

藏密脉、气、明点观修

邱陵 编著



北京工业大学出版社

新学网

PDG

内 容 提 要

西藏密宗无上瑜伽部最超胜之处就在于脉、气、明点的观修。藏密脉、气、明点的理论和实践贯穿了无上瑜伽的所有法门,是藏密的灵魂。本书着重介绍藏密有关脉、气、明点的系统、结构和理论。为满足初学者学密入门的需要,介绍和论述了无上密几种基本气功,如九节佛风、金刚诵等;介绍和论述了各种开通关节与脉轮的拳法。修习这些基本气功和拳法,可以打下学习密法的基础,不仅有益身体健康,而且易于入门。

本书除对藏密脉、气、明点学说和修法分章论述外,还附录了海内、海外多位有成就的金刚上师传承的有关修法,都是难得一见的资料。

藏密脉、气、明点观修

邱 陵 编著

※

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

※

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

787×1092毫米32开本 7印张 111千字

印数:1~15000册

ISBN 7-5639-0390-9/G·194

定价:6.40元

(京)新登字212号

新华书店
PDG

序

西藏密宗无上瑜伽部之所以超胜于唐密、东密瑜伽部(下三部密),就在于它具有脉、气、明点的观修。它不但有一套脉、气、明点的理论和体系,而且有一套把凡俗的无明脉、气、明点系统变成智慧的明行脉、气、明点系统的方法。所以,藏密以此能别树一帜,扬名于世界。

从低级层次或基础来看,藏密的脉、气、明点观修,形成了各种气功和拳法;从高级层次或圆满成就来看,藏密的脉、气、明点观修,导致和形成了诸如大手印、六成就法和大圆满等各种无上大法,修持幻身和虹身。藏密脉、气、明点理论和实践实际上贯穿了无上瑜伽的所有法门,它成了藏密的灵魂。

本书着重介绍藏密有关脉、气、明点的系统、结构和理论。为满足初学者学密入门的需要,介绍和论述了无上密几种基本气功,诸如九节佛风、金刚诵、中住气和宝瓶气等修法;并介绍和论述了各种开通关节与脉轮的拳法,旨在使初学者于修持四加行或六加行的同时,修习这些基本气功和拳法,以便更切实地打下学习密法的基础,不但有益身体健康,而且易于入门。

拙火瑜伽是修持藏密各种大法乃至无上瑜伽的

基础,本书提供了比较详细的理论与修法,但是若无明师指导,或者年龄较大,则不易修成。至于幻身法、脱噶法及黑关法等脉、气、明点观修,本书虽有论述,但在附录中不附具体修法,读者如需深入研究和修习,请参阅拙撰《藏密大圆满法选集》、《藏密大圆满心髓探奥》、《藏密大手印探奥》、《藏密六成就法诠释》和《藏密心要十讲》等书。

破瓦法(开顶法)一直被认为是速疾获得即身成就的法门之一,早年就曾在中国大陆风行一时,它的作用是肯定的,但对以什么标准来决定其证量,在密教界仍存在着争议。本书对这些争议作了介绍,希望引起读者的注意。

本书除笔者对藏密脉、气、明点学说和修法进行分章论述外,附录了海内外多位有成就的金刚上师所传承的有关修法,都是难得一见的资料,也希望读者留意。

姚雨山、张昭喜、李柏、陈新福、应若灏等同道热情为本书提供资料,在此谨致谢忱!

邱 陵

1993年初秋于广州

目 录

序.....	(1)
第一章 绪论.....	(1)
第二章 论脉.....	(5)
第一节 中脉.....	(5)
一、命名	(5)
二、位置	(6)
三、色相	(8)
四、无为法	(9)
五、中脉开发十相.....	(11)
第二节 左脉和右脉	(11)
第三节 脉遍全身	(13)
第四节 脉轮	(15)
第三章 论气	(18)
第一节 根本气	(18)
第二节 支分气	(20)
第三节 业劫气与智慧气	(21)
第四节 心气无二	(22)
第四章 论明点	(24)
第一节 何谓明点	(24)
第二节 明点的种类	(25)
一、离戏明点.....	(25)
二、错乱明点.....	(25)
三、物明点.....	(27)
第三节 防护明点漏失	(29)

第五章 修脉、气、明点应先习前行	(30)
第一节 脉、气、明点与前行的关系	(30)
第二节 发心与脉、气、明点	(31)
第三节 三学与脉、气、明点	(32)
第四节 生起次第与脉、气、明点	(33)
第六章 无上密四种基本气功的义理与作用	(36)
第一节 修气功的次第	(36)
第二节 释九接佛风	(36)
第三节 释金刚诵	(38)
一、金刚诵的义理与实修法	(38)
二、金刚诵的生圆次第	(40)
三、金刚诵的循行路线和作用	(41)
第四节 释中住气	(43)
第五节 释宝瓶气	(44)
第七章 密宗拳法	(47)
第一节 何谓密宗拳法	(47)
第二节 拳法种种	(48)
第三节 拳法的时间运用	(49)
第八章 拙火法的脉、气、明点观修	(51)
第一节 拙火定的涵义	(51)
第二节 亥母观法	(52)
第三节 以无为法修脉	(54)
第四节 以瓶气为主修气	(55)
第五节 以智慧明点为目标修点	(57)
第六节 气入、住、融于中脉的征兆	(58)
第九章 幻身法的脉、气、明点观修	(62)
第一节 幻身由气形成	(62)

第二节	怎样修幻身	(63)
第三节	圆融含义	(65)
第十章	脱噶法的脉、气、明点观修	(66)
第一节	现见功能	(66)
第二节	观光四阶段及其特征	(69)
第三节	空色的生起与收摄	(71)
第十一章	黑关法的脉、气、明点观修	(74)
第一节	七日成佛法	(74)
第二节	以眼为据点的观修	(76)
第三节	引空色入体	(78)
第十二章	破瓦法探讨	(80)
第一节	破瓦法的涵义	(80)
第二节	各种破瓦法大同小异	(82)
第三节	如何检验证量	(83)
第四节	开顶后须修长寿法	(85)
附录一	《甚深内义》释中、左、右三脉(节录)	(87)
附录二	陈健民上师谈如何修习藏密气功	(92)
一、	每座气功之前行	(92)
二、	气功修法	(93)
三、	修气之次第及重点	(94)
四、	修气功应注意的细节	(94)
五、	修气功之宜忌	(96)
六、	修气功姿势要点	(97)
七、	气功应用法数则	(98)
附录三	敦珠上师传观脉轮明空法	(100)
附录四	多杰觉拔上师传九接佛风法	(102)

附录五 诺那上师口授金刚诵起分

及陈健民上师十释…………… (104)

诺那金刚上师口授金刚诵起分…………… (104)

陈健民上师著金刚诵起分十释…………… (105)

一、释总法名…………… (105)

二、释金刚诵不共义…………… (105)

三、释皈依…………… (106)

四、释发菩提心…………… (106)

五、释法然本性…………… (106)

六、释吽…………… (107)

七、释金刚萨埵…………… (107)

八、总释诸相…………… (108)

九、释字与气…………… (109)

十、释宽坦…………… (109)

附录六 敦珠上师传金刚诵、宝瓶气及中住气法 …… (111)

一、金刚诵…………… (111)

(一)起分…………… (111)

(二)正分…………… (113)

二、柔和宝瓶气…………… (118)

(一)吸…………… (118)

(二)满…………… (118)

(三)消…………… (119)

(四)射…………… (119)

三、刚猛宝瓶气…………… (119)

四、中住气…………… (120)

附录七 达吉上师传九接佛风与宝瓶气

合修法(节录)…………… (121)

一、预备法	(121)
二、正修	(123)
附录八 诺姆启上师传四种拳法	(126)
一、如宝瓶盈满拳法	(126)
二、如轮旋转拳法	(128)
三、如钩钩拳法	(128)
四、如射箭状拳法	(129)
附录九 那洛巴祖师秘传六事体功法	(130)
附录十 陈健民上师传各种密宗拳法汇编	(132)
一、指功	(132)
二、趾功	(136)
三、腕功	(136)
四、臂功	(137)
五、足功	(137)
六、小腹功	(140)
七、腰功	(143)
八、臀功	(145)
九、心功	(145)
十、膝功	(147)
十一、踝功	(147)
十二、肛功	(147)
十三、踵功	(148)
十四、颈功	(148)
十五、唇功	(148)
十六、肩功	(148)
十七、背功	(150)
十八、肘功	(151)

十九、顶功	(151)
二十、面功	(152)
二十一、杵功	(152)
二十二、器械功	(153)
附录十一 格桑上师传拙火八次第	(154)
一、清除业劫气与将身体观空	(154)
二、观出脉	(157)
三、使脉道通畅的观法	(160)
四、观出种子字	(163)
五、引燃拙火	(166)
六、拙火炽盛	(171)
七、滴燃作用(拙火上炎与明点下滴)	(172)
八、滴燃特盛	(173)
附录十二 惟印上师传大悲观音破瓦法和	
长寿佛法	(177)
大悲观音破瓦法	(177)
一、皈依	(178)
二、发心	(178)
三、观想	(179)
四、赞颂	(180)
五、开顶	(180)
六、持咒	(181)
七、回向	(181)
长寿佛修法	(183)
附录十三 我修破瓦和长寿佛法的体验	
(韦其瓊)	(189)
一、我怎样修持破瓦法	(189)

二、我怎样修持长寿佛法	(196)
三、未入密宗法门前的修持	(198)
附录十四 多杰觉拔上师传弥陀、长寿合修法	(201)
一、阿弥陀佛开顶法	(201)
二、长寿佛法	(203)
附录十五 陈健民上师论迁识证量	(206)

第一章 绪 论

脉、气、明点修持，是西藏密宗具有的最大特色，它构成了无上瑜伽的基础，涵盖了包括前行、生起次第、圆满次第在内的密宗一切修法。这是西藏密宗传承自莲华生大士的对于色身（现在身体）的修持方法，经过一千多年逐步发展起来形成的一套学说，一套独特的人体生理学。

藏密噶举派（白教）奉为基本经典的第三世大宝法王养将多吉著、陈健民译《甚深内义根本颂自注》对人体脉、气、明点的剖析至详，精微奥妙。书中指出：“初生身体之根本，实为中脉与命气。”又说：“身成立已，当知其脉之安在，故先释脉；脉中经行者为气，故次当释气；脉中安住者为明点，故次当释明点。”在脉的方面，人体与生俱来有以三脉四轮为主的脉轮系统，始由中脉再分左、右二脉；由左、右二脉共分二十四脉，而各具作用成七十二脉；又七十二脉各分一千，于是为七万二千脉而大备。在气的方面，按不同的运行部位和生理作用来分，有五种根本气，即：命根气、上行气、平住气、下行气、遍行气；另有五种支分气，即：行气、循行气、正行气、最行气、决行气。按功德来分，则有业劫气和智慧气。在明点方面，分为离戏明

点、错乱明点、物明点等三种，其中物明点又分为净分和浊分，净者为饮食精华所化的精、血、津液，浊者为汗、涕、尿等排泄物。以上所述，是人体脉、气、明点系统和结构的最简略介绍。实际上，藏密的脉、气、明点学说的内容要复杂和丰富得多。这一切不过是宇宙在人体的投影，人体亦如一个小宇宙，是个大系统。

脉、气、明点与人体身、语、意三业的关系极为密切，因脉积聚而成身，故修脉的目的在于使之调柔、通达、透明；气屈曲而成语，故修气的目的在于导顺和使之细、慢、长；点抽象而成意，意从点出，意专司思想，修明点的目的在于使之净化升华。

脉、气、明点本身都是无常的，即无有常住，它们会新陈代谢，会衰退。以诸脉而言，任一刹那都在衰退。《甚深内义根本颂自注》说，平常人出生后一年间，能生一切脉，寿百年中死者，脉在一年圆满生起后，每日即有二脉功能枯槁，百年中脉共七万二千死尽。以气而言，平常人于出生后与死亡之间，也是每十年都有一气收摄退化，最后一口气不来，就离开世间。至于明点，人在青年时期，明点的产生非常旺盛，由二十七岁至四十八岁，便产生不多，四十九岁以后，产生明点的力量便非常地弱，存多少就只剩多少了。所以，行者必须有此等认识，才能精进修持脉、气、明点，从生理上调治身上由瞋、慢、贪、嫉、痴五毒所积集污染的烦恼脉和病脉，开显本来具足的金剛身脉；调治身上的

业气，开显本来具足的智慧气；调治因受薰习而污染的明点，防护明点漏失，使明点成为智慧明点。

藏密重视人体脉、气、明点，依身起修，并不违背显教的经典，而是契合了佛学的最高原理。佛学大、小乘经典的学理，都认为人们的身体只是“四大”假合之身，仅为我暂时偶有所属，并非真的为我所有，而芸芸众生妄认“四大”为自身相，不知“四大”本空。所谓“四大”即指地（固体的骨骼等）、水（血、液、涕、唾等）、火（暖力）、风（气）。密宗则从“五大”（地、水、火、风、空）起修，认为“五大”的自体，就是五方佛的自性，也就是“阿赖耶识”所属的附起功能，心物同源，互相依附。修脉、气、明点，先了却身业的根本，进而转为心物一元而返还为大圆满的光辉清静。所以，密宗脉、气、明点的修持，确是别树一帜。

东密（日本密宗）因缺无上瑜伽部传承，而只有瑜伽部修法，偏于心法，而无脉、气、明点修法。藏密以瑜伽部为基础，进修三脉四轮、或五轮、七轮及气功、拙火、明点，均东密所阙（quē）如。所以，藏密与东密的最大区别之一，就在于此。陈健民上师曾作《东密行者当进学藏密无上瑜伽法论》一文，详细论述两者之区别。

继婆罗门后起的印度教中军荼利瑜伽派亦有三脉五轮或七轮之说，看起来与密宗之说几乎相同。但是，实际上密宗的脉、气、明点学说，只借用其名称，并非照搬其内容，对此中要点已别加升华，更经藏密历

代祖师的传承发展,使藏密的脉、气、明点学说实与印度教军荼利瑜伽之说不同,亦为其所不及,学者须细加辨别,以免混淆。

第二章 论 脉

第一节 中 脉

一、命名

密宗认为，人体与生俱来虽有七万二千脉，但最主要的有三脉，即中脉、左脉和右脉，其中又以中脉为最重要。此三脉被称为所有脉之“母脉”，而中脉则被称为“众生命脉”、“成佛之脉。”

从中脉之命名可知其重要性。中脉之名甚多，或从梵、藏文音译，或就意释，或取象形，或因用显。如译名为“阿瓦都帝”，意为能生俱生智；名为“滚打妈”，意为五大、五智之精华，菩提心之母；名为“数数妈”，意即一切之母；名为“命脉”，指一切有情之命根；名为“大道”，喻成佛之道，如此等等。

陈健民上师著《中黄督脊辨》一书，更从中脉之“中”字，释其命名之意，简介之有七项：

(1) 中脉从中观见得名，不偏于有，不倚于空，二边不落，中道不立；为破边见，假名曰中，实无有中，故中脉属无为法。

(2) 中脉从心得名，一切物之心即是中。中脉最初即在心中之心生起，从此分出上下，由此出生菩提

心。

(3) 中脉从如来藏中心所在而得名。如来藏中，一切如来无分忿、寂，或在顶，或在心，皆在中脉以内。中脉不开发，则如来藏不能开发。

(4) 中脉从五净分集中于此而得名。中脉本身为脉之净分；其上端白“罕”字，为精之净分；其下端红“阿”字，为血之净分；其中央第八识，为识之净分；命气为气之净分。

(5) 中脉从身之中央而得名。

(6) 中脉从七轮之中心贯穿而过而得名。

(7) 中脉从简别外道而得中名。

此七点可作为研究和开发中脉的理论根据，揭示了中脉命名的深义。

二、位置

中脉在人体内的位置如何？一直存在着不同说法，主要争议是：中脉究竟位于人体的中央还是位于人体脊柱之内？印度教军荼利瑜伽派认为中脉位于脊柱内。一些佛教密典以讹传讹，也有认为中脉在脊柱中的，如元代藏密宝典《大乘要道密集》中《拙火定》一文说。“在脊骨内上下充直有一道脉，即是中脉。”古洗里著《大威德证分》说法更在模棱两可之间，既说：“中脉在身之正中，微近脊骨而住，”又说：“命脉依脊骨内方而住，中、左、右三脉亦依命脉而住。”这些说法，使学者无所适从。既然中脉在身的正中，又何有微近脊