

藏密无上瑜伽

实修教程

张伟杰(图丹·班玛华丹)

(据师传整理)

广东省气功科学研究协会
藏密无上瑜伽研究会
(内部资料)

敬礼

诸位传法上师
及历代祖师

密宗秘法
最重师承
密无师承
窍法无益

张伟杰(图丹·班玛华丹)

目 录

前言	(1)
第一章 根本修持法	(3)
(一) 发菩提心	(3)
(二) 四无量心	(4)
(三) 回向文	(4)
(四) 入坛修法前观法	(5)
(五) 加持舌法	(5)
(六) 变化成就咒	(7)
(七) 加持念珠咒	(8)
(八) 五方佛灌顶加持法	(8)
第二章 四加行修持仪轨	(12)
(一) 四皈依法	(12)
(二) 大礼拜法	(18)
(三) 金刚萨埵法	(22)
(四) 供养曼达法	(26)
第三章 本尊法	(29)
(一) 莲花生大师本尊法	(29)
(二) 宗喀巴大师念诵法	(30)
(三) 长寿佛本尊法	(33)
(四) 药师佛本尊法	(34)
(五) 四臂观音本尊法	(39)
(六) 文殊菩萨本尊法	(40)
(七) 金刚手菩萨本尊法	(42)

(八) 如何修好本尊法	(43)
第四章 财神护法部	(45)
(一) 黄财神法	(45)
(二) 白财神咒	(46)
(三) 黑财神心咒	(46)
(四) 财宝天王心咒	(46)
(五) 白象头王心咒	(47)
第五章 咒语治病	(48)
(一) 夜中视物法	(48)
(二) 治腹病及不消化法	(48)
(三) 治男人一切腹病	(49)
(四) 止血法	(49)
(五) 去眼翳法	(50)
(六) 观音六字真言治一切眼病	(50)
(七) 产后血不止咒	(51)
(八) 止小儿啼法	(51)
附编一 解脱庄严宝论	(52)
附编二 谈发菩提心	(84)
附编三 转识成智	(93)

前 言

在藏密的传统修持当中，首先要通习佛教的基本教理，然后再进入密法实修，在实修中，首先必须修持的是四加行、本尊法和护法。打下坚实的基础后，再进一步修习六成就法、大手印、大圆满等法。

我在传授梦观成就法等密法时，简单地传授了一些初修内容，作为加行。但很多学员纷纷要求学习系统的修持内容，因此，我整理出这本“密法实修教程”，作为内部资料供广大密法爱好者修习使用。

在整理这部教程时，较为系统地保持了传统修法的原貌，一些在书中不便公开的内容，在面授时补充进去。

这本教程中的内容是藏密各派的共修内容，各派所传大同小异。本法主要为格鲁派（黄教）的传承。

本尊和护法的内容，我在本书中传了很多，但在修法时，应根据自身的实际情况，选择一尊佛或菩萨，作为自己的本尊，终身不变，恒常修持。如有时间，可据自身需要念诵一些其它本尊的咒语，以获加持。在选择护法时，也应尊循这一原则。

附篇中，选择了当代密法的大成就者——堪布卡特仁波切的三篇开示。这三篇文章的内容，可作为修持的资粮和指导。我们出外旅游或外出去远方，首先应具备足够的路费和资金，还有自己的饮食所须，这些就是资粮。我们修持，也一样需要资粮，那么这种资粮是什么呢，堪布卡特仁波切给了我们很好的开示，相信大家能够从此具备达到大觉悟、成

就者所必须的基础、明了修持的目的及意义，并发菩提心，精进修持，终达转识成智的大圆满境界——即身成佛，成为大彻大悟、洞澈宇宙人生真谛的大觉悟者。

祝大家功德圆满、吉祥如意！

由于排版印刷等方面的原因，一此咒语及咒轮未写藏文，如要详细学习藏文咒语的正确读音，请阅读内部资料《藏密无上瑜伽真言集要〈藏汉对照〉》

第一章 根本修持法

此根本修持法，是修密之根本，在熟练掌握本法的同时，才可修学其他密法。在以后各部密法当中，只提此名字，不列具体修持法，所以此法应熟练掌握。

（一）发菩提心

菩提就是“觉”的意思。发菩提心，就是上求佛道，成就无上觉悟，下度有情众生之意。

发菩提心文：

桑结却当错已却赧拉

蒋秋巴汝睹打尼交苏却

打格以金错已比得打格以

卓拉膨起而桑杰主巴乐肖。

译义：

弟子从此皈依三宝，直至菩提，永不退转。所有大小各善，悉以回施众生，速成佛道。

观想：

自己所有功德，俱化为白光，由自己右鼻孔而出，由诸众生左鼻孔而入，则诸众生一切业障垢染悉消灭清静。使诸众生一切愿求，皆悉如意。再观其一切罪业、魔障和苦厄，化为黑光。从右鼻孔而出，由我左鼻孔而入，我左鼻孔中，因此作如下思维：自无始以来，我心无论何时何事，都妄称为“我”，所以长受生死大苦。今将功德回向众生，众生之业

力（黑光）都入于自身，即以众生之业力如同霹雳，将“我心”打碎，“我心”已无，即得无我，以无我故，则生死大苦已灭。

此观想即菩提心、菩提道。

（二）四无量心

四无量心即是慈、悲、喜、舍四种无量之心。

四无量心文：

生金汤结，得哇当，得尼鸠当，等巴了鸠己。

生金汤结，睹阿当、睹阿己鸠当、扎巴了鸠己。

生金汤结，睹阿比，得哇当，米者巴了鸠己。

生金汤结，勒忍恰当，尼当者尾当，尼拉勒巴了鸠己。

译义：

令一切众生之乐，及乐因，永永不失，是慈无量。

令一切众生之苦及苦因，永永脱离，是非无量。

令一切众生永远不断喜乐，及喜乐之因，是喜无量。

令一切众生，远离分别爱憎，苦乐善恶，悉皆平等，是舍无量。

（三）四向文

此文为普回向文，于修法之后念诵即可。在以后诸法当中，如无特别的回向文，均通用此回向文。

回向文：

上师三宝加持力，

愿我疾成无上觉。

度尽六道诸有情，
皆共成就大菩提。

(四) 人坛修法前观法

本法于每次修法之前修习，则功德巨大、成就迅速。
修法之前，先作如下思维：

①观一切无常，所以从现在开始，精进修持。

②无始以来，父母、兄弟、子女、朋友及六道眷属，每天处于轮回之中，不知出离，枉受痛，待我拯救。

③我及众生，为无明所覆，因惑造业，越积越多。今有幸皈依三宝，识破因缘，急宜忏悔。密法至简至要，即身成佛，所以应以真实心、直心、深心、惭愧心、忏悔心、菩提心、大悲心、方便心、慈、悲、喜、舍，平等看待一切。自己与父母六亲眷属及一切众生轮回之苦，如要度化使其脱离，当求佛加被，以无上恭敬心供善养一切。

如法观行之后，再修其他诸法，则不退失，速得成就。

(五) 加持舌法

此法于每天早起修持，可加持自己的舌头速成就一切圆满之陀罗尼咒音。

修法：

观自己为金刚心菩萨，顶、喉、心具足金刚三字，即眉心白色嗡（）字、喉轮红色阿字（）心轮蓝色哄（）字。

自己心轮莲花中，月轮之上，有白色哄（𑖀）字，哄（𑖀）字放光，此光明消灭一切众生黑暗业垢，供养十方诸佛清净法身，再返入于自心杵中哄字之内，哄字又放光，请五方五佛为自己灌顶。

灌顶咒

喻、洒尔哇、打他嘎打，阿比萨嘎达，洒嘛雅、洗尔也哇哄。

观想诸佛各持甘露宝瓶，向自己倾泻出甘露，甘露山头顶灌入体内，充盈全身，一切烦恼业障由毛孔排出，自身清净。甘露盈溢至顶，凝结成金刚大持，坐于顶上，一头二臂，双手于胸前交叉，右臂在外，左臂在内，右手持金刚杵，左手持金刚铃。

灌顶后，观想自己舌上现短阿（𑖀）字，阿字就成月轮，月轮上现出白色喻（𑖀）字，此喻（𑖀）字周围有白色咒轮围绕，并向右旋转，放大光明，召请十方诸佛菩萨之圆音真言，全入于此旋转咒轮当中，使自己成就诸佛菩萨百千陀罗尼功德，诵咒七遍：

喻、啊啊、以以、乌乌、列列、利利、哀哀、我我、昂阿娑哈。

此咒绕舌上喻（𑖀）字右旋，白色白光，边诵边观，并观此咒光与十方诸佛菩萨光相接，生大喜乐，所有福德智慧，寿量威力，慈悲吉祥，无量庄严，各种相好，全部都随光加持自己，入于此器轮之中。

再念诵第二咒：

喻 嘎喀噶噶额牙，杂义杂杂尼雅，札茶渣渣阿纳，打他达打纳，把怕拔把嘛，雅 𑖀 拉哇，下喀洒哈哈，娑哈。

此咒轮绕第一咒轮外，向左旋转，红色红光，观想同前，边诵边观。

念诵第三咒：

嗡、也打嘛、咳睹札把哇，咳睹得喀，打他嘎捶，哈雅哇得，得喀杂哟，尼若打，厄汪把底，嘛哈下嘛纳，娑哈。

观此咒轮绕第二咒外，蓝色蓝先向右旋转，边诵边观，观想同前。

以上三咒，念诵愈多愈好，或念诵三遍或七遍也可。

念诵之后，观想第三层蓝咒入第二层红咒之中，第二层红咒再入于第一层白咒中，第一层白咒入于白色嗡（ ）字，嗡字入于月轮，月轮再入于舌中，即成就金刚不坏之舌。

（六）变化成就咒

本咒可于加持舌法之后念诵，每咒各诵七遍。修此咒后再诵其他咒，每诵其他咒一遍，其神通威力，功德，相当于诵百遍之神通、威力、功德。且持诵其他一切咒语，均能迅速得到成就。

咒语：

嗡、桑 把𑖀，桑把𑖀、此嘛纳、洒𑖀麻哈、杂哇哄。

嗡 嘛𑖀嘛𑖀，比嘛纳，嘎𑖀嘛哈，杂哇哄。

以上两咒，各诵七遍。

(七) 加持念珠咒

咒语：

嗡、汝资 嘛 嘛尼、札哇 打雅哄。

诵时，将念珠置于双掌之中，诵咒二十一遍之后，对念珠吹气一口，加持念珠，则此念内外俱得无上清静，并获无上加持力，用之持咒修，速得成就。

(八) 五方佛灌顶加持法

灌顶是佛家密宗特有的仪轨，通过灌顶，将学功者的心田内种下一颗成佛的种子，同时沟通历代祖师和诸佛菩萨的信息，调动佛家和宇宙间强大的能量信息场，使学功者的信息与宇宙信息相通，在信息的加持和护佑下，迅速提高功效，激发出人体潜在的各种特异功能，从密宗的角度来讲，未经灌顶、修习密法，犹如握把沙子榨油，绝无是处。

此功法就是用师传的咒语，祈请东南西北中五方五佛及诸大菩萨、眷属为自己灌顶加持，速通中脉，注重中脉内人体主明点的修炼，强化中脉内明点的功能，利用人体自身明点，引收宇宙明点向自己身中聚集、增强自身能量，排出自身秽浊之气，中脉通、明点亮，各种秽气不能侵袭自己，远离自己，使自己身心得到净化，迅速开发出本身潜在的功能。

明点是生命能量凝集点，为精细物质的基础，是修持之道的根本，产生生命智能与光能，统一在明点之内，是一种物质高能量场，明点控制识觉区，是生命信息的控制球，明

点亮方能充分吸收宇宙高能量，方能使内外明点、内气与宇宙元气，功能气与智慧气相融合。

修炼密法的目的，就是转识成智，识指分别意识，智指无上的觉悟（彻悟宇宙人生的真谛）超越的智慧（即人体的各种潜能）息灭三毒五烦恼（三毒指贪、嗔、痴，再加上慢、疑，就构成五烦恼，由根本五烦恼又生出许许多多的各种烦恼）最后达到涅槃（灭烦恼、灭生死，得圆满，灭过失、获得常、乐、我、净四相）。

五方五佛，代表五种根本烦恼，通过修持，转八识五烦恼为五智。

中央毗卢遮那佛，转痴烦恼为法界体性智，现蓝色光明，法界为宇宙间一切有情无情，可见及不可见者的总集合。法界之体为真如，世间一切都是真如之所幻想现，因为业力的关系，变化无穷，人在生死轮回中流转，不得解脱，勤修密法，破除无明（无明指不明万法之真实本相），方能解脱。

东方不动尊佛转嗔烦恼和第八识为大圆镜智（无量大千世界，无论有情及无情，也无论巨细，都可以同时显现，一一照了）现白色光明，象征水大。

南方宝生佛转慢烦恼和第七识为平等性智（没有人我和法我的执着也就没有了种种差别和不平等的分别见，万法与我都平等地处于一体之中，也就时时处处都在“不二”之中，真正达到万法归一，进入三摩地。——达于定境，入于禅定达高级境界，称为入三摩地，三摩地，也称等至，即诸法平等达于极至。现黄色光明象征地大。

西文阿弥陀佛转贪烦恼和第六识为妙观察智（善于观察宇宙人生的一切现象，了解宇宙人生的真谛）现红色光明，

象征火大。

北方不空成就佛转疑烦恼和前五识为成就所作智（意志所到、运行无碍、圆满成就一切功德）现绿色光明，象征风大。

通过藏密瑜伽的修习，就可转八识五烦恼为光明五智，而证涅槃妙果，获得诸神通。

本法是藏密瑜伽中一套自我灌顶沟通信息的一套高级功法。

功法、三出浊气，然后练九节佛风、宝瓶气，息心静虑，正身而坐。

1、双手结金刚指手印，置于脑前，观自身三脉，然后观心轮莲花上一颗紫色明点，念诵三字总持咒二十一遍。咒曰：嗡啊哄。

2、观想明点由心轮莲花顺中脉下至脐轮莲花上，手印同时下降至小腹前。

3、观想头顶上方一块圆形的紫色祥云，座下为一方形金黄色祥云。

吸气、观紫色祥云和金色光明分别由顶门和海底轮通过中脉至脐轮上的紫色明点内，两种光明至脐轮明点上相碰，使明点愈加明亮。

闭气，观想紫色和金黄色两种光明在紫色明点中，并现出光点和灵热，聚集了光明和能量，愈加紧固、纯净、透明、充满灵力灵热。

呼气、观想紫色明点迸发出紫色光明充满全身（不至超出身体）同时将浊气排出，身心纯静。

共作七次或二十一次。

4、观想自身上方的五方佛，每一佛前各有两大菩萨，

周围有无数护法龙天重重围绕。

①中央毗卢遮那佛、身蓝色

②东方不动尊佛、身白色

③南方宝生佛、身黄色

④西方阿弥陀佛、身红色

⑤北方不空成就佛、身绿色

观想以后，念诵“弟子×××、祈请五方五佛及诸大菩萨灌顶加持，使弟子速成佛道，具足五眼六神通，普渡众生”。

观想诸佛菩萨看到自己刻苦修持，非常欢喜，点头微笑，同意为自己灌顶加持。

诵灌顶真言二十一遍，咒曰：

嗡、哞哇 打他嘎打 阿比客嘎得 洒麻雅，洗而也啊哄。

诵咒时观想五方佛及诸大菩萨护法龙天与自己一起，同声念诵，声频共振，天人合一。同时观想五方佛的宝瓶中各自降下甘露自顶门灌入自己身中，加持自己，得到灵力和法流的加持。一切烦恼业障疾病洗涤净尽，此甘露显溢至顶，并从顶上溢出，凝结成金刚大持坐于顶上，一头二臂，右手持杵在外，左手持铃在内，双手当胸交叉。

最后，观想全部能量、信息，都聚集在明珠内，观此紫珠而入定，称为紫珠定。或观此紫珠放光，无量无边，光明透澈、周遍法界，观此光明而入定，称为光明定。

第二章 四加行修持仪轨

1、四加行法为一切密法的基础。未修此四法者，不得进修一切密法，否则易生魔障，走火入魔而误入歧途。

2、此四加行法，每法最少应修满十万遍。修满之后，仍须继续加修，愈多愈好。此法修满后，再修其他密法，则极易成就。

3、四加行法中，以四皈依法和金刚萨埵法最重要。

4、修四加行法，可先修一法。修满至十万遍以后，再修下一法，直至四法全部修满。也可四法齐修，或先修一、二法，总之以遍数满足为准。

（一）四皈依法

四皈依即皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

皈依就是全身心地皈依，依托的意思。如同幼儿对父母的感情一样。皈依佛，就是皈依无上的觉悟。佛是无上的觉悟者，皈依佛，就是以佛为榜样，象佛那样精进修持，最终要自己成佛——彻悟宇宙人生的真谛。

皈依法，就是皈依一个“正”字。佛觉悟后，将自己觉悟的道理和修持的方法宣讲、流传下来，就形成了法，佛法所说的道理，关键是一个“正”字，具体讲有“八正道”，不邪谓之正，通达无碍谓之道，正道，能令众生转迷成悟，离苦得乐，一切佛菩萨依此道而证果，所以又称为八圣道。

1、正见，指正确的见解。

2、正思维，指正确的思维方法。

3、正语、口业清静、不妄语、恶口、两舌、绮语，以

正当的言语而修口业，获得语业清净，就是正语。

4、正业，皈依法者，身不造杀、盗、淫业，口不作妄等恶业、意不起贪嗔痴，所谓身、口、意三业清净，就是正业。

5、正命，就是正确的立命之法，也就是以正当的职业谋生。

6、正精进，按正确的方法进行修持，修持的目的在于了脱生死，离苦得乐，转迷成悟，上求无上觉悟，下度无边众生，不从事于徒劳无益的苦修，不进行世俗的迷信活动以及修炼外道不究竟之法等等。

7、正念，即正确的念头，心不离道，念之与菩提道相应就是正念。

8、正定，通过修持，远离于不定，邪定，及有漏禅，认真智入于无漏清净的禅定，谓之正定。

佛家讲戒、定、慧无漏三学，八正道即可归纳为戒、定、慧三无漏学。

戒、定、慧三学，是修持正果的基础，修此三学，即可离苦得乐，转迷成悟，达于超凡入圣的境界，佛法的四圣谛为苦、集、灭、道，苦就是指六道众生之苦，集指众苦聚集，灭指涅槃，即达于脱离生死，远离烦恼，永恒不灭的境界，道指修道、涅槃的境界，由修道而得，苦、集是世间的因果，集为因、苦为果，灭道指出世间的因果，道为因、灭为果、明白世间集以业为因，以烦恼为缘，聚集而为苦以后，就要通过修道，来达到涅槃的境界。所谓“苦当知，集当断，灭当证，道当修”。修道，就是修八正道。

在八正道当中，正语、正业、正命、正精进为戒学。正念、正定为定学。正见、正思维为慧学。