

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

图书在版编目 (CIP) 数据

图解藏密拙火禅修法/诺布旺典著.

—北京:紫禁城出版社,2009.12

ISBN 978-7-80047-912-0

I.图… II.诺… III.密宗—佛经—图解 IV.B946.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228764号



系列

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

插画/图睿达点石插画

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解藏密拙火禅修法

诺布旺典/著

责任编辑/万钧

出版发行/紫禁城出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限公司

版次/2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 20印张

字数/180千

书号/ISBN 978-7-80047-912-0

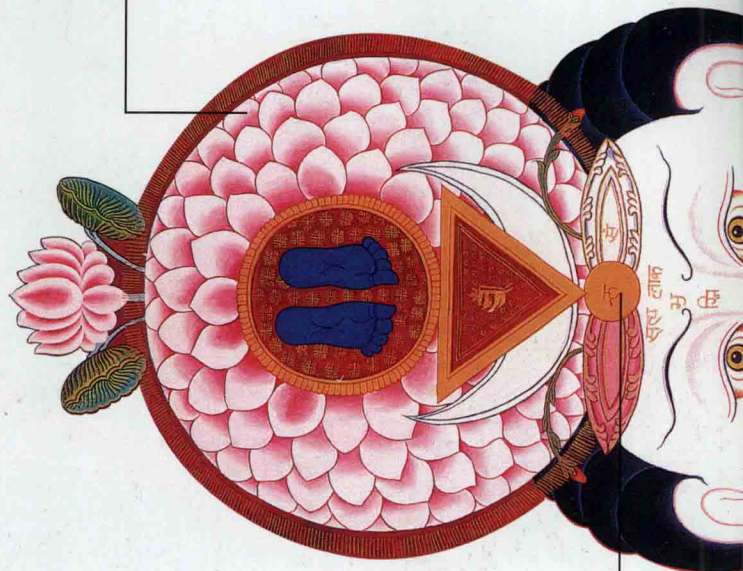
定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

拙火生成的通道：人体的脉道与七轮

布本设色唐卡 清代

藏密拙火禅修法（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，不再为贪欲、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。密续认为，在人体的正中存在一条脉道，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，通过修习这些脉轮和脉，能够使人获得深层次的生命的体验。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元素。



顶轮

顶轮是所有能量中心与三条脉络会合的地方，拙火上升，直透头顶天灵盖上方。

它掌管着大脑顶部边缘系统的1 000条神经线，用1 000瓣的莲花来代表。得到自觉以后，这些神经线便会受到启发，并且活跃起来。这时便能获得以前所没有的力量，在中枢神经系统感知到从前不能感知到的事情。

眉间轮

眉间轮的中心是个很狭窄的通道。此中心是通向宇宙无意识的门口，如果它不畅通，拙火便不能升入顶轮，没法达成与宇宙的整体能量相结合。此外，眉间轮还主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

心轮

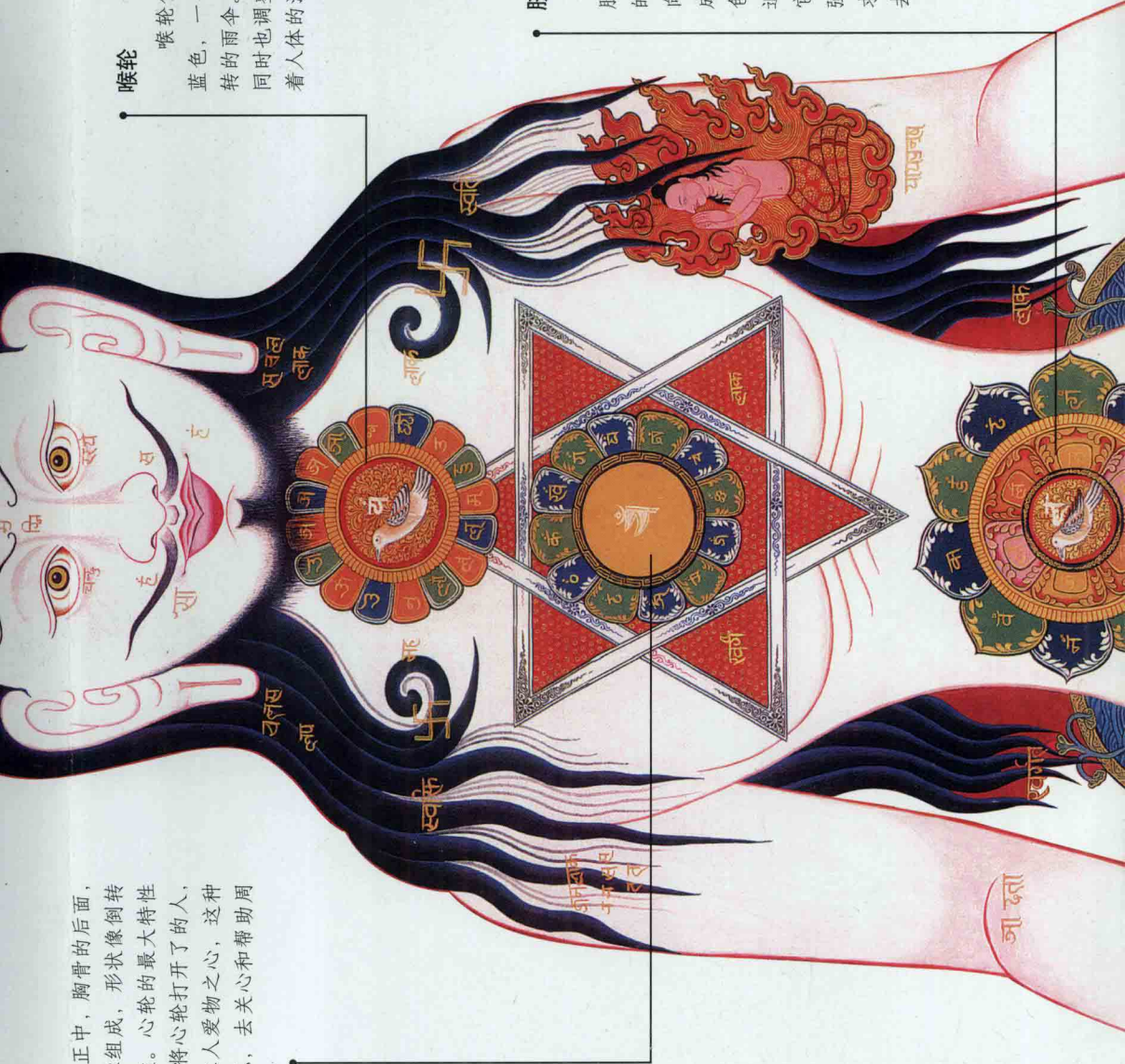
心轮位于胸部正中，胸骨的后方，紫色，由八根气脉组成，形状像倒转的雨伞，向下发散。心轮的最大特性是生发爱心，凡是将心轮打开了的人，会自然生出一种仁人爱物之心，这种心能超越一己之私，去关心和帮助周围的人。

喉轮

喉轮位于颈项底部喉咙处，蓝色，一共有16根气脉，像倒转的雨伞。它主宰人的说话功能，同时也调整了人体的精力，控制着人体的活动。

脐轮

脐轮位于腹部中央肚脐的地方，是神经丛的中心，由此开始，由向外分散的64根脉组成，中间的颜色是绿色。这个轮穴的特性是追求，它掌管着满足感，它的另一特性是平衡，强调不要过于执著。要求以正常、平和的心态去面对生活。





生殖轮

生殖轮位于生殖器官附近的腺体中心，它控制了身体中的液体成分，主宰人的生殖功能。它还直接关系到

三脉

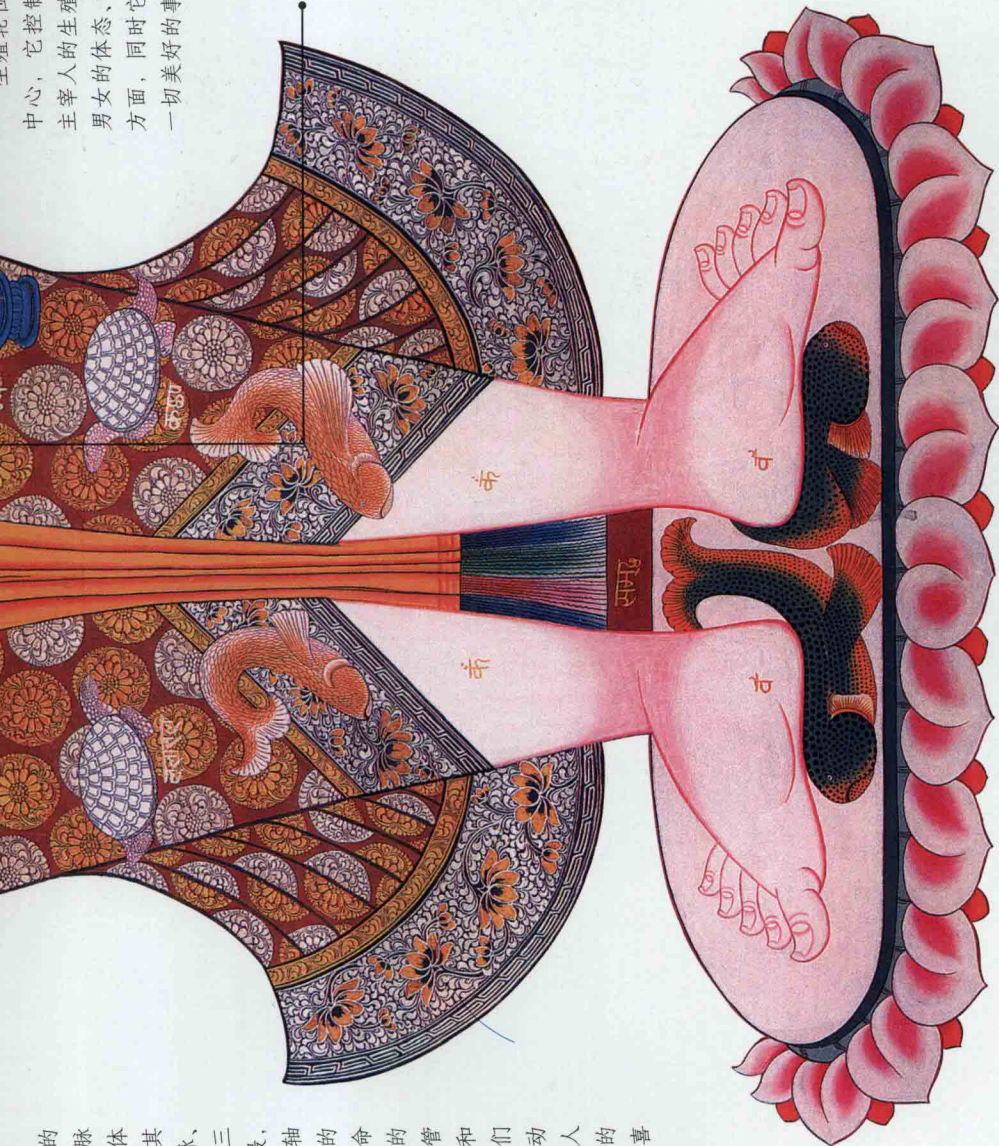
藏密认为，人的

藏密认为，人的身体上遍布无数脉道，这些脉道是人体气血运行的通道，其中最重要的是中脉、左脉和右脉三条。中脉中又以中脉为最，它位于人体内的中轴线上，贯穿着体内的脉轮。此脉又称为命脉。三脉是人体内的三种力量，左脉掌管我们的记忆、过去和情感；右脉掌管我们的思维、未来、行动以及计划，中脉是人类与宇宙灵力合一的唯一通道，是一切喜乐之源。

中心，它控制了身体中的液体成分，主宰人的生殖功能。它还直接关系到男女的生态、思想、情绪及心理各个方面，同时它也代表一种渴望，渴望一切美好的事物。

海底轮

海底轮是由脐分散出来的脉，一直延伸并连接到会阴处而形成轮穴，其颜色是珊瑚红，它的特质是纯真和智慧。这个轮穴是整个能量系统的根本，它的位置在脊椎骨底部。海底轮是灵量的守护者，是身体、心智、灵性渴望的贮藏所，控制着人体中的固体成分，还与身体健康、排泄功能有关。



拙火禅修法的修行心要

拙火禅修法即那洛六瑜伽中的拙火瑜伽，是密宗中最高深的修习教法之一。修习拙火禅修法的过程中，除了常见的体功修法以外，最重要的是考验修习者的心性与耐力。拙火的生起讲求持续、有力、自然，要求修行者在修持时要有持续修习的耐心，在修习中注重自己的觉受，在自然中引生拙火。

以下的神秘壁画来自于西藏布达拉宫背后的鲁康寺，这些壁画通常秘不示人，难得一见。画面真实地再现了密法精义及修炼场景，其中很多都与修炼拙火有关。藏族人深信，仅是深深凝视这些壁画，也能为心灵的解脱打开一扇窗。



修持拙火

藏密瑜伽认为，拙火源自于脐下四指处深藏于生法官内的灵量。拙火禅修法中，修持者利用自身的火大，以调息、调心的方法，使这股暖热灵量生起，并使之沿中脉上升至顶轮，从而打通全身脉道，使体内能量畅通，体验出现的种种神通和喜乐。

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

修习者正在观空性，行母，以便获得更好



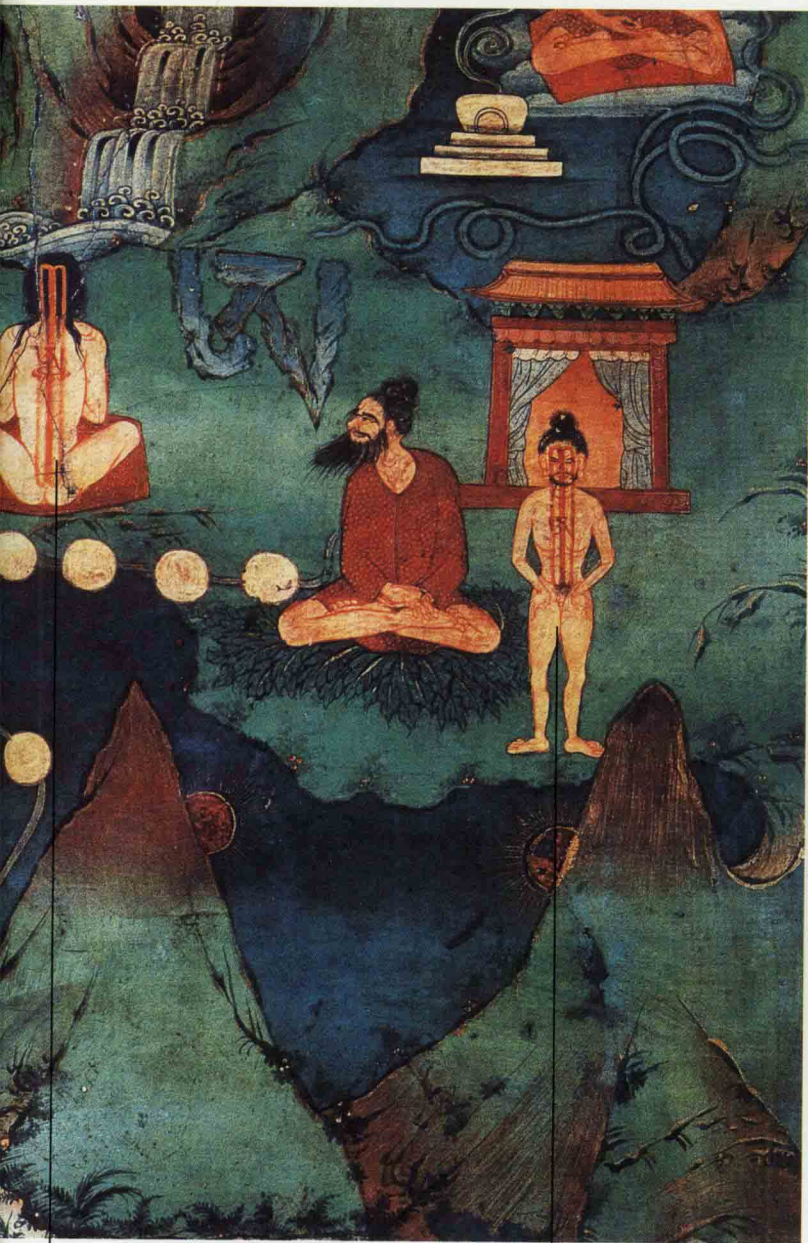
拙火禅修法的修法场景

这幅壁画描绘了修行者在各个不同阶段修持拙火的场景。

调整呼吸

修行者在修习宝瓶气和练习金刚数息法，保持身心的平衡。

在观空自性，观想空
得更好的修习。



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

修习者正在观修体内
的三脉，开启脉道，保证
体内能量的顺畅。



人体三脉

藏密认为，人体内有三条主脉，左脉和右脉。中脉从海底轮开始，上直通入脑，到顶轮后向前弯曲，位置。中脉两侧各有一条平行的脉孔进入，并在会阴处与中脉会合。从中脉脐轮开始上升，与顶轮“吽”字融合，逐步融化体内不净的业气。



三条主要的脉道，即中脉、轮开始，沿人体的脊椎前向前弯曲，直通两眉之间眉心平行的脉道，从左右两个鼻脉会合。修习拙火时，灵力顶轮“千叶莲台”的“吽”净的业气。

观修体内脉轮

密宗认为，脉轮能够对身体各个器官的机能、精神、感情施加影响，并且与色彩有密切的联系。印度哲学认为脉轮存在于身体中，掌握身心运作，观修脉轮可以给予身心安适感和回归平衡的健康状态。密宗对于脉轮有两种说法，一种是七轮说，一种是五轮说，这幅图描绘的是人体的五轮。



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。

众生向往的卡居林净土

金刚瑜伽母的净土卡居林是藏传佛教所描绘的净土中比较特殊的一个，在此净土修行拙火禅修法能够使现世的肉身直接往生空行净土。

密续教法的源头——金刚萨埵

净土的第三层是本初佛金刚萨埵，他被认为是密续教法的最早传授者，在其左右是密宗大成就者，正以实修的方式证悟教法。

修习密续的大成就者

在胜乐金刚与亥母周围环绕着一群萨迦派早期的传承上师，意指这些上师来到了卡居林净土，引导众生走上密续修行的道路，同时也化身为自己的化身利益众生。



象征大乐的胜乐金刚与金剛瑜伽母

坛城的第二层是胜乐金刚与金剛瑜伽母的双运相，象征着慈悲与智慧的合一，无上密续的高阶修行阶段，也是修行拙火禅修法所获得的生命体

象征观想过程的坛城

金剛瑜伽母描绘了印度那洛巴的观想过程，以引导观想者修行。坛城最外圈是般若火焰，成金刚杵圈、莲瓣圈，这些都比较画得牢固。



对观想的拙火修习象——金剛瑜伽母

坛城中心的金剛瑜伽母红色身，象征爱欲激情以及无所不见的智慧；她表情丰富，半静半怒，表示她同时轻松驾驭着四种佛业：三只眼睛，洞察三世；左手高举盛满血浆的颅碗，代表不二的大乐；右手持金剛钺刀，代表断自我的智慧；左臂肘弯倚拄杖，象征她本身是佛的三身；头戴五骷髏冠，象征一串人骨璎珞，是征拙火修持是海的核心。

拙火生起位置——生法宫

坛城中间是两个重叠的三角形，代表着拙火生起的生法宫位置；在四个角内，分别画着一个粉红色旋转着的辐轮，代表修持所带来的大乐与智慧。

护佑整个净土的护法！

在唐卡下界的左右分别有各种护法，呈现不同的尊形，保护金剛瑜伽母的净土，同时也保证修习者有一个安全、空性的修习境界。

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

目录

- 拙火生成的通道：人体的脉道与七轮/1-4
拙火禅修法的修行心要/5-8
修习拙火禅修法观想的世界——金刚瑜伽母净土/10
编者序：开启清凉智慧之火/12
本书内容导航/20

第壹章 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 24
2. 危险的寒凉体质：导致疾病的原因 26
3. 为什么体温越来越低：现代人体温下降的原因 28
4. 治标不治本：传统的暖身方法 32
5. 如何彻底提升基础体温：神奇的密宗修法 34

第贰章 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 38
2. 发掘潜在的智慧能量：拙火禅修法 40
3. 拙火禅修法的功效：放缓呼吸、延长寿命 42
4. 拙火怎样产生：拙火禅修法的原理 44
5. 一个古老的传承：那洛六瑜伽 46
6. 那洛六瑜伽的开创者：那洛巴 50
7. 拙火禅修法的系统论述者：宗喀巴 52

8.修持拙火禅修法的关键点：空性正见	54
9.修拙火禅修法的最佳状态：入三摩地	56

第 三 章 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	60
2.气的通道：脉	62
3.能量脉道的交汇点：脉轮	64
4.生命能量的凝聚点：明点	66
5.获取能量的神秘种子字：“嗡”、“阿”、“吽”	68
6.气的运行方向：五种气	72
7.认识我们的身体：粗重、细微与极细微	74
8.认识我们的心：心的三个层面	76
9.密宗教法修习的指南：上师	78
10.密法修持者的保护神：本尊	80
11.修习密宗教法的主要手段：观想	82
12.身心双修、净化心灵的最佳法门：瑜伽	86
13.密教修持的四个阶段：密教四部	90
14.无上瑜伽修法的两个次第：生起次第与圆满次第 ...	94

第 肆 章 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	98
2.意识到人生的可贵：人身难得	100