

YUJIA
ZHILU
瑜伽之路

我的眼睛仿佛已经失明
我的手轻轻地抚摸着心
问它是不是啥都能看见
它只说了一句明心见性

刘宏伟

著





YUJIA
ZHILU

瑜伽之路

刘宏伟
著



图书在版编目(CIP)数据

瑜伽之路/刘宏伟著. —北京: 当代中国出版社,
2015. 2

ISBN 978-7-5154-0548-3

I. ①瑜… II. ①刘… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 260524 号

出 版 人 周五一
策划编辑 李一梅
责任编辑 李一梅 秦霁政
责任校对 康 莹
装帧设计 古涧文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572132 66572154 66572434 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 720×1020 毫米 1/16
印 张 16.75 印张 1 插页 280 千字
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷
定 价 48.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

前言：瑜伽之路

我所理解的瑜伽

我所理解的瑜伽，不仅仅是体位、技巧，更是一种生活。这是一本让你一眼就能看得懂的瑜伽书，就像与你聊天一样，聊瑜伽谈生活。

最早的瑜伽就是一个人在雪山上看见一只猴子在打坐，发现能避寒。之后，许多人认识到静坐可以静心，调节身体各大腺体平稳，增强免疫力。一些姿势有助于静坐，所以有了瑜伽体位。传统瑜伽不是在某个健身房修炼的，瑜伽的动作也不是教出来的。瑜伽的动作、体位只是一种辅助手段，它们统统为了静心，指向生活。到后来，越来越多的人听说并相信，瑜伽能让人与众不同，甚至得到超能力，就纷纷去印度探索瑜伽的奥秘。印度人发现瑜伽可以带动经济效益，就有了灵修课。现在关于瑜伽的思想、观点、修炼方式等越来越多、越来越离奇，都自称能改变人的命运，试图抓住人的眼球，可也越来越偏离生活之道。就像我们不注重饮食习惯，却去追捧用营养液来维持健康，其结果不言自明。

我所理解的瑜伽，是每个人天生就具有的一种本色生活。瑜伽需要自己去领悟，而不是跟着学。瑜伽是人的本色生活，如果你不透彻地去了解、去领悟，而只是盲目地去跟老师学习，或者依靠舞蹈、杂技的功底去当教练，这样会不可避免地遇到各种问题，甚至会因此得病。瑜伽不是学来的，就像拉玛纳·马哈希尊者所说：“你就是觉悟的人，既然觉悟了就不需要培养。”这就好比，我们都知道自己从哪儿来，而内心中顽皮的小孩在外玩野了，却不想踏上回家的路。我若送你，就回不了自己的家；你若跟着我，就到了我家。正因如此，所谓的导师也只能劝人回家。

我所理解的瑜伽，是生活中唾手可得的的事情，因为越复杂越玄妙的事物其本质越简单。这些非常简单的事情、道理，往往能轻而易举地解决生活中遇到的难题和难以医治的疾病。在你看过这本书后，就会知道原来那些繁复艰深、

故弄玄虚的事情、道理，其本质竟是如此简单。

我所理解的瑜伽，会告诉我们人为什么迷失。瑜伽故事讲，首神因陀罗由于灵魂不慎落入猪圈而变成了猪，并与母猪生下小猪。天神发现后，告诉因陀罗他是天上的众神之首，劝他返回天庭。但他已经适应了猪的生活，就真以为自己是一头猪，完全不听众神的劝说。直到有一天，屠夫把他宰了，天神们把他带回天庭。首神因陀罗恢复了元神，如梦初醒，明白自己只因适应猪的习性而迷失了本性。

因陀罗的故事虽是神话，但如果人适应不良的生活习性，习惯错误的思维，就会难辨是非。就是这样，你认为你是块臭豆腐，你就是块臭豆腐；你想象自己能飞，有一天真的就会飞起来。在生活中，我们时常是自己所想象的样子，就像心理放松大师保罗·麦肯纳所说：“我们想象在海边度假，神经系统就会认为真的在海边，身体就放松了。神经系统无法辨别实际发生和意念中的情景，你认为自己幸福就会感觉到幸福，你认为自己患上了失眠症就会睡不着觉”。任何时候，通过不断肯定自我，我们都可以发生转变，即便这个转化的过程是缓慢的。只要你相信自己的愿望是真实的，愿望就会实现。

我所理解的瑜伽，能教人找回自信、找回自己。现在流行一句话：“我们什么都明白，却依然活不明白。”实际上，许多事我们都心知肚明，却不愿像个孩子一样坦诚，看到“大师”为皇帝做的新衣而默不作声。皇帝的新衣好似“大师”告诉我们的话，什么都没有，都是我们自己知道的，而我们却说：他说得太好了。“大师”华丽的语言似乎让我们的思想有了美丽的外套，不再裸奔；而在无数追捧的目光中，我们自己和所有人都知道，我们依然一丝不挂地在人前炫耀。就是因为自卑，因为思想的情性、习惯的思维模式，才有了对“大师”的依赖。只有从“大师”的嘴里说出来，我们才确信无疑。

我们千辛万苦来到这个世界，面对仅有一次的人生，怎能沉浸在别人给出的答案里，而不肯自己思考问题。瑜伽就是让我们找回自信、找回自己，因发现自己的无知而学习，学习的同时不囤积知识，不允许任何知识、偶像在心中逗留，不被任何思想束缚，不断放空自己。空能装载一切，要达到空的状态，就要没有“大师”，没有我，也没有你，只有包容和无时无刻无选择的觉知。

我所理解的瑜伽，归根到底是一种生活，它拥有平和的心态、平淡的人生，是平凡的生活。瑜伽是平凡的生活、是有规律的生活，它拒绝一切的混



乱、失衡、疾病；瑜伽是平凡的生活、是顺应自然的生活，它时刻提醒我们，我们来自大自然，也要归于大自然，终极目标是天人合一。

玩转命运的 54 张扑克牌

瑜伽是一种生活。生活是人生的两万多天，是两万多天里的磕磕碰碰、喜怒哀乐。人生不过两万多天，却有相当多的时间，在等候中度过。因为等候，所以要消磨时间，于是有了扑克牌。两万多天里的磕磕碰碰、喜怒哀乐，也像扑克牌一样复杂多变。这本书用 54 张扑克牌的架构写下了瑜伽生活的内容，写下了生活的磕磕碰碰、喜怒哀乐。

有人喜欢说牌如人生，有人喜欢用牌来占卜算命。这本书既不是塔罗牌，也不是算命的书。它只是写下了平和的心态、平淡的人生、平凡的生活。

内容上，这本书强调瑜伽是一种与生活连接的智慧，平和的心态、平淡的人生、平凡的生活，源自瑜伽的智慧。本书开篇便让人了解生活中所要遇到的磕磕碰碰，如果不是这样，带着怨气去练瑜伽，这种怨气会越结越深，甚至会走火入魔。而瑜伽练习的每个步骤都是非常重要的，所以紧接着，本书以瑜伽八支分法为主线，一环扣一环，依次介绍瑜伽八支分法的含义、练习方法，以及在生活中的运用。让情绪平和下来，达到天人合一之境，则是本书一以贯之的隐线和最终指向。

结构上，这本书由 54 张扑克牌架构而成。首先，扑克牌有黑有红。本书原则上以黑牌寓意负面思想，红牌寓意正面思想，以黑桃、梅花、红桃、方块的顺序依次排列黑牌和红牌。黑牌依次记下了生活中不可避免的磕磕碰碰，它们是来自环境和内心的噪声，是污染、懒惰、偏执、烦恼的情绪，等等；而红牌就是对应黑牌的排忧解难的方法。虽然黑牌设计得就像人灰色的心情，但总能被人内心与生俱来的阳光给蒸发。以“红”制“黑”，其目的是化解内心的矛盾，达到思想的统一，实现对自我觉知的完善与转变。其次，扑克牌有大有小。本书以 3 到 K、1 到 2、小王到大王的顺序排列扑克牌的大小，同数字的 4 张牌下安排同数字的节数。以数字 3 为例，同数字的扑克牌分别是黑桃 3、梅花 3、红桃 3、方块 3，黑桃 3、梅花 3、红桃 3、方块 3 下各写了 3 小节内容。排序增加内容也在增加，就这样由浅入深写到黑桃 K，在 K 这组牌中，黑桃 K、梅花 K、红桃 K、方块 K 之下各有 13 小节内容。

如何使用本书

建议一：不要急于读完此书，每次3分钟至30分钟的阅读更有益。相当于挤出点儿玩牌的时间，翻阅此书。“众智之所为，则无不成”。这本书就像瑜伽的本义“连接”一样，把瑜伽修炼的技巧和诸多生活的智慧用扑克牌的顺序贯穿整合在一起，这并不是创意而是寓意，希望读者能以一种轻松的方式来阅读。

建议二：把瑜伽八支分法的每一个步骤以及书中的关键词，做成卡片，放在身旁，随时翻阅。提醒自己让正念深入潜意识中，从内向外开发潜能，转变内心。随时审视带来的转变，也许不能转变你的命运、观念，但至少会给你带来片刻的休息或是一点好心情，当一点汇聚成一滴，当快乐被一点一滴地积累起来，身体就会健康。

建议三：把自己的缺点、优点写在一副扑克牌上，自己动手做一副可以玩的魔法牌：黑桃是自己的缺点（负面思想），红桃是自己的优点（正面思想）。先知先觉，慢慢地幸福就来了；无知无觉，幸福慢慢就走了。成功的人不仅仅有优点，也有缺点。只是成功的人善于发挥优点，了解缺点。

建议四：困惑时把这本书当作一个智慧锦囊。随手翻阅本书的任意一页，也许就会找到正适合你、与你的处境相呼应的答案。有钱没钱一样吗？为什么两个人同样做一件事，却有人哭有人笑？聪明、漂亮、学历高、付出多、人品好，命运就会好吗？为什么命运总喜欢与人开玩笑？命运就是这样，你不幽默，命运就与你幽默。人生总是有太多的疑问无法解释。命运与我们开再大的玩笑，也不过是玩笑罢了。一笑而过，一切都没什么大不了的。我们为何如此不安？实际上，常常是我们自己的固执和无知愚弄了自己，却总认为别人或者是命运与我们开玩笑。

其实，生命、生活、生死，乃至这个世界，都像一副扑克牌。有红有黑，有大有小，有好有坏。无论什么牌，在游戏中都是必不可少的，只要发挥正面思考的力量，每一张牌都是一样的精彩。



自序

各位老朋友、新朋友、大朋友、小朋友，大家好！我是刘宏伟，这本书是写给十八岁以上的朋友们的。

我小时候是一个不折不扣的病猫，自从看了电影《少林寺》，同那时的孩子们一样，开始做起了功夫梦。我很幸运，没到少林寺，就拜了一位武林高手为师。

我的师父王天印长得面容慈善，像义薄云天的关羽关云长，看起来就让人崇拜，并且有一身好武艺，十八般兵器样样精通，头能开砖，胸口能碎大石，一个空翻能跃起一人来高。师父带了许多徒弟，却从不收费，对自己的功夫也从不保留。我这个病猫跟了师父不久，身体就强壮起来了。

后来我看到电视上开始教瑜伽，听说学瑜伽能让人心想事成，天真的我就信以为真，坚持练了起来，虽然没有心想事成，却练就了一个柔软的身体，而且发现瑜伽跟师父教的硬气功的呼吸方法同出一辙。当时还以为瑜伽也是源于少林寺，后来才知少林拳的鼻祖达摩禅师来自印度。

时间进入20世纪90年代，霹雳舞像电流一样传遍了中国。每当放学后，年轻人就会拿着八个喇叭的录音机，在公园的空地上聚集比舞。美国电影《霹雳舞》在中国上映后，霹雳舞更是火得不得了。我为了录下《霹雳舞》电影的原声音乐，找到了沈阳老东北电影院的总经理，说明来意，没想到老总慷慨地同意了，写了个批条，以后我看电影一直都免费。我反复在电影院里琢磨霹雳舞的动作，舞蹈也大有长进。

那时的我有个天真的愿望，就是加入中国最专业的舞蹈团队之一——沈阳军区前进歌舞团。我像愣头青一样径直走了进去，说要参加前进歌舞团。一位面容慈祥、目光炯炯的军人让我表演了一段舞蹈，看后用温和鼓励的语气对我说：跳得很好！但这是部队团体，跳的都是民族舞，如果喜欢舞蹈可以来这里练功。

当时我并不知道，这个批准我在前进歌舞团排练场练功的，竟然是当时的

团长门文元——中国舞蹈界的大艺术家。那时我这个穷小子业余舞蹈班都上不起，每天却可以不花一分钱在前进歌舞团专业的训练场练功，再也不用在野地上像流浪猫一样满地打滚。

后来，我加入了沈阳歌舞团。那时的沈阳歌舞团有如今的大明星那英，还有艾敬，但在演出宣传时可能没有她们的名字，而我这个霹雳舞星，宣传时必须上头条。无论走到哪里，只要主持人一报幕：“下一个节目是霹雳舞。”全场马上沸腾起来。可好景不长，没多久我的霹雳舞梦就做到了尽头：霹雳舞不流行了。

霹雳舞不流行，我就模仿起了杰克逊。我融合了瑜伽功夫的杰克逊舞，所到之处依然掌声不断，演出场次安排得满满的，每天与我的小舞伴，就是如今中央电视台少儿频道的当家主持人哆来咪，乐此不疲地奔波。

没多久，杰克逊梦之旅又告一段落，我不得不再次面对现实，摇身一变，成了DJ，依然活跃于文艺圈。那时只要一提DJ，青年人大脑就会充血，所以我做起了DJ培训。

我凭着瑜伽功夫做DJ，可以把腿搬到头上搓碟，单手把身体撑起来在唱机上旋转，经常在电视媒体以及大型活动上露一手。辽宁广播电视报《电视朋友》杂志首刊就报道，称我是时尚的领头羊。

我的瑜伽功夫DJ吸引了大批学员，甚至一个孩子中学没念完就非要跟我学DJ。这个孩子就是在全国青少年中家喻户晓的中国电音之王王绎龙，连林俊杰都找他制作过混音。

一年年过去了，我一直不知疲倦地演出，终于大病一场。医院大夫告诉我的家人做好后事准备，估计病情没多大好转。我又成了一只病猫，每天拖着虚弱的身体垂死挣扎。有一天，我突然想起来，据说瑜伽能让人起死回生，这回开始真正地去练习瑜伽，而不是像之前那样，只是为了夺名得利。

回想走过的路，瑜伽虽不能让我立刻心想事成，这么多年下来，瑜伽却让我实现了一个个愿望。只是在一个个愿望实现后，我看到的都是金钱名利，走着走着，就感觉没有了力气，失去了最初那股对兴趣执着追逐的热情，在金钱欲望的驱动下，思想开始变得越来越复杂。

我自以为已经实现了梦想，所以没了梦想也就没有了动力，被当时小小的成功带来的蝇头小利冲昏了头脑，过于看重眼前的金钱利益，丧失了陷入人生低谷时再次让我站起来的动力——爱。



我师父教我武功没收我一分钱的学费，我在电影院反复琢磨霹雳舞动作也没交一分钱，全中国最著名的舞蹈编导艺术家指导我，为我提供训练场地，也没收我一分钱。只是因为我对兴趣爱好的执着追求中怀揣着满满的单纯的爱，所以才会遇到那么多有爱的人。

我这只病猫真是有九条命，大夫虽给我判了死刑，可我又活了，依然在原来的旅途上，试图把在病榻上失去的时间弥补回来。我出院后没有忘记在病床上的反思，为实现学生的梦想也没少付出努力。

我喜欢做梦，也喜欢帮别人造梦，当我的学生通过自己的努力站在他们梦想的 DJ 台上，每天无数的人随他们放的音乐一起摇摆，他们有了可观的收入时，我也感到欣慰。可是时间也常常会让人不知所措，我一直引以为傲的事情，也有让我迷惑的时候。每当我听到曾经培训过的那些学生中谁像我当年一样，因不规律的生活而收到医院下达的死亡通知书，或者看着他们在丰裕的物质生活中沉沦堕落时，我就会感到愧疚。

我开始反思，是不是不应该教 DJ。可是我不再教 DJ，DJ 依然是一个热门的行业，这个世界疯狂依旧。不知是如今的物质太丰富，还是我们穷惯了，不能适应富裕的生活，一时间精神卫生中心的大楼越盖越大，医院看病的队伍的越排越长。

这时我再次想起了瑜伽，因为瑜伽能够帮助人们改变现状，我练了三十年的瑜伽终于有了用武之地。但是我不會为了挤进“大师”的队伍去捡起儿时练就的所谓“神功”。我知道那样会对自己的身体造成怎样的伤害，没必要装神弄鬼，我已经尝试过风光的生活，那不过就是一个疯子似的生活模式罢了。

也许你会问我为什么对陌生的读者如此关心，这并不难解释。别人的生命确实与我无关，我的生命也与他人无关，可却有人帮助我，我自然也想把陌生人的帮助回报给陌生人。

每个人都得到过别人的帮助，也都希望帮助别人。这就是所谓的善良本性，但其中也包含着欲望、冲动，因为它可以让人获得成就感、快乐，甚至得到好处与回报。所以说，善良也会让人迷失自己、失去本性。就像有时我们也会帮朋友去打架，却卷入纠纷，甚至锒铛入狱。

虽然没人希望自己成为一个对世界有害的动物，可在思想混乱时，善良、激情、愚昧很难辨别。我也经常在混乱的思绪中迷失，于是就做了副扑克牌，随时随地警示自己，让内心平和。

我经常得到别人的帮助，却没多大力量来回报，只能把我在生活中看到的和亲身体会的事情分享给陌生的朋友们，让你们在人生的旅途上不再犯和我一样的错误。既然大自然垂青于我们这些活着的、微不足道的人，而我们又不能为它做什么，那我们不再迷茫着苟活下去，真诚地活着，便能给这个世界带来光明和温暖。

刘宏伟

2014年10月18日



目 录

第一篇 改写你那个小世界 / 001

第一章 梦一样的生活……009

- 3♠ 跪拜于女神脚下的男人不为人知的故事
多少次不经意的转身，一辈子竟这样过去了。
…… 009

- 3♣ 生命就像天空的云彩
人如落叶，终要归根。
…… 011

- 3♥ 无忧无虑的梦
梦中无我，无我无忧。
…… 013

- 3♦ 美美地活着
切勿胡思乱想，只需静静守候。
…… 015

第二章 从心开始……017

- 4♠ 从心定义瑜伽
心与身、身与宇宙的连接就是瑜伽。
…… 017

4♣

瑜伽的八支分法

放下思想，才能持戒。

…… 019

4♥

精进是什么意思

在潜意识里，找回最初的平静力量。

…… 022

4♦

青春与生命

精进有赖于生命教育。

…… 026

第三章 瑜伽新概念……029

5♠

黑白颠倒

日常生活、瑜伽体位，一切皆有规律。

…… 029

5♣

呼吸改变命运

呼吸在于，觉察身体，感知生命。

…… 033

5♥

摄心

摄心就是控制感官。

…… 038

5♦

瑜伽新概念

人是自然的一部分，本就融在自然中。

…… 043



第四章 生活最神圣的学习殿堂……046

6♠

与疾病共处

疾病源自坏习惯。

…… 046

6♣

好声音改变命运

多说感恩、肯定、鼓励的话。

…… 051

6♥

生活中的冲突

看清自己，跟着心走，才能化解冲突。

…… 057

6♦

活着必须要学的课程

消除自我，去除分别心，只有爱，没有恨。

…… 061

第二篇 成长必修课 / 067

第一章 心境与环境……068

7♠

活得憋屈是你的心小

试着包容，学会宽容，才会变得从容。

…… 068

7♣

笑容的秘密

看得破，放得下，所以时时有笑容。

…… 072

7♥

简洁的环境

清新的世界是内外合力的结果。

…… 076

7♦

好风水就是好环境

清洁身边的环境，清除内心的杂念。

…… 081

第二章 发现最强大的自己……087

8♠

清洁内心

清洁内心是一种自省。

…… 087

8♣

瑜伽清洁术

清洁鼻腔，温和断食。

…… 091

8♥

人应该怎么活

苦的本质是欲望，平淡的生活才是瑜伽。

…… 097

8♦

发现最强大的自己

心慢了，行动就快了。

…… 102

第三章 活出优雅的姿态……109

9♠

懒怎么办

一懒到底，身不动，心亦不动。

…… 109



9♣

姿势的力量

以脊椎为轴心舒展身体。

…… 113

9♥

生命的必需品

静坐专注姿势，瑜伽关注姿态。

…… 116

9♦

灵性之舞

保持内心平和，服从身体感受。

…… 121

第四章 改变在呼吸之间……126

10♠

激情燃烧了什么

调息就是调情绪。

…… 126

10♣

吃了一辈子，你就会吃吗

吃得恰当，吃得平衡，才是吃的意义。

…… 132

10♥

神奇的正气

气沉丹田，意守丹田，只为平和之气。

…… 137

10♦

呼吸的秘密

悬息、胎息，在于呼吸得自然。

…… 142

第三篇 收获喜悦 / 147

第一章 自己拯救自己……148



失衡

平衡是有规律的生活。

…… 148



睡眠瑜伽

轻松睡眠的十一种因素。

…… 153



制伏感官

不胡思乱想，不胡作非为。

…… 159



拯救自己

控制感官的十一种方法。

…… 165

第二章 专注让你拥有更多……173



涣散

静坐，观心。

…… 173



觉知

少食，少欲。

…… 177

