

藏密养生术（附DVD光盘1张）



[藏密养生术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

著者:阿莱德吉 著

[藏密养生术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

标签

评论

非常好很棒，认真学习

好，很好，十分好。。。。。

书写的不错，看起来很实用，还没开始练。

书印刷精美，图文并茂，通俗易懂，受益匪浅！

感觉有点用，我跟着看和靠自己感觉，确实感觉有气在流动。可能是心理作用吧~

阿斯蒂芬阿达啊 额斯蒂芬斯蒂芬速度

不错的书不错的书不错的书不错的书不错的书

质量好，图片多，值得学习

非常满意非常满意非常满意

买回来不知道丢哪去了

虽然没有读完 大概浏览了一下觉得内容还挺详细的学起来也简单

内容丰富，但练成难。

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

没啥说的，各种完美~XD

速度非常快，非常好的书！朋友很喜欢！

送给朋友的，感觉还好

不错！是正品！值得购买！

突破轮回束缚的唯一捷径

还可以的还可以的还可以的

简单易练,图文并茂,但光盘质量不强,后几个动作卡的没法看.
就是不知道坚持练下去效果如何,有练过的请说下?

密宗的养身术也是源远流长，博大精深。
全书彩页，质量好，图片多，值得学习和练习。

书整个还可以，就是DVD不是特别好呢

《藏密养生术》中10组运动，35个动作、分为“站着做的动作”和“坐着做的动作”两部分，配合3阶段的呼吸，活化人的身体。

21个结合冥想，步伐与吐纳的动作，让身体、心灵、蚪呼吸和想象力同时作用，形成呼吸与心灵的“合之道”。有助于释放脑内啡，调节人的身心。

作用到练习者的意识深处，全面改善其身体、心灵、情绪和意志。

使练习者身体更强壮，更有弹性，心身两方面更敏捷，专注力和耐性得到改善。

触动练习者的体能和心灵，使没恒心的人也能坚持下去。改善睡眠，提高记忆力。

有助于治疗老年病症，如风湿性关节炎之类。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。如票中间数错了，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。同时观充星两眉间、鼻端或脐内有

一碗豆大小的篮灰色气点，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。

还不错，印刷的糙一点。

内容一般，不象我想象的那样好

阿莱德吉写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。藏密养生术（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读藏密养生术中10组运动，35个动作、分为站着做的动作和坐着做的动作两部分，配合3阶段的呼吸，活化人的身体。21个结合冥想，步伐与吐纳的动作，让身体。心灵、蚪呼吸和想象力同时作用，形成呼吸与心灵的合之道。有助于释放脑内啡，调节人的身心。作用到练习者的意识最深处，全面改善其身体、心灵、情绪和意志。使练习者身体更强壮，更有弹性，心身两方面更敏捷，专注力和耐性得到改善。触动练习者的体能和心灵，使没恒心的人也能坚持下去。改善睡眠，提高记忆力。有助于治疗一些老年病症，如风湿性关节炎之类。，阅读了一下，写得很好，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！，内容也很丰富。，一本书多读几次，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

读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“萤窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不擅长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高层次的理解书所要讲的道理。

由此可见，读书不在于多而在于是否读的精。象亚克敦，他徒有万卷图书，而不会读，我们可以毫不犹豫地说：其实他一本书也没有读完。

现在的我们，这种“有书等于没书”的现象是历历在目，也就是不会读书。就说语文课本，大家都认为没什么看头；这样一来，掌握的知识也相对于较为肤浅。因此更何况是其他书呢？我们读书提倡：拳不离手，曲不离口。面对现在激烈竞争的社会，更需要我们的善读。对于书，只有善读，才能象蚕一样，吃进去的是桑叶，吐出来的是丝。

快递不错很快

\\N物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看EMS害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来买书了。没有想到书到得真快。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|据了解，为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的

配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以物流我是比较放心的。这次购书,是一次非常愉快的体验.读后感言与大家分享。读书是让你在一个比较好的环境下健康成长。比如你现在会在网上冲浪一样，你也是在“读书”只是方式不同而已，你学到的也许你并不觉察。其实，你在学校里慢慢成长，慢慢懂事，别以为读书没有用与实际生活无关联……仔细想想，或者留意一下身边发生的事，就拿网上新闻来说，你也许会发现很多“无知者”就在现实生活中受骗的事，你以为他们会有很高深的知识吗？你会以为他们读过很多书吗？在此我并不是说所有没有读过多少书的人都是如此，如我也说了，他们也在学习，只是学习环境不同罢了。

\\N\\N世界在这一瞬间失去色彩，世界在这一秒种淹没音符。当年华撒落了一地的花瓣，唯有你，跨越了时间与空间的距离，飞过了现实与梦想的差距。没有了国界，没有了季节，你，让世界插上羽翼！读书，在绚烂的春天。没有人会否认春天的温暖和浪漫。读你，就像读一个五彩的春天，“迟日江山丽，春风花草香。”当百花齐艳，百鸟争春，在书的海洋里，我寻找甜美的神秘，当一本秦文君的《男生贾里》握在手里，我想没有人会拒绝它的甜蜜，没有跌宕起伏的情节，没有波澜万丈的人生，但它却让你情不自禁地和书中的人物一起笑，一起哭、一起走过甜蜜的青春才华。读一本书，就像读一个温暖的春天，让温暖照亮你的心窝！读书，在热情的夏天，没有人会否认夏天的火热和激情，读你，就你读一个激情的夏天“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。原来，夏天也可以有这样的景致。当一本郭敬明的《1995至2005夏至未至》握在手上，没有人会拒绝它的热量。手心有了温度，眼神有了潮湿，浮草开出了伶仃的花，寂寞推开了沉重的门，和主人公一起走过十里花海，然后就是一望无际的沙漠。灼热的泪无声地划过脸庞，读一本书，就像读一个热情的夏天，让热情燃烧你的心窝！读你，在悲凉的秋天。没有人会否认秋天的苍凉与希冀。读你，就像读一个希冀的秋天，“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，读《钢铁是怎样炼成的》，看着保尔悲惨的遭遇，认为一切都有了尽头，而你却告诉我们有一种力量叫坚强，它能让一切腐朽变为神奇，让人即使在悲凉的秋天也能看到生命的活力。读你，就像读一个希望的秋天，让希望填满你的心窝！读你，在寒冷的冬天。没有人会否认冬天的寒冷与肃穆。读你，就像读一个肃穆的冬天，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，然而，你却告诉我们，冬天到了，春天还会远吗？你告诉我们，有一种力量叫坚持，所以寂寞的山谷里，野百合也有春天。读《轮椅上的梦》，你教会我们，即使身处严寒，只要永不言弃，我也能活出真精彩！读你，就像读一个坚持的冬天，让坚持捧暖你的心窝！

[藏密养生术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)

书评

[藏密养生术（附DVD光盘1张）_下载链接1_](#)