

· 身密 · 密咒 · 密意

· 藏密盛事奇闻

气功体式
气功咒语
稀世之珍宝



藏密大乘功

功 乘 大 密 藏

张健平 编 著
张 澜
李星星 审 读
张泽洪

巴 蜀 书 社
一 九 九 五 年 成 都

责任编辑:汪启明

封面设计:田 丰

责任校对:田 勤

※藏密大乘功

张健平
张 澜 编著

李星星 审读
张泽洪

巴蜀书社出版发行(成都市盐道街3号)

四川峨影印刷厂印刷

四川省新华书店经销

开本:787×1092mm

1/32

印张:14.75

1995年11月第一版

1995年12月第一次印刷

印数1—10000册

字数:300千字

ISBN7—80523—718—2/B·78

定价:14.60元(硬衬软精装)

编 著 说 明

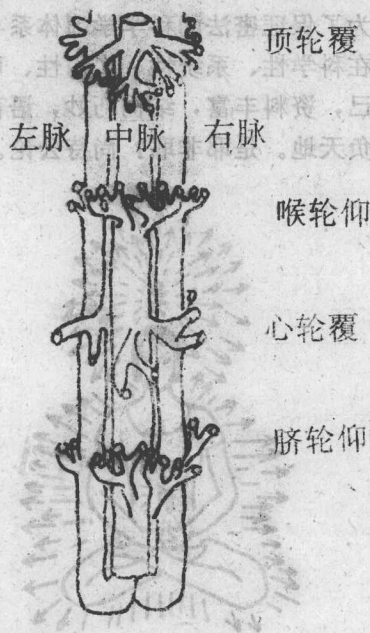
本书是国内第一部全面地展开藏密气功的专著。供气功——尤其是藏密气功爱好者、学习者、研究者了解、学习与思索。

该书集作者多年弘法之经验，所载功法，既有对传统的继承，也有对藏密的宝贵贡献与发展。所传法本以《密乘法海》这一博大精深的典籍为据，这也是该秘本70余年来首次公开传授。为了保证密法的科学学习体系与快速成就法，写作上，作者在科学性、系统性、实用性、可读性等四个方面严格要求自己，资料丰富，结构巧妙，语言优美，力求不误人子弟、不负天地。是耶非耶？尚待公论。



题 解

理义井然，功法完善，次序分明，循序而进，可获究竟圆满之正果。任取一法，必得显著殊胜之成效，不误传，不讹传，不滥传。系统，科学，严谨，实用，方为大乘密法。



编 著 说 明

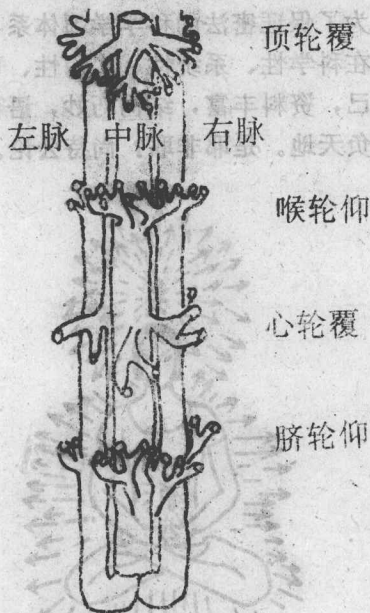
本书是国内第一部全面地展开藏密气功的专著。供气功——尤其是藏密气功爱好者、学习者、研究者了解、学习与思索。

该书集作者多年弘法之经验，所载功法，既有对传统的继承，也有对藏密的宝贵贡献与发展。所传法本以《密乘法海》这一博大精深的典籍为据，这也是该秘本70余年来首次公开传授。为了保证密法的科学学习体系与快速成就法，写作上，作者在科学性、系统性、实用性、可读性等四个方面严格要求自己，资料丰富，结构巧妙，语言优美，力求不误人子弟、不负天地。是耶非耶？尚待公论。



题解

理义井然，功法完善，次序分明，循序而进，可获究竟圆满之正果。任取一法，必得显著殊胜之成效，不误传，不讹传，不滥传。系统，科学，严谨，实用，方为大乘密法。



目 录

第一编 导论

- 第一章 古印度瑜伽的产生..... (8)
- 第二章 瑜伽方法分类..... (11)
- 第三章 佛陀的出现和佛教的产生..... (21)
- 第四章 再证“即身成佛”
——密宗进入中国西藏..... (28)
- 第五章 藏密东行弘法概况..... (33)
- 第六章 实践“普渡众生”——我们的继承与发展...
..... (40)
- 〔附录〕藏密盛事传闻..... (43)

第二编 藏密大乘功修持第一

- 第七章 生命最深沉底蕴的改造
——修心..... (62)
- 第一节 佛学身心观
- 第二节 修心的益处 (功德)
- 第三节 传统的修心方法
- 第四节 观音心法
- 第八章 功德持续增长的保证
——愿心与持戒..... (68)
- 第一节 愿心与功德

- 第二节 戒与功德
- 第九章 寻师、拜师 (74)
- 第一节 师资纵论——修法者道行的差别
- 第二节 拜师
- 第十章 仪轨 (81)

第三编 藏密大乘功修持第二 修身部第一 ——修自力部.....

- 第十一章 身密简论
——认识你自身能场的构成 (85)
- 第一节 经脉
- 第二节 穴位、脉轮、明点
- 第三节 五脏六腑系统
- 〔附录〕 日本著名气功师桐木靖雄论
- 第十二章 密咒系统修证法 (112)
- 第一节 修练三字明
- 第二节 六字明的修证
- 第三节 修练五脏功
- 第四节 各大穴与特音密咒对应修证法
- 第五节 常用方便真言
- 第十三章 密意入门妙法
——藏密内丹功 (172)
- 第一节 优选修证法
——怎样修拙火定
- 第二节 阅读八思巴大师名著(元)《拙火定》
- 第三节 拓展视野, 追根溯源
——原始瑜伽密法“四大与色空”修证法

第四节 对比阅读

——道家传统内丹功

〔附录〕道家《金丹心法》…………… (224)

第四编 修身部第二

——自力，他力合修部

第十四章 入门次第法要…………… (245)

第十五章 存目选修法体系…………… (266)

第一节 金刚部

第二节 佛部

第三节 佛母部

第四节 菩萨部

第五节 课外熏修部

第六节 护法部

第十六章 多杰觉拔尊者开示录…………… (282)

第五编 必读理论与方法补充

第十七章 气功手印通解…………… (297)

第一节 手的气功学意义

第二节 手印的意义

第三节 手印的演变

第四节 手印的分类及其在气功中的作用

第五节 手印作主体功

第六节 手印的基本训练

〔附录〕佛门手印图谱参考…………… (321)

第十八章 气功体式通解…………… (328)

第一节 体式的基本意义

第二节	体式的分类	
第三节	常见的其它体式及功效	
第四节	印度瑜伽体式精选	
(382)	第十九章	气功咒语通解..... (348)
	第一节	咒语的气功学本质
	第二节	咒语的分类
	第三节	咒语的气功作用
(383)	第四节	咒语的语言学结构及气功意义
(384)	第五节	念咒的方法
	第六节	念咒的层次深入
	第二十章	《大乘藏密功修持蓝图》概说..... (385)
	〔附录〕	文选..... (395)
	一、	泛仿生论与气功学
	二、	光色与气功
	三、“明心见性”辨误	
(385)	
	第六编	佛学与瑜伽
	第二十一章	佛门关于人类起源传说与四大学说..... (412)
(387)	 (412)
	第二十二章	诺那尊者谈藏密..... (422)
	第二十三章	佛陀的十种称号及意义..... (447)
	主要参考文献 (452)
	
(388)	
(389)	
(390)	
(391)	
(392)	
(393)	
(394)	
(395)	
(396)	
(397)	
(398)	
(399)	
(400)	
(401)	
(402)	
(403)	
(404)	
(405)	
(406)	
(407)	
(408)	
(409)	
(410)	
(411)	
(412)	
(413)	
(414)	
(415)	
(416)	
(417)	
(418)	
(419)	
(420)	
(421)	
(422)	
(423)	
(424)	
(425)	
(426)	
(427)	
(428)	
(429)	
(430)	
(431)	
(432)	
(433)	
(434)	
(435)	
(436)	
(437)	
(438)	
(439)	
(440)	
(441)	
(442)	
(443)	
(444)	
(445)	
(446)	
(447)	
(448)	
(449)	
(450)	
(451)	
(452)	

古史研究的气象学 第一章

雨里亥。五河的古大夏中县，冀南山脉并级喜喜屋界世
 重而即文武宋鼓，雨表西屋，为里水土，虽亦光刚，而亦量
 籍，也幽的普其崇，故日的普普，来平干儿。一之族特受受
 除曲已圣味由普普道道聚聚去直一
 用映去而，文天注下首四入期期前中，5000年已最盛。
 又有人令至全至，不之况我由聚聚又集其害市似的大观于至
 ！与不

第一编

导论

人神宙宇普天大地四聚，明古一奇另地其界世也
 半卷量，跨代日月，及，聚，香，主的人，刚县，将奥的主
 ！代作遇春富公委，特
 大其能意人更的古，前年 0005 否否，县前能祥限辨新重
 封式朴具又版利整命主的一合人天套望一丁立要德美前量
 口升外中香等出前育，画里新变，德典熟一查符聚前官。全
 今县豫亥，富丰德不切中普超聚普等查县前卷更，并小登
 。幸探命主更明古的德致熟康人
 鼓依委已量前出变五流牌式宙宇，代大慧慧米半梓亥
 烟和泉感个亥，泉属心中量前个一千那来，（“息雷”喂）使
 回，古候映惠育好登前何也，忘了渡成惠前何补，“雷言氏”
 。言不泯示，弃不伏天空，否言映惠附出不
 亥由虽非天料地的人，“水，风，火，聚”丁生气前香氏
 县湖台，要要如居本基由理牌四一县“大四”，为屋“大四”

第一章 古印度瑜伽的产生

世界屋脊喜马拉雅山南麓，是印度大陆的所在。这里雨量充沛，阳光充足，土地肥沃，景色秀丽，是东方文明的重要发祥地之一。几千年来，智者的目光，崇拜者的脚步，都一直在紧紧地追随着她的神圣与幽秘。

最迟5000年前，古印度人已有了非凡的天文、历法知识，至于庞大的城市建筑群及精雅的建筑艺术，至今还令人惊叹不已！

与世界其他民族一样，古印度人深切地认识着宇宙与人生的奥秘，是啊，人的生、老、病、死，日月升沉，星移斗转，多么富有吸引力！

值得特别称道的是，远在7000年前，古印度人就通过大量的实践建立了一整套天人合一的生命整体观及具体方法论。有的保存在一些典籍、史诗里面，有的让学者们代代口授心传，更多的是在学者实践者中得以不断丰富，这就是令人肃然起敬的古印度生命科学。

这种学术思想认为，宇宙万物流迁变化的能量与运动趋势（即“信息”），来源于一个能量中心源泉，这个源泉叫做“万有能”，你可能感知到了它，也可能还没有感知到它，但不论你感知与否，它无处不在，无所不有。

万有能产生了“地、火、风、水”，人的机体无非是由这“四大”组成，“四大”是一切物质的基本组成要素，它既是

物质性的抽象，又是实体的表现，例如，热性属火，太阳的灼灼光华，草木燃烧的熊熊火焰，都是火，生物体内处于上升和发热状态的信息，也属火。

因为人是四大假合（集合体），所以，宇宙万物四大的变化，自然会引引起人体能量，能场的变化，从而表现为生理状态（健康，疾病）与心理状态（情绪，思维，如觉功能态）的变化，举个例子说吧，你天生“地”气强，那么，当你处于宇宙某一“地”气特别强烈的时、空条件下，你准会精力倍增，或者大走鸿运。

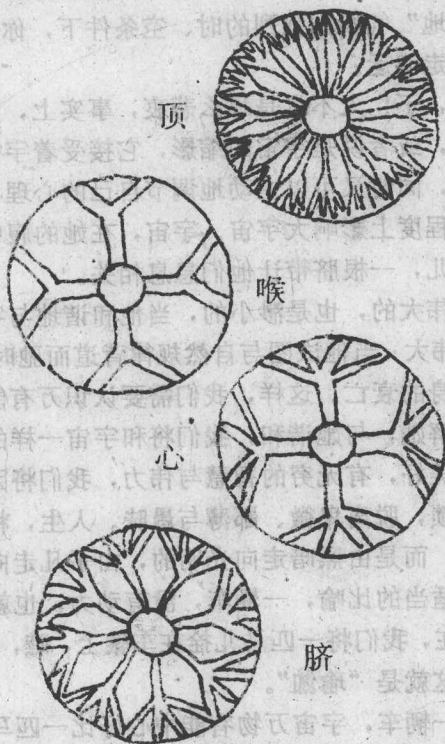
哦，不，不！人不尽是那么悲哀，事实上，人体是一个小小的宇宙，或者说是宇宙的缩影，它接受着宇宙各种能量信息的影响，同时又可以主动地调节自己的心理与心态，反过来在一定程度上影响大宇宙。宇宙，在她的腹中孕育了人类这个大胎儿，一根脐带让他们息息相关。

人类是伟大的，也是渺小的，当他和谐地与宇宙自然共生之时，他伟大；当他试图与自然规律背道而驰时，他渺小，并且导致自身的衰亡。这样，我们需要认识万有能，让我们体会她，了解她，与她谐和，我们将和宇宙一样的严谨，崇高，健康，美好，有无穷的智慧与伟力，我们将因此摆脱命运苦难的枷锁，脱离卑微、鄙薄与愚昧。人生，将不是一个可悲的过场，而是由黑暗走向光明的，由平凡走向神圣。

打一个适当的比喻，一辆车，没有动力，也就无所谓前进方向，现在，我们将一匹马儿拴在车辕上，瞧，骏马拍蹄，车辆奔驰，这就是“瑜伽”。

人好比一辆车，宇宙万物有能中心好比一匹马。二者结合起来，人生就有了一种新的动力，这就是结合，这就是

“瑜伽”，进行这种体验与修持的人叫做“瑜吉”，学有成就者，叫做“瑜伽师”。哦，别忘了，“瑜伽”应当还有一种含义——指向，引导相应。结合“指向”与“引导相应”，才应当是“瑜伽”的主要含义，不妨再产生一点联想，在中国人的词汇里，这就是气功。



第二章 瑜伽方法分类

面对神圣的万有能，我们可以采取不同的瑜伽。

一、罗遮瑜伽（心灵的）

让我们的眼光超越自身

超越地球、太阳、天穹与星辰

超越生命的缘起、归宿

我们就会得到

无边的自由、超脱与寂定

发出一个会心的微笑吧

从这样的“罗遮瑜伽”里

我们获得了神圣的心灵

罗遮，梵语音译。意思是“心灵的”。一切瑜伽方法都有一个共同的指向，——神圣的宇宙真谛。既然要达成这一目的，人的心灵必须神圣化，一方面人的生存环境，历史条件给予人的文化修养，知识水平永远是狭隘的，有限的；另一方面，人的自私，狭隘与保守，也导致人走向愚昧和堕落，因此，要实现瑜伽的目的，首先就要自我超越，自我解脱，自我放弃，人的心灵是能做到这一点的。

例如，生活经验和科学发现给我们定下了许多法典式的条文：人不能飞起来，人7天不吃饭就要饿死，任何物质速度不能超过光速，人性是自私的，人是不能突破空间障碍的，人

生下来至少要三个月才能说话，几岁还不能走路的小孩是弱智儿，人是自然万物的主人……等等，这无数框框，把人的心灵压缩得喘不过气来，你敢于突破这些经验的教条吗？

心灵的瑜伽，就是要突破这一切教条，使心灵得到解放，得到更广大的生存空间，得到神圣化的人格，事实上，气功的每一场成就，都应首先归功于心灵的一次解放。

当然，罗遮瑜伽不提倡狂想，它首先要从人类社会、人的行为和精神方面去确认什么是神圣的，崇高的，进而去不断发展这些东西，并且去体悟什么是宇宙的神圣本质，人需要怎样才能接触它，与它同化。

要实现心灵的神圣，使自己聪明起来，使自己获得超凡的智慧，能力，必须让自己的心灵不断地，无止境地超越一切，这就是罗遮瑜伽的方法，你如果具有一点悟性去体会它，你会感到奥妙无穷。

二、赫他瑜伽（体式的）

宇宙是完美的

我们身体也应是完美的

让我们在愉悦而舒适的运动中，

使机体日益健康而美妙

让我们超越韧带与

力量的极限…

瞧，树木增大了百圈年轮

衰亡已令多少风物丧生

而我们依然年青、强壮

赞美吧