

佛门秘术集萃

密宗气功修持法要



刘静平 主编

陕西科学技术出版社

密宗气功修持法要

主 编 刘静平

编 者 王志义 刘 渺

章 枫

陕西科学技木出版社

密宗气功修持法要

刘静平 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省新华书店经销

陕西省地矿局测绘印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 13.75 印张 2 插页 30 万字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7—5369—0828—8 / R.246

定 价: 6.00 元

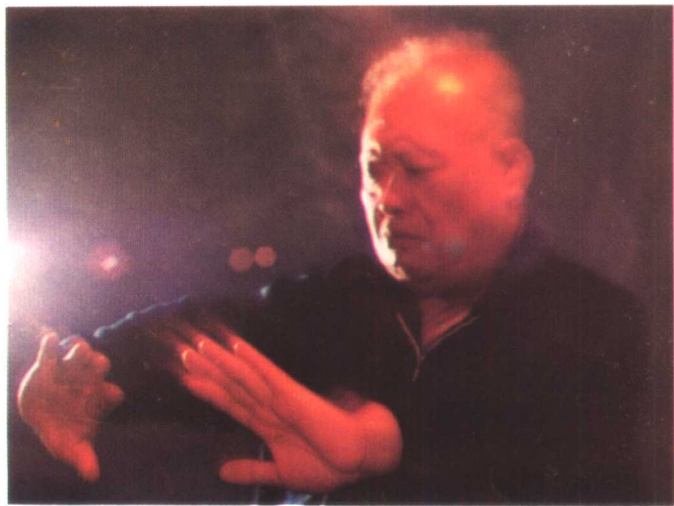


大日如来像

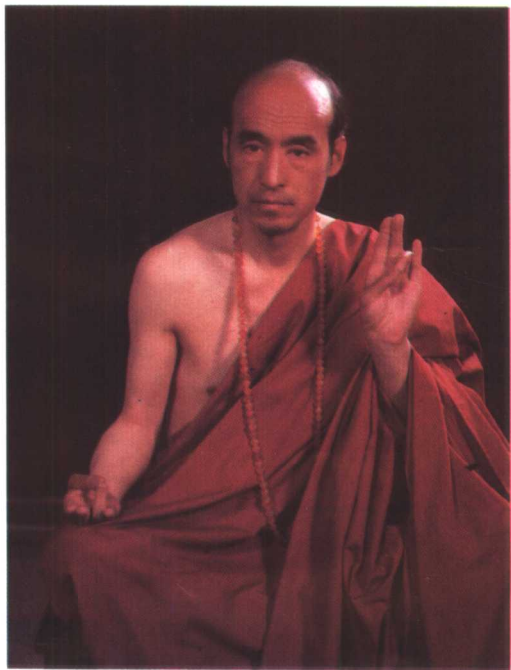


如意轮观音像

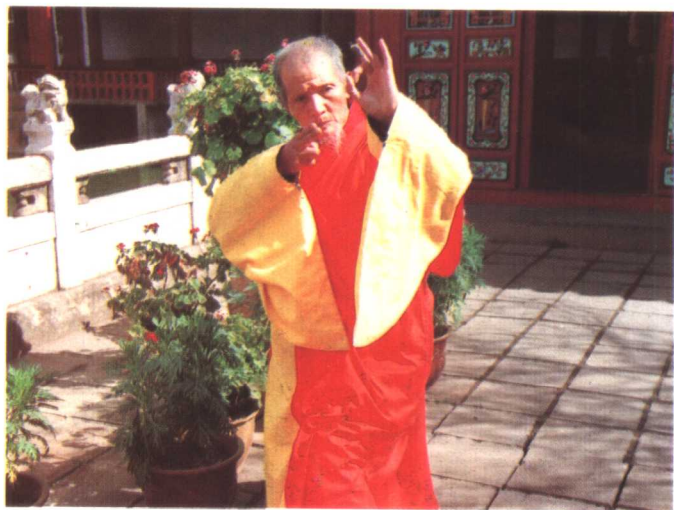
气功师姜立中



气功师刘兆麒



气功师彭长春



气功师陈林峰



编选说明

密宗气功，方法奇特，功效非凡，特别是在激能增慧，开发人体特异功能方面独辟蹊径，自古及今成就不少奇人异士。因此，这一古老而神秘的东方瑰宝，已经引起了气功界诸多专家学者以及广大爱好者的关注。越来越多的人希望了解、学习、研究密宗气功修习法门，希望从中汲取有益的营养，融汇贯通佛、道、儒诸家之说，探求更为上乘的气功锻炼方法。为此，我们选编了此书。

本书以功法为主，共收入佛教密宗各派修持功法数十种，手印图 160 余幅，真言若干。同时还选入部分近年来有关密宗气功方面的论述文章，供大家学习研究时参考。

密宗气功历来心口相传，师承严密，而又派系纷杂，方法迥异。因此，所选功法纷呈诸家之言，难免互有雷同或牴牾之处。我们以为法无定法，异曲常有同工之妙。故对所选之文一般只作体例、名词、音读

等编排方面的统一，而对具体的功理功法，则仍依作者原意刊出，保持各家山门的本来面目，以期百花齐放繁荣学苑，于异彩之中现芳英。相信读者自会比较、鉴别、吸收、宏扬。

人类对气功奥秘的认识，仍处于唯象阶段。对密宗气功的法理妙旨，亦处于探索之初。我们期望，本书的问世能为有缘步入密宗之门的人士提供一本较为全面的功理功法参考书。然而，由于时间仓促，条件有限，仍有许许多多密宗秘法散落于民间闾里，虽熠熠生辉而无缘问世。握笔付梓，终感遗憾。更愧学浅才疏，拙编难免有纰漏之处，切盼各位同道指正。

编者

目 录

功 法 篇

密宗手印功	姜立中 (3)
坐式手印功	(7)
站桩手印功	(23)
马步手印功	(40)
金鸡独立手印功	(58)
四部秘功	(73)
密宗长春功	彭长春 (86)
炼气大法	(87)
太阳神功	(90)
月亮神功	(95)
五行金刚掌	(96)
神仙一把抓	(100)
四大天王弹琵琶	(102)
黄庭按腹功	(103)

十八罗汉拜观音	(105)
六阳眼睛功	(120)
密宗气功修持	巨 赞 (123)
藏密气功修习六法	刘兆麒 (130)
三业清静观行功	(133)
莲师吉祥长寿功	(141)
宝瓶气	(143)
九节佛风	(146)
法轮常转功	(149)
大圆满功法	(151)
大手印功	陶秉福 (158)
专注诱导入静法	(162)
不专注诱导入静法	(164)
调息诱导入静法	(166)
五种密法	(170)
大手印	桂 明 (188)
对斗明星道	王知刚 (195)
光 功	徐 岱 (199)
五轮操	(200)
沉浸光明	(202)

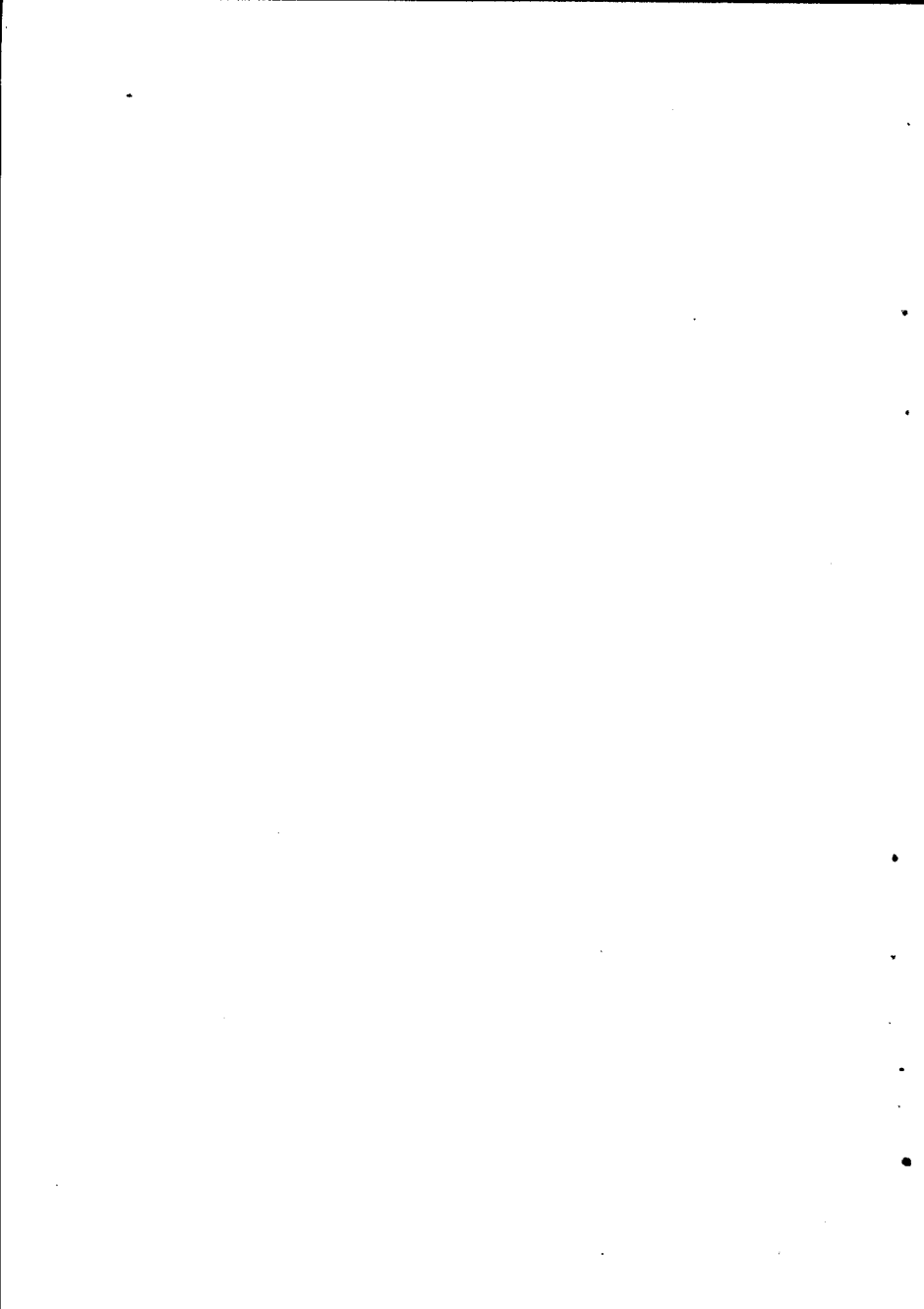
沐浴排浊	(203)
纳音导引	(204)
开 顶	(205)
一字兰天	(206)
观音六字真言功	刘兆麟 (208)
嘛呢筑基功	(209)
嘛呢禅功	(221)
宁玛慧能功	魏胜利 (232)
唵蓝功	赵春华 (242)
摄心播种功	(244)
五轮相通功	(246)
灵光显化功	(248)
开顶意通功	(249)
灵热功	容右钊 (252)
藏密白教专注瑜伽法要	邱 陵 (260)
专注无气息物体之瑜伽	(261)
专注有气息物体之瑜伽	(263)
不专注物体之瑜伽	(264)
专注瑜伽最后安止境	(267)
三密气功	陈林峰 (268)

金刚瑜伽母拳法	兰仲明 (316)
发声法	(317)
六字真言法	(322)
静 功	(326)
五台山密宗气功	鲁忠民 (330)

文 论 篇

密 宗	高观如 (337)
密宗气功	巨 赞 (345)
藏密与藏密气功	吴 中 (355)
藏密厄言	袁鸿寿 (361)
藏密红教略说	邓述枯 (366)
密宗三密	邱 陵 (373)
藏密气功中的脉轮气学说	宝音图 (378)
藏密释疑	索朗顿珠 (384)
三密气功十八道次第简述	王知刚 (389)
西藏密宗内功科学观	牛实为 (393)
修习彻却脱噶之体验	根 造 (399)
藏密气功与道家气功的比较	苏文木 (405)
咒学种种	小 河 (411)

功 法 篇



密宗手印功

姜立中

手印为密宗三密之一。上师在传法仪式上因人而传，每次只授一个手印。作者长期研习密宗，这里介绍了坐、站、马步、金鸡独立四式共73种手印功法，长期练习待气充实后可达手印放光之境界。此外，作者还首次披露密宗之秘四部：金刚心法、上师相应法、本尊相应法、五大金刚法，皆为密宗高级功法，极为珍贵。

密宗修持非常重视身体的姿势和手势的变化。这里介绍的密宗手印功，一切桩势皆来自佛像（梵像，即佛的练功像）的坐、站、动、止四仪。此功一向在寺庙内师徒秘密传授，得气快，能量强，有病可治病，无病可强身，系佛门高级功法。

密宗认为，人的身相本来与大日如来一样没有差别，但众生之所以不能成佛，原因在于身、口、意三业不与如来相似之故。故以手结密印，身眼臂足等姿相辅之，即与羯摩曼荼罗符号相应，而成为如来的身密。口念真言陀罗尼，即与法曼荼罗符号相应，而成如来的口密。心观本尊法相，即以三昧耶曼荼罗相应，而成为如来的意密。此即意与身合，口与意符，身与口协三业相应。手结密印为三密之一，故曰：无印不成佛。所

有手印都是前人练功的验证。手结印练功气感很强，且在较短时间内就能练出成效，所以东密西密都非常重视以手印练功。只要对每个手印都持之以恒，用三密相应的方法练下去，等气在自身充实后，再运至全身从指端放出，就会全手印发出气光。继续坚持不懈，不但练气，同时练意，在练功时就能看到本尊的法身光亮透澈。亲临这一片光明的境界中，视返己身，同样光明透澈，全身发出慧光。当然，这些都是根据各人的智慧大小来决定。

手印既为本功的基础，故应先了解手印、手印与经络的关系。

手印，即手在练气功中的各种姿势。下面的手印图（图1），标明了十指的专门称谓。左手叫慈念手，又名止手、三昧手。右手叫悲念手，又名观手、般若。两手各称金刚掌。十指

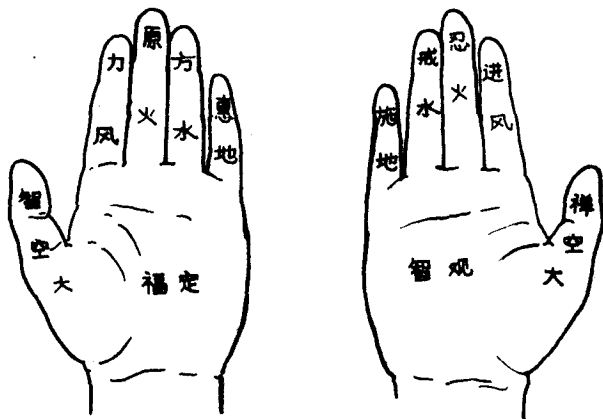


图 (1)