来 / 128
2. 护佑众生无量寿命、无量光明的主尊：阿弥陀佛 / 130
3. 拔除众生身心诸病的延命主尊：药师如来 / 132
4. 护佑众生事业圆满的事业主尊：不空成就佛 / 134
5. 普渡众生、救苦救难的慈悲主尊：观世音菩萨 / 136
6. 利益众生、满足愿求的主尊：千手观音 / 138
7. 满足一切福德财富、愿力无尽的主尊：地藏菩萨 / 140
8. 涵具无量福德智慧宝藏的主尊：虚空藏菩萨 / 144
9. 智慧第一、辩才无碍的主尊：文殊菩萨 / 146
10. 具足无量行愿和菩提心、除恶延命主尊：普贤菩萨 / 148
11. 息灾延命、增进智慧的佛母：准提观音 / 150
12. 替众生铲除业障的主尊：金刚萨埵 / 152
13. 护持众生命根，免除邪魔困扰的主尊：不动明王 / 156
14. 除毒疗病、利益众生的护法：孔雀明王 / 158
15. 祈求爱情自在的敬爱主尊：爱染明王 / 160
16. 议论得胜、啖灭诸苦的主尊：马头明王 / 162
17. 成就一切富贵吉祥的佛母：绿度母 / 164
18. 延年益寿的长寿三尊之一：白度母 / 166
19. 掌权威、改善人缘的慈爱怀柔主尊：作明佛母 / 168
20. 与人亲善，众生财宝福德的护法：四大天王 / 170
21. 求财满愿无不应的财宝天王：毗沙门天王 / 176
22. 掌管学问才辩音乐的女神：辩才天 / 178
23. 成就一切福德的天女：吉祥天 / 180
24. 司权势、驱厄运的五姓财神之一：黑财神 / 182
25. 护众生清除恶业和经济压迫的五姓财神之一：黄财神 / 184

26.护佑众生免病增善的五姓财神之一：白财神 / 186
27. 护佑修行者获得财富、夫妻和乐：象头财神 / 188
28. 护佑妇人生产顺利，幼儿的守护神：诃利帝母 / 190
29. 不同的人对应不同的本尊：本尊选择 / 192

PART 4 解决实际问题的具体法：简单修持

1. 断除三毒、功德广大：三字明 / 196
2. 修持者的皈依对象和皈依境：七皈依 / 198
3. 辟除一切邪恶的咒语：九字真言 / 200
4. 焚烧供物奉养本尊、功德巨大的修持法：护摩法 / 202
5. 求取威权财富的修持法：二十一度母增福慧度母法 / 204
6. 求取财富资粮的修持法：二十一度母宝源度母法 / 206
7. 五方进财，增福祛灾：五路财神法 / 208
8. 召聚财富的修持法门：黄财神法（一）/ 210
9. 召聚财富的修持法门：黄财神法（二）/ 212
10. 快速简易的求财法：五鬼运财法 / 214
11. 止念静定、入静除秽、祛病延年的法门：
九节佛风法 / 215
12. 护持自身平安康健：四大天王金刚护身法 / 216
13. 日常生活的防护法门：披甲护身法 / 218
14. 保证一切邪魔不能入侵的结界网：
金刚火网结界法 / 220
15. 往生极乐世界的修持法：阿弥陀佛坐莲往生法 / 222
16. 求子女的简单法门：大梵天王求子法 / 223
17. 保持身心清明的法门：昏睡对治法 / 224
18. 助修持者克服坐禅瞌睡的修持法：

摩利支天除瞌睡法 / 226
19. 睡前的长寿修持法：睡光长寿法 / 228
20. 免于盗法罪的自行灌顶修持：绿度母七笑咒 / 230
21. 救治疑难杂症及聋哑的法门：药师佛治病法 / 232
22. 灭除自身恶业的佛前忏悔：忏悔法 / 234
23. 增加才辩衣食的修持法门：辩才天女金刚法 / 236
24. 助修持者无灾无难的修持法门：观音身坛城避灾法 / 238
25. 除去污秽，清静自身：登厕洗净咒 / 240
26. 愿力广大的大悲心咒：六字大明咒 / 242
27. 除魔障、免诸难的修持法：大白伞盖佛母仪轨 / 244
28. 其他简单修持法门：密法择要 / 246

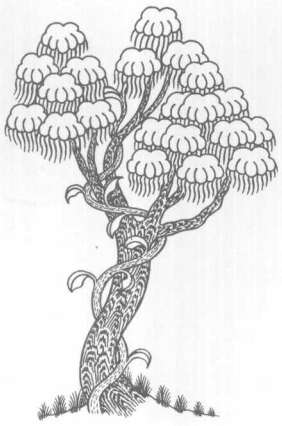
PART 5 圆满成就佛性的综合法：系统修持

1. 基础四不共加行法修持一：皈依大礼拜 / 252
2. 基础四不共加行法修持二：金刚萨埵法 / 254
3. 基础四不共加行法修持三：献曼达法 / 256
4. 基础四不共加行法修持四：上师相应法 / 258
5. 四瑜伽次第入果大手印一：专一瑜伽 / 260
6. 四瑜伽次第入果大手印二：离戏瑜伽 / 262
7. 四瑜伽次第入果大手印三：一味瑜伽 / 264
8. 四瑜伽次第入果大手印四：无修瑜伽 / 266
9. 金刚诵数息法一：七支坐法 / 268
10. 金刚诵数息法二：金刚诵 / 270
11. 金刚诵数息法三：宝瓶气 / 272
12. 那洛六法一：拙火定（火瑜伽）/ 274

13. 那洛六法二：幻身成就法 / 276
14. 那洛六法三：梦观成就法 / 278
15. 那洛六法四：光明大手印成就法 / 280
16. 那洛六法五：中阴身救度成就法 / 282
17. 那洛六法六：破瓦成就法 / 284

PART 6 附录

1. 一百零八句法 / 286
2. 防止修持过失的八十一条开示 / 288
3. 藏密部分咒轮 / 290
4. 咒语常见字发音 / 293
5. 适合大众修持的常见佛教咒语 / 294
6. 密宗常见诸尊种子字 / 300
7. 十法界表 / 303



本节主标题
本节所要探讨的主题

基本知识

持念诸佛秘密语，获得诸佛愿力和加持

持咒

7

持咒是反复念诵同一咒语，并配合手印和观想的一种修行法门，修行者通过念诵，生起信心，获得外在本尊的加持，发掘自身佛性，最终修证圆满。

篇名与序号
本书每章节均采用色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

关键字
是本文的精髓，理解了它就可以很快掌握本文内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

咒语是用特定的音符和语句组成的符号，代表着特定的佛菩萨的尊称和力量，含有诸佛菩萨不可思议的加持力。咒又叫做“秘密语”，是诸佛菩萨本身发出的秘密声音。秘密语是心咒，所以修行者持咒是直接念入如来的心，能够召请如来下降，其他佛、菩萨、金刚护法、诸天都能感应。

持咒的方法，一般来讲，有开口念诵、莲华念诵、金刚念诵、瑜伽念诵。这四种方法，也可以说是四个层次，各有其独立的特殊功用：

开口念诵（出声念诵）：眼微开，看鼻端，发声念咒，自己能听见即可。须一口气念完，再自然吸气。适于一般初学或昏沉散乱时，但比较伤气。

莲华念诵：开口念诵中有莲华念诵。莲华念诵是观自心月轮上或自己舌心上有莲华，莲华上有白螺贝，从螺贝中发出妙音，产生念诵。

金刚念诵：唇齿不动，仅舌根弹动，即口合不出声，声音只有自己听得见，把声音向内打进身体里面，全身心地念诵。此法适于久持，易于打通气脉。

瑜伽念诵：心念耳闻，口舌不动，完全无声地默念，一般配合观照或观想。

持咒的功用有三个层面：

1.身体层面：咒语的音声有震动开发智慧气脉、激发生命潜能的作用。

2.生佛相应层面：虔诚持咒能感通诸佛菩萨的本誓愿力，得神力加持，与诸佛菩萨相应。

3.心法层面：持咒与念佛、诵经等一样，是一种收摄身口意、清净自心的方便法门，其实质是藉由咒语来启发和开展自己的自性本尊，修定得慧，趣入真如。

咒有总持的意思，就是以一咒的咒法，统摄一切法。比较适于我等大众修持的咒语（公开的且比较灵验的）有：三字根本咒、六字大明咒、大悲咒、准提咒、度母咒、莲华生大师根本咒、药师咒、文殊菩萨心咒、财神咒、光明真言等。在其中选择一个修持即可，不要去分别比较，法法平等，无有高下。

48

特别提示
针对容易混淆的概念和经常被误解的概念所做的特别说明。

图解标题
针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

念诵诸佛心语，获得诸佛加持：持咒

佛教认为咒语是一种清净语，包含无量意义。佛菩萨说咒，就像他们成立了一个专门与众生联络通讯的电台，而咒语就是信号密码，通过咒语诸佛与众生相互联系。

基本知识

持咒

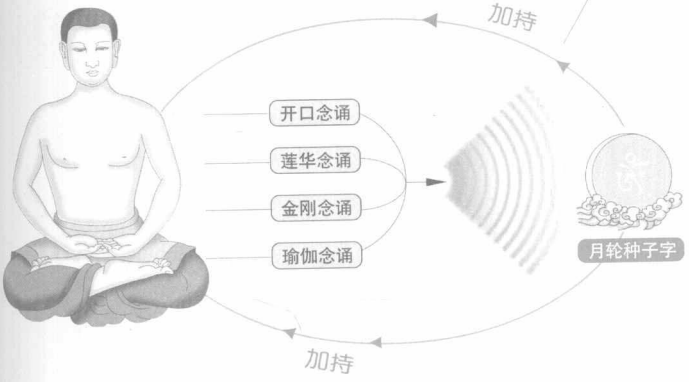


插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原义。

1.声音太大； 2.声音太小，自己都听不到； 3.念得太快，没有字字分明； 4.念得太慢；	持咒八过失	5.以散乱心念咒； 6.边念咒边与人闲谈； 7.少念咒字； 8.多加入咒字。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

特别提示

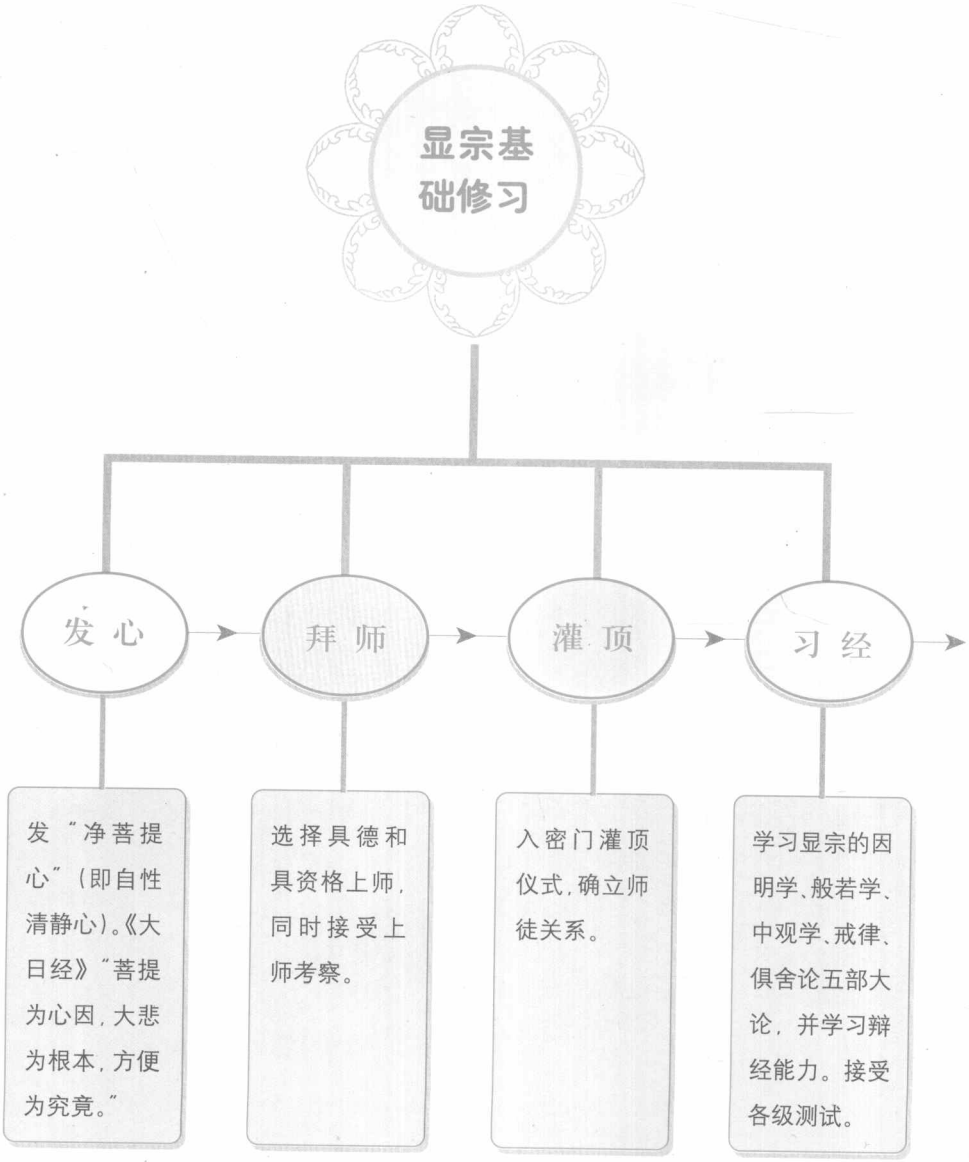
1.有虔诚心，发菩提心是持咒必不可少的前提。
2.准备念珠或计数器，提醒修行者集中精神念佛，并能让念佛者了解一天到底念了多少次。
3.念诵得法至为重要，要点有三，即心气合一、声气合一、身心合一。
4.念佛、持咒者忌食葱、蒜、韭、洋葱等五辛，因五辛中含有很大的刺激性，且食用者口中散发臭秽之气，使护法众神离去，无法成就修持者的道业。

名词解释

三段法生
三段法生是密宗观想的基本次第。修行者首先观想虚空，使自己的思虑纯净，然后再从虚空中观想月轮，最后月轮中出现本尊的种子字，再从种子字生出本尊，这种观想的次第叫做三段法生。

名词解释
《藏密修持法》名词及概念的解说。

密宗四大教派简略修习次第



原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

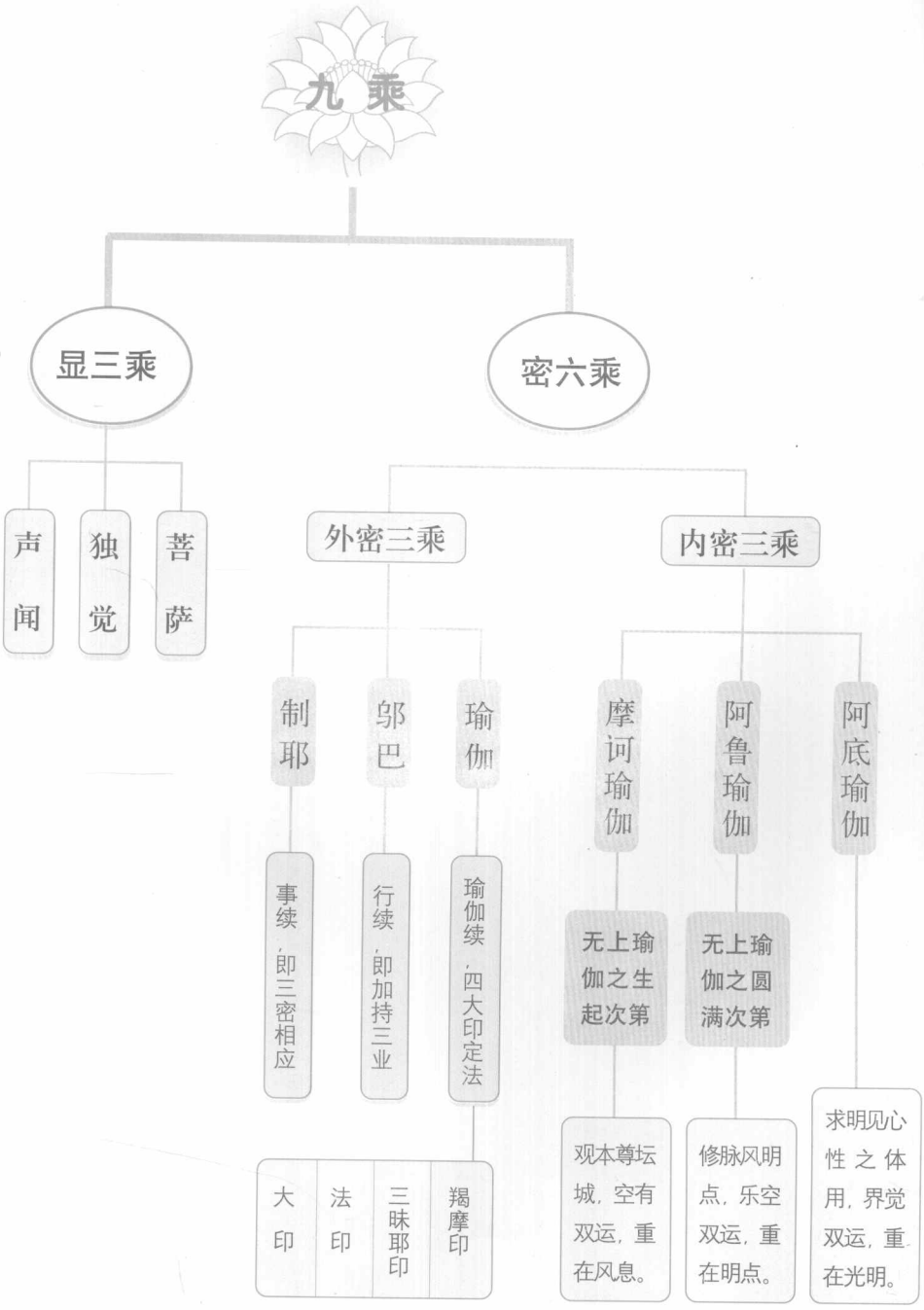
原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

宁玛派（红教）


九乘
显三乘
密六乘
声闻
独觉
菩萨
外密三乘
内密三乘
制耶
邬巴
瑜伽
摩诃瑜伽
阿鲁瑜伽
阿底瑜伽
事续，即三密相应
行续，即加持三业
瑜伽续，四大印定法
无上瑜伽之生起次第
无上瑜伽之圆满次第
大印
法印
三昧耶印
羯摩印
观本尊坛城，空有双运，重在风息。
修脉风明点，乐空双运，重在明点。
求明见心性之体用，界觉双运，重在光明。

噶举派（白教）



成熟道

灌顶，受三昧耶戒、供养、承侍等。



解脱道

（大手印）

根大手印

道大手印

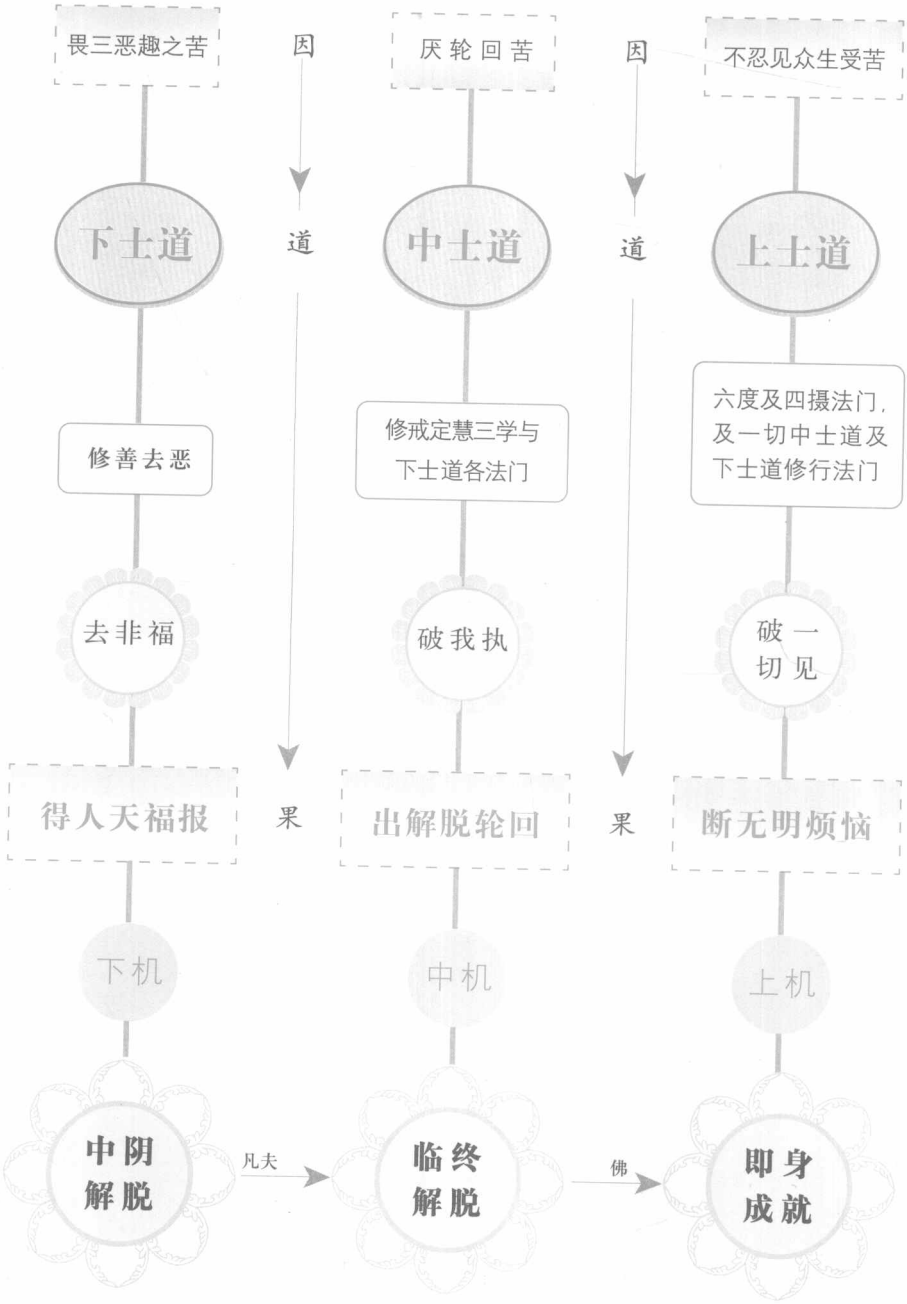
四瑜伽次第入果大手印

方便道

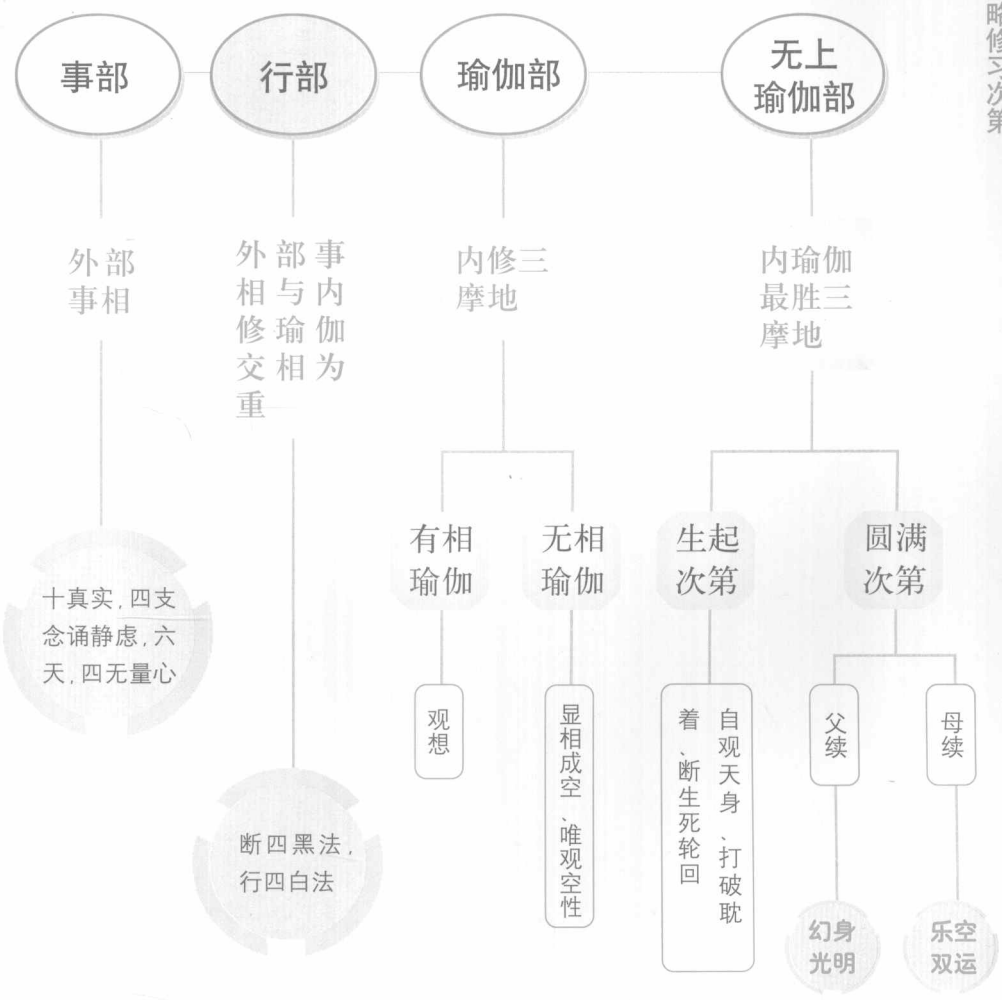
那洛六法


四共加行
人身难得
生命无常
观“轮回苦”
观“善恶业报”
四不共加行
皈依大礼拜
金刚萨埵法
献曼达法
上师相应法
止观禅定
七支坐法
专一瑜伽
离戏瑜伽
一味瑜伽
无修瑜伽
拙火成就法
幻身成就法
光明大手印成就法
梦观成就法
中阴身救度成就法
破瓦成就法

萨迦派（花教）


畏三恶趣之苦
因
厌轮回苦
因
不忍见众生受苦
下士道
道
中士道
道
上士道
修善去恶
修戒定慧三学与下士道各法门
六度及四摄法门，及一切中士道及下士道修行法门
去非福
破我执
破一切见
得人天福报
果
出解脱轮回
果
断无明烦恼
下机
中机
上机
中阴解脱
凡夫
临终解脱
佛
即身成就

格鲁派（黄教）


事部
行部
瑜伽部
无上瑜伽部
外部事相
事部内伽为外相修交重
内修三摩地
内瑜伽三最胜摩地
十真实，四支念诵静虑，六天，四无量心
断四黑法，行四白法
有相瑜伽
无相瑜伽
观想
显相成空、唯观空性
生起次第
圆满次第
自观天身、打破耽着、断生死轮回
父续
母续
幻身光明
乐空双运

Part 1

密宗修持者首先应该了解的基本知识

若有准备修习密宗者，不可不首先了解密宗有别于汉传佛教显宗的独特之处。虽然同属于佛教大系统之内，但显密在修持步骤、修持目标和基本侧重点方面都有很大不同。因此，学密者首先要对密宗基本理论有一个大概的了解，否则，仓促修行其中密法，多半徒劳无功。



本章图版目录

三密及三密相应 P33
仪轨 P35
法器 P37
供养 P43
真言 P45
种子字 P47
持咒 P49
手印 P51
法身、报身、化身 P55
本尊 P57
上师 P59
灌顶 P61
闭关 P63
五相成身观 P65
观想 P67
曼荼罗 P69
气 P77
三脉 P79
七轮 P81
明点 P83
瑜伽 P85
四大宗派 P87
四部瑜伽 P91
日常生活中的修持 P93

密宗的基础和基本修持实践

1 三密及三密相应

密宗的基本修持方法，是通过修行三密——身密、口密、意密，而使自身的身口意三业清静，达到转识成智、即身成佛的境界。一切密宗的修法，均是在此基础上演绎的。

● 三密

身密：主要指结手印，用两手手指相互结成不同的形状。在密宗的理论里，认为人的双手十指沟通内外，既与修行者内腑相通，又与外部诸佛的佛性相通。修持者结成不同的“手印”，就能与诸佛菩萨互相感召，进而将修持者自身的身业转化为身密。有人将人体比喻为收音机，而手印就像天线，它能起到沟通人体和大自然的作用。手印作为一种表示意愿、与自身经络相应的发功信号，涉及中医的气血、经络及电学、光学、无线电学等诸多学问，有待进一步研究。

除结手印之外，身密修行还有气、脉、轮、明点修持法，及坐姿修持法。

口密：又称语密，就是口诵真言（持咒）。真言，是诸佛菩萨发出的秘密语言，是通于天人之间极为奥秘的至真语言。真言的作用在于利用一种音波频率，震动身体内部的气脉，并使之与宇宙的音频相应，从而开发生命潜能，启迪高度智慧。修持者反复念诵，一方面能起到自我暗示的作用，使人入定，另一方面，念诵真言，能产生不同的震动频率，这对于打通自身经络，激发内在能量，都有很大的效用。

意密：主要是运用修持者自身的意识进行观想，即把“本无”想象成“现有”。观想的对象十分广泛，一般为字、事、法、人四种，叫做四种曼荼罗。字，如观一些有关的梵文、藏文等；事，如观月轮、莲华等；法，如观慈悲、喜舍等；人，如观上师、本尊等。意密能够培养修持者专精于一念，从而引发意识潜能，转变固有习气，转识成智。

● 三密相应

修持者通过修持三密相应，使自身的身、口、意三业清静，与诸佛菩萨的身口意三密相应，达到“我即是佛，佛即是我”的境界，这个过程又称为“变身瑜伽”。这是密宗最基本的修行实践方法，其他一切密宗修持法门，都是在此基础上演绎的。

作为基础修行的“变身瑜伽”：三密及三密相应

什么是三密？

身密



结手印，气、脉、轮、明点修持，坐姿修持。

口密



念诵咒语，与诸佛菩萨的心灵感应。

意密



利用自身的意识观想种子字、本尊、上师、莲华等。

三密微妙幽深、相互影响，修行者只有潜心一虑，通过身口意三密修持，与诸佛感应，才能转凡夫身成就佛身。

三密相应（变身瑜伽）

众生通过修持“三密相应”，使自身的身、口、意三业清净，与佛菩萨的身、口、意相应，达到“我即是佛，佛即是我”的意境，称为“变身瑜伽”。



2007-02-07 21:19

佛门威仪的规范

2 仪轨

仪轨是佛门威仪的规范，是修行者行住坐卧、修持祈福的准则。它不但能净化身口意三业清静，还能变化心性、感通诸佛，得到大自在。

日常生活中大家可能都见过娶亲出嫁、丧礼祭祀，或者在电视上见过古代皇帝的祭天大典、现代的阅兵、升降旗等仪式，这种礼仪规范对人类心灵具有调和、净化、鼓舞的巨大作用，能提升人类的道德素质，表现高度的文明精神。佛教的仪轨与此相似，通俗的解释是威仪的规范。“仪”在佛法中表“威仪”，指我们的身口意三业，“轨”表轨则，就像能使火车顺利通行的轨道；又像圆规，依着中心可以成就圆满。“仪”“轨”结合起来，就是修行者配合法器及供养，再配上经、咒，经由手印、身体的姿势、口说的话语、意念的观想，即由身口意来呈现的一种表现形态。与世俗仪式不同，佛门仪轨尚能修正心性使身口意三业清净，通过修行转变业力。

仪轨是历代祖师依佛陀的教诲、经典的记载，将佛法的精神融入众弟子的行住坐卧中，予以规范的生活和修行准则。

佛门仪轨较为繁琐复杂，种类很多，大致归纳如下：

1.佛菩萨圣诞、成道、涅槃会及祖师忌日。

2.求全民安泰仪：（1）仁王护国会：仁王般若经、金光明最胜王经；（2）祈雨祈时会：请观音经；（3）禾曲生长青苗会。

3.救六道众生苦难：（1）天：斋天大会；（2）人：无遮大会；（3）鬼：焰口、蒙山；（4）畜生：放生会；（5）地狱：地藏法会；（6）六道普渡：水陆大斋会。

4.修行：（1）戒：五戒、八关斋戒、菩萨戒会、三坛大戒；（2）定：金刚禅定会、禅七、佛七等；（3）慧：请经法会、佛学讲座等；（4）忏悔：水忏、梁皇宝忏、大悲忏等。

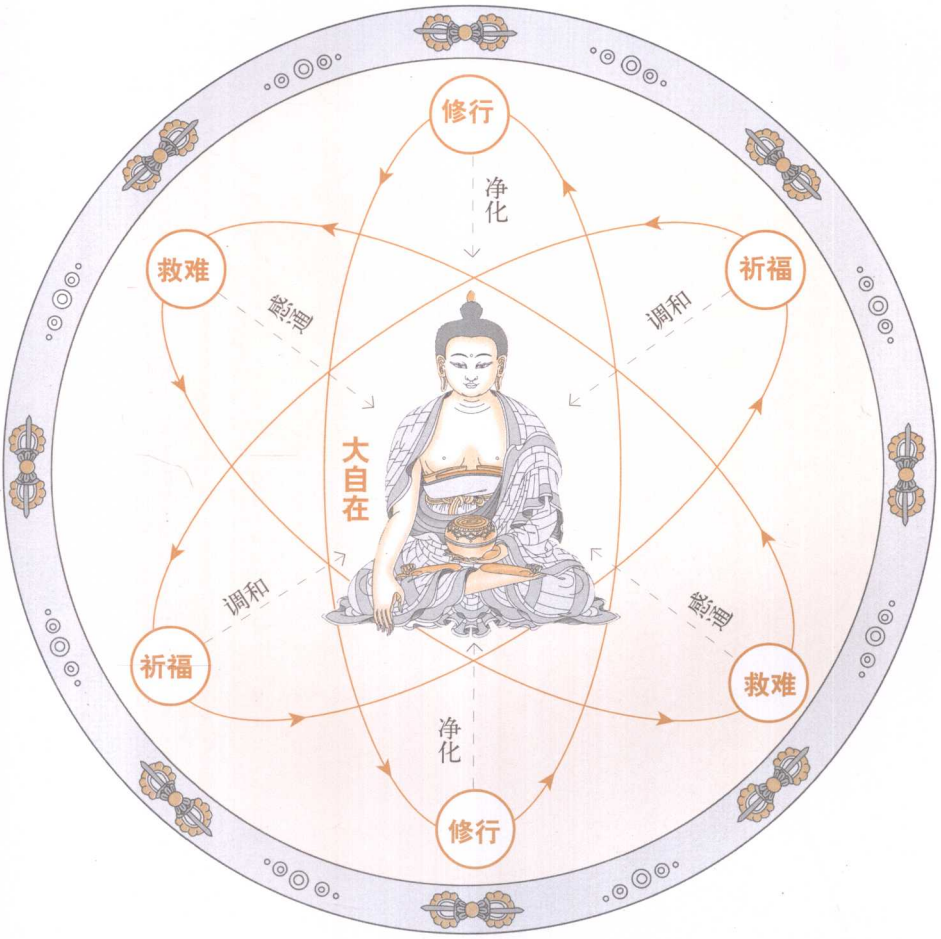
5.祈福：（1）祈福：千僧斋、盂兰盆法会、光明灯会、报恩会；（2）荐亡：追悼法会、超荐法会。

6.其他：传法法会、晋山大典、朝山。

现代人大多不太注重形式，对礼仪规范较为淡漠，佛门弟子往往也对仪轨的意义与精神知之甚少，因此在遵循使用时，丧失了仪轨济溺感通的功能，一般人不知因由，更容易误会是迷信，所以在这里有必要首先阐明佛门仪轨的一般概念，以便修行者以后的进一步修行。

修行者的行为准则：仪轨

仪轨就像我们必须遵循的规范一样必不可少。修行者只有在既定的轨道上按照代代相传的仪式做下去，才能在此基础上提升自己。如果你不把这种仪式看作束缚，那么它对你来说就不是束缚。修行者可以将日常生活中的行住坐卧、救难祈福都变为修行的机缘，借每一种仪轨来净化自身、感通诸佛。



特别提示

一般人常常以为仪轨就是那些祈福消灾、超荐亡灵的法会，是那些如灌顶一样非常庄重的仪式，这个看法是有偏颇的。事实上日常生活中的每一个举动，修行上的点点滴滴，乃至心念的萌生和思考，都包含在仪轨的范围之中。因此修持者要抓住每一个机缘，为自身和众生消罪增福。另外，虽然每一种仪轨都有不同的作用，但不同仪轨之间其目的又是相通的，都是为了共同推进修行者和众生获得大自在，所以修行者不必担心自己因遵循某一种仪轨而错失了其他。

3

实践修行的庄严佛具

法器

法器是修行者举行各类佛事时所用的器具，一方面供养诸佛、庄严道场，另一方面作为修证佛法的有益道具，以资修持，圆成佛道。

法器又称为佛器，是修证佛法的器物，是修行者实践佛教礼仪与佛法生活的器具。举凡祈请、修法、供养、法会等各类佛事的器具，或是佛教徒自身携带的念珠、锡杖等修行用的资具，都可称之为法器。修行者要善于体会法器的内在精神，将之应用于佛法的修行上，以实践圆满的佛道，这才是法器真正所具备的作用。《中阿含经》中说："所蓄物可资身进道者，即是增长善法之具。"

藏传佛教法器繁多，材质各异，造型奇特，每件法器都有不同的宗教含义，具有浓厚的神秘色彩。这些法器根据用途大致可分为六大类，下面作一个简单的介绍：

礼敬类：（1）袈裟：缠身而露右肩。一般为紫红色，活佛的袈裟可以用明黄色。（2）项珠。（3）哈达：以薄绢制成，长方形，有白、红、黄、蓝诸色，大者长丈余，小者三尺。

称赞类：（1）钟。（2）铎：即大铃。（3）钹栗：亦名悲栗，系胡乐，其声甚悲。（4）鼓：有大鼓、腰鼓、羯鼓、铜鼓等。（5）骨笛：藏语称为"罡洞"，长约30厘米左右，用人的小腿骨制成，局部包银或铜，吹起来声音尖利刺耳，给人一种恐怖之感。（6）六弦琴。

供养类：（1）香炉。（2）灯台。（3）水盂。（4）供献器。（5）幢。（6）方幡。（7）白伞盖。（8）璎珞、花鬘花笼等。

持验类：（1）念珠。（2）金刚杵。（3）金刚铃。（4）金刚橛。（5）灌顶壶（瓶）。

护身类：（1）噶乌，汉语即为护身符，一般是用银或铜制成的小盒，里面有泥塑或金属制的小佛，随身携带用以祈佛保佑。（2）秘密符印。

劝导类：刻写有六字真言的轮、筒、壁、幢、石，如玛尼旗、玛尼堆、转经轮、转经筒等。

另外，修持者在修行息灾、增益、敬爱、降伏四种法门时所用法器颜色也有区别：息灾法多用白色，如银制之件；增益法多用黄色，如金质之品；敬爱法多用红色，如铜器之类；降伏法多用黑色，如铁制法器。

供养诸佛、修证佛法的道具：法器

法器的功效

法器就像修行者达到证悟成佛目标的拐杖。修行者在修行过程中，借助这些法器提升自己的灵慧，加速达到目标、证悟成佛。另一方面这些法器作为佛性的不同体现，修行者以之为中介，连通诸佛和众生。



法器的种类

礼敬类	供养类	称赞类	护身类	劝导类	持验类
					
哈达	灯烛	骨笛	噶乌	玛尼石	灌顶壶
献上哈达礼敬诸佛。	用财利实物和清静之心供养诸佛。	用音声惊觉诸尊，警醒众生。	把佛、菩萨带在身边，护佑自身。	用诸佛的真言劝导众生，为众生祈福。	修持祈福镇魔的道具。

3

● 几种重要法器介绍

嘎巴拉鼓

就是骷髅鼓，是用两块人的天灵盖骨弧面粘接而成，两面蒙上猴皮，窄腰，下有一个小柄及丝绦带。鼓腰系两个小骨锤，手持鼓腰摇动，小锤即击鼓面发声。修法时摇鼓，代表赞颂诸佛菩萨的功德，一般配合金刚铃、金刚杵使用。

白海螺

是法会吹奏的一种乐器，又称“梵贝”、“法螺”。按佛经说，释迦牟尼佛说法时声音响亮如同大海螺声一样响彻四方，所以用来代表法音。与鼓、钹、铙等乐器伴奏，音响粗犷，气氛肃穆而庄重。

念珠

原料多样，有菩提子、金刚子、莲子、水晶、珍珠、珊瑚、琥珀、象牙、玛瑙、玻璃、海螺、桃核、檀木、柳木、龙柏、人头骨等等。不同的念珠，用于作不同法事。如：修观音菩萨，则用贝壳制成的白念珠；修降伏魔鬼的护法神，则用人之头盖骨所制的念珠。念珠珠数均为一百零八颗，作为修持念咒时计算数字之用，作一百计。

玛尼轮（转经筒）

玛尼轮是佛教徒祈祷时用的法器。形状像小桶，中间有可以转动的轴，内部装有纸印的经文。祈祷的时候一面转动玛尼轮，一面口诵六字真言，以表示对佛的赞颂。这种玛尼轮要按顺时针转动，每转动一圈，就表示念诵了一遍经咒。

颅骨碗

又称“嘎巴拉碗”，是密宗中一种比较特殊的法器，是用人的头盖骨制成的碗状容器，口沿和内部镶银，下有金属托座，上面还有金属盖碗。嘎巴拉碗是灌顶仪式时用的法器。由密宗上师将碗中的水或酒，滴在受法者头上，其意义是加持。

金刚橛

是密宗降魔镇妖的法器之一，一头是尖刃，另一头因用途不同而装饰不同，或者是佛菩萨的慈悲相，或者是忿怒相。又叫四方橛，修法时在坛场的四角竖立，意思是使道场范围内坚固如金刚，各种魔障不能来危害。

密宗重要法器（一）



嘎巴拉鼓
以手摇鼓发声，赞颂诸佛菩萨的功德。

玛尼轮
修行者祈祷赞颂诸佛的法器，每转动一圈，就念诵了一遍经咒。

念珠
修行者修持念咒的计数器和作法者的法器。

颅骨碗
上师进行灌顶的法器，用碗中的酒或水洒在被施者头上。

白海螺
用白海螺吹出的音声粗犷嘹亮，代表释尊说法响彻四方。

名词解释

八吉祥

在藏密中，常常会见到八种吉祥的图案，称为“八吉祥”。它们是宝瓶、宝盖、双鱼、莲华、白螺、吉祥结、尊胜幢、法轮，修行者常用此八吉祥来装饰佛坛。宝瓶代表佛陀的颈，象征教理、教法，献上宝瓶，表示祈愿众生获得圆满无上的教义。宝盖代表佛顶，代表修行者具足大威势、能除一切魔障，清净吉祥，献上宝盖，祈愿众生离苦得乐。双鱼代表佛陀双目，是智慧的象征，献上双鱼，表示祈愿消除众生无明，得到智慧。莲华代表佛陀的舌头，象征广说佛法、使人开悟，献上莲华，表示祈愿修行者具足利益众生的能力。白螺代表佛陀的三条颈纹，佛陀法音广大悠扬，如白海螺一般清净美好。吉祥结代表佛陀的心，因其无首尾，又称无尽结，代表佛陀心法无尽。尊胜幢代表佛陀无上无等正觉，消除一切魔障，得到大胜利。法轮代表佛陀的手掌，象征法轮常转。

金刚杵

原来是古印度的兵器，后来被密教吸收，用来代表坚固锋利之智，可断除烦恼、除恶魔。金刚杵有独股、三股、五股、九股等，一般以五股的为多见，代表五佛、五智等。

金刚铃

金刚铃代表佛之智德。铃身以响铜制作，顶部和周身均饰有精美图案。修密法时，摇铃所发之声可督励众生精进并惊觉诸尊、警悟有情。密教一般以金刚杵代表阳性，以金刚铃代表阴性，有阴阳和合的意思。

装藏

佛像、佛塔和经筒内部需要装藏，才具有灵异，并可产生神力。将写有梵文或藏文的经咒，印在长条纸带上，卷紧后用糌粑封口，最后用黄绢包裹。黄绢内需有五宝，即金、银、珍珠、珊瑚、青金石；五甘露，即蜂蜜、石蜜、乳、酪、酥油；五药，富莆、仙人掌、苦参、乌贼、藤梨干；五谷，稻、大麦、小麦、绿豆、白芝麻；五香，白檀、沉香、肉蔻、龙脑香、郁金香。将这些东西碾成颗粒混合后包以黄绢装入佛藏，这样能保证佛像不散不朽，不生虫蛀。

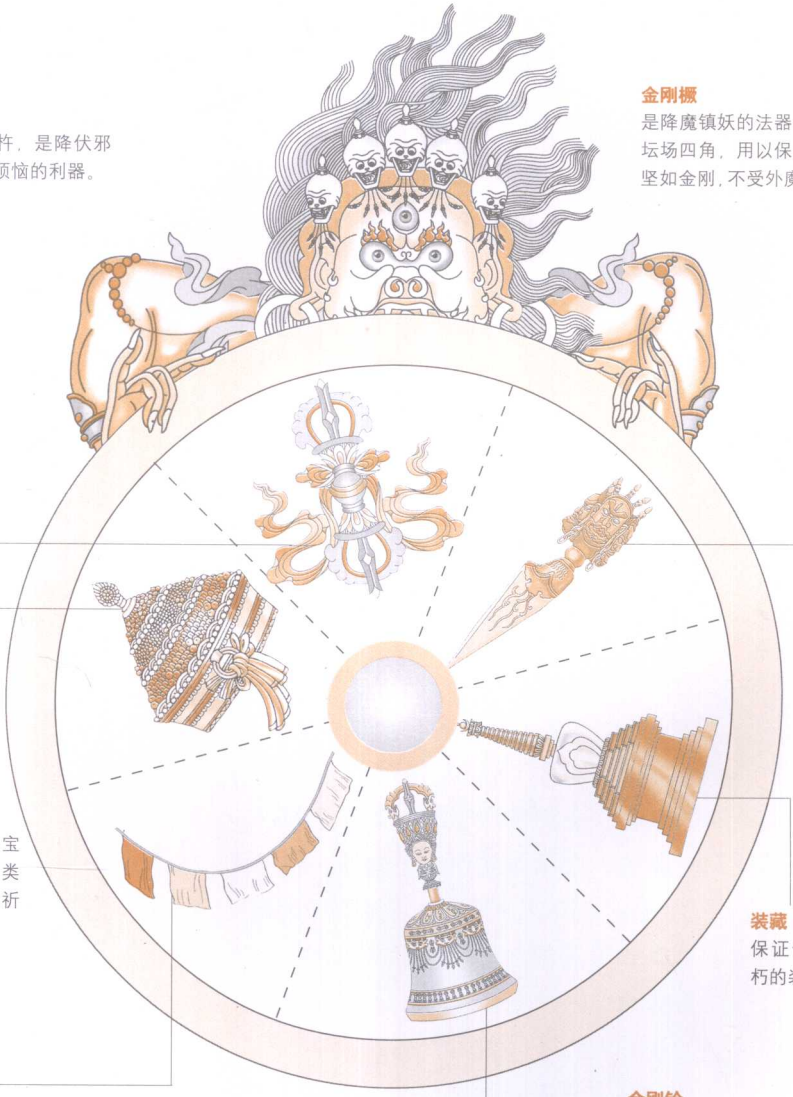
曼达

曼达是一个装满了五谷杂粮、各色石子、贝壳、珍珠等的铜盆，置于寺庙的供桌上。曼达象征须弥山，因须弥山是金、银、铜、铁四宝所在，所以它用各种金银珠宝装饰而成。一般有四层，每层都是中空的环状，上面镶嵌珠宝，依次往上收敛，形成塔形，最上面是象征财宝的尖顶。法会时，法师一面念经一面往上面撒碎珍宝，象征着祈愿吉祥幸福、赞叹须弥山的功德。

经幡

经幡在藏地随处可见，一般挂在山顶、山口、江畔、道旁以及寺庙等处。幡上面印有佛经，每随风飘动一下，就是诵经一次，表示向佛菩萨传达人的愿望，祈求庇佑。经幡有长有短，图案各不相同。短的经幡一般是呈蓝白红绿黄五色的方形经幡，上面印有佛经和鸟兽图案，被穿在一根长绳子上，横挂在人烟稀少的山口。挂在房顶上面的经幡一般是星火无字幡，由上面五块蓝白红绿黄色的幡条和下面一块单色镶边的主幡组成。蓝幡是天空的象征，白幡是白云的象征，红幡是火焰的象征，绿幡是绿水的象征，黄幡是土地的象征。

密宗重要法器（二）



金刚杵
又称降魔杵，是降伏邪魔、断除烦恼的利器。

金刚橛
是降魔镇妖的法器，竖在坛场四角，用以保护坛场坚如金刚，不受外魔侵害。

曼达
用金银珠宝装饰而成，类似塔形的祈福法器。

装藏
保证佛像不朽的装置。

经幡
是连接神与人的媒介，经幡所在即意味着神灵所在，也意味着人们对神灵的祈求所在。

金刚铃
代表佛之智德，铃声可督励众生精进并惊觉诸尊、警悟有情。

名词解释

五智

五智是佛教总结的达到人生圆满的五种智慧，分别同五方佛形象对应。正中法身佛毗卢遮那佛（大日如来）代表法界体性智，表“知识”一体融通。东方阿閦佛代表大圆镜智，表“直觉”明鉴万象。南方宝生佛代表平等性智，表“福德”万法无我。西方阿弥陀佛代表妙观察智，表“观察力”彻见因缘。北方不空成就佛代表成所作智，表“事业”任运解脱。

4

用无上珍礼敬诸佛菩萨

供养

供养是对佛、法、僧三宝进行心物两方面的供奉而予以资养的行为，修行者应该将物质财利方面的供养和精神行为上赞颂礼敬、实施善行的供养结合起来。

供养又称供施、供给，略称供，供给资养之意，指以饮食、衣服等供给佛法僧三宝。这种供养称为财供养或利供养。大体来说，供养有三种，一种是财供养，如上所述，第二种是敬供养，恭敬、赞叹也是一种供养，第三种是法供养，指依佛所说的教法，如实奉行，起菩提心，利益众生。一切供养中，法供养为上，但我们日常所说多指财供养。经上所说对佛菩萨的供养有二十一种，若不能备办齐全，则略备水、花、烧香、涂香、饮食、燃灯等六种即可。

密宗以阏伽（净水）、涂香、花、烧香、饮食、灯明六物为供物。水表布施，涂香表持戒，花表忍辱，烧香表精进，饮食表清净，灯表般若波罗蜜。

阏伽：即是净水，供净水代表清净一切杂染。

涂香：供涂香象征具足诸佛圆满功德。供献佛部本尊用草根汁及花等三物合制而成。莲华部本尊用诸香树皮、白旃檀香、沉水香、天水香等类及香果和合。金刚部本尊用诸香草之根、花、果叶等和合。又，修息灾法用白色涂香，修增益法用黄色涂香，修降伏法用紫色涂香。

花：供花代表庄严佛身。佛部供养阇底苏末那花，莲华部供养红莲华，金刚部供养青莲华。息灾法用味甘之白色花，增益法用味淡之黄色花，降伏法用味辣之紫色花。

烧香：供烧香代表遍薰法界。佛部用沉水香，莲华部用白檀香，金刚部用郁金香。息灾法用捣丸香，增益法用作丸香，降伏法用尘末香。

饮食：供养饮食代表禅定。佛部用山中所生之圆根，供养米粉之食，莲华部用水生之圆根，供养麦面之食，金刚部用苦辣味淡之圆根，供养油麻与豆子之食。

灯明：供灯代表如来无尽正觉心灯，照破诸暗。三部皆用牦牛苏点灯。息灾法用香木油或白牛苏，增益法用油麻油、药油或黄牛苏，降伏法用白芥子油或乌牛油。

另有七供、八供、十供之数。

为诸佛供给资养：供养

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。

供养

①灯明
破除无明烦恼之暗昧，以达佛果智能光明之意。油使用香油、麻油、菜种油等。

③饮食
日中供品用饭汁饼果，后夜用粥，初夜用花水。不可用臭秽辛辣、苦涩或残余饭食及不净不祥之食。

②花
将香花供养在庄严佛堂，用以庄严因位或果位之万德，犹如花香芬馥之流芳遍满虚空。

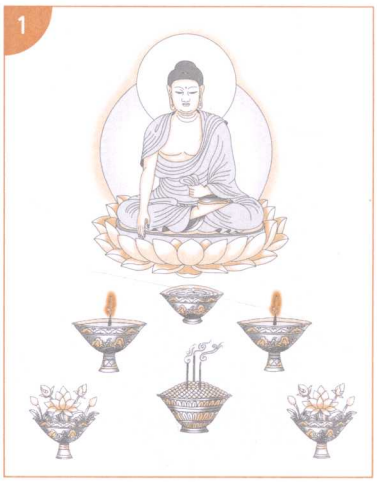


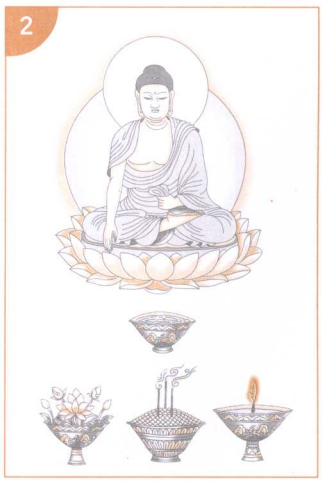
④涂香
为研成细末之香，用于涂手净身。

⑤阏伽
据传说，后夜寅时水能生花，俗称“花水”。此刻万物寂静无声，水中诸虫皆在睡眠中，水色澄净，因此汲花水作供养最为上等。在阏伽器水上浮以花片，即表池中莲华。

⑥烧香
含有焚烧菩提之香的意义。以真实智能之火焚烧之，熏出菩提果实，令遍满法界，成就其德。

五明俱足和三明俱足





这是一种专为在家居士所设的简单的供养法，只需具备香炉、花瓶、灯盏、净水即可。只要一心向佛，虔心修行，就能得到诸佛护持。

① 五明俱足
② 三明俱足

5

诸佛菩萨的秘密语

真言

真言是诸佛菩萨的秘密语，含有诸佛菩萨不可思议的“加持”力，是诸佛菩萨大悲心的流露，具有摄持众生的力量。

真言(mantra)，音译曼荼罗、曼陀罗，又称作陀罗尼、咒、明、神咒等等，即真实无虚假之语，也就是真如本来的声音。真言含有诸佛菩萨不可思议的“加持”力。所谓加持，即“加被”和“摄持”，诸佛菩萨以大悲大智随顺众生、护佑众生，称之为加；而众生接受持有这大慈悲，称之为持。当修行者一心祈祷，念诵诸佛菩萨的真言，信心与诸佛菩萨相应、交感，就能得到诸佛菩萨不可思议的力量，而有种种无法说明的大受用。

密宗有一个传统，即对真言皆不作翻译，而直接用原语音译，其原因大致如下：

1.真言为诸佛密语：真言唯有佛才能知其含义，凡夫很难了解，纵然翻译过来，也不知其义。2.真言诠释诸佛心印：好比国王的玉玺，大臣见到玉玺，就像国王亲临，都要敬礼。3.真言能总持一切法：真言以少字摄多义，受持读诵者，能遮恶灭罪、断惑入理。4.真言为诸佛菩萨圣号：能持诵真言者，即持诵诸佛菩萨圣号。5.真言具慈悲威德神力：持诵者能获得诸佛慈悲威德加被，灭罪生福速登圣位。6.真言为密语遮恶：一心念诵，内障不起，外患不侵。7.真言为诸佛因中誓愿：诸佛修菩萨道时，无不誓愿众生离苦得乐。故众生持之，必满所愿。8.真言如诸佛密令：如军中密号，唱号相应；若不相应，即执法治罪。

真言有很多分类方法，这里略举一二：1．以说密语者之类别而分，有如来说、菩萨金刚说、二乘说、诸天说、地居天说等五种；前三种为圣者真言，后二种为诸神真言。2．以密教三大部为别，即佛部、莲华部、金刚部等三种真言。3．以修法性质分别，有息灾法、降伏法、敬爱法、增益法等四种。此外，一个本尊的真言也有广、中、略之区别，分别称为大咒（根本咒）、中咒（心咒）、小咒（心中心咒，即种子真言）。

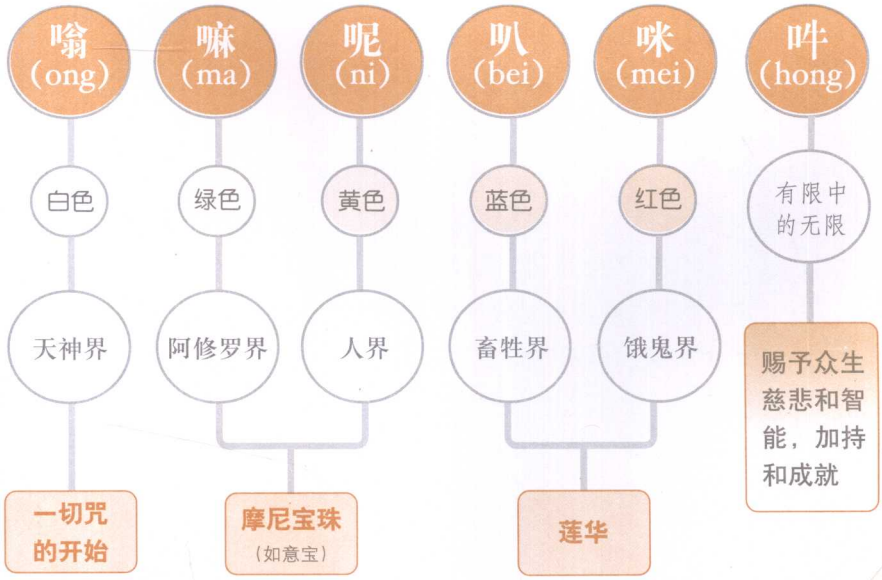
真如本来的声音：真言

真言

真言是诸佛真如本来的声音，即如清静之莲，对众生具有不可思议的“加持力”。修持者只要虔心念诵，就能得到诸佛菩萨的加持，获得大智慧，去除染污。



六字大明咒



6

诸佛本尊体性的代表

种子字

种子字代表诸佛菩萨本尊，是真言的心髓所在。修行者若一心观想本尊的种子字，也就是观想本尊，必能圆满诸愿。

种子字，又称种子，其本意即是植物的种子，密宗常取一个悉昙字或藏字来代表一位本尊，这类字就称为种子、种子字。密宗“种子字”的概念，类似我们日常生活中以一个字代表某一名称或概念的习惯，如老庄指老子、庄子，英文中也常用某人名字的第一个字母代表某人。种子字具有“自一字可生多字，多字复可赅摄于一字”之意，也即是具有引生、摄持之义。例如组合十字成为一句，若是以第一字为种子，我们可以依据这第一个字引生出下面九字所具有的理念智慧，同时这九个字的意义也可摄入第一字。密宗就是用此理表示若了知一法，即了知一切法；若了知一法空，即了知一切法空；若能于一字专注行观，修诸行愿，即能于一切行愿皆得圆满。

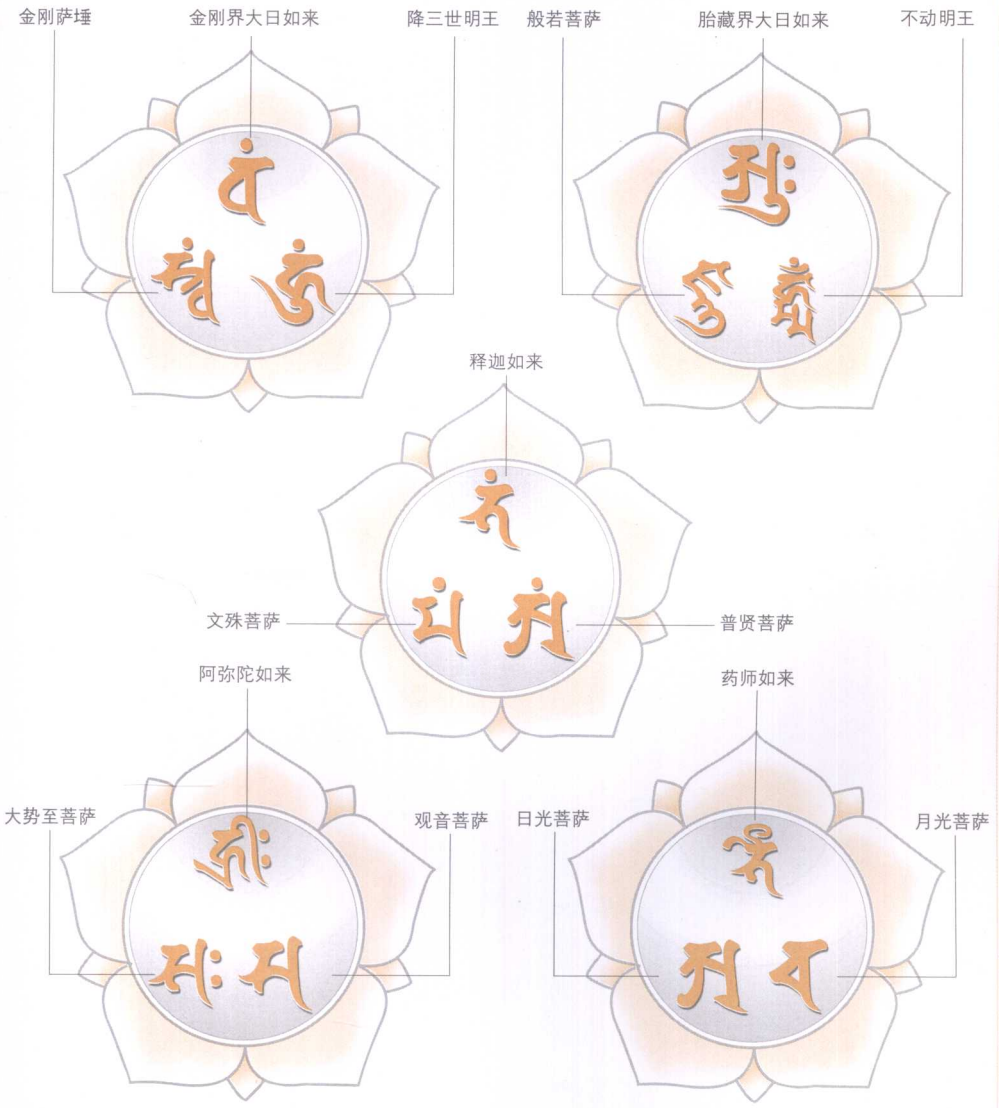
一般来说，种子字具有下面三义：（一）了因义（含藏），就像看到烟而识火之体性，经由观想种子字，也可了知佛智。（二）生因义（出生），譬如谷物种子可生出根茎花果等，由种子可生三昧耶形（三昧耶形指标示诸尊本誓之器杖、印契等形相）。（三）本有义（根源），种子字就是诸法根源，具足本来性德，可作为轨范。

诸佛本尊的种子字，有以下几种来源：（一）较常见者，多采取真言的第一字，例如胎藏界大日如来之种子字。（二）以真言中间的字为种子者，如地藏种子字。（三）采用真言最终字为种子者，如金刚界大日如来种子字、释迦种子字。（四）取梵号以为种子者，如文殊种子字、药师种子字。（五）取与本誓相应之用语，如圣观音之种子字，系取samantamukha（普门）一语。（六）真言与梵号并取者，如阿弥陀佛之种子字。

种子字代表本尊的体性心要，有其独特意义及修行因缘，也可视为诸佛菩萨本尊。一般常取该本尊真言的首字或中字等作为种子，而这往往是真言的心髓，因此，密宗修习不但有书写种子字的曼荼罗，称之为种子曼荼罗（又称法曼荼罗，是四种曼荼罗之一），也常将种子字当成真言念诵。

诸尊真言的心髓：种子字

重要本尊种子字



名词解释

悉昙字

悉昙，梵语音译，又作悉旦、悉谈、悉檀，意译作成就、成就吉祥。指一种梵字字母，是记录梵语所用书体之一，后来总称有关印度文字。约公元五六世纪间，悉昙字流行于北印度，不久即由印度经陆路及水路传入中国、韩国和日本。

三段法生

三段法生是密宗观想的基本次第。修行者首先观想虚空，使自己的思虑纯净，然后再从虚空中观想月轮，最后月轮中出现本尊的种子字，再从种子字生出本尊，这种观想的次第叫做三段法生。

7

持念诸佛秘密语，获得诸佛愿力和加持

持咒

持咒是反复念诵同一咒语，并配合手印和观想的一种修行法门，修行者通过念诵，生起信心，获得外在本尊的加持，发掘自身佛性，最终修证圆满。

咒语是用特定的音符和语句组成的符号，代表着特定的佛菩萨的尊称和力量，含有诸佛菩萨不可思议的加持力。咒又叫做“秘密语”，是诸佛菩萨本身发出的秘密声音。秘密语是心咒，所以修行者持咒是直接念入如来的心，能够召请如来下降，其他佛、菩萨、金刚护法、诸天都能感应。

持咒的方法，一般来讲，有开口念诵、莲华念诵、金刚念诵、瑜伽念诵。这四种方法，也可以说是四个层次，各有其独立的特殊功用：

开口念诵（出声念诵）：眼微开，看鼻端，发声念咒，自己能听见即可。须一口气念完，再自然吸气。适于一般初学或昏沉散乱时，但比较伤气。

莲华念诵：开口念诵中有莲华念诵。莲华念诵是观自心月轮上或自己舌心上有莲华，莲华上有白螺贝，从螺贝中发出妙音，产生念诵。

金刚念诵：唇齿不动，仅舌根弹动，即口合不出声，声音只有自己听得见，把声音向内打进身体里面，全身心地念诵。此法适于久持，易于打通气脉。

瑜伽念诵：心念耳闻，口舌不动，完全无声地默念，一般配合观照或观想。

持咒的功用有三个层面：

1.身体层面：咒语的音声有震动开发智慧气脉、激发生命潜能的作用。

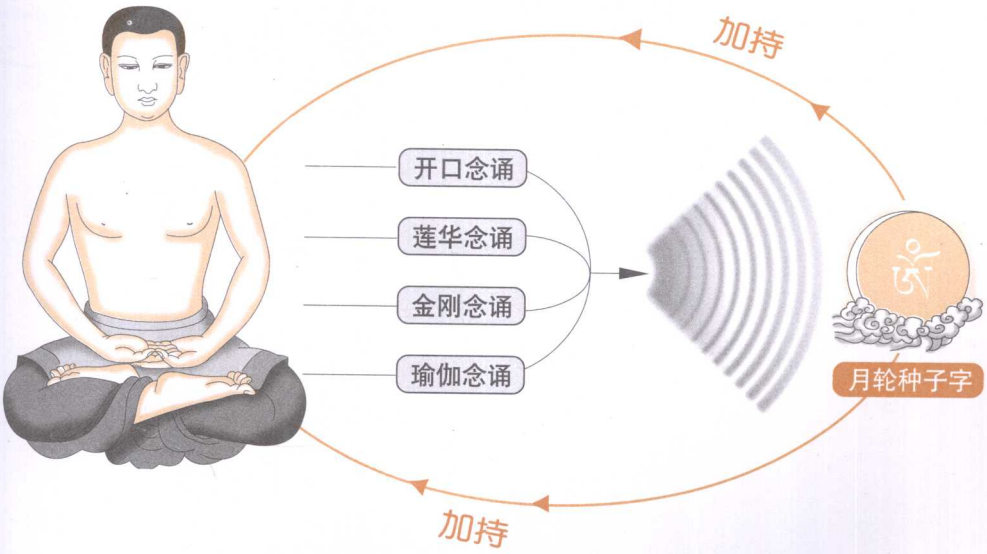
2.生佛相应层面：虔诚持咒能感通诸佛菩萨的本誓愿力，得神力加持，与诸佛菩萨相应。

3.心法层面：持咒与念佛、诵经等一样，是一种收摄身口意、清净自心的方便法门，其实质是藉由咒语来启发和开展自己的自性本尊，修定得慧，趣入真如。

咒有总持的意思，就是以一咒的咒法，统摄一切法。比较适于我等大众修持的咒语（公开的且比较灵验的）有：三字根本咒、六字大明咒、大悲咒、准提咒、度母咒、莲华生大师根本咒、药师咒、文殊菩萨心咒、财神咒、光明真言等。在其中选择一个修持即可，不要去分别比较，法法平等，无有高下。

念诵诸佛心语，获得诸佛加持：持咒

佛教认为咒语是一种清净语，包含无量意义。佛菩萨说咒，就像他们成立了一个专门与众生联络通讯的电台，而咒语就是信号密码，通过咒语诸佛与众生相互联系。



持咒八过失

1. 声音太大；
2. 声音太小，自己都听不到；
3. 念得太快，没有字字分明；
4. 念得太慢；
5. 以散乱心念咒；
6. 边念咒边与人闲谈；
7. 少念咒字；
8. 多加入咒字。

特别提示

1. 有虔诚心，发菩提心是持咒必不可少的前提。
2. 准备念珠或计数器，提醒修行者集中精神念佛，并能让念佛者了解一天到底念了多少次。
3. 念诵得法至为重要，要点有三，即心气合一、声气合一、身心合一。
4. 念佛、持咒者忌食葱、蒜、韭、洋葱等五辛，因五辛中含有很大的刺激性，且食用者口中散发臭秽之气，使护法众神离去，无法成就修持者的道业。

8

连通诸佛与修持者的手结印契

手印

手印，就是修持者双手所做的各种姿势，每一种都有特别的涵义和作用，可以辅助真言、自我暗示，有助于意念作用的成功。

手印，又称为印契、印相、密印，或单称为“印”，指诸佛菩萨和修行者双手与手指所结的各种姿势。佛菩萨及本尊的手印，象征特殊的愿力与因缘，因此修行者与其结相同的手印时，会产生特殊的身体力量和意念力量，能成就世间的各种愿望与出世间的各种修证境界。

密宗对结印之两手及十指有特殊的称呼，一般称两手为二羽（又称满月）、日月掌；称十指为十度（十波罗蜜）、十莲、十法界、十真如、十峰。并将两手配于金刚界与胎藏界，或配于定与慧、理与智等，而将五指配于五蕴、五大等；十指配于十度。

一般佛菩萨常见的手印有说法印、施无畏印、与愿印、降魔印、禅定印五种，即“释迦五印”：

说法印：以拇指与中指（或食指、无名指）相捻，其余各指自然舒散。这一手印象征佛说法之意，也称转法轮印。

施无畏印：屈臂上举于胸前，手指自然舒展，手掌向外。这一手印表示佛为救济众生的大慈心愿，据说能使众生心安，无所畏怖，所以称施无畏印。这种印相与说法时的印相相通用。

与愿印：手自然下伸，指端下垂，手掌向外，表示佛菩萨能给予众生愿望满足，使众生所祈求之愿都能实现之意。此印相具有慈悲之意，所以往往和施无畏印配合。

禅定印：以双手仰放下腹前，右手置于左手上，两拇指的指端相接。这一手印表示禅思，使内心安定之意。这种手印是密宗胎藏界大日如来所用，又称为“法界定印”。

降魔印：以右手覆于右膝，指头触地，以示降伏魔众。又因以手指触地，所以又称触地印。

另外密宗手印变化莫测，常见的有智拳印、期克印等：

智拳印：以两手分别作金刚拳（以四指握拇指于掌中，称为金刚拳），再以右拳握左手食指于胸前，据说此印相表示消灭无明烦恼，能得佛智慧。

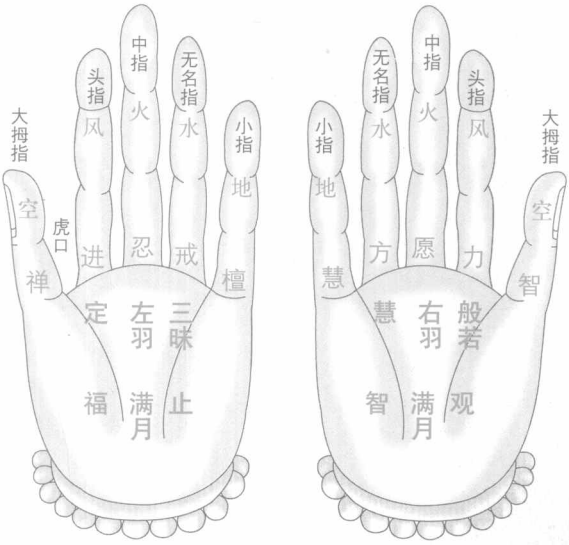
期克印：以中指与拇指相抵，竖食指，此印是密宗的降魔印。

愿力巨大的手势语言：手印

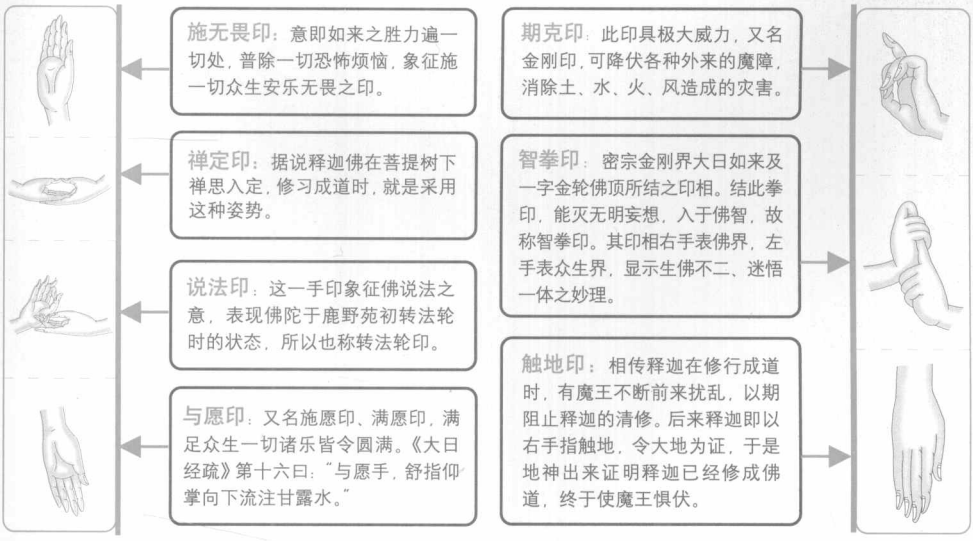
手上的奥秘

密宗以左手为常静，故名为慈悲之手，渡顽愚众生，右手为常动，故名为智慧之手，渡上根利器。合此双手即表示断除“贪嗔痴疑慢”之烦恼障惑，远离身语意之无始无明。

十度又称文殊十波罗蜜，指布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，以及《华严经》里面所讲的方便、愿、力、智，合称十度，是修学的纲领。五蕴指色受想行识，五大指地水火风空。法性寂然是止，法性常照是观，内心不乱是定，性空一如为慧，法理同融为智，法性清静为福。



几种简单的基本印



施无畏印：意即如来之胜力遍一切处，普除一切恐怖烦恼，象征施一切众生安乐无畏之印。

禅定印：据说释迦佛在菩提树下禅思入定，修习成道时，就是采用这种姿势。

说法印：这一手印象征佛说法之意，表现佛陀于鹿野苑初转法轮时的状态，所以也称转法轮印。

与愿印：又名施愿印、满愿印，满足众生一切诸乐皆令圆满。《大日经疏》第十六曰：“与愿手，舒指仰掌向下流注甘露水。”

期克印：此印具极大威力，又名金刚印，可降伏各种外来的魔障，消除土、水、火、风造成的灾害。

智拳印：密宗金刚界大日如来及一字金轮佛顶所结之印相。结此拳印，能灭无明妄想，入于佛智，故称智拳印。其印相右手表佛界，左手表众生界，显示生佛不二、迷悟一体之妙理。

触地印：相传释迦在修行成道时，有魔王不断前来扰乱，以期阻止释迦的清修。后来释迦即以右手指触地，令大地为证，于是地神出来证明释迦已经修成佛道，终于使魔王惧伏。

特别提示

修行者结手印时，要选择环境清洁的静室，沐浴净身，端正仪容，结跏趺坐，方可结印。若无法沐浴，也要先净手、漱口，以香涂手，以此表示恭敬慎重之意。在没有上师指导的情况下，一般的在家居士还是不要擅自结手印为好。

8

● 密宗基本印

密宗手印极多，通常以十二合掌及四种拳为基本印，共同作为各种印契（手印）之印母。下面分别作简单介绍。

1. 十二合掌

坚实合掌：两手掌相合，十指齐等合在一起，指端自然稍离。

虚心合掌：又称空心合掌，略如坚实合掌，唯两掌内稍成虚圆状。

未敷莲合掌：略如虚心合掌，而掌内之空间更大，稍成穹隆状。

初割莲合掌：两手相合，食指、中指、无名指略为散开。

显露合掌：两手相并向上，掌侧面相着。

持水合掌：两掌同时上仰，十指指端稍曲相合，如掬水状。

归命合掌：即“金刚合掌”。两掌相合，十指指头相叉，右手手指在左手之上。

反叉合掌：两掌掌背相合，右手在左手之上，十指头相绞，右手手指在左手之上。

反背互相着合掌：仰右手，覆左手，右手叠在左手上。

横拄指合掌：二手掌相仰，二中指指头相接仰，余指散仰。

覆手向下合掌：二手掌并覆，二中指指头相接，二拇指相合。

覆手合掌：两手掌双覆，二拇指相并，十指头皆向外。

2. 四种拳

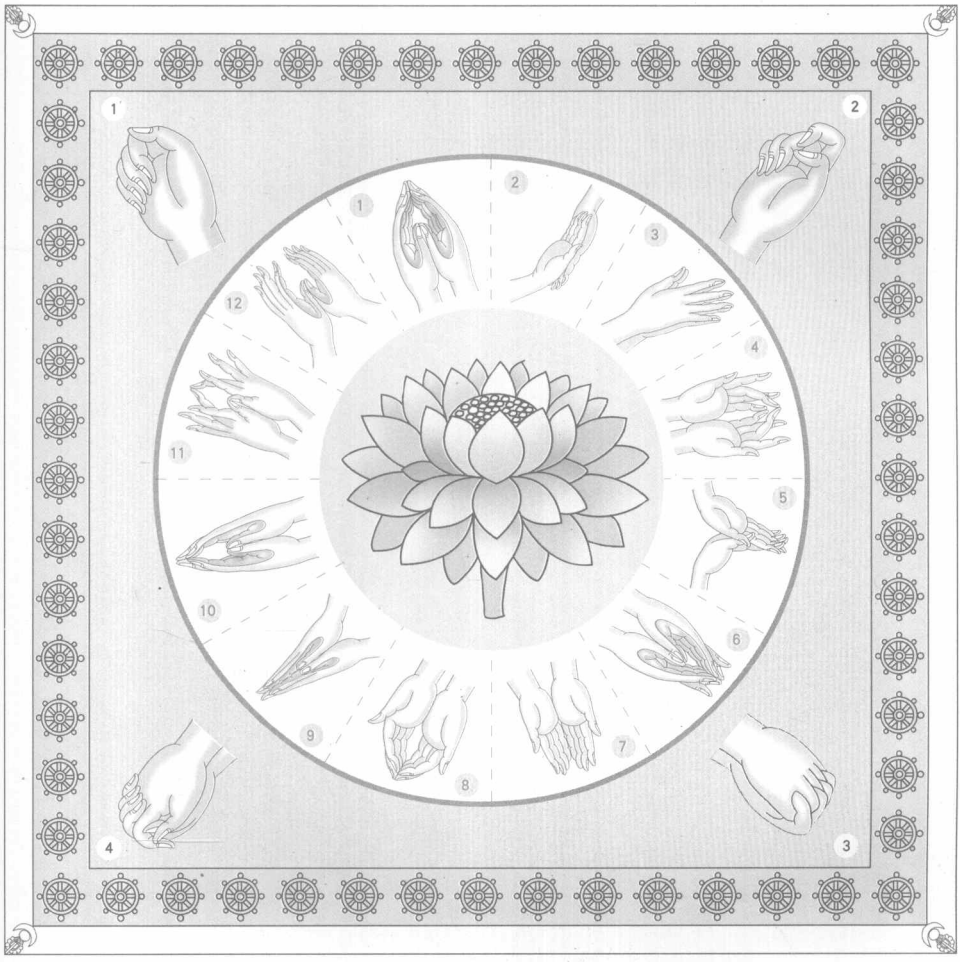
莲华拳：又称胎藏拳、胎拳，或如来拳，为胎藏界曼荼罗所用。其印相是握头指以下之四指，以大指压头指中节侧方。此印相系表示地、水、火、风、空等五大法性之理塔。因莲华表理，故称莲华拳。

金刚拳：又作金刚如来拳、忿怒拳，为金刚界曼荼罗所用。即以拇指入于掌中，四指紧握（掌中表示月轮，拇指表示大空智）作拳状，此印相作月轮安住大空智形，表示识大金刚智，故称金刚拳。

外缚拳：又作金刚缚印，一般只称为外缚。即二手相叉作拳，十指皆出于外，右手拇指置于左手拇指之上。此印相系表示莲华上月轮，特用于胎藏界曼荼罗。

内缚拳：又作二手拳、内掌拳。其印相是十指交叉，十指均屈向掌中，右手拇指置于左手拇指之上。此印相系表示月轮中莲华，特用于金刚界曼荼罗。

十二合掌与四种拳



十二合掌	①未敷莲合掌　②反背互相着合掌　③归命合掌　④横拄指合掌
	⑤反叉合掌　⑥初割莲合掌　⑦显露合掌　⑧持水合掌
	⑨坚实合掌　⑩虚心合掌　⑪ 覆手向下合掌　⑫ 覆手合掌
四种拳	①金刚拳　②莲华拳　③内缚拳　④外缚拳

9

万法本体及其化现

法身、报身、化身

法身、报身、化身是真如法性即一而三、即三而一的表现。法身为了利益众生依止法性、去除无明，呈现报身和化身。

● 法身

法身，又称法身佛、法性身、第一身等，是真如法性的本体，无形无相，也就是人人本具的佛性。只是众生“迷而不显”，佛是“觉而证得”。法身周遍含融，能生万法。山河大地、日月星辰，这一切物象、心念等，都是法身所现。法身是修行者三密之“意”的圆满觉悟，当修行者了悟空性、到达圆满即成法身。法身境界有两方面：即“如所有智”和“尽所有智”。如所有智是全知的境界，能了解一切万象万物的究竟本质，而尽所有智则指了悟一切世俗谛和众生无明迷惑的状况。

法身无相，不能为众生所见，为了利益、化渡众生，法身示现报身与应身。

● 报身

报身，又作报身佛、第二身、受用身，是诸佛修福慧功德圆满时，所显现的自受用内证之身，也就是完成佛果之身。具32相，80种随形好。只要修行者行一切善法观照自心修证圆满，就能成就圆满报身佛的果位。

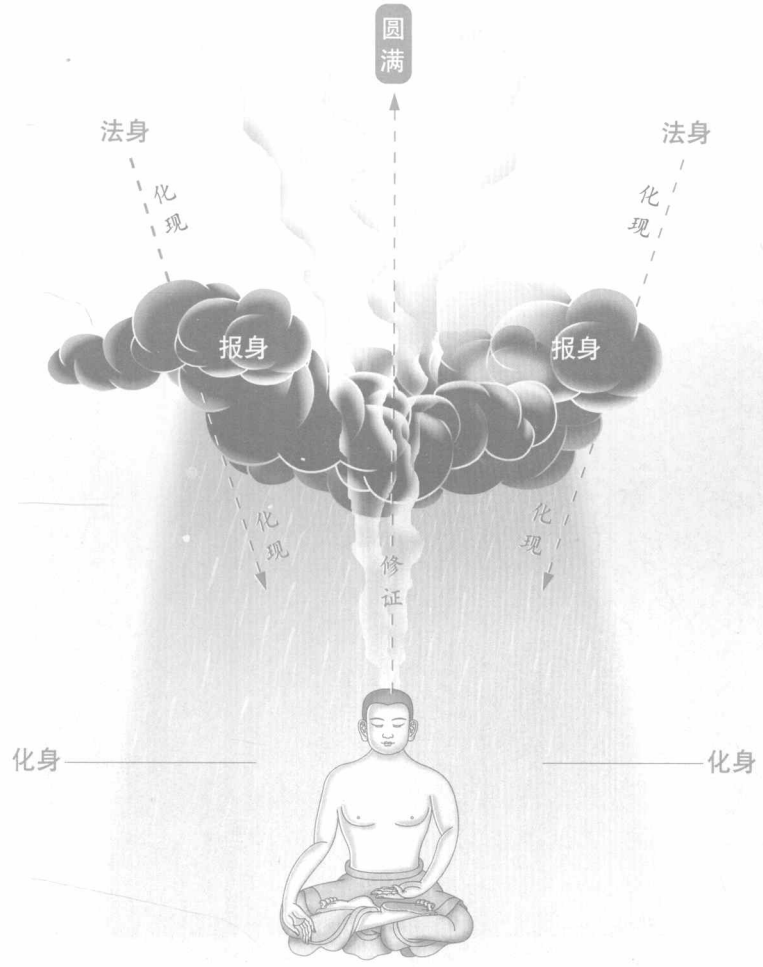
● 化身

化身，又名应身、应身佛、应化身，或变化身，是佛为了济度众生而变化出来的身。例如观世音菩萨，就有千百亿化身。平凡的众生因根性未足，无法依从报身佛，为了能利益这些未具相当证量，但积聚许多功德的众生，于是便有了多种形态化身佛的化现：1.人身的化身佛——以人身化现世间。2.佛像的化身佛——虽然众生无法直接从佛陀那儿领受佛法，但经由佛的画像、雕像等，也能从佛那里得到加持。3.各种物品的化身佛——指医药、财物、珠宝等，能够去除众生的痛苦，为众生带来益处。

法身是万法的本体，报身和化身则是法身所呈现的相貌和作用，体、相、用三位一体，法、报、化不即不离。众生本具法身和报身的根，勤修佛法即可证得三身。

真如法性的三身化现：法身、报身、化身

法性没有具体的实体，但它无处不在，周遍万物。它化现为报身自证圆满。报身并不能直接让众生依止修持，因此又化现为化身。修行者在化身的感召下，领受佛法、证悟真如，最终了悟空性、证成圆满。三身的关系就像虚空与云雨的关系。虚空是法身，云是报身，雨是应身。虚空和法身都是无定形的，然而法身可转化为报身，就像虚空能凝聚云朵，而雨点即可看作是法身的千百万个化身，修行者沐浴雨中，可看作是依止化身进行修持。修行者修证圆满，可获得报身的果位，在此基础上，即能了悟法身的真谛。



10

修持者观想证悟的佛菩萨本体

本尊

本尊是修持者修行观想的对象，修持者借观想本尊，领受佛法，最终达到“本尊即是我，我即是本尊”的境界。

密宗最重要的一种修持法就是本尊法，即本尊相应法、本尊观想法。本尊法，即修持者在诸佛菩萨之中，选定一位与修持者有缘的佛菩萨作为本体尊，观想自身变成本尊、本尊变成自身的修法。而本尊，就是学修者的学习榜样。修持本尊法要有相当的基础，必须先修加行法，具足资粮以后，才能够修本尊法。

修本尊法，首先要选择本尊，其方法很多，常用的有以下三种：

1.按生年干支，就是按照修持者的生年干支，去决定自身修行的本尊：鼠年为观音，牛年虚空藏，虎年虚空藏，兔年文殊，龙年普贤，蛇年普贤，马年大势至，羊年大日如来，猴年大日如来，鸡年不动明王，狗年阿弥陀佛，猪年阿弥陀佛。

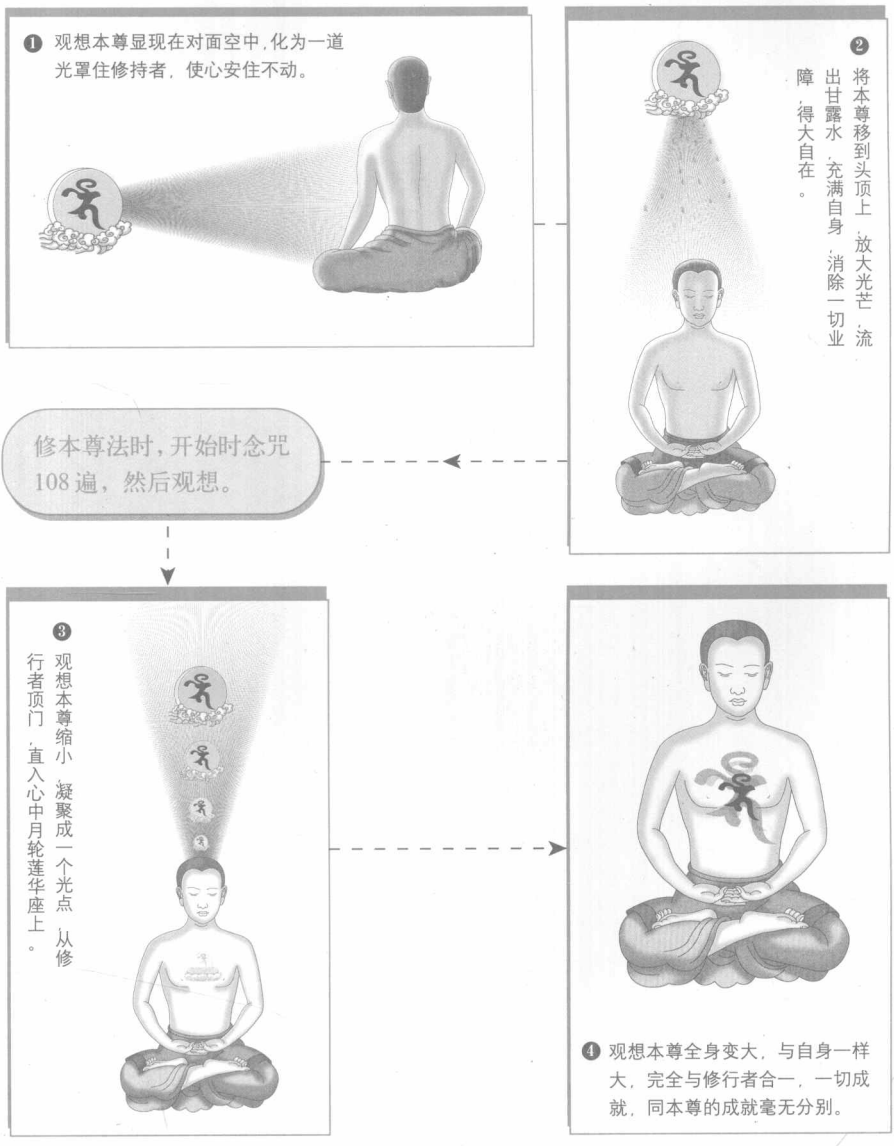
2.用出生月份，就是依照修持者的农历出生月份，去决定自身修行的本尊：即元月为虚空藏，二月文殊，三月普贤，四月普贤，五月大势至，六月大日如来，七月大日如来，八月不动明王，九月阿弥陀佛，十月阿弥陀佛，十一月观音，十二月虚空藏。

3.“缘日”选佛，就是依照修持者的农历出生日，去决定自身修行的本尊：即一日为定光佛，二日为燃灯佛，三日多宝佛，四日阿閦佛，五日弥勒，六日二万灯佛，七日三万灯佛，八日药师如来，九日大通智胜佛，十日日月灯明，十一日欢喜佛，十二日难胜如来，十三日虚空藏，十四日普贤，十五日阿弥陀佛，十六日陀罗尼，十七日龙树，十八日观音，十九日日光，二十日月光，二十一日无尽意，二十二日施无畏，二十三日大势至，二十四日地藏，二十五日文殊师利，二十六日药王，二十七日毗卢遮那如来，二十八日大日如来，二十九日药王，三十日释迦如来。

另外，也可由上师根据徒弟的特性、性别和素质，为徒弟选择本尊，例如红教规定男弟子一律以莲华生大士为本尊，女弟子一律以绿度母为本尊。

修本尊法四步骤

修本尊法，譬如铜漏滴水，修持者想象本尊法性化为水洒落在修持者头上，再直入内心，涤除无明，见大光明、大自在，最终本尊与自身合为一体。



密法传承与加持修行的皈依指导

11 上师

修行者通过皈依上师，可以直接领受上师的加持，并通过上师的加持而沟通诸佛。上师相应法是密宗一切修持法门中最基本最核心的部分。

上师是密宗对具有高德胜行、堪为世人轨范之人的尊称，又作金刚上师，藏人称为喇嘛。西藏佛教重视喇嘛崇拜，于藏人之日常生活，举凡诞婚寿丧、疾病灾害，都会特别延请喇嘛作祈祷。至于出家修行者，于皈依佛法僧三宝之外，特重对喇嘛之皈依，因此有四皈依之作法。藏人认为，供奉上师，即等于供奉三宝。

密宗强调心法相传，因此修习密法必须经由上师密授给弟子，而只有具备下列条件的人才能够担当上师：（一）须有正统传承的根本金刚上师之密法灌顶；（二）从本尊佛至自己的根本上师，其间所有密法传承灌顶都圆满无缺，没有间断；（三）须受本尊大灌顶（阿阇黎灌顶），精通显密佛法及菩提心学，并具备火供、坛城等修法材料，熟习诸经轨所说之修法；（四）自己有能力传授密法时，须经根本上师许可，方能担任上师，为人传法灌顶。具备上述条件后，依照西藏习惯，即可称为“仁波切”，意指转世佛爷。

在密法中，最生动最有力的修持方法，就是上师相应法。上师相应法，是学修密法的基础，也是密法的一大方便法门。此法第一重要的就是尊重和依止上师，这是修学密法的根本。因为在密法中，上师是佛、法、僧的总代表，也是智慧和觉悟的德相。依止上师，就能与上师所代表的真理相应；与上师的光明德性相应，也即是与诸佛相应，使修持者最终回归佛性，证成大圆满境界。

修行者首先需要选择有资格的金刚上师，得到一脉相承的脉契。因为如果传承师不具备“金刚上师”的资格，没有“脉契”，那么这种传授和相应是不生效的。

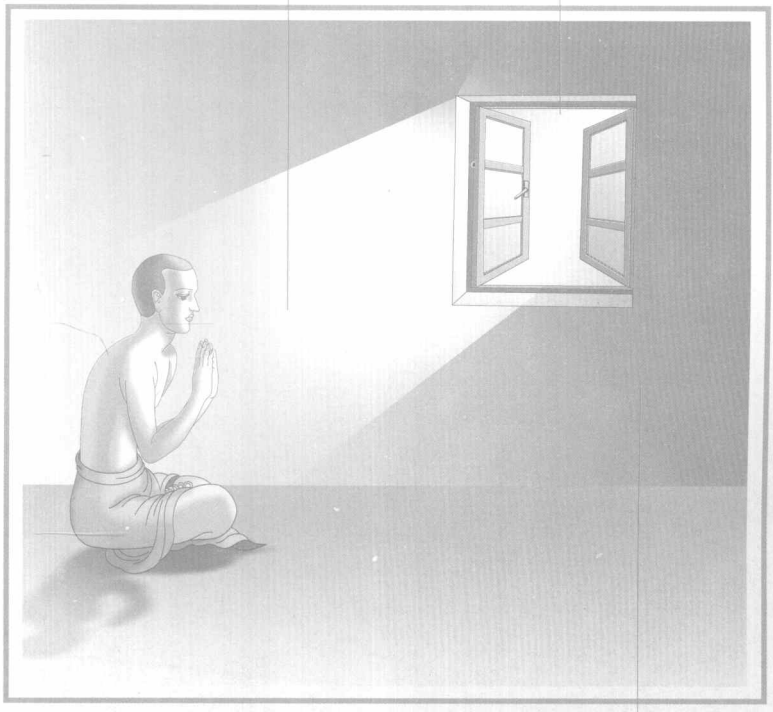
修行者所观想的上师，既代表了历代上师所传承的佛法的脉契作用，又代表了佛。因此在得到上师传承的时候，修行者要把上师当成佛一样看待，师即是佛、佛即是师，因为上师的心境与佛的心境已经趋向同一，这就是上师的加持之源，也是上师相应法的旨趣与特征。

修行者依止修持的根本导师：上师

修持者对上师的真正皈依不是皈依上师的个人特征（身体、证悟、辩才、脾气等等），而是以上师为媒介，对看不见的遍虚空法界三宝产生皈依心。上师就像窗户，修持者实际需要的是外面的阳光，因有屋子遮挡，不能直接得见，但修持者可以通过窗户看到外面的阳光。修行的真正目的，是要看见外面的阳光，所以，修持者应该把注意力集中往外面看，不应该把注意力集中在分辨窗户是铝合金的还是木头的等等，窗户只是方便，是媒介，修持者最终要得到的是阳光。

阳光比喻佛法僧三宝加持。

窗户是沟通三宝和修行者之间的媒介。



此处屋子比喻二取实执。二取：能取和所取，即心和境，或精神和物质，又名二执。实执，指执著于实在。二取实执指执著于精神和物质。

特别提示

因为上师是十方三世一切佛的总集化现，所以修持者在皈依某一位上师后，即使上师毫无功德也要像恭敬十方三世一切佛那样恭敬他。当修持者给上师磕头、奉养之时，应该恭恭敬敬，不必在乎上师具体是什么样，即使是凡夫上师、已破戒上师、甚至假上师也无所谓，一点也不影响功德。

修持者应该在依止前认真观察选择上师，依止后，不管上师功德如何，一律当作佛菩萨看待，若上师做得不如法，或者做各种杀、盗、淫、妄、酒的事，修持者也不能对他失去信心，不能诽谤、舍弃他。因为毁谤上师，就是毁谤三世诸佛，这是极大的过失。若对上师生出不敬和邪心，应该立即忏悔。

12

净化修持者身心、开发佛性的入门仪式

灌顶

灌顶是密宗独具的重要仪轨之一，密宗把各级灌顶视为依次第开发弟子本来具足的佛性（如来藏）的一种仪式，是引导凡夫走向成佛之路的桥梁。

灌顶是密宗修持者密法修行所必须举行的宗教仪式，包含“授予神力或权力”的神秘意义。所谓的灌顶威仪，并不是简单地以圣水浇灌受法人的头顶这么一个仪式而已。它最主要的作用在祛除修持者身心的无明烦恼及垢秽，引出本来具有的自性清净心，同时给修持者授予真言、秘印、秘意。修持者获得这些秘诀，就可大大缩短修行成道的期限，可以即身成佛。因此灌顶的意义就在于开发修持者的佛性。

灌顶仪式必须在庄严的曼荼罗前举行：第一步，受灌顶的修持者沐浴清洁身体，并依照密宗礼仪身着崭新的僧衣。其次，金刚上师用一个盛满圣水的宝瓶，向受灌顶者头上洒少许圣水，之后再盛在嘎巴拉碗里让受灌顶者喝几口。灌顶仪式基本完成。然后金刚上师根据密宗修持者的性格、生理等特点，为他选择一尊本尊（神），传授如何修持本尊法，以及设立坛城或曼荼罗等密宗仪轨。以后修持者就可以自行修持密法。

下面介绍最常见的四级灌顶：

宝瓶灌顶：上师为了去除弟子的五毒习气，开显本身佛性，特迎请五方佛父佛母，持宝瓶为弟子灌顶。它包含五种灌顶：宝瓶、宝冠、金刚杵、铃、名灌顶。这五种灌顶，能使弟子取得五方佛大加持力，并有摄持及调伏众生的能力。

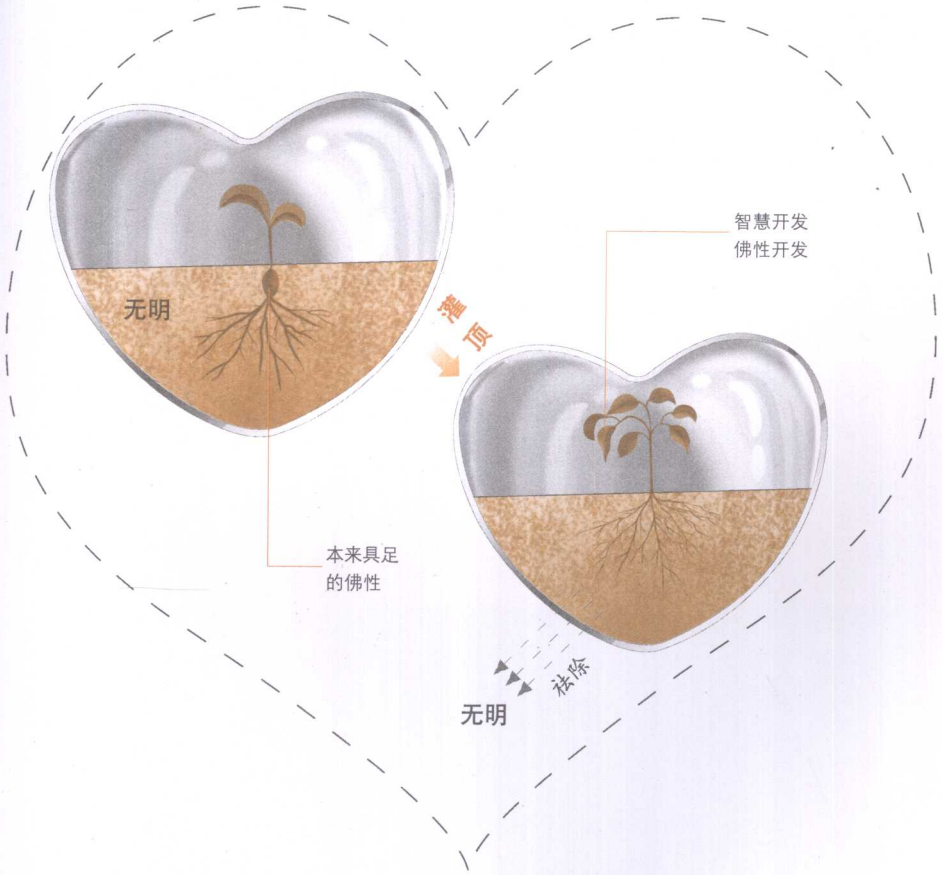
秘密灌顶：可使弟子获得修习自身脉、气、明点、拙火及大手印的能力。

智慧灌顶：是为乐空不二（指经由大乐而证得本空，经由空而证得大乐，空乐同一）的男女“双运法”修持而设立的。密宗以男性的脉代表方便，男性的气代表智慧；以女性的脉代表智慧，女性的气代表方便。经此灌顶，可发挥气、脉、明点的功能，收彼此互利之效。

胜义灌顶：这是最高最精微的灌顶，是为修行者破除微细垢而作的。

开发佛性，步向成佛之路：灌顶

灌顶的真正意义并不在上师给修持者头顶上洒点圣水，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”。灌顶可分为两种，一种是身体的灌顶，另一种是心的灌顶。身的灌顶是一种仪式，表明修持者可以得到本尊的加持。而心的灌顶则是更深一层的灌顶，要看修持者是否经此仪式而开启了智慧、证悟了心性。事实上心的灌顶不需要任何外在的东西。



特别提示

有许多密宗心法，不受上师灌顶贸然修持，会犯“盗法”之罪。为解决这个问题，我们可以自己举行自授灌顶。自授灌顶是四级灌顶（师授灌顶）以外的灌顶。它作为师授灌顶的补充，也可代替师授灌顶。师授灌顶称为有相灌顶，自授灌顶称为无相灌顶。修持者在禅定睡眠中，观想到本尊的心光射入或融入自己的心中，就视为自授灌顶，又称本尊灌顶。得到本尊灌顶之后，自己的身心和修持进境都会发生较大的变化。

13

出离三界，杜绝外缘妄念

闭关

闭关是指修持者修行达到一定程度以后，主动寻找或布置一处清净隔离之地，不与外界接触，专心修持的一种修行方法。

闭关，又称掩关，指修持者关闭在关房内，除护持者外，不与他人、外事接触，摒绝一切，自己进行长时间的静坐和入定的修持法。闭关者住的房子称为“关房”，一般都建在僻静处，关房必须具备一定的生活条件，如有小阳台能让闭关者晒到太阳，内有厕所等等。在闭关期间，以不出关房为原则。所以在关房外，必须有人护持饮食、医药等事，称为“护关”。

闭关分为正式闭关和方便闭关。正式闭关为出家人而设，其闭关时间是长期的，从数年至数十年甚至终生不等。方便闭关是为在家居士或初学者，或忙于上班和日常工作的人而设，闭关的时间可以短到几个月、几天，例如寒暑假期或其他假期都可用于闭关。还可以实行每天一小时闭关，比如在起床之后，早餐之前，空出一小时雷打不动，任何事情不得惊动本人，用这宝贵的一小时静坐。从闭关的地点看来，正式闭关所规定的地点是很严格的。米拉日巴祖师规定只有尸陀林（陈尸场、坟场）、岩洞与高山三种地方可以闭关。方便闭关则不必如此讲究，在住家、机关、工厂等处设个关房，就可以闭关。

正式闭关中的饭食、读书，都要按修法而定；不能与外界通讯、通话；而且关中不许有侍者。方便闭关则自由得多，随各人自主，可随意读书，也可有侍从，请医师诊病等。但至少要做到禁语、禁足。对并未出家的现代人来说，当然以实行方便闭关为宜。

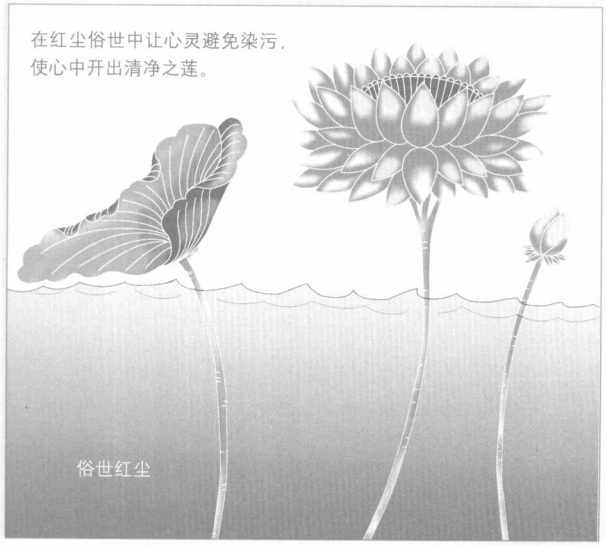
密宗闭关法与显教、禅宗闭关都有不同。按环境来区分，密宗闭关有如下种类：一、白关：即关房可开门窗，见天日，一般密宗闭关，皆为此类。二、红关：即关房通气，但不见天日，房内只点一盏灯。三、黑关：即关房能通气，但丝毫不见光。

闭关应按所修密法依照次第修持，大抵分为四个层次：修出离世俗；修九次第定，止观调心；修生起次第；修大手印或大圆满，即修法身光明。

于俗世染污中的主动出离：闭关

闭 关

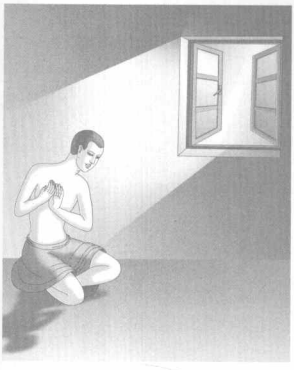
闭关是修行者为悟道证果而进行的一种入室静修方法。修行者入关后不与外界发生任何接触，彻底脱离俗世生活，只是按照仪轨念诵修持。闭关能够放下杂务，杜绝外缘，是专事修行的最佳方式之一。



白关、红关、黑关

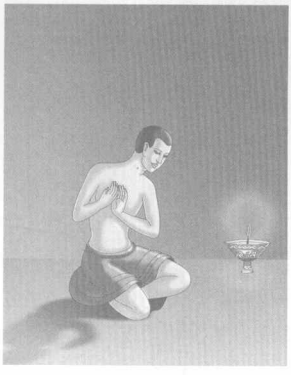
闭关修行是藏密的主要修行方式。一般分为白关、红关、黑关这三种形式。

白 关



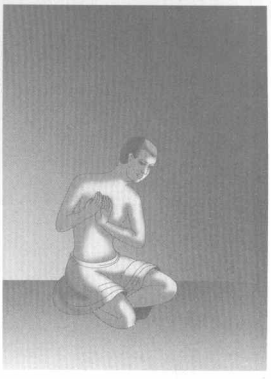
一般闭关皆属白关，即关房可以开门开窗，可见天日。当修行者达到一定成就后，再修红关和黑关。

红 关



不见天日，但可在关房内点一盏灯，因灯光是红色的，修行者对着红光修持，故称红关。

黑 关



黑关是完全不见光亮，只能通风透气，修持者在全黑的环境中修持。

14

修习菩提心成就佛身圆满

五相成身观

“发心为利他，志取大菩提。”修行者学习佛法，都必须先发菩提心，立下誓愿与决心，以利益众生。

五相成身观是修习本尊法的一个重要基础，修习此法，对本尊法有很大助益。

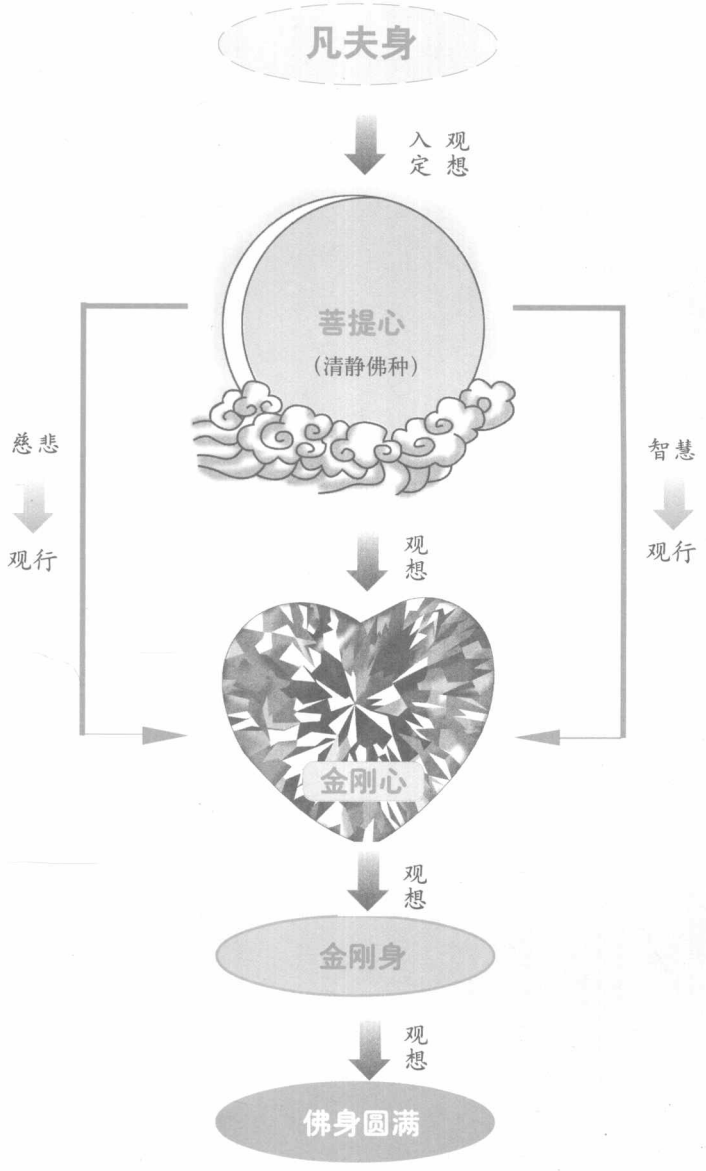
五相成身观，就是将凡夫身转成金刚身的观行，而这个观行需要从清静的佛种——菩提心中生出，菩提心涵盖悲智二义，因此，也即是从悲智菩提心中生出，最后从心到身彻底转化成就佛身。

所谓五相，就是“通达菩提心、修菩提心、成金刚心、证金刚身、佛身圆满”，是修行者为成就本尊身所应具备之五相。修行者次第纵观五相而得“即身成佛”，即观察而通达身中本有性德之菩提心；进而观自心清净如满月，生出菩提心；再观本尊之三昧耶形，使自心成金刚莲华，成金刚心；再证得自身与诸佛之融通无碍，使修行者自身即成本尊之三昧耶身；最后完成观行，佛身圆满与佛无二分别。

五相成身观法，是即身成佛之要道、顿证菩提心之秘术，下面简要介绍五相成身观的根本心要：

首先结跏趺坐，手结金刚定印，闭目静心，观想空中遍现诸佛。修行者即敬礼诸佛，请求开示：一、通达本心（通达菩提心）。通达实相，乃知身心皆由个人的业力所造成，而佛则出自法身，修行者借此观想心之本质。二、修菩提心。于无所得中，观清净圆明，如八寸之明月，晶莹遍彻心胸。三、证金刚心。于心月轮上观五股金刚杵如心一样大，再放大如身，再放大如关房，再放大如虚空，再放大终于超越虚空，像法界一样大；然后再逆观金刚杵从法界样大逐渐缩小，退藏于密。四、成金刚身。观五股金刚杵如虚空，遍满十方，逐渐收敛，小如种子。五、佛身圆满（现普贤身）。为了摄受众生同入佛境，现普贤身，其身光明皎洁，顶戴五智冠，备庄严相，以白莲为座，左铃右杵。

菩提心的修行：五相成身观



名词解释

五智冠

五智冠又称五佛冠、五宝天冠、五智宝冠、灌顶宝冠、宝冠，是藏密上师修法时所戴的象征五智如来的宝冠。另外，大日如来、金刚萨埵、虚空藏菩萨、诸佛顶尊所戴的宝冠，也都是五佛冠。宝冠中央有五化佛，用来表示五智圆满之德。在修法时，修行者进入曼荼罗道场接受灌顶，上师为其持诵五佛灌顶真言，结五佛灌顶印，印在修行者的顶上、额头、顶右、顶后、顶左，然后灌五智之瓶水，使修行者戴五智冠，表示修行者可自成大日如来之意。冠上五佛的排列方式有两种：一是大日如来位于中央，四方安置四佛，一是依次横排五佛。

15

无相化有相，有相化空相

观想

观想是密宗“三密”之意密修持的主要手段。意密正是通过观想，引发意识潜能而达到超然物外的境界。

意密是三密中最重要的一环，因为在修炼密宗的过程中，意念处于主导的地位，而身密和语密，都必须凭藉意密才能发挥作用。意密之密主要就在于运用意念进行观想。观想的对象十分丰富、广泛、微细，包括了宇宙、人间和自身一切事物。这其中最重要的两种观想是：一、密宗宇宙观。密宗将宇宙人格化，认为宇宙就是佛，就是大日如来，万物总体皆为佛，而我本身也是佛，观想我和佛为一体。二、五字严身观。密宗将自然界的地、水、火、风、空称为“五大”，五字严身观即把地、水、火、风、空观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、额顶五处，使自己和宇宙、人和佛产生一体感。

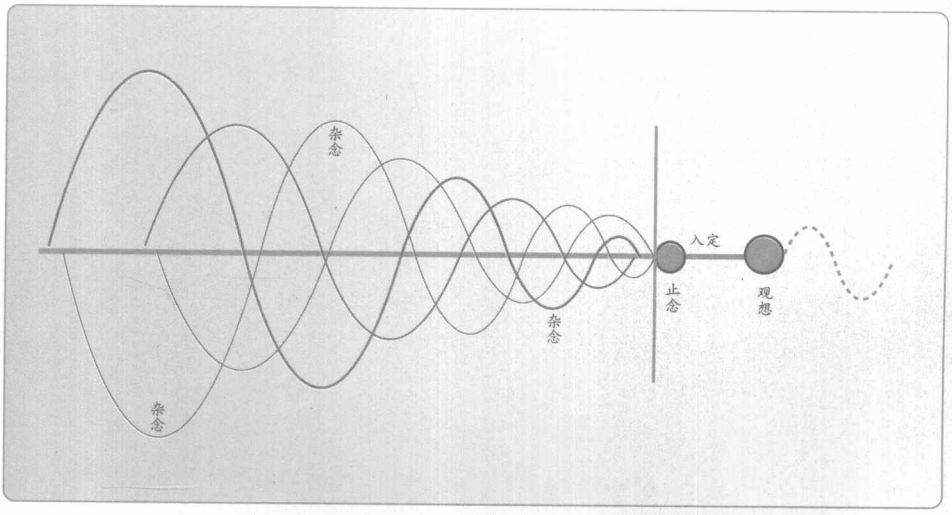
观想不仅在三密中起主导作用，而且在整个藏传密宗修法中也占有重要地位。藏密修持中，最难入门的即是观想。初学者首先须仔细观摩佛菩萨图像等需要观想的对象，求得印象，这样再做观想会比较容易成就。

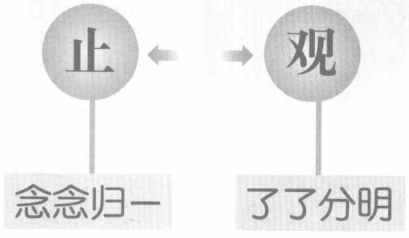
但是我们要知道，观想并不是为观想而观想，观想只是达到心空、入定，进而达到天人合一的手段。观想是一种念力，它能产生禅定力，只要观想深入，就能入定。观想首先要凝神，将所有杂念收摄成一念，以观想达到以念止念，止念才能观空，身心皆空，一切皆空，这样一刹那就有大自然的灵力流入体内，这叫做“入我”；一刹那我体融入宇宙虚空，这叫做“我入”。最终小宇宙与大宇宙合一，即天人合一。此时就能产生清净光明，这种境界就是三密清净，即入定。入定在梵语中被称为三摩地、三昧、三昧地，因此我们可认为修禅入定是藏密修持的主要途径之一，它在领悟神圣境界的过程中起到了主要作用。

初级修持者在做观想时，闭上眼睛，眼前一片漆黑，这是处于无相的境界；当心光外露，闭眼可见微光，这时可做细致的观想，从无相中化有相；然后再将观成的有相化为空相。密宗修持中比较重要的观想是上师相应法、本尊观想法、五相成身观等。

止观双运

止，又可称息内，就是使心平息下来，不受杂念困扰，如同平息水面上的波纹。观，就是想象心中生起佛菩萨、月轮、莲华、种子字等，如同透过平静的水面透视水底世界。止和观被称为车之双轮、鸟之双翼，缺一不可，止和观必须兼修，这样才能真正取得成就。对初修观想的人来说，重点在于如何去“止”，修持者可以用三密相应的方法，以持咒手印观想挟持住散乱的身口意，得心一境性，止观双运，成就佛果。





特别提示

修持者做观想时不要用力，要非常自然，心境宁静，头脑轻松。观不起来，念上带过也可。观想可以先从局部开始，比如先从本尊的面部观起：眼睛、眉毛、嘴巴，再扩展至手印、坐姿、服饰……长期练习，即能很快观想清楚。另外必须具有虔诚心，修持者要完全相信本尊慈悲、智慧、力量的存在。只有这样，才能获得加持。

证悟的坛场

曼荼罗

16

曼荼罗是密宗修法的专门场所，是一种方圆相间、十字轴线对称、九宫分隔的祭坛型建筑。

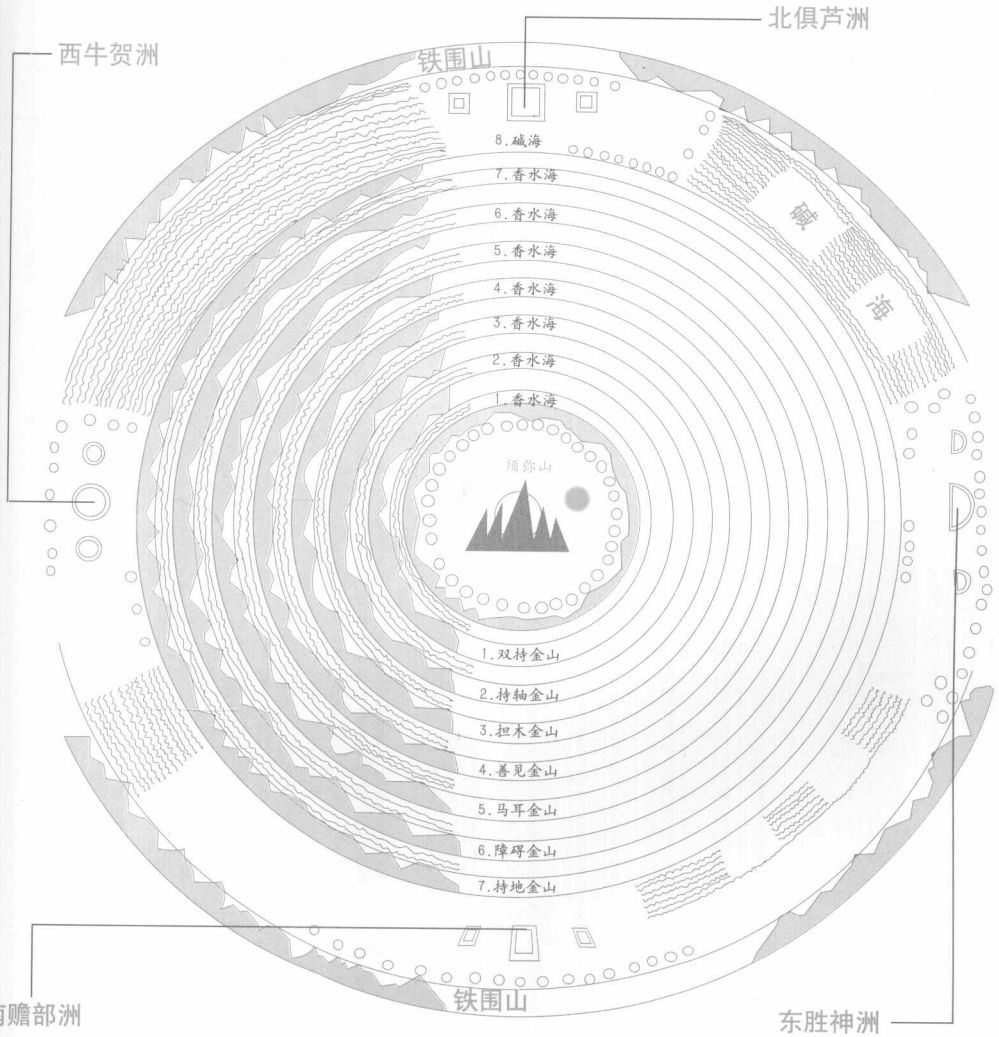
曼荼罗是梵文的音译，意思是坛城，又称曼达、法坛，本是密宗法师做法事的坛位，习密者修法时为了防止魔众侵入，在修法场地筑起圆形或方形的土台。后又引申为神佛位序，以至宇宙构成，密教用它来比喻世界观和宇宙观。它们的形式大都是十字轴线对称，方圆相间，四向设门，中心为圆轮，轮中按“井”字分隔为九个空间。坛城象征宇宙结构的本源，是变化多样的本尊神及其眷属神聚居处的模型缩影，可看作佛教理想中的极乐世界。

现在曼荼罗一词意义泛化，其主要意思有三个：(1) 供奉密宗诸佛菩萨的道场或坛场；(2) 表现诸佛菩萨悟道的图像、图画；(3) 附于佛画上的咒语。坛场是曼荼罗的本意，后来引申出蕴集精华、辐射光芒、轮圆具足的意思，也就是说，曼荼罗在坛中聚集诸佛诸德成一大法门，就像古时木制车的大车轮，只有具备了轴心辐条，并经过不停的运转，才能成为一个圆满的车轮，无所不包。

除此之外，曼荼罗还可以指一种修习境界，把它画下来，刻出来，让修行者借此发现佛界宇宙的含义。据密宗经典所述，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。

诸佛菩萨的道场：曼荼罗

曼荼罗，有轮圆具足、养育佛种、聚集圣众之义，密宗用来形容菩提境地万德圆满之佛果。密宗修行者在修法时，将曼荼罗作为观想的对象，然后将自己置身其中，将“我”与“佛”变为一体，以达到即身成佛的境界。



特别提示

《西游记》中第一回说到：“世界之间，遂分为四大部洲：曰东胜神洲，曰西牛贺洲，曰南赡部洲，曰北俱芦洲。这部书单表东胜神洲。海外有一国土，名曰傲来国。”我们熟知的孙悟空就是东胜神洲傲来国花果山水帘洞人氏。据佛经中所说，我们所在的地球位于南赡部洲。

16

● 曼荼罗的分类

曼荼罗从直观的表现形式来看，可分为以下四种：

大曼荼罗：总集诸佛菩萨形象之坛场，以图画来表现坛场的全景和诸佛菩萨的形象与位置，并用青、黄、赤、白、黑五色表示地、水、火、风、空五大，大曼荼罗是我们眼中所见的诸佛菩萨世界的总体，表示宇宙的全体形象，故称大曼荼罗。

三昧耶曼荼罗：又称三曼荼罗，是不绘出佛、菩萨形象，只绘诸佛菩萨手中所持的器杖和印契的曼荼罗，如所持宝珠、金刚杵、刀剑、法轮及手印等，修行者看见这些道具，就如同看到所代表的佛、菩萨。

法曼荼罗：又称种子曼荼罗，是描绘诸佛菩萨的种子真言和一切经典之文字义理的曼荼罗。

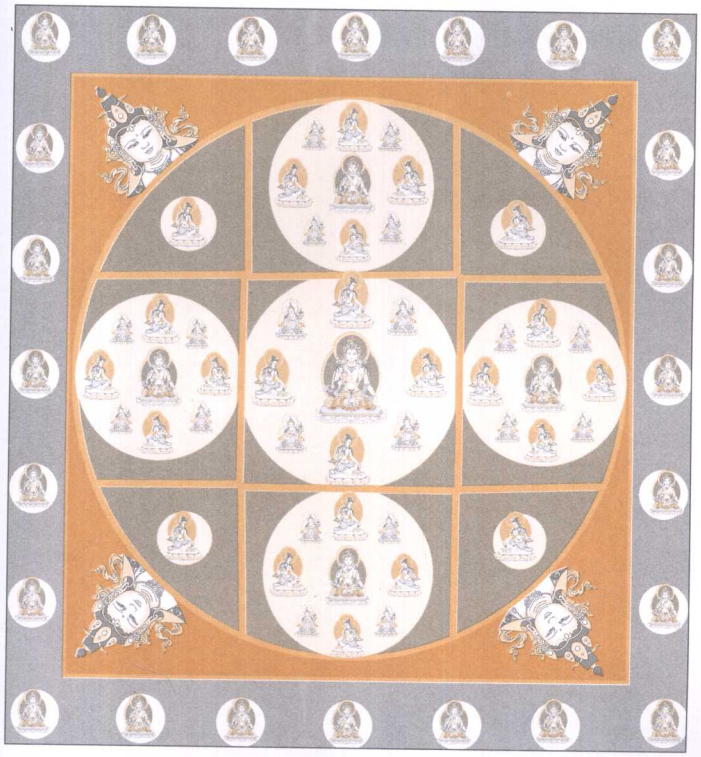
羯磨曼荼罗：羯磨是梵语“业”的意思，表示作业、动作、铸造形象，更包含宇宙运转和人类行为。一般都以雕塑、铸造等的立体造像表示本尊的威仪事业，又称立体曼荼罗。

若从内容上分，曼荼罗可分为两部曼荼罗和别尊曼荼罗：

两部曼荼罗：即指“金、胎”两部，《金刚顶经》有“金刚界曼荼罗”，《大日经》有“胎藏界曼荼罗”。金刚界表现了大日如来“智”的世界，代表着智能。金刚之意为金刚石，坚固锐利。如来为打破众生无明，唤醒众生佛性，发出金刚菩提心使众生精进修行直至成佛。金刚界曼荼罗是七世纪至八世纪初在南印度依止《金刚顶经》绘画而成的，共有一千四百六十一尊，分九会曼荼罗。五相成身观是金刚界最主要的观法。胎藏界表现了大日如来“理”的世界，代表慈悲，象征众生被佛陀的慈悲佛光注照，接受温暖的法流之意。胎藏的意思是藏在母胎里，也代表着众生的心灵深处库藏着“理法”。胎藏界曼荼罗是七世纪中由中印度依照《大日经》绘画而成的，胎藏界包含中央九尊，十二院，总计四百一十四尊。胎藏界的最主要观法是“五字严身观”。金刚界、胎藏界曼荼罗都以大日如来为中央主尊，金刚界以金色为代表、胎藏界以绿色为代表。

别尊曼荼罗：指的是以特定的单一佛菩萨为主，其他相关诸尊为副，配列于主尊周围的一种小型曼荼罗。

曼荼罗的分类



大曼荼罗

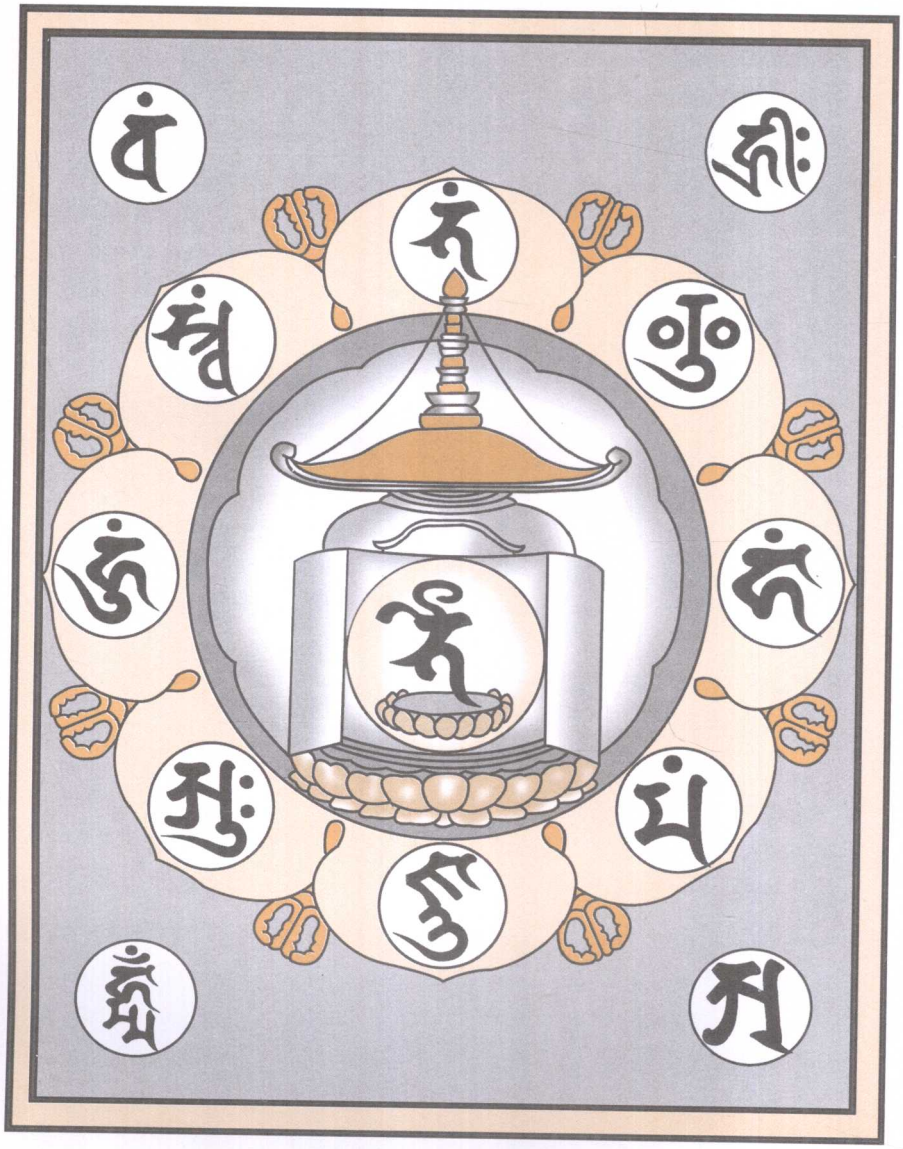
大曼荼罗是在密教中以五大所成的佛菩萨法体，通俗地说是诸佛菩萨之总集，它是四种曼荼罗之一，表示宇宙全体的形象，也即万有的普遍相，所以大曼荼罗有“周遍全体”和“五大形色现象义”等两种内涵。

羯磨曼荼罗

羯磨曼荼罗又称为作业轮圆具足，略称为羯曼，是指密教诸佛的威仪事业，即描绘诸佛菩萨的威仪动作、事业的曼荼罗，包含佛菩萨的铸像、画像等。举凡所有众生的举止动作，乃至宇宙中一切所作的事业，都可称为羯磨曼荼罗。

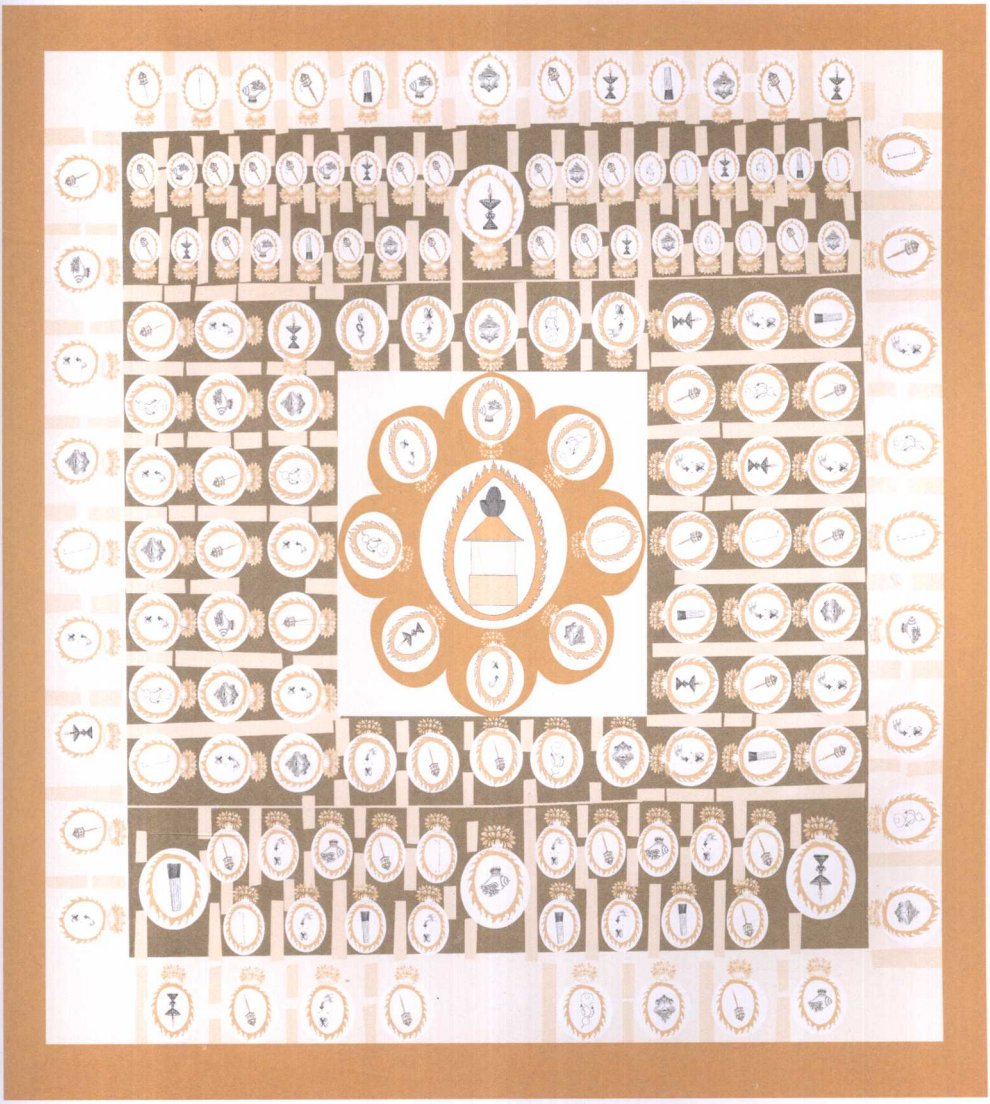


16



法曼荼罗

凡是书写经论的文字、言语、义理以及诸佛菩萨的真言、种子字等有关佛法义理的曼荼罗，都称为法曼荼罗。法曼荼罗是诸佛菩萨的种子，它表示具足诸佛菩萨心要的精华，每个文字里边都有无量的功德。



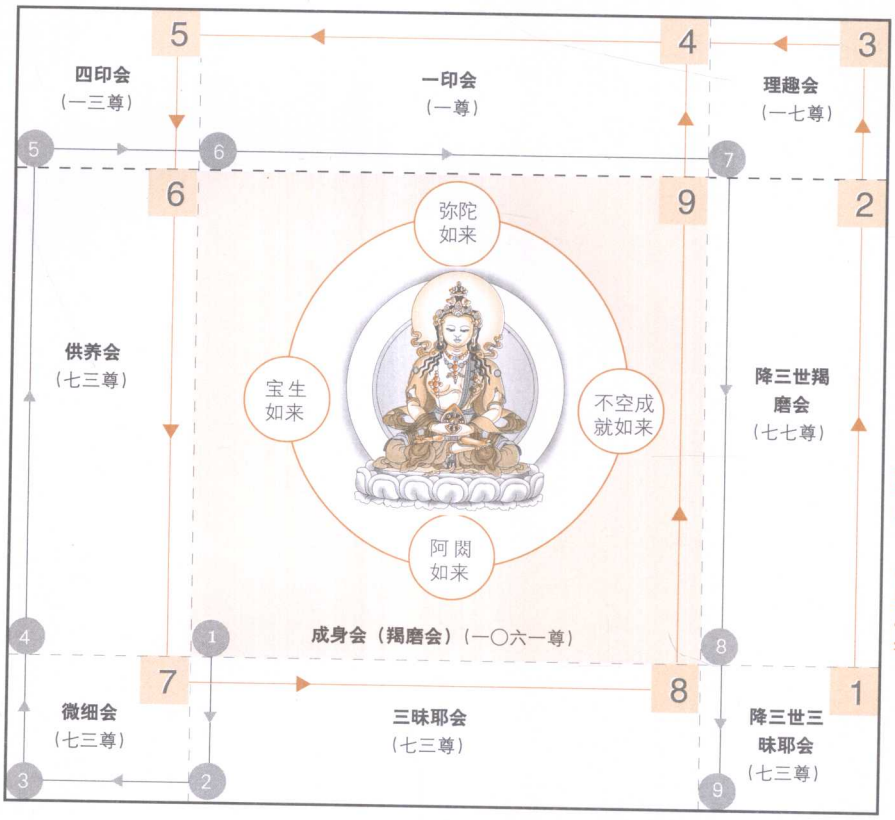
三昧耶曼荼罗

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，因此这些三昧耶也就成了佛菩萨度众的特别誓愿和心要。

16

金刚界曼荼罗

密宗的两部大法，胎藏界，讲色法，说明物质世界的本体与现象的；金刚界，讲心法，说明精神世界的本体与现象的。



金刚界曼荼罗（又称“九会曼荼罗”）	
1	**成身会**，是金刚界曼荼罗的总体和大日如来成就相的代表，其他八会则分别代表大日如来智性的一个方面。
2	**三昧耶会**，为“四曼”中的三昧耶曼荼罗，表示诸佛菩萨的本誓。
3	**微细会**，为“四曼”中的法曼荼罗，表示诸尊各具五智等微细的智用。
4	**供养会**，为“四曼”中的大曼荼罗，表示诸尊的相互供养。
5	**四印会**，表示摄“四曼”于一会。
6	**一印会**，表示大日如来五智圆满、法身独一。
7	**理趣会**，表示大日如来现金刚萨埵之身而以正法化导众生。
8	**降三世羯磨会**，表示大日如来现忿怒之身以降伏魔难。
9	**降三世三昧耶会**，表示大日如来降伏大自在天的本誓。

胎藏界曼荼罗

整个胎藏界曼荼罗分为佛部、金刚部、莲华部三部。佛部：以中台八叶院为中心及其东西等六院，表现甚深佛法的世界。莲华部：北方之观音、地藏二院，表现如来的慈悲世界。金刚部：南方之金刚手、除盖障二院，表现如来的智慧之相。而外金刚部院摄属于三部，通称为金刚部。



17

宇宙一切生命力及潜伏力的表现

气

气是储存在人体中，使生命具备活力的能量，气与脉、明点是藏密解释人体内部能量的一套理论，称为微细风。

密宗认为气（真气）是人体内各种潜伏力的总称，我们的呼吸只不过是气的外表。气在人体中无处不在，它表现为热、电磁力、光、能量，密宗将之称为灵蛇、灵热、灵力，用现代的语言解释就是生命的本能。

一般的修习者，很容易把内在的真气和外在的呼吸之气混为一体，其实，呼吸之气是人体呼吸器官肺部的调剂作用，用以维持生命的基本功能。至于人体内部的真气，则像一个原始宝藏，与生俱来，潜藏着无尽的功能。一般的平常人，身体中潜藏的生命之元——真气，都无法发挥作用。但是这一宝藏，经过修持者的合理修炼，将会产生无比巨大的功能。

一般人没有经过修炼，气很容易散乱，气乱则心乱，所以修习的首要任务是炼气，修持者将呼吸调顺，心境清净，这时身体内的真气才会启动，密宗称之为唤醒灵蛇。

密宗修行者所修的气有两类：一类是根本气，一类是支分气，各由五种气组成：

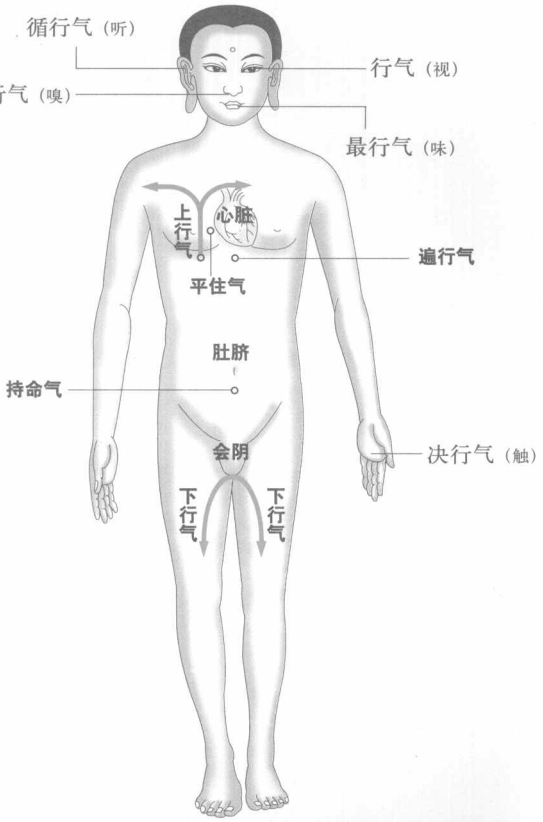
根本气：（1）持命气，是人的生命之本，也是其他四种气的根源，产生于脐下四指处，三脉在此交结。（2）下行气，主管向下流通精血、大小便，发生于会阴之上。（3）上行气，主管推动气血上行，发生于心之东南方。（4）平住气：主管消化饮食、输入营养，发生于心之东方。（5）遍行气：主管全身运行及人的动作，发生于心之南方。

支分气：（1）行气，又称龙气，行于眼能生视觉。（2）循行气，又称龟气，行于耳能生听觉。（3）无行气，又称海马气，行于鼻能生嗅觉。（4）最行气，又称提婆气，行于舌能生味觉。（5）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。

人体内部潜藏的生命之元：气

密宗认为气是人体各种潜能的总称，具有推动生命活动正常进行的作用。在人体中无处不在，但普通人并不能看见它，也无法利用这部分巨大的能量。密宗强调修气，是因为只有将全身的气贯通，才能使全身的脉络畅通，进而将身体内部潜藏的生命之能调动出来，这样修持者才能取得成就。



	气名	体	色	位置	作用
根本气	持命气	空大	蓝	脐下四指	持寿命，为一切气本
	下行气	地大	黄	海螺脉	排泄
	上行气	火大	红	喉轮	饮食语言等
	平住气	风大	深绿	心轮前方	消化、吸收、输送
	遍行气	水大	白	心轮左方	肢体运动
支分气	行（龙）气	空大	蓝	心轮西南，隐眼根	生视觉
	循行（龟）气	风大	绿	心轮西方，隐耳根	生听觉
	无行（海马）气	火大	红	心轮东北，隐鼻根	生嗅觉
	最行（提婆）气	水大	白	心轮北方，隐舌根	生味觉
	决行（财生）气	地大	黄	心轮东方，隐身根	生触觉

18

看不见的生命力通道

脉

人体内有数量多达几十万根的精细脉络，它是我们身体中的能量运输通道。这些脉络中最重要的有三条：中脉、左脉、右脉，其中中脉尤其重要。

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。

脉的数目据说共有七万两千条，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。

● 中脉

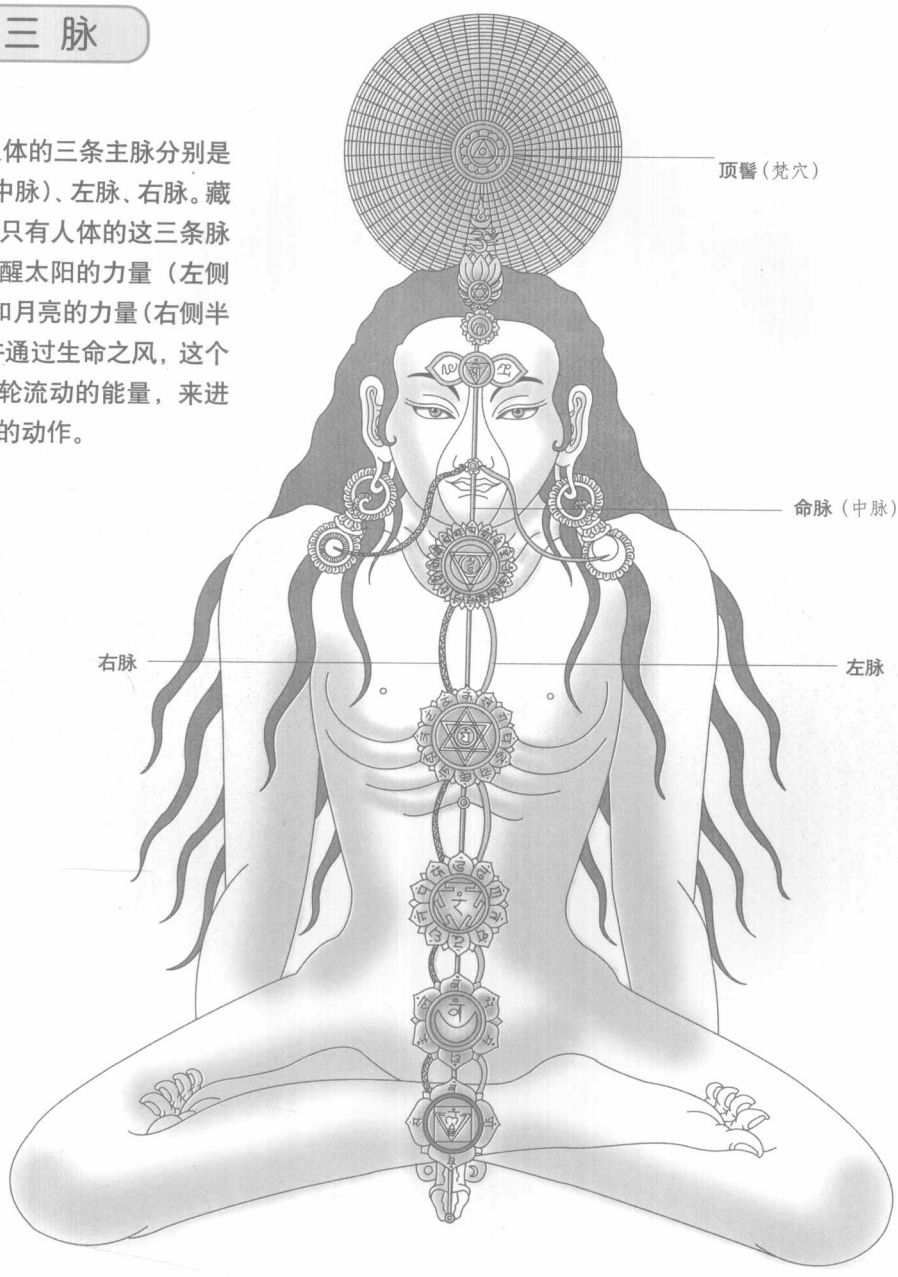
三脉中中脉最为重要，它是纵贯身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，蓝色，其余之脉都附属于此脉，它是一切灵脉之根本，所以密宗修行者非经此脉不能得大成就。中脉上端由顶达前面眉间，下端直到脐下四横指处，再到会阴处。它具有四个特征：（1）直，像芭蕉的树干；（2）内部红润如鲜血一样；（3）纯净，像烛焰一样透明；（4）像莲华瓣一样非常柔软而有弹性。中脉中间还有一脉，名为心识脉，像一条五色光彩的线，为人体中最灵的生命部分。中脉又分为三段：从眉间上至梵穴下至心间一段，名噶底脉，纯净无染，为超越性智慧的通道；从心间下至脐下四指一段，名“无我母脉”，染净相杂；从脐下四指至密处(龟头)一段，名“海螺脉”，纯染无净。

● 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。

三 脉

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。



特别提示

三脉的最低交会点在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。所有脉络都起源于脊髓，所以修行者以气去疏通三脉，能增强身体素质。

19

能量控制中枢

轮

在中脉上有七个主要的能量控制中心，称为七轮，它们控制着人体的能量系统，支配着人体的所有生命活动。

人体的脉络交错之处，叫做脉丛结，在中脉内有七大脉丛结，即七大能量控制中心，它们是：海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮、梵穴轮。

海底轮，在男性的会阴穴，也就是生殖器和肛门之间臀下的三角地带，女性则位于子宫和阴道相交处的子宫颈上。此轮的符号是个三角形，符号中心是一条睡蛇，周围是烈焰（蛇火，又称拙火）。它表示人人身体里都潜藏着巨大的精神能量，但大多数人并没有将它开发出来。而修持的目的就是唤醒这种本来能量（唤醒灵蛇）。

脐轮（化身轮、脐化轮），此轮是运行全身的气的中心，也是健康和体力的中心，热和火的中心。它的位置在肚脐部位，相当于道家所谓下丹田，即脐内往下一寸三分。此轮是神经丛的中心，由此开始，向外分散六十四脉。

心轮（心性轮，智慧轮），有的学者称为法轮，此轮在胸腔内，脐以上四人身寸(各人食指弯曲后两节纹之间为一人身寸)处，共有八脉，形如雨伞，向下分散。

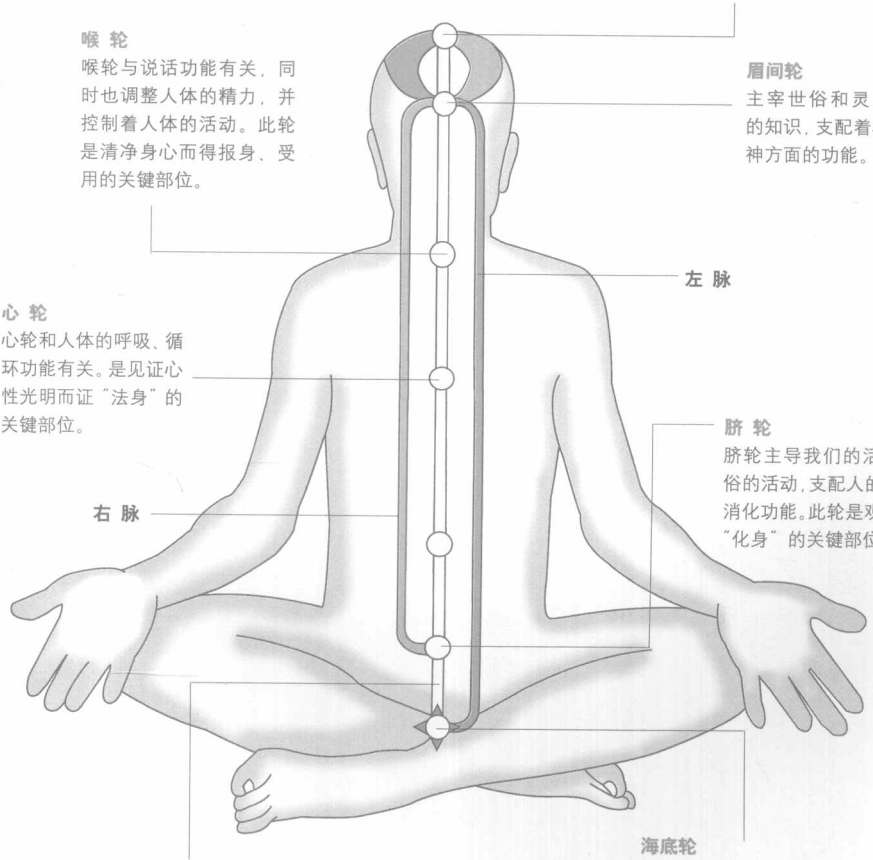
喉轮（极身轮、受用轮），在喉核背后的脊柱部位。此处有十六根气脉，像倒转雨伞，接眉轮诸脉。此轮是清洁作用的中心，喉轮十六脉若不干净，身心就难以安宁，清洁此轮，便得受用，故又名受用轮。

眉间轮（智慧轮），正如脐轮是身体之气的中心那样，此轮是视力和直觉的中心，因而也被称为智慧轮。它在两眉之间，印堂稍下的后方。据说开通后，易得天眼通，虽闭眼，亦可由内往外观物，不受阻碍。所以印度在两眉心间点红化妆，不只表美，而且表法，即具有第三个眼——智慧眼。

顶轮（最高意识轮），在额头发际往上四横指处，又名“空轮”，它是人天交会的枢纽。此轮又名大乐轮，未打通前腿脚酸麻，一旦打通，脑部气充满，其乐无比。顶轮有三十二根气脉，由间脑向外分散。所以此轮的符号以千瓣莲华标志。

梵穴轮，前六轮都在人体之中，这第七轮，在人体之外，在顶轮处四指之外的上方，中脉以此为出口。在这里，人体向外放射出光芒。

人体内的七大能量控制中心：七轮



梵穴轮
人体能量的一个出入口，同时又是人体的保护伞。

顶 轮
顶轮是打通心灵与宇宙形而上实体联系的关隘，也是心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户，是修"颇瓦"(迁移神识、灵魂出窍)法的关键部位。

喉 轮
喉轮与说话功能有关，同时也调整人体的精力，并控制着人体的活动。此轮是清净身心而得报身、受用的关键部位。

眉间轮
主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

左 脉

心 轮
心轮和人体的呼吸、循环功能有关。是见证心性光明而证"法身"的关键部位。

脐 轮
脐轮主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力和消化功能。此轮是观修而得"化身"的关键部位。

右 脉

中 脉

海底轮
海底轮是各种身体、心智和灵性渴望的贮藏所，与身体健康、排泄功能有关。此轮是中脉基座，生命能量的发动处，也是修"拙火"的关键部位。

名词解释

四根本轮
在人体七大脉轮中，有四轮最为关键，分别是：顶轮，又名"大乐轮"；喉轮，又名"报轮"；心轮；脐轮。要修炼到一定成果，必须将这几处脉轮，用气打通脉结，这样气血才能在中脉中畅通无阻。

20

人体生命能量的凝聚点

明点

明点是人体生命能量的凝聚点，它存在于人体的脉络中，是气的聚集，气携带着明点的能量运行于全身。

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。人体主要有三种明点：

1.离戏明点：又称“智慧明点”，“离戏”，是指此明点的体相不可言说，无法以一定的概念表述，是人体最细微的精华，本性空，自性明，不生不灭，为法报化三身之体，修道证果时即可出现。

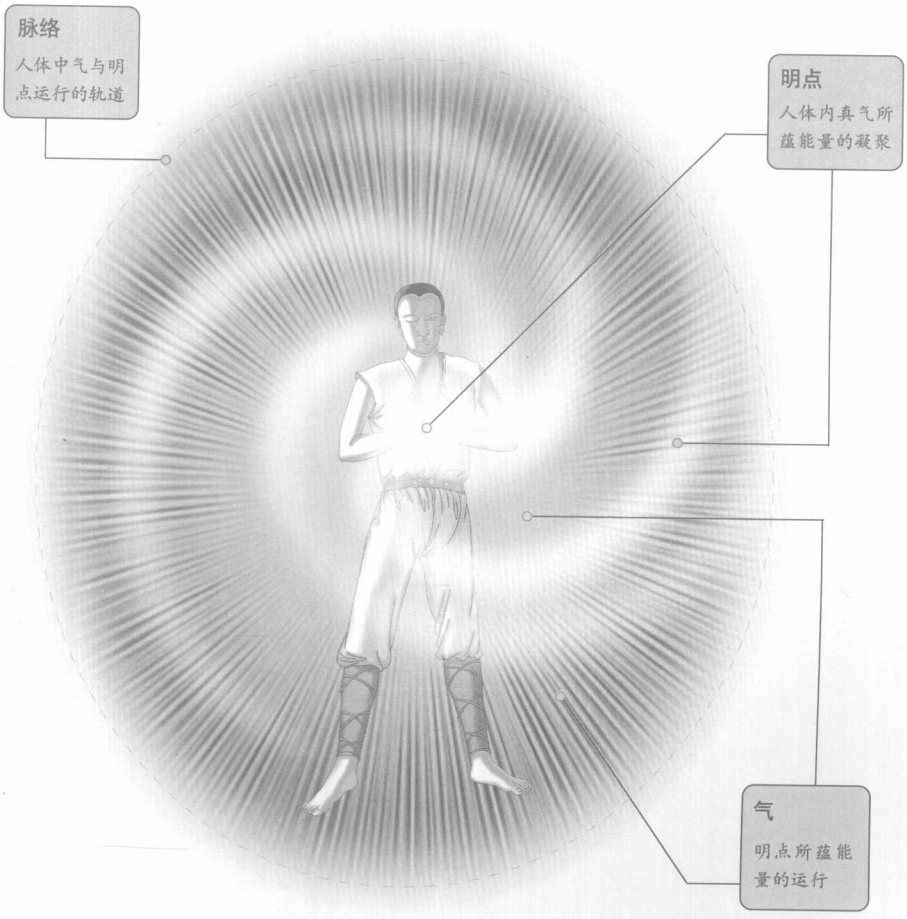
2.错乱明点：分不坏明点、咒明点、风明点三种。(1) 不坏明点，来自于父母精血，是人生命之本，终身不灭，不增不减，故曰不坏，来自父亲的称为白菩提心，主要位于顶轮；来自母亲的称为红菩提心，主要位于心轮。这个明点常随着人心理活动的变化在中脉内上下移动。人熟睡时，位于心轮，称“心真水”；做梦时位于喉轮，称“敕真水”；醒觉有思虑时位于顶轮，称“躬真水”；性欲炽盛时，降至脐轮及脐轮以下，称“智慧真水”。(2) 咒明点，指修密法时，配合诵咒，在脉轮内所观想的明点。(3) 风(气)明点，指修行者修气所坚固的明点，此明点也属主观意念有为地修成。

3.物明点：指有形质的水液，分净浊二分。(1) 净分指禀自父血的“白菩提”（白大）与禀自母血的“红菩提”（红大），合称“红白菩提”、“红白大”，主要位于心间。(2) 浊分，指人体吸收饮食中营养精华而生的各种体液。又分为浊中之浊分、浊中之净分。浊中之净分，指吸收饮食精华而转化为血肉髓精者。浊中之净分益养色身，称之为宝。浊中之浊分指饮食所化液汁中被排泄的部分，如精液、经血、汗、涕、泪、尿、屎、垢等排泄物。

密典中说明点有圆润、明空、清凉、暖热四相，这主要是就不坏明点与物明点中的净分而言，其中言清凉者专指白大，言暖热者专指红大。

气、脉、明点按特定的结构组合为细身，其中脉为气与明点运行的轨道，明点可看作气之凝聚，气可看作明点所蕴能量的运行。

生命能量的精华：明点



名词解释

粗身粗心、细身细心、最细风心

无上瑜伽把身、心都分为粗、细、最细三个层次，深层为浅层的内在基础，在每一层次上，身心都相互依存，一体不二。第一层：粗身粗心。粗身，指四大汇集成的血肉之躯以及肉身所具的眼耳鼻舌身意六根。粗心，指前六识的了别活动及其所属受、想、思等心所法。粗身粗心皆属常人所知见，故称为粗。粗身为产生粗心的浅层生理机制。第二层：细身细心。细身，就一般而言，指由气、脉、明点所构成的微细生理机制，略当于今之所谓生命场或生理能。细心，指意识层下含有本能欲望、自我执著、生的意志及行为倾向等的潜在精神作用。细身细心非肉眼所能见，只有密宗修行者才能觉察到它的存在。第三层：最细风心。最细风，即最为微细的能或场，因不具固定形态，故名为风，或称法身。最细心，是潜在于粗心、细心下的超越了意识及本能欲望、自我执著的心体，亦称光明体，或称自性，为常人及密宗修行者所难知见，据说只有明心见性的修持者才能自见。

21

摄心、静虑、修惠的无上法门

瑜伽

瑜伽修行，指通过某些身体上和精神上的锻炼，净化心灵，最终达到身心合一的境界，并使人获得无限智慧。

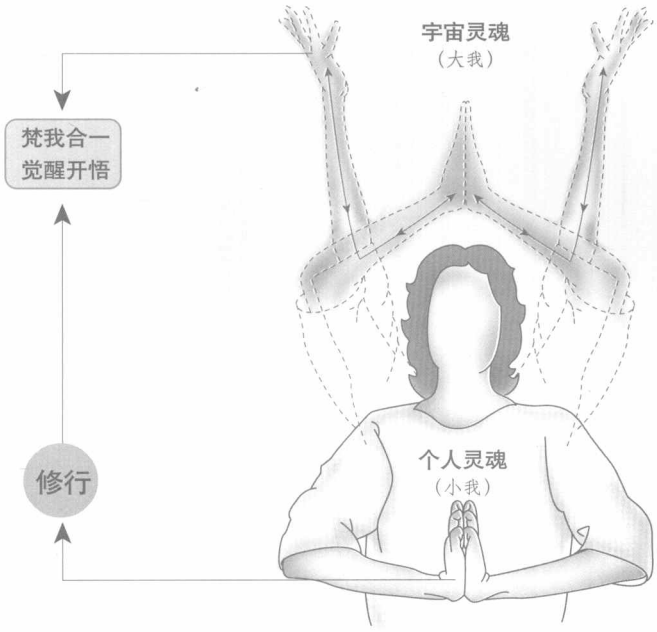
瑜伽一词，出自梵文“Yuj”，原是指给牛上轭，即服牛驾马之意，后来引申为连系、结合、归一、同一之意，跟中国人所说的“天人合一”观念近似。在印度一些古老的文献典籍，如《奥义书》、史诗《摩诃婆罗多》等书中都提到过瑜伽。公元前150年左右，帕坦伽利总结各门瑜伽修行功夫著成《瑜伽经》，成为瑜伽的重要理论著作。

大概来说，“瑜伽”指的是通过修行而达到梵我合一的境界，使身、心、灵三者升华，最终万化归一，觉醒开悟。《瑜伽经》中有著名的“瑜伽八支行法”，即八个修持方面：（1）禁制（持戒）；（2）劝制（精进）；（3）坐法；（4）调息（呼吸）；（5）制感；（6）执持（专注）；（7）禅定（入静）；（8）三摩地（三昧、正定）。可以看出，瑜伽是一个倾向于个人化的、向内在进行探索与修持的修行方法，是个人灵魂（小我）与宇宙灵魂（大我）结合化一的手段，那些外在的动作练习等等只是作为修心止虑的手段而已。

从书中的著录和具体修行实践来看，日常很多功课都有助于修行，例如适当的饮食、戒律、行善、调理脊骨的运动（调身）、注意呼吸（调息），甚至诵念经文、向上天虔诚礼拜、增加知识、唤醒灵量（kundalini，即瑜伽理论中认为人体处于沉睡的能量，位于脊柱底部，音译“军荼利”，也曾被译作灵蛇，密宗译为“拙火”）等等都大有裨益。但是现代人把这些修行功夫拆得四分五裂，各自成派，并且死板教条，令人叹息。所以大家要清楚，瑜伽并不只是现代社会上热门的什么健身瑜伽、美容瑜伽、减肥瑜伽等运动型瑜伽，而是一种以修心为主的身心灵全方位修行。

密宗用此词，是取观行相应之义，即将修持者身、口、意三密与本尊神的身、口、意视为一体，因而密宗修行者又被人称为“瑜伽行者”。

身心双修，修心为主的修持方法：瑜伽



瑜伽八支分法

八支分法是修习瑜伽者遵行的准则，最早见于《瑜伽经》。前五支称“外修法”，主要修自身行为，如善恶、爱憎、欲求和身体活动，如坐法、呼吸等。后三支称“内修法”，主要修体内的精神活动，如禅思、静虑等。前两支是道德尊法，后六支是修习尊法。

瑜伽八支分法			
	1.禁制	包括五种禁戒：不杀生、诚实、不盗、不淫、不贪。	外修法
	2.劝制	指应遵守的道德准则，包括清净（对身体、食物的清净称“外净”，对内心污浊的清净称“内净”）、知足（不求自己分外之物）、苦行（耐受饥、渴、寒、暑、坐、立之苦，遵守斋食、巡礼、苦行等誓戒）、读诵（努力学习经典，念诵圣音“唵”）、敬神（崇信自在天、奉献一切）。	
	3.坐法	端正姿势，保持身体安稳自如、轻松自然，如莲华坐、吉祥坐、杖坐等。	
	4.调息	控制呼吸。	
	5.制感	控制感官，即制止心和感官的各种活动。	
	6.执持	精力集中，心注一处，专注点可以是身体内的一处，如脐、鼻尖等；也可以是外界的对象，如月亮、神像等。	内修法
	7.禅定	亦称“静虑”，使心持续地集中于静虑的对象。	
	8.三摩地	入定，所谓心神合一，主客观完全融合，是修持的最高目标。	

22

认识密宗诸教派

宗派介绍

藏密在发展过程中，分化出许多教派，其中势力较大，影响深远的著名教派是四大宗派，即宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派。

密宗在其发展过程中出现过两次大高潮，即所谓“前弘期”和“后弘期”。前弘期从松赞干布在位时起，至藏王朗达玛在公元841年废除佛教为止，其间较为兴盛的是后来被称为“旧派”的宁玛派。后弘期是从公元十世纪后半期开始，至十五世纪格鲁教派创立为界，这一期间是密宗大繁荣时期，产生了许多不同教派，如：1073年，贡却觉布创建萨迦寺作为据点，由此产生萨迦派；1121年，穹布朗觉巴创建香雄寺作为据点，由此产生了香巴噶举派，同年米拉日巴的弟子达波拉杰创建达拉岗布寺作为据点，由此产生了达波噶举派；1410年，宗喀巴创建甘丹寺作为据点，由此产生了格鲁派，此外，还有觉囊派、噶当派、希解派、觉域派等等。

● 宁玛派

藏语“宁玛”一词的意思为古或旧，宁玛派即古派或旧宗派，因该派僧人习惯戴红帽，故俗称“红教”。该宗的思想仪轨源于前弘期的莲华生大师，故成为藏传佛教诸派中历史最为悠久的一个派别。现在宁玛派虽然遍及整个藏族地区，但其势力不大，主要以四川的嘎托寺、佐勤寺，西藏的吉札寺、敏珠林寺作为根本道场和活动中心。

宁玛派把整个佛法分为九乘，即显教三乘和密教六乘，九乘就是九个等级，因为众生根器不同，而佛随类施教，故有此差别。显三乘是修法的起始阶段，外密三乘略当于四部瑜伽之事续、行续、瑜伽续，尚需有一定的苦行，内密三乘是专显无上瑜伽最胜三摩地的修法，通达一切法为现空无别之妙用，又名秘密自在方便三乘，是最高的阶段。宁玛派最推重的“大圆满法”就是无上瑜伽阶段的最重要秘密法门，

● 噶举派

藏语“噶举”意为口授传承，故此派最重密法修习，该派祖师玛尔巴、米拉日巴在修法时，着白僧裙，故此派俗称“白教”。香巴噶举在十五世纪

藏密教派的分类：四大宗派

宁玛派（红教）

基本教义：大圆满法，九乘教义。

创始人和重要领袖：三素尔、龙钦饶降巴。

密典：《经·幻·心》三部、《大圆满宁提》。

重要寺院：敏珠林寺、吉札寺、噶托寺。

萨迦派（花教）

基本教义：道果法。

创始人和重要领袖：贡却觉布、八思巴。

密典：《道果法门》。

重要寺院：萨迦寺。

噶举派（白教）

基本教义：大手印。

创始人和重要领袖：穹布朗觉巴、玛巴译师、米拉日巴、达波拉杰。

密典：《密集》、《摩诃摩耶》。

重要寺院：丹萨替寺、泽当寺、冈布寺。

格鲁派（黄教）

基本教义：显密贯通、四部瑜伽。

创始人和重要领袖：宗喀巴、根敦珠巴。

密典：《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》。

重要寺院：甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺、塔尔寺、拉卜楞寺。

四大活佛转世系统：达赖、班禅、章嘉、哲布尊丹巴。

左右销声匿迹，达波噶举则一直传承了下来，因此习惯上所指的噶举派就是达波噶举。

噶举派的经典和教法都来源于印度，其重要心法为“大手印”和“那洛六法”。大手印并非身语意三密中的身密，即手结印契的“手印”，实际上，它是一种大象征，象征禅定中个体意识同宇宙本体相应而融合为一，达到光明纯洁之境。大手印是一种显密兼修的法门，要求修行者一念专注，不起分别之心，然后再观自心为空，达到空智解脱。大手印可分为实住大手印、乐空大手印和光明大手印三种，最后证得乐空无别、明空无别之境。

噶举派大手印的修习分为根大手印、道大手印和四瑜伽次第入果大手印。根大手印需修习“四共加行”，将众生的佛性唤起，也为进一步修持积聚福德和资粮；而道大手印则是修行者知觉到每个人自心都自有佛性之后而付诸实际的修行，需修习“四不共加行”和“止观禅定”，这些都属于大手印修习的基础阶段；四瑜伽部分属于大手印修习的主要部分，四瑜伽，指专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽和无修瑜伽，是逐级深入的四个层次，实际上也是藏传佛教修一切止观的阶梯。本派一般修法是修生起次第、圆满次第，可快速悟道，转变凡夫身成就佛身，这二次第也是密宗的根本大法，总括为“那洛六法”：“拙火”、“幻身”、“光明”、“梦境”、“破瓦”、“中阴”等。

● 萨迦派

萨迦派是藏传佛教的重要宗派之一，最初由贡却觉布创立。当时贡却觉布买了一块地创建了一座寺院，因其地为白色的土地，故名萨迦寺，藏语“萨迦”意为灰白色的土地，后来，此派便名萨迦派。萨迦寺的墙上刷着红、白、蓝三种颜色，因此此派俗称“花教”。

“道果法”是萨迦派的主要功法，“道”指经过修行，“果”意为达到悟道，本派因、道、果的建立，是因为用什么样的道，需由众生根机的因来决定，因此所用之道和所得之果都不相同。众生的根器有上中下三等，下士者只求人天福报，故修善去恶，去非福；中士者求出解脱轮回，故须断轮回，证空性，破我执；上士者求彻底断除无明烦恼，即生成佛，须破

一切见，获得彻底解脱而成佛。道果法门是从一个凡夫直修成佛的无上法门，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。

● 格鲁派

格鲁派是藏传佛教诸多宗派中最后形成的一个重要宗派，它的创始人是宗喀巴，藏族近代史上一位非常伟大的人物。格鲁，藏语意为善规派，这是从该派倡导严守戒律而来的，又因宗喀巴大师和此派的僧侣头戴黄色僧帽而俗称黄教。格鲁派后来发展成新兴的藏传佛教中势力最大的宗派，此派代代有传人，至今不衰，并作为佛教中强有力的一支传到青海、蒙古、汉地乃至世界各地。

宗喀巴大师撰写了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，为修炼藏密者指明了较为圆满的轨道，从而使藏传佛教密宗从理论上更趋完善。在《密宗道次第广论》一书中主要论述了密宗四续，即事（作）续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续，又称四部瑜伽，是一套将显密贯通的修法次第。事部以外部事相为主，比如供养、设坛、持咒等等；行部以外部事相和内修瑜伽双管齐下，如断四黑法，行四白法，四黑有：欺骗上师，阻挠他人的善行，对菩萨不敬、说污秽语，不是出于上品动机而欺骗有情，四白有：即使说玩也不说诳语，不但使他人乐于修法且引其进入大乘、而不是二乘道，视一切众生为师，用诚心善愿来对待众生；瑜伽部开始专修三摩地之法，比如静虑、念诵、护摩、悉地法等；无上瑜伽分为生起次第和圆满次第，生起次第自观天身，断生死轮回，圆满次第则开始修幻身光明和乐空双运，最终体性无别，清静一切。

宗喀巴通达显密各派教义，并以中观为正宗，综合各派之长，经过亲自实践或修行证验，最后创建了自己的宗派学说，而《密宗道次第广论》在藏密典籍中也具有无可置疑的权威性。

23

密宗修法四次第

四部瑜伽

四部瑜伽代表了密宗修习的四个阶段，藏传佛教各教派几乎都以其中的最高阶段无上瑜伽部的各项理论作为最高级的修习法门。

密宗系统，可分为四大门类，即所谓四级独立门户之金刚大法，这在藏传经典中称为四部或四续：即事续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续。藏传密宗之所以分为四大类或四续，其主要目的在于使每位修行者都能够循序渐进、由浅入深，以至于成佛。值得说明的是，四续在其内部又自成体系、各立门户。

● 事部

是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。就具体而言，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。

实际上，事续部是一门重于事相的密法，其修行方法或步骤相当复杂、严格。比如事续中作为前行的四支念诵静虑就分四个步骤进行：第一，先于房中所修；第二，出外沐浴入佛堂；第三，着衣入座加持供物；第四，守护自身及其处所。每一个步骤都需要按照严格的仪轨进行。

● 行部

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。具体而言，内外相适即行续是一种以内心与外表行动相一致为主要特色的修炼法门，《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渡一切众生。

● 瑜伽部

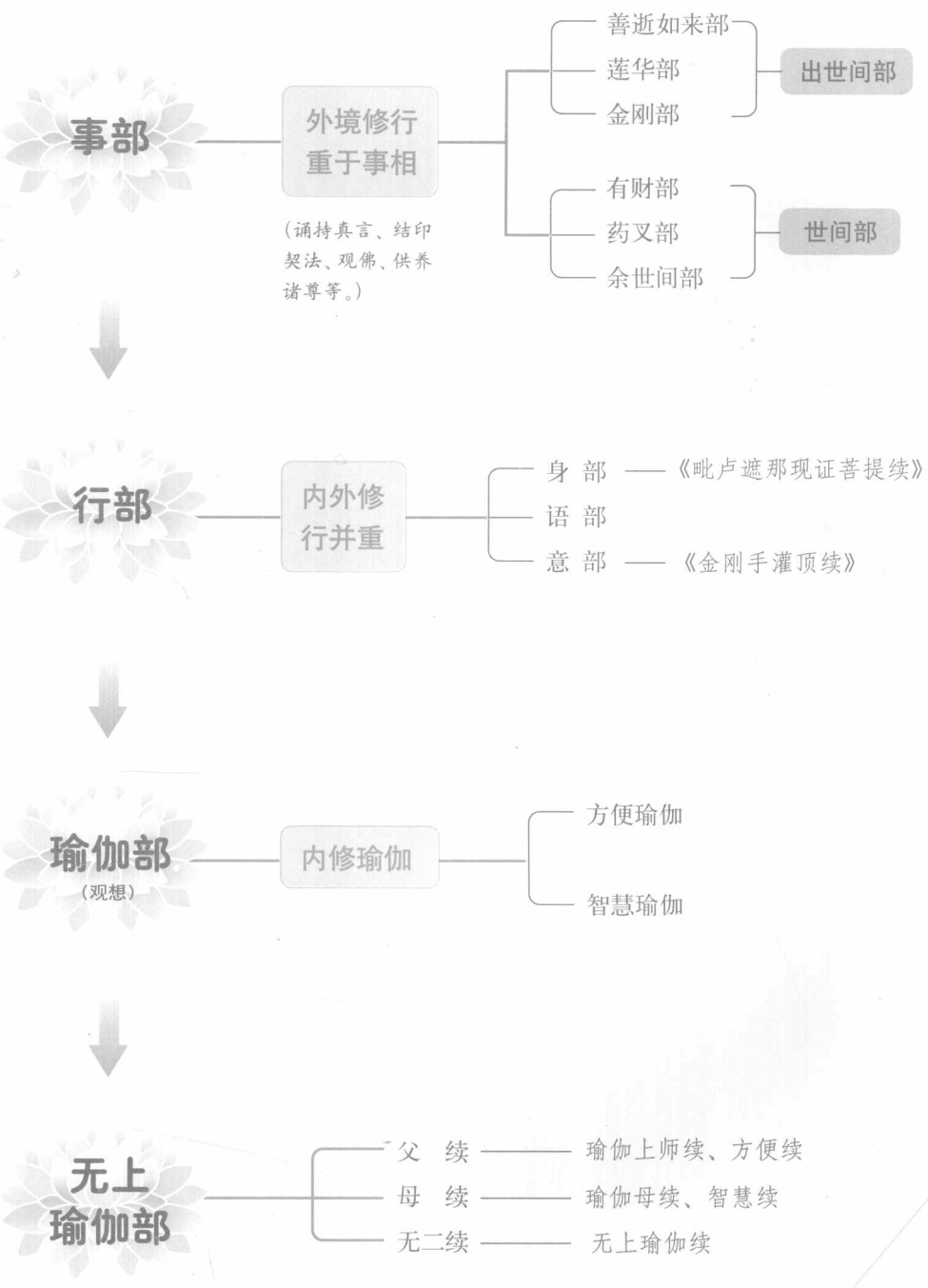
是密宗中以内修瑜伽为主的一种法门或一种功法，其中包括方便瑜伽和智慧瑜伽，是密宗四大金刚法门之一。瑜伽续以内心观想为重，对密宗瑜伽功法作更进一步的深入修炼。

瑜伽续是一种较高层次密法，修行者需要多种灌顶。

● 无上瑜伽部

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高级密法。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。

密宗四大金刚法门：四部瑜伽



24

以世间俗务修出世间之道法

日常生活中的修持

在家居士要努力将生活、学习、工作、人事交往与学佛打成一片，以世间俗务而修出世间之道法，把生活佛法化，把佛法融贯于生活。

随着现代社会科学技术的发展，人们的生活日新月异，信息加增，新事物层出不穷，但同时生活节奏也明显加快，人们每天穿梭在钢筋水泥的城市森林里，面对无处不在的各种诱惑，烦恼频生，躁动不宁，无有心定之时。很多在家修习佛法的居士常常受到各种问题的困扰，既不能放下俗务，又想获得往生，结果两相矛盾，不能调和，弄得身心憔悴，还常常不被其他人理解。那么发心学佛的在家居士如何做到又要食人间烟火，又能修菩提心，消除业障，证成正果呢？

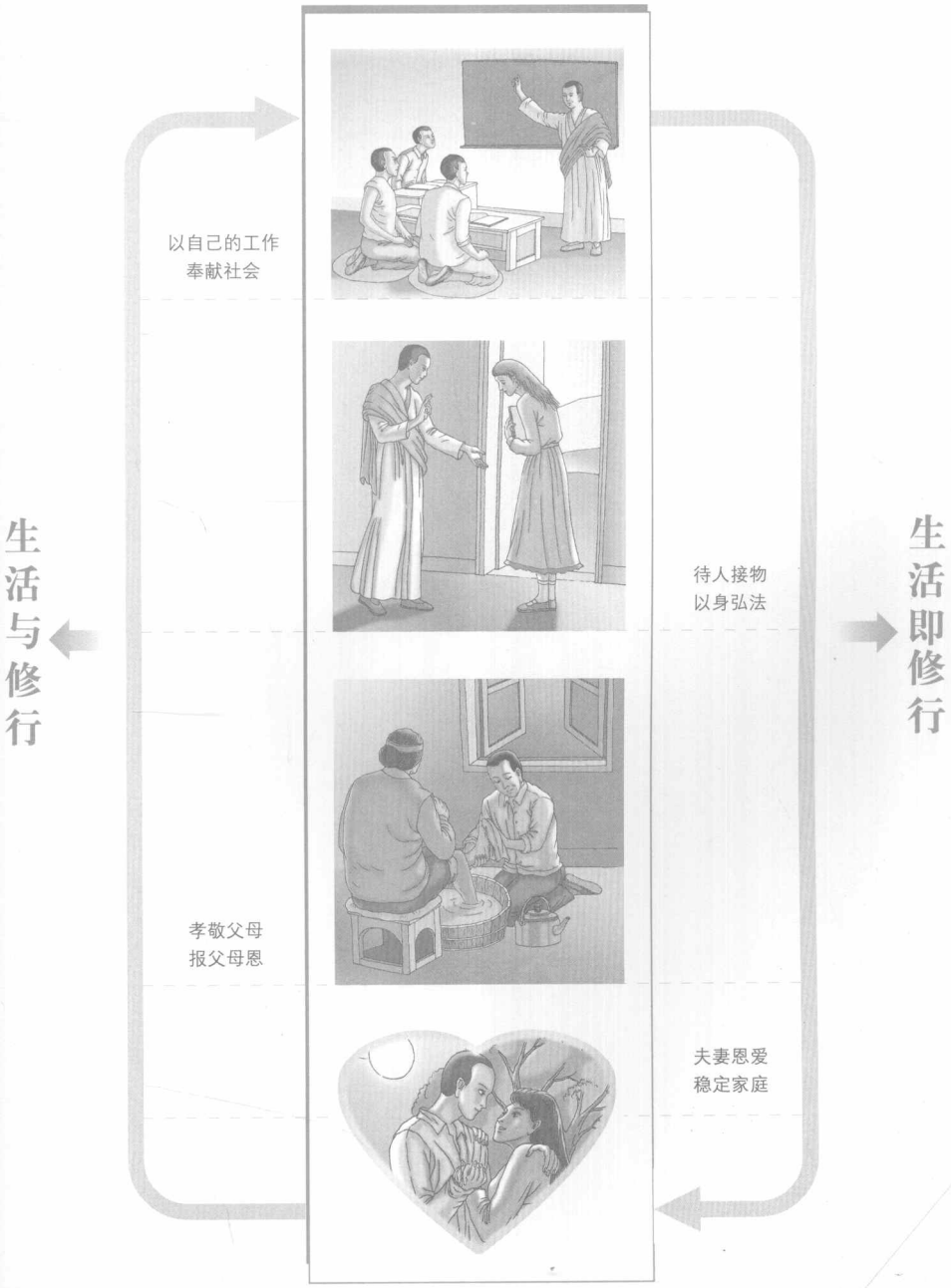
首先我们要知道，一个人处身于这个社会，为了维持生存，必须从小就要努力学习，掌握过硬的技术和本领，长大后从事正当的职业，否则连自己都无法养活，又如何谈得上报父母恩、众生恩、国土恩呢？自己的存在本身便是一个负价值，这就是一种罪业，还谈什么学佛修道？

既然是在家修行，自然不能跟出家人的修行方式相同，这样很容易贻误家事、国事，影响家庭和睦、身体健康，佛法是不许的。现代在家居士的修行，一定要见缝插针，寓佛道于人道之中。真正领会佛法的人就知道，担水砍柴，无非妙道；扬眉瞬目，亦是神通。日常生活中，洗衣做饭、锄田种地、经商贸易、待人接物，乃至穿衣食饭、拉屎撒尿，尽在佛法中。只要心中存着佛，念念观修，以普度众生为怀，那么这些生活琐事都能成为积聚福德的资粮。

很多人做事只为自己着想，只把工作看作挣钱吃饭的手段，那么工作对他便成了一种外来的负担，就算尽了力，也不能生出善果功德。如果能发菩提心，把工作看作为民众和社会奉献的机会，即便是平凡的工作，也可生世间、出世间的功德。至于人事交往，更可以看作是向众生作法布施的机会，只要你学习、工作好，道德高尚、学识丰富、热心助人，人们自然会尊重你，你讲佛法，他们也乐于接受，这叫以身弘法。

生活即修行：日常生活中的修持

现代的在家居士对于如何处理好日常生活和修行的矛盾总是感到头痛和力不从心，其实这个矛盾并不难解决，修持者可以学习在生活中修行，在修行中生活，这样两不耽误，还能互相促进。



Part 2

密教修持最殊胜的根本法
四大法门

密宗法门众多，
为了使不同根基的众生都能寻到
一个最适合自己的修行法门，佛菩萨造就了八万四
千种法门，诸法平等，无有高下，只要修行者按照仪轨
逐步虔心修持，必能有所成就。这其中，最重要
的就是四大基本法门，即息灾、增益、敬
爱、降伏四法，其他各种法门，基
本都以这四种修法为基础。

本章图版目录

法门 P97
息灾法 P99
息灾法修持基本步骤 P101
增益法 P105
增益法修持基本步骤 P107
准提求财法 P109
敬爱法 P111
敬爱法修持基本步骤 P113
佳人自来法 P115
绑红线法 P117
降三世明王治魔法 P121
钩召法 P123
延命法 P125

1

修行者的门径

法门

密宗修行者若要证成正果、即身成佛，首要的一点是找到适合自己修持的门径——修行法门，顺着这些修行法门才能避免走弯路，最终一步步修持下去，获得圆满。

佛教大致可分为显宗密宗两大系统，这两大系统各有各的理论和修行方法，但是它们的根本教理并无二致，都是教人转迷成悟、证成正果。佛菩萨以慈悲心说平等法，化渡众生，观机施教。因为众生的根机千差万别，所以成佛的法门也无量无边，其最终目的只有一个，就是为每个不同根机的众生，都能寻到一个最适合自己的修行法门，从而得以觉悟而超脱生死轮回。譬如一个人患病，只有对症下药、恰到好处才能治好，否则反而容易使病情加重。所以佛菩萨为了对治众生种种不同的病情，造就了八万四千种法门，供不同根器的众生选择。

显密两大系，每系都有若干宗派，每个宗派的修持法门都有不同，但在法门的修持效用上，诸法平等，没有高下的区别。密宗由于有很多严谨的仪轨，不尚言说，并且修持密宗必须按照仪轨逐步进行，所以不能随便修持，这是密宗的重要特征之一。密宗的修行法门极其繁多，不能一一详述，这里简单介绍一下密宗的四大基本法门。

密宗的四种修法，又名四种坛法、四种成就法、四种护摩法，即指息灾、增益、敬爱、降伏四法，略称为息、增、怀、诛。或别加钩召法而成五种法，或由增益法分出延命法而成六种法，但基本以四修法为根本。

息灾法：消除灾难、障害、烦恼及罪障等的修法。

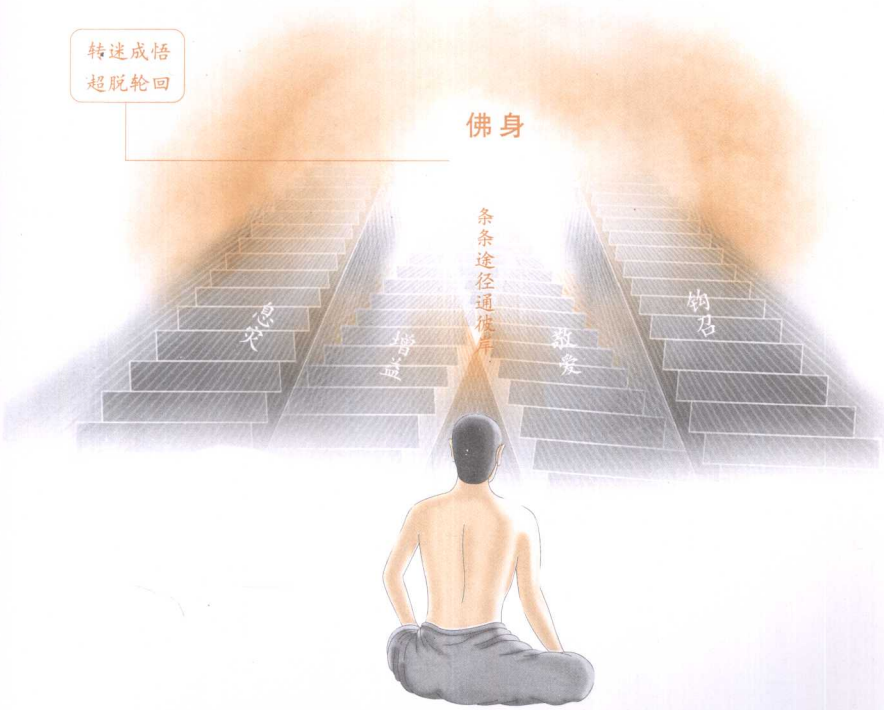
增益法：增进世间性的幸福及修行上的福德的修法。

敬爱法：祈求获得亲睦及尊敬的修法。

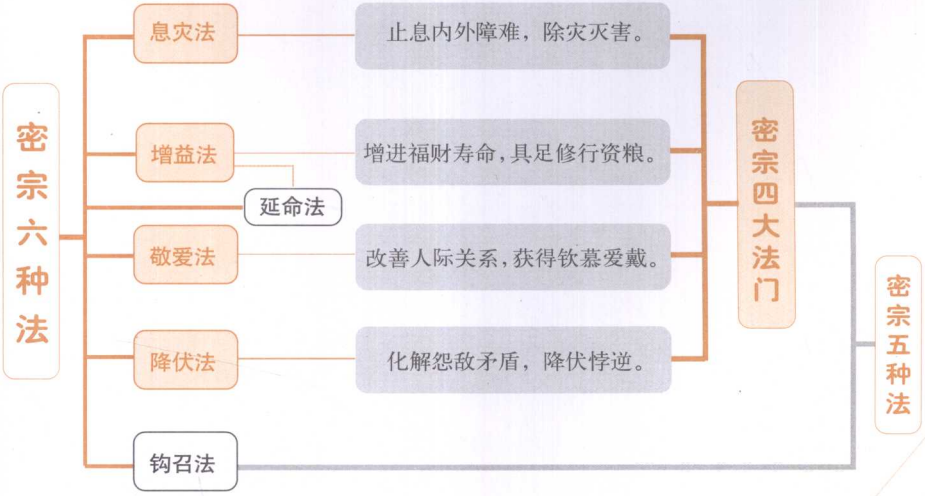
降伏法：积极化解怨敌等灾难，及泯灭自他烦恼的修法。

以上四大法门，可以说是密宗的一大特质，需要注意的是，息、增、怀、诛四法皆是为了众生的利益，而不是为了修行者自身的利益，特别是修行者若行诛法，必须遵循菩萨道。另外这四法有一贯性、连环性，互融互摄，并不是各自独立的。

助修行者达成目标的条条大道：法门



密宗基本法门



2

止息灾害、灭除罪障的无上法门

息灾法

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。

息灾法又作寂灾法，音译扇底迦，密宗四大基本法门之一，与显教的消灾、忏摩等法类似。息灾法是灭息自身及他人种种病难恶事的修法，因为很多灾障的形成大都来自于我们自己的身体、语言、心意三业，其中有和他人共造的恶业，也有个人特殊的恶业，息灾法就是要根本消除灾障的根源。其他举凡天灾、战祸、火灾、饥馑、疾病等灾厄，或无始以来之烦恼罪障等等，都可用此法消除。《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》有这样的描述："扇底迦法者，求灭罪、转障、除灾害，鬼魅疾病，囚闭枷锁，疫病国难，水旱不调，虫损苗稼，五星凌逼本命，悉皆除灭烦恼解脱，是名息灾法。"

息灾法所要息灭的，从外在世界的各种灾害、身心的障难，乃至无明的烦恼都涵摄在内，因之息灾法的修持可分为外修、中修、内修三种：

外修：指修持各种息灾金刚法，修到与各个息灾本尊的金刚愿行相应，依仗本尊的威力，为一切众生息灭灾难。

中修：是指依观想获得心灵宁定，使杂念减少到最低限度以至于无，然后一念不生，法性全体现前，由此感悟到一切灾难本无自性，不过是自己内心不实的幻缘，那些杂念灾障也就不息自息了。

内修：是指彻底破除我见我执，无我、无人、无众生，也无法界万相，息灭一切烦恼习气的种子，永断灾难的根源。修到最后，已是无有灾难之名，更不用息灭之法了。

以上所谓外修、中修、内修三者，其外、中、内并没有本质意义上的差别，只不过在叙述的层次上略作分别而已。

另据《桧尾记》所载，息灾法可分为四种：（1）灭罪息灾法：如灭四重、五逆等罪。（2）灭苦息灾法：如灭三途八难等苦。（3）除难息灾法：如除七难等。（4）悉地息灾法：如欲得上中下、世出世等悉地。

息灾除障、增福增慧，最终圆满成佛，这是每一个人心中的理想，因此息灾法自然得到大多数人的重视，希望通过修习此法，得到世、出世间的利益。

息除灾障的法门：息灾法

外修、中修、内修

息灾法

灭息自身内外种种障难的修行法门，也可消除他人各种病恶折磨。

外修

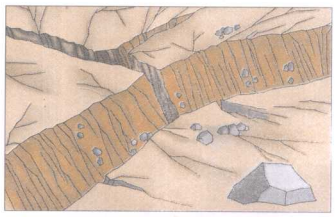
为自身和一切众生消除各种外部灾害，如火灾、水灾、虫害、地震、车祸等等。

中修

消除自身杂念，使心灵平静、波澜不生。

内修

证悟一切皆空明，无我无他，一切烦恼皆是寂灭虚妄。







息灾四法

灭罪息灾法	灭四重罪（行淫、偷盗、杀生、说诳语） 灭五逆罪（杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血）
灭苦息灾法	灭三途苦（即三道轮回：畜生、饿鬼、地狱） 灭八难（王难、贼难、火难、水难、病难、人难、非人难、恶虫难） 灭八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五阴盛苦）
除难息灾法	除七难（火难、水难、罗刹难、刀杖难、鬼难、枷锁难、怨贼难；又一说：人众疫疾难、他国侵逼难、自界叛逆难、星宿变怪难、日月薄蚀难、非时风雨难、过时不雨难）
悉地息灾法	三部悉地成就（乘空自在而进，为最上；藏形隐迹，为中成就；世间诸事，为下悉地），世出世（世间法、出世法）

息灾法修持指导

基本步骤

3

修行者需遵循息灾法的正确步骤进行修法，在正确的时间，沐浴，衣白衣，供养，修持。

《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》说到息灾法的具体修持步骤："作此法时，著白衣面向北，交脚竖膝吉祥坐，观本尊白色。供养饮食、果子、香花、灯烛等，悉皆白色，从月一日至八日。日三时念诵，夜作护摩息灾。真言曰：唵折隶主隶准提（若为他人念诵称彼名字）婆嚩诃。"可见此法的修习以白色为尚，表清静之义。

● 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一日至八日，每天早上八点、中午十二点、下午四点时念诵真言。

（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：唵 折隶 主隶 准提（若为他人念诵称彼名字）娑嚩诃

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。

● 息灾法相关简单法门

另外在相关经典中，还列出了准提菩萨法门中消除病障的方法：

（1）若人患鬼魅病，取杨柳枝或茅草，诵真言拂患者身，即得痊愈。

或者先加持白芥子一百零八遍，放入乳酪中，然后取芥子，念诵真言，念一遍掷打鬼魅一下，念满二十一遍，打鬼魅二十一下，鬼魅逃走，患病者自然痊愈。

另有一法，用崔摩夷（牛粪）涂抹成一小坛，在坛上用炭画一个鬼魅的形状，念诵真言之时用石榴枝等鞭打坛上的鬼魅形，鬼魅就会哭喊着自动离去。

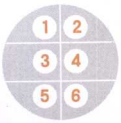
或者有人被鬼魅缠身，但他身在远处，不能自行前来让修法者施法，或施法的人不能前往，这时可以取杨柳枝或桃枝或花等，加持一百零八遍，派人带到病人所在的地方，用枝条拂病人身，或拿花让病人嗅，或拿花打病人，鬼魅就会离去，病者痊愈。

（2）若有人患重病，可念诵真言一百零八遍，口称病人的名字以牛乳护摩即能痊愈。

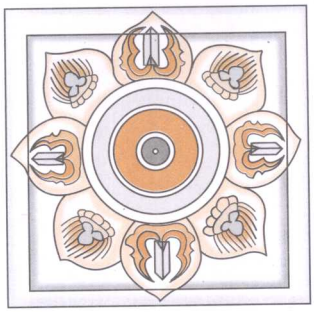
息灾法修持基本步骤

息灾法基本步骤

沐浴、着白衣　　准备供品



布坛

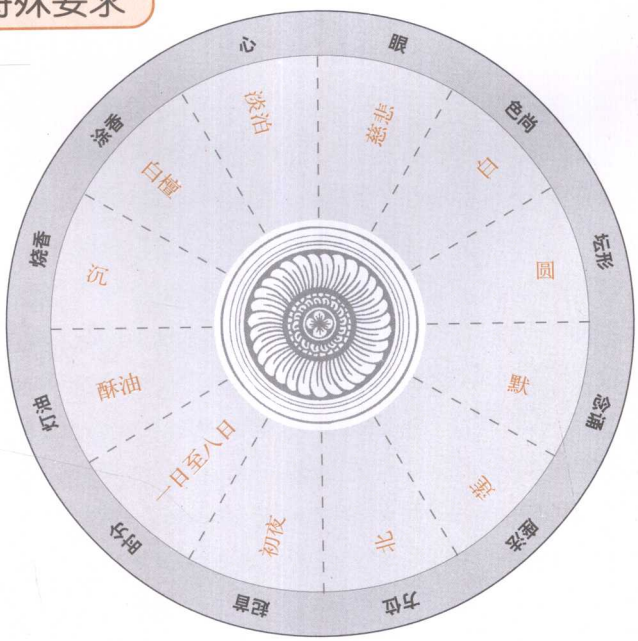


观想



吉祥、圆满　　持咒

息灾法特殊要求



4

消除灾难、成就吉祥

消灾吉祥咒

消灾吉祥神咒是佛教徒日常早晚课诵的小咒之一，经中说“若诵此咒一百八遍，灾难即除，吉祥随至”。

据《佛学大辞典》解释，消灾吉祥咒是禅林所用四陀罗尼之一，也是密宗通用的息灾法之一。又称消灾咒、消灾真言、消灾陀罗尼，是消除诸种灾害、成就吉祥事的神咒。此咒出自《佛说炽盛光大威德消灾吉祥陀罗尼经》(唐代，不空译)，《佛说大威德金轮佛顶炽盛光如来消除一切灾难陀罗尼经》(唐代，失译者名)，二经同本异译。此咒是释迦牟尼佛在净居天上说的，多诵此咒可以消除灾难，带来吉祥。经中说：“念此陀罗尼一百八遍或一千遍。若一日二日三日乃至七日。依法修饰坛场。至心受持读诵。一切灾难皆悉消灭不能为害。……此陀罗尼。一切如来同共宣说。……能成就八万种吉祥事。能除灭八万种不吉祥事。……”

佛教徒发心印制流通的《早晚课诵集》十小咒中，就有消灾吉祥咒。一般佛教徒或居士，大多于早晚课时诵持数遍，作为日常功课。若修行者勤修此咒，有无限大功德利益及妙用。

消灾吉祥神咒其咒文如下：

曩(nā)谟(mó)三满哆。母驮喃。阿钵啰底。贺多舍。娑曩(lā lāng)喃。怛侄他(tuō)。唵。佉(qiè)佉佉呬(xì)。佉呬。吽吽。入嚩啰。入嚩啰。钵啰入嚩啰。钵啰入嚩啰。底瑟(sè)姹(chà)。底瑟姹。瑟致哩。瑟致哩。娑婆(pō)咤(zhā)。娑婆咤。扇底迦。室哩曳(yè)。娑嚩诃。

咒文大意为：

曩谟三满哆母驮喃(归命普遍诸佛) 阿钵啰底贺多舍娑曩喃(难敌打杀) 怛侄他(即说) 唵 佉佉佉呬佉呬 吽吽 入嚩啰(光明) 入嚩啰 钵啰入嚩啰(炽盛光明) 钵啰入嚩啰 底瑟咤(发起) 底瑟咤 瑟致哩(确固) 瑟致哩 娑婆咤(激发) 娑婆咤 扇底迦(息灾) 室哩曳(吉祥) 娑嚩诃

解除凡身痛楚的简单法

月光菩萨除痛法

5

月光菩萨悲心甚大，庇护修行者远离身体病痛折磨，身安体泰，一切如意。

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。据《药师如来本愿经》记载："于其国中，有二菩萨摩诃萨：一名日光遍照，二名月光遍照，是无量无数菩萨之上首。""月光遍照"在佛法上表静定，映现明澈清辉，容摄大千芸芸众生，使免于受贪、嗔、痴三毒逼恼。

在密教中，月光菩萨是金刚界曼荼罗贤劫十六尊之一，又是胎藏界曼荼罗文殊院中之一尊。金刚界中，月光菩萨位列微细会第二院之西边，身呈白色，左手握拳当腰，右手持月光形，或持莲华，华上安半月。密号清凉金刚。胎藏界曼荼罗中，此菩萨位列文殊院中妙吉祥之右方，在妙音菩萨与无垢光菩萨之间。右拳当腰执莲华，华上安半月，左拳当胸持合莲华，跏坐莲台。密号威德金刚。

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。

人生在世，苦多于乐，生老病死，都给人带来无尽的痛苦，尤其是"病苦"，在一些人看来跟处身地狱也差不多，医院里刀锯齐全，破脑的、开肠的、灌喉的、切肺的，病人的肉体凡身往往无法支持，呻吟嚎叫，不啻人间惨剧。更有一些无名的恶痛，叫人生死不得，病人久医无效，轻生而死的，时有所闻，若欲求生，只能经受病苦的折磨。

佛家有云，病亦是业障之一，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，作法如下：

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。娑嚩诃。"

6

增益自身及他人福德智慧的无上法门

增益法

增益法作为四大基本法门之一，主要的功德是增益自身及他人的寿命、福德、财宝、智慧。

每个人都希望自己和亲友能多福多寿、财源滚滚，这是人之常情，也是许多人的生活目标。人们为了达到这个目标，真可谓八仙过海，各显神通。为了世人的需要，佛教设立了很多求财增福的法门，让那些虔诚求取福德财宝的修行者达成愿望。这种做法也大大拉近了佛教和普通民众之间的距离。现实生活中有很多人并不是佛教徒，但家中却供奉着财神，因为财宝福德人人都喜欢，而密宗就专门设立了增益法满足众生的这一需求。

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。《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》解释为：求延命、官荣、伏藏、富饶、聪慧、闻持不忘、药法成就、金刚杵等成就、资粮圆满速成无上菩提，总名为增益法。

另据《桧尾护摩法略抄》所释，增益有四种：

(1) 福德增益：指祈求世间之快乐；

(2) 势力增益：祈求官位爵禄；

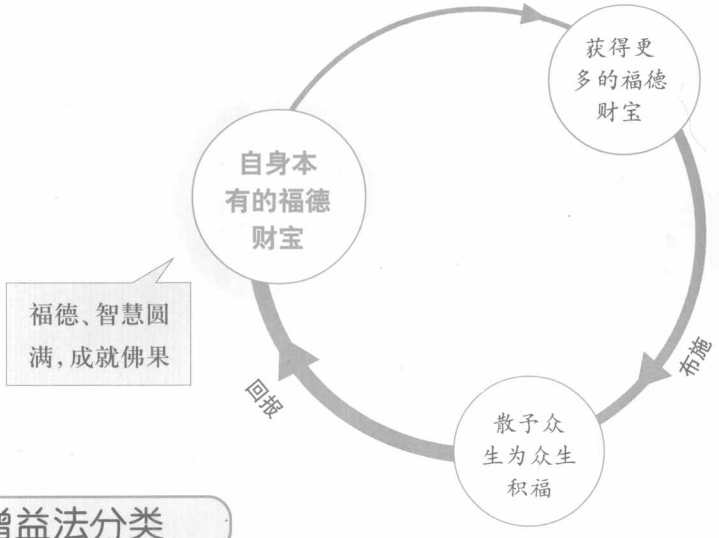
(3) 延命增益：祈求无病长寿；

(4) 悉地增益：祈求获得转轮五位。

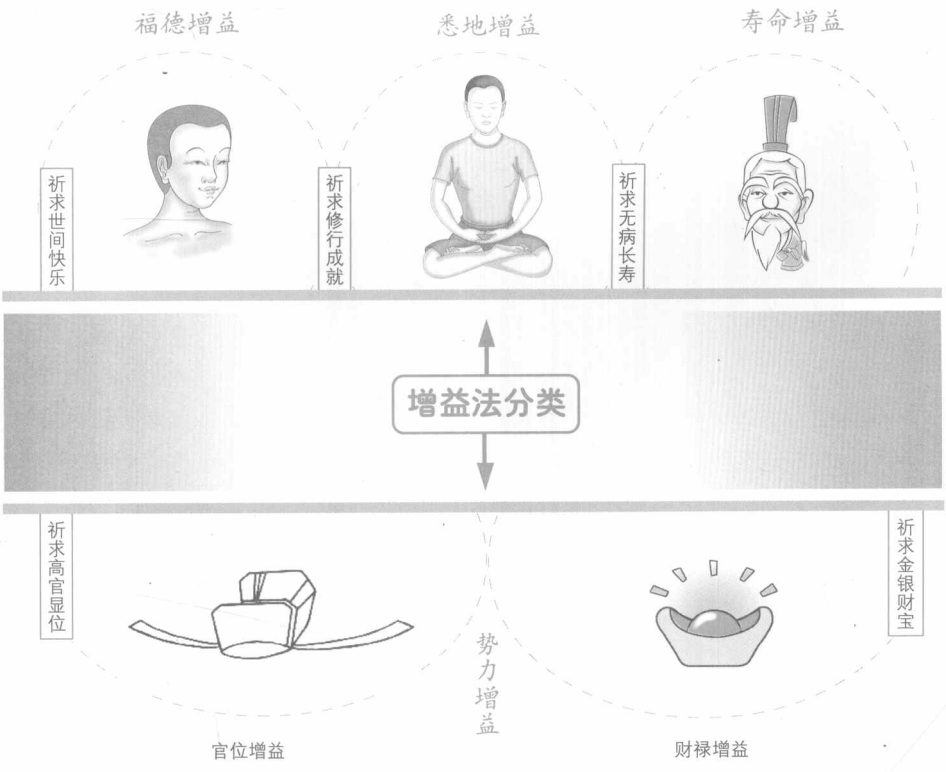
修行者若要修增益法，首先必须发起慈悲的菩提心，虔诚修习六度（布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧）诸波罗蜜来达到圆满。这也是佛法中修证一切世、出世间福德所必须具备的根本心要。如果我们自身的智慧难以增长、功德难以圆满，大部分是因为自己的福德不具足，或者是没有发菩提心，只有发菩提心，虔诚修习此法才能得到准提菩萨福智圆满的加持，帮助我们增进世间性的幸福以及修行上的福德。

我们在修行增益法的过程中，将会拥有无数的财宝福德，这时最好拿出一部分将之用于发心布施，为众生积福，这样能成就更大的福德财宝，再予以布施，形成善性循环，最终能成就福德、智慧圆满的佛果。

增长福德的法门：增益法



增益法分类



7

增益法修持指导

基本步骤

若想快速成就增益法，获得财宝福德，须遵循具体修持步骤，请上师灌顶后修持方可见效。

经中记载的增益法如下："作此法时，身着黄衣，面向东结跏趺坐，观本尊黄色，所供养香、花、饮食、果子、灯烛、地等皆用黄色，从月八日至十五日，日三时念诵，夜作护摩。"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。每天早上八点、中午十二点、下午四点时念诵真言。

（4）修持：面向东方结跏趺坐。观想黄色的准提菩萨。

持诵增益真言：唵 折隶 主隶 准提 （若为他人念诵称彼名字）布瑟微矩噜 娑嚩诃 我们依法修持，祈请黄色准提菩萨的加持护佑。守护我们增益世间、出世间的福德资粮，增长寿命的修法。

此外，在相关经中还列有与延长寿命有关的几种修法：

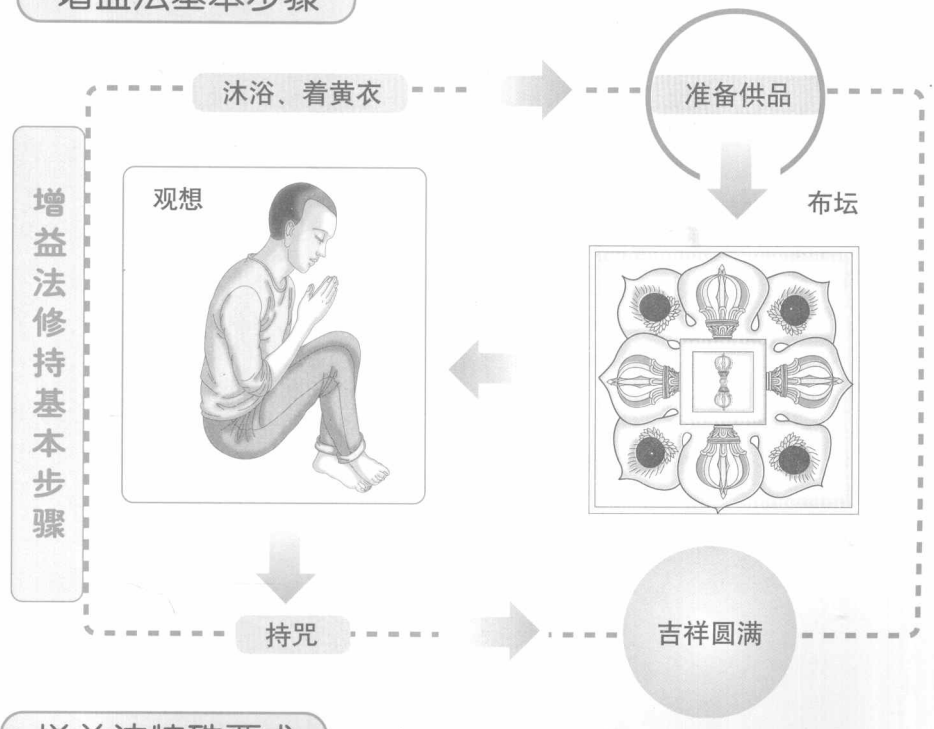
（1）在十五月圆之夜，清净澡浴、着新净衣，面向东方半跏正坐，放置一面镜子在前。首先静心绝思，然后结印印于心上，诵此咒一百零八遍。此咒能使短命众生增寿，病者得痊愈。

（2）短命多病众生，在十五日月圆之夜，烧安悉香，诵咒结印一百零八遍。魔鬼、失心、野狐、恶病，都于镜中现其本身，杀放随意再不来，增寿无量。

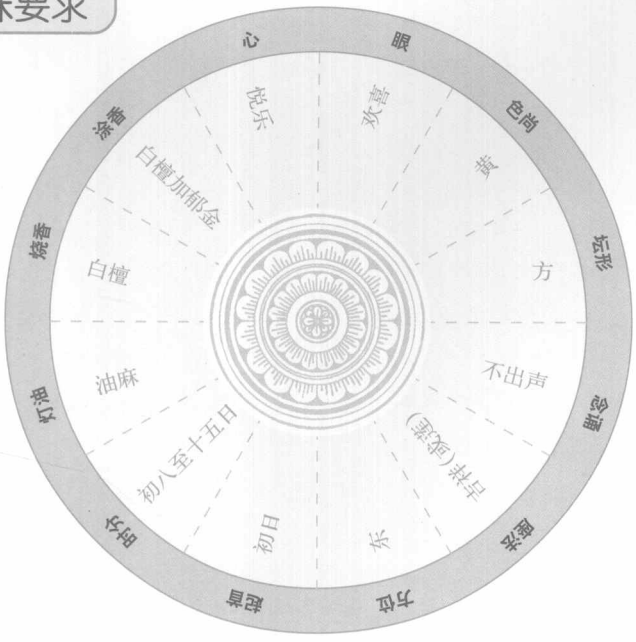
（3）此法能使枯树生花，何况世间果报。若常诵持，水火、刀兵、怨家、毒药皆不能害。若最终为鬼神伤死，结印诵咒七遍，以印印心可得重活。

增益法修持基本步骤

增益法基本步骤



增益法特殊要求



8

49天财宝来

准提求财法

准提求财法是一个简便易行的求财方法，只要四十九天，每天十分钟，虔敬一心，即能求得财宝。

准提菩萨是一位感应甚强、对众生至为关怀的大菩萨，福德智慧无量、功德无边，满足众生世间、出世间的愿望，无微不至地守护众生。他的准提神咒被称为神咒之王，加持威力不可思议，持诵者可祈求聪明智慧、延长寿命、治疗疾病、增长财富等等，种种祈愿，无不满足。而且修准提咒没有任何限制，不问在家出家，饮酒吃肉，有妻有子等，都能持诵，从这里也可看出准提菩萨的大慈悲。

每个人都希望自己和家人能财宝丰盈，不受贫穷困苦的折磨，但现实生活中却常常不能如意，或者一时发生事情急需用钱，而手头却拿不出来；或者想做些布施，却因为自己本就没有资财积蓄而无能为力等等。俗语说“一文钱憋死英雄汉”，所以一个人立身处世，钱财必不可少。下面介绍准提菩萨的一个非常简单的求财法，让你能轻松地获取财富，不再因钱财问题发愁。《佛说七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》中说：“若求富饶，以粳米、油麻，置酥酪中，手把少许，发愿念诵七遍，掷着火中烧之。随力七日乃至七七日，即如其愿。”

1.准备材料：粳米即白米1杯，油麻即白芝麻1杯，酥酪即奶酪2～3杯，混在一起拌匀，团成49粒丸子样的圆团，每粒约2公分大小，也可大些，没有一定规矩，做的若多出来可以存起来下次再修法求别的；一个吃饭用的碗大小，须铜等制品(耐烧即可)，放1大匙白芝麻油入碗内，两张面纸做燃烧材料。

2.每天晚上于佛菩萨像前，把芝麻油放入碗内点燃，跪倒合掌念诵南无大准提菩萨十遍，做好的酥酪丸拿在手上，念准提咒（南无飒哆喃。三藐三菩陀。俱胝喃。怛侄他。唵。折隶主隶。准提。娑诃）七遍后曰“唵。折隶。主隶。准提（与弟子某某所求*******）。娑嚩诃。”

此法重复四十九天，每天十分钟就能完成。酥酪丸需要冷冻四十九天不至于坏掉。

做酥酪丸时注意大米的量不能多，否则跟奶酪和在一起不易成团。如果不方便买到奶酪可用奶粉来代替。白芝麻油用小磨香油即可。

若有什么愿望修法时就在准提咒中说明白即可，念诵咒语时不要贪图完成数量，完成数量不是目的，求法时一定要虔诚一心。

简便易行的求财法门：准提求财法

准 备

白米 + 白芝麻 + 奶酪

团成49粒丸子

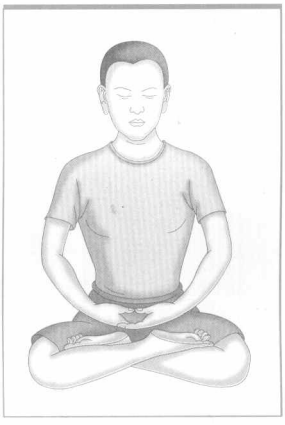
铜（铁、钢）碗 + 芝麻油 + 净纸

修 持

用净纸点燃芝麻油，将米团投入火中燃之。

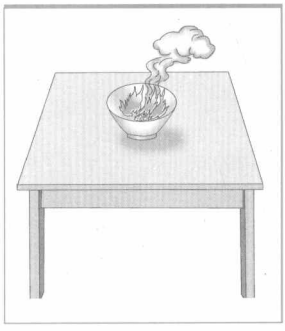
准提咒

南无飒哆喃。三藐三菩陀。俱胝喃。怛侄他。唵。折隶主隶。准提。娑诃。



祈愿

唵。折隶主隶。准提（与弟子某某所求***）。娑嚩诃。



9

祈求和合亲睦的法门

敬爱法

敬爱法是使自身和他人得到佛菩萨的护佑加持，获得他人的敬爱，改善人际关系的法门。

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。很多人可能对“敬爱法”有误解，以为敬爱法就是专为男女之间的情爱而修的法，其实敬爱法的应用范围很大，适用于种种人际上的关系，例如，上司与部属、生意上的合作伙伴、艺人与歌影迷、同事与同事之间的关系、父母子女婆媳姑舅之间的关系、师生关系等等。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。

对修行者来说，修持敬爱法还能使自身及他人获得诸佛菩萨的护持加被，并且得到众人的爱护喜爱。有些修行者因为往昔未结善缘，致使修行的福德资粮难聚，佛法难弘，可以专修敬爱法获得别人的亲睦而积聚福德，成就菩萨大行。

敬爱法的分类：

信伏敬爱：对于悖逆自己的人修法令其折伏；

和合敬爱：令夫妇相亲相爱，不生二心；

钩召敬爱：钩召那些不随顺己心者，令其生起敬爱之心；

悉地敬爱：让那些堕入三恶趣之苦的人无明归入本觉佛果。

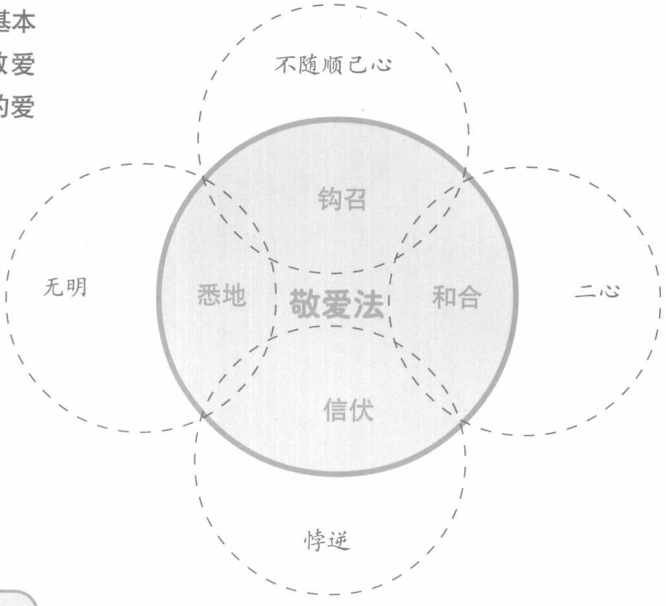
这些修法的本尊各不相同，修持者可根据自己的实际情况选择本尊进行修持。

修习此法时，法衣及坛的颜色、护摩炉的形式、修法的时间及方向，都有一定的规定。符合规定，修法才能产生效验。此外，修此法的出发点必须是为众生设想而不是为个人的利益设想，否则也难有所成就。

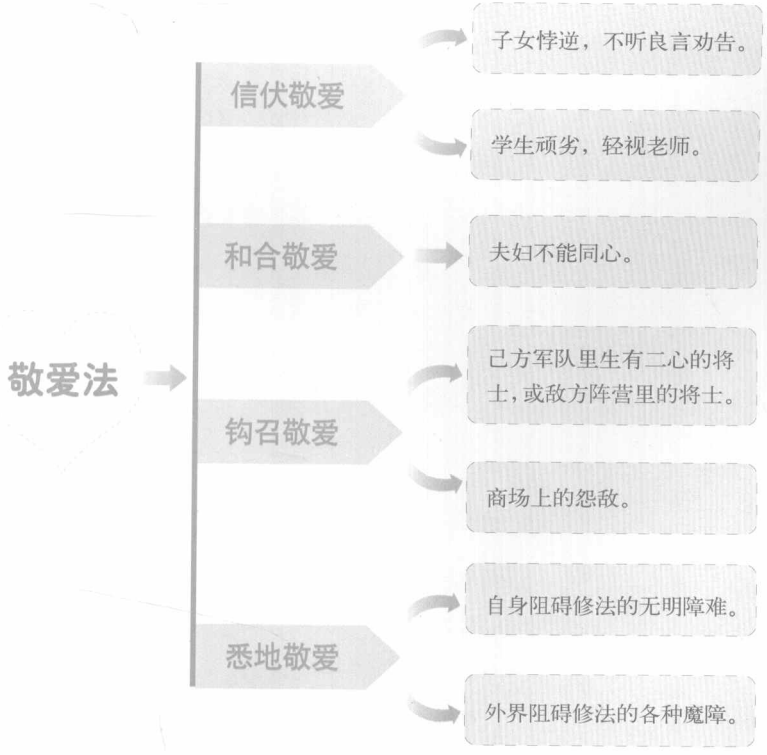
敬爱法使众生受到十法界的欢喜，它是转恶为善，转敌成友，转识成智，转烦恼为菩提的法门。

获得众生亲睦的法门：敬爱法

敬爱法是密宗四大基本修持法门之一。修持敬爱法，可使自身获得他人的爱护喜爱，改善人际关系。



敬爱法分类



10

敬爱法修持指导

基本步骤

修持者依照敬爱法的正确步骤修法，可帮助修持者获得诸佛菩萨的爱护，众生的敬爱。

修持者为祈祷与他人和合亲睦，获得诸佛菩萨爱护，可修习敬爱法。敬爱法与念诵法、护摩法相通，修习仪轨也有近似的地方。修此法时，宜从后夜寅刻之时开始，因为此刻是阴阳和合相应之时，修持者于此刻修持，可获得事半功倍的效果。修行者身着赤衣，面向西方，一切供具法器都用赤色，修法坛与护摩炉（称作敬爱炉）均采用赤色莲花形，赤色是表和合敬爱之色，故用于敬爱法。

在《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》中记载了准提菩萨的敬爱法门。经中记载："作此法者，身著赤衣，面向西。竖二膝并脚名普贤坐，观本尊及所供养香、花、饮食、果子、灯烛、地等并皆赤色。从十六日至二十三日，日三时念诵，夜作护摩。"

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。

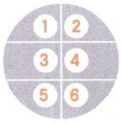
2.供养：上好的香、饮食、果子、灯烛（燃果油灯），修法场所尽量都为红色。涂香用郁金，烧香以丁香苏合香蜜和烧之，燃果油灯，以喜怒心相应。

3.时间：修法的日期从十六日至二十三日。每天早上八点、中午十二点、下午四点念诵真言。

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，然后但从唵字诵之。

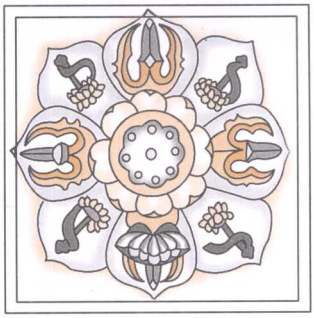
持诵摄召真言：唵 折隶 主隶 准提（若为他人念诵称彼名字） 娑嚩诃

敬爱法基本步骤



沐浴、着红衣　　准备供品

布坛

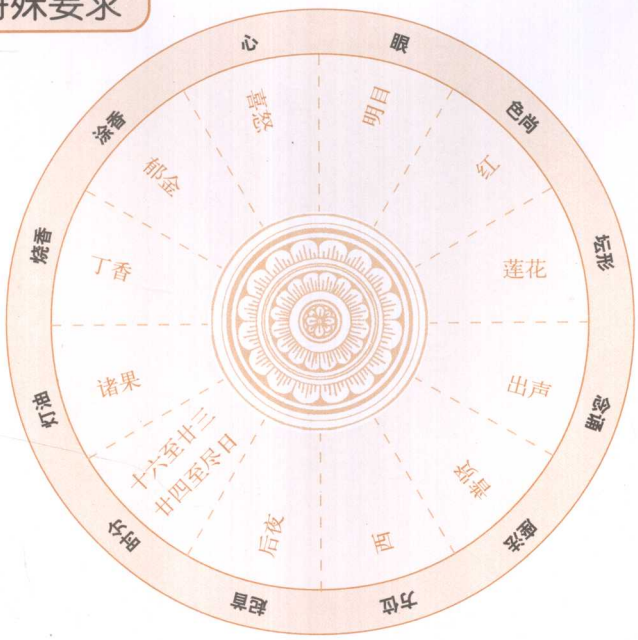


观想



持咒　　吉祥、圆满

敬爱法特殊要求



11

祈求爱情的敬爱法其一

佳人自来法

修习此法，可令原本对己生疏的女子生出爱慕之心，进而成就姻缘。

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”。总共念一百零八遍。

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。

令佳人心生爱慕，主动相就的法门：佳人自来法

修持步骤

1 准备：阴阳水

（一半冷水、一半热水）



手印：金刚钩印 2



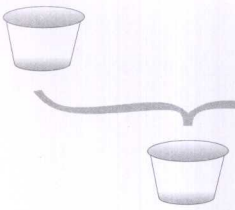
3 观想





阴阳水

阴阳水



观想男女双方在水中融合，化为水

4 持咒

嗡。哇日拉。惹也。梭哈。敕令某某自来相就。

5 入定

心念专一，观想佳人。

制心一处。无事不办。佳人自来。圆满姻缘。

将此水放到饮食中供佳人饮用，佳人知与不知皆可。

6 回向 **8 吉祥圆满** **作法 7**

12

祈求夫妇爱情永固的敬爱法其二

绑红线法

此法可使夫妻感情和睦专一，不生外心，无有外遇之苦，家庭牢固，婚姻美满。

在现今这个物欲横流的社会，到处都是看得见的诱惑，美色、财富、权势等等，有些人可能意志不坚定，轻易就掉了进去，最后害人害己，搞得家破人亡、妻离子散。人们心中的不安定感也比过去增强了，比如夫妻之间的关系，潜藏着不少矛盾，显得非常脆弱，有很多夫妇常常等不到一年或三年就以离婚结束。近几年中国的离婚率一直在增长，每天不知有多少对夫妇离异，而夫妻如果已经有了孩子，会给孩子造成不可弥补的心灵创伤。

每个人都希望自己能有一个美满的家庭，长长久久，快快乐乐，这种希望并不过分，下面就介绍一个可以让夫妻爱情永固的方法，有兴趣的读者可以尝试修行。

1.作法：先取男左女右的鞋子各一只，这鞋子一定要穿得很久的。用红线把两个鞋子口对口密合，然后把红线绕九十九圈，象征久久，供于密坛。

2.抱持印：双手握拳，交叉，抱于胸前。

3.观想：将女鞋观想成女方的形象，男鞋观想成男方的形象（意念要清晰）。

4.持咒：念诵“嗡。哇日拉。惹野。梭哈”一百零八遍。每念完咒要加一句：“敕令 *** 夫妻天长地久，白头偕老”。最后将修法加持过的两只鞋子，放在夫妇睡觉的床下，不要让对方知道，还要祈祷密坛主尊保佑。

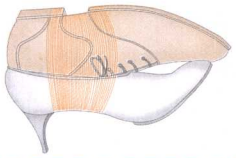
经过这样的作法，夫妇之间的情爱会愈来愈浓，双方爱情会永固，不用担心对方会变心或者爱情减淡。

假如经过施法，夫妇仍然不能同心同德，那半个月后要再行一次法，也就是半个月后把旧鞋子取出，再如法加持一次，每半个月一次，自然有效。一般密宗作法，有一次、七次、二十一次、四十九次的区分，轻症的用一或七次，重症的用四十九次。

婚姻美满、家庭牢固的修持法门：绑红线法

有些男女，天生具足姻缘命运，我们可以从其脸上所带的气，看出其姻缘如何，有没有婚姻，或多男色，或多女色，或半路夭折，或根本无缘分，或离婚等等，但不能完全相信“命定”，我们可以借“修法功德力”来转变命运。有些夫妻之间的爱情，因各种原因趋于淡漠和离异，若一方想补救，可修此法，使夫妇情爱愈来愈浓，不用为爱情烦恼，尤其男方或女方面泛桃花，均可适用此法。

1.作法



2.抱持印



3.观想

将女鞋观想成女方的形象，男鞋观想成男方的形象。

4.持咒

嗡。哇日拉。惹野。梭哈。敕令某某某夫妻天长地久，白头偕老。

5.施行

将修法加持过的两只鞋子，放在夫妇睡觉的床下，不要让对方知道，祈请密坛主尊保佑。

6.吉祥圆满



13

化解怨敌、调伏自身的法门

降伏法

降伏法作为密宗四大基本法门之一，是指为自身和他人调伏恶人等事而修的密法。降伏法是一个威力巨大的密法，具备施法资格的修持者要谨慎作法。

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，及其怨敌恶人等等所修的法。降伏法简称为“诛”，诛字的意义是杀、讨伐、剪除。诛法就是为众生消除魔障的法门，其意义是以大悲心除魔，为救众生而杀众生，为度魔而杀魔。这与显教的怖魔、降魔是相近的。藏密中对实行诛法有严格限制，并不是任何人任何事都可以修诛法的。经上说：若修持者作观想，其成就能使一棵树上的果子随观想在一刹那应念齐落，具备此项成就而行诛法，尚且会有恶业缠绕。如果修行者能在初观想时果落，再一观想而果子复归树上原位，可以随机施化，以此修为作持诛法，才无不可。

修习降伏法最首要的一点是生大悲心，如果心里有嗔恨，则与佛法不相应，而且会给自身造恶业。譬如，释迦牟尼佛在过去世中，遇到一个强盗，想要杀害五百个商人抢夺他们的财宝，佛陀为了救这五百个商人，不得已将那个强盗杀死。在这次施法中佛陀不但救了这五百个商人的生命，而且还阻止了这个强盗种下杀人的恶业，出发点是善的。依因果来说，救五百而杀一，仍是菩萨。但若有人无缘无故生了嗔心杀死强盗，即使造过恶业，作法杀强盗的人仍会为自身带来恶业。

修降伏法，让某一个人死去，这是佛法慈悲吗？按照密宗的理论，如果他死去，修持者不管不顾，不理他的灵魂、中阴，那么便是恶法；但若在他死后，修持者帮他修超度法，让他往生西方极乐世界，获得超脱，这就是慈悲之法。

所以，藏密是以慈悲为出发点修降伏法，而不是真正要去害人，这点非常重要。也就是说，“降伏法”的出发点，是“善”、“慈悲”、“超度”，只有这样，修法以后才能生出善果。若妄用降伏法，为自己的私心害人，其结果必然是造恶业，为自身带来恶果。

降伏法修持指导

基本步骤

14

修持者具大悲心，依降伏法的步骤除恶，使恶人命根断除，往生极乐，得到解脱，此是大功德。

现代社会，世情繁乱，人与人之间的信任度缺失，很多人对密宗的降伏法抱有怀疑，加上降伏法本来就有一些秘密和暴力的地方，所以惹来不少人的诽谤和歪曲。其实降伏法在现代社会尤为重要，如果修持者真正以利益众生为出发点，不夹杂自私嗔恨之心，作降伏法也一样能生无量的功德，为社会和众生带来莫大的好处。而有些别有用心之人，不具大慈大悲心，怀着不可告人的自私目的，修此法对自己厌恶痛恨的人挟怨报复，让不明真相的普通人对密宗和降伏法怀有偏见，实在是令人非常痛心的一件事。

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。

另外，修行者在修降伏法除魔时，一定要注意，不能将邪魔外敌除掉就不再管了，而要生大悲心，获得如来的悲愿加持，为外魔超度，使其命根断除之后，不至于堕落三恶道，而能往生极乐得到解脱。如果修行者发心不正，以嗔恨心修此法，那么必会给自身造下恶业，招致苦果，所以有能力的修行者在修此法时，一定要谨慎。

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。

15

驱除十方魔

降三世明王治魔法

修行者依步骤修习降三世明王治魔法，可驱除各方邪魔，保护自身安定。

降三世明王是东方阿閦佛的忿怒身，能降伏众生过去、现在、未来三世的贪、嗔、痴之毒，以此得名。《密宗道次第广论》卷七记载的降三世明王治魔法是一个全靠观想而作的法，若预见到有不好的事情发生，或者感觉会有邪魔入侵，可以修习此法。这个法主要是观想自己的根本上师变为降三世明王，由他施法除魔，做法较为繁复。步骤如下：

1.金刚上师刹那观想成空性。

2.由“缆”字想成日轮，日轮上有“吽”字的十字金刚杵，“吽”字在金刚杵的中间，庄严光明。

3.“吽”字放光，化成金刚墙，上有金刚网，网外有箭网，其下的地基变成杂金刚体，炽燃成大火院。

4.上师刹那间变化成降三世明王，三面，正面蓝色，右面黄色，左面绿色，张口獠牙，卷舌，每面皆现竖眉忿怒相，三目圆赤，俱足轮等六印。额上戴五钴骷髅，腰系虎皮裙，束赤黄发，向上炽燃。

5.明王六臂中，二臂结降三世明王手印，另外二臂持金刚铃、金刚杵，另外二臂持金刚钩、金刚索。

6.双足右伸左屈，观想其光炽燃如猛火，食尽众生一切魔碍。

7.上师大喝一声“吽”。

8.环顾十方，从自心间“吽”字，放大光明，钩召十方魔。

9.将十方魔交付十大明王。

10.吉祥圆满。

修习此法最重要的是观想，观想根本上师变为降三世明王摄召十方恶魔，再由十大明王处置，而修持者本身就不会受邪魔侵害了。

修习此法需要注意的是，若修习资历尚浅，观想并不是很熟练，那么最好先修观想，不要轻易做此法，修法时要对降三世明王本尊作具体观察，不要单凭一点粗浅的印象做法。

此法做完之后，还必须观想明王将邪魔灭除，并将其送往西方极乐世界，否则这个法就是恶法了。

阻挡邪魔入侵的方法：降三世明王治魔法

降三世明王治魔法观想过程



名词解释

十大明王

十大明王是密宗佛、菩萨的一种变化身，是为教化众生特别是贪愚者而显化的忿怒威猛相的尊神。明王之“明”有光明义，明王对于沉溺三毒中的众生即如当头棒喝，能令其猛醒。这十大明王分别是：秽迹明王，火头明王，大威德明王，愤怒明王，降三世明王，马头明王，大笑金刚明王，无能胜金刚明王，大轮金刚明王，步掷金刚明王。

16

召唤人心，令他人敬爱的法门

钩召法

钩召法能召请诸佛护佑，使他人随顺，不生悖逆，还能钩召堕入三恶趣之人获得重生。

人心有善恶，做善事修善行的人能成仙成圣，而作恶的人力量也很大，能让世间变得一片乌烟瘴气。人心里的贪嗔痴就如毒蛇，若不压制灭除，只会越长越大，为患越来越严重。世间那些天灾人祸、杀人放火、瘟疫流行、各种不治之症等等，都是这些毒蛇作怪。

传说在周朝时有一个小国的大臣图谋篡位，刺杀国王，但没有成功，因此心生嗔恨，死后堕落为蛇身，长成一条剧毒的大蟒。不久这条大蟒修炼成精，到处兴风作浪，祸害人间，到了宋朝年间，它已修成毒龙，在大江里翻云覆雨，杀害了无数的渔民船客，人们莫不惊恐。这时有一位法术高强的圣僧前来营救，他手持锡杖，站在岸边，大声斥责毒龙，毒龙大怒，现出蟒身原形，与圣僧大战了三天三夜，圣僧施出钩召法、降伏法，最终让毒龙折伏。圣僧为毒龙说法，万般带不去，唯有业随身，万般皆苦，一切皆空，劝谏毒龙要生慈悲心，以法术来护佑众生。毒龙听法之后，恍然觉悟，转嗔为喜，欣然自去修行，不复扰乱众生。后来毒龙修成正果，成为天龙八部之一，即摩侯罗伽，有极大神通，为修行者和众生护法。

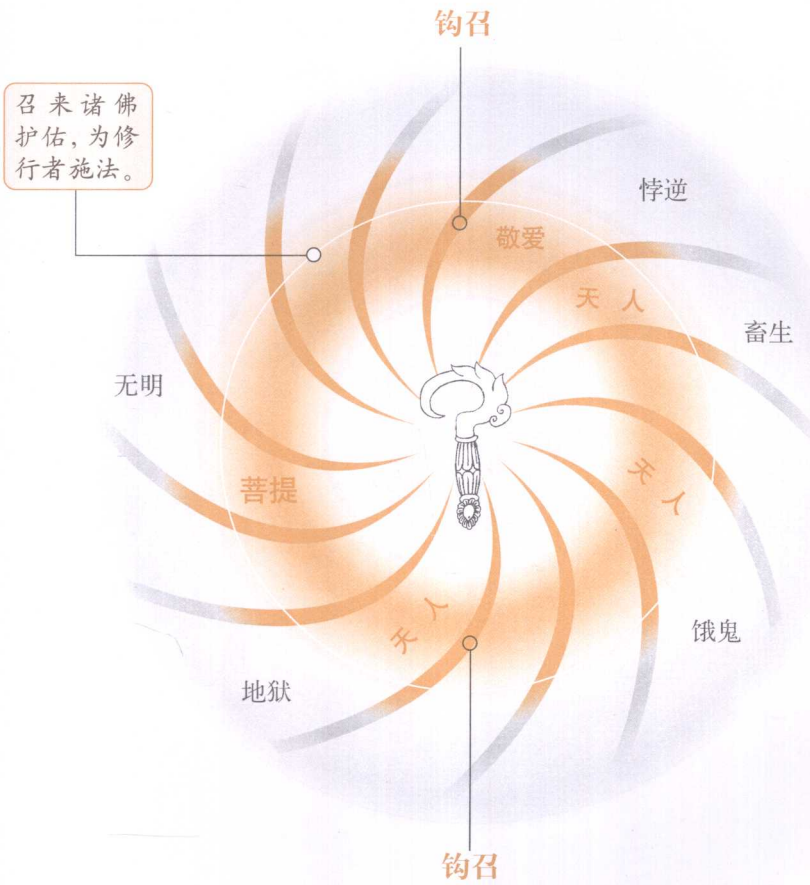
上面的故事说明钩召法是一个具有极大威力的法门，修行者修此法，可获得大收益、大果报。

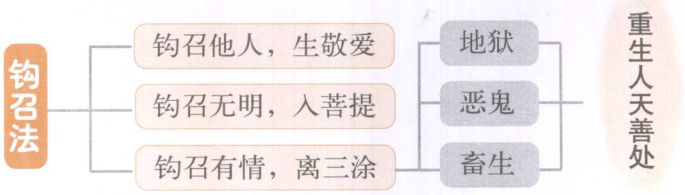
钩召法，又作摄召法、请召法，梵语音译作阿羯沙尼，密宗五种修法之一。此法是从原有的密宗四大基本法门中的敬爱法衍生出来的。它能召来诸佛护佑，还能钩召堕入三恶趣之有情众生，使其重生善处，脱离三恶道。它还能将轮回于三界六道之内的无明召入菩提，逐渐变为清静无染。钩召法就像钩子能牵引钩连其他物，因此得名。

修习此法，还能钩召他人，令他人生出敬爱自己之意。比如某某言行怪诞，悖逆无伦，可修此法令其转为敦厚宽容，对自己生出爱戴之心。修法时若跟敬爱法并用，称之为钩召敬爱法。

修钩召法时，衣服、饮食、香华等都用赤色，供有刺木赤花，结半跏坐，用金刚形炉，炉中印契用金刚钩。

摄召人心的法门：钩召法





名词解释

三恶趣

指地狱、饿鬼、畜生三恶趣，又作三恶道、三涂、三恶，是众生造作恶行所感得之世界。(1) 地狱，有八寒八热等地狱，造上品十恶者堕入此趣。(2) 饿鬼，造中品十恶者堕入此趣。(3) 畜生，造下品十恶堕入此趣。有披毛戴角、鳞甲羽毛、四足多足、有足无足、水陆空行等分类。这三恶趣的层次，各经典叙述有所不同，有的排序为地狱、饿鬼、畜生；有的排序为地狱、畜生、饿鬼。

17

无病苦、延寿命的法门

延命法

修习延命法，能获得诸佛菩萨的护佑加持，使修行者无病长寿、健康快乐，远离种种灾难痛苦，还能为修行者安心修行创造良好的身心条件。

人的一生只有短短的数十年光阴，生、老、病、死是每个人都不能避免的四大苦，另外还有很多难以预料的灾难祸患，都无时无刻不在折磨着我们的身体和精神。如何远离这些苦难，古往今来不知有多少先贤大哲做出了自己的回答，而这也是佛法修证的重要课题。佛陀具有久远不灭的生命，拥有无限的威力，他们具足大慈悲心，关怀众生，应众生的祈愿予以帮助。

虽然我们都希望自己能像佛陀一样具有无量寿，但在目前达不到的情况下，也希望能具有健康的身心和福寿，不仅能安稳自在、吉祥健康地生活在世间，还能安心修习佛法，发起菩提心，逐渐修证圆满。佛陀以自己的威德来使我们的心愿成真，这些佛陀都具备大慈悲心，修行者如果能静心如法修持，必能获得成效。

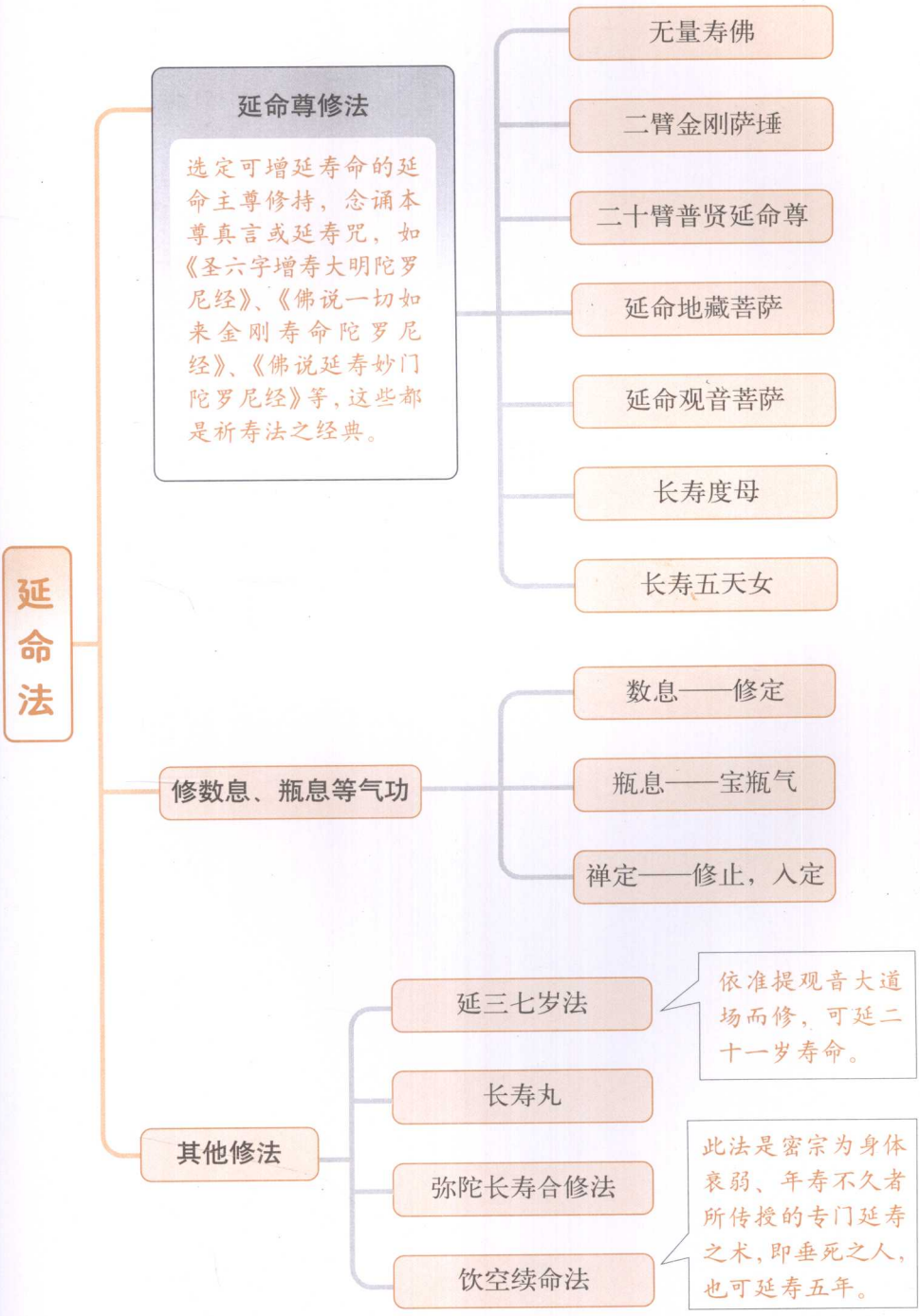
延命法就是专为此而设的密法，它是密宗六大法之一，原从增益法中的延命增益衍生出来，是密宗极为重要的一套修行法门。

修延命法，可延长寿命，并且获得智慧敬爱，《一切如来金刚寿命陀罗尼经》中说："若有善男子善女人，受持念诵每日三时，时别千遍，过现所有恶业因缘短命夭寿，由持此真言故信心清净，业障消灭更增寿命。"

密宗中有很多延命本尊供修行者修持，如二臂金刚萨埵、二十臂普贤延命尊、延命地藏、延命菩萨等等。修法亦有多种，如寿命经法，延三七岁法等，其中延三七岁法，是依照善无畏所传准提观音的大道场法而修的，依功力可增长三七（二十一）岁的寿命，故称延三七岁法。

大致来说，密宗的延寿修法可分两类：(1) 修专求长寿的本尊法，持诵专门用以延寿的咒，如《圣六字增寿大明陀罗尼经》、《佛说一切如来金刚寿命陀罗尼经》、《佛说延寿妙门陀罗尼经》等，都是祈寿法的经典。(2) 修数息、瓶息等气功，这样坚持修行，即使年寿已尽，也能再延五年乃至更长时间的寿命。

获得长寿自在人生的修持法：延命法



Part 3

找出自己相应本尊的提升法

密教本尊修持



密法里有形形色色的本尊，对众生具备各种各样的吸引力。而密宗最重要的一种修持方法就是本尊观想法，即修持者在密宗众多佛菩萨之中，选定一位与修持者特别有缘的佛菩萨作为本体尊，观想自身变成本尊、本尊变成自身的修法。而本尊，就是学密者的修行榜样。

本章图版目录

大日如来 P129
阿弥陀佛 P131
药师如来 P133
不空成就佛 P135
观世音菩萨 P137
千手观音 P139
地藏菩萨 P141
虚空藏菩萨 P145
文殊菩萨 P147
普贤菩萨 P149
准提观音 P151
金刚萨埵 P153
不动明王 P157
孔雀明王 P159
爱染明王 P161
马头明王 P163
绿度母 P165
白度母 P167
作明佛母 P169
四大天王 P171
毗沙门天王 P177
辩才天 P179
吉祥天 P181
黑财神 P183
黄财神 P185
白财神 P187
象头财神 P189
诃利帝母 P191
本尊选择 P193

1

一切圆满智慧的象征

大日如来

大日如来是密宗至高无上的主尊，是密教的教主，在金刚界和胎藏界的曼荼罗中，他都处于中央位置。

大日如来，又作毗卢遮那、遍照王如来、光明遍照、遍一切处等。音译为摩诃毗卢遮那，“摩诃”义曰“大”，“毗卢遮那”义曰“日”，“大日”二字，表示光明遍照之义。大日如来是密宗至高无上的本尊，被奉为密教的教主，所以该宗又名大日宗，或毗卢遮那宗。在金刚界和胎藏界的两部曼荼罗中，大日如来都居于中央位置，他统率着全部佛菩萨，是密宗世界的根本佛。

在密宗经典《大日经疏》中记载，大日如来的名号有以下三种意义：

1.去除黑暗遍照光明义。如来的智慧光如同日光一样能除一切黑暗，且比日光更普遍广大，因其没有昼夜内外之分。

2.一切众务皆能成办义。如来的智慧光遍照法界，能开发众生的善根，一切世间、出世间的事业都能成办。

3.光明无生灭义。当我们看不见太阳时，不是因为太阳没有了，而是乌云遮蔽，太阳不因我们的生灭而生灭。如来之智慧光也是如此，众生被无明遮蔽，看不见智慧光，但它一直安然存在，不生不灭，并不因为我们没有看见它，它就消失不存在。

金刚界曼荼罗和胎藏界曼荼罗都以大日如来为主尊，但大日如来的形象和姿态在这两部曼荼罗中略有不同。

胎藏界大日如来位于中台八叶院中央，密号遍照金刚，呈菩萨形，身呈黄金色，着白色轻妙之衣，手结法界定印，头戴五佛宝冠，结跏趺坐于中央的八叶莲花座。胎藏界的大日如来代表了法界体性自身，体现了圆满究竟的无上佛智。

金刚界大日如来密号遍照金刚、无障金刚，呈菩萨形，身呈白肉色，着妙天衣，手结智拳印，头戴五佛宝冠，结跏趺坐于七狮子座（或莲花座）。金刚界的大日如来，象征摧坏众生烦恼，把降伏烦恼的智慧比喻为“金刚”，表示坚固不坏。

修大日如来法，能得增益、息灾等作用，还能开显我们自身本来具足的佛性，修证圆满。

金刚界大日如来



金刚界大日如来

辨认特征

1.身体黄金色。
2.结法界定印：以左膝托左手，掌心向上，右手同左手一般，重叠于左手之上，两拇指指端相接。

胎藏界大日如来



胎藏界大日如来

辨认特征

1.身体白肉色。
2.结智拳印，以两手分别作金刚拳，再以右拳握左手食指于胸前，此印含理智不二、生佛一如、迷悟一体等义。

2

护佑众生无量寿命、无量光明的主尊

阿弥陀佛

阿弥陀佛是密宗重要的延命长寿主尊，以阿弥陀佛为本尊修持，可获长寿和福德智慧，往生西方极乐世界。

阿弥陀佛，是西方极乐世界的教主，略称弥陀，意译无量寿、无量光。他在大乘佛教中地位非常重要，以观世音和大势至两大菩萨为胁侍。

阿弥陀佛又名无量寿佛，从名号上就可以看出他是重要的延命长寿主尊。藏密中，阿弥陀佛是“长寿三尊”之一，能增长众生的寿命以及福德智慧，避免遭逢灾难，死于非命。

据《无量寿经》记载，过去有一个转轮圣王发心出家，名法藏比丘，追随世自在王修行，发愿建立一个庄严清净的极乐世界，后来修习菩萨道终于圆满成佛，名为阿弥陀佛，接引众生往生西方极乐世界。

阿弥陀佛悲愿广大，其念佛法门又简单易行，因此，在信仰佛教的国家，信众极多，中国过去就有“家家阿弥陀，户户观世音”的说法，可见其普遍性。有佛法的地方没有不知道阿弥陀佛的，现在信息发达，纵然没有佛法的地方，通过种种有意无意的管道，也有许多人都知道阿弥陀佛。

密宗以阿弥陀佛象征大日如来法身之妙观察智，在金刚界曼荼罗中，称为受用智慧身阿弥陀如来，居于西方月轮之中央。其身黄色或金色，结三摩地印，密号清净金刚。在胎藏界曼荼罗中，称为无量寿如来，居于中台八叶之西方。其身为白黄色或真金色，闭目，身着轻衣，跏趺坐于宝莲上，结弥陀定印。

阿弥陀佛修行法门并不复杂，修行者需要反复观看阿弥陀佛的唐卡，用正规的生起次第去修。要勤作观想，最好能昼夜不间断地观想西方极乐世界和阿弥陀佛，即在每一刹那的每一个念头中都不离开观想。现代大多数人即使做不到“念念不忘”，也应日夜常想，不离自心。

现在人们生活压力很大，工作忙碌，修持系统的圆满大法可能并不现实，但是阿弥陀佛一定要修，因为它可以带我们往生极乐，不至于让我们堕入六道轮回，难以超脱。

另外需要注意的一点，修此法需要灌顶。

接引众生往生极乐的主尊：阿弥陀佛

胎藏界阿弥陀佛



胎藏界阿弥陀佛

辨认特征

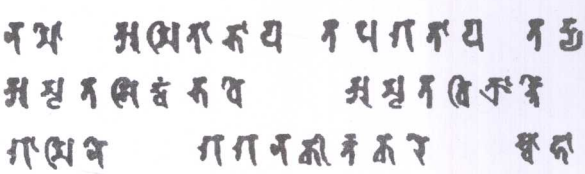
1. 身体白黄色或真金色。
2. 结弥陀定印，双手外缚，弯曲双手食指中节，指背相对，两拇指横放在食指指端上。

金刚界阿弥陀佛

辨认特征

1. 身体黄色或金色。
2. 结三摩地印（即弥陀结定印），此为阿弥陀佛于金刚界三昧耶会所结之手印。双手外缚、两中指竖起相拄，拇指相交叉。

阿弥陀佛往生咒



南无　阿弥多婆夜　哆他伽哆夜　哆地夜他　阿弥利都婆毗
阿弥利哆　悉耽婆毗　阿弥利哆　毗迦兰谛　阿弥利哆　毗迦兰哆
伽弥膩　伽伽那　枳多　迦隶　婆缚贺

3

拔除众生身心诸病的延命主尊

药师如来

以药师如来为本尊修持，可除病苦、增寿命、免夭折，消除一切灾业；命终之时往生药师净土，或随愿往生，永不退转，直至成佛。

药师如来全名为药师琉璃光王如来或药师琉璃光如来，简称药师佛，是东方净琉璃世界的教主。据《药师如来本愿经》所说，在东方过娑婆世界十恒河沙等佛土之外，另有世界名净琉璃，其土有佛号“药师琉璃光如来”，在东方净土化导众生，誓愿为众生消除灾苦、求得现世安乐。

药师琉璃光如来的名号来源，是因为他能拔除生死之病，故名药师，能照度三有之黑暗，故名琉璃光。

药师佛在过去世修行菩萨道时，曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦，疗治一切众生的身心之病，特别是医治众生智慧、悲心都不圆满的心灵。在中国，因为药师佛对消除众生疾苦、增延寿命等的特殊效用，被尊称为“消灾延寿药师佛”。

药师佛面相慈善，仪态庄严，身蓝色，着佛衣，右手膝前作施无畏印或与愿印，左手脐前捧佛钵（药壶），双足跏趺坐莲花宝座中央。

此佛誓愿不可思议，诚心修持有大功德。若有人身患重病，死相已现，家人在此人临命终时昼夜尽心供养礼拜药师佛，读诵药师如来本愿功德经四十九遍，燃四十九灯，造四十九天之五色彩幡，其人便可以复苏延命。

若有人忽做噩梦，梦中出现各色妖魔鬼怪，或者奇怪的大鸟，可恭敬供养药师琉璃光如来，则噩梦、恶相等各种不吉祥的事物都隐没不见，不再为患。或者有水、火、刀、毒、狮子、虎狼、熊罴、毒蛇、恶蝎、蜈蚣等令人惊怖之物，若至心忆念药师佛恭敬供养，一切怖畏都能解脱。

或者有女人在怀孕生产时难产，受到极大的痛苦，以至死去活来，若能至心念诵礼赞药师佛名号，恭敬供养，则所有的痛苦都可消除，生下的孩子也无病无灾、健康活泼。

另外，以药师如来为本尊而修悔过，称之为“药师忏”，也被广大信众普遍修持。悔过，意为忏悔罪过，即在佛前忏悔自己身、口、意所造之罪过，以求得福利。悔过法依所修之本尊不同而有多种，其中以药师如来为本尊而修法，称为药师悔过，亦即药师忏。

誓愿宏大、疗治众生的主尊：药师如来

药师如来



药师如来

辨认特征

1. 身体蓝色。
2. 右手施无畏印或与愿印。
3. 左手脐前托钵。

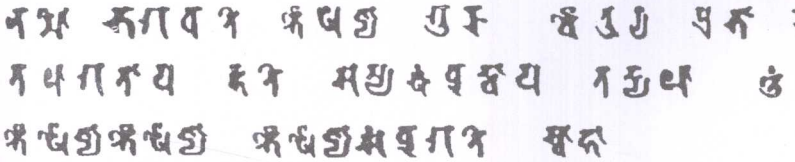


施无畏印



与愿印

药师如来大咒（灭除一切众生苦恼咒）



曩谟　婆诃缚帝　佩杀紫野　虞噜　吠吱哩也　钵罗婆　罗惹野
怛他蘖多野　罗喝帝　三邈三没驮野　怛你也多　唵
佩杀尔曳佩杀尔曳　佩杀紫野三摩弩蘖帝　娑缚贺

4

护佑众生事业圆满的事业主尊

不空成就佛

不空成就佛是金刚界五佛之一，代表大日如来的成所作智，象征能以大慈的方便，成就一切如来事业及众生事业。

不空成就佛，密宗称为悉地金刚或成就金刚，又称为不空成就如来，是金刚界五佛之一，位于金刚界曼荼罗北方月轮的中央，在大日如来的北方，代表大日如来五智中的成所作智，所以也象征能以大慈的方便，成就一切如来事业及度化众生事业。由于其善巧智慧方便，能成就一切有情菩提心，安住菩提道场，降伏魔众，能变化珍宝满虚空，故位于五部中之事业部（羯摩部），主五智中之成所作智。其四方安置金刚业、金刚护、金刚牙、金刚拳等四菩萨。在胎藏界中，则被视为北方天鼓雷音佛的同体。

此名号的由来，在于他能使一切众生的迷惑烦恼全部解除，成就大愿，从不落空，故称“不空成就如来”。根据经典描述，修行者由于获得不空成就佛的加持，在修证佛事和众生事业上，都能圆满成就。

不空成就佛身体呈绿色，印契是施无畏印，即左手五指执衣的两角，右手展开手掌，竖起五指，掌心当肩向外。这一印相，象征佛陀拔济有情，与一切所做事业皆成办的功德。不空成就为事业之王，能转化世间凡夫的眼、耳、鼻、舌、身等五种意识，成为如来的清净智慧。在不空成就佛的加持下，无论是在佛法事业，或是世间的事业，一心祈愿者，都能获得圆满成就；而且能成就利益自身及他人的妙行，并远离一切烦恼。

不空成就佛在金刚界成身会为通身绿色或金色，左手结拳印，放置膝上，右手当胸舒覆五指，掌心向外作施无畏印，跏趺坐于莲花座上。

在金刚界五部中，不空成就佛是事业部的部主，其身杂色，现各种相，坐骑为迦楼罗（金翅鸟）。这只鸟威力巨大，人天一切诸龙无不降伏，因此成为佛陀的坐骑。

众生及佛陀事业的护法：不空成就佛

不空成就佛是密宗有名的事业主尊，他护持一切众生事业如意，成就巨大，若有修行者诚心祈愿，当能获得事业上的圆满成就。



辨认特征

1. 肤色

身体呈绿色或杂色。

2. 手印

结施无畏印，象征佛陀拔济有情，一切事业皆能成办。

3. 坐骑

坐骑是金翅鸟，降伏人天一切诸龙。



施无畏印



金翅鸟

5

普渡众生、救苦救难的慈悲主尊

观世音菩萨

观世音菩萨以其大慈大悲、救苦救难的形象，成为中国民众最为熟悉的佛教菩萨，他也是密宗重要的消灾除难主尊。

观音菩萨是中国民众最为熟悉的一位佛教主尊，因为他对普通大众无差别的彻底的慈悲之心，使他在百姓心中的影响甚至超过了佛祖释迦牟尼。

观音菩萨又称观世音菩萨、观自在菩萨、观音大士等，至唐太宗时，因为避李世民讳，故改为观音菩萨。“观”为观照之意，但它与一般的观照不同，是以佛教的无漏（无烦恼）圆通大智来观照。“世音”是菩萨观照的对象、境界。“世”并不单指人世，还包括六道，即：人、天、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱。“音”是六道众生遇难时念诵观音名号的悲切声音。总之，“观世音”三字名号就是菩萨以无漏圆通大智观照六道众生因痛苦而念诵其名号的声音。如果菩萨听到有人念其名号，就会立即去寻声解救。因此观音成了佛教大慈大悲的象征，被佛教徒尊称为“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。

观世音菩萨是四大菩萨之一，悲心特甚，故又称大悲观世音。从印度初传入中国时，造型为阳刚男像，后来随着时间的变迁以及民间流传的故事加入，在唐宋以后，造型逐渐转变为如今常见的女像。

密宗将观世音菩萨称为圣观音，在胎藏、金刚界二界中，圣观音分属不同的地方：在胎藏界曼荼罗里分别位在中台八叶院、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。他们的形象各不相同。

在中台八叶院西南方，圣观音顶戴宝冠，宝冠上面有坐化佛，右手竖拳执开敷莲花，左手竖掌向外。

在观音院的形象是：左手持未开敷的莲花，右手做欲打开莲花姿势，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盖，颠倒迷惑。金刚界形象与此相同。

在释迦院，是右手向内持白拂（或赤拂），左拳叉腰。

在文殊院是右手掌心向上，置于脐部，左手竖掌屈食指、中指，执开敷莲花。

佛性的慈悲化身：观世音菩萨



观世音菩萨

辨认特征

1. 未开敷莲花：代表众生被无明蒙蔽，看不见自身的清净。
2. 开敷莲花：表示观音菩萨为众生除障息灾，破除无明。
3. 白拂，是拂除各种灾难之义，息灾所用。



未开敷莲花

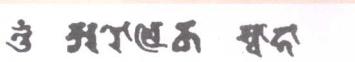


开敷莲花

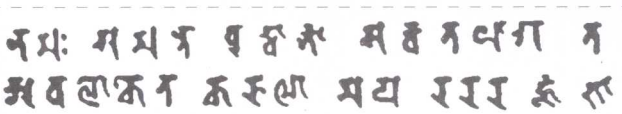


白拂

圣观音真言



唵　阿噜力迦　莎诃



南么　三曼多　勃驮喃　萨婆怛他蘖多
阿缚路吉多　羯噜伫　末耶　啰啰啰　吽　阇

名词解释

四大菩萨

菩萨，全称“菩提萨埵”，是梵文的音译，菩提，意为“觉”，萨埵是“有情”，菩萨，便是“觉有情”，有情是指有情爱与情性的生物，也即是众生。而菩萨就是指发心求佛道的觉悟者，他能以有情之觉来唤醒有情的迷失。佛教里有四大菩萨，分别代表修行的四大要素，即悲，智，愿，行。他们分别是：大智文殊菩萨，大悲观世音菩萨，大愿地藏王菩萨，大行普贤菩萨。文殊菩萨的道场在山西五台山，观世音菩萨的道场在浙江普陀山，地藏王菩萨的道场在安徽九华山，普贤菩萨的道场在四川峨眉山。

6

利益众生、满足愿求的主尊

千手观音

千手观音具有无量智慧和大悲心，能利益安乐众生一切愿望，只要修行者虔心修持，必能获得果报。

千手千眼观世音，全称千手千眼观自在，是密宗六观音之一，又称千眼千臂观世音、千手圣观自在，简称“千手观音”、“大悲观音”，“千”代表无量、圆满之义。根据密宗经典《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》记载，观音菩萨在“无量亿劫”前听千光王静住如来说法，发誓要“利益安乐一切众生”，于是身上长出了千手千眼。千眼表示遍观世间，千手表示遍护众生。

修行者诵持千手观音所传的大悲神咒，可以成就息灾、增益、敬爱、降伏等事业，并且使众生一切世间、出世间的希望都圆满。特别是此法在息灾方面，具有极大效力。

千手观音的形象分两种。一种是实有千手千眼，典型造像为头戴宝冠，宝冠上有化佛。面有三眼，臂有千手，千手掌上又各有一眼。千手又分为：(1) 法身八手，最大，其中二手作合掌状，其他六手各执法器。(2) 报身四十手，稍细小，其中二手合掌，其他三十八手各执法器。(3) 化身九百五十二手，最小，手中各执法器。千手观音的千只手以扇面向外排列数层，有如孔雀开屏一般，十分壮观。另外一种是简化了的千手千眼观音，实际上是四十二手眼观音，典型造像一般是除中间的两眼两手之外，左右各二十手，分别执各种法器，每一手中各有一眼，加在一起共四十二手四十二眼。每一手眼各配上二十五有（欲界十四有、色界七有、无色界四有，代表三界中二十五种众生生存的环境），也成千手千眼。

一般千手观音的造像，只要具足四十臂即可。据经上所述，四十手所持之物或所作的印相分别为：如意珠、索、宝钵、宝剑、跋折罗、金刚杵、施无畏印、日精摩尼、月精摩尼、宝弓、宝箭、杨枝、白拂、胡瓶、傍牌、钺斧、玉环、白莲花、青莲花、宝镜、紫莲花、宝篋、五色云、军持、红莲花、宝戟、宝螺、骷髅杖、数珠、宝铎、宝印、俱尸铁钩、锡杖、合掌、化佛、化宫殿、宝经、不退金轮、顶上化佛、葡萄。

遍观世间、遍护众生的主尊：千手观音



特别提示

千手观音主要的四十手，能满足众生不同的祈愿。比如，若要治疗胸腹中的疾病，可修宝钵手，具体做法是：用宝物造钵，将自己要服用的药物投入钵内，置于千手观音尊前，持咒一百遍再服下，这样可以消除腹中一切病气。或者修杨柳枝手，将杨柳叶置于本尊前，持咒一百零八遍，洗浴身体，可治四百四十种病。余者依此类推。

名词解释

密宗六观音

密宗有六观音之说，分别为千手千眼观音、圣观音、马头观音、十一面观音、准提观音和如意轮观音。

7

满足一切福德财富、愿力无尽的主尊

地藏菩萨

地藏菩萨是四大菩萨之一，代表愿行，以无量的功德利益众生，其誓愿“众生度尽方证菩提，地狱未空誓不成佛”代表了此本尊对众生的无上慈悲。

地藏菩萨，是悲愿很重的菩萨，因此又被称为大愿地藏王菩萨，是四大菩萨之一。地即土地，具有七义：(1) 能生义，土地能生一切生物，比喻菩萨能生一切善法。(2) 能摄义，土地能摄取一切生物，比喻菩萨能摄取一切善法于大觉心中。(3) 能载义，土地能负载一切，比喻菩萨能负载一切众生。(4) 能藏义，土地能含藏一切矿、植等物，比喻菩萨能含藏一切妙法。(5) 能持义，土地能持万物，令其生长，比喻菩萨能总持一切妙善，使其增长。(6) 能依义，土地为一切万物所依，比喻菩萨能为一切众生所依。(7) 坚牢不动义，土地坚实不可移动，比喻菩萨的菩提妙心，坚如金刚，不可破坏。藏者，具有秘密包容含育等义。世间宝库，蕴藏许多金银财宝，能救济众生的贫乏，比喻菩萨具有如来无量妙法秘藏，能救脱无数众生。《地藏十轮经》说，“安忍不动，犹如大地，静虑深密，犹如秘藏”，因此故名地藏。

地藏菩萨愿行广大，以无量的功德宝藏利益众生，我们求健康得健康、求长寿得长寿、求富贵得富贵、求消业障可以消业障。

相传有一次地藏菩萨降迹新罗国（即现在的韩国）帝王之家，姓金名乔觉，二十四岁出家。后来带同一只名叫善听（又名谛听）的白犬来到中国九华山，栖身在一个荒僻的岩洞中修行，当时九华山属于一位叫闵公的佛教徒，听说地藏比丘要建道场，愿意捐出一块地方。地藏比丘说需要袈裟大小的地方即可，闵公很爽快地同意了，但是当地藏比丘把那件袈裟打开之后，却盖覆住了整个九华山。闵公见到这位圣僧的神通，大为惊叹，就将整个九华山都送给了他。

逐渐地，追随地藏比丘修行的人越来越多，闵公的儿子也跟着地藏比丘出家，号道明和尚。不久，闵公也出家，拜他的儿子为师。所以现在我们见到地藏菩萨像前有两位侍者，左边年轻的就是道明和尚，右边是闵公。

悲愿深重的主尊：地藏菩萨

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，分别渡化六道众生。



辨认特征

1. 肤色

白肉色。

2. 持物

左手持莲花，上有幢幡。右手持宝珠，或者右手作施无畏印。

地藏菩萨真言



南么　三曼多　勃驮南　诃诃诃　苏怛奴　莎诃

7

释迦佛陀在入灭前，将众生交托给地藏菩萨，让他度化众生。可以说，这度众生的事业，除了普贤菩萨及观音菩萨以外，没有其他一尊菩萨可以比拟。地藏菩萨是释迦佛入灭后的真正承继人。

地藏菩萨有一个著名的誓愿："众生度尽方证菩提，地狱未空誓不成佛。"由此可知地藏菩萨度众生的愿力遍十方国土，所以称为大愿地藏王菩萨，也因此成为众生消灾增福时重要的祈请本尊。

据经中记载，修持地藏菩萨法门可得十种利益：一土地丰壤，二家宅永安，三先已生天，四现在益寿，五所求遂竟，六无水火灾，七虚耗辟除，八杜绝噩梦，九出入神护，十多遇圣因。这十种利益是从大处说的，其实修持地藏菩萨法门，福德不可思议，并不只这十种。

宋朝开宝寺一位和尚名叫惠温，他有一个小徒弟，大约十四岁。一次惠温的相师朋友健真对惠温说："你的小徒弟还有一个月命。"惠温便命小徒弟回家与父母团聚。一个月后小徒弟健康地回来了，惠温见他还在世，很高兴，认为健真没相准，健真再相，发现他还有五十年寿命，便问小徒弟路上遇到什么怪事。小徒弟就讲出他在回家途中遇雨投宿某画师屋内，见到一幅地藏菩萨画像，就在墙壁上用指甲依样画了一尊菩萨像。那一晚，见一位和尚对他说了三声"五十"。惠温和健真都慨叹菩萨法力不可思议。后来这位小徒弟长大之后，精修菩萨行，法号惠藏法师。

若有人向地藏菩萨至心忏悔宿世之罪，在菩萨像前一心礼拜，或一心念地藏菩萨名号，日日如是，则地藏菩萨神力能令这人万罪消灭，万福来临，降生尊贵家，不堕三恶道。

妇女怀孕，若能为胎儿读诵地藏经，或代胎儿念南无地藏王菩萨万遍，可灭胎儿前世罪。胎儿七日一变，地藏菩萨神力，可令胎儿相貌端正，出生之后，安乐易养，健康长寿。

若有人命终之后家人代修功德，例如诵经、念佛、拜忏、供斋等，此功德，亡人只得七分之一，生者得六分。所以不要等到死后让别人代修功德，应该在身体健康之时赶快修行，那么七分功德，都是自己所有。

地藏菩萨发大愿，度化地狱众生，其实所谓地狱，不是天造、地造，是众生恶业所造。业从心生，心如果与恶业结合，就造地狱，每一个人都可以造地狱。《十轮经》介绍四类十一种罪，能使人堕入地狱：（一）五无间罪：①杀父，②杀母，③杀阿罗汉，④出佛身血，⑤破和合僧。（二）四根本罪：①杀、②盗、③淫、④妄语。（三）谤正法。（四）疑三宝。若有人犯上述十一种罪中的任何一种，必堕无间狱中。地藏菩萨一方面度化已堕地狱的，令其离狱，另一方面对于未堕地狱的众生，令其护持善根，永远不造堕地狱的恶业。

修习地藏法门，应常怀忏悔之心，若工作繁忙，无暇专修，可将修行与工作、生活结合，随时随地发起菩提之心。

在这末法时代，众生业障深重，善根浅薄，想开悟都难！更何谈证果！而《地藏菩萨本愿经》就是迎合现在时机的一个妙法。《地藏经》解说的佛理浅显易懂，基本不需他人传授。

修行者在持诵经文时需注意：持诵时必须发出声音，但无须大声朗诵，只要发起虔诚的恭敬心和忏悔心护念即可。持诵时，或跪、或立、或坐皆可。24小时皆可持诵，但每部持诵过程以90分钟为最适当。家中若有佛堂者，需奉三炷香，三念“恭请南无大慈大悲地藏王菩萨慈悲护持”，若间隔一小时以上需要重新恭请。如果家里没有佛堂或其他原因，不燃香亦可，但圣号仍然要念。持诵中可能会发生头晕目眩、身体酸软不适、杂念纷至等现象，此乃累世冤亲债主作祟，应以最忏悔的心，祈求冤亲债主原谅。

功德回向时应先回向给自己累世的冤亲债主，他们最易设置障碍，故应首先超拔他们。回向文如下：（合掌）弟子×××愿以此所诵《地藏经》×部（或念佛菩萨圣号）之功德，回向给弟子×××累生累世的冤亲债主。祈请南无大慈大悲地藏王菩萨慈悲做主，超拔他们，令业障消除，离苦得乐，往生净土。弟子×××真心求忏悔。（念三遍）

8

涵具无量福德智慧宝藏的主尊

虚空藏菩萨

以虚空藏菩萨为本尊进行修持，可增长记忆力，头脑聪明多智，还能为自己增加修行的资粮。

虚空藏菩萨，又称虚空孕菩萨，相传此菩萨所具有的福德智慧无量无边，犹如虚空，因此故名。密宗中密号如意金刚、库藏金刚、富贵金刚，其忿怒身为大笑明王。此菩萨是胎藏界曼荼罗虚空藏院之主尊，在释迦院则是释迦右方的胁侍，他又是金刚界贤劫十六尊之一。

据《虚空藏菩萨神咒经》记载，世尊对此菩萨甚为赞叹，称其为："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……应受一切众生最胜供养。"可见虚空藏菩萨功德之不可思议。

在《大方等大集经》中说虚空藏菩萨过去世是功德庄严转轮圣王之子，名师子进，与师子等其他王子舍弃王位，出家修道，但其父功德庄严转轮圣王对佛却非常骄慢，他为了度化父王，现出无量神变："于上虚空中雨种种妙物，所谓诸华香、末香、涂香、缯盖、幢幡，作种种天乐，美膳、饮食、璎珞、衣服、种种珍宝皆从空中缤纷而下，雨如此宝，满足三千大千世界，众生得未曾有，皆大喜悦。"《大日经疏》云："如虚空不可破坏，一切无能胜者，故名虚空。"所谓"藏"，就好像人有大宝藏，其他人若有需求，尽可自取，虚空藏菩萨亦复如此，一切利益众生之事，都能从中生出无量珍宝，让众生自在受用，没有穷尽。

修持虚空藏法门，可获得无上的智慧财富。有些在家出家之人，自身薄福、少德，缺乏修行资粮，其所求的世间、出世间的祈愿，都不遂意，如果能虔心依止此教法修习，可使业报消除，福德增长，世间、出世间一切财宝，都能获得。

"虚空藏菩萨咒"是佛教徒常持诵的真言。经常诵持此咒，可增长记忆力。另外修习虚空藏菩萨法门应建立本菩萨曼荼罗，中央画虚空藏菩萨，前面画金刚宝，右边画金刚光，左边画金刚幢，后面画金刚笑，内外院四角分别内供四供养。东门安金刚杵，南门宝，西门莲花，北门铃。修行者进入此曼荼罗虔心修持，所求一切富贵、阶位定能尽得。

福智二藏无量无边：虚空藏菩萨

虚空藏菩萨具足无量无边的福德智慧，以此菩萨为主尊进行修持，可增长记忆力，获得善巧、聪明，远离昏聩。



胎藏界曼荼罗虚空藏院虚空藏菩萨辨别特征	胎藏界曼荼罗释迦院虚空藏菩萨辨别特征
1.肤色 身呈肉色。 2.持物 左手于腰侧握拳持莲，莲座上有如意宝珠，代表福德。右手屈臂持有光焰的利剑，代表智慧。	1.肤色 身呈黄金色。 2.持物 左手持莲，莲座上有绿珠。右手执拂尘。

虚空藏求闻持法真言



南么　阿弥舍　揭婆耶　唵　摩哩　迦么利　慕利　婆缚贺

9

智慧第一、辩才无碍的主尊

文殊菩萨

文殊菩萨是释迦佛陀的大弟子，智慧、辩才第一，以此本尊进行修持，可获得通达透彻的精深智慧。

文殊菩萨，梵文音译文殊尸利或曼殊室利，简称为文殊。《大日经疏》意译为妙吉祥，文殊或曼殊是妙之意，尸利或室利是头、德、或吉祥之意。密宗中称为般若金刚、大慧金刚、吉祥金刚、辩法金刚等。文殊菩萨是佛陀释迦牟尼的左胁侍，和佛陀、普贤菩萨合称华严三圣。他是佛陀的大弟子，智慧、辩才第一，称“大智”，是四大菩萨之一，山西五台山是其道场。文殊菩萨一般的形象是顶结五髻（代表大日如来的五智）、手持金刚宝剑（表示以智慧之利断除一切众生的烦恼）、坐骑为狮子（表示智慧的威猛，以狮子吼震醒沉迷的众生）。

依大乘经典所载，文殊菩萨在过去世曾为七佛之师，是三世诸佛成道之母，因而有“三世觉母妙吉祥”的尊号。藏传佛教认为，文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨乃诸佛之智慧、慈悲和力量所化，合称为“三部主”。文殊菩萨对诸法实相通达无碍，说法善巧、教学方便，能使修行者直入智慧海，因此成了最具代表性的智慧本尊。

文殊的形象，有种种差别，按其顶髻的形状，可分为一髻文殊、五髻文殊、八髻文殊等，密宗则依据真言字数，分为一字文殊、五字文殊、六字文殊、八字文殊等。其中以五字五髻文殊最为常见。

密教中，文殊菩萨在胎藏界曼荼罗中台八叶院西南，呈金色童子形，头有五髻，左手竖掌屈大、头、中三指，执青莲花，上立五股杵，右手仰掌持梵篋。胎藏界曼荼罗另设文殊院，以文殊菩萨为主尊，身呈紫金色，顶有五髻，右手仰掌，指端向右，左手竖掌，屈头、中、无名三指，执青莲花，上立三股杵。在金刚界曼荼罗中，文殊菩萨则为贤劫十六尊之一。

修行者供奉文殊菩萨时要注意：不可用肉食，只可以用鲜花、水果、其他珍贵供养。可与释迦牟尼佛、普贤菩萨、甚至观世音菩萨等一起供奉。

诵持文殊法，可增长一切智慧、福德，坚固记忆，消除愚痴、喑哑以及各种语言障碍，使修行者具足无碍的大辩才。

最重要的智慧本尊：文殊菩萨

文殊菩萨是一切菩萨中智慧第一者，是三世诸佛的老师，具足种种善巧方便，能护佑众生获得智慧聪明，入于智慧海。



胎藏界曼荼罗文殊院文殊菩萨辨认特征：

1. 头饰

头有五髻。

2. 持物和手印

左手竖掌，屈头、中、无名三指，执青莲花，上立三股杵。
右手仰掌，指端向右。

胎藏界曼荼罗中台八叶院文殊菩萨辨认特征：

1. 头饰

头有五髻。

2. 持物和手印

左手竖掌，屈大、头、中三指，执青莲花，上立五股杵。
右手仰掌持梵篋。

五字文殊真言	八字文殊真言	藏传文殊菩萨咒语
阿 罗 波 左 那	唵 阿 味 罗 帋 佉 左 呵	嗡阿喇巴札那帝

10

具足无量行愿和菩提心、除恶延命主尊

普贤菩萨

普贤菩萨是四大菩萨之一，释迦佛陀的右侍，代表大行。以此本尊进行修持，所求诸愿，皆能满足。

普贤菩萨，是我国四大菩萨之一，与文殊菩萨同为释迦佛之胁侍，文殊乘狮子侍左侧，普贤乘白象侍右侧。文殊代表佛陀的智、慧、证，普贤代表理、定、行，两者共同代表本尊如来理智、定慧、行证之完备圆满。普贤，梵语音译为“三曼多跋陀罗”，意译为“遍吉”。普，是遍及一切，意谓菩萨之道遍满宇宙；贤，指备具众德，意谓菩萨之德性同于圣人。《大日经疏》提到普贤名号的意义，普是遍一切处，贤是最妙善义，是说普贤菩萨依菩提心发起愿行，功德遍一切处，纯一妙善，故称普贤。

密宗以普贤表示菩提心，认为他与金刚手、金刚萨埵、一切义成就菩萨同体。

《华严经》中的《普贤行愿品》宣说普贤菩萨十大行愿：礼敬诸佛、称赞如来、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、常随佛学、恒顺众生、普皆回向。这十大愿又称为普贤愿海，代表一切菩萨的行愿，能圆满十方三世诸佛和芸芸众生。因其无边的行愿，故称“大行普贤菩萨”。四川省的峨眉山，相传即为普贤菩萨应化的道场，是我国普贤信仰的中心所在。

普贤菩萨有增益、延命的性德，因此密宗将其作为延命本尊，此法称为普贤延命法。依照密宗经典记载，众生若能对普贤菩萨如法修持，则不堕三恶道，增长寿命，不惧夭死短命、噩梦魇魅、罗刹鬼神、水火兵毒等，而且能增加福智，官位高迁，财宝充足。

在密教金刚界曼荼罗中，普贤菩萨为贤劫十六尊之一，安置于北方四菩萨中的最下位，密号普摄金刚。形象依会之不同而有区别，微细会左手握拳安腰，右手执利剑；供养会以二手执莲花举于胸前，莲花上有利剑。胎藏界曼荼罗中，列于中台八叶院之东南隅，身呈白肉色，戴五佛宝冠，左手以拇指、食指执莲花，莲上有火焰围绕之利剑；右手臂伸开仰掌，屈无名指、小指，密号真如金刚。在文殊院中，则位于文殊的右后方，左手执青莲花，莲上有三股杵。

愿行广大，圆满众生所求的主尊：普贤菩萨

作为中国著名的四大菩萨之一，普贤菩萨代表了无量行愿，能圆满十方三世诸佛和芸芸众生。同时他还是密教有名的延命主尊，以此本尊进行修持，可增益寿命，避免夭死疫病等等。



胎藏界曼荼罗中台八叶院普贤菩萨辨别特征

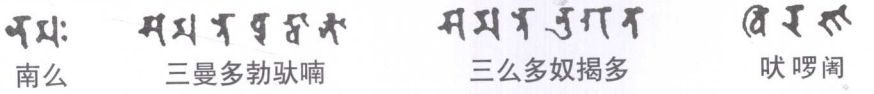
1. 头饰

头戴五佛宝冠。

2. 持物

左手以拇指、食指执莲花，莲上有火焰围绕之利剑。右手伸开仰掌，屈无名指、小指。

普贤菩萨如意珠印



南么　三曼多勃驮喃　三么多奴揭多　吠啰阇



达摩涅阇多　摩诃摩诃　莎诃

11

息灾延命、增进智慧的佛母

准提观音

准提观音是一位感应极大、救度无量众生的大菩萨。不管是息灾除障、延命增福等等，凡所祈愿，皆能成就，是显密普遍崇仰的本尊。

准提是梵语音译，意译为清净、明觉，代表准提观音清净皎洁的心性，又名准提菩萨、准提佛母、尊那佛母、七俱胝佛母等，密宗称为最胜金刚或降伏金刚。七俱胝佛母的名号出自《七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》，是三世诸佛之母的意思。准提观音以救度人间众生为主，他的根本咒准提咒灵验无比，显宗密宗都把他当作感应极大的菩萨礼拜修持。

被称为神咒之王的“准提神咒”，其加持威力不可思议，据《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》记载，佛陀因愍念未来世薄福恶业众生的缘故，入准提三摩地，而说此神咒。准提神咒的加持威力不可思议，其感应甚为迅速强大，举凡降魔、治病、富贵、敬爱、延寿、祈求聪明、辩论胜利、求儿、降雨、脱离拘禁、得诸佛菩萨之庇护，速证无上菩提等等，无不成就，可谓功德广大无边，任何众生皆可救度。

在当今这个末法时代，我们更应该提倡修准提神咒，因为与其他真言咒语相比，准提神咒有如下优点：一、准提能含诸咒，诸咒却不含准提。二、修准提法只需要立一面镜坛即可，备办准提镜坛非常简单，只需一面未曾用过的新镜即可，不像其他的坛法非常复杂。此镜坛即是本尊坛，可随身佩带，也可以供在佛堂（此镜坛最好不要让别人看到）。三、准提神咒不拣染净，任何人都可持诵。其他咒若要修习，必须持戒，或者出家人才有资格修持，非但不能饮酒吃肉，更不能行夫妇之道。而准提神咒不问在家出家饮酒食肉有妻子等都可持诵。所以准提神咒最适合在家修行或一般大众来持诵。但修此法的前提是接受过灌顶，直接在法师面前听法之后，方可自行修持，修行者不可擅自依书修学。

准提观音的形象，有二臂、四臂……乃至八十四臂等九种。一般以十八臂三目者最为常见，其身黄白色，跏趺坐莲花上，十八臂持各种法器。藏传佛教的准提观音一般为四臂像，左右第一手按于膝上持钵，右第二手下垂作施无畏印，左第二手屈于胸前执莲花，花上置一梵篋。

感应巨大的三世诸佛之母：准提观音

准提菩萨在密宗胎藏界曼荼罗中，称为七俱胝佛母，位列遍知院，为莲华部之母，司主莲华部诸尊功德的特德，所以称为佛母尊。



辨认特征

三目：表佛眼、法眼、慧眼，三谛一如。
①说法印：道破世人贪嗔痴三障，说法利生，令证三身果位。②施无畏印：五智之光明义。③剑：智慧之剑，断三障四魔，除三毒五欲。④数珠：表智慧为转法轮之义，转一珠断一烦恼。⑤天妙果：表圆满万行善之种子，显佛果圆满。⑥钺斧：摧破一切无明、惑障。⑦钩：万德皆归准提尊，摄召一切众生。⑧金刚杵：摧灭三毒，显三部诸尊。⑨宝鬘：即花鬘，具万德庄严。
②如意宝幢：为众生施与世出世愿。③莲花：自性清净。④澡罐：能盛满一切。⑤索：降伏恶魔。⑥轮：转惑摧破，轮圆具足。⑦螺：吹大法螺演大法义，说寂灭法，降伏众生烦恼障惑。⑧宝瓶：流出宝藏及经典，施与众生。⑨般若波罗蜜经夹：十方三世佛菩萨，依般若无不成佛。

准提观音根本真言



南无　　飒哆喃三藐三勃陀俱胝南　　怛侄他　唵　折隶　　主隶　　准提　　莎诃

12

替众生铲除业障的主尊

金刚萨埵

金刚萨埵象征坚固不坏的菩提心和“烦恼即菩提之妙理”，金刚萨埵百字明能够铲除修行者自身的罪障，使修行者心境恢复清明。

金刚萨埵是一个比较奇怪的名字，它是梵文Vajrasattva音译意译的结合体，Vajra音译跋折罗，意译金刚，经中解释：“世间金刚有三种义，一不可破坏，二宝中之宝，三战具中胜。”Sattva汉文音译萨埵，意译为有情、勇猛等。金刚萨埵藏语意为金刚菩提心，又称金刚手、金刚手秘密主、金刚上首、大乐金刚、执金刚等，密号真如金刚、大勇金刚。

金刚萨埵一词，象征“坚固不坏之菩提心”和“烦恼即菩提之妙理”。在密宗中，有四种含义：一、指密宗传法之二祖（第一祖是大日如来）；二、是金刚界曼荼罗金刚部院三十七尊之一；三、是金刚界曼荼罗理趣会中，十七尊中之主尊；四、是胎藏界曼荼罗金刚部院“大智金刚部”的主尊。在密宗中，常以金刚萨埵作为菩提心的代表。

金刚萨埵具有特别的力量，修习此法可以将一切众生的障碍、罪业迅速清除，因为金刚萨埵曾发下大愿，誓愿救度一切众生，即令是犯下杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血等五逆重罪，只要于金刚萨埵面前殷重忏悔，必可净除一切恶业，免堕地狱、饿鬼、畜生道受无量苦。因此金刚萨埵就成了忏罪最为有效的本尊，修行者如法观修念诵十万遍金刚萨埵根本咒，可以消除一切罪孽，故此本尊十分受重视。金刚萨埵的“百字明”是重要的忏悔法之一，百字明又称百字真言、百字密语、金刚百字明或金刚萨埵百字明。百字明功用极大，除了忏悔己过之外，还能得到诸金刚持尊者的加持护佑，且此咒最是圆满，能对修行者的所有错漏缺失进行补救。因此即使不修本尊的一般修行者，在日常诵经持咒完毕，也可持诵此咒七遍来忏除日间的过犯，一些法会仪轨也会在结尾诵此百字明以弥补阙失。

金刚萨埵通身呈水晶白色，右手拿着五股金刚杵放置在心窝，代表金刚萨埵拥有一切诸佛如来金刚法印，以此帮助众生，摧毁十种烦恼；左手持金刚铃置放在左胁下，表示以诸佛的般若清净智慧去惊醒教化一切有情众生及没有发菩提心的二乘修行人。

忏罪悔过的重要本尊：金刚萨埵

金刚萨埵是密宗忏罪最为有效的本尊，他为了救度一切众生，发下大愿，替众生除障碍、消罪业，不论众生所犯何业，只要于金刚萨埵面前殷重忏悔，必可净除一切恶业，免堕地狱、饿鬼、畜生道受无量苦。



辨认特征

1.肤色

身呈水晶白色。

2.持物

左手持金刚铃，置于左胁下，表示以诸佛的般若清净智慧去惊醒教化一切有情众生及没有发菩提心的二乘修行人。

右手持五股金刚杵置于心窝，代表菩萨拥有一切诸佛金刚法印，以帮助众生，摧毁十种烦恼。

12

● 金刚萨埵忏罪法

金刚萨埵是密乘中最为重要的忏罪本尊；在末法时代，离不了金刚萨埵普渡众生、为众生消除恶业，阿底峡尊者曾说："修学小乘、大乘、密乘最重要的都是忏除业障，在八万四千法门中，在忏除罪障上最有加持的就是密乘中金刚萨埵的修法。"

下面简单介绍金刚萨埵忏罪法的基本步骤：

皈依　"纳么　从今乃至菩提果，如海诸部坛城主，上师金刚萨埵前，吾以深解信皈依。"(念三遍)

发心　"一切等空诸有情，为得安慰竟乐地，身口意之诸精勤，皆当不离菩提道。"(念三遍)

观圣尊　"啊！自前如海供云中，白莲月轮座垫上，部主金刚萨埵尊，明现洁白皎月色。一面二手持铃杵，圆满报饰跏趺坐，放射智光遍十方，澄净意中观明然。呜呼上师金萨尊，请忆往昔所立誓，吾等痛苦诸有情，哀恳大悲以摄持。无始以来至今生，身口意造诸罪堕，如同已服恶毒药，深生追悔发露忏。今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业，祈汝悲眼视吾等，柔和之手赐解脱。我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，一切胜共诸悉地，愿今悉皆得成办。"(念一遍)

心咒　唵　班杂萨埵　阿

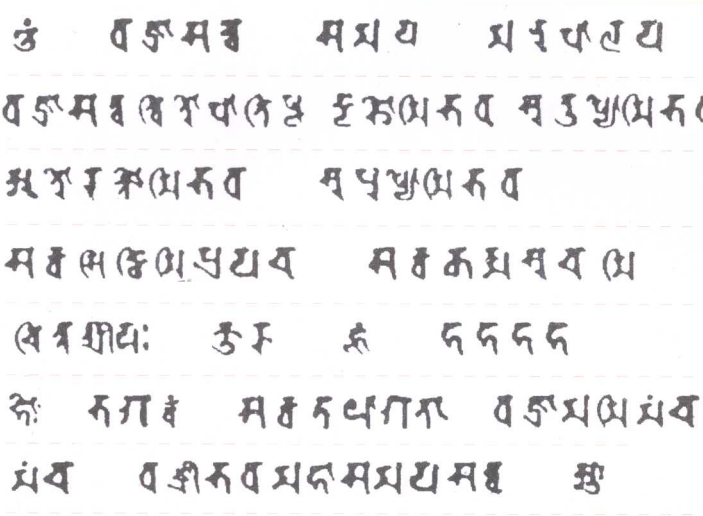
回向偈和吉祥偈

回向偈：吽　此善为主三世善，回向为利无边众，愿诸一切能速得，金刚萨埵之果位。(念一遍)

吉祥偈：嗡　诸现清净身庄严，诸声圆满密咒性，诸念成熟智慧中，盛德圆满愿吉祥。(念一遍)

若如法念此心咒四十万遍，则获得念三百亿六字心咒之功德，若能修证圆满，今生必成办一切所愿之意，来世亦往生极乐世界等净土。这个除障法门，学显宗、密宗以及未灌顶的普通人都可以修。

金刚萨埵百字明

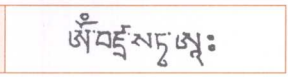


唵　跋折啰　萨埵　三摩耶　么奴波逻耶
跋折啰萨埵哆吠奴乌播底瑟吒　涅哩荼乌铭婆嚩　索睹沙榆铭婆嚩
阿努啰讫睹铭婆缚　　素补使榆铭婆嚩
萨婆悉地　含铭般啰野绰　　萨婆羯磨素遽铭
质多失利耶　　句吽　　吽　　呵呵呵呵
护　　薄伽梵　　萨婆怛他揭多　　跋折阇么迷闷遮
跋折哩婆嚩摩诃三摩耶萨埵　　阿

藏文发音

嗡　　班杂尔萨埵　　萨马亚　　马努巴拉亚
班杂尔萨埵得努巴　　地踏地都美巴哇　　苏朵卡约媚巴哇
苏波卡约媚巴哇　　阿奴若埵媚巴哇　　萨尔哇　　悉地
美炸　　亚擦　　萨尔哇嘎尔玛　　苏杂美　　只但歇锐亚
古鲁　　吽　　哈 哈 哈 哈　　贺班嘎文
萨尔哇答踏嘎答　　班杂马妹闷杂　　班基利　　巴哇玛哈
萨玛亚　　萨多　　阿

金刚萨埵藏文心咒

唵　班杂萨埵　阿	

13

护持众生命根，免除邪魔困扰的主尊

不动明王

不动明王是大日如来示现的忿怒尊，是诸明王之首。修习本尊，可断除一切烦恼阻碍，除灭各类魔障。

不动明王，梵语意为不动尊或无动尊，又称不动明王、不动使者。“不动”指慈悲心坚固，无可撼动，“明”者，指智慧之光明，“王”者，能驾驭一切现象者。

不动明王，是五大明王的主尊。五大明王是由密宗五方佛变现的忿怒形，其中大日如来佛变现不动明王，东方阿閦如来佛变现降三世明王，南方宝生佛变现军荼利明王，西方无量光佛变现大威德明王，北方不空成就佛变现金刚夜叉明王。不动明王是奉大日如来教令，示现忿怒形降伏一切恶魔的大威势明王，因此又被称作大威力不动明王或常住金刚。

不动明王具无量慈悲心，其誓愿为：“见我身者发菩提心，闻我名者断恶修善，闻我法者得大智慧，知我心者即身成佛。”他对那些顽固不化、执迷不悟、受魔障遮蔽的众生尤为关注，以期喝醒众生和吓退魔障。

由于不动明王威力甚大，汉地佛教和藏传佛教都重视修习本尊法门。修习不动明王法，可断除烦恼所生的一切障碍，使修行者一切欲求如愿，顺利证成佛果。而其忿怒相，并不源出于嗔恨等心态，而是大慈悲的显现，就如同父母对顽劣不化的子女，以忿怒方法予以调教，其动机是“慈爱”而非毁灭，因此可以说不动明王的忿怒相比祥和寂静尊的示现，更具慈悲力。

不动明王形象，有二臂、四臂或六臂的，藏密崇奉的多为二臂像。本尊全身青蓝色，表法性不变。嘴角两侧露出两虎牙，现大忿怒相。三眼红圆，右眼仰视，表示能捆住天子魔，左眼俯视，表示烧毁龙魔和非天，额眼平视，表示降伏夜叉和罗刹。脖子上挂着一条蛇，表示除灭根本烦恼。右手高举着龙剑，左手拿金刚索以勾缚邪魔。腰围虎皮裙，右腿弓，左屈膝跪于莲花月轮宝座上。不动明王造型特殊，显示此尊具备无上的积极性与行动力。

除灭一切烦恼魔障的主尊：不动明王

不动明王是五大明王之首，由大日如来变现，示现忿怒形象，降伏一切恶魔，喝醒那些顽固不化、冥顽不灵、受魔障遮蔽的无明众生。



不动明王辨认特征

1. 全身青蓝色，表法性不变。
2. 嘴角两侧露出两虎牙，现大忿怒相。
3. 三眼红圆，右眼仰视，表示能捆住天子魔，左眼俯视，表示烧毁龙魔和非天，额眼平视，表示降伏夜叉和罗刹。
4. 脖子上挂着一条蛇，表示除灭根本烦恼。
5. 右手高举龙剑，左手拿金刚索以勾缚邪魔。
6. 腰围虎皮裙，右腿弓，左屈膝跪于莲花月轮宝座上。

14

除毒疗病、利益众生的护法

孔雀明王

修持孔雀明王法，可疗治自身疾病痛苦，避免一切毒害，身体健康，吉祥和乐。

孔雀明王菩萨，全称“佛母大孔雀明王”，简称“孔雀明王”，是大日如来所示现的化身。孔雀明王有别于一般明王的威吓忿怒之相，而是显得慈悲、庄严、寂静、凝定！

孔雀明王的形象，一般是一头四臂像，头侧向东方，身着白色轻衣，头冠璎珞，耳钏，种种庄严，乘金色孔雀王，结跏趺坐于白莲华上，有四臂，右边第一手执开敷莲华，第二手持俱缘果，左边第一手当心持吉祥果，第二手执三枝五茎孔雀尾。孔雀是一种惹人喜爱的动物，它以一切毒虫为食，而佛母以孔雀为坐骑，则象征断尽一切烦恼恶毒。四种持物中，开敷莲华象征敬爱，俱缘果子表示调伏，吉祥果代表增益，孔雀尾有息灾之意。

跨乘金色孔雀的孔雀明王，悲心甚大，若以孔雀明王为本尊，持诵孔雀明王咒，可获得息灾、请雨、止雨、消除病恼、安产等作用，而最为重要的是可以除去一切毒害，举凡人毒、人非人毒、药毒、咒毒等等，皆能除灭，避免非时而死，能够日夜吉祥，益寿延年。

据《孔雀明王经》记载，从前有一位比丘被毒蛇所咬，非常痛苦，于是向阿难尊者求助。阿难向释尊禀告，释尊就说出一种可供祛除鬼魅、毒害、恶疾的经咒，此即孔雀明王咒。另据传说，在久远以前，雪山上有一只金色大孔雀王，平时勤于修习此咒，身安体泰。有一次，他贪图逸乐，与众多孔雀女到远山游玩，没有持诵该咒，因此被猎人捕捉。他在被缚之时，诚心忏悔，恢复正念，持诵该咒，终于解脱系缚，得到自由。

修行者若能长期持诵此“孔雀明王咒”，利益巨大，可转乖戾成祥和、转斗争成礼让、转病痛成健康、转娑婆成净土！

为众生除毒疗病的慈悲主尊：孔雀明王

孔雀明王是密宗著名的消灾除病主尊，能啖食五毒诸毒，对于护国、息灾、除病、祈雨、安产等都有极大的效验。以孔雀明王为本尊而修的法，称为孔雀明王经法，是密教四大法之一。



辨别特征

1. 乘金色孔雀。孔雀能啖食诸毒虫，象征孔雀明王能啖尽众生一切五毒烦恼。
2. 明王面相慈悲。一般明王多现忿怒相，而孔雀明王则形象庄严，慈蔼可亲。

辨别特征

3. 右第一手执开敷莲花，代表敬爱。第二手托俱缘果，代表调伏。
4. 左第一手托吉祥果，代表增益。第二手执孔雀尾，代表息灾。
5. 孔雀坐骑上的白莲座代表摄取慈悲的本誓，青莲座代表降伏。

15

祈求爱情自在的敬爱主尊

爱染明王

爱染明王是密教众多金刚明王中，敬爱和合法的最胜本尊，其誓愿是解决众生情爱的烦恼，使众生从情爱中了悟自性的清净。

爱染明王是密宗众明王中代表爱的明王。爱染，是指迷恋色、声、香、味、触、法等六尘，表示贪爱过度，沾染上就再难摆脱。但在密法中爱染却被引申为“爱欲贪染即净菩提心”之意，因此“爱染明王”便成了密教诸尊中，转变爱欲贪染为清净菩提的明王，他外表呈现无比忿怒暴恶状，内证则以爱敬使众生得到解脱。

据经中记载，在一次金刚界大日如来的法会上，众菩萨忽然入了莫名的迷障，大日如来解答，此障是一切众生无始无觉之本有俱生障。这时障者忽然化作“金刚萨埵”形，遍身放光，于是众生本具的染爱，立刻成为清净菩提心。由此可知修习爱染明王法，即要在染爱情欲的基础上去修习净菩提心，这个理念与“烦恼即菩提”的宗旨是相同的。

爱染明王是“金刚萨埵”的变现，“金刚萨埵”又是“大日如来”的变现，因此以爱染明王为本尊的爱染明王法法力之大，不可思议，是密教成就最疾速的法门。它以“真爱”为基础，包含小爱到对众生一切大爱的法门，敬爱法只是爱染明王法的一小部分，常人为求人际关系改善，求佳偶，修敬爱和合法甚有感应。

爱染明王的造像是红色，一面三眼六臂，头戴狮子冠，右第一只手握金刚杵，左手在腰部附近执金刚铃，第二双手各自拿着弓和箭，做出欲射向目标的动作，右第三只手持莲花，左第三只手结金刚拳手印，或配合修法，改变所拿的东西。在莲花座下，还有能吐出各种宝物的宝瓶。

爱染明王敬爱法修持步骤：

1.爱染明王根本印。两手内缚，中指竖立交叉。

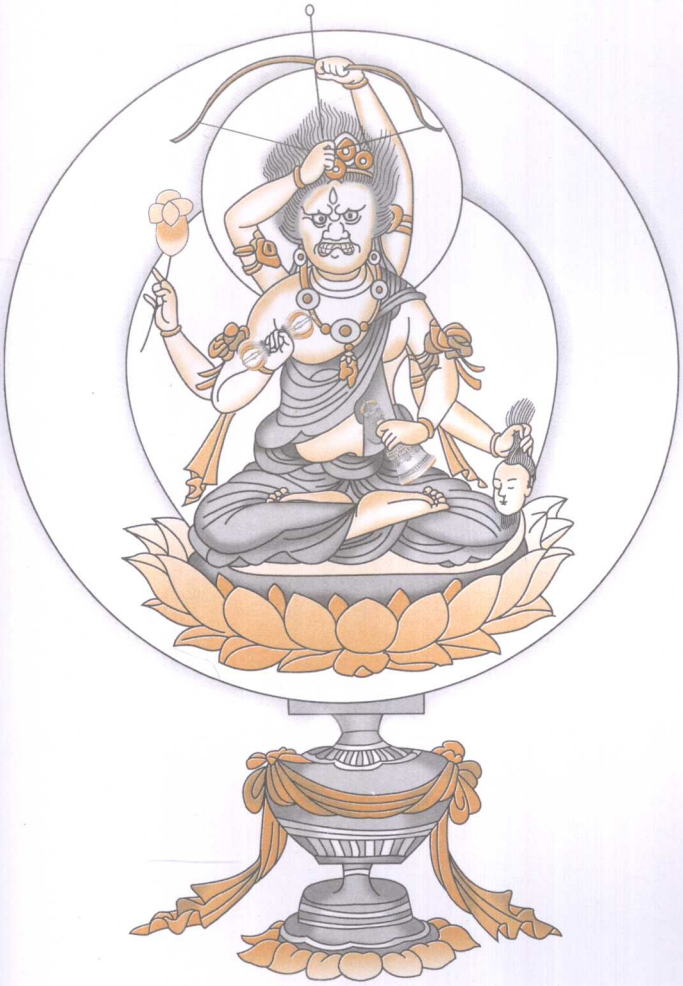
2.观想。观想爱染明王本尊形象，明王周身出火光，火光中出现所爱的人，观想爱染明王的箭，射向爱人的心。

3.爱染明王咒。

4.修法。出定之后，取红莲花的花蕊一百零八根，跟檀香粉一起在爱染明王像前烧化。

修行者还可用白色的檀香木，雕刻爱染明王法像，平时供在密坛，出外随身携带，如此一切事情皆会如意，人人敬爱于你。

敬爱和合法的最胜尊：爱染明王



爱染明王是密教著名的敬爱主尊，能解决众生情爱烦恼，使众生的爱欲贪恋转化为清净的菩提心，从而得到解脱。

辨别特征

1. 肤色

身体红色，三眼六臂，头戴狮子冠。

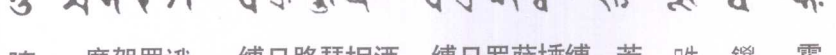
2. 持物

最下右手持莲花，左手抓着一个人头。

中二手右手握五股金刚杵，左手在腰部附近执金刚铃。

最上左手拿弓，右手拿箭作欲射状。

爱染明王咒



唵　摩贺罗诺　缚日路瑟抳洒　缚日罗萨埵缚　若　吽　鑁　霍

爱染明王成就一字心明



唵　吽　悉底　娑缚贺

16

议论得胜、啖灭诸苦的主尊

马头明王

修马头明王法门可迅速集聚福德智慧，凡有议论皆能得胜，其威力能照破众生无明黑暗，使众生入于智慧海。

马头明王，梵语意译为大力持明王，也叫马头金刚、马头观音、马头观自在，俗称马头尊。此尊是八大明王之一，是胎藏界三部明王中，莲华部的忿怒持明王。藏密认为他是观世音的忿怒身，为六观音之一，畜生道的救护主。马头明王虽然相貌凶恶，令人毛骨悚然，但其忿怒形相是帮助修行者降魔除障的，是为了利益众生而示现的化身，其背后是对众生之悲心，而并非忿怒或嗔恨心，他能摧灭一切魔障，照破众生的黑暗无明，断尽种种诸恶趣，灭尽六道生老病死之苦。

马头明王是藏地修习息灾法的重要本尊。每逢有旱灾、水患或任何大自然灾害，僧人或者牧民们便会聚集一起，修诵这位本尊的仪轨，来禳解灾难。

修持马头明王本尊，能迅速集聚福德智慧，可调伏恶人，怨敌退散，议论得胜，而且临终还可往生观音或弥陀净土，因此，藏密非常重视马头明王。

马头明王的形象，有一面二臂、一面四臂、三面二臂、三面八臂等多种，都是忿怒形的。一面二臂形者，二臂或合掌或结施无畏印，另有左手执钺斧、右手执莲或左手结施无畏印、右手执莲形象。三面八臂形者，三只眼，鬃毛上竖，头戴五骷髅冠，发际有一或三个马头，此乃观音为啖食一切众生无明业障，摧破诸种恐怖所现的形象。项挂人头项链，身披人皮、象皮，下着虎皮裙，以蛇饰、骨饰为庄严。右手持骷髅宝杖表示灭伏一切魑魅之恶业，左手以期克印表示除断一切恶障。其余各手分持金刚杵、金刚铃、金刚索、宝剑、莲花、数珠等法器。双足右屈左伸，以弓马步姿，脚踩男女二魔，以莲花月轮为座，威立于大般若烈焰之中。

马头明王的主要功德为：降伏罗刹、鬼神、天龙八部之一切魔障，消无明业障、瘟疫、病苦、免一切恶咒邪法等。修持此本尊法，可获无痛苦之大乐空性成就果位。诸本尊中唯有马头明王在发际上有一或三个马头。

照破黑暗、啖食无明烦恼的主尊：马头明王

马头明王是六观音之一，畜生道的救护主。修持马头明王本尊，能迅速集聚福德智慧，可调伏魔障、病苦，议论得胜，临终往生观音或弥陀净土。



辨认特征

1. 三眼三面八臂。
2. 头顶的红色鬃毛里有一个或三个绿色的小马头仰天长啸，表示啖食众生一切无明业障，摧破诸种恐怖。
3. 项挂人头项链，身披人皮、象皮，下着虎皮裙。
4. 一只右手持金刚梃杖（骷髅棒），表示灭伏一切魑魅恶业。
5. 双足右屈左伸，以弓马步姿，脚踩男女二魔，威立于大般若烈焰之中。

17

成就一切富贵吉祥的佛母

绿度母

绿度母，是二十一度母之主尊，观世音菩萨之化身，面相慈悲，以女身度化一切众生。

度母是藏密特殊的一类菩萨，“度”表示救拔、度脱、度化，由自度而度人。“母”表示母源、生源，因为本源具足，则能化现万千。藏密中有二十一位度母，二十一度母能救度各种怨敌、野兽、水火、疾病诸种灾难恐怖，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。二十一度母是藏密诸派崇奉的女性本尊群，在藏族地区受到广大信徒和百姓的普遍敬拜。

据《度母本源记》说：观音菩萨在无量劫前，已普救了无数众生，可是当她观察六道，发现受苦的众生并未减少，不禁顿生忧悲，双眼流出眼泪，眼泪变成莲花，莲花又变成绿度母，接着又变出了二十一尊度母。

绿度母旧译“多罗菩萨”，是二十一度母之首，形貌呈少女状，全身犹如翡翠，是藏密中最慈悲美丽的菩萨。绿度母的法相，是一头二臂，身体深绿色，右手放在右膝上，掌心向外，施与愿印且持莲花，表示将莲花施与天下的意愿。左手持一支盛开着的莲花，莲花上又有两朵莲花，一朵未开，一朵半开，意味着过去、现在、未来三世均是依止佛法的誓愿而行。

绿度母是藏密中最易相应的本尊，众生只要诚心称念她的名字，持诵绿度母心咒，就能得到相应。

由于绿度母是观世音菩萨的化身，也是诸佛事业的化现，以女身度化一切众生，所以她非常慈悲而且加持迅速。若以绿度母为本尊勤力修持，可获无上功德。绿度母是二十一度母之主，绿度母咒也是二十一度母之根本咒，若能经常念诵，可逐渐断除轮回之根源。修持绿度母法门成就者，可免除一切魔障、瘟疫、病苦，消除一切水火刀兵盗贼，并能增长福慧、权威、寿命。凡有所求时，无不如愿，命终时往生极乐。而且无子息者，求男得男，求女得女，求财得财，长寿富贵皆能如愿，其功德利益广大不可思议。当今之世，修此法之成效最为迅速，加持力胜过一切法，是满愿及除障最深奥的法门。若想满足心中愿望，消除心中恐惧，没有比度母更殊胜之法门。

满愿除障，二十一度母之首：绿度母

绿度母是藏密中最慈悲美丽的菩萨，众生只要诚心称念她的名字，持诵绿度母心咒，就能得到相应。

辨别特征

1. 肤色
身体绿色。

2. 持物
左手持莲花，
右手施与愿印持莲花。



名词解释

二十一度母

一、绿度母。二、救灾难度母。三、救地灾度母。四、宝源度母。五、如意度母。六、长寿度母。七、救毒难度母。八、救火灾度母。九 、救水灾度母。十、救兽难度母。十一、救畜难度母。十二、救魔难度母。十三、增威权度母。十四、增福慧度母。十五、救狱灾度母。十六、救风灾度母。十七、救盗难度母。十八、救兵灾度母。十九、救天灾度母。二十、伏魔度母。二十一、药王度母。二十一位度母有六种不同的身体颜色，即白、红、蓝、黄、绿、黑等六色。

18

延年益寿的长寿三尊之一

白度母

白度母面相洁白优雅，是二十一度母中在视觉上最亲和的一个。她是著名的长寿三尊之一，修持此尊，不但延年益寿，还可增加智慧。

白度母是二十一度母中的一员，是为众生赐予长寿的度母。在印度及西藏佛教中，有许多延寿本尊，而最著名的是白度母、尊胜佛母及无量寿佛，合称为“长寿三尊”。并且修持白度母法门还可迅速增长智慧。因此，这一法门十分适合我们普通众生。相传度母是观音悲心之化现，观世音见无量众生沉没生死轮回之海，执迷不悟，一时悲从中来，双泪俱下。右泪即变为绿度母，而左泪则化为白度母。寺庙中最常见、最受尊敬的就是白度母。白度母身色洁白，面目端庄，双手和双足各生一眼，脸上有三眼，因而又称为七眼佛母，额上一目观十方无量佛土，其余六目观六道轮回众生，右手膝前施与愿印，左手当胸持乌巴拉花，跏趺坐于莲座上。

修持白度母法，能消除病因灾劫，增长寿命及福慧，断轮回之根，免除一切魔障瘟疫病苦，凡有所求无不如愿。下面是修持白度母的简单仪轨：

1.皈依及发心文。“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。”

2.观想。观想白度母出现在自己面前虚空中，坐于莲花月轮宝座上。白度母身白色，一面二臂，双跏趺，样貌年轻美丽，其额、双掌心及双脚心均各有一眼。然后观想白度母亦是自身的根本上师，二者同一体性。

3.礼赞。“三世佛陀生出母。无死赐寿吉祥母。一切所求皆赐予。圣救度母吾礼敬。”

4.持咒。绿度母咒：“嗡。达列。都达列。都列。梭哈。”白度母咒：“嗡。达列。都达列。都列。玛玛。阿玉布耐。贾纳。贝沾木。古如。梭哈。”（先念诵绿度母咒若干遍，再念诵白度母咒二十一遍，最后念诵绿度母咒若干遍。）持咒时，须同时作延寿观想。观白度母之心轮莲座上有白色藏文“谭”字，把宇宙一切精华摄入，变成白甘露由头顶注入自己身体。

5.回向。“以此功德愿速能。成就如意白度母。并将一切诸众生。安立于同等果境。”

另外，想要延寿的人，还须明白因果、业力之理。短寿之业因乃杀生，长寿之业因乃不杀生及放生等。故此，白度母虽为十分殊胜之延寿法，但最究竟的延寿法却是戒杀。

最具亲和力的延寿本尊：白度母

白度母是二十一度母中的长寿度母，以白度母为主尊进行修持，可消病除灾，增长寿命。又因其面相温和，美丽大方，是与人最为亲善的度母。



辨别特征

1. 肤色

身体洁白色。面有三目，双手双脚心各有一目，故称“七眼佛母”，额上一目观十方无量佛土，其余六目观六道轮回众生。

2. 持物

左手持乌巴拉花，右手施与愿印。

19

掌权威、改善人缘的慈爱怀柔主尊

作明佛母

作明佛母是藏传佛教中赐予权威及怀法的本尊，修持此法可以增长人缘，受亲友、长官及部属爱戴，能圆满各种世间与出世间之事业。

作明佛母又称咕噜咕咧佛母、怀柔佛母，是藏传佛教中赐予权威及怀法的本尊，功德遍摄三界，自在任运，所作皆能成就得名，故又称三界自在空行母。

修习此法最好接受灌顶，并如法修持，这样所得的成就最大。于世间法方面，可增长无量福报，增长人缘、权势，受部属、亲友爱戴，举凡男女婚嫁、求有情人成眷属、人缘佳、聪慧、貌美等，皆能如愿。尤其能调和婚姻生活、亲子生活，更对于公司主管及企业主在工作职场上及领导部属上，有强大助力，因此咕噜咕咧佛母法很适合在家居士修持。于出世间法方面，身可得不死长寿，语可得真实妙音，意可得空乐俱生智，并能迅速圆满福慧二资粮，怀柔六道众生，令一切众生欢喜爱戴，更能去除一切无明、妄想、执著，利益解脱轮回，诸多功德利益不可胜数。

现代人若遇到下列情况，不论男女都可选择受持咕噜咕咧佛母密法：本身犯邪桃花者，改善男女相克之命者，想化解外遇、婚外情者，子女叛逆不听话、或父母与子女命中相克者，人缘很差者，改善与人沟通能力、增加领导统御能力者，等等。

佛母全身红色，一面四臂、具三目，橘红发上冲，以五骷髅为冠，四臂代表四种成就（息灾、增财、慑服人心和诛杀恶魔）；左第一手张红乌巴拉花弓，右第一手执红乌巴拉花箭作射势。右第二手以忿怒印，执红乌巴拉花之钩上扬，左第二手以忿怒印，缠红乌巴拉花之索下放。身披虎皮，脖上挂人头念珠，头戴人头骨饰。一足支立，下踩一魔，以莲花日轮为座，安住在“般若”烈焰火聚中。

作明佛母心咒：“唵wèng。咕 gū 噜 lū。咕 gū 列 liè。唅 lìn。梭 suō 哈 hā。” 此咒主怀爱法，可钩出众生本具之慈爱、怀柔，尽摄法界众生圆满成佛。修此法者可得人天福报，具足大权威势，受上司与部属的敬爱，属阿弥陀佛莲华部的法门，以莲花钩召众生。

赐予权威和怀法的本尊：作明佛母

作明佛母是藏传佛教中著名的威德怀爱本尊，适合在家居士修持。修持此法可获得人天福报，受亲友、长官及部属爱戴，具足威权，对于男女婚嫁，更能所求如愿。



辨认特征

1. 身体红色，红发上冲，一面三目四臂，四臂代表四种成就，即息灾、增财、慑服人心和诛杀恶魔。
2. 身披虎皮，脖上挂人头念珠，头戴人头骨饰。
3. 左第一手张红乌巴拉花弓，右第一手执红乌巴拉花箭作射势。
4. 右第二手以忿怒印，执红乌巴拉花之钩上扬，左第二手以忿怒印，缠红乌巴拉花之索下放。
5. 一足支立，下踩一魔，以莲花日轮为座，立于烈焰中。

20

与人亲善，众生财宝福德的护法

四大天王

四大天王是佛教有名的护法神，位列欲界第一重天，各护一方世界，由于他们在二十八天的最低重天，与人类最近，所以跟人最为亲善。

四大天王，又称“四天王”、“四大金刚”，是佛教二十诸天中的四位天神，位于欲界第一重天，佛教分宇宙为三界：欲界、色界、无色界。在三界中，欲界为最低一界，地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人及一部分天神居于此界。欲界的天有六重即“六欲天”，第一重便是四大天王的住处，名“四天王天”。佛经上说四大天王住在须弥山山腰的健陀罗山，此山有四山峰，天王各居一山，各护一方世界，即佛教说的须弥山四方的东胜神洲、南赡部洲、西牛贺洲、北俱芦洲。故四天王又称“护世四天王”、“护世天”。

由于四大天王所住的“四天王天”离人世最近，因此四大天王也成了与人间关系极为密切的佛教护法，他们守护佛法和一切修行者，自古以来民间对四大天王的信仰就非常兴盛。

东方持国天王多罗吒：“持国”意为慈悲为怀，保护众生，护持国土。此天王身白色，手持琵琶，负责守护东胜神洲，是“二十诸天”中的第四天王。

南方增长天王毗琉璃：“增长”意为能传令众生，增长善根，护持佛法。此天王身青色，手握宝剑，保护佛法不受侵犯，负责守护南赡部洲，是“二十诸天”中的第五天王。

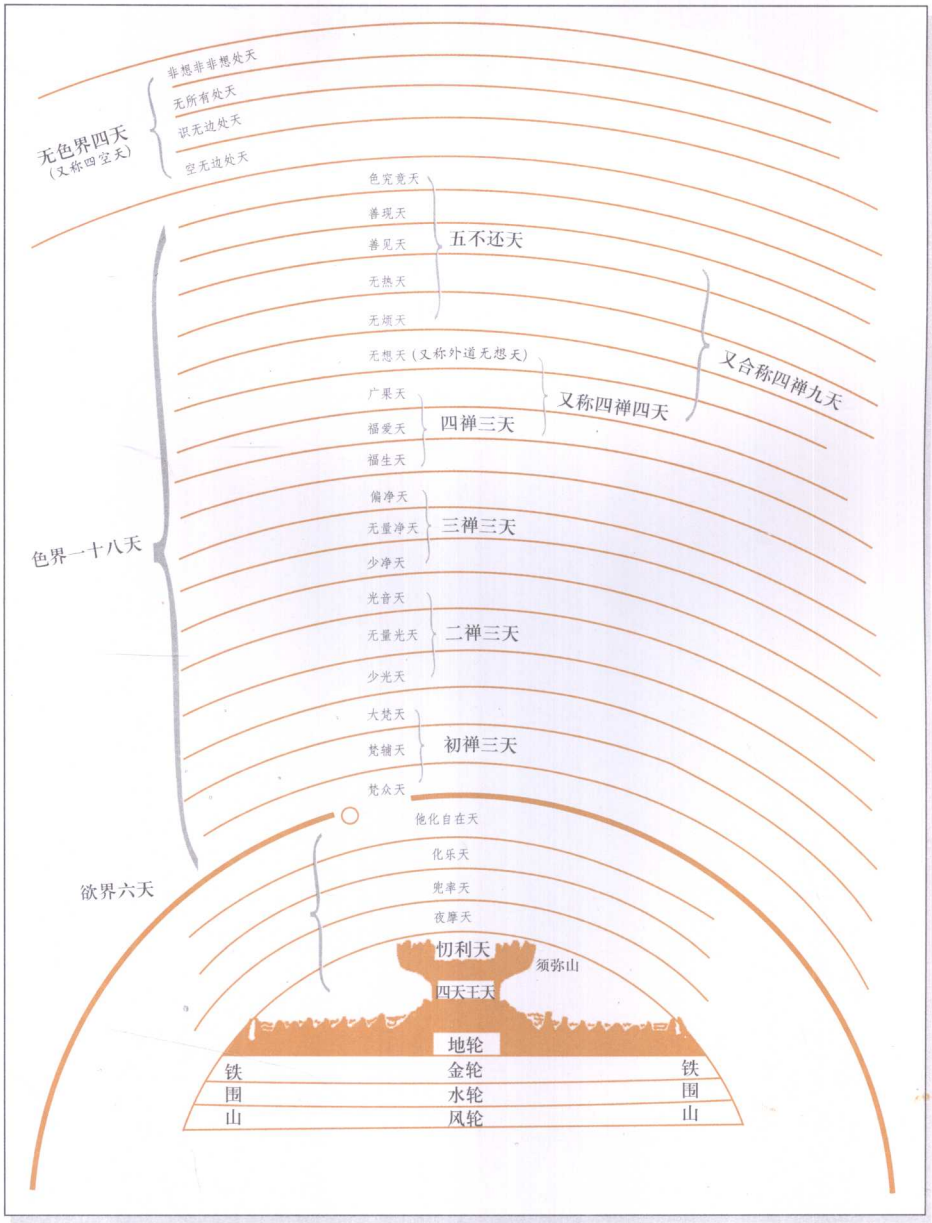
西方广目天王留博叉：“广目”意为能以净天眼随时观察世界，护持人民。此天王身红色，为群龙领袖，故手缠一赤龙（也有的作赤索），负责守护西牛贺洲，是“二十诸天”中的第六天王。

北方多闻天王毗沙门：“多闻”以福、德知名闻于四方。此天王身绿色，右手持宝伞（又称宝幡），左手握神鼠，用以制伏魔众，护持人民财富。他负责守护北俱芦洲，是“二十诸天”中的第三天王。唐代毗沙门天王信仰极盛，到元明渐衰，取而代之的是完全中国化的托塔李天王。

在《封神演义》等文学作品和民间传说中，四大天王被赋予了中国式的寓意，传说他们被安排去各掌“风、调、雨、顺”之职。

三界二十八天

三界是重要的佛教术语，即欲界、色界、无色界共二十八天，又可总分为有情界（有情识的生物）和器世界（处所）两类，而以有情界为主体。三界是据有情所造善、恶业及修不同定业所感苦、乐、色、无色等不同果报而建立的。



20

持国天王

持国天王，名多罗吒，“多罗吒”是梵文音译，意译“持国”，“持国”的意思是慈悲为怀。他是主乐神，故手持琵琶，表明他要用音乐来使众生皈依佛教。此天王位居东方，负责守护东胜神洲。

辨别特征

1. 肤色
身呈白色。

2. 持物
手持琵琶。



持国天王真言



唵　地梨致啰瑟吒罗　罗罗　钩罗末驮那　莎诃

增长天王

增长天王，名毗琉璃，“增长”意为能传令众生，增长善根，护持佛法。他手持宝剑，是为保护佛法不受侵犯。此天王位居南方，负责守护南赡部洲。



辨别特征

1. 肤色
身呈青色。

2. 持物
手持宝剑。

增长天王真言

				
唵	毗噜陀迦	药叉	地波跺曳	莎贺

20

广目天王

广目天王，名留博叉，意译为能以净天眼随时观察世界，护持人民。他是群龙领袖，故手持一龙（也有的作赤索），看到有人不信佛教，即用索捉来，使其皈依佛教。此天王位居西方，负责守护西牛贺洲。

辨别特征

1. 肤色
身呈红色。

2. 持物
手缠赤龙或索。



广目天王真言

唵	毗噜博叉	那伽	地波跺曳	莎诃

多闻天王

多闻天王，名毗沙门，意译为以福、德知名闻于四方。他手持宝伞，用以制服魔众，保护人民财富。此天王位居北方，负责守护北俱芦洲。

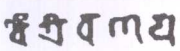


辨别特征

1. 肤色
身呈绿色。

2. 持物
左手握神鼠，
右手持宝幡。

多闻天王真言

			
曩莫	三满多没驮喃	吠室罗缚拿野	莎贺

21

求财满愿无不应的财宝天王

毗沙门天王

以毗沙门天王为本尊修法，精勤持诵其咒语，可获本尊财宝天王及八路财神之大力加持，事业顺利，鸿图大展，求财满愿，速能相应。

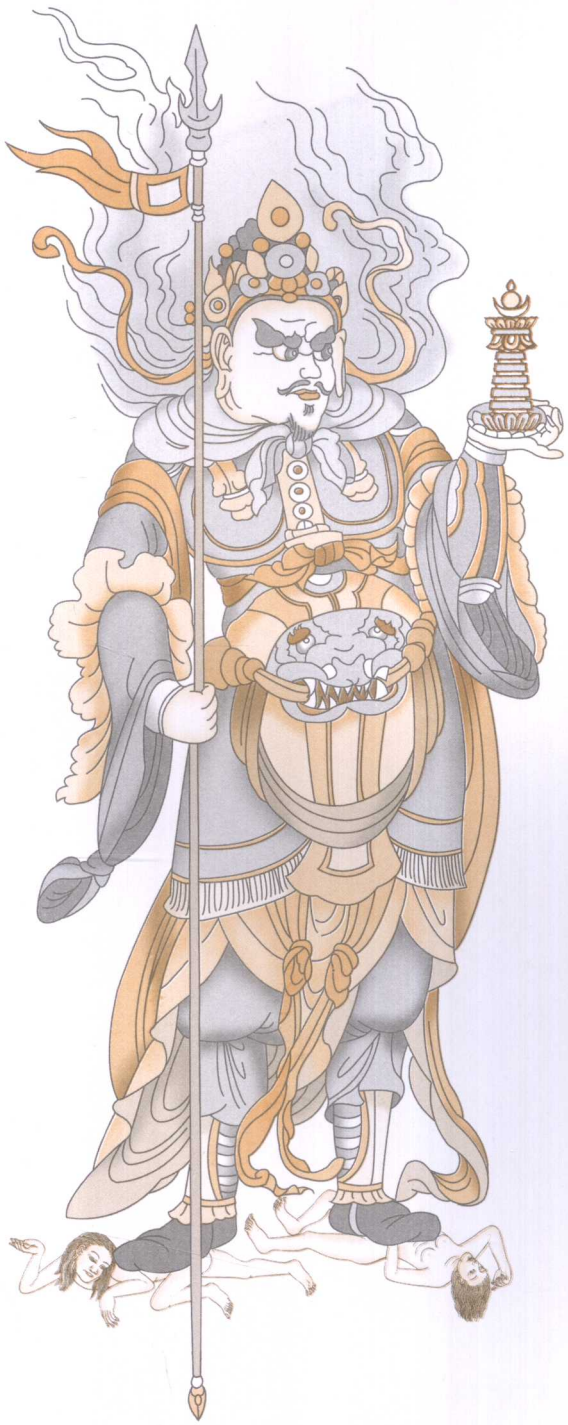
毗沙门天王又名北方多闻天王，与持国天王，增长天王、广目天王合称为四大天王，为佛教护法之神。据说，他是古代印度教中的天神俱毗罗，别名施财天（意思是“财富的赠予者”），吉祥天女和他关系密切，是他的妹妹或妻子。毗沙门天王本是帝释天的部下，后来逐渐脱离了他，独树一帜。

在四天王中，北方多闻天王单独出现的场合比较多，常以梵名音译称“毗沙门天”，据佛教相传，毗沙门天经常守护佛法，维护如来道场，由此常得听闻如来说法，所以称之为多闻天(梵语毗沙门即为多闻之意)。毗沙门天王的形象，多为身穿甲胄的武将，面现忿怒畏怖之相，一手托宝塔，一手持槊拄地，身青黑色，足踩二夜叉鬼。

在藏传佛教中，他又名“财宝天王”，是有名的财宝本尊，乃五方佛之南方宝生佛所化现，受到很多人的供奉和礼敬。据经典记载，在释迦牟尼佛住世之时，天王在佛前立下誓愿，愿护持佛法，并给予众生财富资量，令其成就世间法。因此在家佛子若想消灾解厄、求取财富、增进福祉，只要诚心祈求毗沙门天王加被，常会有意想不到的效果，可获事业顺利，鸿图大展，求财满愿，快速相应。

“财宝天王”的形象是一身金黄色，一头二臂，右手持宝伞，左手持吐宝鼠，头戴宝冠，宝贝缨珞遍满身上，其属下“八路财神”，各司八方天库，济度缺乏资财之学佛者，使其免于穷困，协助财宝天王普度众生，以满众生之愿。这八路财神分别是：东路黄库神，右手持如意宝珠；南路黄库神，右手持宝瓶；西路白库神，右手持摩尼宝；北路黑库神，右手持宝剑；东南路黄库神，右手持金刀；西南路黑库神，右手持金枪；西北路黄库神，右手拖楼房；东北路白库神，右剑左盾。以上左手各捉吐宝鼠，骑与自身同色之骏马，穿铠甲金袍，威武庄严。

赐予众生财富的天王本尊：毗沙门天王



北方多闻天王毗沙门，除了负责守护北俱芦洲，还是密教有名的财宝天王，发愿济度缺乏资财之贫苦众生。诚心修持此本尊，可获事业顺利，求财满愿，快速相应。

辨别特征

1. 外形是身穿甲胄的武将，面现忿怒畏怖之相。
2. 右手托宝塔，左手持槊拄地。
3. 身青黑色，足踩二夜叉鬼。

22

掌管学问才辩音乐的女神

辩才天

辩才天是掌管学问、辩才、音乐和福德的天神。以辩才天为本尊进行修持，可增长学问、智慧，辩才犀利，通达各种技术。

辩才天，梵语意译妙音天、妙音乐天、美音天、大辩才天、大辩才天女、大辩才天神、大辩才天王、大圣辩才天神。是主掌学问辩才、音乐与福德的女神。辩才天原本是印度沙拉斯瓦地河河神的神格化，在《吠陀经》中就作为重要的女神而受到崇拜。她以流水的妙音，而成为音乐之神，又是智慧学问之神、雄辩技艺之神。后来辩才天辗转成为佛教的护法神之一。

有关辩才天护持佛法的事迹，《金光明最胜王经》中有所记载，依该经所载，凡是宣讲《金光明经》者，都能得到她的护持而增进智慧、具足言说辩才。凡忘失经文句义者，也可得到她的帮助而忆持开悟。一般众生如果听到该经，会受到她的加持而得到不可思议的捷利辩才与无尽的大智慧，能出离生死，速趣无上正等菩提。《最胜王经·大辩才天女》云："若人欲得最上智，应当一心持此法，增长福智诸功德，必定成就勿生疑。若求财者得多财，求名称者得名称，求出离者得解脱，必定成就勿生疑。"由此可知，修行者若想祈请辩才天女护佑，增长学问、智慧、技术等，皆可持诵《金光明经》。

在密宗胎藏界曼荼罗中，辩才天位列外金刚部院，两手抱琵琶作弹奏状。而依据《金光明最盛王经·大辩才天女品》所述，此天女身有八臂，八手分别持弓、箭、刀、槊、斧、杵、轮和索。

修习辩才天女法的功能，除了上述增益、息灾等作用之外，还可以使人成为大声乐家，或大雄辩家。日本密教界对此尊颇为崇拜。

掌管智慧学问的女神：辩才天

辩才天是掌管学问、辩才、音乐和福德的女神。以辩才天为本尊进行修持，可开启自身的智慧才辩，通达各种技能。



辩才天真言

			
南么	三曼多勃驮喃	萨啰萨伐底曳	莎诃

23

成就一切福德的天女

吉祥天

吉祥天是佛教的护法神，可使百千众生得到快乐以及种种珍宝等，但修持者必须以此福德广做布施、供养、周济贫乏等事。

吉祥天是佛教的护法神，主施福德。她的异名很多，在《大吉祥天女十二名号经》中列出吉庆、吉祥莲花、严饰、具财、白色、大名称、莲华眼、大光曜、施食者、施饮者、宝光、大吉祥等十二种名称；在《大吉祥天女十二契一百八名无垢大乘经》则列举了一〇八种名称。此外还有宝藏天女或第一威德成就众事大功德天等名。

相传吉祥天是毗沙门天王之妻，其父为德叉迦、母为鬼子母神。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，曼荼罗中位列北方毗沙门天之侧。

在《大吉祥天女十二名号经》中说，如果有比丘、比丘尼及一切有情众生能称诵大吉祥天女十二名号，能受持读诵修习供养，便能除一切贫穷业障，获得大富贵和丰饶财宝，一切怨贼、人非人等恐怖之事，不能为害，能钩召一切福德，除去一切不祥，所有愿求皆得圆满，能够获得天人拥护，一切事业皆能成就。

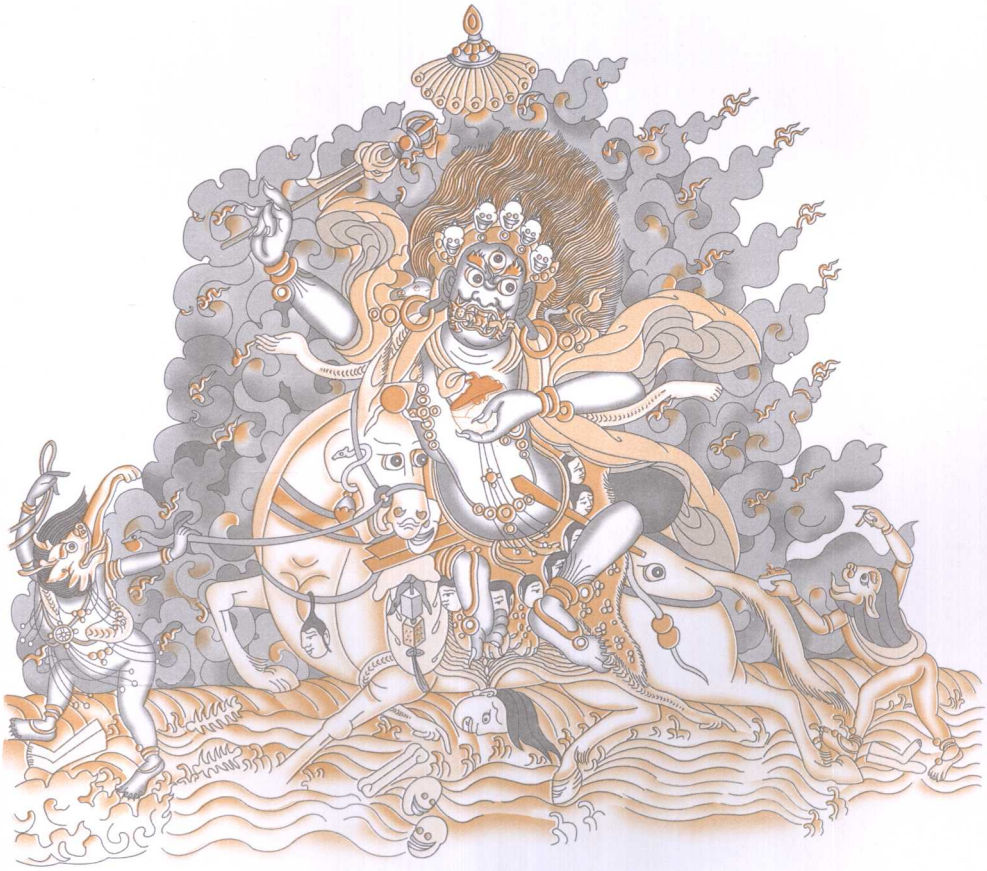
据经中记载，吉祥天在过去世的宝华功德海琉璃金山宝照明如来时，已种下诸种善根。所以，她现在能够随所念、所视、所至之处，而使百千众生受诸快乐，种种珍宝等悉令充足。 经中又说，得天女护佑之后，必须以此福德行于布施、供养、周济、贫乏等事。

吉祥天的形象，各经说法不一。《诸天传》所述为，身体端正，一面二臂，左手持如意珠，右手作施无畏印，安坐于莲花宝座上。

吉祥天是一位女性护法神，但造型上却往往不是一位慈眉善目的菩萨形象，而是一种狰狞恐怖的可怕形象，吉祥天常常是赤发蓝面，怒目张牙；头戴五颗人头骷髅冠，右耳卧一小狮，象征听经，左耳盘一青蛇，表示忿怒；右手举着金刚骷髅禅杖，左手端着盛满淋漓鲜血的人头盖骨嘎巴拉碗，项间挂有长长的骷髅头项圈，有时腰间还挂着一个装满恶鬼的兜袋，发现有作恶之人便放出恶鬼吃掉他。坐骑是一头屁股上长有一只眼睛的“骡子天王”，用毒蛇做缰绳，奔走在汪洋血海之中。

成就大吉祥功德：吉祥天

吉祥天是密教的护法神，以此为本尊进行修持，可消除自身的贫穷业障，获得富贵财宝、人天福报，并能成就一切事业。



辨别特征

1. 造型狰狞恐怖。
2. 赤发蓝面，怒目张牙；头戴五人头骷髅冠。
3. 右耳卧一小狮，象征听经，左耳盘一青蛇，表示忿怒。
4. 右手举金刚骷髅禅杖，左手端人头盖骨嘎巴拉碗。
5. 项间挂骷髅头项圈，腰间挂一个装满恶鬼的兜袋。
6. 坐骑是一头屁股上长有一只眼睛的“骡子天王”，用毒蛇做缰绳，奔走在汪洋血海之中。

24

司权势、驱厄运的五姓财神之一

黑财神

修持黑财神法门，可获其庇佑，消除业障，使自身财富权势增长。

财神，梵名为“瞻巴拉”，五姓财神是藏传佛教各大教派所供养的著名财神，这五财神按身色分别是绿、白、红、黄、黑财神，他们有共同的陀罗尼咒语：“嗡。杂母巴拉。乍联扎耶。梭哈。”一般常见的五姓财神，中央为绿财神，右前方为白财神，左后方为红财神，右后方为黄财神，左前方为黑财神。

有许多人认为，黑财神是五姓财神中施财立即见效的财神，甚至称他为财神王。常见的黑财神一面两臂，怒面三目，以不动佛冠为头饰，身材矮胖，红发黑肤裸体，大肚福相，右手捧嘎巴拉颅器，左手抓吐宝鼠，双足右曲左伸，踏于莲花月轮宝座上。修持黑财神法门，可获其庇佑，消除怨敌，偷盗、病魔等障，使诸受用财富增长。此法门以穷人、贫下阶级、独居行者易于相应，若心中长存善念，黑财神加持将永远不失。

下面简单介绍一下黑财神法的修持步骤：

1.手印。右手持物印，左手与愿印。

2.观想。先观空。虚空中出现五色莲花，花上有红色日轮，日轮正中央有一“吽”字，“吽”字旋转变成黑财神，黑财神现忿怒相，放黑光。其心中黑光，象征黑财神心中热恼疼痛。召请五佛灌顶，念“嗡阿吽”三遍，召请五佛。再念灌顶咒“嗡。吽。针。啥。阿。”三遍，灌顶黑财神，观想黑财神的忿怒容，因心中热恼疼痛全部消除，而变为喜容。再观想黑财神一欢喜，吐宝鼠口一张，吐出所有的金银珠宝。

3.持咒。黑财神心咒：“嗡。烟杂尼目抗。杂嘛列。梭哈。”（一百零八遍）

4.入定。可召请本尊，入本尊三摩地。

5.回向。“敬礼大法黑财神。普行增益誓愿深。一切财宝于满足。人天欢喜大赞叹。”（送黑财神回天）

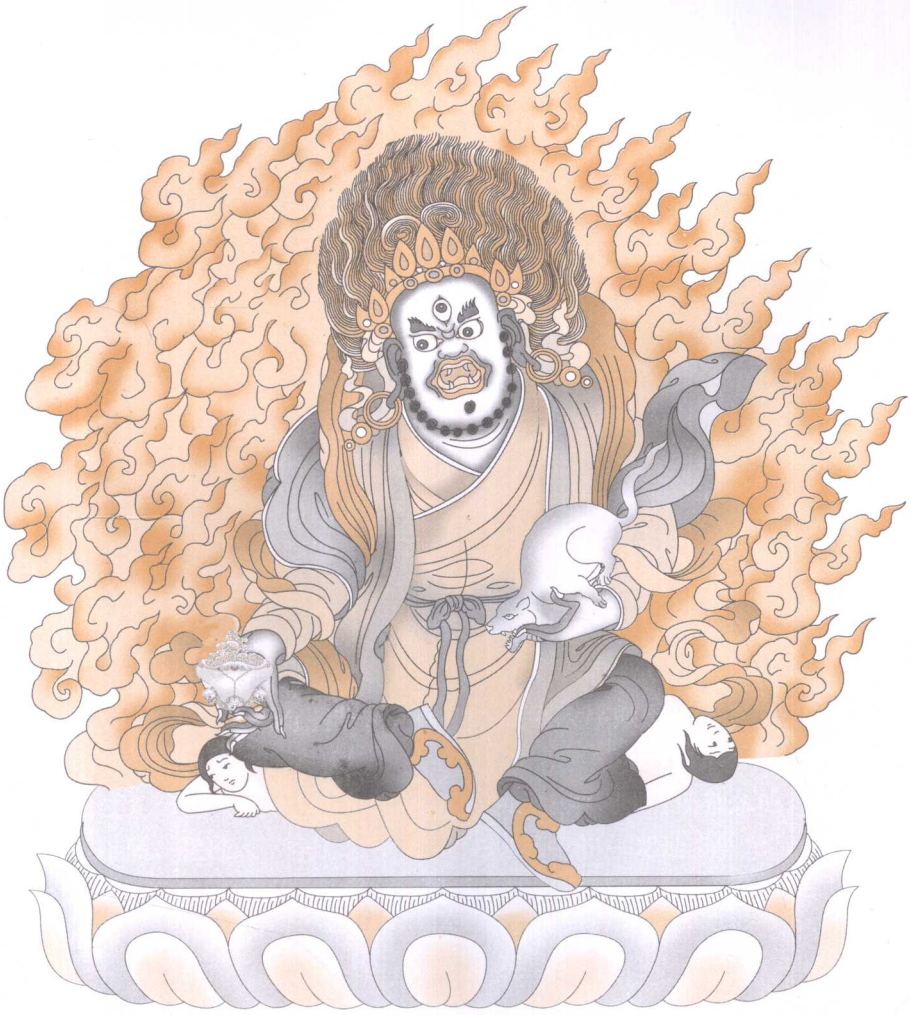
注意事项：为避免将魔召来，修行者在做完前头仪轨时，可使自己变化成自身本尊形象，然后用甘露军荼利咒洒净结界：“嗡。别炸。阿咩哩打。官杂咧。哈纳哈纳。吽呸。”（三遍）修行者入三摩地时，可召请本尊与财神合体，入修行者之身，观自身本尊与财神合体。最后一定要奉送财神回天。

施财即见效的财神王：黑财神

黑财神是藏密中施财即见效的财神王，修持黑财神法，可消除怨敌，偷盗，使自身财富增长。特别是穷人，贫下阶级，独居行者，以黑财神为本尊进行修持最易相应，只要心中长存善念，黑财神加持将永远不失。

辨别特征

1. 身材矮胖，红发黑肤裸体，大肚福相。
2. 一面两臂，怒面三目。
3. 右手捧嘎巴拉碗，左手抓吐宝鼠。
4. 双足右曲左伸，踏于莲花月轮宝座上。



25

护众生清除恶业和经济压迫的五姓财神之一

黄财神

修习黄财神法，持诵念咒，可获本尊庇佑，财源广进，能增长福德、寿命、智慧，使修行者免除穷困及一切经济压迫，不被生活所逼。

黄财神是五姓财神之首，主司财富，能使一切众生脱于贫困，财源广进。据说当初释迦牟尼佛于灵鹫山宣说大般若经义时，诸方魔鬼神怪前来障碍，令山崩塌，此时黄财神奋勇现身庇护，使得众多闻法比丘安然无恙。后释迦牟尼嘱黄财神皈依佛法，帮助一切贫苦众生，走佛法之路，遂成为大护法神。

黄财神是护法兼具施福的天神，本尊形象面貌庄严，肚大身小，双手有力，肤色金黄，右手持摩尼宝珠，左手轻抓口吐珠宝的吐宝鼠，象征数也数不尽的无穷财宝与吉祥富贵。头戴五佛宝冠，身着天衣，蓝色莲花及珠宝璎珞作严饰。胸前挂乌巴拉念珠，以如意坐左脚曲，右脚轻踩海螺宝，安坐于莲花月轮上。

黄财神是集所有财神的化现总合，众生修习黄财神法的功德利益是非常殊胜的，可让修持者具足因缘福报，不致被生活窘境所困扰，可以发心向善，安心求道；而修习财神法门，只要诚心持诵黄财神心咒，即可获得黄财神的加持庇佑，能使人财利俱足，免除经济压力及一切经济窘困，更能增长福德智慧并延寿。如果能发生无上菩提心，发愿救度一切众生于贫困，财福德更不可限量。

下面介绍一个修持黄财神的恭喜发财法步骤：

1.供养。诚心供养各种葡萄美酒（此物不可缺）、果、香、茶、饼、点心，还有金器、银器、珠宝、花卉等等。

2.观想。将自己观想成黄财神本尊，观想世间一切器物精华全部融入吉祥物品之中。凡自己所欲求之财宝，皆可观想自天降下。

3.持咒。“嗡。臧巴拉杂棱扎耶梭哈。萨日瓦奔耶瓦日达讷。萨日瓦那瓦喝拉日达讷。毕章格热。梭哈。”

若能修火供，更易积聚福报之善行，提供发财机遇。

使众生脱离贫困的财神：黄财神

黄财神是赐予众生财富之神，是密教五姓财神之首，修持黄财神法，可免除自身经济压力及一切经济窘困，更能增长福德智慧并延寿。

辨别特征

1. 肤色金黄。
2. 右手持摩尼宝珠，左手轻抓吐宝鼠。
3. 双腿如意坐，左脚曲，右脚轻踩海螺宝。



26

护佑众生免病增善的五姓财神之一

白财神

白财神是五姓财神之一，主司智慧，功德及财富。修持白财神法，可除去众生一切贫困，增长善业，财源丰足。

白财神，亦称“白宝藏王”，五姓财神之一，主司智慧，功德及财富。相传白财神为观世音菩萨悲心所化现。学佛之人常感资财贫乏，无法安心向道，而白财神法专为修行人资财具足，功德甚大。

白财神一面二臂，三目圆睁，发上冲，头戴五佛冠，身披彩带天衣绸裙，以众宝璎珞为饰物。右手持三叉，左手持宝棒，以绿龙为坐骑，莲花月轮为座，身白如月光。白财神以身白色，表示能使一切众生具足洁白妙好之财宝，宝棒表示汇聚一切财神之功德，能救度饥饿中的众生之苦。

修白财神法能祛除疾病，除去一切贫苦和罪恶障碍，增长一切善业，使一切受用资具财物富饶增长。白财神的修持有三种方法：一种是食供，一种是供奉白财神的“宝瓶”，最后一种是以水来作供养。三种方法都是殊胜广大的修行，其功德都是一样的。

供养白财神以三白（牛乳、酪、面粉）或者三甜（白糖、蜜、冰糖）搓成圆形丸状食子为最佳。

修持白财神法门有三个好处：善心与慈悲心易于生起，于今生衣食丰足，于未来生不堕三恶道，往生极乐净土。

下面是白财神法的简单修持仪轨：

1.手印。结弹水印。

2.观想。观想虚空中出现五大坛城，坛城中出现大白莲花，莲花上有月轮，月轮中间有咒字“针”字，由“针”字变为白财神，四个空行母在四周围绕，他的顶上有观世音菩萨。再观想所供的沐浴水化为天龙，天龙吐净水，沐浴白财神。如果能观想出天女，来为白财神沐浴，亦可。

3.持咒。“嗡。贝妈左达。阿利亚。针巴拉。些达亚。吽呸。”（一百零八遍）

4.作法。用右手弹水印，沾沐浴水，先自己尝一口，然后把沐浴水弹向四周，去沐浴白财神，然后观想这个水降下来，化为财宝、钻石、黄金。

5.沐浴咒。“嗡。贝妈。佐打。阿尔也。针巴拉。舍打也。拉依打木。巴零打。卡卡。卡嘻。卡嘻。”

6.赞偈。“眼见众生遭穷苦。轮回救生悲泪流。金身白色如雪山。四方空行母围绕。护持财富之圣尊。今皈依命并顶礼。”

7.回向。“红冠圣冕大上师。加持降生白财神。我等无量诸众生。富贵赐加大吉祥。”

圆满帮助众生脱离贫困的财神：白财神

白财神是密教五姓财神之一，主司智慧，功德及财富。修持白财神法，可保修行者资财具足，专心修法，不被贫穷生活困扰，功德甚大。

辨别特征

1. 一头二臂三目，身白色，表示能使一切众生具足洁白妙好之财宝。
2. 右手持三叉，左手持宝棒，宝棒表示汇聚一切财神之功德，能救度饥饿中的众生之苦。
3. 以绿龙为坐骑。



27

护佑修行者获得财富、夫妻和乐

象头财神

修持象头财神，可护佑修行者获得财富、世间成功、夫妻和乐，所求皆满愿。

象头财神即大圣欢喜天，全称大圣欢喜大自在天神，略称作欢喜天、圣天，别名为毗那夜迦、象鼻天，是佛教的护法神。

象头财神在密宗诸佛菩萨中，是非常有名的增益财神，如果虔诚持诵此天的咒语，不论是求升官发财，求世间奇珍异宝，求伴侣，求夫妻和乐，皆能满愿。

此天原是印度神话中的神，名甘尼萨，是湿婆神（即大自在天）与其妃乌摩之子，关于象头的来由，据说是因为甘尼萨是湿婆神外出时其妃乌摩所生，父子两个并不相识，有一天，乌摩洗浴，要甘尼萨守在门口，不让外人进来。湿婆神自外归来，甘尼萨却禁止湿婆神闯入，两人打了起来，湿婆神在大怒之下，砍落了甘尼萨的头，等到乌摩出来一看，才知大错已经铸成，湿婆神于是去求毗湿奴神，毗湿奴神告诉湿婆神，只要明天往他交代的方向走去，看见第一个生物将其头砍下，安装在甘尼萨的脖子上，就可以使他复活。湿婆神依言去做，结果碰上的第一个生物就是大象。于是取得象头，放在儿子的身上，因此甘尼萨就成了象头人身。

相传象头财神原是一尊阴险的恶神，经常障碍众生，后来十一面观音化身妇女，以佛法将其降伏，从此他皈依佛门，引率九千八百大鬼军，镇护三千世界，专守卫三宝，成就一切善事，消灭灾祸，后变为一尊授予富贵之有德善神。

此天位于胎藏界外金刚部院的北方，在金刚界属于二十天之一。关于此尊的形象，在胎藏界外金刚部院北方的欢喜天，为象头人身，有四臂、六臂、八臂的分别。四臂像为右二手持数珠与萝卜，左二手持钺斧与天妙果，足蜷右曲左，舞立姿踏于吐宝鼠上。在金刚界成身会，位列外金刚部，身呈白肉色，一手执萝卜根，一手捧欢喜丸，坐于荷叶座上。

护佑修行者获得财富的增益财神：象头财神

象头财神是密教有名的增益财神，修持象头财神法，祈求升官发财，奇珍异宝，无不满愿。



胎藏界外金刚部院象头财神辨别特征

1. 象头人身。
2. 右二手持数珠与萝卜，左二手持钺斧与天妙果。
3. 蜷右足曲左足，舞立姿踏于吐宝鼠上。

金刚界成身会象头财神辨别特征

1. 身呈白肉色。
2. 一手执萝卜根，一手捧欢喜丸，坐于荷叶座上。

28

护佑妇人生产顺利，幼儿的守护神

诃利帝母

诃利帝母法是为求生产平安而修的密法，此外还可消除灾难恐怖，使修持者获得安乐，所求皆如愿。

诃利帝母，梵名音译诃利帝，意译又称欢喜母、鬼子母、爱子母。

根据《根本说一切有部毗奈耶杂事》记载，古印度王舍城中有独觉佛出世，人们为此举行庆典。城外一位怀孕的牧牛女，赴会舞蹈，致使胎儿坠地，众人弃她而去。牧牛女懊恼不已，见独觉佛至身旁，便顶礼而发恶愿说："我欲来世生王舍城中，尽食人子。"后来牧牛女投生王舍城为娑多药叉长女，与键陀罗国半遮罗药叉长子半支迦结婚，生了五百个儿子，最小的孩子受到她特别的宠爱。可她不忘誓言，每天都要取王舍城中的幼子啖食，弄得王舍城内一片惊惶。释迦佛陀赶去劝她，她根本听不进去。佛陀便趁她外出之机，以神力将其五百个儿子中最心爱的幼子藏了起来。药叉女回到家中，发现少了一个儿子，四下寻找，杳无踪迹，不禁悲从中来，哀哀恸哭。此时，佛陀出现在她面前，对她说："你有五百个孩子，仅仅失掉一子，就如此悲痛，何况别人家只有一两个孩子呢？你去把他们的孩子吃掉，难道他们的父母就不痛心吗？"药叉女闻之，感动不已，从此，便受五戒，皈依佛法，改恶从善。不仅不再食小孩，还成了孩童的保护神。

据佛经记载，诃利帝母能保护儿童健康成长，为儿童除病消灾；能保护妇女顺利分娩，减少痛苦。因此她被人们尊奉为"爱子母"或"爱子神"。诃利帝母传入中国后，除了为佛教徒作为护法神崇奉外，还被民间当作"送子娘娘"单独供奉、礼拜。鬼子母在藏传佛教里也很受崇拜，密宗里有以鬼子母为本尊的专门修法，称"诃利帝母法"、"诃利帝母供"，是祈祷妇女顺利生产的修法，修法时念《诃利帝母经》和《诃利帝母真言经》。

诃利帝母的形象为天女形，纯金色，身着天衣，头冠璎珞，坐高台上，足边有两子傍高台立，二膝上各坐一子，左手怀中抱一子，右手则持吉祥果。

幼童的保护神：诃利帝母



辨别特征

1. 身呈金色。
2. 左手怀抱一个孩子，右手持吉祥果。
3. 坐高台上，身边孩童环绕。

诃利帝母真言



奄　　弩弩摩哩迦口四谛　　婆缚贺

29

不同的人对应不同的本尊

本尊选择

修行者需要根据自己本身的体性，由上师或者自己选择一位适合自己修持的佛菩萨作为本尊，这样能较快取得修行成就。

本尊，就是学密法的修行者，从诸佛的各种化身中选定的一个意念集中的目标和自己学习的榜样。本尊是修持者专修的法门，以本尊代表一切三宝及佛众等。根本本尊可以自己选择，但大部分都是由上师或高僧大德来决定具体修持哪一尊。上师会以各种方法观察这个人与何本尊有缘，或者看他的前生是否是有宿世因缘的真修行者，所修的本尊又是哪一尊。如果选择正确，那么修行者修同一尊本尊会较快有成就。

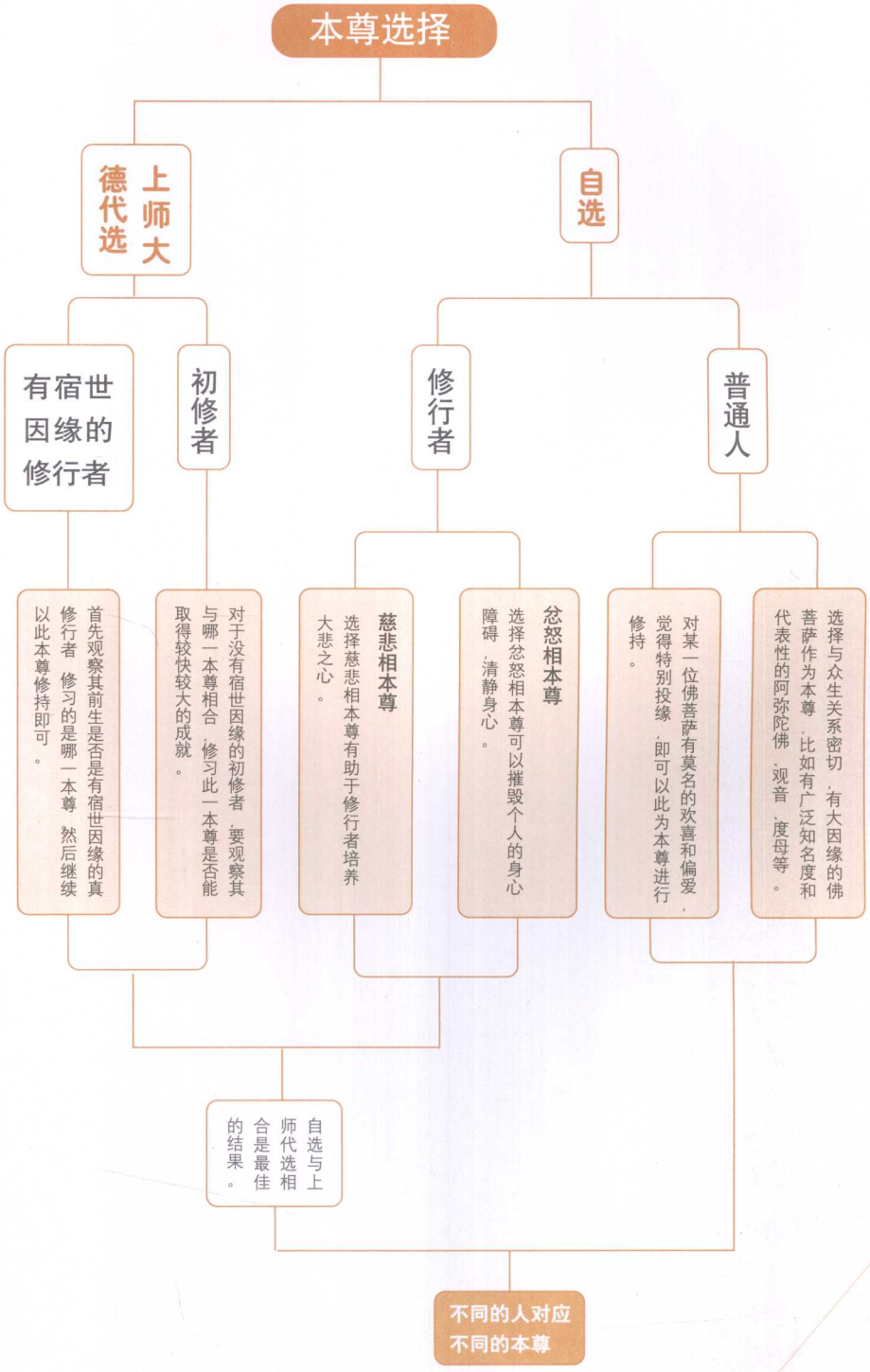
我们一般凡夫，前生并没有什么大修持，所以并不需要找大德们替我们选择本尊，如果我们听到某位佛的名字，心中生起莫名的欢喜或感动，或觉得特别投缘，那就以这位作为本尊就可以了，否则，直接以弥陀、观音或度母作为本尊即可，他们都是与我们有特殊因缘的本尊。诸佛之间并无分别，任何一尊佛菩萨，都可以使我们获得大成就，其实从根本上来说，本尊并不重要，菩提心才是最重要的修行。

密宗里有各种各样的本尊，而且这些本尊都有一长串动人的名字，有漂亮的外形和颜色，有非常多的吸引人的特征，比如慈悲、智慧、爱意等，他们还具有不可思议的功德，有的可摧毁众生烦恼，有的可让人得到钱财，有的可以得到寿命、智慧，有的可以消灾。他们对我们来说，具有无限的吸引力，而密宗理论告诉我们，我们就是本尊，我们自身本具佛性，只不过被污染，看不到佛性的光辉，当我们自觉观想本尊的样子的时候，我们自己就成了本尊，而把自身的染污慢慢丢弃。

本尊形相可分为慈悲相和忿怒相两种，选择慈悲相有助于修行者培养大悲之心，选择忿怒相可帮助修行者摧毁魔障，清静身心。如果说个人的身心障碍比较重，这个时候可以选择忿怒相，忿怒相就代表摧毁魔障的一种决心，对魔障现忿怒相，所以在选择的时候可以根据自己不同的情况来加以分别选择。

若是自选，就要由自己仔细观察修持各尊的前后因缘、结果、觉受、征兆、家庭环境的变化等，哪一尊最好就决定作为本尊。如果自选能与师选相合则为最佳。

为自己寻找最投契的本尊：本尊选择



Part 4

解决实际问题的具体法

简单修持

为了解决修行者在日常生活中遇到的各种困难，密宗创建了一整套对治法门，帮助修行者克服困难。这些修持法简单易行，既可以解决生活和修行中遇到的实际问题，也能增加修行者的福德智慧资粮，帮助修行者提早开悟，证成佛果。

本章图版目录

三字明 P197
七皈依 P199
九字真言 P201
护摩法 P203
二十一度母增福慧度母法 P205
二十一度母宝源度母法 P207
五路财神法 P209
黄财神法（一） P211
黄财神法（二） P213
四大天王金刚护身法 P217
披甲护身法 P219
金刚火网结界法 P221
昏睡对治法 P225
摩利支天除瞌睡法 P227
睡光长寿法 P229
绿度母七笑咒 P231
药师佛治病法 P233
忏悔法 P235
辩才天女金刚法 P237
观音身坛城避灾法 P239
登厕洗净咒 P241
六字大明咒 P243
大白伞盖佛母仪轨 P245

1

断除三毒、功德广大

三字明

三字明“嗡阿吽”，是密宗的根本咒，总持这三字，即能获无量无边、圆满广大之功德。

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，可以钩召天、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。

“三字明”是充满人类宇宙的根本法音。实际上“嗡、阿、吽”三字，也是印度梵文字母的总纲。

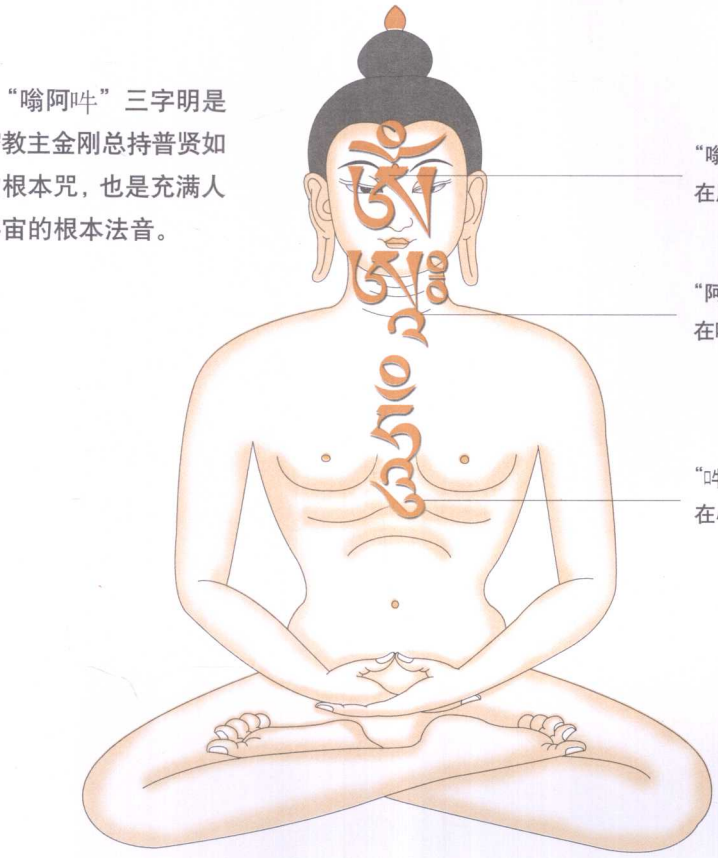
“嗡 om”音是宇宙原始生命能量的根本音，它是形而上天部的声音，含有无穷无尽的功能，“嗡”是“中脉音”，是“梵穴轮音”。在人体而言，“嗡”音是头顶内部的声音。内闻时，它的声音与自己所听到的心脏与血脉流动的声音相近。念诵此音，最低效果可使头脑清醒，精神振发。伤风感冒，连续不断念此字“嗡 om”音，可使头部发汗，不药而愈。

“阿 a”是开辟宇宙万有生命生发的根本音，也是形而中人部的声音。“阿”字是开口音，是世间一切生命开始启发的声音。如果我们掌握了“阿”部音的妙用，就可以开启身体内部脉结，同时也可以清理五脏六腑间的各种宿疾。

“吽hong”是万有生命潜藏生发的根本音，也是物理世间地部的声音。就人体而言，“吽”是生法宫的声音，如果懂得以“吽”部音来念诵，可以震开脉结，启发新的生机与契机，最少也可以达到健康长寿的效果。

宇宙一切能量的根本音：三字明

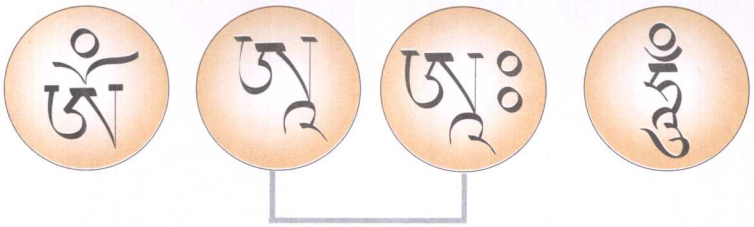
“嗡阿吽”三字明是藏密教主金刚总持普贤如来的根本咒，也是充满人类宇宙的根本法音。



“嗡”字咒轮排列，在眉心轮，白色。

“阿”字咒轮排列，在喉轮，红色。

“吽”字咒轮排列，在心轮，蓝色。



嗡　　阿　　吽

名词解释

三字明金刚念诵法

先吸进“嗡”字，不出声，然后直接从鼻孔到丹田，闭息。经过“入住融出”四个阶段再吐出去。再观想“阿”字进入丹田停住，溶化，然后再出去。再观想“吽”字进入到丹田，融化，再慢慢地出去，整个过程尽量细慢长，做完全呼吸。

特别提示

三字咒的运用

当我们接受别人的供养、供品，或者接受东西，或者是请佛像的时候，都可以念“嗡。阿。吽”三字咒，这样就会获得清净。

修持者的皈依对象和皈依境

七皈依

2

七皈依是指皈依上师、佛、法、僧、本尊、空行、护法，密宗以七皈依为完整的皈依。

七皈依，是指皈依金刚上师、皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依本尊、皈依空行、皈依护法等七者，以之为皈依对象或皈依境。依西藏佛教所传，信奉小乘者，仅皈依佛、法、僧三宝，称三皈依。而信奉大乘佛法者，需守七皈依。在密教里有七皈依才是完整的皈依。

1.皈依上师。因上师的心中充满佛法，是佛的代表。上师口中宣说佛的教法，是法宝的代表。弟子行、住、坐、卧中，皆不离上师。

2.皈依佛。佛的意思是觉悟，皈依佛就是皈依佛陀的觉悟，皈依佛的道德品质，使修行者能够觉而不迷。

3.皈依法。就是指皈依佛陀的教化，实践经教上的法门，使自己成为清醒、安定、有智慧的觉者。也即是皈依趣向涅槃的方法，通过佛法修行的实践，使修行者解脱种种烦恼和障碍，摆脱贪嗔痴等执念，不伤害众生有情，以和善的态度来处世。

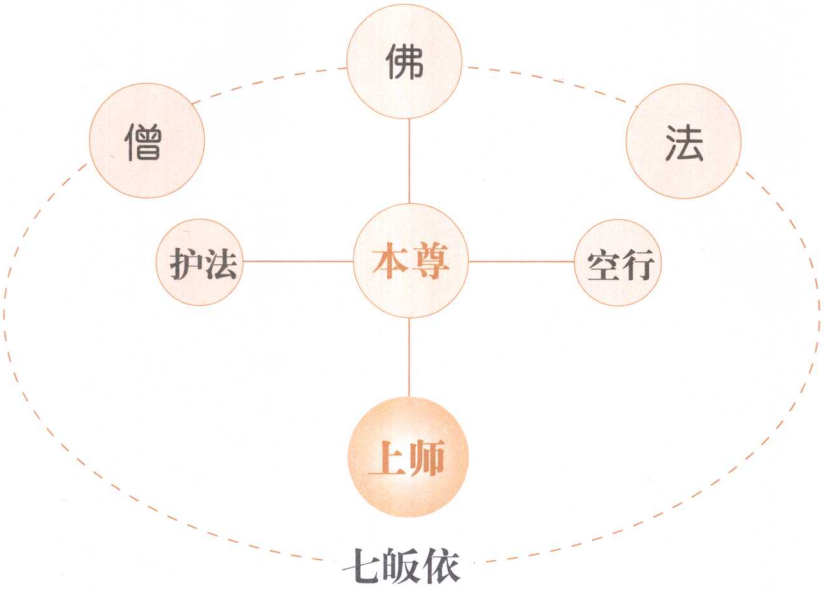
4.皈依僧。僧的意思是清净。修行者只有通过净化意识，才能使自己福慧增长。所谓皈依僧，应是皈依佛所教导的大菩萨、大阿罗汉等，修行者需接受出家僧人的指导，努力修行。而只有皈依真正的僧才能成为佛弟子，真正的僧并不是一般世俗人认为的现出家相的人，那些虽然现出家相却因破戒、宣扬邪说等不入僧数的人，不仅不得圣道，甚至连真正的出家人都算不上，更不是皈依的对象。

5.皈依本尊。即皈依上师教导的佛菩萨，或自己乐意亲近的佛。因为本尊是加持的根本，所以弟子平日需时时将自己观想成本尊，自己之身口意即本尊之身口意，由此得到与本尊无二无别的境界。

6.皈依空行。即皈依本尊的明妃、女眷属、女性护法等等。因为女性的阴性代表智慧般若，空行母是自己与上师本尊沟通的使者信差，她能如母亲般增长自己的般若慧根。

7.皈依护法。即皈依一切拥护本尊的护法众。护法曾于本尊前发誓拥护教法，保护仪轨。密宗修行者修法若未得护法同意，而引起护法嗔怒，则绝无成就之可能。

修行者证悟的归投和依靠：七皈依





特别提示

依据西藏佛教规定，修习七皈依者，应遵守下列皈依誓戒：1.皈依佛后，不依止外道天神，虽尊重三界所有神祇，但不可皈依。2.皈依法后，不起杀心恶心。3.皈依僧后，不信仰外道教法，且不与具邪见者同修同住。4.不轻视毁损佛像、经典、法器，凡有佛之标志均应置于高处。5.佛像、法本不可贩卖。6.不可对女性存轻贱之意，以免失空行母之欢心。不可对护法威猛凶相有所批评或畏惧，以免护法畏缩不愿前来。

3

辟除一切邪恶的咒语

九字真言

修习“九字真言”，可破除邪恶魔咒，开发生命潜能，获得无上神通和高度智慧。

九字真言是指：“临、兵、斗、者、皆、阵、列、在、前。”这九个字原出自中国东晋葛洪的道教典籍《抱朴子》。中国道教有许多咒术，道教认为用此可行云求雨、驱虫避灾、请鬼送神等等。《抱朴子·内篇·登涉》中的原文是：“入山宜知六甲秘祝。祝曰：‘临兵斗者，皆数组前行’，凡九字，常当密祝之，无所不辟。”这段话的意思是说，常念这九个字，可以辟除一切邪恶，让身心明净。日本的东密受我国道教的影响（使用护咒法），也采用这一咒语，但在抄录这九个字时，把“数组前行”误抄成“数组在前”或“阵列在前”，而沿用至今。如果从密宗念诵咒语的修习方法来讲，九字真言是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，开发生命潜能，获得特殊神通与高度智慧的修习手段。

九字真言，又名奥义九字，九字代表九会曼陀罗，与之相对应的要做九个手印。九个手印（九个，其实不过是虚数，九个手印可以从中化出恒河沙数的手印来）分别为：不动根本印（独占印、普贤三昧印）、大金刚轮印、外狮子印、内狮子印、外缚印、内缚印、智拳印、日轮印、宝瓶印（隐形印）。下面对九字真言作一个简单的解释：

1.临（灵）。身心稳定，表示临事不动容，保持不动不惑的意志。手印：不动明王印。咒语：金刚萨埵心咒。**2.兵（镖）**。能量，表示延寿和返童的生命力。手印：大金刚轮印。咒语：降三世明王心咒。**3.斗（统）**。宇宙共鸣，勇猛果敢，遭遇困难反涌出斗志的表现。手印：外狮子印。咒语：金刚萨埵法身咒。**4.者（洽）**。复原，表现自由支配自己躯体和别人躯体的力量。手印：内狮子印。咒语：金刚萨埵降魔咒。**5.皆（解）**。危机感应，表现知人心、操纵人心的能力。手印：外缚印。咒语：金刚萨埵普贤法身咒。**6.阵（心）**。心电感应／隐身，表示集富庶与敬爱于一身的能力。手印：内缚印。咒语：莲华生大士六道金刚咒。**7.列（裂）**。时空控制，表示救济他人的心。手印：智拳印。咒语：大日如来心咒。**8.在（齐）**。五元素控制，表示更能自由自在地使用超能力。手印：日轮印。咒语：大日如来心咒。**9.前（禅）**。光明／佛心，表示佛境，即超人的境界。手印：宝瓶印（或隐形印）。咒语：摩利支天心咒。

开发生命潜能的咒语：九字真言

临



身心稳定，不动不惑。
结不动明王印。

兵



具足能量，延寿不衰。
结大金刚轮印。

斗



勇猛果敢，斗志激发。
结外狮子印。

者



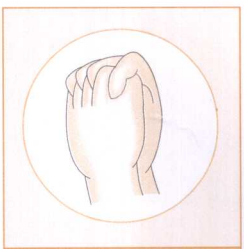
复原迅速，自由支配己身和他人力量。结内狮子印。

皆



感应危机，操纵人心。
结外缚印。

阵



心电感应，获得敬爱与财富。结内缚印。

列



时空控制，救济他人。
结智拳印。

在



五元素控制，自由运用超能力。结日轮印。

前



光明佛境，超人境界。
结宝瓶印。

4

焚烧供物奉养本尊、功德巨大的修持法

护摩法

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。

护摩，又作护魔、户摩等，梵文homa的音译，意译“焚烧”、“火祭”，或意译作“火祭祀法”、“火供养法”，“护摩”原是印度婆罗门燃火祭天、供养火神阿耆尼，祈求消灾除祸、驱魔求福的作法。密宗引入护摩法，焚烧某些香料、食品、布料、冥币等，以之供养诸佛菩萨。修行者将供物投入祭坛炉内，而祭品焚烧发出的火焰就表示供物入于诸佛口中，诸佛依此得到力量以降伏诸魔，进而赐福于修行者和众生。

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。

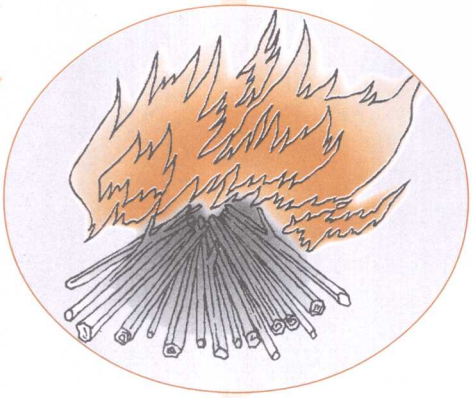
修护摩法可以改变命运，成就一切事业。经上所说修护摩火供的成就，可分为三等：上等成就，如持明仙人，乘空游行，十方来去（成佛）；中等成就，得大法力，藏形隐迹，六度万行（菩萨）；下等成就，息灾、增益、敬爱、降伏驱魔超度等，得羯摩成就，一切世间所求皆能如意圆满。

密宗护摩法有很多种，主要分为内外两种：外护摩法，须择地作坛，具足本尊（意密）、炉（口密）、修行者（身密）三项，以与修行者三密的表征相应。烧乳木等物供养诸天，以求福善，也称事护摩。内护摩法，不需造坛、设炉，而以自身为坛场，于观想中以如来之智慧火焚烧诸业烦恼，成就菩提，也称理护摩。《大日经疏》卷二十记载：“护摩是以智慧之火焚烧烦恼的薪柴，使其穷尽无余。”

护摩法还有三种法、四种法、五种法、六种法之分，而最常见的是四种护摩法，即密宗修法中的“息灾法”、“增益法”、“敬爱法”、“降伏法”四种。

焚烧供品，圆满供养：护摩法

供品入于佛口，诸佛从中获得能量，对众生生出欢喜。



诸佛以此能量降伏诸魔，赐福众生。

护摩火供成就

上等成就
成佛，乘空游行，十方来去。

中等成就
成菩萨，得大法力，藏形隐迹，六度万行。

下等成就
羯磨成就，息灾、增益、敬爱、降伏、驱魔超度等，一切世间所求皆能如意圆满。

护摩法

护摩分类

外护摩法（事护摩）
择地作坛，具足本尊、炉、修行者三项，烧乳木等物供养诸天。

内护摩法（理护摩）
不需造坛、设炉，以自身为坛场，观想如来之智慧火焚烧诸业烦恼，成就菩提。

◦特别提示

密宗的火供仪式必须迎请具德上师，依照仪轨及坛城如法修持，一般信众可以虔诚供养五谷、药材、花、油、布、香及各种食物，乃至七珍八宝等等，经由上师佛法加持，将之转化成殊胜供品，以火燃烧的方式，对上供养本尊、神祇或一些精灵；对下布施给一些邪魔、鬼魅等等。密宗认为不以火供的方式来供养或布施，他们就没有办法真正得到这些实质的供品。

5

求取威权财富的修持法

二十一度母增福慧度母法

修持增福慧度母法，可获得财富、威权、智慧和神通，成就一切富贵吉祥之事。

度母，全称为圣救度母，她是观世音菩萨的化身，是密教观音部的佛母，又称为圣多罗菩萨、多罗观世音、绿度母、救度母、圣救度佛母。意译作眼、救度，所以略称为“度母”。共有二十一尊，称为二十一度母，都是观世音菩萨的化身，绿度母即二十一度母之主尊。

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。”（一百零八遍）度母总咒：“嗡。达列。登木。梭哈。”（一百零八遍）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。”（一百零八遍）

求取财富，获得威权：二十一度母增福慧度母法

增福慧度母



修持步骤

1.手印	2.观想	3.持咒	4.吉祥圆满
绿度母手印 	绿度母 观想 增福慧度母	(1) 绿度母咒："嗡。达列。都达列。都列。梭哈。" (2) 度母总咒："嗡。达列。登木。梭哈。" (3) 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。"	

6

求取财富资粮的修持法

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。

宝源度母，是圣救度佛母种种化现之一。在密乘法要中，圣救度佛母，有无量化身，其中最主要者有二十一尊，简称为二十一度母，宝源度母亦是其中之一，她以女身度化一切有情，是观世音菩萨的慈悲化身。宝源之宝喻指福报、富裕、圆足之义。宝源度母发下宏愿，以慈悲心度脱众生，免除一切众生的穷苦厄难，疏解一切财力压迫，令众生财宝丰足，财源不断，无有穷尽。凡有诚心持诵宝源度母咒者，必然得到殊胜的感应。

此尊有一面二臂和三面六臂形象，身金黄色。二臂形象，右手持能满足一切心愿之果，左手施与愿印，并持花，花梗延臂而开敷于耳际，花上有摩尼宝。身上种种珍宝璎珞装饰，以如意坐姿，安住于莲花月轮之上；另有二臂像，是右手施无畏印，左手持花，花上有宝藏瓶，满盛珠宝，无穷无尽。三面六臂像，右三手分别作施与愿印、持摩尼宝珠、持念珠，左一手于腰间捧宝瓶，另两手分持谷穗、经书。

“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。”（一百零八遍）度母总咒：“嗡。达列。登木。梭哈。”（一百零八遍）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。”（一百零八遍）

免除穷苦、财宝丰饶的修持法：二十一度母宝源度母法

宝源度母



修持步骤

1.手印	2.观想	3.持咒	4.吉祥圆满
绿度母手印 	绿度母 观想 宝源度母	(1) 绿度母咒："嗡。达列。都达列。都列。梭哈。" (2) 度母总咒："嗡。达列。登木。梭哈。" (3) 宝源度母心咒："嗡。达列。都达列。都列。渣木别摩哈耶。达那咩爹后。梭哈。"	

7

五方进财，增福祛灾

五路财神法

修习五路财神法，可增加自身财富，还可使自身和家人身体康健，生活如意。

佛教认为“财色名食睡”是人之大欲，又名“地狱五条根”，而“财”在第一位，由此可见众生对财富的欲望是多么强烈。但是密宗为什么有很多财神法，教人如何求取财富？这不是自相矛盾吗？其实这并不矛盾，密宗诸佛菩萨悲愿广大，知道世人都爱财，为度众生，所以采取“先以欲勾牵，再令入佛智”的方法，救拔众生脱离苦海。修财神法，一样会修出“法味”，使人自然而然转化欲望，最后乃至转识成智，得到成就。密宗有很多赐予众生财富的财宝本尊，如宝生佛、宝积佛、虚空藏菩萨、绿度母、五姓财神等等，财神法也有很多，如黄财神法、五路财神法、龙王宝瓶法等等。

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。

祈求五方进财的修持法：五路财神法

修持步骤

❶ 布坛



❷ 礼拜

（每路财神拜九拜）

❸ 手印



地神印

❹ 持咒

安土地真言：

南摩三满多。母驮南。嗡。
度鲁。度鲁。地尾。梭哈。

❺ 祈愿

❻ 吉祥圆满

8

召聚财富的修持法门

黄财神法（一）

黄财神是密宗有名的财宝本尊，修持黄财神法，可获得黄财神的庇佑，财源广进，免除穷苦，福德不可限量。

一般我们所说的“财”，是指金钱、财宝、房屋、土地等等，统称为“财产”。而在佛教中，财是“资粮”的意思。修行者要成就菩提，须具足累积资粮和清净业障两大条件，在累积资粮方面，又分为两种，一是智慧资粮，也就是智慧上的财产，即般若空性；二是福德资粮，大家平时所求的金钱、房屋等即是福德资粮的一种。

对于末法时代的众生来说，财神法是引导大众接触佛法的极好条件。现今时代物欲横流，若要广行菩萨事业，相当的物质基础还是必要的。

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：a.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）b.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）c.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。

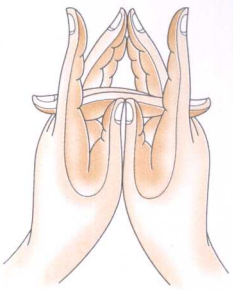
3.观想：观想米上三支香，香烟上升变成一尊黄财神，黄财神的下垂右脚大拇指肿起甚痛。修行者心中念“嗡阿吽梭哈”三遍，召请虚空中五方佛，观想五方佛五色光，灌顶黄财神，修行者念灌顶真言“嗡。吽。针舍亚”三遍。观想这个灌顶让黄财神的右脚大拇指肿痛退去，黄财神面露笑容，一时吐宝鼠口张开，吐金银财宝在米盘之上，米山变成金山，或者可观想自己所需要的东西从吐宝鼠的口中吐出来。(在观想五佛灌顶黄财神时，也可以观想光明照射、灌顶修行者，这样可以业障消除，得大福报。)

4.持咒：黄财神心咒：“嗡。针巴拉。查冷查那耶。梭哈。”（一百零八遍）

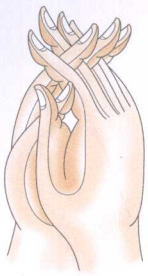
米山变金山的修持法：黄财神法（一）

黄财神法修持步骤

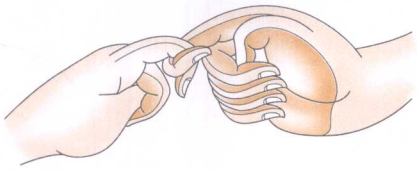
❶ 布坛	取一个洁净的盘子，盘底放金钱，上面覆盖满满的米，上插三支点燃的香。
❷ 手印	根本印　　通印　　金刚印
❸ 观想	(1)香烟上升变成一尊黄财神，黄财神右脚大拇指肿痛。 (2)持咒“嗡阿吽梭哈”（三遍） (3)召请虚空中五方佛，观想五方佛五色光，灌顶黄财神。 (4)持咒。灌顶真言：“嗡。吽。针舍亚。”（三遍） (5)观想黄财神右脚大拇指肿痛退去，黄财神面露笑容，吐宝鼠口张开，吐金银财宝在米盘之上，米山变成金山。
❹ 持咒	黄财神心咒：“嗡。针巴拉。查冷查那耶。梭哈。”（一百零八遍）
❺ 圆满	



根本印



金刚印



通印

9

召聚财富的修持法门

黄财神法（二）

如法修持黄财神法，可免一切穷困愁苦，财源广进，一生富贵安康。

黄财神即黄布禄金刚，为五姓财神之一，主司财富，能使一切众生脱于贫困，财源广进。当初释迦牟尼佛于灵鹫山宣说大般若经时，诸魔鬼神等皆前来障碍，令高山崩塌，大众惊恐，此时黄财神就现身庇护，后来世尊嘱咐黄财神，当于未来世帮助一切贫困众生，为大护法。

诚心持诵黄财神心咒，可获其庇佑能财源广进，免除穷困，以及一切经济窘困。如果能发无上菩提心，发愿救度一切众生于贫困，则福德更不可限量。

按密法所述，黄财神的右脚大拇指很痛，修此法者，只要向佛求乞甘露水，消除黄财神右脚大拇指的肿痛，便可使黄财神大发慈悲，吐宝鼠的口一张，珠宝金钱纷纷落下。

修法步骤：真言："嗡。藏母巴拉。扎联扎耶。梭哈。"

1.召请咒："嗡。别炸沙嘛牙。渣。"（三遍）

2.观想：静坐观想黄财神降临。将黄财神的法身观想清楚。

3.持咒：a.黄财神心咒："嗡。针巴拉。查冷查那耶。梭哈。"（一百零八遍）b.财神感应咒："嗡。针隆木。梭哈。"（二十一遍）

4.修法：站起，左手用三山印（双手虚心合掌，食指、无名指内曲，大指、中指、小指竖立）持一杯供养水，右手剑印（二手当心合掌，曲二食指中节横相拄，以二大拇指，并压二食指上节如剑形），念诵变甘露水咒："嗡。沙尔哇。瑟爹吽。"（三遍）将甘露水洒弹黄财神右脚大拇指，消除他的肿痛。

注意事项：供养一定要有葡萄美酒，其他可用果、香、茶、饼、点心等，金银器皿、珠宝花卉尽皆精美。每日供养不得中止。修财神法，也需先修"四加行"。

在长期诵修黄财神法时，最好附以水施与火供等积聚福报之善行。此法能增上福报，提供发财机遇。

洒甘露、求资财：黄财神法（二）

黄财神法修持步骤

❶ 召请咒

嗡。别炸沙嘛牙。渣。（三遍）

❷ 观想

黄财神降临

❸ 持咒

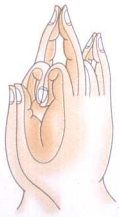
黄财神心咒

嗡。针巴拉。查冷查那耶。梭哈。（一百零八遍）

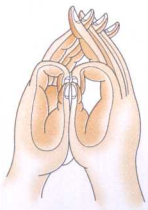
财神感应咒

嗡。针隆木。梭哈。（二十一遍）

❹ 修法



三山印



剑印

持水

持咒
嗡。沙尔哇。瑟爹吽。（三遍）

将甘露水洒弹黄财神右脚大拇指，消除他的肿痛。

圆满

10

快速简易的求财法

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。

修习此法，可在短时间内快速积聚钱财，法力强劲，南方港台地区此法相当流行，多用作催旺“急财”，例如生意周转不灵，事业出现重大失误或转折，急需一笔钱财救急的时候，施行此法，可帮助度过危机。

修行者若要修习此法，需异常慎重，不到迫不得已、无法可想的情况下，不要修此法。因该法不正，所谓的五鬼，其实是东、南、西、北、中五路阴神，修行者将五路游魂野鬼召来为当事人办事。所谓请鬼容易送鬼难，当你要求五鬼帮你办事的同时，你也要相对还礼，天道循环，世界上绝对没有不劳而获的事情，因此修行者稍有不慎，如心存邪念，信而不诚，就可能被五鬼反噬。

五鬼运财法只能为修行者带来一时的财运，而且此法需要修行者获得钱财后，自心向善，做利益众生、回报社会的事，这样才对自己及他人无害。“五鬼运财法”并不是对所有人都有用的，有人能得到钱财，但是在某些方面要受到一些损失。而有人则不适合修此法。

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。吽。”（一百零八遍）

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.每逢戊日子时，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，作菩提事业。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。

止念静定、入静除秽、祛病延年的法门

九节佛风法

11

九节佛风法，是一个以呼吸吐纳为基础，修习禅定的法门，修行者可以把精神完全集中在九节佛风变化的“一念”之中，以一念破万念。

修行者用“毗卢七支坐”法（毗卢七支坐坐法要点如下：挺胸，收下颚，舌抵上颚，目视一物，双手平衡，双盘腿。）坐定，调匀呼吸，手结弥陀定印，两拇指相接（沟通左、右脉之气），置于小腹前（脐轮与生殖轮之间）。先观想自己全身透明，身中有三条直立平行的脉，即中脉、左脉、右脉，中脉发自海底轮，直抵顶轮，折而达于鼻腔，左脉通左鼻孔，右脉通右鼻孔，三脉在海底轮处交会。调整好姿势后，观想对面有一大光明（白光）或是观想本尊之面孔与修行者面对面，白光从本尊佛的鼻孔流出。

第一节：以左手无名指按左鼻孔，观想白光随吸气进入右鼻孔，一入右脉就化为红光，顺右脉而下，绕到海底轮交汇处，再顺左脉向上，随即放下无名指，从左鼻孔呼出去，同时想象体内一切业障、疾苦、病气皆化为黑气而去。

第二节：以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入。一入左脉就化为红光，顺着左脉而下，绕到海底轮交汇处，再顺着右脉向上，随即放下右手无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆随黑气排出。

第三节：观想白光随吸气由左、右鼻孔同时进入，一入左、右脉就化为红光，分别顺左、右脉而下，至海底轮交汇处进入中脉，向上冲顶，如冲不上去，再折回海底轮，再顺着左、右脉上行，由左、右鼻孔呼出去。想象体内一切业障、疾苦、病气皆化成黑气排出。随着功力的加深，沿中脉上冲的红光力量越来越大。

第四节：重复第二节。第五节：重复第一节。第六节：重复第三节。第七节：重复第三节。第八节：重复第一节。第九节：重复第二节。

“九节佛风”实际上只有三节，其他六节是将次序颠倒、重复练，在于训练修行者的意力和念力。

此法通过九节的变换，使修行者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的产生，修炼半年至一年后，能进入“静定之境”。此法观想中的白光是“净光”，变成红光是为了清洁、净化体内的一切秽气，然后化成黑气呼出体外。修习久之，就能使自身清净，与宇宙的“大光明”融合，有益于身体健康，祛病延年。

初习“九节佛风”，很难做到用意念控制左、右鼻孔的气息出入，因此才用无名指按鼻孔。但手的动作太多，会影响入静效果，所以修到一定程度，则不必用手按压鼻孔。修“九节佛风”的要领是：呼吸要慢、细、长。

12

护持自身平安康健

四大天王金刚护身法

四大天王是佛教著名的护法神，修持四大天王金刚护身法，可保修行者时时处处身心平安，远离一切灾害。

四大天王是众生的大护法，令众生吉祥如意，更能保修行者身心平安，永离三途之苦，远离一切灾厄。若修习四大天王，可使众生所求各种愿望都能满足，诸天神见之都生欢喜心，都来守护此密法之人。

修习“四大天王金刚护身法”，可获得百千万亿天神随身守护，修行者根本就不怕一切天魔邪道的危害。下面介绍一下此法的修习步骤：

1.布坛：坛上面必须先供奉佛菩萨，然后在佛菩萨四周供奉四大天王的坛。四大天王的旁边，还要供奉男女眷属侍者若干。可以用笔画出，也可以剪纸做一些侍者。其次准备五种名香，包括安息香、旃檀香、龙脑香、苏合香跟揭罗熏香五种。

2.修法：取几条白色的线置于坛城上，念“四大天王护身咒”七遍。念一遍取白线打一个结，念七遍，打七个结。

3.四大天王护身咒：“南摩薛室啰末拿也。莫贺喝罗阁也。旦至他。啰啰啰啰。巨怒巨怒。区怒区怒。娄怒娄怒。风缚风缚。羯啰羯啰。摩贺毗羯拉妈。摩贺毗羯拉妈。摩贺喝啰社喝洛叉喝拉叉。都漫某某某。萨婆萨埵难者。娑诃。”（“某某某”处念诵自己的名号）

4.修法：打完结之后，观想四大天王及其眷属降临坛场接受供养。修行者要称颂四大天王的名号“多闻天王、持国天王、增长天王、广目天王”，然后礼拜三宝佛，再礼拜四大天王，之后再念如意陀罗尼天王心咒，念一千遍。

5.如意陀罗尼天王心咒：“南摩喝拉旦那。旦拉夜耶。南摩薛室啰末拿耶。摩贺啰阇耶。旦至他。四弭四弭。苏母苏母。旃荼旃荼。折啰折啰。萨啰萨啰。羯啰羯啰。只里只里。巨鲁巨鲁。母鲁母鲁。主鲁主鲁。沙大耶贺贪。某某某呢店贺他。达达娑诃。南摩薛室啰末拿耶。沙贺。檀旦驮耶。沙贺。曼奴拉他钵利脯拉迦耶。娑贺。”（“某某某”处念诵自己的名号）

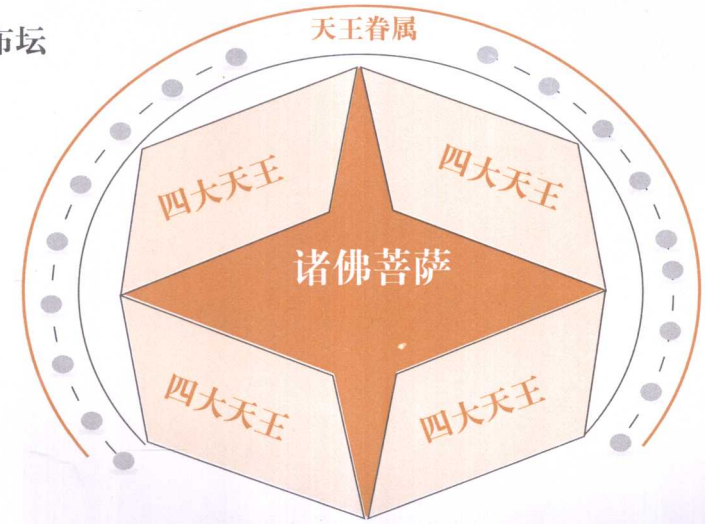
6.观想：手上拿一个海螺，观想海螺的口变大，吐出所有的金银珠宝，让求愿者如意满足。如果没有海螺，准备一个木盒，用檀香焚过也可。

此法在每月初八跟十五日修法，感应更迅速。每一次供养都要先供养佛，再供养四大天王，并且需守五戒：不杀生、不偷盗、不酗酒、不邪淫、不恶口。若修行者能奉行十善法，则福报的力量更大。

祈请四大天王永保平安：四大天王金刚护身法

修持步骤

❶ 布坛





安息香　旃檀香　龙脑香　苏合香　揭罗熏香

❷ 修法

(1) 修法
取几条白色的线置于坛城，每念“四大天王护身咒”一遍将白线打一个结，念七遍，打七个结。

(2) 四大天王护身咒。

(3) 观想　四大天王及其眷属降临坛场接受供养，称颂、礼拜三宝佛及四大天王。

(4) 如意陀罗尼天王心咒　**(5) 观想**　手上拿的海螺的口变大，吐出所有的金银珠宝。

❸ 圆满

13

日常生活的防护法门

披甲护身法

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。

俗话说："道高一尺，魔高一丈。"披甲护身法就是防魔法，是密宗修持者用于守护自己，防护一切邪魔及不正之气侵袭的修法。当修行者快要证悟，获得成就的时候，邪魔最易前来干扰，盗取修行者的元气，使人的身体变得非常虚弱。

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。

● 披甲护身法

1.手印：金刚合掌印：双手合十，指头交叉，放在天心之上。

2.金刚萨埵真言："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。

● 穿衣护身法

1.准备。每天清晨起床穿衣。左手持衣角，右手结金刚拳印。

2.披甲护身咒。"嗡。波汝蓝者利"（七遍），以右手触衣服。

3.观想。把衣服观想成为金光闪闪的甲胄，然后把衣服穿上即可。

● 睡梦披甲护身法

修行者在睡梦时的防魔也至为重要，不可因睡眠而疏忽。

1.上床吉祥卧。右侧体眠，其睡姿如狮子一般。

2.修法。默念上师及本尊圣号，想念上师来加持，或想念自己变成了卧姿的本尊，想念本尊来加持。

3.持咒。念诵上师心咒或本尊咒七遍或四十九遍。持咒不出声，只在心中念。

4.观想。观想自己的喉部，放射一道强烈的红光，向空中四散，罩住自己，也即是自己睡眠在红光之中。

防止邪魔入侵的简单修持法：披甲护身法

披甲护身法修持步骤

❶ 手印	❷ 持咒	❸ 作法	❹ 散印
 金刚合掌印	嗡。波汝蓝者利。（七遍）	以金刚合掌印依次触“天心”、“喉部”、“心部”、“左肩”“右肩”。	手印回天心，散开。

❺ 观想　观想四道蓝光变化成为四尊护法尊者，护持在修行者的前后左右四方。

睡梦披甲护身法修持步骤

❶ 观想　吉祥卧



❷ 上师加持

❸ 持咒

（上师心咒或本尊咒）

❹ 观想

观想从喉部放射红光，四散到空中，笼罩自己。

❺ 圆满

14

保证一切邪魔不能入侵的结界网

金刚火网结界法

修行者为了确保坛城及自身的安全，需要施法界定一片区域作为“结界地”，金刚火网结界法就是一个比较简单而又威力巨大的结界法。

密宗修持者为了保护自身，防止邪魔侵袭，可施结界法。“结界”就是修行者施法以界定自身或坛城的区域界限，以保安全。而施法所限定的地，就是“结界地”。“结界”有大小之分：大到整个星球，一洲，一国（仁王护国法，就是一国结界），小到一个法会，一屋，一坛城等等，都可作为结界地。“结界”者，遮恶持善之义也，“结界”就是一切邪魔不能入“结界地”，唯神圣可入“结界地”的修法区域。

密宗有各种结界法，如：1.地结界，又名金刚橛法，即立橛（木桩）于大地。2.四方结界，又名金刚墙法，即立墙于大地四方。3.虚空结界，又名金刚网法，即以金刚网张于虚空。4.火炎结界，又名金刚火法，即以外火内火布于金刚网。5.大三昧结界，又名金刚印法，即用印明作结界。

有时邪魔势力强大，修行者就将几种结界法结合起来施行，如密宗的四重结界法：用金刚橛钉在四个角落，虚空中降下金刚网，四面建立金刚墙，再升起金刚火来结界。

下面介绍一个威力极大的金刚火网结界法。

1.准备：沐浴净身，入坛修法。召请本尊后作四皈依法、大礼拜法、大供养法、四无量心法。

2.金刚网印：双手掌交叉，两小指及两食指触而立起，两大拇指不触分开，掌背向虚空。

3.观想：修行者观想在坛城中心，由主尊的顶部，喷出白色丝网，向四面八方网下。

4.金刚火焰印：双手掌心朝上，相叠，右手在左手上，二大拇指相触立起。

5.观想：结成的金刚网上，布满了火焰。也就是火伞的观想。

6.持咒：火网咒：“嗡。南摩。梭哈。”（七遍）护身咒：“嗡。西林摩。”（二十一遍）百字明咒。（三遍）

7.入定：由观想火伞，修行者自身的微妙本心入定于火焰院，于虚空中建立最精纯之金刚焰火，百邪不侵，万魔不入，修行者于密坛修法，自证菩提。

8.出定回向：“金刚焰火聚。群魔灭无余。寂静常修持。一切大难除。天上与人间。交会圣坛前。受福如佛等。普照十方城。”

9.吉祥圆满。

保护坛城安全的结界法：金刚火网结界法

金刚火网结界法修持步骤

❶ 准备

沐浴净身，召请本尊，作四皈依法、大礼拜法、大供养法、四无量心法。

❷ 手印

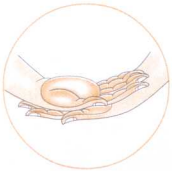


金刚网印

❸ 观想

观想坛城中心，主尊顶部喷出白色丝网，向四面八方网下。

❹ 手印



金刚火焰印

❺ 观想　金刚网上布满了火焰。

❻ 持咒

火网咒：“嗡。南摩。梭哈。”（七遍）

护身咒：“嗡。西林摩。”（二十一遍）

百字明咒。（三遍）

❼ 入定　将自身本心入定于火焰院，在虚空中建立最精纯的金刚焰火。

❽ 出定回向　“金刚焰火聚。群魔灭无余。寂静常修持。一切大难除。天上与人间。交会圣坛前。受福如佛等。普照十方城。”

❾ 吉祥圆满

15

往生极乐世界的修持法

阿弥陀佛坐莲往生法

坐莲往生法、往生净土法，是比较简单的临终往生密法，虔诚修持，可让修持者迅速往生极乐世界。

● 阿弥陀佛坐莲往生法

1.准备：先用彩纸做一朵漂亮的莲花，金色、红色、白色都可以，供在佛菩萨面前。（觉得自己做得不好看，也可请别人代做）

2.观想：观想眼前出现阿弥陀佛，全身红色，相貌庄严，右手下垂施与愿印，左手持一朵莲花，此莲花就是修行者所供奉的莲花。观想阿弥陀佛将所持莲花轻轻抛到自己面前，莲花逐渐变得如法座一样大，修行者自己跳上莲花法座上，刹那之间如闪电一般，飞行到西方极乐世界，随即花开见佛，阿弥陀佛脸露微笑。

3.持咒：坐莲往生咒："嗡。啤妈打列。吽。"（一百零八遍）

4.回向："愿我临命终时。尽除一切束缚。莲花速现我前。刹那往生佛国。"

平时可以将这朵莲花，用玻璃纸或玻璃盒装起来，供奉在佛菩萨面前，用干净的布，擦拭表面灰尘，保持干净漂亮。等到临终时，请后代的亲人子女，将此莲花焚化，以便自己坐莲往生。只要自己有恒心，每天如法修持一次，临终时自能迅速往生极乐世界。

● 阿弥陀佛往生净土观想法要

1.观想：将自己观想成阿弥陀佛立于莲座上，身体红色，左手持金莲花，右手下放，五指伸长相靠。在自身阿弥陀佛的右方，站立观世音菩萨，左方站立大势至菩萨。自己头顶有庆云盘绕，庆云上有一佛坐在莲花座上，代表自性菩提，此莲花座上的莲梗插入修行者的梵顶穴，进入丹田之中。

2.修法：先念"四皈依咒"，再念"发菩提心文"，然后再念"吽"字十声。当念第十声"吽"字时，要大声念出，表示冲开自己梵穴的顶门，顶门放出五色佛光，光中显现出化佛、化菩萨、西方三圣。修行者头顶上的庆云大放光明，上面的自性菩提之莲梗，也流出强烈的白光，由梵穴进入丹田。再观想修行者丹田内五色佛光上升，再观想头上"阿弥陀佛"白光进入修行者丹田，变成一种循环，一连观想七遍。

3.持咒："嗡。哑嘛。啰呢。遮顶爹耶。梭哈。"（一百零八遍，或一千零八十遍）

4.回向："愿我临命时。尽除一切障。见佛了生死。如佛度一切。"

16

求子女的简单法门

大梵天王求子法

大梵天王是佛教的总护法，具足慈悲博爱的精神。若想求子女，修习大梵天王求子法，必能满愿。

大梵天是色界初禅天之王，“二十诸天”中的第一位，称大梵天王，又是三界中色界诸天之总称。梵，是清净的意思，梵天没有欲望，也不贪恋世俗的物质享受，有慈悲博爱的精神。大梵天王在过去世中勤修慈悲喜舍四无量心，功德圆满成为此天天主。在佛教中，大梵天是佛教中的大护法，降魔卫道，功不可没，有时也作释迦牟尼佛的右胁侍，其形象是一手持白拂。大梵天王的原始形象是：四面四手，面上三眼。右侧二手，一手执莲花、一手执数珠。左侧二手，一手执军持（形状类似花瓶），一手作唵字印（契印形态：“稍屈食指，直伸余指，侧手按之。”即与人谈话之手势，此契印亦名净行者吉祥印）。此圣尊平时坐在莲花座上，出行之坐骑是一只大天鹅（或是七只天鹅）拉的一辆车。

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十五位鬼王之名。献上美味食品、香华、光明灯烛及牛乳供养。特别供奉“芥子”。十五位鬼王名：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；目佉曼荼鬼；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。婆漏隶祇隶。伽婆隶。婆隶婆隶。不隶不隶。罗钗祢。修罗俾。遮罗俾，波陀尼。沙尼。婆罗呵。那易。苏波贺。”（念四十九遍）

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，称念四大天王及十五位鬼王名号，各三遍。

17

保持身心清明的法门

昏睡对治法

在修行过程中，若出现昏睡等情况，应寻出原因，找出解决办法，或用张眼、咬舌、挺胸、压手、提肛五步骤使自己警醒。

贪睡对修行者来说是一种障碍。它是一种很独特的障碍，不像人的贪心和嗔心，可以找到下手处，而睡眠则很容易被人忽略。修行者久睡昏沉会障碍用功，当然我们不是说修行者要放弃正常睡眠，一天六至八小时的睡眠是没问题的。但如果用功坐禅的时候还在昏沉想睡眠，那就成了一种障碍，阻挡修行者进入禅定状态。

有些人睡眠质量很好，不做梦，一觉睡到醒。但有些人常常整晚都在做梦，导致睡眠质量很差。做梦太多的原因是贪嗔太多，这时需要检点一下自己：梦境中出现讨厌的事情、想要得到却得不到的东西，表明自己的贪心太重，如果梦境中出现恐惧、害怕、追杀等情景，则是嗔心太重。

若是在修行过程中，出现昏睡的情况，应该分析造成昏睡的具体原因，然后根据原因采取适当的解决办法。1.食物：若吃得太多，会造成体内血液大量流入胃中，脑血供应不足，引起昏睡。宜七八分饱即可，饭后还要经常散步，以助消化。2.气候：气压太低、闷热、下雨，易使人昏睡。应把门窗关闭，开一小绿灯或蓝灯，喝温绿茶，醒脑提神。3.季节：俗语说："春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月"，一年四季都有易感疲乏欲睡的时节。此时宜喝温茶。4.光线：光线昏暗，很容易让人精神松懈思睡。宜开八瓦左右的小绿灯照明。6.呼吸：只用左鼻孔呼吸也容易造成昏睡。应用二鼻呼吸（右鼻有阻须治疗）。7.室内颜色：如室内装修用黑色或其他暗灰色则不宜。宜用（淡）棕色，淡绿色。8.衣着：太多太紧会给人不适的感觉。应穿得宽松，不热不冷即可。9.修行者身体虚弱也是容易造成精神不济的原因。宜增强体育锻炼。10.身体过分劳累，易沉入睡眠。应适当休息，放松身心，喝温绿茶。11.自身贪心重，易分心，睡眠质量差。应修布施，吃些亏不要计较。12.室内空气混浊，二氧化碳过多，易使人昏沉欲睡。应立即开窗通风、换气。

修行者若知道自己昏睡，应马上把眼睛张开，用牙齿咬舌头让它痛，把胸部挺起来，再把两手相压，最后提肛，精神就会振作，不会昏睡。

消除贪睡、灵台清明：昏睡对治法

一个人若非常贪睡，并不是正常现象，多半是因为环境不协调，或者自身健康出状况，若不解决，长期延迟下去，会极大地影响人的身体机能和精神状态。

1.饮食
吃得太多，脑血供应不足。
对治
(1)吃七分饱
(2)饭后散步

2.气候
气压太低、闷热、下雨。
对治
(1)门窗关闭，开小绿灯或蓝灯。
(2)喝温绿茶。

3.季节
春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。
对治
宜喝温茶。

4. 光线
室内光线昏暗，易使精神松懈。
对治
宜开八瓦左右的小绿灯照明。

5.呼吸
只用左鼻孔呼吸。
对治
应用二鼻呼吸，若有鼻炎须尽快治疗。

6.衣着
衣服穿得太多太紧。
对治
宜穿得宽松休闲，不热不冷。

昏

睡

7.体质
身体虚弱，常常生病。
对治
宜增强体育锻炼。

8.工作
工作繁忙，无暇休息，使身体过分劳累。
对治
(1)应合理安排时间，适当休息，劳逸结合。
(2)喝温绿茶。

9.贪念
欲望强烈，贪心重，想要的东西太多，易分心，睡眠质量差。
对治
勤修布施，不要斤斤计较，宁吃亏不占便宜。

10.室内颜色
室内装修选用深暗色调，如黑色或其他暗灰色。
对治
宜用浅色调，如淡棕色、淡绿色、浅蓝色、乳白色。

11. 空气
长时间待在室内空气混浊的地方，二氧化碳过多，易使人昏沉欲睡。
对治
经常开窗通风、换气。

昏睡对治五步骤

张眼——咬舌——挺胸——压手——提肛

18

助修持者克服坐禅瞌睡的修持法

摩利支天除瞌睡法

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。

有些初修者，每一打坐，便会瞌睡，即使挺胸收腹，端正坐姿，努力保持清醒，或者先睡一觉，醒来再坐禅，仍然无法克服瞌睡。这种坐禅瞌睡的毛病，对修行者来说，的确是个很大的障碍。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。

摩利支天是一位能够自我隐形而为众生除灭障难、施予利益的女神。佛经中称修习摩利支天法或诵习摩利支天经能得到不可思议的功德。

藏传佛教中摩利支天常见的形象有三面六臂、三面八臂和一面二臂几种。二臂像如天女形，于莲花上或立或坐，头冠璎珞种种庄严，左手把天扇，右手垂下施与愿印。三面六臂像，三面各有三眼，正面黄金色微笑。左面黑色出舌颦眉，作大丑恶相，右面圆满清净。左手执弓、线及无忧树枝，右手执箭、针、金刚杵。三面八臂像，顶戴宝塔冠，冠中一佛是毗卢遮那佛，着红色天衣，三面三眼，左手持索、弓、无忧树枝、线，右手执金刚杵、针、钩、箭。正面善相，微笑；左面是猪忿怒相，口出利牙，颦眉吐舌，肤色青黑；右面深红色，立或坐于金猪车上，拉车马是金猪。

“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。”念七遍。

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。”念诵一百零八遍。

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。

除瞌睡、助修行：摩利支天除瞌睡法

修持步骤

❶ 布坛



摩利支天护持印

❷ 心咒

“南摩三满多。母陀南。嗡。摩利支。梭哈。”
（七遍）

❸ 修法

将手印印于额头、喉、心、左肩、右肩五处，再回到额头，不散印。



❹ 观想

观想摩利支天的形象，再将形象隐去，化成一轮大日之光，照向修行者额头，手印触额后，散印。

❺ 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。”
（一百零八遍）

19

睡前的长寿修持法

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，念诵三遍、七遍或二十一遍。

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。

修行者在日常修行中，往往会忽略晚上数小时的睡眠时间，所以很多人白天持戒修行非常严谨，但夜梦之中，最是容易松懈而被邪魔入侵，而使自身修行有所缺漏，当漏失严重时，修行者常常会感到手足冰冷，痛苦不堪。若是遇到专一盗取修行者内气的邪魔，只要修行者精神稍有松懈，欠缺防护，他便趁机而入，以外魔勾引修行者自心的心魔，使两魔相交，令修行者漏精泄气，久而久之，修行者便苦不堪言，百病丛生。

修习此法，一定要观想清楚，但也不可太过执著。此法无手印，其实“吉祥卧”本身就是“身印”（手印）。吉祥卧，又名狮子卧，狮子表精进、勇猛，它在睡中也保持一个警醒的状态，所以我们处于这种卧姿的时候，可以不致完全的昏睡，而能保持一定的清醒状态。这种卧姿是很合乎科学的，据说佛陀入灭时就是这个姿态。吉祥卧时身体右侧睡，脚稍弓，左手放在左边膝盖，右手弯曲放于头部下，以右手托右边耳朵。吉祥卧能令身心安稳，睡不昏沉，夜无噩梦。

人生有三分之一的时间在睡觉，若能够在梦中修行，就能事半功倍，所以密宗主张修梦，修行者日日修行，不间断，可获得大效应。

避免邪魔入侵、获得安宁长寿：睡光长寿法

夜晚是一天当中人们容易松懈而易被外部邪魔入侵的时段，所以修行者要注意坚持晚课，避免自身受到伤害，可以选择在睡前修一些简单的防护之法，比如睡光长寿法等等。

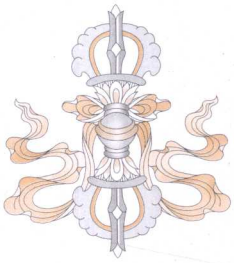
睡光长寿法修持步骤

① 持咒观想	念诵“嗡”字，双手合掌于眉心轮，观想白光放出。	念诵“阿”字，双手合掌于喉轮，观想红光放出，于虚空中形成一个伞盖护住自己。	念诵“吽”字，双手合掌于心轮，观想蓝光放出，升入虚空，一片光明。

② 观想



(1) 观想自己吉祥卧。(2) 观想自己变成金刚杵。



金刚杵

③ 持咒	“让。养。康”（三遍、七遍或二十一遍）
④ 观想	观想本尊或护法住顶。
⑤ 持咒	本尊咒或护法咒。（遍数不限）
⑥ 吉祥圆满	

20

免于盗法罪的自行灌顶修持

绿度母七笑咒

密宗虽然非常重视上师的灌顶和教导，但它也为一些有缘人准备了可以自行修持的解决办法，免除了犯盗法罪的过失。

一、绿度母七笑咒

密宗是个特别重视师承的宗派，若无上师的灌顶和教导，私自修法，是要犯盗法罪的。这里介绍一个非常简单的可以免除盗法罪的自行灌顶修持法：绿度母七笑咒。

1.结绿度母手印：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，就是绿度母手印。

2.观想：观想绿度母住于修行者头顶之上，修行者大笑七声："笑。笑。笑。笑。笑。笑。笑。"就得到绿度母的灌顶。以此来修任何一个法，就不算盗法罪。

二、绿度母本尊法

绿度母是个誓愿宏大的菩萨，修行者选定绿度母作为本尊进行修持，可以获得无限果报。其本尊修法简捷易行。下面介绍一下其修法仪轨：

1.手印：右手掌心朝外施与愿印，左手掌心朝内持莲花印（以大拇指和中指、无名指自然相触，其他两指散开）。

2.观想：绿度母头戴五佛冠，一头二臂，全身青色，右脚向下伸，右手靠在右膝上，掌心向外，施与愿印，且手持莲花；左手持一支盛开的莲花，莲花上有两朵莲花，一朵未开，一朵半开（右手的莲花是全开）。观想绿度母白色的莲花座，移到修行者头顶梵穴放射白色的光明，进入修行者全身，消除黑业。

3.持咒：绿度母咒："嗡。达列。都达列。都列。梭哈。"

4.修明点法：令自心绿度母放虹光，与本尊合一。

修此绿度母本尊法可增长大功德，除了叛师等大逆不道之人外，其他行恶事的恶人，均可皈依学此大法，这是绿度母的誓愿。若想来生变得美丽的，修这个法就可以得到美丽。

注意事项：不得抽烟及食五辛。

简单的自行灌顶：绿度母七笑咒

绿度母七笑咒修持步骤

❶ 手印



❷ 观想

观想绿度母安住修行者头顶之上，修行者大笑七声："笑。笑。笑。笑。笑。笑。笑。"

绿度母本尊修持步骤

❶ 手印

右手掌心朝外施与愿印，左手掌心朝内持莲花印。



与愿印



莲花印

❷ 观想

观想绿度母形象，其白莲花座，移到修行者头顶梵穴放射白色光明，进入修行者全身，消除黑业。

❸ 持咒

绿度母咒："嗡。达列。都达列。都列。梭哈。"

❹ 明点修法

修明点法，令自心绿度母放虹光，与本尊合一。

❺ 吉祥圆满

21

救治疑难杂症及聋哑的法门

药师佛治病法

药师佛是密宗非常重要的消灾除病延寿主尊，修持药师佛法，功德广大，一切业障疾病都能消除。

一、药师佛本尊法

1.药师佛法界定印。右手在上，左手在下，二手大拇指头相触，如弥陀定印，观想掌上有钵，置于脐下，钵内有十二大愿的妙药。

2.药师佛根本印。双手内缚，两食指并竖伸直相接，手腕相距二至三寸二大指相并靠置胸前。

3.药师佛五色光印。双掌分开，掌心向前，中指略向前屈。

4.药师手印。右手弯大拇指，其他四指伸直，手心向外，置于右胸前。左手大拇指与食指相捻成圈，其他三指伸直，手心向上，置于左腰际。

5.观想。先观想虚空中显现药师佛，身体呈蓝色，结法界定印持钵，钵内盛满治病的甘露，坐在莲台之上。再观想药师佛心际放出蓝色光，照到修行者身上，修行者全身如琉璃一样透明，一切业障疾病消除。若是准备了病人服用的药品或净水，可以观想药师佛钵中的甘露化为蓝光，照在这个药品、净水，或者是衣服之上。再观想药师佛心际的蓝光放大，修行者心际也放蓝光，两光在空中遇合，合二为一，然后观想修行者自身变成药师佛，空中的药师佛与修行者变的药师佛没有区别。

6.持咒。“爹雅他。嗡。别卡子耶。别卡子耶。玛哈别卡子耶。喇炸娑摩嘎德黑。梭哈。”

二、药师佛治病法

现实生活中若是患了很难治愈的疑难杂症，或者聋哑等缺陷，可以用此法修持。

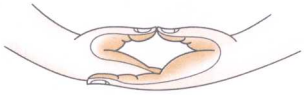
1.准备。先准备一个净瓶，里面装药物，然后用纸写一个梵字的“吽”字，折成方形，外面再包红色的绢绸布，再用红绿线绑好，然后放到瓶中的药物上。要将少许红绿线的丝拖在瓶外，瓶口用红黄绸盖住，再用红绿线把它绑紧，然后把这个瓶子供在坛城。

2.修法。入坛焚香礼拜，右手拿红绿线，虔诚念诵药师佛心咒：“爹雅他。嗡。别卡子耶。别卡子耶。玛哈别卡子耶。喇炸娑摩嘎德黑。梭哈。”，观想药师佛降临坛场。先由瓶内“吽”字放光，再观想药师佛心际的“吽”字放光，十方诸佛放光相应，多光混合而一，祈愿此光明照彻万物，疾病自能痊愈。修行者若能竭诚诵咒，发大菩提心，救度一切病苦众生，每次持诵一千零八十遍，一个月之中修法三坛，便可救治很多的人。

远离疾病、身体康泰的祛病法门：药师佛治病法

药师佛本尊法修持步骤

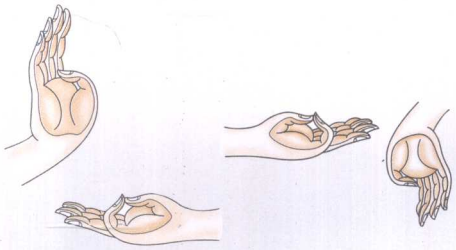
❶ 手印



法界定印



根本印



五色光印　　药师手印

❷ 观想

观想虚空中显现蓝色药师佛，结法界定印持钵，钵内盛满治病的甘露。药师佛心际放蓝光，照修行者，修行者全身透明，一切业障疾病消除。

❸ 持咒

“爹雅他。嗡。别卡子耶。别卡子耶。玛哈别卡子耶。喇炸娑摩嘎德黑。梭哈。”

药师佛治病法修持步骤

❶ 准备

准备一个装药物的净瓶，用纸写一个梵字“吽”字，折成方形，将纸用红色绢绸布包裹，再用红绿线绑好，然后放到瓶中药物上，少许红绿线拖在瓶外，瓶口用红黄绸盖住，再用红绿线绑紧，然后把这个瓶子供在坛城。

❷ 修法

入坛焚香礼拜，右手拿红绿线，念诵药师佛心咒：“爹雅他。嗡。别卡子耶。别卡子耶。玛哈别卡子耶。喇炸娑摩嘎德黑。梭哈。”观想药师佛降临坛场。瓶内“吽”字放光，药师佛心际“吽”字放光，十方诸佛放光相应，多光混合而一，照彻万物，疾病自能痊愈。

22

灭除自身恶业的佛前忏悔

忏悔法

若想消除自身造下的恶业，可修忏悔法。只要心念虔诚，业障就会灭除，善根就会增长。

人生在世，百岁光阴，每个人都会或多或少地造下一些业障，所谓业障，就是以前我们自己所作的一些恶因，这些恶因成为现在的障碍，阻碍我们的学习、事业、修行、家庭，以及身体的健康等。有些人知过能改，知道自己造了恶业会忏悔，会以惭愧、忏悔的心诚心改过，不再犯同样的错误。而有些人没有惭愧、忏悔心，他们不断地造杀、盗、淫业，起贪、嗔、痴念，不断堕落，却不知悔改。他们现世受法律之苦，将来还要受恶报。如果他们能至诚恳切地忏悔，则业障就会消除，善根就能增长。

当我们有了病，除了找医生看病外，还要知道忏悔，反省自己的身、口、意，发菩提心，努力消除恶业，这样疾病也能减少或痊愈。

下面介绍两个简易的忏悔法：

● 忏悔法根本忏悔法

1．奉请二十一佛作为忏悔证明。二十一佛是：无量寿佛、胜光佛、妙光佛、阿閦佛、功德善光佛、狮子光明佛、日光明佛、网光明佛、宝相佛、宝焰佛、焰明佛、焰盛光明佛、吉祥上王佛、微妙声佛、妙庄严佛、法幢佛、上胜身佛、可爱色身佛、光明遍照佛、梵净王佛、上性佛。2.结五色光印。左手握拳于腰际，右手开掌，五指平伸，如五色光一般，手掌置于心口间。3.观想。观想二十一佛显现，佛的毛细孔放出百千种光明，把十方世界都变化成佛国，修行者也在光明世界中安住。二十一佛光明，普照众生，使众生的业障消除得到解脱，照到修行者身上，使修行者恶业消除，一切福慧具足。4.持咒。持二十一佛的名号三遍，再持七佛灭罪真言："离婆离婆帝。求诃求诃帝。陀罗尼帝。尼诃拉帝。毗离你帝。摩诃伽帝。真灵干帝。"一百零八遍，或一千零八十遍。

● 忏悔法简易法

1.手印。手结阿弥陀佛定印。2.观想。观想虚空中出现诸尊佛菩萨，修行者在心中默念"杂。吽。班。霍"四字咒，召请诸佛菩萨旋转，放大光明，成为一个弧度笼罩修行者，修行者全身的毛细孔排出黑气，得到大光明。3.持忏悔咒。"嗡。别炸。沙妈耶。苏爹阿。"念诵一百零八遍。

一心忏悔，消除业障：忏悔法

忏悔法根本忏悔法

❶ 召请二十一佛

❷ 手印





五色光印

❸ 观想

观想二十一佛显现，毛细孔放出光明，十方世界都变成佛国，修行者也在光明世界中安住，自身恶业消除。

❹ 持咒

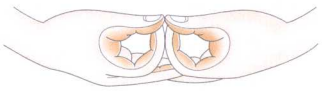
1 持二十一佛名号三遍。

2 七佛灭罪真言："离婆离婆帝。求诃求诃帝。陀罗你帝。尼诃拉帝。毗离你帝。摩诃伽帝。真灵干帝。"

（一百零八遍，或一千零八十遍）。

忏悔法简易法

❶ 手印



❷ 观想

观想虚空中出现诸佛菩萨，修行者心中默念"杂。吽。班。霍"四字咒，召请诸佛菩萨旋转，放大光明，成为一个弧度笼罩修行者，修行者全身毛细孔排出黑气，得到大光明。

❸ 持咒

忏悔咒。"嗡。别炸。沙妈耶。苏爹阿。"（一百零八遍）。

吉祥圆满

增加才辩衣食的修持法门

辩才天女金刚法

23

修行者若能心念虔诚，坚持不懈地修持“辩才天女金刚法”，一方面可增加智慧辩才，另一方面可增加衣服饮食，功德巨大。

辩才天女是艺术和科学的保护者，是有名的智慧与雄辩女神。以“八臂庄严辩才天女”为修法本尊的“辩才天女金刚法”，可使修行者获得辩才、智能、衣服、饮食等，修此法功德巨大，三个月就有感应，一年之后，能得天眼通或他心通。

“八臂庄严辩才天女”的形象是法髻高束作天女形，面容庄严，目显智光。天女共八手，一手持弓，一手持箭，一手持刀，一手持矛，一手持斧，一手持长杵，一手持轮，一手持索，立于青色八叶莲花之上。

下面介绍一下“辩才天女金刚法”的修持步骤：

一、布坛：坛城最上面安放如来三宝，中间安玉皇大帝及四大天王，最下层安大辩才天女。或者最上安如来三宝，中间安帝释天，左右安四大天王，辩才天女居中央。每次礼拜要先归敬三宝，礼敬玉皇大帝、四大天王，最后再拜大辩才天女。坛城四周设四个门，每个门边画四位道童，手上各拿一瓶净水，挂在门的旁边。坛中央烧安息香，不要间断，放颂赞音乐，四边准备四个幡盖，上写“大辩神用自在光洁名天女”。用洁净的金银之器装美味的食品，或者装乳蜜作供养。坛上放明镜、利刀、箭，各摆四样。

二、结界：取一杯水供在辩才天女前，持咒：“旦至他。页拉计。旦也泥。四丽。米丽祇丽企企丽。梭哈。”念三十七遍。然后把这个水遍洒于坛城四方，就是密坛结界。

三、结印：结辩才天女印，左手掌心朝上，右手掌心朝下，两手置于胸前，相距六寸高，右手的大拇指同食指相捻成圈，余三指平伸。

四、祈请颂：“最上智者辩才天。求见天身皆遂愿。净衣净处净供养。自利利他无穷尽。善解众论法义辩。妙法无穷不思议。”

五、观想：观想八臂辩才天女的形象。

六、总持咒：修行者需要将此咒背熟，每次念三十七遍，念的时候要出声念，咒中的“某某某”，是念自己的姓名。

智慧才辩修持法门：辩才天女金刚法



辩才天女印

辩才天女总咒

旦至他。慕丽只丽。阿伐帝。阿伐咤伐帝。馨遇隶名具隶。名具罗伐帝。央具师末利只三摩地。毗三摩地恶近。利莫近利。旦啰只。旦啰者伐帝。质质里室里蜜里。末难帝昙。末术只八啰拿毕利裔。卢迦逝瑟世。卢迦失啰瑟耶。卢迦毕利裔。悉朵跋利帝。毗么目企。输只折利。阿钵利底喝帝。阿钵利底喝多勃帝。南母只南母只。摩诃提鼻。钵利底近。利昏。拿上南摩塞迦啰。

我“某某某”勃地达奢四。勃地阿钵拉底喝多。婆跋睹。市婆迷毗输至睹。舍悉旦啰输路迦。曼旦啰毕得迦。迦婢耶地数。

旦至他。摩诃钵喇婆鼻。四里蜜里四蜜里。毗折拉迷勃帝。

我“某某某”勃地输提。薄伽伐点提毗焰。萨罗酸点。羯啰带鸡由丽。鸡由罗末帝。四里蜜里四里蜜里。阿婆诃耶米。摩诃提鼻。勃陀萨帝旦。达摩萨帝旦。僧伽释帝旦。因达啰萨帝旦。跋喽拿萨帝旦。裔卢鸡萨底婆地旦。只兵萨帝旦。萨底伐者泥旦。阿婆诃耶米。摩诃提鼻。四里蜜里四里蜜里。

我“某某某”勃地。南摩薄迦伐帝。摩诃提鼻萨啰酸帝。悉甸睹。曼旦啰钵陀弥。娑贺。

24

助修持者无灾无难的修持法门

观音身坛城避灾法

千手观音身坛城避灾法是密宗一个非常重要的护身避灾法门。修行者每半个月修行一次，可保无灾无难。

“观音身坛城避灾法”是密宗有名的“辟魔大法”。修行者每半个月修一次，可保无灾无难、任何降头全部破除。此法必须依次观想清楚，可避免种种灾祸，例如病难、意外难、魔难、人为灾难、天难，一切凶灾横祸均会消灭，获得观世音菩萨大慈悲的垂赐护佑。

下面简单介绍一下“观音身坛城避灾法”的具体修持步骤：

一、手印：观世音菩萨手印：双手内缚，右手拇指伸直，称之为莲花部心印。

二、观想：1.修行者观想自己的头发聚集，化成千手千眼观世音菩萨，位于坛城的最上方。2.观想全身皮肤化为坛城的宝盖。3.把眼睛观想成明珠钻石镶在宝盖上。4.把鼻子观想成宝石镶在宝盖的第二层。5.把牙齿观想成璎珞，挂在宝盖的第三层。6.把两只耳朵观想成一对宝幡，上写“嗡嘛呢呗咪吽”梵字，挂在宝盖的两边（或千手千眼观世音菩萨心咒）。7.观想最底下一层是修行者的脚底，化为风轮（蓝色）。8.修行者的密轮化为火轮（红色），在风轮之上。9.修行者的脐轮化为水轮（绿色），在火轮之上。10.修行者的心轮化为土轮（黄色），在水轮之上。11.修行者的脊椎骨化为须弥山（咖啡色），在土轮之上。

三、持咒：修行者观想本身化为一个米粒大的光点，坐在须弥山之上，全身毛细孔放金色光。持观世音菩萨心咒或千手千眼观世音大悲心咒。持咒一百零八遍或一千零八十遍。

四、入禅定。

五、出定，吉祥圆满。

此法修持的重点是将自己的身体观想变化成观音身坛城，持诵观世音菩萨的心咒，并入于禅定之中，这样就可避开种种的灾难。此法需要将自己的身体，包括自己身上的轮都变化了，全部作供养。

护身避灾防魔的修行法门：观音身坛城避灾法

修持步骤

❶ 手印



观音菩萨手印

❷ 观想

（1）观想自己的头发聚集，化成千手千眼观世音菩萨，位于坛城的最上方。

（2）观想全身皮肤化为坛城的宝盖。

（3）把眼睛观想成明珠钻石镶在宝盖上。

（4）把鼻子观想成宝石镶在宝盖的第二层。

（5）把牙齿观想成璎珞，挂在宝盖的第三层。

（6）把两只耳朵观想成一对宝幡，上写“嗡嘛呢呗咪吽”梵字，挂在宝盖的两边。

（7）观想最底下一层是修行者的脚底，化为风轮（蓝色）。

（8）修行者的密轮化为火轮（红色），在风轮之上。

（9）修行者的脐轮化为水轮（绿色），在火轮之上。

（10）修行者的心轮化为土轮（黄色），在水轮之上。

（11）修行者的脊椎骨化为须弥山（咖啡色），在土轮之上。

❸ 持咒　❹ 入禅定　❺ 出定

❻ 吉祥圆满

25

除去污秽，清静自身

登厕洗净咒

修行者对于那些日常生活中容易忽略的小事，比如登厕、净手、着衣、沐浴等，尤其要注意，不可因一时疏忽而犯触秽之罪。

修行者皈依佛陀，发心修持，只要心念虔诚，在家居士亦能成就佛果，可以说，生活中无时无处不是修行的机缘，所谓处处摄心，念念归真，最终证得三业清净。而日常生活中极易被人忽略的净手洗脸、大小便等小事也不例外。为了避免触犯佛像圣灵，上厕所、沐浴、洗手，均须学会此密咒，自然除去污秽，不犯触秽之罪。

● 登厕注意事项

1.想要大小便应该立即前去，莫待内急仓促，有失威仪。2.不得穿海青、护身符入厕。3.进厕前先换鞋，否则出厕后不得穿已脏之鞋出入殿堂内外。4.开厕所门前要三弹指，使人非人知觉，不得迫使内人出。5.上厕位后再三弹指。6.不得努声作气，不得与隔壁人语，不得往墙壁吐痰涕，不得以衣蒙头，不得厕中禅定、修不净观、睡眠等，妨碍后人。7.便后应洗大小便处，若不洗净，绕塔，行道，礼佛，诵经，啖食，因为身体不净，使诸天见之不生欢喜，持咒无效，得福寡薄。8.从厕所出来，尚未洗净及洗手，见人不作礼，不受人礼。9.小便洗手一次即净，大便用肥皂洗七次方净。10.若大小便污身，衣、裤、鞋、袜，应立即脱换洗净，否则，随所到处，皆受污染，损福得罪。

若弹指不响，可以三击掌代替三弹指。修行者须把咒语和偈子读熟，以免三急时忙背咒语仓促不堪。如果限环境地点，虽然想如法做而有所不能的话，也一定要持偈咒，才可免去亵慢之罪。

● 登厕洗净咒

1.登厕咒。偈："大小便时，当愿众生，弃贪嗔痴，蠲除罪法。"咒："嗡。狠鲁陀耶。梭哈。"（偈一遍，咒三遍）

2.就水咒。偈："事讫就水，当愿众生，出世法中，速疾而往。"咒："嗡。室利婆醯。梭哈。"（偈一遍，咒三遍）。

3.净手咒。偈："以水盥手，当愿众生，得清净手，受持佛法。"咒："嗡。主迦拉耶。梭哈。"（偈一遍，咒三遍）

4.洗净咒。偈："洗涤形秽，当愿众生，清净调柔，毕竟无垢。"咒："嗡。贺求蜜力地。梭哈。"（偈一遍，咒三遍）

除去污秽、免触秽罪：登厕洗净咒

登厕注意事项

1 **起念**
若想大小便应该立即前去，莫待内急仓促，有失威仪。

2 **着衣**
不得穿海青、护身符入厕。

3 **鞋**
进厕前先换鞋，否则出厕后不得穿已脏之鞋出入殿堂内外。

4 **如厕**
开厕所门前要三弹指，使人非人知觉，不得迫使内人出。

5 **登厕**
上厕位后再三弹指。

6 **便中**
不得努声作气，不得与隔壁人语，不得往墙壁吐痰涕，不得以衣蒙头，不得在厕中禅定、修不净观、睡眠等，妨碍后人。

7 **洗净便处**
便后应洗大小便处，若不洗净，诸天见之不生欢喜，持咒无效，得福寡薄。

8 **出厕**
从厕所出来，尚未洗净及洗手，见人不作礼，不受人礼。

9 **净手**
小便洗手一次即净，大便用肥皂洗七次方净。

10 **意外**
若大小便污身，衣、裤、鞋、袜应立即脱换洗净，否则，随所到处，皆受污染，损福得罪。

登厕洗净咒

登厕咒

偈 “大小便时，当愿众生，弃贪嗔痴，蠲除罪法。”（一遍）

咒 “嗡。狠鲁陀耶。梭哈。”（三遍）

净手咒

偈 “以水盥手，当愿众生，得清净手，受持佛法。”（一遍）

咒 “嗡。主迦拉耶。梭哈。”（三遍）

就水咒

偈 “事讫就水，当愿众生，出世法中，速疾而往。”（一遍）

咒 “嗡。室利婆醯。梭哈。”（三遍）

洗净咒

偈 “洗涤形秽，当愿众生，清净调柔，毕竟无垢。”（一遍）

咒 “嗡。贺求蜜力地。梭哈。”（三遍）

26

愿力广大的大悲心咒

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)

也即六字真言，此咒又名最胜观音大士心咒，是观世音菩萨微妙本心，又为一切咒之心，所以又叫大悲心咒。持诵此咒之人，不论贫富男女老幼，皆可使七代祖先超升解脱，其利益如下：(1)降魔；(2)治病；(3)免劫；(4)各种成就；(5)去障；(6)登佛位（即明心见性）。

● 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，声振喉部。

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，小腹有振动感。

吽敕：两声连发，吽字引气上行，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。

简单明了的最胜心咒：六字大明咒

六字大明咒是非常有名的功德巨大的大悲心咒，而且念诵此咒，不必受上师灌顶，接受具体指导，常人皆可修习，其功德有六大方面：（1）降魔；（2）治病；（3）免劫；（4）各种成就；（5）去障；（6）登佛位。

六字大明咒修法注意事项

上座修法八忌

- 忌风处坐。
- 忌饱后坐，饭后一个半小时为宜。
- 忌下座即解大小便，必须过十分钟后才可以解。
- 忌贪坐，以每天一至二座，每座一至二小时为宜。
- 忌大声持诵，以自己能听见为宜。
- 忌身体多动，但身体也不必过于正直。
- 忌求见光见佛。
- 忌有幻象时执取生疑。

修法三要

- 在上座时手印不能散开。
- 持咒勿停，不可说话。
- 心空如佛。

六字大明咒（藏文）



六字大明咒（梵文）



27

除魔障、免诸难的修持法

大白伞盖佛母仪轨

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，本节介绍一个适合在家居士修持的简略法门。

大白伞盖佛母是一位具有极大威力的菩萨，是密宗著名的息灾本尊，据说今天流传的《佛说大白伞盖总持陀罗尼经》，是佛陀在天上以其顶髻开示的。大白伞盖佛母能以佛的净德覆盖一切，护持众生。如果依照密教仪轨修习其法，可令修行者免于水、火、贼、毒药、兵器、地震等各种障难，尤其对治魔类有极大法力，因此颇受信徒崇奉。佛母手持的白伞盖是吉祥八宝之一，能护国安民、镇妖伏魔。其本尊形象有一面二臂、三面六臂或千面千臂几种，而最主要的法器是伞盖。其余法器还有金轮、弓、箭、绳、钩、铃、杵等。

下面简单介绍修习大白伞盖佛母法的仪轨：

一、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。

二、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。”

三、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。吽呸。吽。嘛嘛。唾呢。梭哈。”2.坚甲咒：“吽。妈妈。吽呢。梭哈。”修行者可诵持一次、廿一次、一百次或更多，随自己的心意而定。

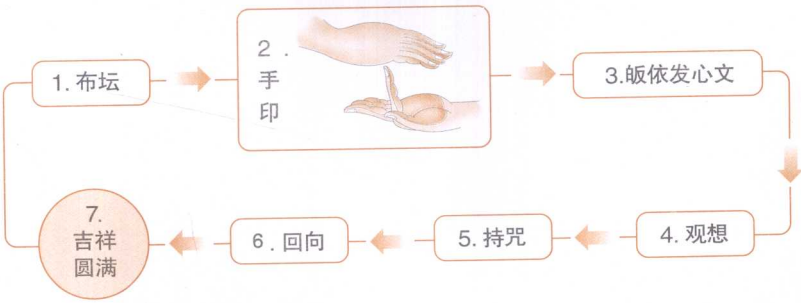
四、回向：1.回向一：“以此功德愿速能，成就白伞母之境，并将一切诸众生，安立于同等果境。”2.回向二：“我愿承此被加持。所有事业悉成就。一切有情无一余。一一成就白伞盖。”

息灾主尊简单修持法门：大白伞盖佛母仪轨

修行者若把大白伞盖佛母的咒语写在纸上或叶上，长期佩戴于自己的颈上，也能免于灾难；如果印写在四块布上成为四幅咒幡，分四个方向挂于旗杆上，则可令四幡之内的范围受到保护。



修持步骤



28

其他简单修持法门

密法择要

密宗各个宗派都有很多修持密法，既有帮助修行的，也有解决日常具体问题的，还有对治精神心理方面的办法，利益众生，功德巨大。

一、修习吐纳的基础：吞气初步练习法

1.先站立，两足与肩膀同宽，两手心轻轻地贴在自己胸前，舌抵上颚。

2.开始轻轻而缓慢地吸气，默数到六下，丹田自然突出一点，将两个手心由上而下，轻轻地随着这个气推到小腹。

3.当两手推到小腹时，口腔内的口水与喉咙配合好，把口水咽下去，如同吞食物一般，把气给压住。

4.再缓缓把气吐出，注意思想要集中，精神守丹田，全身肌肉放松，双眼微开。

二、适合临终病人解脱的修持法：阿弥陀佛临终密法

1.准备。请一张西方极乐世界图，置于病人的正前方，病人用吉祥卧。

2.观想。病人将自身观想成阿弥陀佛的狮子眠相（也即是吉祥卧），全身放光，一切圆满，手结定印，然后观想自身就在极乐世界，周遭有七宝行树、八功德水。之后从身体里吐出黑气，吸进极乐世界的白光，如此循环二十一次。

3.持咒。默念阿弥陀佛的心咒：“嗡。阿弥爹哇。些。”次数不限，越多越好。

4.回向。愿我临终时，尽除一切障。面见阿弥陀佛，接引莲华生。

三、睡前修持法：披甲护身金刚杵长寿法

临睡前躺在床上，观想两个脚的大拇趾合起来伸长，再观想头顶天窍的部分也伸长，然后全身就变成一个五钴的金刚杵，观想清楚之后，还要观想黄金色金刚杵放光，持咒“让。养。康”三字明咒，一直持到睡着，或者念三遍，或者念二十一遍、四十九遍、一百零八遍都可以。

四、护佑家宅平安：大白伞盖佛母结界法

1.手印。结大白伞盖印：以二手大拇指各捻二无名指的指甲上侧相合，二食指屈如盖形相合，二中指微屈相合，二小指竖起来相合。

2.观想。观想坛城正中央主尊，放出白光，上升成为一个漂亮的大白伞盖，坚固地盖住整个房子。

3.持咒。“吽。妈妈。吽呢。梭哈。”（一百零八遍）

五、保持身心健康的运动：七重轮运动

1.生命力法：先仰卧，双手向后伸直，徐徐吸满气，同时慢慢起身，把腰弯到最底下，双手抓住脚的大拇趾，闭气三至八秒钟。然后吐气，身子往后躺下，如此重复动作，共须八次。

2.解松力法：两足莲花坐，两掌握住，置于腰际。身体由右而左、由左而右扭转，各五回。

3.倒轮回法：初学者要靠墙而立，姿势是头、脖子着地，双手放在背部，手臂则平撑着地，肩部以上的身子，完全成一直线。下巴尽量地贴胸部，双脚并拢，双眼看定脚尖。原则上身子勿动摇，每回倒立二至五分钟，总共要做三次。

4.击拍力法：双腿结跏趺坐，先将双手平伸，手心对手心，摩擦生热，右臂伸直，露出腋窝，用左手掌击拍右腋窝，做三回。然后左手掌平伸，右手也击拍左腋窝三回。

5.光明坐法：跪坐，屁股坐在地上，左右足各分开向后。人的身体与脚趾的方向呈九十度，左右足均相同。双手平伸，放在膝盖上，大腿尽量并拢，左大腿与左小腿尽量并拢，右大腿与右小腿也尽量并拢。此姿势要坐半分钟，共做四次。

6.抖动力法：用双手撑地，再突然松开双手，使全身去撞击地面。或者用臀部坐稳，然后两足互相用力向空中踢出。或者是每日跳绳十分钟到半小时不等。

7.拜佛力法：先跪下，臀部坐在脚跟上，两手合掌，吸一口气，双手伸向空中，且双臂压住自己双耳为标准。然后拜下，向前弯曲，胸部紧贴大腿，双手平伸，最好头、额及鼻端均能碰地。此时气息要全部吐尽，保持拜下的姿势要八秒钟，再吸气起身，恢复第一个动作。每回拜九次，或者愈多愈好。

六、祈求夫妻恩爱的简单法门：大悲陀罗尼夫妻和合法

先找鸳鸯尾毛，或者夫妻用过的手帕各一条，洗净后，四个角互打四个死结，供奉在观世音菩萨像前，持大悲咒一千零八十遍，佩带在身上，即可。

七、克服一切惊吓恐怖法门：大悲陀罗尼除却恐怖法

小孩子容易受到惊吓，有些大人也害怕走夜路等等，可修此法。

修持步骤：取白线一条，供奉观世音菩萨前，念大悲咒三十七遍，白线打上二十一个结，然后给小孩或大人佩带在脖子上，即可。

八、消灾除难的简单法门：大悲陀罗尼除灾难法

取石榴枝，共一千零八十截，供在佛菩萨像前，每念一遍大悲咒，即将一截石榴枝两头沾蜜，丢入火中烧掉，共念一千零八十遍，烧一千零八十根。

九、保佑修行顺利：日光菩萨避魔咒

1.持咒。日光菩萨咒："南摩勃瞿那迷。南摩达摩莫诃低。南摩僧伽多夜泥。底哩部毕藏出檐纳摩。"

2.修法。每念完一遍咒，即拜佛一拜。

修习此法，日光菩萨会保佑此人修行无有阻碍，并且来世生相端正，享尽富贵荣华。

十、防治自身情欲的法门：外泄对治法

用童女做成的红线，打七个结，然后念咒加持。再拿来绑在腰上，即可预防。

咒语："嗡。阿诃惹阿诃。惹奔答尼。许札答惹尼。悉答替娑诃。"

十一、护佑产妇生产顺利的修持法：大悲陀罗尼生产平安法

取胡麻油一小杯，供在观世音菩萨面前，念大悲咒二十一遍。观想白光照入胡麻油，胡麻油放光。然后取这个胡麻油，摩擦产妇的肚脐，如此天龙神众现身守护，血食鬼就不会来干扰这个产妇。

十二、外出旅行时的广大供养：供养咒外出用

"嗡。阿妈噶补戛。摩呢呗得妈。哇吉拉。达他嘎打。维罗割得三曼打。钵拉洒拉吽。"

此咒在外出时念诵三遍，就等于对佛菩萨作了广大供养。

十三、寸心报春晖：报父母恩咒

此咒需在农历七月，每天持诵四十九遍，可以报答父母亲的恩情，还可以得到超度的效果。

咒语："南摩。密栗多。哆婆累。梭哈。"

十四、祈求广博智慧：虚空藏菩萨求闻持法

1.准备。先供奉虚空藏菩萨，然后持虚空藏菩萨的真言，在虚空藏菩萨像前持满一百万遍，或者十万遍。然后再等日食或月食的日子，取香华及饮食供养，再准备一杯开水在佛前静坐。

虚空藏求闻持真言："南摩。阿迦舍揭婆耶。嗡。阿利。迦玛利。慕利。娑嚩贺。"

2.修法。在日食、月食日，结虚空藏菩萨印。

虚空藏菩萨手印：外缚，二食指竖起相捻，二大拇指并靠，其余交叉。

3.观想。观想虚空藏菩萨头戴五佛冠，右手臂弯曲持剑，剑上有光焰，左手置于腰侧，执莲花，莲花上有宝珠。虚空藏菩萨身白色，坐于青色莲花之上。再观想他的宝剑白色火焰般，飞出剑火，射入供奉的杯水。再观想莲花上的珠宝，也射出白色的光明进入杯水，宝剑代表智能剑光，珠宝代表智能果光。观想完念"闻持真言"一百零八遍。念完再仔细地将日食、月食的形象，观想进入杯水之中，然后一饮而尽。入定，祈求虚空藏菩萨与自己融合而一。

4.吉祥圆满。

此法必须在日食与月食的时候修法。若是修法时杯水在日光或月光底下，让光明进入到水里面最好。

十五、预防摄魂邪术，让魂灵安住：破摄魂术五线密法

取五色线供于佛堂，结未敷莲花印，然后观想佛放白光照五色线，再观想红光照五色线，再观想蓝光照五色线。

持咒："嗡。钵拿磨播索。吽。地瑟咤。梭哈。"（一百零八遍）

然后把五线配身，或者是绑于发际，或者绑于手臂，这样就不怕被摄魂。

Part 5

圆满成就佛性的综合法

系统修持

密宗除了有许多较为秘密的对治具体困难的简单法之外，更为重要的是系统修持法，学密者在从发心到成佛的一系列过程中，为了让自己的修行能够如理如法，就应该按照正确的修行次第进行修持。不遵照修行次第，很可能导致一系列的问题和危险，并且也难以得到圆满解脱。



本章图版目录

皈依大礼拜 P253
金刚萨埵法 P255
献曼达法 P257
上师相应法 P259
专一瑜伽 P261
离戏瑜伽 P263
一味瑜伽 P265
无修瑜伽 P267
七支坐法 P269
金刚诵 P271
宝瓶气 P273
拙火定（火瑜伽） P275
幻身成就法 P277
梦观成就法 P279
光明大手印成就法 P281
中阴身救度成就法 P283
破瓦成就法 P285

1

基础四不共加行法修持一

皈依大礼拜

皈依大礼拜法是用虔诚皈依礼拜佛、法、僧、上师，来净除自身三业的一种修法，是“四不共加行法”的重心，一切修法都从此开始。

加行，又称为方便、或称为前方便、方便道、前行、道前基础，指正式修行之前的必要准备，正式修道之前所修的一切行，都可以叫做加行。

四不共加行法，是指：皈依大礼拜法、金刚萨埵法、献曼达法、上师相应法。

下面简要说一下第一加行：皈依大礼拜法。

密教修行者除皈依佛、法、僧三宝之外，还须皈依金刚上师，即所谓“四皈依”，因此第一加行即皈依大礼拜法。

皈依大礼拜是以身、口、意的完全专注作为修持的重点，以身表示虔诚的敬仰；以口（即语）诵祈祷咒文，表示愿一切众生皆能离苦得乐；以意诚心忆念诸佛、菩萨及上师等表示赞叹和追随。

修大礼拜法时，首先双手合掌触额，接着触喉部，最后双手触心部，表示净除自身的身口意三业，然后拜倒下去，前额、双手和双膝五个部位碰触地面，象征净除贪、嗔、痴、疑、慢五毒，并转化五毒成五智，然后站立起来，象征修行者将以五道（资粮道、加行道、见道、修道、无修道）引导众生走向觉悟之境。

做完大礼拜后，修行者观想所有传承上师和佛、法、僧三宝，化光融入自身，然后安住于禅定之中。其观法如下：

先观想上师：上师两眉之间有白光迸现，射入修行者两眉；喉部有红光迸现，射入修行者喉部；心间有蓝光迸现，射入修行者心间。

修行者双手合掌念诵四皈依咒文：南无古鲁贝（敬礼金刚上师）！南无不打耶（敬礼佛）！南无达摩耶（敬礼法）！南无僧伽耶（敬礼僧）！

念咒三遍后，表示皈依金刚上师，皈依佛、法、僧三宝。然后观想上师旁边出现三宝诸尊，互相融合，化为五色大光明进入修行者顶窍，注满全身，一切恶障化为黑气，从毛孔一一排除，自己变得光明透彻，身心轻安，充满福慧。接着再念四皈依咒108遍，发菩提心，表示修习密法必成和回向众生的决心，同时加持诵其他心咒208遍，常诵的有：文殊五字真言，观音六字真言，莲华生大士心咒：“嗡、贝嘛别扎、吽！”阿弥陀佛心咒，六道金刚真言：“阿、啊、夏、沙、嘛、哈”，等等。

净除身口意三业，皈依佛法僧上师：皈依大礼拜

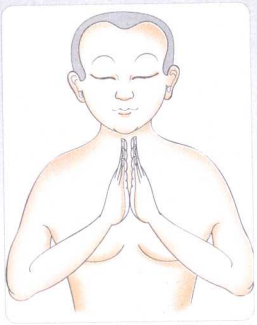
皈依大礼拜修持步骤

❶ 净身



消除自己的身业，了悟法性之身。

❷ 净口



清除自己的口业，可无碍地弘扬佛法，使正法久住。

❸ 净意



清除自己意识的恶业，生出“如所有智”和“尽所有智”。

❹ 净五毒

净除贪、嗔、痴、疑、慢五毒，并转化五毒成五智：法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。

❺ 导众生

以五道（资粮道、加行道、见道、修道、无修道）引导众生走向觉悟之境。

❻ 观想

观想上师两眉之间白光迸现，射入修行者两眉；喉部红光迸现，射入修行者喉部；心间蓝光迸现，射入修行者心间。

❼ 持咒

四皈依咒文：南无古鲁贝！南无不打耶！南无达摩耶！南无僧伽耶！

❽ 观想

观想上师与三宝诸尊融合，化为大光明进入修行者顶窍，注满全身，将恶障排除。

❾ 持咒

四皈依咒
其他心咒。

特别提示

密宗十分重视修学次第，有一套系统的、严整的加行修持法。四加行法有显密相共的“四共加行”法和密教的“四不共加行”法，而“四不共加行”的修持，应有显密相共的加行为基础，四加行不修，就无资格修本尊瑜伽等正行。四共加行法也称普通加行法，是指“人身难得”、“思维无常”、观“轮回苦”，观“善恶业报”这四个方面。还有的宗派以净信、修四无量、思无常、发菩提心为“四共加行”。

2

基础四不共加行法修持二

金刚萨埵法

金刚萨埵是密教有名的忏罪本尊，修习此本尊法，可净除自身犯下的恶业，回复自性清明之心。

依佛经所述，大千世界，一切普通众生，每个人自心深处都具有圆满无缺的本来佛性，但是由于受到无明的蒙蔽，佛性显不出本来面目，于是我们于不知不觉间在过去世与现在世造就了无数的恶业，而在六道中轮回不止。

为了清除自身的恶业，超脱轮回，我们必须要诚心忏悔，忏罪法有很多，其中最殊胜的方法就是金刚萨埵忏罪法。金刚萨埵是密教有名的忏罪本尊，修习金刚萨埵法，可全面清除自身犯下的恶业，犹如光明驱逐黑暗，回复自性清明之心。因此这是密教修行者必修之法，也是“四不共加行法”中最重要的一法。其具体修法是：

1.念发菩提心咒三遍：咒文：“嗡，波地支打，别炸，沙麻牙，阿吽”。

2.结手印：右手握拳，朝内，拇指压食指。左手握拳，朝外，食指压拇指。置于胸前。

3.观想：观想金刚萨埵菩萨，身白色，戴五佛冠，天衣重裙，各种宝物严饰其身，坐八叶莲花月轮座，右手忿怒印持金刚杵于心际，左手忿怒印持金刚铃于左手腿际。其心际周围，有一百尊佛围绕。

4.持诵百字明咒：这个百字明咒是一百尊佛的化身，百尊佛即百字咒轮。

5.观想：观想百字明咒轮放白色大光明，飞腾空中，形成一个弧度，从修行者顶门灌入全身，使修行者全身也放出大光明，全身恶业恶念化为黑气，从周身毛孔排出，于是修行者遍体空明。

诵百字明咒时，不结手印，念诵完毕，可随意多诵常诵的心咒。

恶业在根本上是没有实质的，修行者可以凭借四种力量来净除业障，这四种力量是：

忏悔对象的力量：金刚萨埵是十方三世诸佛的总集，一个殊胜的忏悔对象。

忏悔的力量：因为众生累积的恶业，使我们经受各种痛苦，现在我们诚心忏悔，超脱痛苦，这就是忏悔本身的力量。

完全断除的力量：发心忏悔后，行者应断除贪、嗔、痴、疑、慢五毒恶业，这是完全彻底的，因而有强大的净业力量。

不再犯的力量：忏悔并断除过去的恶业之后，今后发愿绝不再犯任何新的恶业，这就是不再犯的力量。

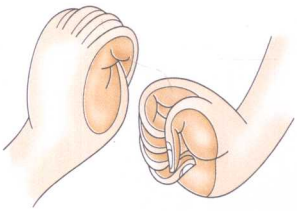
金刚萨埵法修持步骤

❶ 持咒

发菩提心咒

“嗡，波地支打，别炸，沙麻牙，阿吽。”（三遍）

❷ 手印



金刚萨埵手印

❸ 观想

金刚萨埵本尊形象

❹ 持咒

百字明咒轮

❺ 观想

观想百字明咒轮放出白色大光明，在空中形成一个弧度，从修行者顶门灌入全身，使修行者全身也放出大光明，然后使修行者自身的恶业恶念化为黑气，从周身毛孔排出，于是修行者遍体空明。





❻ 吉祥圆满

3

基础四不共加行法修持三

献曼达法

献曼达法，是一切修法中迅速积聚福德与智慧，最圆满而巧妙的修法，使修行者能快速地依道而行。

献曼达法，又称“大供养法”，密教修行者四不共加行法中的第三加行，是密教修行者通过供养上师、三宝，来表示自己的虔诚和敬意的一种修法。修行者为了消除自身的恶业恶障，一定要供养上师、佛法僧三宝及金刚护法，借助他们的力量来净除自身的染污。由于修供养法，同时有加被成就的利益，因此修行者须观想自己将整个宇宙(须弥山及四大部洲、日、月等)一切珍贵美好的东西都用来供养上师和诸佛菩萨，以表达自己的心意。献曼达法是修行者累积福德资粮迅速成就的法门。

这一加行的目的是为了充实觉悟的本质，因此修行者在日常修持时，不必把珍奇都供于诸佛菩萨，一般用花、香（非汉地烧香，应用藏香或燃檀香木）、灯、水、果即可。献曼达法的重点不在实物，而在手印、真言和观想。下面简要介绍一下献曼达法的修持步骤：

1.手印：修行者先结供养印：二无名指相背立，二中指平伸相叉，二小指平伸相叉（均右在外）。然后以二食指钩二中指（右食指钩左中指，左食指钩右中指）。再以二大拇指按二小指之端（右大拇指按左小指，左大拇指按右小指）。

2.观想：观想自己手中有七珍八宝，充满了整个宇宙世间，全部用来供养诸佛菩萨。

3.持咒：供养咒：“嗡。沙尔瓦。打它架打。衣打木。古鲁拉那。面渣拉。襟。尼里。打也米。”

4.供养赞：“须弥四洲并日月，化诸珍宝供养佛。种种珍奇诸功德，消业速速证菩提。”

5.修法：把手印向上提，印一下两眉中间，即可散印。

献曼达法可分为法、报、化三种：

法身曼达：是超越轮涅的曼达，一般修行者暂时无法做到，它需要修行者在定中，将自身所有觉悟的智慧供养法界的诸佛菩萨。

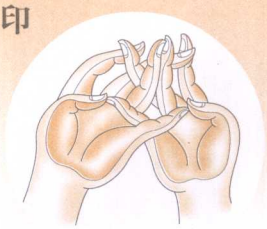
报身曼达：将自己观想为宇宙，身、口、意，内、外、密观想为完美的供品以供养。

化身曼达：用金属制的圆形供盘，按一定仪轨供上宝石、米、石头等，观想大千世界中最完美的东西来供养。没有曼达盘，结个手印也可以观想供养。

供养诸佛菩萨，积聚福德智慧：献曼达法

献曼达法修持步骤

❶ 手印



供养印

❷ 观想

观想自己手中有奇珍异宝，充满了整个宇宙，全部用来供养诸佛菩萨。

❸ 持咒

“嗡。沙尔瓦。打它架打。衣打木。古鲁拉那。面渣拉。襟。尼里。打也米。”

❹ 供养赞

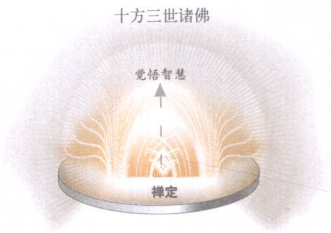
“须弥四洲并日月，化诸珍宝供养佛。种种珍奇诸功德，消业速速证菩提。”

❺ 修法

修行者把手印向上提，印于两眉中间，然后散印。

吉祥圆满

献曼达法分类







法身曼达

修行者于定中将自身觉悟的智慧供养诸佛菩萨。

报身曼达

将自身的身、口、意，内、外、密观想为供品以供养诸佛菩萨。

化身曼达

以宝石、米、石头等物品供养诸佛菩萨。

4

基础四不共加行法修持四

上师相应法

修持“上师相应法”，观想上师是一位觉悟者，得到上师的加持，让修行者迅速净除自身的业障，走上开悟的道路。

上师相应法是作为基础修行的四不共加行法的第四加行。修习上师相应法是表示修行者修习的虔诚和虚心，防止慢(骄傲)的产生。

修行者应该把上师看作与佛无二无别，甚至比佛还重要，因为在没有成就之前修行者见不到内在的佛，而只能见到觉悟者——上师。上师的觉悟就是佛的觉悟，上师的心是佛、语是法、身是僧。如果把上师当作普通人，修行者难免会产生贪执、厌烦或轻慢等各种妄想，那就无法领受真正的加持，就不会重视上师所传的殊胜的法要，这样反而障碍自己开悟的道路。

在修此法的过程中，修行者应该注意的是自己的修行，而不是上师。这种观念在密教修行中是很重要的，千万不要轻视、怀疑，甚至批评传法上师，相反应该珍惜上师所传的教法，并且衷心感激上师。而且修行者不单对自己皈依的上师要抱这样的态度，对所有的喇嘛上人，都应该抱同样的态度。修行者若用这种观点来修上师相应法，便能很快体验到“身”为“化身”，“语”为“报身”，“意”为“法身”的三身境界，并包融一切众生于此三身境界中。

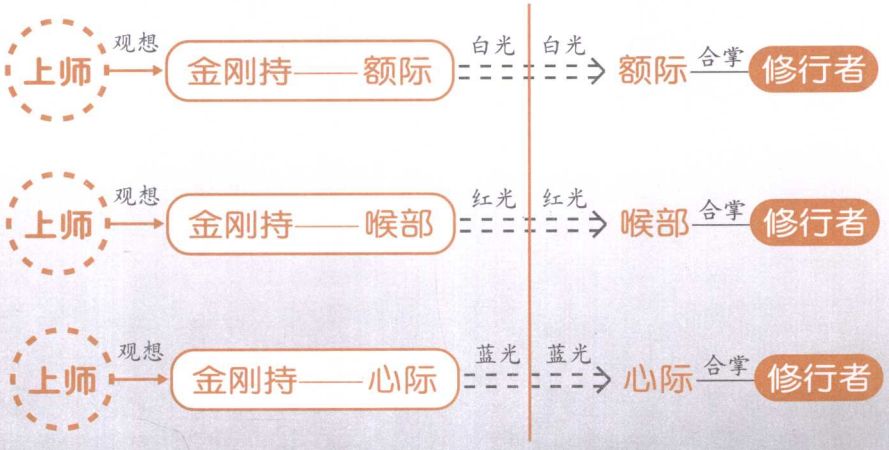
上师相应法与皈依大礼拜法相似。修行者在修大礼拜时，都要首先观想上师为金刚持，自己双手合掌，置于顶部，观想上师额际放白光，射入行者额际；然后双手合掌置于喉部，观想上师喉际放红光，射入行者喉部；再将合掌置于心际，观想上师心际放蓝光，射入行者心际。然后再合掌回顶部，一触散印。身子弯下，双手平伸，向前一推，全身卧拜，随后一触即起身。或者不全身卧拜，只是双膝点地，双掌贴地，掌心向上跪拜。

上师相应法的重点与四皈依法相似，仍是观三光，只是四皈依法必须慎重修持，而上师相应法是方便法门，可以全部用观想来完成而不必做实际的手印或卧拜、跪拜。这样在任何场所，只要有空闲的时间，都可以进行。

获得上师加持的修法：上师相应法

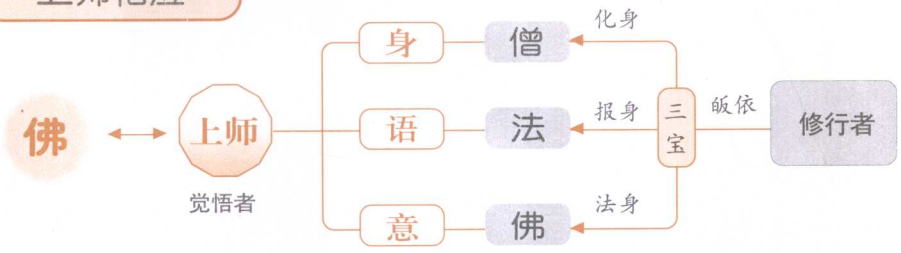
上师相应法修法步骤

❶ 观想



❷ 修法　合掌回顶部，一触散印，全身卧拜。

上师相应



特别提示

无上瑜伽部的密法，通常有三大修持次第，即加行、生起、圆满次第。上师相应法一般属于加行法，但并不意味着上师相应法处于较低的修持层次，这样只是为了方便修行者起修。“上师是一切加持之源，本尊是一切悉地之源，守戒是一切功德之源”，如果修行者能圆满修证上师相应法，那么就具足了一切成就的功德。修行者要深刻理解“上师”的真正含义，把历代祖师、人间上师和自性上师结合起来，这种三合为一的相应法，是即身成就的最快方法。

5

四瑜伽次第入果大手印一

专一瑜伽

专一瑜伽是四瑜伽中修习止境的初级法门，分三种成就：初难定，后渐渐能定，为下品专一瑜伽；定且坚固，住于明体，为中品专一瑜伽；入定出定行止坐卧，昼夜一如，常住明体，如海无波，为上品专一瑜伽。

大手印在密宗中被称为至高无上、最重要之密法，统摄显密教法之精要，实证乐空无别。大手印正修法的根本开示步骤为“根大手印”（觉悟佛性，生起信心）、“道大手印”（按部就班，进入修行）和“四瑜伽次第入果大手印”。四瑜伽，指专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽和无修瑜伽，是修习大手印道逐级深入的四个层次，它实际上也是藏传佛教修一切止观的阶梯。

下面简要介绍一下第一个层次：专一瑜伽。

专一瑜伽，即系心一境以修止的修法，属四瑜伽的初级法门。此一法门最考验修行者的毅力和耐心，虽然专一瑜伽是初级法门，但它需要循序渐进，使修行者的定力由浅入深，因此修行者必须拿出坚韧不拔的意志去克服困难。首先，修行者要将自身连绵不绝的杂念、妄念根除，这个过程非常痛苦，须经无数次的失败，方得成功；其次要生起“妙观察智”，“妙观察智”能让修行者认知到个体意识和宇宙意识本为一元，亦即达到明心见性的境界。因为大手印的思想体系是建立在“妙观察智”的基础上，只有专一瑜伽功德圆满之后，才能转入修离戏瑜伽。

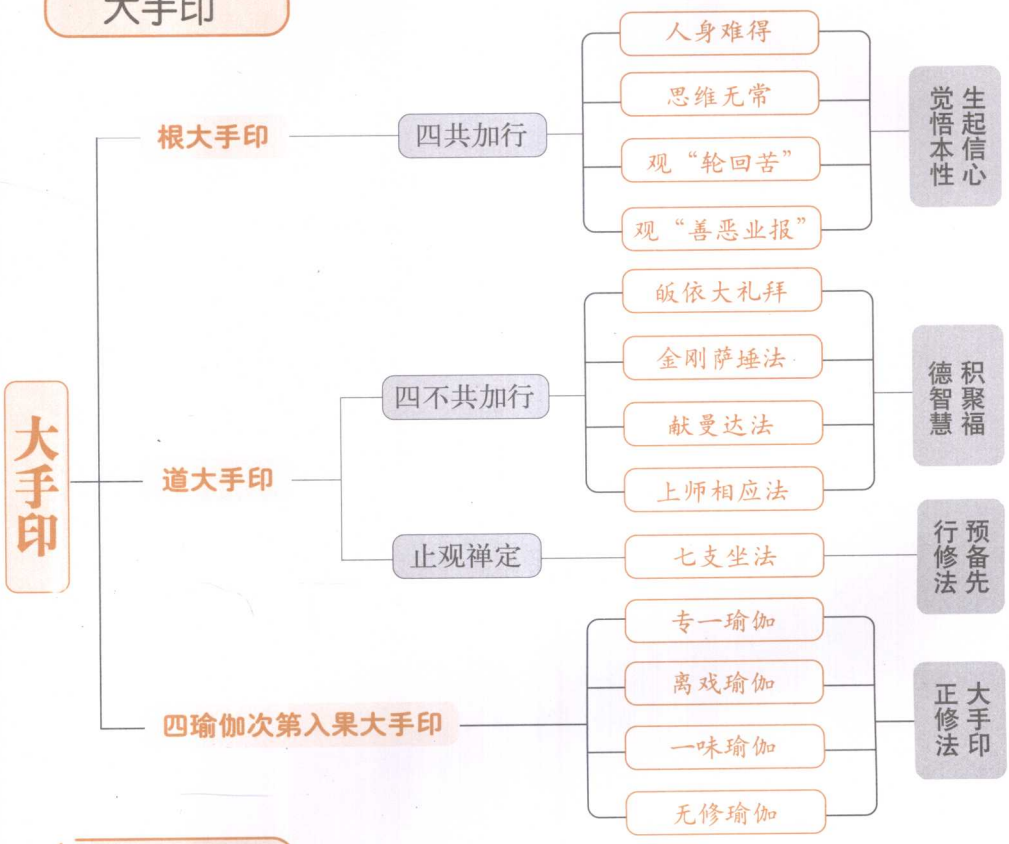
专一瑜伽修持分三个阶段或成就，称为下品专一瑜伽，中品专一瑜伽，上品专一瑜伽。第一阶段，修行者会产生静和明的感受，但这种感觉并不长久，也不会同时出现，比如有静的感觉时，就没有明的感觉，而感觉到明时，又不平静。这个阶段表示修行者开悟成就的可能性。第二阶段，修行者完全安止于定境和喜悦之中，任何念头和障碍都无法干扰了。第三个阶段，修行者会感到光明，但这光明并不是开悟时的净光，而代表智慧的发展；继续修持，光明在心中增长，修行者会有更敏锐的智慧，还会获得一些奇异功能等，这都是修行进步的征兆，象征修行者获取遍知三世的智慧是可能的。

修习专一瑜伽，到最后心住于安止境，虽然仍有零星念头动荡，但个体意识已与宇宙融为一体，妙观察智生起，幻动无碍，控心一处。

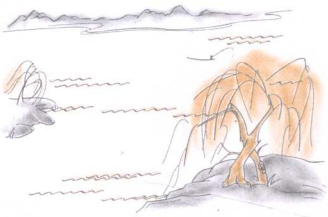
修习专一瑜伽的法门有：观想佛像、字像，金刚诵，明点法及宝瓶气等。

住于止境，明心见性：专一瑜伽

大手印



专一瑜伽



下品专一瑜伽

渐能平静安定，自心专一。



中品专一瑜伽

止于定境，坚固不移。



上品专一瑜伽

止于定境，智慧光明增长。

6

四瑜伽次第入果大手印二

离戏瑜伽

离戏瑜伽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。

“离戏”二字意为众生受幻象所迷，不知一切皆为戏，众生陷在戏中，起伏不定，若想超脱，只有离却此戏，方能离一切分别与边际，从而取得修证成就。“离戏”又译作“无生”，属修观，它是大手印瑜伽修持较为高深的法门，是在专一瑜伽修持的基础上，于寂定心上起心，反观心之实体的修证方法。

在离戏瑜伽的第一阶段，修行者能够明了体悟心和诸种外象都不是实际存在的，一切都是虚幻的，不生不灭的。到第二个阶段，修行者不但能体悟到心和外象的虚幻不实，同时也知道对“一切皆为虚幻”的观念的执著，也是虚假的，因而也超越了这种执著。到第三阶段，修行者更加洞悉了主体和受体间的空性，明了事实上没有所谓的执著，也没有谁在执著，也没有什么被执著，这只不过是大千世界众生无明的投射罢了，因为无明，所以有了大小、好坏、长短、方向等种种对立，然而在究竟实相中，没有所谓大小长短好坏，没有什么东西南北、上下高低，就像我们有所谓东西南北，但对天空来说，根本没有什么方向可言，这种种的分别皆出自无明的造作，在第三阶段，修行者达到一种弃除一切执著的境界。

以品而论，离戏瑜伽亦分上、中、下三品。大概言之，通达心之实体本性，已离生灭戏论，但未离执空、定解、觉受三贪着，且于轮回涅槃尚有希求畏惧之心，名下品离戏瑜伽。纵能清净执空、定解、觉受之贪着，但于所显境相，尚起希求畏惧之感，未能断除减损或增益等，是为中品离戏瑜伽。于所显轮回涅槃一切，执空、定解之执著，已得解脱，并离希求畏惧之心，断除增益减损，是为上品离戏瑜伽。

离戏瑜伽在修禅观上，可分成以下三个方面：

(1)从时间方面观，体察自心在过去、现在、未来之实体本性，看其从何处生，向何处灭。

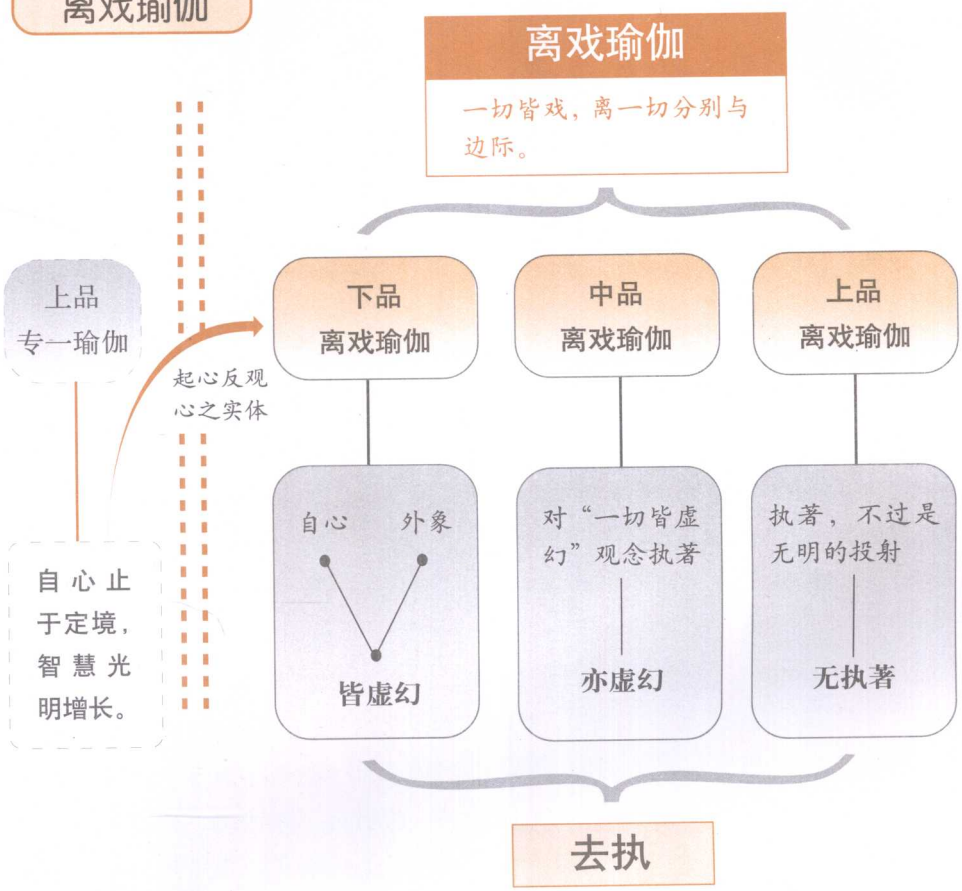
(2)从有无方面观，观心是有还是无。

(3)从一异方面观，观心与境，能观与所观是一，还是异。

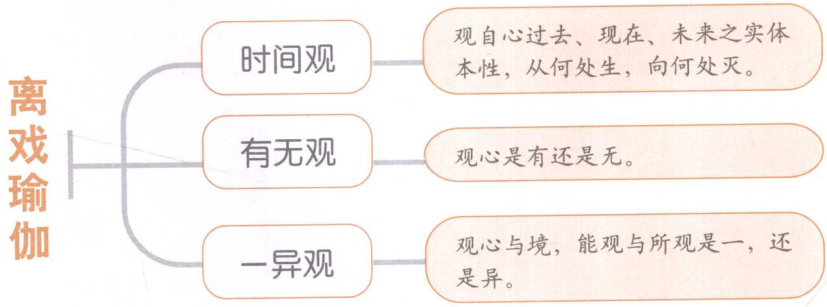
修行者如此反复推究，不见心之实体，就能自然“言语道断”，离名言(概念)分别之“戏论”，心行处灭，“证语心的体性”。

破除贪著、无所希求：离戏瑜伽

离戏瑜伽



修禅观离戏瑜伽



7

四瑜伽次第入果大手印三

一味瑜伽

一味瑜伽使修行者明了自心与外界并无差别，化心物为一味，不可分离。物者一切幻象也。以睡与梦为喻，认知一切幻象为心所示现；以水与冰为喻，认知本体与幻象为一味；以水与波为喻，化一切为一味。

一味瑜伽又称为特殊瑜伽，属境界较高的密法。修行者于行、住、坐、卧，待人接物，一切时中，一切事上，皆能保持所证见的心体而不迷乱，观心境、真妄、体相不二即是一味。此时，修行者体会到“色即是空，空即是色”，了悟色和空事实上相同，是同一个味道，故称为“一味瑜伽”。

一味瑜伽在第一阶段时，修行者能觉悟到心和外界是无分别的，自我和他人亦是无分别的，一切都是无明的造作和蒙蔽，才会有差别。到第二阶段，修行者把心和外界一切诸法合而为一，就像冰融于水一样，没有分别。第三阶段，修行者自身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。

一味瑜伽有睡梦喻、水冰喻、水波喻三种修法：

睡梦喻：瑜伽修行者通过禅定，可以体验和了解意识的各个层次，意识具有四种状态，即清醒、梦境、深睡和超觉。前三种属于个体的自我状态，表现为自身幻觉所制造的遮障，即无明，遮盖了真理。而修行瑜伽的目的，就在于除去无明，把遮障拨开，超越这三种状态，进入第四种超觉状态，也就是常说的宇宙大我状态，恢复自性光明，也就是开悟。此法以睡梦为喻，使修行者明了一切幻象都是自心所示现，离开示现幻象之心，一切幻象并不实存。

水冰喻：以水与冰为喻，表明幻象即本体。水和冰本性相同，故以之比喻本体与幻象本为一元。所有幻象，本身虽并不存在，但却为本体所示现。本体不造任何事物，但示现任何事物。因此，幻象与本体原为一味，同一体性。

水波喻：以水波为喻，化一切为一整体，不可分割。波由水兴，波浪不管有多大，是轩然大波或是死水微澜，波总是水。同样，一切均由心所示现，而心之本性为真空。修行者了解此一真理后，即能认知一切有情之心的真空体性，皆可结无上菩提之果也。

体相不二，心物为一：一味瑜伽

一味瑜伽

一味瑜伽

保持自心不乱，观心境、真妄、体相不二，了悟色空同一。

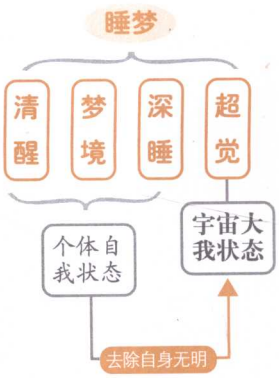
上品
离戏瑜伽

执著不过是无明的投射。

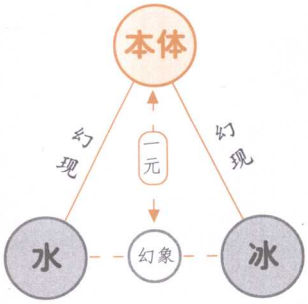
下品一味瑜伽	中品一味瑜伽	上品一味瑜伽
身心　外界 无差别	身心　外界 合二为一	修行者发出智慧光，体悟万法究竟实相。 悟实相

无别

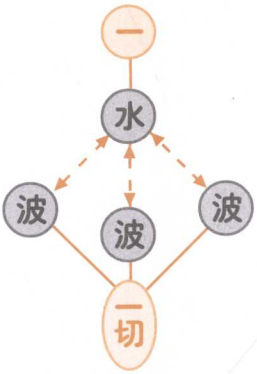
一味瑜伽三修法



睡梦喻



水冰喻



水波喻

8

四瑜伽次第入果大手印四

无修瑜伽

无修瑜伽是四瑜伽中最高境界的修法，修行者净除一切所知障和烦恼障，净除一切习气，证得无上菩提即大手印，达到圆满解脱、无余涅槃境界。

修行者此前的修行，主要是为了发展自身所欠缺的(如诸佛菩萨的诸种特质)，消除自身必须消除的(如各种的恶业烦恼)，因此修行是非常必要的。但到了“无修”之境，已经没有什么需要发展，也没有什么需要消除了。

在无修瑜伽的第一阶段，修行者能觉悟到“无修”和“无修者”毫无分别，净除贪、嗔、痴、疑、慢五毒。第二阶段，修行者则净除了所知障和烦恼障，并且净除了习气。所谓习气，打个比方，咸鱼有一种臭咸味，当用手把咸鱼拿走后，手上就有了臭咸味，这咸鱼就好比烦恼障，臭咸味就好比习气。因此虽然烦恼障被净除，但仍然有习气残留。而无修瑜伽的第二阶段，一切烦恼和习气都已完全消除了。

到了第三阶段，该消除的完全消除了，修行者已降伏无明，瑜伽停止，此时已是大彻大悟，大圆满成就的显现，成就阿耨多罗三藐三菩提，修行者已经和金刚总持无二无别，永恒不变，永不退转，以俱生无染之无上菩提即大手印，化一切为法身。功德圆满，任运自然，进入大解脱、大智慧的无碍自由境界，即达到无余涅槃之境界。

大手印之地道，道分五道，地为十地。四瑜伽各三个阶段，为上、中、下三品，共十二个阶段即十二品。专一瑜伽上、中，下三品，属资粮、加行二道；离戏瑜伽上、中、下三品，属见道之初地至七地；一味瑜伽上、中、下三品，属修道八至九地；无修瑜伽上、中、下三品，属十地至十三地；此后到达究竟道之最上无修瑜伽，即四身佛最圆满果位。

菩萨中唯观音菩萨为十三地菩萨，其他菩萨为十三地以下；佛为十三地半，已不称菩萨而称佛。平常所言修行，最高成就止于十地谓等觉菩萨；八地又称不退地或不退转菩萨。至于七地以下，常有退退进进，修行证果之不易，于此可见。

净除障碍，大彻大悟：无修瑜伽

无修瑜伽

无修瑜伽

达到最高境界，净除一切所知障、烦恼障和习气，证得无上菩提大手印，获得圆满解脱。

上品
离戏瑜伽

修行者发出智慧光、体悟万法究竟实相。

悟实本

下品 无修瑜伽	中品 无修瑜伽	上品 无修瑜伽
觉悟“无修”和“无修者”毫无分别，净除贪、嗔、痴、疑、慢五毒。	净除一切所知障和烦恼障，净除一切习气。	降伏无明，大彻大悟，获得大圆满，与金刚总持无二无别，达到无余涅槃之境界。
净五毒	除障习	大解脱

证果

大手印证道

大手印

- 资粮道→→福德与智慧资粮 — 专一瑜伽
- 加行道→→识“空” — 专一瑜伽
- 见　道→→见“空” — 离戏瑜伽
- 修　道→→修断烦恼 — 一味瑜伽 / 无修瑜伽
- 究竟道→→佛果位 — 最上无修瑜伽

9

金刚诵数息法一

七支坐法

七支坐法是密宗的重要先行修法，可使修行者身、口、意得到安稳和控制四忆念，开发定力，证悟成佛。

密宗重持咒，金刚诵是藏密持咒的基本修法，金刚诵又称金刚诵数息法，此法将显教天台宗“六妙法门”与藏传佛教“金刚诵”结合起来，融数息、诵咒、观想及修脉轮为一，成为显密与共的一种基础修法。首先介绍一下七支坐法。

“七支坐法”是密法的预备先行修法，藏密修持者凡上坐修法，皆采用七支坐法。七支坐法是毗卢遮那佛即大日如来的坐姿，指肢体的七种要点：

1.跏趺坐：盘双腿，足心向上。如果不能双盘，便用单盘。或把左足放在右足上面（如意坐），或把右足放在左足上面（金刚坐）。初习者单盘也不可能时，便用两腿交叉架住。此法为令下行气易入中脉，除疑烦恼。

2.等持印置脐下：等持印即禅定印，结印置于脐下，为令平住气易入中脉，除嗔烦恼。

3.脊直肩张：背脊自然直立，两肩保持平稳，为令遍行气易入中脉，除痴烦恼。

4.领压喉结：后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉，为令上行气易入中脉，除贪烦恼。

5.舌抵上颚，适宜视量：舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，为令命根气入中脉，除慢烦恼。

6.口吐浊气，禁语。

7.心于过去不追（忆），未来不引（思），于现前境不起分别，不念一切，亦不念空无。

前五支称为身五支，后二支称为心二支。如果身体缺陷，无法做到这些姿势（特别是第一支），也不要强硬去做，开始时可以采用较为适合自己的坐式。“七支坐”是为了保存人体内五气，逐渐开发持久定力，依定而悟达自心的本性，开悟成佛。

七支坐法注意事项

1.须全身放松，微带笑容。2.初学者，不可以刚吃过饭或肚饿时打坐。3.空气流通，光线适度。4.若气候寒冷，须把两膝和后脑包裹暖和。5.初学者不要勉强坐太久，以时间短、次数多为原则。6.须加坐垫，约两、三寸，以舒适为原则。

跏趺安坐，修持定力：七支坐法

“七支坐法”是密宗的先行修法，是为了保存人体内的五气，逐渐开发自身的持久定力，依定而悟达自心的本性，开悟成佛。

身五支

⑤舌抵上颚
舌尖轻抵上颚，两眼半开半闭。

④领压喉结
后脑向后收，下颚向内收，轻靠颈部左右两大动脉。

③脊直肩张
背脊自然直立，两肩保持平稳。

②等持印
等持印即禅定印，置于脐下。

①跏趺坐
盘双腿，足心向上。

心二支

⑥禁语
口吐浊气，禁语。

⑦不起念
心境空明，不起一念。



七支坐法五要点

1.身直如矢	2.喉曲如钩	3.腿夹如织	4.修带系身	5.坐以线毡
身体端正，上身笔直，腹部无褶纹，使左右二脉之气易入中脉，全身气脉舒展。	曲颈，使颈部脉道暂时堵塞，使修行者妄念减少，本智易生。	两腿紧密夹住，身稳不为一切外部魔鬼、罗刹所扰。	用长带将自身系住，松紧合度，长短适宜，使身体端正。	用棉心线毡，坐抵肛门，使下出气不散，趋入中脉。

10

金刚诵数息法二

金刚诵

金刚诵将观息、诵咒、观想及观修脉轮结合为一，是无上瑜伽修行者炼气、脉、明点的主要方法。

金刚诵修法是藏密修法基础之基础，是无上瑜伽修行者炼气、脉、明点的主要方法，金刚诵分起分和正分，先从起分修起，再修正分。当金刚诵有一定基础后，即可修“宝瓶气”和“明点诸要门”。

金刚诵起分又称“金刚诵数息法”，是无上瑜伽的六妙法门，分为数、随、止、观、还、净六步。

数息：修行者按七支坐法上坐，心身安静，专意数息，每一呼一吸为一息。初习者每日以四座为度，第一座仅数21次，第二座增至36—72次，第三座增至108次，第四座随力多增。若一座中途起杂念，须重新开始。每日记下数息数目，累计至21600次圆满。当数息纯熟后，呼吸虚凝，心念渐细，可舍“数”而修随。

随息：即观想呼吸之气出于何处，入于何处。吸气时观想气从鼻旁一至五尺处吸入，经鼻、喉、心、脐，下至会阴，行于四肢、全身。呼气时观想呼出之气由脐至鼻，出鼻前一至五尺处。

止息：即观想呼吸之气在身体之内住于何处。观气是否住于脐，由脐而遍及全身，若仅住于脐，仍为粗观，必须观气遍住全身，而且在住气时间内完成，方为细观，能令心与气合，寂然入定。

观息：观外地、水、火、风、空，依照黄、白、红、绿、蓝五色光，由鼻前八寸至一尺五寸左右处吸入，由顶部至踵，遍及全身。须注意地气黄光距鼻最近，水气次之，依此类推。观想一呼一吸中具足五大五色光，明晰而不混乱。

还息：观想十方诸佛的光明随吸之气渐次化为嗡、阿、吽(藏文)三字。呼气外出变为嗡字，白色光，代表佛身；吸气变为吽字，蓝色光，代表佛意；气住于脐轮，变为阿字，红色光，代表佛口。反复循环，将三气变成三光，解开全身脉结。

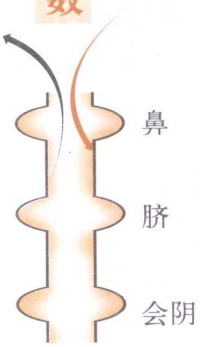
净息：还息修炼纯熟之后，呼吸随心之寂定而渐渐缓慢，直到停息，中脉打通，业气转为智慧之气，自性清静。还与净的关系是头与尾的关系，还的后期即是净，业气转为慧气，观照般若形成。

金刚诵之正分，指依照呼吸的入住出而默诵嗡、阿、吽三字，顺序是正次第。还息观是反次第。

修炼呼吸的法门：金刚诵

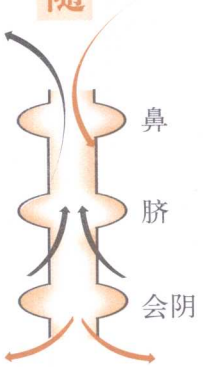
金刚诵起分

数



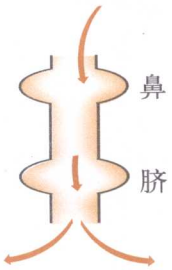
一呼一吸为一息，修行者七支坐，专意数息。

随



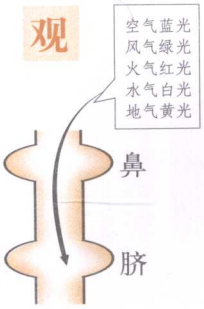
观想呼吸之气在身体内的所经路线。

止



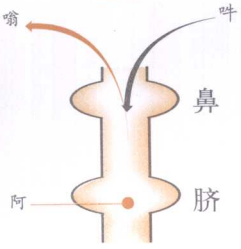
观想呼吸之气在身体内住于何处。观气住于脐，由脐而遍及全身。

观



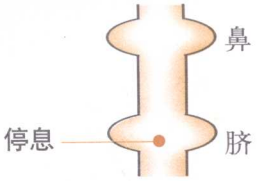
观地、水、火、风、空，依黄、白、红、绿、蓝五色光，自鼻吸入，由顶至踵，遍及全身。一呼一吸中具足五大五色光。

还



呼气变为嗡字，白色光；吸气变为吽字，蓝色光；气住于脐轮，变为阿字，红色光。

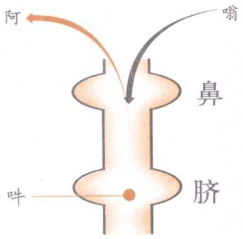
净



修行加深，呼吸渐止，直到停息，中脉打通，业气转为智慧之气，自性清静。

金刚诵正分

金刚诵正分与金刚诵起分之还息观修法次第相反，同时须观想嗡字白光，阿字红光，吽字蓝光从中脉出入，修习纯熟，可打通最难打通之心间“都帝”脉结。



11

金刚诵数息法三

宝瓶气

宝瓶气是藏密无上瑜伽练气法之一，又译“瓶息”、“瓶风”、“风瑜伽”等。其修息以闭气为要，分为吸、满、消、射四步骤。

在完成金刚诵数息法的修持之后，还必须配套修“宝瓶气”及“明点气脉诸要门”。

● 宝瓶气

金刚诵属柔气，宝瓶气属刚气，但刚中有柔。宝瓶气修法口诀为：“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。”口诀中的均息，可称为“消”，因此宝瓶气的修习四法即为数、满、消、射四个步骤。

1.吸:又称“引息”，即吸气法。静坐调息，调息后，缓“纳气”，收腹扩胸，令气满腹，同时提肛，将下行气上提，使上下二气压合于脐下。

2.满:又称“满息”，即闭气法。观想气贯左右二脉，进入中脉，随之将津液咽下，观想津液与气同时被压合于脐下充满，然后闭息不出，初习者闭息约30秒，以后逐渐增至一分钟至一分半钟为宜。应循序渐进，不可勉强。

3.消:又称“均息”，即散气法。闭气不能忍时，再予以消散，此为均息，分内外二消。内消是观想左右二脉的气贯入中脉，至心间消失，中脉空空如也。外消即观想气先贯满中脉，次满四肢，复遍行全身每一毛孔。

4.射:又称“射息”，即冲气法。分冲顶射和自然射二法。当修行者感觉气不能再闭，观想气如箭脱弓上射，由顶门梵穴冲出，叫做“冲顶射”，此法只适合初习者修一次，已冲开脉道，以后绝不可再修。自然射指观想气从两鼻孔中射出，如香烟缭绕，于鼻前一尺左右虚空中消散。每次射出时，须留少许于脐下，叫“中住气”，这对入定极为重要。

● 明点气脉诸要门

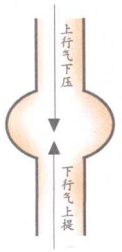
明点气脉诸要门是藏密修持之极则。

1.气脉:修气脉两要门，主要依金刚诵和宝瓶气，净化自身业气变为智慧之气，解支脉而开中脉。

2.明点:修明点有三种观想方法：(1)为上系：观想自心四瓣莲花中有白色明点，如水银晶莹，大若豌豆，呼气时观想此明点由梵穴出，浮于空中，然后长久视之。(2)为下系：观想自心四瓣黑莲花中有黑色明点，大小随意，蛛丝系之，由密处（即下丹田）出，缓慢下坠，沉沉而住，专心观之。(3)更番瑜伽法：观想明点在前方，高则俯之，低则扬之，更番观修。

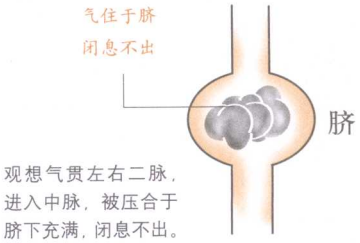
宝瓶气修习四法

吸 吸气法



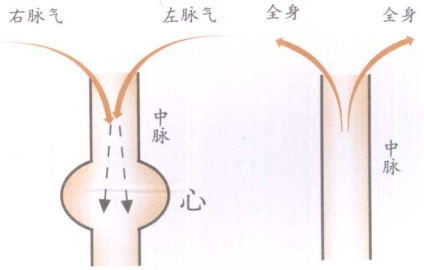
纳气满腹，收腹提肛，将下行气上提，上行气下压，使上下二气压合于脐下。

满 闭气法



观想气贯左右二脉，进入中脉，被压合于脐下充满，闭息不出。

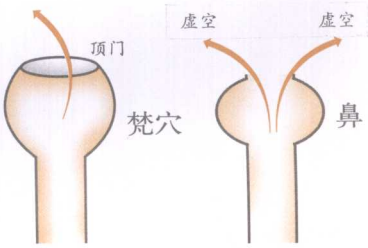
消 散气法



内消　　外消

闭气不能忍时，予以消散，分内外二消。内消观想左右二脉的气贯入中脉，至心间消失。外消观想气先贯满中脉，复遍行全身。

射 冲气法



冲顶射　　自然射

分冲顶射和自然射二法。观想气由顶门梵穴冲出，叫做“冲顶射”。观想气从两鼻孔中射出，于虚空中消散，叫做“自然射”。

明点三修法

为上系	为下系	更番瑜伽法
观想自心四瓣莲花中有白色明点，呼气时由梵穴出，浮于空中，专注观之。	观想自心四瓣黑莲花中有黑色明点，由密处（即下丹田）出，沉沉而住，专心观之。	观想明点在前方，高则俯之，低则扬之，更番观修。

12

那洛六法一

拙火定（火瑜伽）

拙火定是密宗六种成就法之基本修法，也是修气脉最主要之瑜伽，指入定时脐下四指许中所生暖热之气，观修拙火生起而入定，称为拙火定。

那洛六法即那洛六成就法，是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体修持的六种方法。相传是帝洛巴由金刚萨埵处接受教导，传给弟子那洛巴，那洛巴传给玛尔巴，最后由玛尔巴整理写成的。下面将此六法作一个简要概述。

拙火定法又称为灵热成就法，又译为“丹田火”、“忿怒火”，指入定时脐下丹田中所生暖热之气，无上瑜伽认为此火乃是一种象征生命之母的女神即“忿怒母”的体性，由禀自母血，藏于脐下的“红菩提心”所生。修行者通过观想自身三脉等一系列修习，令拙火发生、炽盛，循中脉上升顶轮，熔化顶门的“白菩提心”下降，依次生起四种逐层深化的喜乐——即“四喜”（喜、极喜、殊喜与俱生喜）。在第四“俱生喜”生时，注意体认“俱生智”。其修法次第简介如下：

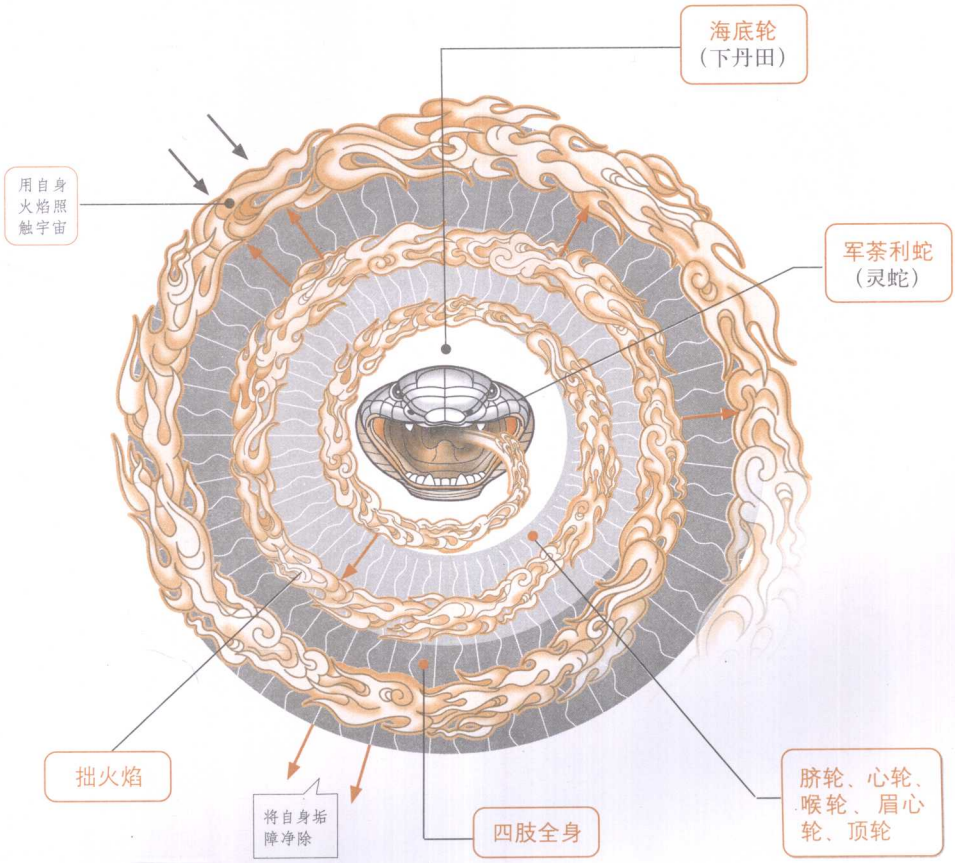
1.三三九调息法:“调息”一般都称为“佛风”，故此法与九节佛风基本相同，也有修行者用“九节佛风法”代替。先用右鼻孔吸，左鼻孔呼，吸时头自右转左，做三次；再用左鼻孔吸，右鼻孔呼，头随之自左转右，做三次；头不动，两鼻孔同呼吸三次。此三三呼吸共做三遍，即三九二十七呼吸。用右鼻孔时，以左手无名指按左鼻孔；用左鼻孔时，用右手无名指按右鼻孔，鼻孔不用时按住，用时即放开。

2.拙火定(灵热观想法):观修拙火生起而入定，称拙火定。也就是灵热成就法。无上瑜伽派一般都必须有宝瓶气、金刚诵的基础而引发拙火，此外还有观明点、观火焰等多种发起拙火之法。

拙火燃起后，先观想它遍满脐轮，渐渐上升，遍满脐轮以上诸轮及四肢，直至遍满全身每一毛孔，涤净自身中脉、气、明点的不净，并照触宇宙，令一切众生皆得利乐，复收回脐下。

由于修拙火定力坚固，可生八功德：1.牢精不失。2.身体润泽。3.寒不能侵，病不能染。4.身体轻安。5.身体化空，不显形状。6.白菩提增益，而使身体有光明。7.红菩提增长，人及非人不能见身。8.穿山透壁，于一切处无有挂碍，自在游戏。

观修脐下丹田拙火生起而入定：拙火定



发起拙火法

风息归真法

- 观三脉进细火星
- 观三脉进射粗火焰
- 观三脉发碎火焰
- 观三脉乱进火星
- 观三脉短阿字

风息归心法

- 观注如蛛丝之菩提心
- 观穿透明点
- 观明点降火焰
- 观将欲滴明点
- 观焰流注

任修一种，皆可燃起拙火

13

那洛六法二

幻身成就法

幻身成就法，是通过瑜伽修行体悟我及我执，皆为幻变，使修行者能保持绝对的安止境。

幻身也译为“幻现”，此法是修“报身”之法。借助镜中像，观想我身与镜之间有幻化出的“不净幻身”出现，观此不净幻身变为本尊形状，观想分明，能成就气所构成的幻化身，至修行者修习达“实义光明”显现后，则能成就如其所观的“净幻身”，即身外之身(报身)。观成之后，复观此净幻身亦同幻化，不过是意念所造，以破除“人法二执”。具体修法介绍如下：

● 认证不清净之幻色身皆为幻变

修行者于适当处架设大镜一面，自照其身，对镜中之幻我，观想有种种荣耀，美誉、谄媚等事加于其身，心生喜乐。继之相反，观想受他人讥毁，加诸恶名等，心生不喜乐，此法主要为使修行者窥盼其幻身及色力所依止的我与我执。因镜中观己，即同他人观我，我观他人，观其顺遂之事，生于心，形于面，自能明了我执之非，从而了解傲慢自高的愚痴，实为修持之障碍。继续观此镜中幻相，与我之幻身，原为一体，无二无别，并且用幻城、水中月、梦中物、镜中相等等十六比喻法，以自忖思而观思，即能证此身原为幻化之身，所谓幻变，并非实在者。

● 认证清净幻色身亦为幻变

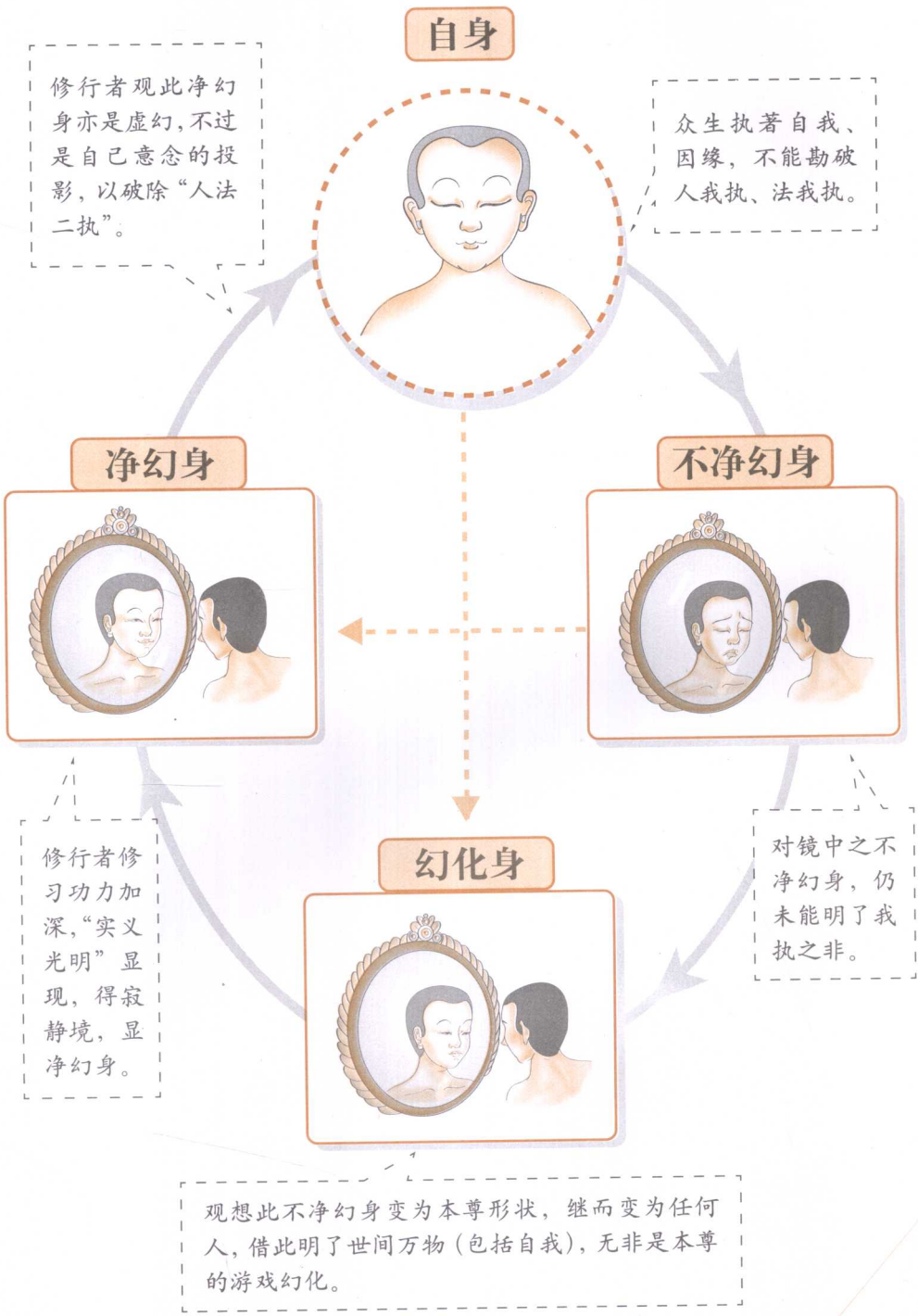
(1) 观想所成的清净幻色身：将金刚萨埵或其他本尊的圣像，置于适当位置，令其受照射，修行者面前设一白幕(或白墙壁)，在白幕与自己中间，专注以观圣像，久之，即能见圣像于前，栩栩如生，继之观想自己之身，与此圣像相同，无二无别。继之复观想任何他人之身能见者，等同圣像，无二无别。功力纯熟后，则世间一切物体示现，在修行者看来，无非是本尊的神通游戏所变现。此即成就本尊的实相如如观，或名幻观。

(2) 圆满现出的清净幻色身：用七支坐法，勿追念过去，勿预念未来，专注于当前无尽的天空。使心念之力，随灵力安住中脉，而一切杂念心想，得寂静境。在无云晴空中，显现佛像，了了分明。

● 认证一切现象皆为幻变

修行者集中心神于上述禅定，保持绝对的安止境，方可圆证究竟真理之净光明境。

诸相如幻变，应如镜中观：幻身成就法



14

那洛六法三

梦观成就法

修持梦观法，要求达到明悉梦境，转变梦境，认证梦境为幻变，禅定于梦境之实相，即在梦境中明心见性。

梦观法也称梦观成就法。清醒、做梦、睡眠都是人类的意识形态，对修行者来说，白天思想容易控制，夜间思想任意奔驰，无明、爱、憎等不易控制，对生命和修持均有很大影响，甚至成为病态。只有修梦观法，才能把白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间修持和夜间修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净。

● 明悉梦境法

睡眠姿态：右侧体卧，轻压喉部脉管，睡梦中闭口，不打呼、流口水。上师相应法：默祷上师加持，观想上师并诵心咒。睡前观想法：观想自身变成金刚佛母，喉轮部位，有红“阿”字放射红光，照向宇宙，再照向自己。醒后观梦法：早晨醒时，可做宝瓶气呼吸七次，祈祷上师加持，然后集中心神观想眉间的白色明点，大小如豆，光亮而不刺眼。

● 防止梦境散失法

（1）梦中忽醒，继而散失其梦。若产生这种情况，应注意营养和运动。（2）若疲劳过度，则梦多繁杂，而且重复。修行者应禅定于梦境之中，再加以宝瓶气呼吸，并观想眉间明点，二者混合施行，即可对治。（3）修行者若身心痛苦，则所梦之境，往往极多，而醒后又复散失。要避免一切玷污不洁之境，更于海底轮观明点。（4）若修行者沉寂消极，则无梦境。应于宝瓶气呼吸时，禅定于明点。

● 转变梦境法

修行者若梦到不吉祥之事，可坚定自信，转变梦境，或转移心愿，于睡眠时观想喉轮红色明点，将看到红色明点变成“香巴拉国”(极乐的佛国刹土)。

● 认证梦境的幻变

有偈云：“云何认识梦幻境，当先遣除恐怖想。梦火转水以对治，梦微物者转成大。梦见大物变成小，如是了达形式幻。一变成多多变一，一多等幻亦皆了。依此精勤为断修，直到究竟了于幻。”此偈强调一切事物，均为真如(自性)所示现，梦境当然更是幻之幻，修行者对梦中幻象，应发展自心灵力，改变幻梦中之境界，明了梦境原为心识变现，如同海市蜃楼。

● 禅定于梦境之实相

禅定于梦境之实相(自性)，即禅定于实相本质。修行者于梦中出现本尊时，应集中精神，妄念不动，绝对安止。

梦观法修持步骤

悉梦

- 睡眠姿态：右侧体狮子卧，以右手大拇指及无名指，压住喉部脉管，左手手指放在鼻孔前方的出息处。闭口。
- 上师相应：入睡前，默祷上师加持，观想持咒。
- 睡前观想：观想自身变成金刚佛母，喉轮部位，有红“阿”字放射红光，照向宇宙，回照自身。
- 醒后观梦：做宝瓶气呼吸七次，观想眉间白色明点，大小如豆。

护梦

- 梦断散失：忽然梦醒，不复记得梦中情况。应多吃有营养的食物，多运动。
- 疲累梦繁：自身疲劳过度，会造成梦多繁杂重复。应禅定于梦境之中，修宝瓶气，观想眉间明点。
- 心苦梦多：身心痛苦，则梦多而杂，醒后不复记忆，应避免一切玷污不洁之境，观海底轮明点。
- 消极无梦：精神沉寂消极，则无梦境。应于宝瓶气呼吸时，禅定于明点。

梦变

- 一般修持：修行者梦到不吉祥之事，可转变梦境，例如梦中出现火，可坚定自信，足踏火上。凡梦中见类似之境，均可用足踏之。
- 修习特法：若修习纯熟，可于睡眠时观想喉轮红色明点，将看到红色明点变成“香巴拉国”(极乐的佛国刹土)。

梦“幻”

- 修习特法：一切事物，均是真如(自性)的幻现，梦境更是幻之幻，应发展自心灵力，明了并改变幻梦境界。

梦净

- 修习特法：梦之习性为究竟清净，应禅定于梦境之实相(自性)。

15

那洛六法四

光明大手印成就法

修行者通过净光修持法，于醒境、睡境之间，证得根净光，心无他念，证得子净光，终至子母净光重逢，融合无间。

修行者在禅定时通过前念已灭，后念未生认识“母光明”，静坐调心时认识“子光明”，临睡前认识“睡光明”，令子母光明会合，明了现证自性光明。

● 三种净光

根净光：又叫母净光，即来自宇宙的清净光体，修行者于禅定中得到超越思想的大乐境时，即证得根净光。母净光之认证，必发生于前念已灭，后念未生之际。根净光修持的境界有光、燃、持三个层次：证得母净光，谓之光；由母净光显发照耀，谓之燃；燃之持久，长住灵明之境，谓之持。

道净光：又叫子净光，即自身发生的清净光体。子净光由修习“六不法”而发生。“六不法”是：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不记忆、不动念。所谓“不禅定”乃是修行者禅定时不思自己正从事禅定，如此而得入定，否则，必不能入定。

果净光：果静光，又名和合净光，即母净光与子净光融合为一。得到果净光之境界，即已证入果地，得到解脱和真乐，达到圆满之佛境。

● 净光修持法

净光修法分为白天修和夜间修。白天修，“前念方灭，后念未生”之境，即发生母净光，修“六不法”便得子净光，认证母净光与子净光合为一元，子母光明会，即得和合净光。

夜间修，与“梦观法”融通。净光之认证，必在醒境方终和睡境初至之间获得，净光应用于融合深定和睡眠。

先恳请上师加持，观想上师，坚定心愿。如梦观上师相应法。睡时姿态，也如“梦观法”睡眠姿态。

观想自己变成本尊，于自心内有四叶莲花，花心中央有一吽字，前花瓣上面有一阿字，右花瓣上有努字，后花瓣上有打字，左花瓣上有罗字(花及真言之颜色，须由上师传承)。

睡态蒙时，观想一切见闻知觉，融入自身，自身复融入四叶莲花中。

睡意渐浓时，再观一切知觉，融入前阿字内，再入右努字内，再入后面打字内，再入左边罗字内，再进入中央吽字内。复观此吽字最下端母音，融入吽；次则吽字中间部分，融入打字；再次融入吽字上部，后吽字上部亦融化，没于最尖顶如火焰尖处。最后，极细微之焰尖，亦完全融化，入大自然真空。

子母净光会合，现证自性光明：光明大手印成就法

三种净光

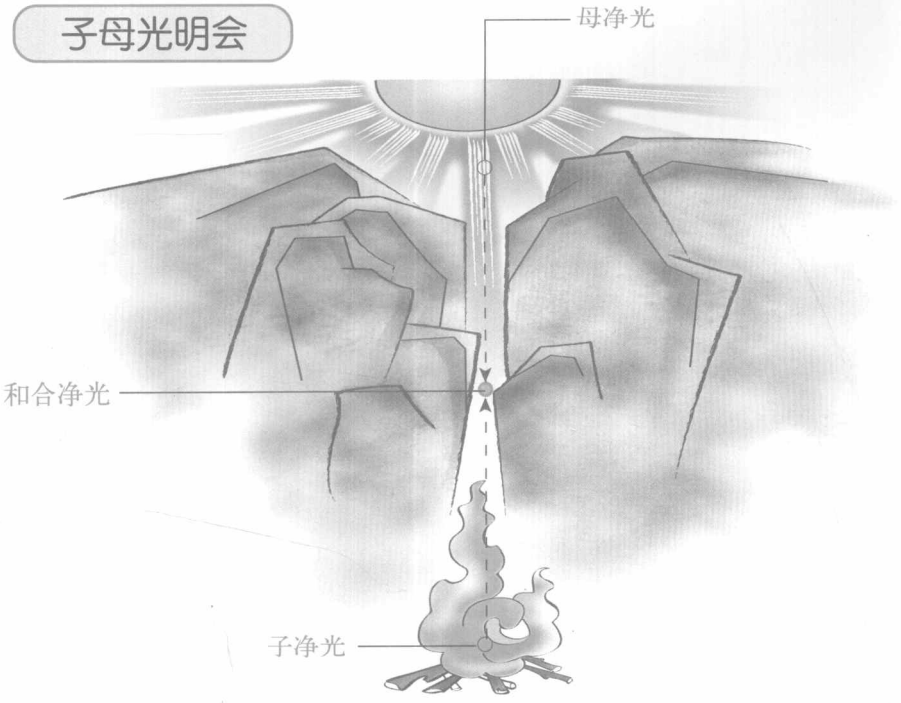
根净光
（母净光）
来自宇宙的清净光体。

修证

道净光
（子净光）
来自自身的清净光体。

果净光
（和合净光）
母净光与子净光融合为一，即为果净光。证得果净光之境界，即已证入果地，得到解脱。

子母光明会



16

那洛六法五

中阴身救度成就法

中阴修持成就，在修行者于中阴境前及其中，修持光、燃、持境，最终进入净光明境，使自身的子光与母光合一。

中阴又译为“中有”，是指一个过程的“完成”与另一个过程的“开始”之间的过渡或间隔，在密宗里指佛所说人死后至转生之间身心存在的状态。人临终时，先依次出现“临死八相”，为时短暂，八相过后，人才算完全死去，离开今世的“生有”状态，进入中阴境，生中阴身。中阴身处于今生的死亡和来生投胎之间这段过渡时期，它不是血肉之躯，而是一种细微的心识身，无实质可言。在中阴境中会出现种种幻想，修行者若能提起正念，不被幻境所迷乱，一心观想本尊或称诵本尊名号，即能生于本尊净土或复生人间。在此期间，亲友或上师等人代为布施、供养、超度、修善行，也可改变下生转世地点。

密宗认为众生生命的形成，是从自性光明生无明，由无明生空，从空依次生风、火、水、地四大，由四大集起色身。而当人临命终之际，神识、气与四大肉身分离，逆转出生的次第而渐次收摄，其顺序为：“地界入水中，水界入火中，火亦入风界，风界入心中，心入于心所，心所入无明，此入光明中，如是三有灭。”具体解释如下：首先地光退散，肉体同心灵渐渐失去了联系；接着是水的退散，口鼻均有干燥之感；再接着是火的退散，体温渐渐下降；最后是风的退散，气体消失，一息停止。其时，眼、耳、鼻、舌、意五识退失，凡一切幻色知觉对象，随即灭没，这就是世间光的消灭，也即地、水、火、风四大分解所产生的交织现象。

中阴身一般经过三个阶段：

1.临终中阴：人在死亡时会出现短暂的昏迷状态，处于一种无意识的境界，延续时间长短不定，大约持续三天半，但如有极高的瑜伽修行的亡者则可延续较长时间，甚至超过一个星期，此一境界称为将死的意识境界。

2.法性中阴：人死后会忽然失去意识，进入一段完全无意识状态，随后不久又重新回复意识，法性中阴即是指由意识的复苏到投胎进入六道轮回前的一段时间，在这段期间，亡者会经历自心发出的各种奇幻景象，感到一连串的幻觉。此一阶段称为悟实的意识境界。

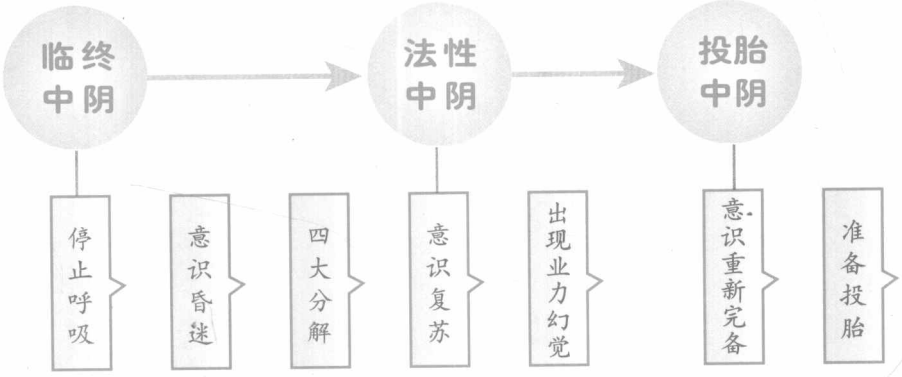
3.投胎中阴：是指即将投胎转世时的意识状态，这时亡者的意识即将进入母体内的受孕胚胎，直到出生，此一阶段称为再生的意识境界。

临终时的修持：中阴身救度成就法

临死八相

如黎明晴空相	如黑暗相	如日光相	如月光相	如灯光相	如萤火相	如阳焰相	如烟雾相
如黎明晴空东方曙光，极为明湛。一切微细分别心息，显现最胜空。	如无云晴空黄昏时天光。大半微细分别心息，显现胜空。	如无云晴空朝暮时分红黄色日光。细分别心灭，空境增广。	如无云晴空皎洁月光。粗分别心灭，初现空境。	风大收入识大。灭痴所起七种分别。呼吸出多入少，甚或停止。	火大收入风大。灭贪所起四十种分别。身之暖热减少。	水大收入火大。灭嗔性所起三十三种分别。汗液、唾液干枯。	地大收入水大。身不能动，自觉山地崩溃，沉重不堪。

中阴三阶段



17

那洛六法六

破瓦成就法

破瓦法是一种锻炼打通头顶梵穴而达到自主生死的方法，还可通过精神互通或感应，达到神识迁移。

“破瓦”，又译“颇哇”，是藏语音译，意译为“转识”、“迁识”、“神识迁移法”，是一种练习打通顶门梵穴，达到自主生死的方法。“颇哇”法被认为是最迅速的法门，感应最快、最捷，直接打通顶门。

修“颇哇”首先须观想上师，有偈云：“先做宝瓶气，风息三七遍。用意提神识，经脊椎上行。于三七灵轮，一一轮提升。上升复下降，相应诵真言。此所诵真言，但全两半声。诵真言之声，呼出高且响，导能知神识，趣入净乐界。临终时一至，转识顿成就。”

此偈叙述了“颇哇”开顶的整个过程，此法有常修及临终两部分。其常修方法为：

观想自身成金刚佛母，通体空明，于脊椎处有中脉，上大下小，下抵会阴，封口；上达梵门，开孔如天窗。头顶有根本上师金刚总持，其体亦空。体之中心，亦有智慧中脉，通连一条管道，自心与上师之心相通。

观想上师金刚总持心中有吽字，蓝色光明，细如毛发，直立。自己心中亦有同样之吽字，即自己的神识。如是观想后，修宝瓶气 11 遍。

观想上师心中的吽字下端，伸长如钩，下垂入自己心中，钩住自己心吽字上部，向上提升。于是高呼“嘿”！观想吽字冲上梵门。然后呼“降”，想自己心中吽字，循中脉下降到心轮。吽字一升一降，共 21 次。

至于临终时的运用，即观想自心吽字上提，冲入上师心中吽字，合而为一。藏传佛教各派都认为，“颇哇”法修成，死者之神识就往生净土，住于不可思议之境。

“那洛六法”是一个互为联系的整体。“拙火”为道之根本，是修其他法的基础，须先修习；“光明”为道之心要，贯穿始终；“转识”为道之中心，乃六法中用以解决生死问题的关键。修习“那洛六法”必须有上师指导，如果得到有真传承，有学问和修持成就的上师灌顶、传授和具体指导，并严格修持，定能获得一切上乘成就。若盲目瞎练，不但出不了成就，反而会走火而难以纠偏对治。

破瓦法修持步骤

❶ 观想自身成金刚佛母，中脉下抵会阴，封口，上达梵穴，开孔。头顶上有根本上师金刚总持。自心与上师之心相通。

观想

❷ 上师金刚总持心中有字，蓝色光明，细如毛发，直立。自己心中亦有同样之吽字。修宝瓶气 11 遍。

观想

❸ 上师心中的吽字下端，伸长如钩，下垂入自己心中，钩住自己心中吽字上部，向上提升。然后呼“嘿”，观想吽字冲上梵门。呼“降”，观想自己心中吽字，循中脉下降到心轮。吽字一升一降，共 21 次。

那洛六法



一百零八句法

密宗初修者在初学佛法时，常以“一百零八句法”作为入门的基本法数，全称“从色乃至一切相智一百零八句法”。

一百零八句法分为两类：属于杂染品者有五十三法，属于清净品者有五十五法。

杂染品之五十三法

为五蕴、六根、六境、六识、六触、六爱、六界、十二缘起。

⊙五蕴

色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

⊙六根

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

⊙六境

色、声、香、味、触、法。

⊙六识

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

⊙六触

根境识三和合所生眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。

⊙六爱

眼触为缘所生爱、耳触为缘所生爱、鼻触为缘所生爱、舌触为缘所生爱、身触为缘所生爱、意触为缘所生爱。

⊙六界

地界、水界、火界、风界、空界、识界。

⊙十二缘起

无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。

清净品之五十五法

为六波罗蜜多、十八空、三十七菩提分法合为七句，奢摩他品六句（四圣谛、四静虑、四无量、四无色、八解脱、九次第定各为一句），毗钵舍那道三解脱门一句，殊胜功德道三句（六种通、四种三摩地、四种陀罗尼门各为一句），果道六句（十力、四无畏、四无碍解、佛身大慈、佛身大悲、十八不共佛法各为一句），五种证道之补特伽罗五句，三智三句。

⊙六波罗蜜多

布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若。

⊙十八空

内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空、毕竟空、无际空、无散空、本性空、一切法空、自相空、不可得空、无性空，自性空、无性自性空。

⊙三十七菩提分

1．四念住：身念住、受念住、心念住、法念住。

2．四正断：未生不善法令不生正断、已生不善法令断正断、未生善法令生正断、已生善法令增长正断。

3．四神足：欲神足、精进神足、心神足、观神足。

4．五根：信根、精进根、念根、定根、慧根。

5．五力：信力、精进力、念力、定力、慧力。

6．七等觉支：念等觉支、择法等觉支、精进等觉支、喜等觉支、轻安等觉支、定等觉支、舍等觉支。

7．八圣道支：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

⊙四圣谛

苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。

⊙四静虑

初静虑离生喜乐地、第二静虑定生喜乐地、第三静虑离喜妙乐地、第四静虑舍念清净地。

⊙四无量

慈、悲、喜、舍。

⊙四无色

空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

⊙八解脱

内有色想观外色解脱、内无色想观外色解脱、净解脱身作证具足住、空无边处解脱、识无边处解脱、无所有处解脱、非想非非想处解脱、灭受想定解脱。

⊙九次第定

四静虑与四无色八种根本定，加上灭受想定。

⊙三解脱门

空解脱门、无相解脱门、无愿解脱门。

⊙六种通

神境智证通、天眼智证通、天耳智证通，他心智证通、宿住随念智证通、漏尽智证通。

⊙四种三摩地

健行三摩地、狮子奋迅三摩地、虚空藏三摩地、无垢三摩地。

⊙四种陀罗尼门

忍陀罗尼、咒陀罗尼、法陀罗尼、义陀罗尼。

⊙十力

处非处智力、业异熟智力、种种胜解智力、根胜劣智力、种种界智力、遍趣行智力、染净无障碍智力、宿住随念智力、死生智力、漏尽智力。

⊙四无畏

说断德无畏、说智德无畏、说障碍法无畏、说对治道无畏。

⊙四无碍解

法无碍解、义无碍解、词无碍解、辩无碍解。

⊙大慈、大悲

是说以一切相智为体之大慈大悲。

⊙十八不共佛法

六不共行、六不共证、三不共智、三不共业。

1．六不共行：身行无失、语无喧染、念无忘失、意无不定、无种种想、无不观舍。

2．六不共证：欲无退失、精进无退失、念无退失、定无退失、慧无退失、解脱无退失。

3．三不共智：了知过去法智无障碍转、了知未来法智无障碍转、了知现在法智无障碍转。

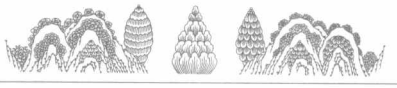
4．三不共业：四威仪教化众生之身业以智为先随智慧行、说法语业以智为先随智慧行、慈悲意业以智为先随智慧行。

⊙五种证道之补特伽罗

预流、一来、不还、阿罗汉、独觉。

⊙三智

一切智、道相智、一切相智。



防止修持过失的八十一条开示

一、得到口诀不成就的九种原因：

1.信心微小。
2.智慧微小。
3.精进微小。
4.不能抄书。
5.不能供养本尊。
6.不能以物承事。
7.不胜妄念。
8.不胜饮食。
9.不胜贪欲。

二、观修怠惰散佚的九种原因：

1.火。
2.晒太阳。
3.睡眠。
4.信口开河。
5.闲谈。
6.嬉戏玩乐。
7.修法时靠枕头。
8.靠背而修。
9.包着头，蒙着面。

三、修而无果的九种原因：

1.食用不净污秽（麻风、寡妇及破三昧耶戒者所送饮食）。
2．穿罪业深重、麻风病、贱民（所送）的衣服。
3.不卫生。
4．（身语意）三门懈怠。
5．食子恶劣。
6．不精进。
7．身不加持为本尊。
8．语不持咒。
9．意三摩地差，未做光之放摄。

四、恼怒护法的九种原因：

1.妇女在争斗（自己妻妾在关房内争斗）。
2.械斗（自己仆眷拿刀械斗）。
3.二勇士于关房内吵架。
4.所供食子下劣，又催促护法作诛业。
5.时食断绝。不作聚轮及补忏悔亦是。
6.突然做诛业。
7.自己身上意外地出现伤口。
8.修法正中，收受肮脏财物。
9.不补漏所破犯之三昧耶。

五、修忿怒尊不成就的九种原因：

1．贪重不净的妇女入于关房内。
2．逆伦（父子反目、兄弟相残）等不净者前来。
3．罪恶人前来。
4．拿空的器皿、袋子。
5．拿破损、污垢的容器。
6．生人前来。
7．外人由窗外能看见关内。
8．层顶上有不净、着魔之人走来走去。
9．孀妇、仳离、乱伦等污秽妇女（入于关房）。

六、福德漏尽的九种原因：

1．不敬金刚上师。

2．每日本尊念诵断绝。

3．未准时做护法食子供养。

4．对三宝的供养缺漏断绝。

5．不敬爱金刚兄弟。

6．于外部多不施食子，及对护法诸众不供食子。

7．于法意不切信。

8．有障碍时，外不做除障修法禳解，内不观察微相，却依赖命相占卜。

9.行世间法，而不遵守出世间法的规范。

七、已得成就却又散失的九种原因：

1.于诵修时告诉别人本尊之名。

2.于诵修时告诉别人咒语。

3.于诵修时告诉别人所生之微相。

4.为人灌顶。

5.为人加持。

6.为人修法。

7.做防雹法事。

8.为人念诵本尊心咒而做加持。

9.为人开示甚深口诀。

八、能力不圆满的九种原因：

1.未做生起次第。

2.未做慈悲菩提心。

3.未做法身菩提心的修持。

4.未做七支供养。

5.持咒中断。

6.应做诛业未做。

7.未做统御所见一切三摩地。

8.无特别之事而催动事业护法。

9.修诛法时，未做度恶敌三摩地。

九、未得到加持的九种原因：

1.跟上师争执。

2.不承事上师。

3.不恭敬上师。

4.不赞扬上师。

5.不顶礼上师。

6.轻视、辱骂护法。

7.不称扬（上师）功德。

8.不常亲近、敬爱上师。

9.（对上师）生气。

如是九九八十一条，诸持明瑜伽行者非守不可。

以上出自莲华生大师所传《口诀见地显耀宫》



藏密部分咒轮

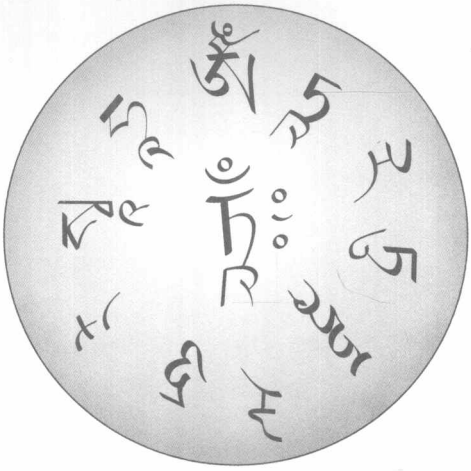
1.大白伞盖佛母咒轮

大白伞盖佛母咒轮对保障飞行安全特别有帮助。



2.绿度母咒轮

常持诵绿度母咒轮，可断轮回之根，除一切魔障瘟疫病苦，消一切兵刀水火盗贼等灾难，增福慧寿命，所求如愿，功德广大。



3.绿度母咒轮二





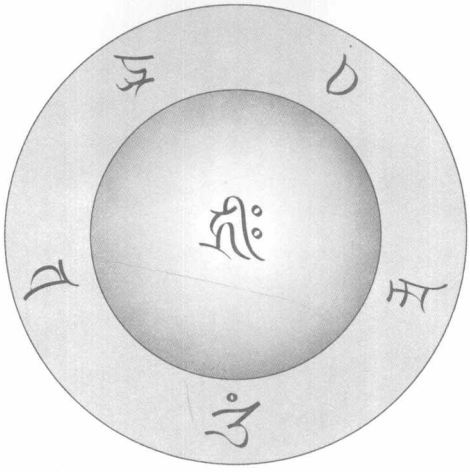
4.绿度母符

佩戴此符感应巨大，首先需将其折成九宫，使中央种子字成为九宫之中宫而朝外，然后装于布袋（绿色为宜）挂颈上，种子字朝向自身，高度不低于心，还可挂于车上祈保交通安全，或将整张装框供于佛坛（以绿色为宜）。



5.黄财神咒轮

佩戴此咒轮，会获得黄财神的加持拥护，功德不可思议。但修行者须发大菩提心利益众生及常做布施供养三宝、绝离贪心，否则财神不予加护。

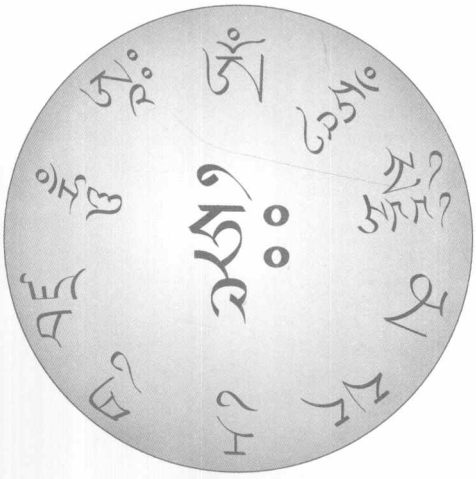


6.大悲咒心咒咒轮

此咒全称是悉昙字大悲咒心咒咒轮，其功效和全咒等同，适合时间紧的居士持诵。持一遍大悲咒心咒与持一遍八十四句根本咒乃至诵一遍《大悲心陀罗尼经》功德等同，具有不可思议的大威力。

7.莲华生大士心咒咒轮

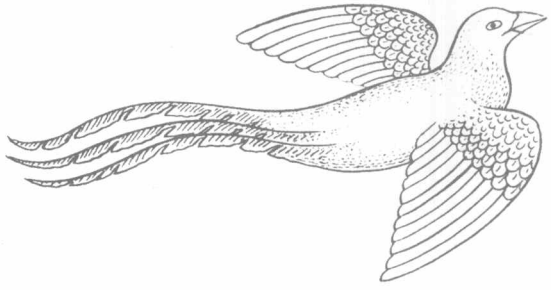
莲华生大士为藏密开山祖师，是释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观世音菩萨身口意三密之金刚化身。至诚持诵供奉佩带此咒轮，可保平安吉祥所求如意，命终往生大士净土。



8.地藏菩萨咒轮

稽首慈悲大教主，万德洪名称地藏，誓愿宏深无与等，威德尊严更难量，十方菩萨同皈命，三世诸佛共称扬，地狱未空不成佛，众生度尽证觉皇，末法众生无依怙，唯有大士驾慈航。凡持诵佩带礼赞者，出苦海证涅，诸佛龙天永护事事如意吉祥。







咒语常见字发音

佛教咒语由于系译音，差异很大，各地的方音又不同，再加上古今音有别，多音字较多，因此，读音不一致在所难免。常见的不同读法，举例如下，

怛：dá 答、dān 丹。

伽：qié 茄、xié 斜。

阿：á 啊、é 婀、wō 窝、ōu 欧。

啰：là 辣、lā 拉、lá 拉（阳平声）。

诃：hē 呵、hū 呼、hōu 吼（阴平声）。

他：tuō 拖、tā 她。

瑟：sè 涩、shǎi 晒（上声）、shí 石。

钐：shān 山、sǎn 散。

地：dì 帝、shòu 受、zhài 寨、sài 赛。

那：nuǒ 娜、nuó 挪、nuò 诺、nú 奴、nù 怒、nà 纳。

阇：shé 蛇、sà 萨。

曳：yì 义、yè 夜。

叱：qī 七、chì 斥。

儜：níng 宁、lín 林。

刹：chà 岔、shā 杀。

奢：shē 赊、chē 车。

雍：yōng 拥、yìn 印。

嗔：chēn 抻、zhēn 真。

缚(噜)：pó 婆、wá 娃、wā 蛙、mó 模。

堙：yān 烟、yīn 阴。

醯：xī 西、shī 诗。

咄：duō 多、dū 都。

敛：liǎn 脸、niàn 念。

瓮：wèng 瓮（去声）、yìn 印。

羯：jié 洁、jī 基、jí 吉。

烁：shuò 朔、chǔ 楚。

罚：fá 伐、huà 化。

数：shù 术、tāo 滔。

写：xiè 泻、xià 夏、shè 舍。

悉：xī 西、shī 诗。

室：shì 市、shī 诗、shǐ 始。

佛：fó 佛、hù 户、huó 活、ān 安。

楞：léng 棱、líng 灵、lèng 愣。

输：shū 书、sī 司。

朋：péng 棚、pìn 聘。

孕：yùn 运、yìn 印。

穆：mù 木、máo 毛。

嚂：shěn 审、shēn 深、shēng 生、sēng 僧、cān 餐。

谨：jǐn 仅、jiān 坚。

皤：pó 婆、bó 博、pín 贫、pān 攀、bō 波。

唠：lào 涝、láo 劳。

跺：duō 多、duò 跺。

拏：nú 奴、ná 拿。

剌：là 辣、lá 拉（阳平声）。

讫：qì 气、qí 其。

囊：nǎng 攮、láng 郎。

曷：hé 合、gé 格。

祢：nǐ 你、mí 迷、nǚ 女。

厕：cè 侧、cì 次。

磨：mó 摩、mò 末、wǒ 我。

唵：ōng 嗡、ǎn 俺。

吒：zhà 乍、zhā 扎。

佉：qié 茄、qiè 切。

适合大众修持的常见佛教咒语

阿弥陀佛一字心咒

唠。阿弥爹哇。舍。

这是阿弥陀佛让众生往生净土的心咒。日常念诵可以消除灾祸、疾病，命终往生净土。

阿弥陀佛往生心咒

唵。呗。玛达。列。吽。

常念诵此咒可消除一切业障，保证往生西方极乐世界，并能超度死亡众生，得生净土。

阿弥陀佛大乐心咒

唵。阿弥得瓦。阿依斯德。吽舍。

“三十万遍得悉地，佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，消除现世非时亡，来世极乐深捷径，是故具缘当修持。”

阿閦佛心咒

南 ná 无 mó。薄伽伐帝。阿閦chù鞞牙。莎 suō 哈。

阿閦佛也叫救度三涂苦佛，帮助地狱鬼道乃至畜生道，常念此咒能帮其超度，功德无量。

加持念珠咒

嗡。噜西惹 rà 嘛尼。札尔瓦打雅。吽。

修行者每天都要数念珠念咒，若为念珠加持咒语七遍，吹一口气在念珠上，可保念珠不被外魔入侵，所念的佛号跟咒语，也变成千万遍的功德。

变亿咒

唵。三拔惹。三拔惹。波玛纳萨惹。嘛哈藏巴巴吽。帕得。莎哈。

此咒可使修行者所做的功德变成一亿倍，宜于每天早上起来，念七遍，或是在作法会前念七遍，那今天所做的功德就变成一亿倍。

吹肉往生咒

嗡。阿比惹。嘎杂惹。吽。

食肉前，诵此咒七遍，吹气于肉上，可消除食此肉过失，所食畜生得生善趣。

消病咒

看病人时，可默念偈云：“见疾病人，当愿众生，知身空寂，离乖诤法。”

唵。室哩多。室哩多。军吒利。莎缚诃。（三遍）

金光明真言

唵。阿谟伽尾卢左曩。摩贺。母捺啰。摩尼。钵纳摩。入缚啰。钵啰袜多野。吽。

据经中记载，诵持本咒可灭一切重罪，众生一听此咒即灭一切罪障。

增强智慧咒语

1.嗡阿吽。大呀他。嘎巴杂嘎日那。(日阿)拉得梭哈。

念诵咒语，吹气于清净水中，饮用和洗脸，即能增强智慧。亦可吹气于檀香粉水中沐浴，亦能令人喜欢。

2.嗡阿吽。布(日阿)扎杰。梭哈。

吹气于水中，饮用，有助于激发敏锐智慧。

3.吽。布则布则扎加瓦日达讷。作拉作拉昧达瓦日达讷。德热德热布德瓦达讷梭哈。

此咒能够开发大智慧。

增强记忆咒语

大呀他。卡勒八勒得松哈。

早晨念诵此咒二十一遍，捧一捧洗完脸用的水，吹气加持，空腹饮下。此法可以开智增慧，提高记忆力。有称其为“过目不忘咒”。

减弱贪欲咒

哈热讷萨。

将姜黄、藏木香、生姜、碱面或苏打四种药研成粉末，放于开水中。早晨空腹诵咒服用。此法能减少淫欲之心。

马头明王真言

嗡。啥以。贝玛答之哈呀格瓦。啥以。吽呸。

此咒能降伏罗刹、鬼神、天龙八部之一切魔障，消除无明业障、瘟疫、病苦，免一切恶咒邪法。

超度踏死虫蚁咒、度肉咒

唵。嘎贝啰嘎木。莎哈。

每天不小心看到自己或别人踏死虫、蚂蚁时，赶紧持此咒，它们就得到超度，每天看到别人吃肉，或是自己不得不吃肉时，赶紧持此咒，来超度它们广结善缘。

忿怒三本尊心咒

唵。班札。巴那。哈呀卓哇。噶朗札。吽呸。

忿怒三本尊是指金刚手菩萨、马头明王、大鹏金翅鸟。去除鬼神病，或觉得有怪鬼时，念诵此咒。

不动明王真言

嗡。母曾英札。嘛哈。若喀拿阿。吽呸。

不动明王誓愿为：“见我身者发菩提心，闻我名者断恶修善，闻我法者得大智慧，知我心者即身成佛。”

藏传大悲咒

拿摩惹纳。达拉雅雅。纳摩。阿里雅。佳纳。萨嘎拉。贝勒佳纳。尤哈拉佳雅。达他嘎达雅。阿拉哈爹。桑雅嗓布达雅。拿摩。萨噜哇。达他嘎提呗。阿拉哈达呗。桑雅桑布提呗。拿摩阿里雅。阿哇噜给爹。秀哇啦雅。布地萨埵哇雅。玛哈埵哇雅。玛哈嘎噜尼嘎雅。达爹雅他。翁。达啦达啦。提力提力。吐露吐露。易笛威。易笛。加列。加列。不啦加列。不啦加列。固苏美。固苏玛哇。垒。易利密利。积地。作哈啦。玛巴。纳雅。唆哈。

大悲咒心咒

嗡。乏及喇。达尔嘛。赫利。

此咒能除病苦及一切灾难，能度已亡之一切众生。其功德与往生咒、六字大明咒、绿度母咒等相同。

观世音菩萨甘露咒

南无喝啰怛那哆啰夜耶。南无阿唎耶。婆卢羯帝铄钵啰耶。菩提萨埵婆耶。摩诃萨埵婆耶。摩诃迦卢尼迦耶。怛侄他。唵。度宁度宁。迦度宁。莎诃。

念诵此咒，可除过去现在四重五逆等重罪，利乐一切众生。

往生咒

南无阿弥哆婆夜。哆他伽哆夜。哆地夜他。阿弥利都婆毗。阿弥利哆。悉耽婆毗。阿弥利哆。毗迦兰帝。阿弥利哆。毗迦兰哆。伽弥膩。伽伽那。枳多迦隶。娑婆诃。

此咒全称“拔一切业障根本得生净土陀罗尼”。

金刚总持真言

嗡。巴杂达热。吽吽。

持诵此本尊咒，可聚集一切诸佛之功德，能消除罪业，成就一切种智，并得历代传承祖师的加持。

佛母准提神咒

稽首皈依苏悉帝，头面顶礼七俱胝，我今称赞大准提，惟愿慈悲垂加护。

南无。飒哆喃。三藐三勃陀。俱胝喃。怛侄他。唵。折隶。主隶。准提。娑婆诃。

药师灌顶真言

南无薄伽伐帝。杀社。窭噜薜琉璃。跋喇婆。喝啰阇也。怛他揭多耶。阿啰喝帝。三藐三勃陀耶。怛侄他。唵。鞞杀逝。鞞杀逝。鞞杀社。三没揭帝。莎诃。

此咒功德，专除病苦增寿命，免火灾，消一切灾业，命终往生清净琉璃世界永不退转。

长寿佛心咒

唵。雅玛。喇聂。这娃烟爹野。梭哈。

常持此咒，能增长寿命及福慧，消除无始以来一切罪业。

金刚手菩萨心咒

唵。班札巴聂。吽。

此咒功德，能降魔除障。

七佛灭罪真言

离婆离婆帝。求诃求诃帝。陀罗尼帝。尼诃啰帝。毗黎你帝。摩诃伽帝。真陵乾帝。莎婆诃。

普回向真言

唵。娑么啰娑么啰。微么曩。娑啰。摩诃斫迦啰。嚩吽。（其一）

唵。娑摩啰。娑摩啰。弥摩曩。萨哈啰。摩诃。咱哈啰。吽。（其二）

此咒是将自己所修集的种种善根，普遍回向给一切众生，愿众生都能证得佛果。

妙音佛母真言

嗡。必呢得为始以。阿阿。阿以阿以。阿为阿为。日日。立立。阿益阿益。奥奥。阿母阿。

妙音母是赐予各种智慧及文艺天分的本尊，凡从事艺术、文学、书法、音乐、写作及辩论的人，修持此法门都会得到极大帮助。她还是梵文的本尊，但凡学习梵文者，多会修此法门以求学习顺利。但是此本尊虽然能迅速赐予智慧的增长，但却不利于累聚财富，

因此，修持此本尊的人，一般都会先修财续母闭关或同时依止财续母，且不可以修其他财尊法门。

千手千眼观音真言

拿摩。热拿札呀呀。拿摩。阿尔亚杂纳。萨嘎热。贝绕杂纳。拔尤哈热杂呀。答他嘎达呀。阿尔哈得。桑迷呀桑布达呀。拿摩。萨[illegible]哇。答他嘎得贝。阿尔哈得贝。桑迷呀桑。布得贝。拿摩。阿尔呀。哇洛格得咻热呀。玻帝萨达呀。玛哈达呀。吗哈噶噜尼噶呀。达呀他。嗡。达热。达热。帝利。帝利。杜噜。杜噜。俄宅微宅。杂列。杂列。札杂列。札杂列。固书昧。固书玛。哇列。俄利。密利。仔得杂拉玛巴纳呀。梭哈。

孔雀明王真言

根本咒：嗡。阿弥力达。比洛基。嘎巴桑。拉恰尼。阿嘎卡尼。吽吽呸。梭哈。

心咒：嗡。玛哈嘛优里。必雅喇记。吽吽。呸呸。

此咒主要功能在息灾，譬如祈雨、止雨、祛除病恼、天变等，皆可用此法化解。

金刚界大日如来真言

1.嗡。别炸达度。撼。

2.嗡。哇日啰。驮都。撼。

胎藏界大日如来真言

阿。尾。罗。吽。欠。

释迦佛本尊心咒

嗡。牟尼。牟尼。嘛哈穆那耶。梭哈。

千手千眼观音心咒

嗡。缚日啰。达摩。讫利。

地藏菩萨心咒

嗡。契帝哈啦佳苏哇哈。

弥勒菩萨心咒

嗡。梅怛梨耶。阿。梭哈。

佛眼佛母尊心咒

嗡。勃陀。鲁婆尔。梭哈。

虚空藏菩萨真言

嗡。缚日啰。啰多那。吽。

大随求菩萨心咒

嗡。跋啰跋啰。三跋啰三跋啰。印捺哩利也。尾成达尼。吽吽。噜噜。左隶。梭哈。

爱染明王真言

吽咤枳吽惹。

白财神真言

嗡。白嘛卓打。阿雅。曾把拉。啥打雅。吽拍。

黄财神真言

嗡。杂母巴拉。杂联札耶。梭哈。

黑财神真言

嗡。杂叭拿。杂联札雅。涂涂嘛嘛。古尼木尼。梭哈。

大威德金刚心咒

嗡。啊果地嘎。雅曼达嘎。吽呸。

大白伞盖坚甲咒

吽。吗吗。吽聂。梭哈。

摩利支天菩萨咒

嗡。啊题底牙。嘛利纪。梭哈。

普巴金刚心咒

嗡。别炸叽列叽那也。沙尔娃。必年。泵。吽。呸。

时轮金刚心咒

嗡阿吽。恰嘛拉。瓦拉雅。梭哈。

秽迹金刚咒

嗡。普尔公。摩哈布拉奴雅。普尔吉。普尔给。微摩那悉。乌究摩罗特。吽。吽。泮。泮。梭哈。

楞严心咒

嗡。悉怛多。钵怛啰。

楞严咒

嗡。阿拿咧。阿拿咧。维夏达。维夏达。盘达。盘达。盘达你。盘达你。怀喇。乏及喇。叭尼。怕都。吽。勃鲁拇。怕都。梭哈。

地藏本尊心咒

嗡。哈哈哈。微。三摩地。梭哈。

上乐金刚心咒

嗡。舍。哈哈。烘吽呸。

大势至菩萨心咒

嗡。巴杂。嘿。嗡。巴杂。詹杂。摩诃噜呵呐吽嘿。

十一面观音心咒

嗡。嘛哈迦鲁尼迦。梭哈。

仁王护国般若心咒

南无。拔嘎乏得。钵蓝戛。叭喇弥达也。嗡。赫利提。吸利吸鲁打。维戛牙。梭哈。

叶衣佛母心咒

嗡。比夏吉。巴那夏瓦里。啥。哈。吽。呸。梭哈。

般若心咒

嘎雅他嗡。嘎帝嘎帝。波呐嘎帝。波呐桑谟。嘎帝。波帝雅。娑诃。嘎雅他哄。嘎帝嘎帝。波呐嘎帝。波呐桑谟。嘎帝。波帝耶。娑诃。

祈祷往生净土陀罗尼

唵。南摩巴嘎哇帝。阿帕瑞米达阿。尤札南苏。毗尼悉达。帝洛拉渣雅。达他嘎达雅。阿拉哈帝。三藐三不达雅。爹雅他。唵布内布内。玛哈布内。阿帕瑞米达。布内阿帕瑞米达。布内札那萨巴。惹帕吉帝。唵。萨尔哇萨斯。卡。惹帕瑞秀达。塔尔玛帝嘎嘎。那。萨母嘎帝。萨巴哇。比秀帝。玛。哈那雅。帕瑞哇。锐梭哈。

成就所愿咒

达雅塔。班赞哲雅。阿瓦波达。呢耶。梭哈。

施饿鬼食咒（弹食三次）

唵。乌资札。比札。阿辛玻。梭哈。

施残食咒

唵。乌几札。巴零打。卡卡。卡嘻卡嘻。

解毒神咒

三钵啰佉多。（饮食、水前念三遍）

莲华生大士心咒

嗡阿吽。班扎。格鲁。巴玛。希德吽。

四臂观音心咒

嗡嘛呢呗咪吽。

文殊菩萨心咒

嗡。阿惹巴杂拿。地。

普贤菩萨心咒

嗡。三昧耶。萨怛番。

地藏菩萨灭定业咒

嗡。钵啰末邻陀宁。梭哈。

大随求菩萨心咒

嗡。跋啰跋啰。三跋啰三跋啰。印捺哩利也。尾成达尼。吽吽。噜噜。左隶。梭哈。

六道金刚咒

啊。哑。夏沙。嘛哈。

大密宗根本咒

妈妈。阁陵。沙面达。

金刚总持心咒

嗡。班札。达拉。吽。

骑狮文殊菩萨咒

嗡。哇基。休哩。梦。

尊胜佛母心咒

嗡。准。梭哈。嗡阿密里大。阿由达爹。梭哈。

闻解脱咒

阿比加当嘎。



密宗常见诸尊种子字


胎藏界大日如来、宝幢如来、多宝如来、弥勒菩萨、求闻持虚空藏菩萨、日光菩萨、大元帅明王、光明真言、诸佛共通种子字。


开敷华王如来。


无量寿如来、普贤菩萨、文殊（一字）菩萨、一切如来智印。


天鼓雷音如来、不空成就如来、普贤菩萨（延命）、虚空藏菩萨、除盖障菩萨。


胎藏界大日如来、金刚钩菩萨。


地藏菩萨（延命地藏）。


虚空藏菩萨、金刚华菩萨、金刚宝菩萨。


十一面观音、普贤菩萨、日光菩萨、大勇猛菩萨。


金刚业菩萨、金刚吼菩萨。


马头观音。

佛眼佛母、涂香菩萨、迦楼罗。 

持地菩萨。 

月光菩萨、月天。 

般若菩萨、无尽意菩萨。 

梵天。 

多罗菩萨。 

大自在天。 

金刚幢菩萨。 

宝生如来、虚空藏菩萨、宝波罗蜜菩萨、军荼利明王。 

如意轮观音。 


持世菩萨、檀波罗蜜菩萨。


烧香菩萨。


不动明王。


莲花部使者。


持国天王。


文殊菩萨（五字、六字、八字）、金刚利菩萨。


文殊菩萨、般若菩萨。


灭恶趣菩萨。


龙树菩萨。


罗刹。


大随求菩萨、无能胜明王、大梵天。


宝印菩萨。


准提观音。


孔雀明王。


药师如来、药王菩萨。


一字金轮佛顶、大胜金刚。


孔雀明王、摩利支天、大黑天、大自在天。


无量光菩萨。


龙王。


不空羂索观音。


文殊菩萨（八字）、金刚因菩萨、大威德明王、摩利支天。


帝释天、夜叉。


弥勒菩萨、孔雀明王。


施无畏菩萨、大吉祥菩萨。


宝幢如来、金刚语菩萨、伐折罗大将。


大白伞盖佛母。


金刚萨埵、金刚藏菩萨。


贤护菩萨、广目天王、增长天王。


广目天王。


毗沙门天王。


金刚界大日如来、法界虚空藏菩萨、大胜金刚、大元帅明王。


佛眼佛母、戒波罗蜜菩萨、最胜佛顶。


一字文殊、吉祥天。


圣观音、千手观音、杨柳观音、叶衣观音、丰财菩萨。


忍波罗蜜菩萨、广目天王、金刚牙菩萨。


妙见菩萨、辩才天。


阿弥陀佛、大势至菩萨。


大势至菩萨、金刚喜菩萨。


爱染明王。


地藏菩萨、诃利帝母。


天鼓雷音如来、马头观音、金刚护菩萨。


金刚笑菩萨、金刚夜叉。


诃利帝母。


军荼利明王、降三世明王、爱染明王。


阿閦佛、金刚萨埵、爱染明王、乌枢瑟摩明王、军荼利明王、金刚夜叉明王、金刚索菩萨、金刚牙菩萨、金刚针菩萨、明王部共通种子字。


阿弥陀佛、千手观音、如意轮观音、法波罗蜜菩萨、金刚法菩萨、大威德明王。

十法界表

佛 妙觉菩萨位	阿耨多罗三藐三菩提 （无上正等正觉、大涅槃） 如：阿弥陀佛、释迦牟尼佛……	具足：三身、四智、五眼、六通、十种大乐、十八大空、十八不共法、三十二种大丈夫相、八十种随形好、三学、四谛、十二因缘、三十七道品、六度万行、无缘大慈同体大悲、以法界为体（入一切时间和空间）、禅定解脱三昧深入无际、智慧无量、为九界导师……
大乘等觉菩萨位	尚有一分生相无明未破的菩萨位。 如四大菩萨等。	如来逆流，如是菩萨，顺行而至，觉际入交，名为等觉。
大乘十地菩萨位	十法云地	慈阴妙云，覆涅槃海。
	九善慧地	发真如用。
	八不动地	一真如心。
	七远行地	尽真如际。
	六现前地	无为真如，性净明露。
	五极难胜地	一切同异，所不能至。
	四焰慧地	明极觉满。
	三发光地	净极明生。
	二离垢地	异性入同，同性亦灭。
	一欢喜地（如：龙树菩萨）	于大菩提，善得通达，觉通如来，尽佛境界。
大乘十回向菩萨位	十等法界无量回向	性海圆成，心等法界，含摄周遍，量等虚空。
	九无缚无著解脱回向	诸法本空，心无缚著，于根尘中，得大解脱。
	八真如相回向	即一切法，离一切相，缘生无性，体即真如。
	七随顺等观一切众生回向	十方众生，皆我性具，本际平等，无有高下。

十法界表（续）

大乘十回向菩萨位	六随顺平等善根回向	于诸佛地，起万行因，依因趣果，取涅槃道。
	五无尽功德藏回向	一切世界，过恒河沙佛，自性功德，重重无尽。
	四至一切处回向	觉智周圆，无所不遍。
	三等一切佛回向	本觉之理，湛然常住，能觉之智，齐于诸佛。
	二不坏回向	正显中道，归趣本觉，回入法身，无能坏者。
	一救护一切众生离众生相回向	化度众生，离众生相，回无为心，向涅槃道。
大乘十行菩萨位	十真实行	圆融德相，清净无漏，真无为性，妙契真实。
	九善法行	妙观慧中，显圆融德，能入诸佛法轨中。
	八尊重行	缘般若故，成无著行，故六度中，特尊般若。
	七无著行	十方虚空，满足微尘，于一尘中，现十方界，尘界交现，不相留碍。
	六善现行	既离痴乱，则能现诸相，同异圆融。
	五无痴乱行	了达法门，悉无错误。
	四无尽行	三际十方，化身无尽。
	三无嗔恨行	等视众生，不见其过。
	二饶益行	饶利众生，使得法利。
	一欢喜行	随顺众生，随喜功德。
大乘十住菩萨位	十灌顶住	菩萨既为佛子，佛以智水灌顶，藉表成人。
	九法王子住	长养圣胎，绍隆佛种，堪作法王之子。
	八童真住	佛之十身灵相，一时具足，如童真之可贵。
	七不退住	身心增长，无有退缺。

十法界表（续）

大乘十住菩萨位	六正心住	心念同佛，惟得其正。
	五方便具足住	自利利他，方便具足。
	四生贵住	冥契妙理，行与佛同，气分感通，成如来种。
	三修行住	心所涉知，俱得明了，遍修诸行，皆无留碍。
	二治地住	以前妙心，履以成地，则一切皆治。
	一发心住	以真方便，假十信之用，圆成一心。
大乘十信菩萨位	十愿心	遍游十方，化导众生，随其所愿悉得满足。
	九戒心	安住净戒，心光常凝。
	八回向心	以保持修道力故，与佛光相交格。
	七护法心	进趣功纯，保持不失，与十方如来，气分相接。
	六不退心	定发光明，进修无懈，深入自性。
	五定心	百杂粉碎，心体湛然。
	四慧心	心纯行勤，智慧自生。
	三精进心	不杂曰精，不退曰进，进趣真净。
	二念心	虽在无数劫中，舍身受身，此现前一念，决定不忘。
	一信心	心与理合，确切不移，灭一切妄想。
中乘辟支佛	缘觉，独觉	于佛世听佛说十二因缘之理而悟道者，名为缘觉；生于无佛之世，观诸法生灭因缘而自行悟道者，名为独觉。

十法界表（续）

小乘（声闻乘）四果	四果阿罗汉（无生、化城涅槃。如：大目犍连、舍利弗）			断尽三界八十八使见惑。及欲界九品思惑，并色无色界八地七十二品思惑。
	三果阿那含（不来，居阿那含天）			断尽三界八十八使见惑。及欲界九品思惑。
	二果斯陀含（一往来）			断尽三界八十八使见惑。及欲界思惑前六品。
	初果须陀洹（七往来）			断尽三界八十八使见惑。
三界	三界之无色界	没有形象，也不存在声音	非想非非想处天	识性不动，以灭穷研，于无尽中发宣尽性，如存不存，若尽非尽。
			无所有处天	空色既亡，识心都灭。十方寂然，回无攸往。
			识无边处天	诸碍既消，无碍无灭。其中惟留阿赖耶识，全于末那半分微细。
			空无边处天	若在舍心，舍厌成就，觉身为碍，消碍入空。
	三界之色界	四禅五不还天（又称：净居天，三果圣人居住。）	色究竟天	若于舍心，发明智慧，慧光圆通，便出尘界，成阿罗汉，入菩萨乘。
			善现天	精见现前，陶铸无碍。
			善见天	十方世界，妙见圆澄，更无尘象，一切沉垢。
			无热天	机括独行，研交无地。
			无烦天	苦乐两灭，斗心不交。
		四禅舍念清净地	无想天	身心俱灭，心虑灰凝，经五百劫，是人既以生灭为因，不能发明不生灭性，初半劫灭，后半劫生。
			广果天	若于先心，无量净光，福德圆明，修证而住。

十法界表（续）

三界	三界之色界	四禅 舍念清净地	福爱天	舍心圆融，胜解清净。福无遮中，得妙随顺，穷未来际。
			福生天	天人不逼身心，苦因已尽，乐非常住，久必坏生。苦乐二心，俱时顿舍。粗重相灭，净福性生。
		三禅 离喜妙乐地	遍净天	世界身心，一切圆净，净德成就，胜现前，归寂灭乐。
			无量净天	净空现前，引发无际，身心轻安，成寂灭乐。
			少净天	圆光成音，披音露妙，发成精行，通寂灭乐。
		二禅 定生喜乐地	光音天	吸持圆光，成就教体。发化清净，应用无尽。
			无量光天	光光相然，照耀无尽，映十方界，遍成琉璃。
			少光天	梵天统摄梵人，圆满梵行，澄心不动，寂湛生光。
		初禅 离生喜乐地	大梵天（上帝）	身心妙圆，威仪不缺。清净禁戒，加以明悟。是人应时能统梵众，为大梵王。
			梵辅天	欲习既除，离欲心现，于诸律仪，爱乐随顺，是人应时能行梵德。
			梵众天	不行淫欲，若行若坐，想念俱无，爱染不生，无留欲界，是人应念身为梵侣。
	三界之欲界	欲界六天	他化自在天	无世间心，同世行事。于行事交，了然超越，命终之后，遍能出超化无化境。

十法界表（续）

三界	三界之欲界 五趣杂居地	欲界六天	他化自在天		无世间心，同世行事。于行事交，了然超越，命终之后，遍能出超化无化境。
			化乐天		我无欲心，应汝行事，于（玉体）横陈时，味如嚼蜡，命终之后，生越化地。
			兜率天（弥勒菩萨现居此天，将来下生人间成佛。）		一切时静，有应触来，未能违戾，命终之后，上升精微，不接下界诸人天境，乃至劫坏，三灾不及。
			夜摩天		逢欲暂交，去无思忆，于人间世，动少静多，命终之后，于虚空中朗然安住，日月光明，上照不及，是诸人等，自有光明。
			忉利天（玉皇大帝）		于己妻房，淫爱微薄。于净居时，不得全味，命终之后，超日月明，居人间顶。
			四天王天（天龙八部多为此天所摄）	东方持国天王	管理二部：乾达婆（寻香神歌神）毗舍阇（啖精气鬼）
				南方增长天王	管理二部：鸠槃荼（瓮形鬼）魇魅鬼
				西方广目天王	管理二部：龙 富单那
				北方多闻天王	管理二部：夜叉（男鬼）罗刹（女鬼）
六道	阿修罗道		有四种阿修罗类。 凡喜欢斗争者，就是阿修罗。		
	仙道		绝行仙		坚固变化而不休息，觉悟圆成。
			精行仙		坚固交媾而不休息，感应圆成。
			照行仙		坚固思念而不休息，思忆圆成。

十法界表（续）

六道	仙道	道行仙	坚固咒禁而不休息，术法圆成。
		通行仙	坚固精色而不休息，吸粹圆成。
		天行仙	坚固津液而不休息，润德圆成。
		空行仙	坚固动止而不休息，气精圆成。
		游行仙	坚固金石而不休息，化道圆成。
		飞行仙	坚固草木而不休息，药道圆成。
		地行仙	彼诸众生，坚固服饵而不休息，食道圆成。
	人道 （佛示现成佛都是在人间）	熟谙世故，人情练达类	彼循类，生人道中，参合达类。
		世智辩聪类	彼休征类，生人道中，参合明类。
		文人类	彼应类，生人道中，参合文类。
		劳苦类	彼服类，生人道中，参合劳类。
		优柔懦弱类	彼食类，生人道中，参合柔类。
		卑微下贱类	彼蛔类，生人道中，参合微类。
		凶狠类	彼毒类，生人道中，参合很类。
		庸俗类	彼狐类，生人道中，参合庸类。
		妖异类	彼咎征类，生人道中，参合异类。
		冥顽类	彼枭类，生人道中，参合顽类。
	畜生道	鸽犬猫类	依人之鬼，人亡报尽，生于世间，多为循类。
		灵禽瑞兽类	明灵之鬼，明灭报尽，生于世间，多为休征一切诸类。
		春燕秋雁类	和精之鬼，和销报尽，生于世间，多为应类。

十法界表

六道	畜生道	蚕貂驴马等类	绵幽之鬼，幽销报尽，生于世间，多为服类。
		鸡鸭猪羊等类	受气之鬼，气销报尽，生于世间，多为食类。
		蛔蛲等肠虫类	衰疠之鬼，衰穷报尽，生于世间，多为蛔类。
		毒蛇蝮蝎类	虫蛊之鬼，蛊灭报尽，生于世间，多为毒类。
		狐狸类	畜魅之鬼，畜死报尽，生于世间，多为狐类。
		咎征淫兽类	风魃之鬼，风销报尽，生于世间，多为咎征一切异类。
		枭鸟类	物怪之类，物销报尽，生于世间，多为枭类。
	饿鬼道	传送鬼	贪党为罪，遇人为形。
		役使鬼	贪成为罪，遇明为形。
		魍魉鬼	贪明为罪，遇精为形。
		魇鬼	贪罔为罪，遇幽为形。
		饿鬼	贪傲为罪，遇气成形。
		疠鬼	贪忆为罪，遇衰成形。
		蛊毒鬼	贪恨为罪，遇虫成形。
		魅鬼	贪惑为罪，遇畜成形。
		魃鬼（女妖）	贪色为罪，遇风成形。
		怪鬼	贪物为罪，遇物成形。
	地狱道	一百零八地狱	见见一根，单犯一业。
		三十六地狱	三业不兼，中间或为一杀一盗。
		十八地狱	身口意三，作杀盗淫。
		八地狱	六根各造，及彼所作兼境兼根。
		阿鼻地狱（无间地狱）	地狱十因六果，皆是众生迷妄所造。若诸众生，恶业同造，入阿鼻狱，受无量苦，经无量劫。

注：法界，是世界的别称，所不同的是世界是有限的称呼，法界是无限的称呼。因为眼所见的，有形的东西叫做法，意所缘的无形的东西亦叫做法，所以以法为界，纵横含摄。十法界，是把所有的众生，从性质状态之上，区分为十类，但仍是以法为界。十法界的名目：一地狱法界，二饿鬼法界，三畜生法界，四阿修罗法界，五人法界，六天法界，七声闻法界，八缘觉法界，九菩萨法界，十佛法界。这是从极恶到极善、从极苦到极乐、从极低层到极高层的次序排列。前六个法界，叫做“六凡法界”；后四个法界，叫做“四圣法界”。六凡法界的众生随他所做的善业，上下升沉，循环不定，普通所说的六道轮回，就是指六凡法界的众生。四圣法界的众生，已断烦恼，了生死，跳出三界，不受六道轮回，超凡拔俗，所以称之为圣。

要之感报之界分十种不同，故谓之十法界

佛法界，自觉觉他觉行共满之境界也。

菩萨法界，为无上菩提修六度万行之境界也。

缘觉法界，为入涅槃修十二因缘观之境界也。

声闻法界，为入涅槃，依佛之声教修四谛观法之境界也。

天法界，修上品十善，兼修禅定，生于天界，受静妙之乐之境界也。

人法界，修五戒及中品十善，受人中苦乐之境界也。

阿修罗法界，行下品十善得通力自在之非人境界也。

饿鬼法界，犯下品五逆十恶，受饥渴苦之恶鬼神境界也。

畜生法界，犯中品五逆十恶，受吞啖杀戮苦之畜类境界也。

地狱法界，犯上品五逆十恶，受寒热叫唤苦之最下境界也。



[General Information]
书名=图解藏密修持法：千年密法精要大公开
作者=多吉桑布编著
页数=311
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2007.3
SS号=12051085
DX号=161000070074
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=16100007007 4&d=6BA35551A857988158109527 1DA 2D58B&fenlei=02150406 06&sw=%CD% BC%BD%E2%B2%D8%C3%DC%D0%DE%B3%D 6%B7%A8

封面
版权
编者序　　开启心中的莲
本书阅读导航
密宗四大教派简略修习次第
密宗的基础和基本修持实践：三密及三密相应
佛门威仪的规范：仪轨
实践修行的庄严佛具：法器
用无上珍礼敬诸佛菩萨：供养
诸佛菩萨的秘密语：真言
诸佛本尊体性的代表：种子字
持念诸佛秘密语，获得诸佛愿力和加持：持咒
连通诸佛与修持者的手结印契：手印
万法本体及其化现：法身、报身、化身
修持者观想证悟的佛菩萨本体：本尊
密法传承与加持修行的皈依指导：上师
净化修持者身心、开发佛性的入门仪式：灌顶
出离三界，杜绝外缘妄念：闭关
修习菩提心成就佛身圆满：五相成身观
无相化有相，有相化空相：观想
证悟的坛场：曼荼罗
宇宙一切生命力及潜伏力的表现：气
看不见的生命力通道：脉
能量控制中枢：轮
人体生命能量的凝聚点：明点
心、静虑、修惠的无上法门：瑜伽
认识密宗诸教派：宗派介绍
密宗修法四次第：四部瑜伽
以世间俗务修出世间之道法：日常生活中的修持
修行者的门径：法门
止息灾害、灭除罪障的无上法门：息灾法
息灾法修持指导：基本步骤
消除灾难、成就吉祥：消灾吉祥咒
解除凡身痛苦的简单法：月光菩萨除痛法
增益自身及他人福德智慧的无上法门：增益法
增益法修持指导：基本步骤
４９天财宝来：准提求财法
祈求和合亲睦的法门：敬爱法
敬爱法修持指导：基本步骤
祈求爱情的敬爱法其一：佳人自来法
祈求夫妇爱情永固的敬爱法其二：绑红线法
化解怨敌、调伏自身的法门：降伏法

降伏法修持指导：基本步骤
驱除十方魔：降三世明王治魔法
召唤人心，令他人敬爱的法门：钩召法
无病苦、延寿命的法门：延命法
一切圆满智慧的象征：大日如来
护佑众生无量寿命、无量光明的主尊：阿弥陀佛
拔除众生身心诸病的延命主尊：药师如来
护佑众生事业圆满的事业主尊：不空成就佛
普渡众生、救苦救难的慈悲主尊：观世音菩萨
利益众生、满足愿求的主尊：千手观音
满足一切福德财富、愿力无尽的主尊：地藏菩萨
涵具无量福德智慧宝藏的主尊：虚空藏菩萨
智慧第一、辩才无碍的主尊：文殊菩萨
具足无量行愿和菩提心、除恶延命主尊：普贤菩萨
息灾延命、增进智慧的佛母：准提观音
替众生铲除业障的主尊：金刚萨埵
护持众生命根，免除邪魔困扰的主尊：不动明王
除毒疗病、利益众生的护法：孔雀明王
祈求爱情自在的敬爱主尊：爱染明王
议论得胜、灭诸苦的主尊：马头明王
成就一切富贵吉祥的佛母：绿度母
延年益寿的长寿三尊之一：白度母
掌权威、改善人缘的慈爱怀柔主尊：作明佛母
与人亲善，众生财宝福德的护法：四大天王
求财满愿无不应的财宝天王：毗沙门天王
掌管学问才辩音乐的女神：辩才天
成就一切福德的天女：吉祥天
司权势、驱厄运的五姓财神之一：黑财神
护众生清除恶业和经济压迫的五姓财神之一：黄财神
护佑众生免病增善的五姓财神之一：白财神
护佑修行者获得财富、夫妻和乐：象头财神
护佑妇人生产顺利，幼儿的守护神：诃利帝母
不同的人对应不同的本尊：本尊选择
断除三毒、功德广大：三字明
修持者的皈依对象和皈依境：七皈依
辟除一切邪恶的咒语：九字真言
焚烧供物奉养本尊、功德巨大的修持法：护摩法
求取威权财富的修持法：二十一度母增福慧度母法
求取财富资粮的修持法：二十一度母宝源度母法
五方进财，增福祛灾：五路财神法
召聚财富的修持法门：黄财神法（一）
召聚财富的修持法门：黄财神法（二）

快速简易的求财法：五鬼运财法
止念静定、入静除秽、祛病延年的法门：九节佛风法
护持自身平安康健：四大天王金刚护身法
日常生活的防护法门：披甲护身法
保证一切邪魔不能入侵的结界网：金刚火网结界法
往生极乐世界的修持法：阿弥陀佛坐莲往生法
求子女的简单法门：大梵天王求子法
保持身心清明的法门：昏睡对治法
助修持者克服坐禅瞌睡的修持法：摩利支天除瞌睡法
睡前的长寿修持法：光长寿法
免于盗法罪的自行灌顶修持：绿度母七笑咒
救治疑难杂症及聋哑的法门：药师佛治病法
灭除自身恶业的佛前忏悔：忏悔法
增加才辩衣食的修持法门：辩才天女金刚法
助修持者无灾无难的修持法门：观音身坛城避灾法
除去污秽，清静自身：登厕洗净咒
愿力广大的大悲心咒：六字大明咒
除魔障、免诸难的修持法：大白伞盖佛母仪轨
其他简单修持法门：密法择要
基础四不共加行法修持一：皈依大礼拜
基础四不共加行法修持二：金刚萨埵法
基础四不共加行法修持三：献曼达法
基础四不共加行法修持四：上师相应法
四瑜伽次第入果大手印一：专一瑜伽
四瑜伽次第入果大手印二：离戏瑜伽
四瑜伽次第入果大手印三：一味瑜伽
四瑜伽次第入果大手印四：无修瑜伽
金刚诵数息法一：七支坐法
金刚诵数息法二：金刚诵
金刚诵数息法三：宝瓶气
那洛六法一：拙火定（火瑜伽）
那洛六法二：幻身成就法
那洛六法三：梦观成就法
那洛六法四：光明大手印成就法
那洛六法五：中阴身救度成就法
那洛六法六：破瓦成就法
一百零八句法
防止修持过失的八十一条开示
藏密部分咒轮
咒语常见字发音
适合大众修持的常见佛教咒语
密宗常见诸尊种子字

十法界表