

# 基础课

# 瑜伽

印度瑜伽之父  
的精神进化论



Y O G A  
肉体与灵魂的和谐之道

〔印度〕室利·阿罗频多 著  
刘霞 译



天津出版传媒集团  
天津人民出版社

# 瑜伽

## 基础课

Y O G A

肉体与灵魂的和谐之道

[印度] 室利·阿罗频多 著  
刘霞 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

瑜伽基础课 / ( 印 ) 室利 · 阿罗频多著 ; 刘霞译 . —  
天津 : 天津人民出版社 , 2018.6  
ISBN 978-7-201-13636-3

I . ①瑜… II . ①室… ②刘… III . ①瑜伽—基本知识  
IV . ① R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 133525 号

## 瑜伽基础课

YUJIA JICHU KE

( 印 ) 室利 · 阿罗频多著

---

|       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 出 版   | 天津人民出版社                                                     |
| 出 版 人 | 黄 沛                                                         |
| 地 址   | 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦                                          |
| 邮政编码  | 300051                                                      |
| 邮购电话  | ( 022 ) 23332469                                            |
| 网 址   | <a href="http://www.tjrmcbs.com">http://www.tjrmcbs.com</a> |
| 电子信箱  | <a href="mailto:tjrmcbs@126.com">tjrmcbs@126.com</a>        |

|      |      |
|------|------|
| 责任编辑 | 郭晓雪  |
| 特约编辑 | 王 彦  |
| 装帧设计 | 琥珀设计 |
| 责任校对 | 唐 臻  |

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 制片印刷 | 天津中印联印务有限公司                       |
| 经 销  | 新华书店                              |
| 开 本  | 880mm × 1230mm 1/32               |
| 印 张  | 8.5                               |
| 字 数  | 205 千字                            |
| 版次印次 | 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷 |
| 定 价  | 39.80 元                           |

---

版权所有 翻印必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 ( 022-23332469 )

# 前言

瑜伽源于古印度，是一种古老的修行艺术。瑜伽本来的意思是“驾驭牛马”。在遥远的古代，人们将它视为一种能帮助自身达到最高目的的实践或修炼。印度人对瑜伽的解释远非如此。印度圣哲帕坦伽利在瑜伽权威著作《瑜伽经》中写道：“瑜伽，一种对心灵作用的控制。”

瑜伽在印度的历史源远流长，古印度著名的婆罗门体系就与它有着千丝万缕的联系。在印度，瑜伽与宗教相互融合。在提及瑜伽时，人们普遍将它与印度教联系起来。瑜伽还充满了“禅文化”，是一种更接近于信仰的修行。

印度人对瑜伽无比热爱，他们相信通过瑜伽修行可以摆脱轮回的痛苦，将内在自我与宇宙无上自我相互融合，从而达到“天人合一”的境界。当瑜伽将轮回的种子烧毁时，人的心灵主体就会获得顿悟，现实中的一切障碍都将不存在。从这一点也能看出，瑜伽其实更注重修心，确切地说，它是一场心灵的修行。

瑜伽修行常被瑜伽士称为“苦行”，它是人们寻求解脱的主要方法。在古印度，瑜伽修行者生活极其简朴，他们经常穿着袒胸露肩的褴褛薄衫在路边打坐冥想。他们遵循各种古代沿袭下来的瑜伽条例规定，通过辟谷、禁欲等多种方法进行身体和心灵上的修行。

这些修行者身体消瘦、衣着简朴，但目光犀利，具有坚定的信念和良好的品行。虽然是“苦行”，但每个人的心中都寄托了深沉的愿望，他们希望通过这样的修行摆脱业的束缚，获得生命的净化。瑜伽修行者在印度是德高望重的人，拥有极高的智慧和极为善良的内心，因此得到敬仰和尊重。

瑜伽修行有许多境界，比如“三摩地境界”“梵境”等。这些境界表明瑜伽修行者的心灵和身体的修行程度。例如，对心灵的把握是印证“三摩地境界”的重要方法，对道德的把握是印证“梵境”的重要方法。其中，对道德的把握可以包括多种内容，比如对瑜伽经典中存在的知识与奥秘的理解，对瑜伽导师所传授的精神秘密的理解以及对梵语的领悟和对心灵历程的感悟，等等。在古印度，瑜伽大师们无论走到哪里，人们都会被他们丰富的知识和独到的见地所折服。对于印度人来说，瑜伽是古代先贤们对生命的领悟和认知，是一种伟大的智慧和财富。

瑜伽修行是一种理论与实践相互印证的修行，它的要旨在于结合或联系。瑜伽的目的在于通过冥想来集中意识，通过集中意识来使人类的低等知觉性向高等知觉性结合，再将人类的高等知觉性向低等知觉性联系。简单来说，它要求我们要与周围的一切相互结合、相互联系，比如让精神与物质相互结合，让自我与他人相互联系，让头脑与周围的事物相互结合，让个体与群体相互联系，等等。同时，它还要求我们与自然、宇宙万物相互结合、相互联系，从而使我们得以从痛苦与灾难中解脱。

随着时代的发展，瑜伽的修行方式在原有基础上发生了较大改变，它不再是一种“苦行”，而是一种相对严谨而又不失轻松的修行。瑜伽在注重身体修行的同时，也越来越提倡对人类心灵的修行。其最高目标在于使人类达到身体和心灵的双重修行，或者说达





到一种“超心思化”的境界。

瑜伽是对心灵的净化。我们的心是一颗蒙尘的莲子，而瑜伽所要帮助我们达到的境界就是一朵“出淤泥而不染”的莲花。在瑜伽经典中，莲花被视为“光明之花”“圣洁之花”，它不仅能使自己保持圣洁与美丽，还能保持清香，感染周围环境。

瑜伽的修行中就有这样一项：如莲花端坐，闭目冥想、入定宁静、自由之境。当人们像莲花一样坐在团蒲上冥想时，会在潜意识中将自己当成一朵静静盛开的白莲花。那种由内而发的高洁气质通过反复地练习，很快就能培养出来。从这一方面来看，通过瑜伽修行，可以快速地提升我们的个人气质，使我们在吐纳之间完成良好自我形象的塑造。而这种实践练习往往有深厚的瑜伽理论做支撑。在瑜伽哲学中就提到，人在呈莲花状盘坐时，双腿形成一个闭合的圆圈，这样可以使生命能量获得一种神奇的循环，生命能量极少能够逃逸出去，而且人们可以更容易控制它。在这种状态中，人们的知觉会更加灵敏，达到完全入定的状态，而我们的冥想也能进入一种更高深的境界。这种修行最大的好处就是能够消除生理疲劳，就像是一种清醒着的睡眠一样。而这就是为什么瑜伽中的入定冥想要以莲花坐姿为宜的原因。透过一个小小的瑜伽坐姿，我们就能得出瑜伽对人体的种种好处。至于其他更加高深的瑜伽修行，那更不必一一诉说了。

现代社会生活节奏越来越快，人们的生活压力越来越大，烦恼越来越多，而适应能力却越来越差。面对这种非理想的现状，人们迫切需要通过瑜伽修行来进行自我调节。单从身体方面来看，瑜伽所能带来的好处就不胜枚举，比如它可以帮助爱美人士塑形、提高身体素质、缓解生理疲劳、增加个体柔韧度、有助于治疗伤病等。我们强调瑜伽在心灵方面的帮助，是因为现代社会是一个更注

重心理素质的社会，良好的心理素质更能让一个人走向成功和拥有财富。而瑜伽无疑可以使我们的的心灵变得更强大，它不仅能潜移默化地提高我们的情商、情绪控制能力、处理人际关系的能力、承受力、忍耐力、格局、眼光……还能增长我们的知识、智慧与经验等等。

瑜伽修行不仅需要实践，还需要理论支撑。所以，学习瑜伽的理论知识非常重要。瑜伽所修是一种内外兼修，与身体的修行相比，心灵的修行更加重要。拥有一颗强大的内心之后，我们便能够立于不败之地。通过对本书的学习，你不仅可以学到瑜伽的有形“招式”，更能领悟到瑜伽的无形“招式”，须知“无招胜有招”，希望我们都能成为瑜伽高手。



# 目录

## Part 1

### 瑜伽“三平”：平静、平等、平和

1. 心思静定是瑜伽的第一步 003
2. 平定心思方能保持寂静 007
3. 借助相信的力量实现心灵平静 011
4. 心境平和，智慧便会随之而来 013
5. 平等看待一切 015
6. 寻求内在精神的进步 018
7. 瑜伽是一条寂静的活路 023



## Part 2

### 瑜伽“三心”：信心、企慕之心、归顺之心

1. 信仰瑜伽是改变与主宰自己的开始 029
2. 心怀企慕才能对外征服 033
3. 归顺“神圣者”不如归顺于自己的努力 036
4. “三心”合一方能达到至臻之境 042
5. 实现“超心思”的必备条件 046

## Part 3

### 痛苦超脱：僭越瑜伽修行之困苦

1. 漫漫长路，你准备好了吗 053
2. 错误运动——一切痛苦的来源 057
3. 那些修行中的“暂时”障碍 061
4. 修行铁则：内外兼修，主次分明 066
5. 破开壁障，开启辨识之心 069
6. 今世之苦只能今世消 074



## Part 4

### 克服诱惑：从欲、食、色中超脱自我

1. 如何控制我们的欲望 081
2. 从“绝食”中悟得的智慧 085
3. 主宰我们爱的能力 090
4. 转化情欲，将“元精”转化为“神光” 094
5. 拒绝“食色”诱惑 096

## Part 5

### 身心救治：瑜伽对身体和心灵的双重救治

1. 用“神圣力量”清除物质知觉性的阴暗 103
2. 人类行动的隐秘渊源 105
3. 意识的上升与下降 108
4. 如何开启潜意识自我 112
5. 从梦中窥视本性的秘密 116
6. 消除生理疲劳的绝妙之法 120
7. 瑜伽修至极境则百病不侵 123



## Part 6

### 大全瑜伽：解读另类的精神进化论

1. 瑜伽流派简析 131
2. 什么是大全瑜伽 133
3. 海纳百川的“整体吠檀多论” 136
4. 有一种瑜伽叫梦瑜伽 140
5. 大全瑜伽秘传呼吸法 144

## Part 7

### 三脉七轮：天竺密宗的气脉心诀

1. 瑜伽与三脉七轮的关系 149
2. 什么是三脉 151
3. 什么是七轮 152



## Part 8

### 禅定秘法：摄心敛神中的无上智慧

1. 《瑜伽经》核心——追本溯源法 161
2. 禅定中所包含的宇宙法则 164
3. 禅修里的内在意识层面是什么 168
4. 禅定“止观”之法 173
5. 在“三观”中突破修为的瓶颈 177
6. 天天有道理，处处显禅机 181
7. 放下自己的“分别之心” 186

## Part 9

### 奉献至爱：奉献给“奎师那”的诗词与歌声

1. 奉爱瑜伽的基础修炼方法 195
2. 生活与奉献的辩证关系 199
3. 奉献——冲破原始欲望的武器 204
4. 奉爱瑜伽修行的两个神圣阶段 208

## Part 10

### 梵之境界：内在精神和宇宙精神的深度融合

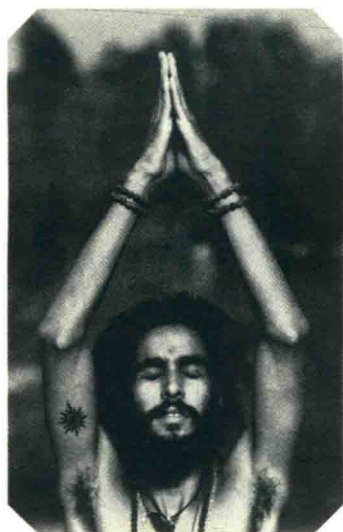
1. “宝瓶气”的修炼秘诀 213
2. 密宗绝学——月轮观 218
3. 怎样突破觉知“三大关” 222
4. 从超心思到梵之境界 224

## Part 11

### 牺牲之路：牺牲中蕴藏的永恒奥秘

1. 在牺牲中找寻“神圣之源” 231
2. “超心思者”的自我追求 235
3. “无明”与“无知心” 240
4. 在二元对立中徘徊 244
5. 牺牲的三重特性 250
6. 《薄伽梵歌》中的超心思 255

*Part 1*



瑜伽“三平”：平静、平等、平和

心不静，则难以载万物。修习瑜伽，心不静也无法进行。心静如水，遇事便能波澜不惊。心思静定就意味着我们可以以一种清醒的寂静状态来迎接繁杂的事物，可以将事情处理得井井有条，还能高质量、高效率地完成自己的工作。要想修习瑜伽，保持心思平静是第一步，没有这种平静，瑜伽便失去了基础。心思平静是一种准备工作，在这种状态下，我们做任何事情才能有一个好的开始。古往今来，功勋卓著的人往往都是谋定而后动的。所以，瑜伽的第一“平”是要平静心思。

人不能戴着有色眼镜看待事物，更不能歧视别人，歧视别人的信仰。瑜伽要求人们平等地看待万物，既不过分崇拜他人，也不随便否定自己。因此，瑜伽的第二“平”是平等心思。

瑜伽的第三“平”是平和心境。心境平和，智慧便会随之而来。若我们在生活中能保持一种平和的心境，便可以达到遣散烦躁、抚慰心情的目的。平和其实是一种平衡，即一种使自己的头脑与周围的一切保持和谐的平衡。对平和的人来说，诚实的言语，真实的思考都是非常重要的事情。而坚持真实的做派，避免虚伪的东西，这些也都是平和瑜伽应该奉行的。





## 1. 心思静定是瑜伽的第一步

瑜伽所需要的第一件事就是心思静定。瑜伽的第一个目标不是消除个人知觉性，而是开启我们的知觉性，从而使其达到一种更高的精神知觉性。为了实现这个目标，静定心思是最初所需要做的事情。

瑜伽修行中要做的第一件事是将我们的心思变得坚定、平和与寂静。如果不这样做，我们的心灵就会被各种无用的经验所充斥，但是它们都不会是长久的。真正长久的是真知觉性，而只有在静定的心思中，我们才能建立起这种真知觉性。

我们要使心思保持静定，但这并不意味着完全不让我们思考或从事其他心理活动。其真正的寓意是让我们将这一切都置于表面，而将我们那个真正的本体放在这些心理活动的下面，并与之分离。真本体要时刻观察着那些思想，却不能受到它们的牵引，只需保持着观察的状态，并且能够随时裁判它们。我们要让我们的真本体拒绝一切应该拒绝的东西，接受并保留一切属于真知觉性和真经验的东西。

心思保持被动是一件好事。但是我们需要注意的是，只有接触“真理”和“神圣能力”的时候，我们才能保持被动。如果你对低等本性的提示和势力也保持被动，你便不会再进步了。或者，你将会将自己暴露在敌对势力面前，而这样一来，这些势力便会引你远

离瑜伽正道。

低等心思、情命以及生理本性的力量会妨碍我们的修持。在这些力量的背后，便有心思、情命以及生理本性等各个领域的敌对权能。只有我们的思想与情感保持一致，同时集中于对“神圣者”的仰慕里，我们才能战胜这些敌对的权能。

寂静通常是一个比较好的说辞。但我所说的心思的静定并不是心灵的完全寂静，而是说一种心思没有躁动、烦恼，只有坚定、轻松和愉悦，可以用来应对那种将要转化本性的力量。其中最重要的是能除去烦恼思想、错误情绪、纷乱理念、悲伤运动等种种不良习惯的侵袭。这些不良习惯都能扰乱和蒙蔽我们的本性，使我们没有力量进行工作。如果我们的心思是平和、安静的，那么我们便会拥有足够的力量来进行工作。在这种状态下，我们在见到内心之中应当改变的事物时，就不会感到颠倒和抑郁了。相反，我们内心事物的转变将会更加顺利，也更易于成就。

一个空洞的心思和一个平定的心思之间有什么区别呢？我想它们的区别应该是这样的，即当我们的心思空洞时，我们是没有思想和概念的，更不会存在任何一种心思的作用的。在这种状态下，我们对事物只会存在一些原始的认识，而不会形成与之相关的理念。而在心思平时，我们的心思就会处于一种寂静的状态，没有什么能够扰动它。如果我们产生了某些思想，那一定不是由我们的心思引起的，而是由一些外来之物引起的。这些思想度过我们的心思就像是飞鸟度过无风无云的天空。它们度过这样的天空，不会扰动什么，更不会留下丝毫的痕迹。纵使有一千个印象或最强烈的事项经过我们的心思，它也会安定、寂静如常，就好像我们心思的本质是由永恒不灭的平和制成的一样。即使这种寂静的心思开始发挥作用，无论这个作用多么神秘和强烈，它依然会保持基本的静