

藏密无上瑜伽系列功法（四）

大金刚瑜伽母拳法

张伟杰（图丹·班玛华丹）

（据师传整理）

广东省气功科学研究协会
藏密无上瑜伽功法研究会

敬礼

大恩尚庆明上师
及历代传法上师

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 大金刚瑜伽母拳法概述	2
第二章 大金刚瑜伽母拳法功法	5
第一节 金刚身法 (1 法)	5
第二节 清净身法 (1 法)	6
第三节 九节佛风 (4 法)	6
第四节 持瓶气法 (宝瓶气) (3 法)	8
第五节 净治气法 (除污气法) (7 法)	14
第六节 摩擦法 (7 法)	16
第七节 旋转法 (12 法)	19
第八节 拍击法 (6 法)	22
第九节 吉祥拳法 (5 法)	24
第三章 藏密修法精粹—发声法	26
概论	26
一、宇宙之音	26
二、声音的奥秘	27
三、声波的特性	31
四、发声法的特点	31
五、信息组场	33
六、布陈与集体念力、音频	35
七、声拳法功法	37
第一节 声拳法—基础音 (3 声)	37
第二节 声拳法—正音 (7 种声)	40

第三节	声拳法—变音 (6 种声)	42
第四节	声拳法—根本音 (3 种声)	43
附篇一、	哄字五智瑜伽功	46
附篇二、	观光转化功	51
附篇三、	六字真言法要	55
附篇四、	白普仁喇嘛传六字大明简法	59
附篇五、	六字大明咒圆明观法	61

前 言

本部所传授的功法，以尚庆明老师传授的大金刚瑜伽母拳法为主。附篇的“五智瑜伽功”和“观光转化功”也是尚老师所传。现简要整理其纲要。

五智瑜伽功可以说是六字真言的另一种练法，可达五气朝元之境界，其中奥秘，久练自知。

观光转化功也是一种发声观光法，在实践中证明，对于健身治病、增功开智有极为显著的功效。万勿轻视。

附篇中的另几篇文章，皆为藏密之大德所传，都是关于六字真言的修持方法及论述。可加深对六字真言的理解。需要注意的是，这几篇文章具有很大的传统特点。但我们也只有在全面了解的基础上，才能更好地掌握功法的要点，才能更好地发扬其精粹。这一点，要自行鉴别。

第一章 大金刚瑜伽母拳法概述

大金刚瑜伽母拳法，又称金刚亥母拳法，为藏密噶举派（白教）“金玉不易、轻易不传”的一套大法。

我有幸得恩师、“密宗奇人”，中国国防科工委尚庆明将军传授这套大法。“大”者为无所不包、应有尽有、智慧、圆满、足用终身。“金刚者”，金中之精也，坚不可破，为宝中之宝，修持能行五方之气、五方之光、能净、治身、脉之气、去全身之浊气、断一切烦恼、延年益寿、获金刚不坏之身。“瑜伽”者意为相应，即身、口、意三密相应，天人相应之意，是思悟佛法真如的修持方法，修之可祛病、健身、常乐、长寿、增智开慧。

大金刚瑜伽母拳法特点：

一、本法包括“大圆满”、“大手印”所修每一座“妥嘎”（色法，把物质、在人指身体）、“且却”（心法，指精神）“色心不二”（心物不二、心物一体、天人合一）三部分核心内容。长修者，会达到心理安祥的境界，安祥是生命源泉、活水，是永不枯竭的幸福源泉。“百病从心生”，心安气足，气足血旺、血旺病除，继续修持，终可达到彻悟宇宙的人生真谛的大圆满境界。

二、本法是修“大手印”或“大圆满”等各种密宗大法的后阶段修持功法，是密宗承前继后的一套功法，即能签别“前行”功法的情况，更能巩固提高功效，是一套完整功法。

三、本法包含密宗各派的主要修持法，如“金刚涌”、“九节佛风”、“宝瓶气”、“拙火定（即灵热成就）”以及气脉、轮、

明点等修持内容。专心潜学，可触类旁通。

四、大金刚瑜伽母拳法，功法共有十三节、六十六法组成，其中四十六个拳法（即修气、修脉、修轮、修明点的动功）。二十四个声法（即发声法）。根据本人实际情况可以分开修，也可以全修，全修最佳。能拳声融合（即修身动功与发声法相结合），打开脉轮，调动功能气、智慧气，进而达到“梵穴”开、明点亮、健康长乐、长寿之奇效。

五、拳法中，修持时要以意领气，并且有六节拳法在结尾时，都有“金刚锁（缩）”摇身“呵”气，前击丹田，后击命门、前后二阴上提，使气向上冲开三脉五轮（即中脉、左脉、右脉三脉、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮五轮），固精培元、壮大丹田元气、练气入骨、可锁住年令不老化（金刚锁），缩回年龄、返老回春（金刚缩）。

六、声法中，要结合观光、使音频转化为光谱、由声音转化为光明、由声音控制光谱、光色，即达到“光音天”的境界。观光、修光、由声变光是藏密修持的精髓。

七、在声法中，发四种音（基础音、正音、变音、根本音），能产生光、电、磁场，其音频与天、地、人根本气共振。由某部位脏腑发音，就能治愈某部位脏腑的疾病。能打开脉结、驱除浊气、喉进清气，使功能气、智慧气同宇宙元气混合，为健身、祛病、常乐”返原之理，道原之道。

八、本功法简便易行，有病治病，适应症广、疗效显著。无病健身，不出偏差。在发声时，按要求发声为最佳。但由于受身体、环境等方面的因素限制，也可以小声发音或只作口型呼气默发其音，发音时口出耳入，即声音由口发出，再由耳听入自心，声音大小以自己刚好能听到、而不被别人听到即可。如此修习，也同样可以产生频率共振、达到

功效。

九、可根据自己的实际情况，最好全套练、也可拳法、声法分开修持。

十、尚庆明上师是我密宗唯一的一位在家老师，其余都是出家人，其余功法，是在众多上师、众多传承的基础上结合自己修持的体会，进行归纳、总结整理。本册所载功法，则是在尚庆明恩师传授的基础上、按原传承法本的纲要进行整理，整理时，尽力做到简单、通俗、易懂。

再一次顶礼尚庆明上师及师母郭洁、并祝愿福寿延年如同金刚。身口意业圆满吉祥！

第二章 “大金刚瑜伽母拳法”功法

预备式。

坐式站式均可

坐式采取跏趺坐（双盘）、半跏趺坐（单盘）或自由盘坐（即散盘）。站式脚尖向正前方，两脚平行、与肩同宽、双腿微屈。

要求：

头顶悬：不可前后左右倾斜、意微上顶、保持中正。

舌轻点上腭：避免灰尘入肺，并使口内生津、咽入小腹、滋养全身。

松肩垂臂：双臂肌肉放松、松而不懈。

含胸拔背：内气上下贯穿、畅通无碍。

气沉丹田：心火降于丹田、神气相抱，水火相济。培养元气。保持身体重心。双手握金刚拳：大拇指点无名指指根，其余四指回握成拳以固全身元气、百邪不侵。

拳心向内俯置于两胯：周身中正放松，上下二气相通。

双目平视：避免昏沉，带领全身保持中正。

观想：

自身为金刚，头顶兰天、脚踏大地、双脚入地三分。高大、健美、为金刚不坏之躯。

在以后各节中，预备式均为此式。此式作好后、放松入静、片刻后、接修它法。

第一节 金刚身法（1法）

1、预备式（见预备式，以下简称同前）

2、金刚身法

姿式：同预备式

观想：双眼平视远方天空、意守自己丹田，呼吸：深呼吸九次。呼吸尽力作到深、长、细、匀、不停不滞、不急不促、不憋气、不勉强、匀和顺畅。一呼一吸为一次，共呼吸九次。

第二节 清静身法（1法）

1、预备式（同前）

2、清静身法

姿式：同预备式

观想：生法宫之上一颗白色明点，清静透明、纯净无染。明点放出白色光明，光明呈圆球形逐渐放大，至上端至头顶、下端至脚底，不要超出体外。同时，随着明点的清静光明由生法宫（下丹田）逐渐放大，将全身的烦恼、业障、疾病、痛苦，化为黑气，由周身的毛孔的驱出体外。整个身心内外，变得清静无染，洁净透明，成净琉璃之体，（全身内外透明如水晶）。身心安乐，充满福慧。

呼吸：观全想成净琉璃之体后，作九个呼吸。

第三节 九节佛风（4法）

1、右鼻三风

2、左鼻三风

3、左右双鼻同时三风

4、左右鼻吸三次五色光佛风

九节佛风为藏密无上瑜伽高级功法，为强身之秘法。四大可致四百零四种疾病，九节佛风可治疗四百零四种疾病。此功以摄取宇宙元气、能量和排出体内之浊气同时进行。通过九次吐纳气法和观想，可疏通人体脉道、消除人体疾病和烦恼、净化八识心田。

佛法把人的精神活动分为八个，即八识。前五识为眼识—主管眼的视觉功能；耳识—主管耳的听觉功能；鼻识—主管鼻的嗅觉功能；舌识—主管舌的味觉功能；身识—身的触觉功能；第六识为分别意识。前五识靠第六识来分别事物，不能单独发生作用。如眼虽能见，但分别黑白、大小等就须要第六识（意识）来分别，耳鼻舌身识亦然，也就是说，前五识一动，第六识同时发生作用。第七识为末那识，即为“我”，有了第七识，就有了“我”这个概念，就有了种种的烦恼，妄想和欲望。然后靠意识去指挥前五识，造下种种善恶的种子。第八识为阿赖耶识，又叫藏识，就象一个仓库一样，人起心动念，身口意所作之业，都在第八识里种下一棵种子，一到因缘（条件）成熟之际，就会产生种种果报。

修持瑜伽，就是净化人之八识，最后转识成智，证得涅槃妙果。

九节佛风，不但可以打通气脉，把气贯通到人的全身、融贯全身气脉。还可净化八识，将本身具有的佛性（潜能）开发出来。

功法：

一、右鼻三风

双手握金刚拳俯置两胯。左手伸食指手心朝上、沿左腿中线下至膝盖，同时呼气。吸气翻转手心向下、沿左腿中线上提至左乳前。呼气，左肘拍肋一次，手心向内。左手在左

鼻孔前由外向内划2圈，向内时吸气、向外时呼气，然后以食指压住左鼻孔，以右鼻呼吸三次，同时可观脉道。吸气时快、呼气时先慢后快，最终用力喷出。

二、左鼻三风

同右鼻三风、动作相同、左右相反。

三、双鼻三风

握金刚拳俯置两胯，先吸气，呼气时，双拳变掌向下至膝前，气将呼尽时，将十指伸直，快速下插。吸气时变拳提至两胯，共作三次。

四、三吸佛光

观十六指前有五色佛光、吸气、双拳将光捧鼻内。然后同津液一起将气咽入小腹。呼气、双拳至小腹。共作三次。

以上为九节佛的训练方法

佛法称法身如来遍一切处，六大无碍（即地、水、火、风、空、识六大），空有圆融，互摄互入，重重自在。以风大加持之力，可使自与无数诸风息息相通，利用佛之光明、涤除罪障、利益殊胜、不可尽数、久练自知、自知自得、妙矣。

修此法时，可观想诸佛菩萨所有功德智慧神通威力，化为白光，由鼻孔进入脉道遍布全身、使身中之血脉断者得续、雍者得通将身中疾病、业障、脓血洗涤净尽，无始以来一切魔、烦恼、无明、均被佛力扫荡、化为黑烟，随气息而出，散于空中。

第四节 持瓶气法（宝瓶气）（3法）

1、持托宝瓶气注入口中、闭气

2、大“哈”一声、至少九数。全身颤动36次，一入二收三停（三次）

3、金刚锁（缩）摇身呵气十八次。

藏密瑜伽之根本气有五种，即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气。另有支分气五种与功能和智慧气。

上行气与眼、耳、鼻、舌的动作有关，如果太盛就有头昏、口渴等疾病，调整方法：可用注意心或脐间，使气下降。

下行气与大小便有关，如果不足，会发生便秘和两足笨重等病。调整方法：可用类似忍大小便的方式，将两足之气往上提升而住于脐间。

遍行气与四肢动作有关，如不够，则发生手足拘挛发冷等病。调整方法：观想手足气息充满两手指尖和两足趾尖。

平住气如不坚定，则有消化不良、遗精、失眠等病。调整方法：意守生法宫（丹田）。

命根气不足，则会有生命危险，调整方法：观想甘露充满心间。

调整五气的目的是使五行进入中脉，五气入中脉最好的方法是宝瓶气。五气入中脉，可使全身的气息和血脉的运行都能充分服从于中枢神经的指挥，解除一切疾病，同时可以产生智慧光，开发各种神通。

密宗无垢光尊者认为：中脉内流通的气叫命气，就其功能，可分为专管信息的智慧气和专管调动外界辐射场的功能气。功能气具有声、光、力、电、磁等物理性，带有指挥控制它的信息，有一定的可控性，调节人体的各种生命功能。智慧气则能产生智慧光，显现人体的各种潜能。

功法：

一、持瓶气法

双手于腹前手心向上、手指相对，如托宝瓶状。

呼气、双手向下至膝前。

引息：吸气上提至胸前，翻转瓶口，将气倒入口中，咽入下丹田。双手变金刚拳俯置于两胯。

满息：引息入体后，到达肺部最下端，闭气将气封于生法宫，可同时观想生法宫充满能量。

均息：气满后，至相当程度，再吸气，同时上提会阴、收腹、肺部扩张，可同时左右扭动身体、快速吸几次短息。使气均满于两肺。

闭息。再将气下压于生法宫、会阴上提、下气上提、上气下压、闭住头部七窍及前后二阴两窍共九窍、全身如密闭宝瓶、故称为宝瓶气。闭息时间越长越好。但不要过于勉强。

消息：闭气至闭不住时，开始消息。消息分为内消和外消。

先内消观想气入中脉，则可将息消掉一部分。

然后观想气遍满全身各处由全身毛孔散出体外，又将气消掉一部分。

剩下一部分用射息。将气呼出体外射息：闭气至忍无可忍之时，由两鼻孔呼气，先轻微和缓、随后略粗重、最终一射而出，犹如射箭。全身毛孔也放出瓶气，双手伸开十指、用力抖出。

二、大哈一声，至少九个数，全身颤动。一放二收三停。大哈一声：吸气，双掌掌指相对，由腹前上提到胸前，呼气大“哈”一声，双掌向前推出，呼出体内浊气。默数一、二、三、四、五、六、七、八、九。发“哈”声不少于九个

数。

颤抖 36 次，然后双手自然捧于腹前，全身颤抖 36 次。

一放二收三停：（反复三次）

呼气：双掌向两侧放开

吸气：双掌心向内收于丹田

闭气：双手停于下丹田

双掌放（开）收（合）时，双掌心始终相对，通过一放二收三停，将宇宙能量收归丹田。

三、金刚锁（缩）摇身呵气 18 次

以双拳捶击丹田和命门，捶时以腰左右旋转来带动双拳，转动时双眼始终平视前方，上体不可前俯后仰或左右倾斜，身体的中线始终保持正直，双膝微屈、身体下蹲、双拳捶击丹田和命门时，以鼻呼气、发“哼”音，共捶击 18 次。

以上两节，九节佛风和宝瓶气，是以呼吸采练气的功法，为藏密的传统修持法，在红、黄、花、白四大教派中，都有本法的修练，修持方法大同小异，但都是由鼻孔呼吸、训练三脉。这里传授给大家的是噶举派（白教）的传统修持法。呼吸道是人的一个重要器官，也是人唯一可以人为控制的器官，呼吸同时和人的意念互为影响，所谓心息相依，当一个人情绪激动时，呼吸就变得粗重而急促，当一个人情绪平稳时，呼吸也变得和缓自然，所谓心平气和，当静坐杂念减少，进入相对静境时，呼吸就会变得绵绵密密、若有若无，当进入甚深的禅定境界时，甚至会停止口鼻的呼吸，进入内呼吸（胎息或体呼吸）。佛家修持禅定，有四禅八定之说，所谓初禅念住，杂念减少或消失，二禅气住、停止口鼻呼吸，自然进入胎息或体呼吸，三禅脉住、心脏和脉搏停止跳动，四禅就到了非想非非想的境界，在佛家的修持法中，

有很多依靠呼吸来修持禅定，达到证悟的法门，如天台宗的六妙法门、藏密的金刚数息法等，道家及儒家也有“听息”的功法。以呼吸来修持，是一个简捷而方便的法门。

九节佛风对神经系统、呼吸系统、消化系统都有显著的疗效。特别是对鼻病，如鼻炎等，修持本法，都会有不同程度的好转。

九节佛风吐故纳新，对体内的新陈代谢有很好的促进作用。

宝瓶气实际上是闭气法。在我国古代，也有类似的闭气养生方法。《黄帝内经·素问》中有“寅时面向南，闭气不息七遍，饵舌下津无数”之句，这实际上是闭气生津，然后服食津液的养生法。

晋朝的道教养生家葛洪曾说：“鼻中引气而闭之，阴以心数一百二十，乃以口微吐之及引之”。

传统藏密中，在练习宝瓶气时，有这样一种作法：以左右中指点按左右膝各一次，再以中、拇指擦一下（弹指）为一次，共作一百零八次，作为闭气不出的时间，约为五分钟。

在藏区许多修持有成就者，可以闭气数天数月以至更长。

印度有一位瑜伽师，把自己埋入地下十余年。埋下同时，医学界用仪器进行监测，刚埋入数分钟后，心脏突然加快，然后剧烈跳动，最后心跳停止。直到十多年后，准备出来前几天，心脏才开始恢复跳动，出来后，还保持十年前的相貌，各项生理功能也同十年前没有区别，没有任何衰老的痕迹，创造了人类史上的奇迹。

那么为什么可以闭气不出呢？主要是人体有最大的潜在

能力。原始多细胞的生物并不是用口鼻来呼吸，有的是用整个体表来呼吸的，当还没有肺和腮这些器官之前，有些动物的全部皮肤都能进行呼吸；当生物进化到已经形成呼吸器官以后，于是就变成用口鼻进行呼吸了。

呼吸器官由肺到支气管，支气管再分支，且越分越细，它的末端最细不到一微米，这就是微气管，纵横交错，与身体每一个细胞联接，因而每一个毛孔都是它的进出气孔，可进行皮肤呼吸。当我们停止口鼻呼吸时，就迫使肚脐和皮肤进行呼吸。

人类在胎儿期间，在母体内，是以肚脐联系着母体，靠肚脐来进行呼吸和吸收来自母体的营养，在短短的十个月中，完成整个人类的进化过程，不能不说是奇迹。这种呼吸方法，就称为胎息。当婴儿出生后，脐带一剪断，就变为口鼻进行呼吸了。龟是一种长寿的动物，它的诀窍就是采取一定程度的闭气法，称为龟息，所谓：“呼吸到脐、寿与天齐”。这些都是人们追求长寿的方法。综上所述，皮肤和脐也可以说是人体的重要呼吸器官。当把一个人的毛孔全部密封住，而只留口鼻、过不多久，人就会窒息而死。可见其重要程度。

用皮肤进行呼吸，过滤性好，比较清洁，在排出二氧化碳也要好得多。但人体的皮肤总面积不到二平方米，而肺气泡却有七亿个，若把每个肺气泡全部展开，总面积就有 90 至 100 平方米，所以通过口鼻呼吸还是比较容易的。但是通过训练，达到高深境界，是可以实现胎息或体呼吸的，甚至可以停止呼吸。苏联医学博士布提依科提出不用药物治疗支气管哮喘、高血压、心绞痛等疾病的方法，其中最简单的方法是屏止呼气（即闭气）。用这种方法治疗后，百分之九十