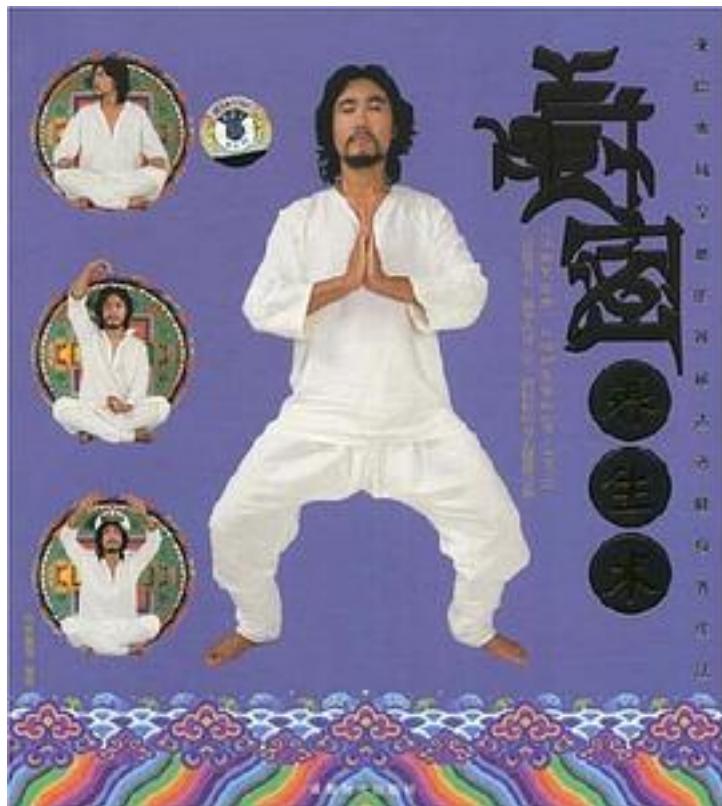


藏密养生术



[藏密养生术 下载链接1](#)

著者:阿莱德吉

出版者:成都时代出版社

出版时间:2008-3-1

装帧:平装

isbn:9787807057505

《藏密养生术》中有源自西藏密宗大师的古老养生功法：藏密养生术，由神奇的藏密修持法和藏密气功发展而来，是一种天然纯净的自我健身养生功法，其卓著的功效能全面改善练习者的身体、心灵、情绪和意志力，使练习者获得由内而外的身心调整与提高。

比太极更古老，比瑜伽更轻松！活化身心、调节内外，一段轻松的身心健康之旅！

作者介绍:

目录: 第1章 神秘的西藏养生文化

- 一、神奇美丽的雪域高原——西藏
- 二、藏医与养生
- 三、《四部医典》的健康理念
- 四、藏传密宗健身气功
- 五、戒律与修行的养生作用

第2章 藏密气功与养生

- 一、气、脉、明点
- 二、三密相应与修炼养生
- 三、七支坐法与修炼养生

第3章 从藏密气功到藏密养生术

- 一、拙火定功法
- 二、六事体功法
- 三、从藏密修持法发展而来的藏密养生术——阿赖耶识
- 四、修习养生术的饮食秘诀
- 五、藏密养生术的神奇功效

第4章 活化身心的艺术

——阿赖耶识养生术 (初阶部分)

第一部分站着做的运动

第二部分坐着做的运动

第5章 活化身心的艺术

——阿赖耶识养生术 (进阶部分)

部分试读

一、拙火定功法

1. 什么是拙火定

藏密所说的“拙火”，意为突然爆发的猛烈之火，是指修行者通过修炼。而在肚脐下部位产生出的一种热能。拙火定，是指通过各种修炼方法来引发体内的拙火，使自己入定的一种修炼方法。它是西藏密宗的一种重要的修持方法。

(1) 引发拙火的方. 去。一般来说，修行者可通辽修宝瓶气、金刚诵、观明点、观火焰等方法来引发拙火。《大乘要道密集?拙火定》还介绍了“风息归真法”和“风息归心法”等修习拙火定的方法。具体来说，风息归真法又可包括以下五种：观三脉短“阿”字、观三脉进细火星、观三脉乱进火星、观三脉进射粗火焰、观三脉进碎火焰。风息归心法则包括以下几种：观穿透明点。观将欲滴明点，观明点降火焰，观注如蛛丝之菩提心，观焰流注，反观自心，观眉间、梵穴、杵间明点，静坐息虑妄念等。

(2) 拙火定的修炼过程。主要包括以下两个过程。

①观想拙火充满全身。修行者将体内的拙火引发出来，使之燃起后，首先应观想自己的脐轮中充满了拙火，再观想拙火逐渐上升。充满于心轮、喉轮、眉间轮以及顶轮之中，并逐渐扩散。充满了自己的手脚四肢，直到最后甚至全身上下每一个毛孔中都充满了拙火。

②观想拙火照耀全身及宇宙。拙火充满全身及宇宙后，修行者应当观想拙火的光辉从全身上下的每一个毛孔中向外放射，如同电光一样照耀着自己的全身各处，并将身体中脉、气、明点内存在的污垢、秽物等洗涤干净；并且，拙火的光辉还向外照耀着整个宇宙，使世间一切众生都感到快乐无比。最后，再逐渐将拙火收回自己的脐下。

(3) 拙火定的作用。拙火定具有御严寒、轻身体、生力气、乌白发、悦颜面、乐身心、增智慧等作用。具体来说，修行拙火定入门后，就会感到全身逐步发热，体内会产生一种灵热，并有一般非常舒适的暖流灌注流淌于全身各处。等修炼到一定程度后，修行者即使只身穿一件单衣，或是赤身露体，也能抵御冰雪严寒，甚至还能使四周的冰雪融化；同时，拙火定修炼到一定程度后。还能使修行者身体变轻、力气变大、头发变黑、面目如儿童一般有光泽。如果再进一步修炼宝瓶气来鼓动体内的拙火，使之沿着中脉向上升起，并将顶轮的白菩提熔化；之后，再逐渐沿着顶轮、喉轮、心轮下降，一直降到脐轮。在拙火上升和下降的过程中，能产生逆顺“四喜”，使身心都感到非常安乐。最

后，当修炼到极高的阶段后，还能“俱生喜”、“俱生智”，使“心光明”显露出来，并且获得了“心光明”的智慧；同时，还能修得“火光三昧”。

2. 先修金刚数息去

一般来说，在正式修拙火定之前应先修金刚数息法和宝瓶气，作为基本功和阶梯。金刚数息法，又叫“风瑜伽”，是指修行者通过数息、随意等方法，来使自己在较短的时间内很快入定。本法在性质上属于柔气修法，通常是修行者在刚开始修习气脉时所使用的一种方法，也是藏密的一种基础修炼养生方法。

(1) 修炼之前应先调身。修习之前，修行者应先进行调身。调身时应注意保持脊骨的自然挺直，并根据自己的身体状况以及静坐的时间、环境等不同的情况，采取跏趺坐、法身坐、报身坐、化身坐等不同的坐式来调身，使身心安静。一般而言，密宗最常使用的坐式是七支坐法（即勋口趺坐）。

(2) 修炼步骤。主要包括以下六个步骤。

①数息。是指将全部的，心神集中在呼吸上，并以只有自己才能听到的轻微念诵声，数自己的。平吸次数。通常可每天打坐4次，第一次数21次呼吸，第二次数30—40次，第三次可略多于第二次，第四次再适当增多，以后逐渐增多次数。数息时应当清晰有序，全部数完后能丝毫不乱。如票中间数错了，则应从头重数。若数息过程中感到疲惫，可暂时中止，稍作休息后再接着数。（图3-1）

②随意。是指数息不乱之后，观想呼吸之气出自空中何处，入于体内何处。具体来说，吸气时，应观想空中；净洁晶亮的气息从面前1—2米处，经由鼻、口，沿着喉、心、脐等处下降到下丹田会阴部位，之后逐渐遍布全身各处；呼气时，应观想体内混浊不净之气从脐部上升到鼻处，从鼻孔排出到面前0.5米处。同时观想星两眉间、鼻端或脐内有一豌豆大小的蓝灰色气点，能随气缓缓呼出和吸入。反复修习后，修行者就会感到全身十分清爽、安乐。

③止息。是指观想呼吸之气停住于身体何处。具体来说，应观想气住于脐间，并遍布全身。多次修习后，就能感到自己的心与气合而住。

④观息。是指观想遍布全身的呼吸之气具有红、黄、蓝、白、绿五种颜色，并且各种颜色分明。互不杂乱。藏密认为，气息分地、水、火、风、空五种，修行者将观息修到一定程度后，就能看到五气的颜色和远近。具体来说，地气为黄色，离修行者的鼻端约20厘米远；从地气向外，依次为白色的水气、红色的火气、绿色的风气；空气为蓝色，距离最远，约在鼻端外30厘米处。修行者通过观息，能知道平吸出入量的增减情况。

⑤还息。是指观想星呼吸之气逐渐变成藏文中的“嗡、阿、畔”三字真言，并且，这三个藏文真言直立在空中，笔画细致且明亮发光。具体来说，每次向外呼气时，应观想白色的“嗡”字。它是佛身的代表；每次吸气时，应观想蓝色的“o牛”字，它是佛意的代表；每次气住止息时，观想星红色的“阿”字，它是佛口的代表。还息能使全身的脉结之气通畅，促使它们逐渐进入中脉内，并能变业气为智气。

⑥净息。是指呼吸逐渐细微深长，逐渐停灭，同时心念空寂。一般来说，修习金刚数息法，能解支脉，开中脉，使修行者体内的业气完全消除，使智气和自性清净得以显现。

3. 再修宝瓶气

宝瓶气，是指通过调整五气，使之进入中脉内。从而调整全身的气息和血脉的一种修炼方法。宝瓶气是藏密的一种重要修持方法，其性质属于刚气修法，但却刚中有柔、刚柔并济，适合修炼金刚数息法已取得一定成就的人修习。

(1) 修炼前的准备。应将领口、袖口、腰带等束缚身体的衣物松开，并摘去帽子。在姿势上，站、坐、卧皆可。但采取坐姿时，应将两手掌心向上，握拳放于两胯上。然后入静，使自己四大皆空：同时，以左鼻孔为主（如果右鼻孔吸气过多，则可采用左侧卧的姿势来进行修炼）（图3-2），用鼻部调息，使呼吸维持缓、细、长的特点。

· · · · · (收起)

[藏密养生术](#) [下载链接1](#)

标签

藏密

养生

评论

[藏密养生术 下载链接1](#)

书评

[藏密养生术 下载链接1](#)