

藏密金剛禪

● 林淑华 何晓新 著



(京)新登字 083 号

藏密金刚禅

林政华 何晓新 著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

201×160 1.32 4印张 2插页 55千字

1993年6月北京第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数1—1,666册 定价3.45元

ISBN 7-5006-1345-2/C·106

目 录

第一章 藏密源流.....	1
一、密宗的历史与特点.....	1
二、藏密的历史与特点.....	3
三、从气功学看藏密的修持方法.....	5
四、藏密的流派.....	9
第二章 藏密金刚禅气功.....	11
一、金刚圈与金刚禅境.....	12
二、金刚禅气功与人体生理.....	15
三、藏密三脉七轮说与经络系统.....	18
四、声法的作用与科学研究.....	22
五、藏密金刚禅功法特点.....	27
六、心法与功德的修持.....	32
第三章 动 功.....	40
一、预备式.....	40
二、起 势.....	40
第一节 托天式.....	41
第二节 合掌式.....	46

第三节 运掌式	48
第四节 开门式	54
第五节 运禅式	57
三、陀罗尼(动功)总的要求	61
第四章 静 功	63
一、桩 功	63
二、金刚禅形桩	63
三、金刚罗汉桩	64
四、金刚罗汉托天桩	66
五、睡功与坐功	68
第五章 收 功	74
一、引火归源	75
二、调制脐轮	75
三、雏鹰展翅	76
四、疏阳三法(辅助功)	76
第六章 练功的注意事项	83
一、练功时间	83
二、练功的方位	83
三、练功地点	85
四、练功注意事项	86
五、练功禁忌	87
六、练功“出偏”及其防治	89
附 录	91
三脉七轮与穴位图	91

学员练功体会及部分病例·····	93
有关藏密金刚禅气功及林淑华传法上师的新闻报道···	106
有关单位对林淑华气功外气治病的鉴定·····	109
藏密金刚禅气功学习班效应统计表·····	113
潍坊医学院气功科研实验组对藏密金刚禅功进行的 科学研究·····	115
天津市弱智儿童气功班小结(节选)·····	116

第一章

藏 密 源 流

我们伟大的祖国自古以来就是一个统一的多民族国家。在九百六十万平方公里国土的西南方，有一块被称之为“世界屋脊”的雄伟壮阔的高原，这就是举世瞩目的青藏高原。勤劳，智慧，勇敢的西藏人民，世代生活在这片热土之上。他们与华夏各民族人民共同创造了灿烂辉煌的中华文化，并写下了自己悠久的历史。

西藏在历史上曾是一个高度政教合一的封建社会，所以它的政治、文化、艺术、科学技术、生活习俗等无不和宗教紧密地联系在一起。然而，西藏地区的宗教传统又是与印度佛教，尤其是佛教密宗一脉相承，密不可分的。藏密气功属于密宗中的修持方法，所以学习藏密气功，不可不了解密宗以及藏密的历史。

一、密宗的历史与特点

佛教起源于古代印度(公元前六至四世纪中叶)，此时相当于我国历史的春秋时期。它经历了原始佛教时期(公元前六至四世纪中叶)，部派佛教时期(公元前四世纪中叶至公元

一世纪中叶),大乘佛教时期(公元一世纪中叶至七世纪)而发展到最高阶段密教时期(公元七世纪至十二世纪)。密教也称密宗,是佛教和婆罗门教,印度教相结合而产生的一种宗教形态,其中主要是融合了婆罗门教中的哈扎瑜珈而形成的。在释迦牟尼创立佛教时,他反对当时流传于印度民间的咒术、密法等原始信仰,后来由于佛教逐渐发展壮大,不少信奉咒术密法的婆罗门教徒也加入了佛教,从而对佛教产生了影响。直到公元四至五世纪时,由于印度教的发展,更加迫使大乘佛教开放门户,广为吸收其它教派的东西。到公元七世纪初时的印度社会,密宗已比较兴盛了。八世纪初密宗南传到印度南部,这时已具有了大乘佛教的全部教义,八世纪后半期,又传播到东印度,后又分化为金刚乘和时轮乘。至此,密宗形成了它的全部形态。

密宗重视承传、密咒、真言以求即身成佛。密宗让人们皈依“佛、法、僧、上师”四宝。上师居四宝之首,学习密宗必须随师传授,没有上师的传承便无法得到修持的要诀。在修持中,从初皈灌顶到金刚上师,都有严格的修习程序,不可逾越。

密宗(Tantra)又称为金刚乘、真言乘、持明乘。其主要经典为《大日经》、《金刚顶经》与《苏悉地经》。修持方法分为:

密宗	{	作部	{	{	无上	
		行部				
		瑜珈部				外: 马哈瑜珈(生起次第)
		无上瑜珈部				内: 阿努瑜珈(圆满次第)
			密: 阿的瑜珈(大圆满)		无上之总持(共十八部)	
					总持之总持(心中心)	

密宗修持除要经上师传授外，还使用所谓：“身、口、意”三密相应的修持方法；“身密”就是修持者按所归仰的佛，菩萨（本尊）的姿势而坐，手结成他们的“手印”（手部的特定姿势）。“口密”即口中诵念本尊的真言。“意密”心观本尊的形像或特定的真言梵字。按密宗的说法，依据三密相应长久修持，则修持者的身、口、意渐渐就会转变为本尊的身、口、意，这样就达到“即身成佛”的目的。

密宗修持更为特殊的是极为重视对修持者进行“灌顶”，未经灌顶者，不得听闻，学习密法，也不能翻阅密宗典籍。灌顶除了其宗教内容以外，主要是上师对修持者进行气功外力“加持”（即由上师将功能信息，直接输送给弟子，即时得功）。在不同的修持阶段，要进行多次不同的灌顶加持，被加持者功力可以很快提高。

二、藏密的历史与特点

藏密来源于印度佛教密宗，但在长期的发展中又具有自己的特点。据史籍记载，印度密宗从公元八世纪就正式传入我国唐朝，唐开元年间，印度的善无畏，金刚智，不空三位密宗大师来中原传法，从而开创了我国汉地佛教的密宗（真言宗），史称：“开元三大士”。真言宗又称之为唐密，但真言宗只吸取了密宗中作部和行部的内容。以后密宗在汉地没有得到很大的发展，到宋朝时便已衰落了。只有当时在中国学习的日本弘法大师空海将密宗传入日本（奈良时代），称为真言宗，又称

之为东密。东密也只接受了作部、行部和瑜珈部，没有接受无上瑜珈部。

我国西藏地区于公元七世纪的吐蕃王朝(松赞干布在位时期)，从印度、尼泊尔和中原汉地两个方向传入密宗，但当时只在王宫贵族中产生了影响，直到赤松德赞时期(公元七五五至七九七年)，印度密宗的莲花生大师来西藏弘法，才正式形成了藏密。在历史记载的藏传佛教前弘期(公元七世纪中期至九世纪中期)，密宗已传播到西藏民间，并且已带有地方特点。此时，翻译了许多作部、行部和瑜珈部的密典，但无上瑜珈部密典尚未得到翻译，所以无上瑜珈部并不发达。

从西藏佛教的后弘期(公元九七八年)开始，无上瑜珈部才开始得到很大的传播。此时西藏佛教也逐渐形成了不少教派，如宁玛、噶举、萨迦、格鲁等，每个教派分别有自己所侧重的密宗教法。从此，密宗的香火在西藏佛教中一直绵延不绝，日趋旺盛。

特别需要指出的是：自公元六世纪至十二世纪，印度地区的佛教遭到毁灭性的打击，许多密宗大师纷纷逃亡到西藏和尼泊尔地区避难，这样在客观上又对西藏密宗起了推动促进作用。佛教在十二世纪末的印度就已灭亡了，正是由于这种特定的历史原因，唯有西藏密宗中保存了密宗的全部内容，并且得到进一步的发展。

西藏密宗自公元十三世纪后，陆续传到蒙古，不丹，锡金，尼泊尔等国。近代以来又传入到欧美许多地区，引起了许多有关机构的重视与研究。

藏密的修持特别重视无上瑜伽部的内容，该部的理论与修持方法和其它三部有明显的不同。它特别重视修身练气，并提倡双修。此部的内容在元、明、清三代仅在皇宫内庭传习，汉地很少传播。直到民国初年，西藏的诺门罕多杰拔尊者来内地传授了生起次第法门，以后又有西康的诺那呼图克图（宁玛派32代传人），传授了一些无上部的密法，再后西康的贡噶呼图克图等先后到内地，沿海地区传授了无上部的精华。这些大师在传法的同时，又与内地的学者们一起翻译了一些无上瑜伽部的经典，从而给我们留下来不少宝贵的资料。

三、从气功学看藏密的修持方法

藏密属于宗教范畴，这是不言而喻的，但由于它特别注重对身体的修持，所以，从它所达到的实际效果——健康长寿与潜能的开发，以及它具体的修持方法来看，还是有相当的科学性和很高的研究价值。对我们广大的气功爱好者来说，所要学习和研究的正是这些行之有效的健身益智法门。

我们平常所说的“气功”一词，实则出于传统的道教养生术，一般是指“服气”一类调制呼吸的修练功夫。近些年来随着气功在人民群众的普及与气功科学研究的发展，气功界对“气功”一词的含义概括为：“通过内向性运用意识的锻炼（调心），增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力，以达到身心和谐，天人合一”。

我们考察佛教学说中，很难找到相当于“气功”一词的术

语，但只有在藏密的无上瑜伽部中可以找到诸如“宝瓶气”、“炼气”等蛛丝马迹。是不是佛教中不存在类似气功的修持方法呢？从气功学的角度看，答案肯定是存在的。例如佛教中的“禅定”，从它达到的客观效果——强身健体、益智生慧，无疑和气功是相同的。虽然二者的修练目标并不一致。但佛教中的修持法门早已被气功界列为中国传统气功的“佛、道、儒、医、武术、民间”六大家之一。

藏密，我们撇开它的宗教成分不谈，由于它极为重视对身体的修练，毫无疑问地包含了更多属于气功修练的实质性内容。譬如密宗中“瑜伽”一词（梵文 yoga 的音译）在佛典中被译为“相应”，即指调控自己的身心使其与某种东西相应（相合一）。实际上“瑜伽”是古代印度对自我调制以锻炼身心功夫的通称，这与我们中国“气功”一词的含义最为相近。印度最古老的知识传统称为吠陀（VEDA），距今约已有五千年以上的历史，瑜伽学派就是源于吠陀的一个流派。据考古发掘证明，公元前三千年左右，在印度河流域一带已有瑜伽流行。佛教的创始人释迦牟尼在出家之初，也曾从师瑜伽行者阿罗罗·迦多摩等人修习过瑜伽，并达到一定成就。至于佛教中的禅定之学则始终是在与婆罗门教瑜伽等派别的相互影响中发展的。密宗同印度教瑜伽更是密切相关，随着印度教的发展，佛教密宗也日益重视修持气、脉、明点以及“无上瑜伽”了。从气功学角度来看，无上瑜伽在理论与方法上堪称为最发达最成熟的气功术。

藏密无上瑜伽称人所不能眼见的微小生命能量为“蒲拉

那(Prana)”，相当于气功中的气，此种气共分为五种，即：

持命气(Prana)，蓝色，为人从生至死的生命之本。

下行气(Apana)，黄色，其功用为推动身体一切废物的排泄。

上行气(Udana)，红色，作用为引气上升，维持上半身所管的饮食、语言、思维等功能。

平住气(Samana)，深绿色，功用为推动消化与吸收。

遍行气(Vayana)，白色，其气遍行于全身，维持肢体运动的功能。

这五种气分别归属于“空大、地大、火大、风大，水大”，又分别配东、南、西、北、中五方。这些对气的论述不但有气功实践的依据而且也可以和中医、道教、现代气功学说相互参证，从而深化了对气的认识。

藏密又认为人的身体内部是由许多气脉所构成的，脉(nadis)是人身中气血运行的通道，类似于中医学说里的经络系统。一般的说法人身内共有七万二千条脉，其中重要的有一百二十条，这些脉中还有主要的二十四条，而对瑜伽修练者来说，更为重要的是左、中、右三脉(见第二章)。这三脉与中医、道教中所说的任脉、督脉，中央黄道等有相似处，但不完全相同，中脉是在人的脊柱髓腔中间，比任、督、冲脉更粗大些，对生命能流的输送作用更强，从而修练的效果也应该更为显著。

藏密将沿中脉在身体的不同位置所形成的脉轮为修练时观想的部位。脉轮(chakra)一般分为七轮，即从上至下依次

为：顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、生殖轮、海底轮（见第二章）。这脉轮之说略相当于道教气功中的三丹田及有关窍位，它们在藏密气功修练中有着重要的作用。

此外，除以上所说的气、脉轮，还有藏密中更为特殊的明点之说；明点（binda）是指人体生命能量的凝聚点与水液。明点的种类很多，大约分为三类：

离戏明点，既无法用概念来表达，无法以意识加以分别的明点，它是人体精神的精华。

错乱明点，是一般人身中所具有的、由无意识的身心活动而产生的。其中又分成不坏明点、咒明点、风明点三种。不坏明点为人生命及意识的根本，来自父母精血的本原，不坏明点在中脉内移动。咒明点，是指修金刚诵法时，在脉轮内所观想的明点。风明点，是在修宝瓶气等功法时，观想气上升下降，凝结而成的明点。

物明点，是有形质的水液。其中又分为净分和浊分。净分是来自父精的“白菩提心”与母血的“红菩提心”。浊分又有浊中之净分，即为饮食精华所化生而成的精血津液与男女精血中被身体所吸收的部分。浊中之浊分为身体排泄的各种废物；如尿、汗、涕等。

对于这些明点，我们可以概括地认为，它们是人体的各种体液和生物物质。有些则和道教养生术中的“精”类似。在无上瑜伽部的修持中，以物明点的红白菩提心为修练之根本，其方法类似于道教内丹术中的“炼精化炁”。

另外，藏密中还将人的身心细分为粗身，粗心；细身，细

心；最细风心，最细风三层。这在指导修练中是很重要的，就不一一繁述了。

从以上藏密关于气，脉，轮，明点等的论述中，可以看出藏密的气功修持是有其坚实的物质基础和相当的人体科学知识的，而不是什么迷信，这些都需要我们运用现代生命科学与气功科学的知识去深入实践，认真加以研究。

四、藏密的流派

西藏密宗在其悠久的历史发展过程中形成了许多流派，它们各有其所侧重的修持方法。了解一些这方面的知识，对学习藏密各家功法也无不有益。现分述如下：

1. 宁玛派(红教)：宁玛派是西藏佛教中历史最悠久的一个教派。“宁玛”有两个意思，一曰“古”，二曰“旧”。所谓“古”，就是说这一派的教法，是从八世纪来藏传法的莲花生大师那里传下来的，比其它各教派约早三百余年。所谓“旧”，就是宁玛派所传承的密典均是吐蕃王朝时期所翻译的，不同于后弘期所译的新派密典。宁玛派最高修持功法是“大圆满”，为该派所独有。因为他们以太阳譬喻为该派的“正大光明性德”，而且传法时都穿红色衣服，所以俗称之为红教。

2. 噶举派(白教)：“噶举”意为佛语传承，这一派遵循口耳相传的传授方法。因该派祖师玛尔巴等在修持时均穿白衣，所以又称为白教。该派的修持功法是“大手印法”，先从修习“拙火定”入手，当修练到可以身穿单衣抵抗严寒时，方可进

一步修习其它功法。

3. 格鲁派(黄教):于十五世纪初时由宗喀巴创建,后来逐渐发展为藏密的主要教派,并掌握了西藏封建社会的政教大权。因宗喀巴和该派头戴黄帽,所以又称之为黄教。宗喀巴在藏密发展史上是一个重要人物,他精通佛教的显密理论,对显密的禅定之学多有所阐发。该派继承了除宁玛派“大圆满”之外的各派密法,主张先显后密,渐次修证。所传的密法为“大威德金刚”,“时轮金刚”法。

4. 萨迦派(花教):因该派的主寺建立在萨迦地方而得名,再则,该派的寺院墙上都刷有红、白、蓝三色条纹(有甚深之含义),所以俗称之为花教。据传该派的创始人是卓弥·释迦意希与贡却杰布。此派显宗所传教法主要是“道果法”,密宗的修习大法为“大圆胜慧”。

5. 本波教(黑教):该教派为西藏早期的原始宗教,后与佛教有所融汇。本教在西藏自成体系,他们的经典基本是将佛经内容改头换面所形成的。在修持方法上多是西藏民间的一些原始方法。

第二章

藏密金刚禅气功

“藏密金刚禅”气功源自藏密宁玛派的一门功法。解放前西康的贡噶呼图克图与诺那呼图克图来内地避难时，传与四川宝龙寺主持净悟上师，以后净悟上师又亲传给智及上师。过去该功法一直秘不外传。文化大革命后，随着气功健身运动在全国的兴起，智及上师才将此功法公开。目前全国各地已有数万人学习了本功法，经广大群众的实践表明，这套藏密功法在强身健体，驱病治病，开发潜能等方面有着殊胜功效。

“藏密金刚禅”气功原名“少林金刚禅”自然门气功，是该门“外相”技击，“内相”禅修两大翼之一，是我国气功中罕见的藏密功法流派。

“藏密金刚禅”（以下也简称为金刚禅）功法的特点是：动静相兼，无需意守，易学易练，老少咸宜，功效显著，安全可靠。

金刚禅气功的初级功法，能有效地调整人体三脉七轮的气机运化，对多种疾病具有较为显著的疗效（见附录），而且容易开发出多种潜在功能。实践证明，本功法收效虽速，但又是非常安全可靠的。

目前公开的是金刚禅气功第一节实法：“陀罗尼”（陀罗尼是总持的意思，又是真言的别名）。陀罗尼是动、静功，也是初

级功的总法，我们也称之为“总持”，总持就是总概括的意思。它属于沉精存神法门，以空静为得圣。

陀罗尼动功共分为五式，即：（1）托天式，（2）合掌式，（3）运掌式，（4）开门式，（5）运禅式。

陀罗尼静功共分为三大形桩，即：（1）金刚禅形桩，（2）金刚罗汉桩，（3）金刚罗汉托天桩。

陀罗尼动功可以起到校正纠偏的作用，也能启迪真言发声，校正声法的不准，从而具有护功护法的效果，这是与别的气功功法有很大不同的地方。陀罗尼静功能够很快激发人体的内气，调整脏腑的功能，并可以自我发放外气，进行回授，营养全身。

一、金刚圈与金刚禅境

佛教哲学认为：“一花一世界，一叶一如来”，它表明了一种天人一体，不可分割的自然观。“天”即是大自然，大宇宙，人体则是一个缩小的微宇宙，它时刻受到大自然活动的影响，同大宇宙的生命韵律息息相关。在我们中国的传统文化中，古往今来许多圣贤都提倡过“天人合一”的系统观，甚至将追求万物化生本源的“道”，视为人生崇高的目标。

在金刚禅气功中，用金刚禅的⊕符号代表人生的终极目标。这个符号也称之为“金刚圈”，它是由佛教中的万字咒，在旋转运动中，逆时针方向转动而形成的。金刚圈代表吉祥如意，完美，大宇宙，总的一切法。金刚圈实际是立体的八卦图