

# 拙火瑜伽要义

著者：红色乐队

联系方式：simon.center@gmail.com

本书根据印度灵性生活协会创始人斯瓦米 悉瓦南达所著昆达里尼瑜伽 (Kundalini Yoga) 的体系、参照印度圣喜所著《印度军荼利瑜伽术》、土登喇嘛《拙火之乐》、扬金 林仁波切( 第九十七世根登西巴,第十四世 DALA亲教师 ) 所著《大乐光明》、陈健民大师所著《事业手印诀微》、白玛噶波所著《明行道六成就法》。一为学习昆达里尼瑜伽时的总结,二则密法与印度瑜伽体系密不可分,如那洛六法以拙火为基础,在藏密中 即金刚忿怒瑜伽母,又如米拉日巴大师对冈波巴大师所言:入三摩地境十日不如拙火。

Kunda的梵文之义为盘绕, Kundalini 亦称拙火,军荼利,在古印度传承中被视为人体内的元力;在印度瑜伽体系中,以哈达瑜伽调节气血,开启脉轮,以拙火瑜伽提升拙火之力直至三摩地境,之后以胜王瑜伽调心。本书则主要介绍 Kundalini Yoga (拙火瑜伽、蟠龙瑜伽) 的体系以及如何唤醒拙火的实践方法。其中涉及密法部分将注明。此外,读者若学拙火瑜伽,应有哈达瑜伽的基础。

## 第一部分、三脉七轮

一、三脉:数量多达几十万根的精细神经脉,亦称经络,是一种能量运输的通道。这些神经中有十四条较为重要,其中最重要的有三条:中脉、左脉、右脉,其中中脉尤其重要。中脉在脊髓内,由脊柱尾部海底轮(会阴穴)直升至顶轮穴。左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处,它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。三脉如同体内能量流动的主要河流。



### 1、中脉 ( Sushumna Nadi ) ：即藏密所言索索玛

拙火瑜伽认为中脉位于身体最中部，起自脊尾的海底轮，经过脊髓，上达头顶的顶轮，到达顶轮后向前弯曲至眉间开口；女性的中脉下部则起至子宫；中脉细如苇杆，淡蓝色，特点有四：直、内部为红色、纯净、非常柔软有弹性。

藏密传承中，中脉下部直至生殖器尖部，只是在无上瑜伽中，红色菩提心的下降至脐轮为止。参见《大乐光明》

在精气充足时，内观眉间见中脉开口。

### 2 左脉 ( Ida Nadi )

与中脉平行，下至海底轮，上达顶轮时向前弯曲至左鼻孔开口。亦称月脉，色白，性冷。

### 3 右脉 ( Pingala Nadi )

与中脉平行，下至海底轮，上达顶轮时向前弯曲至右鼻孔开口。亦称日脉，色红，性热。

### 4 日月脉调息

瑜伽师应在白天以左脉呼吸，夜间以右脉呼吸；以上所说为男性特征，女性日月脉位置相互，则白天应该以右脉呼吸，晚上以左脉呼吸。

调息的方法有多种形式，如果在晚上以日脉呼吸，简单方法包括以布片塞住左鼻孔几分钟，或者左侧卧十分钟。

调息最好的办法是 Khechari Mudra, 瑜伽契合法的一种，亦称卷舌身印，以舌后卷至喉部可控制呼吸方式。

注：Khechari 在密教中是金刚界曼荼罗八十一尊之卡居空行母

### 5 中脉的奥秘

人体所感受的时间是以呼吸来表达的，日月脉体现时间的变化，而中脉不受时间控制；大瑜伽师可以通过气入中脉控制死亡。

风息不是时候地颠倒运行，是死亡的征兆。其防止的方法是：首先消除身体的疲劳，观想清除脉道的过失，脚结跏趺上身正直坐，双手撤压腋窝的动脉，均衡束缚上中下风息，气息充盈身体各部分，七日之后死兆自然消除。参见《那若六法实修明炬》

注：古代印度瑜伽行者认为宇宙意识的奥秘与呼吸的掌控是紧密相关的，生命的力量必须通过平息止住呼吸不断的需求方式，将它释放出来用在更高层次的行为上。瑜伽在心灵上导引人的生命能量在 6 个脊椎中心（延髓、颈椎、背脊、腰部、荐骨和尾椎神经丛）的周围旋转和上下移动，能量在人类的脊髓周围循环半分钟就可以产生心灵进化上的奥妙进展。参见《一个瑜伽行者的自述》印度圣尤迦南达尊者著

## 二、七轮

### 1 脉轮 ( Padmas 或 Chakras )

脉轮亦称恰克拉，位于人的精神实体之中，精神实体主要由 17 个部分组成，即

五感知：眼、耳、鼻、舌、身

五行为：言、持、行、嗅、漏

五生气：命气、下除气、上行气、平住气、遍行气

思维 (Manas)

智识（亦称菩提 Buddhi）

脉轮在精神实体中环绕中脉，非肉眼所能见。

注：人的灵体系统共有 6 个内在的脉轮，而围绕在全知第三眼的太阳，与自然界的太阳及黄道十二宫有相互的关系。所有人都受到内在及外在宇宙的影响。古代印度先知认为地球上和天文上的环境，以 12 年为一个周期推动着人类自然的进化。印度古籍上说明人类在正常没有疾病的前提下，需要 100 万年的时间，才能使其头脑进化完美到足以表现宇宙的意识。

瑜伽使向外的生命力不会被感官耗尽，而与更细微的脊椎能量重新结合；通过用生命力直接控制心灵，这是通往无限永恒的简单而有效的大道。

瑜伽试图以所有专注形式和打坐练习的经验为基础，使其能随心所欲地打开或关上来自色、香、味、触、声五种感官的生命能量的流动，从而控制心灵和死亡。参见《一个瑜伽行者的自述》印度圣尤迦南达尊者著

## 2 脉轮与内在能量的流动

内在能量（Sukshma Prana）在精神实体中流动，肉体能量（Sthula Prana）在身体中流动，二者相互连结，相互影响；内在能量只有通过专注与冥想才能认知，并在肉身死亡后消失。

注 1：人类的本质上是因果世界的躯体，因果体是按照上帝的要求作为基本或源起思想力量的 35 种意念组成的基体，上帝通过这些思想力量又组成了 19 种元素的精细灵体和 16 种元素的粗糙肉体。19 种成分是智力、我执、感觉、心智，五种与视、听、嗅、尝及触觉相对应的认知工具，5 种行动的工具，在心灵上符合生产、排泄、说话、走路及运用手工技巧的执行能力，以及一种生命力量工具，那些能够执行身体成形、吸收、排除、代谢及循环的功能。19 种元素组成的细微灵界躯壳在 16 种粗糙的金属及非金属元素组成的肉体死亡后仍继续存活。

因为人类的存在于三层身体之中，被无明和欲望控制着，所以他就无法进入灵性的大海。当粗糙的身体死亡时，另外两层身体（灵体及因果体）仍在，阻挡灵魂加入无所不在的生命，只有达到无欲境界的力量才能融解它们。

注 2：三界源起的古代观点（部分内容参见《一个瑜伽行者的自述》印度圣尤迦南达尊者著，这本著作也是对西方世界，诸如对创造苹果公司的乔布斯影响最大的著作之一。）：

印度古代哲学与释迦所说三界，即欲界、色界、无色界，其中欲界主要特点是有物质实体、欲望，有两性之分；色界无欲望无两性，有物质实体；无色界以上皆无。

### （1）三界

古印度经典认为上帝或造物主将人类的灵魂包裹在三层身体中：粗糙的肉体、精细的灵体、意念或因果体。在地球上，人类具备肉体的感官（欲界），在灵界，灵魂以意识、感觉和生命粒子组成身体（色界），而一个因果体的灵魂则停留在极乐意念的领域中（无色界）。

### （2）灵界（或色界）

其中灵界生物的生命能量是生命粒子，它们的消散造成死亡。灵界生物地球人长很多，平均寿命是 500-1000 岁，

灵界充满快乐平等及和谐的气氛,其生物能随心所欲地组合或分解自己的形体,也可以自由选择任何形体,不受固定的自然法则所限,灵界生物想要什么就会长出什么,包括花果和其他任何东西,这一点像孙行者所学的七十二般变化。

灵界生物没有两性,根据自己的本元意愿形成灵界的后代,刚刚离开实体的灵魂,通过具有相同心智及灵界家庭邀请而诞生为一个灵体。所有灵界生物都具有直觉能力,拥有 3 只眼睛,其中两只半闭,而第三只主要的灵体眼睛完全睁开,位于额头上。也拥有眼、耳、鼻、舌、身,但他们使用直觉的感官体验,如用皮肤来看东西。

灵界生物大部分在入定状态,如果在真理的认知行为犯下错误时也会感受到心灵的痛苦,所以这些进化的灵魂努力使自己的行动和思想与灵性法则趋于一致。灵界生物凭借灵界的心灵感觉和视觉感应来相互沟通,没有地球居民在语言及文字上的障碍。

灵界生物主要依靠宇宙的光来生存,其土壤中生长着光束般的蔬菜,其居民食用蔬菜,饮用从喷泉及灵界溪流中涌出的琼浆。

### (3) 因果世界(或无色界)

人的三重身体连结在一起的力量是欲望,没有被满足的欲望使人类产生了奴性。其中肉体的欲望是由我执及感官的逸乐导致的;灵界的欲望体现在对某些振动方面的享受,灵界生物享受着宇宙的音乐,陶醉在无穷变幻的景象里。而更上层的因果世界中,欲望是用感知来满足的,这些自由的生命体只接受因果的围绕,既然他们知道宇宙体现了造物主的梦幻意念,那么他们用纯粹的思想就可以变化出任何东西,实现任何事情。所以因果界的居民认为肉体感官的享受或灵界的乐事是粗糙的,对他们灵魂的精细感受构成了妨碍“因果界的生命能够像上帝那样显示出整个宇宙”。

因果世界极其精细,要了解必须有超强的专注力,闭上眼睛就能看到所有浩瀚的灵界宇宙及物质宇宙。假如一个人具有这种超人的专注力,能成功地转化这两种宇宙中所有错综复杂的事物,那时他才能进入因果世界,才能感知到万物都是意识的形态,如同一个人闭上眼睛后仍知道自己是存在的,虽然他的眼睛看不见自己的身体,但他的身体依然存在于他的意念中。

因果世界的灵魂认为他们身体与思想的差异只是意念而已,凭借思想就可以看、听、感受、品尝以及用宇宙心灵的力量就能够创造或分解任何事物。

因果世界没有所谓死亡及再生,其生命只享受新鲜美食,饮用和平的甘泉,走在感知的土地上,转身于极乐的海洋中。他们明亮的思想迅速扩大,在百万兆心灵创造出来的星之间漫游。

### (4) 三界之上

当灵魂摆脱了这三种躯体时,它永远脱离了相对而言法则,变成了永恒的存在本身。这些灵魂单独停留在没有光亮的光亮之中,没有黑暗的黑暗之中,没有思想的思想之中,最后渲染于极乐之中。

在人界,专注与冥想或者某些极端情况下也会短暂地进入这种三界之上的境界。基督在诞生为耶稣之前就已经获得了这个最终的自由。

## 3 主要脉轮

脉轮处于中脉的中心,每个脉轮有其特定属性(Tattva);主要的脉轮包括海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。七轮对应一定的色身(Lokas),其中海底轮至喉轮分别对应世界构成的五元素:地、水、火、风、空。

当拙火 Kundalini 从海底轮被唤醒，穿过所有脉轮直至顶轮时，修习者将会感受一种特殊的喜悦（Ananda, 或天福、极乐），并获得特别的精神力和智识；他将沉浸于拙火到达顶轮带来的极大喜悦中。

除了上述七轮外，古印度典籍还有不同的分法，如 13 个主要脉轮和 21 个次要脉轮；亦有称 49 个脉轮。在此不赘述。

#### 4 七轮详解

##### （1）七轮略要

七轮由不同数字花瓣的莲花组成，在莲花中央各有一个梵文字母代表，每个花瓣上亦有梵文字母代表其属性。

脉轮莲花上的花瓣数字各不相同，海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮的花瓣数字分别为 4 6 10 12 16 2 以上合计 50 个梵文字母竖立于花瓣之上。

脉轮莲花的开放位置始终朝向拙火，当拙火在海底轮未唤醒时，莲花瓣朝下；当拙火上升至梵穴轮（Brahmarandhra）时，莲花瓣向上开启。

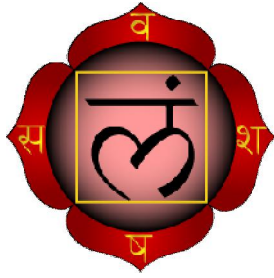
注：每个花瓣上的梵字母是 Nadis 的表现，Nadis 的梵文意为运动，在昆达里尼瑜伽中代表拙火流动的途径。

##### （2）海底轮（Muladhara Chakra）



海底轮亦称根轮，位于脊柱底部，是中脉、日脉及月脉的连结点。具体位置是生殖器根部下二指，肛门前部二指处，宽四指。海底轮控制身体下肢的所有次要脉轮，为六个主要脉轮提供能量和精力的拙火位于此处。

海底轮中央为盘绕三圈半的拙火之蛇，或称蟠龙，左旋向上，似发出 SS 声。海底轮的中心为黄色，代表地元素，即最为坚实的构成部分，种子真言音节为 Lam，字母如下：



海底轮外部由 4 瓣红色莲花组成，表示具有的四个精神属性：极度喜悦、自生喜乐、控制情绪所产生的喜悦、专注时所得到的祝福。

4 瓣莲花由右向左排列，相应梵文音节分别是 Vam Scha Sha Sa

专注于冥想海底轮的修习者，能了解拙火的全部知识和唤醒方法；当拙火被唤醒时，他将获得达杜里成就（Darduri siddhi），即从大地上升的力量，并能控制风息、意识和精元，引气入中脉。

注：在藏密传承中没有相应在海底轮，只有应于生殖器中部和顶部的两个脉轮。

### (3) 生殖轮 (Svadhishthana Chakra)



生殖轮位于脊柱尾部，在海底轮之上二指处，其六瓣莲花对应的属性为感情、失落感、毁灭感、妄想、蔑视、怀疑。生殖轮控制下腹部，包括肾脏等部位。

生殖轮代表水元素，如同六片朱砂色花瓣围绕的黑色莲花，里面的莲花位于白色新月之上，亦分两层，外部的八瓣黑色莲花较大，朝外；内部的八瓣黑色莲花较小，朝内。

生殖轮的种子真言位于最内层如白色月亮，音节为 Vam，梵文字母如上图所示。

外部朱砂色莲花对应的梵文字母如上图，分别为 bam, bham, mam, yam, ram, lam

生殖轮与水元素关联，包括味觉和生殖冲动，其中也包括无意识的欲望，如性欲，因此拙火穿过此处的修炼极为困难，尤其是修习者可能面临极强的性欲冲动。

专注于生殖轮可以控制水元素，并获得精神力、元识以及对感觉的控制；能完全明了精神存在，并成为死亡的征服者（Mrityunjaya）。

注：西藏传承中没有生殖轮，而认为在脐下四指处有一脐轮，专注于此能获得极大的幸福感。



#### (4) 脐轮 (Manipura Chakra)



脐轮位于中脉的肚脐部位，其十瓣莲花对应的属性为无知、渴望、背叛、羞耻、恐惧、厌恶、妄想、狂妄和悲伤。脐轮控制上腹部如肝、胃等部位。

脐轮代表为火元素，形状如同朝下的红色三角形，外有黄色外圈，最外部是十片黑色或深蓝色花瓣围绕。

脐轮的种子真言位于最内层如白色月亮，音节为 **Ram**，梵文字母如上图所示。外部黑色莲花对应的梵文字母如上图，音节分别为 dda, ddha, nna, ta, tha, da, dha, na, pa, and pha

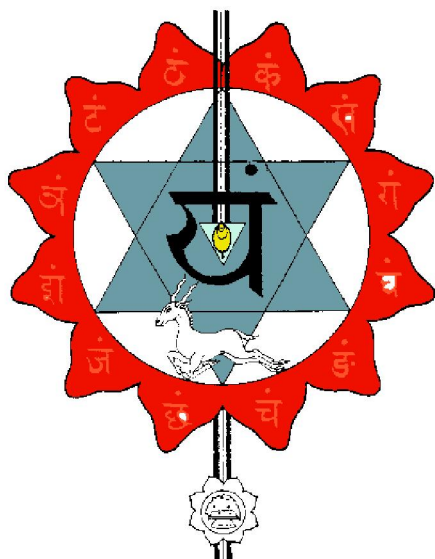
脐轮与火元素关联，被认为是活力、能量、意志力和成就的中心，极为重要。脐轮影响火元素、消化、视觉、运动等。脐轮是细微层面心理直觉的中心；因此，一些修习者建议“倾听它”，因为它可以协助作出更好的决策，尤其是人在面临不同身体层面（三界）的问题时。

专注于脐轮可以获得 Patala成就，得到隐藏的财富，而且不会受疾病的困扰；也不会害怕火元素。“即使被投入烈火中，也不会受伤”。

注：1 在金刚乘密宗传统，脐轮作为“红降”的位置非常重要。它是三角形的，红的，有 64个花瓣或向上延伸的渠道。里面是短音节 '啊'。在这个音节的冥想是 Tummo实践的重要组成部分，内部热量，在经历微妙的风息进入中脉，上升至中脉顶部，融化了微妙的白色下降，造成了巨大的幸福经验。这种做法也被认为是那洛六瑜伽最重要的内容。

2 在中国的气功有类似的丹田修习，脐部是下丹田区域。其功能是转换性能量成能量（如印度普拉纳 Prana）。

## (5)心轮 ( Anahata Chakra)



心轮位于中脉的心脏部位，两乳之间。

心轮代表为风元素，中央位置由两个三角形构成的 Shatkona(这个符号代表男性与女性的合一，也代表印度教湿婆神)，外有十二片深红色花瓣围绕。

心轮的种子真言为烟灰色，音节为 Yam，梵文字母如上图所示。外部深红色莲花对应的梵文字母如上图，音节分别为 kam, kham, gam, gham, ngam, cham, chham, jam, jham, nyan, tam and tham

心轮与风元素关联，与空气、触觉、手上的行动相联系。心轮与业力之外的因素有关；脐轮及以下使人受到外界影响和业力的束缚，通过心轮，人摆脱了情感和欲望等较低性质的自我，通过更高的自我来认识和产生行为。

心轮也与爱、同情心、慈悲及各种形式的心灵愈合有关。专注于心轮会产生如下的神力或成就 (Siddhi, 悉地)：言语无碍、自然引起人们的接近与尊重、完全控制住自身的感觉，可以随意进入另一个身体，随意在空中浮行。

对心轮的修习能让人得到所有想得到的事物。

注：1 在金刚乘传统中，心轮是红、白菩提融合的位置。这一传承中的心轮由八瓣白色莲花组成，花瓣向下。当人离开世间的时候，人体内所有细微风下降并融解，进入中阴后重生。

在有的西藏传承类似的火轮不是位于心脏部位，而是喉咙和心脏的中间位置。

对心轮的冥想非常重要。进行 MANTRA 的唱诵时，首先是口部的念诵，然后通过意念在心轮生成一个月轮，其上有明点或火焰 (Flame)，唱诵音仿佛从此位置发出。

2 在中国的气功传承中，心脏是中丹田的位置。



## (6)喉轮 ( Vishuddha Chakra)



喉轮位于中脉的喉咙部位。

喉轮代表为空元素，最外层是十六瓣紫色花瓣，中间层是天蓝色朝下的三角体。最内部是白色，形如满月。

喉轮的种子真言为 Ham，梵文字母如上图所示。外部紫色莲花对应的梵文字母如上图，音节分别为 *a* *i* *u* *e* *ai* *o* *au* 。

喉轮与空元素关联，与言语、口部动作、听力相关；在细微层面上，与创造力与自我表达相联系。喉轮也被称为净化中心，因为当喉轮关闭时，人体受到腐化和死亡的摆布，当喉轮开放时，负面经验会转变成智慧和学习；所以人一生的成败主要取决于喉轮的状态是污染还是清洁；此外当拙火的上升在喉轮被阻塞时，会产生极深的负罪感。

专注于喉轮会产生如下成就或悉地：知三世（过去、现在、未来），不再受到病痛和年华消逝的影响，免于突然的毁灭（应劫）、在三界中来去自如。

注：1 在喉轮相近位置，即口的根部有一个次要的脉轮名为 *Lalana*，有十二瓣红色花瓣，分别对应尊重、知足、侵犯、自我控制、自豪感、亲情、悲伤、抑郁、纯洁、不满、荣誉和焦虑的美德；中心位置是红色的满月形，充满灵性之蜜（*nectar amrit*），当喉轮关闭时这一脉轮开启，灵性之蜜下流至脐轮，并不断消耗。

2 在金刚乘无上瑜伽传承中，喉轮为圆形，有十六瓣朝上的花瓣；这一脉轮是梦瑜伽的修习所在。

### (7)眉间轮 ( Ajna Chakra)



Ajna梵文意为命令或召唤，眉间位于中脉的两眼中间。其前部是中脉的开口位置，“第三眼”。

眉间轮最外层是二瓣白色花瓣，中间层是白色满月，向内向上是朝下的三角体，三角体内部为月白色的林伽（圆柱体，古印度男性生殖器象征），三角体之上有一个较小的三角体，内部为梵文，字母如上。

眉间轮的种子真言为 Aum, 或 pranava Aum,古瑜伽传承中最神圣的声音。

眉间轮的两片花瓣，代表能量通过日、月脉在此处与中脉汇合，然后上升至顶轮。其中左侧花瓣梵音为 Hum, 右侧花瓣梵音为 Ksham, 在古印度传承分别代表湿婆（毁灭之神）和毗湿奴（存在之神），也代表所有已知和未知。

眉间轮被视为直觉之眼，当通过心灵之眼或梦中发生的事都是通过此轮显现。眉间轮是连接上师（Guru, 亦称古鲁）与弟子的灵性桥梁，也是两个人之间心灵沟通的桥梁。印度教徒认为眉间轮是外部精神力量进入自身的通道，应受到极大的重视和保护。

专注于眉间轮会产生如下成就或悉地：有能力创造、保存和毁灭三界，无所不知，与宇宙至高无上的绝对神性（Brahman）合一。

注：1 在眉间轮上部位置有一个次要脉轮名为 *Manas*, 有六瓣白色花瓣，分别代表眼、耳、鼻、舌、身、睡眠。只是当相应的感知被唤醒时，花瓣转为黑色，并将感知上转至更高的脉轮。

2 在金刚乘无上瑜伽传承中，中脉上升至顶轮，向前弯曲至两眉间，左右脉从眉间轮向前弯曲至两鼻孔。

3 在中国气功传承中，眉间是将精神转为炁之所在。

#### (8)顶轮 ( Sahasrara Chakra)



Sahasrara梵文意为千瓣莲花，顶轮即由千瓣各色莲花构成，位于头部最上端之上很近距离的位置。

顶轮的千瓣莲花分 20层，每层五十个花瓣，花瓣朝下，内层为金色，再向内为满月形，最内部为向下的三角体。

顶轮内部细微构成为：三角体内第一环为 Ama-Kala,第二环为 nirvana-kala 和 nirvana shakti(这个实在不知道怎么用中文表达，也没发现用英文表达出来的)，在此处，拙火形如盘绕三圈半的蟠龙 Shankhini，第一圈环绕着至高明点 (Supreme Bindu)，第二圈环绕着至高梵音 (Supreme Nada)，第三圈环绕着神圣的毗湿奴 (Shakti)，其中盘绕半圈后进入 sakala shiva,蟠龙之上是 parama shiva

**Ama-kala:** 进入 samprajnata三摩地境的所在。

**Visarga:** 由两个白点表示，其中一个在 Ama-kala内部，另一个在至高明点之下位置，代表从 samprajnata 三摩地境向合一 asamprajnata三摩地境的转化。

**Nirvana-kala:**此处拙火通过无上控制之力 (nirodhika fire) 甚至吸收了三摩地的经历。

**Nirvana-shakti:** Here kundalini passes into the supreme void, which is the experience of asamprajnata or nirvikalpa samadhi, and becomes shankhini. Kundalini then wraps around and absorbs the supreme bindu, which is the void, the supreme nada, and shakti, and then unites with and

absorbs shiva, before finally being absorbed into paramashiva, which is the final stage of nirvikalpa samadhi.

顶轮象征摆脱自我幻觉,与更高的意识合一,与真实(真理)完全融为一体。顶轮是脉轮体系中最细微复杂的部分,是所有脉轮的起点,与纯意识相联系。修习者提升拙火至此位置时,将会进入三昧,或称三摩地境(Samadhi),亦即感受到与造物主、或上帝、或真神、或安拉的联结。

专注于顶轮会产生如下成就或悉地:实现向神性的转化;所愿即成。

注:在顶轮位置的次要脉轮:

(1) Bindu Visarga轮:位于头部后侧,即一些婆罗门会在此留一缕头发的地方(图示欠奉,本人也未找到,拙火还没到这儿,没感觉;如有发现者请联系)。由一轮新月及其中的明点构成,此处的白色明点被认为是灵性之蜜的源泉,很多修习者通过修习将其与下部的红色明点融合。古瑜伽传承认为此白色明点的下降产生精元,而红色明点产生经血。

(2) Mahanada轮:位于顶轮位置,名为“神圣的声音”,呈犁状(如下图所示),代表创造所有的元始声音。



Fig. 7-5. Mahanada

(3) Nirvana轮:位于顶轮位置,由100瓣白色莲花构成,是中脉的终点,产生 Dharana Dhyana Savikalpa三种三摩地境。

其中 Dharana三摩地境是三摩地冥想的第一阶段,此阶段的冥想与专注时不再受到意识的影响,但是冥想的对象与冥想者本身依然是相互独立的;第二阶段的 Dhyana亦称禅,此阶段性冥想更为进化,冥想的行为意识消失,只有现有的存在感和冥想对象。在三摩地境第三阶段 Savikalpa,自我意识也消失了,专注的对象为造物主,或真我。

*Dhara* is the initial step of deep concentrative meditation, where the object being focused upon is held in the mind without consciousness wavering from it. The difference between *Dhara*, *Dhyana*, and *Samadhi* (the three together constituting *Samyama*) is that in the former, the object of meditation, the meditator, and the act of meditation itself remain separate. That is, the meditator or the meditator's meta-awareness is conscious of meditating (that is, is conscious of the act of meditation) on an object, and of his or her own self, which is concentrating on the object. In the subsequent stage of *Dhyana*, as the meditator becomes more advanced, consciousness of the act of meditation disappears, and only the consciousness of being/existing and the object of concentration exist (in the mind). In the final stage of *Samadhi*, the ego-mind also dissolves, and the meditator becomes one with the object. Generally, the

object of concentration is [God](#), or the [Self](#), which is seen as an expression of God.

( 4) *Guru*轮 :上师轮位于头部之上很近位置 ,比顶轮略低一点 ,由 12瓣白色莲花构成 ,上有真言 MANTRA如下 : *Ha Sa Kha Freng Ha Sa Ksha Ma La Wa Ra Yung* 在白色莲花内部为白色圆月 ,圆月内为向下的三角体 ,三角体内形如宝石祭坛 ,上部为白色明点 ( *Bindu*) ,下部为新月形 ,其真言为 *OM* 通过此处修习者专注于其上师并获得所有的智识。

## 第二部分 洁净法

### 一、 拙火基础

修习者在心灵澄静、不受热情与欲望困扰时 ,通过调息法、体位法、手印等哈达瑜伽、集中心灵的胜王瑜伽、真言 MANTRA等唤起拙火 ,实现与薄伽梵的合一。

在拙火唤起时 ,灵妙能量会上升至梵穴轮 ,通过马哈悉达 ( *Mahabheda*)、查拉那 ( *Sakti Chalana*) 等方法可上升对顶轮。

拙火从海底轮上升的过程中 ,到达各脉轮时如灼热火焰 ,离开后此脉轮如处冰山 ,了无生机。

拙火唤醒后的表现为不受欲望、情感和憎恨控制 ,心灵平衡 ,具有大爱、宇宙的视角 ,无畏、无欲、纯净、沉醉于神圣、完全的舒适。此时修习者会感受与世界合一 ,离于这个世界而存在 ,不再有身体的意识 ,从而达到与宇宙完全合一 ( *Urmani*) 的状态。

注 : *Sakti Chalana*的方法为 :以吉祥坐或至善坐 ,腹部极力向上收束 ,保持 60秒的时间。

### 二、 练习方法

拙火唤起必须练习身体洁净法、脉轮洁净法、心灵洁净法、思维洁净法。

1 身体洁净法为六种 :

( 1) *Basti* ( 洁肠法 )

方法为坐在地上 ,双腿直立 ,腰向前 ,以手指握脚指 ,收束腹部及会阴部肌肉 ,以身体下部开口吸入空气 ,持 10秒种后再放松身体。

此法对海底轮、生殖轮具有清洁作用。

极端方法有竹管吸水 ,不合适一般修习者练习。

( 2) *Nauli* ( 洁腹法 )

如果是瑜伽修习者，此腹部按摩法较为容易，如果是初学者，按以下步骤：

- A 练习以口呼气，将腹部肌肉尽力贴向后背，如此一周；
- B 练习腹部肌肉分别向左、向右移动，如此三天；
- C 练习腹部肌肉从左向右、再从右向左移动，如此一周；
- D 练习腹部肌肉顺时针、逆时针转动。

以上练习速度应较慢，开始时以舒适为准；初习者腹部可能会感到疼痛，此为脉结打开时的反应，一般 2至 3天后消退。

### （ 3） Dhauti（ 洁胃法 ）

方法为一次性喝大量的水，并通过收束腹部将其排出体内；亦可通过腹式呼吸法吸入大量空气。

### （ 4） Tratak（ 洁心法 ）

亦称心灵集中法，方法包括凝视白墙上的黑点、蜡烛光、镜子中自己的瞳孔，或者凝视鼻尖、眉间；有一定基础后凝视自身脉轮。

此法可坐、立、卧时习之 2分钟以上，以心不散乱为准。

### （ 5） Neti（ 洁鼻法 ）

涅梯法的重要性对于城市生活的人尤为重要，方法是以温热的淡盐水（咸度接近泪水），盛入小杯或手心中，先以左手无名指按住左鼻孔，右鼻孔尽力吸入淡盐水；然后换另一侧鼻孔，如是三次。

如果有洁鼻器或洁鼻仪，也可如此用之，可使呼吸畅通，也有助于开启眉间轮。

### （ 6） Kapalabhat（ 洁额法 ）

以吉祥坐或至善坐，双手放膝盖上，从鼻孔极为快速、不间断地进行呼吸一分钟，然后缓慢呼吸二分钟作为休息。

## 2 体位法

体位在各类瑜伽典籍中都有介绍，如张惠兰的“ 瑜伽气功与冥想 ”，藏密金刚拳、内地所传易筋洗髓经等，此处不多言，涉及瑜伽姿势的术语均以“ 瑜伽气功与冥想 ”为准，请自行参考

<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/22520629.html>

主要说明两种简单有效的系统方法：

### A 五轮操

此法源自藏密，虽然简单但较为系统，以此练习时可结合瑜伽姿势，如脐轮转体部分使用脊柱扭转式



- ( 1)、顶轮
  - 1 两手搓眉 7-21次
  - 2 搓太阳穴 7-21次
  - 3 夹鼻搓 7-21次
  - 4 两手对搓搓热后，擦脸 7-21次
  - 5 叩齿 7-21次
  - 6 揉耳 7-21次
  - 7 搓耳后（从后额到耳后） 7-21次
- ( 2)、喉轮
  - 1 搓喉部 7-21次
  - 2 正转反转头部 7-21次
- ( 3)、心轮
  - 1 捏虎口 7-21次
  - 2 活掌（搓掌心，伸曲五个手指各 7-21次）
  - 3 摇腕 7-21次
  - 4 后甩手 7-21次
  - 5 转臂 7-21次
  - 6 扩胸 7-21次
- ( 4)、脐轮
  - 1 转体 7-21次
  - 2 弯腰 7-21次
  - 3 揉腹（正向、反向各） 7-21次
  - 4 推腋下 7-21次
- ( 5)、海底轮
  - 1 扭胯 7-21次
  - 2 跨腿 7-21次
  - 3 扭膝（正向反向各） 7-21次
  - 4 活踝 7-21次
  - 5 摇脚（上下活动） 7-21次
  - 6 活趾（活动脚趾） 7-21次

#### B 妮古玛瑜伽

此法需要更多的瑜伽基础，相传为印度那洛巴大师的妹妹所创，结合梵音、体位法，梵音及脉轮的冥想可参见第一部分的介绍，资源来源于  
<http://www.tudou.com/programs/view/v0xh9njGLM4/>

#### 3 收束与契合法

(1)会阴收束法：此法是通过海底轮的控制来唤醒拙火的基本功，藏密中称为引气入中脉的起点，“瑜伽气功与冥想”第 457页

(2)乌鸦契合法：此法重要的原因在于产生月轮的清静能量，拙火唤醒时产生大量灵热，稍有偏差导致身体不适，这也是拙火修习者多在大雪山修炼的原因，如身体感觉发热则可通过此法以月轮的清凉之力消除身体的不适感。“瑜伽气功

与冥想”第 466页

此外，一般修习者在夏天或温度高的地方也不适于唤醒拙火。

(3)舌抵后腭契合法：此法的作用有二，一是以舌尖后卷至口的根部 Lalana 轮，刺激灵性之蜜的产生；二是可以舌尖上卷至鼻与口相会处的两个孔窍，以控制呼吸在左右脉的出入。“瑜伽气功与冥想”第 467页

(4)凝视第三眼契合法：为开启眉间轮的方法，“瑜伽气功与冥想”第 471 页，做此法时，可观想中脉上端为眉间轮，呼吸时气由此出入。

(5)大穿契合法：这是唤醒拙火的主要方法之一，在印度瑜伽和藏密中都极为重视，“瑜伽气功与冥想”第 489页；西藏瑜伽师米拉日巴长年修习此法，以至身体下端结出厚茧。

#### 4 呼吸法

(1) 常用呼吸法：见“瑜伽气功与冥想”第 428页

A 腹式呼吸：即道家的下丹田呼吸，所有瑜伽调息练习的基础，在腹式呼吸练至中等水平，即七十二弹指（屏息后手触上额、左膝、右膝各一次后弹指一次）时不可妄行其他调息法；

B 胸式呼吸：可在气至心轮后修习；

C 额式呼吸：气从眉间轮入顶轮，只可在气至眉间轮后修习。

(2) 其他呼吸法

主要是密教对瑜伽的发展部分，此处有关术语参见邱陵所编著《藏密：气、脉与明点观修》<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/14690691.html>

A 九节佛风：与清理经脉调息功类似，亦可作为密宗对瑜伽方式的发展之作，见“瑜伽气功与冥想”第 438页

修习方法参见《藏密：气、脉与明点观修》第 37页，益处在于加强对三脉的观想部分。

B 金刚诵：修习方法参见《藏密：气、脉与明点观修》第 42页及 111页，其中五支分金刚诵如有瑜伽修习基础可练习，益处颇多。其中对于梵字及梵音的观想以方便为宜。

C 宝瓶气：修习方法参见《藏密：气、脉与明点观修》第 118页，密教极为重视拙火，其总结的宝瓶气亦是唤醒拙火的重要方法之一。

*注意拙火唤起是自然过程，强行提升往往弊端丛生，藏密中以生殖器顶部为宝珠轮，通过引发性欲的力量和大量食用肉类，认为可促进拙火伸展，以求“即身成佛”；从印度渊源看，属于印度教性力派的传承之一，有失于偏门旁道，且不免贪执之嫌；其实拙火或炁生成时心有意、外有应，会自然寻找合适方法。*

### 三、拙火的唤醒方式

拙火的唤醒方式与大部分人的理解不同，它是自起自生的。当人在精神一震进，在四体酥麻时，在凌晨神开时，在清晨欲醒时的感受可能都是拙火，或者说灵觉打开的过程。

对于拙火的进化，人其实无能为力；可以做的是减少对拙火或灵觉成长的障碍，比如对物质的无限追求，对特定精神感受的向往和依赖，对控制欲和权力的无尽渴望。除此之外，身体健康柔软，心灵澄静分明也有利于拙火的进展。

拙火的进化会通过脉轮逐一表现出来。拙火初生时，是在海底轮完全打开的基础上，上升到生殖轮时，会产生对性欲的强烈渴望，这种感受亦会转化成爱恋等方式在人的精神层面表现出来；上升到脐轮时，物欲和控制欲会急速增加；上升到心轮时，一般会产生宗教所说的得道、开悟、耶稣亲临等感受，这也是一个重要的节点；上升到喉轮时，会对人类整体产生极强的负罪感；上升到眉间轮时，会有强烈的对外教导和传播欲望，上升到顶轮时，为天人合一之境。

拙火的进化，通过引导左右二脉之气入中脉亦有作用；一些修行派别往往会强调气功的作用，甚至将下三轮观为火焰，误偏极多。如果认识到拙火的自然进程，会清楚惟有顺应自然，尽量减少意念的作用才是合适方法。

对于脉轮观想，建议是拙火在哪个状态观想哪个脉轮，以及其上下脉轮，身体观想为透明气泡。脉轮观想可细可粗，灵识敏捷可细，灵识精广则粗，均可；观想只是一种方便法。脉轮音亦有用，顺应自然而用则可，此时身心自有感受，比如说会习惯于某种节奏的音乐。

*附：西藏密教对于拙火定有很多限制，比如在大雪山修炼；或者在观想拙火如火焰时身体观想为冰柱；建议可心在冬天适合练习拙火定之类的强行提升之法，而且意念的作用越少越佳。*

### 四、其他

#### 1 修习过程常见问题：

##### 不问其果，先问其因；

如是身虚体弱，手脚冰凉，易生惊恐而求修习者，海底轮未开，几无生命元气，什么求极乐世界，找弥勒佛要净土门票亦是如此；修习先别谈了，赶紧补身体，静养二三年；

如是见色生喜，情难自禁者，生殖轮未开，容易手淫的也是这原因，或者谈恋爱，或者成家，这事憋不住；平时加强锻炼，常习丹田呼吸法，什么时候见美色如见岩中花树再说下一步；

如是求名求利，发财致富，光宗耀祖者，脐轮未开，最好发挥自身特长，名利兼收，闲时读点修心养气书，学学中脉呼吸法；

如是忽有所悟，日日惴惴不安，如丧家之犬，身体忽冷忽热，时有小疾，则是心轮未开，诸事放下，觅地潜修几年，欲起则起，欲休则休，不限时间，水桶脱底为止；大手印四瑜伽心法或可习之。

心轮开启即是开悟，身体脱胎换骨，意识如蛇结自解；大圆满四瑜伽心法或可习之。

## 2 修习三阶段

### 第一阶段 炼身

身体是修习的基础，健身法、易筋经、太极等道家拳法均可用，本人根据自身特点学习哈达瑜伽；能达到身轻体健，面色红润，下丹田停息可至二分钟者，平时宜保持运动，若耽于声色及时补之。

### 第二阶段 炼气

人是以出生时接天地第一口气开始，以停止最后一口气结束，所以历代诸派对于修气极为重视，道家、密宗、禅宗、瑜伽派莫不如是，修行方法众多，经脉分类无数；惟天道至简，惟持而恒之。

个人经验是持下丹田呼吸十年后，开始寻找诸法，后以中脉呼吸加会阴契合三年；真实感受到百脉吞气，眉间中脉的外红内黄光圈，可能也是道家所说祖窍之光。后休息半年，气至心部 / 中丹田而有幸入道 / 见性。

此阶段或长或短，见性惟有机缘，忌妄得和贪执心不可得。

### 第三阶段 炼心

入道或见性之后，见世界本一，实无可修之处，勉强说之，只有炼心一事。亦可分三段：

其一，重见自我。如婴儿重生，对于宇宙、人类、社会、自我的重新定位和认识；

其二，蛇结自解。在重新认识世界及自我之后，见因不见果，过去妄见所生之因缘，一一解之；

其三，贼入空屋。世界本来妥妥贴贴，自然而生，自然而灭，无物无生，无物可灭，无修之修而已。

行而不知为无道，知而不行谓无德