

藏密无上瑜伽修持指要(一)

# 明灯集

张伟杰(图丹·班玛华丹)

广东省气功科学研究协会  
藏密无上瑜伽功法研究会

敬礼

诸位传法上师!

密宗秘法

最重师承

密无师承

窃法无益

张伟杰(图丹·班玛华丹)

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 前言 .....                    | 1  |
| 第一章 脉轮医解 .....              | 2  |
| 一、人体三脉和神经系统 .....           | 2  |
| 二、人体七轮与内分泌系统 .....          | 11 |
| 第二章 梦中说梦——“梦观成就法修持指导” ..... | 19 |
| 一、深睡状态与超觉状态 .....           | 19 |
| 二、八识与梦 .....                | 20 |
| 三、佛法对作梦原因的论述 .....          | 21 |
| 四、佛法八识 .....                | 23 |
| 五、修梦大法中的各种过失对治法 .....       | 25 |
| 六、修练睡功话失眠 .....             | 26 |
| 七、驱除恶梦 .....                | 28 |
| 八、人人有梦 .....                | 30 |
| 九、梦是否真的很灵验 .....            | 34 |
| 十、净梦法与业力 .....              | 35 |
| 十一、睡眠定与睡姿 .....             | 45 |
| 十二、梦与潜能开发 .....             | 47 |
| 十三、国外通过梦的训练使自己获得超能力 .....   | 49 |
| 十四、灵魂出壳与梦游大法 .....          | 51 |
| 十五、睡梦疗法的高级境界 .....          | 58 |
| 第三章 神通法与开悟——神通预测法修持指导 ..... | 59 |
| 一、神通法导言 .....               | 59 |
| 二、明体心识与预测 .....             | 65 |

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 三、四臂观音预测法与修心 .....      | 68        |
| 四、观光预测法与白骨观 .....       | 70        |
| 五、念珠净心观与自性光明 .....      | 73        |
| 六、关于“结印开莲法” .....       | 75        |
| 七、日光内运法的要点 .....        | 76        |
| 八、观想成就的关键 .....         | 77        |
| <b>第四章 预防传染病法 .....</b> | <b>80</b> |
| 一、五行护身法 .....           | 80        |
| 二、火头金刚解秽气法 .....        | 81        |
| 三、睡眠护身法 .....           | 82        |
| 四、清净法界法 .....           | 82        |
| 五、文殊菩萨护身法 .....         | 83        |
| 六、药物预防法 .....           | 84        |
| 附：藏密无上瑜伽系列功法学习班 .....   | 85        |

## 前 言

我在广东省气功科学研究协会的大力支持下，推出了梦观成就法、神通预测法、辟谷与康复法的面授、函授。学员在修持过程中，提出了许多关于理论和修持等方面的问题。针对这些问题，我结合多年修证的体会，写下这些修持指导，整理成册，作为修持指导的第一集，献给大家。在这集修持指导中，有理论、有功法，都是教材中所没有的重要内容。也多是密法理论、学员疑问和修证经验的结合，有助于学员加深对功法的理解、掌握功法的特点，在修持藏密无上瑜伽的过程中，将起到至关重要的作用。希望大家在阅读本集时不要走马观花、一略而过。看似平常的一句话，却包涵无限的深意。真要抓住了、悟透了，无论是在领悟上，还是修持的境界上，都会有相当大的提高。心法传给你，要靠你自己不断地参悟、修证。本集的内容是对教材起到画龙点睛的作用。名为“明灯集”，作为修持路上的指路明灯，引导大家彻悟宇宙人生的真谛，进入大彻大悟、自在无碍的大圆满境界。

# 第一章 脉轮医解

## 一、人体三脉和神经系统

### (一) 人体三脉

中脉，从海底轮（尾骶骨下端）开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮后，向前弯曲，直通两眉之间眉心位置，所以眉心又是各种宇宙能量进入人体的通道。通过修持，将中脉位于顶门处的通口打开，成为宇宙能量进入体内和人体识神冲出人体的最佳通道。

从生理功能上讲，中脉位于人体脊椎之前并上通入脑，中脉的修持，直接为人体的脊椎和脑提供能量，并且进行刺激，使脊椎和脑的功能得到锻炼和提高。脑和脊椎是人体的神经系统，脑和脊椎管内的脊髓是人体的中枢神经，脑的表面附有 12 对脑神经，脊髓两侧又连结 31 对脊髓神经，并分出内脏神经，三者构成人体的周围神经系统。

左右二脉通于人体的左右两个鼻孔，上行入脑，夹中脉下行，至平行于脐下四指处的生法宫位置，与中脉会合，其中左脉为水脉，属阴，所以又称太阴脉。右脉为火脉，属阳，又称太阳脉。

左右二脉位于脊椎前中脉的两侧，从生理功能上讲，二脉与内脏神经的交感神经和副交感神经对应。左脉主管副交感神经，右脉主管交感神经。

人体三脉，管理人体的全部神经系统，通过瑜伽的修

持，就可增强人体神经系统的功能。

## (二) 人体神经系统

### 1. 人体神经分类

藏密瑜伽三脉，主管人体的神经系统。神经系统分为中枢神经和周围神经两部分。

中枢神经包括脑和脊髓。

周围神经包括脑神经 12 对和脊神经 31 对。中枢神经和周围神经都含有躯体神经和内脏神经。躯体神经分布到体表和运动器官；内脏神经分布到内脏、心血管和腺体。内脏神经又包括交感神经和副交感神经。

### 2. 人体神经在体内的位置

#### (1) 中枢神经

中枢神经包括脊髓和脑

①脊髓呈扁圆柱状，位于椎管内，上端在枕骨大孔处延髓相续，下端缩细成脊圆锥，成人在第一腰椎下缘，小儿约在第二腰椎下缘。所在椎管下部，仅有腰、骶神经根所形成的马尾。人体上、下肢神经都从脊髓发出。脊髓前面有前正中裂，后面有后正中沟。在沟裂两侧各有一排脊神经根附着。前外侧叫前根，由运动神经纤维组成。后外侧叫后根，由感觉神经纤维组成。前后根在椎间孔处合成脊神经，穿椎间孔出椎骨管。

脊髓两侧连着 31 个脊神经。每对脊神经所连成的一段脊髓，称为一个脊髓节段，即 8 个颈节、12 个胸节、5 个腰节、5 个骶节和一个尾节。

脊髓和脊柱的长度不等，所以脊髓节段多数与某相同序

数的椎骨不在同一平面上。在成人脊髓下部颈节和上部胸节比相应的椎骨高出 1 节，中部胸节比相应的椎骨高出 2 节；下部胸节比相应的椎骨高出 3 节；5 个腰节位于第 10~12 胸椎范围内，骶节和尾节平对 12 胸椎和第 1 腰椎。

②脑。脑位于颅腔内，分为大脑、间脑、小脑、中脑、脑桥和延髓 6 部分。通常把中脑、脑桥和延髓合称为脑干。

脑的表面附有 12 对脑神经。

## (2) 周围神经

周围神经包括脊神经、脑神经和内脏神经。

### ①脊神经

脊神经连于脊髓，共 31 对，计颈神经 8 对，胸神经 12 对，腰神经 5 对，骶神经 5 对，尾神经 1 对。

脊神经出椎间孔以后分为前后两支。后支一般较细，分布于颈、背、腰、臀部的肌肉和皮肤；前支较粗大，分布也广，分布到颈、胸、腹、及四肢，其中多数交织成丛，由丛再分支分布于相应区域。前支形成的神经丛计有颈丛、臂丛、腰丛和骶丛。

②脑神经连于脑，共 12 对，顺序和名称如下：

嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经。

### ③内脏神经

内脏神经分布于心肌、平滑肌（内脏、血管等）和腺体。

内脏神经分为运动神经和感觉神经，运动神经分交感神



经和副交感神经。

交感神经位于的中枢部位于脊髓第1胸髓节至第3腰髓节段的侧角。周围部主要分布于脊柱两侧，上至颅底，下至尾骨，其余部分分布于脊柱前和脊柱后。副交感神经低级中枢在脑干和脊髓骶段，周围部主要通过有关的脑神经和脊神经分布到所支配的器官。

内脏神经又称迷走神经、植物神经、自主神经和自律神经。

### 3. 人体神经的主要生理功能

#### 脑

脑是由一千万以上神经细胞或神经元构成。每一只神经细胞都有其自己的职责，以某种方式和其他所有的细胞发生联系，脑是一个大的中央“情报机构”，工作起来就象一台极大的计算机。它从外部世界通过眼、耳、鼻、舌等，以及身体自身-内部器官、肌肉等等接受信息，并根据以往的经验 and 记忆决定我们该怎么作。

从佛学来讲，人有六根，眼（眼睛）、耳（耳朵）、鼻（鼻子）、舌（舌头）、身（身体）、意（思想）。世界有六尘，即色（指物质）、声（声音）、香（指气味）、味（指味道）、触（指身体可以接触到的）、法（指宇宙万有），人体六根外对六尘，如眼根对色尘（眼看东西），耳根对声尘（耳朵听声音）等。六根外对六尘，然而只有六根是不够的，六根自己本身并不能产生功能，如单独将眼睛拿出来放在那里，眼睛并不能看到，其它五根耳鼻舌等亦然。要想使六根发生作用，就必须依靠六识。（识指人的思想、意识，

也就是可以思维的心，非指生理解剖所说的“心脏”，佛学把这颗能思维、攀缘、妄想的心称为“妄心”。有了六识后，六根才可以发生本身具有的作用。这六识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。第六识意识指分别意识。

然而，离开了第六识意识，前五识不能单独发生作用，如眼识能看，但只能看到，要想分别所看到的事物的大小、颜色、明暗等等，就必须依靠第六识—意识，其它耳识、鼻识、舌识、身识也是一样，也就是说，前五识一发生作用，第六识也同时发生作用，前五识和第六识是形影不离的。

这里所讲的六识，就相当于人体的神经系统的功能，其中第六识意识，就相当于人体神经系统中的脑的功能，可见脑的重要。

脑是一个非常精巧的器官，而且非常耐用。脑从不休息，象心脏和肺一样。脑控制了所有的自主的反应，还不清楚的机制决定的心脏搏动和呼吸的次数，脑其它的机制控制消化器官、肾脏、内分泌腺以及身体每一部分的功能。

在脑中，血液循环是无比重要的，脑血供给的任何干扰都会给思维和推理能力带来悲剧性的变化。如果脑的各个部分血液循环很好，年龄对思维并无影响。脑需要大量氧气，虽然脑只有整个身体的 15 分之一大小，但它需要的血超过从心脏来的全部供血量的 5 分之一，以保持其良好状态。每一个神经或脑细胞或神经细胞需要丰富的血液供应。如果一个神经细胞被剥夺血液 2 秒，它将停止工作，如果缺血超过 5 分钟，它将死亡。

人脑主要有三个部分—上、中、下，在最下水平，实现

自主机能，是控制心率、呼吸深度和频率、体温等等的力量。

中间部位脑子的作用象一台复杂的交换机，它接受全身来的信息，将它们分门别类，然后送到高一级水平。

上部脑子或大脑皮层，接受这些印象，对其中的情报信息加以处理，大脑皮层中包含了使我们能够思维、推理，并抽出合理结论决定的细胞。

脑本身由一种叫灰质，和另一种叫白质的神经组织构成，灰质包含神经细胞，白质包含神经纤维。神经细胞和神经纤维在一起形成神经元。如果细胞死亡，神经纤维也死亡，反之亦然。

神经纤维把不同的细胞相互联起来，并可包含许多分支。脑中传入或传出纤维的总数估计为 2 亿。细胞间的内部联系几乎是无法计数和想象的。

在藏密瑜伽的脉轮学说中，脑部有人体的顶轮和眉心轮，顶轮又向下分出 32 条脉，通向脑中各部，三脉又都通过脑，通过修持，可加强脑的功能。另有医学科学家研究发现，人脑的细胞，在正常人一生中只利用了  $1/4$ ，尚有  $3/4$  未被开发利用，通过藏密瑜伽的修持，可更好地开发出未被开发利用的脑细胞，增强脑的功能，开发超人般的思维、记忆力也并非奇谈。

附着于脑部的十二对脑神经，发挥人体的各种功能。

脊髓和脊神经以及其许多的分支遍布全身各处，象一处巨大的电话局，无数的信息被带到各个部位，发挥各种功能。各种功能不同的神经，一种是感觉神经，它可以把有关

我们肉体的情况、疼痛、周围世界的情况等等，告诉我们，这种全身各处的神经冲动到脑，在这里改变方向，到控制感觉的一种特殊的中枢，并根据先前的记忆，加以解释，并作出决定。

一种是运动神经。当脑作出一种决定以后，靠运动神经发挥作用。这些神经从脑带来了明确指令到肌肉，告诉肌肉动起来，什么时候动等。例如我们的眼睛看到一本有趣的书，要知道得更多一些，一系列的信息通过神经传递到脑，脑作出决定，再通过神经传到手和眼，把书一页页翻过来，用眼睛一页页去看。从佛学上讲，由五蕴组成世界，五蕴即色、受、想、行、识，色蕴相当于物质，受在人指肉体和各种生理器官，受、想、行、识组成精神世界，在人指心理活动，相当于脑的功能和作用。

受指感受，即对外界刺激所产生的心理反应，如适合自己的引起乐受，不适合自己的引起苦受。

想蕴约指心理活动、思维、解释、分析、判断等。

行蕴是指造作行动，即对外界环境而引起内心的感受（受）、通过思维，分别判断（想），最后发出行动和语言的行为（行）。

识就是前面讲过的识（安心）。

在五蕴当中，受蕴大约相当于人体的感觉神经的功能，想蕴相当于脑的思维功能，行蕴相当于运动神经的功能，识蕴就是指整个神经系统的功能。色蕴，指人体的肉体和各种生理器官，包括神经系统本身。

感觉神经对外界的情况和自身的情况，在身心上产生反

应（即受，如肉体的热、痛、凉等，心理上的喜、怒、苦、乐等），并把这些反应感受输送给脑，脑在对这些信息，根据先前的记忆，加以解释、分析、判断（想），作出决定，然后再输送到运动神经，作出语言和身体的种种行为（行）。

在色、受、想、行、识五蕴中，受、想、行、识称为名，所以五蕴又叫名色，佛法中有句话：“识缘名色，名色缘识”，这里的识，指五蕴中的识，就是名色之中的识，名色就是五蕴。五蕴因为识蕴而产生，识蕴也因为五蕴而有，识蕴离不开名色，名色也离不开识蕴。“此生则彼生，此灭则彼灭”。

从心和物的角度讲，佛法上的宇宙和人生统称为世间，人及一切有情识的众生叫有情世间，人和一切有情识的众生所依靠的山河大地称为器世间，在五蕴之中，色蕴与其它四蕴对峙，色蕴相当于物质的，受、想、行、识四蕴相当于精神的、心理的，由心和物组成宇宙万有，识蕴也相当于我，（也就是指自己，主观能认识的主体），色、受、想、行四蕴指被自己所认识的客观世界（也就是客观的所认识的对象），心物不是分开的，而是合一的，心物是不二的，所以说：“识缘名色，名色缘识。此生则彼生，此灭则彼灭”。

拿神经系统来比喻，色蕴指整个神经系统本身，受蕴指感觉神经系统的功能，想蕴指脑的功能，行蕴指运动神经系统的功能，识蕴则指整个神经系统的功能。整个神经系统的功能（识）不能离开神经本身（色）和其它神经系统的功能（名—受、想、行）。整个神经系统的功能（名中的识）因为

神经本身（色）和其它神经系统的功能（名）而产生。反过来也一样，所以说，识是名色中的识，名色是识中的名色，“名色缘识，识缘名色，此生则彼生，此灭则彼灭”。

自主神经系统。无论我们醒着或睡着，我们的神经系统总是在岗位上，关注着我们的生命活动，保护我们免受危险。这些活动的大多数是完全自主的，我们不给它们瞬间的思索。自主神经系统为我们作了这件事。

自主神经系统包含两个对立的力量，即交感神经和副交感神经系统，交感神经系统的功能归右脉管理，副交感神经系统的功能归左脉管理。

交感神经和副交感神经的原始中枢是下丘脑，交感神经在下丘脑后叶组成觉醒中枢，副交感神经在下丘脑下叶组成睡眠中枢。

交感神经使身体为对外的动作做好准备，增加了那些使个体和外环境发生关系的器官和肌肉等的功能效率。也就是说对外环境的刺激和活动的加速负责，例如加速心跳，扩张血管，增加呼吸率，强化眼睛、耳朵的效率等等。但同时降低消化功能，使能量能够直接地对外。副交感神经正相反，保存身体贮存的能量，保证内脏器官完成它们的任务。如减少心跳、收缩血管，减慢呼吸，增强消化功能等等。对于大多数人来讲，这些神经的作用是完全无意识的和不随意的，但通过藏密瑜伽的修持，就可以随意控制它们，同时使自主神经系统的两个对立的部位密切协调，有效和正确地工作，使身体更加健康。

脑和神经的功能几乎是无限的，多数人在生活中只用了

其中微不足道的一部分。对脑和神经刺激得越多，新的功能发挥得也就越多。藏密瑜伽的修持，为整个神经系统提供了能量，增强了它们的功能，增进和开发了它们的效率。藏密瑜伽的修持实际上就是一个“补神经”的过程。

## 二、人体七轮与内分泌系统

身体里多数腺体具有导管，它们的特殊分泌液通过这些导管进入到身体其它部分，实现某些功能。例如消化腺把它们的分泌物消化液倾注到胃和肠子里，汗腺以出汗的方式倾注它们的分泌物到皮肤的表面。

但是有另外完全不同类型的腺体对整个身体和精神的运转具有远距离的影响。这些腺体合起来叫做内分泌腺或无管腺。这些腺没有自己特殊的导管，而是直接向血流分泌它们产生的称之为激素（荷尔蒙）的化学物质。通过这样过程，激素被分布到周身，特别是到那些机体活动改变后对这些激素作出反应的器官。这些内分泌腺包括垂体、松果体、甲状腺、胰、肾上腺、甲状旁腺、副肾、性腺。这些腺体与人体七轮的位置对应。七轮又直接影响和支配、管理这些腺体的功能，使其进行正常的生理活动。

### （一）人体七轮所对应的内脏与内分泌腺体

- 1.海底轮——性腺、肾脏
- 2.生殖轮——副肾
- 3.脐轮——肾上腺、太阳神经丛、副肾、胰脏、脾脏、胃、肝脏、胆
- 4.心轮——胸腺、心、肺
- 5.喉轮——甲状腺、甲状旁腺、上皮小体（副甲状腺）、

## 唾液腺

6. 眉心轮——松果体、脑下垂体、视体下廊

7. 顶轮——松果体腺

蝴蝶由毛虫变蛹，再由蛹变成虫时，完成这种变身的物质就是脑腺荷尔蒙（内分泌物质）。蝌蚪变成青蛙，是由于甲状腺荷尔蒙。如果缺少这种荷尔蒙，动物是绝对变不了身的。

给予昆虫这种变身的物质，是由于内分泌的作用而引起的。同样的道理，人也和毛虫、蝌蚪等昆虫同样具有促使变身的脑荷尔蒙、胸腺荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙等。除了九种内分泌腺以外，还有从那些内分泌腺分泌出的 60 种以上的荷尔蒙或荷尔蒙样的物质。

瑜珈功就是利用这种人体七轮与人体内分泌系统的关系，进行修持，从而提高人体的生理机能，达到健康、长寿的功效。

### （二）人体七轮与人体的内分泌系统及其功能

#### 1. 海底轮

海底轮是其它六轮的根基，并且是最原始的能量，是人体和宇宙全部力量的源泉、包括性能的、情绪的、精神的、心灵的或神灵的。只要修炼好这一部位，便能获得常人 3—5 倍的体力，并与疾病无缘，获得健康的身体，病重体弱者也会从根本上得到改善。

海底轮主管人体性腺功能，性腺包括男子的睾丸与女子的卵巢。男女的内分泌系统基本上是相同的，不同的是产生的性激素，在少年时期，卵巢把女孩变妇女，睾丸把男孩变



成男子，对此过程的干扰会导致发育异常和性成熟的缺陷。

男性睾丸分泌一种叫睾丸酮的激素，就是此激素通过血流分布到全身，引起男性毛发生长、肌肉发达、声音变得深沉等男性特征。

女性的卵巢有两个非常重要的功能，产卵和分泌两种基本女性激素——雌激素和孕酮，为胚胎（出生前的胎儿）发育准备好子宫，还促进小量管样结构的发育，如果卵子受精，这些管子就向卵子提供额外的血液供应。这两种激素对妇女的生命具有广泛的影响。

通过修炼，可获得强大的能源和健康的身体，并把这种能量转化为人体的智慧、开发出人体的潜能，成为体能和智慧都非常超越的人，这也正是瑜伽修持的目的。

## 2. 生殖轮

此轮主要和排泄与生殖器有联系，通过修炼，可治疗和纠正排泄生殖功能的任何失调和疾病。

修炼好这一部位，人体的气力便会集中、积极性增强、能勇敢地发挥果断的行为动力，信念坚定，遇到困难毫不退却。能发挥超越生死的超人力量。

此轮主管人体的副肾，副肾是左右各一的内分泌腺，每个重约7克。副肾在人体中有着极其重要的作用和功能，如果将左右副肾都摘除掉，无论人或动物，都必死无疑。

副肾自古以来又被称为战斗腺，如果一个弱小的人在危急的时刻发挥出难以想象的潜力，任务完成后便瘫痪下来，象这种勇敢的行为和超人的力量，就是副肾所赋予的。

当紧急时，副肾荷尔蒙的放出量会急速地增为正常值的