

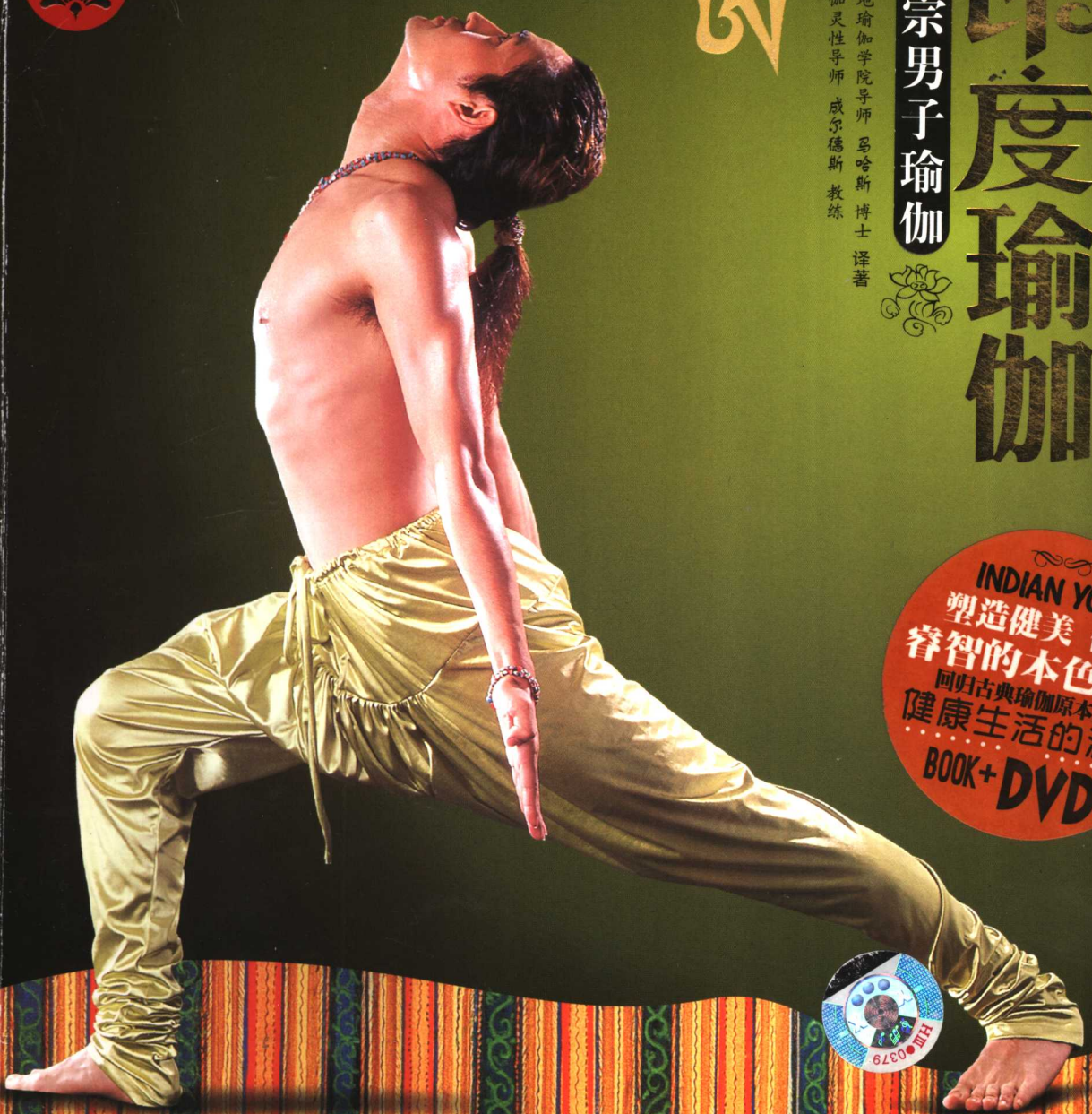


# Indian Yoga for Men 印度瑜伽

## 密宗男子瑜伽



印度甘地瑜伽学院导师 马哈斯博士  
印度瑜伽灵性导师 威尔德斯 教练 译著



Great wisdom originating from  
six thousand years of history  
can make you feel fresh with energy  
and full of male glamor.

INDIAN YOGA  
塑造健美 儒雅  
睿智的本色男人  
回归古典瑜伽原本炼法  
健康生活的源泉  
BOOK+DVD



# 桑帕达亚



真正的瑜伽灵性导师必须来自有历史记载的一代一代老师的传承。

梵天的传承 (shri-sampradaya) ,

湿婆的传承 (Rudra-Vallabha-samprada-ya) ,

幸运女神拉克施蜜的传承 (Shri-sampradaya) ,

库马尔四兄弟的传承 (Kumara-sampradaya) ,

外士纳瓦的灵性导师来自这四个传承。



圣帕布帕德

马哈斯

圣帕布帕德和他的西方  
外士纳瓦弟子

## 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宙性讯息，并用这知识帮助全世界。

## 圣帕布帕德

圣恩A.C.巴克提韦丹塔·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、先知和文化使节。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，帕布帕德为满足他灵性导师的命令而献出了他的余生。

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，同时精通梵文、藏文、汉文及英文，并曾经筹划过许多次的东方艺术品展览，著名博物馆及私人收藏家常会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。

## 成尔德斯（陈德勇）

印度甘地瑜伽学院瑜伽哲学硕士，印度瑜伽灵性导师。早年毕业于西安体育运动学院，中国国家级健美操运动员，曾荣获1992、1993年全国健美操大赛男子混双冠军、1995年全国健美操大赛男单冠军，是90年代我国不可多得的体育健将。辉煌的运动员和教练生涯所造就的身体素质，为日后成为卓越的国际瑜伽教练打下坚实基础。1996年在接触到印度文化后，对瑜伽产生了浓厚的兴趣，从此便开始潜心钻研瑜伽。经过多年的修习，并入印度大师马哈斯门下系统学习瑜伽理论及调息、冥想等法门，加深了他对瑜伽精神层面的领悟，并由此逐渐形成个人特色，并获得印度甘地瑜伽和自然疗法学院的瑜伽哲学硕士学位及瑜伽灵性导师资格，还得到马哈斯导师特别给予的“成尔德斯”灵性名字。

秉承瑜伽灵性导师的神圣职责，近年来，成尔德斯致力于瑜伽在中国的广泛传播。他的教学风格侧重印度体系，动作刚柔相济，优美舒畅，注重身心的双重修炼，尤其善于通过瑜伽体位法配合调息和冥想，针对中国男性的身理和心理特征进行局部减肥、全身塑形和心灵减压，并提倡养生和静坐悟道，擅长引导学员发现自身的需要，从身心两方面获得启发，最终趋向内在与外在美的统一。





序言

魅力男士的瑜伽生活

SHOENI YOGA OF HILTON



从现代人的眼光来看，男性应该和刚强、雄健这样的字眼联系在一起，与柔美、舒缓的瑜伽无疑正是正负两极。而男士运动，也总是以剧烈、高强度的器械运动更受垂青。实际上印度的瑜伽大师几乎都是男性。传说中瑜伽的至高统治者湿婆神以及众多的男神都是通过瑜伽的苦修而获得神位的。数千年来，印度那不受时间影响的灵性瑜伽所具有的魅力吸引着世人，有在白雪覆盖的喜马拉雅山中向高处攀爬的探索者，也有靠乞讨维生在恒河岸边平静地打坐冥想的苦修者。

在西方，瑜伽已成为男士的健康必修课。古语说，一张一弛方能相得益彰，要做个张弛有度的男士，好动的你也可以选择安静的瑜伽来一番特别的体验，从中你会感受到现代男士儒雅的一面。源自六千多年前的深度智能，动作缓慢优雅，讲求身、心、灵平衡的瑜伽，近来已成为全世界最流行的健康新风潮，而它的功效更是被众多名人所赞叹！50多岁的摇滚诗人史汀，在新作品中展现勤练瑜伽多年的健美身材；英国查尔斯王子利用瑜伽治好了背痛；2001年，美国《时代》杂志更以瑜伽作为封面，大篇幅介绍席卷全美的这股健康风潮；IBM公司利用瑜伽练习，让员工重新充电，创意十足；比尔盖茨将简单的瑜伽当作暖身充电运动，等飞机或是上班开会疲劳时，深呼吸，动动筋骨伸展一下，立刻活力充沛……

瑜伽对身心的益处并非空穴来风。目前在科学及临床研究上，均已证实瑜伽对身体和精神造成的正面影响。

在印度传统中，有关宇宙的神秘知识称为吠陀（Veda）。印度那些记述了吠陀知识精华的圣书，都称为吠陀经。吠陀知识通过师徒相传的方法被小心谨慎地传了下来，这被称为师徒传承（parampara）。吠陀先知们正是通过这样，设法保持他们用口述的形式传递的知识完整性。一直在大约五千年前，圣哲维萨瓦为了现代人的利益才用文字将它记录下来。

成千上万部吠陀经典的内容，都是用诗记载的。包含各种主题的信息：从医疗、农业到对高等星球和低等星球上的时间概念；从瑜伽和冥想的技术，到修持者的注意事项，以及素食佳肴的食谱……都给予一流指导。哈达瑜伽，它正是根植于古老的吠陀经中的神秘知识。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）》中系统地解释了练瑜伽的程序，使之更条理化，让人能学习藉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，瑜伽程序先是藉由体位法（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”。

瑜伽是一种有意识调整呼吸，以身体姿态达到全身平衡，并恢复身体自愈能力的训练。瑜伽在雕塑外在形象的同时，还给人一种来自内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现，在体重减轻了几公斤的同时，心态也已经迥然不同。令人更想不到的是，练习瑜伽还能带给我一个令男士们惊讶的好处：据资料显示，瑜伽的一些姿势，对改善房事相当有效，如蝗虫式、眼镜蛇姿势等，都能帮助伸展腰围和腹部的肌肉，有助于在行房时更为顺利。健身、治病、减压、增添男性风采，有这么多个令男人兴趣倍增的益处，男士们还有什么理由不快快乐来练瑜伽呢？修炼瑜伽不需要有太多的天赋，需要的只是您对健康生活的追求和渴望！



# 目录



# CONTENT

## 第一部分.....02

### 感受神秘的印度瑜伽 Something about mysterious Indian Yoga

瑜伽的起源

身心兼修的瑜伽本色

瑜伽体位法 瑜伽呼吸法 瑜伽冥想

## 第二部分.....11

### 瑜伽生活之道 Yoga Philosophy

古老神圣瑜伽食物观

瑜伽的开创性生活方式

## 第三部分.....16

### 瑜伽招式绝妙体验 Excellent Yoga Experience

点燃神圣之火——瑜伽热身组合

■欢乐孩童式 ■屈腿侧扭式 ■单腿举式 ■被动后弯式 ■猫式 ■顶峰式

纯净生命之气——呼吸系统净化组合

■山式 ■火山式 ■前屈式 ■骑马式 ■三角式 ■半月式 ■战士式第一式 ■树式 ■能量式

调和能量之源——消化循环系统优化组合

■绕环式 ■船式 ■双腿锁腿式 ■转腰触趾式 ■旋腿式



维护性福通道——生殖系统强化组合

■ 筒易蝗虫式 ■ 腹卧撑式 ■ 蝗虫式变式 ■ 弓式 ■ 鱼式 ■ 桥式 ■ 犁锄式

舒缓心神之法——放松神经组合

■ 肩倒立式 ■ 龟变式 ■ 月亮放松式 ■ 鳄鱼式 ■ 大放松术

瑜伽随身式

■ 弓箭式 ■ 平衡式 ■ 鸟王式 ■ 舞王式 ■ 英雄式 ■ 扭转式 ■ 鹤蝉式 ■ 三角的变形式 ■ 新月式

第四部分.....81

瑜伽健康养生食谱 Healthy Diet of Yoga

第五部分.....86

瑜伽男人心灵通道 Questions and Answers about Yoga











## SOMETHING ABOUT MYSTERIOUS INDIAN YOGA

### ① 感受神秘的印度瑜伽 ①

印度教对于灵魂和肉体的关系是这样认为：生命不是以生为始，以死而终，而是无穷无尽一系列生命之中的一个环节，每一段生命都是有前世造作的行为（业）所决定。

瑜伽哲学与实践方式，讲求“天与人”的合一，天是什么？印度人称宇宙大我为梵、大梵、梵天 (Bhrama)、甚至有湿婆 (Shiva) 之类的名号，还会把宇宙无所不在的大梵称为 Paramchaitanya、Ritambhara-Pragna 之类的名称。有时这“大梵”又以不同形相受人膜拜、顶礼。中国人则含蓄而简单地称之为“天”（或如老

子说无以名之，姑且称之曰“道”）。至于何谓天人合一之中的“人”，亦非三言两语道尽，可以涉及很多深层哲理。从这个角度讲，瑜伽修行探索天与人的关系与真谛，而且三脉七轮又代表了人与天的不同面貌和素质，有这样一套完备的宇宙观，显然可以称得上是“宗教”。不过，瑜伽是一种“内在”的宗教，或称之为“正法”，与一般外在的、有形相的，教条化、有组织的 (institutionalized) 宗教迥异。瑜伽是古已有之、个人化的、向内在“真我”的探索与修持而已。

## Origin of Yoga

## Nature of Yoga

### 1. 瑜伽的起源

#### Origin of Yoga

瑜伽是东方最古老的强身术之一，它产生于公元前，起源于印度，流行于世界，是人类智慧的结晶。瑜伽一词原初的意思是“驾驭牛马”，从遥远的古代起也代表设想帮助达到最高目的的某些实践和修炼。在古圣贤帕坦伽利所著的《瑜伽经》中，瑜伽准确的定义为“对心作用的控制”。

瑜伽在印度有着悠久的历史。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无上我合一，通过瑜伽将产生轮回的种子烧毁，心的主体被证悟，一切障碍都将不存在。传说古印度高达8000米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘术传授给极少数亲密门徒，因而沿传至今。瑜伽修持秘诀是理论和实践互相参证的法典，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。

而今的瑜伽，再也不是只限于少数隐居者仅有的秘密，而是印度人民几千年来从实践中总结出的科学的修炼法。瑜伽有他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，千年不衰，有强大的生命力。目前瑜伽已在全世界广泛传播。印度有很多专门研究瑜伽的学校。

当瑜伽的修持者在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。

### 2. 身心兼修的瑜伽本色

#### Nature of Yoga: practice not only physique but also mind

瑜伽其实并不复杂。一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽，而内在的东西却很少顾及。瑜伽则不同了，它在雕塑你外在的形象的同时，还给你一种来源内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而健美，因为健美而快乐。

瑜伽的修持方法，能把散乱的精神集中并使之平静下来。瑜伽修炼首先着眼于身体的强健，然后要求身心融合为一。在此基础上，引导修持者进入无上完美的境界。在瑜伽修炼过程中，修持者逐渐深化自己内在精神，从外到内，从感觉到精神、理性，而后到意识，最后把握自我同内在的精神融合为一，达到天人合一。瑜伽把人们从愚昧无知引向智慧。由于人们在日常生活中的无知，致使身心承受焦虑和苦痛的折磨，使身体多种疾病缠绕。通过瑜伽的修炼，可把人的愚昧无知变成智慧，疾病也自然痊愈，身心一年比一年健康。



瑜伽体位法的梵文为Asana。在7000年前，就有瑜伽体位法，那时的瑜伽修行者，通过观察动物的活动、松弛、睡眠等本能的习性及这些动物在生病时如何利用自然的方法来治疗疾病，模仿它们一些对人有益的动作（如蛇式、兔式）发展而成。还有一些体位法是瑜伽修行者自行体验创造出来的体位法（如肩立式、扭转式）。

瑜伽体位法主要是藉由一些扭转、弯曲、伸展、倒立的舒缓动作，及动作间的休息时间，刺激腺体、按摩内脏，有祛病养生、健美塑形、舒压消疲、增强性功能等神奇功效。

### (1) 祛病养生

瑜伽具有本能的自愈能力。体位法能使各个腺体的分泌作用趋于平衡。瑜伽姿势维持的停顿时间，会给腺体一些压力，通过刺激腺体，如甲状腺、肾上腺等，产生不同的荷尔蒙，荷尔蒙流入血液，反过来强化腺体，使其分泌正常，全面调节人体的新陈代谢。弯曲和舒展的动作可以活络全身筋骨，促进血液循环加快，从而增加进入内部器官的血流量，提高免疫力，促进消化，排除体内毒素。

### (2) 健美塑形

看似安静、和缓的瑜伽体位法，配合独特的瑜伽呼吸法，具有无与伦比的塑形功能。各种伸展、弯曲、倒立的姿势能够拉长脊柱，矫正骨骼，让男性体魄更加修长、挺拔；腹式呼吸法让人体吸入充足的新鲜氧

气，有助于将体内多余的脂肪转化为肌肉和能量，训练出来的肌肉强壮而又不失柔韧。最重要的是，印度密宗瑜伽可以轻松运动到全身每个部位，雕塑出来的身型匀称优美，散发男性独有的形体魅力。

### (3) 舒压消疲

瑜伽体位法中许多身体倒转的动作，能增加血液流量进入脑部，脑部组织的血氧和血糖供应大为改善，让精神更醒觉，头脑更敏锐；能促使脑进入 $\alpha$ 波状态，从而使神经细胞处于相对的活跃状态，保证大脑的正常运作，去除消极的情绪，使心神达到镇静与平和，延缓神经细胞衰老

### (4) 增强性功能

举世闻名的印度《爱经》，其核心便是“瑜伽”。可以说“瑜伽”练好了，《爱经》中所有的高难度动作也就没有问题了。因为爱的姿态、爱的技巧、爱的和谐被古印度人赋予了神圣的含义。印度人认为完美的性爱来自于瑜伽。不灵活的身体实际上是探索性爱时的阻碍，好的瑜伽修行者不能让肉体受限，他的力量存在体内，随时可取用。瑜伽体位法最神奇的功能是通过刺激脑下垂体分泌男性荷尔蒙以产生精液。现代科学还证明，长期有恒地练习瑜伽体位法，能够按摩脊柱，使其健康、充满青春活力和弹性，而脊柱正是使性信息能顺利下达到性器官的通路。练习瑜伽，还能使男性生殖系统充满活力，预防并治疗各种男性疾病。







## 瑜伽呼吸法

呼吸是随着生命开始而开始，这是与生俱来的本能。像健康人平静时听不到自己心跳一样，平时的浅呼吸通常也不为人所察觉。也就没有人觉得要改变什么。而瑜伽的观点认为：“一个只是半呼吸的人，他只是半活着。”足见瑜伽体系对呼吸与身心健康较常人之间有不同层次的认识，这无疑也是每个习瑜伽修持者深入学习瑜伽体系的关键课题之一。

瑜伽呼吸法指导你有意识地延长吸气、屏气、呼气的过程。吸气是接受宇宙能量的动作；屏气是使宇宙能量活化；呼气是去除一切思考和情感，同时排除体内废气、浊气，使身心得到安定。

瑜伽呼吸法有腹呼吸、胸呼吸、肩呼吸和完全呼吸四种。

### 腹式呼吸

将双手轻轻放在肚脐上（有引领您的注意力全神贯注在腹部的作用）。在吸气的同时感觉腹部好像气球一样被缓慢吹胀，随着腹部扩张，横膈膜就向下降。呼气时，腹部就像缓缓泄气的气球瘪下去，并朝脊柱贴近，与此同时尽可能把滞留在体内的气体排尽，横膈膜也跟随呼气自然而然地升起。呼吸自然转为腹式呼吸，假以时日再转到仰卧腹式呼吸就容易做到了。

### 胸式呼吸

主要是代替腹部扩张把空气直接吸入胸部区域。在胸式呼吸中，要仰卧或伸直背坐着，深深吸气，但不要腹部扩张。在胸式呼吸中，胸部区域扩张，腹部应保持平坦。然后，当吸气越深时，腹部向内朝脊柱方向收入；吸气时，肋骨是向外和向上扩张的，接着呼气，肋骨向下并向内收。

### 肩式呼吸

把双手轻轻搭在锁骨上（引领您将注意力引向胸腔），继续缓慢吸气，此时双肩慢慢升起、腹部也朝脊柱贴近。感

觉胸腔已被空气充满时止息，在舒适的前提下尽可能保持，以您现在的能力完成，不必追求完美。

### 完全呼吸

是由腹式呼吸法，胸式呼吸法和肩式呼吸法结合起来完成的。用下面方法练习完全呼吸法：

开始缓慢轻柔地吸气，从腹式开始平滑过渡到胸式再平滑过渡到肩式呼吸，在感觉舒适的前提下尽可能保持，现在缓慢、轻柔地呼气按相反的顺序，首先放松放松两肩、胸部，然后放松腹部。尽量收缩腹肌以助于从肺部呼出了大量的空气，结束呼气。然后再循环下去。





### 综合上述，瑜伽呼吸的综合作用在于：

(1) 通过这些呼吸有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活脉、轮的潜在力量，维护体液的生化作用，从而清理我们身体内部的毒素，培补生命的元气，维持体内环境的正常运转，增强脏器，达到祛病强身的功效。

(2) 由于运动过程中的呼吸力量，会将大量的氧气带到肺部去，增加体内细胞的氧气吸收量，加速全身血液循环，有利脂肪分解，同时可以强壮男性胸肌和腹肌，让胸肌变得更加发达，腹肌变得结实有力。

(3) 呼吸与维持生命的空气、心理与性能量间的流动相互关联，透过创造性心灵的力量，使得体内吸收这类重要的能量后，会在性器官部位体验到立即的效应，增强性功能。

(4) 通过有节奏有规律的呼吸，可以舒缓神经。

## ❖ 瑜伽冥想 ❖

一些人练习瑜伽，是因为来自内心深处的自我的声音：在通常的生活之外，生命意义中还有更多的东西。很多人由于看过有关冥想的书，或者听说过一些关于冥想的评论，而迫切的希望寻找到这种完美的境界。我们想要得到什么，该如何去理解去做呢？

冥想的目的并不是满足我们的需要，我们不能抱着这样的目的走进冥想。冥想，是一个听从召唤，是聆听内心的声音，它指引自我而进入圣地。是给予而不是索取，是一个让我们心甘情愿交出自己的地方。她是我们能够拥有的最可爱的礼物，最荣耀、最神圣、最亲切、最优雅。你也许会问：“哦，那么这到底是什么呢？”。根据你自己的理解力、智慧以及愿望的不同，你最终会找到属于你的答案。



## 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，而处身在善良品质的高度上。

**(2) 噢姆冥想：**舒适坐位，作瑜伽呼吸，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，想像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，用可听和声音念诵“噢姆·哈瑞·噢姆”，专注地听此辣音，每次吸气，心理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-弋尔冥想：**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；“弋尔”为灿烂、纯洁的意思。先按瑜伽坐式坐定，两眼闭合，呼吸深长，每次呼气，用可听声音反复诵念“哈里波尔·尼太-弋尔”，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，心会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，如心灵游离开去，别感到不安或懊恼，只须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。





## 其他方法

(1) 不与呼吸同步法：瑜伽语音冥想也可以无须和呼吸同步配合着练习。人们只须把心专注到语音的吟诵上面，而对呼吸则任其自然，不加留意。有时则呼气与诵念一部分语音同时进行，有时吸气和默念另一部分语音同时进行。有时在呼气时兼做出声诵念整个语音。有时候吸气短促而深长，而在延长呼气过程中吟诵整个语音。做法可以因人而异。

(2) 无须严格姿式法：瑜伽语音冥想甚至可以在站立、行走、跑步、躺下等时候练习。瑜伽语音冥想术既可按以上方法采取瑜伽坐式严格练习，也可不拘一格采取其他任何形式练习，当然练习时可合眼亦可睁眼，语音可诵念以上任何一种。

(3) 注目凝视冥想法：许多习瑜伽者在练习瑜伽语音冥想时两眼全神贯注地凝视一幅原始动因人格特征（薄伽梵）的图像，会引人进入真、善、美的崇高品质境界。

(4) 咏唱语音冥想法：所有瑜伽语音都可以用咏唱的形式来反复诵念，配上旋律、节奏、鼓掌打拍子、乐器伴奏等等，或不配奏也可以。还有，听别人咏唱瑜伽语音冥想也能引导习瑜伽者入定。

(5) 群组语音冥想法：瑜伽语音冥想可一人独立练习，亦可群组集体练习。人们集合为或大或小的一组人或一群人，无论朋友、家人、熟人、生人，都可以作为一种会从聚合的形式来反复诵念瑜伽语音。这种群组练法比个体练法更有力和有效。



**瑜伽语音冥想练习极为简便易行。没有什么硬性的严格的规定。但它的功效却是极大的。**

(1) 瑜伽冥想对人的健康也会产生非常积极的影响。更能做到放弃那些对其健康有摧残力的坏习惯，如饮酒、吸烟、吸毒，不正当性行为等等。瑜伽冥想是确保身体与精神两方面都健康的关键方法。

(2) 曾有心理学家认为：“瑜伽是变态心理的抑制剂”。瑜伽冥想是一种意识形态，对脑力工作者和紧张的人，可降低大脑的耗能。冥想时，人的过度思虑会镇静下来，并转向内在世界，改善集中意志的能力，把消极的、负面的情绪消灭在潜意识层里，使人从意识上更加地健康和完美。



