



瑜伽冥想

冥想的最终目的

是让我们浮躁的心灵静止下来，
回复纯净和澄澈，
这样才能找到真正的自我。

调息·冥想·回归 Yoga Dhyana

● 矫林江 著



阅读指引：这本定位较高的瑜伽文化精品书，不仅奉献给瑜伽练习者、瑜伽专业人士，更奉献给渴望超脱世俗名利、追求更高层次生活的精英人士。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽冥想/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司,2008.10
(时尚书系V)
ISBN 978-7-5442-4076-5

I. 瑜… II. 深… III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011738号

SHISHANG SHUXI V——YUJIA MINGXIANG

时尚书系 V——瑜伽冥想

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云 周诗鸿
封面设计	闵智玺
出版发行	南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/12
印 张	23
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4076-5
定 价	39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话:(0755)83476130

<http://www.ch-jinban.com>

瑜伽冥想
Yoga Dhyana

A stylized illustration of a hand holding a lotus flower. The hand is rendered in a simple, line-art style, with fingers gently cupping the stem of the flower. The lotus flower is multi-colored, with petals in shades of purple, blue, and red, and a yellow center. The stem is thin and has a few small leaves.

调息 · 冥想 · 回归

矫林江 著

南海出版公司

Preface

序言



瑜伽是一种生活方式

瑜伽改变了我的生命。

那一次是死亡撞击到了我的灵魂。

在遭遇一场严重的车祸后，我在医院里昏迷不醒。

死神和瑜伽之神同时在命运的空白之处等我。

幸运的是我选择了坚强和坚持。死神只在我的脸上留下些许的划痕，而瑜伽之神点燃了我内心深处的精神之火。

三十而立，四十不惑，五十知天命。

上苍在我而立之年就提前让我破译了生活的全部本质。

我们现在要谈到的瑜伽不仅仅是体位法和一种健身方式，它更多地涉及到了哲学、医学、心理学，甚至神秘学。

作为一种文化现象，它不仅仅深深地影响了整个印度文明发展的过程，同时也对中国的文化进行了长久的渗透和冲击。

“瑜伽”这两个字的最早音译者玄奘，那个西行十九载的中国唐代佛教学者，他所学习的流派体系就叫瑜伽行派，它们的重要经典即是《瑜伽师地论》。

我在出院后辞去了原有的工作，开始了全新的生活，而瑜伽是其中的重要组成

部分。

我用它看透了生死，参悟了爱恨，明白了物质和身体以及思想的关系。

在学习瑜伽的路途上，我痛并快乐地思考，明白了生活其实挺好，而最终我们将超越这一切，回复我们纯粹的精神，在自然和宇宙当中自由地存在。

写下这段文字的时候，我正坐在恒河岸边。

河水时而湍急时而平缓地穿过喜马拉雅山余脉的山谷。

在夜晚，这座叫瑞诗凯诗的小镇会亮起星星点点的灯光，其中有许多是神圣的祈求真理的烛光。

在这里有很多瑜伽学校和瑜伽行者，他们和那些普普通通生活在这里的印度人一样，安详、平和、宁静和纯粹。

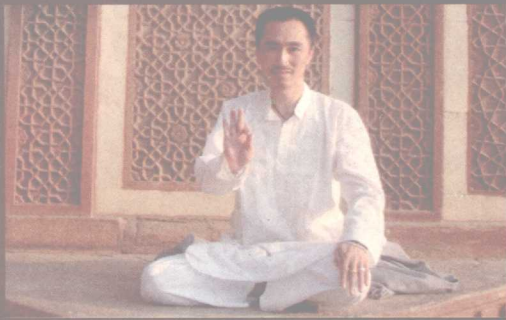
他们缺少的或许是我们苦苦追求的物质和金钱，而他们拥有的或许是无限的精神和思想。而在瑜伽行者看来，那恰恰是人类和上帝所应该共同拥有的最宝贵的财富。

每个人都有他的生活方式。

而瑜伽则是一种荣辱不惊、去留无意、顺其自然的生活方式。

轻舟

2008.1.12下午德里时间2点
于瑞诗凯诗恒河岸边



Contents

目录



第一章 生命和宇宙的智慧之光…013

瑜伽是什么？关于瑜伽的不同定义，严格来讲都具有局限性和片面性。至少已有五千年历史的瑜伽，它所涵盖的知识包罗万象，不是一两句话就能够概括出全貌的。本书仅仅希望通过对其调息和冥想的介绍，还原瑜伽本身厚重的哲学思维和绝妙的精神光芒。

第二章 发现内在和世界的本质——三脉七轮…023

诃陀意为“力”，诃陀瑜伽也可以叫“力量瑜伽”。哈达代表日月，代表诃陀瑜伽里的左经和右经或世界构成的阴阳两极。从这一点看它确实与中国的气功有些相同之处。但实际上，与气功单纯追求练气而获取超能力不同，瑜伽更多的是想通过调息而解放被束缚的生命本质。

三脉……026

中经…026 左经…026 右经…026

七轮……027

海底轮…028 本质轮…029 宝镇轮…030 空音轮…031 清净轮…032 师命轮…034 千光轮…035

第三章 大地之坚实和宁寂——瑜伽坐姿和手印…039

瑜伽认为在构成世界的最初物质中，地大是最基础的元素。而我们身体的下半部和足部以及骨骼都来源于大地，因此在瑜伽的练习中，坐姿和手印就代表着我们在自然当中依附于沉实的陆地而仰望苍穹渴望回归的姿态。

瑜伽坐姿……041

简易坐…042 半莲花坐…044 吉祥坐…046 全莲花坐一…048 全莲花坐二…049
散盘坐…050 至善坐…052 英雄坐…054 金刚坐…056 成就坐…057 狮子坐…058

瑜伽手印……060

秦手印…062 智慧手印…063 能量手印…064 大地手印…065 生命手印…066
流掇手印…067 结定手印…068 合十手印…069

第四章 风和生命的互动——瑜伽调息法…073

呼吸在瑜伽里而至至关重要，它被认为是联结内在和外在的桥梁，也是身体和自然之间互通的渠道。而在天地之间，呼吸就是那来去自如、自由自在、无形无踪，却能带起浮云、催开花蕾的清风。潮起潮落是大海的呼吸，云起云散是天空的呼吸，日升日落是宇宙的呼吸。

三种呼吸法……074

胸式呼吸…076 腹式呼吸…078 完全式呼吸…080

十种调息法……083

展臂调息…084 清凉调息…086 火焰调息…088 风箱调息…089 清理经络调息…090
圣光调息…092 眩晕调息…093 单鼻孔调息…094 金刚坐姿调息…095 喉呼吸调息…096

第五章 点燃潜在的能量光芒——收束法和契合法…101

收束法，梵文音译为班达（Bandhas），意思为“握住、绷紧、捕捉”。在瑜伽中，它意为“封锁、控制”，其主要意图是控制内在的气息，使之能停留在某些脉轮之处，借以保护能量和输送能量。契合法，梵文音译为目达（Mudra），也是“封锁封印”的意思。在瑜伽中，它是指把身体开放的部分封闭起来。

收颌收束法……103

收腹收束法……106

会阴收束法……108

大收束法……110

庞达三收束法……114

手指契合法……116

凝视鼻尖法……118

筒式舌锁契合法……120

凝视眉心法……121

大契合法……122

乌鸦契合法……124

大穿契合法……126

母胎契合法……127

提肛契合法……128

第六章 水的纯净与灵性——瑜伽洁净法…133

印度传统医学用三个基本要素来解释身体的种种现象。这三个要素是：作为能量在体内到处游转的气或风，能够放射热量的火，以及属于流动性的水。三个要素相互均衡时，人体就处在健康状态。如果三者失去平衡，人体就会产生疾病。所以练瑜伽首先要净化身体，先把体内毒素和影响三种元素的堵塞物清理干净，才可以使气息毫无障碍地顺利通过。

水洗清鼻术……135

水洗洁肠术……138

肠胃清洁法……140

消化刺激术……142

一点凝视法……144

第七章 让身心在阳光和田野里栖息——瑜伽放松术…149

梵文中“放松”一词发音为施瑟雅（Shaithilya），意思是“松解”，指的是“放松身体和意识上的压力”。我们的身体和心灵在这个快节奏的现代工商社会里已经不堪重负，长时间让它们处于紧张状态中会造成我们生理和心理的严重失衡。而在统的瑜伽练习方法看来，想放松心灵，让我们的精神和思想能够从感官和身体的紧张中摆脱出来，适当的放松和休息就是冥想前的有益课程。

练习放松术的准备工作……151

僵蚕式的练习方法……152

其他几种放松体式……153

鱼戏式…153 鳄鱼式…153 大拜式…153 婴儿式…153 动物放松功…153

瑜伽放松术练习步骤……154

瑜伽放松引导词……156

瑜伽休息术引导词……158

第八章 月圆月缺的静思——瑜伽的断食与复食…161

瑜伽饮食疗法的依据是韦达养生学（Ayurveda），Ayurveda是“生命科学”的意思。梵文字根veda，中国古代的佛教僧侣把它翻译为“吠陀”。它来自古印度文明，它的饮食观念是上天给予所有人的礼物。养生学就是源于阿塔发韦达经，着重以饮食、运动、生活习惯来预防疾病。人如果生病了，也多以断食、减食、特殊食物或药草来恢复身体的平衡。

五大元素……162

地…162 水…162 火…162 风…162 空…163

三种体型……164

风型人…165 火型人…168 土型人…171

综合型体质……174

风火型人…174 风土型人…175 火土型人…176 风火土型人…177 完全平衡型人…177

食物的三属性……178

三种属性的食物有哪些？…178 选择善良属性的食物，终生受益…180

瑜伽断食……182

断食的时间…183 断食的准备工作的…183 断食的基本原则…183 断食的正常反应…184

复食及复食的注意事项…184 断食的生理妙用…184 断食的心理妙用…185

断食对于修身养性的益处…185

第九章 回归、冥想——梵我一如的逍遥之游…189

我们可以把冥想看作一道数学里面解决问题的公式。老庄用它得出的答案叫道；孔孟得到的答案叫儒；而佛陀悟出的最终结果叫空。瑜伽用这道公式得到的答案，关键词叫梵。

钵颠阁利《瑜伽经》里的冥想……190

禅与定——静思与三摩地……192

制感——控制感官，为冥想做准备……194

总制——执持、静虑、三昧……195

执持：集中、专注…196 静虑：禅那、冥想…197 三昧：三摩地、定…198

人格冥想，打开的慧眼……199

非人格冥想，瑜伽的真实……200

噢姆唱颂冥想……204

其他一些唱颂冥想……206

叟·哈姆…206 噢姆·玛妮·帕德么·呼木…206 噢姆·纳玛·希瓦雅…207

哈瑞·克里希那…207

语音冥想……208

常用的静坐冥想引导词…209 几段描述景物的语音冥想引导词…210 思想性冥想引导词…211

烛光冥想、一点凝视冥想……212

事物本质双昧冥想……214

更高级的三种冥想练习……214

舞蹈冥想……216

睡眠冥想……218

心灵瑜伽冥想……220

智慧瑜伽冥想……224

梵·阿特曼…225 摩耶（幻化）…226 三德…227

练习冥想的注意事项……230

有规律地练习…230 正确的动机…230 选择合适的冥想地点…230 选择合适的体位…230

选择合适的冥想方式…231 冥想时间的掌握…231 练习冥想的思想准备…231

视冥想为一生的课程…231 将冥想与生活联结…232

第十章 关于《薄伽梵歌》…237

如果想从瑜伽的初级阶段进行更加深入的学习，我们就无法避开《薄伽梵歌》和《瑜伽经》。这两部经典不仅是使瑜伽练习者具有更高觉悟的圣经，也是整个印度哲学和文学殿堂里的瑰宝。它们优美的语言和其中的哲思成了全人类共同的财富，不仅历代的瑜伽大师在认真地学习和破译其中的真理，全

世界范围内的哲学家、思想家、科学家甚至政治家也从中寻找灵感。

印度史诗《薄伽梵歌》……238

阿周那的忧伤瑜伽……240

薄伽梵的行动瑜伽……241

智瑜伽……244

信瑜伽……246

王瑜伽……249

第十一章 《瑜伽经》里的八支分法瑜伽…255

对于具有几千年文化和层出不穷的经典和理论的瑜伽真谛来说，没有很高的修为和学识显然是无法直接破门而入的。那么在《薄伽梵歌》之后横空出世的钵颠闍利的《瑜伽经》，可以说是瑜伽具体修持的集大成者，对瑜伽能够普及和使初学者能够循序渐进地达到高级层次起到了里程碑式的作用。

第十二章 寻找真实的自我…261

为什么爱之焰火如昙花一样短促，生命充满伤痛和挫折？我们究竟为何而生，又因何而死？我们如何能让青春不再流逝，容颜不再衰老，爱情不再幻灭，而生命变得丰富而无遗憾？瑜伽说，如果我们痴迷执着，我们将痛苦；如果我们有所追求，也将有所失去；如果我们索取，在拥有的时刻我们也将被束缚；若我们放下，在一无所有的时候我们也将丢掉包袱。

附录：《瑜伽经》简洁译文…264

《瑜伽经》一……264

第一章 静坐冥想…264 第二章 实践锻炼…266 第三章 禅定力量…267 第四章 解脱自在…269

《瑜伽经》二（修正版）……270

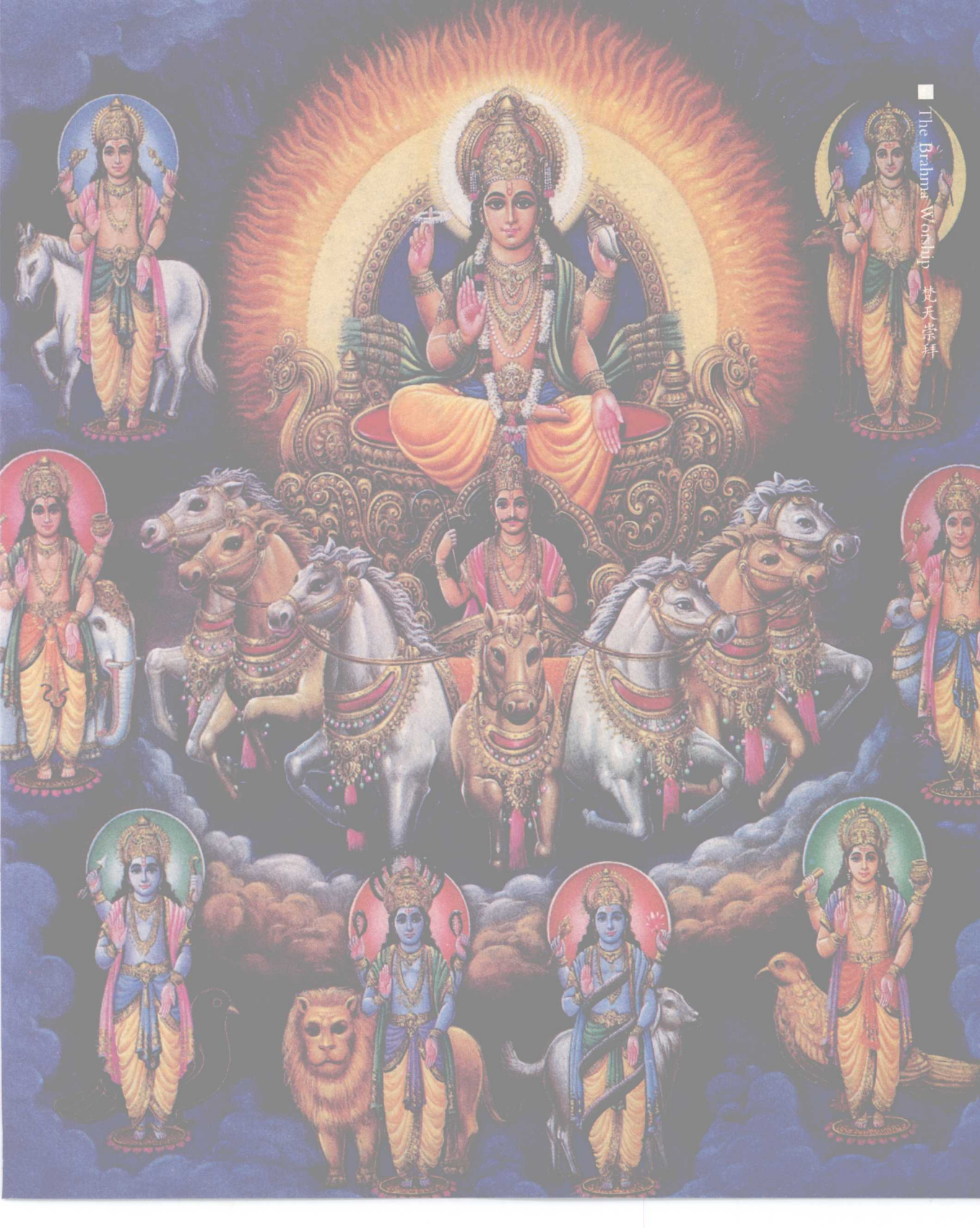
第一章 静坐冥想…270 第二章 实践锻炼…271 第三章 禅定力量…271 第四章 解脱自在…272

Yoga Dhyana



■ The Brahma, The Vishnu, The Mahesh 梵天、毗湿奴、湿婆







■ Bhagavan Buddha 佛陀

第一章

生命和宇宙的智慧之光

瑜伽是什么？

瑜伽： 驾驭牛马或给牲畜套上用具。

瑜伽： 自我与原始动因的一致和结合。

瑜伽： 对心灵变化的抑制作用。

瑜伽： 联系、结合、和谐。

……

关于瑜伽的不同定义，严格来讲都具有局限性和片面性。

至少已有五千年历史的瑜伽，

它所涵括的知识包罗万象，

不是一两句话就能够概括出全貌的。

本书仅仅希望通过对其调息和冥想的介绍，

还原瑜伽本身厚重的哲学思维和绝妙的精神光芒。





लेखक-परिचय

瑜伽起源于公元前2500年的印度河文明。在最早记录印度河流域的代表文化哈拉帕遗址上发现了大量印章。其中最为突出的是许多印章上反复出现了一个有三个面孔和生殖器勃起的神灵，头上有牛角做的王冠，周围有象、虎、犀牛、鹿等动物。这就是后来婆罗门和印度教里的大神湿婆。

在后来的《印度大史诗》和《往世书》里湿婆代表着男性林伽生殖崇拜和大瑜伽者，瑜伽者之主和苦行者之主。在哈拉帕的印章上描述湿婆的图案虽然有差异，但它的坐姿始终如一。那就是瑜伽坐姿，也就是莲花坐，我们进行冥想的最基本坐姿。

印度河文明是人类早期文明之一，所以可以论证出有人类历史的时候就有了瑜伽的存在。而我们感兴趣的就是，瑜伽因何而产生？产生的根源是什么？练习或学习它的目的是什么？

可惜的是，印度河文明在存在了600年后，在公元前1750年左右开始衰败直至终结。关于它的衰落迄今为止还是个谜团。与它一起神秘消失的还有瑜伽的最开始状态。所幸的是还有哈拉帕的遗址和瑜伽这种珍贵的财富保留了下来。几千年来，它们的存在证明了我们的祖先充满了智慧，并且早就面临了我们今天的困惑。

瑜伽可能就是他们在思索后最终交给自己的答案。

我们现在要谈的不仅仅是瑜伽的健身方法。作为综合了心理、医学、哲学、养生等多

方面学科的瑜伽，是一门古老科学，它不单单是一种健身术那么简单。

我们在其他书里（参见由南海出版公司出版的《瑜伽体位法全程学》一书）已经介绍了瑜伽的三种起源说——性力说、热力说和长生不老说。实际上这三种学说或多或少都对瑜伽的形成产生过影响，我们更倾向于后者是因为它更能解决人类共有的困惑和一直在苦苦思索的问题。

这是一个哈姆雷特式的问题：生存还是死亡？

实际上这个问题可以更深入。那就是我们为何而生，又为何要经历死亡？我们生之前存不存在，以什么状态存在？我们可不可以不死？如果我们必须死，那么死后将去哪里？我们还有没有死亡后的存在，我们还会不会重生？如果重生将会借助哪种形态和生命体呢？

请原谅我们所谈到的瑜伽这么沉重，因为我们谈到了冥想。而冥想就是最原始的印度人（据考证他们叫达罗毗荼人）对于生命的思索。也就是他们无数次看着日出日落、花开花谢、雨滴落入河流而河水汇入海洋得到的关于人与自然、个体与整体、短暂与永恒的道理。

那是生命与宇宙和谐统一的智慧光芒。

在张蕙兰老师的《瑜伽——气功与冥想》一书里，瑜伽为“自我与原始动因的一致与结合”。

在整个印度文化的基石吠陀文献里，瑜伽的目的为“梵我一如”。

在钵颠闍利的《瑜伽经》里，瑜伽是“对心的变化的抑制作用”。

在《薄伽梵歌》里，薄伽梵说：“因为生者未曾不存，而死者也未必就亡。”

瑜伽，就是用我们有限的生命去寻求无限的存在。

冥想，就是想让我们摆脱感官和物质的束缚而去寻找精神之纯净和永恒。

瑜伽的关键词是联系、结合，那么我们首先就要协调自己，也就是让我们的身体和呼吸通过体位和调息的锻炼，达到内外的和谐平静，而最终的目的是让我们浮躁的心灵静止下来，回复纯净和澄澈，这样才能找到真正的自我，那来源于宇宙的灵魂，光明的阿特曼。