

密宗秘法

邱陵
编撰

北京工业大学出版社

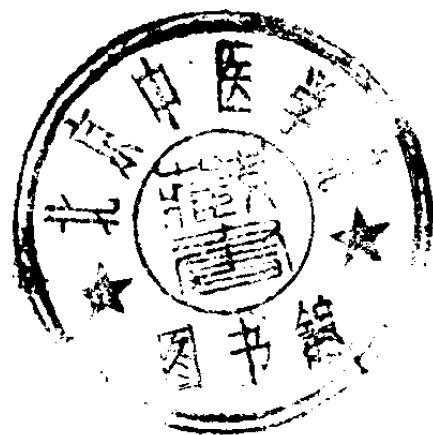
.43
5

样 本 库

8.2.3
7

法 秘 宗 密

邱 陵 编 撰



北京工业大学出版社

1206184

内 容 简 介

西藏密宗秘法是我国传统优秀文化瑰宝。为了把藏密的成果和流行密法介绍给各界读者，编者整理出西藏密法15种、特音静坐法一种、东密法一种、印度古瑜伽法四种，从中可以窥见藏密心性修法和气、脉、明点修法的精华。

本书供广大气功爱好者参考。

密 宗 秘 法

邱 陵 编 撰

*

北京工业大学出版社出版、发行
各地新华书店经销
北京育才印刷厂印刷

*

1990年5月第1版 1992年1月第4次印刷
787×1092毫米32开本 5印张 112千字

印数：115001~136000册

ISBN7-5639-0089-6/G·64

定价：2.60元

自 序

密宗秘法，在内地搜集不易，尝以多年来罕见有一部大法在内地公开为憾！去年，借旅居香港之便，多方搜罗蒐集，整理出较适于在内地公开之西藏密法十五种、特音静坐法一种、东密法一种、印度古瑜珈法四种，现附以笔者所撰《论密宗及其修法》一文，合辑为《密宗秘法》一书，以便于学密者和读者的研究和参考。

密宗内容博大精深，实非本书有限篇幅和资料所能窥其堂奥，但亦聊胜于无。藏密“大手印瑜珈”和“六成就法”两部大法，流传海外凡80年，被密宗学者誉为“稀世之珍宝”，在海外尤为殊胜，本书已收入其初步功法。至此两部密法之其余部分，因一时难以言诠，留待将来再行整理。好在从此两部密法初功，亦足可窥见藏密心性修法和气、脉、明点修法之精华。

西藏密法为我国传统优秀文化之瑰宝，在海外得到弘扬，学者日众，我们作为中华民族子孙，当为此而感到无上光荣！笔者不才，能把海外学者对密宗的研究成果及流行密法介绍给内地读者，何幸如之！是为序。

邱 陵

一九八九年三月四日于广州

目 录

论密宗及其修法	(1)
一、何谓密宗?	(1)
二、身密的修法.....	(2)
三、口密的修法.....	(7)
四、意密的修法.....	(10)
五、入定(三摩地).....	(13)
藏密白教大手印瑜伽(专注瑜珈部分)	(16)
七支坐法.....	(17)
专注无气息物体之瑜珈	(21)
一、专注小木块或小球法.....	(21)
二、观想佛像、字像、明点法.....	(22)
专注有气息物体之瑜珈	(23)
一、金刚数息法.....	(23)
二、宝瓶气.....	(24)
不专注于物体之瑜珈	(25)
一、切断想念法(切念法).....	(25)
二、放任想念法(纵念法).....	(26)
三、心不动念法.....	(26)
(一)捻绳法.....	(26)
(二)斩绳两段法.....	(27)
(三)儿童观画法.....	(27)
(四)象体无觉法.....	(28)
专注瑜珈最后安止境	(28)
藏密灵热成就法(西藏白教六成就法之一)	(29)

一、前行修习	(29)
(一) 观外修身空法	(30)
(二) 观内修身空法	(30)
(三) 观身拥护轮法	(31)
(四) 灵息修习法	(31)
(五) 灵力加持修习法	(33)
二、根本修习	(33)
(一) 灵热之发生	(33)
(二) 灵热之经验	(38)
(三) 灵热之超胜	(41)
三、实验修习	(42)
(一) 获证热益	(42)
1. 练身	(42)
2. 风息	(42)
3. 观想	(42)
(二) 获证极乐	(43)
1. 观想美丽可爱之女身	(43)
2. 菩提月液之融降	(43)
3. 秘密之体功	(44)
藏密内火明点法	(46)
藏密九节佛风法	(49)
藏密传统观音观想法	(52)
藏密六字大明咒观想法三种	(58)
六段锦	(59)
法轮常转	(61)
咒轮合观	(62)
藏密白教绿度母修持法	(64)
藏密红教绿度母修持法	(66)
藏密白教^{ཨུ}(吽)字瑜伽	(69)
藏密黑教无上瑜伽	(72)

第一段 摊尸法	(72)
第二段 气离人体法	(76)
藏密花教药师佛修持法	(80)
藏密黑教大日如来治病法	(84)
藏密白教睡禅修持法	(88)
特音超觉静坐法	(92)
一、声音的奥秘	(92)
特音第一表	(93)
特音第二表(极速入静的信号声)	(95)
特音第三表(特效一级品)	(96)
二、如何选用自己的特音	(97)
三、如何进行超觉静坐	(99)
拙火瑜伽	(100)
一、三脉、七轮、五气	(100)
二、如何醒起拙火	(103)
(一)凝视法(净心法)	(103)
(二)练气法(呼吸法)	(105)
1. 简易呼吸法	(105)
2. 风箱式呼吸法	(106)
3. 右入左出呼吸法	(106)
4. 两鼻平入左出呼吸法	(107)
5. 练气法注意事项	(107)
三、心音	(108)
八步瑜伽	(110)
一、外在的控制	(110)
二、内在的控制	(110)
三、瑜伽体位法	(111)
四、呼吸控制	(112)

五、感官的回摄·····	(112)
六、集中·····	(113)
七、禅定·····	(113)
八、三摩地·····	(115)
瑜珈睡眠法 ·····	(117)
性热能升华法 ·····	(121)
一、开发超视觉能力·····	(121)
二、开发超听觉能力·····	(123)
三、开发第六感·····	(124)
四、开发反应能力·····	(124)
五、开发超记忆能力·····	(125)
六、全身充满光·····	(125)
七、把热能转向创造力·····	(127)
八、热能昇华呼吸法·····	(128)
注意事项·····	(131)
九会曼荼罗——东密念力开发的九个阶段 ·····	(132)
一、降三世三昧耶会——临的手印·····	(135)
二、降三世羯磨会——兵的手印·····	(138)
三、理趣会——斗的手印·····	(140)
四、一印会——者的手印·····	(142)
五、四印会——皆的手印·····	(143)
六、供养会——陈的手印·····	(147)
七、微细会——列的手印·····	(149)
八、三昧耶会——在的手印·····	(150)
九、根本成身会——前的手印·····	(152)

论密宗及其修法

一、何谓密宗？

密宗，又称秘密教，或简称密教，别称为喇嘛教。喇嘛为西藏语，原义为“最胜无上”，亦即是和尚的通称。

密宗的发源地是印度，他们把它叫做“金刚乘”、“大乘”、“真言乘”和“秘密乘”等等。密宗可说是佛教之中透过身、口、意三者，到达不可思议佛境的一个宗派。这种佛境就是“即身成佛”。阿闍黎密林著《密教通关》一书说：“言密宗者，即以三密为宗也。三密者，身、口、意三种，与心、佛、众生三种，三三平等。所谓身等于口，口等于意，意等于身。又如来三密，行者三密，众生三密，一如平等。”

佛教中密教比显教更能吸引人，就在于通过三密得到“即身成佛”的效果。无论显教的任何一宗，乃至禅宗，其修持方法除了采用禅定止观法门作为凭藉以外，其余教义学理大体靠智慧和思维所得，使人难穷边际，更无绝对之把握；密宗则不然，它有三密作为把凭，重于实践，修法具体，使人容易快速“成佛”，而且花样百出，深密秘奥，以几乎有求必应、无所不能的姿态出现，在当今世界上赢得越来越多的人信仰和修习。因此，有人把密宗定义为“在教理与实践 中，把神秘主义和象征主义表面化的佛教。”

佛教在印度经历了原始佛教、部派宗教、大乘佛教和密教等阶段的发展后，到公元13世纪初便在印度本土衰落。密

宗传到中国约在公元三世纪前叶（约在三国汉献帝到晋惠帝之间），但首先传来的是“杂密”，即佛教显教经典中没有完整体系的密宗思想。密宗的正式经典，直到唐朝玄宗开元年间才出现，那就是善无畏翻译的《大日经》和金刚智翻译的《金刚顶经》。善无畏、金刚智和不空三藏是当时来中国传下密宗教门的三位印度密宗大师。唐代是中国佛教的鼎盛时期，西藏、锡兰（斯里兰卡）、日本等地高僧，不远万里到长安学习中国佛法。

密宗的派系当今主要有藏密、东密和台密。藏密即西藏密宗，范围分布很广，旁及尼泊尔、印度东北部、青康藏高原、蒙古和旗人居住的东北地区。藏密本身又分为五大支流，分别为宁玛派（俗称红教）、格鲁派（俗称黄教）、噶举派（俗称白教）、萨迦派（俗称花教）和蚌（钵）教派（俗称黑教）。东密和台密，是日本密宗的派别，东密是“东寺密教”的简称，台密是“天台密教”的略称。东密源自真言宗，台密源自天台宗。

不管密宗的哪一派别，其修法均离不开身、口、意三密。身密修法的内容主要是结手印、身印和修气、脉、明点。口密修法主要是唸诵真言（又称咒语、特音）。意密修法主要是观想。

二、身密的修法

密宗认为，人体本有许多奥密，与天地宇宙具有互相沟通的作用。只要把各种传统的远古修炼方法，应用到修习者的身上，便能开发修习者身体的潜能，迅速地达到天人一体，进而成佛成圣的境界。

结手印是身密主要修法之一。手和指结合成不同的形

状，称为手印。我国称之为印、印契、印相、契印等。手印从小指往大姆指数，依次代表“五大”——地、水、火、空、风；右手代表慧，左手代表定。慧和定以及“五大”，结成各式各样的手印。此外，佛菩萨手中拿的东西，也称为“印”、“执印”，如刀、轮、索、宝塔、金钢杵等，各代表不同的意义。

佛菩萨的手印都不一样，各有独特的手印。例如释迦如来右手臂弯曲，手掌打开，置于胸前，这是施无畏印；左手掌打开，手心向上，手背搁在膝盖上，就是与愿手印。又如大日如来，手比的是智拳印。阿弥陀佛则总共有九品手印。我们看见一尊佛菩萨像时，要识别其为何佛何菩萨，首先就要观察其手是结的什么印契，再观察其手中持何物。

密宗有所谓“本尊法”，即学密者挑选一位与你有缘的佛尊，作为“本体佛”，在今后修持中，把他和你合为一体，甚至终生不加更改。这样，修持者结的手印，就是本尊的手印。修持者观想那尊佛，就结那尊佛的手印。要和大日如来沟通，就结智拳印；要和观世音菩萨沟通，就结观音手印，这已成密宗的定则。

密宗手印的种类繁多。台湾重印出版的《密教图印集》所载手印就近二千种。另书《密宗手印总集》所载手印亦达二千种。结手印之法，有二掌竖合，掌中微虚，如莲花之开放；二掌仰上相并，如掬水状；两手反合十指相绞，左掌复下右仰上；两手仰二中指头相接，两手复二中指相接，两手并复二大指相接等法。

密宗认为，双手十指对外与法界佛性（宇宙本体的功能）相通；对内则与五脏六腑相通。结手印就像安置收音机的天线，使收音机内部与广播电台的电磁波沟通。因此，手

印的作用实在关系到人体光学和人体电学的奥秘。对手印的神秘效力并非密宗所创，印度固有的婆罗门教和中国秦汉以后的道家早已重视手印和捻诀的作用。

身、口、意三密是互为作用，不可分割的，手印要与真言和观想相结合。由手印到通达本心，变成佛之本尊，二者合而为一，即表里合一，人天合一，是手印发生效力的秘诀。

熟悉手印的修持者在修法观想中，往往就会自动或半自动结出相应的手印来。即使是不懂手印的人，例如有些不修密法而是练习自发动功气功的人，在他自发动起来的过程中，往往自由发挥，会结出各种各样的手印和身印来，形态十分美妙。懂得密宗手印的人在旁一看，还可看出这些手印的来历。这是否说明了人类本来就具有用手印与大自然沟通的潜能呢？

至于以身体结印契之身印，印度瑜珈从古有之。大抵是用脚跟抵住海底（会阴）的根处结印、下巴压胸结印、腹贴背结印、脚跟按肛门之大身印和大结印、大离地身印、力入中脉身印等等。身印须与坐式、练气、手印、真言和观想合修。

身密的修法，除上述手印和身印外，尚有气、脉、轮修法。东密和藏密最大差别，就在于对身密修法的不同。东密所传对身密的修法，大多是配合梵文字轮的观想，以达到意识趋向专一的定境。藏密则除了部分保持字轮的观想外，特别注重气脉的修持。藏密修法中有修气、修脉、修明点、修拙火（或称为灵热、灵能）等成就步骤，以“六成就法”中的灵热成就法为代表；又有修心修性的成就步骤，以“大手印瑜珈”为代表。藏密的这些修法，与中国道家的修法，有

许多地方非常相似，特别是气脉之说，实可与道家互相辉映，益增光辉。

密宗气脉的理论认为，人体主要的气脉有三脉七轮。三脉是中脉、左脉和右脉。中脉是最重要的一条脉，兰色，在脊髓中间，由海底至头顶。海底即肛门前的片三角形地带，相当于会阴穴，又称为生法宫。如果是女性的话，海底就是子宫。在中脉的两边，有左脉和右脉，与中脉平行，距离极近。左脉为红色，右脉为白色。左脉下通右睾丸、右脉下通左睾丸，女性则通子宫。因为气脉是交叉的，它的路线与神经有关，所以右边病时则左边痛；左边病时右边痛。三脉是肉眼看不见的，只有在静定时，气脉通了，自己才会看见它们。

七轮是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮和顶轮。此外还有一个梵穴。

海底轮——在脊柱下之基处，肛门二指之上，所在地约四指宽，相当于男性会阴穴，女性子宫口之上，又名基础轮，因其余之轮皆在此轮之上，此轮为所有轮之力量与精神的供应处，其形有四叶。印度古瑜珈即认为，有灵蛇（又称拙火、灵力、灵热、军荼利）以三蹉半之形其头向下垂落，在此中睡眠。此轮对人体机能，与性腺、肾脏有关。

生殖轮——在生殖器根处，其形有六叶，主管性腺、卵巢、睾丸、前列腺等。

脐轮——在肚脐处，其形有十叶，乃一极重要的中心点，相当于道家的下丹田部位，主管脾、肝、胰和肾上腺等。

心轮——位于心窝处，有12叶，主管胸腺、心脏、肺脏等，相当于道家中丹田。

喉轮——位于喉根处，有16叶，主管甲状腺、扁桃腺和

唾腺等。

眉间轮——位于眉心处，有二叶，主管脑下垂腺，相当于道家祖窍。

顶轮——位于头顶内，形如千叶莲花，即喻有一千气脉由此轮发出，相当于道家泥丸穴。海底轮之灵蛇（拙火）醒觉，经各轮上昇到此轮，便与明点（又称大自在）会合，修持者可享无上之大安乐，故又名大乐轮，主管松果腺（见图1）。

梵穴——位于两颞顶骨与后头骨之间，即初生婴儿顶门跳动极软之处；另一说在顶轮处四指外之上方，离开头顶。

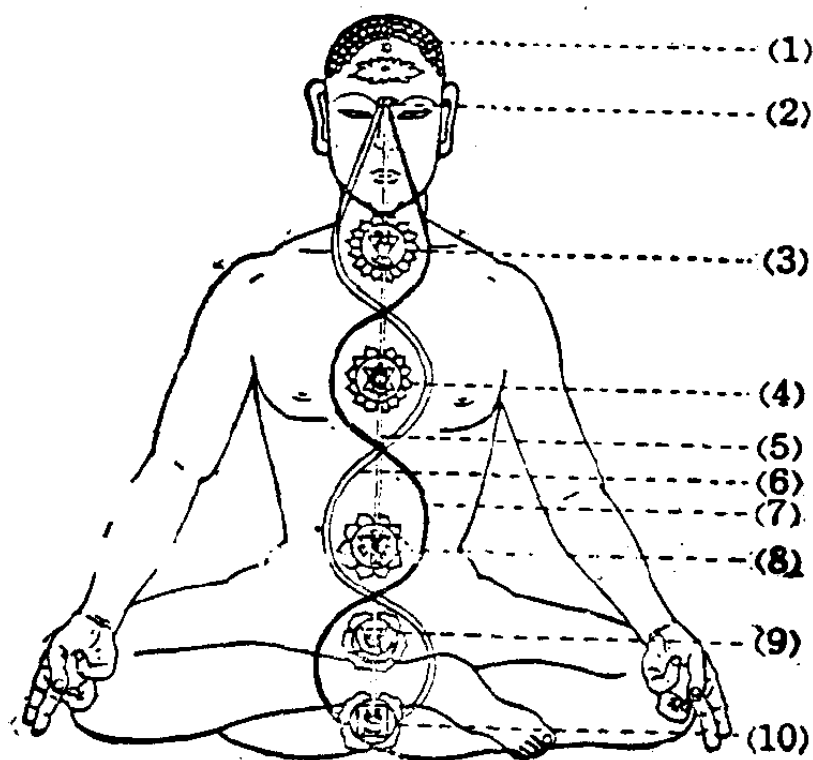


图1 人体脉轮图

- 1——顶轮；2——眉间轮；3——喉轮；
- 4——心轮；5——中脉；6——左脉；
- 7——右脉；8——脐轮；9——生殖轮；
- 10——海底轮

在这里人体放出光芒，中脉以此为出口。

密宗七轮的学说，与近代科学家发现的人体的七个主要查克瑞的学说，在位置和作用上基本一致。

密宗又认为，人体的气以其走向及功能，分为命根气、下行气、平行气、上行气和遍行气五种。

身密修气脉之法，主要是醒起在海底轮沉睡之拙火，逐轮上昇，最后到达顶轮，与明点相会合，进入三摩地（入定），流下甘露（又名圣酒），滋润全身，得大安乐境，藉以治病、强身、延年，产生人体的超能力。

三、口密的修法

口密又称声密、语密，主要指唸诵真言而言。真言即咒语、特音。密宗认为，真言是心中真实的话，佛所说的话，任何人不能轻易窥伺，好像不会透露出来的秘密，所以，真言又叫“秘密语”，真言又如电报密码相似。

真言的种类五花八门，唸诵之法也有多种。以四种世间悉地（成就）真言来说，（一）寂灾真言由“唵”字开首，“娑诃”字终结；（二）降伏真言由“吽”字开首，“吽发吒”字终结；（三）召摄真言由“唵”字开首，“吽发吒”字终结；（四）增益真言由“纳摩”字开首，“纳摩”字终结。至于念诵之法，则有厉声吼诵，口动他人得闻，口动自耳得闻，口不动舌动，心念诵等法；又有念诵与观想结合诸法。念诵真言，不必懂得其内容意义，用不着去运用思惟，只须深具信念，专心一志去念就好了。

早在佛教之前，印度婆罗门教就很重视咒语的神秘性，认为咒语的作用可以与天神的心灵直接感应。现代科学迄今仍然未能解开音声与宇宙万有生命关系的神密功能之谜。人

类对于音声的学识，恐怕还只知其能沟通人与人之间和人与动物之间的思想感情等，至于利用音声促使人与动物等的生命，启发生机，或者感受死亡的秘密等，还有待于研究。

如果说音声的振动，可使雪崩，可使人入静或入睡，可使人烦躁不安，这是音声振动频率不同对自然界和人体所造成的结果，那末，由历代密宗大师精心创制的各种真言，利用特别的音符，震动身体内部的气脉，使其发出生命的潜能，超越惯有现象界，而进入神妙的领域，乃至可以启发神通和高度的智慧，是可以理解的。密宗上师，根据徒弟个性、特质、习染之不同，密授的咒音，其效益彰。

有人说，真言就是音波频率，因为音声的频率与大自然或人体气机的振动频率起共鸣的响应，所以产生不可思议的效力。

藏密和东密所念诵的真言，都是根据梵文或藏文的发音而来，唵（读如嗡）、阿、吽（读如哄）三字，是梵文声母的总纲，此三字发音组成的真言，便是普贤如来的“三字根本咒”。台湾佛学家南怀瑾曾论述此三字发音的作用。他认为：

唵字，是宇宙原始生命能量的根本音。它含有无穷无量的功能。对人体而言，它是头顶内部的音声，和人们掩盖耳朵时，自己所听到的心脏和血液流动的声音相近。所以凡念诵唵字部发音的咒语，必须要懂得它发音机括的妙用。最低效果，它可以使头脑清醒，精神振发。如是伤风感冒，连续不断地念此字音，可以使头部发汗，得到不药而愈的效果。

阿字，是宇宙开闢，万有生命生发的根本音。它具有无量无际的功能。同时，阿字是开口音，是世界一切生命开始

散发的音声。例如，中国佛教净土宗念诵的“阿弥陀佛”，便是属于密宗阿部的开口音，也可以说，它是“莲花部”基本的声密。如果能够懂得运用阿部音的妙用，就可以打开身体内脏的脉结，同时可以清理腑脏之间的各种宿疾。真能了解而合法修习，久而久之，自然可以体会到内脏气脉震动的效果。

吽字，是万有生命潜藏生发的根本音。也可以说，唵字，是形而上天部的音声；吽字，是物理世间的地部的音声；阿字，是人部的音声，是人与动物生命之间的开口音。对人体而言，吽字是丹田的音声。如果懂得以吽部音来念诵，可以震开脉结，启发新的生机。最低限度，也可以达到健康长寿的效果。例如，东密与藏密共同传承的观世音的六字大明咒：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”，它便概括了唵字与吽字的咒身，至于其中“嘛、呢、叭、咪”四字之音，都是阿部音的变化妙用。

研究印度吠陀经典《奥义书》的当代著名瑜珈大师喇嘛尊者 (Swami Rama)，在其《无神的开悟》一书中分析“唵”字道：“一切都是唵(OM)，世上一切有形无形之物都是唵的表现。唵是永恒、不朽的音声。绝对的本体亦名之为唵。”“如果唵是文字，整个宇宙都是它的注脚；如果它是一个音声，整个宇宙就是它的波动。唵代表了所有意识层次的音声与音节，所有的潜能、形相和思想都是唵的表示。”喇嘛尊者认为，修持者静坐中念诵“唵”和观想“唵”，一切都是“唵”的涵盖，就能进入最深的意识层次。

真言的修法是用音波感应身体内的能量，我们的声音以不同的频率振动，有时声音清和调匀，非常有韵味；有时声音适中，字字如利刀，快而断；有时声音柔美而紧捷，毫不