

Indian Yoga for Women

印度瑜伽

密宗女子瑜伽



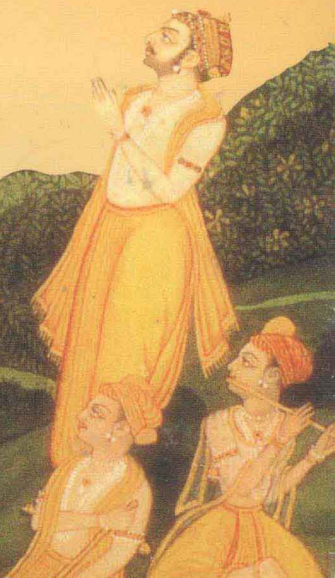
印度甘地瑜伽学院导师 马哈斯博士
印度瑜伽灵性导师 玛亚孟敏 编著



INDIAN YOGA
塑造内外兼修的
完美女人

回归古典瑜伽原本练法
健康生活的源泉

BOOK+ DVD



Indian Yoga for Women

印度瑜伽

密宗女子瑜伽



印度甘地瑜伽学院导师 马哈斯博士
印度瑜伽灵性导师 瑞亚孟妮 编著



平和安宁的娴静之美 本真天成的自然之美
纤尘不染的纯净之美 均衡匀称的和谐之美

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

印度密宗女子瑜伽 / 玛亚孟薇编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80705-603-4

I. 印… II. 玛… III. 女性—瑜伽术—基础知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154634 号

印度密宗女子瑜伽

Indian Yoga for Women

玛亚孟薇 编著

出品人	秦明
责任编辑	陈德玉
责任校对	曾绍东
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年10月第1版
印 次	2007年10月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-603-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

巴克提希丹塔·萨茹阿斯瓦提·塔库尔

当代印度伟大的外士纳瓦出家人之一，格外有天赋的大学者。他翻译了深奥、复杂的哲学典籍，在印度各地成功地建立了许许多多高迪亚·外士纳瓦灵修所。他将帕布帕德与梵天-玛德瓦-高迪亚传承连接起来。纯洁而又博学的他，对帕布帕德产生了深远的影响。在十年中，他不仅启迪帕布帕德，接受帕布帕德为自己的门徒，而且赋予他人生的使命：用英语向世人解释主奎师那的宇讯息，并用这知识帮助全世界。

圣帕布帕德

圣恩A.C.巴克提希丹塔·斯瓦米·帕布帕德，1896年诞生在印度加尔各答。被敬为印度最伟大的学者、哲学家、先知和文化使者。按照1976年《大不列颠百科全书》的记载，他“通过从1968年10月到1975年11月期间，写作和出版52部有关古老的吠陀文化的著作，震惊了全世界的学术界和文学界”。

他在加尔各答苏格兰教会学院完成他的哲学、经济和英语等高等教育，之后很快献身于圣雄甘地的理想。在此期间，这位年轻的爱国主义者组建了家庭，有了一个成功的医药公司。

然而，当他在1922年与他未来的灵性导师巴克提希丹塔·萨茹阿斯瓦提·塔库尔相遇后，所有的一切就都改变了。1959年，他进入弃绝阶层，成了出家人（sannyasa）。这以后，帕布帕德为践行他灵性导师的教诲而献出了他的余生。

1965年，圣恩在他69岁高龄的时候，作为自远古传下来的梵天传承、湿婆传承的代表，心中怀着把神意识的芳香带到物质主义泛滥的世界中去的强烈愿望，来到西方。他创建了国际奎师那意识协会。在随后的10年中，帕布帕德在全世界建立了108座神庙，启迪了各种年龄和背景的灵性追求者数千人。

圣恩于1977年在温达文（主奎师那最喜爱的圣地）离开这个世界前，环球旅行14次，写书，翻译经典，讲课并一直亲自指导他的众多门徒。圣帕布帕德的著作，如今在全世界被翻译成80多种语言出版，北美洲有70%的大学用他的著作当教材，而全世界成千上万的公立图书馆中都有他的藏书。他的《回归首神》双月刊杂志已连续出版了大约60年。

马哈斯

印度当代著名学者，瑜伽哲学博士，印度甘地瑜伽学院教授，Discover国际频道瑜伽节目主持人，印度圣哲圣帕布帕德的最亲密门徒。精研东方宗教、艺术、哲学、医药及相关的性爱习俗，曾经在喜马拉雅山苦修了八年。他与印度医师、密教术士、西藏喇嘛共同学习，他精通梵文、藏文、汉文及英文，并曾经筹划过许多次东方艺术品展览，著名博物馆及私人收藏家常邀请他鉴定东方艺术品及古抄本的真伪。

马哈斯融合灵修体验及古代语言能力，让多部瑜伽典籍呈现出现代活力。本书的理论全部来自于马哈斯所翻译的梵文、藏文经典。并从《瑜伽经》、《爱经（Kama Sutra）》、《Ananga Ranga》及密教经典和艺术里摹绘出最好的瑜伽姿势，这些姿势以前从未印发出版，在历经好几个世代的私授传承后，首次以现代图像、文字形式公诸于世，展现了前所未有的艺术成就。

玛亚孟薇（孟吉羊）

印度密宗瑜伽灵性导师，甘地学院瑜伽哲学硕士，东方医学专家，心理学博士。玛亚孟薇是中印混血，中文名为孟吉羊。玛亚孟薇从小便接受印度传统文化的熏陶，深谙瑜伽灵修过程中的日常活动和仪式的每一个细节。14岁的时候，玛亚孟薇与她的灵性导师在印度孟买相遇，对要完成神圣使命的印度瑜伽大师马哈斯来说，她是一个不可多得的宝贵人才。在马哈斯的激励下，进入印度甘地瑜伽学院深造，系统而完整地接受印度传统的哲学、医学、心理学和古典瑜伽的学习，获得瑜伽哲学硕士学位和瑜伽灵性导师资格。在东方医学和心理学方面，也具有很高的造诣。在印度，玛亚孟薇的脚步遍及喜马拉雅山脚和恒河沿岸，访遍七座圣城：阿尤迪亚、玛图茹阿、哈瑞德瓦尔、贝拿勒斯、康祺、乌贾因和杜瓦尔卡。通过参加朝圣者和苦修人士的各种宗教庆典和仪式，玛亚孟薇获得开悟，到达神秘主义的最高境界。灵性导师的责任是将知识系统化，并定出广泛传播它的具体方法。玛亚孟薇追随圣哲们的脚步，在世界范围内尤其是东方各国广泛传播传统的印度文化和瑜伽真知。

塑造内外兼修的完美女人
回归印度瑜伽的原本练法



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongb.com

在印度，宗教传统将女人等同于知识和智慧。受崇拜的女神（茹阿坦、雪山神女、琴娜玛斯塔、玛哈薇迪亚、媪姐黛薇……）比男神多。

《薄伽梵歌》也将智慧与女性连在一起，因为至尊之主奎师那说：“女性就是名望、幸运、记忆、智力、坚定、耐心和动听的话语。”

在印度，出现了许多被瑜伽修行者所尊崇的女圣人，芭黑娜拜、密茹阿拜、安塔尔·阿尔瓦尔等。尤其是南印度最重要的圣人安塔尔·阿尔瓦尔，她所写的激情洋溢的灵性诗歌直至今日仍被崇敬和背诵。

“如同一朵空谷幽兰，高蹈世外，兀自独立地绽放在紫陌红尘间，幽幽地散着清香。身上有平和安宁的娴静之美、本真天成的自然之美、纤尘不染的纯净之美、均衡匀称的和谐之美、超凡脱俗的绝尘之美，宛如落入凡间的仙子。”这正是对瑜伽女子最真实的魅力写照。

古老的印度密宗哈达瑜伽，存在于印度密教经典和瑜伽典籍中，只透过师徒口述私授的形式世代传承。一直在大约五千年前，圣哲维亚萨为了现代人的利益才用文字将它记录下来。而这些梵文或藏文的原典文献只有大学者才能接触到，让人们没有机会深入探索。

哈达瑜伽（Hatha-Yoga），它正是根植于古老的吠陀经中的神秘仪式主义。哈达瑜伽的特点是：人，无论其社会地位高低，无论是男人女人、穷人富人，无论有知识没知识、虔诚不虔诚，都可以按哈达瑜伽的方法灵修。中世纪时，印度的帕谭佳里在他的《瑜伽经（Yoga-sutras）》中系统地总结了练哈达瑜伽的程序和套路，使之更条理化，让人能学习借此方法控制身体和心念。在瑜伽系统中，躯体被视为是灵魂的庙宇，瑜伽程序先是借由体位法（asanas）和控制呼吸法（pranayama），使身心健康，为灵魂提供一个强健的“庙宇”。西方有很多人在练哈达瑜伽，但对于教义的不正确理解或因二手资料所造成的断章取义，致使瑜伽强健身体那部分功效已经成了练习瑜伽的最终目的。过于注重身体的西方人忽视了瑜伽深刻的灵性原则。

我的瑜伽灵性导师马哈斯认为，恢复古典瑜伽的原本练法，显现出知识的原貌，同时恢复经典的伦理基石，是我们的责任。可惜的是，以往由于没有人承担起这样的责任，密教哈达瑜伽的发展因而受到阻碍。

现代女性想身材苗条，想青春永驻，想在巨大的压力下“偷”得让时光变慢的法宝，想营造内外兼修的完美女人，就应该沿袭哈达瑜伽原本的练法，方能显现它自身的神秘和神奇。它是以治疗和转化能量为基础，照顾女性身体和心灵的各种需要，以舒缓、绵长、柔软、曼妙的肢体语言，在动静之间镌刻女人玲珑有致的躯体，塑造女人婉约柔和的美丽，营造女人月下清溪般宁静祥和的心灵。

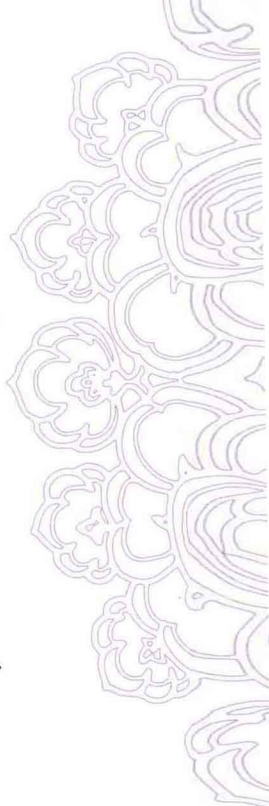
想象一下，瑜伽穿越漫漫的时空，从印度来到中国，而人的一生如此短暂，如果我们能抓住这瞬间的美，用极慢极慢的速度去体会它，即使我们的一招一式都不像瑜伽大师那么到位，但在那一呼一吸之间，我们仍能感受到纷繁人世中独有的一种宁静和美丽。

羽在墨散





CONTENT 目录



第一部分 走进印度密宗瑜伽的神秘领域 01

Explore the Mysterious Field of Indian Yoga

- 古老神秘的印度瑜伽 *Antique Indian Yoga* 01
- 魅力女人与瑜伽结缘 *Yoga and Charming Women* 03
- 哈达瑜伽修炼遵循法则 *Regulations of Hatha Yoga* 08

第二部分 哈达瑜伽美人清修堂 11

Beauties of Hatha Yoga

心灵减压组合 *Reducing Pressure of Soul and Heart* 11

- * 分腿脊柱弯曲功 * 侧弯脊柱式 * 脊柱扭转 * 头颈部的姿势 * 坐姿放松 *
- * 骶椎的按摩 * 心轮呼吸法 * 动态蝗虫式 * 眼镜蛇式 * 鞠躬式 * 平衡海龟式 * 婴儿放松术 *

排毒养颜组合 *Cosmetology Exercises* 32

- * 全身伸展功 * 擎天式 * 太阳礼 * 鹤式 * 动态展背式 *
- * 腹部淋巴排毒式 * 半莲花展背式 * 半头倒立式 * 头倒立式 *

纤体瘦身组合 *Weight-losing Exercises* 49

- * 直角转腰功 * 四步蹲功 * 单腿平衡式 * 头顶基础式 * 三点支撑式 * 单手平衡式 *
- * 莲花轮冥想 * 伏莲式 * 磨豆功 * 独身者式 * 桌式 * 莲花肩倒立式 * 半莲花犁式 *

康体养生组合 *Health Exercises* 67

- * 向上伸展式 * 公鸡式 * 礼拜式 * 蹲姿舰式 * 花环式 * 划船式 *
- * 转身鳄鱼式 * 骆驼式 * 猫变式 * 轮式 * 前额支撑式 * 月亮放松式 *



第三部分 哈达瑜伽美颜堂 83

Cosmetology Of Hatha Yoga

瑜伽美颜食谱 *Yoga Diet* 83

第四部分 “瑜” 美人心灵馆 86

Yoga Beauty

灵修体验 *Yoga Experiences* 87

* Penelope Cruz (美国人) * 陶红(中国明星) *

* Hedda Morrison (瑞士人) * 韩婷 (中国上海人) * 玛西雅 (墨西哥人) *



Yoga For Women



Part One

走进印度密宗瑜伽的神秘领域 *Explore the Mysterious Field of Indian Yoga*

一、古老神秘的印度瑜伽 *Antique Indian Yoga*

印度教是印度文化的正统与主流。信仰者崇拜宇宙精神的化身——印度三大主神：宇宙创造之神梵天（Brahmā）、宇宙保护之神毗湿奴（Vishnu）与宇宙毁灭之神湿婆（Shiva）。其中衍生而来的湿婆教派（Shaivism）与毗湿奴教派（Vaishnavism）最为盛行。在印度，艺术经常是宗教与哲学的象征、图解与隐喻。吠陀经典、两大史诗《摩诃婆罗多》与《罗摩衍那》、神话《往世书》以及民间传说共同为宗教艺术提供了无尽的题材。繁复的神庙建筑、鲜活的神祇雕刻与细密的绘画编织了印度教的宗教艺术世界。

瑜伽虽然不是宗教，但它发展的历史却是和印度密教特别是婆罗门教有着不可分割的联系。印度密教以瑜伽为无上的修炼法门，因此也被人称为瑜伽教。当印度古典瑜伽与密教的

玄学思想结合以后，又出现了很多派别，其中最重要的是由古罗俱商那特建立起来的哈达瑜伽派（Hatha-Yoga），他们的主要经典是《哈达瑜伽灯明》和《湿婆本集》。

在形式上，印度三大主神同等受尊敬，但在很多神话中，湿婆被认为是力量最强大的神，他作为生殖之神的作用受到歌颂。湿婆的力量，来自于苦行的修炼——瑜伽（Yoga）。湿婆是心灵之神，是瑜伽的至高统治者。

密教权威著作认为湿婆神创造了所有的瑜伽姿势，然后把它们教给第一个门徒——他的神妻雪山神女。据说原来有840万种不同的姿势，代表了840万个化身。每个人从生死的轮回求得解脱之前必须通过这些姿势。这些姿势代表着人类从最简单的生物到完全现实的人逐步的演变过程，据说，做了所有这些姿势，人





可以避免从今世到下世的宿命论进程。

数世纪以来，伟大的瑜伽信奉者们对这些姿势作了调整，减少了数目，以致现在所知仅几百种姿势。在这些姿势中，只有84种有详细的说明。

雪山神女被认为是整个宇宙之母，她是至高知识的化身。受了她的恩宠，就获得解脱，并与至高的知觉统一。

据说，出于对所有孩子的爱和怜悯，她把秘密的知识以坦多罗的形式传给孩子们。她是第一个瑜伽灵性导师(Guru)，她的母爱代表了潜伏在我们所有人身上的巨大能量。

历史上记载，人类第一个瑜伽灵性导师代表是伟大的瑜伽信奉者哥拉克那斯(Coraknath)。在他那个时代，瑜伽学在人们中间并不大众化。哥拉克那斯把所有的姿势传给他亲密的门徒。这个时代的瑜伽信奉者远离社会，居住在深山老林，过着一种隐居和简朴的生活，向大自然获取支持。野兽是这些瑜伽信奉者的良师，因为这些野兽过着一种自然的生活，摆脱了疾病和世俗问题。野兽没有医生或药物治疗，大自然是它们唯一的帮手。瑜伽信奉者习惯于非常仔细地观察和模仿野兽。就这样，瑜伽中的许多技法，从学习森林中的生物而发展起来了。

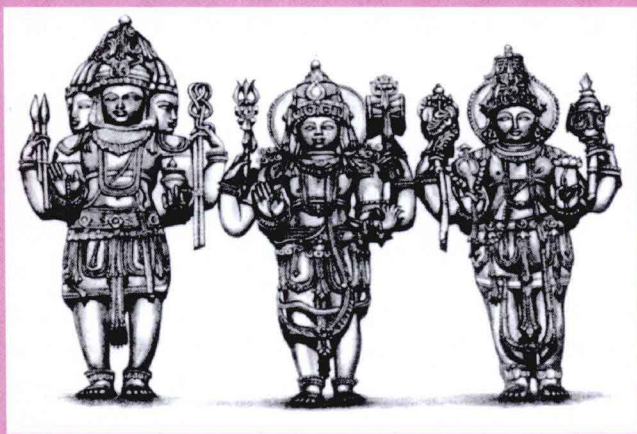
瑜伽经典主张：在人体中有“三脉五轮”或

“三脉六轮”。“三脉”指左、右、中三脉，密教认为，中脉位于背脊骨中，上起顶门，下达会阴，是人性的中枢；左右二脉贴于脊椎左右。“五轮”（“五重脉轮”，相当于现代科学的神经节）其位置在头顶、喉、心、脐和会阴处。每重脉轮都有着若干脉结，连贯大小诸脉。这种说法与中国道教所主张的任督两脉

学说极为相似。瑜伽所主张的左中右三脉相当于道教的督脉、任脉，顶、喉、心、脐、会阴等脉轮大致位于任、督两脉分布的很多穴位上（泥丸宫、神庭、重楼、绛宫、气海等）。密教传统认为，人们在修习瑜伽时，可用气息（风）的力量，引发背脊骨中潜藏的力量或灵体（Kaudari）由下而上达顶端，打开脉结，获得无尽的智慧

和成就。道教也认为，在修持中可以使元气自行发动，冲开任督二脉，获得至高无上的能量。

神秘的印度瑜伽，从广义上讲，是一种哲学；从狭义上讲，是一种精神和肉体结合的运动。瑜伽姿势，每个招式都能唤醒自然的要素和力量，每个动作都是来自于自然生物优美的剪影。但它的目的不在于招式本身，而只是进入更高形式的冥想瑜伽的准备工作。瑜伽修行方式是由外而内，表现的结果是由内而外，引领修习者进入心灵的幸福家园。



梵天、湿婆、毗湿奴分别象征创造、超越及保存的力量，联结生、死与生活。这三种力量结合起来，可以唤起密教的灵体。



二、魅力女人与瑜伽结缘

Yoga Meets Charming Women



女瑜伽修行者的偶像，能量的发射之光。

朴，是大自然的本色。那一汪汪清泉、一条条溪涧、一片片湖海，莫不是朴的体现；那一株株绿树、一坡坡青草、一朵朵鲜花，莫不是朴的倩影。大道至朴，朴出健康，朴出美丽，是神秘的印度瑜伽给予女人最尊贵的礼物。

瑜伽之美，在于瑜伽的练习和21世纪的生活息息相关，犹如曾与过去许多世纪的生活相关一般，而现代人生活在巨大的压力和种种不确定性中，瑜伽带给人的助益更显得难能可贵。

天生丽质的美离不开身心健康。失去了健康，美也就枯萎了。源自印度密教的哈达瑜伽（Hatha-Yoga），是瑜伽修行者的无上法门，同时也是世界上最古老最神

奇的健身术。“哈达”一词源于梵文，哈（Ha）表示太阳，达（Tha）表示月亮，“哈达瑜伽”融合我们自身所拥有的太阳（男性与动脉）和月亮（女性与静脉）。

它能使身处喧嚣闹市的女人，远



传统上称为“莲花座”。有助于引导心灵力量。

离尘嚣，闹中取静、大隐于市，在尘世辟出一块属于自己的人间仙境。它是使肉体 and 心灵得到全面解放的天堂，是求美的女人们获得完美的乐园。因为吐故纳新，所以使女人心境澄明、神清气爽，充盈着新鲜、活络的生命气息，如芙蓉初发、海棠映日；因为有“百炼钢”也能化为“绕指柔”的神奇力量，所以能够举重若轻、化繁为简，让女人轻灵飘逸、轻声慢语、柔情似水、女人味十足。

让我们透过哈达瑜伽，愉快地与

自己的身体对话，在心灵与自然的平衡间寻求美丽的真谛！

犹如众神所管辖的领域各有千秋一样，古老的哈达瑜伽侧重点也各有不同。它有一整套从肉体到精神的修炼方法，兼顾身体、容颜、健康、心灵等各个层面。每一组动作都有其内在的联系，循序渐进地修炼，效果会更加显著。

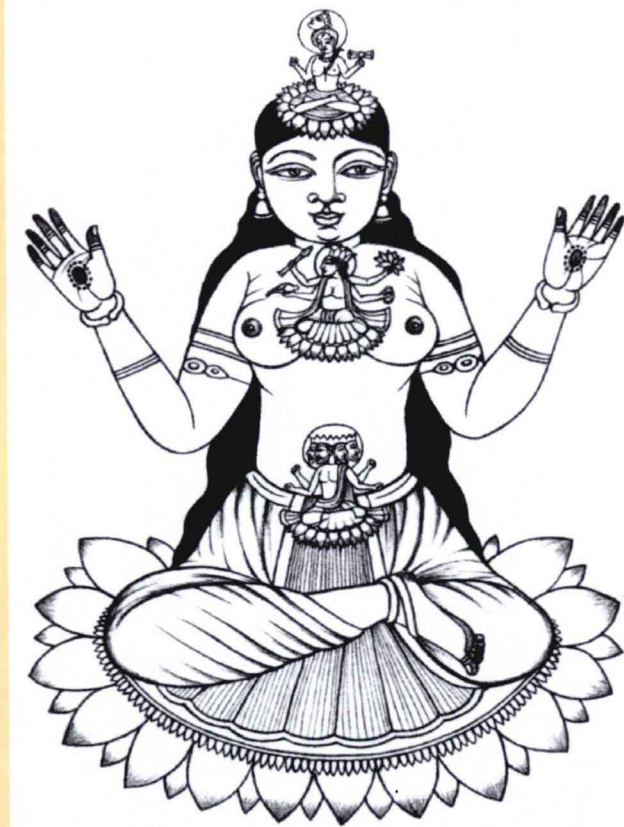


伟大的雪山神女做出bhagasana瑜伽姿势。她的双脚相接。瑜伽修行者则行礼，代表密教的力量。

哈达瑜伽保持了古典瑜伽最本真的精髓，许多姿势是由花朵、动物和其他生物所得的灵感而命名（例如莲花姿势、狮子姿势及蛇姿势），练习起来如行云流水一样自然流畅，轻缓优美，如传说中的印度女神一样圣洁飘逸。

哈达瑜伽姿势的主要重点是调整肌肉和骨骼组织，在动作中加上有意识的呼吸模式，有助于能量和血液循环，也能增加交感和副交感神经系统的平衡，这两个神经系统掌管几乎身体所有的其他系统。换句话说，瑜伽姿势练习是身体的关键，身体是心的关键，而心是灵的关键。

练习哈达瑜伽时，最好从坐姿开始练习，然后练习伸展的姿势、简单的倚靠姿势、蹲姿，再到倒转姿势（例如以头倒立的姿势）及至少一种复杂姿势。一个姿势对于某人来讲很容易，对另一个人可能就很困难。一个人发现莲花姿势比较自然，另一个人却可能觉得比较困难或做不到。你不能因为无法做到哈达瑜伽姿势里的某一招而沮丧，练习必须自然地地进行，并保持相当的信心。困难的动作可以留待



灵体三个力量的简单呈现，梵天在肚脐中心，毗湿奴在心脏中心，湿婆在头部中心，冥想处于这些能量中心的创造、保护及超越力量，解决了所有二元对立及个人限制。

以后再做。当肌肉变得柔软轻松时，才可以尝试新的招式。你可能会因为身体的突然改变或可以适应某种新招式而感到吃惊。

当哈达瑜伽成为你生活中的一部分，你会惊讶地发现，在每天的活动中都有巨大的能量及精神。对于伴侣而言，没有任何方法比哈达瑜伽的分享与参与更好。

瑜伽呼吸法

呼吸就是生命

Pranayama

有句名言说：“呼吸就是生命。”当呼吸停止，生命很快就结束了。大多数人都将呼吸视为理所当然的事。当婴儿出生之际，第一次的呼吸非常重要。如果有任何障碍或延迟，婴儿就会死亡。生命的另一端，最后一次呼吸代表个人走进另一个次元。生与死之间存在不断的呼吸，大多数人完全没有意识到这一点。

瑜伽特别强调呼吸的重要性。根据古老瑜伽经典记载，一般健康的成人一天一夜要呼吸21600次。也就是说，每分钟必须呼吸15次，每4秒钟就呼吸一次。事实上，一个人在休息时的呼吸次数较少，行动时的呼吸次

数较多。做爰过程也会增加呼吸的频率，相当于激烈跑步或长跑。

《湿婆经》也说：“人体的呼吸循环如果能够均衡发展，就能散发出甜美的芳香，变得强壮且美丽。智慧的修行者透过呼吸循环去除业障，无论是此生或前世。”许多瑜伽修行者相信，借由努力控制呼吸，他们可以成为命运的主宰。

现在，暂时不要改变你日常的呼吸习惯，将手置于下腹部，丹田下方，看看你的呼吸循环能否到达下腹部，呼吸过程中有什么样的变化。自然的呼吸应该是在吸入空气时扩张下腹部，吐出空气时收缩下腹部。然而，大多数人的呼吸习惯并非如此，呼吸循环仅达胸部区域。此外，许多人用嘴巴呼吸，而不是用鼻子。特别是在激烈运动时，总是张着口呼吸。长期维持这种呼吸习惯，将会引起专注力的丧失、生理的不适与心脏的问题。密教传统认为，如果以不自然的方式呼吸，又释放出过多的能量，就会出现提早衰老、性无能、情感与心理问题。

在此，我们不能完整地介绍瑜伽的呼吸法门。不过，有一两个观念非常重要。第一，注意呼吸过程的自然变化。它分为三个部分：吸入、循环、呼出。

吸入应自然而不使力，空气随着腹部扩展而进入。当空气吸入时，身体的下半部就像是壶一般，瑜伽术语称之为“kumbhak”，意指“容器”。呼吸的循环是关键。在吸入的过程里，吸入空气为肺部吸收，重新取得活力，而呼出的过程则是排出系统的废物与多余的产物。密教建议，吸入时要想象正在吸收生命的梵天能量，循环时要想象空气流过了全身，呼出时要想象所有负面能量、生理废物或紧张离开了人体，至此完成一个进化过程。呼吸过程的三个部分应协调一致，过于急促或排斥都不好。进一步而言，一个人应该在呼吸的过程中体悟心灵的觉醒。

许多瑜伽经典都说明了呼吸的声音。《Gheranda Samhita》说：

吸入时，每个人的呼吸声音是“SAH”，呼出时则是“HAM”。这两种声音共同组成一个有力的字“SAHAM”（或“SOHAM”，意指“我就是”），或是“HAMSA”（意指伟大的天鹅或灵魂之鸟）。每个生命都会发出这种呼吸之音，只是没有人意识到罢了。这种轻柔的声响会在三个地方出现回音：一是性器部位（肛门与性器官之间）；二是心脏部位（心脏）；三是第三只眼的部位（鼻梁上方）。



画有幸运符号的神秘脚印，显示神圣的大、小宇宙之间的关系。



两幅印度hastakara yantra图画，指出灵体力量影响个体的关系。利用这个符号，可结合宇宙的力量。



密教对于爱侣互相拥抱的想象，显示出从中间“OM”音节向外成八角形莲花的放射状，连结心脏能量中心的八个王位，每个王位在其中心有自己的“OM”音节，从莲花瓣的顶端浮现，并环绕着莲花。水环绕四周，火则创造心灵的隔绝，围绕着想象。

瑜伽修习者应该注意到这一点，借以测量并调整吸入、循环与呼出的节奏。

根据《湿婆经》所述：“当一个人每日早上及傍晚依照此法练习呼吸，所有的疾病与生理虚弱将不再存在。做这种练习，可获得透视能力与其他神秘的力量。”

瑜伽冥想法 用心了解自己

冥想的本质是用心去了解自己。外在事物可以加以运用，但不可过于依赖。例如蜡烛就是很好的辅助工具。将所有的注意力集中于火焰，然后比较自己与烛火的性质差异，想象烛火将自我的所有污秽燃烧殆尽，而后专注于两眼之间的烛火，让它在心中燃烧。透过内心之火将自我完全洗净，这就是自我检视的过程。

自我检视是任何冥想的先决条件，可在任何时刻进行。这是一种内在反思的过程，通过它，得以远离心灵的混乱与随想。

自我检视起于个人与世界上的事物发生关系的过程。尝试着检视、提升彼此与自我的经验，留意所有的细节，培养出一种客观的探索态度，检视你体会到什么，试着去了解情境与行动背后的原因。自我检视最简单的步骤就是舒适地坐在镜子前面，闭上眼睛，让自己的心空空如也；然后慢慢睁开眼睛，看着镜中的你，仿佛看着一个不认识的人，看看对于镜中人有什么印象。随着想法与情感的改变，看看自己有什么样的表情变化，慢慢再与镜中人合而为一。放松自己脸部的肌肉，仍旧以意识控制着呼吸。如果注意到镜中的自己有负面的感觉，缓缓调整自我的态度与感觉，透过呼吸，稳定心理，想象自己用正面能量取代负面能量，感觉自己是个“全新的人”，而且是真实永恒的一个人。然后慢慢闭起眼睛，融入这种体验，使其蔓延到全身各处。

语音冥想

(1) **曼特拉冥想**：瑜伽语音冥想又称“曼特拉冥想”。梵语词“曼特拉”可分为两部分：“曼”的意思是心灵，“特拉”的意思是引开去。“曼特拉”的意思是能把人的心灵从其种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担等等引离开去的一切特殊语言。“冥想”的意思是意念和意境的结合，冥想可以帮助修炼者的精神进入高境界，有助于身心的协调。一个人冥想时把注意力集中在他的瑜伽语音上，就能逐渐超越愚昧无知等不良因素，而处身

梵天的形式，代表进化的创造力。他坐在莲花之上，同时发出灿烂的卵形光线。



莲花是古代的灵性象征，出身污泥而能有威严地开花成长。



在善夏品质的高度上。

(2) **噢姆冥想**：舒适坐定，做瑜伽呼吸，高度注意呼吸，每次吸气和呼气，注意自己的呼吸；做完5次完全的呼吸，继续做完全呼吸，但每次呼气时，以感到舒适为限度，配以最深沉的、可以听见的声音念语音“噢姆”，这个语音应念得与呼气过程一样长：“噢—姆—”，这时把注意力集中到语音上，吟诵练习约10次；然后呼气和吸气时都在心里对自己念“噢姆”语音，同时感到身体的每一个毛孔吸入数十亿个“噢姆”音节，想象这几十亿个音节进入整个心身的最深处，带来和平、安宁和无畏的心情。每次吸气，感到身体每一个细胞都充满了这种和平、宁静和力量。每次呼气，感到无数的“噢姆”音节把这和平传播到整个环境、整个宇宙以至一切生灵上去，此练习至少50次。此冥想的结果是入定。

(3) **噢姆·哈瑞·噢姆冥想**：舒适坐定，闭合双眼，深长呼吸，注意每次呼吸；每次呼吸，用可以听见的声音念诵“噢姆·哈瑞·噢姆”，专注地听此语音，每次吸气，心里对自己默念瑜伽语音“噢姆·哈瑞·噢姆”，继续做此练习至少50次。如果心灵游离开去，不注意语音，就把它轻轻地引回来，既不要强行集中注意力，也不要让心灵毫无控制地东游西荡，散漫无归。

(4) **哈里波尔·尼太——戈尔冥想**：梵文中的“哈里”为壮美、吸引的意思；“波尔”为语音、说话的意思；“尼太”为永恒、长存的意思；“戈尔”为灿烂、纯洁的意思。先按瑜伽坐式坐定，两眼闭合，深长呼吸。每次呼气，用可以听见的声音反复诵念“哈里波尔·尼太—戈尔”，诵念时，要全神贯注倾听此语音；每次吸气，在心里给自己诵念同样的瑜伽语音；诵念时，试保持心灵专注在瑜伽语音上，但不要变成一种紧张。注意，此法练至少50次。经常练此功，心念逐渐得到洁净而纯化，有时候也许会流下爱和幸福的眼泪。

(5) **玛丹那·莫汉那冥想**：这种音是说原始动因并非虚无，而是充满精神和爱、真、善、美等。此法先坐定合眼，正常呼吸，注意呼吸；每次呼气，出声吟诵瑜伽语音“玛丹那·莫汉那”，边念边听；每次吸气，心里再诵念这个语音，起码做50次，最多次数不限。练功时，如果心灵游离开去，别感到不安或懊恼，只需轻轻把心灵引回瑜伽语音上。除以上语音冥想外，还有“玛丹那—莫汉那·本哇利·哈瑞波尔”冥想，“戈帕拉·戈文达·哇玛·玛丹那—莫汉那”冥想，功法与上述功法大体相同，只是语音不同。

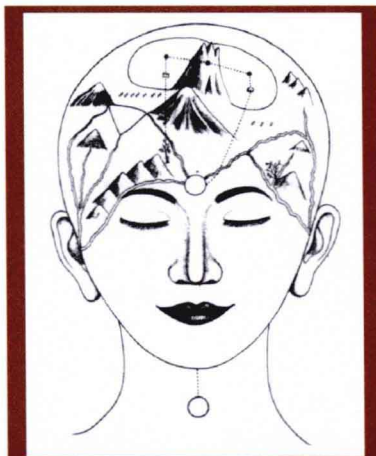
三、哈达瑜伽修炼遵循法则

Regulations of Hatha Yoga

身体层次的瑜伽，或称为哈达瑜伽，能够促进个体的健康及安宁。正确地练习哈达瑜伽，能够消减大部分现代生活的紧张及压力。练习瑜伽，可以放松肌肉，舒缓紧张的神经，调节内部器官及腺体系统，使身体及心灵恢复年轻状态。所以，不妨让全身成为体验密教进化的适当工具。一个发光的健康身体不能缺少正确的瑜伽练习。

哈达瑜伽能够经由看书、看电视节目或上课的方式练习，但当一个人生病时，除非在教授或导师的指导下，否则不能尝试练习复杂的瑜伽姿势，也不要再在吃饭前后练习。此外，瑜伽也不能在有激烈运动的前后立即练习，倒立姿势不能在女子月经期间练习。一个人进入练习时的心灵状态会决定结果的好坏，所以练习时不能有太大的野心及太用力的姿势，而让身体逐渐自然地适应。

密教认为最理想的练习时间：早晨在太阳出来以前；中午在太阳到头顶时；晚上在日落以后；入夜在凌晨12点时。不同时间要练习不同的内容，例如早晨多练习



内在景观是大小宇宙之间关系的心灵之发现。该图显示心灵的沉思本身就如同须弥山（即圣山），即前往第三只眼及梵天之孔朝圣的路径。



莲花姿势（padma sana）是进行冥想及凝视的理想姿势，进行时内心想象“莲花座”，灭寂内心的欲求，超越命运力量摆布的目标才能够达成。

体位法，晚上多练习冥想等等。要保证空腹或完全消化以后进行练习，大体上是饭后3到4小时。喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。

试着安排规律的练习时间。每天不需花几小时做哈达瑜伽，十分钟或半小时就足够了，只要规律地练习，集中心神。请记住，哈达瑜伽的身体练习本身永无止境，方法的发展及加强你的身体、心灵的程度才有止境。

许多人做瑜伽练习时，因为体验到限制而很快感到失望。这是错误的想法，因为每个人的能力都是无限的。练习某种姿势似乎不可能在一天内完成，却很可能在一个星期后自然达成。保持坚忍及忠实的练习有长期利益，开创性态度及意志的力量也有很大的影响。所有的哈达瑜伽技术明显地适合人类的有机体，我们必须努力，克服身体及心灵的非自然状态。如果允许自己进行练习，每一个自然的女瑜伽修行者必须了解自己的身体，学习如何区别实际及想象的需求。感受你的身体，与身体进行对话。尤其