

瑜伽教程

杨正才 王晓瑛 柴学义 王世哲 编著



甘肃人民美術出版社



瑜 伽 教 程

杨正才 王晓瑛 柴学义

江苏工业学院图书馆
藏书章
王世哲藏
王世哲编著

甘肃人民美術出版社

图书在版编目(C I P)数据

瑜伽教程/杨正才等编著. —兰州:甘肃人民美术出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-80588-719-7

I. 瑜… II. 杨… III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第187715号

瑜伽教程

杨正才 王晓瑛 柴学义 王世哲 编著

责任编辑: 张明钰

封面设计: 杨正才

出版发行: 甘肃人民美术出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

电 话: 0931-8773224(编辑部) 0931-8773269(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 甘肃人大常委会办公厅印刷厂

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 480千

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

印 数: 1~1000册

书 号: ISBN 978-7-80588-719-7

定 价: 38.00元

(甘肃人民美术出版社图书若有破损、缺页可随时与本社发行部联系更换)

版权所有 盗版必究

序 言

说起瑜伽,今天的人们并不陌生,但要谈到瑜伽的本质,人们却存在着一些误解。不少人仅把瑜伽当做一种健身运动,却忽视了瑜伽更深刻的内涵——身、心、灵共修,回归真正的自我,达到完美境界,这才是真正的瑜伽。瑜伽是印度人的生活观和价值观的典型代表,也是古印度文化的重要组成部分,更是一种生活态度和生活方式,蕴藏着许多人生哲理。东方人生病讲究辨证施治,全身调养;西方人注重对症论治。而瑜伽则从整体出发,讲究身、心、呼吸的和谐与统一。

瑜伽是一种行之有效的古老健身术、修持术,也是一门生命科学和亲证的生活哲学。它发源于印度河流域,起源可以追溯到印度河文化时期,距今已有 5000 年的历史。在如此漫长的历史长河里,瑜伽一直为印度人所练习,不仅在印度蓬勃发展,拥有大批的练习者,而且也逐步走向了世界,它随着佛教也传入了中国。如今,在世界的很多地方,都可以看到瑜伽练习者的身影。瑜伽在全球得到广泛传播,为世人所喜爱。

瑜伽一词是梵文“哟嘎”(yoga)的音译,来自词根“尤之”(yuj),意思是“连接、使有密切的关系、联系”,具有和谐、统一的思想,它最初代表的是一个古老的哲学派别。在英文词汇中,还有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”。具有“与……相连”、“与……协调一致”和“与某事、某人一致”的更深层的概念。而今,瑜伽却成为健身时尚的代名词,重新焕发了勃勃生机。虽然今天的瑜伽仍保留着许多传统瑜伽的神秘感,现代科学尚无法对瑜伽做出完美的解释,但不可否认的是,瑜伽创造的许多健身体系已被很多人接受。从体育的角度看,瑜伽是一种健身术或者说静态的有氧运动,但他的内涵远不止于此,其实还有更高层次的精神修习值得我们关注。

健康是每一个人拥有的最大财富,失去了健康,一切都无从谈起。可是,随着时代的发展,人类在创造丰富的物质文明的同时,也遭遇众多“文明病”的侵扰,因为现代人处于繁忙、高度紧张的工作和生活状态之中,亚健康现象普遍存在。这就促使人们去审视自己的生活方式,并努力寻求获得健康的最佳方法。瑜伽正是提高身体素质,摆脱亚健康的一种有效的健身方法。瑜伽崇尚亲证,重视和谐与平衡,能引导人的心灵通往自由和平的精神圣土,因此也是一门领悟生活的艺术,这对于浮躁忙碌的现代人来说,无疑是一剂疗心的良方。

或许这本书是您所读过的第一本有关瑜伽的书,或许您正处于学习瑜伽的起跑线上,

但更有可能的是,首先,您在这本书中看到的信息都是建立在我们通过深入研究和学习瑜伽的基础上的,并将瑜伽的各种资料特色融合在一起,帮助您学习瑜伽应对具体的健康问题。其次,引导您对瑜伽产生浓厚的兴趣。请记住一句古老的拉丁谚语,“Mens sana in corpore sane”(“健康的心灵应该源于健康的身体之中”)。不论您对提高柔韧度、改善健康、减轻压力或者让心境更平和有没有兴趣,本书中的所有的好建议和实际练习都将使您有一个良好的开端。

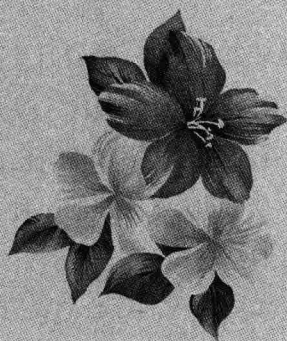
目前,国内市场上的瑜伽书籍种类不少,但大多重练习轻理论,重健身指导轻思想文化的解释。有鉴于此,我们编写了这本《瑜伽教程》,本书以丰富的瑜伽传统文化为底蕴,以科学的瑜伽姿势为基础,志在于为热爱瑜伽、可望了解瑜伽精神实质和学习瑜伽的人们提供一种阅读、引导和帮助,为进一步探讨、研究、学习瑜伽打下坚实的基础。

特别推荐的是,在本书中向大家首次介绍了东方明珠——敦煌莫高窟中的“敦煌瑜伽”。

敦煌,作为世界闻名的一颗璀璨的明珠,被古今中外的人们所敬仰。栩栩如生的石窟雕像和精美绝伦的壁画人物造像,都在向人们讲述瑜伽修持的方法。

敦煌瑜伽是建立在三脉五轮的基础上,以三密即“身、语、意”三密相应。身密是以一种神秘的特殊方法,主要通过结各种特殊的手印、坐姿,以及修气、脉、明点和拙火等方法来达到健身、觉悟的目的。语密是读颂和修持特殊的瑜伽语音、“真言”,通过声波的震动来达到修持的目的,意密是运用意念去冥想,冥想是为了入定,入定在梵文中称为三摩地、三昧地。所以,修禅定是敦煌瑜伽勇于修证的主要途径之一。

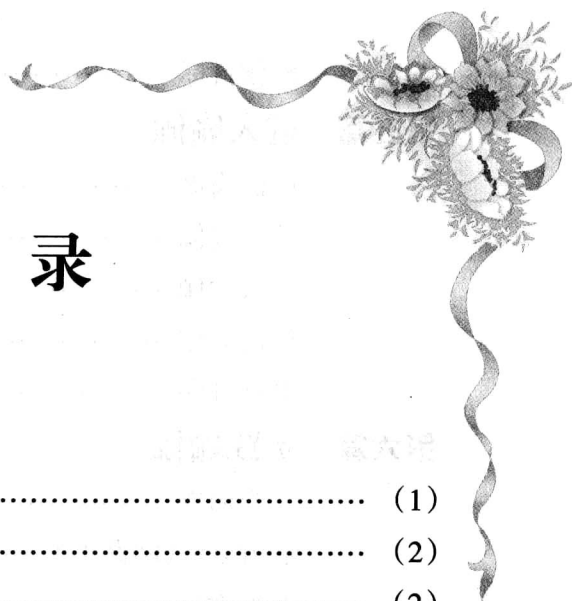
本书在结构上颇具特色,以瑜伽的源头——古印度灵性文化开始,讲述了关于瑜伽的历史,介绍了现代瑜伽实际修炼的内容。值得每个热爱生活、喜欢思考的人细细体味,感受快乐和健康。



楊正才

二〇〇八年十二月

目 录



第一篇 瑜伽的历史

瑜伽释义	(1)
最早的瑜伽	(2)
瑜伽产生的猜想	(2)
瑜伽的发展	(3)
瑜伽悠久的历史阶段	(3)
希瓦神的舞姿与瑜伽	(4)
瑜伽记载的开始	(4)

第二篇 瑜伽的流派

五大瑜伽流派之说	(7)
瑜伽流派的修行方法	(8)
八部瑜伽	(9)

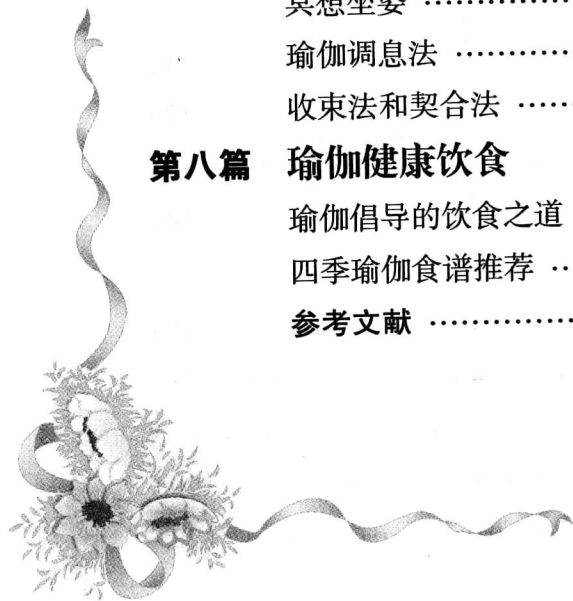
第三篇 瑜伽的哲学理论

最长的史诗	(11)
《博伽梵歌》	(12)
《瑜伽经》	(13)
坦多罗和哈他瑜伽	(14)

第四篇 瑜伽与宗教

瑜伽与婆罗门教	(17)
瑜伽与印度教	(18)
瑜伽与佛教	(18)
瑜伽与密教	(20)
瑜伽与炼金术	(22)

	瑜伽目标	(23)
第五篇	进入瑜伽	
	认识瑜伽	(29)
	预备瑜伽	(40)
	进入瑜伽	(43)
	放松瑜伽	(52)
	调息瑜伽	(60)
第六篇	实践瑜伽	
	完全瑜伽	(77)
	瑜伽姿势(阿萨那)	(81)
	敦煌瑜伽	(154)
	敦煌手印瑜伽	(155)
	敦煌体位瑜伽	(166)
	敦煌瑜伽功理	(173)
	针对性瑜伽	(175)
第七篇	特殊瑜伽介绍	
	瑜伽特殊练习法	(237)
	瑜伽休息术	(261)
	瑜伽洁净功	(262)
	冥想坐姿	(270)
	瑜伽调息法	(273)
	收束法和契合法	(278)
第八篇	瑜伽健康饮食	
	瑜伽倡导的饮食之道	(285)
	四季瑜伽食谱推荐	(288)
	参考文献	(308)



第一篇

瑜伽的历史



* 导 言

瑜伽,作为现代社会流行的一种健身运动,已为越来越多的人所熟知。其实,它不仅是一种源自 5000 多年前的印度的古老健身术,更是一套古老的哲学,是古印度文化的瑰宝和重要组成部分。

一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况将瑜伽发展史分为六个时期:原始发展时期、韦达时期、前经典时期、经典时期、后经典时期和近现代时期。

据推测,约 5000 年前,一群印度修行者在原始森林中从动物身上参悟出瑜伽的修持方法。在之后 1000 多年中出现的《韦达》和《奥义书》等经典中,瑜伽还只是指一种具体的修行方法。经典《博伽梵歌》和《瑜伽经》使瑜伽完成了由修身术向哲学的转变。在瑜伽历史中,瑜伽与印度教、佛教、密教等宗教的关系十分紧密、互相影响,这也成就了瑜伽的神秘性。



图 1-1

瑜伽释义

瑜伽,原为梵文 yoga 的中文音译,本意是“合一”、“连接”“结合”、“与宇宙和至尊联系在一起”,类似于中国人所说的“天人合一”。

瑜伽(Yoga)一词,来自词根“尤之(yuj)”,意思是“连接、使有密切的关系联系”,后引申为“统一”、“归一”,特别是“拓展灵性的方法”等含义。有趣的是,在英文中有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”,其拉丁文字源也是“连合”、“结合”之意。

瑜伽源于古印度,是古印度六大哲学派别中的一系,探寻梵我相连的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养性方法,包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。大约在公元4世纪,瑜伽随着佛教的传播而传入中国。中文“瑜伽”一词早在唐代就出现,是“Yoga”音译,在唐以前意译成“相应”。

传统意义上的瑜伽是一种针对内心灵魂的修持术,而经过几千年的演变,现代人更多地把瑜伽当成一种健身的手段。传统瑜伽的意义是灵魂层面的,它意味着人们可以通过练习瑜伽,解决内心的冲突,发挥自身的潜力,并通过灵魂的修炼超越肉体,从而达到“小我”(个体自我)与“大我”(自然、宇宙、宇宙创造者)的结合。

现代社会,人们的生活节奏加快,瑜伽的身体练习层面也更注重实用,如健康养生、美容减肥等,而注重心灵的瑜伽修炼也走出深奥和苦修,成了现代人修身养性的“心灵鸡汤”。因此,瑜伽的含义就是和谐,即廉洁、结合、归依、同一,与宇宙和至尊神联系在一起。

最早的瑜伽

古老的苦行实践:5000年前的印度河流域,已经有瑜伽修行者在活动。据说一群修行者,曾静坐在印度喜马拉雅山麓地带的原始森林中,思索人类的痛苦和烦恼的根源。在冥想中他们明白,只有回到真实的自我,才会获得永恒的安乐。

他们无意中发现各种动物患病时能够不经过任何治疗自然痊愈,于是模仿各种动物的姿势,将这些方法运用于人体,这就是瑜伽体位法的源头。此外,他们发现能控制呼吸,就能控制生命,于是瑜伽的呼吸法也随之产生。同时他们解析精神如何左右健康,探索出控制心理的手段,追求使身体、心灵和自然和谐统一的方法,这便是瑜伽静坐冥想法的缘起。

从那时起到公元前5世纪前后,可视为瑜伽的原始阶段。此时的瑜伽,主要是以静坐、冥想的形式出现。20世纪初,考古学家约翰·马歇尔一行在印度河流域发现了约产生于公元前3000年的黏土印章,上有希瓦神像,另有修行者打坐和冥想等形象,这是瑜伽存在的最早痕迹,表明早在5000年以前的印度史前文明时期,当地土著居民就已有瑜伽的修持实践。

按照外士纳瓦的观点,瑜伽的历史应该更悠久。世界各地,尤其是印度,有许多崇拜维施努的古老神庙,年代都很久远,有的可能达上万年。吴哥窟就是一个例子,它真正存在的年代可能比人们现在的推测要古老得多。里面有许多维施努的塑像,以及奎师那和祂的母亲、搅拌乳海雕塑等。

瑜伽产生的猜想

对于瑜伽产生的原因与过程,有多种猜测,较流行的说法有两种。一种认为,瑜伽是公元前3000年印度河谷里的巫师们创造的,是巫师们追求神通与行巫时所采用的法术。巫师

是早期人类文明中的智者，在当时被认为具有超自然的法力与神通，而他们又是靠一套心理与生理的锻炼取得了这些超常的能力。后来，这种主要通过静坐与冥想的锻炼方法又被普通人和隐修者用来修身求神，瑜伽由此逐步发展起来。另一种说法是，瑜伽来自石器时代的萨满教。这种说法的主要理由是，现代的印度教文化和新石器时代移民的梅赫尔格尔文化（遗址在今天的阿富汗境内）有相似之处。此外，早期的瑜



图 1-2

伽和古代的萨满教教义也相近，基本上都是探索对人类环境的超越。

从此，接受现实的瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。在修行上经历了重冥想到重体位的转变。这一时期的早期，重视女神崇拜的密教（坦多罗）瑜伽得到了蓬勃发展，在其基础上发展了哈他瑜伽。因此，印度民族资本主义兴起，传统的瑜伽思想得到了新的发展，出现了更多的流派，开始更广泛地向全世界传播。瑜伽的中心也由过去的重冥想和精神修炼转向重身体的练习。

瑜伽的发展

据现代考古发现的资料，确证早在公元前 3000 年的印度河文明时期，当地土著居民就有瑜伽修持的实践。雅利安人进入印度后，结合西北印度土著文化形成婆罗门教，同时把瑜伽作为重要的修持方法，使瑜伽增添了哲学的、宗教的色彩。但此时的瑜伽理论和修持方法还比较原始，处于发展成长过程中。瑜伽的理论体系是靠韦达经典与印度各宗教、各哲学门派的共同充实与完善并以文字形式保存下来的。

瑜伽悠久的历史阶段

对于瑜伽发展的历史阶段，一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，分为六个时期。

约公元前 3000 年—公元前 15 世纪，这是瑜伽原始发展、文字记载较少的时期，瑜伽以静坐、冥想及苦行的新形式出现。公元前 15 世纪，在婆罗门教经典《韦达》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。公元前 8 世纪，在《奥义书》（《韦达》圣典的最后部分）

中,瑜伽是指一种可以彻底摆脱痛苦的具体的修行方法。

公元前5世纪—公元2世纪,出现了瑜伽历史上最重要的两本经典著作:《博伽梵歌》和《瑜伽经》。公元5世纪,《博伽梵歌》的出现完成了瑜伽行法与韦丹塔哲学的合一,由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。约公元2世纪,印度圣者帕谭佳里创作了《瑜伽经》,阐述古典瑜伽的理论,意在传播瑜伽的智慧精髓。这是第一本系统阐述瑜伽的专著。后经典时期,对现代瑜伽影响深厚的密教(坦多罗)瑜伽得到了蓬勃发展,并在其基础上发展出哈他瑜伽。《瑜伽奥义书》是此时的重要著作,共有21部。后经典瑜伽不再渴求摆脱我们所身处的物质世界,而是强调捕捉现在的时刻,接受现实。

近现代的印度,民族资本主义兴起,传统的瑜伽思想得到了新的发展。19世纪的罗摩克里希那(1836—1886)创立了现代瑜伽,被称为“现代瑜伽之父”。他认为各种宗教的目的是一致的,只是形式、名称和选择的道路不同。

在漫长的历史中出现了众多的著名人物,如佛陀等。公元前6世纪左右兴起的佛教尤其注重瑜伽。佛祖释迦牟尼早在出家前就曾于数论派大师处习练瑜伽。传说他结跏趺坐入定,进入禅定的最高境界,最终悟道成佛。

公元前8世纪时的商羯罗是印度教复兴最有影响力的人物,他是印度中世纪韦丹塔哲学的集大成者,曾为《瑜伽论》作注。

希瓦神的舞姿与瑜伽

根据印度教传说,瑜伽的创造者是希瓦神。希瓦创造了所有的姿势,把它们教给第一上徒巴瓦蒂。据说原来有840万不同的姿势,代表了840万个化身。希瓦是舞蹈之王,他所跳的舞蹈称为坦达瓦舞(Tandava)。象征着希瓦的荣耀和宇宙的永恒运动。据说帕谭佳里就是在看到希瓦神的舞姿后而撰写了《瑜伽经》。

关于瑜伽姿势的形成,更为可靠的说法是远古的瑜伽行者们模仿各种动物的姿态和呼吸演变而成的。

瑜伽记载的开始

关于瑜伽的有系统的记载,始于公元前1500年出现的《韦达经》,到公元前800年前后,《奥义书》中更加精确地记载了瑜伽。这一时期是瑜伽的基本观念形成期。

《韦达经》是印度史上典籍的汇集,也是世界上最古老的典籍之一。公元前1500年前后,雅利安人侵入印度河流域后,完成了韦达经中的《梨俱韦达》的创作。韦达本义为知识,意译为“明论”或“知论”。《韦达经》是婆罗门教与印度教的根本经典,它是一部颂扬神的诗集,其中有最古老的瑜伽教导记载。所以,它的智慧被称为“韦达瑜伽”或“前经典瑜伽”。韦达经有广义和狭义之分:广义的《韦达经》包括了《本集》《梵书》《森林书》《奥义书》《经书》

等;狭义的《韦达经》即指韦达本集四部,即《梨俱韦达》(赞颂)、《娑摩韦达》(歌咏)、《夜柔韦达》(祭祀)和《阿闳婆韦达》(禳灾),通常被称为“四韦达典”。

瑜伽哲学是与宇宙和谐共处的一种艺术与科学。《奥义书》也称《韦丹塔》,主要阐述的“梵我相连”的思想,可以说是瑜伽哲学的形成根基。“梵”(Brahman)的原意是“微小的灵魂”。为了能够表述“梵”这种世界的本源和最真实的存在,《奥义书》中运用了各种不同的方法和比喻对“梵”进行了描述。《奥义书》基于《韦达》,但对它的内容做了进一步阐述。《奥义书》教导被认为是“前经典瑜伽”时期的开始。

《奥义书》最早产生于公元前 800 年左右,是古印度哲学的精华,也是韦达经的组成部分。《奥义书》,原意为“近坐”,意为“师徒对坐传授知识”,并引申为“秘密教义”。现存的《奥义书》共 200 多种,但按印度传统,则为 108 种,其中大部分是后人所作,而最古老又重要的《奥义书》,一般认为只有 13 种。《奥义书》是韦达经中哲学思辨色彩最丰富的著作,它不是宗教性的经典,没有教条也没有教理学说。其所包含的根本真理——“梵我相连”,既非来自外界的感官的觉知,也不是靠思维所得,而是古圣先贤通过瑜伽的灵性修持,直接从直觉本源的内在而得到的。

《奥义书》中还有一个概念就是灵魂,即“我”或者“神我”,其具有两种含义:一方面是个体灵魂,另一方面是万物内在的神秘力量以及宇宙统一的原理。灵魂出于我心中,小于米粒或芥子,小而无内。灵魂,大于天、大于地、大于空、大于万有世界,大而无外,就是宇宙间的一切。它不可思议,超概念、离言说相、不可认知。

综上所述,“梵”此有、彼有,有形、无形,“梵”具有的二相性。

第二篇

瑜伽的流派



五大瑜伽流派之说

几千年来,瑜伽在其发展过程中形成了很多的流派,从传统流派看主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽五大类,还有一些瑜伽体系并不占主流所以不进行介绍。

1. 智瑜伽(Jnana Yoga)是一个探讨哲学,进行思辨(最终获得自知之明)的体系。它要求修行者热心于研究工作,用其天赋智慧,探求人生的哲理。它提倡培养知识理念,从愚昧中解脱出来,达到神圣,以期待与梵相连。智瑜伽所寻求的知识,需要修习瑜伽者转眼内向,通过了解外在事物的本质,去体验和理解生命的真谛。

2. 业瑜伽(Karma Yoga)的“业”是行为的意思,业瑜伽认为,行为是生命的第一表现,比如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界,通过精神活动,引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行,来力尽善行,净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身,这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依,才能使自己的精神、情操、行为达到与梵相连的最终境界。

业瑜伽认为人类生命由精神与物质等五蕴所组成,所谓“五蕴”,即色、受、想、行、识五部分。换成科学语言,就是物质(色)、感觉(受)、反应(想)、言语行动(行)、思维(识)。

3. 奉爱瑜伽(Bhakti Yoga),又称巴克提瑜伽、信仰瑜伽或善者瑜伽,专注于杜绝愚昧杂念,启发对奎师那的敬仰之心,以期与奎师那同存。在这个体系的规范里,还要求通过某种宗教仪式、典礼和歌颂等方式,来表达修炼者全身心的奉献。

奉爱瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础,行为是生活的表现。一个人如果没有知识,会陷入极大的盲目性,行为也失去了依托,只有知识没有行动则一无所用。但无论是知识还是行为,都应该受到信仰之心的指导,否则,知识便是粗朴无用的知识,行为便是低劣愚昧的行为。因此奉爱瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人,以虔诚之心敬神”的思想,他们出没于山林或身居闹市,终生的目的是保持灵魂纯洁,杜绝杂念,把精神寄托于奎师那之上。

4. 王瑜伽:(纯洁身体与精神的实践步骤)

王瑜伽(Raja Yoga),又称八部瑜伽、八分支瑜伽,意即犹如王者般地位崇高的瑜伽,是

帕谭佳里在《瑜伽经》中提到的瑜伽修行方法,为最古老的瑜伽体系。

如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙,那么王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈他瑜伽重在体式 and 制气,而王瑜伽则偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想,摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡的八支分法即瑜伽的八个步骤是:自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。

王瑜伽的八大阶段是环环相扣的,跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼者达到某一个境界。它是瑜伽流派中最难的一支,其难点在于自律和奉行。因为很少有人能在一生中完全遵守这其中的戒律,继续其瑜伽之旅。

5. 哈他瑜伽:(注重体位的锻炼与调息)

哈他瑜伽(Hatha Yoga,又译诃陀瑜伽),是现今人们最为熟悉的瑜伽修炼方法。它注重瑜伽体位的锻炼和调息。“哈他”意为日月,指阴和阳两种力量“结合”或联合起来,达到平衡。

哈他瑜伽认为,人体包括两个体系:一为精神体系,一为肌体体系,人的平常思想活动大部分是无序混乱的,是能力的浪费,比如:疲劳、兴奋、哀伤、激动,人体只有一小部分用于维持生命。如果不能主动地自我克制和调节,这种失调会日益加剧,导致精神和肌体上的疾病。而体位法的锻炼则可消除肌体的不安定的因素,停止恶性循环;调息则可清除体内神经系统的滞障,控制身体的能量并加以利用。

瑜伽流派的修行方法

八支行法(八部瑜伽)

王瑜伽积极提倡的八支行法,即自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。八大阶段是环环相扣的,跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼达到某一个境界。

智瑜伽证悟最高智慧,通过朗读那些古老的、被认为是天启的经典,理解书中真正的奥义并能觉悟来获得生命的真谛。

业瑜伽力尽善行,瑜伽师通常采取极度克制的苦行来力尽善行,净心寡欲,通过精神活动引导更加完善的行为。

奉爱瑜伽虔心敬神,奉爱瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人,以虔诚之心敬神”的思想,他们出没于山林或身居闹市,终生的目的是保持灵魂纯洁,杜绝杂念,把精神寄托于奎师那之上。

哈他瑜伽体位、呼吸和冥想

古老的哈他瑜伽师的特征是穿耳环、禁欲,实行断食、闭气长时间单脚站立或举手等苦行。现代的哈他瑜伽则主要是通过身体的姿势、呼吸、放松的技巧和冥想训练来达到身心的和谐。

王瑜伽的冥想:(一点凝视法)

王瑜伽的冥想方法很多,但体位姿势大都采用莲花坐姿,练习冥想时通过意念来感受

实体的运动、控制气脉在体内流通,产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽修行者喜爱的一种冥想练习。

1. 莲花坐姿:瑜伽师盘起双腿,脚掌放到大腿上端。莲花坐在瑜伽动作里最受称送,是最佳冥想坐姿。

2. 注意力集中在某一实体:通常是在环境幽静的地方,将注意力集中在某一固定的实体中,如神像或蜡烛、野花、流水等。

3. 沉浸在寂静中:使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

象征树里的生命之轮

这八个轮对应着八部瑜伽行法的八个修行方面,引领人走向永恒的觉悟。

八部瑜伽

八部瑜伽,又称瑜伽八支行法,是帕坦佳里总结出的瑜伽修行方法,包括自律(持戒,禁制)、奉行(精进,劝制)、端坐(坐法)、控制呼吸(调息)、收回感知力(摄心,制感)、集中注意力(专注,执持)、冥想(禅定)、全神贯注(三摩地)八个修持方面。帕谭佳里说八支既是步骤也是主体。说是步骤,因为必须一个步骤跟着下一个步骤,系统连贯。它们同时又是一个有机的整体,即主体。

八支中,前五支称“外修法”,主要修自身行为,如善恶、爱憎、欲求和身体活动。后三支称“内修法”,主要修体内的精神活动,如禅思、静虑等。

一、外修五支:

1. 自律(持戒,禁制)

是修行者必须遵守的规定(戒律),包括五种禁戒,可以说是修行的前提和基本条件。

非暴力,指对生物不伤害或不使用暴力。

诚实,即不妄语,说实话,不偷盗。

禁欲,就是在语言、思想和行为上保持纯洁。

无拥有感,即不贪恋财物。

2. 奉行(精进、劝制)

指应遵守的道德准则,包括清洁、知足、苦行、研读经典、一级敬爱神,可认为是瑜伽修行的道德基础。清洁包括对身体、事物的纯洁和对内心污浊的清洁。知足,指不求自己分外之物。苦行忍受饥、渴、遵守斋食等誓戒。研读经典,念诵圣音“欧么”。敬爱神,即崇信至尊神。

3. 端坐

即修行时保持身体的安稳,姿态轻松自如,如莲花坐、金刚坐等,这样有助于阻止外界干扰。

4. 控制呼吸(调息)

是在坐法完成后对呼吸的调节和控制,目的是为了控制住生命能量帕纳。

5. 收回感知力(摄心,制感)

即排除思虑,把心神从感官和外部客体中解脱出来。它进行练习语音冥想,收敛感觉,是练习专注力前的预备功。

二、内修三支:

1. 集中注意力(专注,执持)

是把意识集中在一个被限定的范围内,指心专注一处,专注点可以是身体内的一处,如脐、鼻尖等,也可以是外界的对象,如月亮、神像等。

2. 冥想(禅定)

要求把注意力一直集中在一个对象上。亦称“静虑上述专注状态的进一步发展,使心持续地集中于冥想的对象上”。即妄念不生,坐见本性。

3. 全种贯注(三摩地)

指心与静虑的对象合而为一,主客观完全统一,是修持的最高阶段。

特别提示:按瑜伽的真正意义,瑜伽是不可分的,因为任何一种瑜伽,对于修习者来说都是通往精神世界的工具。这里的区分,只是希望读者更好地明白瑜伽具有的特点,不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

构成哈他瑜伽有三个不可分割的因素:精神控制,调息和瑜伽体式。达到和完成上述三项练习即可产生效果,使有益于健康的感官传至全身,通过调息,将宇宙的能量转变为人体的能量,才能保持身体内力的平衡。

此外,哈他瑜伽还是通往王瑜伽的捷径,它可以直接从体式阶段开始,然后修习专门锻炼大脑意识的王瑜伽的其他阶段。