

藏
密
气
功

金刚瑜伽母卷法

兰仲明 编著

黑龙江
人民出版社

7.4
56

藏密气功

金剛瑜伽母拳法

兰仲明 编著

黑龙江人民出版社

1987年·哈尔滨

责任编辑：马秋阳
封面设计：王祖珍
插图：刘大卫

金刚瑜伽母拳法

Jingang Yujia Muquanfa

兰仲明 编著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 2 10/16 · 字数 30,000

1988年8月第1版

1988年3月第1次印刷

印数 1—19,107册

统一书号：7093·1092

定价：0.75 元

ISBN 7-207-00368-4/G·68

前 言

我于1938年旅居西康，当时康、青、藏高原是一个佛教社会，居民多是藏族，都崇奉佛教。在该地比较容易接触佛教人士，我曾见到贡噶山下的高僧贡噶呼图克图，即贡噶喇嘛寺的主持。他学识渊博，威信极高，当时在全藏享有盛名。后于1942年在康定遇到贡噶弟子督喀呼图克图传法，同学约三十人，主要是学习密宗教义，其中有金刚瑜伽母拳法。当时我误以为拳法即武术，于是就和在该地爱好武术的华北职工医院樊德璋一道前往投师学法。后得知此法属密宗气功的范围，根据原教规不得任意外传，主要是为避免失去其真义，这也是密宗之原意。密宗气功内容很丰富，经整理后得五个部分：一、练气，二、动功，三、发声法，四、六字真言法，五、静功（即佛风）。现按其程序编成此书。

目前，气功已进入卫生医疗和体育健身的范畴，为广大人民所喜爱。因此，有必要献出此功，以供爱好者研究与参考，为四化建设贡献出自己的力量。可惜在十年浩劫之中，原稿多有遗失，此亦不过一鳞半爪而已。且由于个人水平所限，其中错误之处，在所难免，希广大读者指正，以便今后改进。

在编写过程中，由张剑和吴秀兰等同志帮助整理、缮写

及校对，陈良军拍摄照片，罗振洲负责修订，还得到张震寰同志的启发和帮助，并由其亲自审阅，定稿。在此一并致谢。

兰 仲 明

1985 年 10 月

作者及其功法简介

我师兰仲明，江苏南京市人，年75岁，现任机械工业部洛阳第四设计院勘测队工程师。自幼爱习武术，以陈式太极拳为其擅长。抗日战争时期，流落西康，1938年受贡噶寺贡噶呼图克图灌顶，修习密宗。1942年受督喀呼图克图开顶，从学“金刚瑜伽母拳法”，得秘诀一部及附图数十幅。“文化大革命”中，原稿和图像遭到损毁。党的十一届三中全会以来，“左”的流毒日益得到清除，气功事业恰如枯木逢春，势如百花争艳。兰师于1982年冬开始整理《金刚瑜伽母拳法》，共得九法，1983年8月由洛阳市太极拳气功协会印出初编。初编本叙述简略，不易领会掌握，在教功中也不断积累了经验，于是再有此编之举。

这次整编中，兰师考虑到原稿中多有佛家术语，不易为一般人所理解，下决心尽可能用现代科学知识使其通俗化，将练功的效应用中医经络学说予以说明。这不是“离经叛道”，随着时代的前进，智慧亦应随之日益深广。智者必见其智，非管窥者所知。可见兰师用心良苦！

此编中对真言治病多有增益，是其特点和优长之处。“六字真言法”及其变音在练功和治病中有补有泻，先补后泻，先泻后补，补泻相合，自医医人，功效显著，不出偏差，甚

为安全。“啊”“吽”音一开一合，“啊”字发音融于六字之中，加“敕”音以排病邪于足下，是兰师精心领悟、发挥之处。

兰师曾对我言：“师傅领进门，修炼在个人”，“修法先修德，功随德长”，“有德者居之”，“关键在自悟，您自悟去吧！”谨记师言，自医医人略有所得，不敢弄斧于人前。

气功百花园中当有“金刚瑜伽母拳法”一株之地，万望海内前辈、同道，不吝指教给以帮扶，使其能够开花结果，就“功德”无量了！

后学 罗振洲

1985年5月1日

目 录

第 一 章	藏密气功的源流·····	1
第 二 章	金刚瑜伽母拳法的预备式·····	4
第 三 章	练气·····	8
第一节	吐纳法 ·····	10
第二节	持瓶气法 ·····	11
第三节	除浊气法 ·····	13
第 四 章	练气功图示·····	16
第一节	吐纳法图示 ·····	16
第二节	持瓶气法图示 ·····	18
第三节	除浊气法图示 ·····	20
第 五 章	动功·····	24
第一节	摩擦法 ·····	24
第二节	旋转法 ·····	27
第三节	拍击法 ·····	30
第四节	吉祥拳法 ·····	31
第 六 章	动功图示·····	33
第一节	摩擦法图示 ·····	33
第二节	旋转法图示 ·····	36
第三节	拍击法图示 ·····	39

第四节	吉祥拳法图示	41
第七章	发声法	44
第一节	发声知病	44
第二节	声波的原理	44
第三节	发声法的基础——精、气、神	46
第八章	发声法图示	48
第一节	须弥山飞拳法	48
第二节	狮子噬拳法	49
第三节	虎呕拳法	51
第四节	中脉提拳法	51
第九章	六字真言法	53
第一节	一个奇特的功法	53
第二节	正音	54
第三节	变音	55
第十章	六字真言法图示	57
第一节	正音图示	57
第二节	变音图示	60
第十一章	静功	62
第一节	观想段	63
第二节	三密加持	65
第三节	空乐双运	66
第四节	静功要点	67
附录：	本功法穴位名称	69

第一章 藏密气功的源流

气功是强身健体、祛病延年、自我锻炼的方法，是性命之学。气功古称吐纳法、导引术、按摩法、静坐、运气、炼丹等，内容丰富、理论很深奥。它是我们祖先的一些哲学家、科学家及宗教的修炼者经过三千年来的探索、实践和研究所得的成果，是一份宝贵财富，对人类的贡献很大。

由于气功的历史悠久，它的门类和宗派也是很多的，而其主要来源，大多出自儒、释、道三家。在本书中我们所要介绍的主要是释家部分。相传公元前六世纪至公元前五世纪释迦牟尼佛创造原始佛教，一世纪左右开始形成大乘佛教，遂称以前的佛教为小乘。小乘教追求个人解脱；大乘教宣传大慈大悲，普渡众生，以建立佛国净土为最高目标。小乘以释迦牟尼为教主，大乘膜拜三世十方无数佛。小乘多流传于东南亚，如今之缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等地，大乘多流传于中国和蒙古。西汉哀帝（公元前2年）时，佛教始传中国，至南北朝流传各地，到隋、唐为鼎盛时期。其中宗派林立，有以地区为名，如天台；有以经论为名，如华严、法相；有以教义为名，如涅槃、净土；有以修法为别，如禅宗、密宗等。七世纪以后，佛教义学逐渐衰微，密教起而代之。于是，把佛门中公开宣讲的派别称之为显教，此为显密

二教之别。

中国内地纯粹密教之建立，实始于唐开元年间善无畏、金刚智所传的瑜伽密教，即金刚界、胎藏界两部。北宋以来，法贤等所传之法以乐空不二的无上瑜伽密法为主要部分。因和中国伦理思想颇相抵触，终未能在内地流行。但在我国西藏地区，由于与印度次大陆接壤之故，前弘期已由莲花生等传入了密教，至后弘期，更输入了金刚乘密教，并得到广泛流行。

密宗传至西藏称为藏密，传至日本称为真言宗，俗称东密。西藏的教派主要有宁玛派（红教）、萨迦派（花教）、格鲁派（黄教）、噶举派（白教）等。

噶举是藏语“教授传承”的意思，金刚持佛亲口所授密咒教义。因该派穿白色僧裙和上衣，俗称白教。十一世纪，由玛尔巴创立，一传弥拉惹巴，再传达波拉结。该派主要学说是月称派中观见，大印传承，不重文字，重在证理，就是通达大印的智慧，以苦修为特色。其上层曾受元明两朝册封。

密宗一切以如来言说，真实无虚妄，唯为佛之境界，非凡常人所可了解，是为密，所谓秘密者，并不是秘不示人，苟非人则不妄传。密宗有三密加持，即身、口、意相应，手结印契，口诵真言，心观佛尊，是以自己三业清净，即身成佛。佛教宗派如此众多，而其经典理论又是浩如烟海，虽尽毕生之力不能望其项背。其中半数涉及气功，有各种功法，包罗万象，有待于挖掘整理，为我国气功事业做出贡献。

本书介绍的是金刚瑜伽母拳法。金刚者，金中之精也，不可破坏，为宝中之宝，能断一切烦恼。瑜伽，意为相应，

是指思悟佛教真理的修行方法。“瑜伽母拳法”包括练气、动功、发声法、六字真言法和静功五个部分。具体功法有十数种，是西藏督喀呼图克图所传，原有四十三法，兹择其善之善者加以介绍，亦足为终身之用。

督喀呼图克图是拉萨喇嘛寺的一位活佛。督喀是法名，呼图克图即活佛的称号，相传为白度母的化身。按喇嘛教的规定，寺里主持大活佛去世，必须有一个转世之人，作为接班，如班禅、达赖都是如此。贡噶是西康贡噶山喇嘛寺的大活佛，在全藏威名极高，精通显密二教。督喀呼图克图是贡噶呼图克图的弟子，天资聪颖过人，再加以勤学苦练，深得密宗多种功法，继贡噶之后，成为西藏白教的传人。他功夫很深。如在打坐之时，轻轻一按即可腾身而起，离地三尺。他和蔼可亲，真诚待人，并精通藏文和书法，实为一代之天骄。

第二章 金刚瑜伽母拳法的预备式

预备式是功法的准备工作，原本不列为一法，但是属于调身法，是练功的基础，有一定的要求，故亦作为一法。练气功有三个要点：一是调身，二是调心，三是调息。

原功法是采取坐式，有双跏趺坐，即五心朝天式，先以右足押左股，次以左足押右股，手是左手在上，谓之降魔坐，反之为吉祥坐；又有半跏趺坐，也叫吉祥坐，就是单盘坐，左腿在上，右腿在下；又有散跏，就是自由盘坐。

结跏而坐，身端心正，仪态稳定。此功法有站式也有坐式，站式比较有力，而且下肢血液比较容易循环，便于普及和推广，因此本功法以站式为基本姿式。

预备式基本要领如下：

“两脚平行，略宽于肩，头顶悬，二目平视，舌点上腭，松肩垂臂，含胸拔背，气沉丹田，两膝微屈，两脚趾向前”（图1）。

现将有关功理解释如下：

1. 头顶悬

头为六阳之首，即手、足太阳经，手、足阳明经，手、足少阳经，三阳之会，尽于头上。脑是身体各部的司令部，

一切都由此发号施令。因此头必须摆正，头正而后身就正，其关键在于头顶。头顶是百会穴，要求必须上领，这就叫“头顶悬”，是运用内气沿督脉上升，直上百会穴。这样就把头顶虚虚领起，这叫“虚灵顶劲”。

顶领起后，头就自然端正，既不前倾，也不后仰，或是东倒西歪。于是头就有了主，一切行动也有了准绳。即便身体出现倾斜时，可是头仍然领起不倒，这就叫“斜中寓正”。

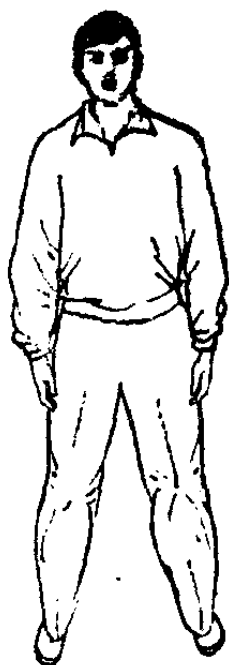


图 1

2. 二目平视

由于二目平视，就保证头顶不倒，达到了头顶悬的要求。如果二目偏向下看，头顶就必然前倾，如果两目偏向上看，头顶就必然后仰，所以这是相互关联的。

在功法中，有时要求两目垂帘，或是轻闭，这时，仍然要在原来二目平视的基础上进行，以避免垂头昏睡的状态出现，同时保持头顶悬的姿势。这些要领都是一致的。

3. 舌点上腭

在气功中都有这一要求，其主要目的是为了打通任督二脉，起一个搭鹊桥的作用，使任督脉内气连接在一起。

在舌点上腭时，口内自然生津，引之向下至腹，可滋养全身。

在呼吸时，用舌点上腭，可以避免灰尘直接入肺，保持清洁。

在舌点上腭时，应以轻轻接触为宜，不能硬顶，以免舌头发硬和头晕，血脉不能畅通。

4. 松肩垂臂

气功一般有两个重要的要领，一是要周身放松，二是要心静。放松就能达到运转自然，心静就能保持安定。如何能够保持周身放松，其关键在于肩，肩一松，两臂就自然下垂，如同晒衣服时，两肩挂在挂钩上，衣服的水就顺着流下去了。所以只要肩一松，周身就都放松了。

肩松的反面就是抬肩，抬肩时气就向上，肌肉紧张，心情就不舒畅，所以决不可以抬肩。肩是上肢的主要关节，以肩领肘，以肘领手，一节放松，节节贯通。

5. 含胸拔背

胸和背是身躯的主干部分，前胸为阴，后背为阳，背要挺直，胸要虚含，这是一体两面，矛盾的统一和对立。胸要虚含是含而不露，降心火于丹田，使神气相抱。决不可挺胸，挺胸就要束腰，那是外家拳的姿势。背要拔直，直而有节，拔背当然不是弯腰驼背，如若驼背，内气就不能贯穿上下，将导致督脉不通。

6. 气沉丹田

丹田在脐下二指和脐内二指处。此处为气海，内气出发于此，又回归于此，既是内气的发源地，又是内气的归宿地，一般称为下丹田。下丹田又是全身的重心所在，受着地

心引力的影响，保持了人体的位置平衡。因重心在下，犹如不倒翁一样，倾而不倒。人体如有病变，就产生不平衡的现象，只要恢复平衡状态，就恢复了身体的健康。自发功的自发运动，就是从不平衡中找平衡，最后找到了平衡，于是其病就霍然自愈。

7. 两膝微屈

膝关节是下体的重要支柱，承受身体重量的三分之二。它因力之不足而遭受损害，以至形成关节炎，往往引起严重的后果。

两膝微屈是合乎自然之势，屈有含蓄之意，直则易受外伤，是宜屈不宜直。屈则气易下沉，稳固若磐，直则无回旋之余地，易遭颠覆。

8. 两脚趾向前

这是人体的最后部位，所谓顶天立地，顶天在百会，立地在涌泉。脚是基础，必须深入地下，而后枝荣叶茂。为了打好这一基础，有采取外八字或内八字的，是随遇而安。本功法采取两脚平行、脚趾向前之式。

第三章 练 气

决定人们生命活动的有气、血、水三大要素。一般都说气为生命之源，看来这种说法是不够完全的。我们说：水是生命之源，血是生命之体，气是生命之母。为什么呢？

水是生命之源：地球表面有四分之三处于水下，有五分之一覆盖着冰雪，地面上空有大量的水蒸气。人类的身体是由大约百分之七十的水份所构成的，因而离开了水就没有生命。

血是生命之体：人在胚胎里，开始就有一个心脏，在不停地有节律地跳动，直到生命的最后一刻，它输送了大量的血液，为人体各个部分提供了营养物质和氧气，同时还排出二氧化碳和各种废气，所以血为生命之体。

气是生命之母：人靠气而存在，没有气就不能发生氧化作用，也就缺少生命的动力。所以有气则生，无气则亡。

就此生命的三大要素来说，人若是缺少水，一般只能维持几天，缺少血只能维持一天，而缺少气则当时死亡。不善于杀鸡的人，用刀子把鸡的血管割断，到处流的是血，可鸡还是乱蹦乱跳，当割断了气管时，它就气断而亡。

看来“气”是决定生死的关键，既然研究气功，那么，首先就得研究“气”的问题。“气”究竟是什么？我们认为“气”就