

Fourteen lessons  
in  
Yogi Philosophy

# 瑜伽哲学十四讲

身心和谐之道

(第30版) 美国瑜伽协会/编



群言出版社



Fourteen lessons  
in  
Yogi Philosophy

# 瑜伽哲学十四讲

身心和谐之道

(第30版) 美国瑜伽协会/编 邱宏/译

群言出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

瑜伽哲学十四讲:身心和谐之道/美国瑜伽协会编;邱宏译.—北京:  
群言出版社,2006.12

书名原文: Fourteen Lessons in Yogi Philosophy

ISBN 7-80080-635-9

I. 瑜... II. ①美... ②邱... III. 瑜伽派-哲学思想 IV. B351.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137892 号

---

责任编辑 樊 伟  
出版发行 群言出版社  
地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号  
邮政编码 100006  
联系电话 65263345 65265404  
电子信箱 qunyancbs@dem-league.org.cn  
印 刷 北京铁建印刷厂  
经 销 全国新华书店  
版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷  
开 本 720×960mm 1/16  
印 张 14.25  
字 数 220 千字  
书 号 ISBN 7-80080-635-9  
定 价 25.00 元

---

**[ 版权所有,侵权必究 ]**

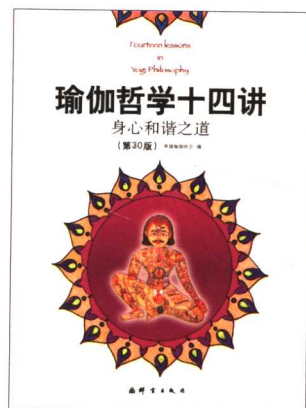
如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请寄回本社发行部更换。

服务热线:010-65220236。

当人们开始挖掘并开放心灵的时候，就会变得越来越不被来自于本能思维、智力、精神思维的短暂情感、情绪或感受所折磨，相反，人们会以平静、平和之心取而代之。处于这种状态的人，非常清楚心灵开放者与未开放者之间的气场是不同的。未开放者的气场中满是阴暗、污浊、粗重的色彩，整个气场都被某种当下的情绪、感受、冲动等所产生的光环笼罩着；而心灵开放者的气场中则遍布清晰、纯净、明亮的色彩，只是偶尔会被情感上或意愿上所产生的光干扰一下，然而哪怕极其微细的情绪波动，他们也能够控制、调节。智商较高的人如果能够好好修心的话，他的气场中就会布满预示着超凡智慧的奇妙金黄色光芒。

——作者

真正的生命是一连串的生命，是生命的不断轮回，我们今生的寿命仅仅是若干世中的一次而已，当今的自我无非是先前生命所获得的诸多体验所产生的结果而已。



责任编辑 / 樊 伟

装帧设计 / 奇文云海

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 译者序

中国市场上见到的印度典籍翻译作品中，多基于宗教信仰而设，或者说，都为信仰佛教而设，至于纯粹为理解印度文化而翻译的书，则不多见。这种现象本无可厚非，但是，当后人翻阅诸多译籍时，易产生两种错觉影响：一是误以为印度的文化主流是佛教文化；二是以为除了佛教之外，印度的其他文化产物极其贫乏，不屑一读。而事实上，印度的主流文化是婆罗门教传统，而且，除了佛典之外，婆罗门教传统（含印度教）和耆那教等也有属于众多教派的不同教典。

瑜伽被整合到印度三大宗教中：印度教、耆那教以及佛教。严格说来，瑜伽并不是宗教，它是任何人都可以使用的方法，用来追求个人的宗教或非宗教目标。佛教创始者悉达多（释迦牟尼的本名），就曾做过瑜伽打坐，而打坐直到现在依然是佛教的重要修行部分。几千年来，瑜伽主要在印度盛行，而西方世界对瑜伽几乎一无所知，直到 20 世纪 60 年代才有所改变，当时的流行主角——披头士，对瑜伽打坐表现出了浓厚的兴趣，并一度深入体验这种修行方式，于是，瑜伽在西方世界中的推广得到了实现。人们开始将瑜伽看做一种在这个绝对不平静的世界里寻求内心安宁的方式。目前，瑜伽已经在全世界范围内广泛传播开来。

实际上，“瑜伽”一词源于梵文音译，有“结合”、“联系”之意，这也



是瑜伽的宗旨和目的,是为达到冥想而集中意识之义。可究竟是什么同什么“结合”呢?其实瑜伽是为指明人类本能从较低部分到较高部分的“结合”,用同样方式也可从较高部分到较低部分的“结合”或同自我结合。这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化,使自己从痛苦和灾难中获得解脱。“瑜伽”一词原初的意思是“驾驭牛马”,从遥远的古代起,她也代表为帮助达到最高目的而进行的某些实践或修炼。在古圣贤帕坦迦利所著的《瑜伽经》中,准确的定义为——“调伏自心”。

瑜伽也是东方最古老的强身术之一。它产生于公元前,是人类智慧的结晶。瑜伽也是印度先贤在最深沉的思想和静定状态下,从直觉了悟生命的认知。瑜伽修持秘要是理论和实践互相参证的法典。传说古印度高达 8000 米的圣母山上,有人修成圣贤,亦有人获得极其殊胜的成就,他们将修炼秘密传授给有意追求者,因而沿袭至今。

在印度,人们相信通过瑜伽可以摆脱轮回的痛苦,内在的自我将与宇宙的真我合一;通过瑜伽修炼,可以将人类思想中产生轮回的种子消泯,可以证悟自心,可以消除人类的一切障碍。当瑜伽的修持者在深沉的静坐中进入最深层次时,就会觉醒人生自性与生命的至善境界,从而获得个体意识与宇宙意识的结合,唤醒内在沉睡的能量,得到最高开悟和最大愉悦。

瑜伽修持者开始只有少数人,一般在寺院、乡间小舍、喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持,由瑜伽师讲授给那些愿意接受的门徒。以后瑜伽逐步在印度普通人中间流传开来。而今天的瑜伽,已经是印



度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法,再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。瑜伽有其一套从肉体到精神极其完备的修持方法,当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴,它有着更广泛的含义和更强大的生命力。

本书作者将瑜伽哲学这一部分内容从梵文译成英语,而末学本着忠实于原文的翻译原则又将英语译成汉语,以飨读者。为了让读者能全面理解原文内容,故末学在翻译的过程中参考了多部印度教和佛教的法典及著作,如奥修大师的《奥义书》、堪布益西彭措的《因果明镜论》、印度大师室利·阿罗频多(Sri Aurobindo)的《瑜伽箴言》等,然而,难免在两次转译的过程中多少有些信息流失,敬请雅正!同时,本书有些唯心论的表述,望读者在阅读中予以甄别。

译 者

2006年9月

# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 译者序 ..... | 1 |
|-----------|---|

|                   |   |
|-------------------|---|
| 第 1 讲 前三个原则 ..... | 1 |
|-------------------|---|

人类的本性中隐藏着巨大的潜力,当人们不断认识它的时候,人们就会显露出从未有过的力量和品性,就会发现自己内心充盈着光和热。

|                  |    |
|------------------|----|
| 第 2 讲 思维原理 ..... | 15 |
|------------------|----|

当我们学会“用心”去做事的时候,我们就真的从智力这个层面上掌握了本能思维,从而将其转入心理作用中。

|                  |    |
|------------------|----|
| 第 3 讲 精神构造 ..... | 19 |
|------------------|----|

你应该毫无私心杂念地信仰神灵,要用你的心,用你的精神,用你的思想,用你的意识,用你的力量去相信他、爱他,你也应该像爱自己那样地去关爱身边所有人。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第 4 讲 人类的光环 ..... | 45 |
|-------------------|----|

当人们开始挖掘并开放心灵的时候,就会变得越来越不来自于本能思维、智力、精神思维的短暂情感、情绪或感受所折磨,相反,他们会以平静、平和的心取而代之。

|                  |    |
|------------------|----|
| 第 5 讲 思想动力 ..... | 59 |
|------------------|----|

改变环境和氛围的主导权确实握在我们自己手里,只要你



## 瑜伽哲学十四讲

的思维模式和内容改变了,你周围的一切都将随之而发生变化。尽管过去的习气依然存在,但是随着新的高尚思维的补充和增加,精神世界里的糟粕终将会被剔除,最后只留下有用的精华。

### 第6讲 心灵感应和洞察力 ..... 73

在用心灵之眼去感应远处的场景时,不管有意还是无意,人们都会在自己和远处的景观之间建立起一条心灵隧道,以使千里眼通过此隧道获得所需要的信息。

### 第7讲 人体的磁性 ..... 93

如果一个人在头脑中时刻提醒自己要加强吸收气能的精神力量,那么,在其正常呼吸中或正常饮食中,他就会按照修行密法的规则而吸收到超乎寻常的大量气能,最终获得强大的力量。

### 第8讲 密法治疗 ..... 109

人体有着极强的自然复原能力,而此力量能够复原就像我们享受空气和阳光一样简单,人们无需为此而付出任何代价,只要你认真关注它,就可以从中受益。

### 第9讲 心灵感应 ..... 129

专注于自我暗示的精神中,认真地观想,只要有可能,就在脑海中形成一幅自己正处于健康状态的图画。就像自己希望的那样,专注于观想健康的身体,你就一定能够用此种气治疗的方法重新获得健康。

### 第10讲 灵性世界 ..... 147

当一个仍处于低级状态中的心灵已经做好充分准备时,假设有另外一个已经高度开发过的心灵给了他很多精神上的引导和帮助,那么低级状态中的心灵就可以吸收这些帮助,从而使自己迈向一个新的高度。



**第11讲 越界 ..... 161**

当自我从肉体上缓慢离开时,从孩提时代到暮年时期的一幕一幕画面都像放电影一样在其精神视野中展现开来,随后,自我进入了性灵体中。

**第12讲 精神演变 ..... 175**

瑜伽哲学认为,人类是永生的,我们所认为的死亡不过如黎明前的黑夜一样,正处于苏醒前的熟睡状态;死亡不过是暂时性的失去意识的状态;生命依然在继续,其目的是为了不断地成长、成熟及绽放自我。

**第13讲 精神因果定律 ..... 189**

我们每个人都要接受的一个最大忠告就是,每个人都是自己的主宰,而且所有人的心性都是一样的。

**第14讲 成就之路 ..... 205**

不管任务本身多么令人讨厌,一旦我们认识到自己是谁,以及为什么这个任务要让我们来完成,就一定会愉快地接受它。如果平静在心、知识在手,再悲惨的奴役都会比没有平静、没有知识、没有信念的君主幸福。



Fourteen Lessons  
in Yogi Philosophy

## **CHAPT 1**

### 前三个原则

瑜伽哲学十四讲





一天,我们在向一个瑜伽训练班的学员们做自我介绍时,的确感到有些非同寻常的感受,主要是因为来参加此次训练班的学员具有非同一般的潜力。对于大多数人来讲,这里接受到的一系列课程就像根植于沃土中的种子一样,在适当的时机萌生出新绿的嫩芽,促使人们逐步被觉悟的阳光所普照,进而使其枝繁叶茂、开花结果。整个课程中,许多将要展现在人们面前的真实片段可能不会立刻被接受、被理解,但是,随着年龄的增长,或许在垂暮时期,你就会承认这些课程中传递的信息是真实不虚的,于是,只有在这种状况下,你才会对此真理表示认可和接受,并将此转变成自己的智慧。

此刻,我们就像面对面地相向而坐,你能看到我,我也能看到你,如此亲近以至于可以触及彼此。亲爱的读者,你是否也有同样的感受呢?你我之间真心相应的力量如此强大、如此真实,就像我们确实能感觉到大家的存在一样,当你阅读这些文字的时候,同样也会强烈地感受到我们就真实地出现在你面前,不仅是心灵,而且是有血有肉的整个身体。除了在心灵上相通之外,根据瑜伽的哲学理论,那些在与老师相应方面做得很好的学生确实能够在精神上达到与老师相融的程度,并且完全能够领会课程中所教授的精神,从而获得无上的利益——从某种程度上讲,是吸收了老师的一部分思想。而这些收获不可能被那些仅仅领略只言片语的学生所体会。

我们确信,参加这个班的学生非同寻常,他们将会达到彼此心灵



#### 瑜伽哲学十四讲

相通、心心相印的程度,乃至与授课老师也会产生这种类似心灵感应的体会,而老师们所得到的收获也会让自己都感到惊讶。此期的课程设置对班里大多数人都展现出了极其精彩、极其奇妙的一面,并且使学生们精神得到了超凡的成长,其思想也愈发变得成熟、睿智。如果这个班里的学生由社会中的普通人所组成,那就根本不可能达到这样的效果,因为这类群体中大多数人会有敌对的思想,人们一旦对此产生了共鸣,就会使那些赞成这种训练的人们消除思想上产生的冲击力,或者至少会阻碍人们从修炼中获益。然而,我们无法克服这样的障碍,所以,这个班里的学员只能从那些对宗教感兴趣的修行者中招募。我们发出去的宣传单上也只能平实、简单地措辞,以吸引那些对这个训练项目真正感兴趣的人。对于想要寻找感情寄托的人或某些好事之徒来说,即使是接到我们的电话也会对此无动于衷,相反,那些真心期盼接受瑜伽教导、希望能与我们沟通、交流的人才是这个训练班的真正受益者,诚如一位作家所描述的那样:“圣人所到之处,追随者都会蜂拥而至”。这个班里的学员都被我们所吸引,大家组成了一个和谐统一的整体,我们一起成长,一起改善自我的修养,一起开放心灵和思想。和谐的精神、团结的目的对我们来说确实非常重要,整个训练班统一的思想,加上我们自己已有的认识,就像一座摧不毁的力量宝塔,每个学员都能从中受益,并且会因此而加强、巩固、持续这种神秘的力量。

我们所追随的是东方的教育体系架构,而非西方国家的教育体系。在东方世界里,教师从不在教学过程中停下来去“检验”每个概念或每个理论的准确性,也不会将心灵真相描述在黑板上展示给学生看,更不会发动全班同学一起为此而讨论、争执。相反,他们的教学更具权威性,正如他们所接受的教育模式那样,教师们通常也会如法炮制给学生,决不会中断教学去观察自己是否真的同意这些观点和体会。他们不会关心自己的表述是否被所有人都当作真理所接受,他们确实认为只有那些已经准备好直观地接受其观点的人才会认可自己



的言论,对于其他人来说,如果没有准备好接受事实真相,再多的争论也无济于事。当一个人已经为此而做好准备时,真相,或者其中的某些部分,都会因其存在而发散开来,甚至它会借助于某些著述出现在人们的面前,人们也会从直觉上认可并接受它。东方老师非常清楚自己的工作只是播种,而学生们起先所能掌握的理论可能会有很多,但是必须要等时间流逝过去之后,这些种子才会在有意识的挖掘下开花、结果。

我们并不是说东方教师引导学生盲目地服从、接受面前所有一切,正相反,他们教给学生的东西若非自己所验证的,那么真相就不是真相,除非通过自己的经验体会到了真理的存在,才能确认事实的真相。然而,老师们也教育学生在了解许多真相之前,一定要证明自己是在逐步展现、开放自己的心灵。只要学生对老师具有充分的信心,那么老师就会像指明灯一样,非常有效地指引学生:“就是这个方法,你要开始训练自己了,在接下来的旅途中你会发现很多我以前教过你的东西,运用我教给你的方法去揣摩、权衡、尝试、了解自己的真心。当到达精神旅途中的某一点时,你就会了解我或者其他人在这个特定的阶段所经历的一切,但是,除非你自己亲自印证了这个特殊阶段的经历,否则就不要轻易接受或者拒绝任何人的观点。然而,如果你是个智者,就会从他人的建议或者经验中获得一些自己需要的启示。每个人都需要从实践中学习,但是人们总喜欢毫无根据地对他人指手画脚。在这趟人生之旅的每个阶段中,你都会发现前人留下的某些痕迹或是引导后人的标记。有智慧的人就会有效利用这些指示,当然,我不是要求你盲目地崇拜信仰,但是,当你能够充满信心地展示出自己的经历,而这些也恰好是我从前人那里学到的经验和体会时,你才真正成功了。”

在此,希望诸位能够多点耐心,黎明前总会有漫长的黑夜,然而,只要你有信心,哪怕碰到了黎明前的黑暗,也会在我们的教导和指引下现出曙光。



## 人的构造

除了我们肉眼能看到的人体结构外,组成人的还有思想以及支配思想的多层意识,它们存在的深度和广度远远超乎平常人的想象。人们心灵思想的表达通常有几种不同的形式和层次,而身体是一种最低层次的心灵表达方式。这些不同的思想表达载体在不同层面上也会有所不同,比如在“物质层面”和“心灵层面”上的表达就大不相同,我们将在后面一一阐述这些不同的说法。

实际上,真正的自我是纯粹的心灵,如瞬间闪亮的明火一样照耀着整个人生的行程,而这种心灵却被无数坚硬的外壳包围着,让人们难以看到其本来面目。当人们开始寻求真我时,意识就会不断地从低层次跃入高层次,随着认识的提高,他们就会对原来的本性越来越了解。人类的本性中隐藏着巨大的潜力,当人们不断认识它的时候,人们就会显露出从未有过的力量和品性,就会发现自己内心充盈着光和热。

瑜伽哲学告诉我们,人由七种基本组成部分构成。人,实际上是一个具有七重层次的人。了解人类的最好办法就是首先承认心灵是人的本质,从里向外依次是一层层隐藏着的坚硬外壳,层叠包裹着原本纯洁、自然、真实的本性。从原理上讲,人们应该能够印证这七个层次,但是这个年代的大多数人却只能证明较低层次的人性,对于高层次的本性根本摸不到边。尽管每个人都潜存着这七个本性,也都在发掘自己的本性,可是由于自身业力和障碍的原因,依然只能在低层次徘徊。据我所知,前五个层次已经被很多人印证过了,第六个层次只有极少数人得到了印证,至于最高的第七个层次,直到目前,我们这一代之中尚未发现已经印证的人存在。