

<<图解藏密拙火禅修法>>

图书基本信息

书名：<<图解藏密拙火禅修法>>

13位ISBN编号：9787800479120

10位ISBN编号：7800479129

出版时间：2010-1

出版时间：紫禁城出版社

作者：诺布旺典

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;图解藏密拙火禅修法&gt;&gt;

## 前言

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。



## <<图解藏密拙火禅修法>>

### 内容概要

《图解藏密拙火禅修法：唤醒生命能量,清除身心烦恼》详细介绍了拙火以及拙火瑜伽的概念和修习的具体过程，从密宗严谨的修法体系，到后世大师总结的简易修法诀窍，适合不同基础的人修习。在编辑手法上，《图解藏密拙火禅修法：唤醒生命能量,清除身心烦恼》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解读拙火瑜伽的奥秘，让修法变得轻松容易。希望本书不仅能为读者带来强健的体魄、无比的智慧和更加充沛的能量，更能培养出一种和谐、宽容与积极的生活态度。

研究表明，现代人的体温普遍偏低，不利于新陈代谢，直接影响了人体的健康。

传统的治疗方法治标不治本，不能从根本上解决这一问题。

在藏密中，有一种修法可以从根本上提升体温，改善身体的健康状况，这种修法就是密宗最上乘的密法那洛六瑜伽法之一——拙火瑜伽。

通过拙火瑜伽修法，可以唤醒深藏于每个人体内的能量，在人体的脐下生起暖热，加快体内能量的流动，畅通脉道，从而达到提升体温、净化身心、清除生活中诸多烦恼的效果。

## &lt;&lt;图解藏密拙火禅修法&gt;&gt;

## 书籍目录

拙火生成的通道：人体的脉道与七轮拙火禅修法的修行心要修习拙火禅修法观想的世界——金刚瑜伽母净土编者序：开启清凉智慧之火本书内容导航被忽视的生命秘密：体温与健康 1.体温：人体免疫力的晴雨表 2.危险的寒凉体质：导致疾病的原因 3.为什么体温越来越低：现代人体温下降的原因 4.治标不治本：传统的暖身方法 5.如何彻底提升基础体温：神奇的密宗修法 4.开启内在的清凉智慧：拙火与拙火禅修法 1.拙火是什么：人体内永不枯竭的能量 2.发掘潜在的智慧能量：拙火禅修法 3.拙火禅修法的功效：放缓呼吸、延长寿命 4.拙火怎样产生：拙火禅修法的原理 5.一个古老的传承：那洛六瑜伽 6.那洛六瑜伽的开创者：那洛巴 7.拙火禅修法的系统论述者：宗喀巴 8.修持拙火禅修法的关键点：空性正见 9.修拙火禅修法的最佳状态：入三摩地了解身体，了解心：与拙火禅修法有关的概念 1.生命的能量：气 2.气的通道：脉 3.能量脉道的交汇点：脉轮 4.生命能量的凝聚点：明点 5.获取能量的神秘种子字：“喻”、“阿”、“省” 6.气的运行方向：五种气 7.认识我们的身体：粗重、细微与极细微 8.认识我们的心：心的三个层面 9.密宗教法修习的指南：上师 10.密法修持者的保护神：本尊 11.修习密宗教法的主要手段：观想 12.身心双修、净化心灵的最佳法门：瑜伽 13.密教修持的四个阶段：密教四部 14.无上瑜伽修法的两个次第：生起次第与圆满次第 1.一步步接近密法：修法的前行 1.修习佛法的入门功课：大乘佛教共前行 2.意识到人生的可贵：人身难得 3.正视死亡，把握今生：生命无常 4.轮回与解脱的动力：因果业报 5.培养出离心：轮回皆苦 6.修持密法的先决条件：接受灌顶 7.去除五毒之气：宝瓶灌顶 8.化解一切罪障：秘密灌顶 9.俱生喜乐：智慧灌顶 10.体验心性智慧：文字灌顶 11.接受大乘菩萨的戒律：菩萨戒 12.接受密教的戒律：三昧耶戒 13.进入密乘的必修功课：密教不共前行 14.修行者免于误入歧途：皈依与发菩提心 15.修持最圆满的资粮：供奉曼达 16.清除修行路上的一切障碍：观想金刚萨卅 17.接受来自上师的悲智加持：上师相应法修持拙火禅修法的准备：呼吸、坐姿与观想 1.修持拙火禅修法的关键：宝瓶气 2.检验宝瓶气的进展：两种评估法 3.另一种重要的呼吸训练法：九节佛风 4.最适宜的坐姿：七支禅坐法 5.观想我们粗重的身体为空：观外粗身空 6.观想我们细微的身体为空：观内细身空 7.观想呼吸：观身拥护轮 8.观想我们的脉道：灵息修习 9.观想上师的加持：灵力加持修炼智慧之火：拙火禅修法 1.根本修习：坐姿与调息 2.三种拙火：观想拙火的产生 3.三种经验：拙火的感受 4.根本修习的最高境界：拙火的超胜 5.实验修习（1）：获得热能的修习 6.实验修习（2）：获得极乐的月液熔降法 7.实验修习（3）：获得极乐的秘体功法 8.拙火禅修法的效果：体验八相和四空用来强身健体的简单修行法：拙火禅修法要诀 1.一个简要的拙火修习法：自然生起拙火法 2.拙火是五大的燃烧：观空性 3.修习拙火的根本原则：五大口诀 4.不必强求：在生活中自然引生拙火 5.彻底的改变：将负面能量转化为正面能量 6.一种开启中脉的方法：中脉呼吸法 7.产生拙火的殊胜法门：光明虹光成就法 8.做中脉呼吸法需注意：收摄六根补充说明：修拙火禅修法需注意 1.修习拙火的关键：体验和觉受 2.拙火产生的暖热：真正的暖热 3.修习拙火禅修法的本质：将大乐转化为智慧 4.与拙火相伴产生：正确看待神通力 5.平静处理修法中的感受：放下 6.坚定信念：持续你的修行 7.相信自身的感觉：找到适合自己的修行方式 8.拙火禅修法修行的智慧转化加速器：慈悲 9.初修者常见的困扰：修习过程中的过失与对治方法来自印度的古老传承：那洛六瑜伽法 1.幻观成就法：认证一切皆为虚幻 2.梦观成就法（1）：明悉梦境法与转变梦境 3.梦观成就法（2）：认识梦境之幻并观其实相 4.梦观成就法的最高境界：超觉状态 5.净光成就法：根本净光、道净光与果净光 6.中阴成就法（1）：证入清净法身 7.中阴成就法（2）：证入净报身 8.中阴成就法（3）：证入胜化身 9.转识成就法（1）：殊胜的破瓦法 10.转识成就法（2）：将意念带进美好净土附录 一《成就胜道宝?集》：学佛之人必须了解的佛法基础 二《龙钦宁提》：日常诵念与观想

## &lt;&lt;图解藏密拙火禅修法&gt;&gt;

## 章节摘录

2.发掘潜在的智慧能量：拙火瑜伽 【拙火瑜伽是一种非常特殊的密续技巧。

它是成就一切圆满次第修习的根本，是唤醒我们极细微意识，通达圆满无二智慧的完美方法。

】 什么是拙火瑜伽？

所谓拙火瑜伽就是通过一系列的密续瑜伽技巧的修习，引燃体内与生具有的拙火的一种密续修法。

在拙火瑜伽的基础上，瑜伽行者可以通过观修明光和幻身，将生命的风息能量带入人体的中脉，去除五蕴的障碍，成就本然的五佛智慧，并消融地、水、火、风的体性，具足无边功德，除去所有的虚妄因缘与诸多烦恼。

在修习过程中，引生初喜、胜喜、离喜及具生喜等四种大智乐境，明证五种神通，水火之毒不能侵害，所见所闻，都能觉起大乐，而生无分别智。

通过修习拙火瑜伽还可以获得大手印成就，能够让我们得到世间的身心利益增长，在出世间解脱佛智。

拙火产生的程序 产生拙火瑜伽的程序主要有三个，前两个程序产生、生起内热，在最后第三个程序可以体验四种喜乐。

其程序具体如下： 程序一：专注瑜伽的训练，训练过程中瑜伽行者将会生起所谓的内热。

最开始产生拙火是在脐轮的位置，拙火燃起后，遍满脐轮，然后，内热沿着中脉渐渐上升，洗净全身中脉、气、明点的不清，令一切众生皆得喜乐。

程序二：内热沿着中脉到达头部，在顶轮将顶轮中的白明点融化，生命元素开始溶解，修行者获得开悟。

当白明点融化后，内热开始沿着中脉向下流动。

程序三：内热沿着中脉经过喉轮、心轮，脐轮与密轮，瑜伽修行者会依序体验四种喜乐，也就是喜、胜喜、极喜与俱生喜。

这时，修行者已经彻悟一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够搅动妙明真空的心境。

3.拙火瑜伽的功效：放缓呼吸、延长寿命 【拙火瑜伽修法能够发掘人体内的智慧能量，使人体内的能量永不枯竭。

其具体的现实功效则主要表现在两个方面：放缓呼吸和延长寿命，】 拙火瑜伽与呼吸 修持拙火瑜伽的关键就是将代表生命能量的风息一起持于脐轮。

拙火瑜伽是借助我们呼吸的时候，观想将所有代表生命能量的风息由人体内的侧脉引入中脉。

其实这一过程是不容易的，为了达到这个目的，我们将风息完全向下引带，聚集在肚脐之下，两条侧脉在此处进入中脉，此时中脉会自动开启，所有的风息从两条侧脉中进入中脉。

根据宗喀巴大师的经验，刚开始时，在把融合的上下风息集中于脐轮时，可能会稍微有些不舒服，腹部有点胀，不过随着修持，这种不适会渐渐消失，腹部也自然会缩小。

在进行引入风息的时候，呼吸的技巧是最重要的。

开启脉道时，呼吸不宜过于用力，否则就会出现风息失调错乱，修持者可能会出现强烈的心悸、冒冷汗或感到身体不适，这种状况在藏文中被称为“龙”。

对治的方法就是采用一种放松和自然的方式修持即可。

在修持的开始越是轻柔，到后面将能更有力道地把所有的风息带入脉轮，此时的呼吸就会变得更加自然、稳定，更容易控制。

拙火瑜伽能够延长寿命 修习拙火瑜伽被作为一种延长寿命的方式。

密宗认为，人的一生中，每一个人都是有固定吐纳数量的，如果能够通过修习去控制呼吸的速度与频率，以更加自然、舒缓地呼吸，我们就能够延长寿命。

此外，减少呼吸的次数与频率，能够使我们的神经系统缓慢下来，心识也会跟着缓慢下来。

专注力会随着呼吸的稳定和自然变得更加强固，心识就不会散漫。

此时，修习拙火瑜伽 能够唤醒人的五种神通，使修持者精神饱满，身体肤色润洁有光泽；身体轻

<<图解藏密拙火禅修法>>

盈，行动快捷；能够抗拒严寒，不容易生病，保持身体的热量不散失，长期修持能够起到延年益寿的功效。

## <<图解藏密拙火禅修法>>

### 媒体关注与评论

现今时代，我们真的需要密续的修习，因为现今人类有极大的困惑和妄想……我们需要拙火细微、深入的能量，让我们从谬思中解脱。

——耶喜喇嘛 通过练习瑜伽就能自然提升身体的热量，藏密中就是有这么多神奇的修法。

——缘空

## <<图解藏密拙火禅修法>>

### 编辑推荐

《图解藏密拙火禅修法：唤醒生命能量,清除身心烦恼》在藏传佛教中，有一种神秘的瑜伽修法，它能唤醒人体内潜藏的能量，使全身产生不可思议的暖热，从根本上提升体温，为身体健康提供了保障。

这种瑜伽修法就是密宗最高修法之一，那洛六瑜伽法中的拙火瑜伽。

所谓拙火，实际上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，是人体与生具有的血脉暖气，是未被唤醒的能量之气。

修习拙火瑜伽不仅能提升体内温度，还有助于体验深层次的生命乐趣，将体内所有的消极、负面的能量转化为积极、正面的能量。

《图解藏密拙火禅修法：唤醒生命能量,清除身心烦恼》一书，在内容上详细介绍了拙火以及拙火瑜伽的概念和修习的具体过程，同时还向读者介绍了和拙火瑜伽息息相关的其他修法。

在编辑手法上，本书特别插入了100多幅清晰明了的手绘插画和图表，以帮助读者理解抽象难懂的密法奥义。

希望《图解藏密拙火禅修法：唤醒生命能量,清除身心烦恼》能够带领你重新认识自己的潜能，关注自己的健康，从而拥有强健的体魄、无比的智慧和更加充沛的能量。

激发体内潜藏能量，燃烧心灵的执著与烦恼，真正获得最圆满身心 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

<<图解藏密拙火禅修法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>