

以现代手法诠释实用藏密修持法门

图解
经典

06

图解藏密 修持法

千年密法精要大公开

健康、财富、两性这些世俗欲望

真的可以通过藏密修持法

立刻实现吗？

■ 全面解读藏密修持法门的集成之作

■ 以世间之法修出世之果

由人性升华到佛性的行动指南

■ 200余幅精美手绘插图 独一无二

简洁易懂的图解方式

为你带来全新的阅读体验



多吉桑布◎编著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解藏密修持法 / 多吉桑布编著

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5613-3513-0

I. 图... II. 多... III. 密宗—佛经—图解

IV. B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002098 号

图书代号: SK7N0037



06

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 / 李钢 英飞

插画 / 蓝鸟工作室 / 许宁

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解藏密修持法

多吉桑布 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 3 月第 1 版

2007 年 3 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 19.5 印张

字数 / 150 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3513-0

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

图解
经典 06

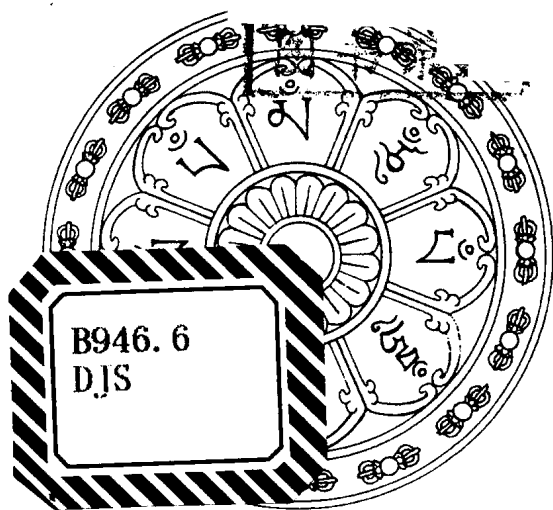
200余幅精制手绘插画 250张独创示意图表

以现代手法诠释最实用的藏密修持法门

图解 藏密修持法

千年密法精要大公开

多吉桑布 / 编著



陕西师范大学出版社





开启心中的莲

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

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

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

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

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

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

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

作为本书的编者，我们在编写过程中，尽量广泛地搜集资料，整

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

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

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







他放下了重担，心如莲叶上的水珠，无欲无染；他在远离尘垢，渐抵彼岸。

目录

编者序 开启心中的莲 /3

本书阅读导航 /14

密宗四大教派简略修习次第 /16

PART 1

密宗修持者首先应该了解的：基本知识

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

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

PART 2

密教修持最殊胜的根本法：四大法门

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

找出自己相应本尊的提升法：密教本尊修持

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

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

PART 4

解决实际问题的具体法：简单修持

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

摩利支天除瞌睡法 / 226

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

PART

5

圆满成就佛性的综合法：系统修持

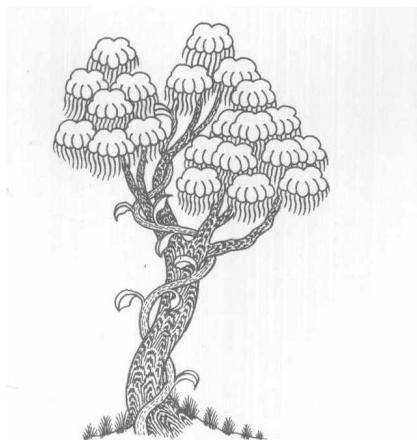
1. 基础四不共加行法修持一：皈依大礼拜 / 252
2. 基础四不共加行法修持二：金刚萨埵法 / 254
3. 基础四不共加行法修持三：献曼达法 / 256
4. 基础四不共加行法修持四：上师相应法 / 258
5. 四瑜伽次第入果大手印一：专一瑜伽 / 260
6. 四瑜伽次第入果大手印二：离戏瑜伽 / 262
7. 四瑜伽次第入果大手印三：一味瑜伽 / 264
8. 四瑜伽次第入果大手印四：无修瑜伽 / 266
9. 金刚诵数息法一：七支坐法 / 268
10. 金刚诵数息法二：金刚诵 / 270
11. 金刚诵数息法三：宝瓶气 / 272
12. 那洛六法一：拙火定（火瑜伽） / 274

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

PART 6

附录

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



持念诸佛秘密语，获得诸佛愿力和加持 持咒

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

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

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

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

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

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

瑜伽念诵：心念耳闻，口舌不动，完全无声地默念，一般配合观照或观想。

持咒的功用有三个层面：

1. 身体层面：咒语的音声有震动开发智慧气脉、激发生命潜能的作用。
2. 生佛相应层面：虔诚持咒能感通诸佛菩萨的本誓愿力，得神力加持，与诸佛菩萨相应。
3. 心法层面：持咒与念佛、诵经等一样，是一种收摄身口意、清净自心的方便法门，其实质是藉由咒语来启发和开展自己的自性本尊，修定得慧，趣入真如。

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

篇名与序号

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

关键字

是本文的精髓，理解了它就可以很快掌握本文内容。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

特别提示

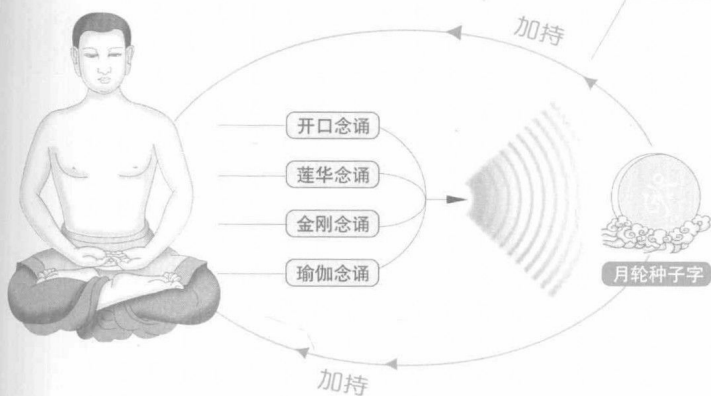
针对容易混淆的概念和经常被误解的概念所做的特别说明。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

念诵诸佛心语，获得诸佛加持：持咒

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



基本知识

持咒

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原义。

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。

持咒八过失

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

特别提示

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

名词解释

三段法生

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

名词解释

《藏密修持法》名词及概念的解说。