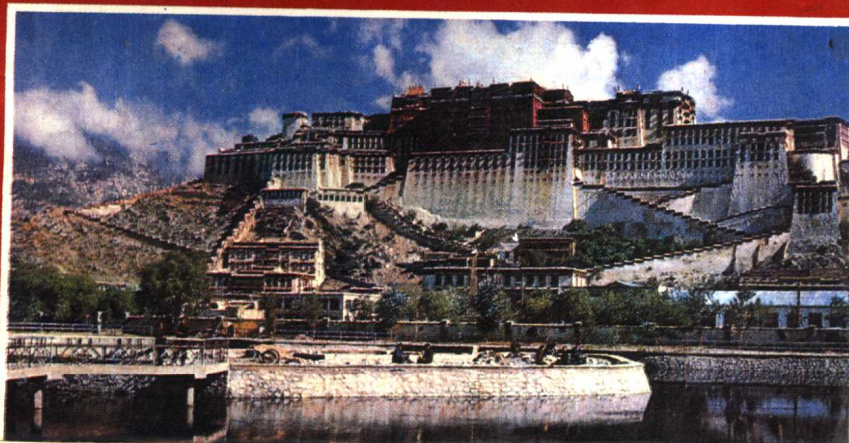


西藏密宗金刚功 一部功

— 金刚禅

林淑华 编著



西藏密宗金刚功一部功 ——金 刚 禅

林淑华 编著

东南大学出版社

内 容 提 要

气功是祖国文化宝贵遗产中的瑰宝，是研究人体生命科学的钥匙。发源于青藏高原的西藏密宗气功更是宝库中的一枝奇葩，受到国内外人士的格外重视。

本书主要介绍了密宗气功的由来，分析了密宗气功与佛教的渊源关系和差异，探讨了密宗气功中现象的本质和原理，着重介绍了学、练藏密金刚功中一部功——金刚禅的要领所在以及五种修持方法，最后，例举了近两年来练功者的效应详实病例。

藏密金刚功具有安全、简便、易学等特点，对调治疾病、强身健体、开发功能有着神奇效果，因此，该书是一本可读性很强的康复保健参考书。

西藏密宗金刚功一部功——金刚禅

林淑华 编著

东南大学出版社出版发行

南京四牌楼2号

江苏省新华书店印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4 插页 62

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 1—15000册

ISBN 7-81023-524-9

G·48

定价：7.50元

致 读 者

气功是祖国文化的组成部分，科学技术也是祖国文化的组成部分。用科学技术研究气功，也要用气功来研究科学技术，它们是互相补充的，也是互相尊重的，应该说气功本身就是尖端的科学技术。

马克思主义的哲学是在不断深化和发展的，气功也在不断深化和发展。气功始终应该在马克思主义哲学思想指导下，才能得到正确的发展。气功发展是不是又推动了马克思主义的哲学提高和深化呢！

宗教利用与发展了气功，又作为载体保存了气功。金刚功来自西藏佛教密宗，是一门尚未被人充分理解的学术，但它不是宗教或巫术。它是在党和政府领导下，用马克思主义的哲学思想作指导，研究如何开发智能、治病健身的人体科学。又是打开人体科学的钥匙，气功离不开人体科学，人体科学更离不开气功。

藏密金刚功来自人民，是为人民服务的气功。凡是为人民服务的各门派，都会受到人民的拥护，人民希望气功的各个门派都团结起来，互相学习、互相支持和互相尊重，不要相互排斥。

这是一部由有为法能很快去除妄念，进入无为境界的功法。

这是一种练功进入高层次的捷便而速效的功法，是用法而又无法的法门。

林淑华

1991年1月

绪 言

气功作为一种天人合一的养生之道，历史悠远，有据可考的，至少在七千年以上。可能在我神州大地上，同时有两个主要源流，并行发展，异曲而同工：

一个源于黄土高原，流行于黄河、长江流域，即所谓道学，由道学而分化出儒学，后来道学被道教作为教理。

一个源于喜马拉雅山地区的密学，后来南传印度，北传西藏，被佛教吸收，成为佛教的组成部分。

道教首创于东汉，佛教是公元2世纪中叶才传入汉族地区的，所以说在我国气功的历史，远超过佛教、道教的历史。宗教用气功的原理，气功依靠宗教作为载体而被保存下来，气功和宗教都是祖国文化的重要组成部分。

我们为了研究人体科学和气功，不能不从宗教义理、实证中去取其精华。不能因为历史上气功学和宗教结合，而目前气功功法中还借用诸多宗教的名词，就认为它不科学，是迷信而加以排斥。也许在宗教中有些早已证实过的义理比我们已知的某些科学规律，更为接近真实。但是我们并不赞成，为了学气功和提高功法而去皈依宗教。

二

“道本无隐，不可言宣”，佛家认为“言语道断”。并不是气功家或古书故弄玄虚，叫人难懂，而是气功的高层次功能境界和方法，实在是无法用现有的语言、文字所能真实表达清楚的。

所以想学道悟道，只能靠自己实践而修得。因为练功用意念只是为了筑基、过渡。过渡到不用意念、无意才是真意，练功到不用后天意念时，人的潜意识和深层潜意识才能被开发出来。练功一旦达到天人合一的地步，才能感知到那种多维空间的实相，才能懂得另一种境界的奥妙。

如果说科学家靠实验室和仪器测试，用计算、分析来发现规律的话，那么气功家是把自己的身体和宇宙当成实验室，用内省，或叫内求的方法来科学地验证万有世界的本来规律。

用现代科技来研究气功，提高气功，发展气功，不能不先学习气功，体察气功。同时，是不是也应该用气功的理论和方法来研究现代科学（包括医学），并且去提高，发展，补充现代科学呢？似乎应该互相学习，互相补充，互相尊重。

不过作为一个现代科学家，要想依靠从社会上学到一两种有为的流行功法，想用后天意念来训练大脑，使之进入无为境界，也就是去掉妄念，入定而达到空境的地步，没有明师指引，实在太难了。然而不入空境，无法感知，也无从研究出结果来。

要把现代科学和最古老的气功及早结合，就要找寻容易结合的、有共同点的气功方法。可供优选的，可能就是西藏的密宗气功。它能使习功者迅速地进入空境，是很快产生实效的练功方法，因而可以帮助有志研究人体科学的科学工作者，早日进入人体实验室，来自我感受无为境界的真实感知。

不仅如此，对于为了治病、健身和开发智慧的习功病弱习功者，藏密气功也同样是易学而有显效的。

三

印度在 7 世纪才盛行密教。西藏是在公元 8 世纪 (794 年) 赤松德赞王当政的时期，请来莲花生大士传法，开始流传密教。到了 13 世纪伊斯兰教侵入印度，毁灭佛教，密教在印度趋于衰亡。所以实际上被保存得最完整的、高层次的密宗气功是在中国，特别是在西藏以及青海、四川 (原西康) 等地区。藏密气功现在海外视为珍宝，倍受重视，广为流传；而我们汉族地区，对它的珍贵价值，至今还很少有人知晓。

由于密宗是唐朝开元年间，由印度僧人金刚智、善无畏、不空传入我汉族地区的，所以那时称为唐密 (或汉密)，再传至日本被称为东密。唐朝以来，历代统治者出于政治需要，以显教大乘佛教为正统，限制密教发展，只在帝王贵族少数人中得以流传。到了中华民国时期，也只是秘密地在上层达官和高级知识界内部密传，所以汉地人民，至今绝难学到。

四

密宗之所以称为“密”，主要不是说它必须保守秘密，不可公开传人，而是因为它奥秘无穷，密在人的身体内部，特别是密在只能自己知道的身体内部，除了自己亲身去修练、体察外，别无他法。它是那么精微与神奇，只有诚心相信它的人，依法控制意念力，和以赤诚接受高功能上师的“加持”（输入体内信息），才能很快地使人和宇宙能量融为一体，实证才成为可能，而这种境界，又不是人人可以达到的。所以，密宗气功要使人人都能信服还是困难的，但它确实是真实无伪的。总有一天能够被科学界普遍理解和证实其珍贵价值。

五

佛学早在《心经》中就提到“是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减”，认为有所谓“此岸”与“彼岸”世界。实际上在公元前6世纪，练功人就认识到在现实的时空四维的世界中，物质不是不灭的，生、住、败、灭，生生死死，时间和空间不能分离而独存。人在一定条件下，可以重现过去，预知未来。经典物理学中，牛顿三定律认为物质和能量是永恒不灭的，各自可以转化，而质和能之间是不能相互转化的，认为时与空是各自独立的，这种理论和佛教理论明显相悖。

不过现代伟大的物理学家爱因斯坦，在他发表相对论的时候，当时的科学家如盲如痴，简直是无法接受，据说那时真正了解相对论的人，全世界只有十几人。爱

因斯坦不但修正了牛顿万有引力定律，而且发现了质量和能量的内在联系（能量=质量×光速²）。过去科学家一直认为时间和空间是绝对的、独立的，不受其他的影响。爱氏证明了物质也是一种能的形式，质、能不是固定不变的，空间也不是独立的、绝对的，而是随着质量而变化。凡是物质都有生、住、败、灭（空），佛学早就如此认定。

其实气功所说的气，不是单一的气，应该说有一种物质就有一种气。气和物质的关系，也可能一部分就是能量和物质的关系，气也是物质的一种形式，他们可以互相转化，合二而一。“色即是空，空即是色”，不就是说的这个道理吗！

至于时间，也是相对的。千百年前过去的事，可以重新再现，我们有可能看到过去。爱氏认为，如果有一种东西，速率超过光速（每秒30万公里），那么时光可以倒流，我们可以追溯着地球上已经发生过的事，从光影上使它反序重演。这种概念，如果不是出于爱氏的推论，而是气功家说的，肯定会被人称为胡言妄语。其实佛学中早就有了这种理论，因为宇宙的规律，本来就是如此。

不过，至今地球人还没有能够超过光速的飞行器，爱氏是怎么验证这一为现代物理学家所认同的定律呢？显然用现代四维时空的理论是无法证明的，除非科学家在练功进入高级功能态时，才能感知到这种真理。

藏密气功能启发我们，帮助我们打开眼界，把光学、声学、思维学、语音学、超心理学等，综合提高到一个新的高度来认识，修正现有物理学的局限性，让我

们重新再认识物质世界和精神世界的关系。

密宗气功的一些看似神秘的功法，它产生的效果将会打破我们已知的许多规律和成见，使人体科学研究产生真正的飞跃。

六

为此，我特意向读者介绍一本学习西藏密宗气功的初级功法，“藏密金刚功”一部功《金刚禅》一书。这种功法简单易学，功效快捷，对病人疗疾强身，是难得的好功法。特别对于学术界、科学界的专家们，这又是一部引人入胜的功法书，更是一部帮助我们去妄念、入静、入空的好功法。过去已有万人以上学习与验证过，收到明显效果。

该书是天津科技大学客座教授林淑华编写的，书的全名应该叫《西藏密宗金刚宁玛大圆满健身治病的初步基础柔术》。

西藏密宗分为五派，其中最古老的旧派叫宁玛派（红教），靠大圆满或金刚岩法门，可修成宁玛派最高成果。这部教材只不过是西藏僧侣训练技击的柔术，但它能健身防身，为己、为人治病，是密宗的基础功夫，也是金刚功的初级功法，称为“金刚禅”。

金刚禅这一罕见的功法，曾长期隐秘流传于四川一带，鲜为人知。四川宝龙寺的主持净悟上师，曾受业于西康贡噶山呼图克图贡噶上师和呼图克图诺那上师。据说在解放后，是由净悟上师传授给在浙江的王炳生、王信得父子的。

王信得老师，法名智及，精于武术和禅修，有特异功能，曾在杭州省体委和省中医药研究所工作过。他将少林自然门武功揉入藏密金刚禅功，所以原名为“少林金刚禅自然门”。

1981年至1984年，杭州市学过此功法的人很多。1990年10月，浙江省气功科学研究会批准在浙江成立金刚禅研究会，由浙江大学余向春教授等领导。王信得老师早于两年前出国传法，寓居海外。他认为少林金刚禅原功法有36层等级，分为霓虹、空行、神通、涅槃四部大法，每部各缘九级。由于他在杭州传法，只教授了陀罗尼五节动功，三大形桩和静坐功，要求学员据此自修，据说自能缘级提高。关于功理功法方面，讲授得比较简单，学员深入提高，尚有一定困难。

林淑华老师，自幼在浙江平阳随舅公在佛教寺院学习寺医和修持佛家显宗，由净土宗改归临济宗，有深厚禅定功力，精于佛学。后改习西藏密宗，受业于藏族喇嘛法海上师。曾游方各地寺院求师。1988年在张家口人民解放军医院以藏密气功治病，后又在山东淄博康复医院工作，任名誉院长。经中国气功科学研究会咨询服务中心邀请，在北京门诊，以气功治病，后被山东、天津、福建、辽宁、江苏、四川等地邀请，集体教功、治病。至今学员达到万人以上。此功法特别对一些疑难杂病、老年心血管病，以及儿童弱智呆痴等神经系统疾病效果明显。曾经山东潍坊医学院设立课题，由专家对心血管病患者用短期学功测试效果，取得突出成果，对开发青少年智力获得良好效果。

由于该功法已在全国10个以上省市得到承认，设有

研究机构，被中国气功科学研究会功理功法委员会评定为全国直属功派，直接领导。

林淑华老师于1983年，为了传法、了解社会气功发展和推广的经验，曾向王信得、刘汉文等老师学习过，她认为少林金刚禅对健身祛病效果突出，故在原基础上，加以补充提高，用藏密宁玛的修持法理予以充实、修改，并征得王信得老师同意，用“金刚禅”名称，传授陀罗尼、三大形桩等功法。

王信得老师认为，少林金刚禅的陀罗尼、三大形桩等是全部功法，可以自修提高。林淑华老师仅将陀罗尼、三大形桩等，作为修习藏密金刚功的基础一部功法，为使学员达到健身祛病目的，她在内容和功理功法解说方面，都有充实与发展。所以这本金刚禅功法，既源于王信得所传的少林金刚禅，又不同于原功法。实践证明，只要改得更合理、更有效，就会得到人民群众的欢迎和承认。事物总是在不断发展进步的，功法也应在实践中发展，越传越真。

现将我的一点认知介绍给读者，容识者指正。

李之楠

1991年1月于镇江

目 录

致读者	
绪言	(1)
1 西藏密宗气功的由来	(1)
2 藏密气功中的脉、轮、气、明点	(5)
3 金刚禅的特点	(15)
4 陀罗尼动功	(25)
5 金刚禅站桩功	(39)
6 金刚禅的静坐功与卧功	(45)
7 金刚禅收功法	(51)
8 关于触动	(54)
9 金刚圈和金刚禅境	(61)
10 金刚禅气功祛病原理	(67)
11 练功注意事项	(75)
12 结束语	(79)
后记	(82)
附录一：金刚禅效应	
典型实例	(86)
学员练功日记摘登	(91)
学员学功治病体会	(97)
若干统计资料	(110)
附录二：金刚禅动作姿势图	(115)

1 西藏密宗气功的由来

密宗的来源，据考证，大约在7千年前，由一位叫萨达希瓦 (Sadashiva) 的人创立，盛行于喜马拉雅山区。后来北传中国的西藏，南传印度。

这种密宗功后被印度婆罗门教吸收，称为哈扎瑜伽，后来，又被印度佛教吸收。据说释迦牟尼以应身传法，是佛教的显教；以法身传法，是佛教的密教。密宗只在少数至亲弟子中密传。

从公元前6世纪到公元12世纪，约1800年，是佛教在印度本土盛行期。大约前600年期间盛行小乘教(原始佛教和部派佛教)；中600年为显教大乘佛教发展时期；后600年为秘密佛教流行期。公元2世纪佛教通过西域传入中国汉地，公元7世纪后又从印度和汉地传入西藏，和西藏原有的密教和内地的禅宗思想融合，而后形成为西藏密宗，又称藏密。

公元11世纪起，印度后期逐渐盛行秘密佛教，又大量传入西藏。特别是13世纪，伊斯兰教在印度传播后，毁灭佛教，大批僧侣、流亡西藏，在印度本土佛教随之衰落。印度的大乘和秘密佛教，在中国形成汉语系和藏语系两大系统佛教。所以说，至今完整的佛教应在中国。

西藏很早就实行政教合一。早期西藏佛教是弘扬显教，官方以显教为正统。公元8世纪末，藏王赤松德赞，因为显密两派取舍不下，曾举行过公开辩论，历时3年之久(公元792年~794年)。后来由巴基斯坦到西藏传法的莲花生大士

获胜（其为藏密宁玛派的始传人）。以后，西藏罢黜各家，独尊密教。

自莲花生大士将宁玛（旧教派）密教传入西藏，流传至今。这就是我们现在传授的藏密宁玛派功法。后期的密教，由于吸收了印度古婆罗门教和新印度教的一部分内容，较中期密教达到更高层次。可以说世界上真正高层次的密宗功法、完整的密教，是在中国的康藏地区，反而不在印度，称之为藏传密教。

密宗梵音为“怛特罗”（Tantra），它的含意是：经过自我修炼，可以开发和扩展自身的潜力，强化自我的精神力，从所有束缚中，得到解脱和自由。

西藏密宗为“涛特”（Taota），其中含有禅的音和义在内。

密教在印度本土的发展，约分为三期。初期密教，称为“作怛特罗”，也叫“作密”。公元3世纪从西域传入汉地的是中期密教，也就是所谓正统的密教，称为“行怛特罗”，也叫“行密”。在7世纪，印度完成了密教经典《大日经》和《金刚顶经》，有了金刚界和胎藏界两个独立系统。唐朝开元年间，由善无畏、金刚智和弟子不空等，将密宗传入汉地。传入中国汉地的，称为唐密。传入日本、朝鲜的，称为东密。

后期的密教又分为两期。前期叫“瑜伽怛特罗”，又叫瑜伽密；后期的叫“无上瑜伽怛特罗”，又叫“无上瑜伽密”。我们常说的藏密分为四部：作密，行密，瑜伽密，无上瑜伽密。而我们所传授的，实际上应属于无上瑜伽密。

因为藏密的历史悠久，理法精深，在发展过程中，分化出多种流派，难免解释不一。现在西藏密宗主要分为五派：宁玛派（红教），噶举派（白教），格鲁派（黄教），萨迦派

(花教)，本波派（黑教）。

宁玛的意译为旧教（宁玛巴），它以太阳比喻该教派的正大光明性德。因为传法时，都要穿红色的外衣（据说不穿红色外衣，在练功中容易受到宇宙空间射线的伤害，而红色可以防避射线。据科学家考察也证明，太阳黑子活动频繁期间，人受过量照射容易得病，红色外衣确有防避作用），所以被称为红教。

宁玛派修成最高层次的课程叫“大圆满”，也有靠修行“金刚岩”课程而成正果的，所以又称“金刚宁玛大圆满藏密”。

红教宁玛派的特点之一，是不论出家人或未出家人，修宁玛派的，可以吃肉，可以结婚成家。因为他们认为，营养肉食对强健身体，帮助修练都有好处。何况在西藏高原，果蔬很少，长年靠糌粑、奶茶维持身体，缺乏必要营养物质，容易得病。不结婚也是违反人道的，结婚有利于修练。由此，千百年来曾遭到西藏当权教派的反对和压制。长期以来，能够修练成最高层次的人，为数极少。

藏密又可以称为金刚乘，持明乘，真言乘，包括有：作部（作密），行部（行密），瑜伽部，无上瑜伽部四个历史发展层次，现今最重视“无上瑜伽”的修法。在能进入全修的人，即在西藏当地也为数极少。在汉族中修持大圆满，经过四级灌顶的，更是罕见。不过近年来国内外研究宁玛的学者、专家，颇为广泛，有不少造诣颇深的学者，都在潜心研习、抢救这一宝贵的宗教文化。

据世界宗教资料杂志 1981 年第 2 期载文称：现在世界各国对我国藏密的研究，十分热衷。仅美国各地，由我国康藏出国的喇嘛主持的藏密研究中心，已达 40 多处。1988

年，美国佛教协会主席来华时称，在美国仅宁玛派研究中心（讲经道场）就有 50 处之多。

藏密宁玛气功，由于它易懂、易学，功效显著，容易开发大脑功能，所以倍受国内外人士的欢迎。原功法是经过近代传人，西康贡噶山贡噶呼图克图和西康诺那呼图克图，传至由西藏再流传到四川的净悟喇嘛，再传给浙江的智及其他老师，代代延习相传，甚至已经传至海外异域。

对于过去各代的传法上师，间或有所争议，褒贬之词兼而有之。实践是检验真理的标准，历史人物的是非同异，自有专人去考证。不过以上宁玛派的传人多遭囹圄，甚至有的灭度于狱中，而真正的功法流传，历经千百年不衰，自有其经得起考验的价值，何况真传大法，是靠发现人体生命规律，顺应自然而形成的，绝不是某位大师所能擅自创编，我们也无需去争辩历史人物的是非曲直。

在藏密气功中，目前还不得不沿用许多宗教名词，这是不得已和暂时的。一旦现代科学搞清了它的实质，即可用现代科学名词来阐释。虽然从表面上看似乎有些宗教迷信色彩，但只要我们客观地从实证和科学研究角度来学习、深入体察，必能从中找到珍贵的精神财富。本来一些密宗的大德和高僧都不赞成将藏密普及的，为了弘扬藏密气功，这里选择了一些可以在群众中推广普及的功法，即藏密金刚功，在社会上传授。多年来的实践证明，它确有健身、祛病，开发智慧，解脱烦恼的效果。

愿有志于研究和发扬我东方传统文化的人，把藏密气功从庙堂、经院之中解放出来，拨开其神秘的面纱，从中吸取宝贵的人体科学精华，为人类幸福，为祖国四化建设，做出应有的贡献。