

藏密实修初级教程

邱陵 编著



北京工业大学出版社

目 录

序	(1)
一、概论	(5)
(一) 密义略释	(5)
(二) 成佛因缘	(8)
(三) 学密正当机	(14)
二、毗卢七支坐	(18)
——藏密基本静坐法	
(一) 跏趺坐	(22)
(二) 手结定印置于脐下	(23)
(三) 脊直肩张	(23)
(四) 头微俯颌压喉结	(24)
(五) 舌抵上腭适宜视量	(24)
(六) 语寂 (禁语)	(25)
(七) 意寂	(26)
三、晨起修持法	(29)
——从无明中觉醒	
四、共加行	(32)
——四种沉思和心理转化	
(一) 人身难得	(33)
(二) 生死无常	(33)

(三) 业力因果·····	(34)
(四) 轮回是苦·····	(35)
五、不共加行 ·····	(37)
——五种入门特殊修法	
(一) 皈依法·····	(38)
(二) 生起菩提心法·····	(42)
(三) 金刚萨埵观诵法·····	(44)
(四) 供曼达法·····	(50)
(五) 上师瑜伽·····	(54)
六、本尊的选择 ·····	(59)
——本尊即我，我即本尊	
(一) 莲华生大士本尊法·····	(59)
(二) 绿度母本尊法·····	(64)
(三) 四臂观音本尊法·····	(69)
(四) 普贤王如来本尊法·····	(73)
七、四种基本气功 ·····	(76)
——清净自身和打开中脉法	
(一) 观脉轮明空·····	(76)
(二) 九节佛风·····	(77)
(三) 金刚诵·····	(80)
(四) 宝瓶气·····	(87)
(五) 中住气·····	(89)
八、观想拙火燃起 ·····	(90)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>