经典 05 一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅

图解西藏密宗

- **藏密到底神秘在哪里？** 与众不同的“即身成佛”是如何实现的？
- **满足愿望的各种修持真的立竿见影？**
- 是迷信？**还是拥有科学方法和学术精神的独特宗教？**
- 200 **幅精美手绘插图，** 300 **张生动示意图，全面揭秘！**

认识世界上最神秘宗教



洛桑杰嘉措 ◉ 编著

陕西师范大学出版社

本书的特点

● 藏密神秘在哪里？

（藏密）密法之密，是它根据人体的自然规律来修炼的科学性，很多人并不知道人体的自然规律，所以觉得很神秘。而密法最特别的地方，也就是按照人身的自然规律来修炼，它不仅解决了解脱之道，而且解决了成佛之道。

——著名的活佛、西北民族大学教授多识仁波切

● 本书最大的特点

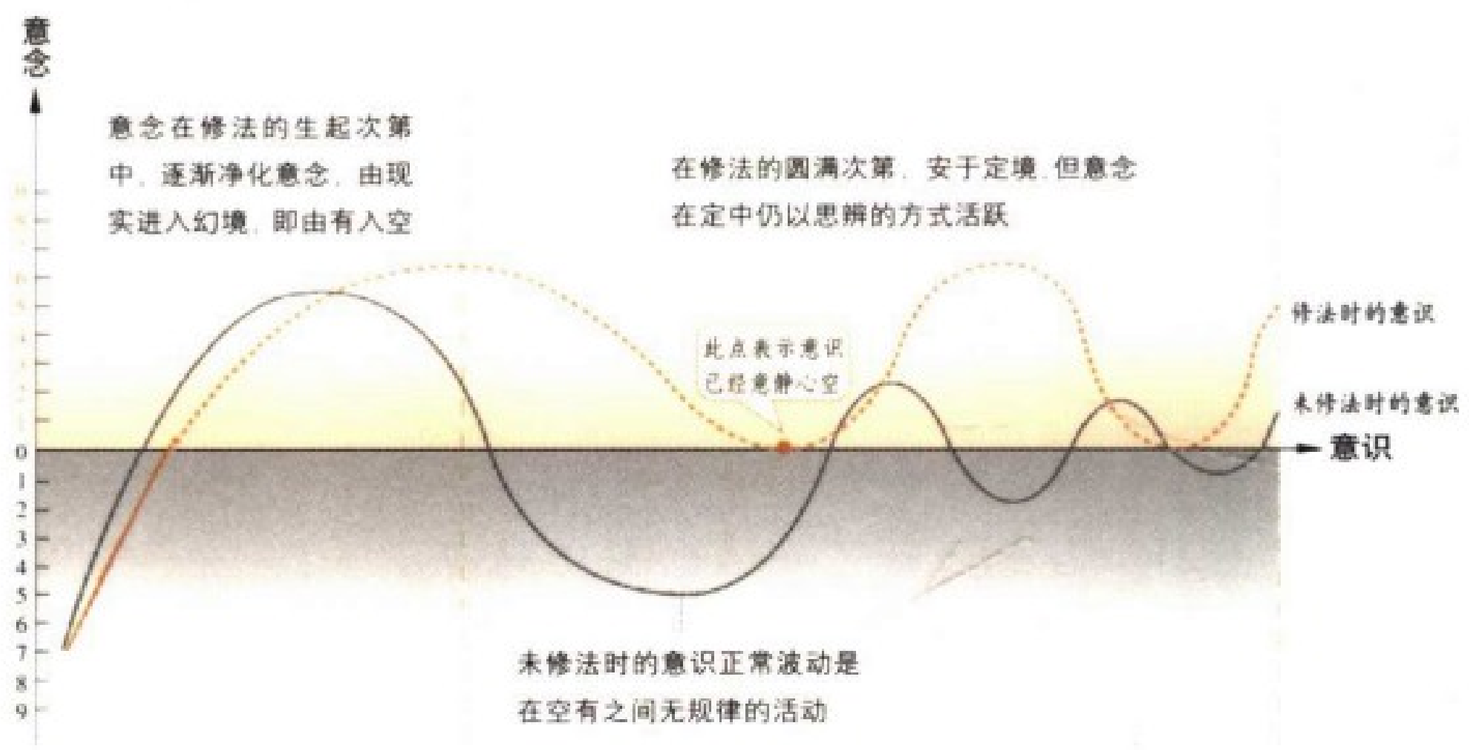
全新的图解方式，如法精制的佛像插图，浓缩的知识精华，还有国内独一无二的藏传佛教主要寺院分布示意图。

● 本书的遗憾

未能将博大精深的藏密知识一一囊括——这亦是不可能的奢想。本书中任何小小一节都能深发出许多专论和厚厚的专著，但是我们尽量做到言简意赅，击中要害，让读者在最短的时间获得最需要了解的知识。

修法时意识波动示意图

藏密的修法主要分为“生起次第”与“圆满次第”。“生起次第”以净化意念而生起幻境，“圆满次第”以止息心波为返璞归真的究竟。



ISBN 978-7-5613-3399-0

9 787561 333990 >

定价：68 元

紫图图书

建议上架类别　社科·宗教

图书在版编目（CIP）数据

图解西藏密宗／洛桑杰嘉措编著．

－西安：陕西师范大学出版社，2007.1

ISBN 978-7-5613-3399-0

Ⅰ.图… Ⅱ.洛… Ⅲ.密宗－西藏－图解

Ⅳ.B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 002095 号

图书代号：SK7N0044



图解经典 系列

丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO

特约图文编辑／喻娟

插画／睿达点石书装　王新利

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。

图解西藏密宗

洛桑杰嘉措／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 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张

字数／190 千字

书号／ISBN 978-7-5613-3399-0

定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

本书将告诉你

当今世界，藏传佛教与南传佛教、汉传佛教三足鼎立，成为佛教的三支主要传承。同时，作为密宗两大系统（东密、藏密）中最重要的一支，在全球范围内的影响越来越广泛。藏传佛教完整地继承了2500年前释迦牟尼佛的佛教思想，融合了小乘、大乘和密乘三乘教义的精华，圆满解决了“解脱”和“成佛”这两大佛教终极难题，堪称佛教发展的时代巅峰。

相较其他佛教支系，西藏密宗最大的特点在于：特别强调传承的纯正、思辩的完美、修行的次第、密法的修持。而纯正、完美、次序、实证这四大特征，恰是您手中这本《图解西藏密宗》要讲述的主要内容和追求的内在品格。我们将以敏锐的见识、深入的分析、亲证的体验，和各地佛学研究者的惊人思辩，来共同构建一个独特的藏传佛教密宗概观，带您进入一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅。

封面图片说明：

朗久旺丹

“朗久旺丹”是藏语音译，意译为“十相图”或“十相自在”。它由三个图案和七个梵文字母组合而成，是标志着时轮金刚本尊及其坛城合一的图文，象征时轮宗的最高教义。此图案在西藏的塔门、房门、经书封面、岩壁等处经常可见，具有装饰、辟邪、消灾和保吉祥平安的独特功效。封面图解依据时轮专家多罗那他的解释绘制。



项目创意 监制／紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

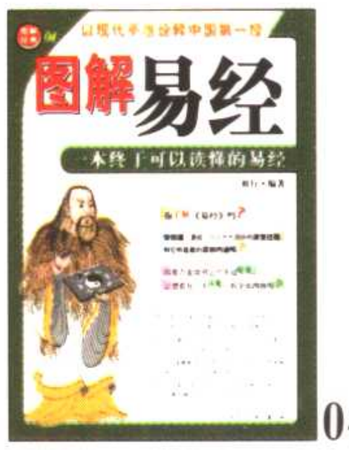
图解经典 系列



06



05



04



03

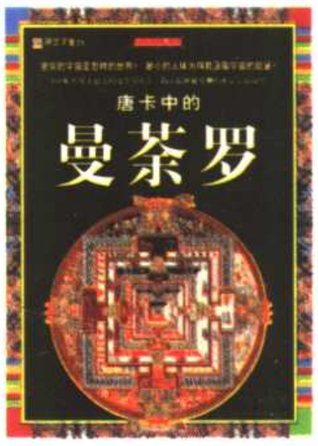


02



01

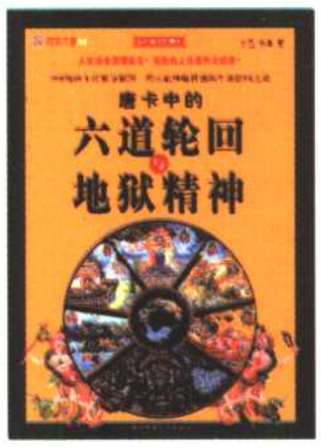
藏密文庫 系列



05



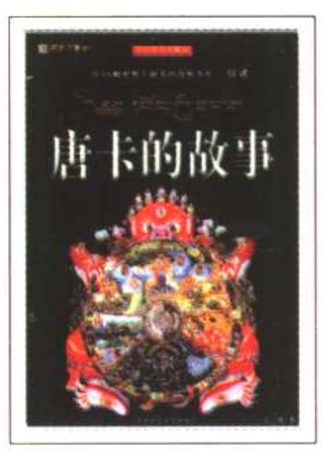
04



03



02



01

责任编辑／周宏　装帧设计／万夏 易运鹏

B946.6
13
2007

图解经典 05

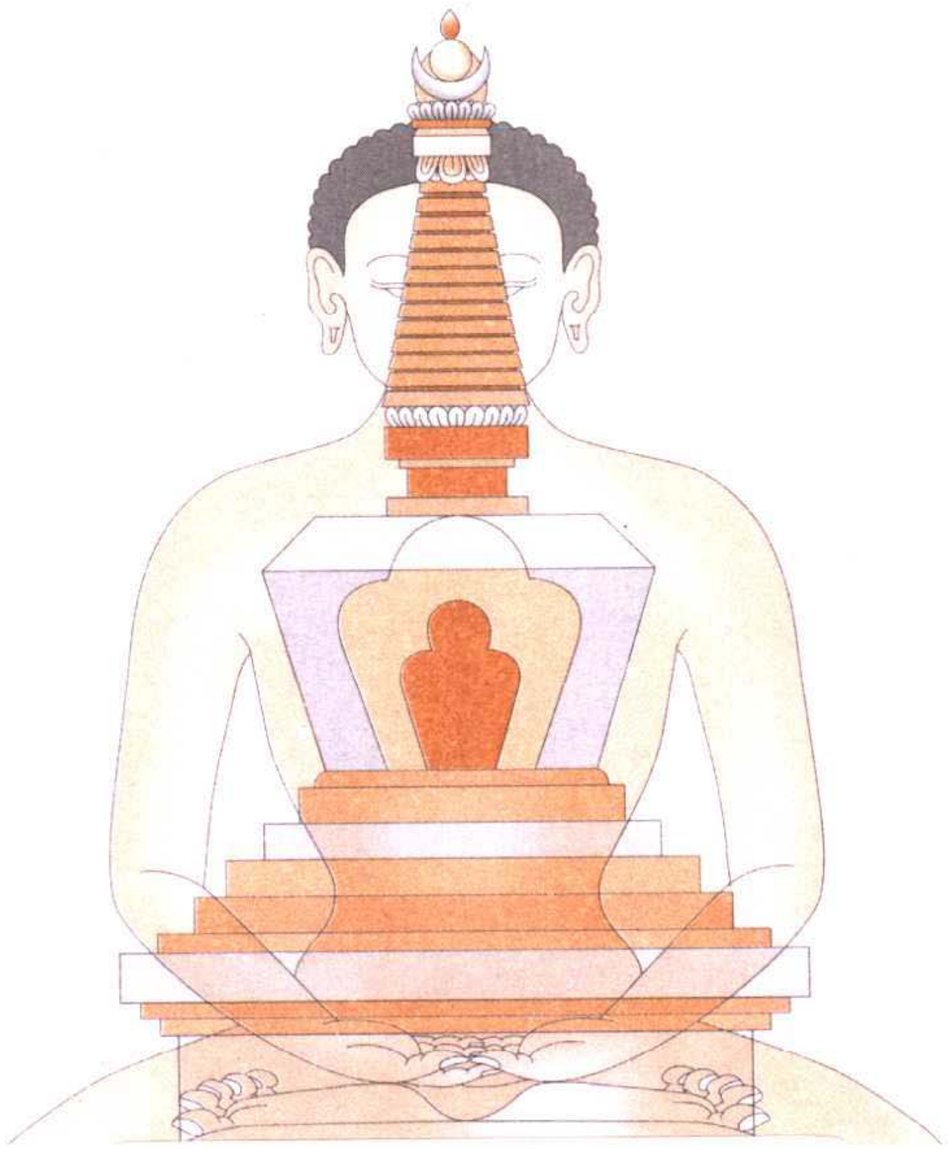
200幅精美手绘插图　300张生动示意图

为你详细介绍千年密教精髓

图解西藏密宗

认识世界上最神秘宗教

洛桑杰嘉措／编著



陕西师范大学出版社

出版序

一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅

1300多年以来，藏传佛教像一朵圣洁的雪莲花，绽放在气候极端恶劣的中国青藏高原，鲜为外人知晓。她秘不示人的低调，留给人们一张模糊的面孔，被众人评价为“世界上最神秘宗教”。然而，西藏这个失去的地平线，这个神秘的香格里拉，这个地球上最后一块净土，已然成为佛教最后坚守的圣地。在这里，佛教早已溶入藏族人生活的全部，从早到晚，从生到老死，从内心到外在的言行，都深深烙上佛教的印记。因此，要研究西藏神秘文化或其他课题，必须首先研究藏传佛教。唯有理解了藏传佛教，才算是真正掌握西藏文化的精髓，甚至于佛教的全貌。

藏传佛教不折不扣是“完备的佛教”。当今世界，藏传佛教与南传佛教、汉传佛教三足鼎立，成为佛教的三支最主要传承。同时，作为密宗两大系统（东密、藏密）中最重要的一支，在全球范围内的影响越来越广泛。藏传佛教完整地继承了2500年前释迦牟尼佛的佛教思想，融合了小乘、大乘和密乘三乘教义的精华，圆满解决了“解脱”和“成佛”这两大佛教终极难题，堪称佛教发展的时代巅峰。

相较其他佛教支系，西藏密宗最大的特点在于：特别强调传承的纯正、思辩的完美、修行的次第、密法的修持。而纯正、完美、次序、实证这四大特征，恰是您手中这本《图解西藏密宗》要讲述的主要内容和追求的内在品格。我们将以敏锐的见识，深入的分析，亲证的体验，和各地佛学研究者的惊人思辩，来共同构建一个独特的藏传佛教密宗概观，带您进入一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅。

然而，浩瀚如海的藏密佛法知识，深奥隐晦的宗教术语、密而不传的象征表意，为普通读者深入理解藏密设置了重重障碍，如果冒然进入其中，只能是如盲人摸象。

如何打破语言的樊篱，让读者对藏密有一个完整而明晰的认识？这是本书在编辑过程中面临的最大难题。为了解决这个问题，我们阅读了大量的佛教典籍，分析整理了海量的佛教知识，最后决定：将我们切身的“学习”经验用一种全新的“图解”编辑方式呈现给大家，我们的作法：

- **用更贴近生活的语言，为您解决宗教术语的限制和障碍；**
- **用图像、流程图、表格将您的阅读视角从线性的文字方式带进三度的立体空间；**
- **将文字、图表等丰富却零碎的各种视觉元素，综合成一个完整而有机的体系。**

同时，我们对这本书赋予更高的期望：希望它承载着厚重的文化内涵，超越物质、时空、科学的局限，为您深入理解西藏密宗打开一扇窗口；在品质上，希望它的格局宽广博大，足以让读者亲自参与思考及体悟，甚至有暂时存疑的自由，不强迫灌输任何一种信仰，以免造成迷信；或诉诸法术的教习，形成另一重心灵桎梏。

我们所做的这一切，希望能令您以及阅读本书的所有读者感受到喜悦与真诚！

目录

出版序：一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅 /2

藏传佛教各教派主要寺院分布示意图 /9

如何阅读本书 /20

第1章 西藏密宗的渊源

1. 大乘佛法发展的高级阶段：密宗兴起 /24

2. 西藏密宗发展的两个重要历史时期：前弘期与后弘期 /26

3. 密教之教主：大日如来与金刚萨埵/30

4. 密宗之祖师：龙树与龙智阿阇梨 /32

5. 密宗的主要经典（1）：《大日经》/34

6. 密宗的主要经典（2）：《金刚顶经》/36

7. 密宗的主要经典（3）：《苏悉地经》/38

8. 密宗教相的精髓（1）：胎藏界曼荼罗 /40

9. 密宗教相的精髓（2）：金刚界曼荼罗 /42

10. 密宗的宇宙观：六大为体 /46

11. 密宗“六大为体”宇宙观的外相表现：四曼相大 /48

12. 密宗的根本修证法：三密为用 /50

第2章 你必须了解的

1. 显法与密法的关系：小乘、大乘和密乘 /54

2. 佛教的无神观念：无神 /56

3. 没有“小我”只有“大我”：无我 /58

4. 实证“无我”的方法：无往 /60

5. 人世间一切都是苦的：苦 /62

6. 佛的智慧德相：三身 /64

7. 意识的重生：转世 /68

8. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃/70

9．生死轮回的动力：业与因缘 /72
10．善的心、语与果行：功德及其回向 /74
11．有情识的众生：有情 /76
12．觉悟的生灵：佛陀与菩萨 /78
13．密宗的修持仪轨：真言与手印 /82
14．密宗的特别修行法：乐空双运 /84

第3章 密宗修持法的要义

1．藏密修持者必须谨记：显密并重、重视修行次第 /88
2．修持的基本方式（1）：身密的修法 /90
3．修持的基本方式（2）：口密的修法——口颂真言 /96
4．修持的基本方式（3）：意密的修法——心观尊佛 /100
5．修持的最高法门与境界：入定 /102
6．修持的四个阶段：事部、行部、瑜伽部与无上瑜伽部 /104
7．无上瑜伽部第一目：密集金刚 /106
8．无上瑜伽部第二目：大威德金刚 /108
9．无上瑜伽部第三目：胜乐金刚 /110
10．无上瑜伽部第六目：欢喜金刚 /112
11．无上瑜伽部第七目：时轮金刚 /114
12．无上瑜伽部第八目：六加行 /116
13．修持的最终目的：即身成佛 /120

第4章 西藏密宗的主要教派及其教理

一 宁玛派

1．宁玛派的开创者：莲花生大师 /126
2．宁玛派的传承：经典传承和伏藏传承 /128
3．宁玛派的教理：三根九乘 /130

4．宁玛派的特有密法：大圆满法 /132

二　噶当派

1．噶当派的祖师：阿底峡尊者 /136

2．噶当派的教理：阿底峡的《菩提道灯论》/138

3．噶当派的修行："三士道"修法 /140

附：噶当派传承略表一——教典派 /142

噶当派传承略表二——教授派 /144

三　萨迦派

1．萨迦派的传承祖师：萨迦五祖 /148

2．萨迦派的主要教法：道果法 /154

附：萨迦昆族世系表 /156

元代历任皇帝上师表 /158

四　噶举派

1．噶举派的创建与传承：玛尔巴、米勒日巴师徒 /162

2．"四大八小"：达波噶举的传承 /164

3．噶举派的证修精髓：大手印 /168

4．从帝洛巴到玛尔巴：大手印之传承 /170

5．噶举派开示大手印步骤（1）：根大手印和道大手印 /176

6．噶举派开示大手印步骤（2）：四瑜伽次第入果大手印 /178

五　格鲁派

1．格鲁派的开创者：宗喀巴 /184

2．寺院的改革与管理：格鲁派严格的寺院制度 /186

3．格鲁派的活佛转世制度：两大活佛转世制度 /190

4．转世灵童与金瓶掣签：怎样寻找灵童 /194

5．两大活佛系统之一：达赖喇嘛活佛系统 /198

6. 两大活佛系统之二：班禅额尔德尼活佛系统 /200

7. 高僧活佛的葬礼习俗：塔葬 /202

第5章 密教修持进阶

一 向往——准备修持阶段

1. 我皈依佛，我皈依法，我皈依僧：寻求皈依三宝 /208

2. 立誓解脱众生：发菩萨心 /210

3. 寻求修持路上的引路人：拜上师 /214

4. 佛门中的净化、授权仪式：四种主要的灌顶仪轨 /216

二 四共加行——基础修持阶段一

1. 彻底理解人生的可贵：人身难得 /222

2. 将对死亡的恐惧，化为修行的动机：世间无常 /226

3. 认识轮回与解脱的关键：业及因果 /228

4. 六道轮回充满了苦：轮回是苦 /232

三 四不共加行——基础修持阶段二

1. 皈依三宝、磕长头、反复诵读皈依神咒：皈依大礼拜 /238

2. 贯穿一生的净化手段：观想金刚萨埵 /240

3. 观想曼荼罗：供养仪轨 /244

4. 与上师合二为一：迅速予以加持的上师相应法 /250

5. 其他应注意的细节：善用佛珠等佛具 /252

四 循序渐进的功德储备——日常修持阶段

1. 修持者的保护神：认识和观想本尊 /258

2. 营造清静的修行场所：私宅中设置佛堂 /262

3. 破除贪欲和恶业的增长：能断法的仪轨 /264

4. 体验无常真谛的最佳修炼：在坟地禅定 /266

5．俗世信徒最虔诚的修持途径：朝圣进香 /270

五 无上瑜伽修持——高级修持阶段

1．将消极的贪欲化为证悟得力量：乐空双运 /274

2．将业障当作修行的助力：那洛六法 /278

3．禅定时丹田升起暖热之气：拙火定法 /280

4．观想静悟明镜中的映像：幻身法 /284

5．连接日夜间的修持，脱离梦幻颠倒：梦境瑜伽 /286

6．步入“前念方灭，后念未生”之境：光明法 /288

7．往生净土或投胎人间的修炼：中阴法 /290

8．达到自主生死的境界：迁识法 /292

9．体悟空乐无别的妙智：大手印 /294

10．打开胜义智慧法门：般若波罗密多 /296

第6章 总结：利益众生的密教修持法

1．转运聚财：财神法 /300

2．息灾延命，增进智慧：增益法 /304

3．消灾延年：药师佛法 /306

4．为生死轮回作准备，修中阴救度法：破瓦法 /310

附录1 大手印愿文 /314

恒河大手印 /315

附录2 中文—梵文（或英文）对照表 /316

藏传佛教各教派主要寺院分布示意图

（此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用）

卫藏、康藏、阿里、安多等地区
遍布噶举派和格鲁派寺院。



噶举派创始人——**玛尔巴**



格鲁派创始人——**宗喀巴**

阿里地区
为噶当派发源地。后弘时期藏传佛教各教派都纷纷在此建立寺院，现在这里以噶举派和格鲁派寺院居多。



噶当派祖师——**阿底峡尊者**



噶当派创始人——**仲敦巴**

卫藏地区
为藏传佛教之法源，各教派均在此地区有重要寺院。



萨迦第一祖
贡噶宁布

康藏地区 以宁玛派、噶玛噶举派、格鲁派寺院为主。



宁玛派祖师——**莲花生大师**

一 宁玛派（主要分布在康藏、卫藏地区）

宁玛派在11世纪形成为教派后，发展比较散乱，它没有一个中心寺院，教派首领也没有一个延续不断的传承，难以有线索可循。其主要的寺院有桑耶寺、邬巴崂寺、多吉扎寺、敏珠林寺、康托贡寺、西钦寺、佐钦寺、白玉寺。其中，敏珠林寺以研习天文历算以及藏医、书法等闻名，佐钦寺则以建制庞大的佛学院闻名。

二 噶当派（曾主要分布在阿里、卫藏等地区）

公元1056年初，仲敦巴在热振地方建立热振寺作为根本道场，后来逐渐形成噶当派。仲敦巴死后，其三大弟子分别传法，又形成教典、教授、教诫三派。但是公元15世纪格鲁派兴起后，原来属于噶当派的寺院，都逐渐成了格鲁派的寺院，从而噶当派也就不再单独地存在于藏区社会了。

三 萨迦派（主要分布在卫藏地区）

萨迦派始于公元11世纪，一直以西藏古老贵族昆氏家族为中心。萨迦派第一个寺院是扎卧崂地区的高波寺，最著名的寺院是萨迦寺，该派一直以萨迦寺为主寺。后期，萨迦派分出了三支，分别建立艾旺却丹寺、贡嘎寺、图丹根培寺为各自的传法道场。

四 噶玛噶举派（遍布卫藏、康藏、阿里等地区）

噶玛噶举派，为都松钦巴所创，是达波噶举派的主流，以昌都的噶玛丹萨寺和堆隆的楚布寺为中心。蔡巴噶举派以蔡溪卡的蔡巴寺和其附近的贡塘寺为中心；拔戎噶举派以昂仁地区的拔戎寺为中心；以帕木竹地方的丹萨替寺为中心，帕竹噶举派后来又分出八个小派。

五 香巴噶举（曾主要分布在卫藏地区）

香巴噶举由琼波南觉创建。琼波南觉早先在印度和尼泊尔求法，返回西藏后，最初在西藏前藏的盆域地方，即拉萨以北建立寺庙，收徒传法。后来在后藏的香地方，在3年期间建立108座寺院，收很多弟子，香巴噶举也由此闻名。琼波南交后辈又建立甲寺和桑定寺，形成香巴噶举的两个支系。

六 格鲁派（遍布卫藏、康藏、阿里、安多等地区）

1409年，宗喀巴正式创建格鲁派。宗喀巴的弟子们在拉萨先后建成了哲蚌寺、色拉寺，特别是在后藏日喀则建立了扎什伦布寺，在康区中心昌都建立了强巴林寺，迅速向全藏区，甚至向蒙古族地区扩张。

宁玛派的寺院分布示意图

宁玛派和萨迦派、噶举派不同的地方在于：它没有一个中心寺院，教派首领也没有一个延续不断的传承，难以有线索可循。这一派在公元 11 世纪形成为教派后，一直是分散发展的。



此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。

❶ 桑耶寺

公元8世纪，桑耶寺由寂护和莲花生设计建造而成，也是最早传授和翻译宁玛派所属的密法典籍的场所。理论上，桑耶寺应该是宁玛派的中心寺院。但是，桑耶寺几次遭受火灾，由萨迦派出资修建，所以该寺大部分归宁玛派掌管，只有护法神殿仍由宁玛人掌管。

❷ 邬巴垄寺

邬巴垄寺是宁玛派素尔家族传承的主寺，约11世纪由大素尔创建。大素尔是第一个整理并且系统化宁玛派典籍的人，从他开始，宁玛派才开始有一个教派的规模。建寺后，公开传播宁玛派教法，构成素氏一大传承系统，当时常修弟子有108个。三素尔传承属于宁玛派的经典传承，它的内容以《幻变》和《集经》两部分为主。

❸ 多吉扎寺

16世纪晚期，宁玛派的扎西道杰，此人原为拉维绛地区的统治者，后来被兴夏巴才丹多吉挫败，于是四处游方传法，积聚了不少徒众。在前藏拉萨以南，雅鲁藏布江以北创建多吉扎寺。该寺成为宁玛派在前藏的主寺之一，以弘传伏藏中的“北藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以转世相承。

❹ 敏珠林寺

大约17世纪中叶，宁玛派的居美多吉在前藏的雅鲁藏布江以南建造了敏珠林寺，其具体位置在今山南扎囊县。该寺也是宁玛派在前藏的主寺之一，以弘传伏藏中的“南藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以父子或者翁婿相承。多吉扎寺与敏珠林寺所弘传的内容不同，形成了在卫藏地区的宁玛派的两个支派。

❺ 康托贡寺

也称为噶陀寺，是宁玛派在康藏地区建立的最早的一个寺院，为宁玛派的分支之一。该寺建于12世纪，寺主是伽当巴得谢喜巴，以弘传伏藏中的“南藏”为主，同时也传三素尔以来的典籍，寺主以转世相承，受到历来的德格土司的支持。

❻ 佐钦寺

建于17世纪晚期，由白玛仁增创建，位于德格东北不远处。后来佐钦寺成为西康最著名的宁玛派的寺院，声望一度超过了前藏的多吉扎寺和敏珠林寺，不少不丹和尼泊尔的宁玛派僧人都来这个寺院学习。该寺院以十三部显教书为必修课，寺主以转世相承。

❼ 西钦寺

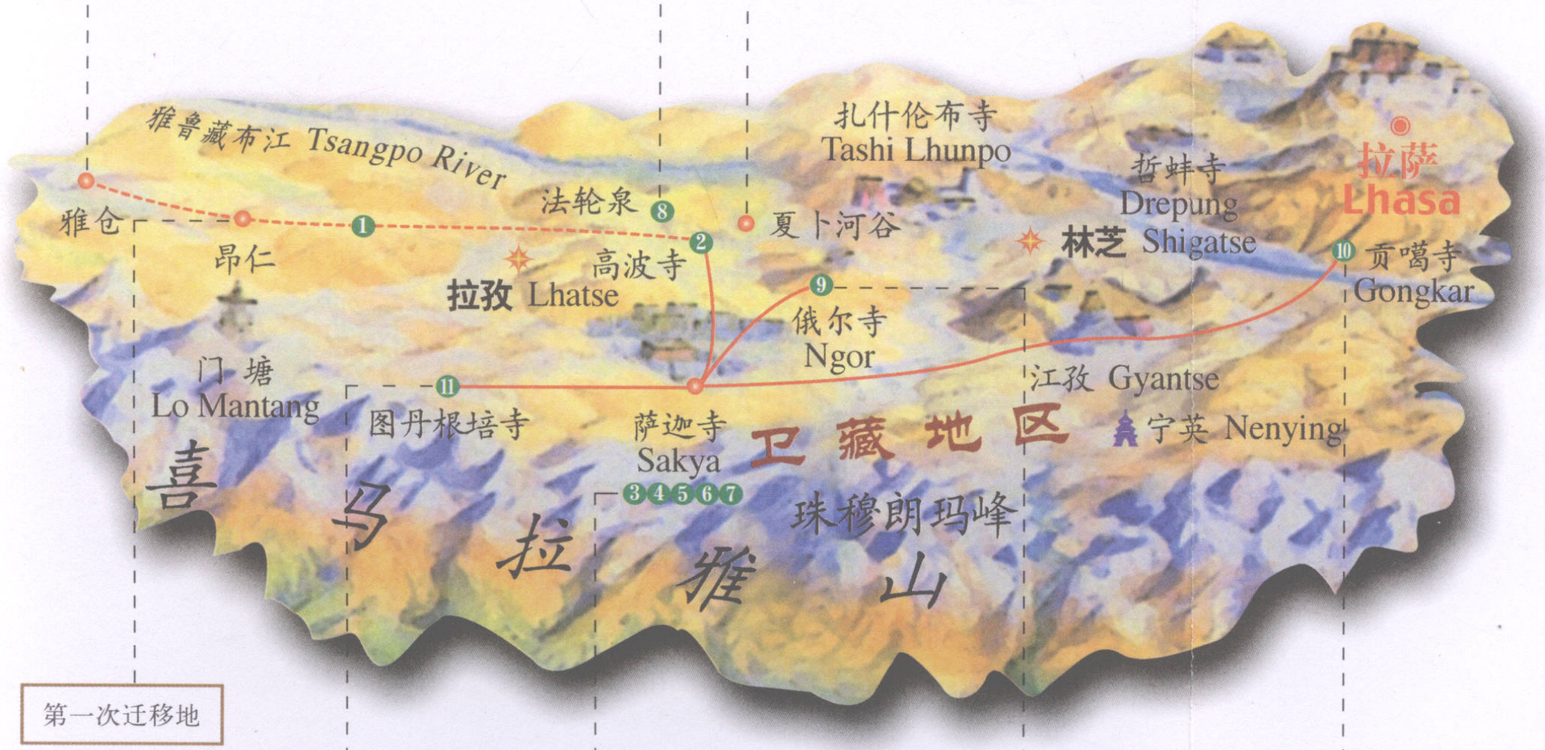
该寺由佐钦寺的一位僧人西钦然绛巴，位于佐钦寺的东边，规模比佐钦寺小得多，却并不属于佐钦寺，而是宁玛派的一个支派。

❽ 白玉寺

位于现今四川的白玉县，约17世纪由宁玛派人仁增衮桑喜饶建成，该寺所传教法，是由宁玛派和帕竹噶举的玛仓支系合流而成，在显密教法上和宁玛派的其他教法都不同。寺主以转世相承，称为噶玛阳赛，历代寺主都去德格的噶玛噶举司徒的主寺——八蚌寺受戒。

萨迦派的创立和发展路线图

此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。





萨迦第五祖——**八思巴**

昆氏家族迁移示意线

萨迦派寺院发展示意线

❶ 古老的昆世家族

萨迦派始于公元11世纪，一直以西藏古老贵族昆氏家族为中心。这个古老的家族最先居住在后藏拉孜以西，北以昂仁为中心，南以协噶尔为中心的广阔土地上，即拉堆的雅仓地方，约8世纪末，他们迁到仲巴或者昂仁地区，约9世纪，萨迦派的创始人所属的一支迁往日喀则西南夏卜河谷。在萨迦始祖贡却杰布以前，昆氏家族世代信仰修行宁玛派的教法，并且有取得成就的人。

❷ 高波寺

贡却杰布(1034年～1102年)幼年跟从父兄学宁玛派法。后来，他改从卓弥译师释迦耶歇等人学新译密法，而且以卓弥所传的“道果法”经续讲解为自己的主要教法。他先在扎卧垄建过一个寺，后来这座寺成为萨迦高波寺。

❸ 萨迦寺

贡却杰布在40岁时，在萨迦地方建立了萨迦寺，萨迦教派由此而得名。贡却杰布成为该派教主，住持萨迦寺弘法30年。该派一直以萨迦寺为主寺，以“道果”教授为其主要密法传承。

❹ 萨迦五祖

从萨迦始祖贡却杰布以后，昆氏家族先后出现了贡噶宁布、索南孜摩、扎巴坚赞、贡噶坚赞、八思巴等五位极富成就的宗教领袖，史称“萨迦五祖”。他们共同创造了一个极其辉煌的萨迦王朝。其中，贡噶坚赞是西藏首位获“班智达”尊号的人，而八思巴将西藏归属于元朝，是被封为帝师的第一人，确立了萨迦派在西藏的统治地位。

❺ 萨迦班智达与元朝的第一次接触

1244年，63岁的萨班带着两个侄子八思巴和恰那多吉，从萨迦寺动身前往凉州。历经跋涉2年后到达凉州，1247年在凉州觐见阔端后，萨班代表西藏地区各领袖的意愿，表示西藏地区愿意归顺蒙古大汗。萨班随即给西藏各地方政教首领写了著名的《萨班致蕃人书》。

❻ 萨迦派主宰元朝西藏地区政教大权

1268年，忽必烈将西藏十三万户作为求密法的供养，送给八思巴。此后70多年间，萨迦派执掌了西藏的政教全权。

❼ 蒙古新字“八思巴文”

八思巴主持创制的蒙古文字是拼音文，基本字母41个，其中元音为9个，用这种文字来拼写汉语、蒙古语，相当准确，故深得忽必烈喜爱。1269年开始推行。

❽ 著名的法轮泉法会

1277年，由世祖作施主，在纳唐寺附近，集七万康藏僧众，在后藏的曲弥仁摩寺举行有名的法轮泉法会，八思巴任萨迦寺第一代法王。

❾ 俄尔寺

此寺原称艾旺却丹寺，为萨迦派密教分支之一的俄尔支派的主要寺院。位于后藏纳塘寺和夏鲁寺之间偏南的地方，是萨迦派是晚期后藏传播萨迦密法的重要场所，以萨迦南院所传密法为主。其创建人为俄尔钦袞噶桑波，曾做过萨迦寺的堪布，是八思巴侄孙喇嘛丹巴的再传弟子。

❿ 贡嘎寺

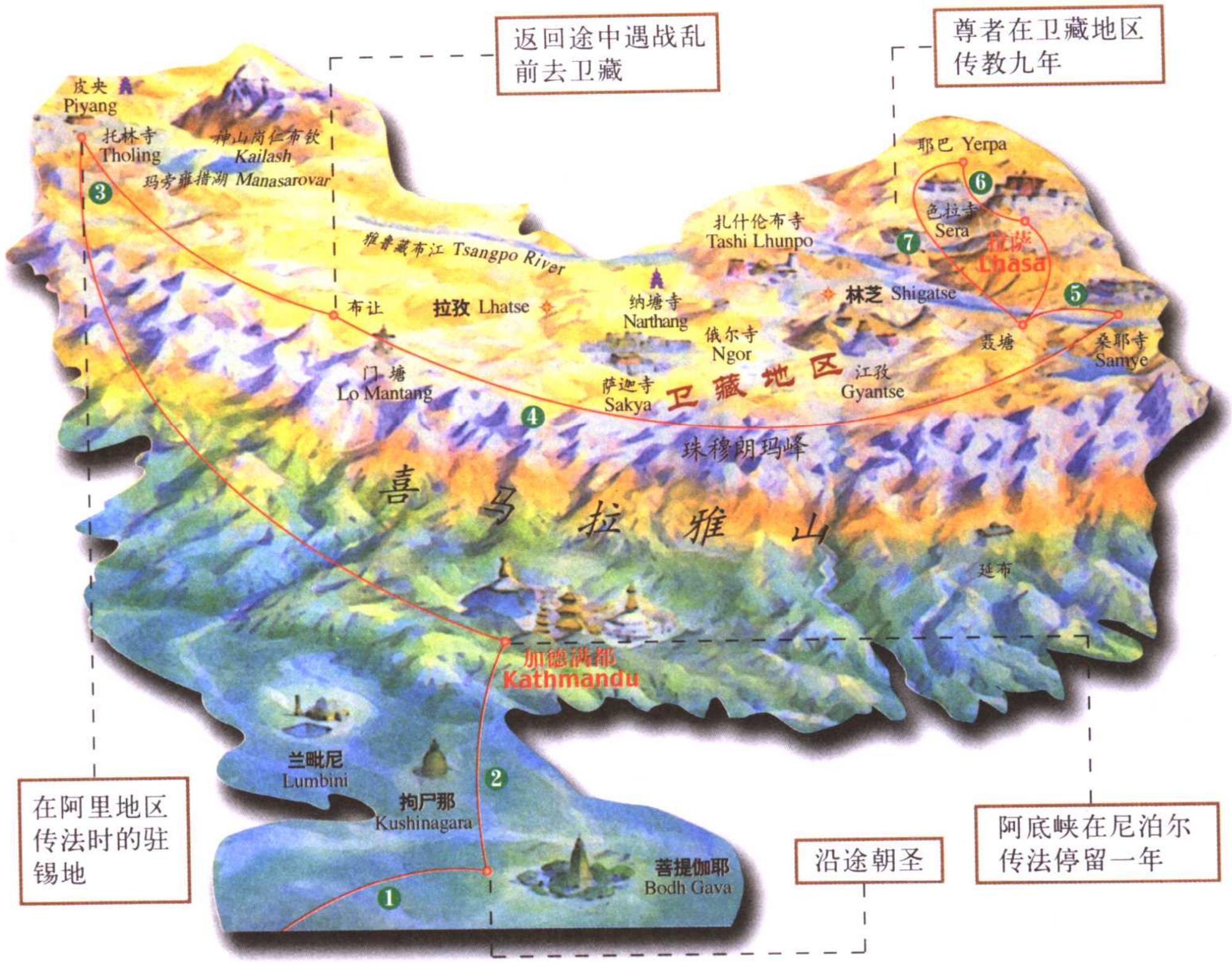
此寺为萨迦派密教分支之一的贡嘎支派的主要寺院。该支派的创始人为图敦褒噶南杰，以传承萨迦寺子孙院的密法为主。1464年，在前藏的贡嘎宗的东边建立多吉丹寺，后来统称为贡嘎寺，这个寺是晚期在前藏传播密法的重要场所。

⓫ 图丹根培寺

16世纪，萨迦派出现了一位名叫擦尔钦罗赛嘉措的高僧，他融会俄尔和贡嘎两派所传萨迦的共与不共密法，在宗教界名声大振。相传，三世达赖喇嘛曾从他学法，五世达赖喇嘛也从他的后辈学法。图丹根培寺是擦尔钦罗赛嘉措的主要驻锡地。

噶当派——阿底峡进藏传法路线图

此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。



❶ 延请阿底峡

阿底峡尊者在印度弘扬佛教达到全盛时，正当西藏佛教经朗达玛灭法一百余年后再度复兴的初期，教法不完全、不纯正，甚至与苯教混淆难分。阿里地区的智光王和菩提光王叔侄不惜生命的代价，迎请印度高僧来西藏整顿佛教，阿底峡就是这个时期进入西藏地区的。

❷ 从超岩寺到尼泊尔

公元1040年，阿底峡尊者在59岁高龄的时候，翻越崇山峻岭前往西藏。因为考虑到超岩寺其他负责人不允许他长期离寺，就以朝圣的名义，先朝拜大菩提寺等圣地，辗转到尼泊尔，在尼泊尔停留传法一年。大菩提寺位于释迦牟尼的成佛处菩提伽耶，相传有1800多年的历史，据称为阿育王所建。

❸ 从尼泊尔到阿里

公元1042年，尊者才抵达目的地阿里，受到王室的盛大欢迎。此后留住在托林寺3年，宣讲多种教法，且极秘密地传授多种灌顶。应菩提光的邀请，著《菩提道灯论》，指示修行次第和显密教义相一致的精神。向宝贤译师讲授了《诸续部是必经合一而修》的心要，重加订正宝贤译师以前所译的《般若八十颂》、《二万光明颂》、《八千颂大疏》等。托林寺由第二代古格王意希沃建于11世纪初，位于扎达县城西北隅。因阿底峡的关系，托林寺也逐渐成为当时的藏传佛教中心。

❹ 从布让到卫藏

公元1045年，阿底峡原打算返回印度，走到阿里地区的布让时，遇到尼泊尔境内发生战乱，路途不通。这时候，仲敦巴代表卫藏地区来迎请尊者前去传法。阿底峡答应请求，自布让东边前去卫藏。尊者在卫藏一共待了9年。

❺ 从桑耶寺到聂塘

在桑耶寺，尊者与孥错戒胜翻译了解脱军的《二万光明论》和世亲的《摄大乘论译》等。到聂塘，为大众讲《现观庄严论》，卡达敦巴作了笔记，后世称之为西康派。又讲《二万光明论》一遍，传授仲敦巴三士次第教授等。

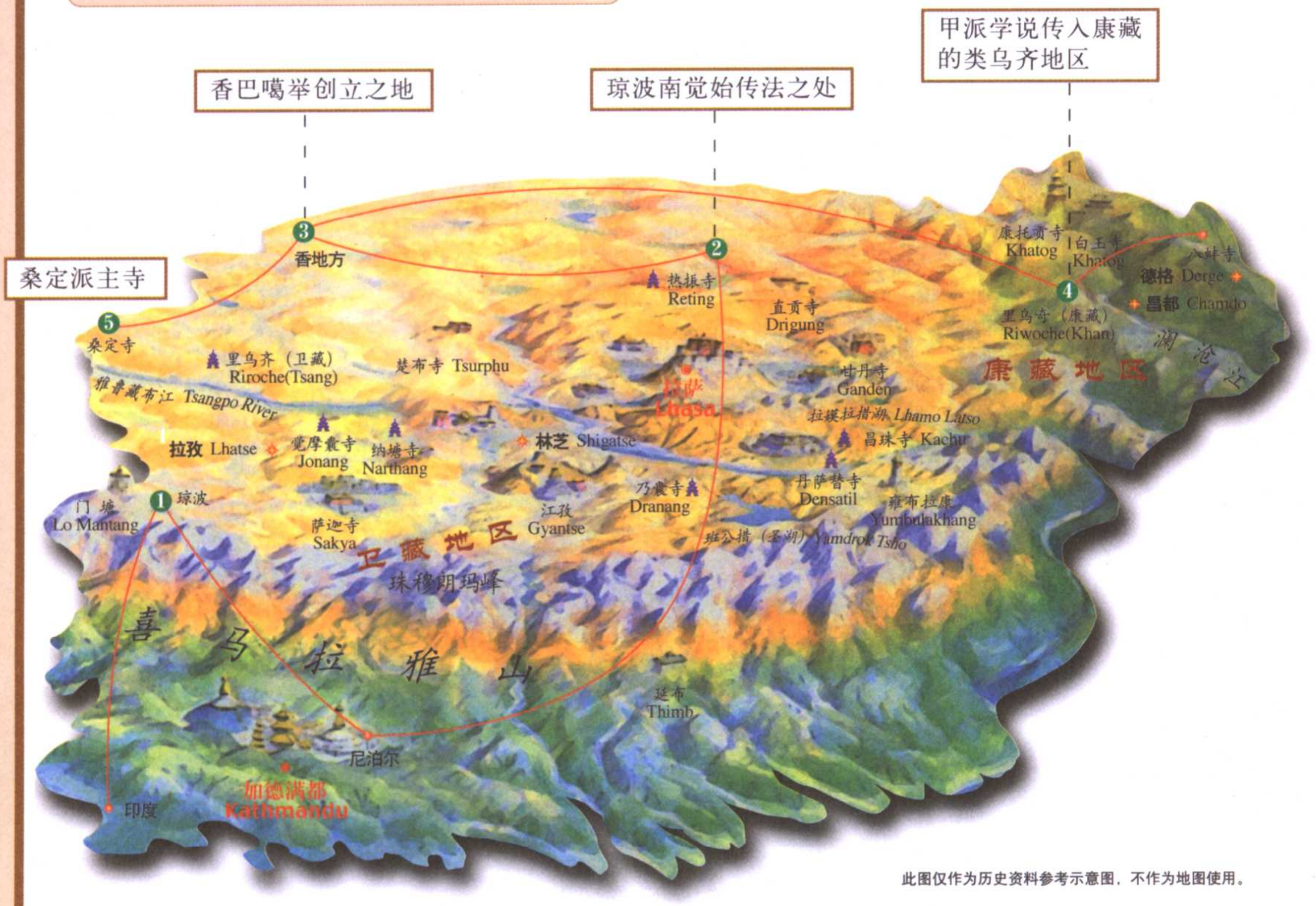
❻ 从拉萨到耶巴

之后，俄善慧译师奉迎尊者到拉萨，劝请尊者和孥错戒胜译出清辩的《分别然论》、《中观心论的解释》，并将这部论的教授写成广、略两本的《中观教授》。后由俄菩提生奉请，尊者率众到耶巴，同孥错戒胜译出《大乘宝性论释》。

❼ 到盆域，返回聂塘

因迦瓦释迦自在恭迎尊者到盆域，在伦巴吉补寺讲授很多法，最后仍旧回到聂塘。公元1054年，阿底峡在聂塘圆寂。从尊者学法的人很多，最有名的是仲敦巴、翱雷必喜饶等。仲敦巴在公元1076年，建成热振寺，由此形成了噶当派。噶当派的传承主要分为教典传承和教授传承，这部分在P142～P145页有详细的介绍。

香巴噶举派创立及传承路线图



此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。

❶ 琼波南觉尼泊尔、印度学法

香巴噶举创始于琼波南觉，他10岁开始学习梵藏文，13岁从一位苯教师学法，后又学习宁玛派的大圆满法，均不能如愿。于是，带了很多的金子前往尼泊尔和印度求法。在印度，依从弥勒巴、尼古玛等著名大师并求得当时在印度流行的许多密宗法门。

❷ 琼波南觉开始传法

最后学成返回西藏后，琼波南觉在噶举派高僧朗日唐巴前正式出家受比丘戒。之后，琼波南觉最初在西藏前藏的盆域地方，即拉萨以北建立寺庙，收徒传法。

❸ 香巴噶举创立

琼波南觉前往后藏的香地方，这个位置是在西藏中部偏西、甚至可以说是偏西北的地方。相传他在这里传授自己掌握的教法，并在3年期间建立108座寺院，收很多弟子。香巴噶举也由此闻名。琼波南交后辈又建立甲寺和桑定寺，形成香巴噶举的两个支系。

❹ 甲寺

香巴噶举的第七代法王桑吉敦巴的弟子阿义僧格继承法位，其弟子香敦精通显密，修建了甲寺，由此传出了“甲派”。该派弟子汤东杰布将甲派学说传入康区，至今在类乌齐地区有甲派寺庙。汤东杰布大师以建筑铁索桥而闻名。相传汤东杰布在西藏以组织并演唱藏戏作为集资的重要手段，在西藏境内共建造一百多座铁索桥。因此被称为“铁桥活佛”，藏戏创始人。



汤东杰布大师

❺ 桑定寺

桑吉敦巴的弟子克尊·旬奴珠在娘麦地方建立桑定寺，由此传出的法嗣称“桑定派”。该派主要流传于后藏，其传承至今未绝。桑定派的寺庙，目前仅存桑定寺一处，已有300多年的历史。桑定寺在浪卡子县羊卓雍湖畔，一说在日则喀地区年木地方，寺内全为男喇嘛，唯有主持是女活佛，名多吉帕姆，是西藏佛教的唯一女活佛，转世传承至今已传十二世，地位很高。14、15世纪时，宗喀巴和克主杰师徒先后向香巴噶举僧人学法。

噶玛噶举派传承的主要寺院分布图

此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用



❶ 岗波寺

公元1121年，达波拉杰在今达波地区雅鲁藏布江北岸西边，建立岗波寺。该寺为达波噶举的祖寺。达波拉杰融合了噶当派的教法和米勒日巴的密法，形成自己的教派，即达波噶举。如今所说的噶举派，就是指达波噶举。达波拉杰在该寺住持了30年。

❷ 噶玛丹萨寺

公元1147年，达波拉杰的弟子都松钦巴在类乌齐的噶玛地方，修建了一座噶玛丹萨寺，噶玛噶举派由此得名。

❸ 楚布寺

公元1187年，都松钦巴又在堆隆地方修建楚布寺。后来噶玛丹萨寺的地位逐步下降，楚布寺就成了该派的主寺。该派比藏传佛教后弘期其他教派更早一些，形成了以一个寺院为中心的统治集团和经济实体，藏传佛教之“活佛转世制度”由此派开端。黑帽系是噶玛噶举活佛转世系统之一，由于该派噶玛拔希在1256年接受蒙古大汗蒙哥(元宪宗)赐给的金边黑色僧帽和金印，故该系名为黑帽系。噶玛噶举的创始人都松钦巴被列为一世活佛。噶玛拔希为二世活佛，今已传至十七世噶玛巴大活佛。

❹ 乃囊寺

红帽系是噶玛噶举派又一活佛转世系统，该系因一世活佛札巴僧格曾得元帝赐给的一顶红色僧帽而得名。1333年建成的乃囊寺和1490年建成的羊八井寺先后作为该派的主寺。

❺ 蔡巴寺和贡塘寺

创始人是向蔡巴，因在蔡地建立蔡巴寺而得名。后又于1187年建贡塘寺。向蔡巴为建立寺院常与人争斗掠夺，藏族人却仍然称赞他一心为佛的精神。格鲁派兴起后，蔡巴寺和贡塘寺改属格鲁派管辖。

❻ 丹萨替寺

公元1158年，达波拉杰最著名的弟子帕莫竹巴·多吉波杰，在帕莫竹地方，即今桑日县境内，修建了丹萨替寺并传法，得到了吐蕃贵族后裔朗氏家族的支持。14世纪中期，帕竹势力壮大，其家族成员大司徒绛曲坚赞（1302～1364）击败萨迦地方政权，统一了卫藏地区，建立起帕竹地方政权。后于1618年为噶玛地方政府所取代。帕竹噶举派另一有座寺庙叫泽当寺，是1351年由绛曲坚赞建立的。该寺以讲习显宗经论为主，而丹萨替寺则以修习密法为主，帕竹噶举派先后形成八小分支。

❼ 拔戎寺

达波拉杰的弟子达玛旺秋，因传法时在桑雄和拉堆绛，即今昂仁县建立拔戎寺，形成拔戎噶举派。拔戎寺住持一直由其家人世代相传，后因内部纷争而逐渐衰落下来。

格鲁派的创立和发展路线图

❶ 宗喀

格鲁派的创始人宗喀巴罗桑扎巴出身于安多地区的宗喀地方，父亲是达鲁花赤鲁本格，母亲名叫辛萨阿却。他生于公元1357年，即藏历第六饶迥的火鸡年，出生时伴有诸种异兆。他是父母所生的6个儿子中的第四个儿子。宗喀巴3岁时，从法主噶玛巴若贝多吉受近事戒，起名贡噶宁波。7岁时，由法主顿珠仁钦任为他传授了沙弥戒，起法名罗桑扎巴，因为他是宗喀地方人，成名后被称为宗喀巴。

❷ 昌都

公元1372年，宗喀巴由两位舅父相伴，和故乡的商旅团一道，向卫藏这一法源走去。途中经过昌都。

❸ 直贡寺

公元1373年，17岁的宗喀巴来到直贡寺，拜见了直贡的京俄却吉扎巴，听受了《大乘发心仪轨》《大手印》和《五具》等许多深密教法，又随蔡地方的医生官却加卜听受了医学知识，记诵《四部医典》。

❹ 聂塘德瓦坚寺和桑普寺

跟从吉祥狮子、善满意二位大师，听受了《法缘》。从功德海听受《现观庄严论》、《般若波罗密多》等经纶，全部通晓文意。后来他跟随许多大师学习佛法，并在萨迦、泽当、堆桑丹、觉摩隆、拉顶、纳塘等寺院参加巡回辩经，在佛教显宗的各方面都达到了学者的水平。

❺ 丹萨替寺

宗喀巴20多岁时，受比丘戒，此后开始学习密宗。他在丹萨替寺跟随京俄却吉扎巴听受《道果法》、《那洛六法》和声明等。此后，前往觉摩囊寺和其他寺院，在喇嘛意希坚赞那里详细听受了《时轮本续》及其《大疏》等教法，因而对于历算也很精通。宗喀巴还随喇嘛德钦却贝听受时轮、金刚的灌顶、教诫、传授、舞步、弹线、声调等，学习了《金刚心要》及注疏、密集教法及布顿大师的著述等。总计起来，宗喀巴大师前后依止了40多位佛学大师学习佛法，为教化众生广做灌顶、教诫、密续、说法、传戒等佛法事业。

❻ 布达拉宫

宗喀巴40岁时，驻锡布达拉宫，为桑普、德瓦坚、贡松德庆三寺和噶瓦栋、觉摩隆和岁浦三寺的众座主为首的三藏法师数百人大转了《中观光明论》、《律经》和《道次第》的法轮。

❼ 热振寺

公元1402年和1405年，他先后在热振寺著述《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。这两部著作，代表了宗喀巴在显教、密教方面的思想体系和创见，成为格鲁教派教义的根本典籍。

❽ 大昭寺

公元1409年被公认为格鲁派正式创建的一年。这一年藏历正月间，宗喀巴大师在拉萨发起了一个大型的祈愿大法会，开创了藏传佛教一年一度在拉萨举行的“传召大会”。当时组织涣散、数量众多的噶当派寺院和僧人，就先后并入格鲁派，故格鲁教也称为“新噶当派”。

❾ 甘丹寺

大法会后的公元1410年，宗喀巴大师创建了甘丹寺，这是宗喀巴的大功业之一。甘丹寺位于拉萨以东40公里处的旺古日山山下，它的创立标志着格鲁派的正式兴起。公元1419年，63岁的宗喀巴大师将自己的僧帽、袈裟大氅赐给弟子贾曹杰，表示授权他代理自己的法座。当年的藏历十月二十五日，宗喀巴大师圆寂。

❿ 哲蚌寺

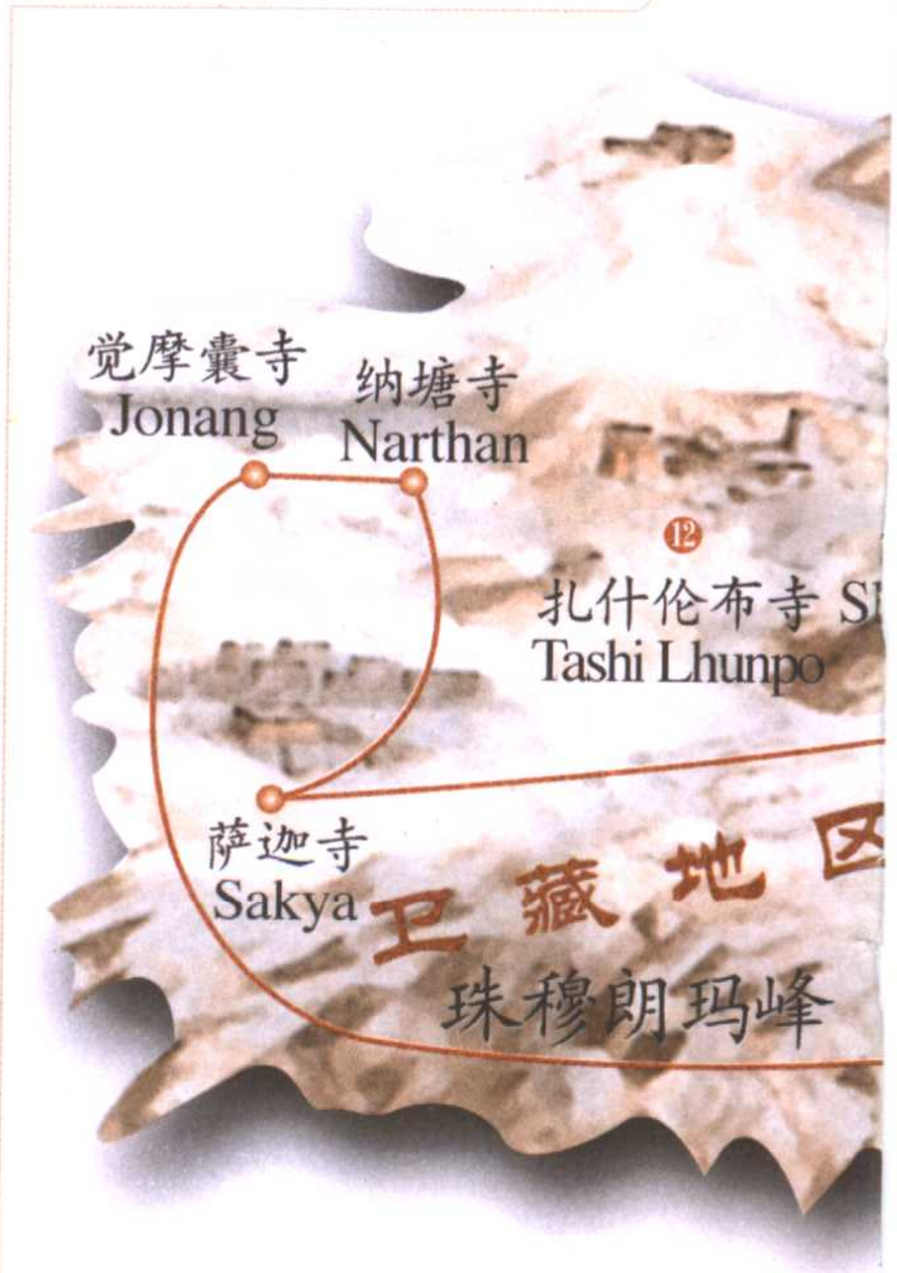
公元1416年，由内邬首领南喀桑波担任施主，嘉央曲杰主持兴建了哲蚌寺，这是常住僧人最多的寺院。嘉央曲杰任第一任法台，后还有14任，从第14任第五世达赖喇嘛开始，历世达赖喇嘛在名义上担任哲蚌寺法台。

⓫ 色拉寺

公元1419年，即藏历第七绕迥的土猪年秋天，大慈法王迎请宗喀巴大师到色拉却顶礼敬供养。宗喀巴大师对他作了应在色拉兴建寺院，兴建僧舍等指示。工程的资材，大部分是由帕竹的大臣内邬宗巴南喀桑波提供的。大慈法王释迦也失担任色拉寺的第一任法台，此后的法台中，除十七任法台是四世班禅大师洛桑却吉坚赞外，从五世达赖喇嘛洛桑嘉措以后，历辈达赖喇嘛都是名义的色拉寺法台。

⓬ 扎什伦布寺

公元1447年，即藏历第八饶迥火兔年的十月，根敦朱巴和施主达杰巴·本索南桑波一起开始兴建扎什伦布寺。此寺是后藏地区最大的格鲁派寺院，也是名声最大的寺院。从1449年的冬季学经期开始，根敦朱巴师徒就常住于扎什伦布寺讲经传法。自根敦朱巴任第一任法台，后来又有十四任，从四世班禅洛桑却吉坚赞护持扎什伦布寺的法座开始，由历辈班禅大师执掌扎什伦布寺的法座。





格鲁派创始人——**宗喀巴**

宗喀巴的出生地

在这里，宗喀巴遇到了噶举派教主——京俄法王

西宁 Xining

库库若尔 Kokonor

塔尔寺 Kumbum

湟中（宗喀）Tsongkha

西钦寺 Shechen

佐钦寺 Dzogchen

康托贡寺 Khatog

热振寺 Reting

直贡寺 Drigung

康藏地区

昌都 Chamdo

甘丹寺 Ganden

强巴林寺

色拉寺 Sera

哲蚌寺 Drepung

拉萨 Lhasa

大昭寺

拉姆拉措湖 *Lhamo Latso*

林芝 Shigatse

聂塘

桑耶寺 Samye

丹萨替寺 Densatil

雍布拉康 Yumbulakhang

江孜 Gyantse

班公措（圣湖）*Yamdrok Tsho*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

途经之地

此图仅作为历史资料参考示意图，不作为地图使用。

如何阅读本书

本节主标题
本节所要探讨的主题

篇名与序号
本书每章节分别采用不同色块标识，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。

1

藏密修持者必须谨记

显密并重、重视修行次第

藏传佛教拥有佛陀智慧的两大精华，即大乘中观正见和金刚乘密法，显密并重。因此，修持西藏密法，首先必须显密兼修、讲究修行次第，如此学习密法，才会取得成效。

公元7世纪到公元11世纪，世界佛教三大体系之一的藏传佛教在中国青藏高原特殊的人文地理环境中形成。它兼有佛陀教义中的两大精华。俗称“天上有日月，地上有两宝”，这“地上两宝”就是指佛教智慧的精髓——大乘中观正见和金刚乘密法。

南传佛教属于洁身自好、自求解脱的小乘佛教；汉传佛教虽属利益众生为目的的大乘佛教，但只有显教，没有密教；只有藏传佛教全面地接受了佛陀的三乘教义，本身虽属大乘，但并不排斥小乘，而且在僧戒方面效法小乘僧戒。宗喀巴大师曾在《菩提道次第论》中说：“一切教乘并行不悖，一切佛言均属教诲。”认为三乘四续显密佛法都是应机教化的方便法门，都非常重要。所以藏传佛教坚持显密并重，外持声闻戒，内修菩萨行，修习密法时重视修行次第，即生起次第和圆满次第。

从11世纪中叶开始，按印度那烂陀佛教大学的学制，在西藏桑普建起了辨经学院。此后，噶当、萨迦、格鲁各大教派在藏区各地陆续建起了上千座的辨经学院，把寺院办成了学习研究佛学、培养人才的十明学院。其中最著名的辨经学院有哲蚌、色拉、甘丹、扎什隆布、青海塔尔寺、甘南拉卜楞寺、理唐大寺、西康强巴林等。

20世纪中期，哲蚌寺有学僧七千，色拉寺学僧五千，扎什伦布、塔尔寺、拉卜楞寺各有三四千。大小辩经学院全藏区有一千五百多所，学僧有几十万人。各辩经院都设有显宗和密宗博士学位。显宗学院主修的是“五部大论”，即因明学、般若学、中观学、俱舍学、律学。完成这五部学业共需16年～17年，经考试答辩，成绩优秀的可以获得“多冉巴”、“拉冉巴”等显宗博士学位。然后再进入密宗学院，学习密宗总论和各部分论，学制3年～4年，辩论成绩合格者可获得“俄冉巴”，即密宗博士学位。

显密二宗，显宗是理法多，密宗是事法多，二者都不可偏废，修学者不仅要熟悉密法，也要探讨教理，有正确的佛法观念，如此学习密法，才不会偏差。

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。

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意。

名词解释

本书的名词及概念的解说。

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。

问题代言人

本书通过好奇的小喇嘛和博学的老喇嘛的对话，将每个章节的知识重点、疑难点摘选出来，分步破解阅读障碍。





第1章 西藏密宗的渊源

我们在认识西藏密宗之前，必须首先了解它的来龙去脉。密宗起源于印度，被认为是大乘佛法发展的高级阶段。在佛教传入西藏地区，并且经历了前弘期和后弘期的发展之后，在传承、经典、修习次第和制度等方面均有自己的特点：极为崇尚密宗。因此，传统上把藏传佛教统称为“藏密”或“西密”。这部分所介绍的密宗主要经典、宇宙观以及根本修证法等基本内容，是我们进一步了解西藏密宗的开门钥匙。

本章图版目录

密宗源流分解图 /25

西藏佛教发展的两个辉煌期 /28

大日如来 /31

金刚萨埵 /31

八宗之祖龙树菩萨 /33

因、根本、究竟 /35

《金刚顶经》三种传世译本 /37

五佛显五智 /37

理智不二 /39

金、胎两界曼荼罗为一体不可分割 /39

胎藏界曼荼罗 /41

金刚界曼荼罗 /43

金刚界成身会三十七尊 /45

大日如来与五轮塔 /47

自然界与人体的“六大” /47

五佛在三曼中的形相 /49

三脉五轮图 /51

修法时意识波动示意图 /51



左图：龙树菩萨　见 33 页

右图：莲花生大师　见 28 页

1

大乘佛法发展的高级阶段

密宗兴起

密宗起源于印度，是大乘佛法中显密通途的学问。一般认为在7世纪中叶《大日经》和《金刚顶经》出现后，密宗才得以成为独立的宗派。

● 大乘佛教的核心：菩提心

印度的大乘佛教，在佛陀涅槃后500年到1000年间渐渐产生。追溯到原始佛教，其中已经含有大乘思想。到部派佛教时期，大众部与上座部各部派都以重视立论著学为主，佛教因此逐渐偏重于义理的研究，反而远离了佛法的实践。于是，大乘佛法行者重新思考佛陀教化的本意，提倡落实以大悲心为基础的菩萨道。

菩萨道最核心的内容是菩提心——但愿众生皆离苦，不为自身求安乐。也就是说，它不但要以出世的心情，跳入人间的火坑地狱去救世救人，还要拯救众生；不但要度化善人，也要度化恶魔。所以说，大乘宛如纯净无污的圣洁莲花，不生长在高原山顶之上，而要在污秽烂泥中开花结果。

● 大乘三派与密宗的形成

大乘佛教自创立以来，在其发展过程中，分成三个派系：根据般若的思想，产生了中观学派；根据唯识的思想，产生了瑜伽学派；根据唯心的思想，产生了如来藏学派。这三大学派又可归纳为二类：第一是“空的”，叫中观派；第二是“有的”，分为唯识的“有”和唯心的“有”，唯识的“有”叫瑜伽派，唯心的“有”叫如来藏派。中观学派和瑜伽学派相结合，为密宗的修法建立了一套完整精详的理论。

● 印度密宗的盛衰

公元7世纪中叶，密宗在印度成为独立的宗派，最初流布印度西南、德干高原，后来又传向印度南部和东北，以超觉寺为中心，由于当时波罗王朝的大力支持而飞速发展。

直到11世纪，西亚突厥系的伊斯兰军队侵入南亚次大陆以后，密宗分出了时轮教。时轮教认为，现实世界就像时间的车轮一样，倏忽即逝，般若与方便二而不二，只有信仰宇宙的绝对者——本初佛大日如来才能从虚妄的世间解脱出来。在时轮教出现后不久，中印的佛教寺院受到入侵军队的彻底摧毁，佛教在印度也就衰落了。

密宗源流分解图

佛法

释迦牟尼传授的成佛之道

（方便法门不同）

显法

释迦牟尼公开传授的佛法

密法

释迦牟尼化身金刚持私下对信徒传播的佛法

密法和密乘是从不同角度来界定的概念。密法与显法相对，两者的区别在于传法公开与否上，密乘则与显乘相对，区别在于方便法门的不同。密乘即是重视密法的佛教。

（区别在于有无菩提心和菩萨行）

小乘

大乘

中观学派

以般若学为基础

（空宗）

瑜伽学派

以唯识学为根基

（有宗）

如来藏学派

以唯心的思想为根据

（有宗）

8世纪，两者相结合为密宗的见、行、修建立了一套完整精详的理论。

对立

统一

为果乘，义理和修持方法世代师徒私下相传，重视闭关修持，追求即身成佛。

密宗

从印度北传到西藏 ►►►►



公元1～2世纪，龙树菩萨出世，以般若经典为根本，造《中论》、《大智度论》、《十二门论》等，倡导般若空观，破邪显正，大树法幢，展现大乘佛教富丽宏伟的思想，衍生成大乘空宗，即中观派，这一派成为公元3～4世纪间印度佛教的主流。

公元4～5世纪，无著、世亲二大论师出世，认为当时印度偏执“一切皆空”为流弊，独帜大乘“有”义，主张用瑜伽修行的方法达到解脱，开创印度大乘“有宗”瑜伽行派。此派有《瑜伽师地论》、《分别瑜伽论》、《大乘庄严论》、《辩中边论》及《金刚般若论》等五部大论。

2

西藏密宗发展的两个重要历史时期

前弘期与后弘期

西藏佛教属于北传大乘佛教中观学派，它的特点是崇尚密宗，所以也被称为西藏密宗。西藏密宗的发展，大致可以分为前弘期和后弘期。

佛教传入西藏之前，雪域高原的古藏族先民信奉一种名叫“苯教”的原始宗教，其创始人顿巴辛饶生于今西藏阿里的扎达县境内。苯教盛行时，分白苯、黑苯和花苯三个分支。苯教是一个拜物神教，崇拜日月星辰、山川湖泊，笃信神咒巫术，专门从事祈福禳灾、治病送死、驱鬼降神等活动，在当时的西藏影响很大。大约在公元5世纪，佛教开始从中国中原和印度－尼泊尔这两条途径传入西藏，并与苯教展开了长期的斗争，但同时又和苯教相融合，这为藏传佛教增加了神秘而强大的地方色彩。

到公元7世纪松赞干布执政时期，与松赞干布联姻的尼泊尔赤尊公主和唐朝文成公主，都分别从尼泊尔和唐朝带来一尊佛像。赤尊公主带的是“不动佛像”，即释迦牟尼8岁等身像。文成公主带到拉萨的是“觉卧佛像”，即释迦牟尼12岁等身像以及360卷经典。两位公主都各自主持翻译佛教经典。后来，王室发现佛教有利于新生的吐蕃政权的巩固，于是极力倡导兴佛。据说，松赞干布从印度等地请来弧萨惹、婆罗门香迦惹和斯罗曼殊三位密宗大师，翻译密宗经典《宝云经》、《宝箧经》等，并修建了昌珠寺、大昭寺、小昭寺等寺庙，寺庙的佛殿上已出现度母、佛母、妙音天女、甘露明王等密宗佛像。

在松赞干布去世后，由于内乱和对外征战，崇佛与灭佛的斗争延续了一个多世纪。到公元755年，吐蕃第五代藏王赤松德赞(公元742年—797年)即位。他掌握实权后，联合崇佛的大臣打击崇苯的外戚，清除其代表人物，规定臣民必须信佛，并派人前往尼泊尔迎请印度佛教显宗知名人物静命大师(即寂护)入藏。静命入藏后在桑耶等地与藏王会晤，并为其讲法。此举遭到苯教势力的反对，并借出现雷击、洪水和瘟疫等自然灾害，掀起更加强烈的反佛活动。静命大师只好退回尼泊尔。

不久，印度的密教大师莲花生应邀入藏。莲花生带弟子25人到西藏弘法，以神咒和神通力降服了恶魔妖魅。莲花生其实并不反对藏地原始宗教——苯教，这样使苯佛之间的矛盾得到了缓和，藏族人纷纷皈依佛教，因而实际上，莲花生为藏传佛教创始人。

后来，赤松德赞再次请静命大师入藏，与莲花生共同推行佛教。并由莲花生主持，静命设计，于公元766年建成西藏第一座佛法僧三宝俱全的寺庙——桑耶寺。该寺大殿分三层，分别具有藏、汉、印三种形式和风格，并由藏、汉、印度三地僧侣在这里讲习辩论。随着佛教的发展，中原传来的禅宗派教义和印度僧人传来的教义相互矛盾，争论不休，于是双方高僧在桑耶寺举行辩论，结果印僧得胜。从此，宣布人们以后不得再修禅宗，而印度佛教的宗派便统治了西藏。

桑耶寺建成后，静命大师亲自剃度了7名青年为僧。他们是藏族的第一批僧人，史籍称之为7位先觉之士。此时，翻译了一些显密典籍，如《金刚界曼陀罗等密教要点》、《集密幻变修部八教经论》、《集密意经》等。同时，开始传播密宗修习法。这时印度盛行的无上瑜伽密续已传入西藏，莲花生又将印度的金刚乘密宗传播于西藏各地。

但到了公元838年，朗达玛(公元838年～842年)继位为藏王。他在位五年，大事灭佛，佛像被埋，经典被焚，传佛大师外逃，僧人被迫还俗，寺庙遭破坏，使西藏境内的佛教几乎全被灭绝殆尽。郎达玛灭佛标志着“前弘期”的结束，显宗遭到沉重的打击，密宗因秘密单传，所以一直流传下来。

朗达玛灭佛后，西藏长期处于内乱分裂状态。公元978年以后，佛经再度兴盛。这个时期的活动比较分散，因而形成许多教派：宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派、希解派、觉宇派、觉囊派以及格鲁派。公元1270年，萨迦法王八思巴·罗卓坚赞被元朝忽必烈尊为“帝师”，统辖西藏政教，开始了西藏地方的政教合一。

公元1042年，著名的阿底峡大师(公元982年～1054年，孟加拉人)应古格王国国王意希沃之邀，来到西藏西部阿里地区扎达县境内的古格传教，他在那里的托林寺住了3年。他到卫藏后，广收门徒，讲经传法，致力于调整显密修习次第和显密两宗的关系，传教达9年之久。阿底峡师徒所宣扬的教义，不仅影响当时佛教各派，而且成为后来宗喀巴大师(公元1357年～1419年)创立格鲁派的渊源。宗喀巴以阿底峡的《菩提道灯论》为宗，著成了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，成为格鲁派的理论基础。 15世纪初，宗喀巴及其弟子贾曹杰、克主杰等创立格鲁派。下传达赖、班禅两大活佛系统，为现今西藏地区盛行的一大密宗教派。

西藏佛教发展的两个辉煌期

前弘时期

公元7世纪前

佛法未传，苯教盛行



苯教祖师顿巴辛饶

公元7世纪 松赞干布时期

佛法正式传入

1 尼泊尔咸信公主

携带佛经、一尊不动金刚雕塑以及僧人入藏



传佛僧侣

2 唐朝文成公主

携带佛经、一尊12岁释迦牟尼等身佛像入藏，侍从中有儒士、道士五人

公元8世纪 赤松德赞时期

佛教弘盛

1 寂护、莲花生

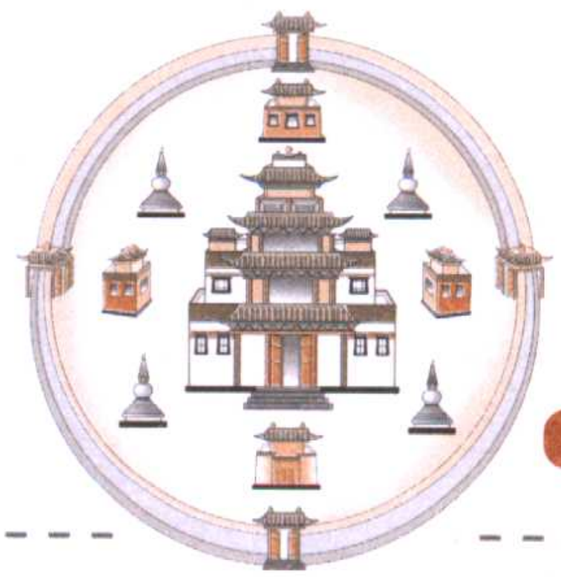
入藏弘法



莲花生大师

2 建立桑耶寺

始建僧伽制度



桑耶寺

3 汉地大乘和尚

摩诃衍在西藏讲禅学，但效果不大，后被寂护弟子莲花戒逐出西藏

后弘时期

公元838年～公元842年

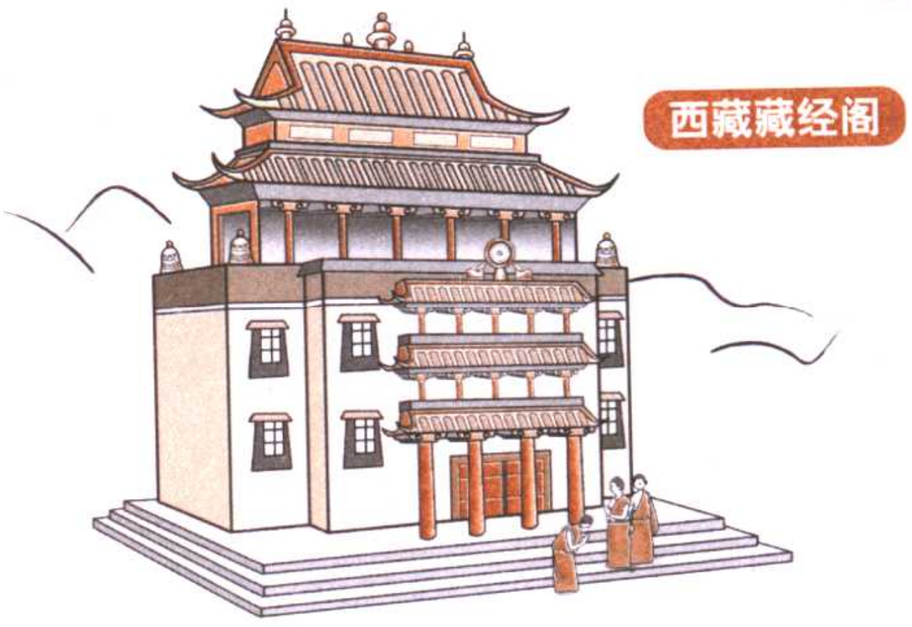
朗达玛毁佛灭僧

郎达玛施行灭佛政策，捣毁寺院、焚毁经书，强令僧侣还俗。这引起了社会的极度混乱和人们的怨恨。公元842年，一名僧人在拉萨大昭寺前刺杀了郎达玛。

公元10世纪

佛教中兴

1. **宝贤王**
   赴印度再次取经，学习《集密》、《时轮》等经续、注释及仪轨。
2. **印度僧人**
   来藏翻译显密经论，密宗经典汗牛充栋。



西藏藏经阁

公元11世纪至公元15世纪初

佛教再次弘盛

1. **阿底峡**
   入藏宣扬显密观行教法
2. **藏密四派**
   宁玛、噶当、噶举、萨迦等陆续建立
3. **宗喀巴**
   创立格鲁派，下传达赖、班禅两大活佛系统



阿底峡



宗喀巴

3

密宗之教主

大日如来与金刚萨埵

在密宗中，果地的佛是大日如来，因地的成就者是金刚萨埵。金刚萨埵继承了大日如来的精神，并加以无限地延续下去。所以，密宗的第一代教主是大日如来，第二代教主是金刚萨埵。

● 大日如来

大日如来是法身如来，为密宗的最高本尊。梵名是“摩诃毗卢遮那”(Mahavairocana)。“摩诃”是“大”的意思，“毗卢遮那”为“日”的别名，故译为“大日”。佛陀大公无私地施予众生无限的佛光加持，就像世间的太阳一样。在日出之时，阳光遍照大地，无论贫富、贵贱、贤愚、好人坏人，大地万物均能得到平等普照。然而，世间的太阳有昼夜之分，难以照见暗室及地下等处，而且还有毁灭的一天。佛德却能遍照周遍一切，佛光不生不灭，恒古长存，范围惠及十方法界，故称之为“大日如来”。

密宗认为，大日如来本身就像一轮太阳，或者一颗玲珑剔透的明珠，象征着我们的自性菩提，是我们的自性佛，进而可演化出种种相。也就是说，任何事物都是一种佛德的显现，在每个生灵的身上，都可以看到佛性，因为佛性是人人都有的。

● 金刚萨埵

在密宗中，果地的佛是大日如来，因地的成就者是金刚萨埵。金刚萨埵继承了大日如来的精神，并加以无限地延续下去。所以，密宗第一代祖师是大日如来，第二代祖师是金刚萨埵。

金刚萨埵，梵名为 Vajrasattva，又名金刚手、执金刚、持金刚、金刚持，是大日如来的内眷属，为诸金刚的上首，居于金刚法界宫。大日如来曾亲自向他传承密乘，他又传给释迦牟尼，因此，成为传承密法的第二祖。

金刚萨埵，是金刚有情、无限生命的延续者；是具有大智慧能断除一切烦恼、契入般若空性、体受佛法的人。凡是能够透彻掌握佛陀精神的人，即可称为金刚萨埵。所以，金刚萨埵不是以右手持五股杵，左手拿五股铃的为外相表征而已。凡是能够确实掌握佛陀精神，并将之无限延续的人，就是金刚萨埵。

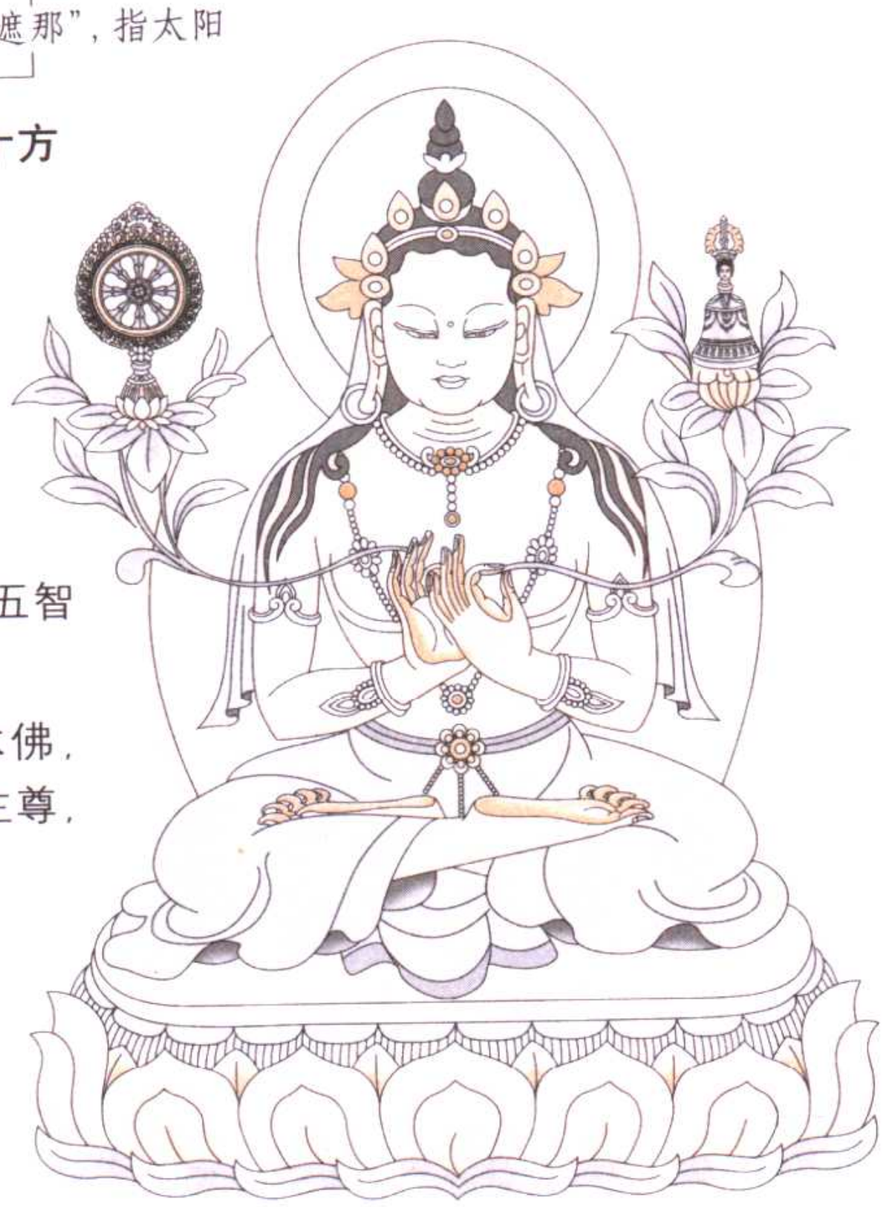
大日如来与金刚萨埵

大日如来

梵语
Mahavairocana

"摩诃"，大　"毗卢遮那"，指太阳

大日如来，即遍照十方法界的太阳



❶ 他是五方佛之首，代表五智中的法界体性智。

❷ 为密宗供奉的最上根本佛，是金、胎两部曼荼罗的主尊，分别代表智德和理德。

辨认特征

1 身色

白色，代表纯净，是一切形相之源，能克除痴毒。

2 持物

右手八辐宝轮，代表宇宙真理超越时空限制；左手金刚铃，代表智慧。

3 手印



转法轮印



结智拳印

金刚萨埵

梵语
Vajrasattva

金刚　本质

金刚萨埵



❶ 金刚萨埵，是具有大智慧能断除一切烦恼、契入般若空性、体受佛法的人。

❷ 凡是能够透彻掌握佛陀精神的人，即可称为金刚萨埵。

辨认特征

1 身色

肉色

2 持物

手持五股金刚杵和金刚铃，象征慈悲与智慧。

4

密宗之祖师

龙树与龙智阿阇梨

龙树和龙智是密宗中两位最重要的成就者和传承大师。龙树在中国被尊为禅宗、密宗、唯识、天台、华严、三论、成实、净土等显密八宗之祖；龙智的传承弟子则为中国传入了金刚界、胎藏界两大法，为密宗在中国的发展打下了坚实的基础。

● 显密八宗之祖：龙树

龙树，也称“龙猛”，是大乘佛教中观派的创始人。生于约公元2至3世纪，是南印度的婆罗门种姓，传说其父姓龙，母生他于树下，故名龙树。他的出世在佛经《摩诃摩耶经》和《入楞伽经》第八卷中有授记。龙树年轻时，进入南天铁塔，得到诸佛菩萨的灌顶和亲授，传出《金刚顶经》和《大日经》，并撰写了《发菩提心论》。后世以此“两经一论”建立了密教，宗此密教之行称为“密宗”，通称纯密，以有别于杂密和左道密。

其后又从一位老比丘处求得大乘经典《摩诃衍》。他从龙宫宝库取出的一部未传世的十万偈《华严经》，后来传入中国，经过发展融会，在唐朝建立了中国佛教的十大宗派。龙树菩萨因此被尊为禅宗、密宗、唯识、天台、华严、三论、成实、净土等八宗之祖。

龙树的著作十分丰富，有《中论颂》、《十二门论》、《大智度论》、《十住毗婆沙论》、《菩萨资粮论颂》、《庄严佛道论》等不少著名的论典，享有“千部论主”的美誉。

● 龙智阿阇梨

龙智菩萨，梵名为“那遏菩提”，天竺国人。龙智常随龙树，精通三藏，也深谙练金术。龙树灭后，龙智住在吉祥山的一个洞穴之中，经过12年修习而得大印悉地成就，生命如日月一样长久。曾创作《曼荼罗二十显》、《烧施》、《五次第释》等著名论典。

龙智祖师在他千年的寿命之中，广泛地接受弟子，传播佛法，他的弟子遍布整个天竺，因此被人称为“阿阇梨”，“阿阇梨”就是根本上师的意思。

龙智菩萨经过几百年的等待与挑选，认为弟子中能够传承一界普门大法的，只有善无畏和金刚智两人。他将胎藏界法传给善无畏，金刚界法传给金刚智。在两人学成之后，龙智菩萨命他们到中国传法。他们来中国后，印度已不再存留普门大法。

八宗之祖龙树菩萨

龙树名字的来历

梵语

Nagarjuna

- Nag：他的成道与龙族有关
- arjuna：周那，即“树”的意思

龙树



①龙树，梵文是Nagarjuna，他的母亲在树下生他，因此取名为周那(arjuna)，周那是树的意思；他的师傅是大龙菩萨，他的成道与龙族有关，所以号为龙树。

②同时可能因为阿周那是印度史诗《摩诃婆罗多》里般度五兄弟之一，他最为勇猛，所以玄奘又译为“龙猛”。西藏译为“龙成”，因为arjuna的字根ar是“成”的意思。

辨认特征

1 身色

白色，象征克除痴毒。

2 形相

着袈裟，头顶环绕八条蛇。

3 位置

长于龙树上。

1. 龙树著有《中论颂》、《般若经》、《大智度论》等佛教要典，这些都是佛学的重镇。
2. 龙树菩萨为中国佛教的八宗之祖：禅宗、密宗、唯识（法相）、天台、华严、三论、成实、净土等。

名词解释

纯密

指大日如来以法身在法界宫殿中，对内眷属所说之秘密法门，即《大日经》、《金刚顶经》中所载的密法仪轨。也有人将金刚、胎藏两部大法称为纯密。

杂密

指大日如来的应化身释迦牟尼佛，在尘世所宣说的显密糅合之诸经。杂密的根本经典是《持明咒藏》，即所谓《金刚大道场经》十万颂。也称金胎两界大法之外的杂部密教为杂密。

5

密宗的主要经典（1）

《大日经》

《大日经》是密宗最重要的经典之一，统摄密宗的胎藏界大法，密宗修持的精华和妙趣尽在这一部大法之中。

● 《大日经》的由来

《大日经》，全称是《大毗卢遮那成佛神变加持经》，唐朝中期天竺人善无畏、一行译，被奉为密宗根本经典之一。共分为七卷36品，前六卷31品为经文的主体，后一卷5品揭示供养念诵法。

此经相传为大日如来在金刚法界宫为金刚手秘密主等宣说。后来龙树菩萨入南天竺铁塔，亲承金刚萨埵的传授后诵出。原经有广本十万颂，龙树摄取其中的要义，编成略本三千余颂，也就是现今流传的这个版本。《大日经》的汉文注疏，主要有一行的《大日经疏》20卷、《义释》40卷，以及日本空海的《大日经开题》一卷。无论哪一个版本，都是以“菩提心为因、悲为根本、方便为究竟”为经文阐述的中心内容。

● 《大日经》最核心的内容

《大日经》讲述了密宗的基本教义、各种仪轨和供养方法。它以大日如来的种子字“阿”字为宗，讲述一切众生与生俱来的净菩提心，即佛性，还将之以胎藏界曼荼罗的图式展现给众生。

《大日经》中最核心的教理就是“因、根本、究竟”，即“菩提心为因、悲为根本、方便为究竟”。这句话的意思是，以希求成佛之心为种子，以大慈悲为使功德增长的根本，以利益众生的各种法门作为最彻底、最根本的成佛方法。菩提心，即是自己真实的心，众生真实的自心，就是一切智。要不执著于自己的心，才能如实地观察证知自己的心。

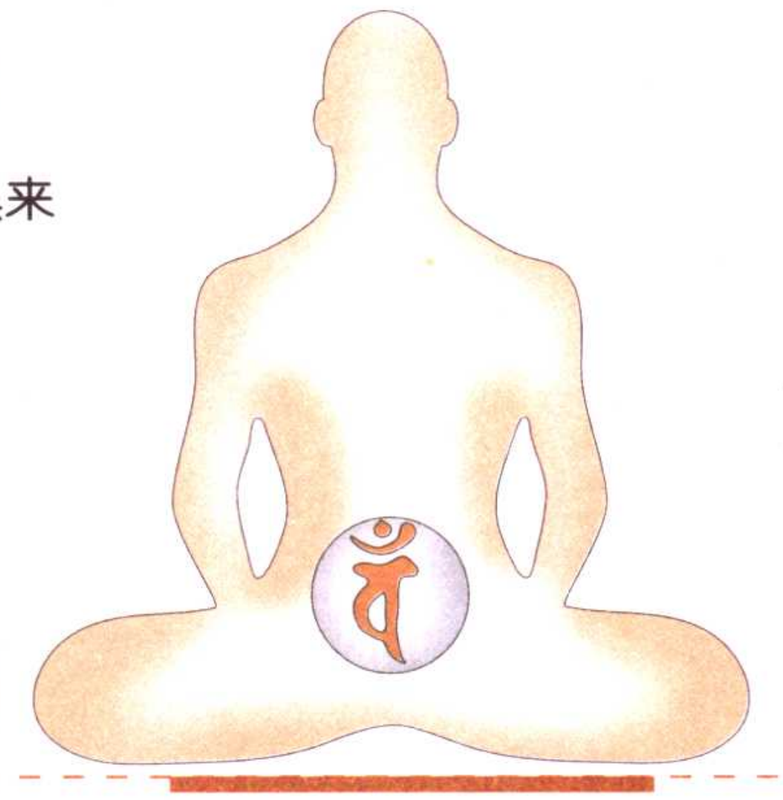
经中还宣说了各种真言、手印、观想、念诵的行法和各种择地建坛等外缘及灌顶、护摩、加持、应持的禁戒等部分。

因、根本、究竟

菩提心为因、悲为根本、方便为究竟，这三句话揭示了密宗教义的根本。

净菩提心为 因

一切众生的佛性与生俱来

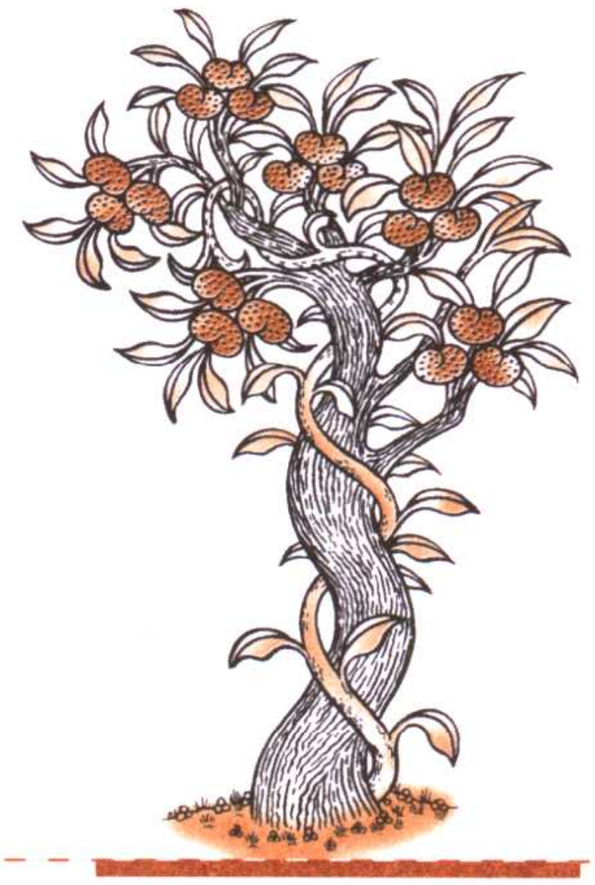


修行者

修行者的真实心即是一切智，是修持的基础。

大慈悲心为 根本

怀有大慈悲心，促使功德增长

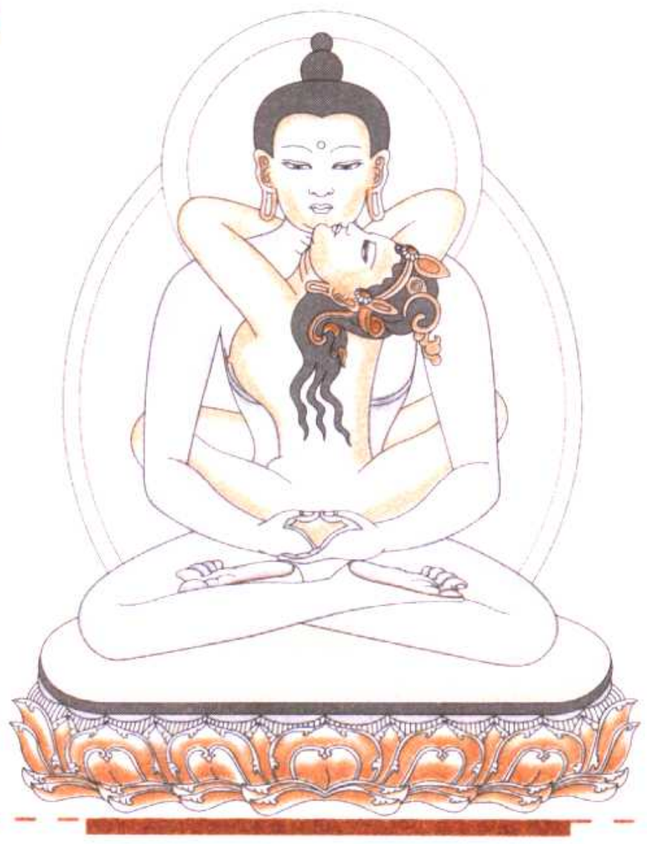


无忧树

修行者勤奋修持，所积聚的功德飞速增长，结下累累硕果。

方便善巧为 究竟

身语意三密是悟入佛境的方便法门



普贤如来

修持者将自身的三密与佛的三密相应，就可即身成佛，利益众生。

6 密宗的主要经典（2）《金刚顶经》

《金刚顶经》是密宗的一部实用经典，为了让修行者证入佛菩萨的境地，提出了灌顶、观想修持、结印等一系列密宗独特的修行仪轨。

● 三个版本

相传《金刚顶经》包括了十四处十八会之说法，龙树在南天竺铁塔受持十万颂。传到金刚智时，在他乘船东来的途中，遭遇大风暴，经典大部分逸失，传译的仅是十八会中初会四大品这一极少部分。有三种译本都可简称为《金刚顶经》，其中，金刚智译本是从十万颂的广本中略出其精要，故称《略出经》。此外，还有不空《金刚顶瑜伽经十八会指归》一卷、日本空海《金刚顶经开题》一卷可以参考。

● 五佛显五智

“金刚顶”意指密乘在大乘法中最胜无上，就像人的顶部一样；也指众生本有的清净菩提心，菩提心常住不坏，能满足一切功德，是无上尊胜者。

《金刚顶经》为让修行者最快地证入佛、菩萨的境地，在经中说明了灌顶入坛者的资格，入坛灌顶的程序和具体做法，持诵真言的时间、地点，入定的方法，结手印的方式和所获功德和“五相成身观”等一系列密宗独特的修行仪轨。经中还对“金刚萨埵百字明”等真言进行翻译，又对其神秘的密意作了解释，这对研究真言有重要的参考价值。

金刚界曼荼罗就是依据《金刚顶经》而绘成，以大日如来为受用身，宣传“五佛显五智说”。所谓“五智”，就是中央大日如来佛的法界体性智，东方的阿閦如来的大圆镜智，南方的宝生如来的平等性智，西方的无量寿如来的妙观察智，北方的不空成就如来的成所作智。其中最重要的是法界体性智，除了法界体性智外，其余四智都是唯识所转，采纳了瑜伽行派的“转识成智”的思想。也就是说，这五种智慧分别以五佛形象化地代表。

值得指出的是，藏传佛教各教派都以中观应成派的观点为根本见解，并不采纳瑜伽行派的“转识成智”观点。

《金刚顶经》的主要内容

《金刚顶经》三种传世译本

	原书名	译者	卷数
1	《金刚顶瑜伽中略出念诵经》	（印度）金刚智译	4卷
2	《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》	（印度）不空译	3卷
3	《一切如来真实摄大乘现证三昧教王经》	（北宋）施护译	30卷

五佛显五智

❶ 大日如来的四种佛智流出四方佛。

❷ **五方佛代表五种智慧：**

大日如来代表法界体性智；

东方阿閦如来代表大圆镜智；

南方宝生如来代表平等性智；

西方阿弥陀佛代表妙观察智；

北方不空成就佛代表成所作智。



名词解释

法界体性智：由于本质、本初清净的缘故，可将一切诸法按本来面目显现。

大圆镜智：指智慧的光明不被遮蔽，如同一面清晰的镜子，能清晰映出所有物体。

平等性智：一直对诸法没有一点贪执以及善恶的区别，平等对待诸法。

妙观察智：不对诸法加以怀疑调查，一一了解一切诸法的本质，不相混杂。

成所作智：了解众生所需，而能自然地给予众生所需。

7

密宗的主要经典（3）
《苏悉地经》

《苏悉地经》融合理、智，宣说金胎一体不二的旨趣，因此苏悉地部的曼荼罗也称为“杂曼荼罗”。

《苏悉地经》全称《苏悉地羯罗经》，善无畏译，共三卷38品。“苏悉地”，即“妙成就”的意思，所以此经又称作《妙成就法》、《妙成就作业经》。该经宣说佛部、莲花部和金刚部的三部成就仪轨，详细阐明息灾法、增益法、降伏法，以及供花、烧香、燃灯、献食、设坛、灌顶、念诵、护摩等一系列具体修行法，并着重说明了修习密法对阿阇黎(导师)、同伴、处所等的要求。

金胎为一、色心不二

大多数人将金刚界、胎藏界分为两部分，而《苏悉地经》则是以“金胎为一、色心不二”为旨趣的高深密法。“苏悉地”的修行法，主要是以金、胎二部通法的十八道为纪纲，又与胎藏界密法中的成就法相同，所以在胎藏界曼荼罗中设立了苏悉地部，与佛部、莲花部和金刚部并列。如果修其他法未得成就的，兼习此经之法，则能速得成就。

密宗的戒律

《苏悉地经》这部经中不仅有许多成就法，还记录了许多密宗的戒律。该经中专有《持戒品》讲述密宗戒律。事实上，密宗重视戒律并不输给汉地显宗，它认为戒律不可坏，坏必堕落。不经上师灌顶就修习密法，不曾观想坛城，不合乎仪轨诵持真言密咒，这些都属于盗法，会生遭恶报，死堕永无超脱的金刚地狱。这些戒律犹如法律，可以号令三军，如有违犯者，即为罪人。

除《苏悉地经》外，还有一部密宗戒律典籍《妙臂童子经》，也称为《苏婆呼童子经》或《苏婆呼律》，但因为弘传不广，影响不如《苏悉地经》深远，没有受到足够的重视。

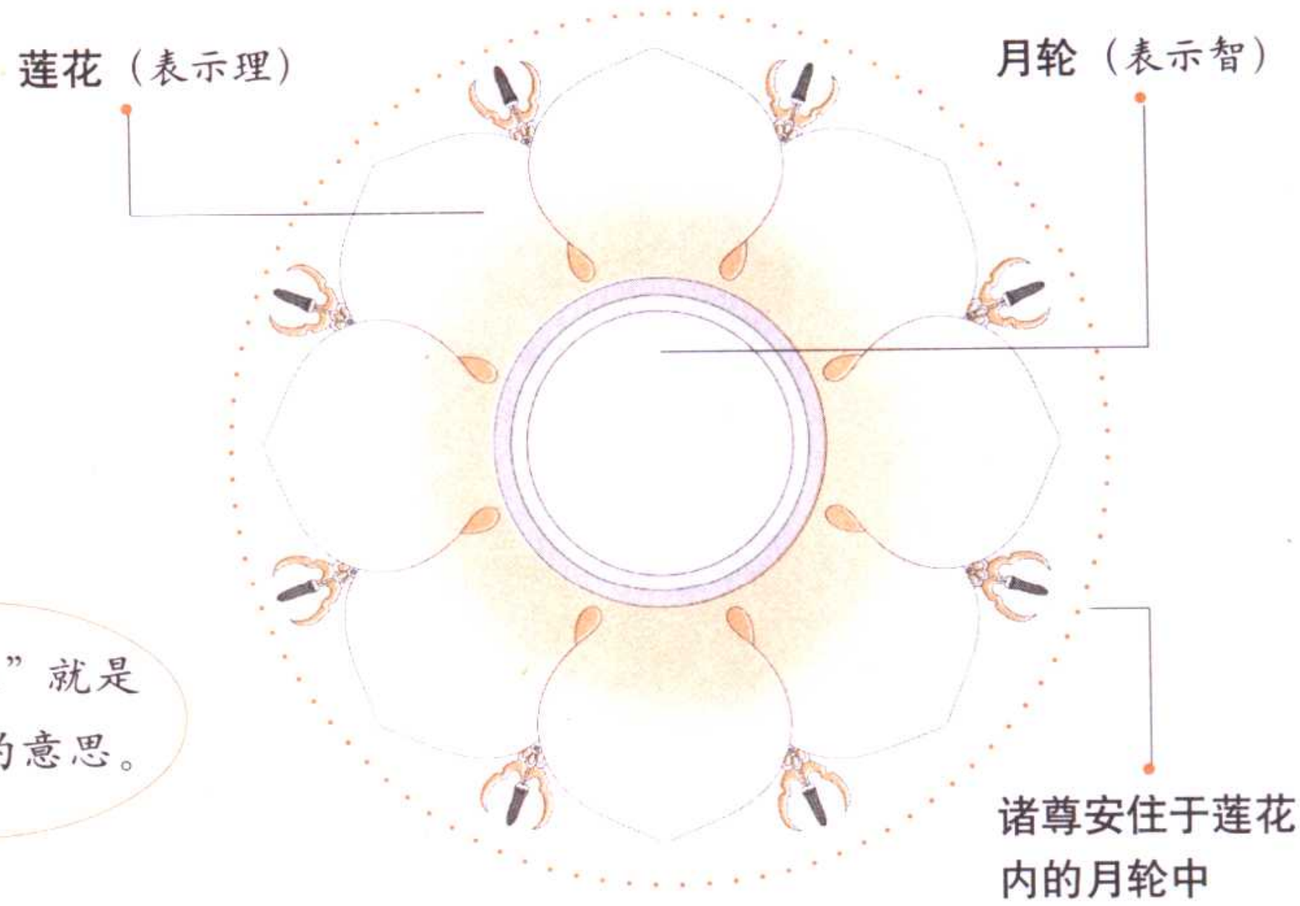
《苏悉地经》的主要内容

理智不二

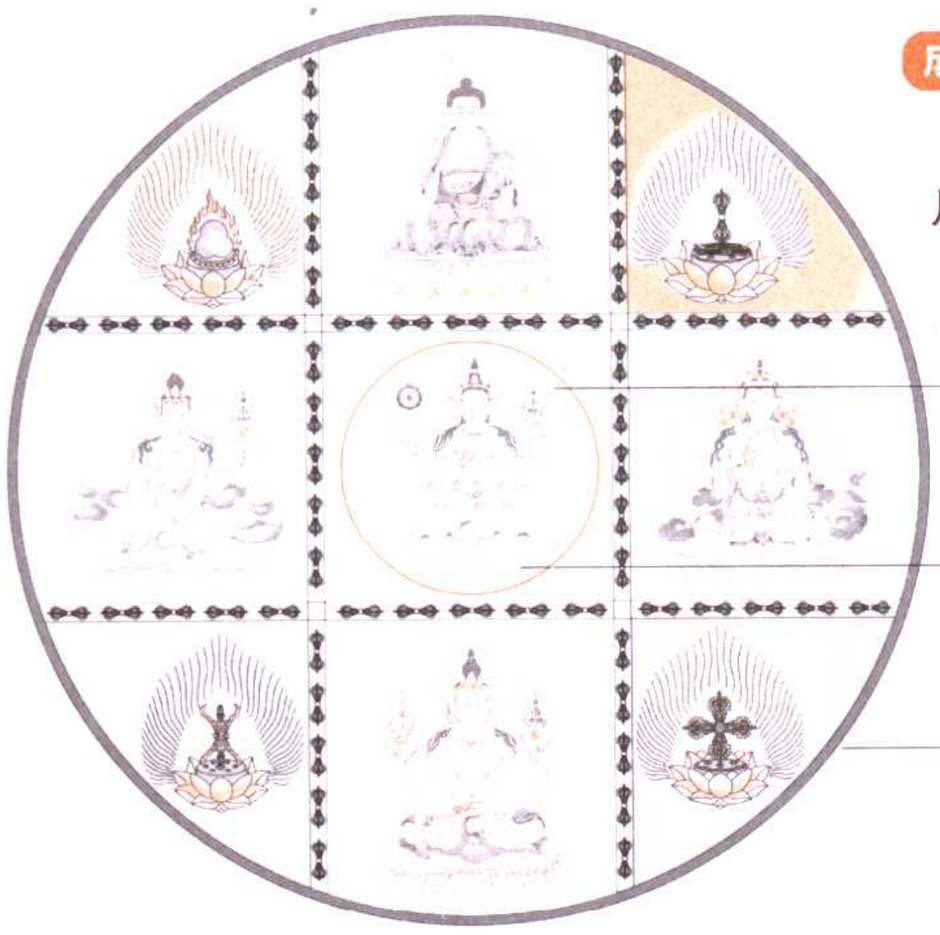
❶ 胎藏界以莲花为体，象征众生八叶的肉团心，从众生的本具佛性中产生，属理；内有月轮，为智。

❷ 莲花表示理，月轮代表智。诸尊安住在莲花内的月轮中，象征理安住在智慧之中，表示不二。





中叶八台（胎藏界曼荼罗）



成身会（金藏界曼荼罗）

❶ 金刚界以五股金刚杵为体，代表大日如来的五智，从佛果智慧上生起。

❷ 金刚界为佛界修生，属智，所以诸尊安住在月轮中的莲花上。理住于智中，所以也是不二。因此金、胎都是色心、理智互具不二的。

金、胎两界曼荼罗为一体不可分割

两界曼荼罗……无二

- 胎藏界—理—平等—本觉—因—东—大悲—色法—五大—众生
- 金刚界—智—差别—修生—果—西—大智—心法—识大—佛陀

8

密宗教相的精髓（1）

胎藏界曼荼罗

胎藏界曼荼罗是根据《大日经》绘成的，展现了大日如来的中心思想，由中台八叶九尊和十二大院组成。

中台八叶九尊

大日如来位于中台八叶中央，代表我们的佛性，其佛德是以四行、四智来表现。大日如来的智德是以阿閦佛、宝生佛、无量寿佛、不空成就佛四佛的智德来表现，而行为实践则是以普贤、文殊、观音、弥勒四行菩萨来表现，四行菩萨分别代表大行、大智、大悲、大慈，表契入大日如来精神的四个法门。大日如来与四佛四行菩萨综合起来，就代表中台八叶九尊，象征着五种佛智和四种实践，即法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智；以及上述四种行为实践。

十二大院

东方是释迦院和遍知院，释迦院由大日如来无量差别智变化的应化身所组成，示现无量变化身救度一切有情的精神；遍知院代表大日如来的智慧之德、遍知之德。

南方为金刚手院与除盖障院，是依大日如来的大智慧所产生的。我们若要驱除一切障碍，或要得到永恒的生命，就必须要有大智慧。

北方莲花部院与地藏院是从大日如来大悲德行分化出来的。莲花部院以观世音为主尊，观音大悲可以寻声救苦；地藏院以地藏菩萨为主尊，地藏可以长养一切。

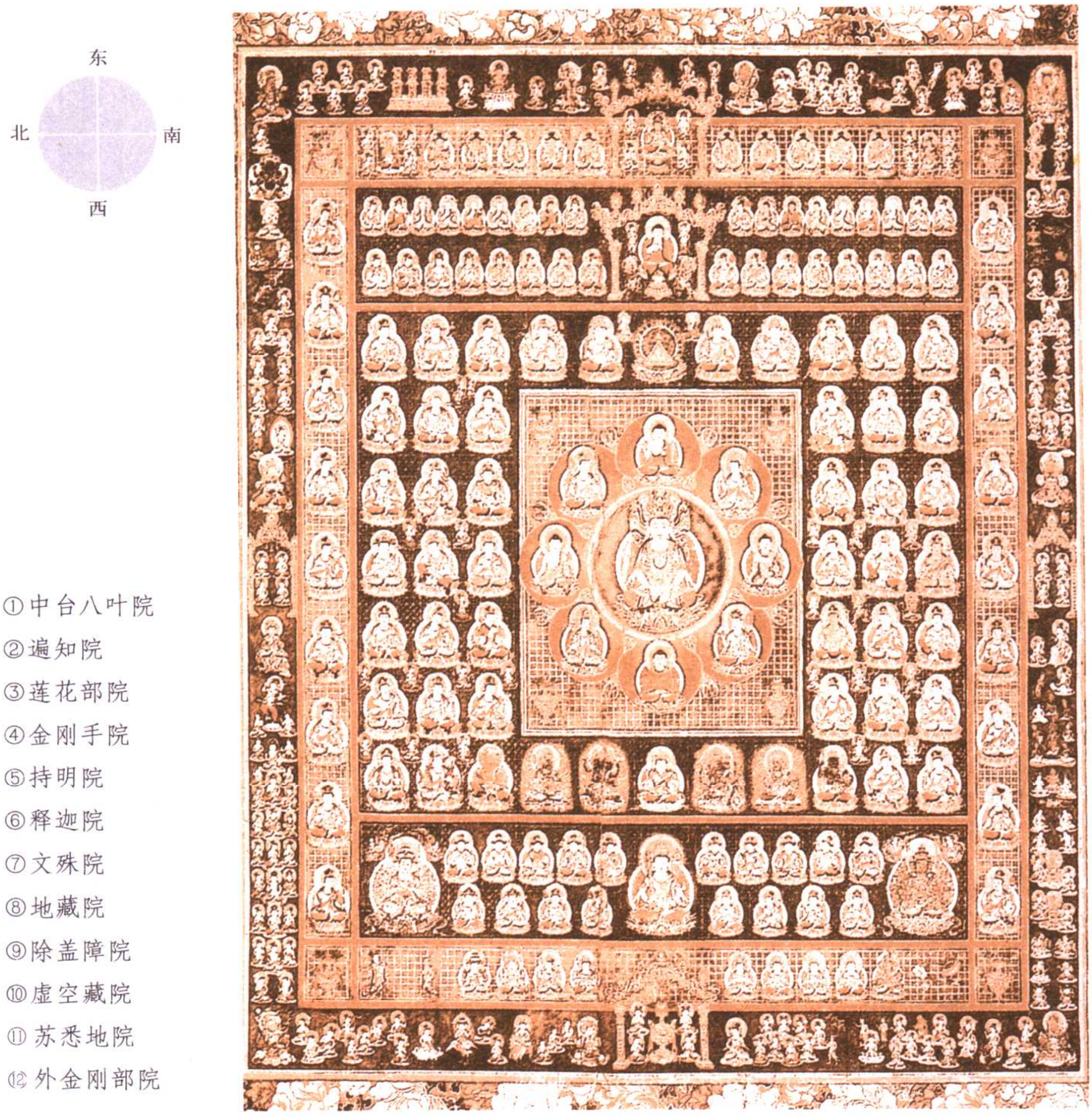
西方持明院聚集了很多明王，诸尊都是从大日如来降伏与摄受之德行所化现。明王面相凶恶，这是为降伏一些刚强难化的众生，而现此忿怒相，然后收伏它，使其皈依佛法。

苏悉地院的“苏悉地”是成就的意思，成就就是一切圆满，即六度、万行、自利、利他事业皆圆满。

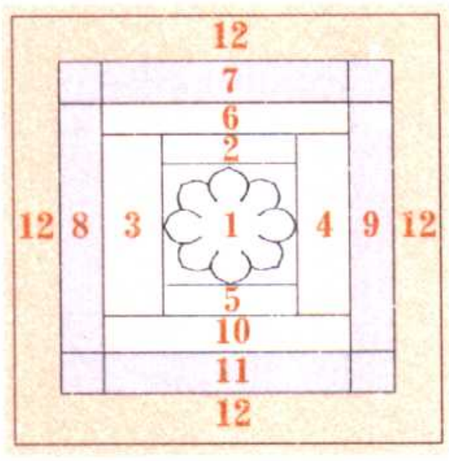
胎藏界最外面是四大护院。因大日如来的四个法门，每一法门都必须有守护，故成立四大护院。在佛法学习过程必须好好守护初发的菩萨心，四大护院就是旨在守护修行者的菩提心。

胎藏界曼荼罗

胎藏界曼荼罗全称“大悲胎藏生曼荼罗”，亦称“大悲曼荼罗”，是大日如来的大悲平等心地所生出的大曼荼罗。胎藏界曼荼罗的组织是按照《大日经》的中心教义——菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟——而绘出三重现图曼荼罗。共有主尊414尊，分为佛部、莲花部、金刚部三部。胎藏界曼荼罗由十二大院构成，以中台八叶院为中心。



①中台八叶院
②遍知院
③莲花部院
④金刚手院
⑤持明院
⑥释迦院
⑦文殊院
⑧地藏院
⑨除盖障院
⑩虚空藏院
⑪苏悉地院
⑫外金刚部院



9

密宗教相的精髓（2）

金刚界曼荼罗

金刚界曼荼罗，也称“金刚界九会曼荼罗”，包括成身会、四印会、一印会、理趣会、供养会、降三世会、微细会、三昧耶会、降三世三昧耶会等九种。

金刚界曼荼罗依据《金刚顶经》绘成，是佛菩萨在阿迦尼吒天宫和须弥顶集会的场所。其具体结构组织如下：

成身会

成身会位于曼荼罗正中央，是“四曼”中的大曼荼罗，共有三十七尊。诸尊宝相庄严，令人一见而生敬仰之心。它表现了佛果的实相，也暗示修行者经过观修而可达成的成佛之相，故名成身会。此会是下面八会曼荼罗的根本，所以也称为根本会。

三昧耶会

又称羯磨会，是“四曼”中的三昧耶曼荼罗。图中，以诸尊的器杖、印契等象征成身会诸尊的本誓。共有三十七尊，位置大致与成身会相同，诸尊都用其三昧耶形代表。例如，大日如来为横置的五股金刚杵，东方阿閦佛为竖金刚杵，南方宝生佛为宝珠，西方阿弥陀佛为莲花，北方不空成就佛为羯磨杵。

微细会

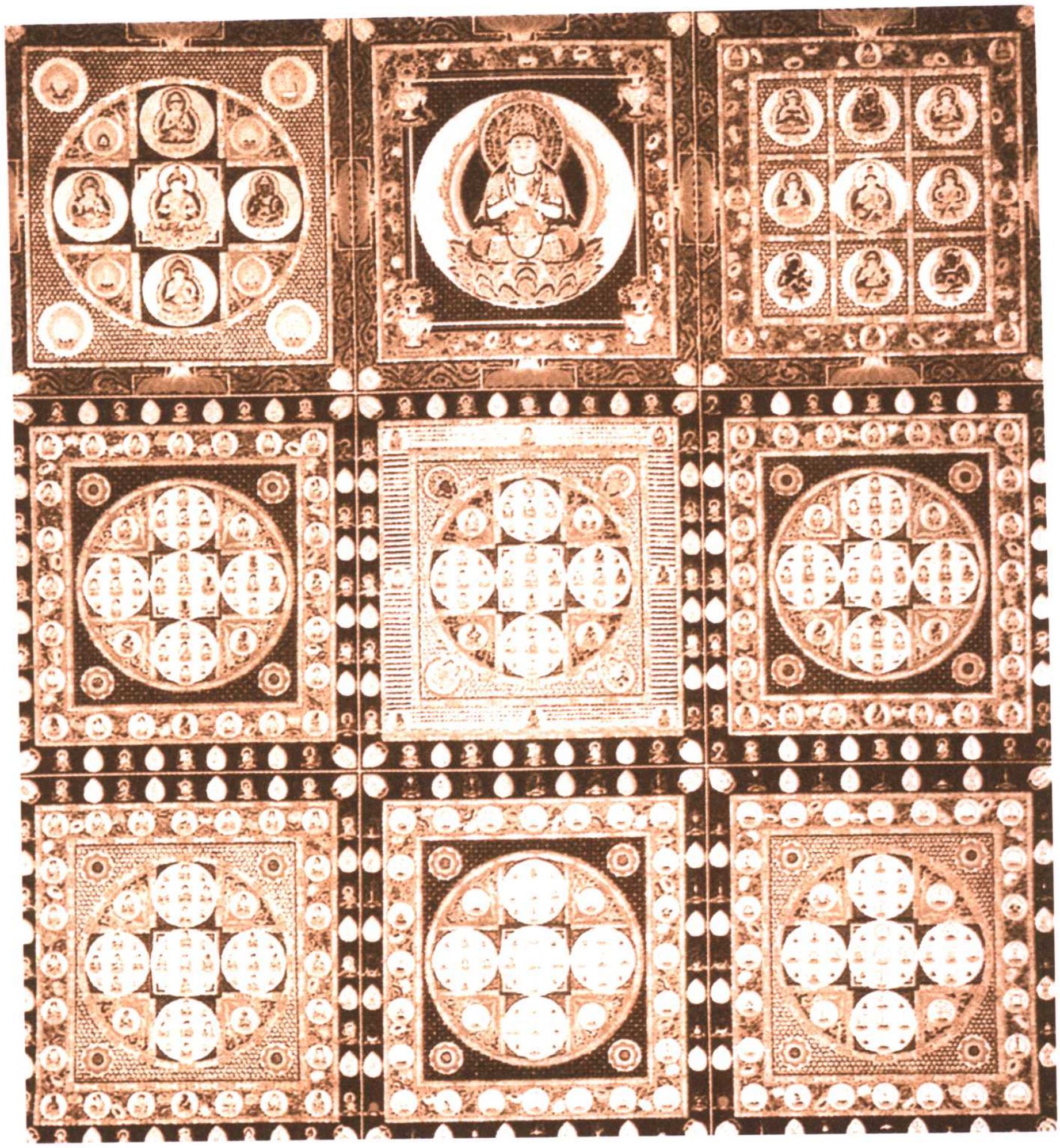
微细会，又称羯磨会、金刚微细会，为四种曼荼罗中的法曼荼罗，共有三十七尊。诸尊相互进入各自的三昧耶身，都位于三股金刚杵之中。其相非常微细，一尊具足诸尊之德，此曼荼罗表示诸尊都具有五智、无际智等种种微细智。

供养会

又称大供养会，为四曼中的羯磨曼荼罗。此会表现了诸尊相互供养的意义，所以诸尊的形相，除五佛外，其余十六大菩萨、四摄菩萨、八供养菩萨等，都左手作拳，右手持莲花，其上安置三昧耶形，以供养大日如来，故名供养会。共有三十七尊。

金刚界曼荼罗

金刚界曼荼罗，也称“金刚界九会曼荼罗”，是佛菩萨在阿迦尼吒天宫和须弥顶集会的场所。名称虽说有九会，但总的组织只是一个金刚界曼荼罗；而金刚界曼荼罗最主要的是一个成身会，用以说明佛果形相。



东

北　南

西

①成身会　②三昧耶会
③微细会　④供养会
⑤四印会　⑥一印会
⑦理趣会　⑧降三世会
⑨降三世三昧耶会

5	6	7
4	1	8
3	2	9

9

四印会

四印会，表示“四曼不离”之义，即赅摄“四曼”于一会。其图式，中央为大日如来，东西南北四方各安置金刚萨埵、观音、虚空藏、毗首羯磨等四尊，大圆轮四隅安置四波罗密菩萨的三昧耶形——五股杵、宝珠、莲花、羯磨，及金刚嬉、鬘、歌、舞等四菩萨的三昧耶形——三股杵、花鬘、箜篌、羯磨。图中之大日如来象征“四曼”之所依，四波罗密菩萨则依次象征“四曼”。此会共有十三尊。

一印会

此会只有大日如来一尊。一印会，即表示“四曼”诸尊都归于一处。在图中，大日如来安坐在大月轮之中，头戴五佛宝冠，身着白色天衣，施智慧拳印，象征五智圆满独一法身的意义。

理趣会

又称正法轮身曼荼罗，是以金刚萨埵为中心主尊的曼荼罗。大日如来现金刚萨埵的形相，以正法普度众生。图中，中央为头戴五佛冠的金刚萨埵，四方安置四金刚，四隅安置四金刚女；外院则安置四摄菩萨及金刚嬉、鬘、歌、舞等内四供养菩萨。值得一提的是，此会的内外四供养菩萨的位置与其他诸会刚好相反，以此象征佛法理趣内外无碍、融会贯通。共有十七尊。

降三世羯磨会

简称降三世会，此会中，大日如来为忿怒尊，用以降伏刚强难化的恶性众生。位于中央的大日如来住于智拳印中，正在降伏四魔。四方四佛以及十六大菩萨都施智慧拳印，现忿怒相，其中，金刚萨埵呈三面八臂的降三世忿怒明王相。共有七十七尊。

降三世三昧耶会

此会表示大日如来降伏大自在天的本誓之义。此会与降三世会相似，但是以三昧耶形来表现诸尊内证之德。图中金刚萨埵的三昧耶形为八辐轮，象征众生本具的坚固、清净菩提心，图中之大自在天则象征根本无明，所以，此会呈现的是，用自性清净之智光来驱除修行者心内布满尘垢的仪相。

金刚界成身会三十七尊

诸 尊	具体内容	代表佛
五佛	①大日如来 ②阿閦如来 ③宝生如来 ④阿弥陀如来 ⑤不空成就如来	大日如来
四波罗密	①即金刚波罗密菩萨、宝波罗密菩萨、法波罗密菩萨、羯磨波罗密菩萨。 ②此四波罗密菩萨分别为阿閦、宝生、阿弥陀、不空成就等四佛之能生养育之母。 ③为大日如来之四亲近，由大日如来所生，表四佛之定德。	金刚波罗密菩萨
十六大菩萨	①阿閦如来之四亲近：金刚萨埵菩萨、金刚王菩萨、金刚爱菩萨、金刚喜菩萨 ②宝生如来之四亲近：金刚宝菩萨、金刚光菩萨、金刚幢菩萨、金刚笑菩萨 ③阿弥如来之四亲近：金刚法菩萨、金刚利菩萨、金刚因菩萨、金刚密语菩萨 ④不空成就如来之四亲近：金刚业菩萨、金刚护菩萨、金刚牙菩萨、金刚拳菩萨	金刚萨埵
八供养菩萨	①内四供养：嬉、鬘、歌、舞四菩萨，由大日如来为供养四佛而流出； ②外四供养：香、华、灯、涂四菩萨，为四佛为供养大日如来而流出。	金刚歌菩萨
四摄菩萨	即钩、索、锁、铃四菩萨，从大日如来心中流出，将一切众生引入曼荼罗，表授给果地之法的化他之德。	金刚锁菩萨

10

密宗的宇宙观

六大为体

密宗认为宇宙和人都是由地大、水大、火大、风大、空大、识大六大元素组成。

密宗讲六大缘起，整个法界的形成是由“六大”所成，地水火风空，还包括我们的意识作用——识大。以人体言之，身体肌肉即是地大，体内的水份即是水大，体温即是火大，呼吸的气息即是风大。这些人类的全体活动，整体综合起来就是大日如来佛德的展现，所以“五大”又代表五方佛的德行。

● 地大

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

● 风大

在夏天的时候，我们希望有微微凉风吹来，将我们身心的燥热拂去。因为风可以给我们清凉，佛教称之为解脱风、清凉风。风大，代表行动与因缘之德，人类所有的行动，就是风大的作用。修行时，最容易产生作用的是风大。

● 水大

水大，代表滋润之德。如果大地没有水的灌溉滋润，万物则无法生长。就自性而言，如果没有佛陀慈悲智慧的甘露法水滋润，我们的菩提心种子，就不会发芽成长。

● 火大

火大具有成熟之德，也代表智慧。没有火，东西就煮不熟。就个人而言，火表智力，这种智慧的力量能够让我们的一切作为成熟，而成就佛果。

● 空大

“空”是一种圆融性德，地水火风“四大”要有一个空间来圆融。我们的一切的作为和思想，都要依住在佛理上（空性上），而地水火风都需要依住在空间中才能存在，这就是一大圆相。

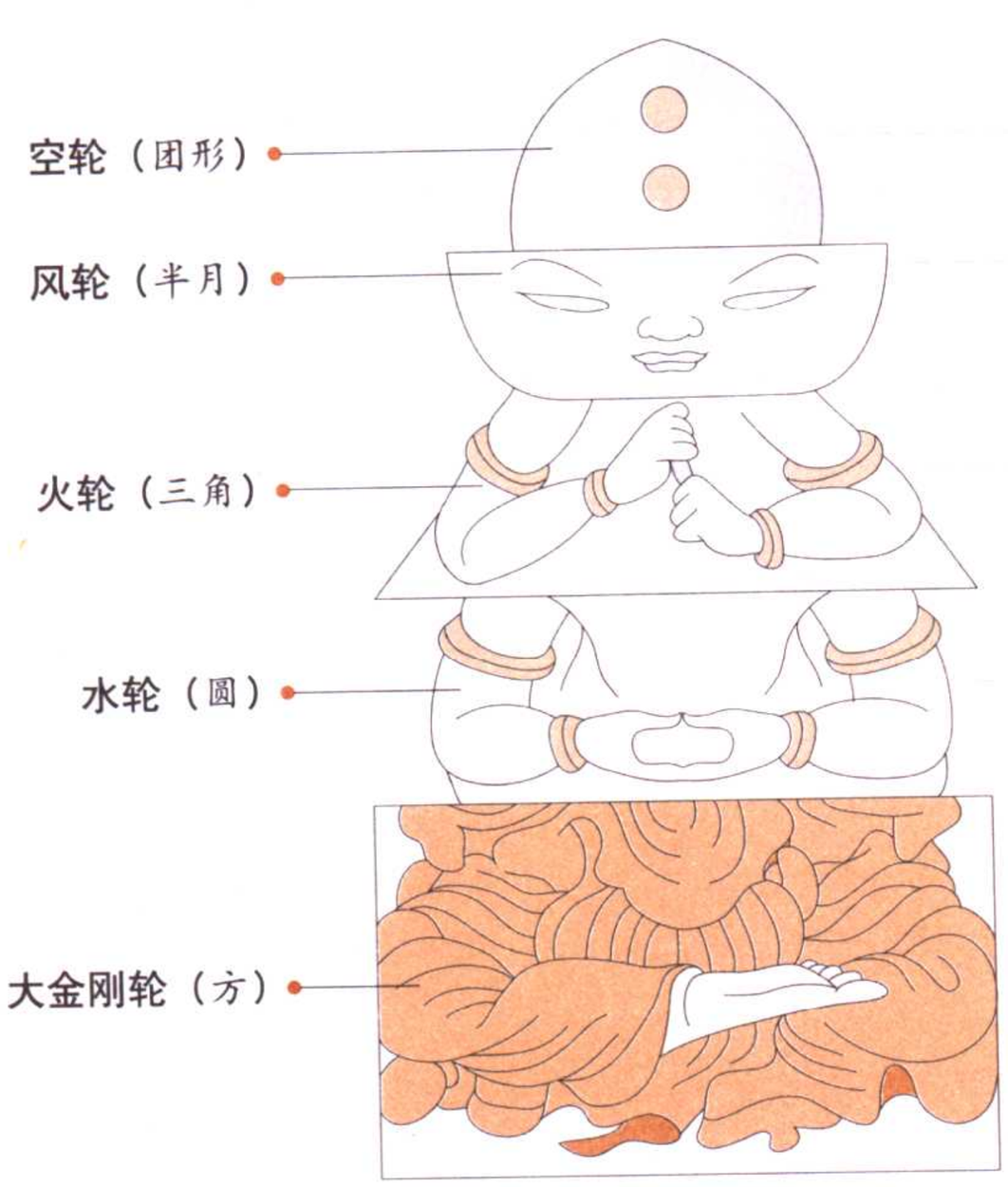
● 识大

如果这个世界没有人来感受，就不会存在。所以，以上“五大”都要在我们的意识产生作用之后，才能被感觉而存在。所以，“五大”加上我们的识大，这个世界才能够成立。

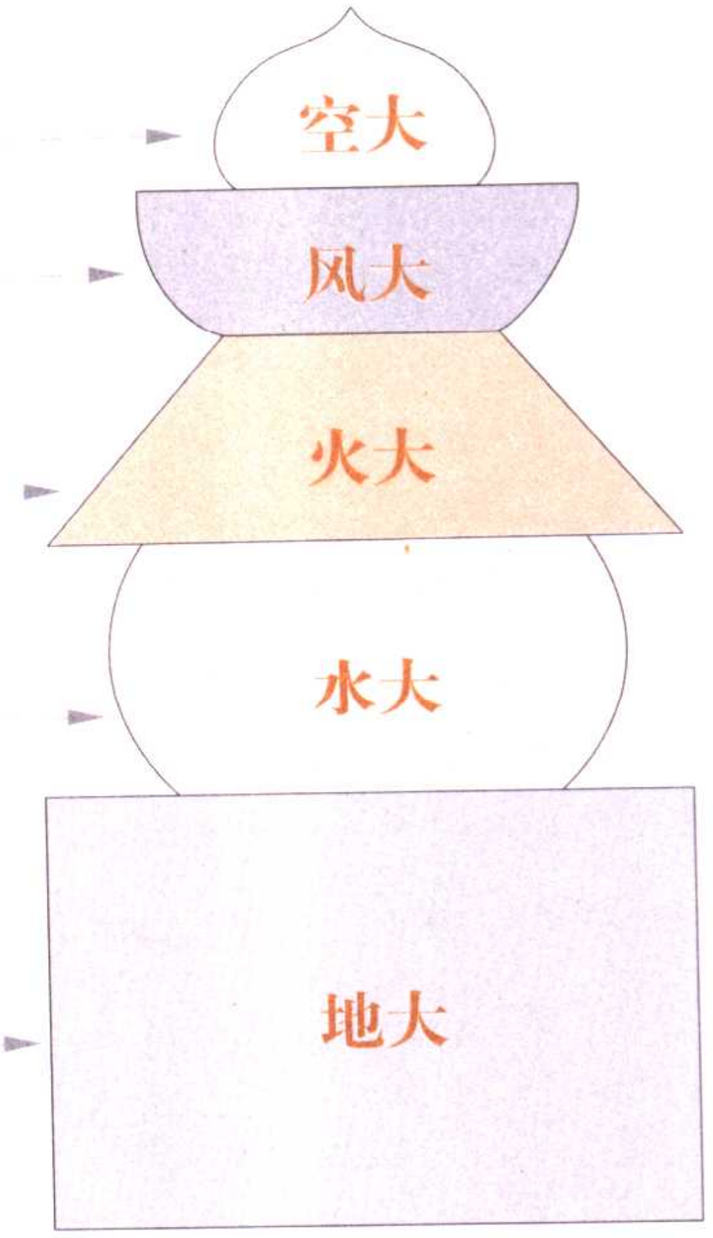
五轮成身曼荼罗

大日如来与五轮塔

修行者在修行中分别将自己的身体划分为地大、水大、火大、风大、空大五个部分，加上主宰观修过程的识大，就是“六大”。



大日如来



五轮塔

在《大日经（五卷）· 秘密曼荼罗品》中说到，观足至肚脐为大金刚轮（地大），肚脐至心为水轮（水大），胸为火轮（火大），头部为风轮（风轮），顶上为空轮（空大），依次观想为方、圆、三角、半月、团形等五轮塔，五轮塔即为大日如来，而大日如来即为修行者，这也就是五轮成身曼荼罗。

自然界和人体的“六大”

	空大	火大	风大	地大	水大	识大
自然界	空间	温度	流动的物质	地球	水份	人的意识
人　体	人居住的空间	体温	呼吸的气息	身体肌肉	体液	人的感受
佛　智	法界体性智	妙观察智	成所作智	大圆镜智	平等性智	人的意识
修　行	到彼岸	福德聚	精进业	菩提心	智慧门	人的意识

11

密宗“六大为体”宇宙观的外相表现

四曼相大

“四曼”，即大曼荼罗、三昧耶曼荼罗、法曼荼罗、羯磨曼荼罗等，这四种曼荼罗是“六大”所呈现出的宇宙的形相差别，每一种曼荼罗都不离“相大”，所以说“四曼相大”。

依《大日经》所说，“六大”所成的形相为大曼荼罗，是诸佛的身密；“印”，是三昧耶曼荼罗，是诸佛的意密；“字”，是法曼荼罗，是诸佛的语密；佛陀的德业则是“羯磨曼荼罗”，为其余三曼的业用。因此，“四曼”圆备诸佛的身口意三密，万法都具有佛德曼荼罗。以下四种曼荼罗，赅摄一切曼荼罗。

● 大曼荼罗

又称为大印、大智印、尊相曼荼罗等。“大”，殊胜、圆满的意思。所画的是“六大”形成的总体宇宙图式，另外，佛菩萨的相好具足身，甚至雕刻图画中的佛菩萨像，也是“大曼”。此曼荼罗相当于金刚界九会曼荼罗中的成身会。

● 三昧耶曼荼罗

又称三昧耶印，或三昧耶智印，具有本誓、除障、警觉等意义。三昧耶曼荼罗一般不绘出神、佛、菩萨的尊像，而以佛菩萨所持的宝珠、金刚杵、刀剑、法轮、莲花、器杖、印契等道具和手印为代表，用这些法器组成图案，来象征佛菩萨。

● 法曼荼罗

又称法智印、种子曼荼罗。一切万物不论有情、无情，乃至风吹、鸟鸣、天籁之声，以及色尘文字，一切万法都属于法曼荼罗。

诸佛菩萨名称或本誓的开头一个字，用梵文表现，叫做“种子”。一切语言文字、契经文义等，都是表现真理的因(种子)，每个字里面都有含藏、出生、根源三义，是如来自性的显现。如果用“种子字”来代表，就是佛菩萨的“种子真言”，因此法曼荼罗又称为种子曼荼罗。密宗特别重视持诵种子字曼荼罗。

● 羯磨曼荼罗

又称羯磨智印。将佛菩萨的供养、救度等行为形象描绘而成的曼荼罗，称为羯磨曼荼罗。而修行者修诸佛之教化，行威仪德业，就成为羯磨智印。

五佛在三曼中的形相

四种曼荼罗所呈现出的宇宙的形相差别，换一个角度来看，代表宇宙的大日如来佛在不同曼荼罗中的形相也是变化的。如下图示用五佛在四曼中呈现的不同形相来说明四曼的差别。需要注意的是，羯磨曼荼罗表现的是佛菩萨的供养、救度等行动的形相，由于过于复杂，这里没有表示，所以只讲“三曼”。

	大曼荼罗（佛像）	三昧耶曼荼罗（三昧耶形或手印）		法曼荼罗（种子字）
大日如来			横的五股杵上有塔	 (ah)
阿閦如来			横的五股杵上有五股杵	 (ram)
宝生如来			横的五股杵上有三瓣宝珠	 (a)
阿弥陀佛			横的五股杵上有单股杵	 (am)
不空成就佛			横的五股杵上有羯磨杵	 (ah)

12

密宗的根本修证法

三密为用

众生经过上师灌顶，通过刻苦修行，使身口意三业清净，与佛的身口意相应，达到“我即是佛、佛就是我”的意境，即身成佛。这就是密法的基本实践方法，一切密宗的修法，均是在此基础上演绎的。

“三密”，总摄一切色法，山高水长、日光月色、花红叶绿等，是佛的身密；总摄一切音声，溪声水流、绵绵鸟语、虫吟蝉噪等，是佛的语密；总摄一切心法，内证禅定，乃至一切心念觉照，是佛的意密。三密摄尽一切万法的业用，属于体、相、用三大中的“用大”。

● 手结印契——身密

手印，就是两手手指相互挽成不同的形状。手指从小指往大拇指数去，依次代表“五大”，即地、水、风、火、空，右手代表慧，左手代表定。慧、定和“五大”结成不同的形状，代表不同的含义，它的作用就像是为收音机安上天线，对外可与宇宙本体能量相连，对内则与五脏六腑相通，从而达到无我，天人合一。

● 口诵真言——口密

真言，是诸佛菩萨发出的秘密语言，是真实不虚的通于天人之间极为奥秘的至真语言。真言的数量繁多，不同的本尊有不同的真言。真言从修法上可分为：息实、增益、敬爱、降伏四种。从形式上又分为：大咒、中咒、小咒、根本咒、心咒、种子真言。其作用在于利用一种音波频率，震动身体内部的气脉，并使之与宇宙意识的音频相应，从而开发生命潜能，启迪高度智慧。咒（真言）重在它的开启性，而不在它的可言性。

● 心观本尊入禅定——意密

这部分主要是为了设立一个行者思想集中的对象，观想的对象十分丰富、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、莲花等；法，如观慈悲、喜舍等；人，如观上师、本尊等。

三脉五轮图

藏密认为，人的身体上遍布无数脉道，这些脉道是人体气血运行的通道，其中最重要的是中脉、左脉和右脉三条。三脉中又以中脉为最，此脉又称为命脉。从中脉上的主要点向四周辐射出支脉，其形状如车轮，故称脉轮，主要有五轮，即顶轮、喉轮、心轮、脐轮和密轮。

顶轮

又名大乐轮，位于头顶内，形如千叶莲花。

喉轮

又称“极轮”、“受用轮”，位于喉结后的喉根部，圆形、红色，从轮轴分出十六条支脉。主管甲状腺、扁桃腺、唾腺等。

心轮

又名“慧轮”，位于心窝处，三角形、白色，从轮轴分出八条支脉，主管胸腺、心脏、肺脏等。

脐轮

又名“化轮”，位于脐下四横指处，圆形，杂色，从轮轴分出六十四条支脉。主管脾、肝、胰、肾上腺等。

密轮

在生殖器根部，从轮轴分出三十二支脉。主管性腺、卵巢、睾丸、前列腺等。

左脉

上端从左鼻孔上行入脑绕顶及后脑，再循中脉左侧下行，在脐下四横指宽处与中脉会合。

中脉

纵贯身体中轴的中央大脉道，是一切灵脉之根本。中脉中间还有一脉，名为心识脉，为人体中最灵的生命部分。

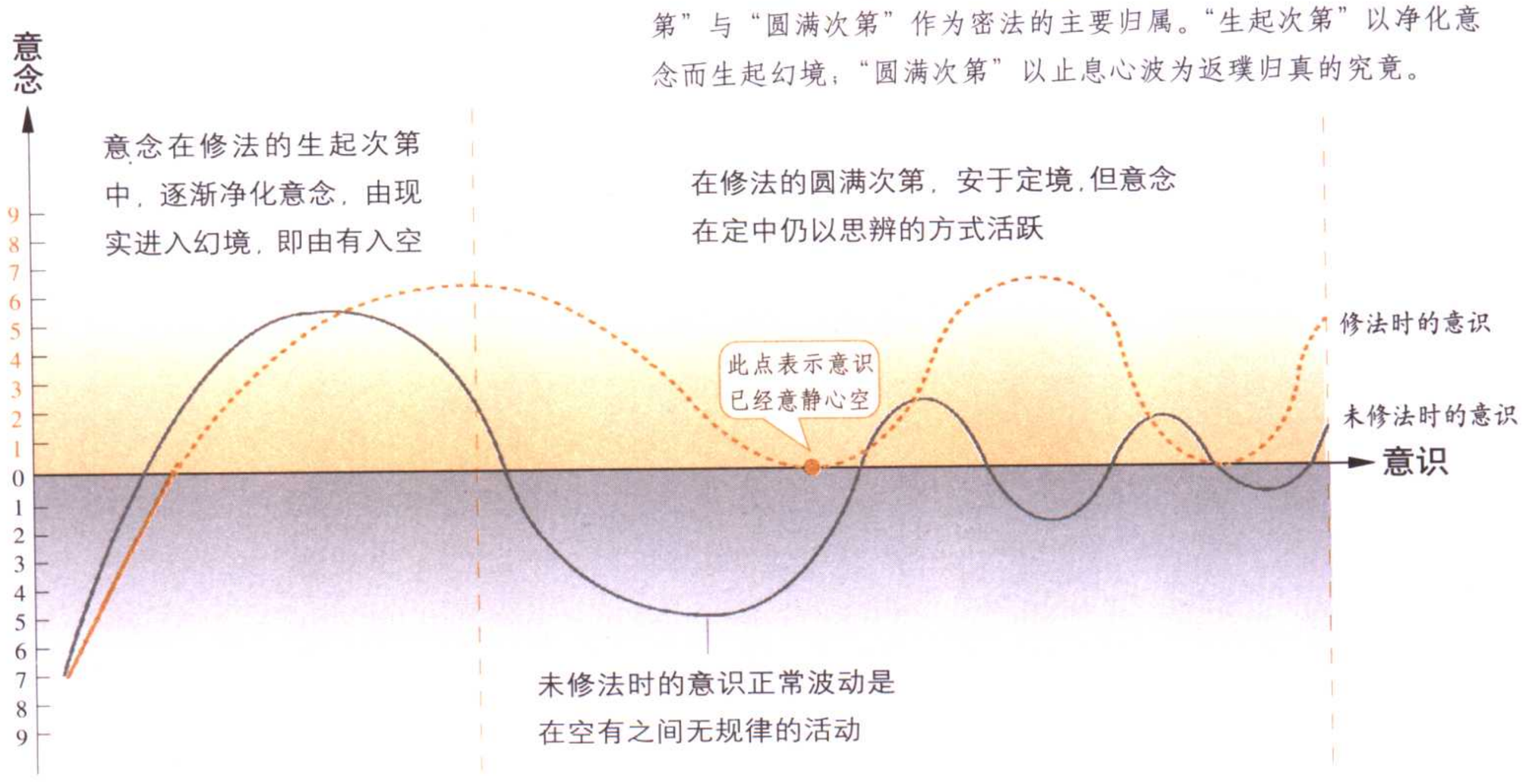
右脉

上端从右鼻孔上行入脑绕顶及后脑，再循中脉右侧下行，在脐下四横指宽处与中脉汇合。

深入禅定的修行者

修法时意识波动示意图

密宗用意念作为观想的修法，与禅宗的“心—境性”修法的原则，以及大乘般若中空观的作用，完全一样。藏密的修法以“生起次第”与“圆满次第”作为密法的主要归属。“生起次第”以净化意念而生起幻境；“圆满次第”以止息心波为返璞归真的究竟。



第2章 你必须了解的

这部分涉及的知识，都是有关藏密的重要概念和基础理论。本章的内容包括：显法和密法的关系，佛教的无神、无我、无住观念，三身佛理论，业与因缘，转生，功德及其回向等。





本章图版目录

小乘、大乘和密乘 /55
大乘与密乘的关系 /55
十二因缘生命流转图 /57
认识六道佛 /57
我与无我——生死涅槃的分水岭 /59
水波的比喻：住与无住的含义 /61
八种人生无法避免的痛苦 /63
法身佛 /65
报身佛 /66
应身佛 /67
转生途中的六道幻象 /69
生命轮回的原因和过程 /71
十二因缘因果 /73
小功德、大功德、无量功德 /75
须弥山与有情界 /77
文殊菩萨 /79
观音菩萨 /80
金刚手菩萨 /81
六字真言的含义 /83
时轮金刚心咒的含义 /83
智慧和慈悲合二为一 /85

左图：金刚总持　见66页
右图：四臂观世音　见80页

1

显法与密法的关系

小乘、大乘与密乘

显法是佛祖公开所说之佛法，密法则是佛祖的秘密及私下所说的佛法。著名佛教三藏经典《大藏经》中一共有600部显法和密法，全部由梵文翻译而来。

显法，又被称为“因乘”。显法经藏被分为“三藏”：强调戒律的经藏，毗那耶；强调禅定的律藏，修多罗；强调智慧的论藏，阿毗达摩。这三项法训是获得涅槃的三大主要方法。

显法又分为小乘和大乘。其中，小乘又被视作大乘的基础。上述三种法训是小乘显法的核心：戒律、禅定和智慧。一旦在这三个领域获得了一定的成就，修行者就可以进入大乘的修行。大乘的基础是“菩提心”，指的是“为度众生愿成佛”的广大慈悲之心。

这两种显法都是建立在佛陀首创的教法，也就是有关人生苦乐因缘的绝对真理——四圣谛的基础上：苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。因此，无论是小乘还是大乘，都认为苦乐都有其各自的因由：种恶因得苦果，种善因即可得快乐与解脱。

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

与显法的“因乘”相对应，密法却被称为“果乘”。这是因为，在密宗观想中，直接把自己等同于佛果，借由主尊的证悟体验获得解脱。因此，修持者只要按部就班、持之以恒就可以即身成佛。

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

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

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

小乘、大乘和密乘的关系

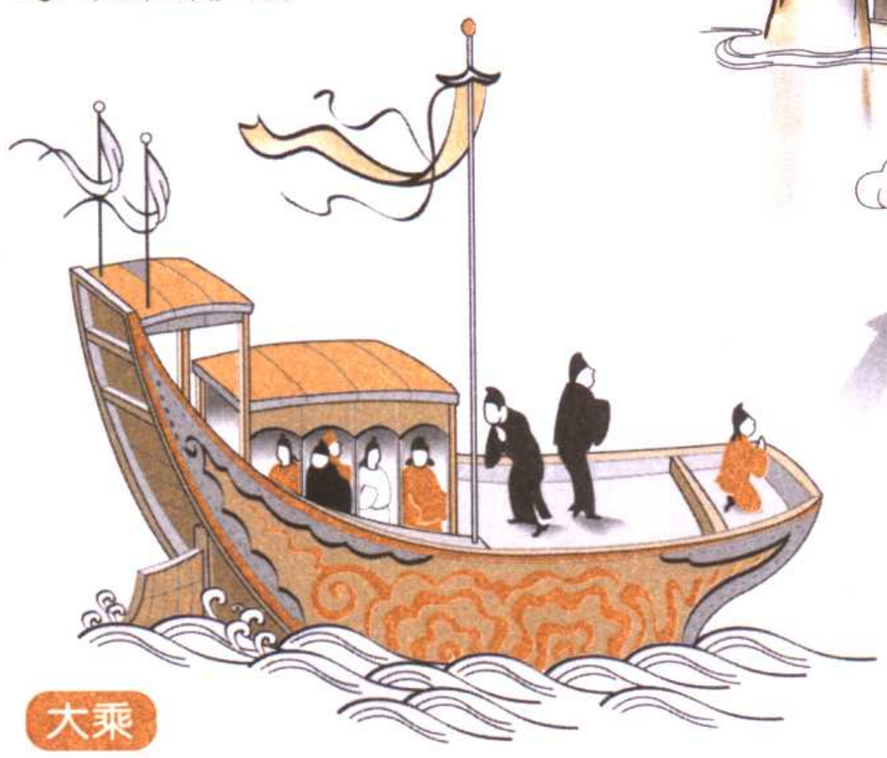
小乘、大乘、密乘

戒律
禅定
智慧

小乘



(1) 小乘只能度化一部分人，像小船载人。
(2) 小乘显法的核心是戒律、禅定和智慧。
(3) 小乘显法获得了一定的成就，就可以进入大乘的修行。

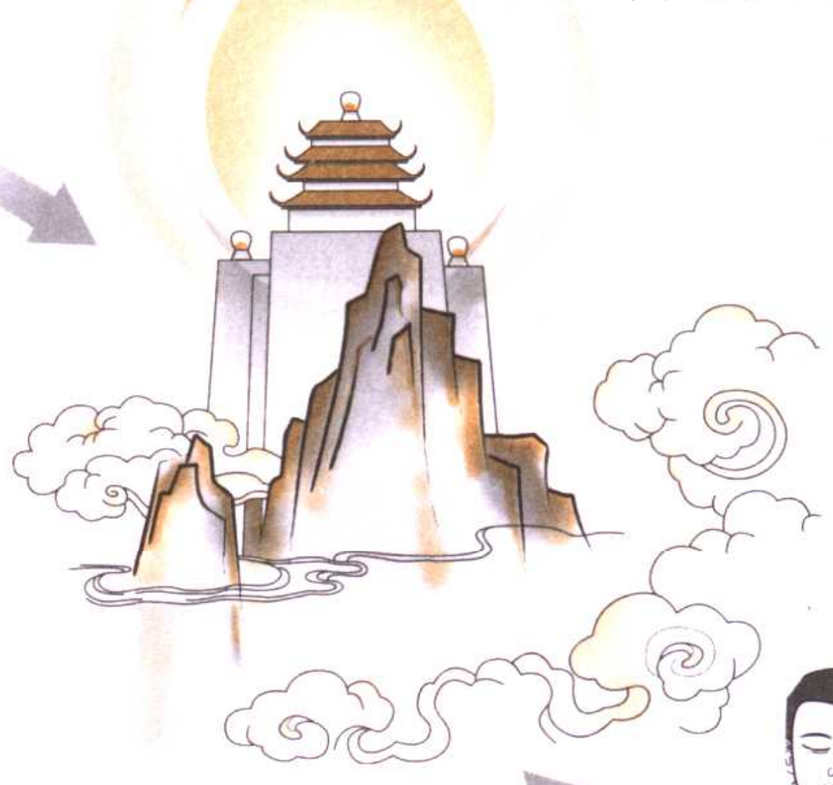


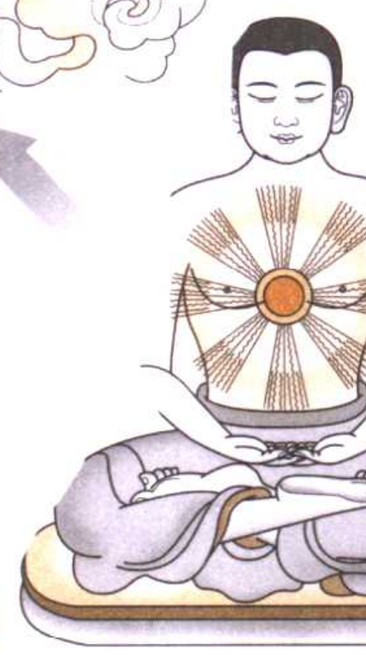
大乘

(1) 大乘普度众生，像大船载人。
(2) 大乘的基础是“菩提心”，即广大的爱与慈悲心，这是基本动力。

佛境

(1) 通达佛境的途径有三种：小乘、大乘、密乘。
(2) 佛境是三乘共同的目标。
(3) 佛境即空性。





密乘

修行密法是直接把自己等同于佛果，可以即世成佛。

大乘与密乘的关系

三种相同的特质	三点不同之处
菩萨道：“为度众生愿成佛”的广大慈悲之心	密法拥有更好的获得空性见的体验方法
空性见：是一种内心对事物的看法和执持方式	更快捷方便，显法需要无数次人生轮回才能证得佛果，而密法则可以即世成佛
佛果：经过修持后得到的佛学成果	密法尤其适用于那些根器成熟之人

2

佛教的无神观念

无神

“无神”，是指佛教从因缘因果看世界，否认永恒、主宰的神或灵魂，但同时，却肯定生命不是断灭的，而是在因果规律的支配下，不断不常，相似相续。这是藏密六道轮回的理论基础之一。

● 宇宙没有主宰神

佛教与其他宗教的最大不同之点，在于“无神”的教义。不论任何宗教，若非崇拜多神的偶像，便是信奉一神的主宰，如犹太教、基督教等。唯独佛教，独树一帜，主张因缘与因果，否定神的权威。梵文中“佛”，意指从情感和内心的扭曲中净化和解脱出来，领悟两个层面上的真如实有：世俗谛上的自相有和胜义谛上的胜义有。佛是在超脱和认知两方面都获得了精神圆满或无上智慧的人，因此，“佛”可以说是所有获得证悟的人的通称。

当年，释迦牟尼在菩提树下悟道，发现宇宙万物都是沿着“因缘因果”的规律兴衰成败，并非由主宰神决定。佛教提出“诸法无我”，“无我”就宇宙而言，指没有永恒的、主宰世界的神；就个体而言，指没有永恒的、主宰生命的灵魂。佛教从因缘因果看世界，不见永恒的、主宰的神及灵魂。

尽管释迦牟尼被称为“显世亘古第一师”，但他并不是佛教的神。在无数世代中，获得证悟的人数以百万计。所有获证菩提的人都拥有同样的体悟，因此，人们并不把佛祖看得比任何其他佛更有智慧。

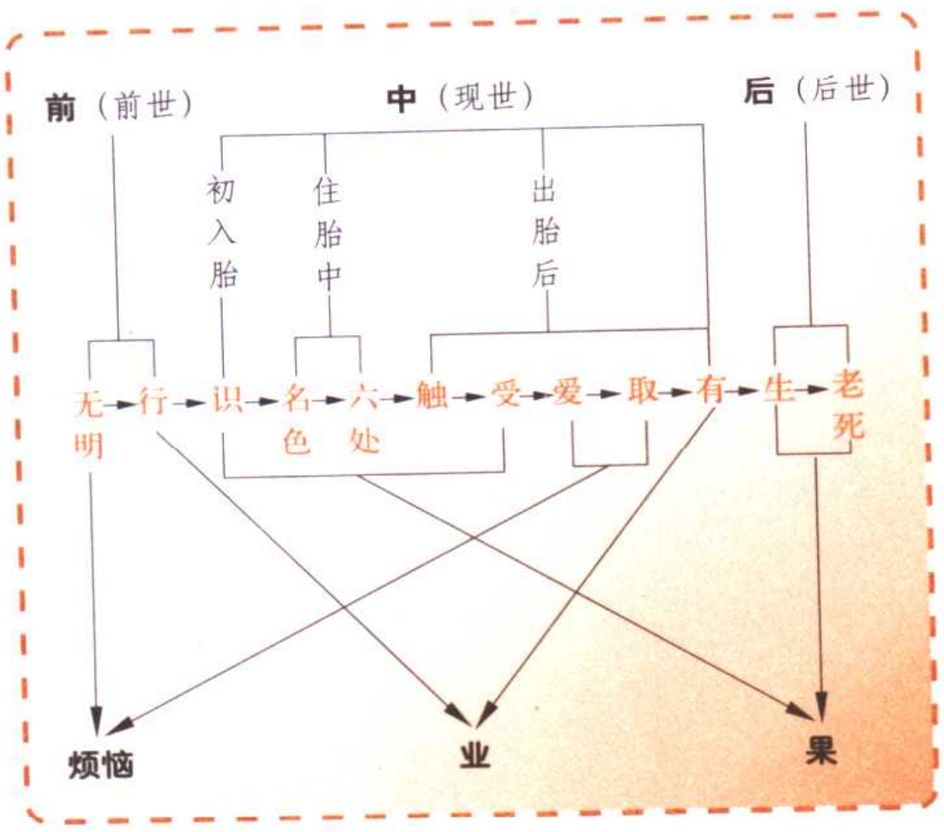
从广义上说，佛教可以是由任何佛陀所传授的成佛、证悟之道。不过，佛祖殊胜之处仅仅在于：他将自己证得佛果的法门系统化，并使其传承下去。“显世亘古第一师”指的就是这一点。

● 因果规律支配生命的延续

佛教虽然认为宇宙之间没有主宰神，但是却并不否认人道之外、冥冥之中有鬼神存在。一方面，佛教认为鬼神也和人类一样，只是有情中的一类，并不具有永恒、主宰的意义。另一方面，佛教的“无神”不同于唯物论的无神。唯物论的无神是断灭论，不相信人道之外还有鬼神道的存在，也不认为有情在死亡之后，生命还能继续得以延续。佛教虽然否认永恒、主宰的神或灵魂，但肯定生命不是断灭的，而是在因果规律的支配下，不断不常，相似相续。

十二因缘生命流转图

十二因缘生命流转图



十二因缘是佛教里一个重要的思想，主要讲了三界（欲界、色界、无色界）中，欲界里的人或者其他胎生有情，经过前世来到现世，再去往后世的三个过程是如何发生的。

佛教的立场，既不偏向唯神论的迷信，也不走向唯物论的极端，主张以合理的身心，促进个人以及协助他人的人格之完成。谁能达到这个目的，他便就是佛陀了。佛陀将他自己成佛的经验和方法，告诉弟子们，弟子们一边自己修行受益，一边传佛法给他人，这便是大乘成佛的方法。



认识六道佛

当人死后在六道中轮回，会遇到各道中守护亡灵的导师，即六道佛。六道佛的一切景象都是受亡灵前世所造之业和此时的情绪、感情和欲念的心理活动的影响而出现。通过他们，人死后可以知道自己来生将要轮回的道。

天道佛



白肤，手持乐器，象征擅长艺术和技艺，同时说明天道生活的和谐愉悦。

阿修罗佛



绿肤，手持刀剑，象征阿修罗道的勇猛好斗。

畜生道佛



蓝肤，手持册书，象征修辞与智慧，这正是畜生道所缺少的。

人道佛



黄肤，手持宝杖和乞食的钵，说明佛陀在人道的生活情形。

饿鬼道佛



红肤，手持摩尼宝，以满足饿鬼道饥渴的欲求。

地狱道佛



暗色肤，手持水与火，代表消除地狱的灾难和净化地狱众生的灵魂。

没有“小我”只有“大我”

无我

佛教讲“无我”，是希望众生超越三界，了悟生死。“我”是成就法身慧命的绊脚石，“我”与“无我”是生死涅槃的分水岭，是轮回与解脱的国界线。

“无神”的观念不可避免地衍生出更为广泛的“无我”概念。“我”，梵语Atman，音译“阿特曼”，原意为“呼吸”，引申为自己、本质、第一、主宰等义，属于苦谛四相（无常、苦、空、无我）之一。

“无我”是指无论我们的身心还是外在的世界，都在不停地运动，新陈代谢，没有恒常不变的主宰力可称之为“我”，因为没有任何事物不受条件的限制而能为所欲为。佛教徒所谓的“真正的自我”，其实是一种有时被称为自我的普遍摄受的无我。

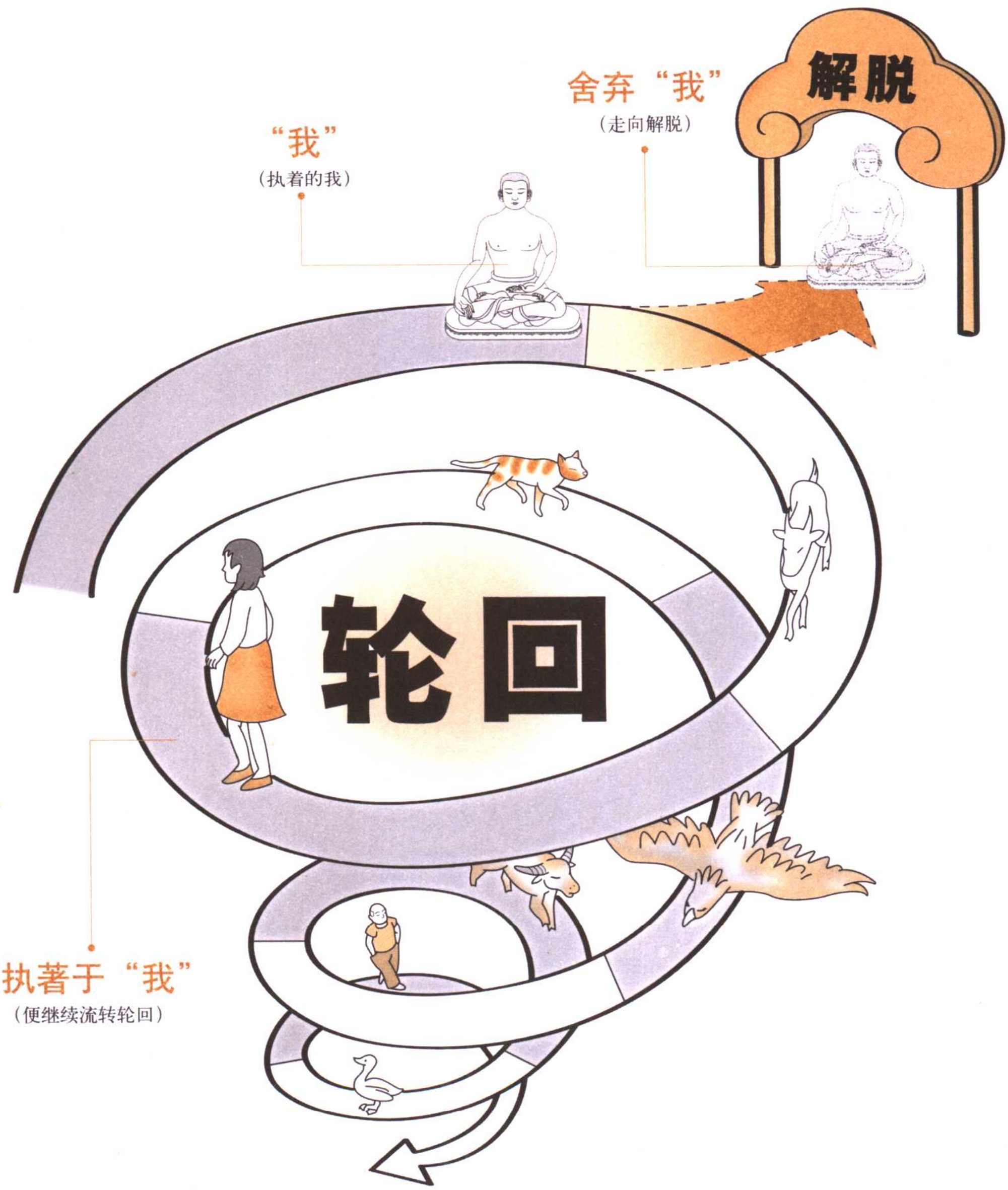
佛教讲“无我”，是希望众生超越三界，了悟生死。“我”是成就法身慧命的绊脚石，“我”与“无我”是生死涅槃的分水岭，是轮回与解脱的国界线。

一切缘起的事物，因缘和合而生，都是由种种的要素和条件所构成的，而构成事物诸要素中的任何一个要素，又是由各种要素构成的，根本不存在由一种恒常不变的要素所构成的事物。因此，在任何无常的事物中，都没有单独存在的、不变的唯一因素，即没有一个“决定这个事物是这个事物”的永恒不变的“自我”或称“自性”的存在，所以，一切缘起的事物都是“无我”的，这就是“诸法无我”。一切违背“诸法无我”的说教都是彻彻底底的邪说。

根据“诸法无我”法印，那种认为人的身体是“我”或者身体中有个“灵性”是“我”的邪见，在佛教中被称为“我见”或“身见”，它是一切恶见的根本，入圣者所必须破除的“三结”之首。在日常生活之中，我们世人都认为有一个能哭能笑、能说能道、活生生的“我”。佛教却说“我”是假有——无我，并且说人之所以造业受报，都是因为思想当中有一个牢不可破的“我”在作祟，“唯我独尊”而去做烧杀盗淫及五逆十恶之罪。“我”是罪魁祸首，我们概念中的“我”，其实只是累生无明习气对自己布下的一个大骗局，让你上钩而轮回生死。

我与无我——生死涅槃的分水岭

“我”是成就法身慧命的绊脚石，“我”与“无我”是生死涅槃的分水岭，是轮回与解脱的国界线。



你必须了解的

4

实证“无我”的方法

无住

“无住”就是对一切都不执著，能够真正做到看破、放下，使自己的心里一丝不挂，清净心圆满。

● 平常心是道

以一种超然的态度，不带任何意愿地观照诸法在因果链条中的起落，才能摆脱无知的偏见，逐渐获证觉悟之道。因为我们所谓“自我”，就是强烈的意志的幻象。只有观照“我执”的空性才是正确的起点。

通过观照的修行，我们会与诸法融为一体，会感受到整个世界内外的界限消失了，我们自然会以一种超然、客观的态度去对待一切事物。这样，就能使我们从苦难中解脱出来。

● “心”的无住

“心”是一个可以壮大而觉悟的地方。“无住者”的人生目在于：认识一切事物的真相，以解脱生活遭遇及生命流转之苦。渴望解脱的力量会带领我们走出万物的表象和依恋。将一切事物视为实在，经常的诸相妄见，同时生出贪、嗔、痴，就是苦的根源。因此，对人、物、我等一切事物，应有“缘生即空”的无相正见，心无所住，无所贪爱，以达到苦的解脱。

心的“无住”状态并非停滞不前，而是无贪欲地敞开心接受世界的流动性，让生活在心中滋长。为了达到无所依恋，首先必须完全接受生活的点滴。

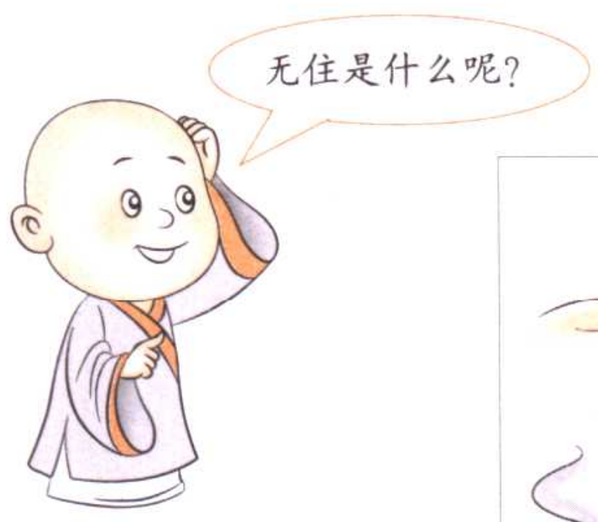
觉悟之心就是清净心。所以，必须时时刻刻保持清净心，心地里没有疑惑、妄想、分别、执著，以清净心生活。

● 放下的途径

佛法说：“不要执著任何东西！”这意思是取而不著。就好像一颗美丽的石子，我们想：“这是什么东西?”所以将它捡了起来，“哦!它是石子。”然后，我们将它放下。我们以这种方式来取，不要愚痴地执著于事物，但要以智慧来“取”它们，以这种“姿势”来修行就能持久。

水波的比喻：住与无住的含义

所谓的“自我”，是强烈的意志的幻象，只有观照“我执”的空性才是正确的起点。通过观照的修行，我们会与诸法融为一体，会感受到整个世界，内外的界限消失了，我们自然会以一种超然、客观的态度去对待一切事物。这样，就能使我们从苦难中解脱出来。



水波的道理



水波的起伏，宛如我们对于外在一切的看法，有得有失，因为患得患失，心便有了痛苦。

住 执著带来痛苦

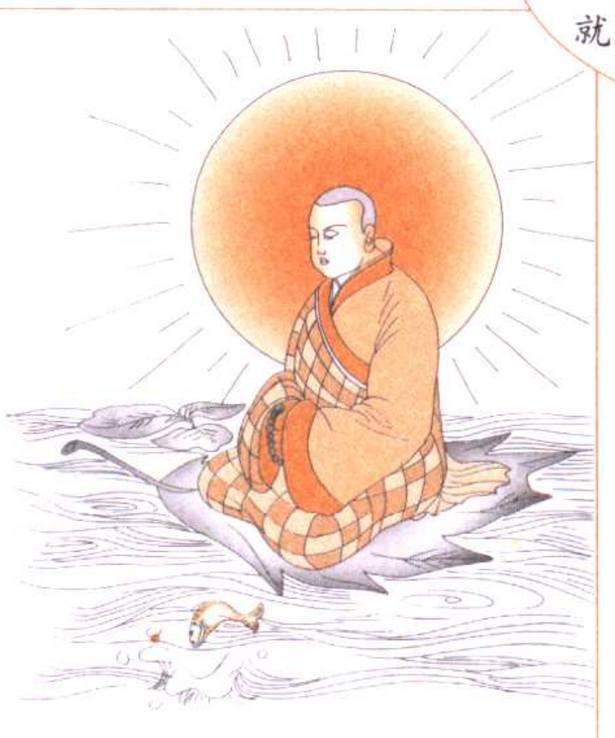
身处何处都没有什么区别，只要看你是否执著外在的一切。执著外在的一切，便像水的波浪一样，便有得失，于是就有了痛苦。



喜欢而舍不得放弃的做法，就是佛法中的“住”。喜欢却并不在心里过于执著。这就是放下，就是取而不著。



不执著于外在的一切，像平稳的水，自由流动，没有生灭的现象，就是幸福的彼岸。心不仅要舍恶，而且应该离善，要超越善恶相对的一切，于是便能真心不动。把持住心，不被周边的浮光掠影所牵引，心不动摇就不为物所牵：涉及到相对的见解，都应该以扬弃，片刻也不让它停留心中。



不住 不执著可到达幸福的彼岸

你必须了解的

5

人世间一切都是苦的

苦

“苦”是说众生的生命、生存中充满着痛苦，人生就是一次痛苦的历程。所谓的幸福是相对的，痛苦和不幸是绝对的，人生的实质是苦。

佛陀依人的感受讲述了三苦：一、依苦受说苦苦；二、依乐受说坏苦；三、依舍受说行苦。总之，不论是苦受、乐受、舍受，结果都是苦的。

● 八种苦受

八苦可分为两大类：一、生、老、病、死是肉体上、生理上的苦；二、爱别离、求不得、怨憎会苦三苦，是精神上、心理上的苦。五阴炽盛苦总括了身心诸苦。由于身心活动都是造业，这又连接着下一世的痛苦。所以，五阴炽盛苦不仅是聚集各种痛苦的根源，而且也是痛苦连续不断、永无止境的根源。

● 乐极生悲：坏苦

坏苦是依乐受而建立，因此，一般不易察觉得到。快乐是短暂的，过度就会引起痛苦。通常的所谓快乐，都是很短暂的，时间一长，就会产生厌倦的感觉。欲望带来的快乐，实在是苦多乐少，因此佛教称乐受为坏苦。

● 变化无常生苦：行苦

行苦依舍受建立。行苦本身并不是苦，只是因为人们的错误认识和执著的关系，才有了行苦。行，就是迁流转变的意思，是指世间一切因缘和合的现象，都是变化无常的。

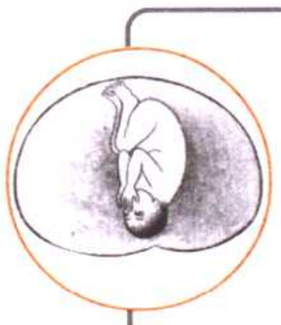
佛教经典《金刚经》说：“一切有为法，如梦幻泡影”。世界上没有任何一件事物是永恒的，一切都要受到无常的支配。整个世界、一切事物，也在经历着成、住、坏、空，周而复始变化的过程。

● 观照修行：离苦得乐的根本途径

佛教认为要解决人类的痛苦，仅通过改善外在环境来解决人的痛苦，这只是扬汤止沸。导致人生痛苦的根本原因，就是生命内在的无明、烦恼，即集谛。只有进入道谛的修行，才能解决生命内在的无明、烦恼，从无边苦海中解脱出来。

八种人生无法避免的痛苦

人的生命中充满了痛苦，其中有八种痛苦是人无法避免而且不得不承受的。这八苦可分为两大部分：一、生、老、病、死是肉体上、生理上的苦；二、爱别离、求不得、怨憎会苦三苦，是精神上、心理上的苦。五阴炽盛苦则总括了身心诸苦，它不仅是聚集各种痛苦的根源，而且也是痛苦连续不断、永无止境的根源。



生苦 ——► 出生，是人生痛苦的开始。



老苦 ——► 心理和身体上的衰老常常生出许多病痛。



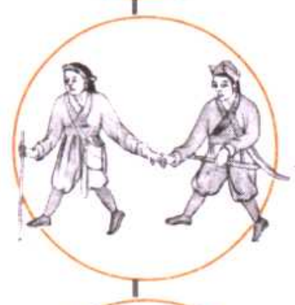
病苦 ——► 人自出生以后，就与疾病结下了不解之缘，生病的滋味是苦。



死苦 ——► 人从落地那天起，就在向死亡和坟墓迈进。



怨憎会苦 ——► 碰到自己所憎恨和厌恶的人和事情，怨憎交加是苦。



爱别离苦 ——► 与自己所爱的人或事物离别的痛苦。



求不得苦 ——► 自己的追求、欲望、爱好得不到满足而带来的痛苦。



五阴炽盛苦 ——► 这种苦是人生一切苦的综合，七苦都由此而生。

你必须了解的

6

佛的智慧德相

三身

三身，即法身、报身、应身，是大乘和密乘的核心教法，小乘佛法中没有。在这里，法身指的是真身，报身指的是受用身，应身指的是化身。这三身有时又被合并为两身，其中后两种合称为有形的“色身”，第一种法身则被称为无形的“胜义身”。

在获得证悟之前，心与身是相互分离但彼此合作的两个实体。而一旦获得证悟，它们就合而为一。这时，人的生命之流就化为法身，也就是进入空境，和所有获得证悟的人汇聚在一起。

众生被分为两界，已经获得解脱的圣者和没有获得解脱的凡人，这两者的认知能力有着巨大的差别，于是佛便派出了两种幻化身，也就是报身和应身。报身显现于圣者面前，激励他们继续精进，获得圆满证果；应身显现于凡人面前，给他们提供激励与引导。这两种幻化身并不是通常所说的“转世”。尽管有的时候，他们也会经过孕胎及分娩等过程，但是，推动这一切的并不是业力及烦恼障，而是他们的广大慈悲。

佛的法身可以同时向这两界散发出无数个化身。但是，只有那些经过法训的人才可能有缘得见。每一个地方都有无数的证悟化身盘旋于空中，等待修学者根器成熟，方能接受他们的激励和指引。

法身无形，因此也没有性别。法身是一种无性别或超性别的生命状态。但是，报身和应身却有性别之分。法身空相，因此也无法诉诸笔墨，只能通过象征符号予以暗示。在佛教艺术作品中，最常用的法身象征是佛塔。人们使用青铜或黄金来制造佛塔，体积仅巴掌大，可以供奉于家中佛堂，作为法身的象征。由于法身无形，所以佛陀或获得证悟的菩萨造像通常都取材于他们的报身或应身。

报身通常有32种主要的和80种次要的优美完好外相，例如在西藏艺术作品中，报身造像通常会头戴五顶冠，象征五种智慧。

应身则是佛的变化身，可以各种生命形式显现为六道众生，其中活佛就是佛以人体的形式显现来教化众生的。应身有三种主要化身，不过通常只能看见其中两种：胜应身和劣应身。化身的形相完全取决于修持者的因缘素质。在累世集聚了巨大福德的人才拥有足够纯洁的双眼，能感知到真正的胜应身。而福缘浅的人只能感知最低级别的化身，即劣应身，完全无法感受化身的荣光。

法身佛

法身无形，因此也没有性别。法身是一种无性别或超性别的生命状态。法身空相，因此也无法诉诸笔墨，只能通过佛塔予以暗示。

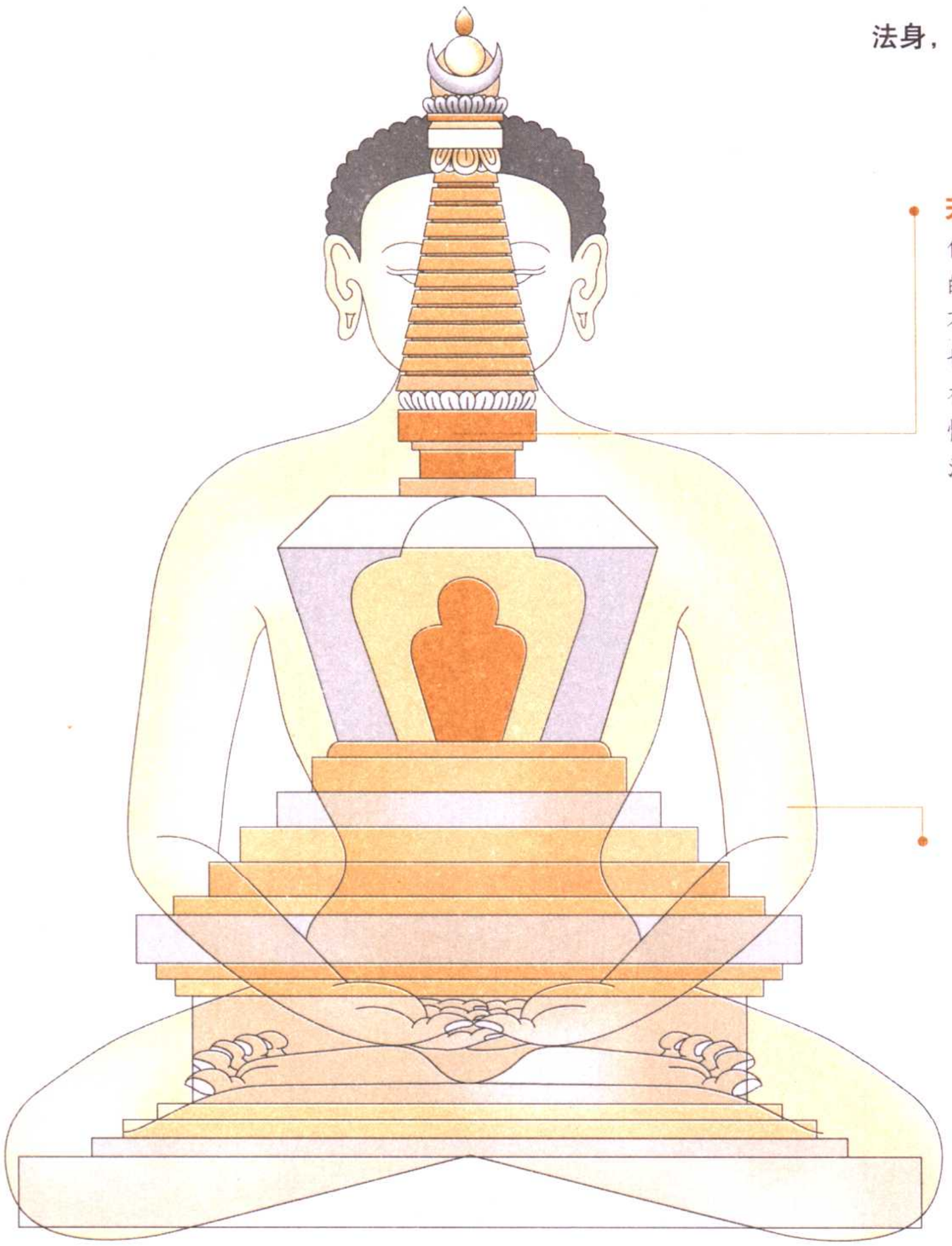
梵语

dharma-kaya

佛法，圣者的法道

嘎雅，意为聚合

法身，指理法之集聚



若隐若现的佛塔

代表着法身，法身是无形无相的，不能以可见的形象出现，更不能以可闻的声音显现。佛塔也只是对法身的一个代表。塔在人体中若隐若现，意味着佛性虽然人人本具，但能否得见法身，却和修行有极大的关系。

法身

也指人人本具之佛性。人在悟见自身的佛性获得证悟之时，心身便合二为一，生命便化为法身。法身是无相的，却能常住不灭。

1. 法身无形，通常用佛塔象征。
2. 代表着佛法，绝对真理，也指存在于每个人心中的佛性。
3. 法身处于常寂光净土，凡夫和一般菩萨均无法见到。

报身佛

报身，是“三身”中的受用身。“身”除指体貌外，亦有“聚积”之义，即由觉悟和聚积功德而成就佛体。报身，指智法聚积而成的佛体。

梵语

sambhoga-kaya

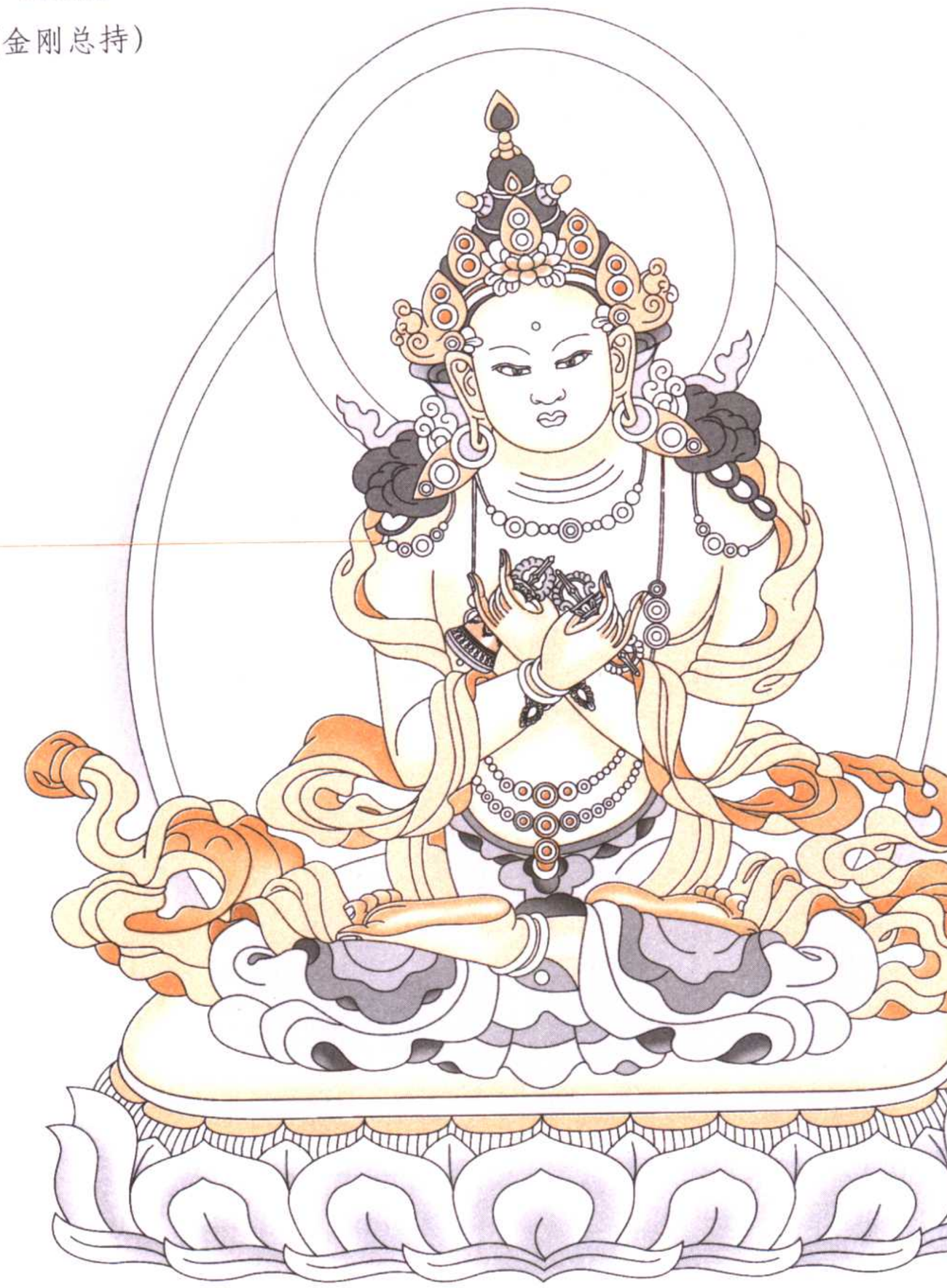
卢舍那，即“报”，指光明遍照之意

嘎雅，意为“聚合”

报身，指智法之集聚

报身佛

（金刚总持）



1. 菩萨造型多为报身像。
2. 经过艰苦修行，证得真理而成佛。它是佛的一种客观存在相，行态圆满福态，极为高大，常为诸菩萨说法，报身时隐时现。
3. 一般菩萨可以看见，报身佛处于实报庄严土。

应身佛

应身是佛的变化身，可现为六道众生，以各种生命形式显现，活佛就是佛以人体的形式显现来教化众生的。应身有三种主要化身，不过通常只能看见其中两种：胜应身和劣应身。化身的形相完全取决于修持者的因缘素质。

梵语

nirmana-kaya

佛的变化形相　　嘎雅，意为“聚合”

应身，指功德法之集聚

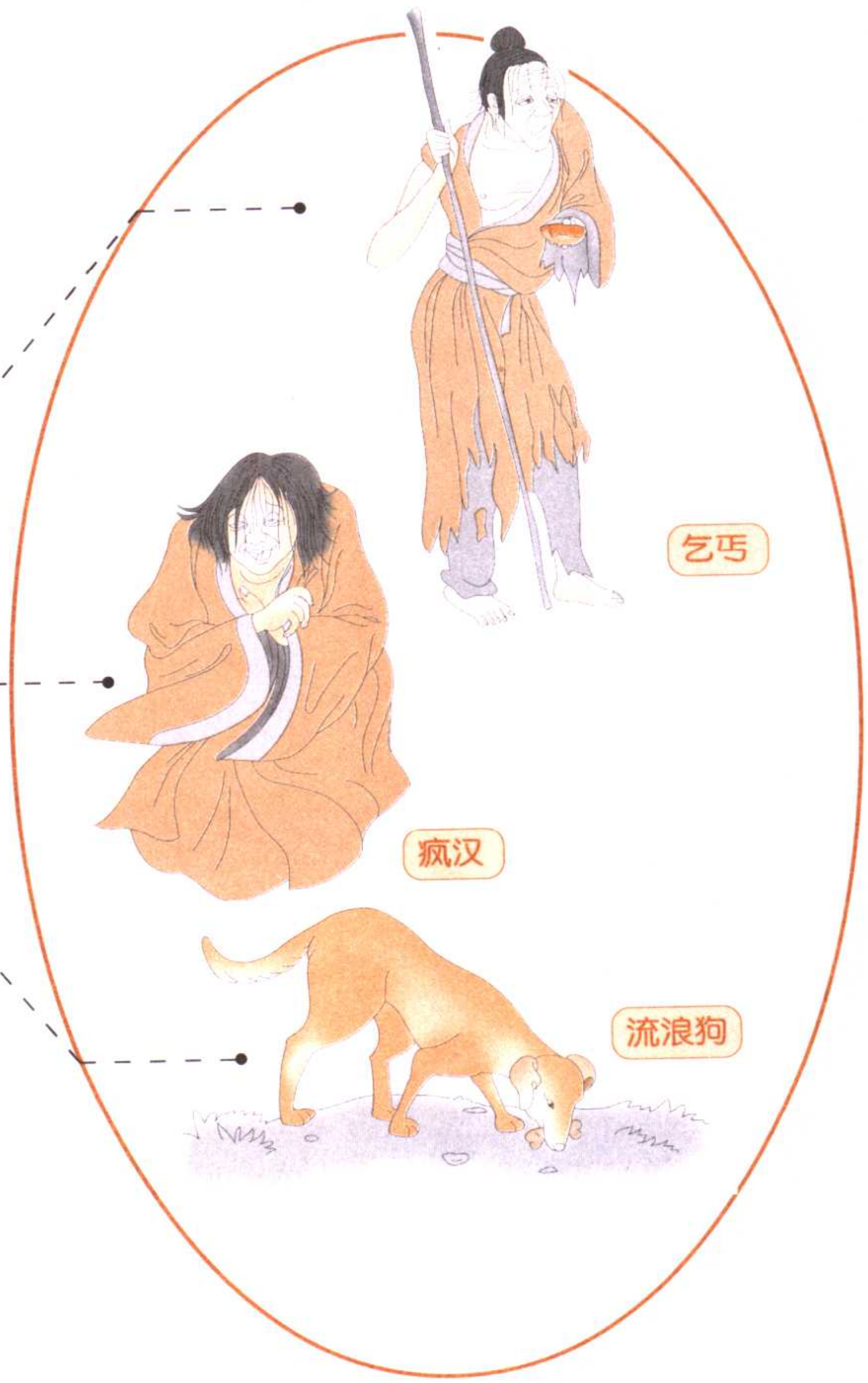
应身

胜应身

1. 有112个完美的外相标记，通常都与报身佛有一定的联系。
2. 只有在累世集聚了巨大福德的人才拥有足够纯洁的双眼，感知到真正的胜应身。
3. 胜应身应现于初地菩萨，处于方便有余土。

劣应身

1. 当应身显现在眼前时，福缘浅的人只能感知最低级别的化身，即劣应身，如乞丐、疯汉、流浪狗，完全无法感受化身的荣光。
2. 应现于凡夫俗子眼前，处于凡圣同居土。



7

意识的重生
转世

藏密认为，人死后神识仍然存在，各随业力在六道中不断轮回转世。而通过瑜伽修行可窥见中阴阶段，自由掌握转世命运。

● 俗世人六道轮回

佛教认为，人的形体随时可能消亡，但灵魂永存，并在六道中不断轮回转世，在四生（胎生、卵生、湿生、化生）中不断反复流转，经过生生死死无数次，循环三界，互相通达——这也是唯一的生命与时间之“道”。六道分别是：天、人、阿修罗、畜生、恶鬼、地狱等。凡人肉眼只能看到人道和畜生道（一般动物）两种，而只有佛菩萨用法眼才还能看见幽明世界——天、阿修罗、饿鬼以及地狱四道。

六道轮回的情形，各随业力，或人变鬼、变猪、升天；狗也会变人、变鬼、下地狱等等。中国古人说：“钻马腹，入驴胎，涂炭曾经几度回，或时天帝殿前过，或向阎君锅里来，哪有定算？”就是指的这个道理。

西藏密宗认为，人皆有死，但普通人却不知何日死，为何而死，死后去哪儿。通过瑜伽修行可以窥见中阴阶段，自由掌握命运，大道自然，任其纵横，在转世之时可以选择投生的道或胎门，甚至获得解脱，即身成佛，永离轮回。

● 菩萨转世救度众生

菩萨本有能力、资格成为佛，但由于对众生的悲悯，在佛前发下宏誓，要救度所有众生，众生未得解脱，自己永不成佛。所以在藏传佛教中，活佛不断地在人间转世。据说，高僧坐化时会使用中阴道无上瑜伽密续，拨开死亡的迷雾，认清中阴之道，并最终找到重生之路。一个活佛的圆寂，不过是灵魂的转移，化身为另一肉体的人而已。

但佛菩萨的转世与普通人的轮回转世有着本质区别，菩萨本来超越了轮回，却自愿下凡救度众生。尽管有的时候，他们也会经过孕胎及分娩等过程，但是，推动这一切的并不是业力及烦恼障，而是他们的广大慈悲。

转生途中的六道幻象

人死后，神思将随着业力在六道中转生，继续轮回。所谓的六道，包括天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道和地狱道等。六道的景象各不相同，而投生其中的神识也将经历不同的处境。

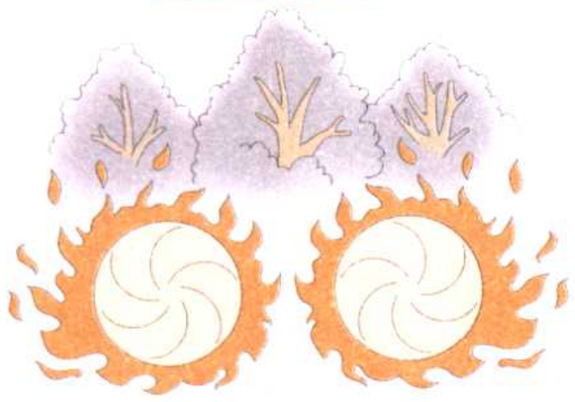
天道

见到以珠宝、钻石为材质的多层神殿。



阿修罗道

会看到美丽的树林或者两个相反的火圈。



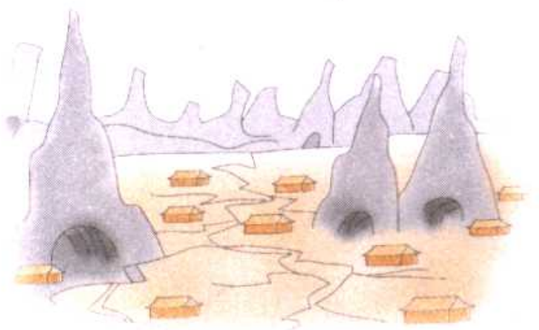
人道

会看到一朵云彩。



三乐趣

三恶趣



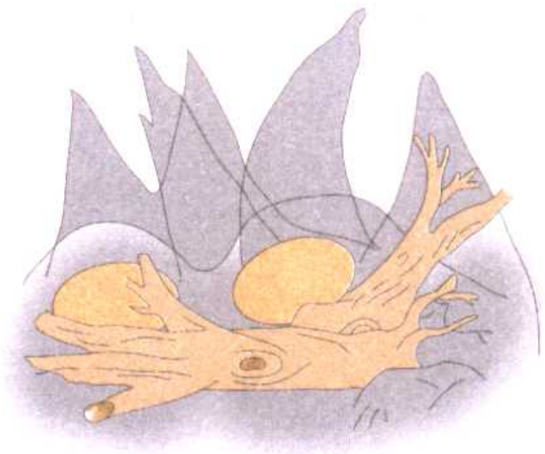
地狱道

会听到痛苦的歌声，白屋、红屋交错，布满黑洞和黑路。



畜生道

会看到雾气笼罩的洞穴和茅草屋。



饿鬼道

会看到倒树残干，黑影重重。

8

宇宙间的一切万法

轮回与涅槃

轮回与涅槃，犹如黑暗与光明。黑暗胜过光明，就是漆黑一片；光明胜过黑暗，则灿若星空。两者的关系，也可视为一种生灭。心是轮涅之主，所以说轮涅不二。

● 痛苦就是轮回

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

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

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

● 消灭恶因即涅槃

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

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

● 轮涅不二

轮回与涅槃，犹如黑暗与光明。黑暗胜过光明，就是漆黑一片；光明胜过黑暗，则灿若星空。两者的关系，也可视为一种生灭。心是轮涅之主，故说轮涅不二。

永远活在虚假的希望中与破灭的记忆里，这就是无明。“无明”潜藏、遮障我们的心，让我们轮回；“无无明”，即超越无明，心归于觉明，贪欲消失，让我们涅槃。

生命轮回的原因和过程

生命怎样来？又怎样去？我为什么是现在的我？西藏密宗的《六道轮回图》详细地阐明了这个问题的答案。这里借用《六道轮回图》的一部分，剖析生命如何陷入轮回的漩涡的原因和过程。



咒字

轮回图正中描绘着梵文咒语嗡（om）、阿（ah）、吽(hum)，标志着猪、鸡、蛇所象征的痴、贪、嗔三毒得到了净化。

贪、嗔、痴三毒

在中心圆内有三只动物：猪、鸡、蛇，分别象征着痴、贪、嗔三毒，这些是使人痛苦的轮回之因。

善业和恶业

第二圆圈被分为两个半月形，一边代表白色的善业，一边是黑色的恶业。善业使芸芸众生投生人道、天道、阿修罗道，甚至超脱轮回，飞升佛境。恶业使他们为烦恼障所困，堕入愚痴之域，投生黑暗的畜生道、饿鬼道、地狱道。

六道景象

○ 天道

天道的众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报，会堕落到其他五道。

○ 人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，可把它们归纳为常说的八苦：生、老、病、死、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五取蕴苦。

○ 地狱道

在六道之中，生于地狱道内众生所受的苦是最为可怕的。地狱道可细分为八大热地狱、八大寒地狱、近边地狱及孤独地狱四大部分。

○ 饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形相，吃食物时，喉咙会有烧灼的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大。但是其智力足以了解佛法，不似畜生般愚痴。

○ 畜生道

畜生道的众生，散居于天上、地面、地底及水中。畜生中普遍愚痴和缺少太精密的思考能力。所以，他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在大自然界中互相残杀。

○ 阿修罗道

此道中的众生福报极大，寿命很长，与天界众生差别不大，所以阿修罗道亦称为“非天”。但是由于嫉妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打至遍体鳞伤、肢体断折而受到极大的痛苦。

你必须了解的

9

生死轮回的动力

业与因缘

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

● 身口意三业

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

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

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

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

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

● 烦恼才是业的真正因缘

我们再造作时，所做的行为，以及所做的事，称为业因。然而真正的业因是烦恼，如果没有它，我们就不会造作，所以烦恼才是业的真正之因。

业的造作者是五蕴当中的“行蕴”，即造作的种种心。“行蕴”当中包含着我们的种种烦恼，这些烦恼没有主人，烦恼本身就是烦恼，并不是有一个主人说他有烦恼，也不是有一个人有烦恼，当中没有一个“我”，它没有一个主宰者。以佛法来说，它是五蕴法因缘生灭的相生相续的幻相，即是五蕴之间的种种法互相作用，一个接着一个的延续下去，而形成的幻相。

十二因缘因果

1 无明

产生痛苦的根源。以拄着拐杖的盲眼老人代表无明。老人代表轮回没有起始，眼盲是看不见真相，拄着拐杖是因为无明没有真实的基础。

2 行

投胎这一生的主要因缘。以陶匠捏陶来象征行。过去生中的无明愚痴令我们有所行为而成为投胎今生的主要原因。

3 识

因识与果识。以聪明灵巧的猴子来象征识。

4 名色

受孕的胚胎状态。以一个人在船上象征名色。名指心识和伴随其发生的心因，色指身体，两者都发生在受孕的时候。

5 六入（六处）

感知能力的发展。空屋上有许多房间，代表眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，这六根是六识的依止处，能让各识分别认知其对象。

6 触与感受

一男一女的接触代表触。指的是与感知对象的接触，以及紧接在后对于该境所产生的苦、乐、舍受的分别。

7 受

分别苦乐的开始。以一支插入眼中的箭或树枝代表受，生动描绘受是我们日常生活的重心。它的强度说明苦乐对我们活动的控制程度。

8 爱

因分别而贪恋执著。宴乐的人们代表爱，表达人们趋乐避苦的欲求。

9 取

为爱不辞劳苦的追求。一个人正在采摘树上果实象征取。取是爱的一种更强烈的染着，包括对色、声、香、味、触、法而生的坚固执著。

10 有

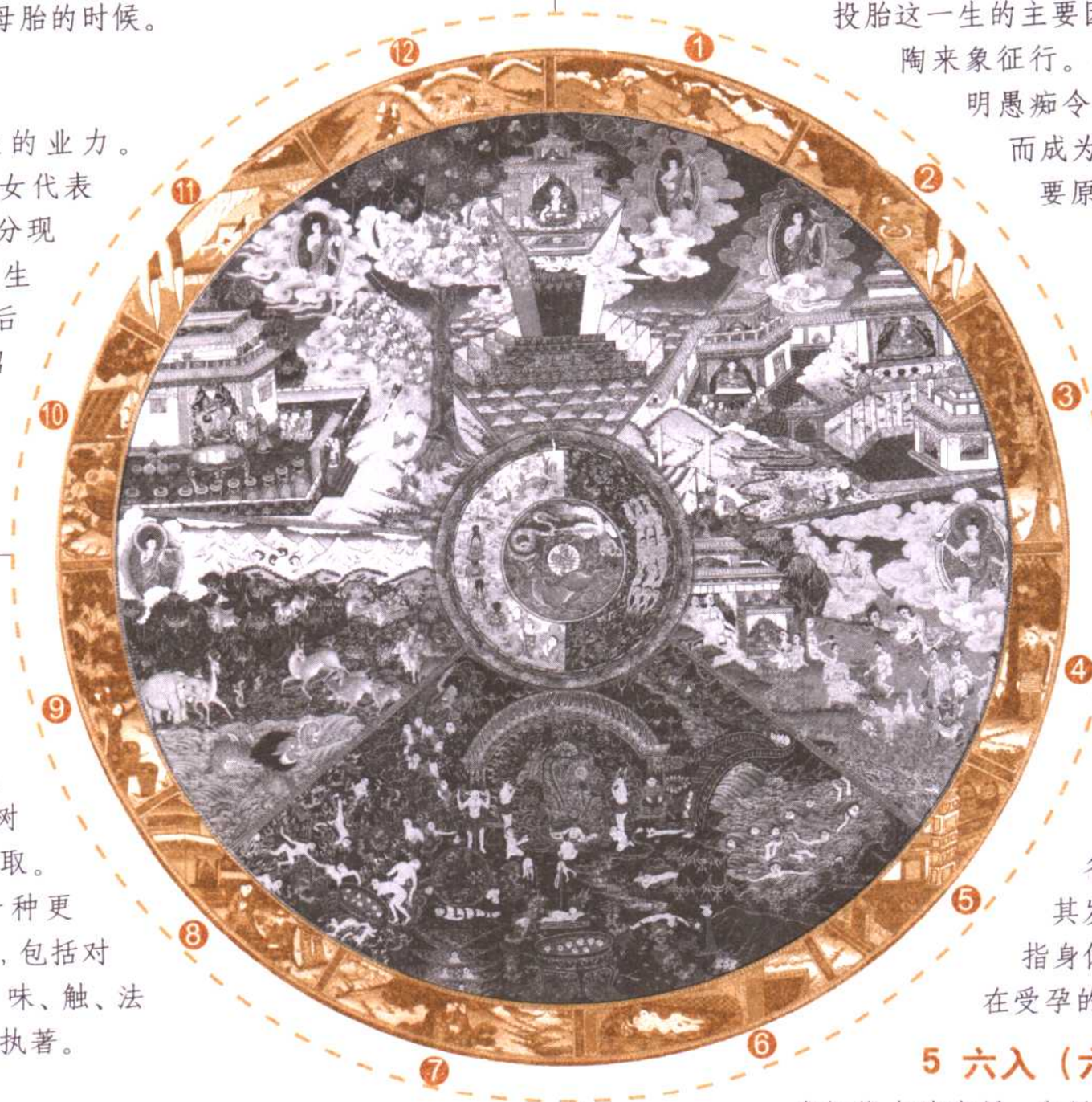
招致下一生的业力。以交媾的男女代表有。有指充分现行的业力发生在现世的最后一刻，能招致未来世的果报。

11 生

受孕的刹那。以妇人产子表现受孕的那一刹那，而不是指脱离母胎的时候。

12 老死

扛背重物的成人象征老死。这是最后一支缘起。老化现象开始于受孕时候或肉体退化。



名词解释

行	过去宿世的善恶行为。
识	过去的因果积累了一种神识而使人能够入胎。
名色	前世所造的业在今世胎儿期时的报应。
六入	人在胚胎发育时，产生眼、耳、鼻、舌、身、意六识。
触	人自呱呱落地之时，就有分辨事物的意识，开始迷失。
受	开始领受现世所有的尘境。
爱	贪婪地占有。
取	因为爱再取之后所得到的业障。

善的心、语与果行

功德及其回向

要证得佛果，就必须建立很多功德。功德就是做好事，做利己利人的事，但是，一味贪求功德会迷失心性。所以每次在积累功德时，最后必须将功德回向给众生，让众生得利益。

● 三千功德

大多数佛教教派认为，欲成菩萨，须建三千功德。什么是三千功德？“三千”表示多的意思。做任何好事，不论是无形的、有形的、为己的、为他人的，均有功德。内能自谦即是“功”，外能礼让即是“德”。洗涤心中贪、嗔、痴、慢、疑五种烦恼，以谦和礼让的态度对人，则能轻安自在，这就是真正的“功德”。法施于人，把知识真理传给别人，使之成真成圣，是最大的功德。

● 做功德而不执著功德

大乘佛教经典《维摩诘经》中有一个无尽灯的比喻：点燃自己的一盏油灯，能照见的地方很小，如能主动去点燃别人的灯，或者帮助别人点亮他们的灯，那么灯灯相传相续，光就越强，照见的地方也越大，最终能使世界上的人都能得到光明。

如果付出就要求回报、信仰是为了求感应，那将停滞在肤浅的层次，甚至因贪求功德而迷失心性。如果认为修功德只应归于自己，功德便很有限，相反地，如果不为自己求功德而愿众生得利益，众生得了利益，也不认为那是由于自己的回向，那样的回向，才是清净无染的无漏功德，也是无边无量的无上功德。所以，修行者应“诸恶莫作”以清净身心，“众善奉行”以成就别人。

● 福德易成，功德难修

一位皇帝做了很多善事，如兴建庙宇供给和尚、尼姑居住，建立很多孤儿院，分发粮食给穷人等等。他自以为累积了很多功德。当他见到一位活佛时问道，他做了这么多善事，是否有很多功德？活佛直言不讳地告诉皇帝毫无功德。

活佛要表达的意思是福德和功德是有分别的。慷慨布施和修习良好的品德，是福德，将导致我们来世得到好的福报；而研究佛法、修法等，积累的功德将引导我们摆脱娑婆世界轮回的痛苦。

小功德、大功德、无量功德

做任何好事，无论大小巨细，都是有功德的。比如有条河，水深有人过不去，你能过去，你把他背过去就是一件功德；如果你能修座桥让更多人过河，就是一件大功德；你如果能把一个凡夫度过来，让他超凡入胜，那就是最大的功德。

小功德

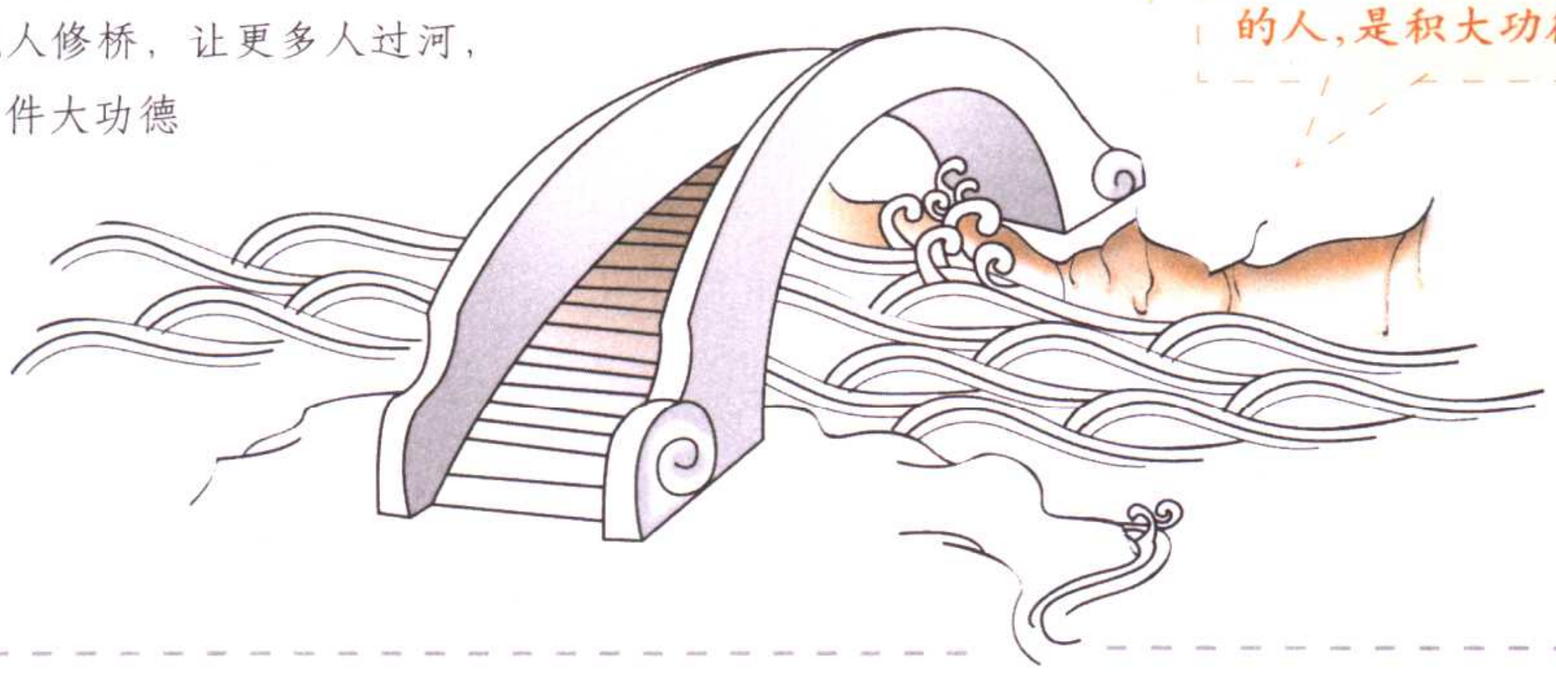
背人过河，慈悲心驱动，为一件小功德



以一颗纯净的心去做善事，无论事情巨细，都是积功德。

大功德

为他人修桥，让更多人过河，为一件大功德



以菩提心做很多好事，帮助尽可能多的人，是积大功德。

无量功德

度化他人脱离轮回，为无量功德



自己修持密法，还帮助他人修法，是最无上的功德。

11

有情识的众生

有情

藏密把生命状态分为两种，即有情众生与无情众生。凡是有情识的，如人与动物等，都叫有情众生。没有情识的，如植物乃至宇宙大地，都叫无情众生。

● 须弥山世界

藏密认为，地、水、火、风、空五大种基本元素由于共同的业果而结合，从而形成了世界。

风轮漂浮在虚空中，它的里面是火轮，火轮里面是水轮，水轮里面是地轮。这四个轮，就如四个由小到大的盘子套在一起，每一个下面承接着上面一个的边缘，而四个轮的顶面又在同一水平面上，形状是圆的。风使它们凝聚不散，又不断地搅动它们，因而形成了高山低谷、江河溪流、风云雷电等。

● 三界有情

这个世界中有情众生所居可分为：无色界、色界、欲界等三界。如果将须弥山比作一个人的话，无色界为无形色的众生居住的地方，相当于须弥山的顶髻至发际之间；色界为已离食、淫二欲的众生所居，分为十六天，其中的风四住在相当于须弥山的头额部分，火四处相当于其鼻部，水四处相当于其颏颔，地四处相当于其颈项的上三分之二；欲界为有色欲、淫欲的众生所居，分为六天，其中的上四天住在须弥山的颈项下三分之一处。

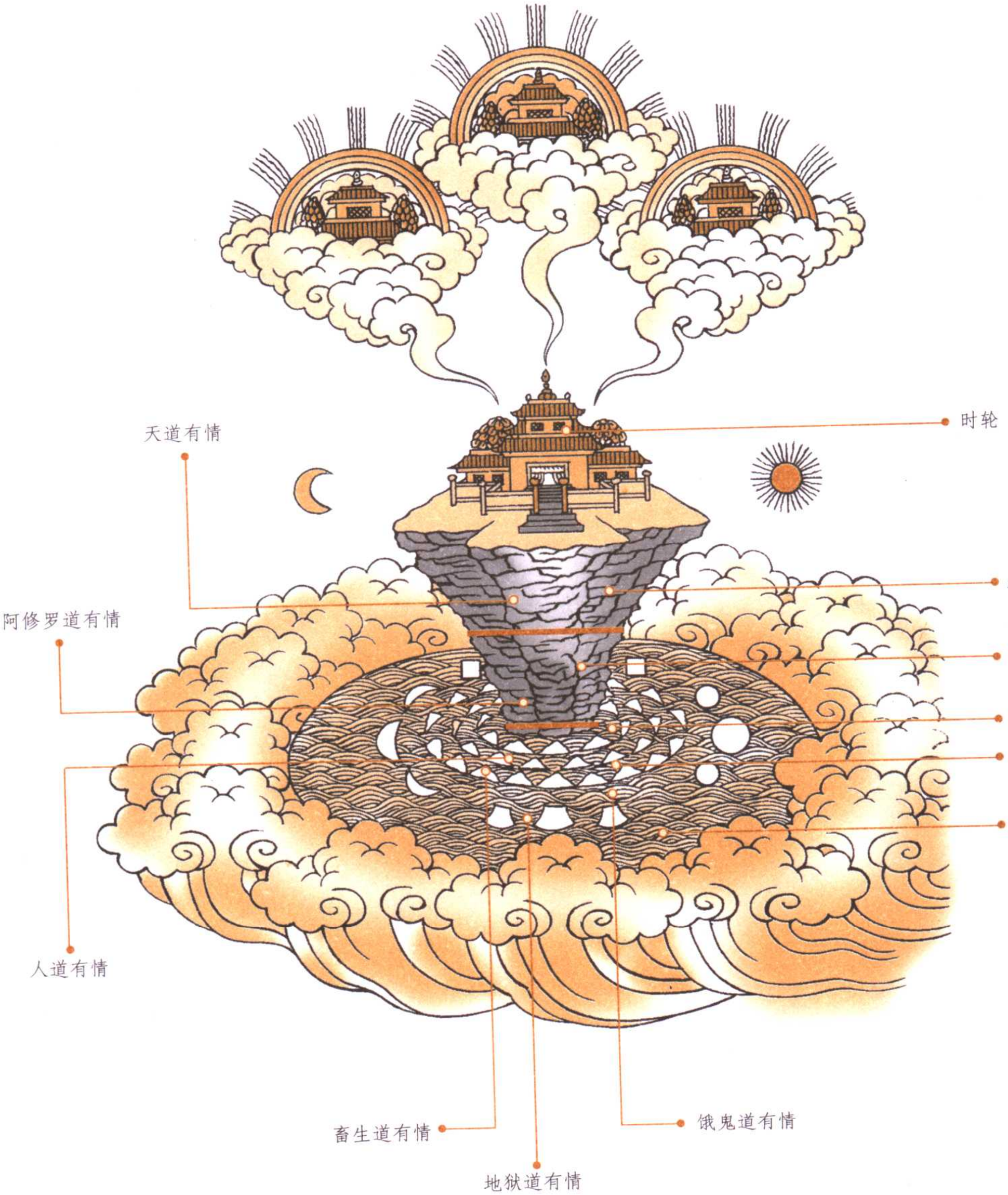
须弥山分为有形和无形两部分，以上都属于无形部分。须弥山有形部分住着欲界六天中的忉利天，肩部以下直到地面，住着四大天王。

● 六道有情

有情众生又分为六道：天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道。除天道以外，五道之中，最尊贵的是人道。但佛教六道轮回的观念认为，如果生活在人道的有情造恶业的话，将来仍然会堕落到饿鬼或者地狱之中，并非一成不变。所以诸佛示说无数解脱法门，以度有情出离轮回。

须弥山与有情界

藏密认为，地、水、火、风、空五大种基本元素由于共同的业果而结合，从而形成了世界。这个世界中有情众生所居可分为：无色界、色界、欲界等三界。



你必须了解的

12

觉悟的生灵

佛陀与菩萨

拥有菩提心的修行者被称为菩提萨埵，即“菩萨”。所有菩萨最终都将精进菩提，修成佛陀。从证果和成就来看，他们可以被看作是佛，但是继续显现于世，普度和利益有情众生。

● 佛陀释迦牟尼

今天的佛教事实上是指由佛祖释迦牟尼所传下来的证悟之道。2500年前，释迦牟尼出生于今天的尼泊尔和印度交界地带。其父为释迦族族长，这一家族是比哈尔地区的望族。

他的生名为悉达多，但是很早便剃度为僧，更名为乔答摩，随众多大师参习禅定，勤力苦修，最终获得圆满证果，并获得“佛祖”的称号。

他被同时代人尊称为释迦牟尼，意为“释迦族的圣人”，以后逐渐演变为“释迦牟尼佛”，也就是“释迦族的开悟圣人”。

● 佛陀与菩萨

大乘的基础是“菩提心”，指的是“为度众生愿成佛”的广大慈悲之心。拥有菩提心的修行者被称为菩提萨埵，即“菩萨”。所有菩萨最终都将精进菩提，修成佛陀。从证果和成就来看，他们可以被看作是佛，但是继续显现于世，普度和利益有情众生。例如，代表大慈悲的观世音菩萨；代表大智慧的文殊菩萨智慧；代表大信愿的金刚手菩萨等等。

大乘佛法还收录了无数除释迦牟尼之外的其他佛陀对佛经的论典和释典，并给予了他们与释迦牟尼同等的尊崇。这与小乘佛法形成了鲜明的对比。后者赋予了释迦牟尼至高无上的地位，“菩萨”一词也主要只用作称呼前生（也就是获得证悟前的本生）的释迦牟尼。

三大菩萨：文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨

有的菩萨从证果和成就来看，他们可以被看作是佛，但是继续显现于世，普度和利益有情众生。例如，代表大智慧的文殊菩萨智慧；代表大慈悲的观世音菩萨；代表大信愿的金刚手菩萨。

文殊菩萨

文殊菩萨，梵名Manju-sri，外表青春年少，身放智慧光芒，驱散三界黑暗。

梵语

Manjusri

曼殊、文殊，妙的意思　师利，吉祥之意

文殊师利，即妙德

（表示智慧在所有菩萨中第一）



辨认特征

1 肤色

白色或红黄色身，象征斩除愚痴。

2 持物

左手所捻莲花上有一本《般若波罗密多心经》，右手莲花上有一把利剑，象征斩断愚痴。

3 坐骑

青狮

观音菩萨

观音菩萨，梵名 Avalokiteshvara，有男相和女相之分。将三世的慈悲集于一身，对芸芸众生一视同仁，慈悲为怀。

梵语

Avalokiteshvara

音译：阿婆卢吉低舍婆罗

意译：观世音

（即遇到苦难“即时观其音声，皆得解脱”）



辨认特征

1 肤色

白色，象征自性清静。

2 身躯

一面四臂，一面代表菩萨通达法性、法界一味，四臂象征四无量心。

3 持物

二手合掌于胸前，手中有摩尼宝珠，象征智慧与方便合一双运；右手持水晶念珠，表示每拨一珠即救度一众生出离生死轮回；左拈八瓣莲花，象征清净烦恼。

4 坐姿

双跏趺于莲花座上，表示不住生死。

金刚手菩萨

金刚手菩萨，梵名是Vajrapani，有寂静像和忿怒像两种形相。他是三世诸佛的卓越弟子，掌管所有密教，消灭一切公开和秘密的魔众。

梵语

Vajrapani

金刚，比喻牢固、锐利、能催破一切的意思

手

金刚手

（意为手持金刚，护持佛法）



辨认特征

1 肤色

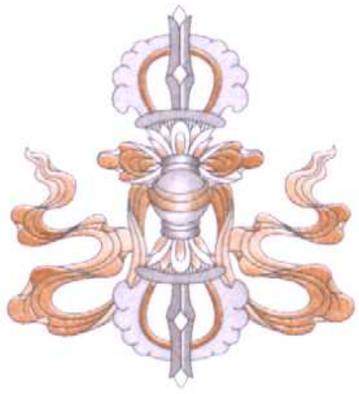
青金色，象征着能断除烦恼、降服恶魔。

2 形相

有寂静相和忿怒相两种。这里为寂静相。

3 持物

一般右手持金刚杵，左手持金刚铃，表示金刚部菩萨摧毁魔敌之坚毅智力。这里左手施禅定印。



金刚杵

本是古印度兵器，在佛教密宗中则用以表示坚利之智，成为断除烦恼、降服恶魔的法器。

你必须了解的

13

密宗的修持仪轨

真言与手印

真言和手印可以让修持者在任何情形下获得天然的圆满，而不是被事物的世俗形相所扭曲。

❁ 保护心灵的真实语言

真言，梵语Mantra，又称为咒语、明、密言等，意为真实的语言。真言在密宗中，相当于三密中的语密，指佛菩萨、本尊的本誓之德，或者含有深奥教法的秘密语句。

真言本来没有什么神秘可言，只是表示宇宙间的真理而已。自然界的风声、雨声、流水声，一切宇宙间自然美的流露，都是真言。但独有佛菩萨的真言，具有超自然的摄持力。真言为佛菩萨三密加持中的语密加持，当人们的信心与诸佛菩萨相应时，能得到佛菩萨不可思议的力量，而有种种无法言明的受用。

依据藏密的说法，语言有五种，即四种妄语和一种真实语。四种妄语即：相言语、梦言语、妄执言语、无始言语，这些语言都只在一时一地有效。而真言，贯通三世，骇慑十方，不同于凡夫俗子的口业。

在藏密经典中，真言因为是“秘密语”，是不作翻译的，直接用原语的音译。真言同样也是一组音节或词语组合，可在特定的禅定中作为诵持的一部分。每一位主尊都有自己特定的真言，修持者应长期诵持和观想，与内在本初自我建立起联系。在严格的闭关仪式中，应诵咒数十万乃至数百万遍各种各样的真言。

❁ 神秘的密宗手印

密宗认为，双手的十指是联系人身和宇宙的一种媒介，对外则与宇宙相通，对内则与五脏六腑相通。所以修习密法时，变换形式结成各种手印，便可以与宇宙间的诸佛菩萨的身密相互感召，进而得到他们的加持，增加速成的效果，同时自身也就等同有佛菩萨的神通功能。

真言的含义

六字真言的含义

六字真言，源于梵文om mani padme hum，现由六个藏文字母（嗡weng、嘛ma、呢ni、叭bei、咪mi、吽ong）组成，既是藏密的一种咒语，又是一种发声法。一般认为这六字属于佛教密宗莲花部，其缘起于莲花生大师祈求往生极乐世界所唱的六字圣歌，后来藏传佛教将六字真言定为观世音菩萨的明咒。对六字真言的意义作如下具体的解释：



“嗡”

表示佛部心，使人具有五明。

“嘛呢”

为梵文，意思是如意宝，表示宝部心，诵念使人产生慈悲，引人脱离六道。

“叭咪”

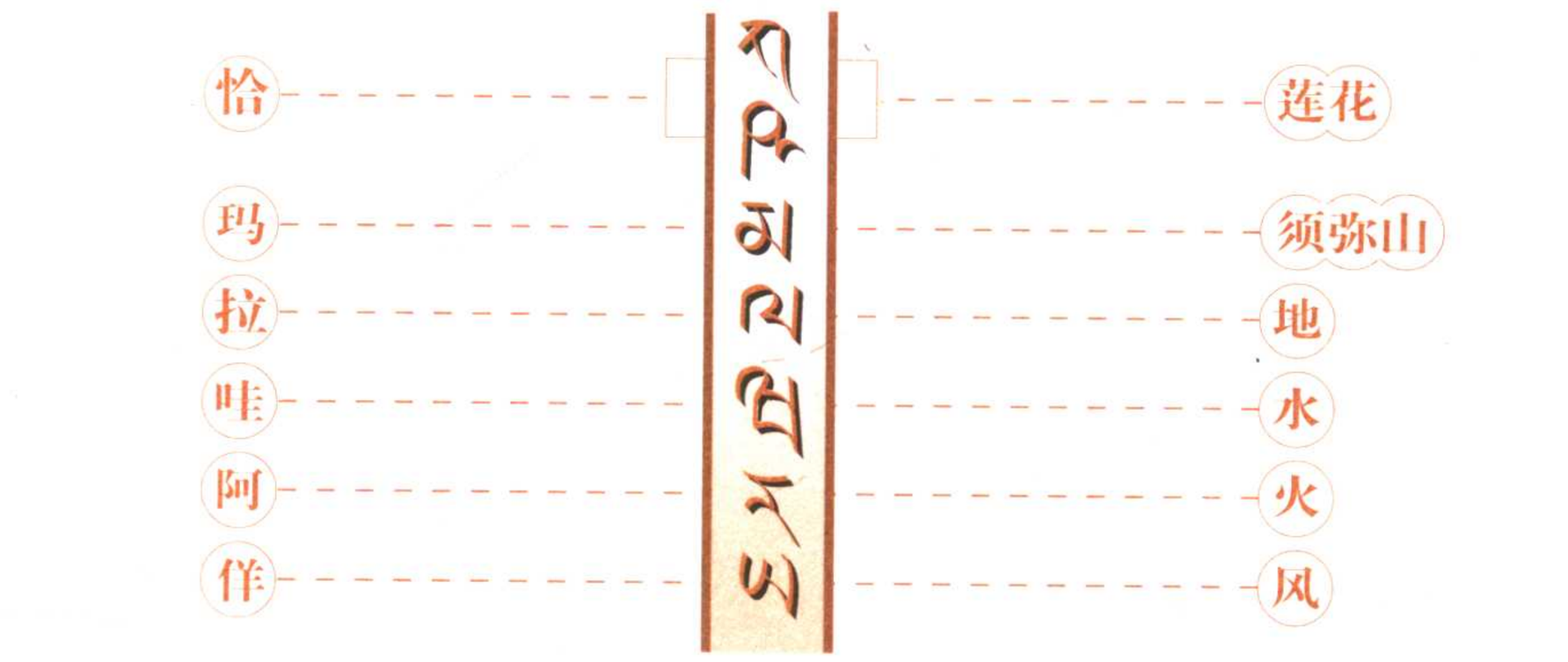
二字意为莲花，表示莲花部心，可为人烧掉魔障。比喻佛法像莲花一样出污泥而不染，永远纯洁。

“吽”

表示金刚部心，是祈愿成就的意思，诵念使人功德圆满。

时轮金刚心咒的含义





14

密宗的特别修行法

乐空双运

乐空双运的男女双修法是藏密特有的修法。双修的佛父代表慈悲，佛母代表智慧；佛父佛母的结合代表慈悲与智慧的合一，这是大乘、密乘佛法的教义精髓。

密法拥有非常丰富的法门，善于利用人生的各种体验进行修行，比如双运瑜伽、梦观瑜伽、食观瑜伽、净观瑜伽、中阴瑜伽等等，甚至还有杀戮瑜伽，这样修学者可以在工作和休息时也进行修持。

● 事业手印

乐空双运的男女双修法是藏密特有的修法，其理论依据是《大日经》和《金刚顶经》。显教严禁淫欲，密宗则以此为修法。

密宗经典中确实有详细的关于男女和合的指导方法。在密法中，这种方法被称为“事业手印”。和合的伴侣是分享“事业”的伙伴；“手印”则是指通过与事业伙伴或伴侣的和合，修行者可进入大乐、光明、不二性的意识状态，这也正是获得证悟的感受。这些意识可以通过双方的交合行为产生，并在高潮时达到最高体验。修持者可以通过特定的密宗技巧，延长高潮体验的时间，进而延长这三种意识体验，并将这一独特的意识状态用于更高级的密续修持。

● 智慧和慈悲的结合

无上瑜伽分为“生起次第”和“圆满次第”两个阶段，圆满次第是藏密最后的、最高的修行次第，而“乐空双运”就属于圆满次第。

藏密认为，以大悲心和大智慧来摄持这种殊胜方便，可以贪欲治贪欲。佛父代表对众生的慈悲，佛母代表卓越的智慧；佛父佛母的结合，是智慧和慈悲的结合。双运的真实含义是指乐空不二或智慧方便无别。

依照这一教义，修行者以其上师为父，以陪伴上师修法之女为空行母或佛母，以男女双身大乐为修法成佛的手段。只有达到一定的修行层次，而且需要经过上师的秘密灌顶，才能进行修持。

智慧和慈悲合二为一

双身佛中的佛父代表对众生的慈悲，佛母代表卓越的智慧；佛父佛母的结合，是智慧和慈悲的结合。双运的真实含义是指乐空不二或智慧方便无别。

智慧



普贤佛母

Samantabhadri

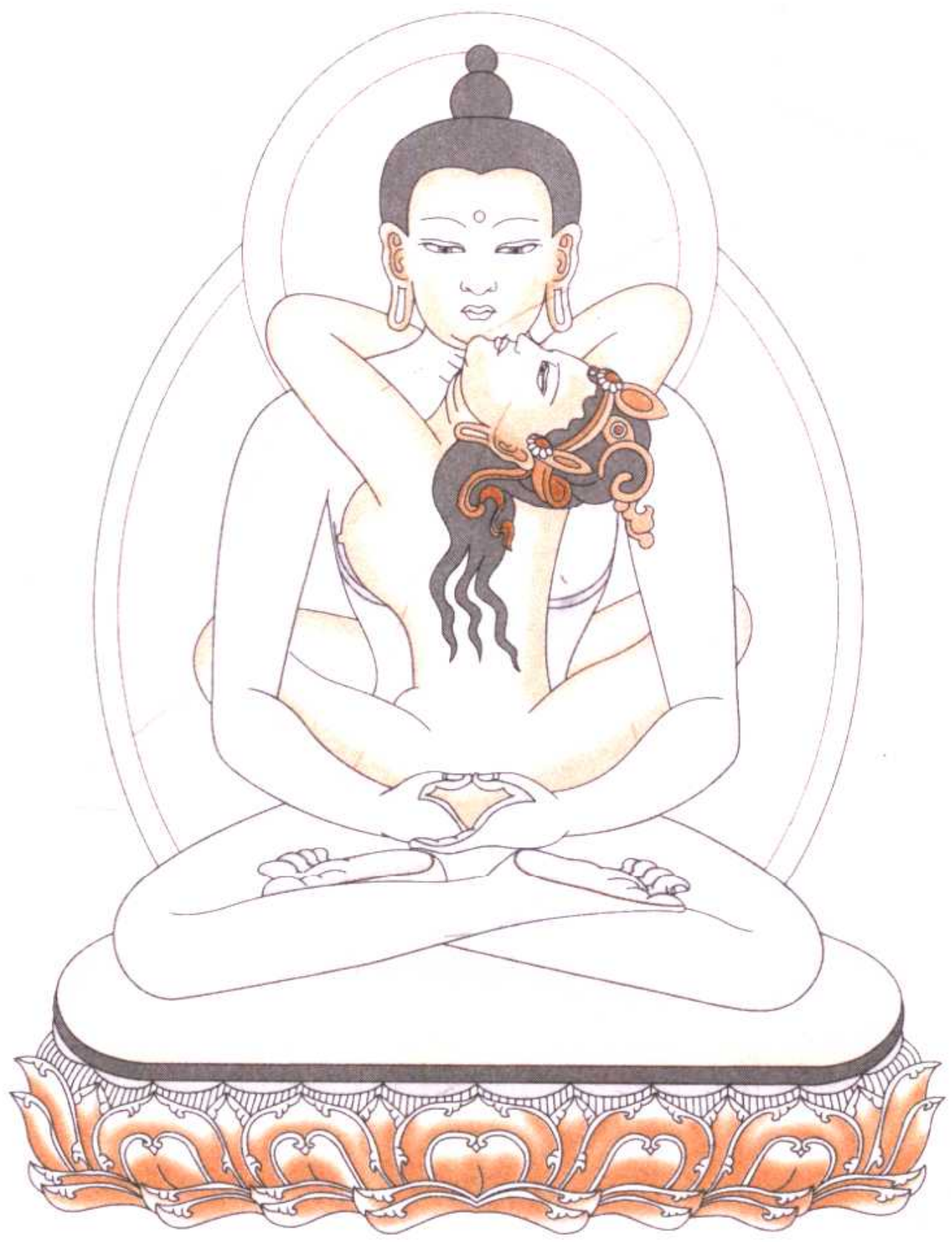
慈悲

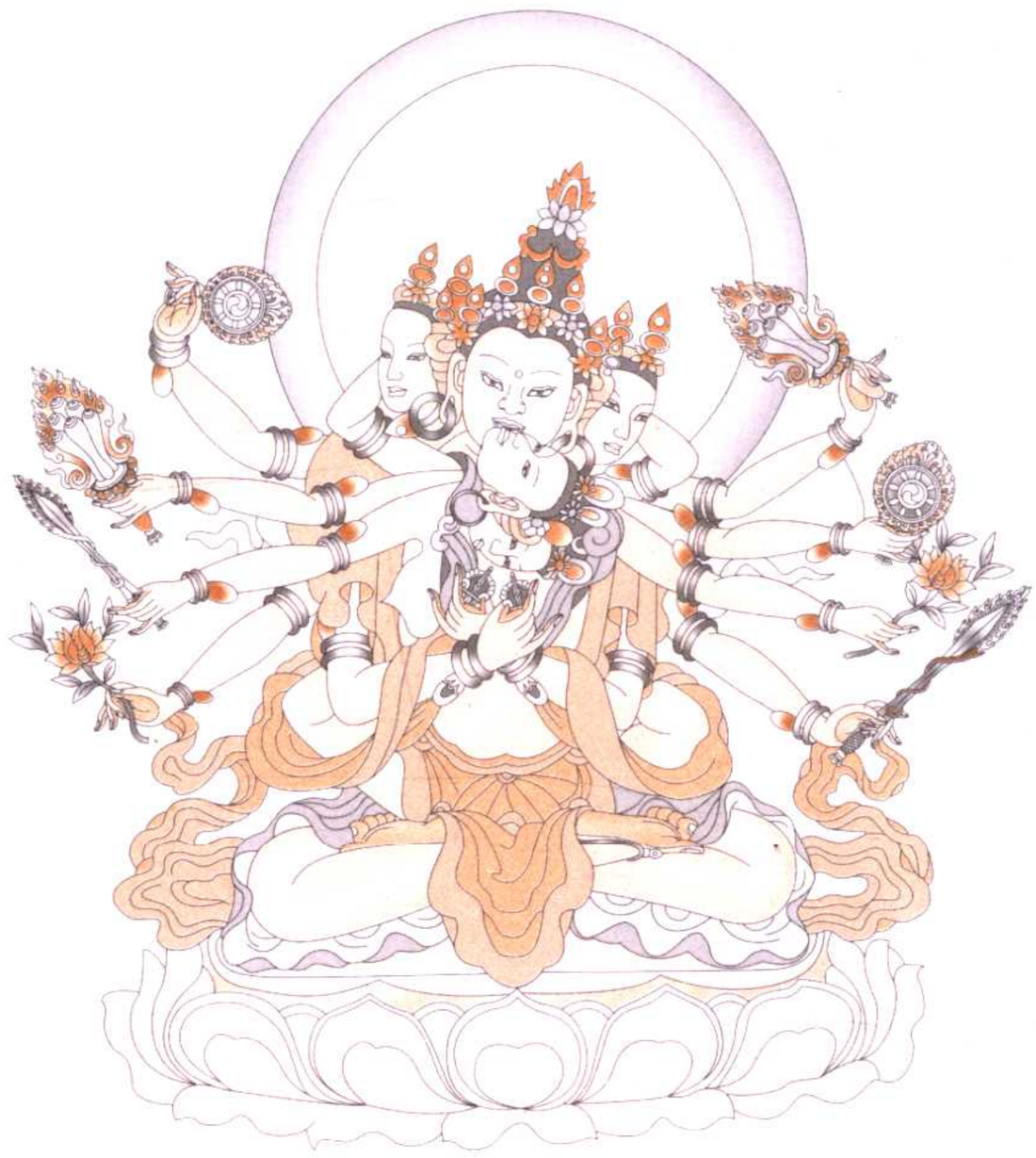


普贤佛父

Samantobhadra

普贤如来佛父佛母两者结合
象征智悲合一



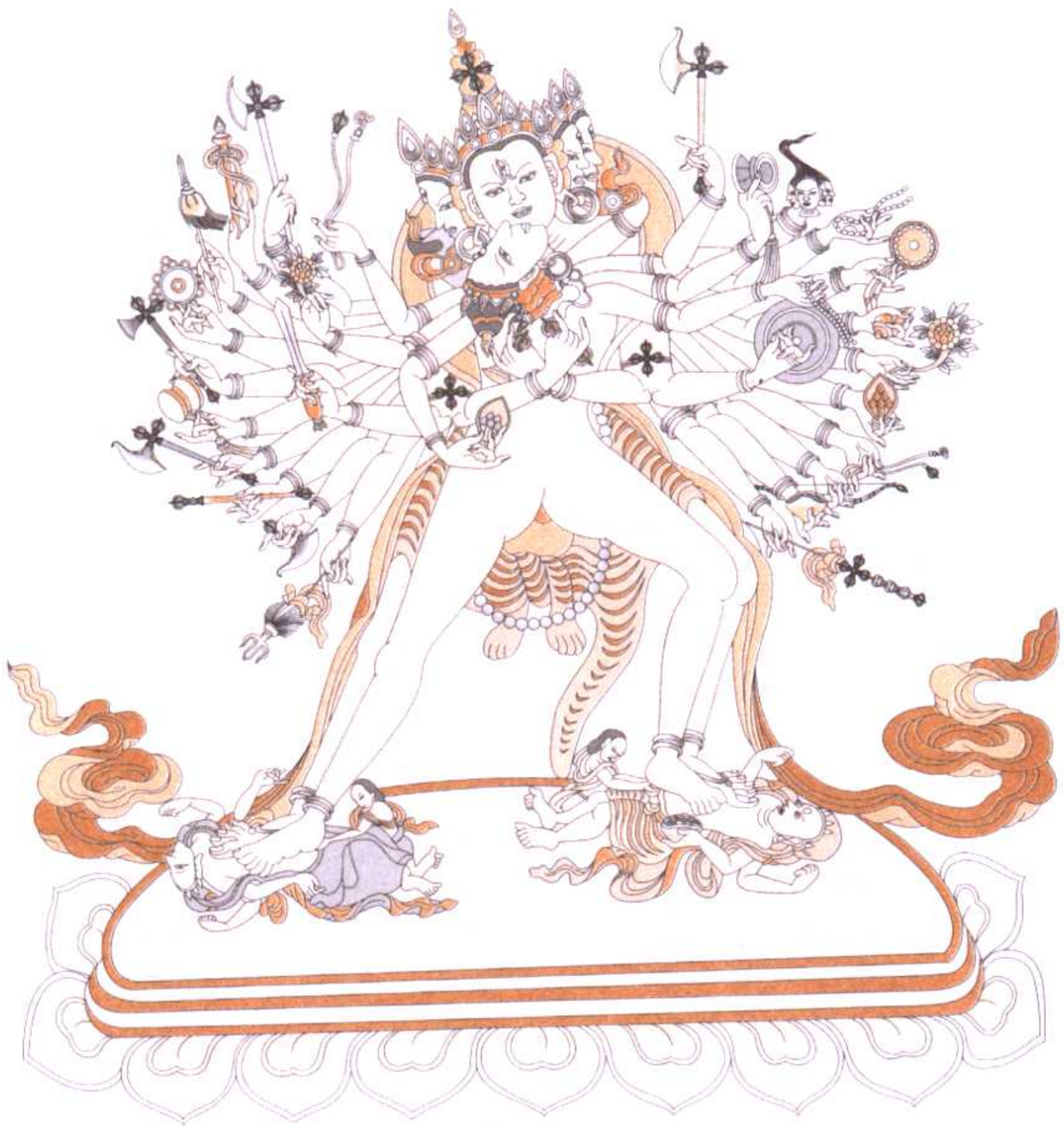


第3章 密宗修持法的要义

藏传佛教以密法为主，所以称为“藏密”。但是藏密中不是只有密教，而且也很注重显教，因此藏密修行也非常讲究显密并重，重视修行次第。其基本修行方式是三密相应，即修行者的身、口、意与佛的身口意相应，即可达到即身成佛的境界。这个过程分为事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部四个阶段。

本章图版目录

大乘中观正见和密乘金刚密法 /89
藏传佛教要学多少年才能显密圆通？ /89
手指秘名 /91
藏密中六种常见手印 /91
观想人体的三脉五轮 /94-95
真言的梵文意义 /97
修定与念诵易犯的两种毛病 /97
“嗡阿吽”三字明 /99
发音原理 /99
天人合一的阿字观 /101
观想“阿”字的逐步过程 /101
神奇的萃取星光精华法 /103
坛城四门四禅定 /103
瑜伽的含义 /105
修行可达到的悉地境界 /105
密集金刚与触金刚母 /107
大威德金刚和起尸金刚母 /109
胜乐金刚与金刚亥母 /111
欢喜金刚与无我佛母 /113
时轮金刚与一切母 /115
六加行的次第 /117
供曼扎 /119
曼扎的构造 /119
即身成佛的两个特点 /121
宁玛派的虹光化佛 /121



左图：密集金刚与触金刚母 见107页
右图：时轮金刚与一切母 见111页

1

藏密修持者必须谨记

显密并重、重视修行次第

藏传佛教拥有佛陀智慧的两大精华，即大乘中观正见和金刚乘密法，显密并重。因此，修持西藏密法，首先必须显密兼修，讲究修行次第，如此学习密法，才会取得成效。

公元7世纪到公元11世纪，世界佛教三大体系之一的藏传佛教在中国青藏高原特殊的人文地理环境中形成。它兼有佛陀教义中的两大精华。俗称“天上有日月，地上有两宝”，这“地上两宝”就是指佛教智慧的精髓——大乘中观正见和金刚乘密法。

南传佛教属于洁身自好、自求解脱的小乘佛教；汉传佛教虽属利益众生为目的的大乘佛教，但只有显教，没有密教；只有藏传佛教全面地接受了佛陀的三乘教义，本身虽属大乘，但并不排斥小乘，而且在僧戒方面效法小乘僧戒。宗喀巴大师曾在《菩提道次第论》中说：“一切教乘并行不悖，一切佛言均属教诲。”认为三乘四续显密佛法都是应机教化的方便法门，都非常重要。所以藏传佛教坚持显密并重，外持声闻戒，内修菩萨行，修习密法时重视修行次第，即生起次第和圆满次第。

从11世纪中叶开始，按印度那烂陀佛教大学的学制，在西藏桑普建起了辨经学院。此后，噶当、萨迦、格鲁各大教派在藏区各地陆续建起了上千座的辨经学院，把寺院办成了学习研究佛学、培养人才的十明学院。其中最著名的辨经学院有哲蚌、色拉、甘丹、扎什隆布、青海塔尔寺、甘南拉卜楞寺、理唐大寺、西康强巴林等。

20世纪中期，哲蚌寺有学僧七千，色拉寺学僧五千，扎什伦布、塔尔寺、拉卜楞寺各有三四千。大小辩经学院全藏区有一千五百多所，学僧有几十万人。各辩经院都设有显宗和密宗博士学位。显宗学院主修的是“五部大论”，即因明学、般若学、中观学、俱舍学、律学。完成这五部学业共需16年～17年，经考试答辩，成绩优秀的可以获得“多冉巴”、“拉冉巴”等显宗博士学位。然后再进入密宗学院，学习密宗总论和各部分论，学制3年～4年，辩论成绩合格者可获得“俄冉巴”，即密宗博士学位。

显密二宗，显宗是理法多，密宗是事法多，二者都不可偏废，修学者不仅要熟悉密法，也要探讨教理，有正确的佛法观念，如此学习密法，才不会偏差。

大乘中观正见和密乘金刚密法

俗称“天上有日月，地上有两宝”，这“地上两宝”就是指藏传佛教智慧的精髓——大乘中观正见和密乘金刚密法。



显宗，也就是观修的理论

密法，即各种修气、脉、明点的瑜伽和大手印，等等

藏传佛教坚持显密并重，外持声闻戒，内修菩萨行，修习密法时重视修行次第，即生起次第和圆满次第。

藏传佛教要学多少年才能显密圆通？



显宗学院

主修的是“五部大论”，即因明学、般若学、中观学、俱舍学、律学。

- **因明学**（4–5年）：包括《摄类辩论》和《释量论》。
- **般若学**（3–4年）：以《现观庄严论》为纲，学习印藏学者的般若疏论。般若学考试答辩合格后，授予中级学位。
- **中观学**（2年）：以《入中论》为纲，学习龙树《中观论》和提婆《中观四百颂》等有关中观的各家学说。
- **俱舍学**（4年）：以世亲《俱舍论》为纲，学习上部和下部阿毗达磨诸论。
- **律学**：以功德光《律经根本颂》为纲，学习戒律。

密宗学院

学习密宗总论和各部分论。

- **密宗总论**（3–4年）：辩论成绩合格者可获得“俄冉巴”，即密宗博士学位。
- **博士学位**

学完显宗五部学业一共需要16年～17年，经过辩经考试，成绩优秀的可以获得“多冉巴”、“拉冉巴”等显宗博士学位，想修密宗的人可以再进入密宗学院学习。经过19年～22年的学习，就可以毕业了！



名词解释

生起次第和圆满次第

密教瑜伽禅定观修有两种互补的阶段，分别是生起次第和圆满次第。前者的意思是开始阶段，后者的意思是完成阶段。在生起次第，修行者观想诸佛并与他们融成一片；在圆满次第所有的一切均将融入空性与无相之中。

2

修持的基本方式（1）

身密的修法

西藏密宗的修持法有很多种，但最基本的就是三密修持：身密、语密、口密修持等。其中，身密修法主要有结手印和修气、脉、明点。

密宗所谓的“三密”，就是关于身、口、意的秘密。所谓身密，归纳起来，应有两层意思：（1）人体本来就具有与天地宇宙互相沟通的能力，只是一般人没有通过大智慧的点化和有效的修持，所以难以发挥其奇妙的作用。（2）密宗认为各种来源于远古的方法，加持到修学者的身上，便可事半功倍，迅速地与神人互通，天人一体，进而成佛成圣。

密宗中，东密非常重视两手手指挽成的不同手印，藏密则认为除了手印具有沟通天人的威力外，人身的气、脉、明点也很重要。

手结印契

关于手印在第一章和第二章都曾经系统阐述过，这里只简单介绍几种基本的手印。

密宗中，最基本的手印是合掌。左掌代表众生，右掌代表佛陀，所以合掌的意思表示将众生与佛陀结合在一起。除了合掌外还有四大手印，为大金刚轮印，不动根本印，内狮子印，外狮子印。这五种手印是身密修炼的基本，所有手印的变化全是由这几个手印变化出来的。

气、脉、明点的观修

人的身心分三个层次

在藏密中，人的身心从粗到细可分为三个层次：三昧耶身、智慧身、三摩地身。三昧耶身，即地水风大“四大”所集成的、父母所生的血肉之身，它是修行第二层次身心的基础；智慧身，指由气、脉、明点所构成的人体生命内部的能量场，存在于人的意识之中，需要修炼才能感觉到它的存在；第三层次为三摩地身，约在心轮中心的中脉之中，是人本有的能量场，也就是光明体。但一般人很难亲身体验到。修行大手印或者大圆满，其最高成就就是自见这一细微的风心不二的境界，得见三摩地身。

藏密中关于手指的秘密

手指秘名

在密宗中，手指的别称很多。称两手为二羽，或满月。十指称十度，或十轮十峰。右手叫般若，也称观、慧、智等；左手叫三昧，也称止、定、福等。



藏密中六种常见手印



禅定印

象征禅思悟道。阿弥陀佛常持此印。



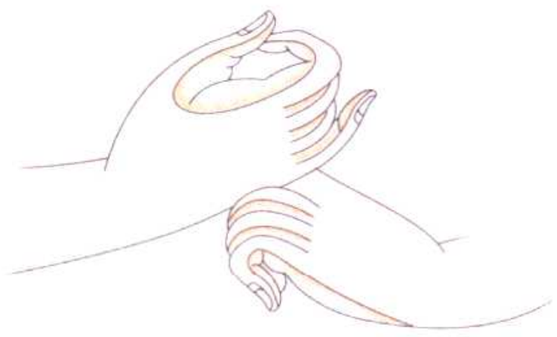
与愿印

掌心向外，赠送给与的意思，以满足众生的愿望。宝生如来、度母常持此印。



无畏印

象征不畏艰辛，普度众生的决心。不空成就佛常持此印。



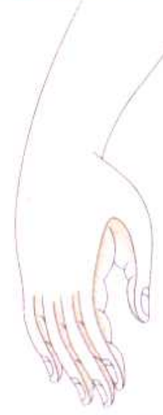
智拳印

象征思维。大日如来常持此印。



转法轮印

代表传法和教导。大日如来常持此印。



触地印

也称降魔印，是释迦牟尼证悟时的手印。

2

● 观出三脉五轮

藏密的三脉五轮相当于中医的十二经脉，是瑜伽行者对人体的认识和体验。他们认为，人体有72 000条脉道，其中最重要的是中、左、右三条脉，又以中脉为最重要。无上瑜伽修法自始至终离不开中脉，一切重要密法如大圆满、大手印法等，都是中脉之法。

中脉位于人体前后左右四方的中央。虽然它是从头顶一直线到生殖器尖端，但观想时只观想中脉的末端到密轮为止，而不观到宝珠头。中脉在各轮处与左右脉会合。

中脉为淡蓝色，左脉为白色，右脉为红色。三脉直立而且靠近。在观想中，可看见中脉有四种形相：①直，像芭蕉的树干；②内部红润如鲜血；③纯净，像烛焰一样透明；④像莲花瓣一样柔软而有弹性。中脉还有21个结，利用修风息、明点之力可以打开这些结。每打开二结可上升一地，逐渐引发无量神通、智慧，最后打开顶上一结，就能圆证三身五智而成就佛果。

中脉在观想时可大可小，或细如马尾或吸管，或粗如麦秆或手臂，或等如身体大小，或如虚空，或遍法界，乃至完成法身。

顶、喉、心、脐、密五轮的观修，可将其观想成各支脉均由中脉发出，形如轮辐、伞骨，左右二脉则是直线而下，左右不交缠，如此可减轻五轮的系缠，不致增加障碍。

行者必须把三脉和密轮相接，把五轮的脉瓣及其中心的小液泡都观想清楚，并通过观想将各脉轮、脉瓣所有可能产生的毛病，如萎缩、结团、堵塞等，加以调准、疏通和矫正，为引气进入中脉做好准备。

修开气脉

藏密瑜伽修气的原因是为了开脉轮，引气进入中脉。开发中脉是修持无上瑜伽的基础。修习拙火定乃至大手印或大圆满，均须经过引气进入中脉的步骤。只有这样，才能净化身心，便于专注和入定。普通人除了在死亡和睡眠之外，气都不会进入中脉，而在大部分脉特别是左右脉内流通，这样就产生种种思维，产生贪、嗔、痴、傲慢、疑嫉等五毒，妨碍专注和入定。相反，引气入中脉则使周身业劫气转化成智慧气。因为气入中脉，渐渐融化，

充满五轮，就会引起五轮的禅变，使五毒解脱，智气充满全身，中脉完全开放，全身毛孔皆有智气光明流布。

还有一个好处，是生起俱生大乐，便于修空。因为只有借着禅修之力使气入、住、融于中脉，拙火（红明点）上升，使得白明点融化下滴，才会生起四喜四空，生起俱生大乐。而利用俱生大乐修空，达到空乐不二，是最方便的成佛法门。

● 五大的精华

明点，又称真精、精水、真水，即智慧的意思。藏密认为，明点是地水风火空——五大的精华，是产生生命、维持生命的精华。明点主要分为离戏明点、不坏明点、物明点。离戏明点是藏密解释诸法空性的般若智慧的实相，为人体本有最细微风所体现，其特点是空明、不灭。不坏明点为父精母血所产生的生命本原精华，其来自父精者为白菩提心，来自母血者为红菩提心。物明点为人肉身上的物质，如血肉、骨髓、汗水、眼泪等。

藏密以红白两种菩提心来形容人的身心内两种相反相成的原动力。“明”即为日月相合之光，日为红明点，月为白明点。白菩提心晶莹清凉，为阴性，位于顶轮；红菩提心暖热红润，为阳极，位于脐轮处。红升白降会合于心轮，即为红白相合的大圆太极。藏密非常讲求红白明点的平等均衡，互济调和，因为红白失调，容易造成禅病，成为修行的障碍。反之，红白明点自在得平衡的修行者可得深厚的定力，有深厚定力的人必定已经得红白明点自在平衡了。

红白明点相会于中脉心轮所产生的智慧明点为心气无二的菩提心，所以，心脉中的中脉是产生智慧明点的智慧身，即产生这种菩提心之母；只有修大手印、大圆满得到证悟时才有此真正的、心风不二的明点。

三昧耶身，即肉身是各种明点的总住处；智慧身，即心轮中心的中脉是智慧明点的总住处；三摩地身则是智慧明点显现的标志，也就是入大定而行深广般若智慧。

观想人体的三脉五轮

首先，观想由中脉发出的支脉形成五轮的脉瓣，就像伞骨由伞杆发出一样。在每个轮的中心，在中脉里面，都有一个小液泡，就像一个小气泡。这个小气泡就是引气进入中脉所要穿透的入口。

中脉进气口

据格桑嘉措格西著的《大乐光明》一书指出，沿着中脉分布共有十个入口，气可由这十个入口之一进入中脉，像从各门可以进入房屋一样。

顶轮中央
位于关盖骨顶尖的地方，即发际八横指处。

中脉上端
两眉之间。

气轮
额轮中心，有脉六瓣。

喉轮中央
近喉咙后面。

火轮
位于喉心二轮之间的脉轮中央，有脉三瓣。

心轮中央
位于前后北之间。

脐轮中央
位于脐轮中央。

密轮中央
位于脐于四横指处。

密轮以下
位于接近生殖器尖端的中央。

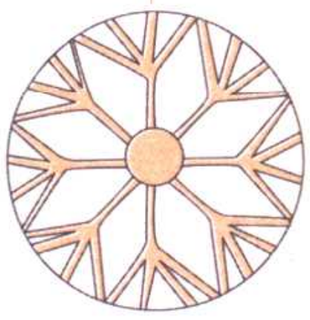
中脉下端
生殖器尖端。

脉轮都是由左右二脉交缠中脉形成的脉结，但在观想时，观想脉结之支脉均由中脉发出，形如轮辐、伞骨，左右二脉则是一条线而下，左右不交缠成五轮之状，这样可减轻五轮的系缠，开发五轮则不致遇到障碍。

五轮

顶轮

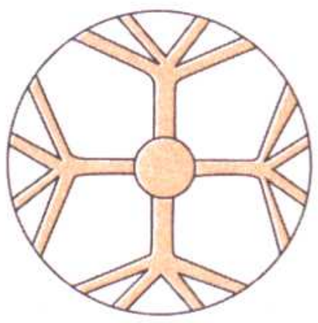
有32片脉瓣，每片都是白色，就像张开的雨伞的伞骨一样向下弯曲，脉轮中心呈三角形。



大乐轮门（覆）

喉轮

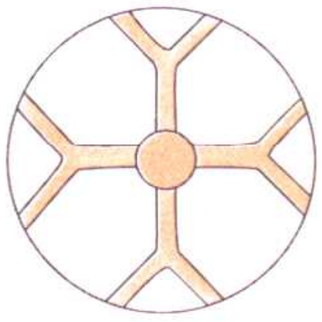
有16片脉瓣，每片红色，像张开的雨伞的伞骨一样向上弯，脉轮中心的呈环形。



仰喉

心轮

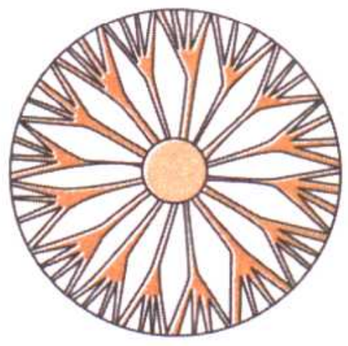
有8片脉瓣，每片白色。



覆心

脐轮

有64片脉瓣，每片红色，像张开的雨伞的伞骨向上弯，脉轮中心呈三角形。



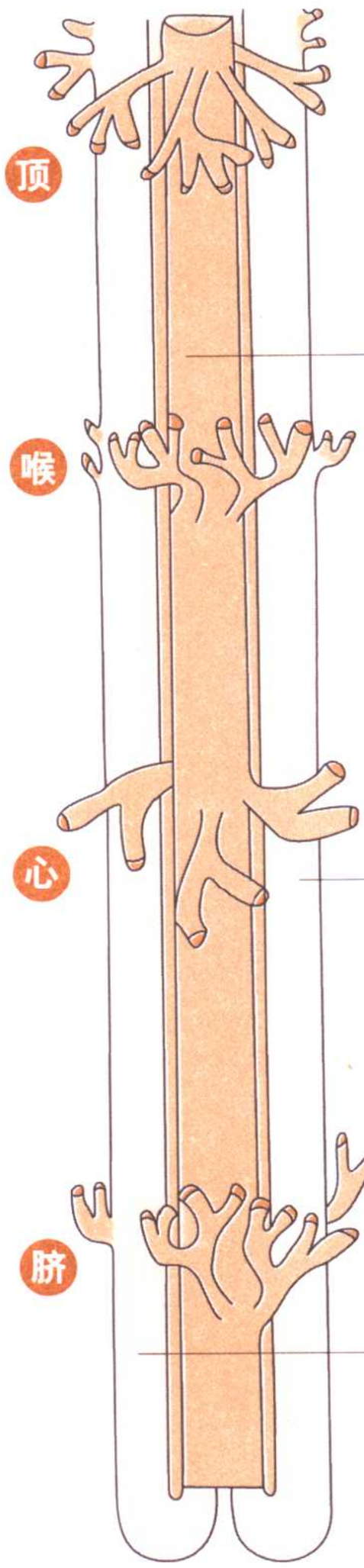
仰脐

密轮

有32片脉瓣，红色，中心为三角形，像伞骨向上弯。

脉轮横切面示意图

三脉



中脉

色相为淡蓝色，有四相：直，像芭蕉的树干；内部红润如鲜血；纯净，像烛焰一般透明；柔软而有弹性，像莲花瓣一样。

左脉

左脉为白色。

右脉

右脉为红色。

脉轮中空，通达三脉及全身

3

修持的基本方式（2）

口密的修法——口颂真言

口密，就是声密、咒语，也叫真言。密宗念咒能震动身体内部气脉，使它发挥生命的潜能，进入神妙的领域，启发力量及智慧。

● 一言总摄音声海

真言，指真实本性、宇宙间的真理。自然界的风吹、流水、鸟语声，一切宇宙间自然美的流露，无不是真言。真言处处可闻，为什么密宗还信仰真言呢？因为佛的声音，和谐美妙，含有佛菩萨不可思议的加持力，使人听了即生欢喜心、生菩提心。

诵持真言是一种很柔软温和的修炼方法，修得好，一字音中即能“一言具众音声海”。在烦恼痛苦时，放开一唱，就会得解脱，就会体会音声海确是既微密又美妙的解脱法门。宇宙音声无限，我们耳根听力有限，然而我们自性的观音之功能是无限的。我们可以通过唱念、持咒，震发我们身体的三脉七轮，打通中脉，透过法界。

要修口密，修好唱念，就要做好基本功。除口业要常常保持清净外，在唱念方面，要学用声明，要真正理解“声字实相义”，要真正学好正确的唱念方法，要懂得“以音声作佛事”的道理。

● 口密持咒

藏密念诵咒语，是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使它发生生命的潜能，变为超越惯有现象的作用，而进入神妙的领域，乃至可以启发人体特异功能和高度智慧。密教咒语的声音秘密的最大重心，就在于声音与人体气脉的关系。现在科学还无法解释，它有一种超越宇宙物理的神秘作用。据佛教以及藏密的说法，咒语的秘密只有八地以上的菩萨方可了解，而证到八地以上的菩萨，也能自说咒语。

念诵方法要点有三，即心气合一、声气合一、身心合一。这三项如能做到，音声自然不同，尤其身体内部的气脉——密轮、脐轮、喉轮、心轮、顶轮等等都会震开，一下便能进入音声海三昧中。这是时间与空间融化在定慧的境界中，融化在音声海的境界中，只此一念可以转化时空，一念之间超越了这个地球成住坏空的历史，自我了知过去、现在、未来的历史，就是“三世所有一切劫，为一念际我皆入”。佛法认为这种功能，是众生自性本具的，只是潜藏在人体而未发挥罢了。

真言

真言的梵文意义

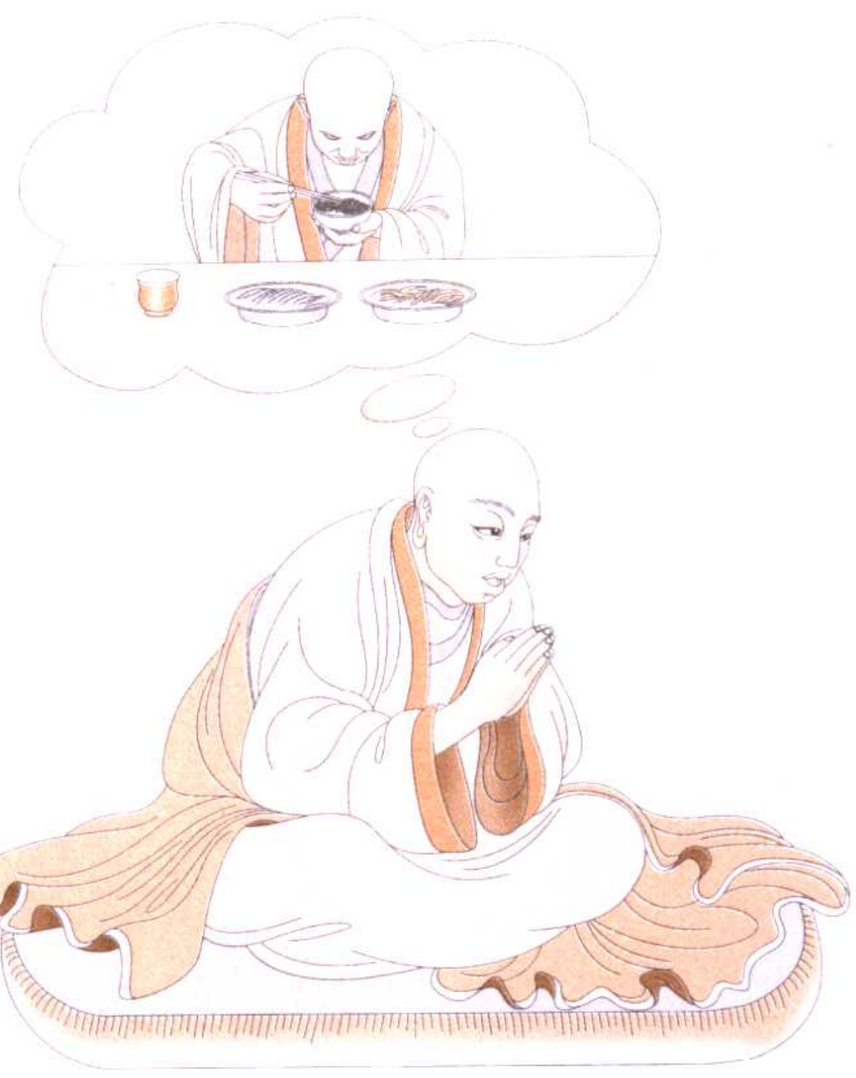
真言的梵文是Mantra，Man原意指“心灵”，Tra即“保护”的意思；综合起来，就是保护心灵不受扭曲，获得天然的圆满。



修定与念诵易犯的两种毛病



1 一种是昏沉，就是昏昏欲睡，沈沈不起，不肯用心，提不起正念，甚至身口意观想的念头都没有，那是严重的昏沉。对付昏沉的有效办法之一就是闭气。



2 一种是散乱，就是攀缘不止，由甲想到乙，由乙想到丙，由东事想到西事，由南地想到北地，念头不易集中。

名词解释

音声海

也是“空”。每念一咒皆是空，每念一咒皆是有，然后整个法界都发出同一个声音、修行者的身体和法界一样空，投入本尊佛母与我合一的心海中，即为音声海。这时念速等同光速，念速比光速还快，不须借助方便之门，可自然感应。

唱诵

唱诵也是开口念诵之一种。唱诵每句最后一个字音拉长，在这音的平上去入音节内舌头去弹动。调子虽是固定的，但腔可因人而异。入声的气是往内部下沉，吸进气内不往外散。念得如法，喉轮自开，而且因耳通气海，耳根自然向内反闻自性，不往外求，心气合一自然而得，得止得观并不难。唱诵修好了，气息深长微细，睡时无呼吸声，这就是龟息。

3

● 真言咒语不可意译

藏密认为密咒或者咒语，是一种清净语，包含无量意义，“秘密而不能翻”，所以只能音译而不能意译。佛菩萨说咒，犹如他们成立了一个专门与众生联络通讯的电台，自由收发信息。咒语就是信号密码，发出之后，必然会收到，必然会反馈。似乎有点神奇，藏密认为这种能力是来自语业清净的功德。由于众生的业力不同、意乐不同，音声海也就不同。要“随诸众生意乐音”，就要通达一切语言，要通五明——内明、因明、声明、医方明、技巧明，乃至一切科学技术，才能语言清净、辩才无碍。

● 持诵真言的方法

一般来讲，持咒的方法分四个层次，分别是开口念诵、莲花念诵、金刚念诵、瑜伽念诵。这四种方法，各有其独立的特殊功用，不可执著。

1．开口念诵先要调气、调心。调气念诵，就要声气合一。开口念诵宜睁开眼睛，与外界自然之光融成一片光明，化为无相光，身心俱忘。一口气一口气地念，使内心气脉打开，逐步打开心轮、顶轮、大乐轮等整个气脉；舌头在拌动，唇齿不动。念时要回转来听自己的声音，不是听别人的，念到速度相当快时，便自然由开口念诵转为金刚念诵。

2．开口念诵中包含有莲花念诵。莲花念诵是观自心月轮上或自己舌心上有莲花，莲花上有白螺贝，从螺贝中发出妙音，产生念诵。莲花念诵一般是开口，唱赞也同样可用莲花观想唱赞。深入一步，闭口念诵也可以莲花念诵。

3．金刚念诵是一口气一口气唇齿不动地念，只以舌根弹动。舌根就是心苗，心气合一，心平如镜，念的很慢，但不能太慢，否则就成唱诵了。音声气脉都在身体里面念，犹如一身千百万个细胞都在动、都在念，心气脉全部震开，全部身心就完全融合在一片音声海里，然后转为光海，即由气、声而光。

4．瑜伽念诵就是心念，也是默念。身心念头与观想配合为一，才能进入禅定境界，观照自己，忘却身躯，融化身心。

真言密咒多从吸气时默念，呼气时不念，这是异于常人念诵法的。在念诵时也多与观想结合，有缘形、缘声等说，在《密宗道次第论》中对此有详透说明。

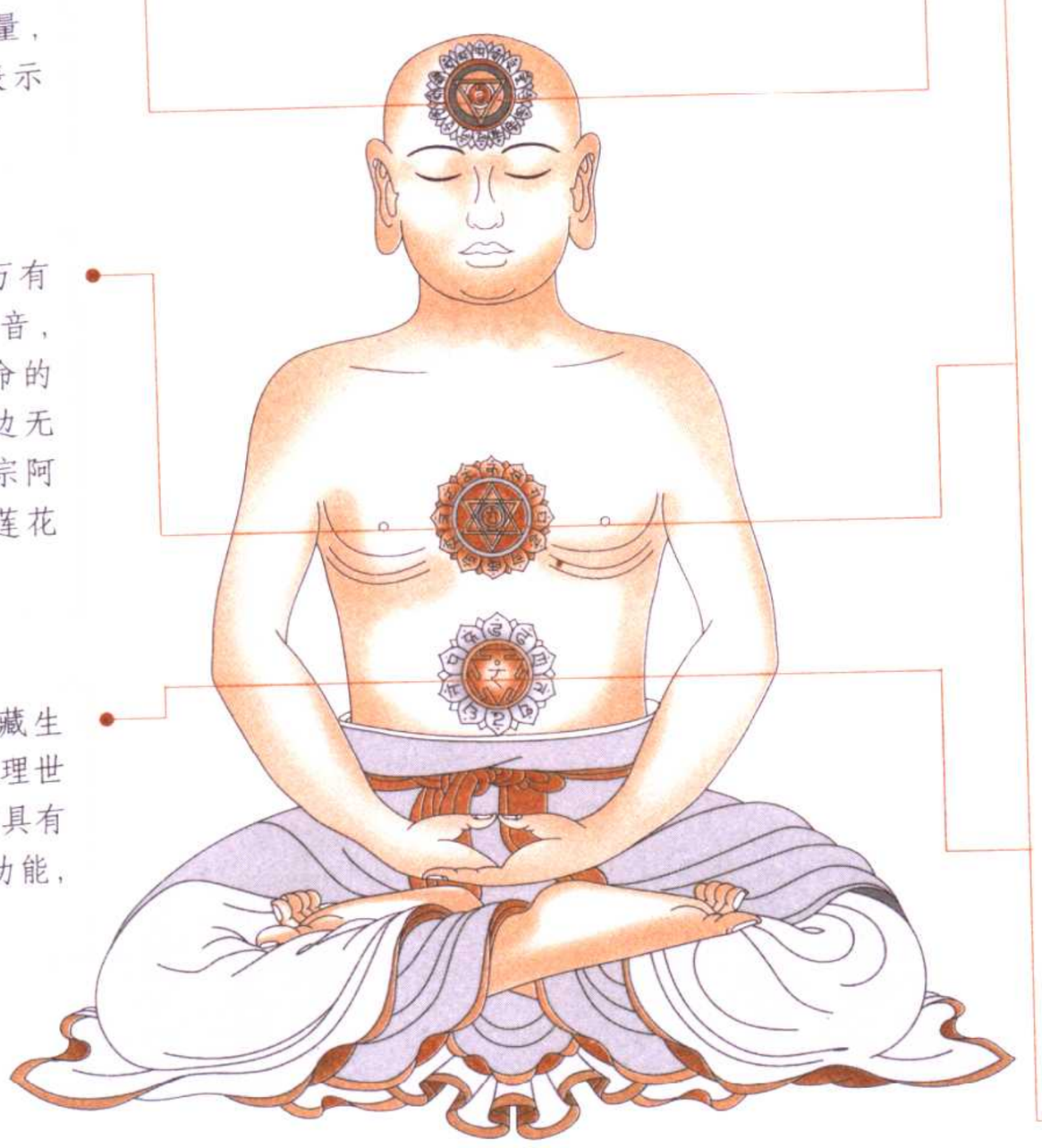
“嗡阿吽”三字明

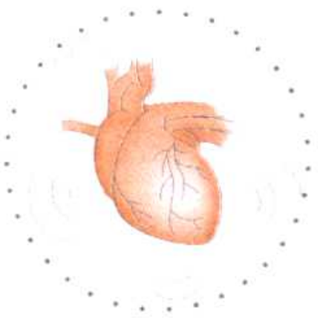
“嗡阿吽”三字明，又称为金刚诵息，是藏密主教金刚总持即普贤如来的根本咒，代表佛的三密。“嗡”字代表佛的身密，“阿”字代表佛的口密，“嗡阿吽”三字明正是充满人类宇宙的根本法音。

它是宇宙原始生命能量的根本音，是形而上天部的声音。它含有无穷无尽的能量，是佛部的声密，表示佛的声密。

它是宇宙开辟、万有生命生发的根本音，是人与动物诸生命的开口音，具有无边无际的功能，是密宗阿部的开口音，是莲花部的声密。

它是万有生命潜藏生发的根本音，是物理世间地部的声音。它具有无限无量的生发功能，是金刚部的声密。

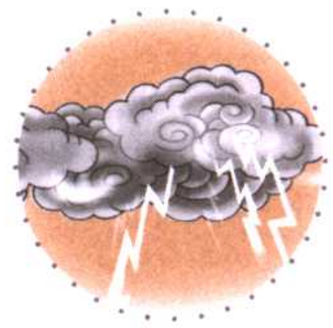




自己心脏跳动、血脉流动的声音就是“嗡”音。



人出母胎，呱呱坠地，开口第一声就是“阿”音。



物质世界，天上雷鸣，地下地震，都是“吽”音。

发音原理

嗡	是人体之气转向脑部所发之声。发这种音时，需要用圆形的口腔共鸣器和唇形来表达它，形成一个完满的圆形。“嗡”的念诵，可以调和阴阳，使虚症得补，实证得泻。最低效果，也可以使头脑清醒，精神振发。伤风感冒，连续不断念此字音，可使头部发汗，自然而愈。
阿	是人体中之血转向心部化而为气所发之声，也是气转而至喉所发之声。内闻为无声之声，开口即声。若懂得“阿”部音的妙用，就可以打开身体五脉轮结，同时也可以清理脏腑之间各种宿疾，修之持久，可体会内脏气脉震动之效果。
吽	气下降到脐轮则是“吽”字音。藏密特重“吽”音，以“吽”音通一切音，表五方佛之心；观想“吽”字，可转五烦恼成光明五智。懂得以“吽”部音念诵，可以震开脉结，促进新陈代谢，启发新的生机，最少也可达到健康长寿的结果。

4

修持的基本方式（3）

意密的修法——心观尊佛

意密是藏密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，身体的内密与音声的妙密，都凭借意密而发挥作用。

意密之密主要在于运用意念来观想，要从“本无”而构成“现有”。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，充满了壮严、华丽、神奇和五彩缤纷的光与色，而且千变万化。

● 两种重要的观想

在各种观想中，最重要的两种是：一种是密宗宇宙观，将宇宙以人格化，宇宙就是佛，以佛的形相来表现宇宙，万物皆为佛之本质属性，这些万物之总体皆为佛，而我本身就是佛，合观和观者于一体。另一种是五大严身观，将自然界的地、火、水、风、空称为“五大”，用五个梵文象征“五大”，五字严身观即把地、火、水、风、空观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、额顶五处，使自已和宇宙、人和佛产生一体感。这部分内容在第一章第10节图解部分系统介绍过。

● 生起次第与圆满次第

密宗的意密正是通过观想，引发意识潜能而达到超然物处的境界。起初由意识的一念专精而作的观想开始，再渐渐地转变固有的习气，构成自我超越现实的精神世界，实际上，密宗观想成就的方法分成两个阶段，初由观想开始作为“生起次第”，再由观想而返于性空自在，使空有双融，作为“圆满次第”。

生起次第又被称为“观想次第”，第二个阶段被称为“圆满次第”。在这里，第一阶段指的是利用佛慢和明性的修持，加上高度的禅定，再集合三个时刻——睡、梦、醒——清除生、死和中阴这三种俗世状态的蔽障。在这个阶段可能会产生类似千眼通、神境通等法力。这一阶段的修持基础就是上一节的真言诵咒。

圆满次第则与轮穴、经脉和能量有关，借以产生身远离的体验，到达最微妙和最原始的思想状态，也就是“明性”。

天人合一的阿字观

“阿”字观是密宗所创的冥想法，使体验自我灵力、自我催眠的一种方法。在所有梵字中，只有阿字拥有特殊的力量。因为它是所有菩萨通用的种子字，类似于通用的商标。只要写上这个字，就会显现出任何的佛相。所以无论你供奉哪一位菩萨，都可以通过阿字来修法。



观想“阿”字的逐步过程

1. 将梵文阿字写在一个月轮上，便可以开始观想。
2. 先在自己心中观想的一个阿字，双目所看正是心中所想，然后冥想阿字逐渐变大，将自己及所观阿字同化，身感一片虚空。
3. 或者先观想一片海洋，当日轮升到水平线上，就在金色或鲜红色的日轮中来观想阿字，达到天人合一的境界。



5

修持的最高法门与境界

入定

禅定修持，既是一种心性的锻练，也是开发一切善法，达成圆融究竟的精神世界的方式。它不仅是显宗修炼的主要方法，在藏密修持中也很重要。

禅定，就是有意识地让自己的精神和身体的聚合体消失，化作一道明亮的光线，在空性中体验佛的境界。一般将这个过程分为四个阶段：

● 入定的四个阶段

禅宗经籍中介绍说，进入初禅以上，超出欲界，可脱离欲界众生所赖以生存的物质饮食，即“段食”；进入二禅以上，可脱离以吃感觉为实质的“触食”；进入四禅以上，可脱离以吃意愿为实质的“意思食”，唯需“识食”，即阿陀那识的执受、生的意志。

而在藏密，入定也分为类似的四个层次。在观想的坛城中，四道大门通常就代表禅定的四个层次。只有进入禅定的人才能进入其中，换句话说，所有居住其中的人都拥有禅定法门。其中，东门代表四正念，南门代表四如意足，西门代表五根，北门代表五力。只有拥有这些品性的人才能进入坛城。

在深入坛城禅定过程中，修行者往往会坐关、闭关数十天，甚至数月，在此期间，不眠不休，饮食也就只有清水。那他们又是如何维持生命的呢？神奇的萃取精华法就是他们维持性命的殊胜之法。

● 萃取精华法

藏密认为，在禅定的最高层次中，能减少乃至完全不需要饮食睡眠和性生活，修行者完全放弃日常饮食，直接运用“萃取精华法”，从宇宙中吸收肉体所需的物理能量，靠宇宙“精华”的滋养而生存。西藏传承下来的方法有萃取花精法、星光萃取精华法、萃取矿石精华法等等。

在进入禅定观想前，首先在一杯水中放入一小颗石头，以及一点特殊的酊剂，然后对其施以观想和诵咒仪轨，想象它变成了一个巨大的充满芳香甘露的海洋，里面包含着所有基本的滋养物质。在用餐的时候，将这杯经过观想点化后的水饮下去，以代替普通的饮食。这就是特殊的“萃取矿石精华法”。

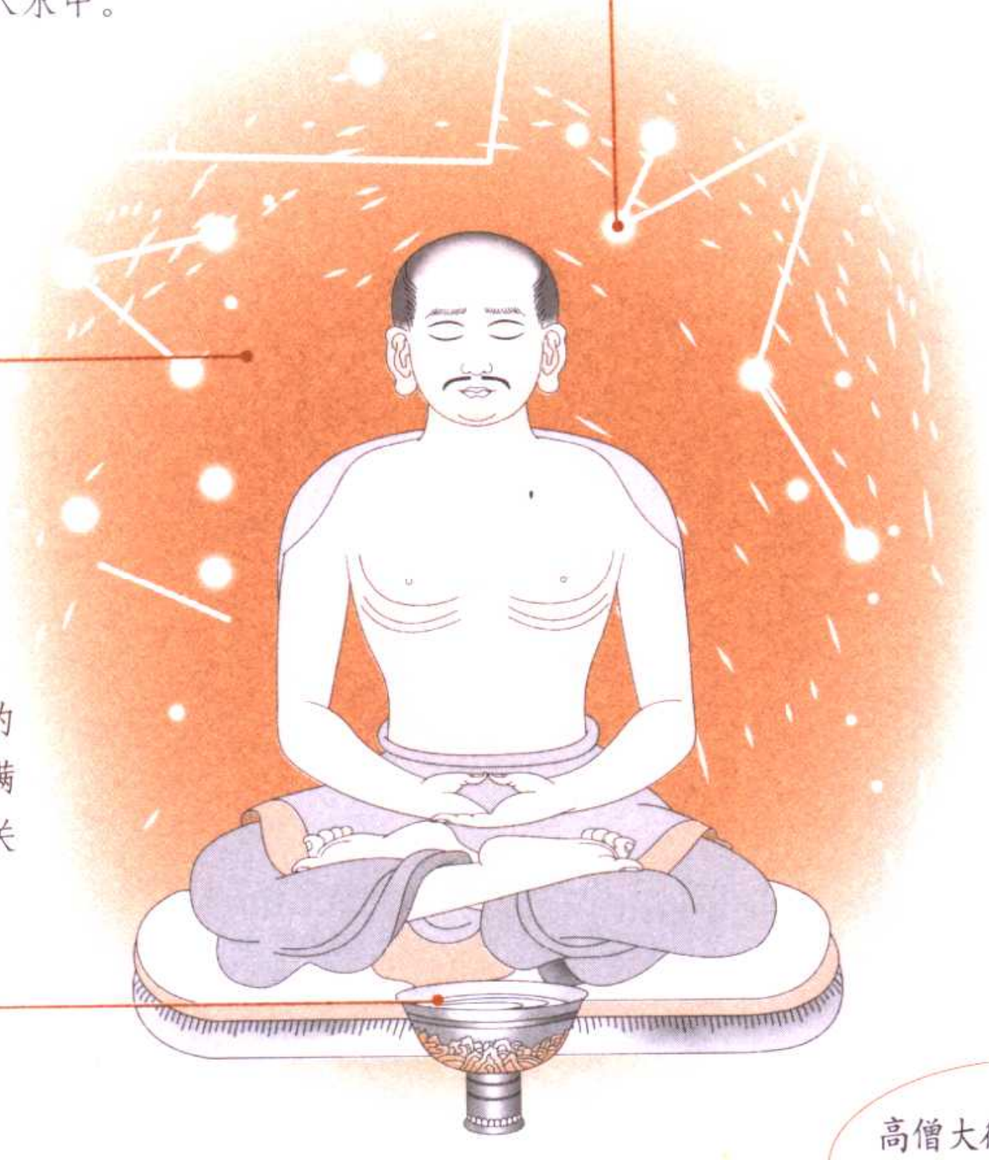
如果一个人能够修得“萃取精华法”的大成就，那么他就可以永远不需要普通的饮食，整个余生全靠水或石头的精华而生活。据说，获得这项能力的人就可以获得永生。

神奇的萃取星光精华法

西藏密宗传承下来的萃取精华法有花精法、星光萃取精华法、萃取矿石精华法等等。大约的观想步骤如下：进入禅定观想，对一杯水施以观想和诵咒仪轨，想象它变成了一个巨大的甘露海洋，里面包含着所有的滋养物质，然后用这杯水代替普通的饮食。

在禅定者的观想意念中，一道无形的光将宇宙星光包含的基本滋养物质点化入水中。

宇宙璀璨的星光，充满生命的原始能量。



一瓶闪烁着灿烂光芒的水，经观想之后，载满宇宙的能量，成为闭关修行者的物质饮食。



高僧大德修炼之妙法，一般人请勿模仿！

深入禅定的修学者

坛城四门四禅定

1 东门代表四正念

正念于身、正念于口、正念于心、正念于生

2 南门代表四如意足

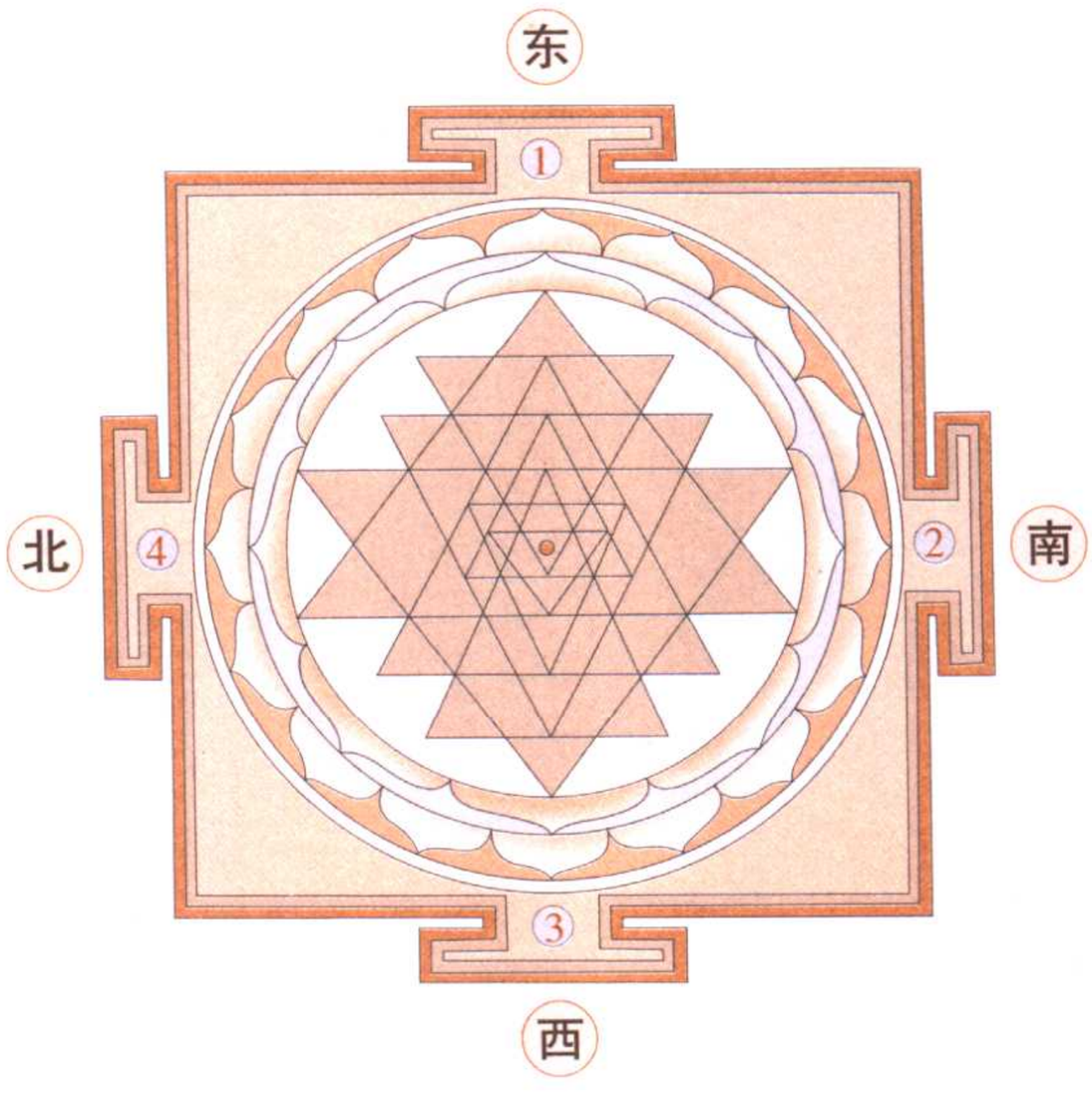
欲如意足、念如意足、进如意足、慧如意足

3 西门代表五根

信、勤、念、定、慧

4 北门代表五力

指由五根的增长所生的力量，即信力、精进力、念力、定力、慧力



6

修持的四个阶段

事部、行部、瑜伽部与无上瑜伽部

藏密经典分为四部：事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，这些法系的修持方式相互联系，又各有特点。行部因为事相、观想并重，藏传佛教宁玛派又名之为两俱乘；瑜伽部以五相成身观法为主；无上瑜伽部以修中脉、风息、明点为特点。

事部

事部以持诵真言、结坛、供养等事相为主，又分为佛部、莲花部、金刚部、有财部、药叉部、世间部等六部，其中的前三部为出世法，后三部为世间法。事部的解脱道分有相和无相两种：有相者，没有自己的本尊瑜伽，需要迎请智慧本尊宣讲手印，供奉诵咒，祈求到达彼岸；无相者，修习空性，唯独与经共通。

行部

行部，又称“二续”，包括等行外事和内瑜伽，共分为身、语、意三部。身部是三部中的重点，藏译经典中有详细阐述一切行续之根本的《毗卢遮那现证菩提续》，它奉大日如来为主尊；语部经典没有藏文译本；意部，以《金刚手灌顶续》为代表，其中以寂静金刚手菩萨为主尊。

行部实践次第分为成熟灌顶、解脱道、成就果位、成熟灌项，基本上和事部相同，但是增加了眼匙镜灌顶，象征着消除障碍，睁开慧眼。其他还有水灌顶、冠冕灌顶、手相灌顶、金刚铃灌顶、名号灌顶等随顺五明灌顶。

瑜伽部

瑜伽部以修五相成身观为主：1．通达菩提心，即证法界体性智；2．修菩提心，即证大圆镜智。上二者为种子位，即法身；3．成金刚心，即证平等性智；4．证金刚身，即证妙观察智。此为尊形位，即化身。修此五相成身观，于一座法中即可圆证三身五智。

无上瑜伽部

藏密各个派别对无上瑜伽的分类并不一致。一般来说，无上瑜伽部分父续、母续和无二续，父续有时与瑜伽上师续、方便续、大瑜伽续同义，有时则把无上瑜伽续归在母续中。母续与智慧续、瑜伽母续两者同义。父续表示方便，主要包括曼荼罗父尊和生起次第差别、真言及仪轨，但没有代表智慧的本尊佛母的密咒和殊胜仪轨。母续中则包含有父续的全部差别法，以及其他父续没有的多种要法；无二续则融合了父续和母续的方便与智慧。

事部、行部、瑜伽部与无上瑜伽部

瑜伽的含义



梵语

Yoga=yuj

原　意		给牛上轭
引申意	①	连接、接合等含义，旧译“相应”。
	②	把思想和肉体结合至最佳状态，把生命和大自然结合到最完美的境界，新译“瑜伽”。



修行可达到的悉地境界

		各种悉地	方法
汉地密宗	有相悉地	息灾、增益、降伏、敬爱、诛灭、钩召等。	用事部的法门，修增益法即可成就。
	无相悉地	大乘各地圣果，能证得五地至十一地菩萨身或本尊身，最后证得大日如来法界普现色身。	需修金、胎两部大法。
西藏密宗	共同悉地	宝剑、眼药、捷足、隐形、摄取精华、虚空行、大地行、地下行等八种。	修增益法即可成就。
	殊胜悉地	即身成佛	修习瑜伽部或无上瑜伽部的方法可证得佛果。

7

无上瑜伽部第一目

密集金刚

密集金刚续是无上瑜伽部父续传承的主要密续，通常又被称为“父续之王”。藏传佛教所有主要新译派都学习和以禁欲形式修持这一密续。

密集金刚属于无上瑜伽部父续主要本尊之一。他与喜金刚、时轮金刚、胜乐金刚、大威德金刚等合称五部金刚大法。密集金刚的形相，依传承分为桔红色密集金刚、黑蓝色密集不动金刚等多种，这里只介绍最典型的密集金刚形相。

● 密集金刚的形相

密集金刚，三头六臂三目，中为黑蓝，右面白色，左面红色，分别代表法、报、化三身。中央二手，右手持金刚杵，左手持铃，交臂环抱佛母，铃杵代表金刚部和不动佛之大圆镜智。其余四臂为：右上手持法轮，代表佛部和毗卢遮那佛之法界体性智；二手持莲花，左上手持宝剑，莲花代表莲华部和阿弥陀佛之妙观察智，宝剑代表羯磨部和不空成就佛之成所作智；二手持摩尼宝，代表宝生部和宝生佛之平等性智，总摄密宗五佛五智。

佛母手中持物皆与本尊相同，二尊头戴五佛宝冠，身着天衣，珠宝璎珞等一切报身佛的种种庄严都具足，父母双尊相互拥抱，以金刚跏趺的双运相安坐于莲花日轮之上。

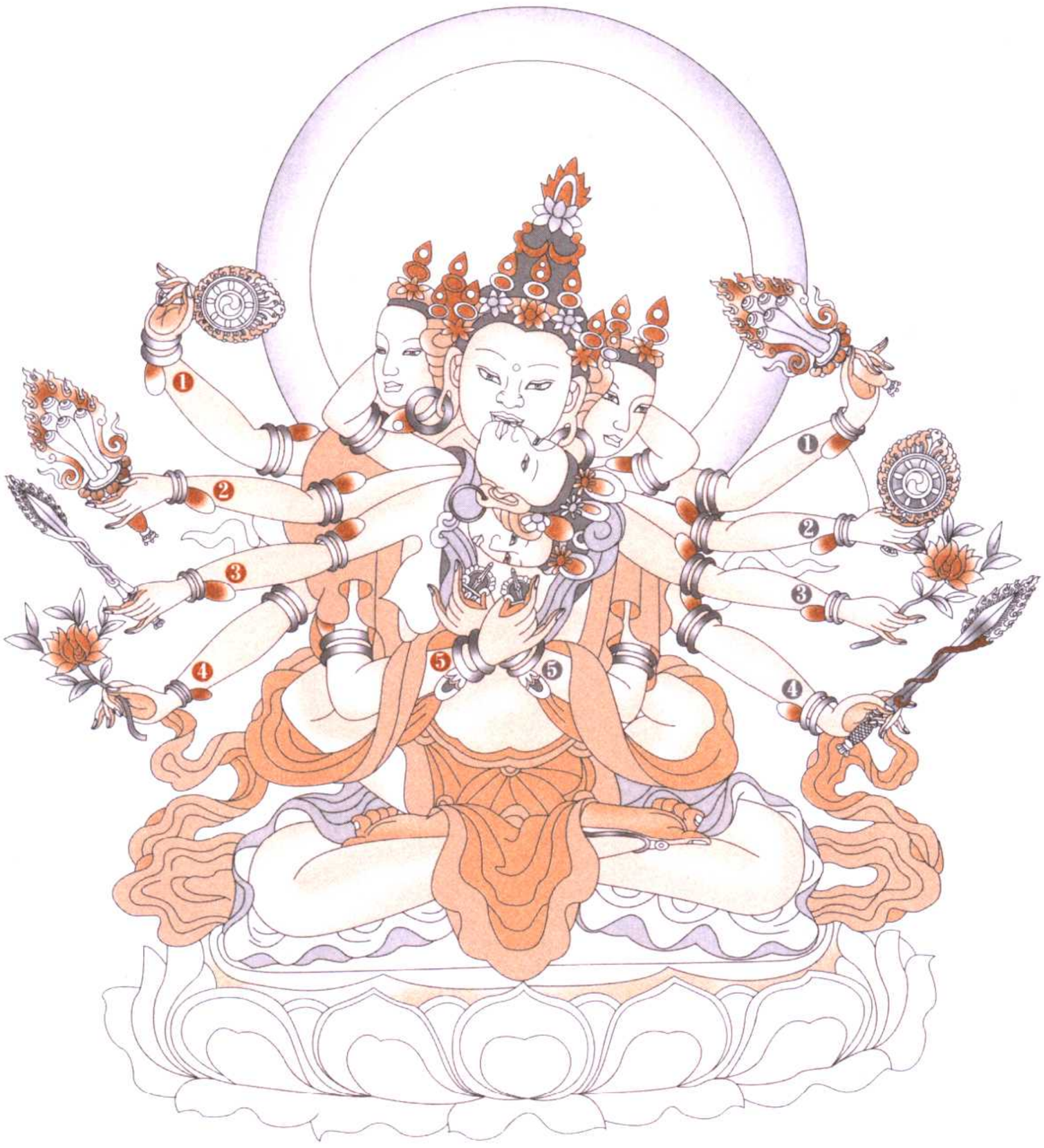
● 密集金刚的传承

说起密集金刚的传承历史，还须从释迦牟尼佛说起。当年，在菩提树下，释迦牟尼苦修禅定六年。出定后，成就正等正觉、圆满佛果，升上兜率天。无数的菩萨们、众天神围绕赞呗，向佛陀虔诚地祈祷。佛陀以大神通力变现自性坛城——密集金刚坛城，开示二万五千诵密集金刚续，并给予灌顶及口诀教授。接着，佛陀又为俗世的众生开示较短的《密集金刚续》，共一百一十八诵，分为十七品。此法由龙树菩萨传到西藏，共分为五个传承：茜乌传承、玛尔巴传承、郭苍巴传承、卡切传承、洽传承。其中，玛尔巴传承在灌顶、教授、口诀方面尤其殊胜，是目前修法的依据。

当年，玛尔巴大译师向智慧藏大师求得完整的密集金刚灌顶、口诀与教授。之后，至尊译师玛尔巴向四位大弟子：味敦聪波、楚敦汪涅、俄尊却多尔、米勒日巴传授密集金刚法。其中，以《注释续》传承为主的三大弟子中，味敦与楚敦二人的密集金刚传承最后融为一体。

密集金刚与触金刚母

密集金刚属于无上瑜伽部父续主要本尊之一。他与喜金刚、时轮金刚、胜乐金刚、大威德金刚等合称五部金刚大法。



辨认特征

1 身躯

三头六臂三目

2 身色

中为黑蓝，右面白色，左面红色，分别代表法、报、化三身。

3 双修形式

父母双尊相互交臂拥抱，以金刚跏趺的双运相安坐于莲花日轮之上，这是五大金刚中唯一采取此姿势者，因此是辨认的关键。

4 持物

密集金刚与触金刚母手中持物相同，分别持法轮、摩尼宝、宝剑、莲花、金刚铃、金刚杵。

右手持物分别为

❶ **法轮** 象征圆满智慧。
❷ **摩尼宝** 象征修持能带来最终的安全和解脱。
❸ **宝剑** 象征斩断二心的智慧。
❹ **莲花** 象征从爱欲向证悟的转化。
❺ **金刚铃** 象征空性智慧。

左手持物分别为

❶ **摩尼宝** 代表宝生部和宝生佛之平等性智。
❷ **法轮** 代表佛部和大日如来之法界体性智。
❸ **莲花** 代表莲花部和阿弥陀佛之妙观察智。
❹ **宝剑** 代表羯磨部和不空成就佛之成所作智。
❺ **金刚杵** 象征五种正净觉。

8

无上瑜伽部第二目

大威德金刚

密集金刚所使用的是爱欲，大威德金刚所使用的则是忿怒，能够让所有邪恶势力产生畏惧和恐怖之心。

大威德金刚又称怖畏金刚，梵名为Yamantaka，意为“死神”、“死王”。这个名字有三方面的涵义：修持可以消除早夭，消除因情感和心灵的扭曲造成的内心死亡，消除因经脉和轮穴堵塞造成的神秘死亡。大威德金刚法传承始于文殊菩萨。

大威德金刚的传承

传说，当年，大自在天和摩多罗摩两位大天王之间发生纷争，文殊菩萨为调解他们，宣讲了《佛薄伽梵吉祥金刚大威德十万诵》，交给起尸金刚佛母和秘密主金刚手菩萨，他俩以神力将《大威德十万诵》埋入了空中，后被印度高僧拉勒达巴奢掘得，这就是世上所传的藏密无上瑜伽五大本尊之一的大威德金刚法。

藏传佛教各派均修大威德金刚法，格鲁派和萨迦派尤为重视。大威德修法传入藏地有五大传承：热系、觉系、象系、摩系和纽系。而将大威德传承和教法从印度引进西藏地区的首传宗师，是11世纪的藏地佛法大成就者兼大译师热·罗多吉扎。热氏家族一脉相传的法统，居于五系之首，先后受到八思巴国师、布顿大师、宗喀巴大师的好评，由年罗扎哇（年罗多吉）传下的年氏传承至今很好地传承下来。

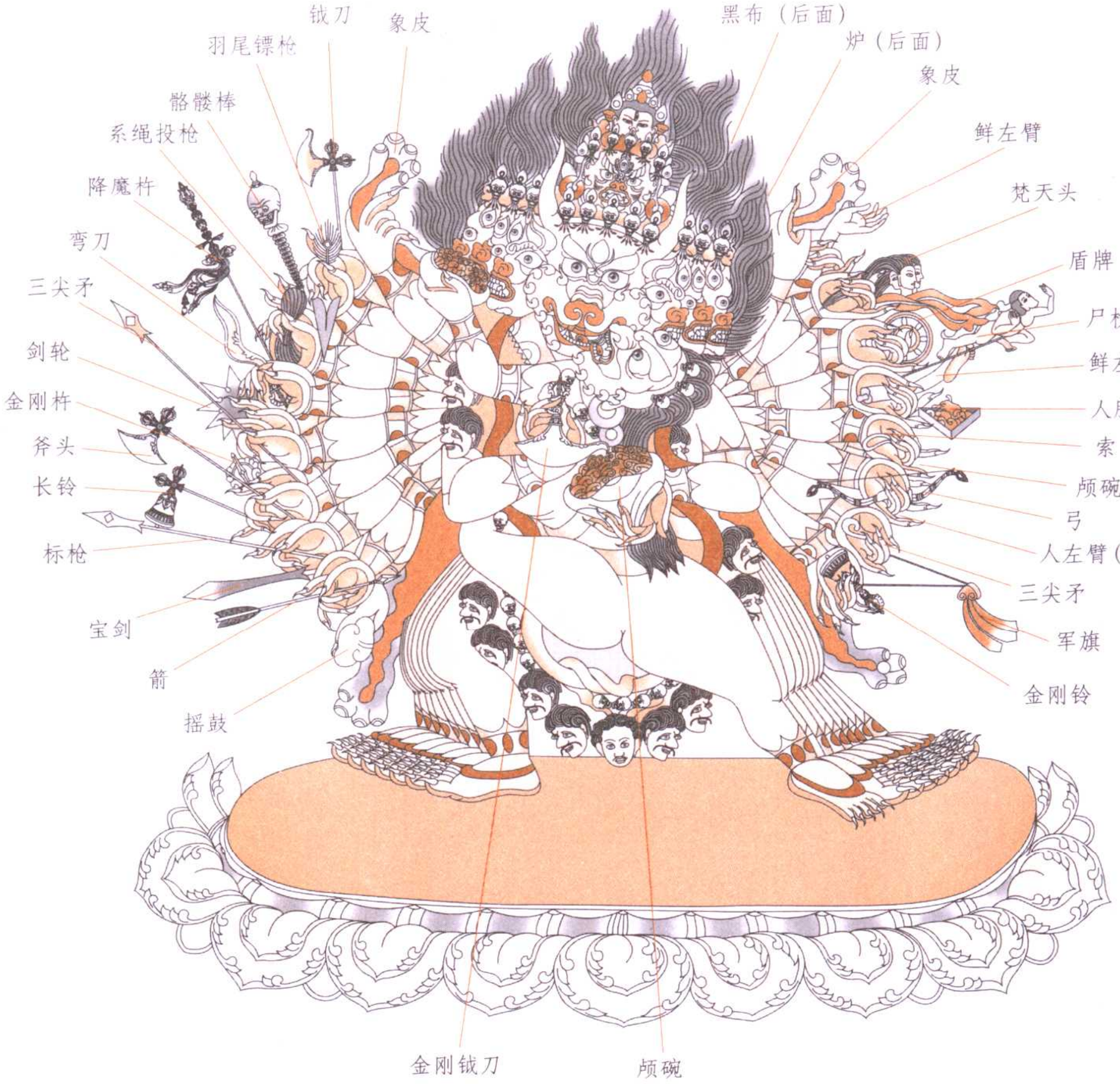
大威德金刚的形相

大威德金刚的形相和修法有很多种，常见的有两臂、四臂、十八臂、三十四臂等，有单体的，也有双身的。其中最能代表其修法的是三十四臂双身形相，这也是其最复杂、最恐怖的一种形相。其特征是：

九头三十四臂十六足，有一对锐角，头戴骷髅冠，面相极忿怒，三目圆睁，卷舌，獠牙，露齿，怒发上冲，须眉如火炽燃，以黑蛇为络腋，五十湿人首为项链，六骨璎珞一切骨饰为庄严，身腹巨大而裸体，以屈右展左姿态威立。怀抱明妃起尸金刚母，两者都是文殊菩萨的怒尊，象征智慧以其阳刚之力忿怒地摧毁了三种类型的死亡，以其阴柔之力令人痊愈和复生。

大威德金刚和起尸金刚母

大威德金刚和明妃起尸金刚母，都是文殊菩萨的忿怒化身，象征智慧以其阳刚之力忿怒地摧毁了三种类型的死亡，以其阴柔之力令人痊愈和复生。大威德金刚法传承始于文殊菩萨。



辨认特征

1 身躯

九头三十四臂十六足，头分三层，最上层为他的本尊文殊菩萨，第二层为一个红色的面目忿怒的头，第三层有7个头，中间一个为黑色牛头，左右各三个，颜色不一；有一对锐角。

2 头发

金黄色的头发向上飞扬，头戴骷髅冠，冠上缀有日月纹饰。

3 持物

三十四臂各持一物，有金刚杵、金刚铃、钺刀、宝剑、盾牌、断手臂、断足、梵天头等等。

4 双修形式

怀抱明妃起尸金刚母，以展立姿威立。

9

无上瑜伽部第三目

胜乐金刚

胜乐金刚这一法系是母续中的主要经典。进行这一法系的观想和瑜伽修持，可以产生将所有知识纳入大乐空性不二境的智慧。

基于胜乐金刚和金刚亥母双运坛城的密续体系可以说是藏传佛教所有新译派中最普及的无上瑜伽密续之一。这是因为，这一密续修持在公元10世纪至11世纪时期在印度曾经非常普及，而当时正逢藏传佛教复兴，新教派不断涌现。三大印度传承——卢帕达、克里什纳查亚、刚塔帕达以各种传承形式来到西藏。

胜乐金刚和金刚亥母法系之所以如此盛行，是因为藏族人非常热爱泥土占卜及圣地。此父母尊与喜马拉雅山的很多伟大朝圣地都有联系，其中包括岗仁波齐峰，这里是印度河、恒河、雅鲁藏布江等河流的源头。事实上，围绕着岗仁波齐峰的二十四个圣地都与胜乐金刚及金刚亥母有关。

胜乐金刚梵名为“Chakrasamvara”，意为“大乐之轮”，也就是，进行这一法系的观想和瑜伽修持，可产生将所有知识纳入大乐不二之境的智慧。

胜乐金刚体色深蓝，象征空间和本初智慧。金刚亥母则为红色，象征火焰和激情。胜乐金刚有四头、每一个颜色都不一样，象征息、增、摄、伏四种佛业。三只眼睛，可以洞察过去、现在、未来诸事。十二只手臂，意指每个独立发源地之间的十二个联系，以此象征他的坛城包含了解脱和证悟所需的全部指导。

他的右脚下踩着印度女神迦梨（死神）的胸部，象征他的修持可以消除普通的生和生命。左脚下踩着黑色的印度神阎摩死主的头，象征他的修持可以消除普通的死和转化。

在胜乐金刚的名字前面，有时还会加上嘿噜嘎这一前缀，即“饮血”的意思。嘿噜嘎胜乐金刚所饮的则是大乐与空相结合的智慧之血。

热爱西藏神秘艺术的人都会知道，在宁玛派，胜乐金刚父母尊也就是八大嘿噜嘎之一的大殊胜嘿噜嘎。

胜乐金刚与金刚亥母

胜乐金刚，梵名为 Chakrasamvara，意为“大乐之轮”，是无上瑜伽母续中的主要经典，进行这一法系的观想和瑜伽修持可以产生将所有知识纳入大乐不二之境的智慧。

梵语

Haha-Chakrasamvara

“嘿噜嘎”，饮血　　大乐之轮

胜乐金刚

带来乐空不二的智慧



辨认特征

1 身色

胜乐金刚体色深蓝，象征空间和本初智慧；金刚亥母则为红色，象征火焰和激情。

2 身躯

四头四色，象征息、增、摄、伏四种佛业；三只眼睛，可以洞察过去、现在、未来诸事；右脚踩着印度女神迦梨（死神）的胸部，象征他的修持可以消除普通的生和生命；左脚下踩着黑色的印度神阎摩死主的头，象征他的修持可以消除普通的死和转化。

3 持物

胜乐金刚十二只手臂，右手分别持：①象皮、②手鼓、③金刚钺刀、④木杖、⑤三叉戟、⑥金刚杵；左手分别持：①象皮、②颅碗、③绳索、④梵天头、⑤骷髅杖、⑥金刚铃等。

10

无上瑜伽部第六目

欢喜金刚

与嘿噜嘎胜乐金刚密续一样，欢喜金刚密续也属于无上瑜伽部母续，同样见于藏传佛教所有新译派。

欢喜金刚，梵文为Shrihevajra，藏名译音杰巴多杰，音译吉祥喜金刚，又称呼金刚、喜金刚、饮血金刚。事实上，其性质也与胜乐金刚密续非常接近，拥有很多相同的印度经文。然而；尽管欢喜金刚父母尊是噶举派创始人玛尔巴大译师——即噶举派十二分支的创始人——的主要观想主尊，但是现在的噶举派却已经不再将其作为修持传承，而只是一种灌顶仪式。同样，尽管其在早期的格鲁派拥有非常重要的地位，在最近数百年却已经为胜乐金刚所代替，今天的格鲁派也只是将其作为一种灌顶仪式保存下来。不过，它仍然是萨迦派的核心修持之一，同时作为灌顶仪式和修行传统得到了完整的保存。

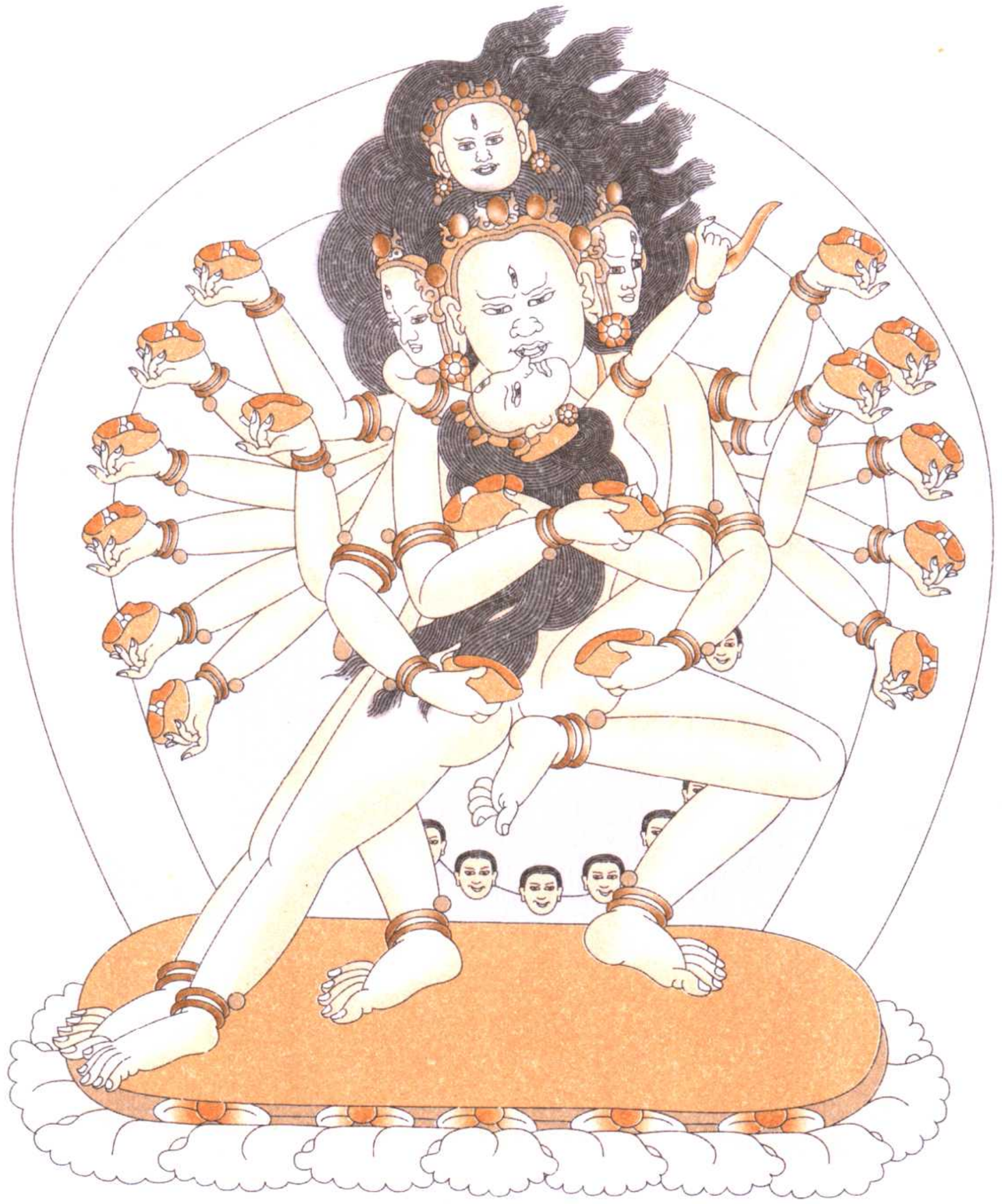
据《吉祥喜金刚集轮甘露泉》经文的描述，欢喜金刚的形相，多是与其明妃无我佛母相拥的双身相，无我佛母代表着卓越非凡的智慧，欢喜金刚则象征着普遍法界的慈悲，智慧能使人洞悉透彻自我执迷的妄想，是解脱诸苦的根本要素；而慈悲就是将这种极大法喜分享予他人的具体表现。双尊的双身相具体地证明了精神圆满的境界是存在的。

一般，欢喜金刚呈站姿，与无我佛母行和合双运。体色均为蓝色，代表空间与意识。八面，象征眼观八种智慧；十六臂，象征触摸十六空相的本质。每只手持一个盈血颅器，右八手的颅碗中分别有大象、马、驴、公牛、骆驼、人、狮子、猫等；左八手的颅碗内分别有地母、水神、火神、风神、太阳、月亮、阎王、财神等，象征产生十六种智慧的大乐。

明妃金刚无我佛母，身青灰色，一头三目，右手持金刚钺刀，左手持颅碗，左腿屈立，右腿紧缠父佛腰部，双尊均裸身，拥抱威猛而和谐，以舞立姿安住于莲花日轮四魔重迭座上。男女尊都身戴骨饰，这是因为欢喜金刚密续是拙火修持的主要源泉。

欢喜金刚与无我佛母

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



辨认特征

1 身色

喜金刚体色为蓝色，代表空间与意识。明妃金刚无我佛母，身青灰色。

2 身躯

喜金刚八面，象征眼观八种智慧；十六臂，象征触摸十六空相的本质。每只手持一个盈血颅器。佛母一头三目。

3 持物

右八手的颅碗中分别有大象、马、驴、公牛、骆驼、人、狮子、猫等；左八手的颅碗内分别有地母、水神、火神、风神、太阳、月亮、阎王、财神等，象征产生十六种智慧的大乐。

4 双修形式

双尊均裸身。佛母左腿屈立，右腿紧缠父佛腰部，拥抱威猛而和谐，以舞立姿安住于莲花日轮四魔重迭座上。

5 严饰

男女尊都身戴骨饰，这是因为欢喜金刚密续是拙火修持的主要源泉。

11

无上瑜伽部第七目

时轮金刚

“时轮金刚”包含了外时轮、内时轮和别时轮，也涵盖了宇宙中日月星辰及人体内色、受、想、行、识等五蕴及宇宙中地、水、火、风、空与时间之流的神秘密法。

时轮金刚，藏名“丁科”，为报身佛本尊，属于无上瑜伽部之不二续。传说时轮金刚大法由释迦佛亲身所传，是为本师佛世尊智慧的结晶，宇宙天地万物一切佛性的根本。

时轮，即时间之轮。轮回为痛苦之根，而有情最大的妄念，就是攀缘过去、现在、未来，而流转于六道。若修持时轮法，便可转不净为清净，令毁灭的得以复生，化痛苦、斗争为和谐与快乐；可获得平息兵灾及一切劫难，促进和平，风调雨顺，涅槃不轮回，往生本尊净土香巴拉国等多种功德。

相传，时轮金刚密续是佛祖最早传授的密续体系之一，与《般若波罗密多经》同时。然而，在传法不久后，被带到了印度以北一个被称为“香巴拉”的净土，在保存数百年后，直到公元10世纪才重新被带回印度，随后不久便被引入西藏。藏密萨迦派最早传时轮金刚法，奠定藏密时轮金刚修学的基础，后来各派普遍修习，较大的寺院均专设时轮学院。但因其是极重要的法门，具备灌顶、传授此密法者并不多。依据多种传承的密续，时轮金刚示现出不同的形相。

时轮金刚的形相有多种。一般呈身蓝色，四头十二臂，每面均有三只眼，右腿伸，左腿屈。手中持物由下而上，右边依次为：金刚杵、宝剑、三叉戟、金刚钺刀、五箭、勾杖、 法鼓、锤、法轮、矛、宝杖、钺斧；左边依次为：金刚铃、盾牌、降魔杵、颅器、弓、索、摩尼宝、白莲花、白螺、宝镜、勾链、四面梵天首。头顶髻以金刚杵为饰，上着天衣，下虎皮裙，佩带各种宝璎珞，具足一切报身佛的庄严。时轮金刚怀抱一切佛母双运于日轮之中，足踩大自在天及其天母，表摧伏贪、嗔、痴诸障。明妃身黄色，四头八臂三目，右臂持金刚钺刀、勾杖、手鼓、念珠；左臂持颅器、绳索、白莲、摩尼宝。时轮金刚和一切佛母的表情都是似嗔似喜，拥抱在一起，代表智悲双运。

时轮金刚与一切母

时轮金刚，为报身佛本尊，是智慧的结晶，宇宙天地万物一切佛性的根本。一切母则象征了“空相”的智慧，可帮助修持者将身体化为绝对的虚空，她是一切能力的代表。双尊行合和双运，象征密续的核心内容——智悲双运。



辨认特征

1 身色

时轮金刚一般身呈蓝色，一切佛母身黄色

2 身躯

时轮金刚四头十二臂，每面均有三只眼，右腿伸，左腿屈。一切佛母四头八臂三目。

3 持物

时轮金刚手中持物由下而上，右边依次为：金刚杵、宝剑、三叉戟、金刚钺刀、五箭、勾杖、法鼓、锤、法轮、莲花、矛枪、宝杖、钺斧；左边依次为：金刚铃、盾牌、降魔杵、颅器、弓、索、摩尼宝、白莲花、白螺、镜、勾链、四面梵天首。明妃右臂持金刚钺刀、勾杖、手鼓、念珠；左臂持颅器、绳索、白莲、摩尼宝。

12

无上瑜伽部第八目

六加行

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

《菩提道次第》中，关于加行的内容主要是六点，称为六加行。以下分别介绍：

● 洒扫住处，营造庄严的氛围

修行应在如法的坛场进行，洒扫整洁并营造庄严的氛围，才容易安住身口意所依。良好的环境可令人油然而生恭敬之心，并使内心清净安详；嘈杂的环境中，各种妄想纷至沓来，没有相应的定力，很容易放逸散乱。

同时，洒扫也是用心方式之一。修依止法，可以扫除对师长的不恭敬；修念死无常，可以扫除我们对生的贪著。洒扫不仅是扫除外在的尘垢，更应荡涤内心的污浊，保持清净无染心，从而契入法性。

● 拜佛供佛，忆念三宝功德

学佛，首先是皈依三宝。皈依、忆念三宝功德的过程，就是见贤思齐的过程，使自身和三宝相应，成就三定的功德。作为学佛者，必须保有对三宝的神圣感。恭敬供养，能使我们的心更谦恭、更柔和，从而与佛法相应。拜佛、供佛、陈设供品，包括工作取得的成就，都可奉献于三宝。如此，不仅能在恭敬中积累福德，人生也有了新的目标。

供养时，对佛菩萨应真诚坦荡，而不是带着贪嗔之心去祈求。当然，我们可以为利益众生而希求三宝加持。修行人应养成拜佛、供佛的习惯，看到佛像即礼拜供养。这种习惯能帮助我们进一步加深皈依，使佛菩萨在我们心中产生更大的力量。不断加强这种力量，心才会和佛菩萨相应。

● 身具威仪，从殊胜的发心修皈依

应忆念三宝功德，应像母亲记挂孩子般时时忆念，并恒常保持这种忆念。对三宝功德的景仰，还可使我们自身得到净化，帮助我们将自身融入三宝功德之中，这是修行的捷径。这一过程可通过两种方式完成：一是从出离心、菩提心、六度四摄等方式渐次修行。修学任何一个法门，都要发心为六道一切众生成就佛道而修，这是我们必须具备的心行。

六加行的次第

藏传佛教各宗派的修行，有着大致相通的前行。《菩萨道次第》中，关于加行的内容主要是六点，称为六加行，依次为：洒扫住处，陈设供养，发心修皈依，观想资粮田，积资净障，三事求加。下面的图示将这六个过程形象地呈现出来。

1 洒扫



洒扫不仅是扫除外在的尘垢，更是荡涤内心的污浊，保持清净无染之心，从而契入法性。



2 陈设供养

供养是很好的修行方式。学佛者必须保持对三宝的神圣感，见贤思齐。恭敬供养，能使我们的心更谦恭、更柔和，从而与佛法相应。

3 皈依三宝

对三宝功德的景仰，对佛陀和佛像的恭敬之心，可以使我们自身得到净化，避免落入断见或常见，帮助我们生起真切的皈依之心。皈依三宝贯穿了学佛到成佛的整个过程。



4 观想资粮田



资粮田的具体观修，可观想十方诸佛菩萨，深观、广行二派祖师及造论的宗喀巴大师。当观想清晰之后，进而将其扩展至尽虚空、遍法界，最后将这所有一切观想为佛菩萨功德的化现。

5 积资净障

正修之前，必须忏除罪业、积集福报。最好的方法，便是根据《普贤行愿品》的七支行愿进行观修，以此祈福、忏罪。藏密的加行中有供曼扎，也是非常殊胜的观修法门。



6 祈请加持



若已经集完资粮，就要在皈依境前请求三种加持。但是根据正行中的不同内容，在祈求加持时内容也要相应地调整。

可进入正式修行阶段

12

● 观想资粮田，在恭敬中积累福德

资粮田的具体观修，可观想十方诸佛菩萨，深观、广行二派祖师及造论的宗喀巴大师。在西藏寺院中，不仅供奉着诸多佛菩萨造像，还供有历代祖师造像。从观修意义而言，这是很有必要的。借助具体的佛像，可使观修达到更直观的效果。当观想更为清晰之后，进而将这一观想扩展至尽虚空、遍法界。最后，不仅观想十方虚空充满诸佛菩萨，更能将所有一切观想为佛菩萨功德的化现。这一观修的意义，是极为殊胜的。

● 供曼扎，积累资粮涤净业障

正修之前，必须忏除罪业、积集福报。这需要具备中观和唯识的教理基础才能运用于实修中。中观认为，一切皆是无自性空，皆无特质可言。既无特质，就可随观想变化为无量。而唯识认为，一切皆唯心所造，皆是内心影像。观想者赋予它什么内涵，它就具有什么内涵。这对于理解《普贤行愿品》的观修并付诸实践会很有帮助。

藏传佛教的加行中有供曼扎，也是非常殊胜的观修法门。将曼扎观想为以须弥山为中心的四大部洲，并于其上安放相应的供养物，然后观想它们充满整个宇宙。同样的道理，我们也可在世界地图上供奉香、花、灯、烛等，观想世界各地遍布供品。然后进一步扩大，观想三千大世界乃至无量虚空皆充满供品……如此观想时，我们的心就打开了。实物供养，再多也是有限，故应通过观修使之增长。有限之物加上无量之心，即可成就无限功德。基于这一原理，当我们拜佛时，亦应观想同时在拜十方三世一切诸佛。若能以无限之心礼拜、供养，即可成就无量福德。

● 请求三事加持

若已经集完资粮，就要在皈依境前请求加持：一、祈请灭除对善知识不敬等一切颠倒心；二、祈愿我们能对一切善知识迅速生起清净心；三、请求摧灭一切内外障难。每个法门的修行，都有所缘之境。例如，念死，死亡便是所缘境；念恶道苦，恶道苦便是所缘境；念死无常，死无常便是所缘境；修依止法，念上师功德便是所缘境。因为正行中的所缘不同，在“三事求加”中祈求加持的内容也要作相应的调整。

供曼扎

曼扎为藏密的重要供器，为“坛城”的意思。曼扎盘用世间一切珍宝，包括日月四大洲，结成坛城，以供养诸尊。其供品观想为修皈依时所说的皈依境，中为上师时轮，前为佛宝，右为圣众或本尊，左为僧宝，后为法宝及护法等等。



主要供品

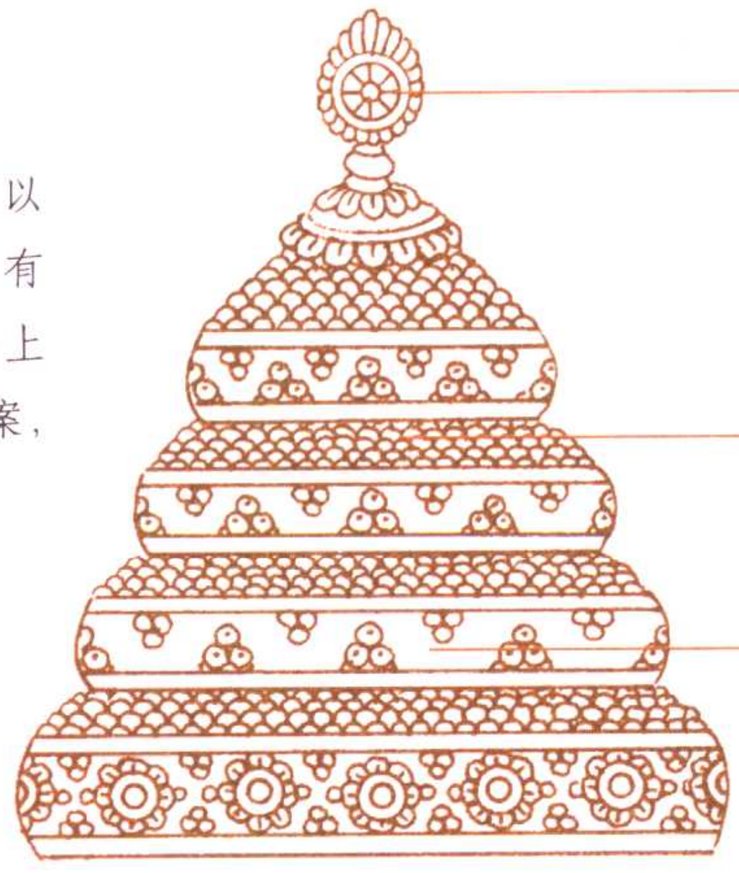
- 金
- 银
- 珠宝
- 药材
- 大米
- 石头
- 沙子

供品的颜色

这些供品先用水洗净，再晒干，再用克什米尔的藏红花水及檀香水或酥油汁涂上，染成藏红色。

曼扎的构造

曼扎分为四层，都是中空的环状，以银铜等薄皮缨刻而成，非常精细，有的镶嵌珠宝，也有的用金属丝串上珍珠连缀而成，并且编织各色图案，每层依次往上收敛，形成塔形。



中央的螺塔
（象征着须弥山，即世界）

曼扎的供品
（布满五色杂粮或者各种珍宝）

曼扎主体
（分为四层，中空环状）

13

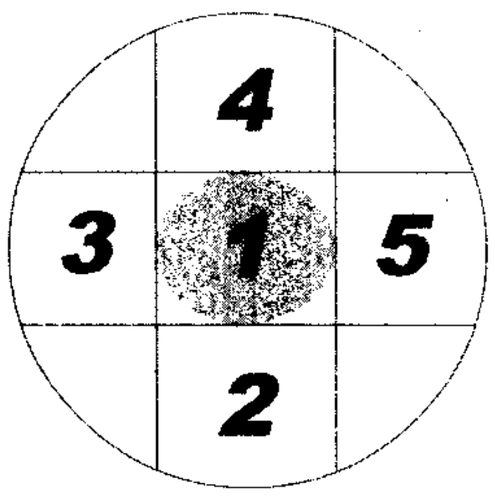
修持的最终目的
即身成佛

修行者经过坚持不懈的修持，最终可以达到证悟，获得各种悉地，即成就。即身成佛是所有藏密修行者都渴望达到的悉地。

南传小乘佛教追求脱离轮回的涅槃，汉传佛教净土宗追求往生佛国净土，禅宗追求开悟见性。但这类目标都是阶段性的目标，不是佛教的终极目标，佛教的终极目标是达到悉地，成就佛果。悉地种类繁多，在显宗的典籍中有18、24或34种，但藏密一般认为有八种，即能小、轻举、能大、能远到、为主、尊胜、自在、随所欲等。

密教虽也和显教一样，认为诸菩萨地及佛地之果超胜一切，但显教认为成佛要经三世无数大劫，密宗则认为可以即身成佛。藏密也主张即身成佛，他们一般将悉地分为共同悉地和殊胜悉地两类。

藏密瑜伽部和汉传密宗相同，即修五相成身观：



1 通达菩提心，证法界体性智；
2 修菩提心，证大圆镜智；
3 成金刚心，证平等性智；
4 证金刚身，证妙观察智；
5 金刚坚固身，证得成就作智。

修此五相成身观，于一座法中即可圆证三身五智。藏传佛教瑜伽部认为需十六生才能成佛，故不受藏族人重视，藏族人偏重于无上瑜伽部中各种修脉、风、明点的方法，最后证得金刚身或虹身（宁玛派）。

根据在生命的不同阶段，即身成佛一般分为即生成佛、死有成佛、中有成佛、转生成佛等四类。证得此果位，现生或转生成佛都是“化身”，俗称“活佛”，这是藏传佛教产生活佛制度的理论根据。

宁玛派认为修顿断和超越两种瑜伽都可以即生成佛。修顿断法，最后身化极微而成佛；修超越法，最后当“法性尽光”现前时，其身化为光明而成佛。

即身成佛的两个特点

密宗的即身成佛是不同于净土宗所说的“即心是佛”，也不同于禅宗的“见性成佛”和天台宗的“六即佛”，而是“即生”成佛和“即身”成佛。

即身成佛

特点一　即生成佛

在这一生获得成就，而不依赖于下一世。藏密的无上瑜伽部所说的三类成佛，最上的就是“现世成佛”。这种说法在《大日经》和《密宗道次第广论》中有介绍。

分类

密宗的三种即身成佛

- 理具成佛，理不是指真如实性，而是指无尽庄严的条理，宛然具足；
- 加持成佛，是由三密加持自身本有的三部——佛部、莲花部、金刚部——诸尊速疾显现；
- 显得成佛，是三密成就，如实证得。

原因

因为这三种都是因果同时，不经劫位，不断烦恼，不转凡身，所以这三种都叫即身成佛。

特点二　即身成佛

不需要放弃父母所生的肉身而获成就。《发菩提心论》中有介绍，宗喀巴大师也曾论述过。

修行

从修行的角度来看，重要的是方法是否应机，而不是教法的“优劣”。

如果初入密宗之门，连最基本的资粮道、加行道的修持还没有起步，那即身成佛之理与事再微妙、再殊胜无比，对他来说，又有什么用呢？

条件

“即身成佛”并非垂手可得。在修学密法之时，还要符合一系列的条件：

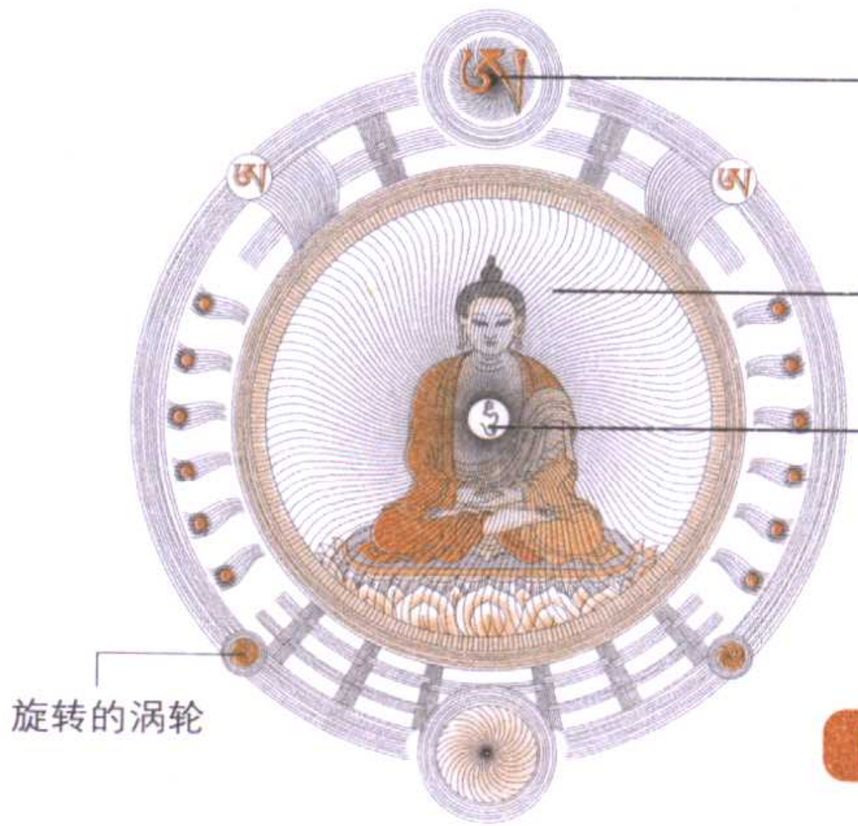
- 必须先修完下、中、上三士道，通达显教，成为堪学密法的“密器”；
- 再选择明师，得灌顶，坚守三昧耶戒，精修生起、圆满两种次第；
- 最后三密相应，即身成佛。

否则，离开这些条件，“即身成佛”就成了痴人说梦。

按能海上师所集《宗喀巴大师显密修行次第科颂》所说。

宁玛派的虹光化佛

莲花生大师在西藏传授的大圆满密法，是本初佛普贤如来的心髓法门。依此法门如法精进修持者，临终时肉身会化为光明融归法界，即究竟成就圆满的果位——法、报、化三身佛。这是即身成佛理论的一种，如图所示：



阿弥陀佛



第4章

西藏密宗的主要教派及其教理

传入西藏地区的印度佛教，显密均有，流派很多，他们各有传承，自立门户，逐渐形成自己特有的教理和修持方法，形成强烈的宗派观念。藏传佛教在经历了“前弘期”及“后弘期”以后，由于当时西藏地方政权割据，各地寺院在政治、经济利益上的矛盾和教义修持上的差别，以及师承不同，从而形成了众多的教派，其中，最主要的有以下几个教派：宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派、格鲁派等。

本章图版目录

古旧派和新译派 /125

宁玛派的开创者——莲花生大师 /127

莲花生神奇的一生 /127

宁玛派的传承 /129

三根九乘的详细划分 /131

大圆满的起源 /133

大圆满的三位一体 /133

噶当的含义 /135

噶当派创始人仲敦巴 /135

阿底峡尊者 /137

阿底峡所著的经典 /137

上士、中士与下士道 /139

三士道的修行 /139

戒、定、慧“三学” /141

噶当派的传承略表——教典派 /142-143

噶当派的传承略表二——教授派 /144-145

萨迦寺院名的由来 /147

萨迦派寺院设立的学位 /147

萨迦第一祖贡噶宁布 /149

萨迦五祖各自的特殊贡献 /149

萨迦第二祖索南孜摩 /151

萨迦第三祖扎巴坚赞 /151

萨迦第四祖贡噶坚赞 /152

萨迦第五祖八思巴 /153

八思巴的伟大贡献 /153

萨迦派的十三金法 /155

萨迦昆族世系表 /156-157

元代历任皇帝上师表 /158-159

噶举派各个支系 /160

噶举派教理的因、道、果 /161

米勒日巴 /163

达波噶举渊源表 /165

噶玛噶举两个主要的世袭活佛世系表 /167

大手印的类别 /169

噶举派大手印传承的始祖——金刚总持 /171

首次传承大手印的萨惹哈 /173

噶举派的创始人——玛尔巴 /175

大手印的修持内容 /177

四瑜伽观修的过程 /179

一味瑜伽的三种修法 /181

格鲁派经历的三个重要历史阶段 /183

宗喀巴大师 /185

宗喀巴最杰出的弟子 /185

格鲁派三大寺院组织系统表 /187

班禅额尔德尼政教组织系统表 /189

一世达赖喇嘛根敦主巴 /191

活佛的其他名称 /191

二世达赖喇嘛根敦嘉措 /193

五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措 /193

活佛转世的程序和方式 /195

金瓶掣签制度 /197

金瓶掣签的主要进程 /197

三世达赖喇嘛索南嘉措 /199

四世班禅罗桑曲结坚赞 /201

解析佛塔的结构和象征意义 /203

左图：噶举派的创始人——玛尔巴 见 175 页

宁玛派

宁玛派是藏传佛教历史最悠久的教派。该派的经典和密宗修持法主要是在同一家族中由父子或翁婿相传，除此外，“掘藏”也是其重要手段。藏语“宁玛”，意为“古旧”，这是因为他们称自己传承的是源于吐蕃时期莲花生的经典，比由“上路弘法”时传入西藏的经典以及密宗修持法更为古老和纯正，并且在所谓的“百年无法”时期一直保有佛法不断绝。因该派僧人习惯戴红帽，故俗称为“红帽派”或“红教”。

宁玛派成立的标志是公元1055年前后，西藏僧人释迦迥乃建邬巴龙寺。释迦迥乃属于著名的“素尔”家族，所以又称他为素尔波且，意为“大素尔”。后又有“小素尔”及其儿子。他们都是学贯佛教显密两宗的人物，并且精通医术、卜卦、驱灾以及祈福等事。以“三素尔”为核心而出的弟子和寺院即为宁玛派。

宁玛派之所以能传承几百年前的经典，除“素尔”家族内代代心口相承外，“掘藏”也是其重要手段。末代赞普朗达玛灭佛时，有很多经典被藏于地下或佛像之内。而更早时，由于密宗不被广泛接受，没有传承的可能，所以莲花生及其几个弟子也将经典埋藏，并给以诸多预言，以待后世重现并再传的机缘。这些被埋藏的经典即被称为“伏藏”，专门发掘“伏藏”的僧人称为掘藏师。

宁玛派经典传承和伏藏传承的全部教法总摄分为九乘，各乘在各种修炼程序上有不同的规定和要求。无上瑜伽部中，摩诃瑜伽侧重生起次第修法，阿努瑜伽侧重圆满次第修法，而阿底瑜伽的大圆满修法，是宁玛派的最高法门。

宁玛派和苯教，以及汉地禅宗等结合较多。这种结合使宁玛派有这样一些特点：组织松散，戒律不严，大多以家为寺，娶妻生子；在密宗修持法中有许多类似苯教的血腥恐怖仪式，而且很大一部分宁玛派僧人只从事专为人祈福、驱灾、占卜、打卦等事，不从事佛学研究和佛法修持。宁玛派的主要寺庙有桑耶寺、敏竹林寺、多吉扎寺、康托贡寺、白玉寺、佐钦寺和西庆寺等。其中，敏竹林寺以研习天文历算以及藏医、书法等闻名，佐钦寺则以建制庞大的佛学院闻名，不时吸引远在尼泊尔、不丹等地的宁玛僧人前来求学。

古旧派与新译派

西藏出现的佛教宗派虽然很多，但总的分为两大类，这就是古旧派宁玛和新译派萨玛，这里所谓新旧主要是指密宗传承而言。在此基础上，形成了信守古老密宗教义为主的宁玛派，和以遵循新的密宗教义为特征的萨迦、噶举、格鲁三大教派。

古旧派（宁玛）

信守班智达牟迪临驾之前翻译的佛教密法及经典，称之为密宗宁玛。

传承不同

新译派（萨玛）

信守大译师仁钦桑波之后翻译的经典，称之为密宗萨玛。

宁玛派

1. 宁玛派是藏传佛教最古老的教派，正式形成于11世纪，此时出现了所谓名僧“三素尔”。它主要的寺院有卫藏的敏珠林寺、多杰扎寺和康巴的佐钦寺等。
2. 尊莲花生为根本上师，藏族人对莲花生极为崇拜，很多寺院和家中都可以见到这位大师的佛像和绘画。
3. 宁玛派主要的特点之一，就是其教义中掺杂了不少苯教的法术内容。至今，西藏当地每逢遇到重大事件时仍离不开由宁玛派僧人作法禳解，尤其是敏珠林寺的活佛是西藏地方政府的主要持咒作法者之一。

萨迦派

1. 俗称花教。该教派的教主由家族世代相承，不禁娶妻和生儿育女，有血统和法统两支传承。
2. 八思巴被元世祖忽必烈封为帝师，统领西藏三十万户，执掌西藏的政教大权。政教合一的统治由此教派开始。

噶举派

1. 11世纪由玛尔巴译师和米勒日巴师徒传承下来，传承密宗时注重师徒口耳相传。
2. 他的大弟子达波拉杰融合噶丹派的教法和米勒日巴的密法，以传“大印”为主，创立了有名的达波噶举。从达波噶举分化出“四大支八小支”，使该教派成为西藏支系最多的教派。
3. 该教派在西藏首先采取了活佛转世制度。

格鲁派

1. 该教派的创立者宗喀巴进行宗教改革，维护戒律，使格鲁派在雪域西藏奇峰突起。
2. 该教派达赖和班禅活佛转世系统是西藏最有影响力的活佛转世制度。

1

宁玛派的传承祖师

莲花生大师

莲花生是印藏佛教史上的一位神奇人物，享有无比的荣耀。他不仅是藏密的开基祖，也是宁玛派的传承祖师，为阿弥陀佛、观世音菩萨、释迦牟尼佛等身口意三密之金刚化现。

传说，释迦牟尼佛涅槃后的第八年，为了度世的心愿，转生为莲花生大师出世继续传授密法。在印度西方邬丈那国(今巴基斯坦)，国王因扎菩提夫妇正在后园散步，忽然看见池中莲花怒放，池中央一朵莲花大得异乎寻常。顷刻之间，从这巨莲花蕊中跳出一个通体洁白的婴儿，这就是后来的莲花生大师。他长大以后，娶妻生子，继承王位。后来舍弃王位，赴孟加拉从巴尔巴哈帝论师出家，号“释迦狮子”。莲花生曾在鬼气森森的坟地刻苦修炼，获得多种密宗神通成就，其中包括八种普通成就和殊胜成就，以他广大的神通利益人世而闻名四方。

吐蕃赤松德赞赞普当政时期，莲花生应邀前往吐蕃传法，参与了吐蕃第一座寺院桑耶寺的兴建。除了建寺外，他还传授了深奥的密法，授弟子25人，所传密法为后世宁玛派所继承；他大展神威、降伏吐蕃的地方神灵，令这些地方神灵皈依佛教，做佛教的守护者。这也是藏传佛教兼容本土文化的开端。人们相信莲花生使暴戾、喜怒无常的吐蕃鬼神们变得温和善良并且乐于助人。莲花生还在吐蕃各地埋下了许多神秘的经典、佛像等圣物，使后世掀起了掘藏运动，成为藏传佛教文化史上的一大奇观。

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

莲花生在西藏完成传法任务，就乘白马升空而去，返回世外佛土。据说，莲花生大师永远保持18岁少年的相貌住世，始终不老，嘴唇上偶然留一撮小胡子，将他的庄严宝相点缀得更为生动。

宁玛派的开创者——莲花生大师

莲花生生活在公元8世纪，以他匪夷所思的神通利益人世而闻名四方。西藏历史上把赤松德赞、莲花生、寂护三人尊称为“师君三尊”。

梵语

Guru Rinpoche Padmasambhava

- 咕噜：饮血发出的声音，表示忿怒
- 仁波切：宝贝，珍贵的大宝法师
- 白玛郡乃：莲花中出生的人

呈忿怒相的宝上师莲花生



辨认特征

1 身色

白色

2 头饰

莲花帽

3 着衣

内穿衬衣，外穿法衣，披锦缎半月形披风

4 持物

右手持五股金刚杵，左手持颅器，左肘挟天杖

5 坐姿

国王坐姿

持物的象征意义

1. 右手所执金刚杵以及莲花冠中的半截金刚杵，象征能破除幻的力量。
2. 颅器中盛满甘露，象征大乐智慧。
3. 刺穿三颗人头的三叉戟，代表对贪、嗔、痴三毒的破除。

莲花生神奇的一生

王室继承人	毕业于那烂陀佛学院 游历诸国寻找上师	从巴基斯坦到西藏	入藏显神通	留在喜玛拉雅山的 精神遗产
出生在印度西方邬丈那国，今巴基斯坦东北部。据说，邬丈那国位于须弥山南方南瞻部洲，是持明尊者及其空行母修法的净土。	在印度中部的那烂陀佛学院，接受传统的佛学教育。后在缅甸和阿富汗地区跟从多位显密大师，获得多种密宗神通成就。	莲花生经过喀什米尔、拉萨克、拉霍尔、凯拉萨山到西藏，这条路上有无数受莲花生影响而建立的寺院和禅修所。他还以密咒威力慑服五位来自雪域的女神和十二地母。	他来到拉萨，以其神通威力降服苯教的巫术，并且监督完成桑耶寺的兴建。	由于他在西藏地区、尼泊尔、不丹所作的贡献，使得当时在雪域蓬勃的佛法，能流传至今。

2

宁玛派的传承

经典传承和伏藏传承

宁玛派已有900多年的历史，如此悠久的历史得益于其从未间断过的传承系统。这样的系统有两个经典传承和伏藏传承。前者直接传承经典，后者发掘埋藏的经典而进行传播。

宁玛派出现在大约在公元10世纪～11世纪时期，即后弘初期，创始人释迦迥乃，他首先整理了旧密宗典籍，建立起邬巴垅寺，公开传播佛法，因此构成了素氏一大传承系统。除此外，尚有绒宋、若氏及后来的龙钦宁的传承系统。宁玛派的教法传承与前弘时期的法统一脉相承，在禁佛期间主要采用师徒秘密单传的方式进行传授，没有寺院组织和构成教派的系统教义。吐蕃王朝崩溃之后，长时间无寺庙僧团，只有一批在家俗人咒师在家庭中采取父子相传以维护法统。

宁玛派的传承总分为两大传承系统：直接传授经典的，称为经典传承；发掘埋藏的经典而传播的，则称为伏藏传承。

❁ 经典传承

经典传承最早可追溯到赤松德赞至赤热巴坚之间，他们先后延请静命大师（寂护）、莲花生大师、无垢友、佛密、静藏等密教大师来藏，传授了宁玛派九乘中的最后三乘，即摩诃、阿鲁、阿底三大瑜伽，译成藏文后，总括为《幻》、《经》、《心》三部。现将这三部的传承法系简述如下：一、《幻变经》传承。三素尔为主要代表人物。其后的重要人物有拉杰·杰敦贾那、杰敦觉松、希波等；二、《集经》传承。此传承至释迦迥乃时，与《幻变经》传承相合；释迦迥乃以下，与《幻变经》相同；三、《心品》传承。属“伏藏”，即由莲花生传多吉杜炯。

❁ 伏藏传承

伏藏曾在印度非常流行，藏传佛教各宗派都有，但宁玛派更为重视。相传莲花生等曾将佛教经典及密法埋藏于山岩石窟中，到朗达玛禁佛时，佛教徒也将佛教典籍埋藏，后弘期中发掘出来而重新流传于世。最重要的掘藏经是《大圆满》。

“伏藏”这一概念被宁玛派无限延伸，分出了“经书伏藏”、“心意伏藏”等诸多门类，13世纪～15世纪掘藏高峰时期，所掘伏藏概分为“南藏”和“北藏”，并由此传承出宁玛派不同的体系。

宁玛派的传承

宁玛派的传承
（宁玛派的传承有多种，一般常说有三种）
远者经典传承
近者伏藏传承
甚深清净境传承
伏藏传承
伏 藏
指从山洞或地下发掘出莲花生用定力加持的密乘法门、法器等，弘之于世，称为伏藏法。
重要的伏藏大师
上掘藏大师娘热巴，下掘藏大师古汝却季旺秋、14世纪掘藏大师邬坚林巴等。
经典传承“三素尔”
素尔波且·释迦生（1002年～1062年）
他是促使宁玛派中兴的核心人物；将《经·幻·心》全部传承和前弘时期传下来的其他教授，进行整理传授；得卓弥译师“道果”真传；建邬巴垅寺，门徒众多。
素尔琼·喜饶扎巴（1014年～1074年）
素尔波且的养子，故素尔波且被称为“大素”，他被称为“小素”；素尔琼在扎贾窝专修30年得大成就，得到养父的全部密法，智慧广大，显金刚萨埵身；继承养父主持邬巴垅寺。
素尔琼·卓朴巴（1074年～1134年）
“小素”的儿子，又名卓朴巴·释迦僧格。他从父亲的诸弟子学法，完全学得“小素”的一切教授，在藏北弘法，他有很多弟子。
甚深清净境传承
甚深清净境传承
指有些成就者在定中或梦中，得到诸佛菩萨的指点和师长现身说法。这种教授，多与修行者修证的进程相适应，为西藏佛教各教派所共有。

3

宁玛派的教理

三根九乘

宁玛派的组织涣散，教徒分散于各地，教义颇为庞杂纷乱，各有各自的传承，其中主要的为三根九乘。

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

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

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

其次，内密三乘，又称为无上瑜伽，有摩诃瑜伽、阿鲁瑜伽、阿底瑜伽等。摩诃瑜伽，相当于新派的生起次第，观本尊坛城，乐空双运，重在风息。阿鲁瑜伽，相当于新派的圆满次第，修风脉明点，乐空双运，重在明点。阿底瑜伽，为本派特有的教法，求明见心性之体用，界觉双运，重在光明。这与新派的密三乘的父续、母续、不二续大致类似。

阿底瑜伽又分为心部、自在部和要门部三部，这三部在历史上又各有各的传承，但后来又都包括在《大圆满法》里。它们的分别传承，过于繁琐，这里暂不说。

三素尔的经典传承，按照“九乘”的说法，他们的密法是以阿鲁瑜伽、阿底瑜伽为主的，而绒却吉桑波所传的一系，是阿底瑜伽为主的；到隆钦然绛巴时，才特别提出了“大圆满法”，它实际上相当于阿底瑜伽，而且以其中的要门部为它的中心内容。

三根九乘的详细划分

宁玛派将整个显密佛法分为九乘，它的全部教义都包括在这里。众生根器、喜好、时机各不相同，佛因时因地制宜将佛法分成九个第级，即九乘。以此使众生脱离痛苦，得到幸福。



- 九乘
  - 显三乘（小乘）
    - 声闻
    - 独觉
    - 菩萨

这三乘是佛教的起始阶段。显教三乘的教法，在佛教内部说法没有不同，在西藏也没有新旧宗派的差别，他们都认为，只有彻底斩断烦恼，才能超出生死轮回，才能趋向菩提涅槃。

  - 密六乘
    - 外密三乘（大乘）
      - 制耶＝事续（三密相应）
      - 邬巴＝行续（加持三业）
      - 瑜伽＝瑜伽续（四大印印定法）
    - 内密三乘
      - 摩诃瑜伽＝无上瑜伽之生起次第
      - 阿鲁瑜伽＝无上瑜伽之圆满次第
      - 阿底瑜伽（三部）
        - 心 部
        - 界 部
        - 要门部

这里的“等于”都只是大致相等，并非绝对。

这三部也叫“心部”、“自在部”和“教授部”。后来都包括在《大圆满法》中。宁玛派很重视《大圆满法》，认为世界上没有任何法在解脱生死方面能与大圆满相媲美。



4

宁玛派的特有密法

大圆满法

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

大圆满法是宁玛派的教义不同于其他教派的特有内容，是无上瑜伽密法，分为心部、界部和要门部三种，以要门部为最高。大圆满法主张一个人的心体（思想意识）就其本质而论是干净的，是远离尘垢的，如何把握住心体，应该听其自然，让这个“心”随意而住，假如能够做到在空虚明净中把“心”安住于一境，那就“即身成佛”了。这和内地禅宗的明心见性有相似之处。

宁玛派认为，境，也就是宇宙万物的本体，知道了此境，又该如何去“行”，这就是大圆满法，即调顺自己的心，让它超越自然，不起任何分别，能够在明空无际之中舒展而住，这就是宁玛派要求的“行”。有了这样的行，各种迷惑的思想心境，就会澄静，这就是宁玛派所期望得到的果。以男女双修作为大圆满的修法，通过双运而把“心”安于“一境”，从而得到解脱。

修持大圆满法，其前期的功法次第是：七支坐、九节风、金刚诵、宝瓶气、拙火定。又分为两部分：灌顶和解脱道。灌顶有四种，即宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和语句灌顶。四者依次能除身障、语障、意障和所知障。解脱道，其内容大致为初步指示身、语、心三要。身要有三种或五种姿势，即法身狮子奋迅势、报身大象眠卧势、化身仙人蹲踞势等。

修此法，一般要在坟地、空谷、小岛等极寂静处按上法观修，一般上根三年，中根五年，下根七年，即可使内外障碍之境都化为光明，证得佛位。此时依修行者的意愿，可获得两种成就。一种可证取大迁识身，在一刹那得到不可思议的神通；一种为光明道圆满时，成就三身五智，示现无边色身，利益众生。

虽然大圆满作为苯教和宁玛派的核心理论存在和传播，但藏传佛教其他教派中也有许多高僧大德修习大圆满并取得成就。如萨迦派的卓贡旺堆宁布、嘉洋钦泽旺秋；噶举派的噶马拔希、让迥多吉；格鲁派的五世达赖阿旺罗桑嘉措等。

大圆满法

大圆满的起源

关于大圆满法的起源，在藏族文化传统中有两种说法，即象雄说和邬丈那说。

象雄说



象雄说观点

在3000多年前的古象雄，苯教鼻祖辛饶出世，并给雍素达巴等弟子用象雄语传授大圆满精要，而后其第二十五代传人朗协洛布亲传吐蕃而宏扬之。现存《象雄耳传》及其有关的大圆满三传理论中就完整地保存了它的教理和修炼的传统。

邬丈那说



邬丈那说观点

在遥远的古代，化身噶热多杰降世邬丈那的达那果夏，给坚拜协年等弟子传授大圆满。后来由邬丈那大师莲花生、比马拉米扎和贝若杂那等译传吐蕃，逐渐形成了以大圆满三部为主、包括大量伏藏文献的大圆满理论体系及其文献。

大圆满的三位一体

传说，觉悟法身普贤如来将大圆满传授给所有报身弟子，而后由南瞻部洲十二大圆满上师传播弘扬。而从其教理来说，大圆满就是将因、道、果三位集于同一菩提心而圆满之。

因位 为觉悟正见，即所有生灵都有觉悟性，只因孽障所蔽而不识，一旦识此正见立刻觉悟而得道。

道位 不外乎见、修、行三者，大圆满之见就是对教义不持任何已有的教派见解而去理解大圆满自然正理；修，即自然修心而达到自明无臆念；行，即当一大圆满修行者定修或出定后顿悟的境界。

果位 是一种无弃无得、自然悟道的大圆满境界。

菩提心
为利益众生的大慈悲心

大圆满

此时依修行者的意愿，可获得两种成就。一种可证取大迁识身，在一刹那得到不可思议的神通；一种为光明道圆满时，成就三身五智，示现无边色身，利益众生。

噶当派

噶当派是藏传佛教的重要教派之一，除宁玛派之外，它在后弘期中出现的最早。藏语“噶”即为“佛语”，“当”字意为“教授”；“噶当”意指一切佛语，包括显、密教的经、律、论三藏，都是对僧人从日常行为到修法成佛全过程的指示和指导。这种提法从阿底峡大师开始。噶当派法源于阿底峡，但实际的正式创始人是阿底峡的大弟子仲敦巴（1005年～1064年）。

阿底峡尊者对西藏佛教之影响甚为深广，可以这样说，西藏佛教的每一个“细胞”中都有尊者教法的一份子，正如《青史》说：“从来西藏佛教的诸大善知识及许多得大成就者的传中，都各自亲见一位噶当派的善知识。”并称“种敦巴的事业广大而永久，是吉祥燃灯智（阿底峡）转法轮的结果”。

阿底峡入藏弘法，作《菩提道灯论》，阐明显密教义不相违背之理，和修行应遵循先显后密的次第，为噶当派的理论和实践打下了基础。仲敦巴拜阿底峡为师，学习显密各种教法，阿底峡示寂以后，其后众多弟子跟随仲敦巴学法，公元1056年初，仲敦巴在热振地方建立热振寺作为根本道场，后来逐渐形成噶当派。仲敦巴死后，其三大弟子分别传法，又形成教典、教授、教诫三派。

公元13世纪晚期，一位名叫泅丹惹迟的噶当派教典派僧人，曾把噶当派的纳塘寺搜集保存的大量藏译佛经编订为《甘珠尔》、《丹珠尔》。这就是在佛教历史上具有重要地位的藏文《大藏经》最早的编纂本。此外，藏传佛教中一切大论的讲说，也都起源于噶当派。

噶当派由于教理系统化、修持规范化，因而对藏传佛教其他各派都有重大影响。噶举派、萨迦派的一些重要僧人都向噶当派学习。格鲁派是直接在噶当派在基础上建立的，有新“噶当派”之称。但是公元15世纪格鲁派兴起后，原来属于噶当派的寺院，都逐渐成了格鲁派的寺院，从而噶当派也就不再单独地存在于藏区社会了。

噶当派

噶当的含义

藏语“噶”即为“佛语”，“当”字意为“教授”；“噶当”意指一切佛语，包括显、密教的经、律、论三藏，都是对僧人从日常行为到修法成佛全过程的指示和指导。

梵语

Bkagdams

- Bka：言教，即佛教一切显密经论
- gdams：教诫、教授，意为对僧徒修持的指导、指示

把佛的一切言教看作是僧徒修行的指导

噶当派创始人仲敦巴



辨认特征

形相

居士说法相，长发披肩，着俗人装。

- ❶ 仲敦巴生于 1005 年，卒于 1064 年，是藏传佛教噶当派创立人。
- ❷ 1045 年，他前往阿里迎请印度高僧阿底峡来到前藏传法，此后一直追随阿底峡，对其学说了解最深。
- ❸ 阿底峡逝世后，1056 年他率徒众到热振创建热振寺，并以此为根基逐渐形成噶当派。
- ❹ 画面正中仲敦巴长发披肩，身着俗装，因他一生未曾受比丘戒，只能称居士。

1

噶当派的祖师

阿底峡尊者

阿底峡，是朗达玛灭法之后，复兴佛教的第一人。藏族人依照其著名的大乘著作《菩提道灯论》中的教授，逐渐形成了后弘期著名的噶当派。他精湛的修法传授，仍在极大地利益众生。

● 王子出家

阿底峡是古印度萨贺尔王国（今孟加拉国达卡地区）的王子，生于公元980年。年少时，他认识到解救众生脱离轮回是他的使命，便离弃世俗生活，出家为僧，29岁受比丘戒，法名吉祥燃灯智。他不倦怠地四处寻访证悟名师，在他们座下学习。后来在密续上师罗睺罗教导下，成为一位博学、有成就的阿阇黎，也就是佛法教师。阿底峡研读佛教三藏所有经典及梵文大乘经论，通达各派的律制行法。依照那个时代的习惯，他背诵了许多经典以及相关注释，成为非常有名的大法师。44岁时返回印度，被公推为印度佛教界各派的最高权威。达摩波罗王迎至超戒寺任上座，还担任那烂陀寺住持等职，从此声名远播。

● 入藏弘法

阿底峡尊者在印度弘扬圣教达到全盛时，正当西藏佛教经朗达玛灭法一百余年后再度复兴（即“后弘期”）的初期，教法不完全，不纯正，甚至与苯教混淆难分。为了正本清源，阿里地区的智光王和菩提光王叔侄不惜一切代价，迎请印度高僧来藏整顿佛教，阿底峡就是这个时期进入西藏地区的。

公元1040年，阿底峡尊者在59岁高龄的时候，翻越崇山峻岭前往西藏。在尼泊尔传法停留一年。公元1042年，尊者才抵达目的地阿里，受到王室的盛大欢迎。此后留住在托林寺，宣讲多种教法，且极秘密地传授多种灌顶。在讲法的过程中，针对当时许多修密法的人轻视因果、皈依三宝之心不切等流弊，特别提出重视因果，宣说皈依，所以阿底峡有“业果喇嘛”、“皈依喇嘛”的称号。后来又应菩提光的邀请，亲手写下伟大的密教经典《菩提道灯论》，指示修行次第和显密教义相一致的精神，从而将广大佛教徒导入了正轨。在阿里三年期满，仲敦巴即来迎请往东部弘法，于是尊者渐次东下，到达桑耶寺。92岁那年，这位佛法导师圆寂。

阿底峡尊者

阿底峡尊者是印度的大成就者，当西藏佛教中兴初期，受阿里地区智光王和菩提光王叔侄的迎请来藏整顿佛教。阿底峡宣讲多种教法，传授多种灌顶，亲手写下伟大的密教经典《菩提道灯论》，最终将广大佛教徒导入了正轨。



❶ 阿底峡，是人们对他的尊称，意为“殊胜”或“无极自在”。

❷ 尊者著述很多，最为著名的是《菩提道灯论》。此论依深见、广行两大佛陀传承，总摄一切显密修学次第，对众生利益极大。

特别提示

在西藏弘法12年，造就的著名的十五大弟子：

拉尊菩提光叔侄、宝贤、孥错戒胜、卡墀却善护、善生、贾精进师子、善慧、释迦慧戒生、廊枯巴译师、相尊耶巴、枯敦、俄善慧、种敦巴胜生、大瑜伽师菩提宝、阿兰若师自在幢。

阿底峡所著的经典

1. 应菩提光的邀请，著《菩提道灯论》，指示修行次第和显密教义相一致的精神。
2. 向宝贤译师讲授了《诸续部是必经合一而修》的心要，重加订正宝贤译师以前所译的《般若八十颂》、《二万光明颂》、《八千颂大疏》等。
3. 在桑耶寺，尊者与孥错戒胜翻译了解脱军的《二万光明论》和世亲的《摄大乘论译》等。
4. 到聂塘，为大众讲《现观庄严论》，卡达敦巴作了笔记，后世称之为西康派。又讲《二万光明论》一遍，传授上仲敦巴三士次第教授等。
5. 俄善慧译师奉迎尊者到拉萨，劝请尊者和孥错戒胜译出清辩的《分别然论》、《中观心论的解释》，并将这部论的教授写成广、略两本的《中观教授》。
6. 后由俄菩提生奉请，尊者率众到耶巴，同孥错戒胜译出《大乘宝性论释》。
7. 再因迦瓦释迦自在恭迎到盆域，在伦巴吉布寺讲法很多，最后仍旧回到聂塘。

2

噶当派的教理

阿底峡的《菩提道灯论》

噶当派属大乘佛教中观学派中的应成派，其特点是强调戒律和先显后密的修行次第，以阿底峡《菩提道灯论》为基础。

《菩提道灯论》是阿底峡集龙树、无著、佛陀跋陀罗各家学说大成之作，但是并不长，译成汉文大约2000多字。全论共六十九颂半。除第一颂为礼敬三宝和最后一颂为述造论缘起外，其余均为正论。它总摄11世纪以前一切佛经要义，从广度和深度阐述了空有两宗的修法，为通达一切经论意趣的钥匙；将一个佛教徒从最初从师学佛，到最后修证佛果所应做的事情详加罗列，引导学佛之人由浅入深、循序渐进地步入密宗殿堂。因此，它不仅成为当时西藏佛教界人士学佛修行的准绳，而且也为噶当派的建立奠定了思想基础，对藏传佛教有深远影响。

按照此论规定，修学者可分为三类：一类称“下士”，这类人不希求解脱世间的痛苦，只求今世的“利乐”，也被称为“人天乘”；二类称为“中士”，这类人只求个人解脱世间流转轮回之苦，没有普度他人的意愿，被称为声闻乘或缘觉声，俗称小乘；第三类是“上士”，这类人不但自己求解脱，还愿普度众生，被称为菩萨乘，俗称为大乘。人分三类，修行次第也分三道，即“下士道”、“中士道”和“上士道”三个阶段。最后，这部书又将密教经典划分为作事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部等四部。

《菩提道灯论》一方面形成了以后噶当派的思想基础，另一方面在藏传佛教徒中确立了以实修为主的精神。噶当派弘扬密法，实际上调合了显密的关系，非常注重先显后密的修行次第，特别强调密法只应传给经过考验的少数有“利根”的人；反对显密二教的相互攻击，提倡应该互相补充。15世纪，在噶当派教义基础上，宗喀巴则依此论作《菩提道次第论》和《菩提道次第略论》，格鲁教派（黄教）兴起。此后，属于噶当派的寺院都变成了黄教寺院，格鲁派也被称为“新噶当”，噶当派也就不复存在了。

上士、中士与下士道



上士

不单为求自己脱苦，更进一步希望所有众生皆得乐离苦，这些人我们称之为“上士”。为利益这类人，佛开示了六度及密法等大乘修行法门。

中士

这些人并不满足于转生在天、人或修罗道，而希望究竟地从六道轮回中解脱出来、永久性地离苦，这些人被称为“中士”。为利益这类众生，佛陀教授了戒、定、慧这三学处等法义。

下士

这些人并不希求超出轮回或成佛，而只满足于下一世不堕入地狱、饿鬼或畜生道三恶道受苦，这些人称为“下士”。为利益这类根器的众生，佛陀教授了包括十善业等法义。



仔细看看会发现，中士发心者亦必须修下士道的法门，上士发心者更必须修完下士及中士二道的所有法门。

三士道的修行

	修行的起因	修持方法	目的地
下士	怕三恶道之苦	十善业	三善道
中士	厌轮回苦海	戒、定、慧三学 与一切下士道的法门	解脱轮回
上士	不忍见其他生命受苦	六度及四摄等法门与一切 中士道及下士道的修行法门	圆满之佛陀境界

3

噶当派的修行

“三士道”修法

“三士道”认为，一个人若想学佛，必须先访求名师，并且依照师长的指导，身体力行去修习以免误入歧途，这是学佛法的一个先决条件，在具备了这个条件以后，才能从“下士道”依次修起。

“下士道”的内容是说，凡人皆有死，一到死的时候，人所有的名利、亲属、财产都带不走，就连自己的身体也不能带走，因此，修佛的人应该爱惜自己这难得的一生，必须努力学习佛法，以免死后堕入“三恶趣”之中痛苦难言。要自己发愿心，皈依佛、法、僧三宝，努力做“止恶修善”的事，以便积德积福，远离地狱之苦。据佛教说，这就是“下士勤方便，恒求自身乐”。

一个人如果照“下士道”的指导原则努力地修习佛法，虽然在来生可以不受地狱、饿鬼，畜生“三恶趣”的痛苦，在人、阿修罗、天“三善趣”中投生，但这并不是绝对的乐，而且如果自己的“下士道”修持得不好，还有可能堕入“三恶趣”的苦海之中。为了超脱轮回之苦，就需要认真修学戒、定、慧，很好地修行，以求达到涅槃的境界。但是，这只是求得自身的解脱，还不能算是从根本上把苦灭掉，这就是“中士道”，用佛经的话来说，即“中士求灭苦，非乐苦依故”。

“中士道”中所说的戒、定，慧“三学”是一切有情众生能够获得解脱的因，也就是说“解脱”是戒、定，慧的果。戒、定，慧的次序是有一定的，佛教比喻，戒好像一道墙或一架屏风，可以用来挡住风，使外在的危害力量无从构成威胁。由于风被挡住，屋子里的空气平静下来，这就是由戒到定；只有在这样一个定的环境里，修习人的智慧之光才能像蜡烛的光亮一样，燃烧得明亮透彻，毫无障碍，这就所谓的慧学。“中士道”是修学者沿着戒、定、慧的道路求得解脱之果，到达涅槃境界。

但是，即使取得这样的成果也还不够，还应当下决心去普度众生。要普度众生，“三善趣”里的人、阿修罗、天以及菩萨都还不能做到，只有成了佛才能办到。普度众生的愿望，佛教里叫“发菩提心”。但是如果只是发菩提心而没有菩提行也还不行，还需要实行“六度”或“六波罗密”。六度是：布施、持戒、忍耐，这称为前三度，精进、静虑、智慧，称为后三度。这样既可以度己，又可以度人，可以成佛，可以普度众生，可以永远离苦得乐。这就是“上士道”。

戒、定、慧“三学”

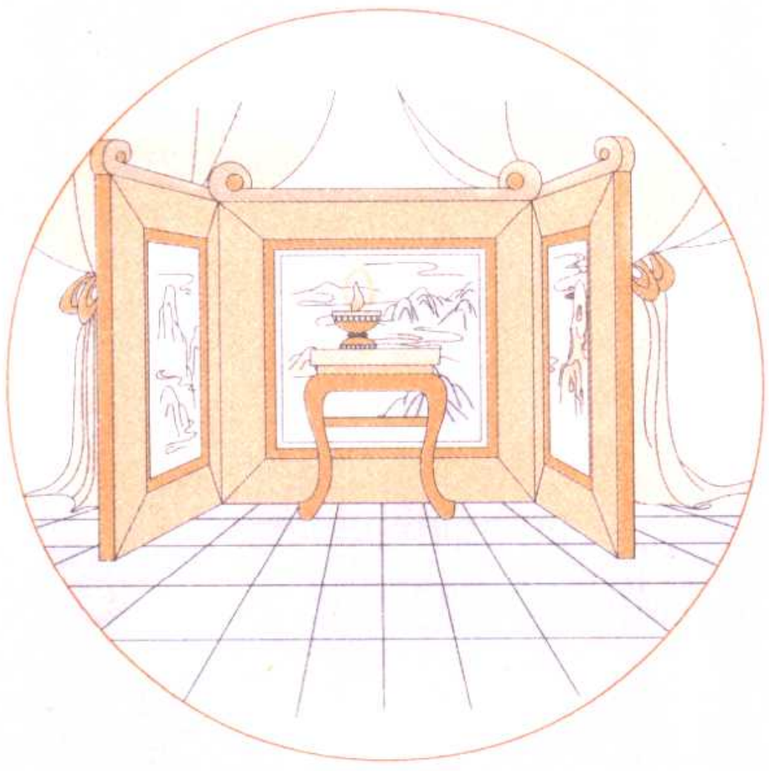
“中士道”中所说的戒、定，慧“三学”是一切有情众生能够获得解脱的因，也就是说“解脱”是戒、定，慧的果。戒、定，慧的次序是一定的。以下是借用佛教比喻来说明这“三学”。

戒



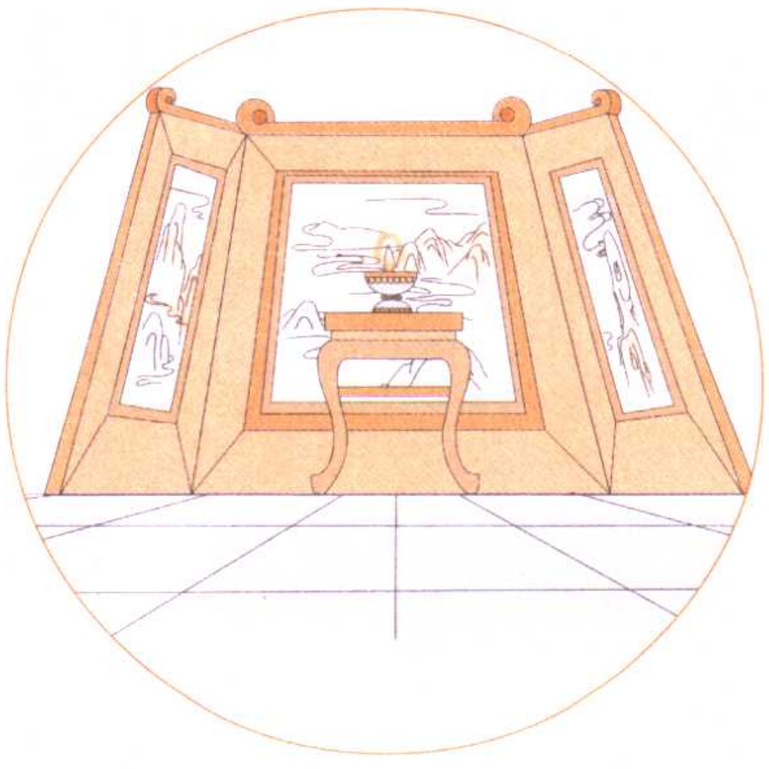
戒好像一道墙
或一架屏风，
可以用来挡住风，
使外在的危害力量
无从构成威胁。

定



由于风被挡住，
屋子里的空气
平静下来，
这就是由戒到定。

慧



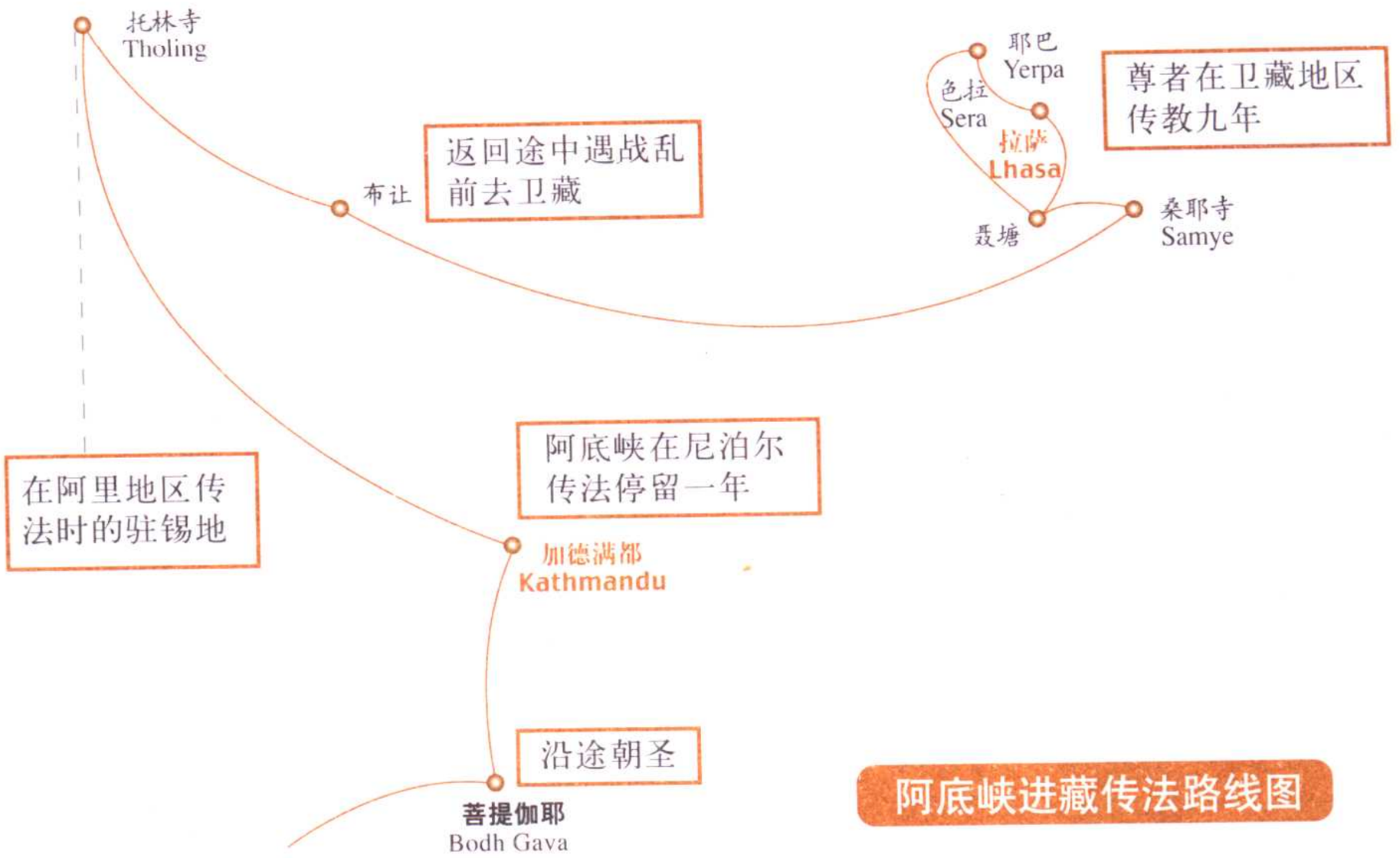
只有在这样
一个定的环境里，
修习人的智慧之光
才能像蜡烛的光亮一样，
燃烧得明亮透彻，
毫无障碍，
这就所谓的慧学。

噶当派传承略表——教典派

仲敦巴去世后，他的三个弟子博多哇、京俄巴、普琼哇分别传法，形成教典派、教授派和教诫派三个噶当派的分支。其中，教典派虽然内部各系传承有倚轻倚重之分，但都非常注重佛教经典的学习，传授阿底峡的思想，视一切经典为修行的依据，以阿底峡《菩提道灯论》和“噶当六论”，即《菩萨地论》、《大乘经庄严论》、《集菩萨学论》、《入菩提行论》、《本生鬘论》、《集法句论》为主。这实际上代表了他们对当时佛教全部教义的一个系统看法，构成了噶当派的理论基础。下表是依据《青史》绘成的教典派传承略表。

- **阿底峡**（Atiśa 982年～1054年）1042年～1054年在藏
  - **仲敦巴**（vbron-ston，1005年～1064年）1056年创建热振寺
    - **干巴垄巴**（kam-pa-lung-pa，1025年～1115年）
    - **博多哇**（po-to-ba，1031年或1027年～1105年）
      - **朗日塘巴**（blang-ri-thang-pa，1054年～1123年）
      - **多巴玛修哇**（dol-pa-dmar-zhur-ba，1059年～1131年）
      - **夏尔哇巴**（shar-ba-pa，1070年～1141年）
        - **① 董敦**（grum-ston，1106年～1166年）1153年建纳尔塘寺
          - **② 纳尔塘巴**（snar-thang-pa，1127年～1185年）
        - **尼玛督津**（nyi-ma-vdul-vdzin）
        - **①甲怯喀巴**（bya-vchad--kha-pa，1101年～1175年）建怯喀寺
          - **②赛基布巴**（se-spyil-bu-pa，1121年～1189年）建基布寺
        - **南交喜多等人**（rnal-vbyor-shes-rdor）

根据《青史》制表



阿底峡进藏传法路线图

③向敦多吉斡（zhang–bstun–rdo–rjg–vod）——**④卓摩且哇**（gro–mo–che–ba）——**⑤向敦却吉喇嘛**（zhang–ston–chos–kyi–bla–ma）……以下省略（纳尔塘寺座主传承）

南交绛僧（rnal–vbyor · byang–seng）建卓萨寺

③拉隆给旺秋（lha–lung–gi–dbang–phyug，1158年～1232年）——**④拉卓微衮波**（lha–vgro–bavi–mgon–po，1186年～1259年）

桑钦波（zangs–chen–po）——**错阿哇喜饶桑波**（mtsho–snga–ba–shes–rab–bzang–po）入居札高寺

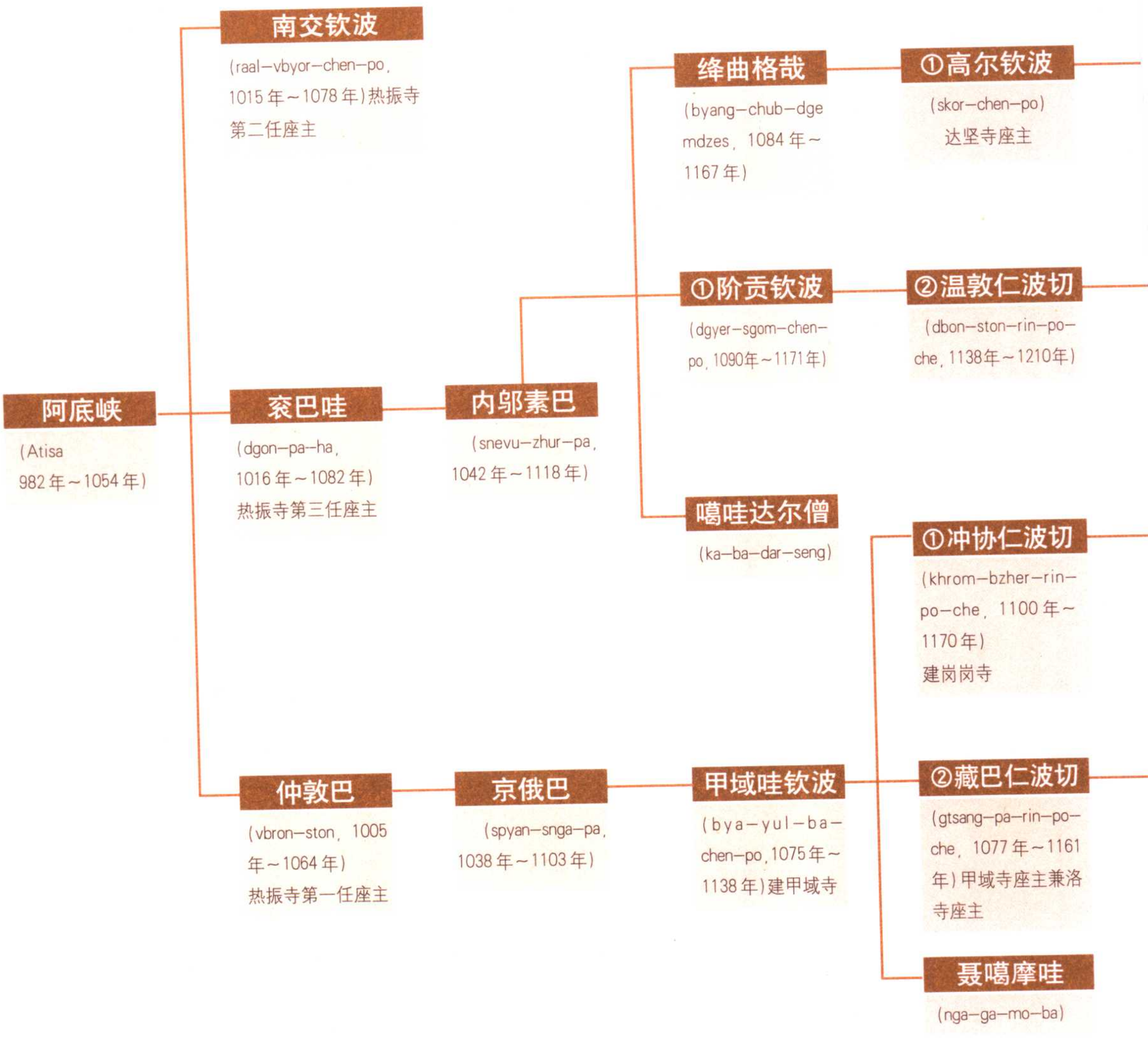
们札卜巴（mong–grab–pa）……以下省略

日登巴坚赞桑波（ri–stengs–pa–rgral–mtshan–bzang–po）……以下省略

⑤拉札喀哇（ha–brag–kha–ba，1250年～1286年）——**⑥拉素康巴**（lha–zur–khang–pa，1277年，1381年）——**⑦拉罗追斡**（lha–blo–gros–vod，1285年～1350年）……以下省略（怯喀及基布寺座主传承）

噶当派传承略表二——教授派

噶当派的三大分支之一——教授派也同样接受了阿底峡的教义和修行体系，不过更加重视有实修经验的本派师长的指导，注意念咒、供佛和静修，以阿底峡《菩提道灯论》中的“三士道”次第见行双运为主旨，以“四谛”、“缘起”等学说为教授内容，以明“无我义”之正见；通依一切大乘经典，特别以《华严经》、龙树《宝鬘论》、静天《集菩萨学论》、《入菩提行论》为主，后来发展成为“七义修菩提心教授”。下表是依据《青史》绘成的教授派传承略表。



根据《青史》制表



阿底峡



仲敦巴

②高尔觉赛
(skor–jo–sras)

③玛尔巴普巴哇
(mar–pa–phu–pa–ba)

④习彼衮卓
(zhig–po–kun–grol)

⑤桑结敦巴洛摩哇
(sangs–rgyas–ston–pa–lo–mo–ba)

……以下省略
(达坚寺座主传承)

③桑杰允丹
(sans–rgyas–yon–tan)

④得银钦布
(bde–gshegs–chen–po)

……以下省略
(仁进岗寺座主传承)

⑥冲协温波仁熏
(khrom—bzher–dbon– po–rin–gzhon, 1255年~1327年)

……敦主贝哇
(don–grab–dpal–ba, 1365年~?)

……以下省略
(岗岗寺座主传承)

②交敦仁波切
(skyo–ston–rin–po–che, 1126年~1200年) 兼杰拉康寺座主

③冲协觉赛
(khrom–bzher–jo–sras, 1163年~1220年)

④习波督札巴
(zhig–po–vdul–gra–pa, 1187年~1254年)

⑤索南仁钦
(bsod–nams–rin–chen, 1255年~1327年)

③仁波切朗垄巴
(rin–po–che–glang–lung–pa, 1123年~1193年)

④桑结贡巴
(sangs–rgyas–sgom–pa, 1160年~1229年)

⑤色木仁波切
(zem–rin–po–che, 1191年~1256年)

⑥ 康垄巴
kham–lung–po, 1232年~1282年)

⑦桑结觉波
(sangs–rgyas–jo–po, 1232年~1312年)

……以下省略
(甲域寺兼洛寺座主传承)

萨迦派

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

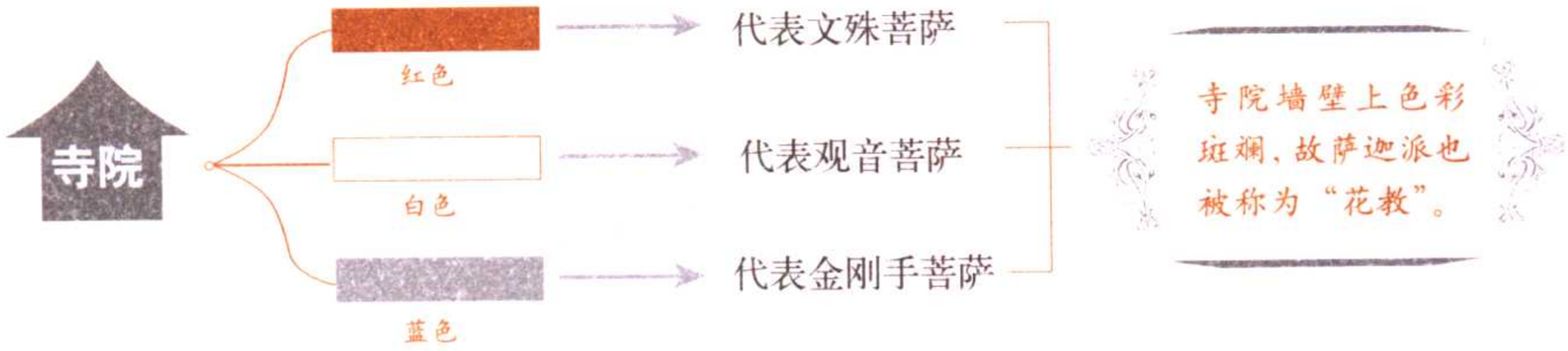
萨迦派教主一直由昆氏家族世代相袭，血统、法统一脉相承。在萨迦始祖贡却杰布（1034年～1102年）以前，昆氏家族世代信仰修行宁玛派的教法，并且有取得成就的人。

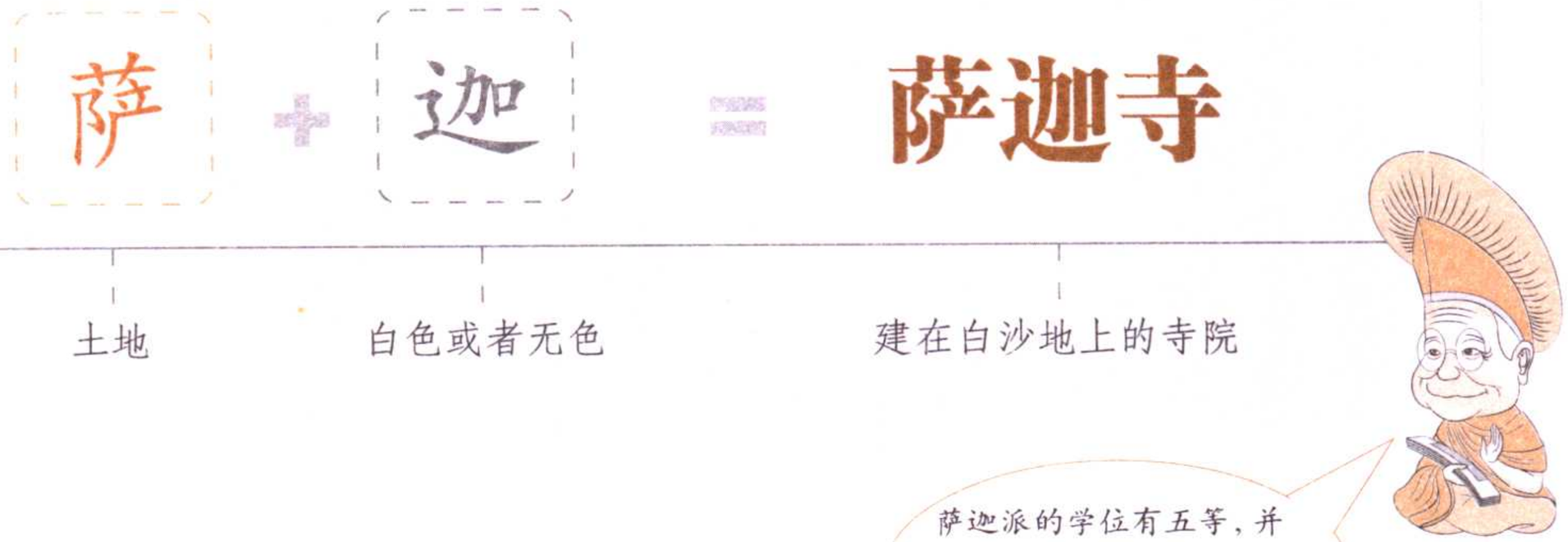
赤松德赞时期，大臣民拔窝伽的第三子昆氏鲁益旺波松(龙王护)，是西藏最初披剃为僧的七人之一。他的第四子侍寿的儿子金刚宝，数传至释迦慧。释迦慧又有二子，次子就是贡却杰布。他幼年跟从父兄学宁玛派法，他这个时候，正是后弘时期已经开始了几十年，藏族人重新翻译了大量佛书，特别是所谓新密咒的翻译传播正盛的时候，他改从卓弥译师释迦耶歇等人学新译密法，而且以卓弥所传的“道果法”经续讲解为自己的主要教法。他先在扎卧垄建过一个寺，后来这座寺成为萨迦高波寺。在40岁时在萨迦地方建立萨迦寺，萨迦教派由此而得名。从此，逐渐形成萨迦派，贡却杰布成为该派教主，他住持弘法30年。这一派一直以萨迦寺为其主寺，一直以“道果”教授为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

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

萨迦派的寺院

萨迦寺院名的由来





萨迦派寺院设立的学位

学习阶段	学位名称	需具备的知识和能力
第一级	卡喜巴	龙树的《中观论》、学习字和语法，练习辩论
第二级	卡额巴	熟悉逻辑和能够辩经
第三级	卡居巴	通过高深教理初级考试
第四级	饶将巴	完成形而上学和哲学十五种著作，等等
第五级	班　勤	医术、语法和逻辑学合格。精通佛经、诗歌、散文、天文和占星术

1

萨迦派的传承祖师

萨迦五祖

萨迦派教主一直由昆氏家族世代相袭，血统、法统一脉相承。从萨迦始祖贡却杰布以后，昆氏家族先后出现了贡噶宁布、索南孜摩、扎巴坚赞、贡噶坚赞、八思巴等五位极富成就的宗教领袖，他们创造了一个辉煌的萨迦王朝。

“萨迦五祖”的第一人：贡噶宁布

贡却杰布去世后，其长子贡噶宁布（1092年～1158年，即喜庆藏）年幼，于是请拔日译师仁钦扎住持萨迦寺。贡噶宁布拜仁钦扎为师，学法甚多。他还向当时的许多著名大师学习显密教法，精研“道果法”的密诀和修道法，建立了一套完整的“道果教授”，成为萨迦派的主要教法。在他主持萨迦寺的48年中，萨迦派势力渐盛，门徒众多，因此被尊为萨钦，即为萨迦寺大师，是“萨迦五祖”第一人。

他的弟子中有“得世第一法者三人，得忍者七人，得通达者八十人，秉承讲说之心弟子十一人，解释文句之心弟子七人”。贡噶宁布有四个儿子，长子贡噶拔因学经死于印度摩揭陀国。贡噶宁布死后，由次子索南孜摩（1142年～1182年）继承，汉译作“福顶”，除向其父学习萨迦派法要外，曾向噶当派名僧桑浦寺第六任堪布恰巴却吉僧格（法狮子）学习显密专教法11年，为萨迦二祖。贡噶宁布的三儿子扎巴坚赞（1147年～1216年）继承二哥法位，是萨迦三祖。

萨迦四祖贡噶坚赞

贡噶宁布的四儿子贝钦沃布未出家，他的长子萨班·贡噶坚赞（庆喜幢，1182年～1251年）随伯父扎巴坚赞出家，并继承法位任萨迦寺主，就是后世著名的萨迦班禅，为萨迦四祖，是萨迦派和元朝建立关系的第一人。

贡噶坚赞自幼随伯父扎巴坚赞学法，传说他9岁便能为人说法。他精通梵文，18岁学《俱舍论》，19岁从喀伽班禅听《金刚歌》，又从宁敦金刚归学慈氏诸论，20岁时开始学习《因明论》、《宗派论》以及寂灭、大圆满、能断等各种经论。23岁时回到西藏，师从多位博学大师学习《声明》及《量论》等大小“五明”，遂成为“五明大师”，27岁受比丘戒。著有《明藏论》和《分别三律仪论》，尽破当时“恶说邪执”，因此“美声令益，遍于大地”，并得到“萨迦班智达”的称号，名满西藏。1246年受蒙古阔端王之邀请到凉州弘法。

萨迦第一祖贡噶宁布

贡噶宁布的父亲贡却杰布去世后，由于年幼，他拜仁钦扎为师并学法甚多。而在他接掌萨迦寺48年中，萨迦派势力渐盛，门徒众多，因此被尊为萨钦，即为萨迦寺大师，是“萨迦五祖”的第一人。



辨认特征

持物

左手施与愿印，右手施说法印。

❶ 他向当时的许多著名大师学习显密教法，精研“道果法”的密决和修道法，建立了一套完整的“道果教授”，成为萨迦派的主要教法。

❷ 他教授了许多杰出的弟子，有讲修兼得的弟子108人。

❸ 他终生在家修行，娶妻生子，为“白衣三祖”之一。

萨迦五祖各自的特殊贡献

白衣三祖（在家修行，可娶妻生子）

贡噶宁布	索南孜摩	扎巴坚赞
继承	推崇	精通
先祖的佛教密法	新密、广收门徒	显密二宗

红衣二祖（出家持戒，精通显密经典）

贡噶坚赞	八思巴
广学博览， 是首位获“班智达”尊号的人	将西藏归属元朝， 确立萨迦派在西藏的地位

1

● 萨迦五祖八思巴

贡噶坚赞70岁时，侄子八思巴（1235年～1280年）继承法位，成为萨迦五祖。此时，西藏全境明确规定置于萨迦教派的统治之下，昆氏家族和萨迦派得到了前所未有的发展，诞生了政教合一的社会体制，史称萨迦王朝。

八思巴初生时，萨班曾说："此子胜过余者。"据传说，他3岁能背诵《海生修法》，8岁为众生开讲《本生论》，9岁讲《喜金刚报本经》，被称为圣者。公元1247年随同伯父去凉州，路经拉萨时，在大昭寺拜伯父萨班为师，受沙弥戒，取名为罗追坚赞。19岁时受忽必烈邀请，传授"欢喜金刚灌顶"。26岁时，忽必烈封他为"国师"，后又封为"帝师"，并赐玉印，开创了元以后历代帝王任命"帝师"的做法。随着八思巴在元王朝中的重用，萨迦教派的地位日益提高，藏传佛教在元皇室中盛行，开创了藏传佛教在蒙古族及华北地区的传播。元代共任命14个帝师，大多为萨迦派。八思巴42岁又返回萨迦寺，46岁逝世。

八思巴精于各种经典，在宗教和政治上都是对元朝统治者有影响的人物。他著的《彰所知论》译成汉文后，于公元1306年刊印成书，是一部很有影响的著作。1269年，八思巴奉忽必烈之命创制"蒙古新字"，俗称"八思巴文"，被加封为"大宝法王"。八思巴曾请求元朝中央免除对西藏寺院的一切税捐负担，进藏译使、官兵不要沿途住宿寺院，均得批准，并形成为特权延续下来。

萨迦五祖在萨迦教派的创立和发展，以及昆氏家族的兴旺发达方面，都占有非常重要的地位。如八思巴不光如此，在西藏历史上都占有重要位置。因此萨迦五祖受到萨迦派的格外受崇，在萨迦寺塑有五祖的佛像，以供朝拜。

萨迦第二祖与第三祖

萨迦第二祖索南孜摩

他为贡噶宁布的第二个儿子，自幼除向其父学习萨迦派法要外，曾向噶当派名僧法狮子学习显密教法11年，使秘诀疑难全解。他最大的贡献是推崇新密、广收门徒。



辨认特征

持物

右手持金刚杵，左手持金刚铃

1. 自幼学习《噶当师问道录》多遍，全部融会贯通。17岁，前往卫地，拜噶当大师学习新密。
2. 26岁，著《佛法启蒙》。他一生亲见许多本尊显身，有3部著作流传于世。

萨迦第三祖扎巴坚赞

他为索南孜摩的弟弟，12岁就在父亲身边习文。扎巴坚赞精通显密二宗，执掌萨迦寺法台达57年之久，70岁圆寂。



辨认特征

持物

右手执莲花，左手施与愿印，满足众生的愿望。

1. 他一生勤俭，虔诚礼佛。将得到的供物悉数用于佛像、佛经、佛塔的建设，或者用于布施，从不积蓄。
2. 他虽然信佛，但是也娶妻生子，所以为“白衣三祖”之一。

萨迦第四祖贡噶坚赞

贡噶坚赞自幼随伯父扎巴坚赞出家学法，9岁便能为人说法，后来继承了法位任萨迦寺主持，也就是后世著名萨迦班禅，为萨迦四祖，是萨迦派和元朝建立关系的第一人。



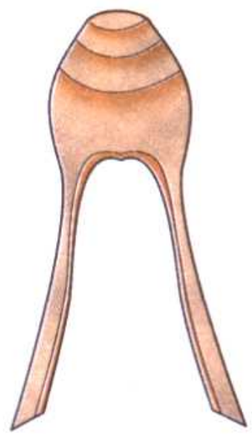
辨认特征

1 持物

右手托八宝法轮，宣讲佛法；左手施与愿印。

2 头饰

班智达帽，即班智达专戴的帽子，其装饰是金线小织物，饰物的数量取决于戴这种帽子的人的学识程度。



❶ 他18岁学《俱舍论》，20岁时开始学习《因明论》、《宗派论》等各种经论。23岁时回西藏学习《声明》及《量论》等大小“五明”，成为“五明大师”，27岁受比丘戒。

❷ 他学识渊博，是西藏获得“班智达”尊号的第一人。“班智达”本意是“萨迦寺的大学者”，即通达五明的人。

❸ 传说他是“文殊菩萨”的化身，在藏族历史上享有极高的声誉。他一生著作达数十种之多。其中影响较大的有：《三律仪论》、《萨班·智者入门》、《正理藏论》、《萨迦格言》。

萨迦班智达与元朝的第一次接触

1244年，萨班已经63岁了，他带着两个侄子八思巴和恰那多吉，从萨迦寺动身前往凉州。历经跋涉2年后到达凉州，1247年在凉州觐见阔端（成吉思汗的孙子）后，蒙古王室本来就很敬崇佛教，萨班代表西藏地区各领袖的意愿，表示西藏地区愿意归顺蒙古大汗。他们商定了和平解决的条件，相处得很和睦，萨班随即给西藏各地方政教首领写了一封信，详细谈了归顺蒙古的细节，这封信就是后来著名的《萨班致蕃人书》。

萨迦第五祖八思巴

八思巴精于佛教各种经典，继承了伯父班智达的地位，成为萨迦派的教主，也成为西藏政教势力与元朝政府建立联系的权威代表。



辨认特征

1 持物

右手托八宝法轮，宣讲佛法；左手施与愿印。

2 头饰

班智达帽，八思巴的学识与其伯父班智达相当，故也为“大学者”，戴此冠。



❶ 3岁时，便能讲喜金刚修法，措辞流畅，听众叹为稀有，因此大家就称他为“八思巴”，即圣者。

❷ 9岁开始宣讲《喜金刚本续》，名声大振。10岁在拉萨大昭寺释迦佛像前受沙弥戒，并从杰隆堪布听受三百学处。

❸ 17岁通达显密之学，深得班智达的嘉许，授予释迦金像和经铉，举行教主传法典礼，并将所有徒众托他摄受。

八思巴的伟大贡献

❶ 主宰元朝西藏地区政教大权

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

❷ 避免其他教派的改派

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

❸ 请求免除寺院的一切税捐负担

进藏驿使、官兵沿途不得住宿寺院，并形成为特权延续下来。

❹ 奉命创制的蒙古新字“八思巴字”

主持创制的文字是拼音文，基本字母41个，其中元音为9个，在形式上也可以写成大致的方块形，书写格式一般是从右到左，直行。用这种文字来拼写汉语、蒙古语，相当准确，故深得忽必烈喜爱。

❺ 著名的法轮泉法会

43岁由世祖作施主，集7万康藏僧众，在后藏的曲弥仁摩寺举行有名的法轮泉法会，八思巴任萨迦寺第一代法王。

2

萨迦派的主要教法

道果法

对于萨迦派的教法，各位大师的见解不很一致，但萨迦派有一种相同的见解，为“明空无执”或“生死涅槃无别”，即“道果教授”。这种见解的建立分显密两种次第，与其他教派大体相似。

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

“最初舍非福”的意思是，一个人应当想到今生能投胎为人，而没有堕入地狱、饿鬼、畜生“三恶趣”中去，是由于前世积善修来的，是不容易的事情。要珍惜这个结果，就要防止做坏事。坏事在佛教来讲，就是“非福恶业”，人应该把“非福”舍掉不做，而专心致志于行善做好事，起码可以指望来世投生在天、阿修罗，人“三善趣”之中，这就是“最初舍非福”。

虽然这样“下世”可以转生到“三善趣”之中，固然是好事，但仍没有脱离烦恼，没有超脱轮回。要想完全脱离苦恼和流转轮回，那就必须断除“我执”。用什么方法才能断除“我执”呢?这就要树立“无我空慧”的思想。要求修行者首先应该想到：人的身体不过是众缘凑合而成的，并非实有，世间万物也是如此，所以宇宙间的万物都不是实有，能悟透这个道理，就是由“无我空慧”来断除“我执”了。

那么，什么是“后除一切见”呢？当一个人有了“诸法无我”的看法，即显教的“正见”之后，又容易陷入片面、绝对的误区，容易犯“断见”的错误，而这是很危险的，所以要“后除一切见”。

“断”的对立面是“常”，“断”可以理解为武断，“常”可以理解为平常。持“断见”有危险，持“常见”，即附和常人的一般见解也不足取。总之，一个人在断除“我执”以后，还必须防止“断见”和“常见”，要走中道，这就是“后除一切见，知此为智者”的意思。获得佛教所说的“一切智”，也就达到“涅槃”境界这个“果”了。

萨迦派的十三金法

萨迦派的教义最主要的是道果法，道果法法门很多，经过历代高僧大德的不断整理、修订、完善和发展，逐渐系统化，最后由擦尔钦·洛萨嘉措完成了整编萨迦派全部密法的工作。将密乘的内容归纳为不出寺墙的十三金法(gserchosbcugsum)，但由于传承不同，十三金法的内容各说不一。

擦尔钦·洛萨嘉措的十三金法

1. 道果宝教教授（诫）
2. 道果教授（诫）
3. 以知一知多教授（诫）
4. 转过为优教授（诫）
5. 修障为成就教授（诫）
6. 以认识三摩地消除禅定的教授（诫）
7. 以识障消除魔障之教授（诫）
8. 知求过为优，取障为成就的教授（诫）
9. 正知三藏空性之教授（诫）
10. 如金精华之教授（诫）
11. 《金刚句》如师教授（诫）
12. 四量
13. 四耳传

11种 + 2种 = 13种金法

《宗教流派镜史》中的十三金法

一 三类红母法

1. 那洛空行母
2. 因扎空行母
3. 麦扎空行母

二 三类红父法

1. 大自在天
2. 象鼻天
3. 大红十二臂

三 三类小红母法

1. 怀柔佛母
2. 财宝天母
3. 底鲁玛天母

四 其他

1. 蓝色狮面空行母
2. 黑文殊
3. 金刚彩鹏
4. 红财神

9种 + 4种 = 13种金法

四量

“圣教量”、“传记量”、“师诀量”和“觉受量”。这四种是安置诸法于自然清净的方法。圣教量，即如来实语之经教；传记量，即诸论师根据经教结合实际经验之记载，称为论藏；师诀量，即在修持中要遵循上师密诀指点；觉受量，即修行者在实修中的感受和证验。修道能否有成，主要在于四正量中以师诀量而为转移，择师依师最为重要。

四耳传

指从凡夫要修到佛位，全仗历代祖师的口耳相承之教授，故称做四耳传。四耳传，即灌顶之河不绝，加持之传承不绝，教授次第无误，以虔诚盈满自心。

萨迦昆族世系表

萨迦派教主一直由昆氏家族世代相袭，血统、法统一脉相承。从萨迦始祖贡却杰布以后，昆氏家族先后出现了贡噶宁布、索南孜摩、扎巴坚赞、贡噶坚赞、八思巴等多位极富成就的宗教领袖，他们创造了一个辉煌而强大的萨迦王朝。下表依据德格版《萨迦世系》制作。

贡却杰布
(dkon-mchog-rgyal-po，1034年～1102年)
立萨迦寺(1073年)

贡噶宁布
(kun-dgav-snyms-PO，1092年～1158年)，即萨钦(sa-chen)，
1111年始主持萨迦寺

贡噶拔
(kun-dgav-vbar)
去印度，早卒

索南孜摩
(bsod-nams-rtse-mo，1142年～1182年)

扎巴坚赞
(grags-Pa-rgyal-mtshan，1147年～1216年)

贝钦斡波
(dpal-chen-rod-po，1150年～1203年)

萨班贡噶坚赞
(sa-pan-kun-dgav-rgyal-mtshan，1182年～1251年)

桑擦索南坚赞
(zangs-tsha-bsod-nams-rgyal-mtshan，1184年～1239年)，
娶五妇，生四子

(长妇生)

八思巴
(vphags-pa，本名罗追坚赞，blo-gros-rgyal-mtshan，1235年～1280年)，
帝师

恰那
(phyag-na-rdo-rje，1239年～1267年)

(二妇生)

仁钦坚赞
(rin-chen-rgyal-mtshan，1238年～1279年)，
帝师

(三妇生二女)

(四妇生)

耶歇迥乃
(ye-shes-vbyung-gnas，1238年～1274年)

(五妇生一女)

（长妇生一子，早夭）

（二妇生）—— **王索南桑波**
(dbang–bsod–nams–bzang–po)

（三妇生）—— **衮噶罗追坚赞**
(kun–dgav–blo–gros–rgyal–mtshan–dpal–bzang–po，1299年～1327年)，
帝师

（四妇生）
- **凯尊钦波南喀雷必坚赞** —— 细脱喇让
  (mkhas–btsun–chen–po–nam–mkhav–legs–pavi–rgyal–mishan–dpal–bzang–po)
- **南喀喜宁**
  (nam–mkhav–bshes–gnyen)，早卒
- **南喀坚赞**
  (nam–mkhav–rgyal–mtshan–dpal–bzang–po，1312年～1331年) 曾封国师

（五妇生）
- **贡噶雷必迥乃坚赞贝桑波**
  (kun–dgav–legs–pavi–vbyang–gnas–rgyal–mtshan–dpal–bzang–po，1308年～1341年)，帝师
- **衮噶坚赞贝桑波** —— 拉康喇让
  (kun–dgav–rgyal–mtshan–dpal–bzang–po)，帝师

（六妇生）
- **尼玛贝**
  (nyi–ma–dpel)
- **衮噶雷必迥乃坚赞贝桑波** —— 都却喇让
  (kun–dgav–legs–pavi–vbyung–gnas–rgyal–mtshan–dpal–bzang–po，1308年～1336年)，娶元室长公主，又娶二妇

（七妇生）
- **衮噶尼玛**
  (kun–dgav–nyi–ma) 曾封国师
- **绛央敦悦坚赞** —— 仁进岗喇让
  (vjam–dbyangs–don–yod–rgyal–mtshan，1310年～1344年)
- **喇嘛丹巴索南坚赞**
  (dpal–ldan–bla–ma–dam–pa–bsod–nams–rgyal–mtshan，1312年～1375年)

答麻八剌饶其搭
(bharmapalarksita，1268年～1287年)，
帝师

达尼钦波桑波贝
(bdag–nyid–chen–po–bzang–po–dpal，1262年～1322年)。皇庆元年(1312年)封国师。
娶七妇，生十三子

元代历任皇帝上师表

自从元世祖忽必烈封八思巴为国师、帝师以后，元代历朝帝王都必须有帝师，他们在即位之前，必须从帝师受佛戒九次。而帝师一职也就成为元代中央重要的官职之一。自从八思巴统领总制院之后，总制院（1288年改为宣政院）也一直受历朝帝师的领导。下表记载了自八思巴以降的历任帝师。

1 八思巴

('phags-pa，本名罗追坚赞blo-grog-rgyal-mtshan，1235年～1280年)

1260年～1276年任忽必烈(世祖)帝师。

2 亦怜真

(仁钦坚赞rin-chen-rgyal-mtshan，1238年～1279年八思巴异母弟)

1276年～1279年任忽必烈(世祖)帝师。

3 答儿麻八剌乞列

(答儿麻八剌铙乞达dharma-pala-raks'ita，1268年～1287年，八思巴同母兄弟恰那之子)

1279年～1286年任忽必烈(世祖)帝师。

4 亦摄思连真

(耶歇仁钦ye-shes-rin-chen，1248年～1294年，八思巴弟子)

1286年～1294年任忽必烈(世祖)帝师。

5 乞剌斯八斡节儿

(扎巴斡色grags-pa-'od。d-zer，1246年～1303年，八思巴的侍从，替他供佛的人)

1294年～1303年任完泽笃(成宗)帝师。

6 辇真坚赞

(仁钦坚赞rln-chen-rgyal-mtshant，1257年～1305年，萨迦东院人，曾受忽必烈命任萨迦寺细脱喇让座主)

1303年～1305年任完泽笃(成宗)帝师(下一任帝师《元史·释老传》，误载为都家班，今不取)

7 相儿加思

(桑杰贝 gangs-rgyas-dpal，1267 年～1314 年，第五任帝师扎巴斡色的侄子，曾在萨迦寺任堪布)

1305 年～1314 年任完泽笃(成宗)、曲律(武宗)、普颜笃 (仁宗)三朝帝师。

8 公哥罗古罗思监藏班藏卜

(衮噶罗追坚赞贝桑波 kun-dga'-blo-gros-rgyal-mtshan-dpal-bzang-po，1299 年～1327 年，八思巴侄孙)

1315 年～1327 年任普颜笃(仁宗)、格坚(英宗)、泰定帝三朝帝师。

9 旺出儿监藏

(dbang-phyug-rgyal-mtshan，身世不详)

据《元史》说，1323 年～1325 年任泰定帝帝师，但与藏文资料矛盾，疑为第八任帝师之代理人，有待考证。

10 公哥列思八冲纳思监藏班藏卜

(衮噶雷必迥乃坚赞贝桑波 kun-dga'-legs-pa'i-'byung-gnas-rgyal-mtshan-dpal-bzang-po，1308 年～1341 年，八思巴侄孙)

据《元史》载 1325 年起任泰定帝帝师。

11 搽真吃剌失思

(rin-chen-bkra-shis，《释氏稽古略续集》作搽真吃剌思 rln-chen-grags，身世、生卒年均不详)

据《元史》载自 1329 年起任帝师。《元史》释老传帝师列名截止此人。

12 公哥儿监藏班藏卜

(衮噶坚赞贝桑波 kun-dga'-rgyal-mtshan-dpal-bzang-po，1310 年～1358 年，八思巴侄孙)

1333 年～1358 年任妥欢帖木尔(顺帝)帝师。

13 喇钦·索南罗追

(bla-chen-bsod-nams-blo-gros，1332 年～1362 年，八思巴曾侄孙)

据《萨迦世系》此人曾任帝师，可能是 1358 年～1362 年任妥欢帖木尔(顺帝)帝师。

14 哺加巴藏卜

(rnam — rgyal — dpal — bzang — po，身世、生卒年不详)

元末，可能是在 1362 年以后，曾任摄帝师，到明朝时，被封为炽盛佛宝国师。

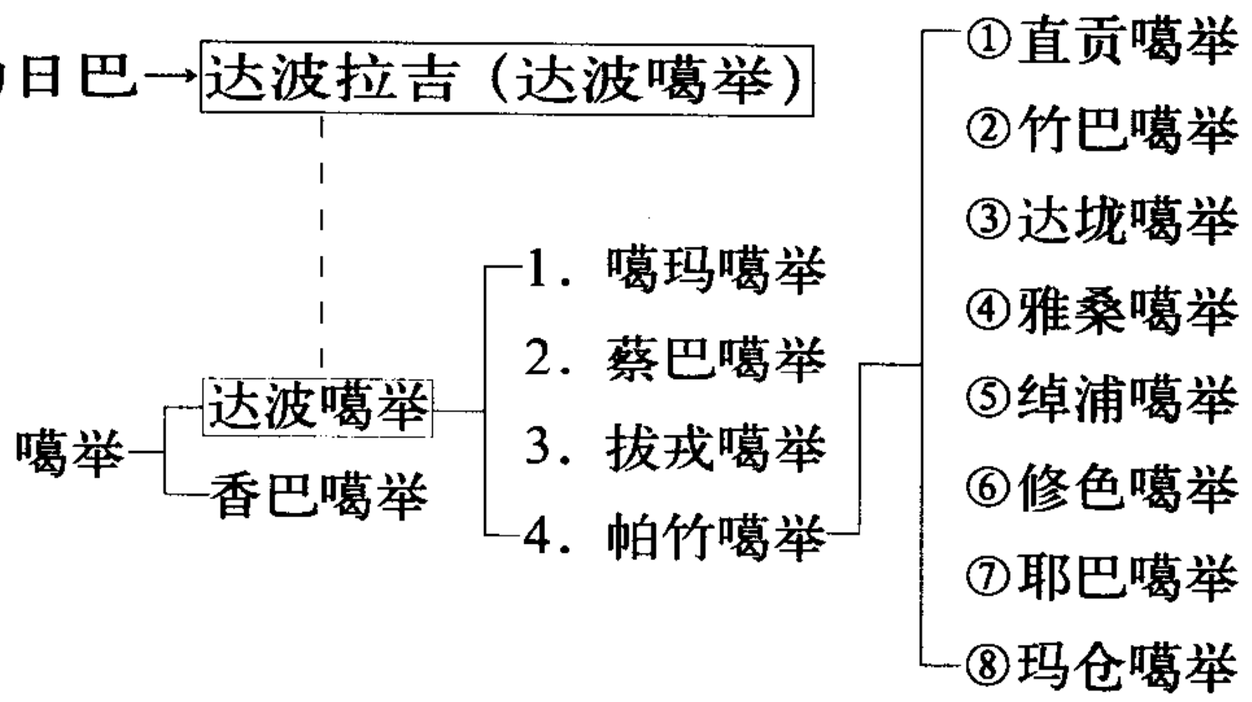
四 噶举派

噶举派是藏传佛教的一个教派，它对西藏历史的影响，在西藏宗教史上的辉煌与兴旺，毫不逊于萨迦派。

藏语“噶举”是“口授传承”的意思，因为这一派特别注重密法修习，即“闭关”，而密法修习是通过师徒口耳相传继承下来的，故名“噶举派”。又因为该派祖师玛尔巴、米勒日巴在修法时，均依照印度习惯穿着白僧裙，故又俗称“白教”。此派的传承比较复杂，最初有两个系统，一个开始于琼波南交，名为香巴噶举；另一个开始由玛尔巴传承下来的，名为达波噶举。这两个系统的传承均来自印度，传承是同源的。传入西藏后，由于条件的变化，发展有所不同，香巴噶举到14世纪—15世纪以后就销声匿迹了，而达波噶举则一直传了下来。故以后习惯上所指的噶举派就是达波噶举。达波噶举派的创始人为达波拉吉，而渊源于玛尔巴、米勒日巴师徒。

噶举派的经典和教法都是来源于印度，合称为四大语旨。玛巴派语旨的教授有《大手印》和《那洛六法》。香巴噶举亦系语旨传承，故其续经与玛巴噶举均相同。其教授类则有《幻身大灌顶》、《空行五教》、《大手印盒》等等灌顶教敕。

噶举派各个支系



噶举派教理的因、道、果

不同教派都用各自不同的因、道、果三方面的理论来概括自己的教义。“因”就是众生的根基和起点；“道”就是法门和修法；“果”就是修证成佛成圣的结果。噶举派的因、道、果的理论就是如下：

因

分析粗、细、最细的三身和三心。

- 三心
  - 粗心：分别妄想，无明实执之心。
  - 细心：瑜伽者住三摩地或空性之心。
  - 最细心：本元心，又称为佛性，即明空不二之心。
- 三身
  - 粗身：由蕴、界、处合和而成的血肉之身。
  - 细身：由风、脉、明点所成之身，这是修报身和化身的依据。
  - 最细身：由最细微风心或俱生智所成之本元身，即明空、光明。

道

解脱道：重在修心的大手印

方便道：重在修身悟心的那洛六法

- 前行—成熟道—灌顶、受三昧耶戒、供养、承待等
- 正行
  - 解脱道（大手印）
    - 显教——空悲双运
    - 密教
      - 明空双运
      - 乐空双运
  - 方便道（那洛六法）
    - 无上瑜伽之生起次第
    - 无上瑜伽之圆满次第
      - 有相
      - 无相

果

圆满证得三身

- 法身：包括自性法身和智慧法身
- 报身：佛的功德身
- 化身：佛的变化身

1

噶举派的创建与传承

玛尔巴、米勒日巴师徒

玛尔巴和米勒日巴，他们不仅是噶举派的祖师，而且在藏传佛教史上都占有重要的地位。

提起噶举派，有两名著名佛教大师不得不介绍，即玛尔巴和米勒日巴。

玛尔巴（1012年～1097年），本名曲吉罗追，出身天山南地区的一个富足人家，15岁向卓弥大师学习梵文，以便自往印度学法。他前后曾去印度三次，去尼泊尔四次，向那洛巴、弥勒巴、智藏等人学习时轮金刚法、欢喜金刚法、大手印法等。回西藏后，在洛扎地方的卓窝垄定居授徒，独成一派。他是在家人，也是大商人及封建主，徒众很多，由米勒日巴传承其教授。

米勒日巴（1040年～1123年），今西藏日喀则地区吉隆县人，7岁时父亲病故，财产被伯父和姑母侵占，他和母亲过着贫穷的日子。母命命其外出学习咒术，以报伯父霸占财产之仇。他学得苯教咒法，咒灭伯父等亲友及其财产。后来，他深深追悔自己的罪恶，改信佛教，先从宁玛派僧人学习“大圆满法”，不能满意，才去洛扎依靠玛尔巴。玛尔巴大师先用耕田筑房等苦工来煅炼他，师母从中帮助安慰，使其能安心学法，以后才圆满传授灌顶和修行教授。45岁后回到故乡，焚葬了母亲的尸骨，循迹山野洞穴，潜心研修，教化乡民。他用唱歌的方法传教，有一部用诗歌体裁写的传教歌集，通俗易懂，揭露了当时社会的某些不良现象，抨击了僧俗上层的贪鄙欺诈，宣传自己的教法，深受信徒的喜爱。84岁去世，他的成就弟子很多，其中最著名的为达波拉吉。

达波拉吉（1079年～1153年），意为达波地的医生，本名叫索南仁钦，因他常住岗波寺，故又称岗波巴。26岁出家受比丘戒，最初是噶当派的门徒，32岁拜米勒日巴为师，受金刚亥母灌顶。公元1121年创建岗波寺，即达波噶举的祖寺，收徒传法。他把噶当派的教法和米勒日巴的密法揉合在一起，以“大手印”为主，形成自己的体系，创立了达波噶举系统。

米勒日巴

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



辨认特征

1 衣色

白僧衣

2 位置

坐在一张兽皮上，这是因为他经常云游四方，在深山修炼。

❶ 米勒日巴，意为“米拉家族穿布衣的人”。

❷ 他采用的是西藏民间独特的诗歌唱诵的方式弘法传道，因此留下了十万歌颂的道歌教言。

❸ 他融通小乘、大乘、密乘三乘，但是终生不建庙宇、不集僧众，是一个洒脱自在的游方行者。

2

“四大八小”

达波噶举的传承

达波拉吉死后，他的四个弟子在前藏和后藏建寺收徒，形成四大支系：噶玛噶举、蔡巴噶举、拔戎噶举、帕竹噶举。其中帕竹一系又分出八个小系，总称“四大八小”。

● 噶玛噶举

这一支派的创始于达波拉吉及其弟子都松钦巴（1110年～1193年），“都松钦巴”意为知晓未来、过去、现在三世。都松钦巴先学噶当派教法，后拜达波拉吉为师，学噶举教法，后又学萨迦和宁玛教法，但他仍以噶举派的“大手印”和“拙火定”教法为主。公元1147年在昌都地区昌都县建噶玛丹萨寺，噶玛派因此而得名。公元1187年在拉萨西北的堆隆建楚布寺，并成为该派的主寺。

藏传佛教的显著特色和富有神秘色彩的活佛转世制度就是从噶玛噶举开始的。噶玛噶举历史上分黑帽系和红帽系。黑帽系第一世转世活佛噶玛拔希（1204年～1283年）曾受蒙古汗王蒙哥赐给的金边黑帽而得名；红帽系第一世转世活佛扎巴僧格（1283年～1349年）以受到元帝赐给金边红帽而得名。红帽系由于18世纪末在西藏动乱和廓尔喀入侵时，因种种原因被清王朝废除，所辖寺庙和僧众被强令改宗格鲁派。

● 蔡巴噶举

这一支派的创始人是向蔡巴·尊追扎（1123年～1194年），本名达玛扎，13岁拜达波拉吉学佛，26岁受比丘戒，法名尊追扎。30岁随达波拉吉的侄子贡巴楚臣宁波学习达波拉吉所创的“俱生和合法”，证得了真实义。后来得以了噶尔家族首领噶尔杰哇迥乃的支持，于公元1175年在蔡溪卡建蔡巴寺，本派因此而得名。1187年，在蔡巴寺附近又建了一座贡塘寺。1194年向蔡巴死后，噶尔家族直接控制了蔡巴噶举教派。公元14世纪中叶，蔡巴万户在各封建领土的斗争中，被帕木竹巴战败，封地被夺走，贡塘寺被烧，蔡巴噶举也就随之衰微。最后，蔡巴寺和贡塘寺变为黄教的属寺，传承断绝。

● 拔戎噶举

该支系的创始人是达波拉吉的弟子达玛旺秋，约12世纪进拉萨北盆域人。他得到达波拉吉的真传，在昂仁地区建立拔戎寺，该派因此而得名。他

达波噶举渊源表



黑帽



红帽

噶玛噶举派

- 噶玛噶举派，为都松钦巴所创。
- 噶玛噶举派以昌都的噶玛丹萨寺和堆隆的楚布寺为中心。
- 噶玛噶举派是藏传佛教中第一个以活佛转世之法化度众生的教派。
- 噶玛噶举派后来成为达波噶举派的主流。

蔡巴噶举派

- 蔡巴噶举派为蔡巴·尊追扎所创。
- 蔡巴噶举派以蔡溪卡的蔡巴寺和其附近的贡塘寺为中心。

拔戎噶举派

- 拔戎噶举派出为达玛旺秋所创。
- 拔戎噶举派以昂仁地区的拔戎寺为中心。

帕竹噶举派

- 帕竹噶举派为帕木竹巴所创。
- 帕竹噶举派以帕木竹地方的丹萨替寺为中心。
- 帕竹噶举派后来又分出八个小派。

达波噶举

黑帽系

公元13世纪，蒙古蒙哥汗赐予噶玛噶举派大成就者噶玛拔希金边黑帽一顶，金印一颗。自此噶玛拔希建立了藏传黑帽系噶玛噶举派佛教。

噶玛拔希后一世法王攘琼多吉，曾被封为元朝的国师。这对黑帽系的发展起到很大作用。

红帽系

红帽系噶玛噶举派是由攘琼多吉的弟子扎巴僧格所创。他在学习噶玛噶举派的教法外，又学习了噶当派等教派的教义，创建了红帽系。

扎巴僧格也曾被封为元朝的灌顶国师，受赐金边红帽一顶，故称红帽系。

1. 止贡噶举派
   为义敦贡布所创
2. 主巴噶举派
   为白马多吉所创
3. 达隆噶举派
   为达隆塘巴钦布所创
4. 亚桑噶举派
   为耶协僧格所创
5. 超浦噶举派
   为仁布齐杰刹和兖丹热巴所创
6. 修赛噶举派
   为结贡楚臣所创
7. 叶巴噶举派
   为意希孜巴所创
8. 玛仓噶举派
   为玛仓喜饶僧格所创

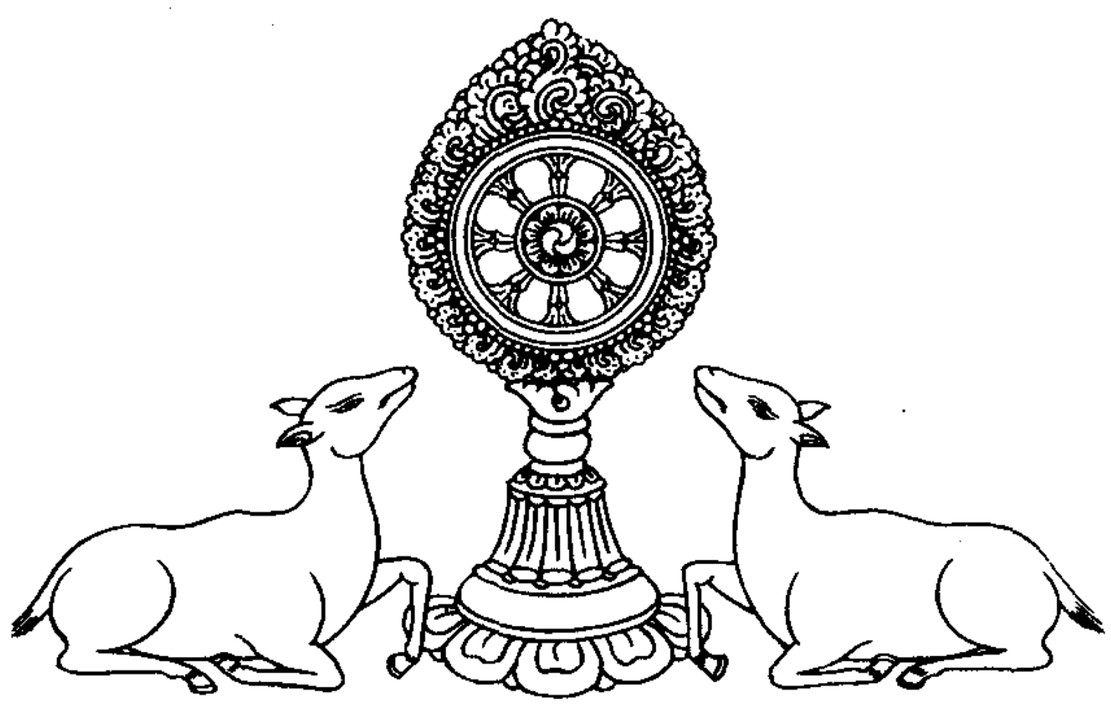
2

以密教大印和显教大印境界为主，收徒传法，自成一派。他的著名弟子是帝师热巴。该派以家族世代相继承，因家族内部为权势争夺而屡生争执，从而使寺院堪布也随之频繁易人，经济势力衰微，教派也因此而衰绝。

帕竹噶举

该支系的创始人是达波拉吉的著名弟子帕木竹巴（1110年～1170年），本名多杰吉波，生于西康止陇乃学地方，19岁时给一个富商当侍从入藏游学。他遍学噶当、萨迦、宁玛等教法，因他在显教方面学得广泛深入，被人尊称为“却擦哇”（热心佛教的人）。后来拜达波拉吉为师，继承了达波拉吉所创教法，返西康后住在察岗收徒传法，著有《噶古酿格》一书，表现了该派的特点。公元1158年多杰吉波到山南地区的帕木竹地方建了个小庙，叫丹萨替寺（在山南桑日县），在此寺传法至死，人称他为帕木竹巴，传承简称为帕竹噶举。他被尊称为“藏地三宝”之一。

帕木竹巴晚年在丹萨替寺传法时收徒众多，其中比较有名的有10余人，他们在康藏各地建寺收徒传法，故后来又分成为八个支系。帕竹噶举本系以丹萨替寺为主寺，与其他分支同时并存。公元1481年，帕竹政权被其属部仁蚌巴以武力击败，逐步失去了政治上的势力，帕竹噶举也随着这一政权的衰亡而衰落了，但从它分出来的八小支系中的两三个支系，一直延续到现在。



噶玛噶举两个主要的世袭活佛世系表

历辈黑帽活佛

第一世
都松钦巴(1110年～1193年)

第二世
噶玛拔希(1204年～1283年)

第三世
攘迥多吉(1284年～1339年)

第四世
乳必多吉(1340年～1383年)

第五世
得银协巴(1384年～1415年)

第六世
通哇顿丹(1416年～1453年)

第七世
却札嘉措(1454年～1506年)

第八世
弥觉多吉(1505年～1554年)

第九世
旺曲多吉(1556年～1602年)

第十世
却英多吉(1604年～1674年)

第十一世
耶歇多吉(1676年～1702年)

第十二世
绛曲多吉(1703年～1732年)

第十三世
堆督多吉(1733年～1797年)

第十四世
台乔多吉(1798年～1845年?)

第十五世
喀恰多吉(1846年～1923年)

第十六世
日毕多吉(1924～)

历辈红帽活佛

第一世
札巴僧格(1283年～1349年)

第二世
喀觉旺波(1350年～1405年)

第三世
却贝耶歇(1406年～1452年)

第四世
却札耶歇(1453年～1524年)

第五世
衮乔演拉(1525年～1583年)

第六世
却吉旺秋(1584年～1635年)

第七世
耶歇宁波(1639年～1694年?)

第八世
却吉敦朱(生卒年不详)

第九世
却吉尼玛(生卒年不详)

第十世
却朱嘉措(? ～1791年)六世班禅(1738～1780年)之兄



3

噶举派的证修精髓

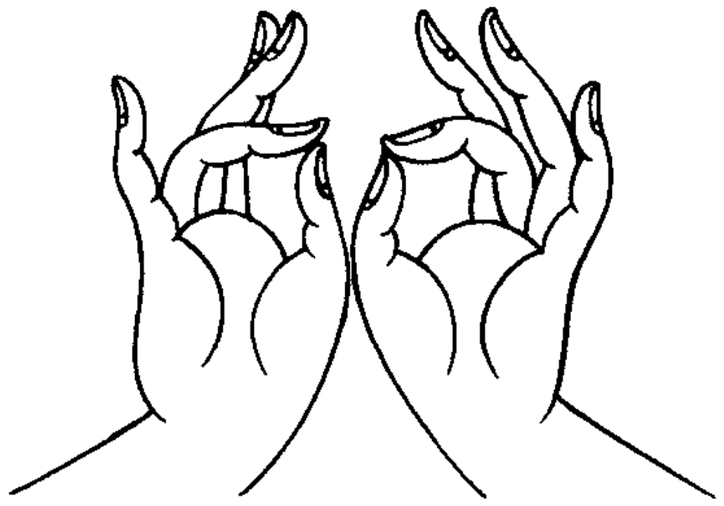
大手印

噶举派尽管派系复杂，但他们所弘扬的教义基本上大同小异，均属玛尔巴和米勒日巴的传承，即以龙树菩萨的《中观论》为基础而创立的独特“大手印法”。

“大手印”，藏文称“恰迦钦波”(phygwachencob)，在梵文读为“嘛哈黎德罗乌巴得夏”(nmhh，1udra)；“嘛哈”译意为“大”，“黎德罗”译意为“印”，“乌巴得夏”译意为“口诀”。藏文意译为“大印口诀”，然而现译名在“大印”中加入“手”字，是为尊重佛典之意。此“手”字为尊称佛之手，表佛之如所有与尽所有及二无分别、空乐智慧。“印”者，表佛之二无分别智，而此智为最上、最重要而且最秘密，犹如印玺，也就是说，一切轮回涅槃之法，无不一一契合佛之妙智，更无一法可逾越此智之外者。其称为口诀或口授，则表示言简意赅，具涵深理，便于行者口诵心记。

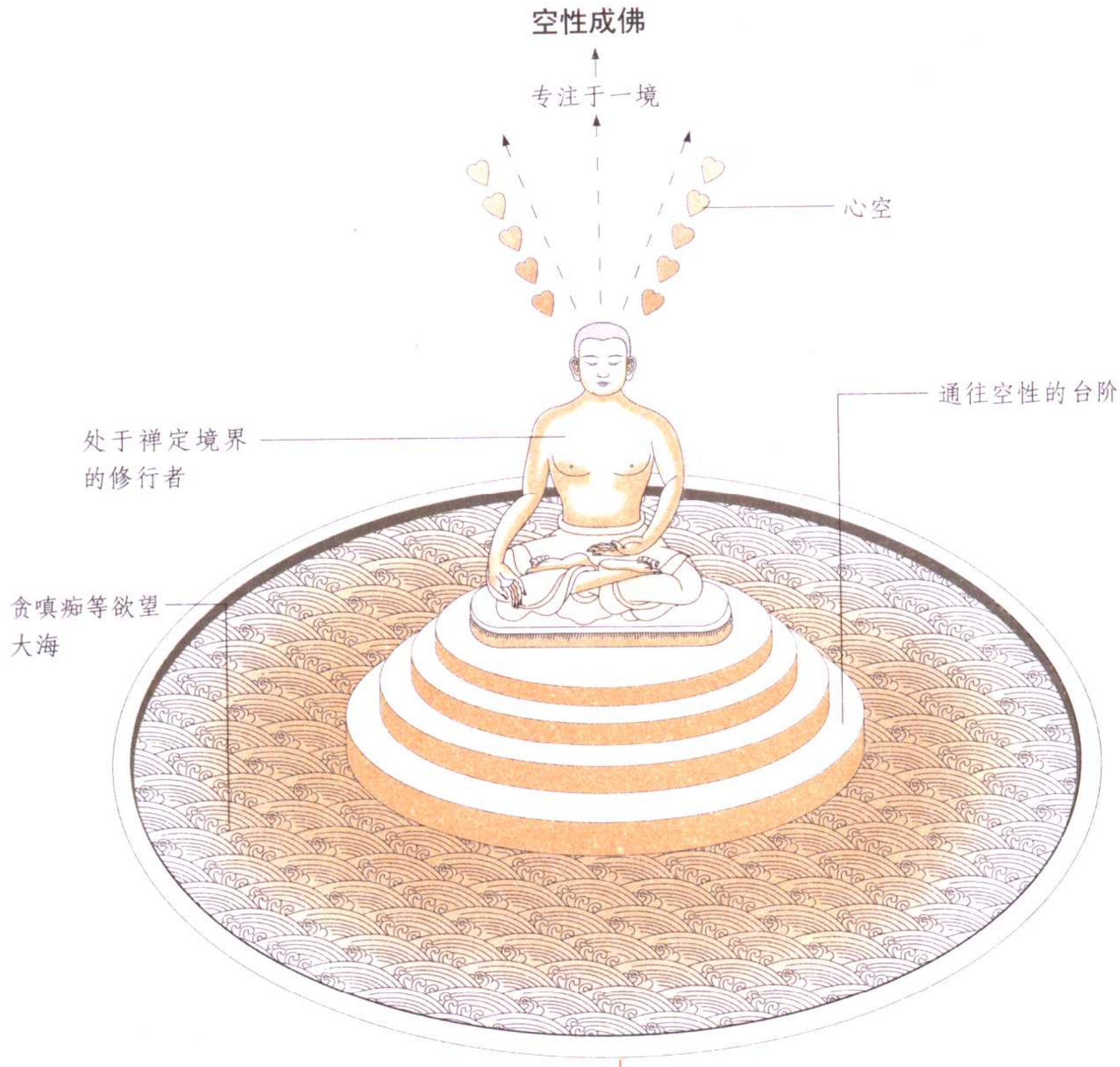
大手印是一种显密兼修的修法，要求修行者把自己的心（思想）专注在一个地方（“境”），使自己的思想不乱，不起分别，持之以久，就可以获得“禅定”，然后再从自己的头到脚去观察自己那颗安住于一“境”的“心”，是在身外还是身内，从而使自身明白这颗心并非实有而是“空”。这样，就达到了“空智解脱合一”的境界，就成“佛”了。在修法上，从“七支坐法”到“修拙火定”，是一种艰苦的修行法门。

大手印可分为实住大手印、空乐大手印及光明大手印三种。实住大手印与光明大手印的不同之处在于，前者属于因乘，不需要灌顶，后者属于果乘无上瑜伽部，必须经过灌顶，才可以口传。空乐大手印，也称为秘密大手印，“空”和“乐”都是修证的结果，噶举派将其视为一体。



大手印的类别

大手印统摄显密教法之精要，随着无上瑜伽密法的出现和发展逐渐形成而完善的。密教所称手印有四种，即三昧耶手印、法手印、羯磨手印及大手印；而大手印，主要有实住大手印、空乐大手印及光明大手印。



基础　基础　基础

实住大手印（因乘）

- 适用于普通根器的修行者。
- 为显教大手印。
- **修证方法：**修证诸法实相，由《中论》等学而渐入。

空乐大手印（果乘）

- 适用于根器较上、基础扎实的修行者。
- 密教大手印。乐空双运，依止三手印发生大乐。
- **修证方法：**接受灌顶，修气、脉、明点，证得本觉智慧，感受大乐光明。

光明大手印（果乘）

- 适合根器上佳的人。
- 密教大手印，属于无上密法。
- **修证方法：**需要灌顶，应当恭敬礼拜上师，而通过观修上师微妙身相或本尊，能立得证悟。

结果　结果　结果

最后证得空乐无别，明空无别

4

从帝洛巴到玛尔巴

大手印之传承

噶举大手印几乎收摄了无上瑜伽的全部精华，其传承是由不间断的开悟上师教授的独特传承，具有独特而完整的修学传统。其传承分远传和近传。

大手印远传承，始自释迦牟尼亲传至龙树、扎惹巴雅、罗瓦巴、善缘女之四大教诲；近传则是由金刚持传给宝意菩萨，再传给萨惹哈，萨惹哈传给龙树菩萨，递经舍婆黎、卢依波、微吉波、传至帝洛巴、那洛巴。另外有一系由卢依波传陀黎迦波、安多罗波等。西藏噶举教派开创者玛尔巴大师三赴印度，从那洛巴、麦积巴等大成就者处得大手印传承。但据《青史》记载，另有麦积巴弟子汝巴、洽纳、阿苏传译大手印于西藏。另外，据说阿底峡大师、无垢光尊者，甚至文殊菩萨也都宣说过大手印哲理及在瑜伽学上的重要性。大手印虽为藏传佛教噶举教派的精髓，但萨迦、格鲁等教派也有传承。而传承上师帝洛巴、那洛巴到玛尔巴的生平事迹及大手印思想是最吸引人的。

帝洛巴的大手印秘诀

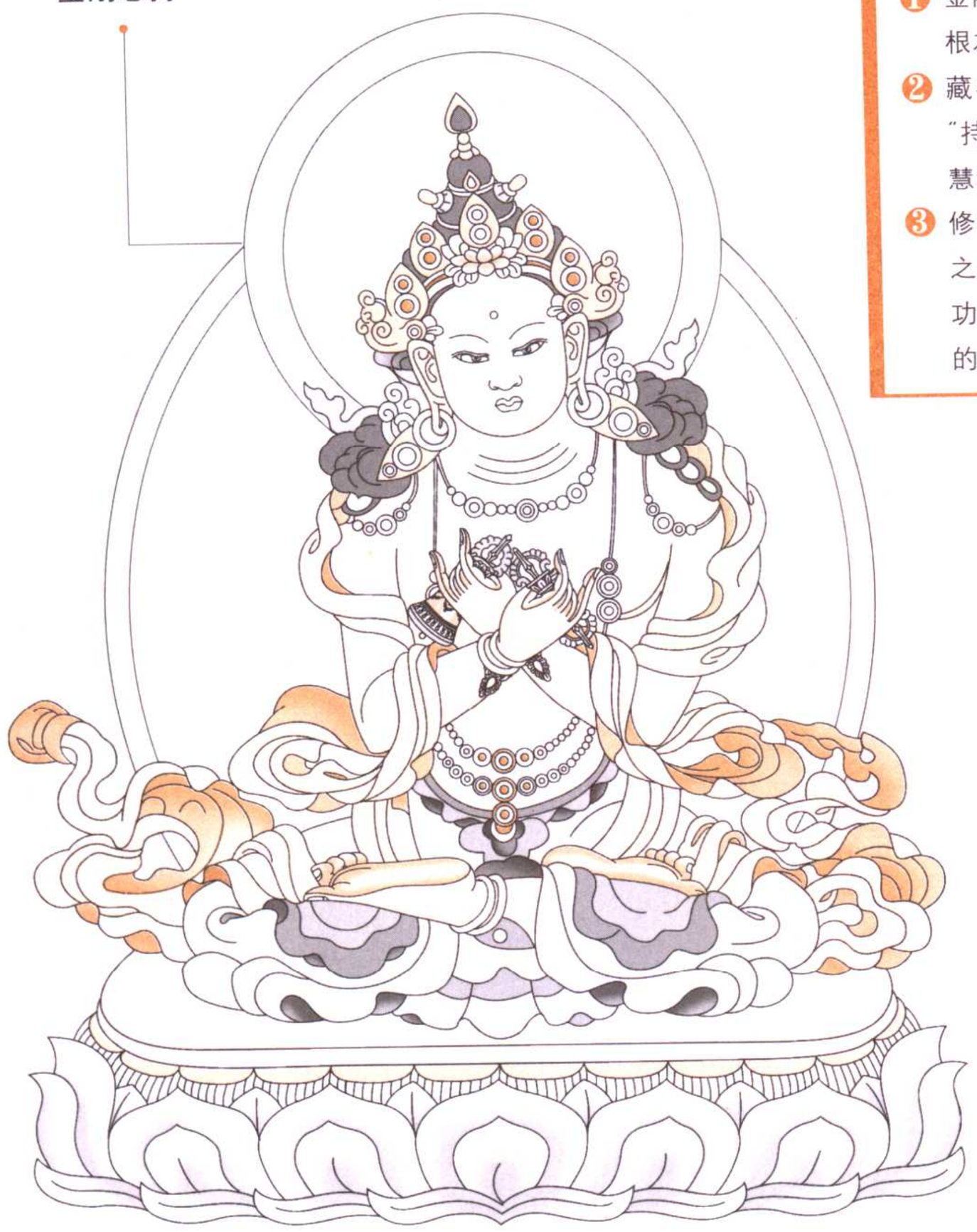
帝洛，梵语为“芝麻”或“油”之义，帝洛巴是打芝麻油的意思。传说，他曾是一个国王，但放弃了王位，随蒙敦空行母学习了12年密法。然而内心仍然十分骄傲，足以障道，于是上师告诉他必须除掉骄慢的习障，指示他到某村找一位妓女，受雇于她以消磨傲气。那妓女白天捣芝麻油，晚上兼做妓女，帝洛巴成了这个妓女的帮手。有一天，当帝洛巴正在捣芝麻时，他突然证得金刚持开悟的境界，完全觉悟后，飘浮到七棵棕榈树高的高度，而且手中还握着臼和杵，继续在捣芝麻。妓女看到之后，感到很惭愧，她以大忏悔心向帝洛巴礼拜，并请求他收为弟子。帝洛巴从空中洒下一朵花，那朵花落在她的头上，妓女立即开悟，而且也飘到和帝洛巴一样的高度。帝洛巴用芝麻为例唱了一首道歌。这首道歌的意思是：“芝麻本生含有油质，但它不会自己产生油来；若是不努力去捣磨芝麻子，就磨不出油来。因此，虽然众生皆具佛性，但若不努力修持佛法，便无法了悟我们自己本具的佛性。”

帝洛巴博闻深思，对于密法领悟颇深，他通过道歌把大手印秘诀全部传给了那洛巴。其中一首道歌这样说：

噶举派大手印传承的始祖——金刚总持

噶举派的近传承是由法身佛金刚总持始传，至印度大成就者帝洛巴，再传至大班智达那洛巴，然后再传到西藏大译师、噶举派的创始人玛尔巴。

金刚总持



1. 金刚持为法身佛，总摄一切三宝、三根本，是传承大手印的始祖。
2. 藏名译音多杰羌，意译为金刚持。“持”指持金刚杵者。“金刚”是指智慧和方便不二。
3. 修行者通常视其根本上师为金刚持之化现，持诵咒语可累积一切诸佛功德，消除业障，并得历代传承祖师的加持。

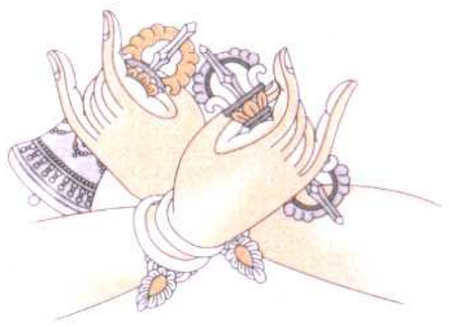
辨认特征

1 身色

身深蓝，象征永恒不变的清净佛性

2 持物

手持金刚铃和金刚杵，象征智慧和慈悲；双手相互交错，象征着智慧与慈悲的结合。



大手印的近传承和远传承

远传承

释迦牟尼佛 → 龙树 → 扎惹巴雅 → 罗瓦巴 → 善缘女

近传承

金刚总持…… → 帝洛巴 → 那洛巴 → 玛尔巴（噶举派创始人） → 米勒日巴 → 冈波巴（达波噶举）

4

本元心性如虚空，一切诸法如是观。
身体勤事本来住，所知言语如琴弦，
心不作意水中月，身本无性佛之依。
身如虚空离心境，没有取舍而安然；
心无厌胜大手印，修行获得无上果。

● 那洛巴顿悟的大手印

那洛巴出生于迦湿弥罗婆罗门家，出家后就住于那烂陀寺。他精通佛学，名望很高，在寺里读金刚乘经典时，受金刚亥母的暗中启示，决心前往东方寻找金刚乘大成就师帝洛巴。

故事是这样的：有一天，那洛巴正在读一本佛经，突然有一个很恐怖的阴影飘到他面前，令他大吃一惊。抬头看，竟是一个满脸皱纹，嘴里没有一颗牙齿的丑老太婆。老太婆问那洛巴："你在读什么？"那洛巴说："我正在研究佛陀的教义。"老太婆又问："你了解这些教义的深意吗？"那洛巴毫不犹豫地说："我了解教义中的每一个字。"老太婆听后很高兴，甚至忘形地手舞足蹈起来，但很快地，丑老太婆又问道："或许你能了解佛陀教义的字面意义，对其中的内在奥义和究竟义你能了解吗？"那洛巴肯定地回答说："是的！"他以为老太婆会更加喜悦，可是当老太婆听了那洛巴的回答之后，立即转喜为悲，而且跌倒在地。她双手捶着地面，痛苦地呼叫："像你这样的大学者也会撒谎。"那洛巴吃惊地问："难道有人能真正了解佛法的真谛吗？"老太婆立即回答："是的！帝洛巴便是。若你心中充满了恭敬和信心，你就能遇见他。"老太婆说完之后，就像彩虹一样消失了。其实，这个丑老太婆就是金刚亥母所化。

那洛巴离开那烂陀寺后，带着坚贞不渝的思慕之心去寻找帝洛巴。途中，他遭遇了许多令人难以忍受的状况，其中有凶恶的群兽和野蛮的动物对他的袭击，有凶险恶毒的女人对他进行伤害，经历了有名的"那洛巴十二难事"，终于找到了帝洛巴。

帝洛巴的教法十分独特，以烧布、弃花结和置宝于顶，向那洛巴讲心性本净、诸法性空的道理。继之传授了宝瓶、秘密、智慧、名句四级灌顶及其

首次传承大手印的萨惹哈

萨惹哈原来的名字是罗睺罗，早年曾修习印度教，最后却成为了佛教僧侣。他根据指引拜一位女性为根本上师，师徒二人共同生活、游历和修持佛法，在她的指引下，他终于获得证悟了大手印。

梵语

Saraha

造箭者



辨认特征

持物

他手中持一柄箭，箭代表他的根本女上师。

相关链接

《萨惹哈盛歌》

你可以在室内点起无数盏明灯，
而盲眼的人却仍然身处黑暗；
同样，世界的本真无处不在，
近在眼前，蒙昧者却睁眼不见。

❶ 据传说，萨惹哈原来的名字是罗睺罗。他的名字“Saraha”（萨惹哈）来源于根本女上师的种姓，意为“造箭者”。

❷ 他被西藏历史学家多罗那他看作是无上瑜伽密续的首位编撰者。

❸ 在西藏绘画中，他的上师有时被绘作萨惹哈手中的一柄箭，有时则被绘作他上界空中的一个坦胸瑜伽女，双手持箭。

4

相关的仪轨。帝洛巴把父母俱生修法、父母广法六十二尊胜乐本尊法，十五尊胜乐母法。父母中法十三尊胜乐本尊法、七尊胜乐本尊法和其他教授法都传给了那洛巴。那洛巴学成之后，阿底峡、迈实利巴等人都拜他为师。

玛尔巴的大手印体验

为罗拉格(位于拉萨与不丹间之南藏地方)人，他是藏传佛教噶举教派的创始人。曾三度赴印度受教，学习大手印，而得直观智。返西藏后，又二度至尼泊尔，访求众师，学得诸种教义，归途中梦见萨惹哈，而生“全世界乃一味”之真实悟智，故返回西藏后，即至各处巡回弘教。玛尔巴弘扬心性本净的大手印思想，所作的道歌云：“东至恒河边，仗弥勒师恩，悟法性无生，把握空性心，见离戏本无，亲睹三种身，从此断戏论。”玛尔巴还向中观学派的传人麦哲巴学习大手印的法门连同亲授，本续的赞歌连同解释，还学习了歌谣讲解等。总而言之，凡是可以立即解开疑团的，都一齐传承了下来。麦哲巴传给玛尔巴的十二修行要法，玛尔巴一直当作座右铭。

玛尔巴全面继承和发扬了那洛巴和麦哲巴的思想，以心性本净为理论基础，融无上瑜伽父续和母续修法为一体。不修持当中，方便智慧必须双运，如果将其分开，就会堕入边际。方便与智慧合修，便是自然俱生和合智，通过这种智慧能通达空乐无别，了空无别和悲空无别。把空性完全贯穿于修持之中，并以密修配合证空的方法是玛尔巴大手印思想的最大特点，也是大手印教授的实质。

那洛巴曾告诫玛尔巴说：“观此殊胜法要和教授，传承未满13代之前，均系秘密单传。”玛尔巴传米勒日巴，米勒日巴转甘波巴，甘波巴为噶举教派第三祖。噶举教派自玛尔巴算起，辗转传承至第二十四代白莲花祖师，他与第五世达赖喇嘛同时，入灭于公元1680年，并由白莲花祖师传隐修诺布，继续不绝。

噶举派的创始人——玛尔巴

噶举派授徒传法时，注重师徒口耳相传，始自玛尔巴，以后成为此派之传统。达波噶举支派建立以后，被尊为初祖。



❶ 生于藏南洛扎普曲琪，自幼习法，先从卓弥译师学梵文，继又多次去尼泊尔、印度等地，从那洛巴、弥勒巴、智藏等人学喜金刚、密集、大手印等密法。

❷ 噶举派的创始人，达波噶举派尊奉他为一代祖师。

❸ 玛尔巴按印度密教习惯，穿白色僧裙修法，后来白色僧裙遂成为噶举派世代相传的袈裟式样，故噶举派俗称白教。

辨认特征

1 衣着

白色僧衣

2 持物

右手施与愿印，左手执经典，意指他是著名的大译师。

相关链接

近代弘扬大手印的成果

近代贡噶活佛依噶玛派大师名度松靖巴学得大手印教法，并著有《大手印成佛六要》、《大手印讲义撮要》、《大手印提示》、《大手印口诀》等，皆由法尊法师汉译弘传。

另外，贡噶活佛亦传授有《大手印十二种失道》、《米勒日巴大手印开示》、《大手印修持之教授》、《俱生契合深导了义海心要》、《大手印愿文》、《金刚亥母合修念诵略轨》、《大手印导引显明本体四瑜伽》、《大手印加行所摄上师相应》等，由法尊法师、满空法师、弘澄基、陈博同、陈圆白等译成汉语，弘扬大手印。其中，法尊法师所译有关大手印文献资料约有十四种之多，尚未整理出版。

5

噶举派开示大手印步骤（1）

根大手印与道大手印

由于众生的无明，精神上的迷惑，虽然都具有潜在的佛性，但未被开发出来，根大手印就是为了将众生的佛性唤起。而道大手印则是修行者知觉了每个人的佛性之后而付诸实际的修行。

根大手印

根大手印的“根”，讲的就是佛性，佛性是指蕴藏在众生内心的觉悟本性，即“本觉”。此觉悟本性是原始本来就有的，是无染无瑕、本始清净的。然而，由于众生的无明，精神上的迷惑，虽然都具有佛性的潜质，但未被开发出来，甚至连如何开悟的方法都不知道。这个能导致开悟的大手印之根——佛性，即唯识宗的观点所说的“种子”。随着根大手印的建立，修行者就会产生一些美好的特质。首先，是对传承上师、祖师的虔诚恭敬，随着生起三种信心：

第一、明净信心。深信祖师、诸佛菩萨与一切众生都同样具有“佛性”，这种信心变得十分坚定牢固，而且明朗开怀，这就是明净信心。

第二、向往信心。要明白自己也有佛性，能成就和一切祖师、诸佛、菩萨一样的自性和特质后，要努力精进去获得这种成就。这就是向往信心。

第三、清净信心。清净信心与明净信心不同之处，是要确认开悟后的经验，并非只是发生在少数人身上的偶然状况，而实际上，已经有很多的修行者借以脚踏实地的勤修，证得了果位，这种确信就是清净信心。

这三种信心的依次建立，也就是根大手印的建立，是修行者在修道前必须明确的。也就是从思想上重视、相信佛法是脱离轮回苦海的唯一途径。这是一个务虚的阶段，但是非常重要，明确地说，根大手印的内容约同于经常所讲的“四共加行”。这在下一章中有详细介绍。

道大手印

道大手印是修行者知觉了每个人都有佛性之后，而付诸实际的修行。“道”的程序是按部就班，循序渐进的。首先，要知道苦、集、灭、道，发心离苦得乐，在这种出离心的基础上，再发菩提心，同时修持金刚法门。而进入金刚法门，则必须修“四不共加行法”和止观。道大手印同时也是藏传佛教其他教派所共修的法门，在此不再复述。

大手印的修持内容

修行者修“四共加行”和“四不共加行”，积聚进一步修持所需的功德和智慧，因而，根大手印和道大手印是属于密法中基本修持阶段。大手印的修持内容，可以用图表示意如下：



6

噶举派开示大手印步骤（2）

四瑜伽次第入果大手印

这部分讲的是瑜伽修法的主体部分。四瑜伽，指专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽和无修瑜伽，为修习大手印逐级深入的四个层次，实际上是藏传佛教修一切止观的阶梯。四瑜伽的修习方法大体如下。

● 专一瑜伽

这是四瑜伽的初级阶段，要求将心止于一处。修专一瑜伽的方法，包括观想佛像、字像，金刚诵，明点法及宝瓶气等。专一瑜伽虽为初级法门，但循序渐进，定力由浅入深，行者必须有坚韧不拔的耐心去克服困难。首先要驱除连续不绝的杂念、妄念，这须经无数次的失败，才能成功。第二是如何才能得“妙观察智”的生起。因为大手印的思想体系是建立在“妙观察智”基础上，只有专一瑜伽功德圆满之后，方能转入修离戏瑜伽。从离戏瑜伽以上的三种瑜伽，均属甚深法门。

专一瑜伽的第一个阶段，会产生静和明的感受，但这种感觉并不长久，亦不会同时出现，即有静的感觉时，就没有明的感觉，而感觉明时，也不平静。这个阶段表示行者开悟成就的可能性，就如同远处有烟升起，便可能有火；或是清晨的时候，东方逐渐发白，表示太阳就要出来了一样。这静、明之相，即代表觉悟的可能性。

第二阶段，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忧了。

第三个阶段，行者会感到光明，但这光明并不是悟时的净光，而代表智慧的发展，行者继续修持，光明在心中更加增长，行者会有更敏锐的智慧和神通力，如能看穿墙、门等物体，也能预知未来，这都是修行进步的征兆，象征着获取遍知三世的智慧是可能的。

● 离戏瑜伽

“离戏”二字意为众生受幻象所迷，一切皆为戏，离却此戏，方能离一切虚幻与边际，从而取得修证成就。“离戏”又译作“无生”，属修观，已是大手印瑜伽修持较高深的法门，于寂定心上起心反观心之实体。在离戏瑜伽的第一阶段，行者能明了到心和诸种外象皆非实际存在的，一切都是虚幻的，不生不灭的。到第二个阶段，行者不但体悟到心和外象的虚幻不实，同时知道对“一切皆为虚幻”的观念的执著，也是虚假的，故也超越了这种执

四瑜伽观修的过程

专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽和无修瑜伽这四瑜伽，是修习大手印逐级深入的四个层次，实际上是藏传佛教修一切止观的阶梯。

第四阶段
无修瑜伽

方法

到达“无修”的境界，不需要修行。

各个阶段的感受

(1) 觉悟到“无修”和“无修者”是毫无分别的，进而净除了五毒。
(2) 净除了所知障和烦恼障，除去了习气。
(3) 此时已大彻大悟，以大手印化一切为法身，达到涅槃解脱。

第三阶段
一味瑜伽

方法

在做一切事时，都保持所证见的心不迷乱。

各个阶段的感受

(1) 能觉悟到心和外界是无分别的，差别都是无明的造作和蒙蔽。
(2) 心和外界一切诸法合而为一，就像冰融于水一样，没有分别。
(3) 行者逐渐发出光亮的智慧，而体悟到万法的究竟实相。

什么是习气呢？



咸鱼有一种臭咸味，当手把咸鱼拿走后，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。故虽然烦恼障已被净除，但仍然有习气残留。而无修瑜伽的第二阶段，这一切烦恼和习气便完全消除了。



第二阶段
离戏瑜伽

方法

修观心。

各个阶段的感受

(1) 能明了心和外象的虚幻不实。
(2) 同时知道对“一切皆为虚幻”的观念的执著，也是虚假的。
(3) 达到一种没有任何执著的境界。

第一阶段
专一瑜伽

方法

观想佛像、字像，金刚诵，明点法及宝瓶气等。

步骤

(1) 驱除杂念、妄念。
(2) 生起“妙观察智”。

各个阶段的感受

(1) 会产生静和明的感受。
(2) 完全安止于定境和喜悦之中，无法受到干忧。
(3) 会感到光明在心中增长，获得智慧和神通力。

著。在第三阶段，行者洞悉了主体和受体间的空性，明了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，行者明白了这只不过是无明的投射罢了。而在此阶段，行者达到了一种没有任何执著的境界。因此，离戏瑜伽在修禅观上，分成三个方面：

(1)从时间方面观，觅心在过去、现在、未来的本质，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，能观与所观是一致，还是相异。如此反复推究，不见心之实体，就能自然直观的认识，不再依赖于名言（概念）的分别，止息心波，认清心的本质。

● 一味瑜伽

一味瑜伽称为特殊瑜伽，属甚深密法，境界甚高。于行、住、坐，卧，待人接物，一切时中，一切事上，皆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，行者能体会“色即是空，空即是色”。了悟色和空事实上是相同，同一个味道，故称为“一味瑜伽”。

一味瑜伽在第一阶段时，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，是相同的，一切都是无明的造作和蒙蔽，才会有差别。到第二阶段，行者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，行者逐渐发出光亮的智慧，而体悟到万法的究竟实相，就像光照在水晶球上，光亦由水晶球而反射到十方一样，由于行者产生了原始的佛智，也就能了悟一切万物诸法的究竟实相了。

● 无修瑜伽

在此之前，修行是为了要发展行者所欠缺的诸种特质，要消除修行者必须消除的各种恶业烦恼，所以修行是必要的。然而， 到达“无修”的境界，已经没有什么需要发展，也没有什么需要消除。

在无修瑜伽的第一阶段，行者能觉悟到“无修”和“无修者”是毫无分别的，由于这样的觉悟，行者净除了贪、嗔、痴、疑、慢五毒。

在第二阶段，行者则净除了所知障和烦恼障，此外亦除了习气。到了第三阶段，该消除的完全消除了，当已降伏无明，瑜伽停止，这时已是大彻大悟，大圆满成就的显现，成就阿耨多罗三藐三菩提，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。

一味瑜伽的三种修法

一味瑜伽在观修过程中，可以从睡梦中得到启示，也可以从水与冰、水与波浪的关系中得到体悟，这三种观修的方法，也被称为睡梦喻、水冰喻、水波喻。

1 睡梦喻



人的意识

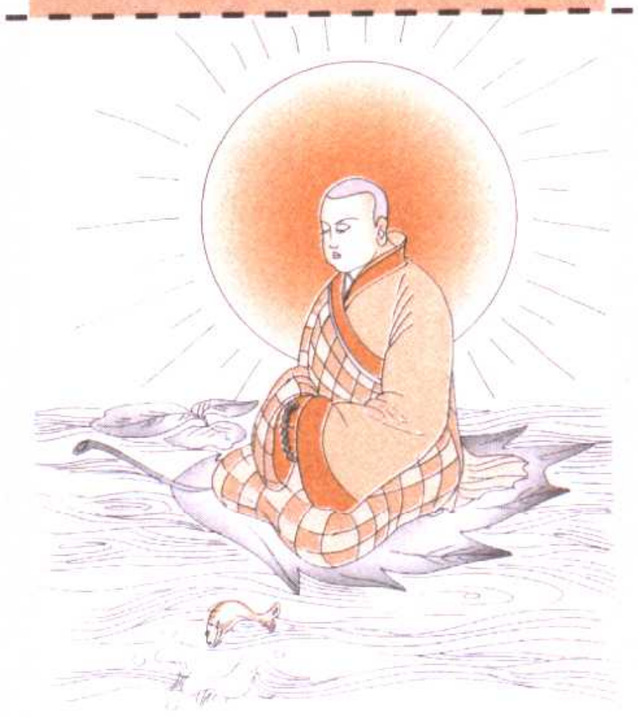
有四种状态，即清醒、梦境、深睡和超觉。前三种属于个体的自我状态。由于自我的局限性，被无明遮盖了真理。瑜伽的目的，在于除去无明，把遮障拨开，超越此三种状态，进入第四种超觉状态，也就是常说的宇宙大我状态，恢复自性光明，即便是开悟。

2 水冰喻



以水与冰为比喻，表明幻象即本体。水与冰的本性相同，故以此比喻本体与幻象为一元。如果修持，可感知到有三个双重：大乐与空性、净光与空性、智慧与空性。这三者合为一元，这样就能了解所有经验皆为一整体，不可分割。

3 水波喻



以水波为比喻，将一切看作一个整体，不可分割。禅观中观波由水兴。同样，一切均由心所显，而心之本性为空。波浪不管有多大，是轩然大波或是死水微澜，波却总是水。

五

格鲁派

后弘时期，佛教自阿底峡尊者入藏后，逐渐走上正轨，各主要教派相继成立，呈现出繁荣的景象。但经过二三百年的弘传后，又逐渐趋向衰落。戒律废弛，修学不能结合，又不按次第等，整个佛教界一片混乱。

15世纪初，宗喀巴根据从噶当派学得的道次第教授，著《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，建立起严密的修学次第，并以严持戒律为标帜，建立起新的教派——格鲁派，也称新噶当派。“格鲁”一词的原意是“善规”，意思是该派倡导严守戒律戒规，注重持戒修行。1488年，宗喀巴改戴桃形尖顶黄帽，表示他重视戒律，后来持律的大德们都戴黄帽，并逐渐成为该教的标志，所以又称格鲁为“黄帽派”，简称“黄教”。

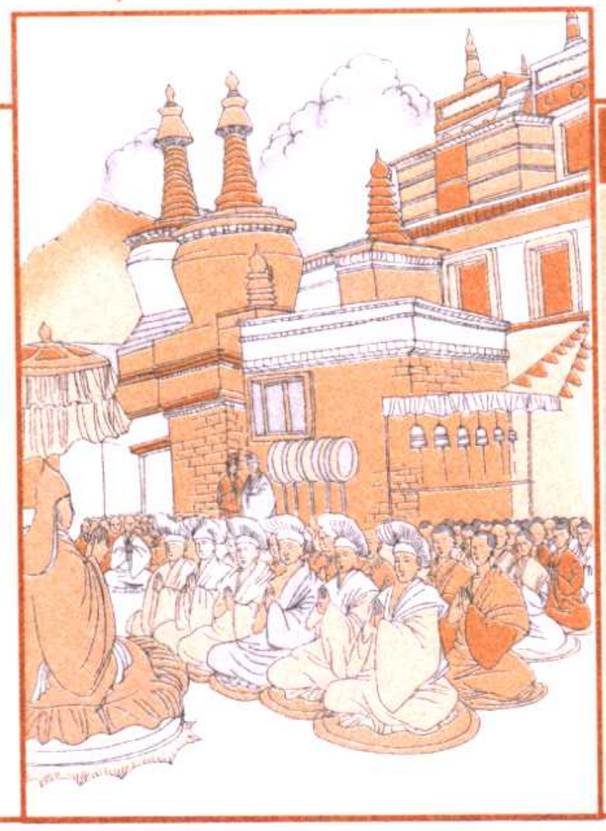
格鲁派最终发展成为新兴的藏传佛教中最大的教派，其中经历了三个重要的历史阶段。第一阶段是宗喀巴创立格鲁派的初创时期。这一历史阶段的重要标志，是宗喀巴的弟子们先后建成了哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺、强巴林寺，迅速向全藏区，甚至向蒙古族地区扩张。第二个时期是17世纪初期，信奉噶举派的藏巴汗取得西藏地方政权，与当时在宗教领域占主导地位的噶玛噶举一道，对格鲁派采取敌视和打击态度，甚至不允许第四世达赖喇嘛转世，格鲁派遇到了创立以来从未有过的艰难岁月。在第三个阶段，格鲁派从受排挤打击一跃而为占统治地位的显赫教派。五世达赖喇嘛迎来了这一历史转折。

于是，格鲁派的兴起给藏传佛教注入了新的活力，使藏传佛教以崭新的面貌再现在世人面前。而且此派代代有传人，至今不衰，并作为佛教中强有力的一支传到青海、甘肃、蒙古、汉地，乃至世界各地。

格鲁派经历的三个重要历史阶段

格鲁派发展成为新兴的藏传佛教中最大的教派，其中经历了三个重要的历史阶段。第一阶段是宗喀巴创立格鲁派的初创时期，第二个阶段是17世纪初期，第三个阶段是五世达赖喇嘛时期。

第1阶段 格鲁派的初创时期



迅速壮大的时期

(1) 宗喀巴的弟子们在拉萨先后建成了哲蚌寺、色拉寺，特别是在后藏日喀则建立了扎什伦布寺，在康区中心昌都建立了强巴林寺。此时的格鲁派形成了依托拉萨的三大寺作为黄教中心，向全藏区，甚至向蒙古族地区迅速扩张的高潮。

(2) 藏传佛教的另一大教派噶当派寺院纷纷改宗格鲁派，使格鲁派迅速发展壮大。

第2阶段 17世纪初期

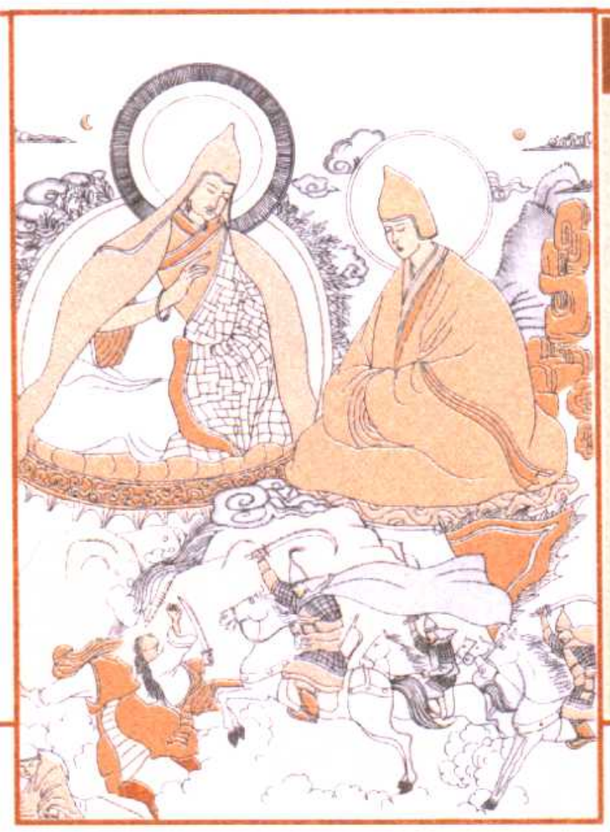


最艰难的时期

(1) 信奉噶举派的藏巴汗取得西藏地方政权，与当时在宗教领域占主导地位的噶玛噶举一道，对格鲁派采取敌视和打击态度。

(2) 他们甚至不允许四世达赖喇嘛转世。

第3阶段 五世达赖喇嘛时期



争取胜利的时期

(1) 在格鲁派受到极端压制、打击的情势下，在五世达赖与其师父四世班禅共同商议下，暗地请求蒙古族和硕特固始汗派兵消灭了藏巴汗。

(2) 将西藏政教合一的社会形态雏形，推向完善和极致，巩固了格鲁派的势力。

1

格鲁派的开创者

宗喀巴

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

宗喀巴大师（tsong-kha-pa，1357年～1419年）出生在今塔尔寺一带，名为宗喀的地方，所以称为宗喀巴，意指宗喀地方的圣人。宗喀巴3岁时，噶玛噶举派黑帽系第四世活佛若白多吉从西藏到北京路过西宁，见他气宇不凡，即为他授近事戒。7岁时在甲琼寺正式出家，受沙弥戒，法名罗桑扎巴。17岁这年，到卫藏遍访名师，开始了他的“宗教改革”。

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

他从17岁开始，在前后藏各大寺院亲近诸善知识，遍从一些大德学习显密经论和高深密法。宗喀巴用了将近10年的时间，遍从各派名师，勤奋钻研经律。后来又系统地转入学习密教。他把藏传佛教显、密二教各派的教法，几乎全部系统地掌握了。明洪武二十一年（公元1388年）冬，宗喀巴抛弃当时藏族僧人所戴的红帽，改戴黄色僧帽。这意味着宗喀巴大师立愿要重整戒规，复兴戒律。用黄帽作为重振戒律的象征，拉开了“宗教改革”的序幕。

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

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

宗喀巴大师

宗喀巴是格鲁派的创始人，著有《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》，建立起严密的修学次第，严持戒律，进行了大胆的宗教改革。他圆寂时，他的弟子贾曹杰·达玛仁钦每次走近他，看到的形相都不一样，如下是他的化身的其中之一。



辨认特征

1 头饰

格鲁派黄帽

2 持物

双手施说法印

3 座骑

白象

❶ 他3岁授近事戒，7岁时出家受沙弥戒，法名罗桑扎巴。17岁这年，到卫藏遍访名师。

❷ 著述《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，这些成为建立格鲁派的理论基础。

❸ 建造格鲁派祖庙甘丹寺。

❹ 宗喀巴是文殊菩萨的化身。

宗喀巴最杰出的弟子

宗喀巴最著名的弟子首推贾曹杰·达玛仁钦和克珠杰·格雷贝桑。人们将他们三人尊奉为师徒三尊，在格鲁派寺庙里一起供奉，足见其在格鲁派的发展史上的重要地位。

大弟子 → **贾曹杰·达玛仁钦** → 在宗喀巴的授意下主持修建格鲁派的祖庙甘丹寺

→ 宗喀巴圆寂前亲授其衣钵，继任甘丹寺赤巴，成为格鲁派新的教派领袖。

第二大弟子 → **克珠杰·格雷贝桑** → 贾曹杰·达玛仁钦圆寂后，继任格鲁派教主

→ 将宗喀巴的讲经说法记录整理成佛经

2

寺院的改革与管理

格鲁派严格的寺院制度

格鲁派是藏传佛教中势力最大、影响面最广的宗派，它在寺院中建立起来的健全而完善的机构体制和僧职制度，对其他宗派产生了巨大影响，其他各个宗派纷纷参照推行格鲁派的寺院制度。

格鲁派大型寺院中，等级十分分明。僧职主要有“赤巴”、“措钦夏奥”、“措钦翁则”、“措钦吉瓦”、“堪布”、“格贵”、“翁则”、“郭聂”等。

赤巴，即“法台”或“总法台”，其宝座设在各大寺院的大经堂内。大经堂是藏传佛教寺院中的最高权力机构，重大宗教活动就在大经堂举行。“赤巴”，就是掌管全寺一切宗教活动或事务的负责人，在全寺主要扎仓(学院)堪布中推荐具有渊博佛学知识、德高望重的高僧来担任。如著名的“甘丹赤巴”就是继位格鲁派祖寺甘丹寺宗喀巴大师法统宝座的、享有崇高威望的僧职称谓，它是藏传佛教第一赤巴。“赤巴”这一职位的任期依各个寺院的情况而各异。值得提出的是，在历史上不少寺院的赤巴由寺主活佛来兼任。比如，第一世至第五世达赖喇嘛曾任哲蚌寺赤巴；历代拉卜楞寺寺主嘉木样活佛常任该寺赤巴，如此等等。

措钦夏奥，这一僧职在各大寺院中扮演司法官的角色，负责全寺僧纪纠察工作，也就是执行寺院里规定的各项清规戒律的高级僧官。

措钦翁则，这一僧职可以说是寺院里的教务长，主要负责管理各大寺院大经堂内举行的各类宗教活动。比如，从经常性的诵经等宗教活动到举办大型宗教仪轨，均由“措钦翁则”来领导。由于措钦翁则时常在大经堂内领诵经文，故又俗称“领诵师”、“举腔师”等。

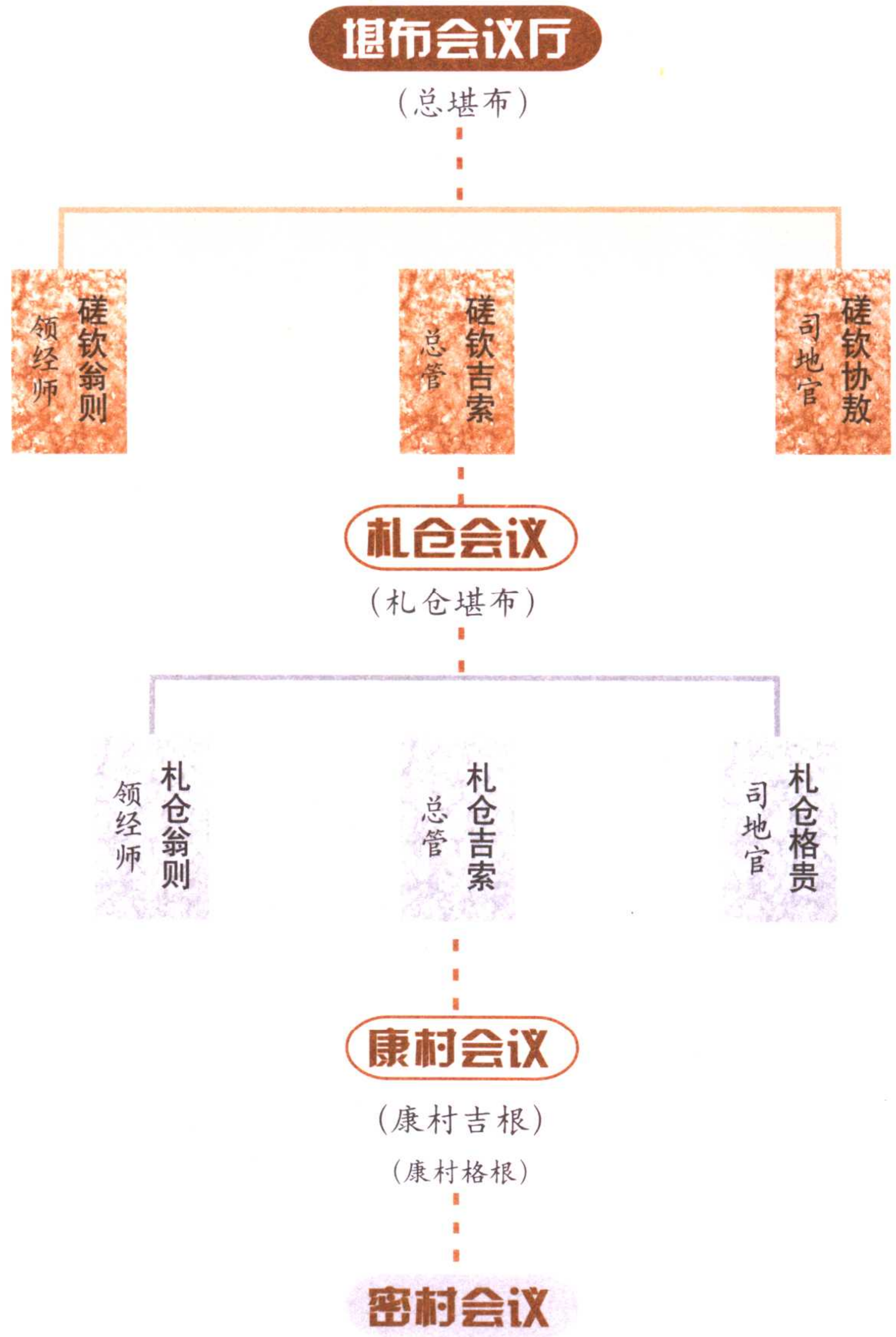
措钦吉瓦，任这一僧职的僧侣在各大寺院内充当大管家的角色，主要负责管理全寺的财物或后勤工作，堪称寺院中的后勤部长。

堪布，又名师傅、大师、亲教师等，梵文音译为“邬波驮那”。担任这一僧职的高僧是藏传佛教各个寺院或大型寺院中各个扎仓(学院)的权威主持人，相当于汉传佛教寺院中的方丈。由于担任堪布这一僧职应具备渊博的佛学知识，因而必须是寺院或扎仓中最有学问的德高望重的高僧，故在藏传佛教寺院中担任堪布这一僧职的僧人大都是获得格西学位的高僧大德。

格贵，主要掌管各个寺院或扎仓僧众的名册和纪律。所以又名为纠察僧官、掌堂师。实际上，格贵是负责维持僧团清规戒律的寺院执事，历史上藏

格鲁派三大寺院组织系统表

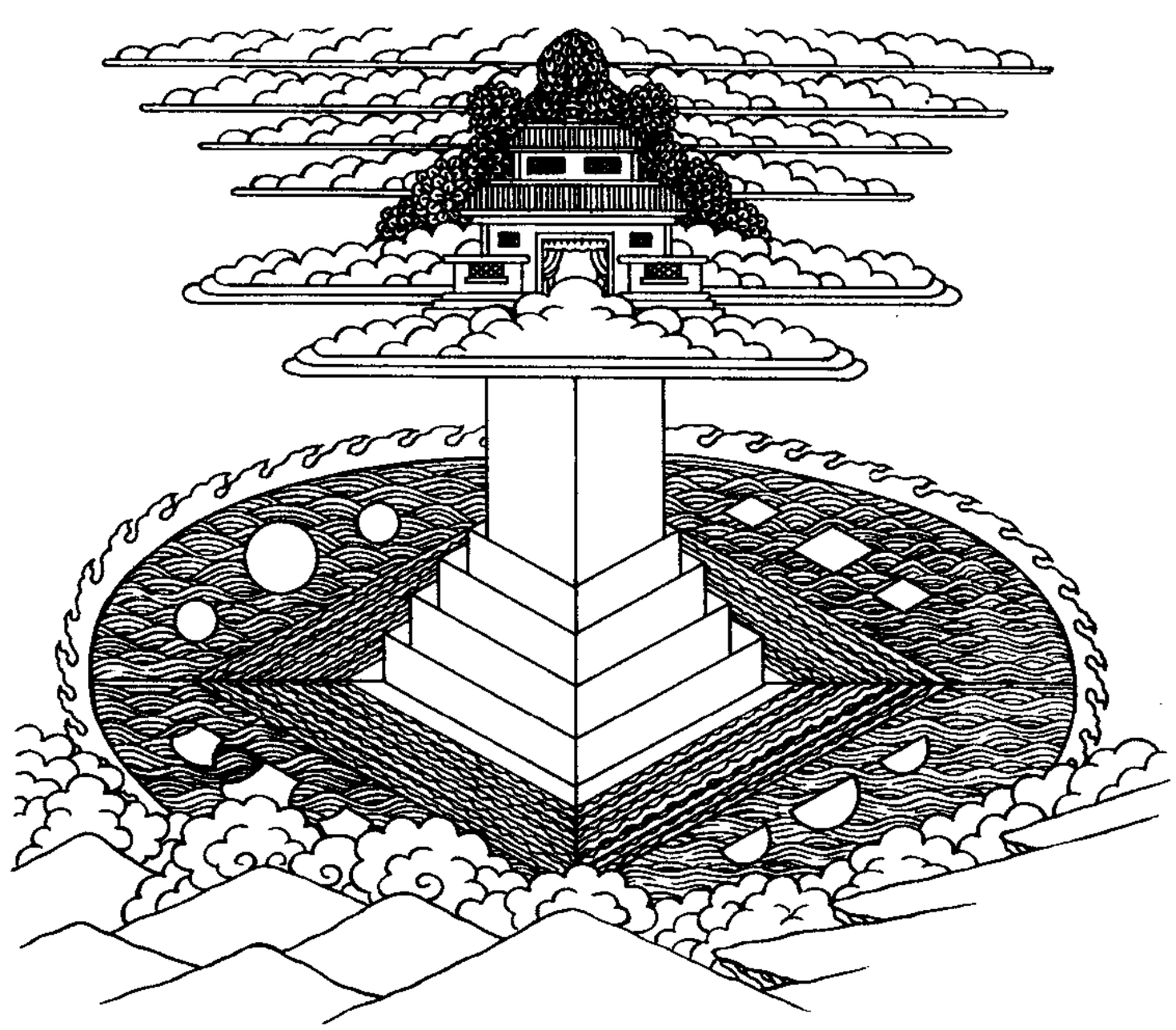
自五世达赖喇嘛于1642年建立甘丹颇章政权后，格鲁派便开始了由格鲁派宗教人物执掌政教两权的政教合一制度。甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺是格鲁派的三大寺院，从它们的组织结构表中可看出当时政教合一统治的寺院组织形式。



传佛教各大寺院的纠察僧官巡视僧纪时，常随身携带铁杖，故有“铁棒喇嘛”之俗称。格贵的职责与上述“措钦夏奥”基本相同。

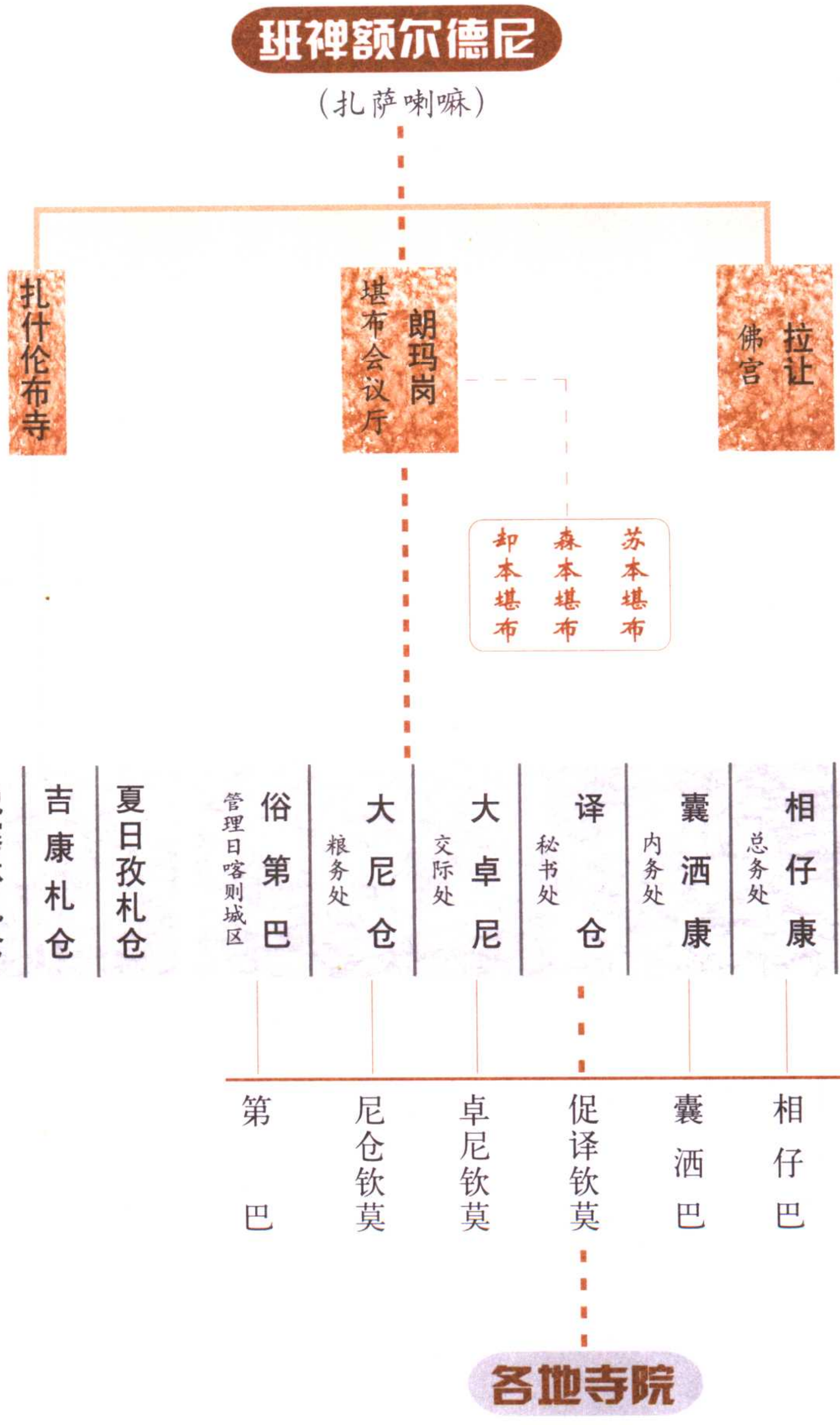
翁则，是掌管寺院大经堂或扎仓经堂内的诵经功课和宗教仪轨的僧官称谓。由于翁则常要在法会上指导僧众诵经或亲自领诵经文，一般由熟悉各类经文且声音宏亮的僧人来担任这一僧官。翁则的职责也与上述“措钦翁则”相一致。

郭聂，是掌管各个寺院或扎仓中一切财物的僧官称谓。因而又被称为寺院管理员、扎仓管家。郭聂的工作性质类同于上述“措钦吉瓦”。



班禅额尔德尼政教组织系统表

在藏传佛教的寺院中，有政教合一大权的寺院，为了解决政务，一般都相应地设立了管理政务的机构。由寺主直接领导的办公厅，统一管理寺院和所属教区俗民的政教事务，负责寺主的生活、保卫、佛事安排，代表寺主行施政治权利，使政教合一的统治权始终掌握在寺主手中。下图形象地展示了班禅额尔德尼政教组织形式的具体框架。



3

格鲁派的活佛转世制度

两大活佛转世制度

藏传佛教的活佛转世制度被世界公认为人类社会的七大未解之谜之一，足见其神秘而影响之大。从噶玛拔希实行活佛转世制度到现在，已有300多年的历史。而格鲁派的达赖喇嘛和班禅额尔德尼等是最有名的两大活佛转世系统。

活佛转世制度，始于12世纪初。公元1193年，藏传佛教噶玛噶举派的创始人都松钦巴大师，临终时告知他将转世，后人遵循大师遗言寻找并认定转世灵童，从而开创了藏传佛教活佛转世之先河。此后，活佛转世这一新生的宗教制度相续被藏传佛教各宗派所普遍采纳。

“活佛”，是神奇的雪域之地培育出的一种独特的宗教文化现象，堪称独树一帜。至今，各宗派的“活佛”依然是藏传佛教中最重要的宗教神职人员，扮演着不可替代的重要角色，享有至高无上的宗教地位。汉族人习惯称之为“活佛”，这其实是不大准确的，应译称“转世尊者”。在藏语中，“活佛”则有多种不同的尊称，其中最为常用的有“珠古”、“喇嘛”、“阿拉”、“仁波切”等。在藏传佛教各宗派中分别产生了不同的各类活佛系统，而且每个活佛系统的称谓各有自己特殊的因缘和象征意义。

格鲁派最著名的两大活佛转世系统是达赖喇嘛、班禅额尔德尼活佛系统，它们是经历代中央王朝授封的。前者被藏传佛教认定为观世音菩萨的化身。公元1578年，第三世达赖索南嘉措在青海湖畔的印华寺与蒙古土默特部俺答汗会面，互赠尊号。俺答汗赠索南嘉措以“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”。其中“瓦齐尔达喇”是梵文Vajra-dhra的音译，意为执金刚；“达赖”是蒙文音译，意为“大海”；喇嘛是藏文音译，意为“上师”。这就是达赖喇嘛活佛系统称谓的最初由来。公元1653年，清朝顺治帝又授封第五世达赖喇嘛为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”。从此达赖喇嘛这一活佛系统的称谓才被确定下来，成为藏传佛教格鲁派二大活佛系统之一的尊号。

班禅额尔德尼(Pan-chen-Aer-Te-ni)，是藏传佛教格鲁派二大活佛系统之一，被认为是无量光佛的化身。公元1645年，蒙古和硕特部固始汗向第四世班禅·罗桑确吉坚赞赠以“班禅博克多”尊号。尊号中的“班”字是梵文“班智达”的缩写，意为通晓“五明学”的学者；“禅”字是藏文“禅波”的缩写，意为“大”或“大师”；“博克多”是蒙语，意为“睿知英武的

一世达赖喇嘛根敦主巴

根敦主巴生于1391年，卒于1474年，是宗喀巴的弟子，在日喀则创建扎什伦布寺，主持寺政，后被追任为第一世达赖喇嘛。



辨认特征

1 持物

左手托钵，右手作说法印

2 神态

面容苍老，神态安祥

3 修法主尊

绿度母

4 饰物

头戴尖顶黄帽

活佛的其他名称

1 朱古

藏文(sprul-sku)的音译

意为“化身”。这是根据大乘佛教法身、报身、化身三身之说而命名的，最能表达“活佛”所蕴含的深奥义理和精神境界，是“活佛”最正统的称谓。

2 喇嘛

藏文(bla-ma)的音译

意为“上师、至高无上者或至尊导师”，以表示活佛是引导信徒走向成佛之道的“导师”或“上师”。

3 阿拉

藏文(A-lags)的音译

“阿拉”一词蕴含了活佛引导信众从黑暗走向光明的殊胜意义，成为活佛最常用的专用名称。

4 仁波切

藏文(rin-po-che)的音译

意指“珍宝”或“宝贝”。这是广大藏族人对活佛敬赠的最亲切、最为推崇的尊称，使用范围相当广泛。

人物”。从此班禅成为这一活佛系统的称谓。公元1713年，清朝康熙帝又授封第五世班禅·罗桑益西为“班禅额尔德尼”。“额尔德尼”是满文，意为“宝”。之后，班禅额尔德尼这一称谓被确定下来，当然，有时仍简称“班禅”。现班禅额尔德尼活佛系统已转世至第十一世。其驻锡地为西藏扎什伦布寺。

此外还有其他许多活佛系统，如帕巴拉(Vphags-pa-lha)活佛系统，这一称谓是以印度佛教史上著名的圣天大师的名字命名的。藏文“帕巴拉”是“圣天”的意译。历代帕巴拉活佛的驻锡地为昌都强巴林寺，现已转世第十一世帕巴拉活佛。

贡塘(gung-thang)活佛系统，是以贡塘寺的名称命名的。第一世贡塘活佛晚年在西藏贡塘寺度过，并且在该寺开始成为转世活佛，所以贡塘活佛与贡塘寺有着密不可分的因缘关系。从第二世贡塘活佛开始迎请到甘肃拉卜楞寺驻锡，故历代贡塘活佛的驻锡地为拉卜楞寺，而不是西藏的贡塘寺。现已转世至第七世贡塘活佛。

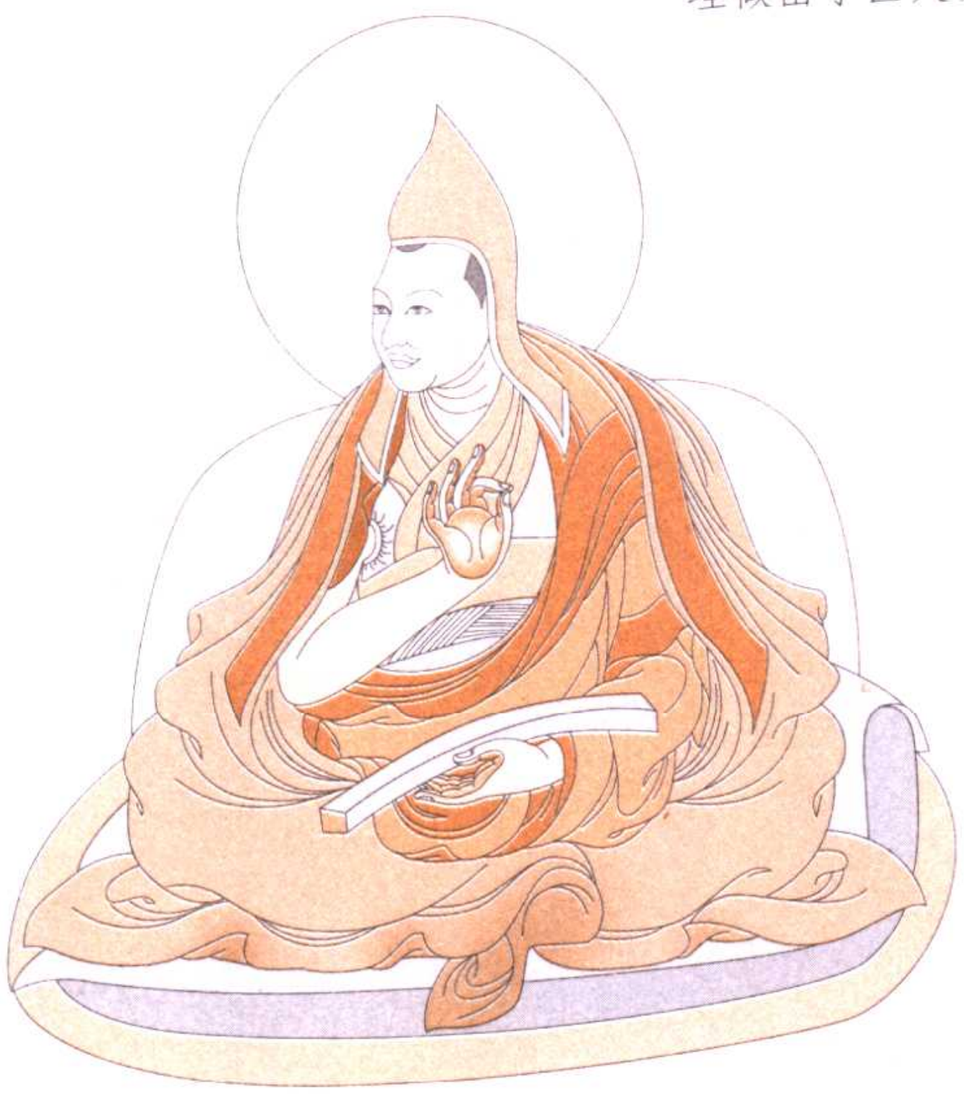
此外，还有章嘉活佛、哲布尊丹巴活佛、夏茸尕布活佛、热振活佛、多杰札活佛、夏日东活佛、策墨林活佛、第穆活佛、司徒活佛、降阳钦则活佛、土观活佛等等。



活佛根敦嘉措和阿旺罗桑嘉措

二世达赖喇嘛根敦嘉措

一世达赖喇嘛圆寂后，认定在后藏达那地方出生的根敦嘉措是根敦珠巴的转世，并把11岁的根敦嘉措迎请到扎什伦布寺居住。他短暂的一生为格鲁派寺庙的发展及管理做出了巨大贡献，后被追认为二世达赖喇嘛。



辨认特征

1 持物

右手施说法印，左手托佛经

2 修行本尊

胜乐金刚

3 头饰

黄色僧帽

❶ 他是藏传佛教格鲁派大活佛，第二世达赖喇嘛。

❷ 其著作有《入中论注释》、《空性七十论》、《二十一度母广说》、《教派论入法海之舟》等。

五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措



辨认特征

1 持物

右手施说法印，左手执莲花

2 修行本尊

瑜伽空行母

3 头饰

黄色僧帽

❶ 他是格鲁派大活佛第五世达赖喇嘛。

❷ 他是格鲁派甘丹颇章政权的建立者之一。公元1642年借助蒙古势力推翻噶玛政权，取得格鲁派在西藏宗教中的统治地位。

❸ 从他起，“达赖喇嘛”的封号及其地位才正式确立。

4

转世灵童与金瓶掣签

怎样寻找灵童

最初，西藏的活佛转世方法比较简单，后来在长期的发展过程中，逐步形成了对于活佛转世灵童的寻找、认定、教育等一整套严格而系统的制度。

最初，西藏的活佛转世方法比较简单，后来逐步复杂，出现了多种方式。从预言、寻访灵童到确认为活佛转世灵童，概括起来，前期藏传佛教活佛转世方法大致有6种：

● 六种转世方法

第一种是高僧活佛指定，西藏一般的活佛转世是由达赖喇嘛或班禅喇嘛指定，达赖喇嘛或班禅大师在呈报的幼童名册的名字上按印，被选中的即是转世灵童。这是宗教首领对下属寺院指定其活佛的转世。

第二种是降神指定法。采用佛旨来确定活佛的转世，这便于稳定和巩固教派和寺院的地位，使转世灵童能名正言顺地继承各种社会关系，有利于与其他教派的斗争。

第三种是抓阄法。在寻访转世灵童的过程中，发现有数个幼童与预言相符，一时难以确认，又不便于举行公开仪式的，就采用抓阄法来确认。

第四种是由世俗统治者指定，寺院的主要活佛转世，往往被认为是佛教内部的事务，实际上涉及到世俗封建贵族，特别是统治者的权益，所以他们也会使用行政权力把转世活佛掌握在自己控制之下。

第五种是僧俗共商确认活佛转世。

第六种是自修成活佛，学佛有成就，被佛教界公认为活佛，也叫“让回喇嘛”。

● 活佛转世的程序和方式

活佛转世主要的程序，大体是以活佛生前的预示和遗嘱提供的线索，或别人虚构的线索，通过占卜、降神、观神湖等方式确定其下一世活佛出生的方向，然后，前往寻访转世灵童。对寻访的幼童进行了解、观察，对寻访到的若干幼童还要进行筛选，最后确定其转世灵童。迎回寺院，举行坐床仪式。

活佛转世“预言”，即藏语中的 “龙单”。许多活佛在圆寂前，往往会预示或遗嘱自己再次降生的地点，其形式是多种多样的。有遗嘱，有梦示，或者对某一地方的赞誉，委婉预示或以书面预示等。也有活佛突然圆寂，并

活佛转世的程序和方式

活佛转世主要的程序，大体是以活佛生前的预言为线索，通过占卜、降神、观神湖等方式确定其下一世活佛出生的方向，然后，前往寻访转世灵童。对寻访的幼童进行了解、观察、筛选，最后确定出转世灵童，迎回寺院，举行坐床仪式。

一 活佛转世预言



即将圆寂的活佛说出转世预言，旁边有一两个弟子正侧耳倾听。

二 活佛转世降神占卜



僧人诵经，吹响法号。降神者穿金甲战袍，戴护心铜镜，头顶神王冠。一手挥宝剑狂舞，嘴里喃喃自语；一手指明寻找灵童的大致方向。

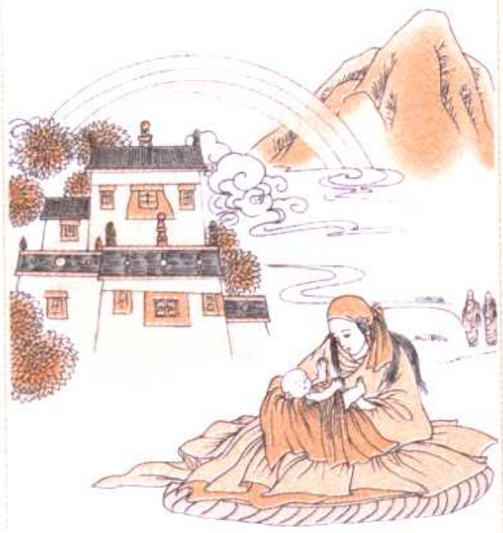
三 活佛转世观神湖



找寻的僧人来到圣湖边，观看湖面，湖面呈现出若干梵文字，这些字是与灵童的名字、位置等有关的重要线索。

1~3 搜寻线索

四 活佛转世寻访



灵童出生时，屋顶出现美丽的彩虹。

五 确认转世灵童



摆放一些佛经、念珠、钵等前世活佛生前最常用最喜欢的器物，让灵童辨认，高僧等人在旁仔细观察判断。

六 坐床仪式



确认过的灵童坐于高床上，下有高僧等人跪拜，这标志着活佛转世的成功。

4~5 寻访确认　　6 成功

末留下遗言或顶示，则以占卜、降神等方式确定。

活佛转世主要以寺院为基础，以灵魂转世之说为根据。一般说来，前世活佛圆寂一年后，便开始寻访其转世灵童，三年之内，其灵童会转世于前世活佛圆寂的相同月份。寻访人员多是主要寺院的高僧大德，寻访过程也要严格保密。

初选阶段，主要是搜集线索，打听出生时有灵异征兆的孩子。活佛转世，据说会出现各种预兆，或者出生时房屋上有彩虹或者霞光，或其父母自感天兆，其家遇到不幸等，这些预兆便于寻找到转世候选灵童。有时只找到一位候选灵童，有时会找到数个候选灵童。寻访人员要对候选灵童的家族历史、社会关系以及父母品行等作详细调查，特别要对候选灵童的言谈举止进行较为细致的考察。当然，还要根据候选灵童父母的叙述分析其投胎出生时的奇梦妙事。

候选灵童寻访到以后，要请寺院的护法神降神打卦，询问真正的转世灵童是否在已确定的候选灵童之中，如果在，则要对候选灵童进行前世活佛遗物辨认的考核；如果不在，则求护法神明示，再度寻访。辨认遗物就是拿出前世活佛生前最常用最喜欢的器物，再拿出相同形状和数量的其他器物，将二者混在一起，真伪相杂，然后让灵童辨认。如果候选灵童能准确无误地把前世活佛用过的器物挑选出来，便有资格进入复选，否则，便被淘汰。

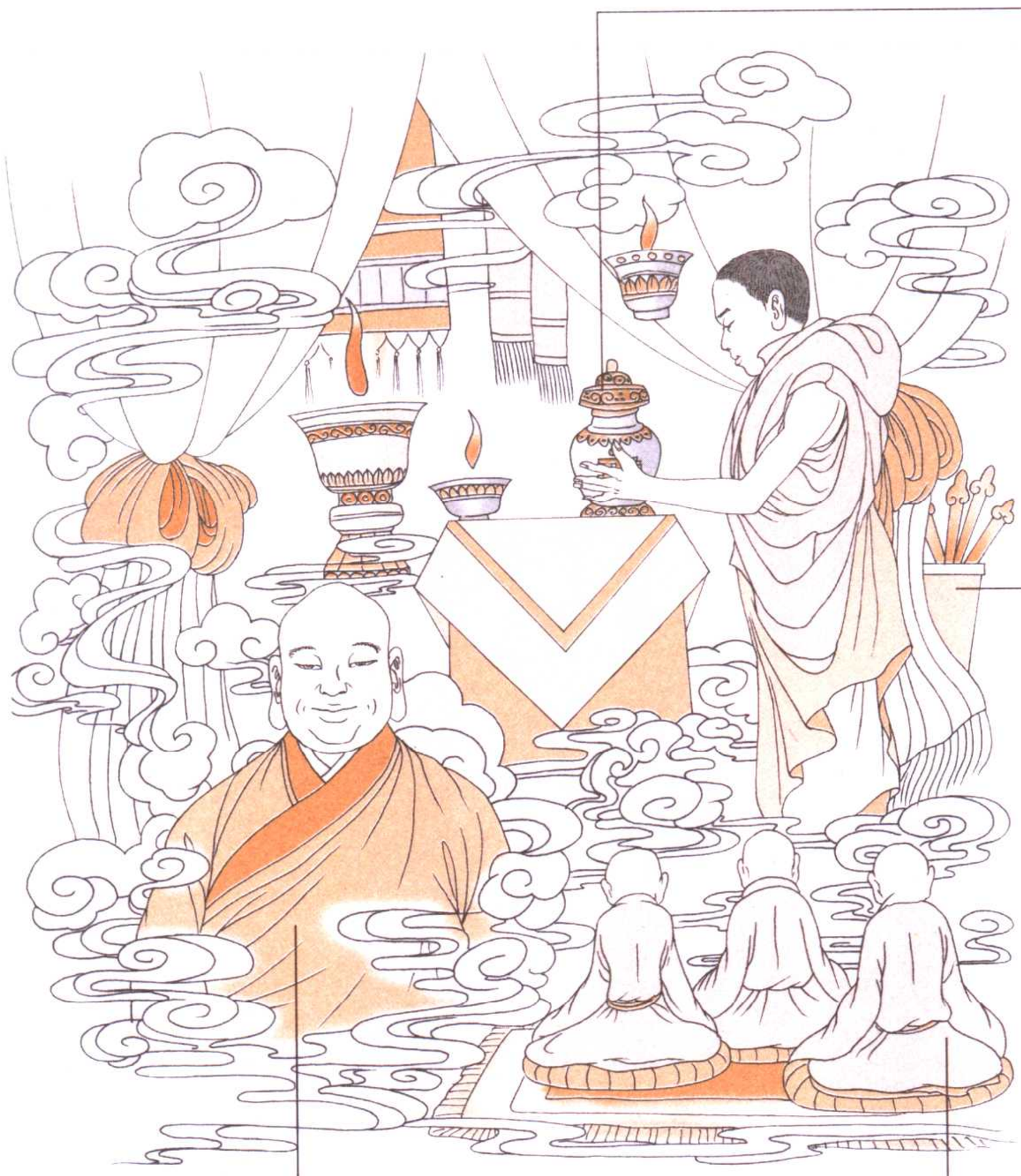
● 金瓶掣制

藏传佛教的大活佛，自13世纪元朝开始由中央实行册封制度，明代、清代逐步将大活佛转世纳入政府管辖和国家典章法制范围之内。清朝政府为体现中央权威、维护国家统一，避免在转世中营私的现象，建立起以金瓶掣签为中心环节的较为完整的制度。

公元1793年，清朝政府颁赐一个金瓶于拉萨大昭寺，后移到布达拉宫，专掣达赖、班禅等藏族大活佛；再颁赐一个金瓶于北京雍和宫，掣定蒙古族的大活佛。200多年来，金瓶掣签制度成为不可更逾的认定达赖、班禅转世灵童的权威历史定制。据清朝理藩院统计，从清朝乾隆末年到光绪三十年(1904年)，仅西藏地区就有39个主要活佛系统的灵童，是经过金瓶掣签而继承佛位的。其中包括第十、十一、十二世达赖喇嘛和第八、九两世班禅额尔德尼。按历史定制和宗教仪轨，金瓶掣签是认定大喇嘛转世真身的必经程序。

金瓶掣签制度

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



金瓶

这是1793年清朝政府颁赐的一个金瓶，先放在拉萨大昭寺，后移到布达拉宫，专掣达赖、班禅等藏族大活佛。

投签牌

护法将灵童的名字及出生年月，用满、汉、藏三种文字写于签牌上，放进瓶内。

祈祷

选派真正有学问的活佛，祈祷七日。

转世灵童候选人

他们先由寺院高僧寻访，再对访到的众灵童逐一筛选，被确定下来的灵童才能参加金瓶掣签。

金瓶掣签的主要进程

1. 成立以扎什伦布寺活佛、高僧为主的寻访队伍
2. 按照宗教仪轨和程序进行转世灵童的寻访
3. 把参加掣签的候选儿童报请中央政府批准
4. 由中央政府派专员主持举行“金瓶掣签”
5. 把认定的灵童报请中央政府正式批准继位
6. 由中央政府派员主持举行转世灵童坐床典礼

5

两大活佛系统之一

达赖喇嘛活佛系统

格鲁派创立后，逐渐形成了达赖喇嘛和班禅额尔德尼两大活佛系统。通过清朝中央政府的册封和认定，达赖喇嘛和班禅额尔德尼在藏传佛教中的地位才得以确立。

格鲁派创始人宗喀巴的最小弟子根敦朱巴圆寂后，为防止内部分裂，于是袭用噶玛噶举派的转世办法，由根敦朱巴的亲属及部分高僧指定后藏达纳地方出生的一名男孩为根敦朱巴的转世，这就是二世达赖根敦嘉措，由此形成达赖喇嘛活佛转世系统。达赖喇嘛的尊号始用于三世达赖索南嘉措时期。公元1578年，明王朝顺义王俺答汗赐予索南嘉措“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”的尊号。此后，格鲁派依此称号追认根敦朱巴、根敦嘉措分别为第一世、第二世达赖喇嘛。公元1653年，清王朝顺治帝册封五世达赖为“西天大善自在佛所领天下释教普瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，以中央政府的册封形式确定了达赖喇嘛的封号和地位。此后，历世达赖喇嘛都必须经中央政府册封才能得以确认，这已成为一项历史定制。

● 达赖喇嘛活佛系统

此活佛系统为格鲁派二大活佛系统之一，被称为观音菩萨的化身。也是格鲁派最早开始的活佛传承，从三世达赖索南嘉措开始以达赖活佛为名号。

追认：	
一世达赖根敦朱巴	1391～1474年
二世达赖根敦嘉措	1476～1542年
以后的传承为：	
三世达赖索南嘉措	1543～1588年
四世达赖云丹嘉措	1589～1616年
五世达赖罗桑嘉措	1617～1682年
六世达赖仓央嘉措	1683～1706年
七世达赖格桑嘉措	1708～1757年
八世达赖强白嘉措	1758～1804年
九世达赖隆朵嘉措	1805～1815年
十世达赖楚臣嘉措	1816～1837年
十一世达赖凯珠嘉措	1838～1855年
十二世达赖成烈嘉措	1856～1875年
十三世达赖土登嘉措	1876～1933年

三世达赖喇嘛索南嘉措

索南嘉措的最大功绩，是把格鲁派传播到了蒙古地区，使格鲁派跨出了藏族的地域得到蒙古族人民的信奉。由此，索南嘉措得到“达赖喇嘛”的尊号后，该转世系统才有“达赖喇嘛”的称号。

圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛

遍知一切　金刚持　大海（蒙古语）　上师（藏语）

高成就的超凡入圣的海上师



辨认特征

1 持物

手握铃杵，表明他为持金刚化身

2 修行本尊

密集金刚

3 头饰

黄色僧帽

❶ 3岁时作为二世达赖喇嘛的转世灵童，被迎接到哲蚌寺供养。

❷ 蒙古俺答汗请他到蒙古地区传法，并赠他“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”的尊号，意为“高成就的超凡入圣的海上师”，从此始有“达赖喇嘛”活佛系统的名号。

❸ 他主持修建了塔尔寺和理塘寺，均为黄教圣地。

6

两大活佛系统之二

班禅额尔德尼活佛系统

班禅额尔德尼活佛系统为格鲁派二大活佛系统之一，被称为无量光佛的化身，无量光佛就是阿弥陀佛。在达赖喇嘛开始转世后，即从四世班禅罗桑曲坚赞开始实行活佛转世。

宗喀巴的另一著名弟子克珠杰·格勒巴桑，即一世班禅，年长根敦朱巴六岁，且早拜师八年，对创立格鲁派有杰出贡献，因此连同宗喀巴及宗喀巴的另一著名弟子贾曹杰被藏族宗教界合称为“师徒三尊”。1645年，固始汗（清王朝驻西藏的地方首领）赠予罗桑曲结“班禅博克多”的尊号。这是班禅名号的正式开端。其前三世班禅是追认的。四世班禅圆寂后，后藏托布加溪卡的一位幼童被认定是他的转世灵童。这样，格鲁派又建立起一个班禅活佛系统。1713年，清康熙帝正式册封五世班禅为“班禅额尔德尼”，并赐金册金印。从此，历代班禅额尔德尼须由中央政府册封方得以确认，也成为一项定制。班禅额尔德尼活佛转世系统取得了与达赖喇嘛转世系统平等的宗教地位。

● 班禅额尔德尼系统

追认：	
一世班禅克珠杰	1385～1438年
二世班禅索南却朗	1439～1504年
三世班禅罗桑丹珠	1505～1566年
以后的传承为：	
四世班禅罗桑曲结坚赞	1567～1662年
五世班禅罗桑意希	1663～1737年
六世班禅罗桑华丹益希	1738～1780年
七世班禅丹白尼玛	1782～1853年
八世班禅丹白旺修	1855～1882年
九世班禅曲吉尼玛	1883～1937年
十世班禅罗桑吉坚赞	1938～1989年
十一世班禅确吉杰布	1990～

四世班禅罗桑曲结坚赞

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



辨认特征

1 持物

左手托佛经，右手作说法印。

2 修行本尊

白色胜乐金刚

3 头饰

黄色班智达帽

名字的由来

班禅

① 班禅博克多

班

是梵文“班智达”的缩写，意为通晓“五明学”的学者；

禅

是藏文“禅波”的缩写，意为“大”或“大师”；

博克多

是蒙语，意为“睿知英武的人物”。从此班禅成为这一活佛系统的称谓。

② 班禅额尔德尼

名字的由来

公元1713年，清朝康熙帝又授封第五世班禅·罗桑益西为“班禅额尔德尼”。

额尔德尼

是满文，意为“宝”。

班禅

班禅额尔德尼这一称谓，有时仍简称“班禅”。

7

高僧活佛的葬礼习俗

塔葬

塔葬被藏族视为最高等级的葬俗，只有大活佛和极个别贵族才能享此殊荣，将肉身经过防腐处理保存在金银塔内，受人供养。

佛塔，如今已成为藏传佛教的一种专用建筑，而这种建筑伴随着沿习，已成为一种习俗。塔中无活佛遗骸的，称为支提，是道场古迹；而塔中有遗骸的，则称为佛塔，可供信徒朝拜顶礼。佛塔与佛像、佛经并称佛之“三宝”，是藏传佛教传播的主要形式之一。

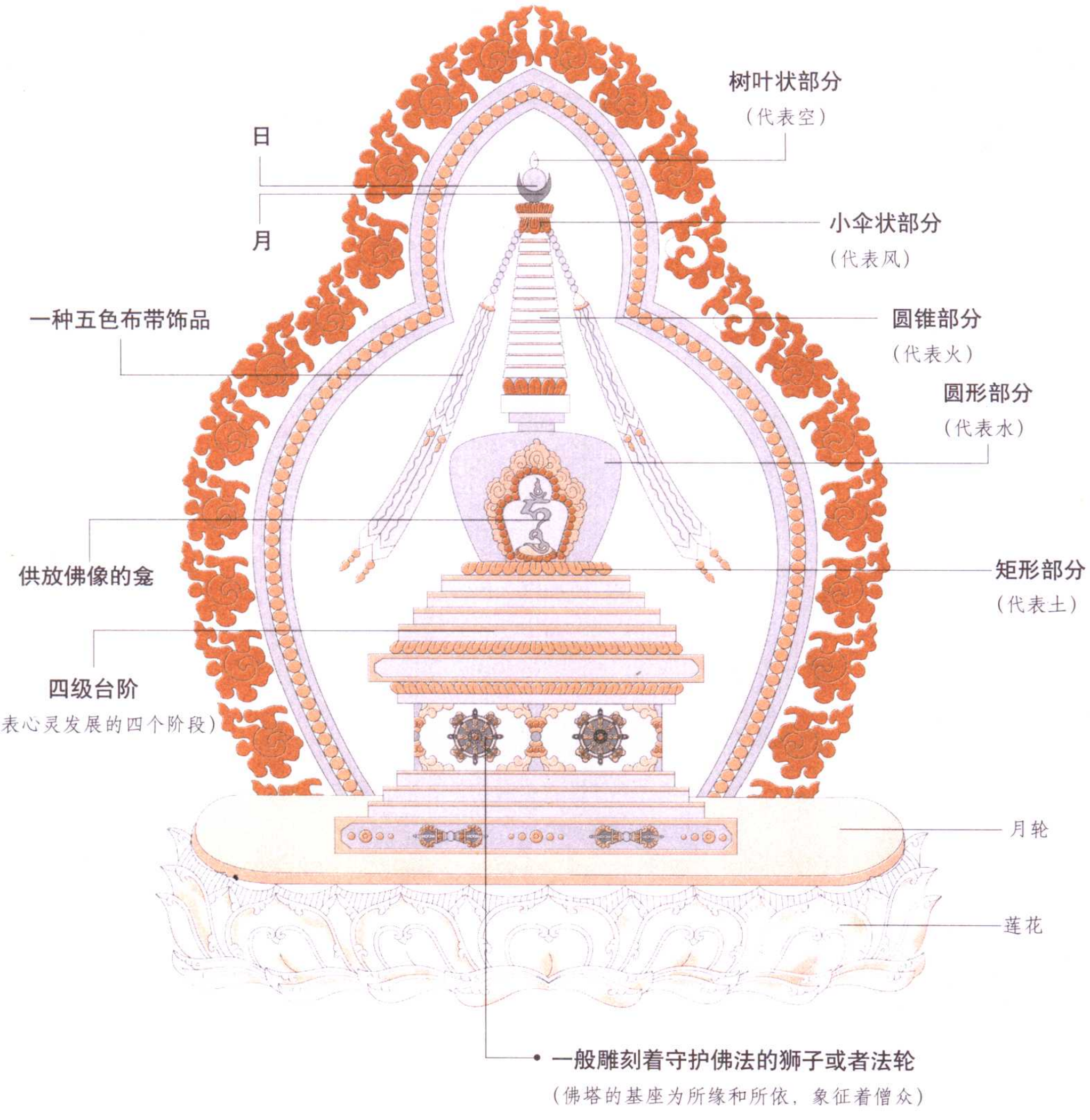
相传，整体遗骸安葬的习俗开始于松赞干布。《五部遗教》一书中记载，松赞干布的遗骸未被火化，是以整体坐相安葬在巨陵正中高台之上，然后封陵。松赞干布是藏族崇拜佛教的开创者，并非僧人，却采取了整体遗骸安葬，这必然影响到后世藏传佛教高僧活佛整体塔葬遗骸的习俗。格鲁派认为，一般凡夫俗子不能随心所欲建塔，如果无功德厚业建造灵塔，不仅无益，反而会下地狱。

藏传佛教高僧活佛的遗体塔葬之前，对遗体要作一系列的处理，并有一定的仪轨。七世达赖和十三世达赖的塔葬过程的仪式和对遗体的处理是这样的：圆寂前，活佛自己盘腿打坐，做跏趺坐相，待停止呼吸时依然如此。如果体弱而无力做跏趺相，则由其亲近弟子协助去做跏趺坐姿。当身体软化时，其贴身侍者为其遗体沐浴，涂抹香料，然后立即将遗体移入如意宝盆内。也有记载说，还要为遗体涂上尸盐，以便使遗体脱水干燥，然后为遗体穿上僧衣，戴上五佛冠，加上有“七俱拿”和背光为座后装饰，让其手持金刚杵、佛经、金铃等法物，使遗体成跏趺坐姿。一般来说，这是经过整容后的活佛遗体形象，更具有理想中的佛相。这样做一方面出于对活佛生前功绩的尊崇，也为方便一般教徒的膜拜。

一般，高僧活佛落葬的灵塔，由塔座、塔瓶、相轮三部分组成。从塔外的装饰看，灵塔种类较多，有金灵塔、银灵塔、铜灵塔、木灵塔、泥灵塔，根据活佛生前地位高低不同而选用不同等级的灵塔。一般说，历世达赖、班禅采用金灵塔，甘丹赤巴只能用银灵塔。灵塔制成后，分别存放在寺院的大小宫殿里。

解析佛塔的结构和象征意义

西藏佛塔这种建筑形式，是从印度传过来的，在发展中逐渐形成了自己独特的风格。其结构主要由塔座、塔瓶、相轮三部分构成，塔座为方形也有多边形的，塔瓶为覆钵式，正面辟门，塔顶包括十三级相轮。下面这幅图解释了所有佛塔的特征。



相关链接

佛塔的象征意义

世间万物均由五大结合而形成，物质的“四大”，即风、火、水、地最终都将被最细微的要素——心之要义所吸收。所有人经过佛法的修学，最终将达到生死的解脱和觉悟成佛。

第5章 密教修持进阶

这一章主要涉及的是修持法。但是，因为藏密的理论和修持相互紧密地结合在一起，要将它们真正分割是不可能的。本章的主要目的是探索一个普通人从开始接触佛教到修行圆满所经历的过程。发展的最初阶段是充满信心的向往，接着是四加行的训练以及艰苦而持久的日常修炼，然后是无上瑜伽修持，所有的修炼在完全符合仪轨和正确的前提下，修行者最终将获得究竟成就，即身成佛。

为了不至于由于妄加褒贬，或任意揣测，或主观歪曲而带来无知与浅薄之名，我们在这一部分主要依据藏文汉译密宗典籍作如下简单介绍。



本章图版目录

释迦牟尼佛 /207

认识佛法僧三宝 /209

皈依仪轨的两个步骤 /209

准备阶段的第二步 /211

谨记菩提心 /213

金刚上师必须具备的资格 /215

四种主要灌顶仪轨 /217

铃杵灌顶 /219

许可灌顶的五种象征物 /219

四种思维修持法 /221

宝贵人身的十福 /223

人身难得的观修过程 /223

不利于众生的八逆境 /225

不利于众生的十六逆缘 /225

观想生命无常，精进修佛 /227

恶业得恶报，善业种善果 /229

八种天界特质 /231

六道众生各自承受的轮回之苦 /233

人的生老病死各有五种苦 /235

上师供养图 /237

六皈依处 /239

皈依大礼拜的仪式步骤 /239

观想金刚萨埵的八大步骤 /241

金刚萨埵现观图 /243

藏密两种传统供养 /245

观想供养观现图 /247

八大供养天女 /248

上师相应法中的本尊——金刚亥母 /251

佛珠每一个珠子的象征意义 /253

佛珠的持法 /255

最通用的日常修炼表 /257

绿度母现观图 /259

绿度母形相 /259

代表治疗与长寿的白度母 /260

庇护众生的大白伞盖佛母 /261

供桌上的供品 /263

佛堂中必需的三种宗教物品 /263

玛姬拉尊的白瑜伽女形相 /265

能断仪轨过程 /265

象征灵魂飞升的寒林双尊骷髅舞 /267

八大寒林空行母 /268

冈仁布钦转山图 /271

无上瑜伽的修行次第 /273

大赫怒迦双身像 /276

那洛六法的内容 /279

总结修拙火法的经验（1）：普通体验 /281

总结修拙火法的经验（2）：特殊体验 /283

幻变法的观修过程 /285

对治梦境散失的四种情况 /287

睡梦瑜伽的观修法 /287

子光明与母光明相聚 /289

光明出现的时机 /289

中阴的含义 /291

生活中常见的中阴 /291

中阴的类型 /291

意识脱离身体的不同位置和不同结果 /293

大手印的有相和无相 /295

诸佛之母——般若佛母 /297

左图：诸佛之母——般若佛母 见297页

向往

准备修持阶段

一个普通人一旦决定成为一名喇嘛，就要从准备阶段做起。如果这个人出生以来就是俗世佛教徒，他肯定已经完成过无数次皈依三宝的简单仪式，进入寺院后，他将反复而真心实意地诵持咒语真言。在这个过程中，他加深了自己对佛教的信心。接着便需要寻找一位喇嘛，然后皈依他。由于地理条件的限制，他的选择可能很有限。

一般情况下，他会归属到他村落所属的那个宗教支系。不同的教派，接受的训练有所不同。比如，如果是格鲁派，必须先进入寺庙经院进行数年的显密理论学习；如果是萨迦派，则可能去一座寺院，或者与一个在俗弟子一起生活。当上师决定向他传授密教时，还必须进行相应的灌顶仪式。此后，他必须度过两年或者更多时间进行“四加行”的修持，以便获得能进入最高境界的三昧耶禅定。关于四加行，下一节有详细的介绍。

释迦牟尼佛



释迦牟尼佛，是现世教化众生的佛陀；佛教的教义，全依赖于释迦佛传播于世；最早的僧团，也是释迦佛创立的。他的另一个称呼“如来佛”，指他从绝对真理之道而来，是开示真理的人。

释迦牟尼佛慈眉善目，体态端庄，顶成肉髻，右手施触地印，左手平托钵盂，庄严地坐在莲台之上。狮子座下方分别是：①舍利弗和②目犍连。

1

我皈依佛，我皈依法，我皈依僧

寻求皈依三宝

皈依就如小孩投向母亲的怀抱，依靠母亲、信赖母亲，得到充分的安全感。凡是由于归投信赖而能产生安全感的行为，均可称之为皈依。皈依三宝，即佛、法、僧，依赖三宝的启发与指引，可以使人平安地在人间生活，更可使人在人间离苦得乐。

“我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。”任何佛教修持都以寻求皈依开始。作为一名坚韧的佛教徒或居士，首先要为自己抉择的生活发愿。这也形成了寺院中所有仪轨的开始，每天早晚都要在私宅的供坛前重复这种仪式。这样的话要讲三次，要三拜九叩，每次顶礼都以前额触地而结束。

西藏密宗对佛、法、僧 “三宝”有自己的理解：

佛：觉之法，由一直追溯到释迦牟尼的上师世系以及现在以佛像或活着的大师的形式而存在的一切代表。

法：觉之法，它存在于信徒的心中，与本尊神相同。

僧：觉之法，与瑜伽女相同，具有为自身和一切众生而寻求解脱的强烈向往，同时也向往生命之无数形式的最高真实性。

在修持中，密宗仪轨一般都要求采取四种，甚至是五种皈依。在皈依三宝之前，要皈依三上师，因为从他那里得知了有关这三宝的全部知识，有时其后还要皈依本尊神。于是，我们可以这样祈愿：“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧、皈依……”我们可以用自己的本尊神之名称来取代省略号。

西藏密宗的皈依，观想这些真言发出的各种颜色光芒，要重复念诵更长的神咒。观想中，光芒进入弟子的颅顶，扩大成光明，充满其整个身体。佛陀、僧众、上师和本尊神都以光芒的形式为人所见。法，则作为一堆装饰华丽的经文而出现。信徒由许多向皈依者顶礼的生灵包围着。要观出这种形相需要长期的准备。

为了彻底真实和非常详细地对佛陀、菩萨、上师、本尊神和空行母等进行观想，需要不只一种禅定功德。要不断精进修持，达到更为深刻的境界，才有可能。当受皈依之后，所有这些佛以及一切众生都像被弹石打乱的鸟群，并融合于五皈依中，而五皈依又彼此融合在一起，一直到悟出无分别的法身本性为止。

认识佛法僧三宝

佛法僧三宝的种类，有很多种的分法，但不外由于事相和理体的不同，大致可分为两大类：



佛宝	法宝	僧宝
用石刻、泥塑、木雕、绢绣、纸绘的佛像	三藏经典，或古今大德的佛教著述	剃头染衣的比丘比丘尼
释迦牟尼	四圣谛、八正道、十二因缘等教示	出家弟子
佛、法、僧	佛、法、僧	佛、法、僧
能观之理	所观之事	事理一如

皈依仪轨的五个步骤

1. 在皈依境的佛像前跏趺而坐，观想三宝和三根本，观想一切众生也和我们一样如此念诵。
2. 诵六皈依文及行大礼拜，各十一万一千一百一十一遍。
3. 诵菩萨愿及相关的发愿文。
4. 渐渐将观想境界化光(空)，然后使心安住下来。
5. 回向功德。

名词解释

三宝

是指佛、法、僧。佛既指佛陀，也指佛陀所达到的境界；法，最常见的意义是指洞察而得的真理以及佛教的教诲，也用来指佛教所有的典籍。僧，包括全世界所有的佛教徒，不论是过去、现在还是未来

2

立誓解脱众生

发菩萨心

皈依之后，立刻就要发菩提心。它的重心是在发菩萨愿，也就是发愿把自己的一切，完全奉献给所有的众生，愿一切众生都能解脱。

● 愿菩提心和行菩提心

发愿菩提心就是希望度化一切众生成就无上佛道。愿望就是下定决心准备前行；发行菩提心就是做实现上述承诺的善业，力行就是实际出发踏上征途。发了菩萨愿，自己立刻就成为菩萨——也就是一位已确定的“未来佛”。

在皈依修持中，在观想皈依境化空之前，根器上佳的人只要诚心诚意地念菩萨愿三遍，就可以激起菩提心。一般根器的人就必须从传承不断的上师处接受菩萨愿。因此，最好是日夜各念菩萨愿六遍；其次是在白天四次修持的开始和结束时念菩萨愿一遍，如日夜各念菩萨愿一遍也可以。

● 愿菩提心的训练

发菩提心之训练是很广泛的，因为它包含所有的宗教行为和修持。但简单地说，训练愿菩提心，必要持菩萨愿（戒）。

因为心理上遗弃众生，及采取与菩提心相反的态度，二者都会连根摧毁菩萨愿，所以一旦你发了菩萨愿，千万不可生起这种心态。如果你不在三小时之内忏悔改正这些态度，菩萨愿（戒）就破了。随时随地都要小心！即使它们在无意中升起，即使忏悔将可补救菩萨愿(戒)。总之，绝对不要受不良心态影响而堕落，即使是仇敌和恶魔，也要希望他们成佛。你要尽力行善。即使你无法施以援手，也要经常存有将来帮助他们的意愿。

● 行菩提心的训练

行菩提心的训练，就像希望丰收的农夫，不只是需要播种，还要耕耘，一个人想成佛，光是愿望还不够，还必须尽其所能地成就各种菩萨行。

1. 实现菩萨十事

菩萨有十事：安住于信以为根，依赖阿阇梨；勤习圣法的每一面；诚心助人，勤于行善，永不罢手；小心避免浪费的行为；帮助众生道业成熟，不执著由此所产生的功德；不惜身命坚信佛法；永不满意自己所累积的功德；勤积智慧；牢记最高的目标；以善巧方便追求自己所选择的道路。

准备阶段的第二步

发菩萨心的观想仪轨

皈依境化空之前

要念菩提愿三遍

面对过去的诸佛菩萨

观想一如他们所行的，我必须为所有众生发菩提愿。

激发出愿菩提心

你要欢喜地观想自己发菩提心，别人赞美你的成就，并诵欢欣祈祷文。

观想皈依境

皈依境化空并收入你身中。重复发菩萨愿

细致地看到释迦牟尼佛及其他景象

同时思考

为了要达到此目的，我要修持六度。

激发出力行菩提心

观想别人赞美你的成就，为遍发菩提心和四无量心而祈祷。

最后，你心止于无念。



修炼到最后，在你面前的天空中，出现狮子座，其上有莲花和月轮，并有释迦牟尼佛，身旁围绕有八子、十六长老、菩萨、声闻和缘觉等僧众。

进入下一修持阶段 ►►►

2

2. 修持六度

(1)布施；(2)持戒；(3)忍辱；(4)精进；(5)禅定；(6)智慧。

3. 运用四无量心

运用四无量心，就是用以下四种心念，对待所有如虚空的众生，无分敌友：

(1)慈：希望众生都登上他们过去所不曾享受过的幸福境界，让他们都做好事，积善因。

(2)悲：希望众生从今日起都脱离苦海，让他们不再做坏事，积苦因。

(3)喜：为别人身心快乐而高兴。

(4)舍：视众生如母，谁也不比谁重要或不重要。对于别人不论远近，都无偏好心或憎恨心，众生平等。

这就是四无量心。一旦你开始修行，你就该把四无量心当作你最关切的事。

❁ 发菩提心的结果

仅仅是发菩提心，就可以洗净无数的恶业，而且无限地扩大善业。你从一瞬间的菩提心所获得的功德，超胜于用铺满恒河两岸的珠宝供养每一尊佛！它的福泽无限无量！它是整个佛法的心脏。

❁ 后续行为：菩萨应有的两种道德行为

所有的菩萨业行，都完全从悲心生出，所以不要说："我已经为此观修好几个月了"。你要不偏不倚地为所有众生培养持续、普遍的大悲心。这两种道德行为是你要培修的：

1. 你要自己行善，即积集善法。

2. 并且鼓励他人行善，即利益他人。

不了解佛的话和圣人的心路历程，只执著于其中之一的无相禅修训练，将无法抗拒逆境。

谨记菩提心

要舍弃将使你在所有未来世中，忘记菩提心的“四黑业”。培养将使你在所有未来世中，永远记住菩提心的“四白业”。简言之，你为了激发愿菩提心，应该把所有利益和胜利给别人，所有的损失和挫败自己接受。



名词解释

白业

由纯净的心，所作的善业，能招致升天等光明的果报，称为白业。

黑业

以染污的心意（贪、嗔等）发起的恶业，招致地狱、恶鬼等黑暗的果报，称黑业。

3

寻求修持路上的引路人

拜上师

西藏密宗认为，无师则一切密法不能安立。密续本就有“继续、连续”的意思，密续的力量必须通过一个持续的、不间断的修行者——上师来保存和传承。修行者要受上师的灌顶和亲身训导才能在修行的道路上精进。

西藏密宗首重师承，将上师置于四皈依之首，总摄三宝，也就是上师为总相，佛法僧为别相。因为释迦牟尼佛是已经灭度的过去佛，弥勒菩萨为将来成就佛道的未来佛，上师才是现在的佛教密法所赖以传承的人。正如顶果钦哲仁波且对他的上师蒋扬钦哲曲杰洛珠仁波且写的赞叹：“他就像一艘载运众生渡过生死苦海的大船，一位引导众生登上解脱陆地的完美船长……他智慧和慈悲的温暖，将熔化我们的生命之矿，提炼出内在佛性的黄金。”

在藏密的各种仪轨上，每修一法，必先观想自己对面空中，在一棵如意树的中央树枝上，有八只狮子合抬着莲花月轮宝座，座上现出你的根本上师，身具三十二相和八十种好。本尊、佛、菩萨、缘觉、声闻、护法等一切圣众，于其座下周匝围绕。以上师居中，是藏密尊传承重法统的表现。

要修行殊胜、善巧的密续，比如要修持一位特定本尊，则必须由一位具资格的上师，带领我们进入本尊的坛城。每一位密续的本尊，都有一个不间断的传承，这个传承必须来自一位有圆满证悟体验的且持续修持的上师，才能够信任与依止。得到上师的灌顶和加持，我们的修行才可能得到成功。

一般来说，藏密上师要观察弟子三个月，甚至六年后，才可以开始传法。如果不是法器，不得轻传大法。弟子也要经过长时间的选择，才能开始依止上师。但是一旦确定师徒关系，则弟子对上师需像对待佛、亲生父母一样，恭敬顺从；上师对待弟子则要不遗余力地训导他，直至有所成就。

金刚上师必须具备的资格

密宗灌顶是一项非常严肃的传授密法活动，金刚上师必须具备灌顶的资格，即学问、戒行、密法修持缺一不可。开坛灌顶的金刚上师需要具备《上师五十颂》中所说的十三种德相和双十知识。除这些条件外，各续部还有各自的特殊要求。

十三种德相

即十三种优秀的品德

1. 严守戒律；
2. 具有大智慧；
3. 具足忍德；
4. 思想诚实；
5. 无欺诈行为；
6. 掌握用密咒和药物消除邪魔的法术；
7. 对众生有慈悲心；
8. 精通三藏义理；
9. 掌握“双十”知识；
10. 会塑造绘画坛城；
11. 善于解说密法；
12. 对佛法信念坚定；
13. 保持五根清净而心情温和。

『双十』知识

分内外密知识各十种

	十种内密知识	十种外密知识
1	善于观护轮破除邪魔；	精通制作坛城、观修坛城；
2	善于制作护身咒轮破除邪魔；	懂得观修各种瑜伽；
3	懂得瓶灌顶和密灌顶之法；	懂得各种手印；
4	懂得慧灌顶和第四灌顶之法；	懂得各种站立腿势；
5	懂得仇敌与其保护神的隔离法术；	懂得各种不同坐势；
6	懂得祀食运作法；	掌握各种诵咒法；
7	掌握诵咒的七种诀窍；	懂得烧供法；
8	掌握加速修持的各种特殊方法；	懂得各种敬供仪轨；
9	掌握安神开光之法；	懂得作法的决窍；
10	懂得修供坛城之法。	懂得迎送、收消诸法。

4

佛门中的净化、授权仪式

四种主要的灌顶仪轨

当上师与弟子都具备了资格，灌顶就充满了喜悦与智慧。灌顶不但是进入密续必须完成的仪式，它本身已具备了修行的超凡喜悦与体验。

藏密认为，接受灌顶能够让弟子与上师之间建立起一种沟通，它启发弟子内在的潜能，使之进入密续的道路，直到圆满成就。一个有效的灌顶，不但依靠上师的证悟，同时依靠弟子的恭敬心与修行层次，必须由上师与弟子共同参加，创造出适当的气氛。上师的责任是引导这个灌顶，使它真正接触到弟子的心灵。弟子必须抱着一种开放的、广阔的心胸，使自己的心处于包容的境界。这仪式当中包含了很多观想、禅修，它是一种带领修行者得到圆满体验的过程。如果你已得到出离心、菩提心与空性见的充分训练，将很容易在灌顶中去除错误观念的负担，而能获得真加持。

● 四种灌顶：宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶

在密法仪轨中，新弟子入门或者弟子要接受更高层次的秘法时，首先必须接受入门仪轨——灌顶。灌顶仪轨不是由某个上师随意创造的，而是完全遵从传承的密法经典的规定进行。灌顶基本上分成四大类：宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶。其中宝瓶灌顶又包括十四种灌顶，最常见的有瓶水、佛冠、金刚杵、金刚铃灌顶等等。具备的功德的上师，将水和冠等事物加授于弟子身上，涤除弟子的污垢，净化其身口意，并注入密续智慧，使其符合修持密法的条件。

接受过灌顶，信徒才有权听闻、讲说、修持密法，否则，就违反了密宗的戒令，会受到今生来世的惩罚。即便是修持者熟知、精通一切密法经典，若没有授予灌顶，则无论如何修持，不可能获殊胜之成就。即使获得一些微小的成就，师徒二人将堕入地狱。

当灌顶仪轨举行时，弟子必须在坛城中接受上师的灌顶。

● 正式灌顶仪轨三部曲

举行正式的灌顶仪轨，其程序可依次分成三部分：预备仪式、前行和正行。

1．地仪式：修造坛城

所谓地仪式，是指在灌顶坛城举行一系列法事活动。一般包括四部分：一、相地，指通过占卜获得坛城的方位、土地、形势、水势、土质等信息；二、气地，向选定的土地的主人和土地神，祈求起坛所占土地；三、治地，即

四种主要灌顶仪轨

在密法仪轨中，新弟子入门或者弟子要接受更高层次的秘法时，首先必须接受入门仪轨——灌顶。灌顶基本上分成四大类：宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶。如下图示清晰地说明了四大灌顶的各自的条件、作用及内容。

不同修持层次的人
不同等级的灌顶

条件1	条件2	条件3	条件4
身具金刚之功能者	言具金刚之功能者	意具金刚之功能者	三密皆净者
宝瓶灌顶	秘密灌顶	智慧灌顶	语句灌顶
净化眼、耳、鼻、舌、身、意六根	净化语垢，可使真言、坛城发挥威力	净化意垢	由有相到无相，可修大手印
可修行生起次第的三摩地法	可修气、三脉五轮、明点	可修事业手印，乐空双运	可证得光明空性不二的境界

4

相度腹行地祇(佛经上指的是匍匐行走之蟒蛇等)的方位，并发掘清除，按照仪轨修造坛城基台，以药物、咒语、三昧力（禅定力）及无上清净之力，涤净罪垢；四、护地，以金刚橛降服一切邪魔，为从此邪魔不人，修炼护轮，并加持护佑坛城。

2. 前行：预备仪式

所谓前行，指的是预备仪式，这一过程里最重要的是供养地居神和准备五种供养物。然后，金刚上师观想出誓愿本尊，恳请授予他实施灌顶的资格，进行供赞而行念诵。弟子预备的程序则包括：接受内灌顶；口启祈祷，承受接近；守护律仪，蒙被加持；净治口过，饮掌中水等等。此外为了占卜成就、驱除恶梦、息灭障碍需要采取相应的仪轨。

3. 正行：正式灌顶程序

正行就是正式灌顶程序。此程序按三个步骤进行：首先在坛城上空悬架线绳，称之为智慧线。线绳的材料、数目、颜色以及与之有关的加持等均需按一定仪轨施行。其后安立宝瓶，庄严修饰坛城。最后施行修习、供奉、颂赞本尊的仪式并正式灌顶。正式灌顶时道德上师应入坛城自受灌顶，以便取得向弟子灌顶的资格，同时要为弟子入坛城受灌顶而祈祷。弟子受坛城受灌顶时，按照仪规应额头应挂着蒙眼带入坛，分内入外入两步（挂起帷幕，以分其内外），望见坛场为准。

以上所述灌顶程序，主要是针对使用彩沙坛城灌顶而言，如使用唐卡坛城，则无需举行地仪式。

4. 灌顶结行

上师告诫弟子不得违犯14种根本戒行，弟子领命后献上曼扎供养。然后，一同念诵祈请文赞呗主尊，回向功德和祝福。

正常念诵是正常发音，瑜伽念诵是声发自内心，用心在念，气脉在身体里头震动，微微动摇。也可以控制不让它动，做到收放自如、恰到好处。人的念头要跟着人身体所受的种种感觉（受阴）走，它就会动，气脉不能通，就不能解脱色声。

真言密咒多从吸气时默念，呼气时不念，这是异于常人念诵法的。在念诵时也多与观想结合，有缘形、缘声等说，在《密宗道次第论》中对此有详透说明。

具体的几种灌顶仪式

修行者以供养和祈请作为灌顶的前行，金刚上师则为其除去所有的障碍。每一种灌顶都能使弟子得到特殊的精神境界，这相当于他的成长阶段。

铃杵灌顶



仪式中，上师以铃杵碰触弟子身上的五处，弟子体验大乐和空性。灌顶以洁净仪式结束。

❶ 金刚铃代表智慧，金刚杵代表慈悲，两者的结合象征藏传佛教的根本——慈悲与智慧的双运，空性与大乐的结合。

❷ 修行者接受金刚铃杵的灌顶，是为了使左右两脉的能量进入中脉。

❸ 在灌顶时，上师指导弟子观想左右两脉，右脉变成金刚和金刚杵，左脉变成佛母和金刚铃，两脉经过佛父佛母的灌顶后，得到净化。

❹ 清静弟子体内的太阳和月亮，并且授权他们达到本尊的成就。

❺ 铃杵灌顶净化语的污染，种下“金刚语”的种子。

许可灌顶的五种象征物

许可灌顶等同于孩童开始念书的阶段，是修行中的第七步。这个灌顶的目的在透过下面的五种象征灌顶物来清静智慧的污垢。这五种灌顶物是：金刚杵、宝珠、宝剑、莲花、法轮等。



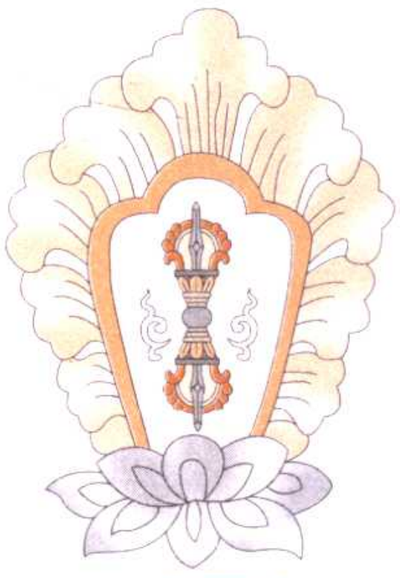
法轮

代表传播佛法，将利益带给一切众生，所传授的法是空性。



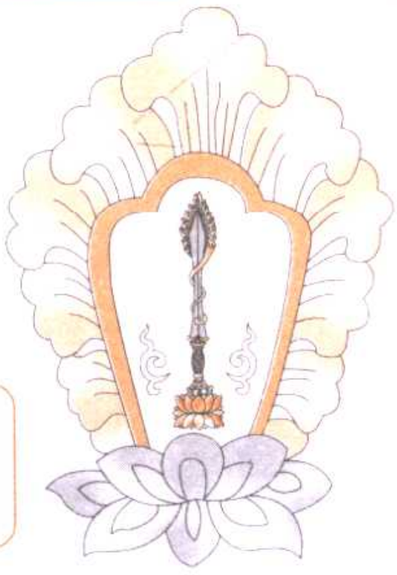
宝珠

象征获得宝生佛的智慧。



金刚杵

代表慈悲，净化语垢，种下“金刚语”的种子。



宝剑

代表斩断无明的智慧。



莲花

代表大乐和空性智慧。



四共加行

基础修持阶段一

“四共加行”是佛教宇宙人生观的四项基本观察，也是“使心灵转向宗教的四种思维”。上师告诫修学者要深思它们，思考它们的意义及它们如何影响我们的生活。这种思维性的修行，称之为“四共加行”。

在解释四加行之前，必须先讲解四共加行。它是佛教三乘共修之法，不论任何宗派修行者都会修学。因为它是能使修行者在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。这四种思维是：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦。

四共加行的功效远超过一切显密的正行，它是修行基础的基础，绝对不能等闲视之，否则一切修行皆无实益。佛教认为，“四共加行”远比深一层的大手印观想容易学，因此也就更有效力。所以，四共加行是大手印修持的主要先决条件。因此，在大手印修持中注入四共加行，即使少量，其效力还胜于修持现今通用的四部密续中所有的诵念和观修。

四共加行之所以有如此功效，是因为修行者如果不能彻底理解人身难得的可贵和易失的可悲，绝对不可能完全利用这个宝贵的人身真实修行；如果不能深切体会苦空无常和因果业力娑婆世界六道轮回的悲哀，而妄言行菩萨道，修大乘法，度一切众生成佛，那是不可能的。相反，如果我们把凡俗思想彻底转化之后，我们的兴趣就会从短暂的世俗事物，转移到长远的宗教事物，提供给我们在宗教修行上勇猛精进的基础。

四共加行在任何有关渐悟的开示中都有。这里，我们是以阿底峡体系为基础，为热望宗教的人而铺设攀登藏密学识的阶梯。这是宁玛达波综合噶当派和大手印二支体系而苦心发展出来的。值得提出的是，如果修学者不以不屈不挠的毅力修四共加行，则结果只会加强其“八世法”，而不能对接下来要修的四加行有所助益。

四种思维修持法

四共加行是佛教三乘共修之法，不论任何宗派修行者都会修学，因而是修行基础的基础，它通过四种思维修持——人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦，使凡俗思想转向宗教，为修行者在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。所以，绝对不能等闲视之，否则一切修行皆无实益。

轮回是苦

① 地狱有上万年的炼狱之苦。
② 畜生互相吞食，受人屠宰，遭受热寒之苦。
③ 饿鬼没有食物、饮料和衣物，互相打斗，有一万五千年之久。
④ 天界有堕落之苦。
⑤ 阿修罗好战，会遭受屠戮之苦。
⑥ 人有生老病死等八苦。

业与因果

种善因得善果
种恶因得恶报

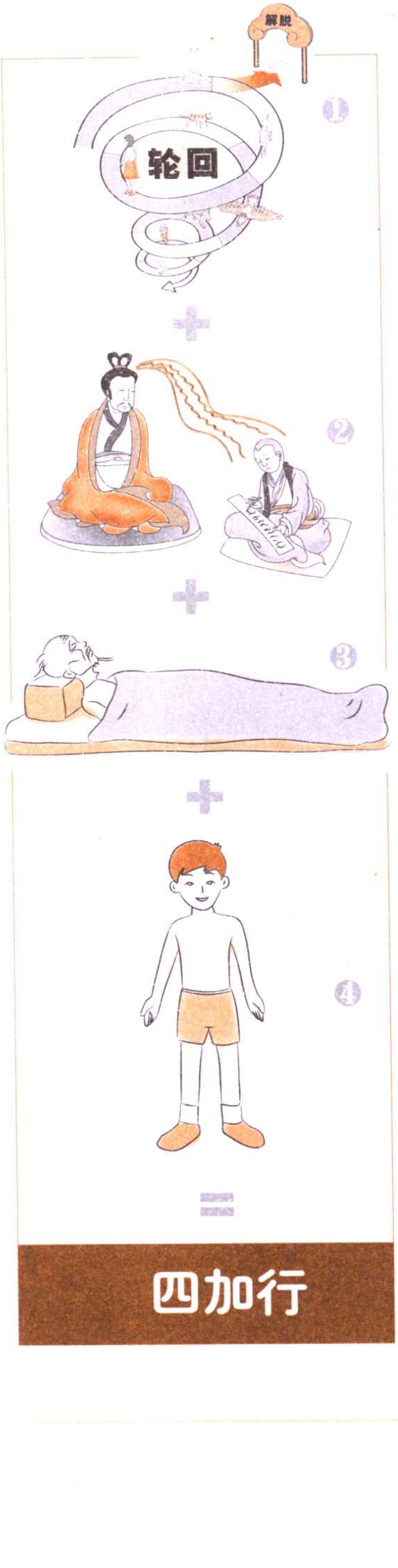
1 2
3 4

生命无常

① 宇宙万物、所有众生都在迈向死亡。
② 天灾人祸难料，我们不知将来如何死和何时会死。
③ 死后因业受报，没有人可以帮你，只有佛法和善行可以救你。

人身难得

① 在六道轮回中得人身，是非常幸运的。
② 人有特殊的身体、语言和心智等其他众生没有的资质。
③ 人比其他众生更容易体悟佛法，得到解脱法门。



名词解释

四共加行

分别是“人身难得”、“生命无常”、“业与因果”、“轮回是苦”。这是小乘、大乘、金刚乘三乘共同奉行的教理和共修之法，不论任何宗派修行者都应修学。因为它能使我们在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。如果不修四共加行，就没有办法进入第一个不共加行。

四不共加行

指藏传佛教密宗所独有的加行，四个教派的不共加行，在修持上各有不同。四不共加行的第一个是皈依大礼拜，第二金刚萨埵，第三献曼达，第四上师相应法。

八世法

就是“八风”，利、衰、誉、诽、讥、称、乐、苦。

四加行

1

彻底理解人身的可贵

人身难得

佛教认为，我们都已经具有人身，就要珍惜人身的独特性和价值。人身是独特的，因为人类特殊的身体、语言和心智禀赋，让他有独具选择和采取建设性行动的能力。人身是可贵的，因为人比任何其他众生更容易体会和悟证佛性——最有价值的觉悟境界。

要深刻地理解这些观念时，先要明了不如人类幸运的众生的能力，即在“八逆境”中的众生的处境；并且比较我们自己的理想处境和那些虽然是人却受困于某些非人环境，即“十六逆缘”者的处境；然后，再讨论隐含在人身的殊恩(“十福”)和责任。

● 人身为何是宝贵的

佛教认为，所有众生都有做坏事的自然倾向，做好事的众生则很少。即使是在这些极少数的做好事的众生中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三途的众生就多如大地尘沙。而神和人则极其少。而且，娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生，简直少得不足以构成轮回众生中的一个类别！这么少的人修习佛法，能正确学佛的更是少如白昼的星星。

● 人身易失

人身无时不受着许多可能致命的天灾人祸的不良影响，而且，我们还不知道死亡什么时候会发生。人无病无灾的生存下来，是很难得的。因为，生与死的唯一差别，只在于呼吸的有无，所以，人身是比泡沫还脆弱，容易被破坏的。像这样宝贵的人身，是难以再得到的。但是要做出轮回到下三途的事却易如反掌。

● 人有伟大的使命

佛教认为，由于生而为人，我们才有圆成佛果的能力，而这就是人生的伟大使命。

一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，称为“带业者”。前世学过佛法的“带业者”，这一世就容易对佛法和上师产生信心，这是他过去世白业复苏的象征。但这一世做坏事的人，轮回时会被“带”到下三途，而不再得人身。

人身难得的观修

宝贵人身的十福

首先，按照以下步骤观想：思考人身的优点，人具有八种机缘和十种福报，亦称之为“十圆满”，比一颗如意宝还可贵。

五种个人的五福

第一种：

你已获得人身，这与八逆境正好相反。

第二种：

你出生在一个佛法流传的地方。

第三种：

你的五官正常，可以了解任何开示。

第四种：

你已进入佛法的大门，与外道毫无关联，你的行为不会产生与佛法相违的结果。

第五种：

你已深信三宝。



得自别人的五福

第一种：

虽然这个宇宙的许多层界不断地成住坏空，使得佛的出现很困难，但，释迦牟尼佛毕竟已经出现在我们这个世界了！

第二种：

释迦牟尼佛已开示了深奥而广博的佛法。

第三种：

佛的教理并未衰灭，仍然流传着。

第四种：

学佛的人很多。

第五种：

立志修行的人，都能获得善心人的布施和支持。因此，修持佛法的人并不匮乏。



人身难得的观修过程

思索宝贵人身的十种福报

↓

思考不利于众生的八逆境

↓

解除十六种逆缘



有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们是谁？

《地藏经》说，他们是：

1. 不培养善行因的人。
2. 不累积相当功德的人。
3. 随波逐流、自甘堕落的人。
4. 烦恼不断的人。
5. 不怕来世受苦的人。
6. 极受烦恼所困扰的人。
7. 懒于修持佛法而且漠不关心的人。
8. 接受佛法却不遵从佛法的人。
9. 执著邪见的人。
10. 彻底相信邪见的人。

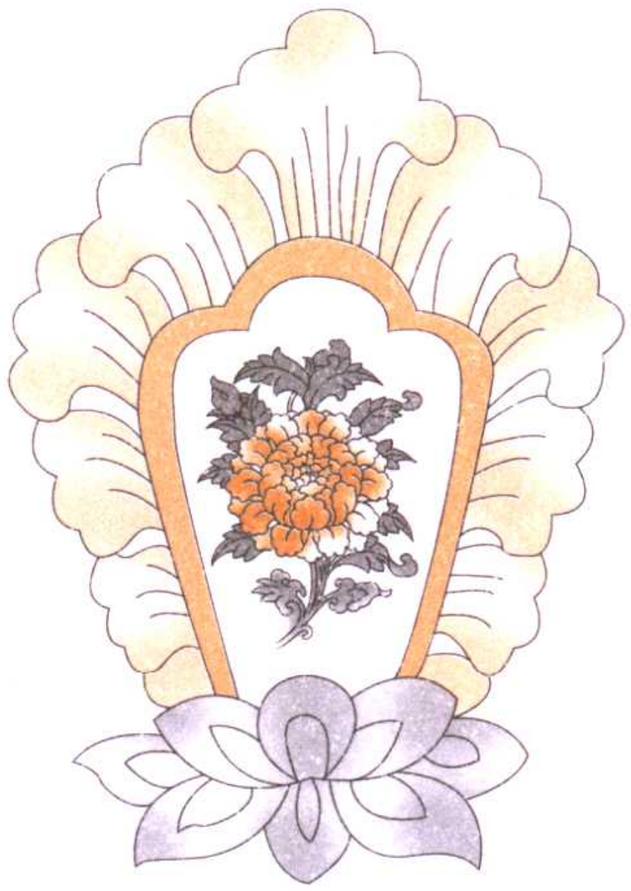


1

但是，如果你过于自诩人身的伟大和高贵，那么就构成了对其他众生的蔑视。因为所有众生都有佛性，而佛性是平等的，所以即使卑视一只昆虫也是错的。据说轻视别人的所造的业一旦成熟，你在这一世就会失掉你所珍爱的东西。下一世，你不是生在鬼道之中，就是生为被奴役的人类。

信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开发智慧。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。

但，如果有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人，充满坚定的信心和忠心的人，没有贪欲执着的人、念念在佛法的人和特别喜欢甚深妙法的人只需要教之以直指真如本性的道理，就用不着去观想和渐悟法门所采用的其他方便道。



不利于众生的八逆境和十六逆缘

不利于众生的八逆境

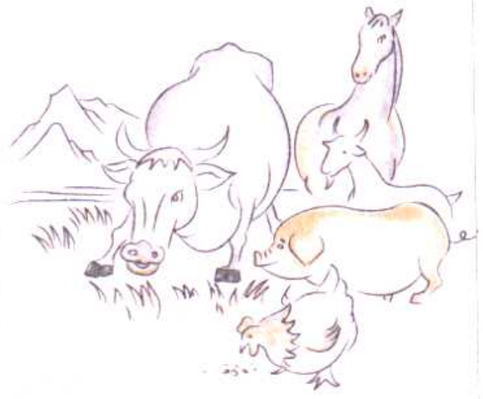
与具有十福的人相反的，处在八逆境之中的众生，都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，因此他们都缺少闲暇和机会学佛。这八种众生有下述缺憾：



1 地狱众生深受寒热之苦，从无间断。



2 饿鬼道有饥渴之苦。



3 畜生愚痴迷惑，没有理解力和求知力。



4 佛法还未流传到的边远地区，未开化的人无法了解佛法。



5 欲界、色界和无色界的长寿神祇，迷恋于世俗欲乐和定境，对佛法没有兴趣。



6 外道和天性就不喜欢佛法的人，都持有邪见。



7 在没有佛住世和三宝不被人知的黑暗时代里出生的人，他们所生存的世界，是荒凉的地方。



8 对语言世界一无所知的哑巴，无法把思想转到佛法上。

不利于众生的十六逆缘

一般人幸而没有出生在这不利于众生的八逆境之中，而是拥有八种机会。但是，虽然已获得可以修行佛法的人身，为了让修行更有效起见，必须先解除十六种逆缘：

> 假如受制于这十六种逆缘，修行者就不可能受到佛法的影响，因为这些逆缘会使他做出轮回下三途的行为。要是修学者现在没有这些逆缘，应该感到庆幸，并且应学习防止它们在未来发生。

客观环境造成的八逆缘

1. 因贪、嗔、痴、慢、疑五毒炽盛，而使人心智杂乱。
2. 受不良伴侣的影响。
3. 见解和修行错误。
4. 懒惰之极。
5. 由于过去的恶业，障碍养生。
6. 在别人主宰下作奴仆。
7. 由于恐惧死亡或没有衣食的来源等非宗教动机而学佛。
8. 学佛不真诚，但求名闻利义。

主观上使心与佛法隔绝的八逆缘

1. 他对其肉体、财富等有很大的欲望和执着。
2. 他品格粗鲁，行为卑鄙。
3. 他不惧怕上师所解说下三途(地狱、饿鬼和畜牲)的诸多痛苦。
4. 不管上师解说解脱有多乐，他仍然没有信心。
5. 他天生就喜欢做坏事。
6. 他对修行佛法就像狗对吃草一样的没有兴趣。
7. 他破坏了菩萨愿和其他愿的“根”。
8. 他破坏了对上师和道友的神圣誓约。

2

将对死亡的恐惧，化为修行的动机

世间无常

人要认识到有生必有死，并且完全没有理由期望目前所享有的事物不会转眼成空。上师劝我们要利用对死的恐惧，作为宗教修行的动机。

依据噶举派的观点，可以从五个基本方面观想世间无常：

● 想一想世间没有永恒的事物

宇宙万物、所有众生，都是无常的。外在世界都是生、住、坏、灭，最后为水火所灭，连微尘都不剩。如是观想。然后想一想："我该怎么办?"

● 想一想许多人都去世了

记住虽然有人比你老、比你年轻、或与你同样年纪，但更多的人都已经去世了。老和死似乎总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。在日常经验中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会影响到你。所以，你应该趁现在还有时间，及时思考："我的确必须勇猛精进修持佛法!"

● 反复想一想许多环境会致人于死

因为天灾人祸难料，我们不知将来如何死和何时会死。但只要我们积下了业，就逃避不了死亡。因为不知道何时会死，现在就要热切地观想这个思想："我将发生什么事?"

● 观想死亡的那一刻会发生什么事

谁也不想死，但死总是不请自来的。做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，他经验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。因为死时的心境强有力，即使是莫不经心的不良念头，也必会使他轮回到下三途。因为你自己的轮回，取决于你自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯!

● 想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，什么也带不走。死后丧失了心的控制力，就会像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴身的险恶过程。你做过的坏事绝对没有办法让它不算数，但神圣的佛法和善良的行为将帮助你。现在，观想："假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。"总之，从现在开始，唯一要做的事是修行佛法。不能随心所欲，必须把修行变成你生命的一部分。

观想生命无常，精进修佛

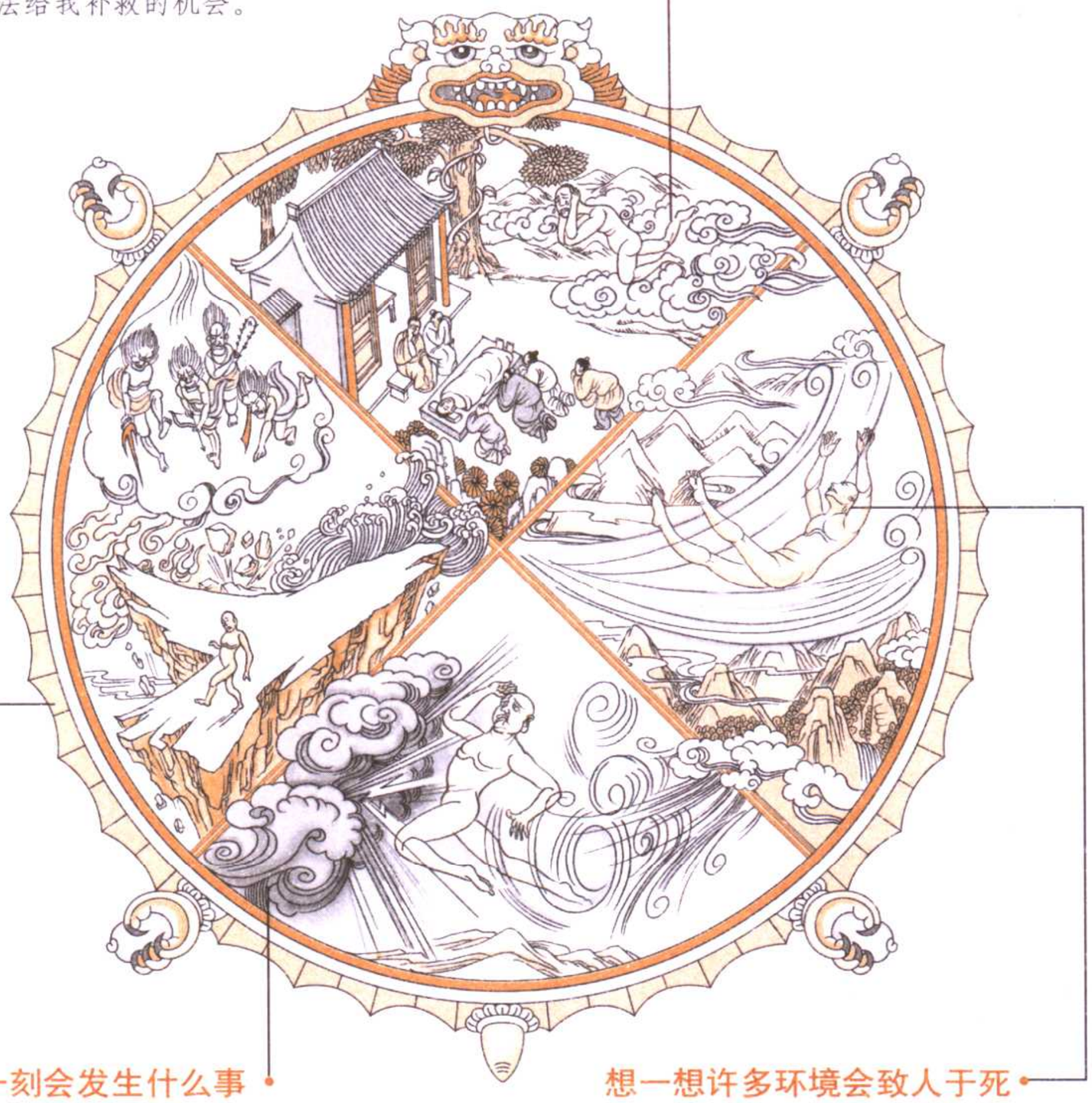
一个人要知道有生必有死，死亡是无常世界不可避免的一个过程，我们要将对死的恐惧，化为宗教修行的动机。可从以下方面进行观想：

想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，也不能带走任何可用的东西。死后会丧失心的控制力，就会像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴身的险恶过程，背后有你的“黑业”和“白业”在追逐着你。在这种情况下，只有神圣的佛法和善良的行为可以帮助你。所以趁现在，观想：“假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。”

想一想许多人都去世了

老和死总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。总有一天，无常也会影响到你。所以，应该趁现在还有时间，及时思考：“我的确必须勇猛精进修持佛法！”



观想死亡的那一刻会发生什么事

做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，将体验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。任何漫不经心的不良念头，都会致使他轮回到下三途。所以，自己的轮回取决于自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

想一想许多环境会致人于死

许多环境会致人于死，如雪崩、落物、闪电、重击、体内的疾病等，我们不知将来如何死和何时会死。因此，现在就热切地观想思考：“我将发生什么事？”

相关链接

《菩萨藏会》中列举了九项突然去世的原因

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

3

认识轮回与解脱的关键

业及因果

业及因果，在佛法中是很深奥而广泛的。只有达到悟证的人，才已澄清有关“业及因果”的疑问。一般人并不真正了解它。但一般说来，可以总结为一句话：善因生乐果，恶因生苦果。

佛教认为，一个人所做的、所说或所思的，都是“业”；“因”是激起业的情绪或意图；“果”是由业和因所产生的体验。果很少是在下一世之前经验到的，而且可能要在许多世以后才能经验到。

业被认为是累积的，每一个人都把他自己独特的积业由一世“带”到另一世。这种累积的业包含轮回的惯性。我们必须在受尽自身的业果而不再造新业时，才能停止轮回。

依据它们的动机和结果，业可以分二大类，即导致轮回的业和导致解脱的业。业在本质上并没有好坏之分。轮回的业，是那些由无明和从无明产生的冲突情感(惑)所激起的。这些轮回的业会导致“再生”。我们接受什么样的再生，完全决定于我们的业是“善”多还是“恶”多。业也可以分为“有功德”或“无功德”，其分别在于它们会导致较高或较低层次的轮回存在。没有功德的行为，可以归类为“十恶业”，会导致轮回到下三途。有功德的行为，包括布施等，如果其动机不是达成涅槃的欲望，就会导致轮回到天道或人道的较高境界。镇静的行为，如含有执著的三摩地，会导致轮回到色界天或无色界天。

另一个主要的类别，是“导致解脱的业”，包含那些由想从轮回解脱的欲望所激起的善业。虽然，一切善业都将产生幸福，但轮回中的幸福并不很受重视，因为它是那么脆弱，只有解脱才能提供永久的幸福。

这些都是旨在劝我们避开恶业，培植善业。虽然，宗教修行终会摧毁轮回之业的情“根”，但是简单的身戒，被认为是一种好的开始。

● 导致轮回的业

业的累积，是轮回受苦的根。恶业归咎于烦恼，烦恼又归咎于我执的痴。无明则是痴和一切烦恼的根。因为无明，我们不知道轮回来自何处、轮回的性质为何、何种业因果报有益、何种业因果报有害等。我们处在黑暗之中！

依照这种过程，我们把“自我”这个名称用来指那非“实在的独立的自我”，然后执著于这个“自我”。基于此，对于究竟实相的怀疑，以及许多其

恶业得恶报，善业种善果

十种恶业

身的三恶业

一 杀生

有意识的杀害任何众生。

二 偷盗

将别人的财物偷走。

三 邪淫

非人而淫；非时而淫；非地而淫；非体而淫。

口的四恶业

四 妄语

有意识地说谎话。

五 两舌

说挑拨离间的话。

六 恶口

揭短而伤害他人的感情。

七 绮语

闲聊、唱淫歌、跳淫舞、说笑话等。

意的三恶业

八 贪欲

贪婪别人的金钱、妻子、名声等。

九 嗔恚

嫉妒别人的幸福或好运。

十 邪见

不信三世、因果、三宝。

↓

恶报

1. 当十恶业中的每一个都完全成熟了，就会轮回到下三途。
2. 即使轮回到人道，也会因为恶业导致多种忧患。如杀生会短命，偷窃会贫穷。

相反

这四项分别指，发愿持戒或与别人结婚者而淫；妻子怀孕时而淫；接近上师、庙堂或佛塔而淫；以口腔或肛门而淫。



非善非恶业

散步、运动、睡觉或闲坐等活动

↓

非善非恶报

这些业不发生影响力，不会发展成好的经验或坏的经验。但在浪费人生，最好将这些时间完全用来行善。

十种善业

身的三善业

一 不杀生

不杀生而护佑众生。

二 不偷盗

不偷盗而布施财物。

三 不邪淫

不邪淫而行为端正。

口的四善业

四 不妄语

不妄语而言谈忠实。

五 不两舌

不两舌而平息争吵。

六 不恶口

不恶口而谈吐文雅。

七 不绮语

不绮语而言必及义。

意的三善业

八 不贪欲

不贪欲而喜人运好。

九 不嗔恚

不嗔恚而顾念他人。

十 不邪见

不邪见而信仰佛法。

↓

善报

将在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

3

他颠倒的想法也就产生了。而后，我们会执着支持“自我”的各种事物如身体、财富等，因而傲慢、嫉妒和贪婪生起；我们会嫌恶“别人”，因而爆发怒火和嗔恨心等。

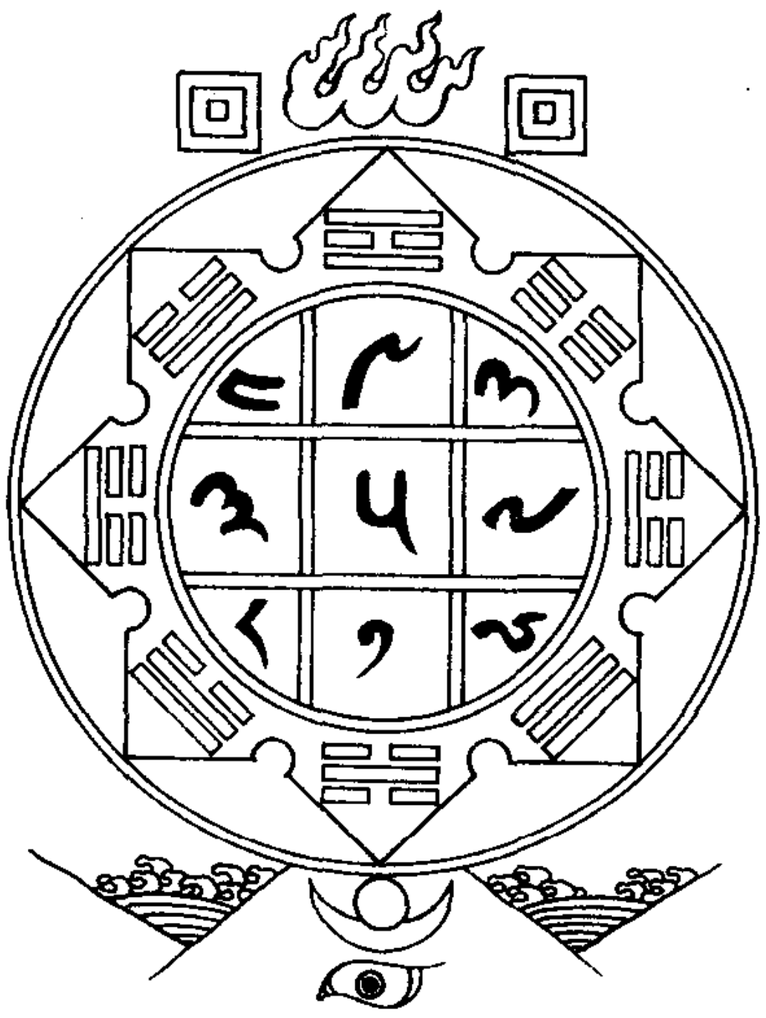
假如除去了情绪上的三毒——痴、贪和嗔，业就不会积聚。没有业的话，果就不会产生，所以必须全力祛除这三个导致轮回的根。

导致解脱的业

要想达到解脱的目标，首先你必须以非出离轮回不可的决心为因，而在行为上择善固执。然后，你将达到一心不乱的三摩地境界。结果，借着体悟“无我”的智力，你将了解无常、苦、空等的一般和特别性质。你以前所累积的业，目前虽然妨碍着精神方面的进步，也将被铲除，不再发生。当你的苦难终于受尽时，你将达到被称为“解脱”的不二证据。所谓，达到“解脱”或“涅槃”，并不需要到达另一个地方或变成另一个人。

总述

善业的果是幸福；恶业的果是苦难，别无他物。这些果不是可以互相交换的：种瓜得瓜，种豆得豆，丝毫不爽。



八种天界特质

修行者必须发展著名的“八种天界特质”的性格，因为这是在未来世积聚大功德的基础。它包括：

特质	发展天界特质的行为
❶ 长寿	因为你已停止杀害其他众生。
❷ 面貌姣好	因为你已供养灯、衣服等。
❸ 出身高贵	因为你已虔敬上师和道友。
❹ 财富	因为你已布施给贫寒的善知识、病人和穷人他们所需要的东西。
❺ 说话有权威	因为你只说过建设性的话。
❻ 巨大的权力和影响力	因为你已对三宝和父母供养好东西和祈祷。
❼ 男子身	因为你已对人友善，并解救动物免于阉割。
❽ 富有各种力量	因为你已乐于助人，而且其动机不是为了履行宗教义务。

要想达到解脱的目标，首先你必须以非出离轮回不可的决心为因，而在行为上行善止恶，并且持之以恒。然后，你将达到一心不乱的三摩地境界。结果：借着体悟“无我”的智力，你将了解无常、苦、空等的一般和特别性质。你以前所累积的业，目前虽然妨碍着精神方面的进步，也将被铲除，不再发生。当你的苦难终于受尽时，你将栖息于被称为“解脱”的不二证悟。所谓，达到“解脱”或“涅槃”，并不需要到达另一个地方或变成另一个人。



一旦你不再有轮回的欲望，你必须学习舍弃它的因：恶业。不管是否有人在看，都要老老实实地行善、止恶和遵守神圣的誓约，以期获得解脱。



4

六道轮回充满了苦

轮回是苦

佛教认为，六道轮回，其中任何一道，都充满了苦，没有持久的乐。就算是从前被誉为天赋最厚的人道，也有与生俱来的八苦。人一旦认识到轮回是苦，就能凝聚我们日益增强的信心，确信解脱是唯一值得追求的目标。

● 地狱

1．八热地狱

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

2．阿鼻地狱

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

3．八寒地狱

对那些出生在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是冰天雪地。由于刺骨的冷风暴，他们全身龟裂。即使在他们十亿年的生命终了以前，他们早就生而复死、死而复生地受无数次同样的苦了。

4．杂项地狱

那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经验的苦，跟其他地狱一样剧烈。

● 饿鬼

饿鬼找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增却只能找到黏液和粪便的情形下，他们被绝望的追寻弄得精疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚了下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打斗，每一饿鬼都认为别人是他的敌人，他们可以活到一万五千年之久。

● 畜生

海中的动物挤得像水中发芽的麦粒。他们被海浪冲着到处游荡，他们靠

六道众生各自承受的轮回之苦

六道众生

地狱

八热地狱

众生所受之苦

所有山谷、河流和湖泊都是烈火熊熊的红铁和炽热的铜，树木发出如雨般的剑和其他尖锐武器。居民享受不到片刻的休息，而不停地遭受野兽和厉鬼的杀戮。

阿鼻地狱

每天受阴火焚烧，痛苦难当，每当被烧成骷髅之后，又被泼上还魂水再生，又要再次受到阴火的焚烧，实在太痛苦了。



八寒地狱

所有山谷都是冰天雪地。由于刺骨的冷风暴，他们全身龟裂。他们生而复死、死而复生地受无数次同样的苦，这要持续10亿年。

其他地狱

他们所经验的苦，跟其他地狱一样剧烈。

饿鬼



饿鬼找不到食物、饮料和衣服。他们不停地互相打斗，每一饿鬼都认为别人是他的敌人，这样的痛苦长达15000年之久。

畜生

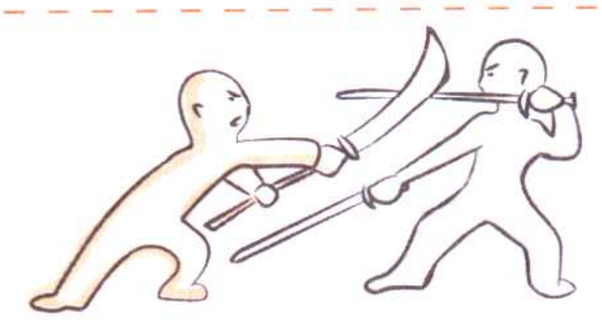


海里、天上和林里的动物互相残杀，受到猎人的侵袭，终日处在恐惧的折磨下。家畜或家禽，若不是要拉车犁田，就是等着屠宰当肉吃或皮革用。它们是愚蠢的，还像地狱众生和饿鬼一样地遭受热寒之苦。

天界

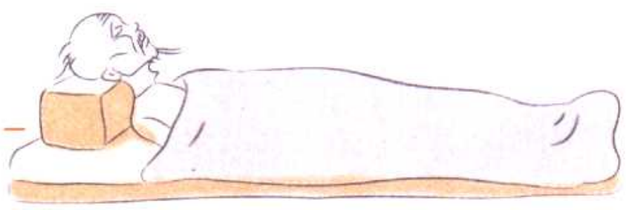
这里的神祇，耽于他们所过的快乐生活，不喜欢佛法。在他们善业受报完了以后，下一世会堕落到地狱或其他地方。他们会体验到堕落的苦，像鱼在热沙之上翻滚。

阿修罗



因为阿修罗天生只知道争斗，他们所累积的功德是微弱的，他们不喜欢佛法。他们在战争中被打败了，被屠杀时痛苦异常。

人类



在人界中，生、老、病、死、求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦，这八种苦是人类常会有的苦。

4

着互相吞食而活下去，终日在恐惧的折磨下。甚至那些生活在空间较大的森林的动物也不快乐，总是担心猎人的侵袭，它们互相残杀。家畜或家禽，若不是要拉车犁田，就是等着屠宰当肉吃或皮革用。它们是愚蠢的，除了愚蠢之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样地遭受热寒之苦。

天界

欲界天的神祇，耽于他们所过的快乐生活，因此不会想到佛法。在他们的生命终了之前的七天，他们会看到五种死的征兆。他们看到下一世会出生在地狱或其他地方，他们体验了堕落的苦，像鱼在热沙之上翻滚。

当他们的善业受报完了以后，就是四禅天(色界天)和无色界天的神祇也会感到三摩地减弱，逐渐堕落。

阿修罗

因为阿修罗天生就羡慕神祇的荣耀，他们只知道与神祇争斗而已。他们所累积的功德是微弱的，他们不喜欢佛法。他们在战争中被打败，被屠杀时痛苦异常。

人类

除此生、老、病、死四种痛苦以外，还有求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦四苦，这八种苦是人类常会有的苦。这在第二章有较详细的介绍。所有轮回的一切众生共有的三种苦：

1. 苦苦

简单地说，下三途众生所经验的苦，及天、人所经验的病苦，恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。

2. 无常苦

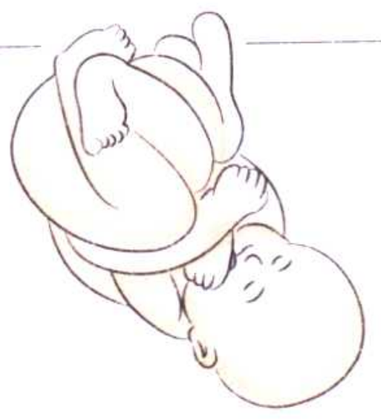
当你过着安和乐利的日子时，生活似乎很快乐。但转眼间，世事无常，变化的苦又来到了。

3. 依因缘条件存在之苦

上述二种苦都是因为五阴聚合的缘故。这是所有众缘合和的生命所隐含的苦。在五阴中找到立足点以后，三界的许多苦都产生了。因此，不管出身是贵或贱，都不能避免轮回的本质：三苦。舍弃想念，根除贪著，彻底摧毁依缘生存的欲望，想一想解脱的大乐！

人的生老病死各有五种苦

在人界中，生之苦就像老鹰抓走小鸟一样，老之苦就像母骆驼丧失了幼驼，病之苦就像罪犯走向监狱，死之苦就像一个人被刽子手追逐着。它们都各包括五种苦。



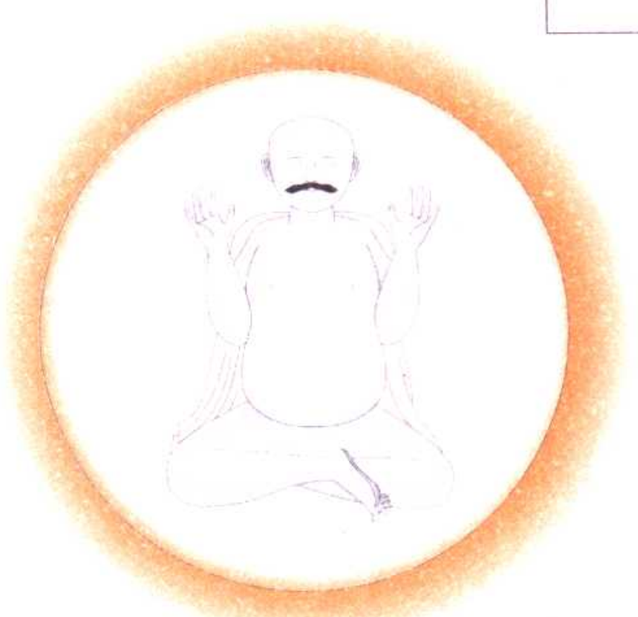
生的五种苦

(1) 生带来被生之苦——因为出生时极端痛苦。
(2) 生也许会带来出身卑微之苦——因为被生的人已“播了”烦恼的“种子”。
(3) 生是苦的基础——因为老、病、死来自于生。
(4) 生是惑的基础——因为惑渐渐扩大，我们不断造业。
(5) 生隐含着面对毁灭时的无力之苦。

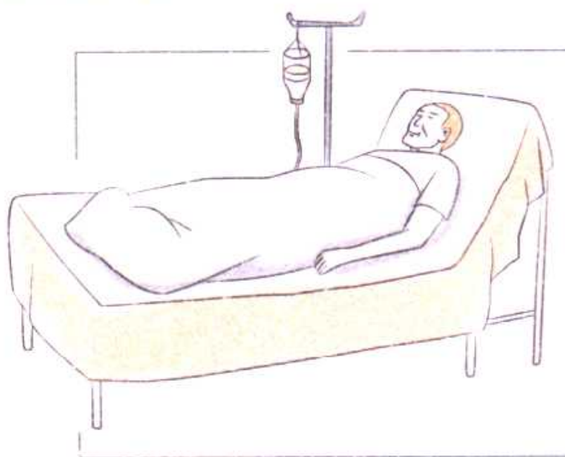
老的五种苦

(1) 容貌衰退。
(2) 身体退化。
(3) 精力减退。
(4) 感觉迟钝。
(6) 财富减少。



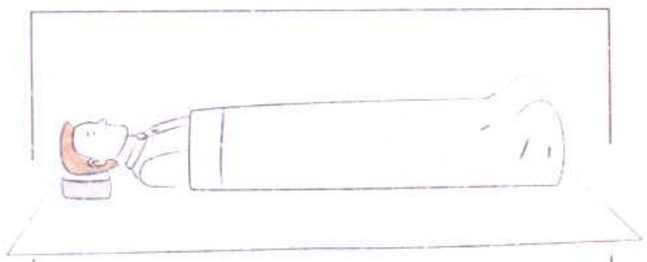


病的五种苦



(1) 挫折和焦虑的增加。
(2) 身体的自然变弱。
(3) 无法享受愉快的东西。
(4) 必须依赖不愉快的事物。
(5) 渐渐接近生命的尾声。

死的五种苦



(1) 离开财富。
(2) 离开权力。
(3) 离开侍者和朋友。
(4) 离开肉体。
(5) 激烈的悲痛。

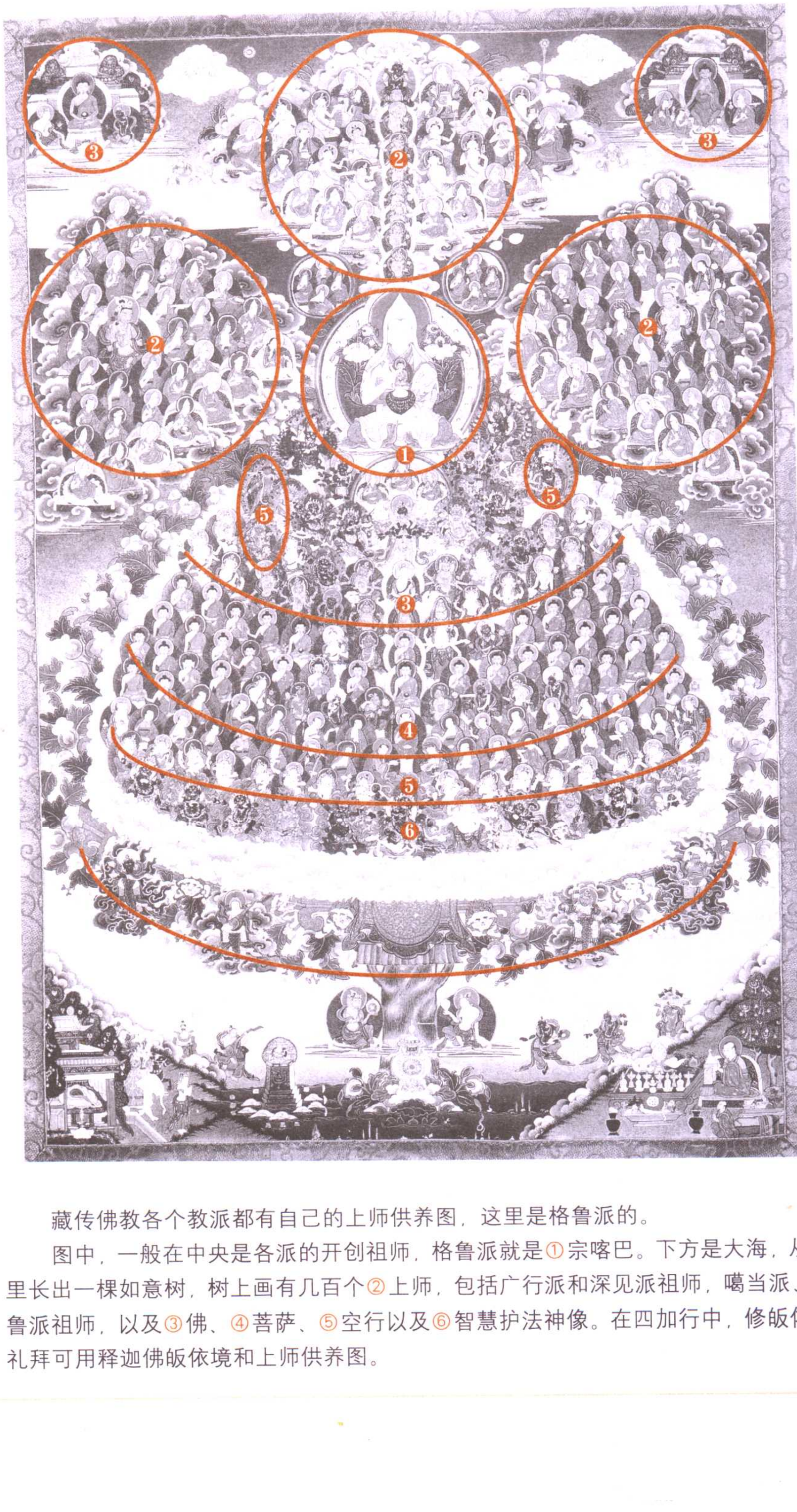


四不共加行

基础修持阶段二

所谓“四不共加行”，是指藏传佛教特有的一套严谨而完整的修行方式与次第。这一套修行次第并不是一开始就有的，而是经由很多祖师、圣者、成就者不断精进，最后融铸成一套修行方法。“四”就是有四种，“加行”就是准备进入佛法之流，转凡心向道的先前准备工作。四不共加行的第一个是皈依大礼拜，第二金刚萨埵，第三献曼达，第四上师相应法。下面的仪轨依据噶举派的经典讲述。

上师供养图



藏传佛教各个教派都有自己的上师供养图，这里是格鲁派的。

图中，一般在中央是各派的开创祖师，格鲁派就是①宗喀巴。下方是大海，从海里长出一棵如意树，树上画有几百个②上师，包括广行派和深见派祖师，噶当派、格鲁派祖师，以及③佛、④菩萨、⑤空行以及⑥智慧护法神像。在四加行中，修皈依大礼拜可用释迦佛皈依境和上师供养图。

1

皈依三宝、磕长头、反复诵读皈依神咒

皈依大礼拜

修行者在完成四共加行之后，上师就会指导弟子开始修第一加行，即皈依大礼拜。皈依这一仪轨贯穿于修法的始末，是一生都要持续进行的。

在修完四共加行之后，就可以开始修第一加行——皈依大礼拜。在这个过程中，一般要先念诵仪轨中的观想文，同时做下面的观想。

一个清净的辽阔平原上，有一个湖泊，湖中充满清澈的八功德水。一棵如意树伸出湖面，分成五枝，一枝在中央直指上方，另四枝分别指向东、南、西、北四方。

上师

在五根树枝的中央树枝上，坐着根本上师，他现金刚持相。在他的头顶上，垂直坐着大手印传承的历代上师。围绕在上师四周的天空中，坐着大成就者，他们看起来像一团云彩。

本尊

在东方树枝上有莲花，莲花上有日轮，日轮上躺着一具尸体，金刚亥母立于尸体上，另有五大金刚本尊，以及四密续或六密续中其他一切本尊等，皆立于莲花日轮上，并有许多侍者围绕。

佛、法、僧

在南方树枝上，也有一狮子宝座，上有莲花和月轮，释迦牟尼佛坐在月轮上，周围有贤劫及十方三世一切诸佛围绕。在西方的树枝上，有佛法的十二部经典。在北方树枝上，坐着无数的大乘菩萨和小乘的声闻、僻支佛。

护法、勇父、空行母

在皈依树下面，有无数的护法，包括护法、勇父和空行母等，最主要的是大黑天、吉祥天母。观想你面对这些皈依境，无量众生围绕在你四周。引领这一群你所召集来的众生，都以身口意同向皈依境礼敬，同声念诵数百上千的皈依文。然后，念菩萨愿三遍以产生为众生求取正觉的愿望。再念欢喜祈祷文。此时，再祈求遍发菩提心，圆满菩萨行。再念四无量心祈祷文三遍。

然后，观想皈依境，宝座等皆化为光，溶入自身，观想你的身口意与你的根本上师金刚持相应，不可分离，然后让你的心自然地歇息。最后念回向功德文。这样一个完整的仪式才结束。

皈依的内容和仪式步骤

所谓皈依处，也就是修行者精神灵感的来源和依止的力量。藏密有六皈依处：即三宝和三根本，三宝是佛、法、僧，上师、本尊、空行母等三根本是密乘特有的。

六皈依处



三宝——显法的修行方式

佛 指过去、现在、未来的智慧大师；

法 指关于如何修正佛果的法门教义；

僧 指有着极高修为、明了证悟方法的修行者组织的团体。

显法修行者应每天忆念三宝，日夜间各三次。密法修持者则会在进行观想前颂读一遍祈求三宝的经文，以表明遵循先显后密的修持传统。

三根本——密法的修行方式

上师 是所有加持的根本。

本尊 是所有成就的根本。

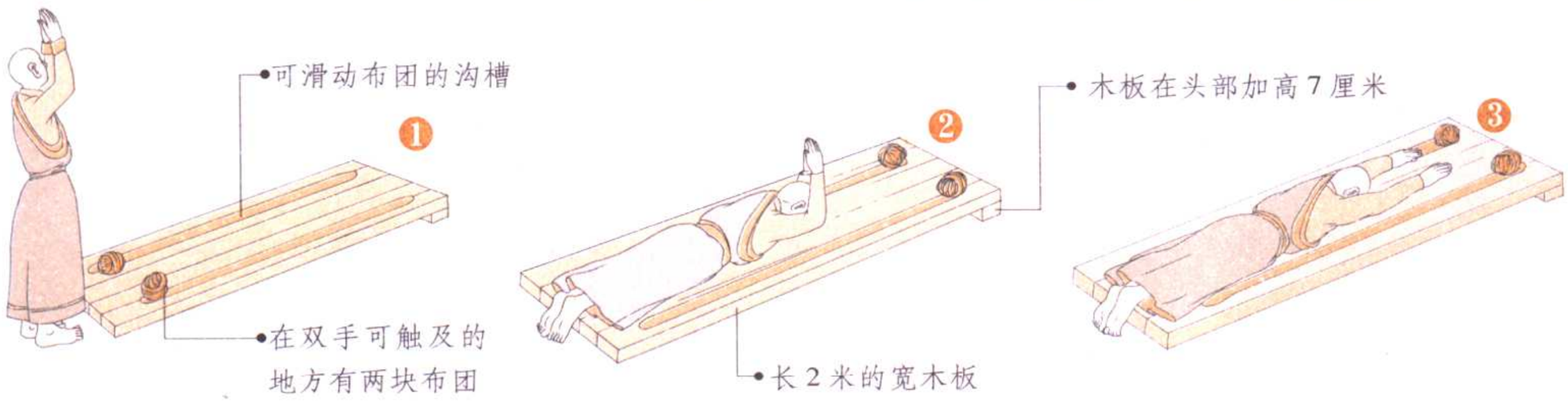
空行母和护法 是所有佛行事业的根本。

在实际的密法修持中，三宝则被三根本所取代。甚至认为根本上师一人，就可以含摄六皈依处。

藏传佛教倾向于同时进行显法和密法的修持，不过，当将两者分开来谈论时，则是以三宝指称显乘的根本，三根本指称密乘的根本。显法修持者是从三宝中寻求灵性与指引的人，密法修持者则是皈依三根本的人。如果皈依做得如法，皈依就包括显教和密乘之渐进觉道的大部分修持。否则，就会远离修证大道，陷入泥坑。

皈依大礼拜的仪式步骤

皈依大礼拜是藏密修行者每天修持各种加行开始和结束必不可少的部分，这比普通的礼顶稍具强迫性。



㈠ 修行者双脚并拢，双手合掌举至额头、嘴部和胸部，然后相续使双膝、双肘和头部着地。这种动作要重复三次，多在大师和佛像面前拜三次。

㈡ 一般使用朝拜装置的人（如上）需蹲下用手触摸布团，沿沟槽向前推动至顶部，使双膝、双肘和头部依次着地。

2

贯穿一生的净化手段

观想金刚萨埵

观想金刚萨埵不仅是加行仪轨中的一种，还是修行者可在一生不时重复的净化手段。

在皈依大礼拜和发菩提心之后，修行者必须先要祛除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身口意三恶业，以及那些业力的因——无明。观想金刚萨埵和念金刚百字明咒可以净化恶业，保证未来修行的功效。

● 两种金刚百字明咒

“百字明”的咒文其实不一定恰好是一百个字母，一般说来有二种：第一种是源于释迦牟尼佛号密续的“如来百字明”；另一种是“金刚萨埵百字明”，在许多密续中都有。其中本尊呈寂静相或忿怒相。下面将介绍寂静单身金刚萨埵百字明各阶段的观想。

● 观想金刚萨埵

现观图

当你念诵观想文时，就这样想：

头顶上，出现一个“邦”字，化为莲花。莲花之上有一个“阿”字，化为一个月轮。在莲花和月轮之上有一个“吽”字 化为白色的五股金刚杵，在五股交会处写着“吽”字。这一个字射出五彩光，供养诸佛菩萨，利益众生，然后光又收回到“吽”字之中。整个金刚杵幻化为金刚萨埵，并与你的根本上师融为一体。

金刚萨埵的圆满形相

金刚萨埵的身体具有佛的三十二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他白身色，一面二臂，右手托五股金色金刚杵于胸前，左手握银铃在身边；菩萨坐姿，右脚稍为向外伸，左脚向内缩；他头戴珠宝冠等庄严饰物，头顶的发髻上坐着他的上师——阿閦如来佛；他的上下衣，用珍贵的丝绸制成，飘逸潇洒。

他看起来像是什么实体也没有，如同水中之月影。额上有白色的“嗡”；喉上有红色的“阿”；心上有蓝色的“吽”。

观想金刚萨埵的八大步骤

1 在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上

2 祈请他清净你的业障

3 念赞颂文，并观想净化过程

4 念百字明咒，同时用念珠计算念的次数

5 念忏悔祈祷文

6 观想金刚萨埵正在加持你

7 观想化空、静坐

8 回向功德



噶玛噶举派各支系所用的密法基本相同，但是，由于传法上师的关系，可能稍有出入。本文所述的修法步骤和观想，如果与各位以前所学者有不同之处，请依照你的上师所教授者为准，千万请勿疑谤。

2

金刚萨埵化成十方诸佛的总集体

他的心间有莲花和月轮，在月轮上有白色的字，百字明咒的字母也是白色，以顺时针方向，从字正面开始环绕着字，字面朝外，像一条蛇一样的盘绕咒文。

光从字和咒鬘射出，召请十方三世的佛菩萨降临。他们都化光收入金刚萨埵身中，金刚萨埵即成为十方诸佛的总集体。

● 祈请金刚萨埵消除业障

念祈祷文，观想清净业障的过程：

观想白色甘露从金刚萨埵心中的种子字“吽”和咒鬘流下来，充满他的整个身体。然后再从他右脚的大趾流出，以光的形式通过你的头顶，进入你的身体。

你从无始以来累积的一切业障，都变成烟垢；你身体中的一切疾病，都化为脓血；附着你身体的一切魔障，也都变成各种毒虫；构成你身体的一切实质，包括肉和血，像在起泡的水中的冰块一样，被甘露带走，从感官的孔道和毛细孔中排出，流入大地。

观想在你的身体被智慧甘露洗净后，多余的甘露从你的头顶上，与金刚萨埵的脚相接触处溢出。

● 结束金刚萨埵观想

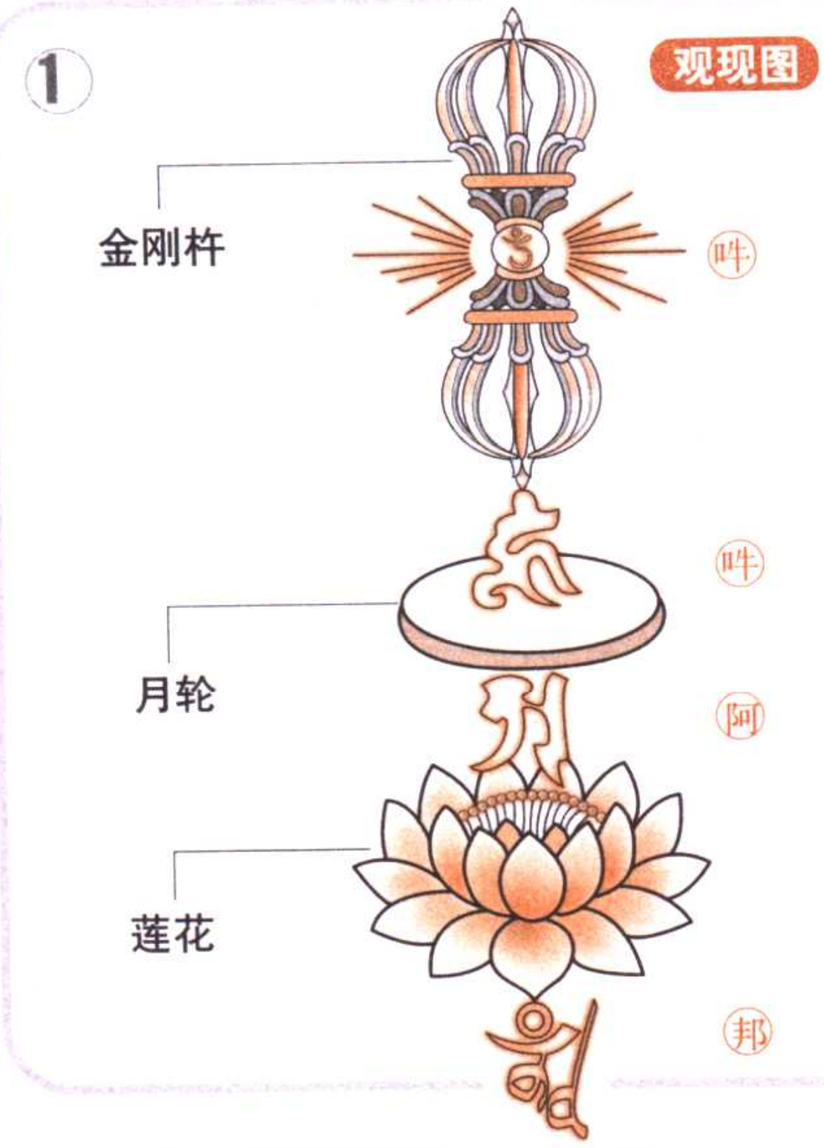
以上步骤要一次又一次地重复，直至观想清晰。观想时不要心猿意马，然后不快不慢清晰柔和地念诵百字明咒或六个字的短咒。最后，两掌合十在胸前，虔诚的念忏悔祈祷文，起句：“本尊，因我愚蒙……”然后，金刚萨埵听了你的忏悔之后，微笑地心生欢喜，他说：“哦！佛子，你一切的恶业、障碍和罪过，从今日起被清净了。”然后，金刚萨埵化为光，溶入你的身体。此时，他的身口意和你的身口意合为一体，让你的心静住于无念。在每一次修法结束时，都要回向功德。

● 修持成功的征兆

恶业被涤清的征兆，在此传承的权威经典里，都有极其详细的说明。最直接的体验是，你会感觉到健康良好、身体轻巧、睡眠减少、思路清晰和看见证悟的曙光。

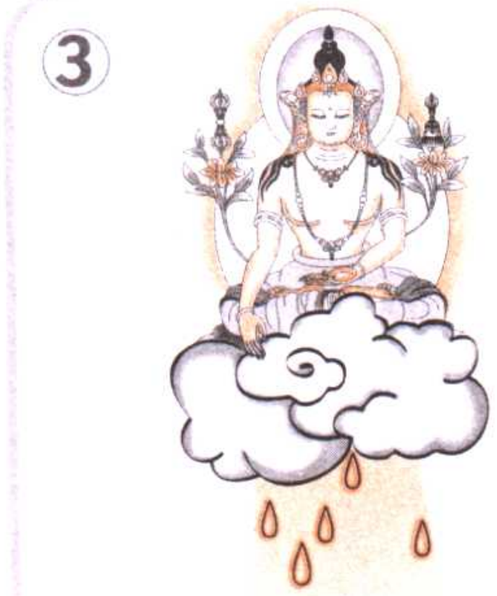
金刚萨埵现观图

观想金刚萨埵的过程是这样的：在头顶上，种子字“邦”字化为莲花，接着变为“阿”字，化为轮，最后化为白色的五股金刚杵。接着，整个金刚杵化为金刚萨埵，与根本上师融为一体。第三步，祈请金刚萨埵以光和甘露的形式消除你的业障。

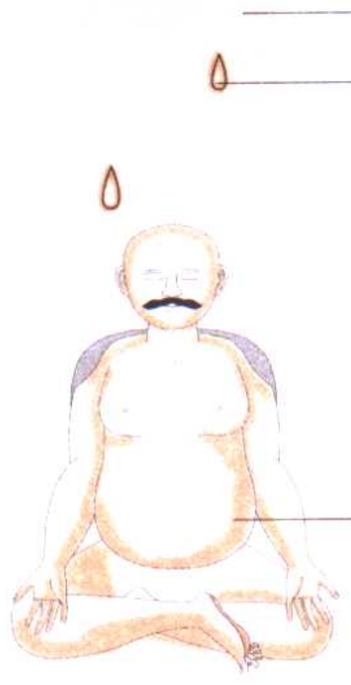


整个金刚杵化为金刚萨埵，与根本上师合二为一。





金刚萨埵成为十方诸佛的总集体。



金刚萨埵化为光融入修行者心身，三密相应。

智慧甘露，净化身心。

一切疾病，都化为脓血，流出。
一切魔障，都变成各种毒虫，溜走。
肉和血，被甘露带走，从毛孔中排出，流入大地。

3

观想曼荼罗

供养仪轨

献曼荼罗是四加行之第三加行，借献曼达以聚无量功德。这是佛为利益一切众生而开示的方便法门，并非佛菩萨需要这些物质。一切供养，皆是空性。对未了解空性的众生而言，作献曼达供养是一种心念转化的训练，可消除执著。

实物供养

按照藏密传统，坛城前必须摆放八供——水、水、花、香、灯、涂香、食子、乐器等，八供是最简易的一种实物供养，在大寺院里，有一千组八供为供养，供养愈多，积聚功德愈多，但不能为供养而供养，而且不应过于执着功德。

一般佛堂八供之意义

供品名	代表实物	功 用
水	水	供养诸佛菩萨饮用
水	水	供养诸佛菩萨盥洗
花	鲜花	供养一切美好的色
香	左旋螺	供养世间美好的香
灯	酥油灯	供养诸佛菩萨眼识光明
涂香	香水	供养涂身之油，代表世间美好的触觉
食子	水果	供养世间美食，代表味觉
乐器	小钹	供养世间妙音，代表声觉

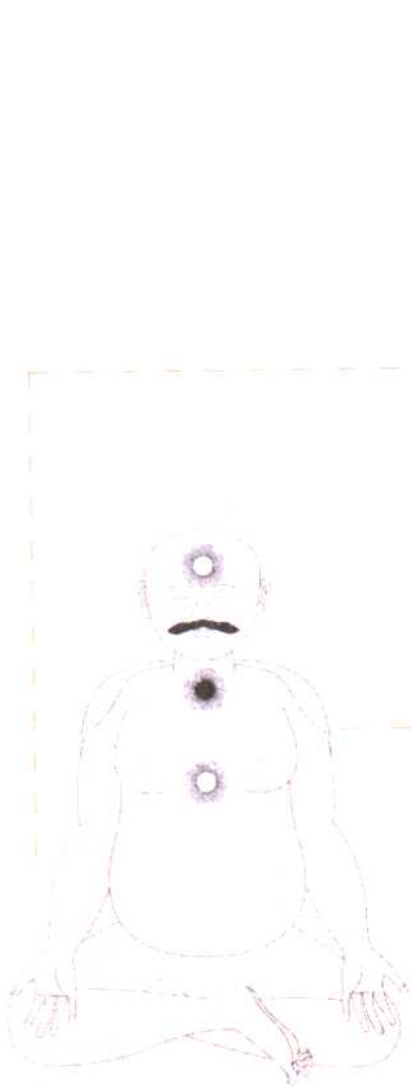
八供供养将六根法（识、色、声、香、味、触）转化为清净六欲供。在密续法本修持中，经常会念颂八供供养文，此时，应观想自心中放出八位供养天女，这样，我们可积聚更多功德。

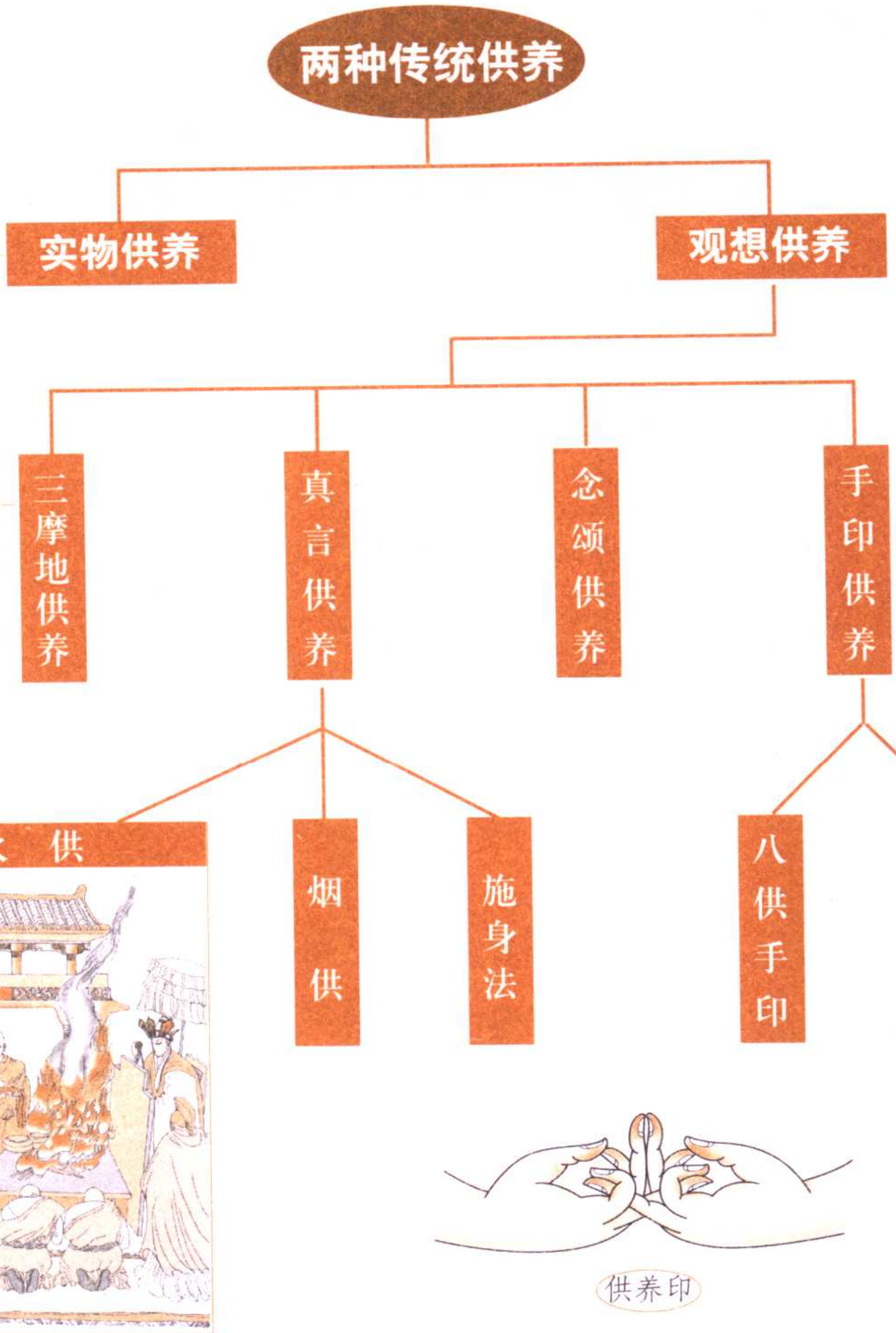
● 坛城八供的讲究

1．**位置**：供养父续本尊，面对坛城的八供一般是由左到右——水、水、花、香、灯、涂香、食子、音乐；若供养的是母续本尊，八供的顺序，就必须相反。假如坛城有父续母续本尊则可摆两套，若超过两尊，则只摆一套。

藏密两种传统供养

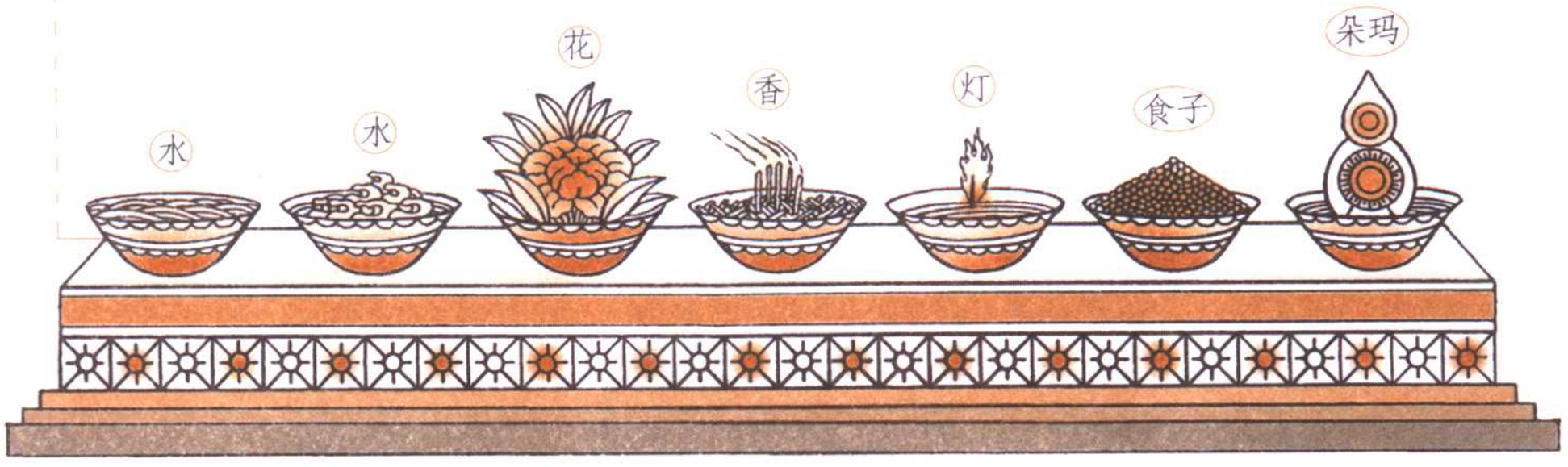
藏密中的供养分为实物供养和观想供养。以实物供养坛城三宝，是依四部密续中的作部及事部瑜伽来做的；在修瑜伽部及无上瑜伽部时，则不很重视实物供养，而一切都以“心”的观照力量来供养。







供养印



2．供品的选择：可以实物供养，或仅以水供养。平常以供养食子为主，食子可用水果代替。

3．供品的更换：供养八供时，八供杯及油灯杯须天天擦拭，表示去除五毒习染尘垢，越清洁聚的功德就越纯净无染。每天早上，更新水及花，香塔可以长期使用；灯在油尽后，清洁灯杯换新灯油；涂香以香水代替可长期使用；食子供养不需要每天换新，如用水果等就必须每日更换；海螺以左旋螺最好，可长期使用。八供杯内以米或宝石盛满，若是用米，则必须每星期更新。

一般早晨上供，晚上撤供。撤供后将水倒掉，可浇花或倒入水沟，供杯擦拭干净后覆盖。隔日晨间上供，八供摆正，每杯距离一粒米，该倒水的倒水，换花的换花，倒水时不可溢出，不可八分满，必须全满表示福德具足不漏。另外准备一个宝瓶，内盛红花水，若无宝瓶则可以其他代替，以吉祥草沾宝瓶水洒净八供。因实物供品皆从外面买回，需加持除垢方能使用。

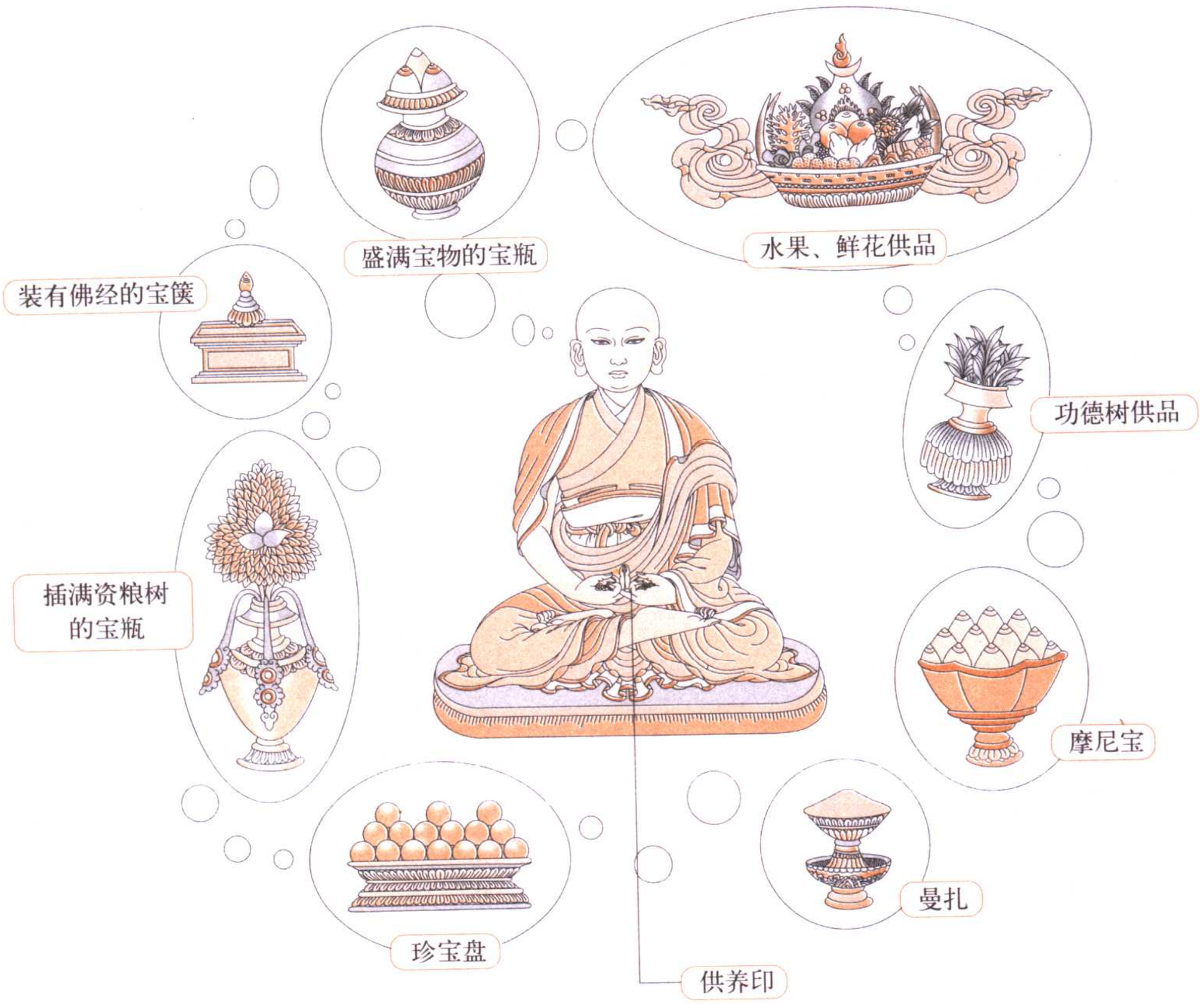
● 观想供养

以实物供养坛城三宝，是依四部密续中的作部及事部瑜伽来做。在修瑜伽部及无上瑜伽部时，则不很重视实物供养，而一切都以“心”的观照力量来供养。

最简单的坛城仪轨是这样的：修行者坐在酥油灯和香烛照亮的莲台前，前面放置一个盛生大米的钵，双手各握一些大米，结供养印。通过观想，将大米现观成如意法宝、丝绸幡幢和金刚铃杵等无量供品。然后，将供品升高到自己面前，想象众生环绕着自己，向空中的上师、诸佛菩萨祈愿，增强利益众生的菩萨心。接着，对着结成手印和手心的大米，诵咒语：“唵 金刚 布咪 阿 吽。”观出更多供品，并祈请他们接受你虔诚的供养。最后在神咒加持后，将大米抛向空中，这样才算完成了一次供养仪轨。

观想供养现观图

在修供养集功德时，现实的供品在修持者的虔诚观想中，可以幻化成一切的无量供品。所以物质供品并不是最重要的，关键的是超越一切的观想供养。



做供养观想的步骤

1 准备 点上酥油灯和香烛

2 开始 手抓一把生大米，施供养印

3 深入冥想 眼前出现大量的供养物

4 供养 将这些东西代表众生供给三宝和三根本

5 祈请 念祈愿文

6 回向 将功德回向，利益众生

名词解释

供养印

两个手掌分别握一些大米，将手指交叉为一种象征着宇宙坛城的复杂手印：背对背的竖起两个手指环，代表须弥山，小指交叉在一起，另一只手的拇指放在其一端。中指交叉在一起，每个中指被另一只手的食指钩住。通过这种印契，修行者会观想到充满璀璨夺目的宝物和如意幢、金刚铃、金刚杵等无量供品。

八大供养天女

持琴菩萨

（音乐化身）

持琴菩萨，梵名Gita，她是音乐与诗歌的化身，常见手握着一把琴，是代表歌唱吟咏的菩萨。

手持贝壳，内盛香水



散香菩萨

散香菩萨

（代表感知）

散香菩萨，梵名是Gandha，是印度教八大母神之一，梵名原意是指喷香的女神，在这里她的形象是手持贝壳，内盛草本植物制成的香水，是代表感知的女性神祇。

代表音乐与诗歌



持琴菩萨

光明的化身



持灯菩萨

持黄色的香，代表大地或土壤的光泽



持香菩萨

持香菩萨

（香气化身）

持香菩萨，梵语Dhupa，原意是持香的女性菩萨。如同念珠菩萨，她的象征色彩也是黄色。持香菩萨是代表大气、香气与气味的女神，随身携带香，四处燃烧产生香气。

持灯菩萨

（光明化身）

持灯菩萨，梵名是Aloka，她是光明的化身，常见的形象是手捧一盏灯（或火炬）散放无限量的白光。其象征色彩是与“火大”密切相关的红色。

持镜菩萨

（美丽化身）

持镜菩萨，梵语Lasya，是指美人或者是娇媚，这是一种对于美的拟人化或者拟象化的说明，仿佛是说拿着镜子的就是美女。这位持镜女性菩萨以优美的舞姿与手印，吸引人们的注目。在印度神话中被视为诱惑的女神，展现肉体美感、优雅庄严的女性法则。

象征桌上的供品



持糖菩萨

持糖菩萨

（象征供养）

持糖菩萨，梵名是Naivedya，她与持香菩萨都是印度教的女神。在佛教中持糖菩萨是供养女神，是庙宇供桌上供品（特别是指食物）的拟人化神祇。持糖菩萨负责提供观修时需要的滋养，是成就熟练的必需品。

象征美



持镜菩萨

象征美



持花菩萨

手持的念珠，代表大地或土壤的光泽



念珠菩萨

念珠菩萨

（宝饰化身）

念珠菩萨，梵语Mala，原意是指持念珠的女性菩萨。象征色彩是黄色，代表的是大地或者是土壤的光泽。她也是宝饰菩萨的代表，随身穿戴项链与花环。

持花菩萨

（美丽化身）

持花菩萨，梵语Puspa，持花的女子是指手持鲜花的女子，如同持镜菩萨代表的是美的拟人化。她是花卉与大自然的女神化身，也是视觉感知的象征菩萨。

4

与上师合二为一

迅速予以加持的上师相应法

当修行者成功修完皈依大礼拜，念完净化业障的“百字明”咒，献完充实资粮的曼达供以后，就完成了四加行的前三个加行。此时差不多就可以准备开始修持大手印了。但此前必须获得上师的加持。因此，上师相应法是准备大手印修持之前的最后一个加行。

在上师相应法的仪轨中，修行者要把上师观想成金刚总持，然后再从金刚总持处接受四灌顶；所以他必须要对上师具有不可动摇的信心，确信上师是真正的佛。这种信念必须要慢慢地培养。

● 上师相应法的修持包括以下十五个项目

观想金刚亥母和金刚总持	结跏趺坐，念观空咒。观想一切万法净化成空。
	观想你自己从空性中出现，化为金刚亥母，站在莲花日轮之上，脚踏一具尸体。
	观想金刚总持，同时观想他就是你的根本上师，坐在你的头顶上，四周围绕着一切上师和其他的四皈依，并且要念赞颂祈请文。
	向他们祈求。
	念七支行愿供养文，同时要想你自己确实是在修持这七支行愿。
	祈求加持能证悟佛的三身。
观想大手印传承上师	向大手印传承的上师们念长的祈请文，其结尾为证悟大手印的祈祷文。
	向大手印传承的上师们念短的祈请文。
	祈请上师们予以各种加持。
	念“吾母，有情……”祈请文三遍，然后念噶玛派咒若干遍。
观想金刚上师	念六行的加持祈请文，每次必须念满 111 遍。
	祈求上师授予四灌顶；观想你已接受四灌顶及其以后所获得的果位。
	观想上师化光，他实质上就是所有三宝的总体，融入你体内。
结束观想	让心止息静坐。观想所有一切外相都是你上师显现的不同形相。
	回向功德。

修法之后，观想所有愉快的事都是上师的加持，观想所有痛苦的事都是上师的慈悲。重要的是，你要利用此种经验增强你对上师的忠心和恭敬心，而不必到别处去寻找痛苦的解药。

上师相应法中的本尊——金刚亥母

藏密中，弟子的成就完全取决于上师，成就之前的一切善乐、幸福，以及现在、中阴、未来的一切幸福都来源于上师的恩赐。在密乘中，如何相应自己的上师是最关键、最根本的问题。



1. 金刚亥母是诸佛之母，能生诸佛。
2. 她本质上就是大手印。
3. 她属于瑜伽母(Yoyinis)的一种，对有情众生特别有悲心。当你修上师相应法时，把你自己观想成金刚亥母，可以很快就获得加持，因为她是玛尔巴、米勒日巴和冈布巴诸位尊者的秘密本尊。

辨认特征

1 身色

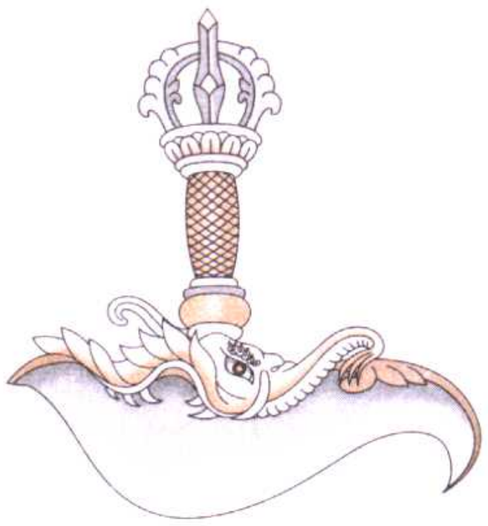
红色，象征激情和无处不见的智慧。

2 形相

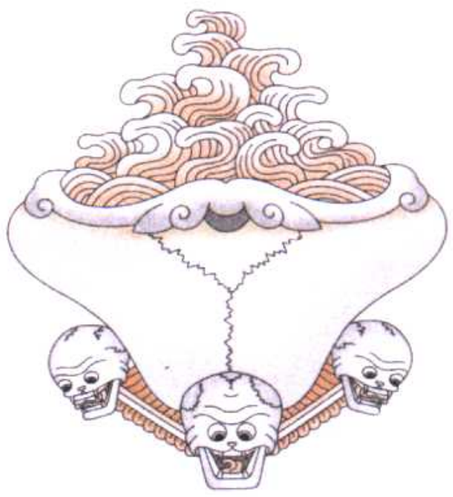
寂忿相。三只眼睛，象征着洞察三世；褐色头发飞扬，象征精神的飞升。

3 持物

金刚钺刀，象征切断我执的智慧；白色嘎巴拉碗，代表不二的大乐；骷髅杖，象征着修行此法能证得佛的三身。



金刚钺刀



白色嘎巴拉碗

5

其他应注意的细节

善用佛珠等佛具

佛珠是用来在加行修持阶段计算神咒和平时重复神咒的。一串标准的佛珠应该由母珠、子珠、隔珠、弟子珠、记子留和一些饰物组成。

佛珠也叫念珠。境界高的大修行者，不需要这些外在的法器工具。但对凡夫佛子而言，如果对所作修持次数有个计算，对生起精进心会有帮助，所以需要用这些法器。一串标准的佛珠应该包括有母珠、子珠、隔珠、弟子珠、记子留和一些饰物等。

母珠，俗称“三通”或“佛头”。通常只有一颗，但也有两颗的，用以将不同数目的子珠归结于一处，同时还可以起到连接弟子珠、记子留和饰物的作用。旧时的母珠，多会在内部绘有佛像，利用凸透镜的原理，可以清晰地观察到里面的佛像，更加使人感受到佛珠作为一种法具的无比庄严。

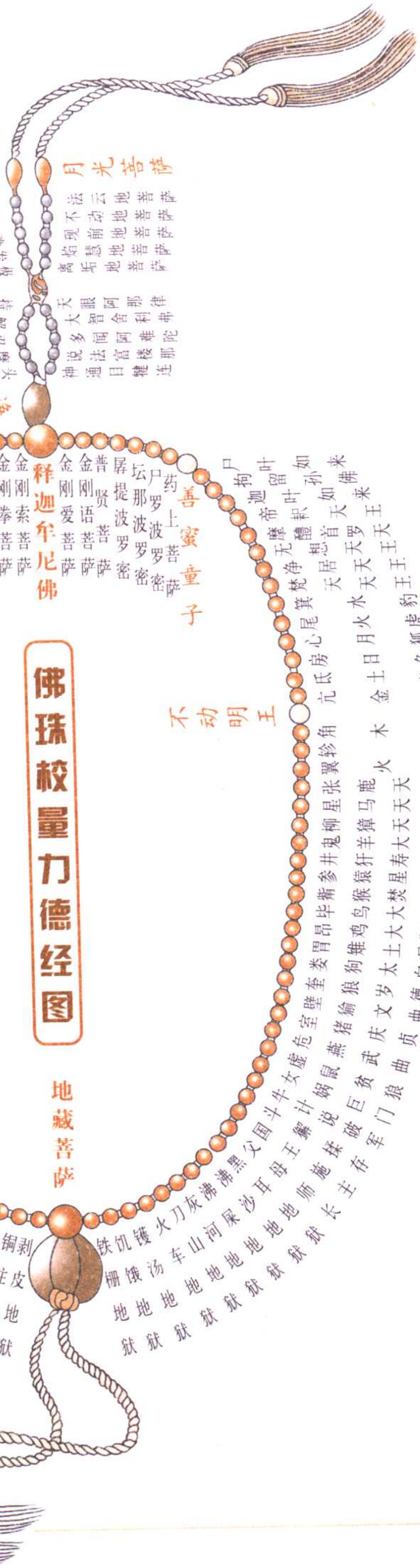
佛珠一般由108颗念珠组成，在第七颗和第二十一颗念珠用其他颜色和大小的珠子隔开，这些珠子又称作“隔珠”或“数取”。一般来讲，隔珠均要比子珠稍大一些，数量可采用一颗至三颗不等，而且不计算在108颗之内。如一百零八颗的佛珠和五十四颗的佛珠，就需要每二十七颗子珠用一隔珠；二十七颗、十八颗的佛珠，则每九颗子珠用一隔珠。记子留是指每串弟子珠的末端所附的比弟子珠稍大一些的珠粒或者饰物。也可以用线绳结成“中国结”来替代，目的是为了防止弟子珠的滑落。

在念珠开始处的母珠上又附有两根粗带子。在每根粗带上又串有十枚小骨环或金刚环，以十颗为一小串，如同算盘一样，采用十进位，用来计算掐捻佛珠的数目。“十”这个数目代表了佛教的“十波罗密”，即施、戒、忍、精进、禅定、般若、方便、愿、力、智。珠中的每一个珠子被用来计算一次诵经，其中一根绳子上的环经常被用作计算成百次的诵经，而另一根绳子则用来计算上千次的诵经。

念珠的材质有很多种。木材、玻璃、珊瑚等都可以，但最好的材料是菩提树木。菩提木为黄色，上有一个大圆点和许多小圆点，象征着太阳和数不清的星辰。用珊瑚、玛瑙和其他宝石珠子做开头的大宝珠，和第七颗、第二十一颗，以及四十九颗和第五十四颗珠子后面的大珠子。一般在传统上，修息灾法用白檀香珠、修摄怀法用紫檀木珠，其形状也有不同，数目也有不同

佛珠每一个珠子的象征意义

佛珠的每一部分都有其特殊的意义。总体来说，母珠代表佛宝，贯串整串珠的绳子表示法宝，小珠表示僧宝，所以一串佛珠就代表了三宝。其他每一颗珠子的表意如下图所示：

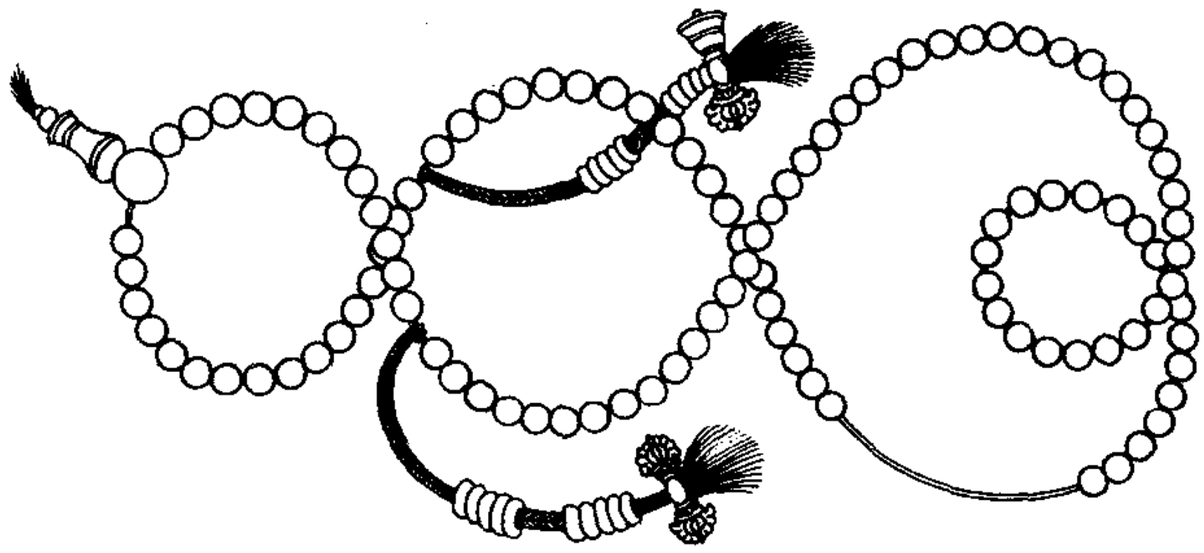


5

的要求，持珠的手指也有不同要求，甚至串珠的绳之质料也有不同的要求，但以上这些繁复的细节，初学者不需全跟着去做。

念珠主要是用来念佛号的，念时食指与大拇指握住某颗佛珠时，嘴巴用金刚持法微声念出佛号，同时大拇指轻轻地在佛珠上摸压绕表面一周，以摸完时也刚好念完佛号的速度摸之，念完后把佛珠拨进到手掌心中，继续再念下一声佛号。当念佛念到最后一颗佛珠时，就要再转回头来数，不要超越有佛像头的那颗佛头珠，意思是说手指、手掌不要超过那颗镶嵌有佛像者，当然也有没佛像的母珠。最后念佛绕几圈，这样就可以知道念了几遍佛号了。

念佛法门也是非常殊胜的，但若不了解方法，就不会有大进步。修行者用金刚持时，除注意手与嘴巴的动作外，也应要将耳朵仔细听嘴巴念佛的声音，眼睛注意看手摸佛珠的动作，鼻子呼吸自然。如此诸根用上：会念佛的是意根，眼耳、鼻舌、身意等六根都在念佛的动作与嘴巴上，这就是统摄六根，如此用功，就会达到净念相继的地步。



佛珠的持法

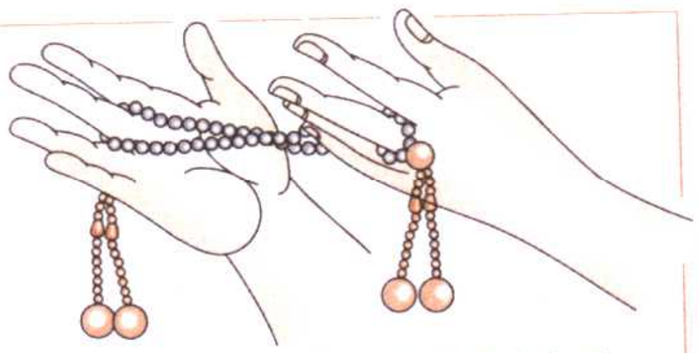
佛珠根据不同的修持需要，有多种持法。如下是几种常见的持珠法：

第1种

这种持念珠法是，让念珠从拇指和食指之间，以及小拇指和无名指之间穿过，食指微微翘起。这种姿势是观音菩萨常用的。



第2种



这种持念珠法，双手中指穿过念珠，念珠在中间交叉。这应该是第七种持珠法的准备动作。

第3种



此种持法，将念珠对折起来，轻轻握在手中，有一种似舍未舍的意味。

第4种



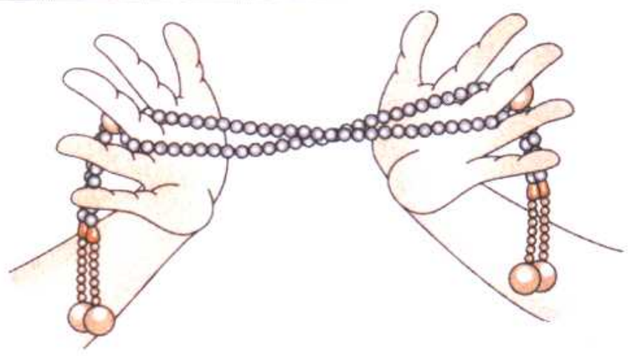
双手合十，将念珠放在右手的大拇指与食指之间，此种持法很常见。

第5种



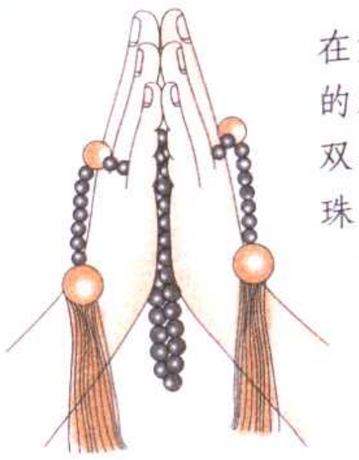
双手合十，将念珠放在双手的大拇指与食指之间，和第四种略有不同。

第6种



这种持法和第二种极为相似，不同之处在于双手更为向后张开。

第7种



在第二种持法的基础上，将双手合十，握珠于掌心中。

第8种



将念珠对折，轻轻穿过合十的双手中指和无名指之间。



循序渐进的功德储备

日常修持阶段

在经过上师的口耳传授和亲身教授后，修持在接下来便变成了一种日常活动，修持者要持之以恒地如法修炼上师教导的密法。渐渐地，会达到标志着某种成果的吉祥境界。修行者在完成这一切的时候，便逐渐摆脱了以观想为基础的幻境，他会直接感受到心力，而心力又可以将空境中很具体的显现物变成细微状，他即可以控制其力。

最通用的日常修炼表

每种修持过程在传统上都包括七个部分，但每一个部分在不同的传承中可能会有一些细微的变化。但这里，只介绍最通用的仪轨，下面就是最通用的表：

1. 皈依四宝：皈依上师、佛、法、僧
2. 产生菩提心
3. 观想坛城本尊或需要现观的佛的“世界”
4. 观想本尊或其他佛
5. 逐步进行一系列仪轨

a 顶礼	b 皈依作为三宝化身的被召请的佛	c 供物	d 忏悔罪业
e 满足于解脱功德	f 祈愿法轮常转，这就是说要使佛法迅速地在众生中传播。	g 修行者发菩萨愿，表明不度化所有众生不进入涅槃的决心。	

6. 接受本尊的加持和神通力的转移
7. 回向功德

在修持期间，现观到的本尊的每一个具体细节，都具有特定的象征意义，下面就是几种典型的例子：

面孔 象征法界，即空性。

双臂 象征智慧和慈悲的结合。

双腿 象征佛陀的不可分割地。

脚掌向上 象征三身合一。

双尊拥抱 象征色与空、慈悲与智慧的结合。

1

修持者的保护神

认识和观想本尊

认识和观想本尊佛，是藏密各派修行者各个阶段修习的主要内容，依靠它，能最终得到究竟成就。

所谓“本尊”，译自梵文Yidam这个名词，意思是我们终生专注修证的一位佛的化身。这尊佛的法门就是我们终生不辍，永不放弃的主修法门。

在密宗中，有两种成就：一般的成就和究竟的成就，究竟的成就是经由本尊修持而得到佛果。本尊代表修行者誓愿达到的究竟成就，所以称为“本尊”。本尊法摄集佛法的本质，是非常有效力的法门。如果我们正确地、锲而不舍地修持特定的本尊的生起次第及圆满次第，我们便能走完佛法的大道并获得一切利益。

一般来说，只是有宿世因缘的真修行者才需要请求高僧大德决定本尊。修行者第一次接受灌顶的时候，上师依据弟子的需要和性情，以各种方法观察这个人与何本尊有缘，或他的前生所修的本尊是哪一尊，在选择正确以后，在坛城中的寂静与畏怖主尊中为他挑选一个本尊。由于过往世的因缘，修行者修同一尊本尊会较快有成就。正式确认本尊后，要在坛城中接受本尊的灌顶，观想他的形相和功德，念他的咒和向他祈祷，专修与该本尊有关的一套修法。至于一般凡夫俗子，过往世没有大修持可言，所以并不需要请上师代选本尊。如果一听到某位佛的名字，就生起莫名的欢喜或感动，或觉得特别合意投缘，那就以这位作为本尊就可以了。不然，以弥勒、观音或度母作为本尊即可，因为他们都与我们有特别的因缘。

观修本尊的方法有很多种。依据修行者的需要、愿力及修行次第的不同，我们可以观想本尊在我们的头顶上；或者我们自己完全转化为本尊的形相；或者观想本尊在我们面前的虚空中。最普遍的方法是观想自己转化为本尊，以极大的信心来观想，全心融入本尊形相的各种细节中，这可扫除障碍，提高修持各种瑜伽的能力，而且被贪、嗔、痴、慢、疑五毒所污染的凡夫生命，从此可以转化成具有五智的开悟境界。

本尊的含义

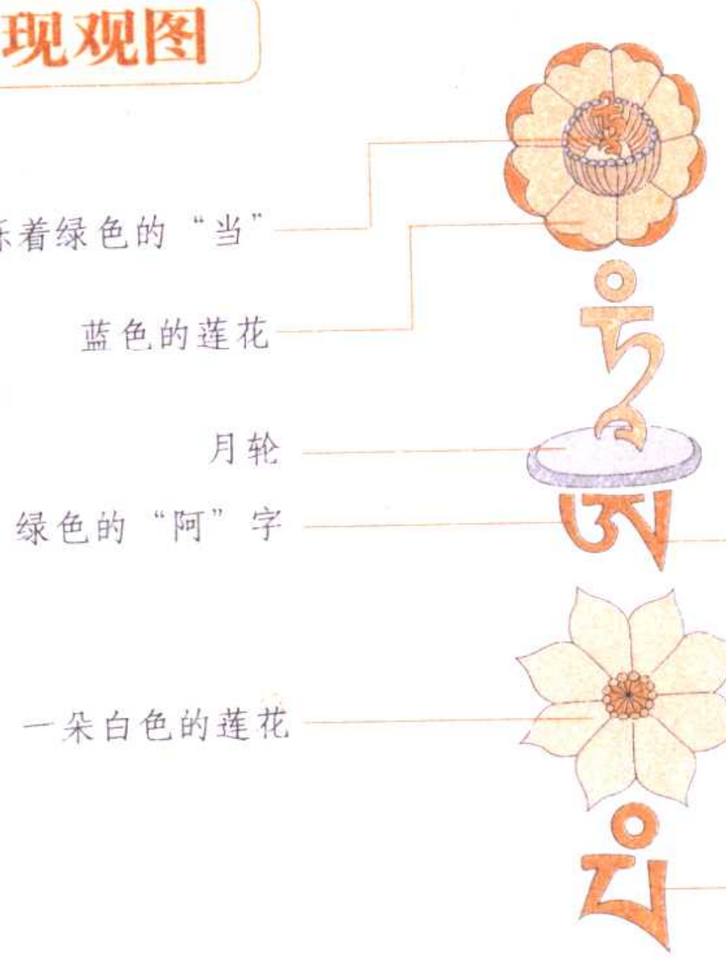
梵 语
Ishtadeva
爱神、欲天、欢喜佛

藏译文
Yiddam
意　联系与本誓
内神，众生心中的神佛

西藏的守护神——绿度母

藏传佛教有二十一圣救度母修持法，圣救度母都是观音菩萨的化身。二十一度母中，绿度母为主尊，修持绿度母法，能总括二十一度母之功德。现观图被用于向修学者传授本尊度母的修法。

绿度母现观图



在圣救度母修持法中，先观空，在虚空中出现了一道白光，落在一朵白色莲花上，在那里又出现了一个白色的真言“阿（Ah）”。化作莹彻的白色月轮，笼罩莲蕊。接着在其上又出现了一道绿色的“当”，变成了一朵蓝色的莲花，莲花心中闪烁着绿色的“当”。……由此生起，我即为光华四溢的圣救度母。

观空咒

嗡梭巴瓦许达
萨尔瓦达马
梭巴瓦许多杭

绿度母形相

绿度母是观世音菩萨之化身，为二十一度母之主尊，持诵本尊咒，能总持二十一度母之功德。修持此尊密法，能断生死轮回，消除一切魔障、业障，并能消灾增福，延寿广开智能，凡有所求无不如愿成就，且命终往生极乐世界。



辨认特征

1 身色

绿色，象征集和谐、繁荣、威严、怒气四种佛业于一体。

2 严饰

头戴花蔓冠，发髻高挽，双耳垂金环，颈挂珠宝璎珞。

3 着衣

上身裸露，肩披掩腋衣，帛带飘绕。

3 持印

左手当胸捻一曲茎莲花，右下手下垂，掌心向外作施愿印，也捻一曲茎莲花，以象征克服八难，施众生予安乐。

4 坐姿

结半跏趺坐，赤足踩于莲上。

❶ 圣救度母被称为“诸佛之母”，因为她代表了推动众生精进修为，以证菩提的佛力。

❷ 绿度母是圣救度母的主要形相，代表着佛业或菩提行。

❸ 绿度母是藏族人最熟悉的守护神，一般在每个月的新月、半月和满月之日都会进行度母修持。这个法会被称为“度母四坛城仪轨”。

代表治疗与长寿的白度母

白度母修持是藏密中最普及的个人修持方法。她的修持仪轨是从《无量寿经》中发源而来，因而具有双倍的加持作用。此外，她还拥有来自度母传统的额外法力。她为人们带来精神的滋养、治疗的力量以及纯净的医药精华。

辨认特征

1 身色

洁白，象征息，即和谐

2 形相

手掌、脚心、脸上共七只眼睛，通过这七眼关照六道的众生，救治众生的疾难；丰满的胸部，象征着精神的滋养、治疗的力量。

3 坐姿

结跏趺坐

4 手印

金刚印



❶ 在事部莲花分部，阿弥陀佛是部尊，观世音菩萨为部主，白度母是本尊母。

❷ 白度母修持和赞呗可保健康长寿。一世达赖喇嘛终生都严格尊奉着这一传统，其他后世达赖也如此。

❸ 在标准的修持仪轨中，首先需要观想自己就是白度母，然后再专注地观想位于心轮中的白色八辐法轮，再加上诵咒和成就显现，修持者可得到治疗和长寿。

庇护众生的大白伞盖佛母

“白伞盖”，就如同阳伞能够为人遮挡毒热的光线和正午的太阳一样，这一密续法系为所有终生提供了抵御自然灾难的法门。佛母手持的白伞盖就是这一力量的象征。



❶ 大白伞盖佛母的名字来源于释迦牟尼佛的顶髻。

❷ 在整个仪轨中，修行者首先将自己观想为大白伞盖佛母的形相，将佛陀与菩萨的所有保护能量都引导到他们心中。然后，将这些能量引向头顶的轮穴，穿过顶髻，形成一个伞盖状的百害不侵的能量场。

持物的象征意义

- 大白伞，象征她保护自然灾难的能力；
- 箭，象征富有穿透力的智慧法力；
- 弓箭，象征大白伞盖佛母修持法系的胜义智慧；
- 八辐法轮，象征修持其坛城可以让人获证八种智慧；
- 金刚杵代表不可摧毁的智慧；
- 佛珠象征成就所有愿望的修为；
- 莲花和交杵金刚象征密宗体系运用自然现象获得证悟的能力；
- 弯弓代表观想禅定的力量；
- 宝剑代表切断烦恼源头的信愿；
- 套索是控制扭曲情感等内心恶魔和恶灵等外在恶魔的力量；
- 铁钩则是控制所有内在和外在痴象的禅定能力。

辨认特征

1 身色

白色，代表所有形相之源，意指与她有影响世间万事万物的法力。

2 脸孔

有千面，200 面为白色，200 面为黄色，200 面为红色，200 面为绿色，200 面为蓝色。包括了五方佛的颜色，意指她拥有所有佛的品质和能量。

3 眼睛

每一面都有三只眼睛：一只主智慧，一只主慈悲，一只主信愿。

4 腿

有 1000 条腿，左右各 500 只，分别踩着世间诸神和恶魔。这象征着所有鬼神以及其他超自然力量都会臣服于她的密续修持。

5 持物

两只主臂，右手持伞柄和箭，左手持八辐法轮。主臂后面是另外 99 对手臂，右边持八辐法轮，左边持弓箭。其余 400 只右臂，每 100 只为一组，分别手持金刚杵、佛珠、交杵金刚和莲花。左边的 400 只则手持弯弓、宝剑、套索和铁钩。

2

营造清静的修行场所

私宅中设置佛堂

安置佛堂是为了让自己和家人修行有所依托，并非是佛堂内有佛。佛堂是我们习惯上的称呼，藏密则称之为坛城。

佛堂的布置格局

一个佛教徒私宅中的佛堂一般位于住宅的最高处，包括一张很高的香案，正对着的墙壁上挂有本尊唐卡。另外，还有一张较矮的供案，用来陈放供品和法器。供桌前面放一块方形蒲团，供信徒结跏趺坐用。

信徒的佛堂布置格局和坛城无二，坛中普遍都盛放有三种宗教物品，以此建立与身、语、意三业的联系。中间供有一尊佛像或本尊神像，代表着身；其左边有一卷包黄或深红色丝绸中的经文，代表着语；其右是一座小佛塔，代表着意。他们同样也代表着佛、法和僧三宝。在后墙上挂有代表佛陀、菩萨等佛像，还有用金粉在黑纸上画的护法像。

品种繁多的供品

供桌上除了八供以外，还有十四或十六只酒杯，相对排成两行，杯中装满了净水。在清早的仪轨中，清水通过观想以及神咒和印契的加持，化成各种甘露。供案中心摆着盛满了固体酥油的银灯、各种宝瓶、缓缓散发着神香的香炉。神奇的是，可在香炉盖凿六个洞，然后在上面用阴文雕刻六字真言“嗡嘛呢叭咪吽”，如此，升起的香烟就具有这些咒语的外形，以“嗡”开始，以“吽”结束，袅袅上升，直到灰槽中的神香燃尽。西藏还有一种特殊供品——酥油花，就是用掺有红辣椒的酥油和面团制成的各种浮雕。

一见生庄严的法器

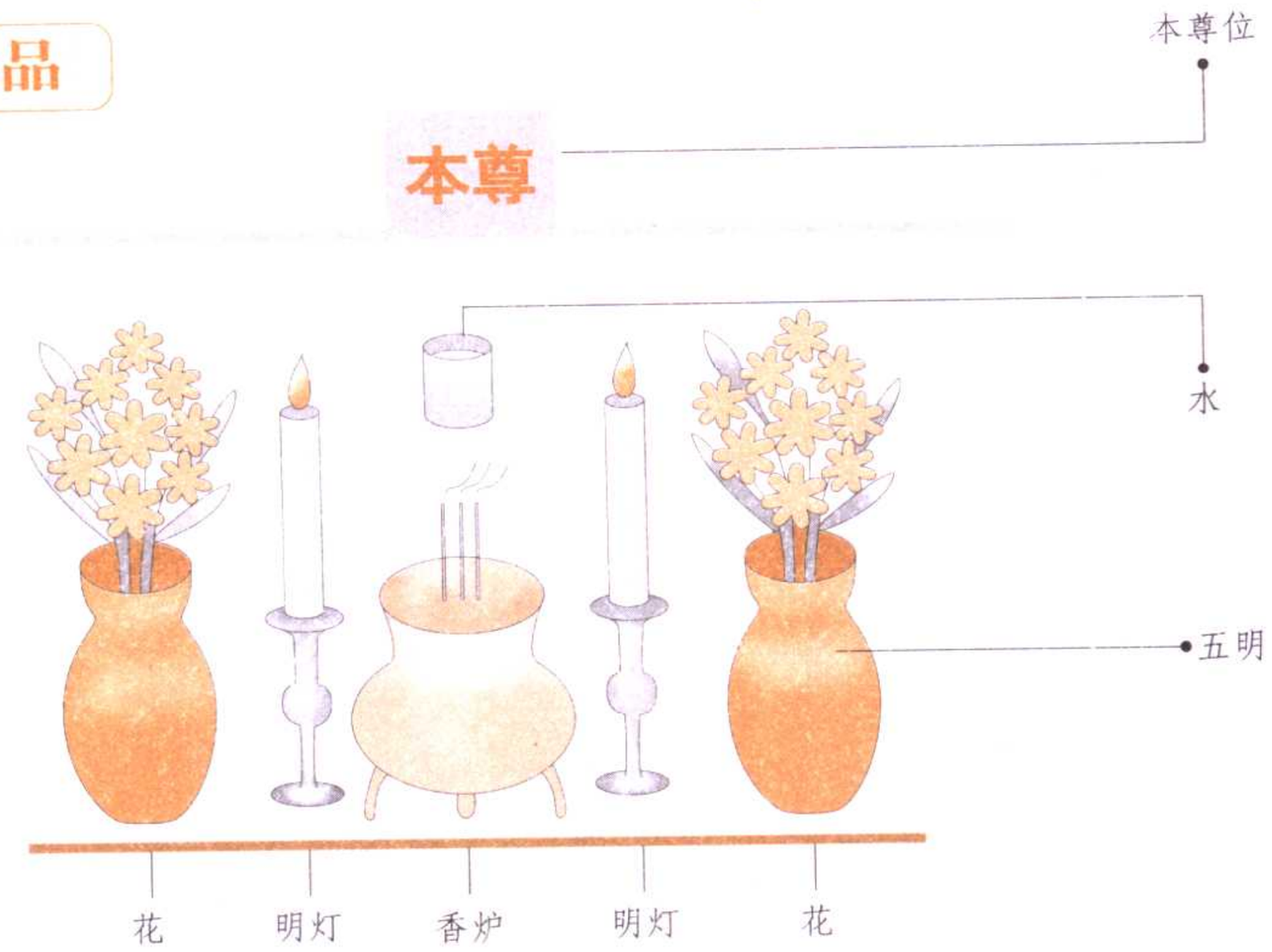
佛堂中，最重要的法器是金刚杵和金刚铃，僧侣们在某些仪轨中将它们执于手中，以手指结成各种印契。金刚杵象征方便或慈悲，而金刚铃象征智慧。

另一种法器是手鼓，俗称嘎巴拉鼓，严格的是由两片天灵盖骨制成，鼓腰系两个小骨锤。修法时摇鼓，配合金刚铃杵使用，以赞颂诸佛菩萨的功德，一般只有高僧活佛使用。一般藏族人也就是用一种带有两个蛋壳的小鼓，用两个小球击打。这种鼓发出激烈擂动声，如同倾泻的冰雹敲击屋顶发出的劈劈啪啪声，加上金刚铃杵清脆而持久的响声，产生一种紧张激烈的节奏，标志着各种仪轨的不同组成部分。这种西藏独特的音乐，比其他任何声音都更能唤起藏族人内心的皈依。

佛堂内的摆设

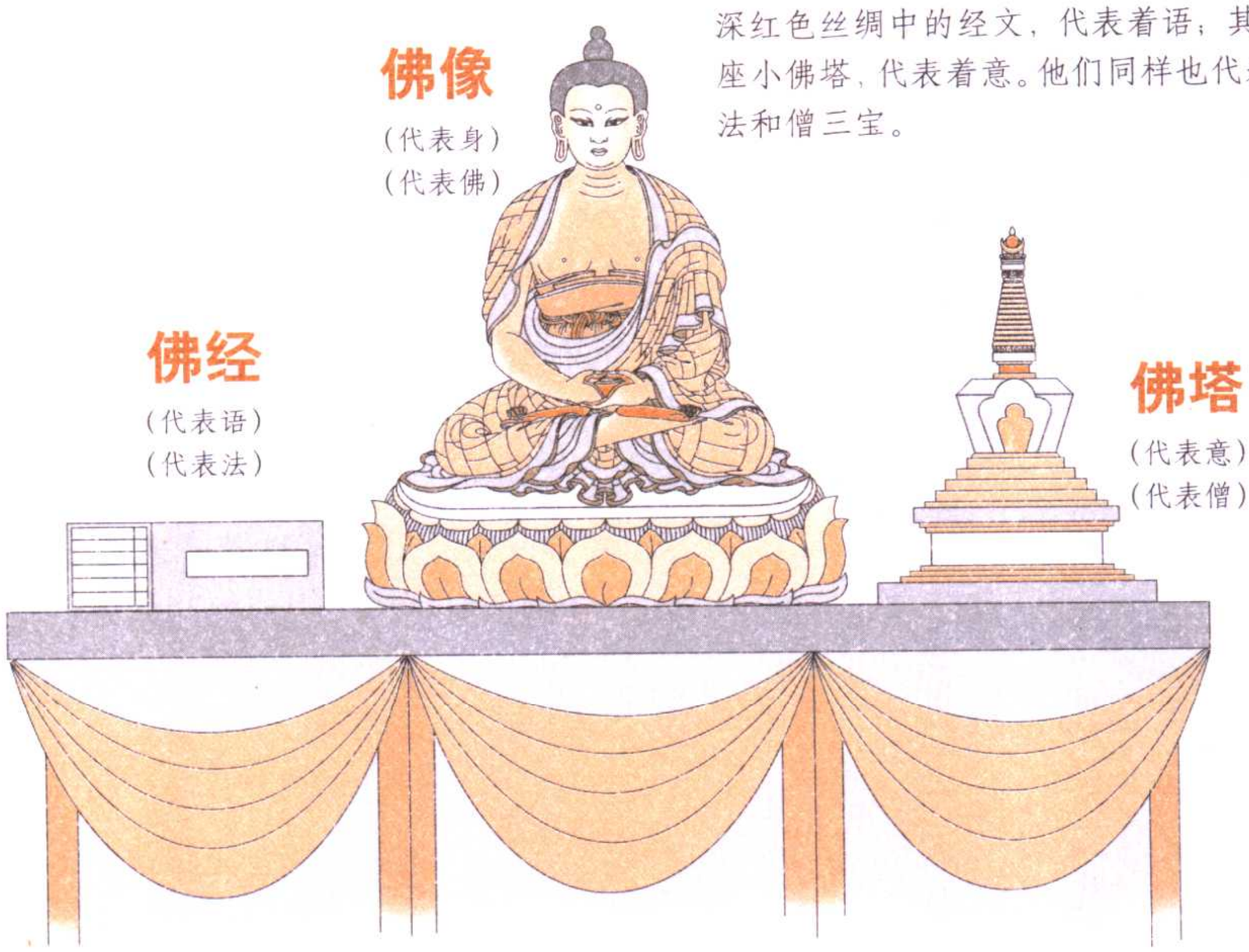
安置佛堂是为了让自己和家人修行有所依托，所以布置佛堂必须有诚心和敬心。佛堂内的摆设都应依据规矩来进行。

供桌上的供品



佛堂中必需的三种宗教物品

放置这三种宗教物品，是为了以此建立与身、语、意三业的联系。中间的一尊佛像或本尊神像，代表着身；其左边有一卷包黄或深红色丝绸中的经文，代表着语；其右是一座小佛塔，代表着意。他们同样也代表着佛、法和僧三宝。



3

破除贪欲和恶业的增长

能断法的仪轨

藏密所有派别的弟子必须不时地修习能断法的仪轨。断，即斩断，它被用于破除贪欲和恶业的增长。

著名的西藏女成就者玛姬拉尊（Machik Labdon）开创了能断派。玛姬拉尊的传承作为一个独立教派只单独存在了数百年，后来为更大的教派所吸纳。现在，藏密的四大教派都有它们自己的玛姬拉尊能断传承。玛姬拉尊以白衣瑜伽母的形相显现，裸身，单脚立舞，一手击手鼓，一手持法铃。

● 惊世骇俗的断仪轨

仪轨开始时，信徒作白衣瑜伽母打扮，跳怒尊白衣瑜伽母法舞，将自身观想为白衣瑜伽母，破除虚妄信仰。在舞蹈过程中，观想自己为一具“肥胖而美味”的尸体，白衣瑜伽母取出一把空行母钺刀，砍掉自己的头颅，将之作为一口巨大的火锅，向锅中抛入大块的肉和骨头。接着，在诵读真言时，便将供物现观成纯洁甘露，供养各界神灵。

然后，信徒观想饿鬼和其他生灵都来享受供养，以此获得对身体的空性见。众生从它们心中升起最纯洁、最本真的虔诚心，进而得到净化。信徒诵念祈祷文，赞颂瑜伽母的功德。然后回向功德。

在观想过程中，需一直缓慢地敲击手鼓、吟唱瑜伽母或后世能断各派上师所造的颂歌。这些歌曲是西藏地区历史上最凄绝优美的作品之一。在西藏，大多数天葬师都是能断法修持者，他们的职责就是将死者的尸体分解，喂食秃鹫。在整个仪式中，他们都会吟唱这些旋律优美的能断颂歌。

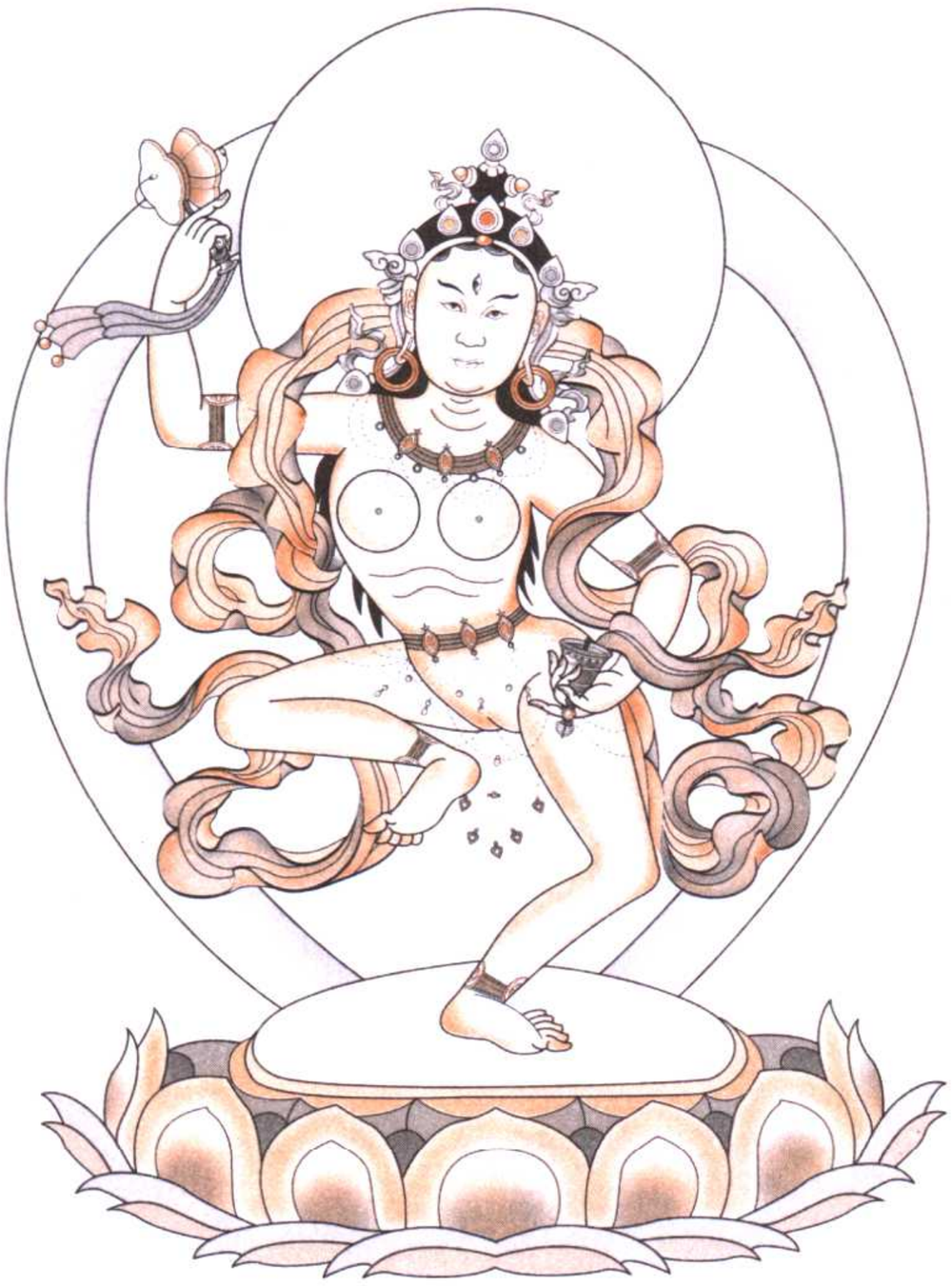
● 挑选偏僻寂静处修行

修行者进行这种修行，需要在一个极偏僻寂静之处，像坟地、深山、河谷等地。这些地方较易让人产生强烈的感受，他们较容易掌握这种令人畏怖的仪轨。修行程度越高，观想的细节越清晰，甚至能看到自己四分五裂的身体。

玛姬拉尊

西藏女成就者玛姬拉尊开创了能断派。她的传承作为一个独立教派只单独存在了数百年，后来为更大的教派所吸纳。藏密的四大教派都有它们自己的玛姬拉尊能断传承。玛姬拉尊以白衣瑜伽母的形相显现，比较常见。

玛姬拉尊的白瑜伽女形相



辨认特征

1 姿势

以舞姿立于莲台上。

2 装饰

赤身着璎珞，肩披霞带。

3 持物

右手持手鼓，象征法行；左手持法铃，象征空性智慧。

❶ 玛姬拉尊传承的白瑜伽女，是居住在西藏珠穆朗玛峰附近的女神秘主义者。在藏传佛教所有教派中，都可以见到源自玛姬拉尊的空行母形相。这里所描绘的是噶玛噶举派的传承。

❷ 来自玛姬拉尊的白瑜伽女所象征的修持方法经常与“萃取花精法”共同使用。一般用于二十一日斋戒闭关，作为斋戒期间的冥想、训练及各种活动的基础。

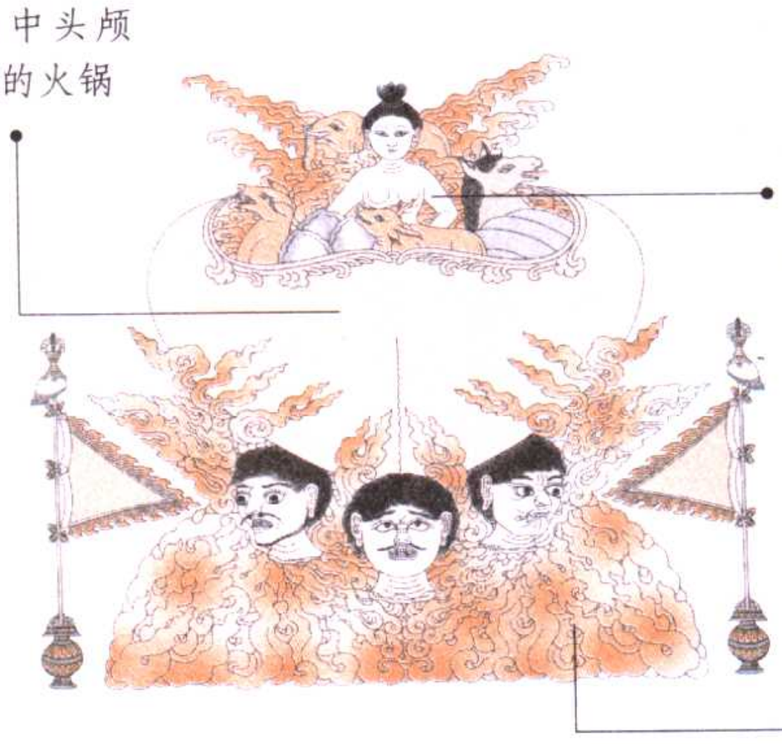
❸ 智慧化身的般若佛母通常都与玛姬拉尊有关。尽管般若佛母见于藏传佛教所有教派，但一般只会在玛姬拉尊传承的绘画中才会大量出现。

能断仪轨过程

❶ 修行者将自己观想为白衣瑜伽母。

❷ 在舞蹈过程中，观想自己为一具“肥胖而美味”的尸体，取出一把金刚钺刀，砍掉自己的头颅，将之作为一口巨大的火锅，向锅中抛入大块的肉和骨头。

❸ 接着，在诵读真言时，便将供物现观成纯洁甘露，供养各界神灵。



4

体验无常真谛的最佳修炼

在坟地禅定

八大寒林是抛弃尸体、供野兽分食的地方。修持者经常在寒林闭关，以增强他们对人生无常和生死轮回的感受，进而达到不二的境界。

寒林修持的渊源

寒林修持是胜乐金刚法系的常见的修持法门之一。在印度，很多胜乐密续修持者经常在寒林闭关，以增强他们对人生无常和生死轮回的感受，进而达到不二的境界。寒林是抛弃尸体、供野兽分食的地方。一共有八处寒林，住着八位“寒林女神”。修持者就坐在这样一个豺狼虎豹夺尸而食，臭气腐肉弥漫的骇人场景中，观想禅定。一般来说，在坛城观想和唐卡艺术中，每个寒林都有八个特征，像一堆火、一棵树、一朵云，等等。每一个特征都象征胜乐修持的一个方面。

寒林双尊

寒林双尊源于胜乐金刚法统，是与金刚瑜伽母密续有关的主要护法神，在那洛空行母传承中尤其盛行。

然而，寒林双尊并不只是坛城中的造像而已，他们还是西藏表演艺术中常见的人物，同时也是中亚地区寺庙所举行的年度恰木舞会上的主要节目。恰木舞会一般为时一整天，有时甚至从早到晚延续四到五天。两个身着骷髅服饰的舞者出现在台上总是会令观众精神为之一振。他们所跳的舞蹈并不是自由创作的，而是严格基于金刚瑜伽母上师的观想体验。

寒林双尊在一座由人骨搭成的凉亭内舞蹈，形相几乎一模一样，所以很难判断谁为女尊，谁为男尊。唯一的标志是，有的时候男尊是站在海螺上，而女尊则站在玛瑙贝上。两尊右手都持有一根骷髅杖，象征所有障碍都将被摧为尘土。左手都持嘎巴拉碗，象征他们能提供大乐智慧的滋养。下界左右两角分别绘着寒林中老虎和秃鹫吞噬尸体的场景。

双尊耳边的虹光丝扇非常重要，象征着金刚瑜伽母密续最著名的虹光身修持法，通过这一方法，修持者可以掌握将身体的五种元素转变为虹光能量的技巧。

象征灵魂飞升的寒林双尊骷髅舞

寒林双尊，也称尸陀林主、尸陀主，源于胜乐金刚法统，是与金刚瑜伽母密续有关的主要护法神，在那洛空行母传承中尤其盛行。著名的寒林双尊骷髅舞象征着灵魂的飞升。



辨认特征

1 形相

两个正在舞蹈的白骷髅人体，男尊是站在海螺上，女尊则站在玛瑙贝上。

2 持物

男尊右手持有一根铁杖，象征所有障碍都将被摧为尘土，左手持嘎巴拉碗，象征能提供大乐智慧的滋养。

女尊右手持盛红色宝瓶，右手扬谷穗。还有一种情况是，男女双尊都是右手持骷髅杖，左手持盛满鲜血的颅器。

八大寒林空行母

八大寒林女神呈忿怒相，形容恐怖。由修行者的脑部生起，在寒林观想和法性中阴的第十三天的幻像中显现。

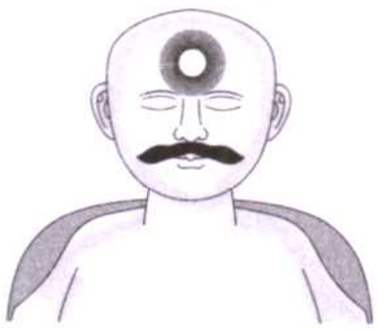


北方

培多梨玛　Black Vetali
黑色身，右手持金刚杵，左手持人头颅器，满贮鲜血。



西方



由大脑发射



东方

波罗谟诃玛　Pramoha
红色身，手持“摩羯幢”。

吉坞哩玛　White Gauri
白色，右手高举人尸骨杖，左手持人头颅器，满贮鲜血。

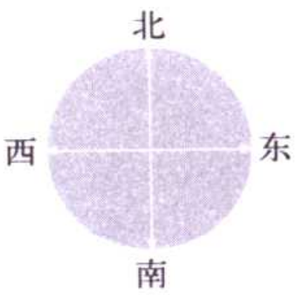


南方

资坞哩玛　Yellow Gauri
黄色身，手持弓箭。



西北



赞驮哩玛　Candali

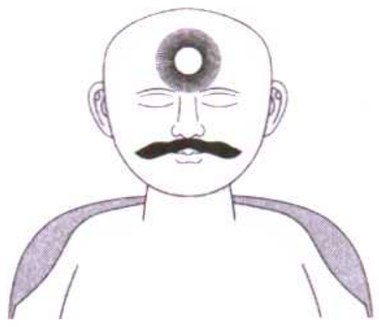
淡黄色，从尸身上扯下人头，右手摘取其心，左手食其躯体。



西南

伽斯摩哩玛　Ghasmari

深绿色，右手持颅器，满贮鲜血，左手持杵搅动，现威吓状，取而饮之。



由大脑发射



东北

斯迷奢梨玛　Smasani

深黄色，撕裂腐尸身首，取而食之。



东南

步斯迦私玛　Pukkasi

红黄色，右手持“人肠”，左手取食。

5

俗世信徒最虔诚的修持途径

朝圣进香

修持法中也有很多为在俗信徒创造的。因为在俗信徒尽管很虔诚，但却无暇经常修习禅定，或者是只能成功地完成一些最简单的修持。朝圣进香是最适合他们的一种虔诚的修持形式。

上面我们用了很多笔墨描述，针对出家修持者的修持法，这需要具有相当能力和较高理解水平才能实行。而同时，还有许多修持法是方便俗世信徒的。这些俗世信徒尽管很虔诚，但却无暇经常修习禅定，或者是只能成功地完成一些最简单的修持。所有阶层的藏族人和蒙古人中的一种非常多见的虔诚形式就是朝圣进香。

在西藏、蒙古和华北等地，都有星罗棋布的神圣湖泊、圣山、名刹和舍利塔，成千上万的人每年都地前去拜谒这些圣地朝圣进香。有一些人，他们经过了数年的徒步旅行，从遥远的大森林一直到达中原的佛教名山之一五台山去朝圣进香。他们故意取同一条崎岖不平的道路以返回故里。他们身无分文，而是在旅行的沿途化缘。还有一些藏族商人，他们穿越了印度和缅甸，沿途买卖商品以便能够参观佛教世界南部地区的圣地。这些人往往目不识丁，对最深奥的教义也只有一种很肤浅的理解，但他们对佛法充满着虔诚，尽可能热情地表达他们的崇敬之心。在转山或转湖旅途中，朝圣进香人虔诚地磕很多长头，每三步跪拜一次，完全五体投地，这样一步一步慢慢接近圣地的方向。

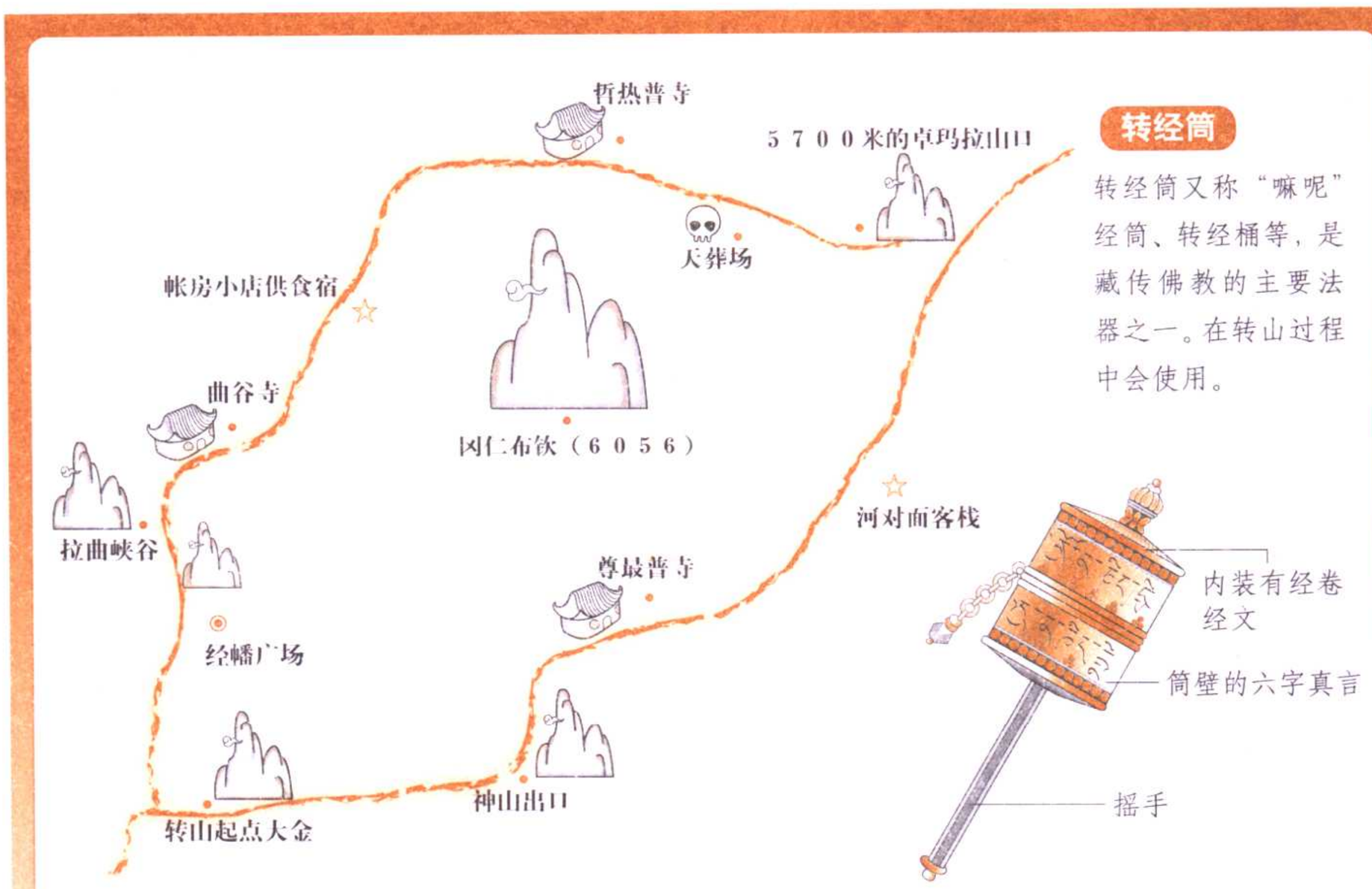
在山的顶峰，朝圣进香的人要依据仪轨或者习惯举行祭山仪式。他们缓慢地绕着那里的宗教活动中心转经一百零八、一千零八十或一万零八百次，有时也可能停留下来每前进三步就磕一次长头。在环行期间，要让心保持平静，要遵照行走和呼吸的节奏诵读一种适宜的神咒。完全如同在其他任何事件中一样，身、语、意都应起到它们的作用。那些无法出发从事长途朝圣旅行的人都喜欢这样仪轨性地绕附近的佛塔或寺庙转圈。这种修持极受欢迎，因为它与禅定联系起来之后，能够抵消日常修持的不良做法。

俗世信徒修行的途径

佛教中为方便俗世信徒修持，也创造了很多方法，如转山、转湖、转嘛呢经筒、刻玛尼石等等，这些方法都能帮助他们积累功德。转山的路线，佛教分为内圈和外圈。一般首先要转外圈，当转完13圈之后，才有资格转内圈。每当转到山顶时，人们习惯要挂起经幡，行祭山仪式。

冈仁布钦转山图

在藏语里，“冈仁布钦”是神灵之山，雪山之宝的意思。她坐落于西藏阿里高原的普兰县境内，海拔6638米，是冈底斯山脉的主峰。峰形似金字塔，四壁非常对称，由南面望去可见到她著名的标志：由峰顶垂直而下的巨大冰槽与一横向岩层构成的佛教“万”字符号，意为佛法永存，代表着吉祥与护佑。这里是朝圣者的圣地。



转经筒

转经筒又称“嘛呢”经筒、转经桶等，是藏传佛教的主要法器之一。在转山过程中会使用。

转山路径：大金→经幡广场→曲谷寺→哲热普寺→天葬场→卓玛拉山口→尊最普寺

● 大金

早上从大金出发。大金海拔4675米。向西走不远，沿山崖边可以看到一条明显的山道走3公里可到达神山入口的经幡广场。

● 经幡广场

转经者首先要在这里转3圈，敬献哈达。从这里再向前行约3公里，可以看到对岸山坡上的噶举派曲谷寺。

● 曲谷寺

此寺院建于13世纪，属于噶举派。据说寺院里有一个会开口说话的佛像。寺院下方有莲花生大师的修行洞。

● 哲热普寺

从曲谷寺出发行15公里，就到了神山背后的哲热普寺，这里海拔5210米，是观看神山背面的最佳位置。

● 天葬场

从哲热普寺出发后4公里就到达天葬场。天葬场边堆放着许多玛尼堆，地上抛着许多衣物，均是朝拜者随身脱下的，据说这是象征一次死亡，可以免受一次轮回之苦。

● 卓玛拉山口

从天葬场向前4公里将要翻过转山路上的最高点，海拔将近5700米的卓玛拉山口。

● 尊最普寺

转山路上最后的寺庙尊最普寺，海拔4760米。传说米勒日巴曾在这里的山洞修行。

五

无上瑜伽修持

高级修持阶段

修行者的观想能力通过加行道的修持而得到了加强，他的“心”由日常修持得到了训练，现在就可以开始上师为他选择的更高层次的修持了。

为了达成某些成就，修行者还需要一些心理修习的训诲，这就是我们这一章“高级修持”中论述的内容，虽然“高级”一词难以下绝对定义，因为如果其他所有条件都已得到满足，那么本处描述的修持则会导向于现世中的解脱，也再没有必要进行身体瑜伽的修持。

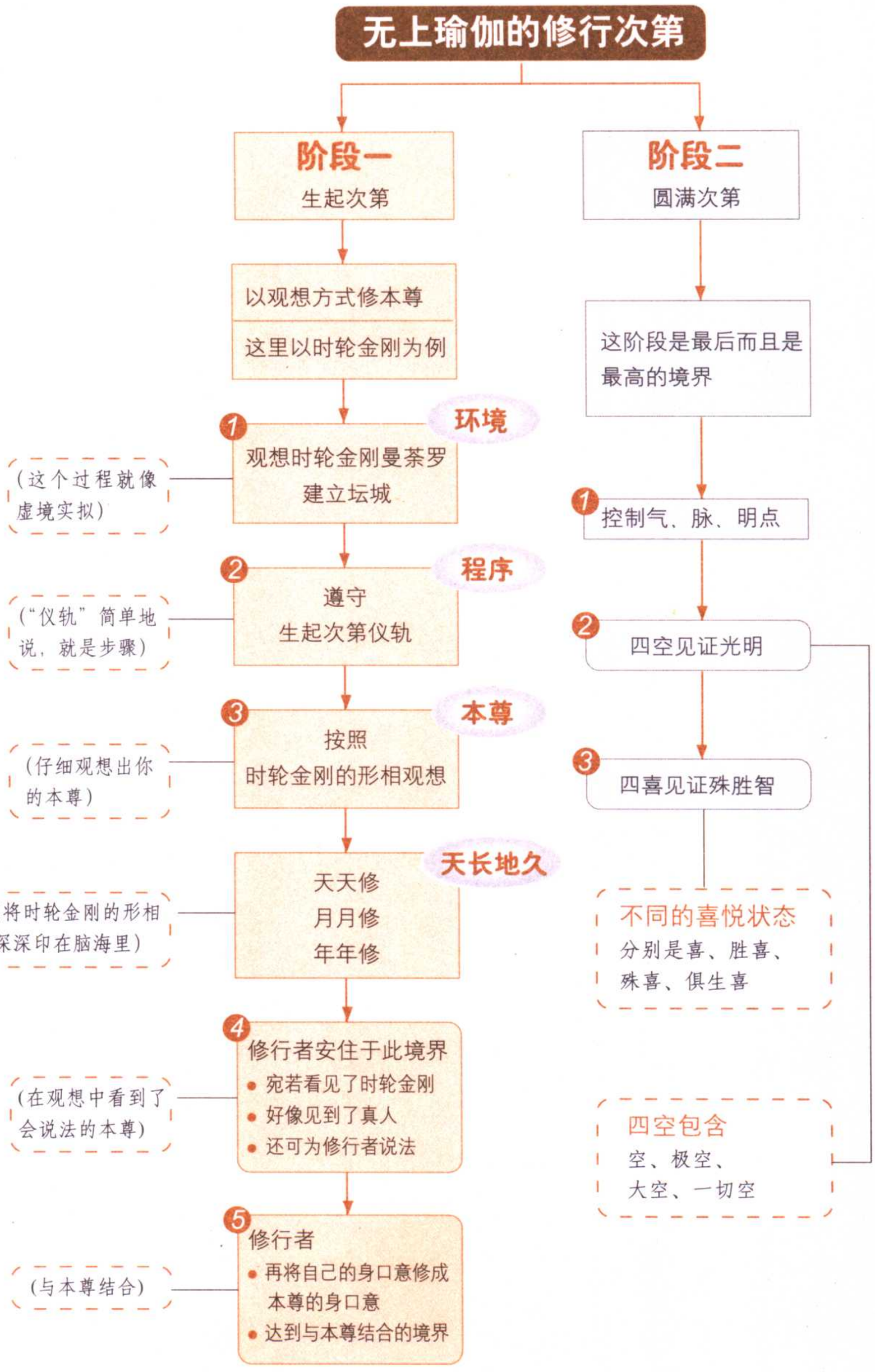
这些成就的目的是超越不二，其中包括接受和拒绝佛教的其他乘，使智慧与方便、空与不空结合起来，智悲双运，乐空不二，而去亲自体验不二的强烈感受。

在每一次的修持中，出现的寂静尊和忿怒尊，都是修行者自己观想出来的，都存在于他们的身体之中，这些就像人死后在中阴状态、梦境中遭遇的种种佛和幻境。

此外，为了使其修持获得成功，修行者应该对三种真谛有深刻的认识：所有的声音都是真言、所有众生都是佛陀、整个世界都为涅槃；他观想的宇宙，要如同一个无垢的由佛占据的辽阔空间一样；他必须承认其本性是纯洁的空，其无限的神通力是于其不空中表现出来的空的造化力。

无上瑜伽的修行次第

无上瑜伽的修行次第可分成两个重要的阶段：生起次第与圆满次第。这个图解说明了两个阶段的主要过程。在生起次第的这个阶段要做到身、口、意与本尊的身、口、意相应，在圆满次第要达到四空与四喜的美好境界。



1

将消极的贪欲化为证悟的力量

乐空双运

双运是密法修持的最佳时机，这是因为在这一过程中会升起大乐、光明、空性三种意识。利用这三点可快速达成解脱和证悟。

密宗乐空双运的传统来源于古印度。11世纪，印度大成就者那洛巴在他的著作《密宗灌顶论》中，对密宗双修法的基本原理做出了最好的解释。他说："双运是密法修持的最佳时机，这是因为在这一过程中会升起三种意识。第一种是大乐，极度的欢愉；第二种是光明，或极度的明性；第三种是空性，产生无合、无分、无所不在的感觉。密法修持者正是利用这三点达成快速解脱和证悟的。"

● 父母尊

在密宗瑜伽部和无上瑜伽部，"父母尊"，即乐空双运中的配偶。"父"是指"方便"（upaya），"母"则是指"智慧"（prajna）。这里的"方便"是指通过打开轮穴，调和身心的原始能量时所体验到的大乐；"智慧"则是指从大乐中升起的明澄意识。

普通人的交合体验和方式与密宗修持者的双修是迥然不同的。对于一个完全没有修行的人来说，男女和合就只是一种爱欲的欢愉；而对于密法修持者来说，它却是完成核心修为的最佳基础，也是密法修持的最佳时机。在双运中，修持者的能量和体液都自然地内化，并进而产生多种高潮体验。为达到这一效果，他会在精气下运时，有意识放缓节奏，或是稍作停留。在这时就会自然而然产生三种高潮体验：大乐、光明、无二。

● 事业手印和智慧手印

密宗双修法有真实和虚构意义上的两种：一个是事业手印（karmamudra），或"实女"，指的是密法修持时真正的和合伴侣；另一个是智慧手印（jnanamudra），或"灵女"，指的是将禅修本尊视为和合对象。

在佛教传入藏地之初，藏族人很钟情于事业手印和密宗双修法。然而，自11世纪以来，禁欲的热情席卷了整个中亚，事业手印逐渐为智慧手印所取代。因此，今天的藏传佛教各教派的大多数僧人都只修炼智慧手印。

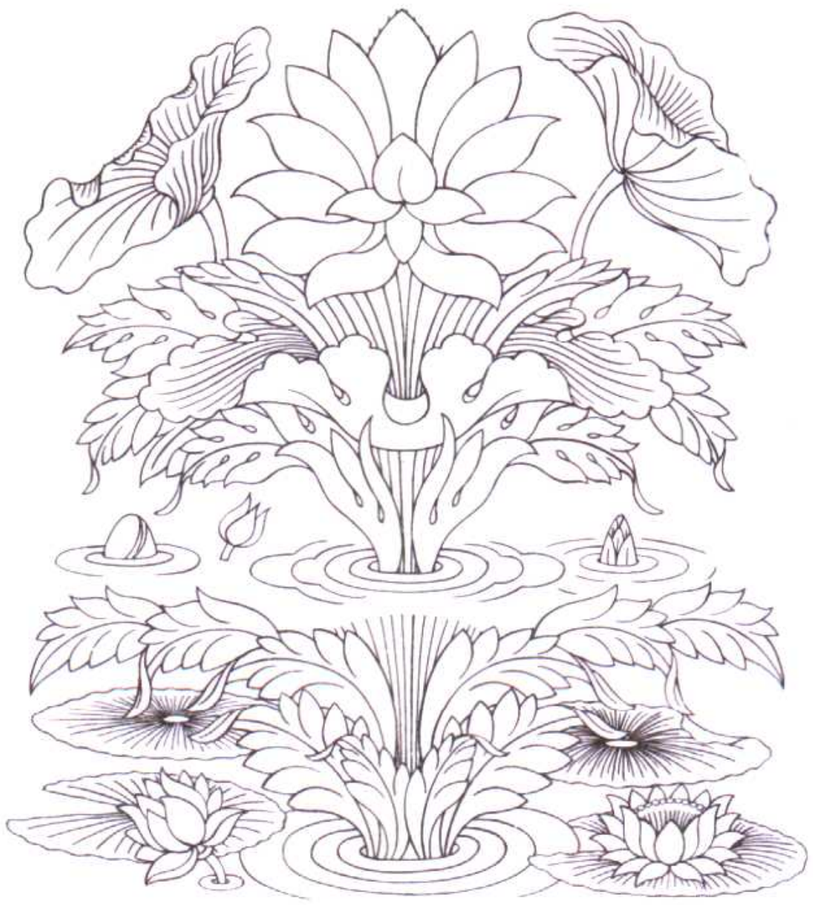
如何以智慧手印行双修法

在密乘修行的第一层次，也就是生起次第，男性的一面体现为观想主尊坛城以及诵咒真言等行为所体验到的大乐；女性的一面则体现为从大乐中升起的空性。通过一定的修持技巧，可以确保这两者合而为一。有的时候，由观想所产生的大乐就被称为“父”，所体验到的空性就被称为“母”。

在密乘修行的第二层次，也就是圆满次第，智慧手印修持者则主要是进行吐纳练习，以引导微妙的身体能量，打开身体各大轮穴，并进而转化为出离观想，获得原初的明性。在这里，通过将力量汇聚于心轮所获得的大乐体验就是“父”；在第四级也就是最高级大乐之后所体验到的明性就是“母”。

观想双尊：不可分割的阴阳综合体

需要指出的是，从性别的角度来说，作为一种精神比喻，双身坛城主尊是不可分割也无法分割的。也就是说，当一个人观想坛城，并将世俗的“我”化入主尊时，应该是同时化为两者，既不能只化作拥抱明妃的明王，也不能只化作拥抱明王的明妃。父尊为观想者的男性一面，母尊为观想者的女性一面。观想对象应该是阴阳和谐统一的“综合体”。在外、内、秘和极密层次都应如此。双修的目的是在这四个层次获得大乐、光明与和谐。



乐空双运的象征意义

佛父佛母相拥双运，其中佛父代表慈悲，佛母代表智慧，两者双运代表佛教的最高教义和核心：智悲双运，即智慧和慈悲的结合。

梵语

Heruka

泛指所有忿怒相的观想诸尊



大赫怒迦双身像

赫怒迦双身像是大日如来佛父佛母所化现的忿怒尊。其中，赫怒迦代表大慈悲，其明妃大力忿怒佛母代表智慧，慈悲与智慧的双合，是佛教的精华，所以是双身像。

辨认特征

1 身躯

三面六臂，四足展立。

2 肤色

三面各有不同肤色，右脸白色，正脸棕色，左脸红色。在藏传佛教多面神祇的肤色，经常是正脸的颜色与身躯的主要颜色相同。

3 眼睛

佛父身体散发强烈的火焰光辉，每张脸上共有三眼，全部的九个眼睛以忿怒的神情注视着您。

4 眉毛与牙齿

佛父眉毛如同雷电般闪耀，牙齿锐利如刀光闪耀。

5 发声

口中发出嘹亮的“啊－啦－啦”与“哈－哈”叫声，以及响亮的呼啸声“嘘！”。

6 发丝

佛父金黄红色的发丝向上飞扬，头戴干枯的骷髅头冠，冠上缀有日月纹饰。身体缀有黑色的卷蛇项链与骷髅长链。

7 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持法轮，中间第二只手握持斧，最后第三只手握有长剑。

8 左三臂

佛父左边三手，第一只握持金刚铃，中间第二只手握有犁头，最后第三只手握持人头颅钵。

9 双修形式

伴偶佛部大力忿怒佛母拥抱着他，这是密乘特有的双修形式之一。

10 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中，接着，佛父发出嘹亮的颚音，呼啸如闪电。

11 散射智慧明光

火焰般的金刚“发丝”突然散射出如火焰般的智慧明光。

12 坐骑

佛父以战斗姿踩踏着坐骑大鹏金翅鸟。

2

将业障当作修行的助力

那洛六法

那洛六法即那洛六成就法，即拙火定法、幻身法、梦观法、光明法、中阴法、转识法，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。他们是噶举派所传密法中的精要，后来格鲁派等又将其继承发扬。

噶举教派那洛六法的传承，由大成就者帝洛巴开始，传给了他的学生那洛巴，再传给阿底峡、迈突利巴等人，最后由玛尔巴而流布西藏。关于那洛六法，玛尔巴大师在无上密续中母续部之《胜乐教法》内有所记载。

● 拙火定法

无上瑜伽认为，拙火是在藏文中叫作tum-mo（畏怖女神），忿怒母的“红菩提心”所生，修行者通过观想身中三脉七轮，令拙火发生、炽盛；沿着中脉上升到顶轮，熔化顶门的“白菩提心”，然后下降，依次生起四种逐层深化的喜乐，即“四喜”。当第四“俱生喜”生时，“俱生智”就会出现。

● 幻身法

幻身法，也为“幻现法”，即藏文中的Gyu-lu（幻身）。镜中花、水中月虽然美丽，但都是虚幻的影像，都是空。借助镜中虚相来看破“我”的虚幻，破除“人法二执”，可得“报身”成就。

● 梦观法

藏文为Mi-lan，修行者可以由此学会观察和控制梦境，并且看到醒时和睡觉两种状态都具有幻的特征。

● 光明法

藏文为o-se，修行者在禅定中通过前念已灭、后念未生认识“母光明”，静坐调心时认识“子光明”，在临睡前认识“睡光明”，令子母光明会合，明了现证自性光明。由此而面对诸色之真如，实现超越了“幻”的大乐。

● 中阴法

藏文为Bar-do，人死亡之时，要经历临终中阴、法性中阴、投胎中阴三个阶段。死亡本身、死者的彼世和转生都是其心识不中断的持续行为，修行者只要正确认识中阴境的各种险象，就能选择涅槃还是生于本尊净土或人世。

● 转识法

藏文为Po-wa，修行者由此学会将一种身体的心识转移到另一个身体上，或者由一个地方转向另一个地方，进入一种由其自主选择而决定的转生状态。

那洛六法的内容

那洛六法，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，即拙火定法、幻身法、梦观法、光明法、中阴法、转识法。以下图示简要描述了它们的要义。

那洛六法

拙火定法

在藏文中叫做 tum-mo（畏怖女神）

无上瑜伽认为，拙火是忿怒母的“红菩提心”所生，修行者通过观想身中三脉七轮，令拙火发生、炽盛；沿着中脉上升到顶轮，熔化顶门的“白菩提心”，然后下降，依次生起四种逐层深化的喜乐，即“四喜”。当第四“俱生喜”生时，“俱生智”就会出现。

幻身法

即藏文中的Gyu-l ü（幻身）

幻身法，也为“幻现法”。镜中花、水中月虽然美丽，但都是虚幻的影像，都是空。借助镜中虚相来看破“我”的虚幻，破除“人法二执”，可得 “报身”成就。

梦观法

即藏文M i-lan(梦)

修行者可以由此学会观察和控制梦境，并且看到醒时和睡觉两种状态都具有幻的特征。

光明法

即藏文 o-se(光线)

修行者在禅定中通过前念已灭、后念未生认识“母光明”，静坐调心时认识“子光明”，在临睡前认识“睡光明”，令子母光明会合，明了现证自性光明。由此而面对诸色之真如，实现超越了“幻”的大乐。

中阴法

即藏文的 Bar-do（中阴）

人死亡之时，要经历临终中阴、法性中阴、投胎中阴三个阶段。死亡本身、死者的彼世和转生都是其心识不中断的持续行为，修行者只要正确认识中阴境的各种险象，就能选择涅槃还是生于本尊净土或人世。

迁识法

即藏文中的 Po-wa(往世)

修行者由此学会将一种身体的心识转移到另一个身体上，或者由一个地方转向另一个地方，进入一种由其自主选择而决定的转生状态。

3

禅定时丹田升起暖热之气

拙火定法

拙火定法属于那洛六法之一，又称为灵热成就法、丹田火、忿怒火，指入定时脐下丹田中所产生的暖热之气。

● “红菩提心”令拙火盛

无上瑜伽认为拙火是象征生命之母的女佛——忿怒母的体性，由来自母血、藏于脐下的“红菩提心”所生。修行者通过观想身中三脉七轮，令拙火发生、炽盛；沿着中脉上升到顶轮，熔化顶门的“白菩提心”，然后下降，依次生起四种逐层深化的喜乐——即“四喜”。当第四“俱生喜”生时，“俱生智”就会出现。

● 拙火定法的具体修法

根据诺蒲活佛开示的拙火定法，将具体修法要点介绍如下：

观想在脐下四指中脉与左、右脉会合处，观想藏文半阿“吽”字，纤细如毫发，高仅1厘米，直立，棕红色，笔画细而明亮，飘动，有发热感，发出风吹绳索般的蹦蹦声。

在顶轮千叶莲台的中脉内，观想“吽”字，白色，如降滴甘露之状。

然后吸气，摄气息于左右脉道中。此气息下行膨胀，由中脉底端鼓入，上触“阿”字，充满外部，阿字全部变成红色。此时须集中心神观想。

当呼气时，实际由鼻孔出气，同时须观想中脉中，有蓝色灵力流，与气息俱出。

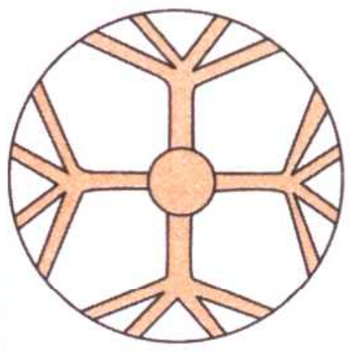
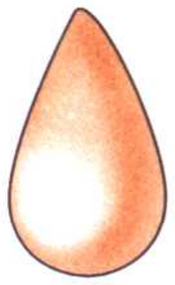
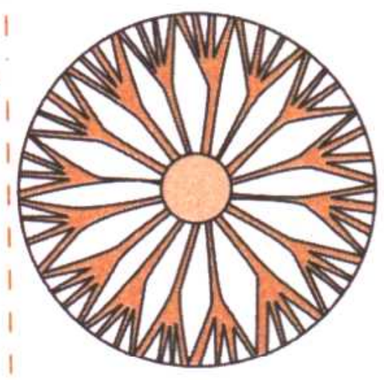
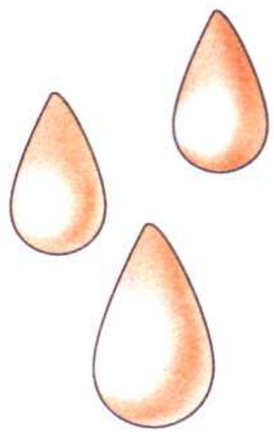
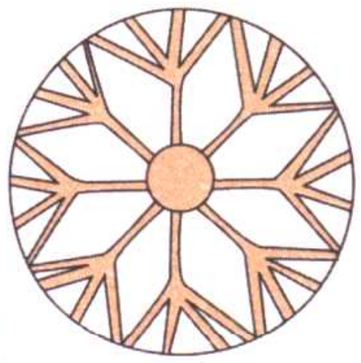
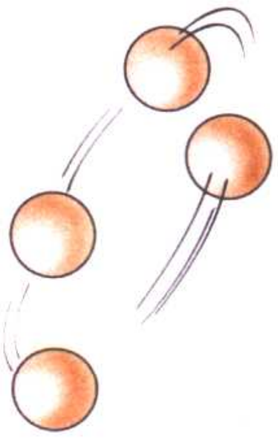
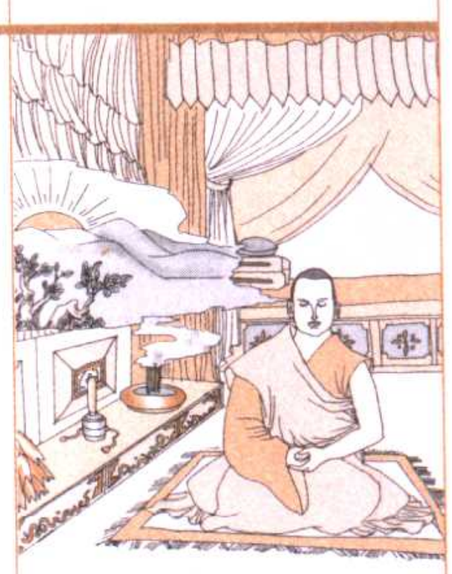
再吸气闭息时，观想由红色半阿字产生约半指长的火焰，上端尖锐，大放光芒。观此火焰有中脉的特性，即直、明、红、空，而且火焰转动如纺锤。每一次吸气入体后，火焰即上升半指，经八次呼吸后，即升至脐轮。又经数十次呼吸，由脐轮中脉分出的各个脉道，以致全身都充满灵热。火焰上升，达到心轮、喉轮、顶轮，于是入定。

● 灵热乳露妙法

换言之，又经十次呼吸，顶轮中脉中的“吽”字，为灵热所熔化，变成菩提“月液”，滴降而下，充满顶轮各脉道。又经数十次呼吸，月液充满喉轮、心轮、脐轮，进而充满全身，包括手指足趾的末端神经。

总结修拙火法的经验（1）：普通体验

修拙火法可体会到两种灵热经验，即普通的和特殊的两种。普通灵热的经验分为三期：初期，也称为暖经验期。当灵热初炽时，身上各轮都会张开，月液涌满各轮。第二期：此后各轮当即萎缩，因为月液增多，使之成熟，不久即生有漏的无数极安乐境，此期称为极乐生起经验期。第三期：此后不久内心安定，感觉外境无不安乐，这是极乐的正经验期。

	红菩提心（灵热）	七轮	白菩提心（菩提月液）	人的感受
初期 暖经验期	 火焰大放光芒	 脉轮张开	 月液滴降，进入各轮	 微痛
第二期 极乐生起经验期	 火焰直、明、红、空，而且转动如纺锤	 各轮收缩	 月液增多，满灌各轮	 身穷、口穷闭，心穷开
第三期 极乐的正经验期	 火焰稳定燃烧	 各轮不张不缩	 月液三转	 见到黎明曙光等瑞象

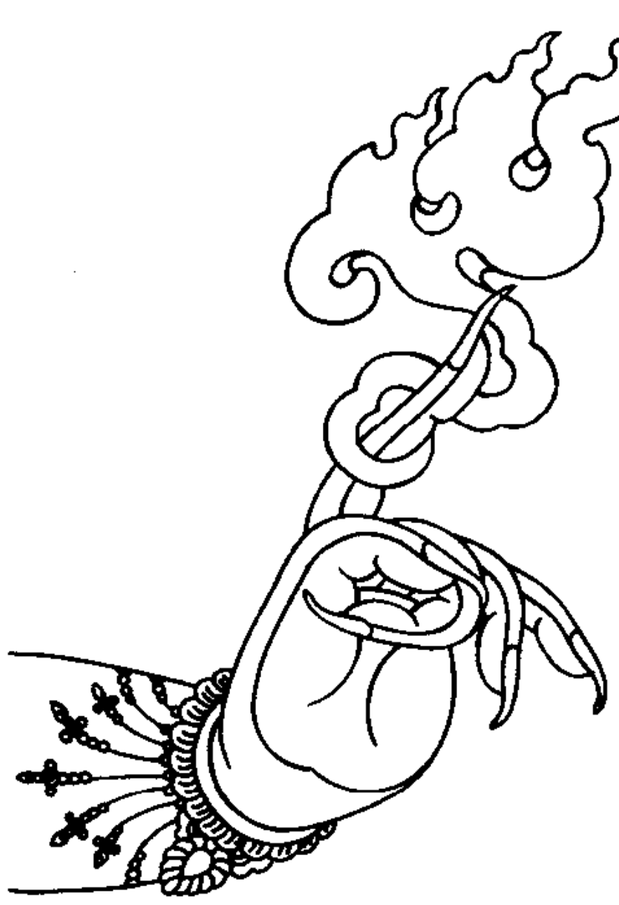
3

此灵热乳露妙法，总共须作108次呼吸。修行者初次修习，一昼夜须作六次。此后延长呼吸时间，次数减为每日四次。修习大约30日后，一次呼吸的时间，比开始时所占时间几乎可增加15%。

修拙火定法所获成就

若修行者的灵热作用已经生效，则自然能免除疾病衰老等生理丧损，据说不久能证得有漏的“五通”以及无数胜果。

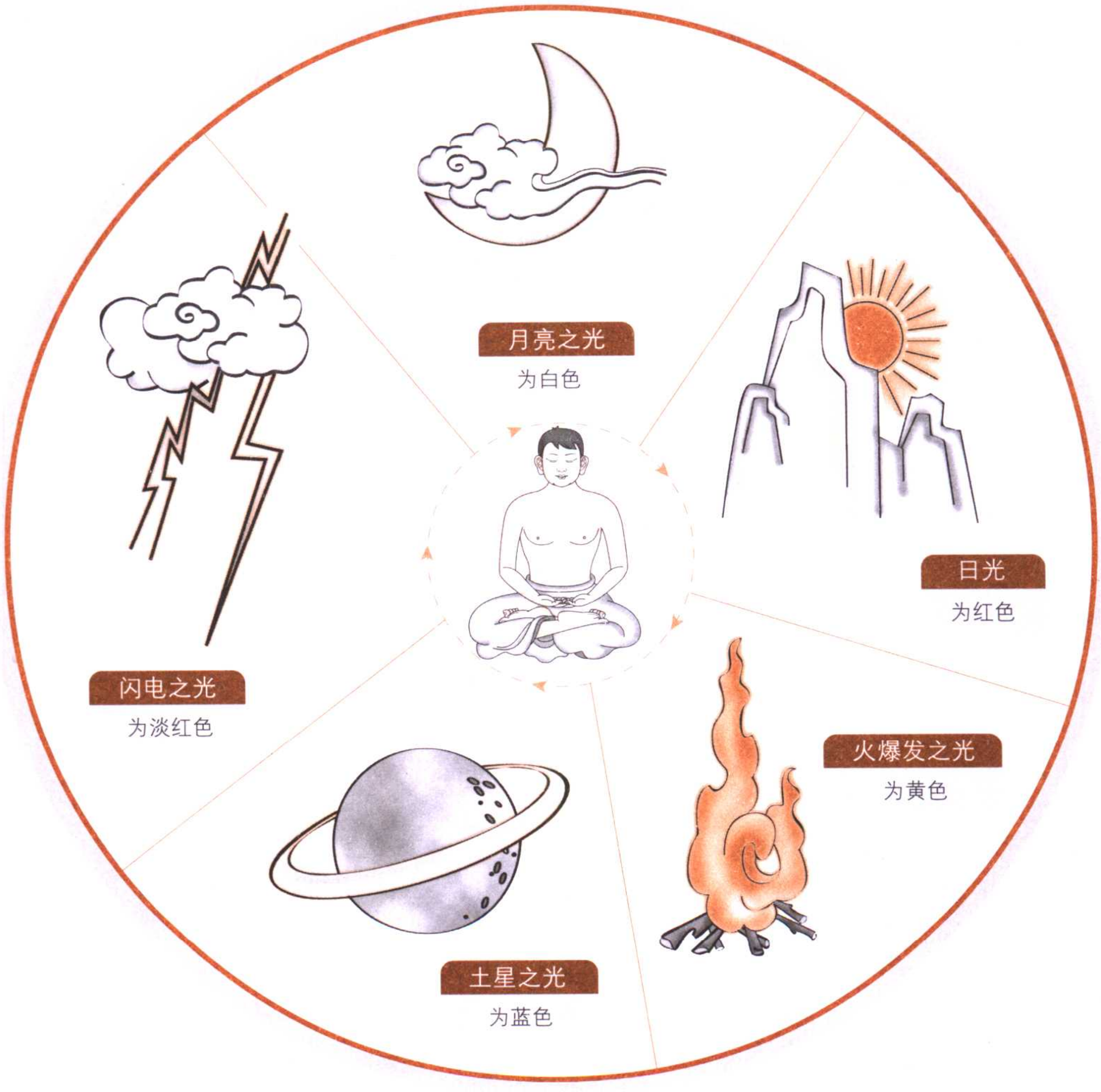
已获得上述成就的人，修炼此法，身之九窍(头上七窍加上肛门、小便处)，口之四窍门(喉、舌、唇、腭)均闭，即不受外界刺激；而心之二窍门——意志与记忆则开。于是内证得无上安乐境，外则闻觉知一切时处之经验，达到所谓胜安止境。



总结修拙火法的经验（2）：特殊体验

在体会到基本经验之后，应以正常方式，继续修习。直至体验到特殊灵热经验，此经验发生于三脉会合之处。有五种现象：

① 如月亮之光，为白色；
② 如日光，为红色；
③ 如火爆发之光，为黄色；
④ 如土星之光，为蓝色；
⑤ 如闪电之光，为淡红色。
此种种光焰组成圆虹光圈，围绕修行者之身。



4

观想静悟明镜中的映像

幻身法

幻身法瑜伽是那洛六法之一，也为“幻现法”，破除“人法二执”，可得“报身”成就。

镜中花、水中月虽然美丽，但都是虚幻的影像，都是空。幻身法就是借助镜中虚相来看破“我”的虚幻。

其具体修法如下：

● 认证不清净幻身皆为幻变

修行者在镜子面前，要非常细心地观察我身。观想时，设想镜中幻身与我身之间，发生的种种喜与不喜的事情，乐与不乐的心情。例如，对镜中的幻我，观想幻“我”受到的种种荣耀、美誉、谄媚，激起心中喜乐之情。接着相反，观想心爱物被人抢夺，或者受人讥讽、毁谤等，心生不喜乐。

此种观察法，能使修行者看清其幻身及色力所依止的我与我执。镜中人的喜怒哀乐，其实就是我身的反映，镜中幻相与我的幻身，原为一体，无二无别。

● 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妙肖圣像，放置在适当的位置，让光线照射在佛像上。修行者隔着一块白幕或白墙壁，专注视觉及心念观圣像，入定于白幕。时间一长，可见佛像出现在面前，栩栩如生；继而观想自身，已与佛像相同，无二无别；这种瑜伽功成熟后，可将其他一切物体，观为本尊的神通所变。此时即成就了本尊的实相如如观，或名幻观。

2．圆满现出的清净幻色身

用七支坐法，不去想过去、未来，专注于当前无尽的天空。集中精神，随灵力安住中脉，熄灭一切杂念，进入寂静境。在此境中，可见到烟雾、月亮、土星、电光等情景。甚至在无云晴空中，十分清晰地显现出佛像，就如水中映月或如镜中显现圣像一样。

3．认证一切现象皆为幻变

修行者应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光明明境。

幻变法的观修过程



1 认清不清静身的幻变

此种观察法，能使修行者看清其幻身及色力所依止的我与我执。镜中人的喜怒哀乐，其实就是我身的反映，镜中幻相与我的幻身，原为一体，无二无别。

方法：

修行者在镜子面前，要非常细心地观察自己。对镜中的幻影，观想“我”受到的种种荣耀、美誉、谄媚，激起心中喜乐之情。接着相反，观想心爱物被人抢夺，或者受人讥讽、毁谤等，心生不喜乐。

2 认清清静身的幻变



方法：

隔着一块白幕，隐现出金刚萨埵或其他本尊像，修学者专心凝视及心念圣像，入定于白幕。继而观想自身，已与佛像相同，无二无别。

这种瑜伽功成熟后，可将其他一切物体，观为本尊的神通所变。

3 现出清净幻色身



方法：

用七支坐法，不去想过去、未来，专注于当前无尽的天空。集中精神，随灵力安住中脉，熄灭一切杂念，进入寂静境。

修学者周围的房屋、树木等一切都十分虚幻。在无云晴空中，十分清晰地显现出佛像。

5

连接日夜间的修持，脱离梦幻颠倒

梦境瑜伽

梦境瑜伽修持的目的，就是要净化人的意识，连接日夜间的修持，脱离颠倒的思维，体验超凡的智慧，进而即身成佛。

● 梦观法

梦观法，就是将白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间的修持和夜间的修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净境的相继。因此，修持梦观法，要求达到洞察梦境，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。

修炼时，应采用如下睡眠姿态：修习梦观的睡姿，为右侧体卧，如同狮子的卧姿，以右手之大拇指及无名指，轻轻抵压住喉部颤动之脉管。另外用左手手指放鼻孔的出息处。睡梦之中，口要合起来，不可张开，不能张口打呼噜。

● 深睡意境与止观双运

修持者必须经过梦观的无意识层次才能达成意识的第四种境界，深睡正是一片空白的、无意识的状态，是一种空的境界，佛法称之“空定”。佛法所说“定中生慧”，但空定是不生智慧的。

证得空境，还要进一步破空，进入第四种状态，达到非空非有的境界。这个境界，是禅定的深沉状态，就是在深沉的睡眠中保持宁静的状态，但是无意识的，即 “止观双运”。在这种状态下，甚至比清醒状态还要专一和清明。

● 改变四种梦境的妙法

藏密梦观瑜伽中，由于各种原因，修持达不到应有的功效，就要像对症疗病一样，进行相应的“治疗”，使修持者达到应有的修持功效。

1．梦中易醒

醒来后不要睁眼，继续入睡。这时观想心轮中有颗蓝色明点、大小如豆、光明灿烂，就会继续入睡。

2．梦境繁杂、迷乱，醒后又散失

①做宝瓶气；②观想眉间明点；③另外一种方法就是观想喉轮莲花中“嗡”字，如此观想而睡。

3．失眠

放松精神，加强“摊尸法”和放松法的修持。进一步使身体、精神放松，观想心轮内现黑色明点。

梦境瑜伽的观修

修梦观法，能把白天和夜间两种不同的意识形态，将日间的修持和夜间的修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净境的相继。因此，修持梦观法，要求达到洞察梦境，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。

对治梦境散失的四种情况

人因疲劳过度，则梦多繁杂，而且重复。行者应经常禅定于梦境之中，坚定心愿明悉梦境，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。

人在梦中，容易醒来，醒时散失其梦。行者产生这种情况，应多食有营养的食物，并多运动身体，至疲劳为止，使其睡梦安久深入。



身心痛苦，做噩梦。行者要避免一切玷污不洁之境，更于海底轮(会阴穴)观明点。

人因沉寂消极，则无梦境。行者于宝瓶气呼吸时，禅定于明点。

睡眠姿态：修习梦观的睡姿，为右侧体卧，如同狮子的卧姿，以右手之大拇指及无名指，轻轻抵压住喉部颤动之脉管。另外用左手手指放鼻孔的出息处。睡梦之中，口要合起来，不可张开，不能张口打呼噜。

睡梦瑜伽的观修法

1 睡前观想法

首先，观想自身变成金刚佛母，红色透明，放射如红宝石光明。再观想自己的喉轮部位，有红“阿”字放射出强烈的红光，照向整个宇宙，破除一切幻境。心神集中于阿字之红光。喉轮中的灵力静止时，便熟睡无梦；若灵力于喉轮中动荡，则产生梦境，

2 上师相应法

修持梦观，必须得上师加持。在入睡前，默祷上师加持，以自己的念力坚定心愿，夜梦也能自制，不散乱迷失，且能明悉梦境幻而不实。与此同时，观想上师及历代上师，并按上师规定的心咒诵念。

3 醒后观梦法

夜间观想，以喉轮之神经丛为主。早晨醒时，可作宝瓶气呼吸七次，鼻子吸入新鲜空气，封于密脐下丹田中，闭息住气愈久愈好，然后喷出。又祈祷上师加持，然后集中心神于眉间的白色明点，或者于海底轮处观想黑色明点，则对所有梦境便能明悉。

6

步入“前念方灭，后念未生”之境

光明法

修行者禅定时，在前念已灭，后念未生之时认识“母明光”，静坐调心时认识“子明光”，临睡前认识“睡明光”，令子母明光会合，即得和合光明，现证自性光明。

● 三种光明

根光明又叫母光明，是来自宇宙的清静明体。修行者达到超越思想的大乐境时，于前念已灭，后念未生之际，证得母光明，然后才能生出子光明。根光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得母光明，即光；母光明显光照耀，即燃；燃的时间持久，长住灵明之境，即持。

道光明又叫子光明，即自身发生的清光明体。子光明靠修习“六不法”而产生。“六不法”是：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不记忆、不动念。

果光明又名和合光明，即母光明与子光明融合为一的光明。证得果光明的境界，即得到解脱和大乐，进入圆满的佛境。

● 光明修持法

光明修法分为白天修和夜间修。夜间修持为“光明法”的重点，据说与“梦观法”融通。认证光明，必在醒境方终和睡境之初至之间获得，光明在深定和睡眠中显现。

先得到上师的灌顶加持，观想上师，坚定心愿，如梦观上师相应法。睡时也用“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，前面花瓣上面有一“阿”字，右花瓣上有“努”字，后花瓣上有“打”字，左花瓣上有“罗”字，花和真言的颜色，须由上师传承。在进入睡眠时，将白昼所见所闻、一切知觉观成光线，融入自身。然后想象自己的身体漂浮起来，融入四叶莲花中。

观空后，修行者开始进入睡境，即能安然而进入“睡眠光明”定境。

最后进入禅定，即可在醒境与睡境之间，证得根光明，即为光境；进入安稳之睡境，即为燃境；深入睡眠定，即为持境。

深睡后所观得的光明，是母光明。凝神专注，心无他念，依法修得的光明，就是子光明。当子母光明重逢时，就融合无间，进入。

子光明和母光明

子光明与母光明的相聚

禅定修行高深者可以轻松体验两者融合的过程，犹如失散的母子团聚。

母光明

指空性本身、宇宙原本存在的现象，在深睡时或临终中阴中出现。

两者相会，明光克服黑暗。



子光明

指观想空性的心念，或者修行者一心观想所体验的法性，在世修行中体悟。

光明出现的时机

		明光出现的时机	明光出现的状态
活着时	生处中阴	一个念头与下一个念头之间的间隔	明光将显现 但时间极短，不一定会认出
	梦里中阴	半梦半醒之间	明光显现 并可以被认出
死亡时	临终中阴 （生命将结束）	临终到进入法性中阴之前	明光将显现 但时间极短，不一定会认出
	投生中阴 （生命将开始）	投生中阴显现即将消失 生处中阴过程景象出现前	明光将显现

7

往生净土或投胎人间的修炼

中阴法

人死后，意识若不能认出各个中阴时期显现的光明和种种幻象，就会堕入六道，饱受轮回之苦。修行者只有在平时修习中阴法，认识光明、觉知中阴境界，并牢记于心，才能临事不迷。

● 中阴

藏密中，中阴又译为“中有”，指人死后至转生之间，由最微细的风心所成的意识身存在的状态。中阴的种类分法很多，现依《米拉道歌》中说的中阴六法，分为六种：生死中阴、轮涅中阴、道上中阴、中有中阴、梦境中阴、生有中阴。

● 死亡的历程

人在临终至转生之间出现的中阴，可分为三个阶段：

1．最初阶段：生死中阴或死有中阴

此时四大收摄，一切烦恼业识暂时解脱，出现“死有明光”，若能如实认取此为法身光明，生前证悟本心实相之光明为子光明，临终所现死有光明为母光明，二光相融成为此光明母子相会，在光明道中可获得解脱。

若不能认识光明则堕入轮回，所以这时期是轮回涅槃交界之时，故又名为轮涅中阴。要认识这种中阴，就必须在生前证悟自心实相，或勤修大手印和光明法、梦境法等教授，由勤修开显之明光即为“道上中阴”。若不认识死有光明，就离开今世的“生有”状态，进入中有中阴阶段。

2．中间阶段：中有中阴或世间中阴

此处出现中阴身和种种恐怖险境。此意身与生时梦境中习气身为同一品类，故生前应修梦境法，在梦中认识意识身并加以转变，观生起次第之本尊法，可以改变习气之身成为报身，故名为梦境中阴。此为转中阴为道用之法门。

3．最后阶段：生有中阴

中阴身，被业风所鼓动，急于寻求投胎，所以又名“投胎中阴”。若此时能记忆上师所传教授，生起俱生空乐之觉受，即可转意识身为俱生大乐身。或以化身方式投胎，或使用堵塞胎门的办法投生。以上只是大概，实际修持要依师教而行。详细内容可参考陕西师范大学出版社出版的《图解西藏生死书》。

中阴与中阴的类型

中阴的含义

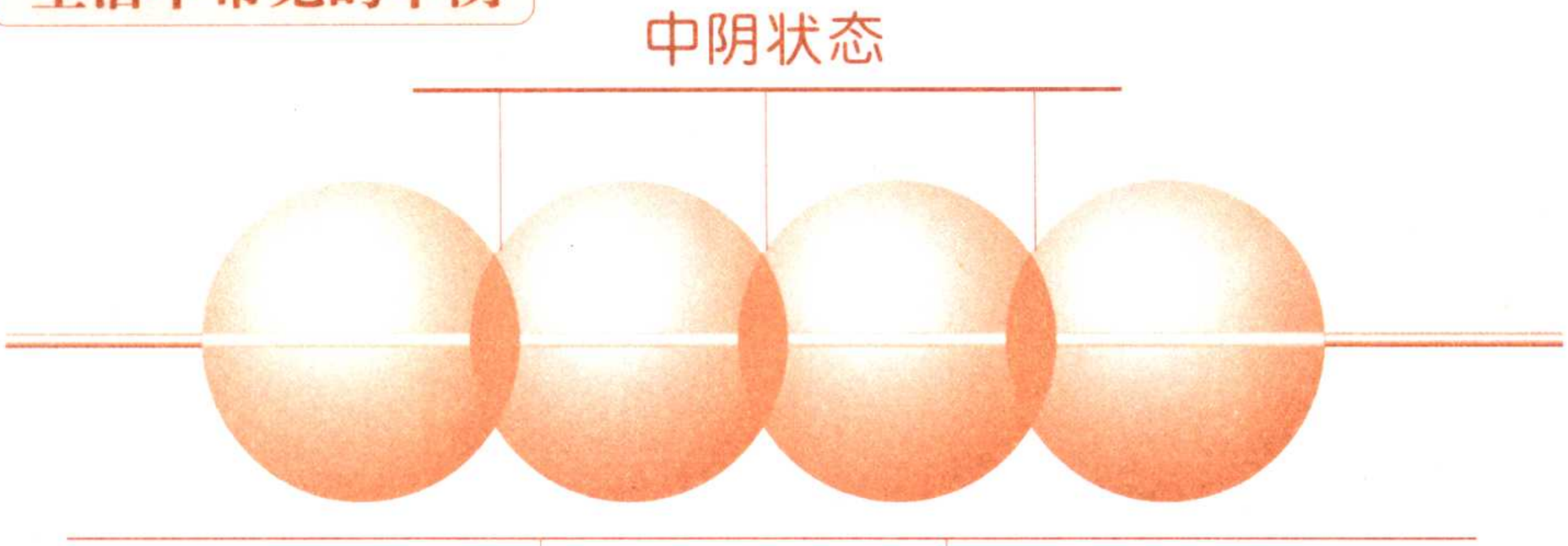
可以更仔细地拆解“Bardo”。这个字词，“Bar”的意思是“在……之间”，“do”的意思是“悬空或抛开”。

Bardo

在……之间　抛开或悬空

中阴＝中有＝情境与情境之间的间隔或过渡

生活中常见的中阴



空间中阴

两栋建筑物之间的空间距离就是一种中阴。

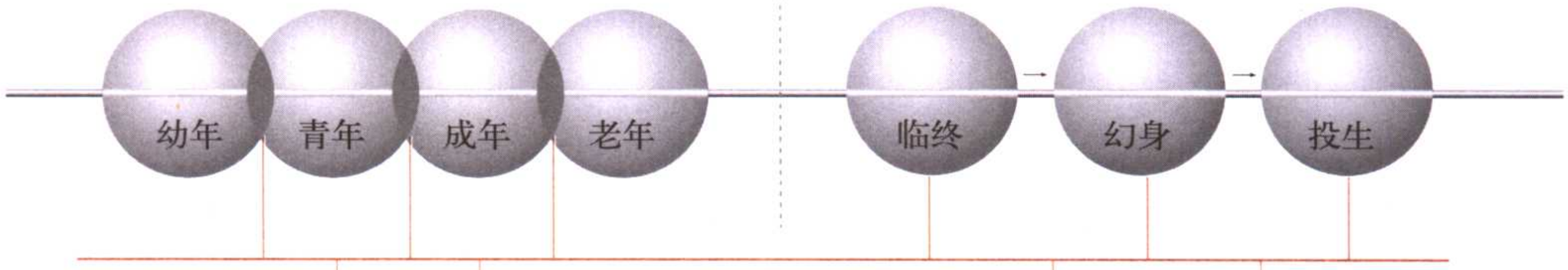
时间中阴

白天与黑夜之间的间隔也是一种中阴。

意识之间的中阴

内心瞬间所产生的众多意识之间的短暂间隙，也是一种中阴。

中阴的类型



梦中中阴

人睡梦和清醒之间的心灵状态，瑜伽修行者会用这个阶段进行梦中瑜伽。

生处中阴

人一生的平常意识境界与行为。

禅定中阴

修行者的无数的禅定经验，并由最低层次的领悟到最高层的觉悟。

临终中阴

人在死亡前会有短暂的昏迷状态，并处于无意识的境界，时间长短不一，通常是3天半。

法性中阴

人真正死后意识会重新恢复，死者这时会感受到心所发出的各种幻象。

投胎中阴

准备投入六道轮回时的意识状态，这时意识会寻找投生的母体，直至出生。

8

达到自主转生的境界

迁识法

迁识法即破瓦法，是将意识迁移到净土的殊胜法门。可以由有修行的亡者自力实现，也可以请人以大悲心和法力来钩摄亡者的神识，进而实现。

迁识的要义是引生出无分别的俱生智。

迁识法，也就是破瓦法，指人在临终时，以自己的气心力和定力把自己的心识迁往他方净土或其他世界，使心识在迁往途中毫无阻碍和损耗，它是人临终时意识旅行的最佳护送者。因此，修迁识法最关键在于得气心自在，才能随意迁移。

迁识法门很多，有三融迁、九融迁。融迁法即迁移识神与道融合的方法，在人临命终时业气自然融入中脉，此时则采取融迁法的次第修法使之转变迁移于佛身和光明境界。但用此法应在生前勤修《生起次第》、《拙火》、《光明》及《幻身》等成就法，临终时才能及时运用。

迁识法又名为不修成佛之法，是最快最易的法门。一般是观头顶佛身，脉道相通，然后用宝瓶气破顶门而出，直达佛心与佛成为一体，获得佛身成就，天空变得清澈无瑕。

迁识中最上乘者为迁于光明之中，在临终时，四大收摄，观真实义，毫不散乱，则与本有光明融合无间成就法身。此时，天空充满彩虹与绚丽的光。

其次如前修幻身法中所说，死时对三境界后之死有光明若未能认识，则用心力放射想起现幻化报身之法，亦可起现幻身。此时，天空出现如意树、彩云、彩虹，降下花雨。

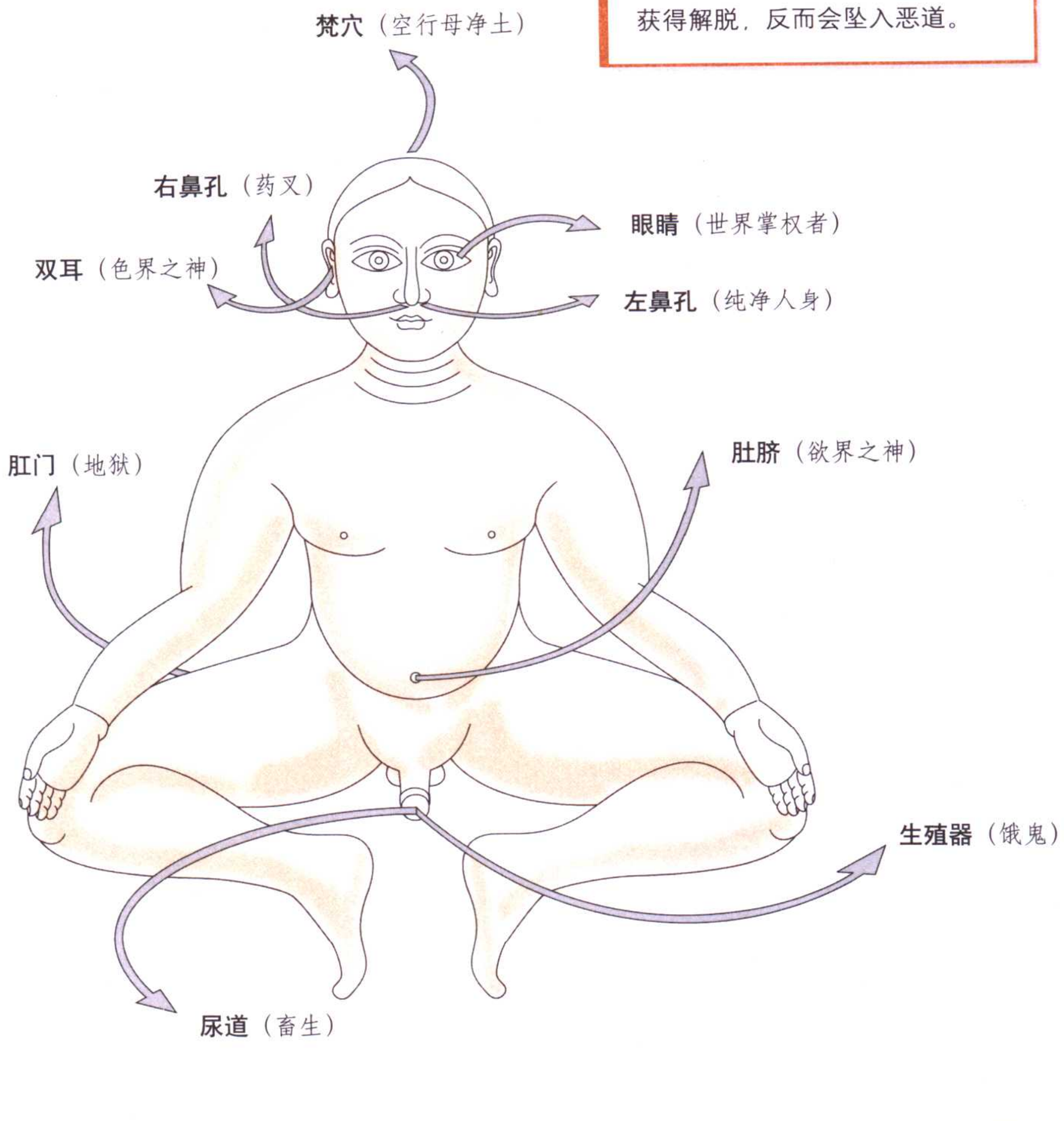
此外，还有四种迁识法，一、净心迁识；二、调整身要迁识；三、强迫法迁识；四、夺舍迁识等等。

意识脱离身体的不同位置和不同结果

迁识法的目的，就是将亡灵的意识迁移到美好净土，获得解脱。因此，运用迁识法是很有必要的。但是，如果运用不当的话，不但不会得到解脱，反而会堕入恶道。

意识脱离之处

运用破瓦法能使亡者的意识到达美好净土，并获得解脱。但是如果运用不当的话，亡者不但不会获得解脱，反而会坠入恶道。



名词解释

梵穴

梵穴位于头顶。又称为“颇哇”，“颇哇”是藏语，意思是：藉由心的专注，依射识之功德，可以使我们的染垢消灭，登达彼岸、往生阿弥陀佛净土，令意识超越轮回的束缚。

迁识法

在生有中阴的关键时刻，临终者可以让意识从肉身中脱离，前往净土。

9

体悟空乐无别的妙智

大手印

所谓大手印，“大”是指无所不包，至高无上的意思。“印”指的是一种思想原则和实物的法则，大手印就是指性空正见。大手印有两种：一种是逐渐趋入证悟，如大手印四瑜伽；另一种是无上瑜伽，无需灌顶和修持的恒河大手印，又称光明大手印。

有关大手印的知识，已经在本书的第四章详细讲述过。这里再次提及，是因为在通往即身成佛的道路上，修学大手印是非常重要的一关。

噶举派认为，大手印有两种：一种是逐渐趋入证悟，如大手印四瑜伽；另一种是无上瑜伽，无需灌顶和修持的恒河大手印，又称光明大手印。宁玛派称顿法为大圆满，萨加派称之为“轮回涅槃不二”，都是开显本具心地光明的实修法，让人圆满顿悟自心明空的本性。所以，此法无事相、无咒语、无观想、无祈祷，由上师指示即可趋入。修行者修持到这高级阶段，已经有一定的根基，在上师开示之时，弹指间可悟道，开悟之后即可见到法身——胜义光明。

修行者只要把自己的心专注于一个地方（境），不去思想，不去分别善恶，持续较长时间，就可以进入三昧耶境，即开始禅定，然后再从头到脚去观察自己那安住一境的心。当发现这颗心无论身外还是身内，都找不到时，就达到了所谓“轮回涅槃不二”的境界，也就是成“佛”了。

这里的大手印顿悟法门看似非常神秘，实际上，这里仍然包括了渐悟的因素，是长期积累、修炼的结果。所以，大手印有专一、离戏、一味、无修四层次的瑜伽。噶举派祖师帝洛巴的恒河大手印只有面授给已经有所成就的那洛巴，才可能弹指顿悟。已有渐悟修习基础或者有根器的人悟境可以顿然生起，一般修行者，则应该由大手印四瑜伽逐次生起，直至证悟。

大手印的有相和无相

大手印有两种，即有相大手印和无相大手印，前者是逐渐趋入证悟，如大手印四瑜伽；后者是无上瑜伽，无需灌顶和修持的恒河大手印，又称光明大手印。它们的关系用以下图示表示：

大手印

有相大手印

逐渐趋入证悟，如大手印四瑜伽；

四瑜伽的内容

❶ **专一瑜伽**：这是四瑜伽的初级阶段，要求将心止于一处。

❷ **离戏瑜伽**：是大手印瑜伽修持较高深的法门，于寂定心上起心反观心之实体。

❸ **一味瑜伽**：为特殊瑜伽，属甚深密法，境界甚高。一切事上，皆保持正见而不迷乱。

❹ **无修瑜伽**：到达“无修”的境界，已经没有什么需要发展，也没有什么需要消除。

一般修行者，则应该由大手印四瑜伽逐次生起，直至证悟。

无相大手印

是无上瑜伽，无需灌顶和修持的恒河大手印，又称光明大手印。

宁玛派称这为大圆满，萨加派称之为“轮回涅槃不二”。

殊胜之处

是开显本具心地光明的实修法，让人圆满顿悟自心明空的本性。此法无事相，无咒语，无观想，无祈祷，由上师指示即可趋入。弹指间可悟道，开悟之后即可见到法身——胜义光明。

已有渐悟修习基础或者有根器的人悟境可以顿然生起。

有相与无相的关系

❶ 两者是相互关联的。

❷ 无相无修的顿悟是有相瑜伽渐修的结果，有相瑜伽是趋入解脱道无相瑜伽的前提。

10

打开胜义智慧法门

般若波罗密多

智慧有很多种，但能够带来证悟的胜义智慧只有“般若波罗密多”。只有这种智慧才能产生佛境。正如同世俗上所有小孩乃是由母亲产出一样，所有求得证果的人也都产生于般若智慧。般若佛母正是这一智慧的象征，被看作“诸佛之母”。

● 般若波罗密多

般若是梵语，音译为“智慧”，是亲证宇宙人生真相的智慧和引导六度万行的智慧。波罗密，一是指我们在完成一件事情的过程，从这个意义上，古人译曰“度”，六波罗密又曰六度。一是究竟圆满义，是指一件事情彻底成就了，称曰波罗密，从这个角度，古人译曰“到彼岸”。唯有在般若引导下的布施、持戒、忍辱、精进、禅定等，才是成佛资粮，始可称波罗密。

般若波罗密就是说明般若在成佛中的重要性。众生在生死的此岸，要到达成佛的彼岸，唯有依赖般若。三世诸佛都是依般若而成就无上菩提。大乘经典《维摩诘经》曰：“智度菩萨母，方便以为父，一切众导师，无不由是生。”一切诸佛都是以般若与方便二智为父母，由有般若，始能产生一切诸佛。

● 般若佛母

在藏密中，般若波罗密多被拟人神化为般若佛母。般若佛母的藏名是Sharpyinma，属于事部本尊，有白色、黄色、二臂及四臂等几种化相。般若佛母是所有般若经典的主尊，也是空性之本尊。在佛教中，般若智慧被称为三乘之母，无论是解脱或成佛，必须证悟般若智慧。如果跟出离心结合，则得解脱之果；如果跟菩提心结合，则得佛果，所以叫“佛母”。 由于过去、现在及未来诸佛皆必定由般若空性智所生出，所以般若空性在仪轨中被称为“三世诸佛之母”。

般若佛母有一个四句赞颂非常著名，在西藏寺院传统中，每次在诵《般若心经》前，先诵此四句礼赞文。这四句礼赞文是释迦牟尼佛在未示现成佛前，为自己的生母所撰著的礼赞文，所以其缘起十分殊胜。

离言思之般若般罗密　无生无遮虚空般自性
各各自证智慧所缘处　三世诸佛之母我礼敬

诸佛之母——般若佛母

般若佛母的藏名是 Sharp – yinma，由般若波罗密多拟人神化而来，属于事密部本尊，有白色、黄色、二臂及四臂等几种化相。般若佛母是所有般若经典的主尊，也是空性之本尊。般若智慧被称为三乘之母，无论是解脱或成佛，必须证悟般若智慧。

在佛教中，她主要是被看作显法中的智慧象征，而不是密法中的观想本尊。因此，她主要是属于显法。



辨认特征

1 身色

黄色，象征所有证悟之源的殊胜智慧。

2 身躯

一面四臂

3 持物

二手施禅定印于脐间，另外一只右手持一金刚杵举起，另一左手托一部《般若经》。

4 严饰

身着华丽的彩衣，佩饰众多宝饰，具足报身五种庄严。

5 坐姿

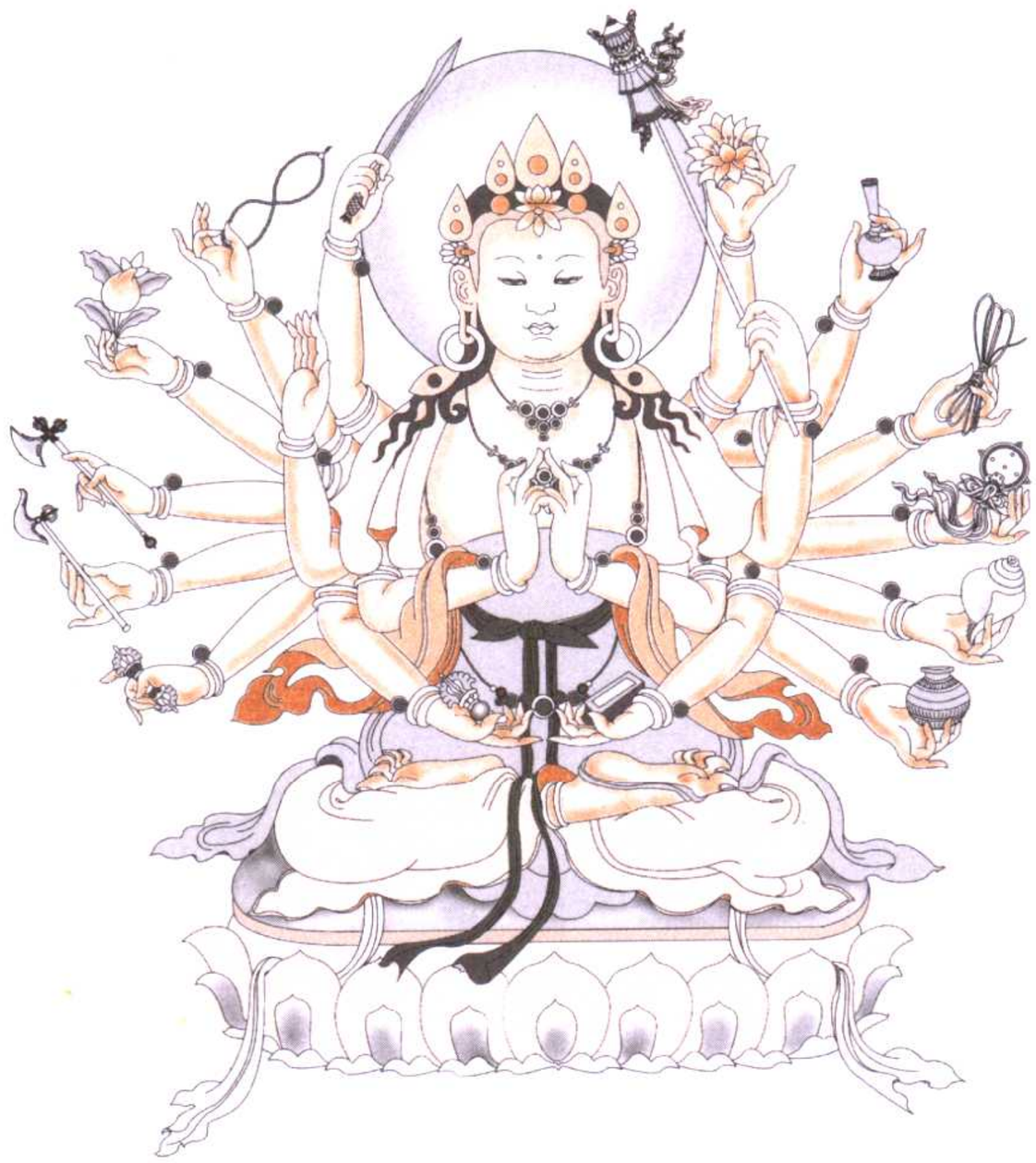
跏趺坐于莲花及日、月座垫上，日座和月座分别代表了胜义及世俗菩提心。

第6章

总结：
利益众生的密教修持法

藏密中有许多非常实用的修持法，像财神法可使修者财富充足，吉祥如意；药师佛法可以消灭各种灾难和疾病，利益众生；增益法则能增进寿命、福德、智慧等；破瓦法，可以自由掌握未来世的命运，往生净土或者即身成佛等等。这些法本来是佛陀为了修学者创造比较良好的环境，使之有更好的条件修佛开示的方便法门，所以修学它们，必须有正确的出发点。





本章图版目录

黄财神 /301

黑财神 /301

财宝天王 /303

象头王财神 /303

息灾延命、增进智慧的佛母——准提观音 /305

药师佛 /308

生命结束时的四大分解、身心分离过程 /311

意识从头顶的梵穴离开 /313

五种迁识法 /313

左图：财宝天王　见 303 页

右图：准提观音　见 305 页

1

转运聚财

财神法

在密宗中，财神法有多种，例如红罗睺法、茶吉尼法、布袋财神法、五路财神法，这些修法和供养法，都是聚财之法。这里只介绍黄财神法和黑财神法。修此二法者，需供养这二位财神，若供养得法，则财源滚滚而入。

黄财神法和黑财神法

黄财神，身黄色，一头二臂，半跏趺坐，两腿左屈，右下垂，法座上有海螺莲花瓶，象征如意。头戴饰满宝石的五佛冠，脖子也挂着三串珍珠项链，相貌富贵，脸略生气状也。右手执如意，左手抱一只吐宝鼠，身着五色之天衣，手上脚上皆佩玉环。这是密宗黄财神的法相。

黑财神，一头二臂，二足右屈左伸，展立于莲台之上。右手持颅碗盛血当胸，左手也持一只吐宝鼠下垂，头上戴着五骷髅冠，形状同五佛冠同，但五佛换成五骷髅，脖子挂着人头念珠五十颗，穿虎皮衣，手上脚上脖子上全挂满五色之蛇当玉环，面孔也是忿怒之相，脸黑色，这是黑财神之法相。

供养二尊财神

此传承法由丹增嘉措活佛传承。依凭吉祥物品（诸如宝石之类），将自己观想成臧巴拉。观想一切情器世界之精华，全部融入于吉祥物品之中。凡是自己所欲求之财宝，皆可观想自天降下，并念诵咒语：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。在长期诵修时，还要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。

具体如下：

1．先念召请咒："嗡、别炸沙嘛牙、渣"，三声。

2．静坐观想财神降临，观想供奉的那一尊。二财神皆忿怒相。供养黄财神者，念黄财神心咒："嗡 针巴拉 渣冷渣那耶 梭哈。"此咒共念108遍。供养黑财神者，念黑财神心咒："嗡 烟渣呢目抗 渣妈咧 梭哈。"此咒也念108遍。

3．持完咒，再持财神感应咒："嗡 针隆木 梭哈"。感应咒持21遍即可。

4．持一杯供养水，右手剑印，左手三山印持杯，念变甘露水咒："嗡 沙尔娃瑟爹 哞。"三遍。观想财神就在眼前。黄财神供奉者，将甘露水洒弹其右脚大姆指。黑财神供奉者，将甘露水洒弹其心口。

黄财神和黑财神

黄财神和黑财神同属五姓财神，是层级较低的财神，一般以独尊或五姓财神一起出现。

黄财神



辨认特征

1 身色

黄色

2 身躯

一头二臂

3 持物

右手执如意宝，左手抱一只吐宝鼠。

4 严饰

头戴饰满宝石的五佛冠，脖子也挂着三串珍珠项链，身着五色之天衣，手上脚上皆佩玉环。

5 相貌

相貌富贵，脸略生气状。

6 坐姿

半跏趺坐，两腿左屈，右下垂，法座上有海螺莲花瓶，象征如意。

黑财神



辨认特征

1 身色

黑色

2 身躯

一头二臂

3 持物

右手持盈血颅碗，左手持一只吐宝鼠。

4 严饰

头上戴着五骷髅冠，脖子挂着人头念珠五十颗，穿虎皮衣，手上脚上脖子上挂满五色之蛇当玉环。

5 相貌

忿怒之相

6 坐姿

二足右屈左伸，坐莲台之上，足踏一只海螺和宝瓶。

1

5. 对财神的礼赞偈曰："敬礼财神诸尊，普行饶益誓愿，布施财物珍宝，免除众生贫苦，广大功德圆满，人天欢喜赞美。"

● 修财神法，请注意二点

第一，供养不得疏忽。凡对一切佛菩萨的供养，有失小节之处，大部分佛菩萨皆不会见责。但供养财神等金刚神众，就不许马虎，一切须照仪轨来，否则因供养不得法，或心生怠慢，反而会遭殃。

第二，一切照仪轨来。黄财神和黑财神要供养葡萄美酒、果、香、茶、饼、点心均可。又如金器、银器、珠宝、花卉等等，皆可供养。请记住，一定要葡萄美酒。每日供养不得中止。修财神法，也要先修"四加行"，就是大礼拜、大供养、百字明、金刚心，此四加行也要修，一切照仪式来。

● 有关供奉财宝瓶的种种

很多人买回一个财宝瓶，回家供在佛坛，以为这样就万事大吉了。其实供奉本尊财宝瓶不是这样的。应于家中之宝库或钱柜中另设小柜，在柜内放好财宝瓶及种种供品，请法师诵经封起，然后每天在柜外放另外供品，作祈愿，每年还要再请法师开柜添供及重新诵经。这种财宝瓶是不让外人知道或看到的，自己也不直接以手碰触。很多人随便把它供在佛坛上，就好像装饰品一样，这不是供财宝瓶的正确传统方法。

● 财神法真的能使修行者致富吗

如果修法的动机是为了以聚财用作广大供养及布施众生，而并非为了个人致富，又能够得到正确的传承和精进修持的话，是确有灵应的。否则，修法也不会有成就。真正的财神法根本不是求普遍大众误解的那种致富，也不会为以此为动机的修行人带来财富。如果修行的人执恋着世间的财富，就与世俗的人毫无分别，称不上是佛法的修持。

财宝天王和象头王财神

在密宗法中，财神法有多种。财宝天王法和象头王财神法都是非常有效的法门。前者职掌人世间功德与福报之转化，散发人间财富，修持此法，可令修法者财富丰定，吉祥如意。后者为增益法中的财神，能护佑修行者获得财富，夫妻和美。

财宝天王



辨认特征

1 身色

黄色

2 持物

右手持胜利幢，象征佛法战胜一切；左手握口吐百宝的吐宝鼠，作为财富的象征。

3 相貌

面相圆胖，神色略愠。

4 衣饰

身披帛带

5 座骑

白狮子，这是他最重要的辨识特征。

象头王财神



辨认特征

1 身色

白色

2 身躯

象头人身，一面四臂

3 持物

右手持念珠和萝卜根，左手持金刚钺刀和欢喜丸

4 姿势

以展立姿踏在一只吐宝鼠上

2

息灾延命、增进智慧

增益法

增益法，是可以增益自身及他人的寿命、福德、智慧的法门。修习此法以得到准提菩萨的福智圆满的加持，帮助我们增进世间性的幸福以及修行上的福德。

增益法梵语为Puastika，也称布瑟置迦法，是为增益自身及他人的寿命、福德、智慧的法门。所以，如果修行者自身的智慧难以增长、功德难以圆满，这都是因为自己的福德不具足，因此修习此法以得到准提菩萨的福智圆满的加持，帮助我们增进世间性的幸福以及修行上的福德。

如果想要祈求延长寿命、官禄荣位、藏伏的宝藏、富裕丰饶、聪明智能、闻持记忆不会遗忘、成就医药法门等，要求得智慧福德二种资粮圆满，迅速成就无上菩提，都可修持准提菩萨的增益法。

修这种法时，需身着黄衣，面向东结跏趺坐，观本尊，所供养香、花、饮食、果子、灯烛、地等并皆黄色，从月八日至十五日，一日三时念诵，夜作护摩。

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．极力准备供品，所供养的香、花、饮食、果子、灯烛、地等皆为黄色。

3．时间：修持的日期最好从每月的八日至十五日。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。

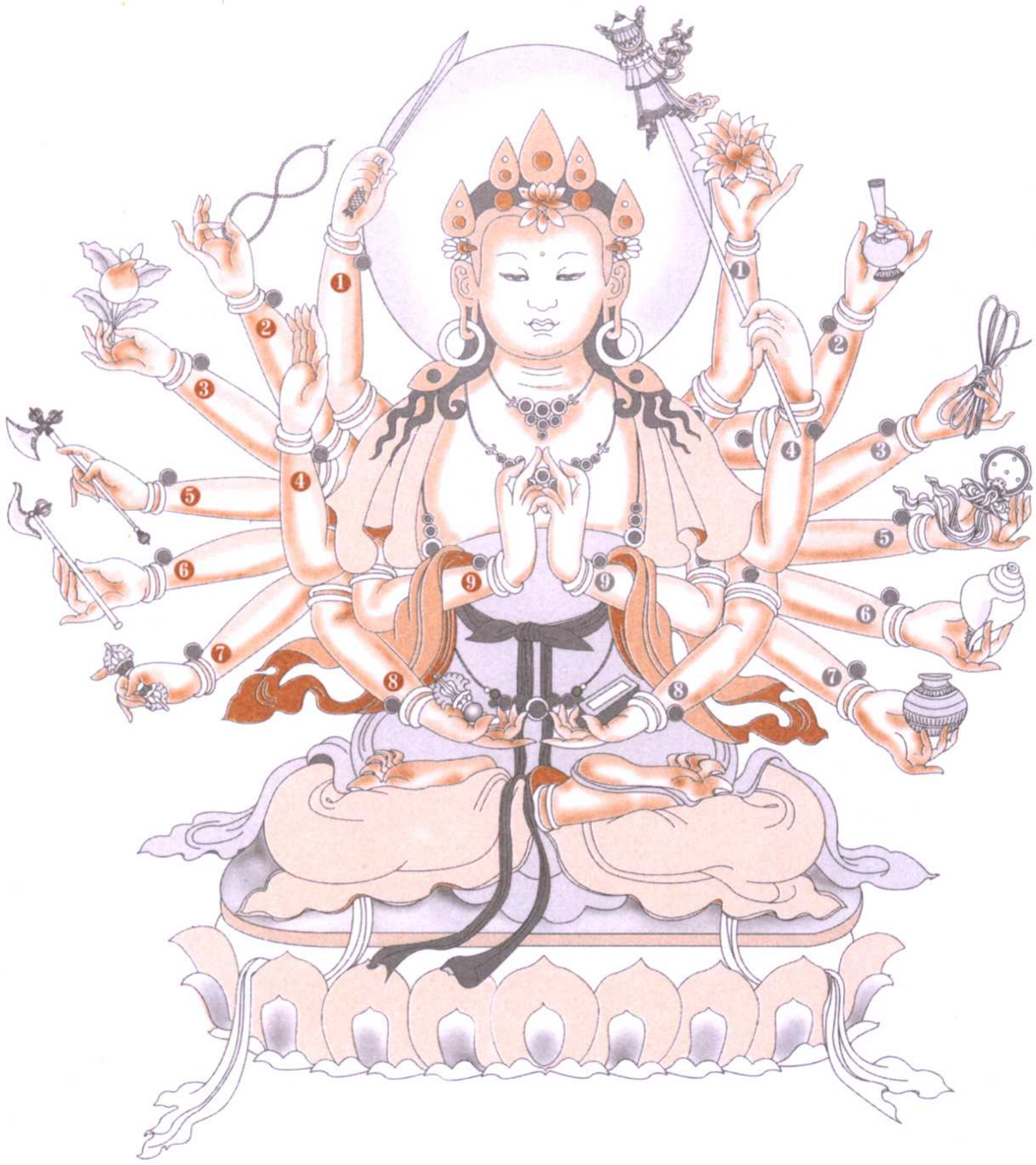
4．修持：面向东方结跏趺坐。观想黄色的准提菩萨。持诵增益真言。

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，在相关经中还详细罗列了准提修法与延长寿命有关的部分，如下：

在十五的晚上持小准提观音咒，沐浴干净，穿上干净的衣服。面向东方半跏趺正坐。在身前放一面镜子，伴随着燃香的香气，进入清净的境界，此时静心断绝思虑，然后结印，印于心上。诵此咒108遍。诵此咒时，能消除身体的疾病，增加寿命，也能使短命的众生增寿。

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。



辨认特征

1 身色

金黄色

2 身躯

一面十八臂

3 眼睛

有三只，代表佛眼、法眼、慧眼，能洞察三世众生的疾苦

4 坐姿

结跏趺坐于莲台上

5 持印

中央双手⑨说法印：为众生说法，道破贪嗔痴三毒，利益众生。

右手执：①宝剑、②念珠、③天妙果、④无畏印、⑤钺斧、⑥钩、⑦金刚杵、⑧宝鬘；

左手执：①莲花、②宝瓶、③索、④如意宝幢、⑤法轮、⑥海螺、⑦宝罐、⑧般若波罗密多经箧。

3

消灾延年

药师佛法

修药师佛法，会产生很大的功德，不仅可以消灭各种的灾难、障碍与病痛，还能带给一切众生最大的受益。此灌顶与修法极具力量、十分有效，所以此法的修持不仅在宁玛派广为人知，而且在噶举、萨迦、格鲁等教派也经常修习。

药师佛的故事

修持药师佛的法门，持诵咒语，观想，祈请等等，功德是非常大的。原因是什么呢？一般来说，释迦牟尼佛曾开示广略两种《药师经》，其中对于药师法门的功德利益有清楚的记载。

《药师经》是佛陀游化诸国时在广严城（藏文：杨巴坚）所说的。对象是无量的比丘比丘尼、菩萨圣众等。这时，文殊菩萨从座位上站起来，他偏袒右肩，右膝着地，合掌恭敬地对佛陀说："世尊，今天有无量的天人大众，为了听您说法，云集在此。世界上，只有佛世尊，从初发菩萨心至今，知见了所有的无量尘沙劫、诸佛净土。祈请您为我等，以及未来世的众生，慈悲演说诸佛名号、本愿功德、国土庄严、善巧方便差别之相，让所有听闻的人，消除业障和苦果，增长不退转的菩提心。"

一般来说，苦果的因是什么？就是不善业。由于不善业因此会出生各种的灾难、障碍与病痛。因此，为了消除未来众生因上的业障与果上的苦，文殊菩萨向佛陀请法。而第二个请法的理由是，末法时代的佛法将式微，虽然还有人在修持，但是有些不如法。这时众生烦恼炙盛，病痛也特别的多，所以文殊菩萨在这里请法。药师佛法便是这个时候，佛陀传予文殊菩萨的。

药师佛的传承

药师佛法门的远传承自佛陀传予文殊菩萨后，再由文殊菩萨传给那烂陀寺住持寂护，寂护大师在公元8世纪应邀前往西藏，将此法传给藏王赤松德贞。然而此法的灌顶传承则来自《天法》或称《虚空宝藏》，是朱古敏多杰所出的岩藏法，属于大圆满净灌传承。由于此灌顶与修法极具力量、十分有效，所以此法的修持不仅在宁玛派广为人知，而且在噶举、萨迦、格鲁等教派也经常修习。

修持药师法

药师法最好在黎明时分修习，但在其他时间修亦可。修时保持平常的相

貌，观心脏位于胸部中央，尖端向上，内为八瓣白莲，中心为月轮，上有药师佛，现殊胜化身相。药师佛的圣身澄明通透，散射深蓝色光，右手持药王诃子，左手托钵。药师佛前方为白药天女所成智；右方为黄药天女俱生财；后方为红林天女孔雀项；左方为绿树天女耀明光。天女散射大乐光芒，一面二臂，右手持诃子，左手持瓶，瓶身饰以众宝。众天女交腿而坐，并非结金刚坐，向药师佛曲躬礼敬。

念药师佛长咒或短咒7遍、21遍、108遍或更多遍。心中的药师佛和四天女散射蓝、白、黄、红、绿光，想象心脏和身体充满大乐光芒，彻底消除疾患、魔害、恶业和恶业的印记。五色光芒由每个毛孔向外散射，同时观想药师佛手中的钵、四天女左手所持的瓶流出甘露，遍满心脏和身体，确信所有疾病从此消灭，并已摆脱所有疾患。具体为：

1．首先观想自己是药师佛，心间有一蓝色“吽”字，周围环绕着药师佛的咒语。观想对象药师佛的心间也有一蓝色“吽”字，周围围绕药师佛的咒语。

2．接着观想从自心间的咒字放光，从眉间放射出去射到药师佛的眉间，并融入药师佛心间的咒语。这段观想的用意是请求药师佛陀的慈悲加持。

3．接着对境药师佛心间的咒语放出光芒，从肚脐放射出来融入自己的肚脐。药师佛手中的钵、四天女左手所持的瓶流出甘露，遍满心脏和身体。这段观想的用意是消除与回遮自己身心的病痛与障碍。

4．特别当我们有病的时候，可以观想从自己心间放射光芒，射入对境药师佛的心间，再从对境药师佛的心间放射出光芒，在光芒的最前端有一尊如拳头般大的药师佛，自己身体哪个部位不舒服，就观想这尊充满力量的药师佛降临到不舒服的部位，并流出甘露，消除清静了我们身体的病痛与障碍。

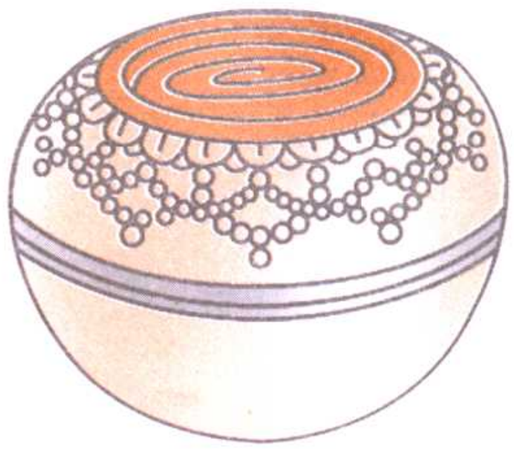
4．若想消除他人的病痛、障碍与逆缘等，要将光芒照射到有病痛的众生身上，消除他的病痛，得到药师佛的加持，保护他今后不再受到干扰。消除某部位的病痛，方法与前面类似。

6．若想为某个区域消灾减痛，则需使无量光芒遍照天地，涵盖整个区域，消除所有病痛障碍与逆缘。

药师佛

药师佛的全称是药师佛琉璃光如来，他与释迦牟尼佛、阿弥陀佛为“横三世”，也称为三宝佛，是东方净琉璃世界的教主。曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦，使具足诸根，导入解脱。修持药师佛法，可依愿而往生净琉璃世界。





钵



药王诃子

辨认特征

1 身色

澄明通透，散射深蓝色光。

2 持物

右手持药王诃子，左手托钵，内盛满能治愈一切疾病的妙药。

3 相貌

面相慈善，仪态庄严，乌发肉髻，双耳垂肩。

4 衣着

身着佛衣，袒胸露右臂。

5 坐姿

结跏趺坐于莲台上。



什么是自生观想和对生观想？



观想分为自生观想与对生观想。众生皆有佛性，为了消除自己不净的观念与执著，相信自己具备如佛一样的力量与功德，因此要自生观想，自观本尊。对生本尊是指观想一个佛菩萨的本愿功德与大慈悲，并且通过我们对佛的供养与赞呗，得到佛慈悲的加持，继续利益众生。

4

为生死轮回作准备，修中阴救度法

破瓦法

破瓦法就是迁识法、往生法。迁识的“识”指众生的生命点子，由最微细的风和心二者结合而成。迁识将最微细的风转成幻身，最细的心转成佛智，身智双运，即身成佛。

破瓦法的理论

破瓦法就是迁识法、往生法。迁识的“识”指众生的生命点子，由最微细的风和心二者结合而成。迁识将最微细的风转成幻身，最细的心转成佛智，身智双运，即身成佛。

风和心的结合物，即本元风心，由业力把它和众生的躯壳结合在一起。人死亡时四大收摄，本元风心和躯壳才能分离，分离后，四大转化了，而它不能转化，又可以投身他趣，所以叫做不坏明点。藏密利用这个道理，不消极等待死亡，从生时就再现人临终时那种收摄情况，使不坏明点分离，把再现过程作为修法过程，去体验它，熟知它，以便掌握它。

藏密各个流派关于这方面的修法很多，分为高、中、低三级。广义的说，噶举派的《那洛六法》，觉囊派的《时轮六支行》都属于这种修法。修习破瓦法，可得五种成就，一得法身成就；二得报身成就；三得化身成就；四可主宰自己神识，随意投生；五是旁边修持的人来帮助死者，以大悲心及法力，钩摄亡者神识，从而得到迁移。其中，第四种是真正适合修行者学来随时准备的法门。

修习破瓦法

破瓦法是关怀临终者最重要和最强有力的法门。可借助破瓦法帮助临终或已经死亡的亲友，也能够为我们自己的死亡预做准备。它简单易修，每一个人都可以修。下面提供最完美方案、最具吸引力方案和最简方案。

最完美方案：光芒浸染我心

首先，采取舒服的姿势坐下来，或躺下来。然后，凝神静气，并完全放轻松。

1．在你面前的上方，启请你所信仰的任何佛的化身，化作灿烂的光芒。关键在于你要把所观想的对象或示现，认为是一切诸佛、成就者、上师和觉者的真理、智慧和慈悲的化身。不必担心你无法很清晰地观想他们，只要你

生命结束时的四大分解、身心分离过程

死亡的开始也就是生命的四大分解的开始，四大一般是指地、水、火、风，它们与我们身体中的四种重要机能表现肌肉、体液、体温、呼吸是相呼应的，当死亡开始时，临终者会产生强烈的身体感受，这便是死亡的特征。

地大

地大溶入水大

水大

水大溶解成火大

火大

火大溶入风大

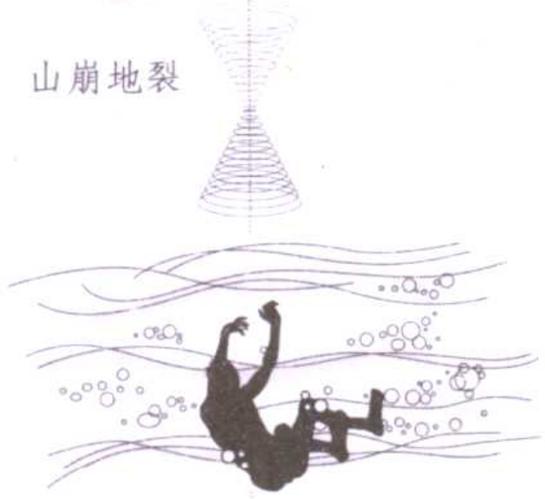
风大

风大溶入意识

临终时的景象



山崩地裂



寒冷刺骨



烈火灼身



狂风暴雨

死亡

征 兆

外在征兆：临终者身体凹陷，面部扭曲，手足抽搐。
内在征兆：会感到一股强大的压力，让人窒息难当。做过恶的人会感到山崩地裂的幻境。

外在征兆：口、鼻等变得干躁，面色转为灰白，气息急促。
内在征兆：会感觉到遍体生寒，苦不堪言。作恶的人会感到身处海啸或者漩涡之中。

外在征兆：身体体温迅速下降。
内在征兆：嗅觉失灵，知觉宛如风中之烛。作恶的人会感受到烈火焚身。

外在征兆：只能吐气，不能吸气。
内在征兆：味觉失效，感觉有火花闪烁，忽明忽暗。作恶的人会卷入狂风暴雨之中。

四大分解完成，人完全死亡

不坏明点得以分离，可以用迁识法往生净土。

心中可以感知，相信他们真实存在就可以了。

2．然后，集中心意和心灵在你所观想的对象上，如此祈祷： 透过你的慈悲、加持和指导， 透过从你身上流出的光的力量： 愿我所思所行的一切伤害已被宽恕，愿我的一切恶业、烦恼、无明和业障得以清净消除，愿我成就这个深奥的破瓦法修行，死时安详美好，透过我死亡的胜利，愿我得以利益一切众生。

3．想象你所启请的光，深深被你的祷词所感动，回报给你爱心的微笑，从他的心中流露出爱和慈悲的光。当这些光接触和穿透你的全身时，洗濯和净化你的一切苦因、恶业、烦恼和业障。你看到也感觉到全身都沉浸在光中。

4．现在你已经被光完全净化和治愈，想象你的业报身完全溶入光中。

5．你现在的光身升入天空，与圣者的祥光密不可分地结合在一起。

6．维持与光结合的状态，越久越好。

最具吸引力方案：我心投入佛心

1．开始时如前述，静坐下来，然后观想、启请本尊或其他化身出现。

2．想象你的意识在你心中，像个光球、流星一般的从你心中射出，飞入你面前的真理化身的心中。

3．它溶化之后，与化身合而为一。

透过这种修习，把你的心投入佛或觉者的智慧心中，这有如把你的灵魂溶入神里面。顶果钦哲仁波切说，这就像把一粒小石头投进湖中；想象它沉入水里，越来越深。想象透过加持，你的心被转化进入这位觉者化身的智慧心中。

最简方案：我心与佛心合而为一

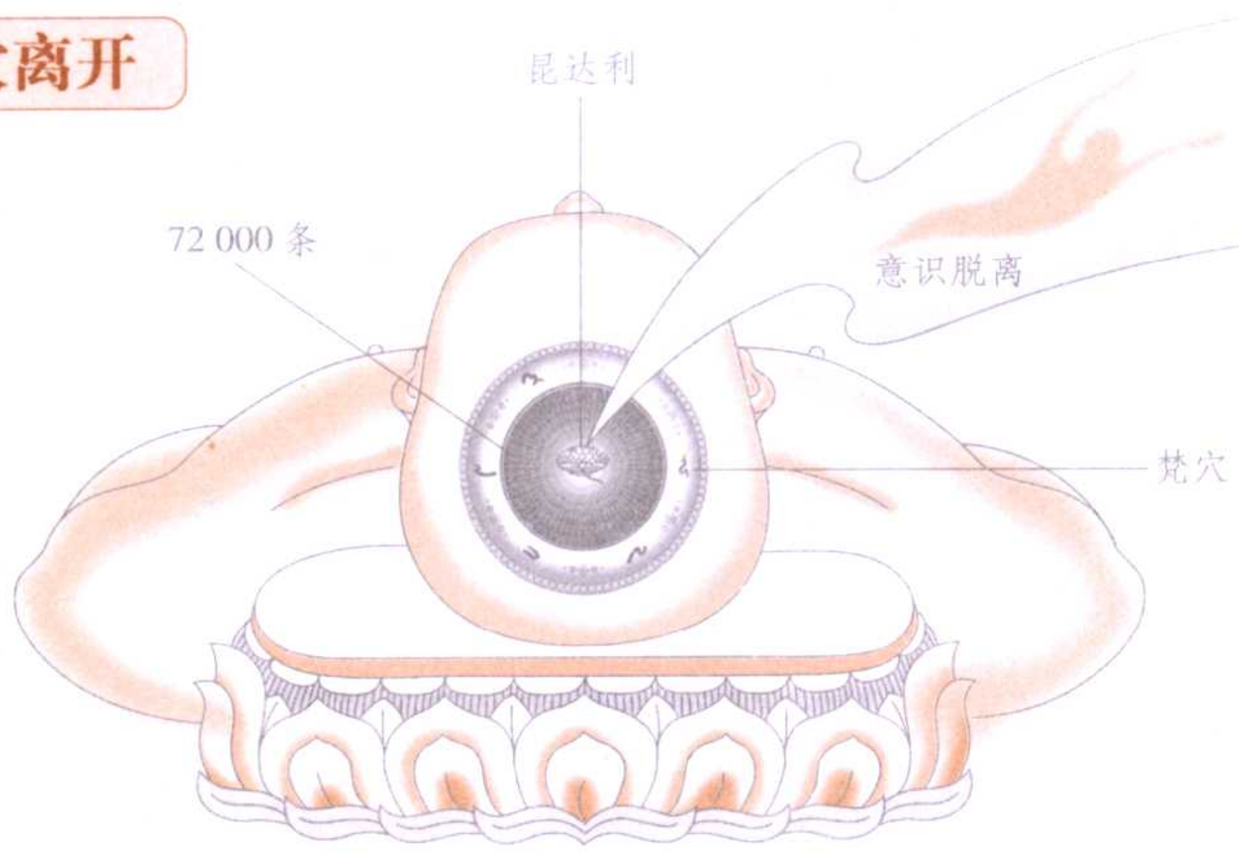
最精要的破瓦法修习就是：把你的心，跟清净示现身的智慧心结合在一起。想象：我的心和佛的心是合而为一的。

在这三种方法中，选择其中一种你觉得比较舒服或对你最有吸引力的方法。有时候，最有力的法门可能是最简单的法门。不管你选择哪一种法门，最重要的是现在就要花时间去熟悉它。

五种迁识法

意识从头顶的梵穴离开

人体周身存在72，000条气脉，七大梵穴轮，一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉，使生命之气唤醒那条蛇，使他穿过所有的梵穴轮而到达体外。一般亡灵的意识如果在不受干扰的情况下也由头顶的梵穴离开。但如果意识由身体的其他穴道离开，就有可能会投入非人世界。



五种迁识法

法身迁识法

子光明遇到母光明

如果成功

外在之相： 天空变得清澈无瑕
内在之相： 面色清澈，身体光泽长时间不变
秘密之相： 白色种子字、蓝色种子字

报身迁识法

观想根本上师，以报身的形式显现，如金刚总持、观世音菩萨等

如果成功

外在之相： 天空布满彩虹和光芒
内在之相： 梵穴出现血液、体液与肿胀现象
秘密之相： 出现五种舍利或其一，或本尊相、本尊持物

化身迁识法

祈请一位化身佛显现，如药师佛、释迦牟尼佛等

如果成功

外在之相： 天空出现如意树、彩云与彩虹，天降花雨
内在之相： 左鼻孔流出血、淋巴、明点、露珠
秘密之相： 出现五种小舍利子，头颅完整不破裂，出现本尊所持的法器、咒字

强力迁识法

突然死亡，瞬间迁识

意识脱离之处

梵盖（上根器者）： 空行母净土
眼睛（上根器者）： 世界掌权者
左鼻孔（上根器者）： 纯净人身
右鼻孔（中等根器者）： 夜叉
双耳（中等根器者）： 色界之神
肚脐（中等根器者）： 欲界之神
尿道：（下等根器者）： 畜生
生殖器（下等根器者）： 饿鬼
肛门（下等根器者）： 地狱

寻常迁识法

一般人或未曾接触佛法者

如果成功

最起码可以避免恶道

附录一

大手印愿文

修持大手印，都要先诵《大手印愿文》。原文为元代大宝法王自生金刚让琼多杰所造。文内包含了发愿、闻、思、修、根、 道、果、见、行、修等诸多方面，为初学者应发之愿文。张澄基将其译出，全录于下。

上师本尊坛城诸圣众　十方三世诸佛及佛子
悲念于我于我所发愿　助令如意成就祈加持
我又无边有情之所有　离三轮垢身心清净业
如彼雪山清溪所流水　愿皆趋入四身佛海中
乃至未得如此果位时　所有一切生生世世中
不闻罪业苦恼之名号　愿常受用善乐之法海
具信智慧精进及暇满　遇善知识得口授心要
如法修持无诸中断障　愿受法乐生生世世中
闻圣理量无知障解脱　思维口授永灭诸疑暗
修生光明如量证实相　三种智慧显现愿增长
离断常边二谛根之义　离增减边殊胜道资粮
离轮涅边二利之果胜　于彼无错谬法愿常遇
净体明空双运之体性　能净金刚瑜伽大手印
所净忽尔迷乱之诸垢　愿证净果离垢之法身
于体离诸增益是定见　守护于彼无散为修要
一切修中此为最胜修　愿常具足见行修三要
一切渚法为心所变现　心本无心心之体性空
空而无灭无所不显现　愿善观察于体得定见
一切是此非此皆无有　愿证法性一切种要义
显现是心空者亦是心　明达是心迷乱亦是心
生者是心灭者亦是心　愿知一切增损皆由心
不为作意修观所垢病　亦离世间散乱缠绕风
无整安住本体于自然　愿得善巧护持修心义
粗细妄念波浪自寂静　无乱心之河流自然住
亦离昏沉掉举之泥垢　愿得坚固不动禅定海
数数观察无可观心时　宛然洞见无可见之义
永断是耶非耶之疑念　愿自证知无谬自面目
观察于境见心不见境　观察于心心无体性空
观察二者二执自解脱　愿证光明心体之实相
此离意者即是大手印　此离边者即是大中道
此摄一切亦名大圆满　愿得决信知一知一切
无贪著故大乐续不断　无执相故光明离遮障
超于意识任运无分别　愿无间修离勤之修持
贪著善妙觉受自解脱　迷乱恶念自性法尔净
取舍得失平常心原无　愿证离戏法性之义谛
众生自性虽常为佛性　由不了知无际飘轮回
于诸苦痛无边有情众　愿常生起难忍大悲心
难忍悲用未灭起悲时　体性空义赤裸而显现
此离错谬最胜双运道　愿不离此昼夜恒修观
由修所生眼等诸神通　成熟有情清净诸佛刹
圆满佛陀胜法诸大愿　究竟圆成清净愿成佛
十方佛陀佛子大悲力　所有一切清净善业力
依于彼力自他清净愿　愿得如法任运而成就
从本来有自现迷为境　由无明故执自明为我
由二执故流转于诸有　愿断无明迷乱之根源
一切非有诸佛亦不有　一切非无轮涅众根因
非违非顺变运中观道　愿证离边心体之法性
即此云者谁亦难描画　非此云者谁亦难遮除
此离意识法性之无为　愿穷究竟正义得决定
由不知此流转轮回海　若证此性离此无佛陀

恒河大手印

敬礼金刚空行

大手印法虽无表，　然于上师具苦行，　具忍具慧那洛者，　具种修心如是行。
譬如虚空无所依，　大手印也无依境，　住于任运境界中，　定从束缚证解脱。
譬如以眼观察虚空无所见，如是以自心观本净妙明心，一切邪妄分别消除证觉地。
譬如空中云雾散，　本无住者及去者。　分别识浪生于心，　观心本净浪自灭。
譬如空离一切色，　黑白等色不能染。　妙明心也离诸色，　善恶黑白不能染。
譬如晴明日光照，　千劫黑暗顿开朗。　本净妙心放光明，　多劫轮回业障消。
虚空言说强安立，　虚空究竟离言诠。　觉心虽也强言释，　究竟成就实离言。
要知心性本同空，　无余摄尽一切法。　身离诸作要闲住，　语离尘声空谷音。
意离思量对比法，　如竹中空持此身。　心合超绝言思空，　安住任运无取舍。
无着心契大手印，　恒修决证正菩提。
密咒典及波罗蜜，　种种经律与法藏，　各各议论宗派等，　皆非光明大手印。
由生分别障明印，　反失所守三昧印。　永离分别不着意，　自生自灭如水波。
若顺无住无缘谛，　即守破暗三昧耶。　若离分别无所住，　一切法藏无余见。
若依此义脱轮回，　并能消除诸罪障。　此是教内大明灯，　不修此义愚夫辈。
彼常漂溺生死流，　未出秽苦之愚夫。　应哀悯彼令依师，　得师加持而解脱。
嗟乎 流转轮回者，　毫无利益唯是苦。　有所作亦无义利，　观心最殊胜。
若离执计是见王，　若无散乱是修王，　若无作求是行王，　若无所住即证果。
越所缘境心体现，　无所住道即佛道。　无所修境即菩提。　嗟乎。
与世间法善了知，　无常法如梦如幻。　梦幻实义本不有，　知则当厌离与彼。
舍诸贪嗔轮回法，　依与山侧洞穴居。　恒住无作任运境，　得大手印亦无得。
譬比大树枝分可万千，齐根倒断万千枝分萎。断心意根生死枝分亦全枯。
譬彼千劫所集暗，　得大明矩暗立遣，　如是自心刹那光，　多劫无明障顿除。
有心之法不得离心义，　有为之法不得无为趣，　欲达真实离心无为胜义趣，
任运持心安住本明体，　分别垢水自当返澄清。
障修诸显亦各自寂隐，　无取舍心光发而解脱。
了本无生无始习垢净，　亡诸执计安住无生境，　凡所显现即是自心法。
超脱边执得殊胜见王，　超深广量得殊胜修王，
离断边品得殊胜行王，　能无所住得最殊胜果。
行者初得觉受如瀑流，　中如恒河畅流而闲缓，　后如平水子母光明会。
劣慧异生未堪善安住，　可与明点气脉诸要门，
以多支分方便摄持心，　调令任运安住与明体。
若依业印增现空乐明，　须知加持双运之福智，
导自顶轮缓降不可泄，　渐提令遍全身一切轮。
绝离贪故空乐明方显，　长命黑发相饱如满月，　光彩焕发力大如狮子。
愿共速得安住胜成故，　此大手印极心要口决，　且堪能种众生恒受持。

一

附录二

中文—梵文（或英文）对照表

Abhisheka	灌顶仪轨
Arya Tara	圣救度母
Gongkhar	贡嘎
Dolma Lhakhang	卓玛拉康
Atisha	阿底峡尊者
Yogi	瑜伽士
Yogini	瑜伽女
Aryabeva	提婆
Asanga	无著
Badhicitta	菩提心
Bhrama the Creator	梵天
Namgyal Dratsang	尊胜扎仓
Ganden Potrang of Drepung Monastery	哲蚌寺的甘丹宫
Namgyalma Tong Cho	燃灯供佛
Namgyal Enclave	尊胜殿
Ushnisha Sita Tapatra	大白伞盖佛母
Tsuktor Karmo	初妥卡嫫
chakras	轮穴
Panchen Sonam Drakpa	班禅索南扎巴
padma	莲花
Tathagata	如来
lord of the family	部尊
principal tantra	部主
Akshobya	金刚不动佛
ushnisha kriyas	无垢佛顶
nagas	龙族
Drikung Kargyu	直贡噶举派
Kalachakra	时轮节
Tso Pema	莲师湖
Drikung Chetsang Rinpochey	直贡澈赞仁波切
mya ngan med pai shing	无忧树
conventional wisdom	世间慧
conventional reality	世俗谛
Dayab	大雅
Kham	康区
Dravidian	德拉威
Tenma Chunyi	丹玛女神、丹玛久妮
PAM	榜字
Chogyal Pakpa	秋吉八思巴
Thirteen Golden Dharma	十三种金法
Wanggi Lhamo	旺吉拉姆
Vajrapanjara	金刚班札拉
mudra of mandala offering	献曼陀罗手印
Sakya Pandita	萨迦班智达
Genghis Khan	成吉思汗
Magzor Gyalmo	玛佐嘉摩
Simhamukha	狮面空行佛母/森多玛
Uddiyana	乌地亚那
Kadam	噶当
Samantabhadra	普贤王如来佛父/佛母；大日如来
Khatvanga staff	骷髅杖
Sherab Chamma	希然湛玛、智慧
Bonpo	苯教
Tonpa Shenrab	敦巴辛饶
Tazig	塔占克
zhang zhung	象雄
Amdo	安多
swastika	永恒不变之意
ultimate reality	胜义有
Sipai Gyalmo	思巴嘉摩
Nairatmya	无我佛母
liberation	解脱
enlightment	证悟
upaya	方便
karmamudra	事业手印、实女
Kye-rim	生起次第
Dzog-rim	圆满次第
ambassador buddha	接引佛
Nyang Tingzin Zangpo	那恩－登增桑布
Guhyasamaja	密集金刚、桑堆
Sparshavajri	触摸金刚母
Mamaki	玛玛齐佛母
Gyumey	下密院、举麦
Gyuto	上密院、举堆
Nagarjuna	龙树
Goe Lotsawa	嘎大译师
Tsongkhapa	宗喀巴
Akshobhyavajra	密集不动金刚
Vajrabhairava	大威德金刚，阎魔德迦
Yama	阎魔护法
Chamundi	伽蒙迦佛母
vaishravana	毗沙门天财神护法
Setrap Chen	护法
Visvamata	流动回音
Shambala	香巴拉，净土
the Primordial Buddha	本初佛
Clear Light	明光
tong zuk	空相
Visvamata	一切母
Pandarika	潘达日卡
Mahamaya	摩诃摩耶
Chakrasamvara	胜乐金刚
bodhi-citta	菩提心，意谓证悟的心
Cakrasamvara	杰金刚
Catur- Vajrasana	卡都金刚沙那
chakra	静修
Machik Labdon	成就之后/玛姬拉尊
Dakas	勇父
Dakinis	空行母
Dharmakaya	法身、真身、佛性
Palden Lhamo	吉祥天母、白拉日卓
Dharmapalas	护法
Arya Avalokiteshvara	观世音菩萨
Drukpa kargyu	竹巴噶举
Epithet	尊号
RGyal-bai-yum	诸佛之母
Jina	耆那
Mara	魔罗
Tathagatas	如来
Klesha（delusion）	烦恼魔
Skandhas	蕴魔
Yama	死魔

Devaputra	天魔
Discourse	说法
Line	颂
karma	因缘，业
Samboghakaya	报身
Nirmanakaya	应身
transcendent buddha	胜义佛
Asanga	无著大师
infinity	无生
prana	能量
vayu	风神、瓦尤
samsara	轮回
sentient being	有情众生
abominable	魔
Bodh Gaya	菩提伽耶
Drom Tonpa	敦仲巴
Chintachakra Tara	如意轮度母
tsewang	长寿灌顶（次旺）
public initiation	公开法会
tantra	部
Kriya	事部
Vajra Dakinis	金刚空行母
TAM	谭字
AH	阿
Om	嗡
moon disk	月轮
Dharmakirti	法称
Dharmapalas	护法
Dignaga	陈那
Ganapati	四臂象头王财神
Ganesha	甘奈施
Pehar Gyalpo	白哈尔神王
Oddiyana	乌金国
Dorjey Shugden	多杰桑登，口吐譬雳者
Dilgo Khyentey Rinpochey	顶果钦哲法王
Chitipati	尸林主
arya desha	圣地
Shing	木
labrang	拉卜楞寺
Mahakali	摩诃迦利、玛哈嘎里
Khanak Dorje Gyalpo	卡那多杰嘉波
divination	占卜
Tseringma Chey Nya	次仁玛切雅
Zhizhi Pangma	希夏邦马峰
Panchen Lobzang Yeshey	班禅罗桑益西
Khachen Yeshey Galtsen	嘉钦益西加森
Dorjey Rabtenma	多杰拉布珍玛
Tengyur canon	《丹珠尔大藏经》
cham	恰木、跳神舞会
Rahula	罗睺罗
Shiva Puranas	湿婆往世书
Gonpo Shanglon	贡布香农
Myroblyan	龙树
Desi Sangyey Gyatso	德西桑吉嘉措
Lhamo Dorjey Yudonma	金刚玉卓女
Lhama Tashi Tseringma	祥寿佛母扎西次仁玛
Vaisravana	多闻天王
Yeshey Tsogyal	耶喜措嘉
Sakya Jetsunma	哲尊妈
Jetsunma Khadrola	杰尊加朵拉
Dorjey Pakmo	多杰帕嫫
Gyalwa Gotsang	嘉华格桑
novice nun	沙弥尼
Indrabhuti	因扎菩提
Saka Dawa	释迦圣月
Khyungpo Naljor	琼波那爵
Saraha	萨惹哈
Taranatha	多罗那他
Doha	证道歌
Chinta Yogini	钦塔瑜伽女
Padmapani Avalokiteshvara	白莲花王观音
Shantirakshita	寂护
Tonyon Samdrup	陀巴桑智
Gyalwa Dondup	嘉华敦杜
Pratyekabuddhas	辟支佛
shravakas	阿罗汉
Kashyapa	迦叶佛
Bihar	比哈尔邦
Gautama	乔答摩
ordination	剃度
Bhagawan	世尊
Lalitavistara Sutra	普曜经
bodhimind	菩提心
vajra samadhi	金刚三摩地
bhadrakalpa	贤劫
auspiciopus eon	贤劫
Kyichu	祈楚河谷
Khotan	和阗
ngedon	了义
drangdon	不了义
chopa	会供
gompa	禅修
reality	真如实相
tripitaka	经、律、论 三藏
Vinaya	毗那耶、律藏、强调戒律
Abhidharma	阿毗达摩、论藏、强调智慧
Sutra	修多罗、经藏
bodhichitta	菩提心
bodhisattva	菩提萨埵
jatakas	本生经
consecration	开光
Ramochey	叶莫切寺
santana	命脉、传承
Rupakaya	色身
Abhisamaya alamkara	《现观庄严论》
Gyu-gi-lam	因道
Guhya mantra yana	密言乘
Guhya	密
abide in	安住
ultimate	究竟
divine proud	佛慢
vision of radiance	明相
supported	能依
supporting	所依
bindhu	精
Nyatri Tsenpo	聂赤赞普
Gampopa	冈波巴
Dvakpo	达瓦波
Khon Kongchog Galpo	贡觉杰布
Drogmi	卓弥译师
dharmadhatu	法界
Guhyasamaja	密集金刚

二

Hevajra 喜金刚
Hinayana 小乘
Indrabhuti 因扎菩提
Jnanamudra 智慧手印或“灵女”，指的是将禅修本身视为和合对象。
Kala — ari 卡拉阿里
Kalacakra 时轮金刚
Karmamudra 事业手印或“实女”
Lek Trima 妙绘赞
Mahamudra 大手印
Rechungpa 惹琼巴尊者
Milarepa 米拉日巴
Marpa Lotsawa 玛尔巴译师
Naropa 那洛巴
Mahasiddha Tipupa 帝普巴大师
Dharma Dodey 塔玛多德
Amitayus-Hayagriva Combined 无量寿佛与马头明王合修法
chulen 秋练
mandala deities 坛城主尊
Dharma 法
Trisong Deutsen 藏王赤松德赞
propitiate 供奉
Nagendra 龙天
Prajna 母，指“智慧”
Saddhar mapundarika sutra 妙法莲华经
Sahaja 萨哈加
Samaya 三摩耶，密续之戒律
sang-gyey 桑结
psychophysical aggregate 聚
shakyamuni 释迦牟尼
Sutra Way 显法 / 显乘
nun 觉姆（尼姑）
Dharma 佛法（法宝）
Sangha 僧伽（僧宝）
Buddhas 佛陀（佛宝）
Refuge 皈依
Dkon-mchog-gsum 贡却松
Mandala 曼荼罗，坛城
Sankrit 梵文
Tantra Way 密法 / 密乘
Saraha 萨惹哈
Shanmukha 山姆迦
siddhis 悉地，成就；神通力
unborn alaya 无生法界，即本觉状态
Upaya 父，指“方便”
utpala 青莲花
emerge 出定
throne 法座
mudra 手印
mudra of supreme generosity 与愿印
siddhi 证得、悉地
mahamudra 大印
clairvoyance 千眼通
mudra of bestowing refuge 皈依印
hero/heroine posture 结半跏趺坐
Amitabha 阿弥陀佛
Padma family 莲花部
charya 行部
semi-wrathful 半怒相
Kurukulle 作明佛母、咕噜咕列佛母
liturgy 礼拜
Dolma Mandal Zhichok 度母四曼陀罗仪轨
merit 功德
Manjushri 文殊菩萨
Vajrapani 金刚手菩萨
Rigsum Gonpo 圣三部主
Iconography 造像
peace 息
increase 增
power 怀（摄）
wrath 诛（伏）
Sakya 萨迦
mahasiddha 大法师
Virupa 毗卢婆
Yamantaka 大威德金刚
Hevajra 欢喜金刚
yab-yum form 双身相、父母尊
Gelukpa 格鲁派
Panchen 班禅
Tashi Lhunpo 扎什伦布寺
Buddha karma 佛业
Vajradhara 金刚总持
Dipamkara Shrijnana 吉祥燃灯智
Perfection of Wisdom Sutra 般若波罗蜜多经
Vajrabhairava 怖畏金刚
Yamantaka 大威德金刚
Vajra Vetali 白达里空行母
mudra of teaching 说法印
mudra of meditation mudra 禅定印
incarnation 转世
emanation 化身
lapis lazuli 璧琉璃
wishing jewel 许愿珠
Rakta Yamari 怒尊甘露漩
Yunten Dorjey Pal 仁钦南杰
Buton Rinchen Drup 布顿仁钦朱
exorcism 驱魔
phurpa 普巴杵
Zhalu 夏鲁
Jonang 觉囊
Bodong Chokley Namgyal 波东宁玛
Mahakala 玛哈嘎拉（大黑天护法）
pristine wisdom awareness 正净觉
dharani 真言
Parnashavari 叶衣佛母
Shantideva 寂天
Sarma 萨玛（新译派）
Terma Lineage 伏藏传承、短传承、岩传
Karma Lineage 长传承、教传
Pure Vision Lineage 净观传承
Sakya Trizin 萨迦天钦
Karma Kargyu 噶玛噶举派
Tai Situpa 大司徒
Amritsar 阿姆利则
vajra posture 结金刚印
Padma Sambhava 莲花生大师
sadhana 成就法
heart chakra 心轮
visualization 成就显现
Marichi 具光佛母、光明佛母
Ekajati 独髻佛母

Hrih	赫利
Siddharani	希达拉尼
Siddhas	成就者
Katmandu	加德满都
Ashoka	阿育王
stupa	佛塔
Chokhor Gyal	恰催寺
Vajrabhairava	大威德金刚
Vajrakapalin	金刚卡巴林
Vajravarahi	金刚亥母
Luipa	鲁依巴
Krishnacharya	坎哈
Ghantapada	刚塔帕达
Kailash	岗仁波齐峰
Indus	印度河
Ganges	恒河
Brahmaputra	雅鲁藏布江
Heruka	嘿噜嘎
Chemchog Heruka	大殊胜嘿噜嘎
Panjarnatha	怒相
Vajrakila	普巴金刚 / 普巴多杰
Triptachakra	洛格津母
David Snellgrove	大卫 · 施耐尔格罗夫
Sakya Trizin	萨迦崔津法王
Vajrakila dagger	普巴杵
Mahayoga	大瑜伽
Khon	昆氏传承
Jamgon Kongtrul	蒋贡康楚
Samya	桑耶寺
Walchen Gekho	大密怒尊
Lokbar Tsamey	洛巴查姆
Sangwa Dragchen	先瓦
Garuda	大鹏金翅鸟
adibuddha	本初佛
Tazig	塔吉克
subtle energy	灵量
Dravidian	达罗毗荼
Aryan	雅利安
Vishnu	毗湿奴
Brahma	梵天
bardo	中阴
Sukkhasiddhi Lhamo	苏卡悉地 · 拉姆
visionary	幻像
mahasiddhas	大成就者
Tilopa	帝罗巴
tummo	拙火
Karmapa	噶玛巴
Pamtingpa	帕丁巴
Parping	帕平
damaru	达玛鲁
Jamyang Khyentsey Wangpo	嘉央钦萨旺波
vajrayana	金刚乘
Lam Drey	道果法
instruction	教法、要诀
Dombi Heruka	东碧嘿鲁噶
Sita Yogini	悉他瑜伽母
Niguma	尼古玛
Sukhasiddhi	丽严悉地
sharmapa	夏尔玛
tulkus	朱古、活佛
Padampa Sangyey	当巴桑杰
Troma Nagmo	卓玛那嫫，黑空行母
Metok CHulen	墨脱秋练
Naljorma Karmo	那卓玛卡嫫
Krisna Krodha Dakini	卓玛那嫫黑空行母
Zhichey Chod	能断派、施身法
Jetsun Dampa	当巴至尊
Amdo	安多
Dujom Rinpochey	敦珠仁波切
Vehicle	乘
Hinayana	小乘
Mahayana	大乘
Vajrayana	金刚乘
Samaya Tara Yogini	三昧耶度母
Damtsig Dolma Naljorma	达希克朵玛那卓玛
Buddhagupta	佛陀笈多
Taranatha	多罗那他
Kyilkhor	吉科尔
misconception	谬见、执取
authentic wisdom	正觉
dhyana	禅定
mindfulness	正念
miracle leg	如意足
samadhis	三昧
dharani	陀罗尼
Gyangtsey	江孜
khandaroha	莲花空行母
Rupini	宝生空行母
Naro Khechari	那洛卡居空行母
Tushita	兜率净土
Maitreya	弥勒菩萨
Amitabha	阿弥陀佛
khechara	卡雀林
rainbow body	虹光身、虹身
Bhaishajyaguru	药师佛
The Root Medical Tantra: The Essence of Ambrosia	《总则本》
Bhaishajyaguru	药师琉璃光如来
Sachen Kunga Nyingpo	萨钦贡噶宁波
Amoghasiddhi	不空成就佛
Pandara Vashini	白衣佛母
Vajradhatvishvari	金刚自在天女
Ratnasambhava	宝生如来
Lochani	我母菩萨
shintu Drakpo	欣图乍波
dharmaraja	法王
Vajrayogini	金刚瑜伽母、那洛卡居空行母
Prajna Paramita	般若波罗蜜多
Ushnisha Vijaya	尊胜佛母
Norbu Lingka	罗布林卡寺
Jokhang	大昭寺
Ladakh	拉达克
Lahoul	拉荷
Spitti	斯比忒
Kinnaur	科努尔
Vasumitra	瓦苏米拉
Yab Yum	父母尊
Yoyinis	瑜伽母

[General Information]
书名=图解西藏密宗　认识世界上最神秘宗教
作者=洛桑杰嘉措编著
页数=319
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2007.2
SS号=11841787
DX号=170800010615
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=170800010615&d=824DD80EAA02EB6BC5BC50CF17BA176A&fenlei=02150406066&sw=%CD%BC%BD%E2%CE%F7%B2%D8%C3%DC%D7%DA+%3A+%C8%CF%CA%B6%CA%C0%BD%E7%C9%CF%D7%EE%C9%F1%C3%D8%D7%DA%BD%CC

封面
版权
前言
出版序：一场惊世骇俗的心灵朝圣之旅
藏传佛教各教派主要寺院分布示意图
如何阅读本书
第 1 章　　西藏密宗的渊源
1．大乘佛法发展的高级阶段：密宗兴起
2．西藏密宗发展的两个重要历史时期：前弘期与后弘期
3．密教之教主：大日如来与金刚萨埵
4．密宗之祖师：龙树与龙智阿阇梨
5．密宗的主要经典（1）：《大日经》
6．密宗的主要经典（2）：《金刚顶经》
7．密宗的主要经典（3）：《苏悉地经》
8．密宗教相的精髓（1）：胎藏界曼荼罗
9．密宗教相的精髓（2）：金刚界曼荼罗
10．密宗的宇宙观：六大为体
11．密宗“六大为体”宇宙观的外相表现：四曼相大
12．密宗的根本修证法：三密为用
第 2 章　　你必须了解的
1．显法与密法的关系：小乘、大乘和密乘
2．佛教的无神观念：无神
3．没有“小我”只有“大我”：无我
4．实证“无我”的方法：无往
5．人世间一切都是苦的：苦
6．佛的智慧德相：三身
7．意识的重生：转世
8．宇宙间的一切万法：轮回与涅槃
9．生死轮回的动力：业与因缘
10．善的心、语与果行：功德及其回向
11．有情识的众生：有情
12．觉悟的生灵：佛陀与菩萨
13．密宗的修持仪轨：真言与手印
14．密宗的特别修行法：乐空双运
第 3 章　　密宗修持法的要义
1．藏密修持者必须谨记：显密并重、重视修行次第
2．修持的基本方式（1）：身密的修法
3．修持的基本方式（2）：口密的修法——口颂真言
4．修持的基本方式（3）：意密的修法——心观尊佛
5．修持的最高法门与境界：入定
6．修持的四个阶段：事部、行部、瑜伽部与无上瑜伽部
7．无上瑜伽部第一目：密集金刚
8．无上瑜伽部第二目：大威德金刚
9．无上瑜伽部第三目：胜乐金刚
10．无上瑜伽部第六目：欢喜金刚
11．无上瑜伽部第七目：时轮金刚
12．无上瑜伽部第八目：六加行
13．修持的最终目的：即身成佛
第 4 章　　西藏密宗的主要教派及其教理
一　　宁玛派
1．宁玛派的开创者：莲花生大师
2．宁玛派的传承：经典传承和伏藏传承
3．宁玛派的教理：三根九乘
4．宁玛派的特有密法：大圆满法
二　　噶当派
1．噶当派的祖师：阿底峡尊者
2．噶当派的教理：阿底峡的《菩提道灯论》
3．噶当派的修行：“三士道”修法
附：噶当派传承略表一——教典派
噶当派传承略表二——教授派
三　　萨迦派
1．萨迦派的传承祖师：萨迦五祖
2．萨迦派的主要教法：道果法
附：萨迦昆族世系表
元代历任皇帝上师表
四　　噶举派
1．噶举派的创建与传承：玛尔巴、米勒日巴师徒
2．“四大八小”：达波噶举的传承
3．噶举派的证修精髓：大手印
4．从帝洛巴到玛尔巴：大手印之传承
5．噶举派开示大手印步骤（1）：根大手印和道大手印
6．噶举派开示大手印步骤（2）：四瑜伽次第入果大手印
五　　格鲁派
1．格鲁派的开创者：宗喀巴
2．寺院的改革与管理：格鲁派严格的寺院制度
3．格鲁派的活佛转世制度：两大活佛转世制度
4．转世灵童与金瓶掣签：怎样寻找灵童
5．两大活佛系统之一：达赖喇嘛活佛系统
6．两大活佛系统之二：班禅额尔德尼活佛系统
7．高僧活佛的葬礼习俗：塔葬
第 5 章　　密教修持进阶
一　　向往——准备修持阶段
1．我皈依佛，我皈依法，我皈依僧：寻求皈依三宝
2．立誓解脱众生：发菩萨心
3．寻求修持路上的引路人：拜上师
4．佛门中的净化、授权仪式：四种主要的灌顶仪轨
二　　四共加行——基础修持阶段一

1．彻底理解人生的可贵：人身难得
2．将对死亡的恐惧，化为修行的动机：世间无常
3．认识轮回与解脱的关键：业及因果
4．六道轮回充满了苦：轮回是苦
三　四不共加行——基础修持阶段二
1．皈依三宝、磕长头、反复诵读皈依神咒：皈依大礼拜
2．贯穿一生的净化手段：观想金刚萨埵
3．观想曼荼罗：供养仪轨
4．与上师合二为一：迅速予以加持的上师相应法
5．其他应注意的细节：善用佛珠等佛具
四　循序渐进的功德储备——日常修持阶段
1．修持者的保护神：认识和观想本尊
2．营造清静的修行场所：私宅中设置佛堂
3．破除贪欲和恶业的增长：能断法的仪轨
4．体验无常真谛的最佳修炼：在坟地禅定
5．俗世信徒最虔诚的修持途径：朝圣进香
五　无上瑜伽修持——高级修持阶段
1．将消极的贪欲化为证悟得力量：乐空双运
2．将业障当作修行的助力：那洛六法
3．禅定时丹田升起暖热之气：拙火定法
4．观想静悟明镜中的映像：幻身法
5．连接日夜间的修持，脱离梦幻颠倒：梦境瑜伽
6．步入“前念方灭，后念未生”之境：光明法
7．往生净土或投胎人间的修炼：中阴法
8．达到自主生死的境界：迁识法
9．体悟空乐无别的妙智：大手印
10．打开胜义智慧法门：般若波罗密多
第6章　总结：利益众生的密教修持法
1．转运聚财：财神法
2．息灾延命，增进智慧：增益法
3．消灾延年：药师佛法
4．为生死轮回作准备，修中阴救度法：破瓦法
附录1　大手印愿文
恒河大手印
附录2　中文—梵文（或英文）对照表