

前 言

我们伟大的祖国是一个有几千年灿烂文化、悠久文明的古国，她具有十分丰富的宝贵文化遗产。近年来人们所喜爱的气功就是这些宝贵遗产中的一块瑰宝。特别是发源于祖国康青藏高原的藏密气功，更是一颗举世罕见的摩尼之宝。

藏密气功，顾名思义，与藏传佛教密宗密不可分。藏传佛教密宗源于印度佛教密宗，分红教（宁玛派）、白教（噶举派）、黄教（格鲁派）、花教（萨迦派）、黑教等教派。藏传佛教密宗在修习佛法的同时亦注重身体的锻炼，通过气、脉、明点的修持，延年益寿，积攒修行的资粮。由此而产生了藏密气功，为气功界提供了一系列的炼功大法。这其中尤以红、白二教之无上瑜伽最为系统精深。过去，西藏曾有不少大德，尤其值得推崇的是诺那呼图克图、贡噶呼图克图、圣露呼图克图，先后在汉地传播了不少藏密功法。这些功法的法本在极左路线的干扰下，绝大部分已毁之一炬，实是可惜。今天，中国气功科学研究会藏密气功研究会的同志秉着弘扬中华文化宝贵遗产的宗旨，组织了一些藏密专家、修习者和研究人员编写了这本《藏密气功》，从某种意义上说也是作了一次抢救瑰宝的工作。本书无疑将为藏密气功这颗来自青藏高原的摩尼之宝重放光彩，后继有人作出一定的贡献。参加本书编写的有：释隆莲、超乳才南、王沂暖、桂明、求是、吴

中、索朗顿珠、陈重晖、王兴先、牛实为、刘兆麟、刘兆麟、沈佩文、刘佩文、兰仲明、王治平、叶仲、映日莲、潘根福、朱余福、王寿民等。藏密气功老前辈袁鸿寿先生和中国气功科学研究会张震寰主任对本书也给予了热情的指导，在此一并表示衷心的感谢。

《藏密气功》一书汇集了藏密各派的功理、功法，收集了不少国内目前尚健在的藏密研究者的成果。这本书的内容丰富，涉及面宽，功法收集得比较全面，且系统性较好，是一本学习和了解藏密气功较通俗完整的书籍。

象其它气功所阐述的一样，藏密气功至少是一种祛病强身、延年益寿的好功法，但是藏密气功的意义却远不止于此，正象英国藏密研究专家伊文思所说：她具有人类文化学的意义。特别要指出的是学习藏密气功，要严守戒律，德字为先，然后依法练功，从调息、调身、调心识上下功夫，才能取得不可思议的效果。深信本书的出版将会为广大气功爱好者开拓出一个新天地，也会对社会主义祖国的精神文明建设有所助益。

目前我们对气功的研究还处于唯象阶段，只知其然，而不知其所以然，对于藏密气功的研究也是如此。所以，气功研究工作是任重而道远的。正如张震寰同志所指出的：“我们应当付出艰苦的劳动不断地探索。现在西方一些国家对气功也很重视，并且已开始进行深入研究。我们的科学工作者对此决不能视而不见，无动于衷，大家应该齐心协力，联合作战，为人体科学的研究作出贡献。”

中国气功科学研究会藏密气功研究会常务理事

余惠琚 1989.2.26于北京。

目 录

第一部分： 佛家功法综述

1. 佛家功法溯源.....(3)
2. 气功热与佛学.....(6)
3. 佛家禅功.....(11)
4. 小乘佛教禅功.....(13)
5. 大乘佛教禅功.....(19)
6. 金刚乘佛教功法.....(23)

第二部分： 藏密气功及其溯源

1. 藏密与藏密气功.....(31)
2. 藏地历史传说与藏密功象.....(35)
3. 藏密和P. S. I. 研究.....(37)
4. 藏密“拙火定”和都姆莫奇观.....(39)
5. 笨教神秘的“水火功”.....(44)
6. 藏密古典气功喻阿吽系.....(46)
7. “大圆满”与“大手印”.....(43)
8. 密宗论“脉道”.....(55)
9. 无上瑜伽心气观.....(60)

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/>