

32式日月 藏密 瑜珈

Yoga
of
Esoteric
Doctrine

周林 著

藏密瑜珈，中華民族獨有的瑜珈流派，源遠流長，博大精深。
遺憾的，傳統的藏密瑜珈著作，大多言詞古奧，
義理艱深，現代人很難讀懂。
藏密瑜珈之沿傳也一直是師徒相承，
口傳心授，得其真傳者往往墨守成規，
無人敢造次洩漏天機……

北京體育大學出版社授權
諾亞文化繁體版發行

國家圖書館出版品預行編目資料

32式日月藏密瑜珈

周林 主編

初版 —— 臺北市：諾亞文化出版社

2005 【民94】

面 15公分 X 21公分

ISBN 986-7423-62-3

411.7 94003599

原 著：周林

責任編輯：王博智

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：臺北縣中和市中正路880號14F

電話：02-8227-5988

傳真：02-8227-5989

香港地區經銷：泛華發行代理有限公司

電話：852-2798-2323

傳真：852-2796-5471

印刷：薪傳文化事業有限公司

32式日月藏密瑜珈

2005年03月出版。2005年03月初版1刷

ISBN 986-7423-62-3

定價：NT\$280元

HK\$ 72元

出版發行：諾亞文化出版社

台灣發行所：台北縣永和市竹林路25巷14號

香港發行所：香港九龍紅磡溫思勞街61號1字樓A座

E-mail: spaoros@yahoo.com.tw

印刷：薪傳文化事業有限公司

電話：02-2226-1203

讀者服務專線：02-8925-0290 傳真：02-8925-0291

本書之所有圖文及編輯內容為本公司版權所有

非經本公司之正式文字授權

不得任意翻印或做任何形式之複製或轉載

Printed in Taiwan

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換

◎ 版權所有 翻印必究 ◎





卷首語 (1)

上篇 概述

- 一、日月瑜珈的源流 (4)
- 二、日月瑜珈的特點 (8)
- 三、日月瑜珈的目標 (12)

中篇 功理

- 一、人體生命模型 (16)
- 二、人體脈的生成 (18)
- 三、人體氣的生成 (20)
- 四、人體明點的生成 (22)
- 五、意識的流程 (24)
- 六、死亡的三個定義 (26)
- 七、死亡的三個中陰 (28)
- 八、五個對治死亡的藥方 (35)

下篇 功法

- 一、功法導言 (40)
- 二、第一階功法 (47)
 - 1. 動功
 - 蛇臥式、海螺式、勝犁式、虎嘯式、青蛙式
 - 2. 靜功
 - 七支坐
- 三、第二階功法 (65)
 - 1. 動功



引弓式、彎刀式、火焰式、傲獅式、法基式

2.靜功

九節風

四、第三階功法 (82)

1.動功

蝗蟲式、月牙式、金杖式、蜘蛛式、狗趴式

2.靜功

金剛誦

五、第四階功法 (99)

1.動功

手鼓式、大鵬式、天樞式、靈鷲式、珠寶式

2.靜功

寶瓶氣

六、第五階功法 (117)

1.動功

轉輪式、鴿王式、慧劍式、孔雀式、烏龜式

2.靜功

拙火定

七、第六階功法 (135)

1.動功

盛蓮式、仰蓮式、旋蓮式、浮蓮式、繞蓮式、降蓮式

閃蓮式

2.靜功

大圓滿

卷後語

(143)



卷首語

每一粒種子都有潛力變成一朵花

比塞爾是位於撒哈拉沙漠西部的一處旅遊勝地，每年有數以萬計的旅遊者來到這裡。可是在肯·萊文發現它之前，這裡還是一個與世隔絕的地方。這裡的人們從未聽說過除了比賽爾之外，還有另外的世界。他們嘗試過很多次，但從來沒有一個人走出過沙漠。

肯·萊文當然不相信這種說法。他用手語向這兒的人問原因，結果每個人的回答都一樣：從這兒無論向哪個方向走，最後都還是轉回到出發的地方。為了證實這種說法，他做了一次試驗，從比塞爾向北走，結果三天半就走了出去。

比塞爾人為什麼走不出去呢？肯·萊文非常納悶，最後他只得雇一個比塞爾人，讓他帶路，看看到底是為什麼？

10天過去了，他們走了大約1300公里的路程，第11天的早晨，他們果然又回到了比塞爾。這一次肯·萊文終於明白了，比塞爾人之所以走不出沙漠，是因為他們根本就不認識北斗星。

在一望無際的沙漠裡，一個人如果憑著感覺向前走，他會在兜了無數個圈子之後又回到出發的地方。在比塞爾上千公里沒有一點參照物，若不認識北斗星，想走出沙



漠，確實是不可能的。

迄今為止，我們大多數人就像與世隔絕的比塞爾人一樣，從沒有走出過禁錮自己主觀意識的世界。

要到達那個世界，除了請教“肯·萊文”之外，難道就再也沒有更好的辦法了嗎？其實，在整個人類的歷史裡，不管你是誰，也不管你的能力是大是小，只要通過適當的思想和肉體的修煉，就可以走出“生死沙漠”。

這個好消息點燃了大家無窮的希望：如果它能夠發生在一個人身上，為什麼它不能夠發生在我身上？如果有一粒種子能夠變成一朵花，那麼每一粒種子都有潛力變成一朵花！

這本書就是將這個修煉方法告訴你。它是你這輩子所能給自己的最大禮物。有了這個指南你就可以上路了。

真正的人生是從找到方向的那一刻開始的，以前的日子只不過是在兜圈子。

當凡人以自己有限的人生去嘗試成敗的經驗時，智者正努力追隨先行者的足跡，奮力前行。

跟著大師們，使用正確的技巧，你能夠省下很多時間——有時候在1秒鐘之內你就能夠成長很多，甚至比你摸索一輩子還要多。這些技巧已經被使用過好幾千年，它們不是一次而是無數次被證明是可靠的，在此只有最重要的本質被給予。

三十二式日月瑜珈

上篇・概述





一、日月瑜珈的源流

1. 藏密瑜珈簡史

本世紀初，考古學家在印度河文明的廢墟——摩亨殊達羅的出土文物中，挖掘出一些石刻雕像和陶質印章，上面雕有（或繪有）古代印度人修煉瑜珈的形象。由此可以證明，瑜珈已有將近5000年的歷史了。

公元前6世紀，釋迦牟尼誕生的時候，正是印度瑜珈教派興盛的時期。他出家之初，就跟隨當時的兩位瑜珈大師阿邏·迦羅摩和郁陀迦·羅摩子學修“無所有處定”和“非想非非想處定”。在修成以後，他卻發現這兩種“定”都不能達到瑜珈的完美境界。

這時印度已經沒有釋迦牟尼可尊為師的人了，所以在他迦耶尼連禪河畔的優樓頻螺徹底修了6年苦行，其嚴格程度超過所有人，但這樣做只讓他身心衰弱而已。

有一次，釋迦牟尼偶然回憶起自己7歲那年在田埂打坐的事。他在田埂打坐時，“不憂慮過去，不希冀未來，只一心一意活在現在”。他想這或許是通向無上菩提的道路。

所以，釋迦牟尼來到佛陀迦耶（今名）的一棵菩提樹下，背向樹，面向東，以八抱吉祥草鋪成座位，抱著“若這樣做不能得正覺，則我血乾肉枯”的大決心，坐上金剛座。

這樣經過七七四十九日後，釋迦牟尼終於達到了瑜珈的完美境界——阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺），成為佛陀。

和佛陀同時代的瑜珈成就者還有大雄和入牛舍。

大雄生於王族之家，曾與一婦人結婚，生有一女。但父母死後，



他得到兄長的允許，在30歲那年出家修行。他先加入了耆那派（後來被他改良為耆那教），專心修苦行。其後第二年，遇到入牛舍，與他一起修行六年，但因意見不合而分開，四年後成為耆那。

根據傳說，入牛舍是父母親在入牛舍渡雨期之間出生的，因此得名入牛舍。他和大雄分開兩年之後開悟。

佛陀、大雄和入牛舍都被各自所創的宗教神化為最高教主，佛陀所創的佛教後來發展成為世界三大宗教之一。大雄所創的耆那教和入牛舍所創的順世教在佛陀及其以後的時代，勢力也相當大。阿育王將佛教、耆那教與順世教開列為三大宗教。

從三位教主成道的經歷可見，他們都對古印度的傳統瑜珈進行了有意義的改進，從而在理論和實踐上遠遠超過了當時的其他派系。

但顯然佛陀走得最遠，他的智慧正見，把瑜珈發展到了一個極限巔峰。佛陀關於瑜珈的闡述（記錄在佛教經論中），比4個世紀以後波顛闍利撰寫的名著《瑜珈經》更加系統、精深。

公元7世紀，佛教瑜珈在印度伴隨著佛教信仰一起經歷了原始佛教、部派佛教、大乘佛教之後，進入了密教階段。

密教又稱密宗、密法、金剛乘、瑜珈乘、真言宗等，依次第可分為事密、行密、瑜珈密、無上瑜珈密四部。前三者又稱為下三部密。下三部密由唐代開元三大士善無畏、金剛智和不空三藏傳至漢地，即中密（又稱唐密），曾一度興盛，但後傳日本，成為東密（日本密宗），中密則在漢地衰落，而東密傳承至今不衰。但值得一提的是雖然中密在漢地並未得到發展，但漢地的禪宗金卻被近代寧瑪巴諾那呼圖克圖印證為“大密宗”，與藏密的大圓滿次第相當（詳情見後文）。

無上瑜珈密也在唐代時，由印度直接傳入中國西藏。在這個與世隔絕的桃源聖地，西藏人敞懷迎接了這得自印度的無價之寶。一代又



一代成千上萬的瑜珈修行者，畢生封閉在僧院大學裡研修（整個西藏地區都全心全意地支持著他們的研修工作），他們以印度瑜珈研究的高峰作為自己的起點，不斷努力攀登，對佛教瑜珈，進行了接力賽跑般的繼承和發展，使密宗在這個離太陽最近的地方得到了充分的光照，開出了“人類思想發展最絢麗的花朵”——藏密（又稱西密）。

相反，佛教在印度卻遭到了滅頂之災。公元12世紀後半葉，中業強盛起來的伊斯蘭教軍隊侵入印度，所到之處，佛教寺廟被毀，佛教徒被屠殺。到公元13世紀初，印度的最後一個佛教寺廟也被攻占了。從此，佛教的重心完全從印度移到了西藏，全世界唯有西藏全面繼承了佛陀的教義，保留了密宗四部修習的完整形態。歷唐宋元明清以來，藏密的傳承始終不衰。地理上的最高峰成為了人文上的最高峰，對於這個歷史的選擇，也許正是由於西藏人所擁有的是一塊最孤寂的生存絕地，才必然要賦予他們一塊最廣大的精神空間。



2. 日月瑜珈溯源

公元8世紀，藏王赤松德贊的一位信教大臣巴賽囊，第一次去印度那樣陀寺求法，歸途中路過尼泊爾，遇到著名的印度顯宗大師寂護，他請寂護入藏傳法，並於回國後將此事稟報藏王。寂護入藏在利蒲住了4個月，期間恰好發生了雷擊紅山宮和大洪水沖垮澎塘宮殿的災難，信本教（西藏本土的宗教）的大臣藉機攻擊寂護，寂護只好請出他的妹夫——印度密宗大師蓮花生。

蓮花生正是印度密宗創始人烏丈那國國王因陀羅菩提的太子，以咒術知名於時，人稱蓮花王者。



蓮花生大師應邀入藏後，運用印度密宗的高級瑜珈連連戰勝西藏本教的低級巫術，他每戰勝一位本教巫師，就將其收為佛教的護法神。大師首先和吐蕃的十二女神較量，他運用威力懾服諸女神，令她們受灌頂誓守佛法。接下來他來到北方，令塘拉等神立誓護法。他最後到達桑耶，為使藏王生信，令四大天王之一降入孩童之身而說是塘拉神雷擊了紅山宮，是香布神沖毀了澎湖宮殿，對某某神作了某種災害等作了詳細說明以後，大師又令諸神立誓護法。

後來，赤松德贊命寂護主持，按印度飛行寺的式樣建造了桑耶寺，這是西藏第一座寺院。蓮花生、寂護大師主持了桑耶寺“開光”典禮，舉行盛大慶祝法會，據說法會開了一年，可見聲勢之大。蓮花生為赤松德贊講經灌頂，寂護出任桑耶寺首任堪布，開始試度貴族子弟出家為僧。

第一次在桑耶寺受戒的有7個人，他們是吐蕃最早的出家人，被稱為“七覺士”。蓮花生大師後來把瑜珈功法日月和合傳給了7人當中的毗盧遮那，毗盧遮那將所得密訣寫成124節的詩句，從此便有韻文詩《日月和合》在藏地流傳。

毗盧遮那大師所著的韻文詩《日月和合》，是藏地的許多瑜珈著作之源，故流傳甚廣，知者亦多。

但僅憑一紙密訣，顯然不能指導讀者真修實煉，如果望文生義，肆意曲解，其危害甚大！

況且真正的行家不難發現，詩句排列次第非常錯亂，可能是千百年流傳過程中，有人為了保密故意排錯。

筆者首先把124節的詩句，按藏密修習體系的先後，重加排列。然後據此創立了三十二式日月瑜珈。





二、日月瑜珈的特點

1. 日月瑜珈全面吸收了藏密和禪宗的精華，是真正意義上的中國瑜珈

瑜珈不是屬於印度或中國的，它是全人類的共同財富。說日月瑜珈是中國瑜珈，並非把它與發源之印度及弘揚於世界各國的瑜珈截然孤立，不過是說它有中國瑜珈的特殊面目與形式。

筆者在創立日月瑜珈的時候，除了取法藏密之外，還同時參照了禪宗。藏密是印密與藏地本密的結合，禪宗是佛教與漢地道教的結合，兩者都具有鮮明的中國特色。所以日月瑜珈在產生之始就被賦予了一種中國瑜珈的特殊面目與形式。

筆者這樣做的原因是：

(1) 一些鮮為人知的事實證明：禪宗亦屬密宗，和藏密有著修證相當、同祖同宗的密切關係

a 大圓滿法系的祖師之一寫爾孫哈，又名宋惠壽，唐朝初葉人士，曾赴五台山聞受密法，30歲時前往印度求法。25年後，其師圓寂時將一個表示最勝口訣的寶匣留給了他，寫爾孫哈遂得大圓滿傳承。蓮花生慕名到他居住的“素炯”山洞請求傳法，寫爾孫哈以食指向天空說：“我成佛，惟有一心不亂一語，別無他法”。

這就證明藏密的大圓滿也是“一語成佛”的圓頓（圓滿的頓悟）之法，是“西藏的禪宗”。

b 禪宗被近代寧瑪巴諾那呼圖克圖印證為“大密宗”，與藏密的大圓滿次第（超越生起次第、圓滿次第之上）相當。此處的禪宗專指兒孫禪，而不指如來禪和祖師禪，當然更不是指多過河沙的口頭說禪。



若就如來禪而言，僅可比大中道；祖師禪而言，僅可比大手印；唯有兒孫禪，方可比大圓滿，而綽綽有餘。

c 禪宗初祖達摩只履西歸時，曾在藏地傳授“古薩里”法——瑜珈當中最嚴酷的一種，是藏密瑜珈息解派和覺域派的創始人。他在藏地所傳之法，與在漢地所傳禪宗完全相同。達摩（藏地稱達摩為當巴桑結）和噶舉派有“大禪師”稱號的米拉日巴同為當時印度、西藏的五大成就者之一，達摩在藏地遇到米拉日巴時，對他說：“我倆在斷、證上的各種功德是無有差別的，你看的見、行都完全相同，所以未來我倆的傳承弟子們在見和行上也是一致的。”

d 禪宗是佛教與道教的結合（佛藏《禪宗語錄》中還收入了道教名著《悟真篇外集》）而藏密中有一些內容帶有明顯的道教特徵，英國著名學者李約瑟甚至因此而認為：“乍視之下，密宗似乎是從印度輸入中國的，但仔細探究其形成時間，倒使我們認為，至少可能是全部東西都是道教的。”

道教主張“即身成仙”，藏密主張“即身成佛”，道教有“房中術”，藏密有“歡喜佛”。道教以陰陽來表示宇宙中的兩大原動力，陰陽相合的太極就是“道”。藏密亦以日月來形容人的身心內兩種相反而又相成的原動力。日為紅明點，住於密輪為陽極；月為白明點，住於頂輪為陰極。藏密就是通過修煉，使白明點下降、紅明點上升會合於心輪，成為一個紅下白上、日月和合的圓滿太極。密宗經典中所涉及的司令、司祿、泰山府君諸神，以及青龍、白虎、朱雀、玄武、六甲禁緯、十二（肖）諸神等都是來自道教。

(2) 禪宗五家和道教天師派均發源於江西

為仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼總稱禪宗五家。青原一系開創者禪宗七祖行思以吉安青原山寺為道場、曹洞、雲門、法眼三宗均出自他的禪系；馬祖道一創洪州禪，以江西為基地，由此形成為仰、臨濟





二宗。龍虎山天師派由道教創始人張陵後嗣統領，一向被歷代統治者視為道教正宗，其顯赫地位在整個中國歷史上只有山東曲阜孔家可比。筆者的出生地處於吉安青原山寺、上高崇福禪寺、萍鄉楊岐寺、永修雲居寺等禪宗名寺和道教聖地龍虎山天師府的環抱中，是禪密盛行的民間東土。筆者因地理、家庭等環境的影響，從小修習禪密之法，由密到禪、禪密結合、以禪為體、以密為用的觀念已潛移默化地融於自身意識之中。

2. 日月瑜珈斬斷了信仰的束縛，是一門獨立於宗教和科學之外的學術

在充滿宗教神權思想的古代中國社會，藏傳佛教不僅在西藏和蒙古地區一直是占統治地位的宗教，而且在元代大興於全國。到乾隆帝弘歷即位後，就宣布藏傳佛教為國教。藏密瑜珈修行者在這種情況下，為了得到人們的認可和生活的保障，同時也為了藏密瑜珈的普及傳播，只好一直和藏傳佛教唇齒相依。除了極少數藏密大師是以隱士身分進行潛修密煉外、大多數修行者需要寄居在藏傳佛教中以求生存。這就使得許多人盲目地認為藏密瑜珈修煉就是藏傳佛教信仰，將兩者混為一談。在前些年的氣功熱潮中，佛家氣功又遭到了某些所謂“大師”們的歪曲。由此更加深了人們對於藏密瑜珈的誤解。藏傳佛教是以佛陀為最高教主，以佛陀崇拜為基本特徵的宗教。而藏密瑜珈則注重本我生命的存在與價值，強調發展個人本身所具有的能力，是一門有系統的開發人類生命潛能的學問。藏密瑜珈修行者視佛陀、蓮花生等瑜珈大師為效仿、學習的對象。由此可見，藏密瑜珈修煉與藏傳佛教信仰全然不同。在傳統的藏密瑜珈之中，受到藏傳佛教的影響，不可避免存在的一些宗教成分，我們必須拋棄。這也是筆者創立日月瑜珈所堅決遵循的一大原則。

只有旨在一勞永逸地壓制懷疑時，才需要創立信仰來讓別人毫無異議地認同某種觀念。但是這樣做就不再與科學的判斷有絲毫的聯繫



了。在筆者看來，科學真理是這樣一種假設，它在當時也許是完美而適用的，但是不能作為一種信條而永遠保存著。

人類對未來總是由不認識到認識、由不能解釋到能夠解釋的。以前許許多多引起爭辯的理論，現在卻被證實是符合實際的認識。

什麼是科學？科學就是符合實際的認識和方法。物理世界的實際和生命世界的實際性質完全不同，認識的方法也應有所不同。因為生命畢竟與一堆原子還是有些區別的。能知能覺的那個“我”到底是什麼？生命的本質又是什麼？這些生命科學的難題很難用物理科學的外在手段證明。生命科學可以拿自己的身心作為實驗儀器，透過親身的體證才能認識。

日月瑜珈的人體生命模型，就是人體生命在活著的時候通過向內察而得到的知識總結。2500多年過去，佛陀達到對生命世界的認識高度還很少有人能夠超越。因為後人再也找不回那顆純淨如水的心了。

作為一名受過現代科學領域高等教育同時又是藏密門內人士的“兩棲”類研究者，筆者使日月瑜珈既避免了偏執宗教與科學某一端之弊病，又能夠包容二者之所長，成了一門獨立於宗教和科學之外的學術。或者，我們姑且把日月瑜珈稱為一門實踐超前理論滯後的前科學。因為日月瑜珈在實踐上已經具備了成為一門科學的條件。它的每一種功法都是可重覆驗證的科學實驗，只要你按照它指導的姿勢、氣息、觀想（實驗方法）去做了，就一定會產生相應的效果（實驗現象）。只是我們“知其然不知其所以然”，對於實驗中產生的現象，還沒有任何一門現有科學能夠提供相應的理論解釋，而其特殊的歷史背景和地理環境所形成的特殊的理論表述方式，又暫時無法上升為現代科學理論。一旦日月瑜珈進入了現代科學體系，它將是一門非常有益，而且價值和意義都不低於其他任何科學的科學，因為它可以解答每一個人在這一生遲早都會疑惑的問題。