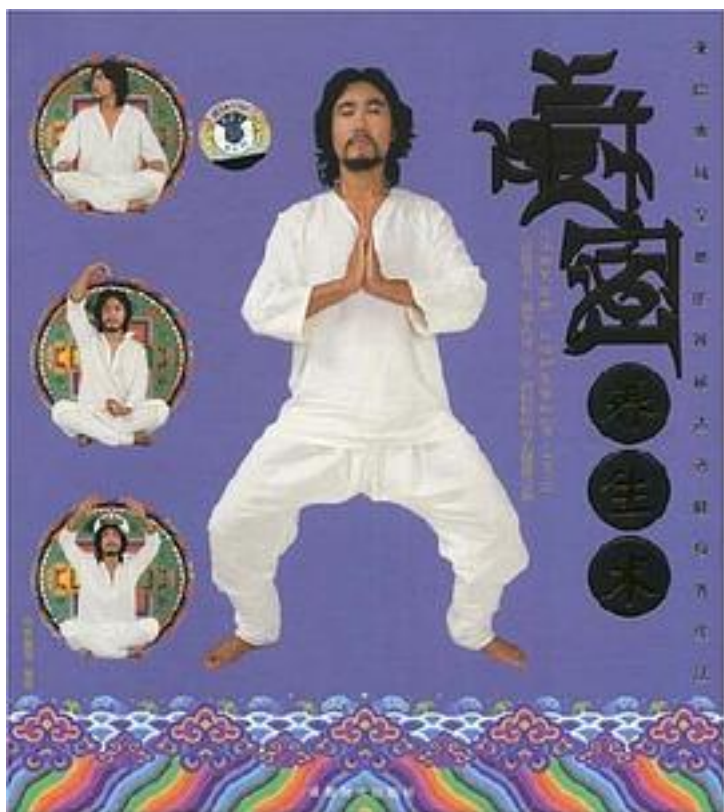


藏密养生术



[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，并有一股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，并将顶轮的白菩提融化；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、随息等方法，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（即跏趺坐）。

(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。呼吸次数。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随息。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；争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。呼吸出入量的增减情况。

⑤还息。是指观想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气中，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](#)