

藏传佛教养生之道

◎养生有道 益长寿
◎养生之道 益健康
◎养生讲道 益快乐



中华传统养生瑰宝

任修瑾◎主编 甘肃文化出版社

志于养生的人们所修持和喜爱

宝 瑰 生 养 统 传 华



藏传佛教是当今世界上最有古代文明

特色的宗教，藏传密宗一直是神秘而高深的，

藏密修持法千百年来一直是心口相传，

不立文字的。二十世纪后，藏密逐渐被

散入世界各地的喇嘛传入西方发达国家，

并为世界各国许许多多的佛教徒和有志于

养生的人们所修持和喜爱。藏传密宗在

解释人体的奥秘、养生、强身、保健方面具

有自己独到的见解和方法。藏传密宗的义理

是为一种高深的目标通过某种修习途径，

达到灵魂和肉体高尚的境界。喇嘛们

认为修习「藏密」的目的不能只停留在

强身、健身、长生不老的层次之上，修持者

还要真正领悟佛法的内涵，进而最终获得正果。

ISBN 7-80714-150-6



9 787807 141501 >

ISBN 7-80714-150-6

(全三册定价)84.00元
本册定价:28.00元

藏传佛教养生

之道

甘肃文化出版社

养生有道 益长寿
养生之道 益健康
养生讲道 益快乐



图书在版编目 (CIP) 数据

藏传佛教养生之道/任修瑾主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2005.7

(中华传统养生瑰宝)

ISBN 7-80714-150-6

I.藏… II.任… III.喇嘛教-养生(中医) IV.R.212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076388 号

藏传佛教养生之道

任修瑾 主编

责任编辑: 温雅莉

装帧设计: 湖 也

出版发行: 甘肃文化出版社

印 制: 北京秋豪印刷有限责任公司

社 址: 兰州市庆阳路 230 号

厂 址: 北京市丰台区花乡

邮政编码: 730030

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 16 开

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

字 数: 600 千字

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 张: 45

书 号: ISBN 7-80714-150-6

总定价 (全套三册): 84.00 元

(如发现印有装错误, 请与印刷厂联系调换)

持法千百年來一直是心心相印的。二十世紀後，藏傳佛教逐漸被散入世界各地的華立文字的。二十世紀後，藏傳佛教方發達國家。為世界各國許許多多的佛教徒。

身體就是一座壇城。因此愛護和保重身體非常重要。

仁津吉美林巴（活佛）
馬年四月廿九日

和有志于
的人们所修持和喜爱
的。
西方发达国家
的。
修持
宗教
世界上最有
密宗一直是
中国道家表生文化
经过数千年实
理论和方法的效用被
方法并

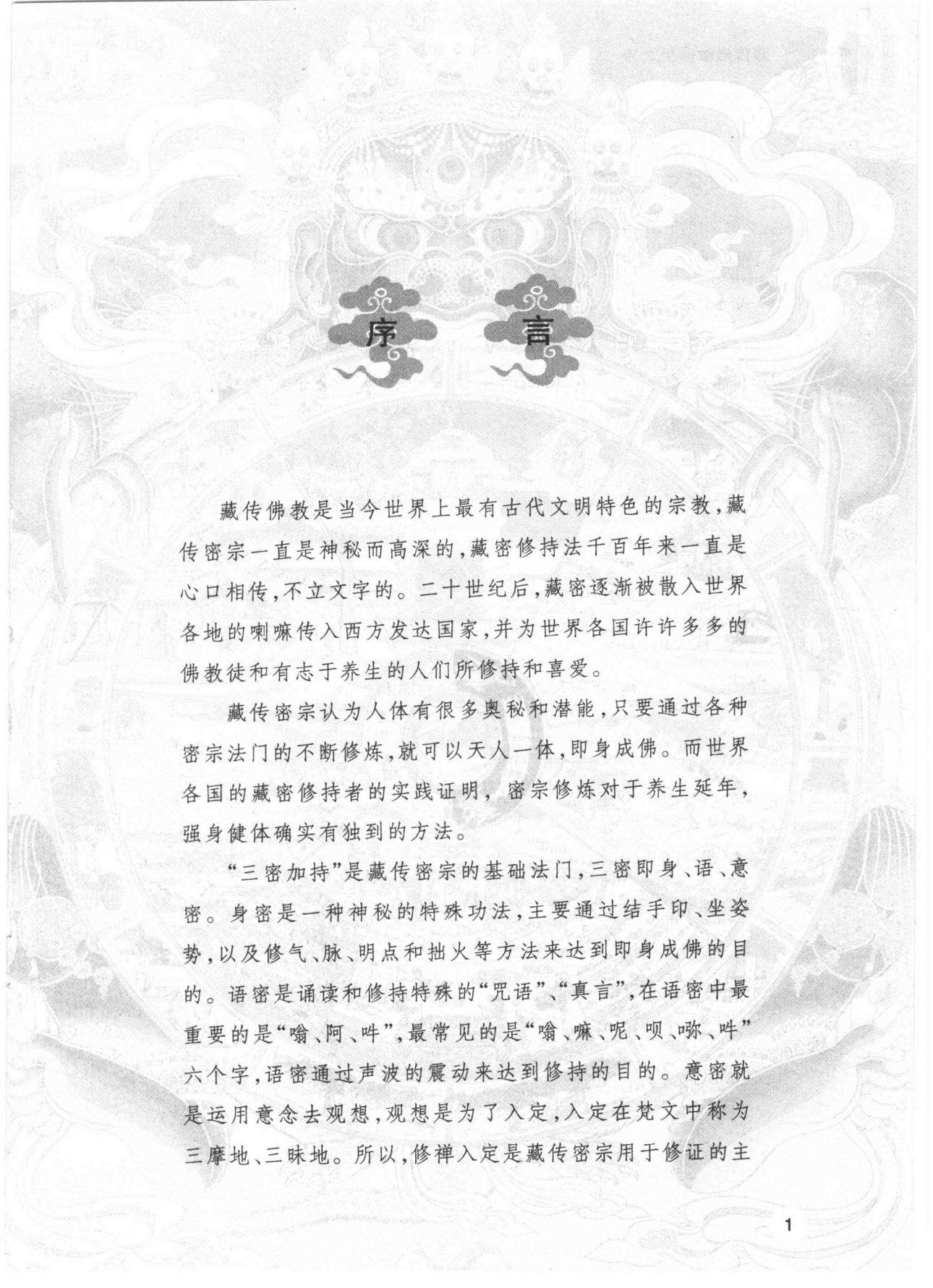
主编：任修谨

编委：夏维 黄思雯 李胜
钱源 李朝飞 何膺
王雄展 刘相如 何志远
吴小曼 郑浩洁 张鹏

责任编辑：温雅莉

◎装帧设计◎

虚竹堂



序

言

藏传佛教是当今世界上最具有古代文明特色的宗教，藏传密宗一直是神秘而高深的，藏密修持法千百年来一直是心口相传，不立文字的。二十世纪后，藏密逐渐被散入世界各地的喇嘛传入西方发达国家，并为世界各国许许多多的佛教徒和有志于养生的人们所修持和喜爱。

藏传密宗认为人体有很多奥秘和潜能，只要通过各种密宗法门的不断修炼，就可以天人一体，即身成佛。而世界各国的藏密修持者的实践证明，密宗修炼对于养生延年，强身健体确实有独到的方法。

“三密加持”是藏传密宗的基础法门，三密即身、语、意密。身密是一种神秘的特殊功法，主要通过结手印、坐姿势，以及修气、脉、明点和拙火等方法来达到即身成佛的目的。语密是诵读和修持特殊的“咒语”、“真言”，在语密中最重要的是“嗡、阿、吽”，最常见的是“嗡、嘛、呢、叭、弥、吽”六个字，语密通过声波的震动来达到修持的目的。意密就是运用意念去观想，观想是为了入定，入定在梵文中称为三摩地、三昧地。所以，修禅入定是藏传密宗用于修证的主



要途径之一。

本书从养生健身的角度,分别编辑了“三密”修持方法,并结合藏地僧人实际生活论述了藏传佛教徒的其他健身养生方法。

雪域民族宗教的古老养生方法正在被今天的人们所掌握,藏密的修持养生理论和方法也一定会造福众生,给人民带来健康长寿。

任修瑾 编者

目 录

第一章 藏传佛教养生综述

一、喇嘛长寿的秘诀 / 3

1. 喇嘛的日常生活与学习 / 3

2. 喇嘛的运动与静养 / 5

3. 调五事 / 7

4. 修密宗 / 17

二、喇嘛的养生理念 / 18

1. 修行可防病延年 / 18

2. 清规戒律有利于养生 / 19

三、藏传佛教的养生修炼方法 / 22

1. 禅定 / 22

2. 本尊法与延寿咒 / 24

3. 结手印 / 25

4. 气、脉、明点修持法 / 26

5. 坐姿修持法 / 28

6. 动功修炼 / 29

7. 六成就法 / 29

8. 灌顶 / 29

9. 数息、瓶息修持法 / 31

10. 养生杂修法 / 31



目 录

第二章 藏密养生祛病法

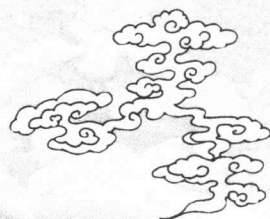


- 一、养生之道 / 34
 - 1.起居 / 37
 - 2.静坐 / 38
- 二、养身要诀 / 39
- 三、养生祛病法 / 40
- 四、病人自己疗养法 / 43
- 五、调气摄心法 / 47
- 六、摩擦强身法十二则 / 48
- 七、如何劝导蔬食 / 51

第三章 藏密发声养生法



- 一、六字大明咒修法仪轨 / 62
- 二、六字真言发声法 / 64
 - 1.正音发声 / 64
 - 2.正音练法 / 65
- 三、六字真言变音发声法 / 66
 - 1.变音发声法(6种声) / 66
 - 2.变音练法 / 67
- 四、根本音发声法 / 68
 - 1.根本音发声法(3种声) / 68
 - 2.练法 / 69
 - 3.收功 / 70
- 五、六字真言法要 / 70
- 六、白普仁喇嘛传六字大明简法 / 73
- 七、六字大明咒圆明观法 / 74
 - 1.六字大明咒因缘 / 74



- 2. 观音菩萨赞 / 75
- 3. 圆明观法 / 75
- 4. 咒理解释 / 76
- 5. 六字大明咒功德 / 81
- 八、六字真言观光 / 83
 - 1. 功理 / 83
 - 2. 功法 / 84
 - 3. 治病修持法 / 85
 - 4. 本功法功相功效 / 86
- 九、藏密大乘养生治病秘法 / 87
 - 1. 五脏本义 / 87
 - 2. 五脏单练法 / 87
 - 3. 五脏合练法 / 90
 - 4. 密音速成五步 / 93
 - 5. 机体反应与念咒的原则 / 96

第四章 藏密禅修养生法



- 一、什么是禅 / 101
- 二、修禅的基本要求 / 102
- 三、禅的自我修炼功夫 / 103
- 四、习禅的三个阶段 / 105
 - 1. 平衡身心的发展, 达到身心的健康 / 105
 - 2. 从小我到大我 / 106
 - 3. 从大我到无我 / 107
- 五、禅修入门方法 / 109
 - 1. 暖身运动 / 109
 - 2. 头部运动 / 110
 - 3. 七支坐法 / 111
 - 4. 放松身心 / 113



目 录

- 5.数呼吸 / 114
- 6.调心方法 / 115
- 7.起坐前的全身按摩 / 116
- 8.打坐注意事项 / 117
- 六、入静要领 / 117
 - 1.除烦入静 / 117
 - 2.任其自然 / 117
 - 3.不助不忘,不可着意 / 117
 - 4.不失不追 / 118
 - 5.自我体察,若存若无 / 118
- 七、入静训练 / 119
 - 1.入静十法 / 120
 - 2.入静“六字诀” / 123
- 八、定力修练 / 125
 - 1.调心 / 125
 - 2.治心 / 127
 - 3.定力境界 / 129
- 九、数息法 / 131
 - 1.数息 / 131
 - 2.观息 / 134
 - 3.练功时间 / 134
- 十、调息法——九节风 / 134
 - 1.入座 / 135
 - 2.观想 / 135
 - 3.动作 / 135
 - 4.观想并默念 / 137
 - 5.出定 / 137
- 十一、瓶气法 / 137
 - 1.练功准备 / 138
 - 2.正行四息 / 138

3.本法行功注意事项 / 139

十二、关于禅修的问答 / 139

第五章 大金刚亥母拳养生法

一、预备式 / 149

二、观想 / 150

三、金刚身法 / 150

四、清静身法 / 150

五、九节佛风 / 151

1.本法四节 / 151

2.功理 / 151

3.功法 / 152

六、持瓶气法(宝瓶气) / 154

1.本法三节 / 154

2.功理 / 155

3.功法 / 155

七、净治气法(除浊气法) / 158

1.本法八节 / 158

2.功理 / 158

3.功法 / 159

八、摩擦法 / 160

1.本法八节 / 160

2.功理 / 161

3.摩擦法各节主要作用 / 161

4.功法 / 161

九、旋转法 / 163

1.本法十三节 / 163

2.功理 / 164

3.功法 / 165



目 录

十、拍击法 / 167

1. 本法七节 / 167

2. 功理 / 167

3. 功法 / 168

十一、吉祥拳法 / 169

1. 本法六节 / 169

2. 功理 / 169

3. 功法 / 169

第六章 藏密拙火定养生法



一、拙火定行功法 / 173

1. 五观想, 点燃拙火 / 173

2. 持瓶气, 拙火炽燃, 灵热生起, 入拙火定 / 177

3. 红白明点融合, 身生暖乐、住于定中 / 177

二、拙火定辅助行功法 / 178

1. 单衣过冬 / 178

2. 自授灌顶 / 180

三、空乐光明瑜伽 / 181

1. 观脉、轮、明点 / 182

2. 顺降四喜 / 183

3. 逆升四喜 / 184

四、光明虹身成就 / 184

1. 入相 / 186

2. 四空 / 186

3. 五种神通 / 188

4. 虹身成就 / 188

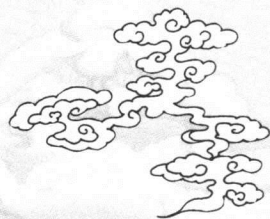
五、拙火拳法 / 188

1. 那诺巴祖师秘传六事体功法 / 188

2. 强升灵热坐功 / 190

3.灵热安卧功 / 191

六、灵热精义 / 191



第七章 藏传佛教医学养生



一、《四部医典》的养生理论 / 201

二、肺脏保健 / 205

三、心脏保健 / 207

四、脉络血液和健康 / 208

五、孔道与健康 / 209

第八章 瑜伽养生保健法



一、坐姿训练 / 213

1. 跏趺坐修 / 213

2. 五姿动练 / 215

二、调息训练 / 220

1. 调息通气 / 220

2. 调息功法 / 222

三、观照生命 / 224

1. 观修气轮 / 224

2. 观想经络 / 225

3. 生命体验 / 227

藏传佛教养生之道



第一章

藏传佛教养生综述

藏传佛教是流行在中国西藏地区有着浓郁地域特色和玄妙修证方法的宗教，千百年来，以其特有的神秘、神奇、神圣而名扬中外。又因其地理及自然气候的原因，促成了藏传佛教在养生长寿领域的广博宏深，独领风骚。



藏传佛教,俗称喇嘛教。喇嘛,意译为上师,也就是有至德之人,后来演变成对一般僧侣的统称。因藏传佛教极为重视上师传承,所以人们习惯上将它称作喇嘛教。

藏传佛教在解释人体的奥秘、养生、强身、保健等方面具有自己独到的见解和独特的方法。藏传佛教密宗(简称藏密)其义理是为了一种高远的目标——通过某种修习途径,使灵魂和肉体臻于一种高尚的境界。喇嘛们认为修习“藏密”的目的不能只停留在强身、健身、长生不老的层次之上,修持者还要真正领悟佛法的内涵、进而最终获得正果。

密宗被确定为“只向少数有‘根器’的人秘密传授的真言密法”——这是极其重要的传承密宗的根本原则。然而,由于藏密的高僧们在世界各地弘法,藏密的这些心口相传的修炼法门也逐步地公开化了,这为有心学习藏密养生的人打开了方便之门。

修习藏密的喇嘛们大多长寿健康,西藏的喇嘛所以长寿,绝不是由于生活优裕,或自然条件的特殊,相反,西藏恶劣的自然条件,给人的生存带来了极大的挑战。高原气候的特点为大气压低、严寒缺氧、风大、干燥、紫外线强等。而且西藏的天气变幻莫测,正如民谣所说:“西藏气候变化大,一日须备四季装;山下鲜花山上雪,午秋烈日早防霜。”这种气候特点对人体的健康会产生极为不利的影响。

大气压低,气体膨胀,容易出现腹部胀气;沸点低,食物不易煮熟,影响消化吸收;寒冷,易发生冻伤或冻僵;风大,行路不便,身体散热多,代谢增高,需氧增加,加重缺氧和冻伤;干燥,嘴唇易干裂,足跟皮肤易干裂出血;蒸发快,体内易脱水;紫外线强,易发生皮炎和雪盲;氧分压低,易发生高原适应不全症。在诸多不利健康的方面,缺氧对人体的影响和危害最大。

在生存条件如此恶劣的背景下,藏传佛教的高僧们生活又极其淡泊艰苦,反而能够长寿,其中的秘诀究竟在哪里呢?