

藏密修法精粹

邱
陵
编
撰

北京工业大学出版社

藏密修法精粹

样 本 库

K247.43

7

藏 密 修 法 精 粹

藏密大手印诠释

藏密修法精粹

邱 陵 编撰

yx137/04



北京工业大学出版社

1296192

内 容 提 要

《藏密修法精粹》是继《密宗秘法》之后，又一部深入详实介绍西藏密法的书籍。全书由两部分组成，第一部分是《藏密大手印诠释》，包括了大手印的先行修法、正修法（专注瑜伽、无生瑜伽、特殊瑜伽），恒河大手印，椎击三要诀法等。并对修习大手印中易产生的问题提出了对治法。第二部分是《藏密修法精粹》，介绍了藏密各派的著名修法，包括大圆满禅定和心髓、二十一度母修持法、噶举派大手印和六成就法、大威德金刚法、以及各派本尊法等30多种。本书最后的“藏密修法问答”一文，对藏密修法中的一些重要及疑难问题作了进一步阐述和讨论，将会给读者很大的启发和帮助。本书供广大气功爱好者参考。

藏密修法精粹

编撰 邱 陵

*

北京工业大学出版社出版发行
各地新华书店经销
北京通县燕山印刷厂印刷

*

1991年6月第1版 1991年10月第2次印刷
787×1092毫米32开本 9.5印张 208千字

印数：31001~62000册

ISBN7-5639-0143-4/G·93

定价：4.50元

如因印装质量影响使用本社包换

目 录

第一篇 藏密大手印诠释

序.....	(3)
大手印瑜伽法要诠释.....	(5)
皈依.....	(6)
前言.....	(6)
第一章 先行修法.....	(7)
一、七支坐法.....	(7)
二、七支坐法的效能.....	(8)
第二章 正修法.....	(11)
一、专注瑜伽法.....	(11)
(一) 专注于无气息物体之瑜伽.....	(12)
1. 专注小球或小木块法	(12)
2. 观想佛像、字像、明点法	(13)
(二) 专注于有气息物体之瑜伽.....	(15)
1. 金刚数息法	(15)
2. 宝瓶气	(17)
(三) 不专注于物体之瑜伽.....	(19)
1. 切断想念法 (切念法).....	(19)
2. 放任想念法 (纵念法).....	(19)
3. 心不动念法	(21)
(四) 专注瑜伽最后安止境.....	(23)

二、无生瑜伽·····	(24)
(一) 分析动与不动·····	(25)
(二) 通达无上菩提·····	(27)
(三) 无生瑜伽禅定·····	(29)
1. 现在、过去和将来三时之禅定 ·····	(29)
2. 心与物之分析禅定 ·····	(30)
3. 单一与多数之分析禅定 ·····	(31)
4. 认知实相 ·····	(32)
三、特殊瑜伽·····	(32)
(一) 心物一元化·····	(33)
1. 睡梦喻 ·····	(33)
2. 水冰喻 ·····	(34)
3. 水波喻 ·····	(35)
四、无修瑜伽·····	(36)
五、总结诸法门·····	(37)
第三章 结论·····	(37)
一、认知大手印瑜伽四种知识·····	(37)
二、在菩提道上察知障碍及失误·····	(39)
三、认知并抉择实修及虚学·····	(40)
原书跋·····	(41)
恒河大手印讲义诠释·····	(42)
椎击三要诀胜法解说诠释·····	(66)
大手印愿文释·····	(83)
大手印修法研究·····	(101)
一、大手印传承及种类·····	(101)
二、大手印仪轨·····	(105)
三、上师相应法·····	(107)

四、除妄见性·····	(110)
五、大手印合修法·····	(113)
(一) 大手印与灵热成就·····	(113)
(二) 大手印与九节佛风·····	(114)
(三) 大手印与大摊尸·····	(116)
(四) 大手印与看光·····	(117)
六、大手印纠偏·····	(118)
(一) 外泄对治·····	(118)
(二) 失控对治·····	(118)
(三) 气结对治·····	(119)
(四) 慌乱对治·····	(120)
(五) 气逆对治·····	(120)

第二篇 藏密修法精粹

序 ·····	(125)
光明大圆满禅定法要 ·····	(128)
一、大乐法·····	(128)
二、空明法·····	(130)
三、无念法·····	(131)
(一) 射法·····	(132)
(二) 持法·····	(132)
(三) 修法·····	(132)
四、过失与对治·····	(133)
大圆满心髓 ·····	(135)
一、时间、地点和姿势·····	(136)
二、与宝瓶气合修法·····	(137)

三、彻却法·····	(138)
四、脱噶法·····	(139)
大圆满最胜宝·····	(141)
一、莲华生大士本尊法·····	(141)
二、莲华生大士忿怒本尊法·····	(143)
噶阿吽系高能功·····	(146)
一、噶阿吽系高能功的特点·····	(146)
二、藏密古典气功噶阿吽系功法·····	(148)
(一) 预备功——五轮操·····	(148)
(二) 沉浸光明·····	(150)
(三) 沐浴排浊·····	(151)
(四) 纳音导引·····	(152)
(五) 开顶·····	(153)
(六) 一字蓝天·····	(153)
二十一圣救度佛母修持法·····	(155)
一、绿救度佛母·····	(156)
二、救灾难度母·····	(158)
三、救地灾度母·····	(158)
四、救水灾度母·····	(159)
五、救火灾度母·····	(159)
六、救风灾度母·····	(159)
七、增福慧度母·····	(159)
八、救天灾度母·····	(160)
九、救兵灾度母·····	(160)
十、救狱难度母·····	(160)
十一、救盗难度母·····	(161)
十二、增威权度母·····	(161)

十三、救魔难度母·····	(161)
十四、救畜难度母·····	(161)
十五、救兽难度母·····	(162)
十六、救毒难度母·····	(162)
十七、伏魔度母·····	(162)
十八、药王度母·····	(162)
十九、长寿度母·····	(163)
二十、宝源度母·····	(163)
二十一、如意度母·····	(163)
大手印心法 ·····	(165)
一、大手印即是相应·····	(165)
二、大日如来禅定·····	(166)
三、大手印灵热法·····	(168)
四、一缘禅定法·····	(170)
五、大手印咒息运转·····	(171)
六、大手印止观双运·····	(172)
七、大手印触觉·····	(174)
八、上乐和不动境界·····	(175)
大手印禅修法 ·····	(178)
一、坐姿·····	(179)
二、上师相应法·····	(179)
三、九节佛风·····	(179)
四、大手印法·····	(180)
大手印技法 ·····	(184)
一、生命力法·····	(184)
二、解松力法·····	(184)
三、倒轮回法·····	(185)

四、击拍力法·····	(185)
五、光明坐法·····	(186)
六、抖动力法·····	(186)
七、拜佛力法·····	(186)
灵热成就法（六成就法之一）·····	(188)
一、三三九风箱式呼吸法·····	(188)
二、灵热观想法·····	(189)
三、灵热的经验·····	(192)
附：那洛巴祖师秘传六事体功法·····	(193)
幻观成就法（六成就法之二）·····	(195)
一、认证不清净之幻色身皆为幻变·····	(195)
二、认证清净幻色身亦为幻变·····	(196)
（一）观想所成的清净幻色身·····	(196)
（二）圆满现出的清净幻色身·····	(196)
三、认证一切现象皆为幻变·····	(197)
梦观成就法（六成就法之三）·····	(198)
一、明悉梦境法·····	(198)
（一）睡眠姿态·····	(198)
（二）上师相应法·····	(199)
（三）睡前观想法·····	(199)
（四）醒后观想法·····	(200)
二、防止梦境散失法·····	(200)
三、转变梦境法·····	(201)
四、认证梦境为幻变·····	(201)
五、禅定于梦境之实相·····	(203)
净光成就法（六成就法之四）·····	(203)
一、三种净光·····	(203)

(一) 根本净光·····	(203)
(二) 道净光·····	(203)
(三) 果净光·····	(204)
二、净光修持法·····	(204)
中阴成就法(六成就法之五)·····	(206)
转识成就法(六成就法之六)·····	(208)
破瓦心要转识自在法·····	(210)
一、上师相应法·····	(210)
二、观想金刚空行女瑜伽·····	(211)
三、观想无量寿佛·····	(212)
开顶大手印·····	(213)
一、渐进开顶法·····	(213)
二、中脉直透开顶法·····	(215)
开顶法·····	(216)
阿弥陀佛本尊法·····	(218)
观世音菩萨本尊法·····	(220)
准提菩萨本尊法·····	(222)
药师佛本尊法·····	(226)
大威德金刚法·····	(229)
上乐金刚法·····	(231)
金刚瑜伽母拳法发声法·····	(234)
一、精、气、神三声·····	(234)
二、吽哈嘿三声拳法·····	(235)
(一) 须弥山飞拳法·····	(235)
(二) 狮子噬拳法·····	(235)
(三) 虎呕拳法·····	(236)
(四) 中脉提拳法·····	(236)

三、六字真言正、变音·····	(236)
(一) 六字真言正音·····	(237)
(二) 六字真言变音·····	(238)
四、六字真言拳法·····	(239)
(一) 正音拳法·····	(239)
(二) 变音拳法·····	(240)
观想法三种 ·····	(241)
一、飞空法座观·····	(241)
二、弥勒白云观·····	(242)
三、文殊篋剑观·····	(243)
羯魔法四种 ·····	(246)
一、摩利支天除瞋睡法·····	(246)
二、罗汉清净法·····	(248)
三、火头金刚解秽气法·····	(249)
四、降三世延寿法·····	(250)
披甲护身法 ·····	(252)
金刚火网结界法 ·····	(254)
藏译《心经》——超越智慧之道 ·····	(256)
四加行法(各种密法的预备法) ·····	(261)
一、四皈依法·····	(261)
二、大供养法·····	(262)
三、大礼拜法·····	(263)
四、金刚心菩萨法·····	(263)
吽脐法 ·····	(267)
一、结印问气·····	(267)
二、伸掌接气·····	(268)
三、对掌练气·····	(268)

四、贯气生光·····	(268)
(一) 贯天目·····	(268)
(二) 贯膻中·····	(268)
(三) 贯脐中·····	(269)
附录：藏密修法问答 ·····	(270)
藏密在现代曾一度崛起兴起之经过。·····	(270)
藏密之主要教旨为何？·····	(270)
藏密到底有多少法？·····	(271)
藏密各派有何代表性的最高大法？·····	(271)
修习藏密有何程序？·····	(272)
四加行法是否可以选修或不修？·····	(272)
上师相应法的意义如何？·····	(272)
密宗对传法上师资格有何规定？·····	(273)
什么叫做灌顶？·····	(273)
成就上师毕生难遇，有何方便法门？·····	(274)
什么叫做本尊法？·····	(274)
什么叫做金刚法？·····	(275)
什么叫做无上密？·····	(275)
何谓三密？·····	(276)
意密观想什么？·····	(276)
“生起次第”和“圆满次第”意义何在？·····	(276)
取得观想成就有何口诀？·····	(276)
何谓“入我”的观想？·····	(277)
何谓“我入”的观想？·····	(277)
为何常常观想三种颜色或五种颜色的光？·····	(278)
观想光明是否最后由假成真？·····	(279)
观想明点与真正看到的明点有何不同？·····	(279)

真言的意义及其种类？	(280)
念诵真言有何作用？	(280)
如何念诵真言？	(281)
真言中的心咒是否存在更灵的信息密码？	(281)
何谓手印？ 结手印有何作用？	(282)
手印到底有多少？	(284)
手印如何与真言、观想相配合？	(284)
什么叫做三摩地？	(284)
如何才能入三摩地？ 其程序如何？	(285)
在深定中有何觉受？	(286)
大手印瑜伽为何被称为科学化、系统化、现代 化之佛法？	(286)
大手印瑜伽为何最能表达藏密修法的程序与 特点？	(287)
如何修持六成就法？	(287)
平常修持破瓦法（即开顶法）是否对练功和 身体有好处？	(288)

第一篇

藏密大手印诠释



序

藏密大手印，是西藏密教噶举派（白教）的基本密法，1947年，西康高僧贡噶上师东来弘扬密法，其中就有大手印法多种，但七十多年前，不丹诺蒲上师早就把西藏白教第24代祖师珀玛迦尔波喇嘛所著《大手印瑜伽法要》公诸于世，由锡金达瓦桑杜格西上师英文译传。这是今天能够看到的流传于世而比较完整的一部大法，在海外尤为殊胜。因其不需灌顶，循序以进，人人可修，被誉为科学化、系统化、现代化之佛法，为“稀世之珍”。1989年初，我把《法要》的第一部分“专注瑜伽法”整理编入拙撰《密宗秘法》一书（北京工业大学出版社出版）中，嗣后在《科学与气功》杂志也刊登过，但我终以未能将《法要》全部四瑜伽介绍给读者为憾！

最近，我从国外购到收入《法要》的由美国伊文思·温慈博士编录的《西藏的瑜伽和秘密教义》1958年版英文原本，遂发心校正《法要》原文，加以诠释，同时又把我从海外搜集到的贡噶上师传授的《恒河大手印讲义》、《椎击三要诀胜法解说》两篇文献，加上一些注解，附以白教弟子、佛学家张澄基译解的《大手印愿文释》及拙作《大手印修法研究》一文，合编成这本《藏密大手印诠释》。

使我感到高兴的是，我终于完成了把藏密大手印精华介绍给我国读者的愿望。本书的出版，不但使读者得窥《大手印瑜伽法要》全豹，而且，使读者从其他三篇宝典中，更好地

理解藏密特别是大手印法精深的义理及其气、脉、明点与心性修为。

多年来我虽然一直从事道家、佛家气功的研究和著述工作，但对藏密的研究实在是肤浅得很。本书收入的四篇文献，包含了大手印法的初级法门、高级法门、乃至大手印法的极致，包括了渐修和顿法。由于藏文与汉文之间的隔碍，译文失之畅达，不易理解。因此，我的诠释，或有未能揭示出藏密精深博大的内涵及其修法的诀窍之处，尚祈海内外高贤的指正。

邱 陵

一九九〇年六月二十四日于广州