

མཛེན་སྟོན་ཆེན་མོ་མཛེན་སྟོན་ཆེན་མོ་མཛེན་སྟོན་ཆེན་མོ་



齐凤军 主编

密宗法宝

冥想与潜能

鄂新登字03号

密宗法宝——冥想与潜能

齐凤军 主编

※

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省咸宁市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.625印张 1插页 149千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

ISBN7—5352—0822—3/R·173

印数：1—12 000 定价：3.15元

顾 问:张六通 王子谟
沈福道 左覃鑫 冀振华
主 编:齐凤军
副主编:田琼莲
编 者:齐凤军 田琼莲 吕文亮
郑文清 徐 军
审 定:黄志杰

前言

密宗气功这一古老而神秘的东方瑰宝，已引起了气功界众多专家、学者的关注。越来越多的人希望了解、学习、研究密宗气功修持法门，从中汲取有益的营养，融会贯通儒、佛、道诸家之说，探求更为上乘的气功锻炼方法。为满足广大气功爱好者的要求，我们选编了本书。

本书以介绍功法为主，共收入佛教密宗中较为实用、可靠，又秘不经传的功法数十种，手印图80余幅。特别值得一提的是，本书第一次系统地论述了脉轮修习次第和密宗止观双运修习次第，并详细介绍了身心空观、白骨流光观等26种观想法，是迄今为止所有气功有关书籍中最全面者。本书还指出了人体潜能所潜藏的位置及开发技巧，并详细介绍了密宗减肥美容秘法，对目前气功爱好者较为关注的一些气功现象均运用现代最新科研成果作了较详尽的解释。

在写作体例上，本书力求做到系统化、通俗化，使其成为学习密宗气功的既通俗又实用的书籍。

密宗气功，历来心口相传，师承严密。在本书中，亦融通了密宗气功老前辈金刚上师觉山法师的功法。觉山法师已年逾八旬，学识渊博，在密宗修炼方面造诣尤为精深。本书中诸多功法为上师精心所悟，发挥之处，但上师志存淡泊，不甘名利，曾再三嘱咐后学勿透露其名，后学考虑再三，仍违师嘱将上师之有关功法介绍于世，希望能为有缘步入密宗之门的朋友开拓一个新天地，那么我想上师亦心满意足了。

本书在选编过程之中，力求内容丰富，系统全面，各家密宗功法之精华皆有所摄。编写之中还得到我院各级领导的支持和同仁的帮助，黄燕同志百忙之中为本书画了插图，在此表示感谢。由于编者识学浅薄，加之时间仓促，难免不畅混杂之处，还望同仁及广大气功爱好者不吝赐教，批评指正。

编者

1991年8月

目 录

第一章 密宗气功源流.....	1
一、释迦牟尼雪山悟道.....	1
二、佛教定学、密宗与中国儒、道、医、民间的关系	8
三、气功热与密宗热的兴起.....	6
四、密宗与大小乘佛教的关系.....	7
五、密宗瑜伽功法渊源.....	9
第二章 密宗摄心播种.....	13
一、密宗气学摄心原理.....	13
(一) 戒定慧 信愿行.....	13
(二) 四谛、八正道.....	14
(三) 宗喀巴大师菩提道次第总颂.....	16
(四) 三密相应.....	18
二、密宗基础知识.....	19
(一) 灌顶、开顶是怎么回事.....	19
(二) 信息码的作用及其与声波的关系.....	20
(三) 诵信息码的几种方法.....	24
(四) 手印的作用及其与手中经络之关系.....	25
(五) 大手印.....	27
(六) 欲乐法和双身法.....	28
(七) 佛教中的神通.....	30
(八) 彻却、脱噶、虹化.....	31

第三章 脉轮修习次第	33
一、密宗论人体构成与经络系统.....	33
(一) 古瑜伽身心学说.....	33
(二) 密宗脉轮源流.....	35
(三) 现代密宗论脉道.....	40
(四) 密宗论脉轮.....	42
(五) 密宗论气.....	45
(六) 密宗论明点.....	47
二、获得超能力修持法.....	49
(一) 畅通中脉.....	49
1. 金刚洗髓.....	49
2. 金刚脉动.....	51
(二) 开发脉轮.....	55
1. 金刚洗心.....	55
2. 冥想开轮法.....	57
3. 那洛巴秘法开轮法.....	59
4. 一种特殊的打通脉轮方法.....	61
(三) 密宗修气(宝瓶气).....	62
(四) 密修明点.....	64
三、脉轮执掌的超能力.....	69
第四章 密宗瑜伽止观双运修习次第	73
一、密宗修习次第前的加行.....	74
(一) 修密宗止观所具备的条件.....	74
(二) 选择处所.....	74
(三) 趣入方便.....	74
(四) 坐时姿势.....	75
(五) 树立远大的练功理想.....	76

二、密宗禅定（止）修习次第·····	76
（一）修定的作用·····	76
（二）何为禅定（三摩地）·····	77
（三）禅定修习次第·····	77
1. 欲界定·····	78
2. 色界定·····	86
3. 无色界定·····	90
附参考资料《清净导论》·····	91
三、密宗止观修习次第秘法·····	92
（一）修密宗观境作用·····	92
（二）何为止观双运·····	92
（三）密宗止观正修次第·····	93
1. 专注瑜伽理观·····	93
2. 专注瑜伽事观·····	95
3. 专注光明瑜伽·····	101
4. 专注三宝观想法·····	104
5. 专注宇宙光明观想法·····	112
（四）出定观想须知·····	115
（五）观境认识·····	115
（六）初修要诀·····	115
四、密宗止观双运摄一切法·····	116
（一）摄三十七道品·····	116
（二）摄一切禅法·····	116
（三）摄法蕴足论·····	117
第五章 密宗真言手印法门·····	118
一、净化身心光明功·····	119
二、三字天心珠光功·····	122

三、文殊五字播种功.....	124
四、佛母心大准提慧光功.....	126
五、金刚萨埵光明功.....	128
六、大日如来沐浴法.....	129
七、彩云灌顶法.....	131
八、真言手印疗病法.....	132
(一) 消化系统疾病手印疗法.....	133
(二) 心血管及神经系统疾病手印疗法.....	135
(三) 泌尿生殖系统疾病手印疗法.....	137
(四) 流行性传染病手印疗法.....	139
(五) 解毒急救手印疗法.....	140
(六) 益智开慧通神手印.....	142
(七) 金刚护体法.....	147
第六章 密宗减肥美容秘法.....	150
一、水与火的洗礼.....	150
(一) 体位法.....	151
(二) 呼吸法.....	165
(三) 曼多拉与冥想.....	166
(四) 永久美容技巧.....	166
(五) 快速减肥技巧.....	167
二、密宗白教大宝法王睡禅观想法.....	168
附一 密宗练功须知.....	171
附二 人体解剖图.....	179
附三 人体经络图与奇经八脉图.....	185

第一章 密宗气功源流

一、释迦牟尼雪山悟道

释迦牟尼是历史上真正存在过的宗教人物，他创立佛教是印度古代史上的重要事件。释迦牟尼出生于古印度迦毗罗卫国（为释迦族居住的小城，位于喜马拉雅山脚下，现今尼泊尔南部提罗拉科特附近）。成道后被尊称为释迦牟尼佛，意为“释迦族的圣人”、“觉悟者”、“知者”；民间的俗称是“佛爷”。释迦佛又有一个流行称呼叫“如来佛”，如来的意思是从如实（绝对真理）之道而来或开示真理的人。

释迦牟尼的父亲是迦毗罗卫的国王，译净饭王；母是天臂城善城王的女儿，人称“摩耶夫人。”根据当时的风俗，摩耶夫人怀胎临产之前应回到娘家分娩，途经蓝毗尼花园的时候，在一棵沙罗树下生下了释迦牟尼。佛教传说，释迦牟尼降生前，出现了八种祥瑞之相，其中之一是池沿中突然长满大如车盖的莲花。八瑞相过后，繁花盛开，四方无霞。释迦牟尼的生年，约为公元前565年，死于公元前486年，大体与春秋战国时期的孔子同代，而比孔子早逝7年。

释迦牟尼从小受到净饭王的喜爱，按照传统的婆罗门教的规定和刹帝利种姓的传统习俗，他从小学习当时教养王族应具备的一切学问和技艺（即五明），16岁时，娶表妹那输陀罗为妃，生下儿子罗睺罗。

释迦的贵族生活是优越舒适的，他的父亲净饭王也对他寄予厚望，希望他能继承王位成为统一天下的“转轮王”。但是释迦牟尼却在29岁出家修行，究其原因，有社会的也有个人的，释迦所处的时代正是古印度各国互相讨伐，并吞，阶级和氏族矛盾十分尖锐之时，他所居的释迦族，受到邻国强权的威胁，朝不保夕。他已预感到难免覆灭的结局，因而认为世间“无常”；另外，他又目睹人自有生以后，接踵而来的老、病、死的情景，想到以后自己亦摆脱不了同样的命运，从而产生了人生难脱苦难的烦恼，而当时婆罗门教思想和行事，又不能使他在精神上获得解脱，因此释迦终于舍弃王位，出家修行。

释迦牟尼出家后，他先到跋伽仙人的苦行林。那里有很多修行者。他们以种种苦行折磨肉体，以求得精神的解脱，释迦牟尼不满意这种做法，滞留一宿便离去。他的父亲听到他出家的消息甚为悲伤，经派人劝说无效，便在亲族中选派了阿若憍陈如、阿说示等五人伴随他。

以后，释迦牟尼南渡恒河，到摩揭陀国的首都王舍城，国王频婆沙罗会见了。尔后，他寻访隐栖于王舍城附近山林的数论派信奉者阿逻逻·迦罗摩和郁罗迦·罗摩子，修习禅定。然而他们的教义，在释迦看来，仍然不是真正的人生解脱之道。于是他又来到迦闍山苦行林，在尼连禅河边静坐思维，实行苦行。经过6年，仍没有获得所期望的结果，他决定放弃绝食和苦行。随后他来到菩提伽耶一棵毕钵罗树下（简称菩提树），结跏趺坐，静思冥索，最后终于豁然开朗，悟出了宇宙、人生的真谛，悟道成佛，时年35岁。

释迦牟尼成佛以后，形成了自己独特的观察和分析事物的观念。为了使他的思想被他人所理解和接受，他开始了长达45年的广泛的传教活动。其传教内容主要是：四谛、十二因缘、

三十七菩提分、八正道、五蕴、四禅和三明等教说，最后终于在婆罗门教和各种沙门学派之外，创造了独立的原始佛教团体（僧伽）和寺院制度，使佛教传播的范围不断扩大，在社会上的影响也越来越大。

在80高龄时，释迦牟尼在拘尸那迦城郊一片婆罗林山涅槃，一颗伟大的心脏停止了跳动。释迦入灭后，遗体火化，佛舍利（遗骨）分给各国使者，建塔供养。

二、佛教定学、密宗与中国儒、道、医、民间的关系

密宗气功是我国历史悠久、奇人辈出的气功学派，至今仍然在祖国大地繁衍、发展，大显身手，而密宗气功与佛教定学有十分密切的关系，因此，比较佛教定学及密宗与中国儒、道、医、民间有何联系，或许对有志于探索气功奥妙的人能有所裨益。

佛教定学传入中国后，在与道、儒、医等诸家学说及炼养功夫的相互影响中发展，形成了中国化的佛教定学。佛教定学作为一种外来文化刺激、推动了道、儒等诸家学说及炼养功夫的发展。佛教定学理论及禅法，被道、儒等诸家不同程度地吸收融摄，而佛教定学也从道、儒、医等诸家中不同程度地吸收了一些养料。

在中华传统诸家中，受佛教定学影响最深的是道教。道教素有兼容并蓄，包纳诸家的文化传统，其本有的教旨、教理及修炼方法，又多与佛教相通者，从佛道教并盛于世的南北朝起，道教一直不断地吸收佛教学说尤其是禅定之学。佛教定学对道教修炼功夫的影响，主要在于修性观心之道。如唐代名道

士马承祯《坐忘论》所述“坐忘”静功的修法，就有所取于天台宗止观。晚唐以来道教内丹派最有影响的祖师吕洞宾，据《佛祖通载》等记述，即曾参黄龙禅师晦机，为人折服，从此创性命、道禅双修，成为此后道教内丹派在炼养方面的基本路线。钟吕内丹派南宗祖师张伯端，从内丹入禅，主张从修炼精气（命）入手，以了解禅宗所说究竟空寂之本源为归宿。其名《悟真篇》，内篇述内丹，外篇为《禅宗诗偈》。北宋创始者王重阳，首次提出“识心见性”的观点，其说颇似禅宗。明末全真道士伍守阳撰《仙佛合宗语录》，汇通佛道二家功夫，以佛家四禅定来解释内丹修炼的过程，佛教修禅常用的结跏趺坐式，及一些咒语、手印，也被道教所采用，如《道藏辑要·张三丰全书》中就有佛教准提咒修法，《性命圭旨》以观诵观音六字真言，为令五气归元之一途。

道教的炼养功夫，对佛教也有所影响，如天台宗创始者智顗的《摩诃止观》中，就用了本出道教的“六字气”等为治病之法。北宋道教金丹派南宗三祖薛道光，从禅师归向道教，清初柳华阳，以禅师身份宣传道教内丹术，门下有僧了然等从学内丹，说明宋元之后，佛教僧尼中不乏修炼道教内丹者。

就佛教定学与儒教的关系来说，先秦儒家思孟派本有“三元”、“心斋”等静坐修养功夫，后来长期与佛教分离，使儒门中无气功而言，但从晚唐起，儒门人士在佛、道二教的刺激推动下，从复兴先秦儒学的立场，大量融摄佛、道二家之学，形成了带有浓厚释道气味的“新儒学”——宋明理学、心学。佛、道二家中，要数禅宗对新儒学影响最大。宋代理学奠基者周敦颐，学禅于当时著名僧师常总及僧寿涯、佛印。明儒罗钦顺《困知记》卷二说：“两程子（程颐、程颢）、张子（张载）、朱子（朱熹）早岁皆尝学禅。”罗钦顺自己亦参禅多年。二程门下

张绎、尹和清、杨龟山、游定夫、谢上蔡等皆从儒入禅、理学家们不仅吸收禅宗的哲学思想，而且效仿其打坐功夫。如《二程语录》说程颐常“瞑目而坐”，程颢常“坐如泥塑人”，并教人说：“患其纷乱则须入禅坐定”，“每见人静坐，便叹其善学”。王守仁亦效禅师，端坐“格物”。理学家虽对佛教多所吸收，但出于伦理观、哲学观上的分歧，对释道二教多“阳排阴附”。

佛教定学也受儒学影响，禅宗之大谈“自性”，与儒学不无关系。曹洞宗用易卦来表示其“五位君臣”，宋元以来，佛教著述中在心性问题上往往融会儒学。

流传于民间的诸家气功，多吸收佛、道二教功夫，一般都混融佛、道。由佛教僧尼所创的少林武功，受禅定的影响，把禅融入武术，如其基本功站桩及“性功罗汉拳”等，讲究“意之所到，气必随之。”少林武功长期以来被推许为天下武林之冠，对诸家武功影响甚深。明清以来，诸家武功都受其影响，强调“内炼一口气，外炼筋骨皮”。医家气功，因理论、宗旨之相近，多受道教影响，但也可以找到佛家定学影响之迹。

就医学来说，藏医的有关理论及治疗方法受密宗影响很深。显然，藏医的理论体系决不是《内经》、《伤寒》、《温病》等古典医籍所建立的理论体系。如《十六品》这一秘典，既属于密宗大圆满功法的范畴，又涉及性学、优生学、种子、闭孕、先后天特异功能、方剂及解毒方，可见密宗与藏医有密不可分的联系。

而中国民间采用咒语治疗疾病（即医用咒的运用）。过去被视为封建迷信，其实这种治疗方法在历代中国民间，即使到现在亦可见到，并非鲜为人知。一般是用咒语加观想，或用持咒所加持的药物、水乳之类，显然，这是密宗功法在民间的实际运用。

民间气功、方术、中医，对佛教定学也有影响，如智顗《摩诃止观》采用中医脏腑五行说，运用于禅定治病，还以民间流行的捶打伤处止痛，咒语治病等为治禅病的一种方法。佛家少林武功、少林气功，更是博采道教、民间及他派武功，气功之长。宋元以来，一些文化水平较低的佛教僧尼，练民间气功者颇多。另一些还俗僧尼则把佛家功夫带入家族，在脱离了宗教信仰约束的情况下，吸收道教、民间气功而自由发展，形成了一类民间自称为“佛家功夫”，而实际上已非佛家正宗的气功。这类气功与佛家或不无渊源关系，但实际上已自成一家。

三、气功热与密宗热的兴起

从本世纪80年代至今，全国练气功者已达几千万人以上，并波及海外。中国的气功热使千百万人通过传统的锻炼方法，祛疾治病，强健身心，并实用于医疗、体育、音乐、书法、军事锻炼、教育等社会生活中，更重要的是，气功对于科学哲学领域的巨大冲击、推动。气功修炼的切身体会 and 实际效验，特异功能的神奇事实，促使人们深思身心、心物的关系，重新认识、发掘东方文明的宝藏，探索新的思想方法和科学体系。科学界的有识之士，雄心勃勃地把气功、特异功能研究作为科学革命的突破口，从物理、生物化学、心理学、医学、量子力学、系统论、信息论、控制论等多角度，力图解释气功、特异功能现象、争取在21世纪的人体科学领域中占据领先地位。物理学家钱学森称气功为“当代最高的技术”，主张建立“唯象气功学”等等。中国气功科学研究会理事长张震寰号召通过气功研究，促进辩证唯物主义的发展。气功科学的研究，给中国科学界、思想界带来了一股清新的朝气。

“气功”一语，最近才在中医治疗中成为常见的术语。其原指调制呼吸之气的“服气”一类炼养功夫，即吐纳导引之类。近代以来，“气功”作为一种炼气功夫，流传于武术、医药界。炼气之“气”按道教观点，非但指呼吸之气，更重要的是指作为生命动能及万物始源的“元气”。在现代气功热中，随着人们对气功的认识不断深化，“气功”所涵括的范围，实际上十分广泛，从练功中有调息及内气效应的角度看，“气功”可以把佛、道、儒诸家的修炼功夫及印度瑜伽等都包括在内。近几年来，气功界对气功的认识逐渐统一到以控制心意为主导上来。

气功热也打开了一扇使人们重新认识佛学的窗口，吸引人们去欣赏佛教的家珍——佛家密宗功法。由于密宗气功的发掘和流行，使过去传统气功由单一的身体锻炼发展到身心并炼、性命双修，这无疑是开辟了气功事业的新天地。目前不少气功爱好者，气功师和科研人员正在“龙宫探宝”，其中以藏传密宗功法最受气功界重视。1988年2月，中国气功科学研究所所属藏密气功研究会在北京成立，标志着佛家功法的密宗进入科学园地。

由于密宗功法主要是论述高深定境与上乘功法，其历史悠久、体系庞大、理论精深，对高水平的气功师和气功人体研究者来说，尤具参考价值。气功练到一定程度，百尺竿头更进一步依何法则？密宗功法早有四禅八定，九次第定等逐级升进之说。虽说此解答亦非绝对正确，但其间有值得学习、探究的地方，这是毫无疑问的。

四、密宗与大小乘佛教的关系

就佛教的发展来说，大致经过了小乘盛行期、大乘盛行

期、密乘盛行期三个阶段。定学发展也与这三个阶段相应，从小乘佛教禅法发展到大乘佛教禅法，从大乘佛教禅法发展到密乘瑜伽。

第一阶段小乘佛教盛行期（从公元前5世纪到公元1世纪），佛教定学基本上墨守释迦牟尼的遗训，受他派之学影响不大。释迦逝世百年之后，佛教虽分为20个左右的部派，各派在有关教义与戒律的某些问题上存在分歧，但在禅定方面无多差异，佛教称这一时期为“正法”阶段，精勤实修者很多，不断有人深入禅定，乃至证得阿罗汉的果位。

第二阶段大乘佛教盛行期（公元1世纪到7世纪），佛教教义有了革命性的进展，出现了马鸣、龙树、无著、世亲、陈那等所谓的“法门龙象”，他们受当时正在复兴的婆罗门故哲学的刺激，适应时代思潮，把佛教教义进一步深化。佛教定学在这一阶段亦有长足的进展，除继承发扬小乘佛教禅法外，还出现了多种大乘禅法，禅定的理论建立在更为精致的哲学基础之上。这一时期高度成熟化的佛教定学，对印度婆罗门教及其他诸家的瑜伽都有深刻影响。

第三阶段密乘盛行期（公元7世纪至13世纪），印度婆罗门教复兴，婆罗门教诸派渐趋融合，印度教因适应印度传统的民间信仰及维持种姓制度的需要，盛行于世，对已呈衰落之势的佛教形成强大压力，促使佛教进一步吸收、融合，改造印度教，尤其吸收、改造印度教的密宗，形成佛教密乘（又称金刚乘、果乘、真言乘）。佛家密乘亦随印度教瑜伽的发展，从一般的真言密法发展到重修气、脉、明点及男女双修的无上瑜伽“时轮乘”。从瑜伽和气功学的角度来看，无上瑜伽在理论、方法上都最为发达，可谓佛教定学高度发展的产物。

密宗从大乘佛教分化出来，更注重修习生理。密宗就其在