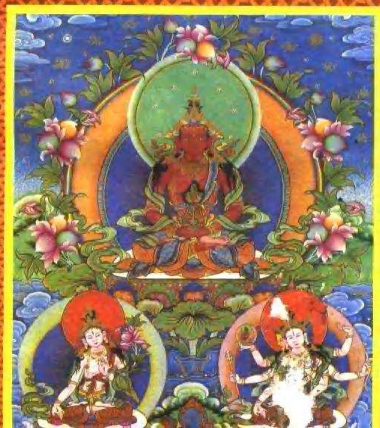


# 藏密实修初级教程

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 )
<b>五、不共加行</b> ·····	( 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 )
<b>六、本尊的选择</b> ·····	( 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 )
<b>七、四种基本气功</b> ·····	( 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 )
<b>八、观想拙火燃起</b> ·····	( 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/>