

图解

TM

一种从根本提升体温的密续修法

诺布旺典◎著



藏密拙火禅修法

唤醒生命能量 清除身心烦恼

- 激发体内潜藏能量，燃烧心灵的执著与烦恼，真正获得圆满身心
- 西藏密宗最上乘密法与现代生命科学相结合，体验深层的生命乐趣
- 简易修炼、提升体温，抵抗各种疾病
- 清晰明了的手绘插画和图表，让您轻松掌握密法诀窍，获得实际利益



人体五轮
五轮分布于人体中脉，是能量的焦点



人体三脉
即左、中、右脉，是拙火运行的通道



拙火生成
拙火从脐下四指处被提升至顶轮



金刚数息法
练习金刚数息法可以调节呼吸



“阿”字观
观修短“阿”字是拙火禅修的重要步骤



金刚瑜伽母净土
拙火观想的世界



宝瓶气
修习宝瓶气有助于保持身心平衡

拙火生成的通道：人体的脉道与七轮

布本设色唐卡 清代

拙火禅修法（拙火瑜伽）讲究身心双修，所谓修心，就是指佛教的禅定修行，通过禅定可以令修行者洗净无明、嗔怒、愚痴所牵动，从而得到真性；所谓修身，就是拙火禅修法所讲究的通脉轮、修明点、生拙火。密宗认为正中存在一条脉道，其上下共有七个轮，从下向上依次为：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。这些脉轮和脉，能够使人获得深层次的生命体验。唐卡描绘的就是修习拙火禅修法时，所要调动的人体内各种

中心是个很狭窄的通道。宇宙无意识的闸口，如拙火便不能升入顶轮，宇宙的整体能量相结合。还主宰世俗和灵性的知神方面的功能。

胸部正中，胸骨的后面，气脉组成，形状像倒转的发散。心轮的最大特性是将心轮打开了的人，一种仁人爱物之心，这种之私，去关心和帮助周



顶轮

顶轮是所有能量中心与三条脉道，拙火上升，直透头顶天灵盖上

它掌管着大脑顶部边缘系统的神经线，用1000瓣的莲花来代表。后，这些神经线便会受到启发，并这时便能获得以前所没有的力量，系统感知到从前不能感知到的事情

喉轮

喉轮位于颈项，蓝色，一共有16根转的雨伞。它主宰人同时也调整了人体的着人体的活动。

脐轮

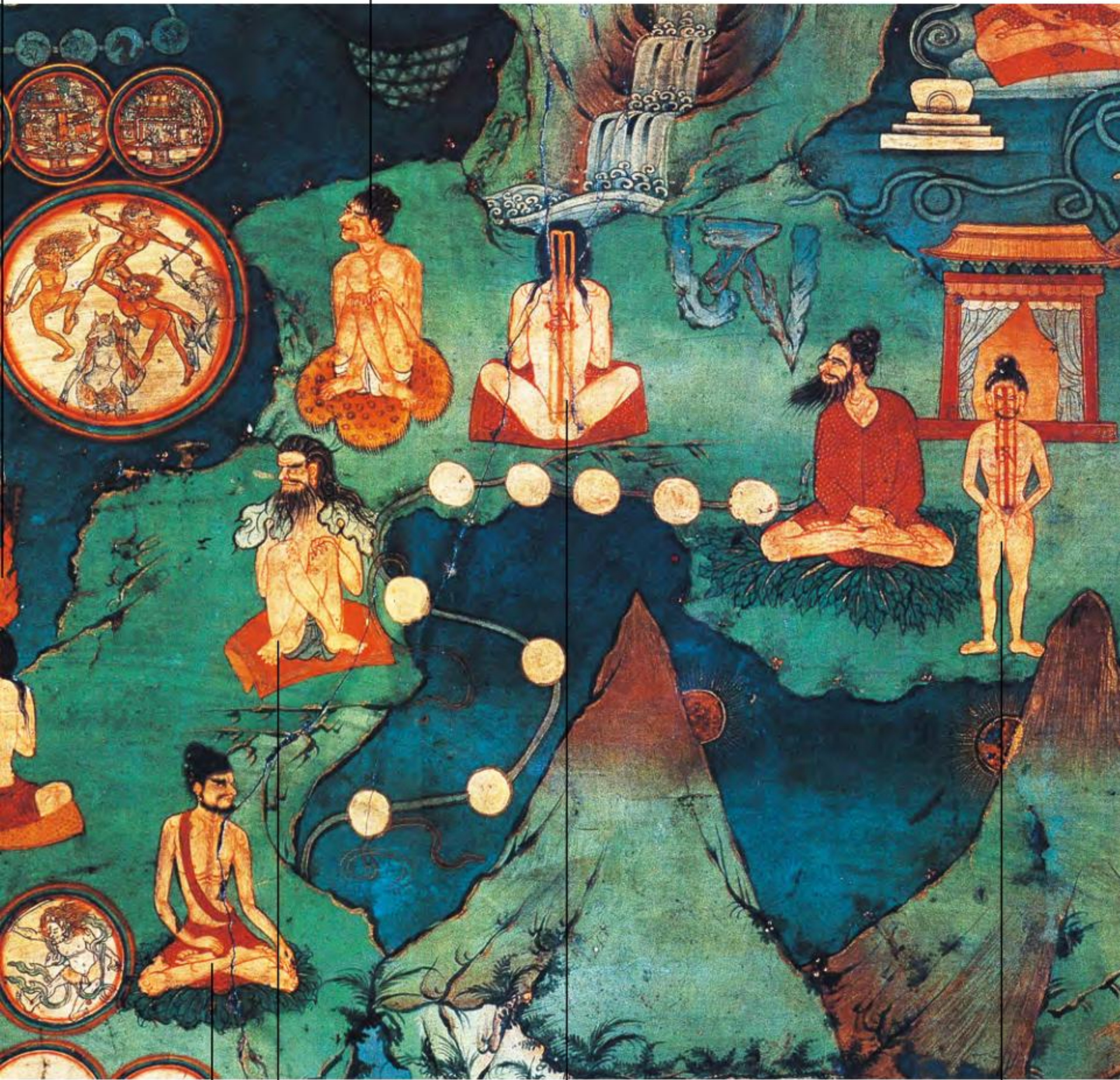
脐轮位于肚脐的地方

引生拙火

修习者开始引生拙火，拙火沿着中脉燃烧至顶轮，后下降产生无比的喜乐体验。

观空性

修习者正在观空自性，观想空行母，以便获得更好的修习。



调整呼吸

修习者在修习宝瓶气和练习金刚数息法，保持身心的平衡。

观想种子字

瑜伽行者正在观修短“阿”字和体内中脉里的“吽”字。

观修三脉

修习者的三脉，开体内能量的



122

一种从根本提升体温的密续修法

图解 藏密拙火禅修法

唤醒生命能量，清除身心烦恼

诺布旺典/著



紫禁城出版社

修习拙火禅修法观想的世界——金刚瑜伽母净土

布本设色唐卡 19世纪 西藏

唐卡中的坛城主尊为金刚瑜伽母，她是藏密无上密续观修的本尊。其中，金刚瑜伽母源自那洛巴大师对《胜乐续》那若空行修炼方法的观想。那洛六瑜伽法的拙火瑜伽（即拙火禅修法）最早传给藏传佛教噶举派，后来流传至其他各个教派。密续认为，世界存在着往生的净土，金刚瑜伽母的净土卡居林是拙火修持者向往的境界。修持拙火禅修法时，观空金刚瑜伽母，并与之融合，从而获得金刚瑜伽母的护佑，这已成为每个拙火修习者的追求。

的卡
瑜伽母
卡居林是
描绘
中比
一个，
行拙
能够使
直接
土。



的胜
金刚
第
金刚的
二者与
悲是
高级
也是
修命

密续
头—
层是
堆，
续教
者，
宗大
以实
悟教

修习
就者

与金
环绕
早期
意指
了卡
导投
上密
路，
自己
众生。

修习拙
象—

坛
刚瑜
象征
无所
她表
半怒
轻松
业：三

编者序

开启清凉智慧之火

每当寒冷的冬季来临之时，我们总是将自己捂得严严实实，生怕刺骨的寒风将体内仅有的温度“搜刮”掉。可是到过西藏的人，特别是冬季去过西藏的人都会感到惊诧，很多西藏喇嘛在十分寒冷的高原，仅仅穿一件棉的僧袍过冬，很多时候甚至还将手臂露出来，是什么原因使他们在这样的环境下依然如此穿着呢？经过了解，除了他们适应这里的生活习惯之外，很多人还在修习一种能够引生体内智慧之火的教法，这就是密教非常神奇殊胜的拙火禅修法，也称拙火瑜伽。

很多人会不解：人体内怎么会有火呢？其实人体内的火就是我们常说的能量，它是每个人都具有的。这股能量通常潜藏于人体脐下约四指处，是人体与生俱来的血脉暖气，是未被唤醒的能量之气，密教将这一能量称为“拙火”，也叫做“灵热”。唤醒体内的拙火是借助一系列的瑜伽修法来实现的，这种瑜伽修法来源于古老的印度，它是著名大成就者那洛巴根据传承的教法整理而成的，是著名的那洛六瑜伽法之一。后来，拙火禅修教法传承到西藏地区，到了宗喀巴时期，大师重新搜集整理，使这一教法成为一套系统的修法体系。拙火禅修法是以人体生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体的修持方法。密宗教法认为拙火禅修法是科学的，实践它可以不需要仰赖宗教信仰，只要精进修持，这种觉受就会自然生起。

拙火禅修法是密宗教法中最上乘的教法之一，它能够把人类身体和心识的元素与潜能探索到极致。密续修持者可以通过修习的次第，领悟拙火修习的心要，将生起拙火作为自己获得圆满证悟的法门，将自身的妄执与执著燃烧、化空，清除心灵的各种烦恼和障碍，为自己的修习创造一个明空见性的世界。

拙火禅修法不仅与密续修持者关系紧密，更与我们每个人的生活关系密切。近几年来，由于环境与饮食习惯的因素，科学发现现代人的平均体温呈下降趋



势，体温下降造成人体的免疫力低下，体内的能量不足和脉道的不畅通，将减缓新陈代谢，直接危害人体的健康。普通疗法不能从根本上解决这一问题，拙火禅修法可以激发体内潜藏的能量，从体内直接产生暖热，进而通过脉道达到全身，提高体内的温度，加快体内能量的运转，从根本上解决这一困扰。此外，拙火禅修法有助于我们深层次地体验生命的乐趣，将体内所有的消极、负面的能量转化为积极、正面的能量。拙火禅修法作为一种古老文化，不仅有强身健体的功效，更注重对心灵的修炼，是一种从肉体到心灵的修行方法。即使是依照气、脉、明点的观修技法修持，短时期内也能够起到提神醒脑、放松身心的功效；长时期练习不仅能够延缓衰老，还能培养出一种和谐、宽容与平等的态度。这些对提升自我精神和提高生活质量都是大有裨益的。

有鉴于此，我们精心编辑出版了这本《图解藏密拙火禅修法》。在内容上，本书从当代人体温降低的现状到探寻解决这一问题的根本方法入手，详细介绍了拙火禅修法的概念和修习的具体过程。本书不仅提供密宗中拙火禅修法的完整程序，供密宗爱好者潜心研习，同时也介绍了后世大师根据各自的修习经验总结出来的简易修法，这些要诀方法简单，却同样可以收到强身健体的功效，适合一般读者练习。从编辑手法上，本书采用了全新的图解方式，通过百余幅精美的手绘插画和简洁的图表来为您解读拙火禅修法的奥秘。更重要的是，希望本书能够带领你重新认识自己的潜能，关注自己的健康。通过这些瑜伽修法，让你拥有强健的体魄、无比的智慧和更加充沛的能量。

编者谨识

2009年12月

下载无水印完整版

请点击



【百万古书籍】

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载





- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、
药洒药方、祖传医术、珍本...



- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集
3000 套

【道家法术】3000 册：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

【武功秘笈 电子书】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、...



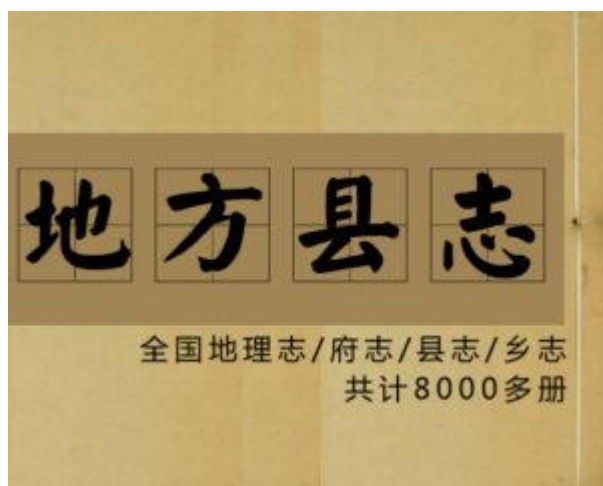
- 【集藏】经史子集库 13300 卷

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



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...



- **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册**
全国【地方县志】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...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>