

达到完美境界的最高修习

周林 编著

三十二式 日月瑜伽

北京体育大学出版社



新
平
和
學
PDG

周林 编著

三十一式日月瑜伽

——达到完美境界的最高修习

北京体育大学出版社

YOGA

YO



策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：西 北
责任校对：行 乾
版式设计：浅 草
制作排版：浅 草 小 莉
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP)数据

三十二式日月瑜伽：达到完美境界的最高修习/周林
编著. —北京：北京体育大学出版社，2005.1

ISBN 7-81100-259-0

I. 三… II. 周… III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2004)第130718号

三十二式日月瑜伽——达到完美境界的最高修习

周 林 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
(北京·中关村北大街 邮编：100084)
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：889×1194毫米 1/32

印张：3.625

定价：20.00元

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

印数：4000册

ISBN 7-81100-259-0

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

藏密瑜伽是中华民族独有的瑜伽流派，源远流长，博大精深。遗憾的是，传统的藏密瑜伽著作，大多言辞古奥，义理艰深，现代人很难读懂。藏密瑜伽之沿传也一直是师徒相承，口传心授，得其真传者往往囿于陈规，无人敢于泄露天机。凡此种种遂使藏密瑜伽不被世人所认识，无法积极服务于现代社会。

近年以来，瑜伽在全国都很流行，于是许多人把目光投注到瑜伽茹毛饮血的原始时代，在印度瑜伽经典上进行盲人摸象式的探索，舍近求远，重走几千年弯路。

更有一些对于瑜伽一知半解的时尚弄潮儿，在外国学了几手再三变相而不到家的瑜伽，回来便大开教门，言必称欧美或印度以说明其功法之正宗。因为在他们看来瑜伽是进口货，从外洋学来的，一定不错。

一个国家如果不珍视自己的民族特性，就不可能保持长期的稳定和繁荣。从这个意义上说，弘扬我们中华民族自己的瑜伽文化是每一个中华儿女的爱国义务。

这些天天做着脊柱运动的可怜可悲的同胞们！如果“无洋不是学，有外才来尊。”那我们靠什么去支撑起中华民族的脊梁骨呢？

在此形势下，将古老的藏密瑜伽创新成为一门系统的完整学科，使其在当今时代，发挥增进身体健康、开发人体潜能、超越有限生存、培养生死智慧、提高心灵品位、塑造完美人格等等方面的独特作用，同时让有缘人能够从藏密瑜伽这样高的起点来把握瑜伽精义，实在是当代中国瑜伽习者不可推卸的责任。

笔者从7岁开始接受止观禅定启蒙，从那以后，博览佛经密续，遍访高僧奇士，笃志苦探生命修炼之真髓。多年参悟，颇有印证。26岁开始做瑜伽教练，一边教学，一边研究和修习各种瑜伽。到今天已有28年实证体验和9年教学经验。

早在1997年，笔者就开始着手创建藏密瑜伽生命修炼学，主要著述《三十二式日月瑜伽》、《瑜伽梦经》、《瑜伽生死经》、《瑜伽爱经》、《瑜伽心经》已于日前完成。

三十二式日月瑜伽是藏密瑜伽生命修炼学的核心功法之一，创立于1999年。为了向社会推广第一套新世纪的中国瑜伽功法，笔者在那年10月珠海体育节闭幕式上，向成千上万的观众展示了修习日月瑜伽的强身效果——连续重复双臂单指俯卧撑动作230次！这是两位公证员当场宣布的最后公证结果，当时的吉尼斯世界纪录仅为98次。

此后几年，笔者一直在珠海和港澳地区传播这套功法，在教学之余将功法形成了文字。为了给读者奉献一部瑜伽精品之作，笔者把书稿修改至今。

历史上的今天是佛陀（佛指舍利和佛法真义都等同佛陀本人）出世的日子。释迦牟尼在二千五百多年前的今天出生于蓝毗尼园，今天赴港供奉的佛指舍利（世界第9大奇迹），也是在17年前的今天重现于陕西扶风县法门寺。当我做完早课的时候，我就知道，今天是完稿的日子。因为对我而言，我写下的文字是我在禅定状态下从一个更高的来源得到的，我只是一个记录者，我听从它的安排。

生命修炼是一个逐步攀登阶梯的过程。在藏族的神话中，最初的7个藏王都是顺着天梯来到人间的，后来天梯被割断，此后的藏王就再也不能上天了。三十二式日月瑜伽，就是一架密乘天梯，有了它就能重建人天之间的沟通。这架天梯分为6阶，希望读者一阶一阶地向上攀登，直到你骄傲地站在天梯的顶端——达到天人合一的完美境界。

周 林

2004年5月26日

目 录

卷首语——每一粒种子都有潜力变成一朵花——(1)

上篇 概述

- 一、日月瑜伽的源流·····(5)
 - 1. 藏密瑜伽简史·····(5)
 - 2. 日月瑜伽溯源·····(7)
- 二、日月瑜伽的特点·····(8)
 - 1. 日月瑜伽全面吸收了藏密和禅宗的精华, 是真正意义上的中国瑜伽·····(8)
 - 2. 日月瑜伽斩断了信仰的系缚, 是一门独立于宗教和科学之外的学术·····(10)
- 三、日月瑜伽的目标·····(11)

中篇 功理

- 一、人体生命模型·····(15)
- 二、人体脉的生成·····(16)
- 三、人体气的生成·····(18)
- 四、人体明点的生成·····(20)
- 五、意识的流程·····(21)
- 六、死亡的定义·····(22)
- 七、死亡的中阴·····(23)
 - 1. 法身中阴·····(23)
 - 2. 报身中阴·····(26)
 - 3. 化身中阴·····(27)
- 八、五个对治死亡的药方·····(28)

下篇 功法

- 一、功法导言·····(33)
- 二、第一阶功法·····(38)
 - 1. 动 功·····(38)
 - 蛇跃式 海螺式 胜犁式
 - 虎啸式 青蛙式
 - 2. 静 功·····(49)
 - 七支坐

三、第二阶功法	(51)
1. 动 功	(51)
引弓式 弯刀式 火焰式	
傲狮式 法基式	
2. 静 功	(61)
九节风	
四、第三阶功法	(63)
1. 动 功	(63)
蝗虫式 月牙式 金杖式	
蜘蛛式 狗趴式	
2. 静 功	(73)
金刚诵	
五、第四阶功法	(75)
1. 动 功	(75)
手鼓式 大鹏式 天槲式	
灵鹫式 珠宝式	
2. 静 功	(85)
宝瓶气	
六、第五阶功法	(87)
1. 动 功	(87)
转轮式 鸽王式 慧剑式	
孔雀式 乌龟式	
2. 静 功	(97)
拙火定	
七、第六阶功法	(99)
1. 动 功	(99)
盛莲式 仰莲式 旋莲式 浮莲式	
绕莲式 降莲式 闪莲式	
2. 静 功	(101)
大圆满	
卷后语——完美的顿悟	(106)



卷首语

每一粒种子都有潜力变成一朵花

比塞尔是位于撒哈拉沙漠西部的一处旅游胜地，每年有数以万计的旅游者来到这里。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个与世隔绝的地方。这里的人们从未听说过除了比塞尔之外，还有另外的世界。他们尝试过很多次，但从来没有一个人走出过沙漠。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回到出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞尔向北走，结果三天半就走了出去。

比塞尔人为什么走不出去呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么？

10天过去了，他们走了大约1300公里的路程，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉向前走，他会在兜了无数个圈子之后又回到出发的地方。在比塞尔上千公里没有一点参照物，若不

认识北斗星，想走出沙漠，确实是不可能的。

迄今为止，我们大多数人就像与世隔绝的比塞尔人一样，从没有走过禁锢自己主观意识的世界。

要到达那个世界，除了请教“肯·莱文”之外，难道就再也没有更好的办法了吗？其实，在整个人类的历史里，不管你是谁，也不管你的能力是大是小，只要通过适当的思想和肉体的修炼，就可以走出“生死沙漠”。

这个好消息点燃了大家无穷的希望：如果它能够发生在一个人身上，为什么它不能够发生在我身上？如果有一粒种子能够变成一朵花，那么每一粒种子都有潜力变成一朵花！

这本书就是将这个修炼方法告诉你。它是你这辈子所能给自己的最大礼物。有了这个指南你就可以上路了。

真正的人生是从找到方向的那一刻开始的，以前的日子只不过是在兜圈子。

当凡人以自己有限的人生去尝试成败的经验时，智者正努力追随先行者的足迹，奋力前行。

跟着大师们，使用正确的技巧，你能够省下很多时间——有时候在1秒钟之内你就能够成长很多，甚至比你自已摸索一辈子还要多。这些技巧已经被使用过好几千年，它们不是一次而是无数次被证明是可靠的，在此只有最重要的本质被给予。

上篇 · 概述

三十二式日月瑜伽





一、日月瑜伽的源流

1. 藏密瑜伽简史

本世纪初，考古学家在印度河文明的废墟——摩亨殊达罗的出土文物中，挖掘出一些石刻雕像和陶质印章，上面雕有（或绘有）古代印度人修炼瑜伽的形象。由此可以证明，瑜伽已有将近5000年的历史了。

公元前6世纪，释迦牟尼诞生的时候，正是印度瑜伽教派兴盛的时期。他出家之初，就跟随当时的两位瑜伽大师阿逻·迦罗摩和郁陀迦·罗摩子学修“无所有处定”和“非想非非想处定”。在修成以后，他却发现这两种“定”都不能达到瑜伽的完美境界。

这时印度已经没有释迦牟尼可尊为师的人了，所以在他伽耶尼连禅河畔的优楼频螺彻底修了6年苦行，其严格程度超过所有人，但这样做只让他身心衰弱而已。

有一次，释迦牟尼偶然回忆起自己7岁那年在田埂打坐的事。他在田埂打坐时，“不忧虑过去，不希冀未来，只一心一意活在现在”。他想这或许是通向无上菩提的道路。

所以，释迦牟尼来到佛陀伽耶（今名）的一棵菩提树下，背向树，面向东，以八抱吉祥草铺成座位，抱着“若这样做不能得正觉，则我血干肉枯”的大决心，坐上金刚座。

这样经过七七四十九日后，释迦牟尼终于达到了瑜伽的完美境界——阿耨多罗三藐三菩提（无上正等正觉），成为佛陀。

和佛陀同时代的瑜伽成就者还有大雄和入牛舍。

大雄生于王族之家，曾与一妇人结婚，生有一女。但父母死后，他得到兄长的允许，在30岁那年出家修行。他先加入了耆那派（后来被他改良为耆那教），专心修苦行。其后第二年，遇到入牛舍，与他一起修行六年，但因意见不合而分开，四年后成为耆那。

根据传说，入牛舍是父母亲在入牛舍渡雨期之间出生的，因此得

名入牛舍。他和大雄分开两年之后开悟。

佛陀、大雄和入牛舍都被各自所创的宗教神化为最高教主，佛陀所创的佛教后来发展成为世界三大宗教之一。大雄所创的耆那教和入牛舍所创的顺世教在佛陀及其以后的时代，势力也相当大。阿育王将佛教、耆那教与顺世教并列为三大宗教。

从三位教主成道的经历可见，他们都对古印度的传统瑜伽进行了有意义的改进，从而在理论和实践上远远超过了当时的其它派系。

但显然佛陀走得最远，他的智慧正见，把瑜伽发展到了一个极限巅峰。佛陀关于瑜伽的阐述（记录在佛教经论中），比4个世纪以后波颠闍利撰写的名著《瑜伽经》更加系统、精深。

公元7世纪，佛教瑜伽在印度伴随着佛教信仰一起经历了原始佛教、部派佛教、大乘佛教之后，进入了密教阶段。

密教又称密宗、密法、金刚乘、瑜伽乘、真言宗等，依次第可分为事密、行密、瑜伽密、无上瑜伽密四部。前三者又称为下三部密。下三部密由唐代开元三大士善无畏、金刚智和不空三藏传至汉地，即中密（又称唐密），曾一度兴盛，但后传日本，成为东密（日本密宗），中密则在汉地衰落，而东密传承至今不衰。但值得一提的是虽然中密在汉地并未得到发展，但汉地的禅宗却被近代宁玛巴诺那呼图克图印证为“大密宗”，与藏密的大圆满次第相当（详情见后文）。

无上瑜伽密也在唐代时，由印度直接传入我国西藏。在这个与世隔绝的桃源圣地，西藏人敞怀迎接了这得自印度的无价之宝。一代又一代成千上万的瑜伽修行者，毕生封闭在僧院大学里研修（整个西藏地区都全心全意地支持着他们的研修工作），他们以印度瑜伽研究的高峰作为自己的起点，不断努力攀登，对佛教瑜伽，进行了接力赛跑般的继承和发展，使密宗在这个离太阳最近的地方得到了充分的光照，开出了“人类思想发展最绚丽的花朵”——藏密（又称西密）。

相反，佛教在印度却遭到了灭顶之灾。公元12世纪后半叶，中亚强盛起来的伊斯兰教军队侵入印度，所到之处，佛教寺庙被毁，佛教徒被屠杀。到公元13世纪初，印度的最后一个佛教寺庙也被攻占了。从此，佛教的重心完全从印度移到了西藏，全世界唯有西藏全面继承了佛陀的教义，保留了密宗四部修习的完整形态。历唐宋元明清以来，藏密的传承始终不衰。地理上的最高峰成为了人文上的最高峰，对于



这个历史的选择，笔者不禁猜测：也许正是由于西藏人所拥有的是一块最孤寂的生存绝地，才必然要赋予他们一块最广大的精神空间。

2. 日月瑜伽溯源

公元8世纪，藏王赤松德赞的一位信教大臣巴赛囊，第一次去印度那烂陀寺求法，归途中路过尼泊尔，遇到著名的印度显宗大师寂护，他请寂护入藏传法，并于回国后将此事禀报藏王。寂护入藏在利蒲住了4个月，期间恰好发生了雷击红山宫和大洪水冲垮彭塘宫殿的灾难，信本教（西藏本土的宗教）的大臣借机攻击寂护，寂护只好请出他的妹夫——印度密宗大师莲花生。

莲花生正是印度密宗创始人乌丈那国国王因陀罗菩提的太子，以咒术知名于时，人称莲花王者。

莲花生大师应邀入藏后，运用印度密宗的高级瑜伽连连战胜西藏本教的低级巫术，他每战胜一位本教巫师，就将其收为佛教的护法神。大师首先和吐蕃的十二女神较量，他运用威力慑服诸女神，令她们受灌顶誓守佛法。接下来他来到北方，令塘拉等神立誓护法。他最后到达桑耶，为使藏王生信，令四大天王之一降入孩童之身而说是塘拉神雷击了红山宫，是香布神冲毁了彭塘宫殿，对某某神作了某种灾害等作了详细说明以后，大师又令诸神立誓护法。

后来，赤松德赞命寂护主持，按印度飞行寺的式样建造了桑耶寺，这是西藏第一座寺院。莲花生、寂护大师主持了桑耶寺“开光”典礼，举行盛大庆祝法会，据说法会开了一年，可见声势之大。莲花生为赤松德赞讲经灌顶，寂护出任桑耶寺首任堪布，开始试度贵族子弟出家为僧。

第一次在桑耶寺受戒的有7个人，他们是吐蕃最早的出家人，被称为“七觉士”。莲花生大师后来把瑜伽功法日月和合传给了7人当中的毗卢遮那，毗卢遮那将所得密诀写成124节的诗句，从此便有韵文诗《日月和合》在藏地流传。

毗卢遮那大师所著的韵文诗《日月和合》，是藏地的许多瑜伽著作之源，故流传甚广，知者亦多。

但仅凭一纸密诀，显然不能指导读者真修实炼，如果望文生义，肆意曲解，其危害甚大！

况且真正的行家不难发现，诗句排列次第非常错乱，可能是千百年来流传过程中，有人为了保密故意排错。

笔者首先把124节的诗句，按藏密修习体系的先后，重加排列。然后据此创立了三十二式日月瑜伽。

二、日月瑜伽的特点

1. 日月瑜伽全面吸收了藏密和禅宗的精华，是真正意义上的中国瑜伽

瑜伽不是属于印度或中国的，它是全人类的共同财富。说日月瑜伽是中国瑜伽，并非把它与发源之印度及弘扬于世界各国的瑜伽截然孤立，不过是说它有中国瑜伽的特殊面目与形式。

笔者在创立日月瑜伽的时候，除了取法藏密之外，还同时参照了禅宗。藏密是印密与藏地本密的结合，禅宗是佛教与汉地道教的结合，两者都具有鲜明的中国特色。所以日月瑜伽在产生之始就被赋予了一种中国瑜伽的特殊面目与形式。

笔者这样做的原因是：

(1)一些鲜为人知的事实证明：禅宗亦属密宗，和藏密有着修证相当、同祖同宗的密切关系

①大圆满法系的祖师之一写尔孙哈，又名宋惠寿，唐朝初叶人士，曾赴五台山闻受密法，30岁时前往印度求法。25年后，其师圆寂时将一个表示最胜口诀的宝匣留给了他，写尔孙哈遂得大圆满传承。莲花生慕名到他居住的“素炯”山洞请求传法，写尔孙哈以食指指向天空说：“我成佛，惟有一心不乱一语，别无他法。”

这就证明藏密的大圆满也是“一语成佛”的圆顿（圆满的顿悟）之法，是“西藏的禅宗”。

②禅宗被近代宁玛巴诺那呼图克图印证为“大密宗”，与藏密的大圆满次第（超越生起次第、圆满次第之上）相当。此处的禅宗专指儿



孙禅，而不指如来禅和祖师禅，当然更不是指多过河沙的口头说禅。若就如来禅而言，仅可比大中道；祖师禅而言，仅可比大手印；唯有儿孙禅，方可比大圆满，而绰绰有余。

③禅宗初祖达摩只履西归时，曾在藏地传授“古萨里”法——瑜伽当中最严酷的一种，是藏密瑜伽息解派和觉域派的创始人。他在藏地所传之法，与在汉地所传禅宗完全相同。达摩（藏地称达摩为当巴桑结）和噶举派有“大禅师”称号的米拉日巴同为当时印度、西藏的五大成就者之一，达摩在藏地遇到米拉日巴时，对他说：“我俩在断、证上的各种功德是无有差别的，你我的见、行都完全相同，所以未来我俩的传承弟子们在见和行上也是一致的。”

④禅宗是佛教与道教的结合（佛教《禅宗语录》中还收入了道教名著《悟真篇外集》）而藏密中有一些内容带有明显的道教特征，英国著名学者李约瑟甚至因此而认为：“乍视之下，密宗似乎是从印度输入中国的，但仔细探究其形成时间，倒使我们认为，至少可能是全部东西都是道教的。”

道教主张“即身成仙”，藏密主张“即身成佛”，道教有“房中术”，藏密有“欢喜佛”。道教以阴阳来表示宇宙中的两大原动力，阴阳相合的太极就是“道”。藏密亦以日月来形容人的身心内两种相反而又相成的原动力。日为红明点，住于密轮为阳极；月为白明点，住于顶轮为阴极。藏密就是通过修炼，使白明点下降、红明点上升会合于心轮，成为一个红下白上、日月和合的圆满太极。密宗经典中所涉及的司命、司禄、泰山府君诸神，以及青龙、白虎、朱雀、玄武、六甲禁纬、十二（肖）诸神等都是来自道教。

（2）禅宗五家和道教天师派均发源于笔者的家乡江西

沆仰、临济、曹洞、云门、法眼总称禅宗五家。青原一系开创者禅宗七祖行思以吉安青原山寺为道场，曹洞、云门、法眼三宗均出自他的禅系；马祖道一创洪州禅，以江西为基地，由此形成沆仰、临济二宗。龙虎山天师派由道教创始人张陵后嗣统领，一向被历代统治者视为道教正宗，其显赫地位在整个中国历史上只有山东曲阜孔家可比。笔者的出生地处于吉安青原山寺、上高崇福禅寺、萍乡杨岐寺、永修云居寺等禅宗名寺和道教圣地龙虎山天师府的环抱中，是禅密盛行的民间乐土。笔者因地理、家庭等环境的影响，从小修习禅密之法，由

密到禅、禅密结合、以禅为体、以密为用的观念已潜移默化地融于自身意识之中。

2. 日月瑜伽斩断了信仰的系缚， 是一门独立于宗教和科学之外的学术

在充满宗教神权思想的古代中国社会，藏传佛教不仅在西藏和蒙古地区一直是占统治地位的宗教，而且在元代大兴于全国。到乾隆帝弘历即位后，就宣布藏传佛教为国教。藏密瑜伽修行者在这种情况下，为了得到人们的认可和生活的保障，同时也为了藏密瑜伽的普及传播，只好一直和藏传佛教唇齿相依。除了极少数特立独行的藏密大师是以隐士身份进行潜修密炼之外，大多数的修行者需要寄居在藏传佛教中以求生存。这就使得许多人盲目地认为藏密瑜伽修炼就是藏传佛教信仰，将两者混为一谈。在前些年的气功热潮中，佛家气功又遭到了某些所谓“大师”们的歪曲。由此更加深了人们对于藏密瑜伽的误解。藏传佛教是以佛陀为最高教主，以佛陀崇拜为基本特征的宗教。而藏密瑜伽则注重本我生命的存在与价值，强调发展个人本身所具有的能力，是一门有系统的开发人类生命潜能的学问。藏密瑜伽修行者视佛陀、莲花生等瑜伽大师为效仿、学习的对象。由此可见，藏密瑜伽修炼与藏传佛教信仰全然不同。在传统的藏密瑜伽之中，受到藏传佛教的影响，不可避免存在的一些宗教成分，我们必须摒弃。这也是笔者创立日月瑜伽所坚决遵循的一大原则。

只有旨在一劳永逸地压制怀疑时，才需要创立信仰来让别人毫无异议地认同某种观念。但是这样做就不再与科学的判断有丝毫的联系了。在笔者看来，科学真理是这样一种假设，它在当时也许是完美而适用的，但是不能作为一种信条而永远保存着。

人类对未来世界总是由不认识到认识、由不能解释到能够解释的。以前许许多多引起争辩的理论，现在却被证实是符合实际的认识。

什么是科学？科学就是符合实际的认识和方法。物理世界的实际和生命世界的实际性质完全不同，认识的方法也应有所不同。因为生命毕竟与一堆原子还是有些区别的。能知能觉的那个“我”到底是什么？生命的本质又是什么？这些生命科学的难题很难用物理学的外