

深度瑜伽：

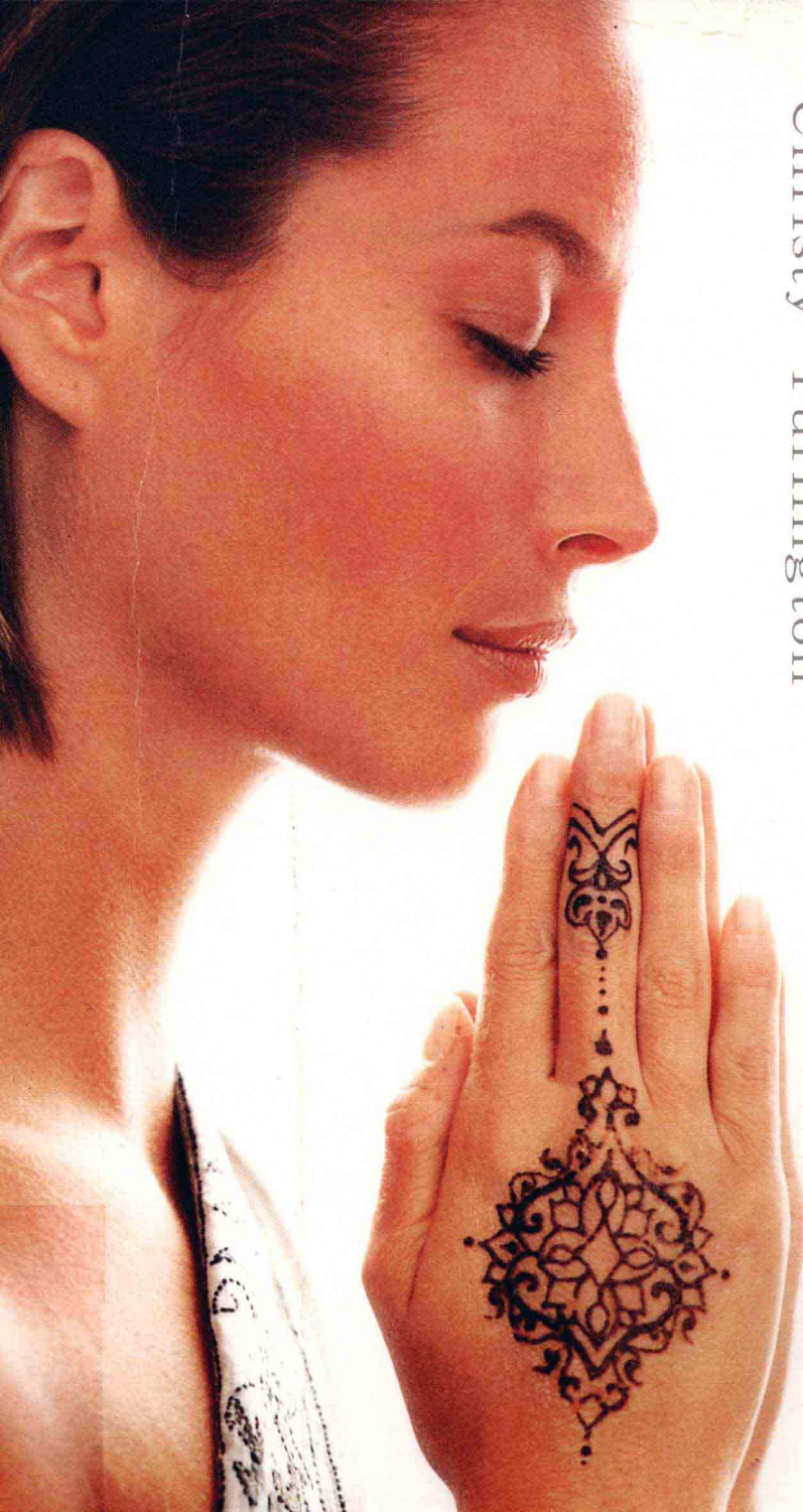
联结生命与灵魂

Living Yoga · Creating a Life Practice

王俐之 柯佳伶 廖薇真 李茶译

世界超级名模 克里斯蒂·特林顿 著
Christy Turlington

海南出版社



深度瑜伽：

联结生命与灵魂

LIVING YOGA: CREATING A LIFE PRACTICE

[美] 克里斯蒂·特林顿 著

Christy Turlington

王俐之 柯佳伶 廖薇真 李茶 译

R 214
J

海南出版社

Living Yoga: Creating A Life Practice by Christy Turlington

Copyright © 2002 Christy Turlington

All Rights Reserved.

Originally published in the United States and Canada by Hyperion as LIVING YOGA. This translated edition published by arrangement with Hyperion through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 HAINAN PUBLISHING HOUSE

中文简体字版权的所有文字和照片, 图片版权 © 2008 海南出版社

本书由 Big Apple Tuttle - Mori Agency 安排, Hyperion. 授权出版

本书译文由台湾城邦相映文化事业部授权使用。

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30 - 2008 - 013 号

图书在版编目(CIP)数据

深度瑜伽/(美)特林顿(Turlington, C.)著; 王俐之 等译.

—海口: 海南出版社, 2008.7

ISBN 978 - 7 - 80700 - 160 - 7

I. 深… II. ①特…②王… III. 瑜伽术 - 基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092106 号

深度瑜伽

作 者: [美] 克里斯蒂·特林顿

译 者: 王俐之 柯佳伶 廖薇真 李 茶

出 版 人: 苏 斌

总 策 划: 刘 靖 任建成

责任编辑: 蒋华蔚

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京兴民印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898 - 66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 16.75

字 数: 106 千

书 号: ISBN 978 - 7 - 80700 - 160 - 7

定 价: 48.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换



责任编辑：蒋华蔚
电子邮箱：jhuawei@yahoo.cn

世界超级名模克里斯蒂·特林顿 (Christy Turlington) 在美国和欧洲

早已家喻户晓，她的完美的身材和天使般的脸庞一直是《Vogue》、《Elle》、

《Cosmopolitan》等世界顶级时尚杂志的宠儿。曾作为美宝莲、C.K 等世界

著名品牌形象代言人的克里斯蒂，一度影响甚至引领时尚与审美的潮流。

1990 年至 1999 年，她被媒体公认为世界超级名模。

克里斯蒂从1987年开始练习瑜伽，她对瑜伽的深度探求从未间断过。对她来说，练习瑜伽不仅是身体的锻炼，更是自我灵性和世界相通的生命实践。

2001年，她的一张练习瑜伽的照片成为美国《时代》杂志的封面，由此引动世界范围内的瑜伽潮。随着本书的出版，她已成为西方从事瑜伽写作的著名作家。

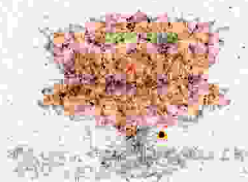
克里斯蒂·特林顿还热衷公益与慈善活动，曾赞助美国的萨尔瓦多援助基金会、癌症研究中心和保护动物组织等机构。由于她的特殊成就，2005年她被英国著名时装杂志《Harpers&Queen》评选为“全球百大美女”第二名。



出版人◇苏斌
总策划◇刘靖 任建成
销售咨询◇(010) 84966011/12-82
邮购信箱◇hnyougou@sina.com
主页链接◇www.hnbook.com
博客链接◇blog.sina.com.cn/hnbook
装帧设计◇黎花莉(lihuali@yahoo.cn)



本书谨献给过去、现在及未来指引我的生活的导师们，
以及人生之路上许多帮助我的无名老师们。



然而對黃清慧的批評卻來自她母親，失去母親的打擊，
使她對自己的前途感到絕望，她甚至以

目录

5	引言	罗伯特·瑟曼
9	自序	克里斯蒂·特林顿
11	旅程	玛丽·奥利弗

13 / 第一部 关于瑜伽

14	第一章	为什么来谈瑜伽?
20	第二章	上天的恩典
30	第三章	瑜伽的起源
50	第四章	体位法
66	第五章	启蒙之道
76	第六章	业瑜伽
82	第七章	调息 (呼吸控制)
90	第八章	呼吸
96	第九章	入定 (冥想)
114	第十章	灵性启蒙
122	第十一章	慈悲
128	第十二章	信仰



- 138 第十三章 共同体
- 142 第十四章 无常
- 148 第十五章 法，真理的教导
- 156 第十六章 美就在心中
- 170 第十七章 印度传统医学
- 182 第十八章 什么是自然律空间学？
- 196 第十九章 蜕变
- 206 第二十章 朝圣之旅

221 / 第二部 私我之旅

- 222 第二十一章 目的
- 228 第二十二章 宇宙意识
- 234 第二十三章 圣灰星期三
- 240 第二十四章 献给心的节日
- 246 第二十五章 不执著
- 256 第二十六章 活在当下

- 262 瑜伽小辞典



引言

《深度瑜伽》对于我们这些想拥有蛋糕并且想吃下它的人来说，是一个强有力的启示和鼓舞。这里的蛋糕是指一种完满的生活，尤指精神上的，但它并不与人有关的层面相对立。而吃下蛋糕，亦如过这样一种生活，物质现实受到掌管，进而转化为给自身与他人带来幸福的精神生活中的一项资产。

《深度瑜伽》为我们指出人类既有精神又有物质的向度，你无法不顾及其中任一向，而期望另一向繁盛。如果你过于精神化——指某人欲求另一个世界，而忽视这个世界上的其他人和事，甚至不关心身体或者健康，那么你或许会有一些超脱致远的时刻，但是长久而言，你的生活会变得痛苦且隔绝孤单。如果你太物质化，或许你会赢得财富、名誉，以及一种表层的强势能量，但是你不会得到满足，你将会不可避免地到达一处所有一切看来都是徒劳和空洞的地方，你与其

他人的关系也将会浮浅和不快乐，而且最终你会发现，世间的成功或者占有，你仅是“无法带走这一切”。

克里斯蒂在《深度瑜伽》里与我们分享她自己的旅程，以及在人生的每个阶段，力求精神与物质联结，实践真正完满人生的努力。

长久以来，我们习惯于认定，物质和社会的完满只有在以牺牲精神发展为代价时才能获得，此二者乃极为对立之事——“属于恺撒的给恺撒，属于上帝的给上帝”。因此，我们易于有如被恺撒追赶般地活着，或者努力成为一个恺撒，而直到事情变得极不对劲儿，我们染上重病，所爱的人受难，或者我们濒临死亡的时刻，我们才付出应付给被我们放在脑后的“上帝”的所欠。我们在潜意识中想象耶稣具有上帝的身体和气息，但是我们天生躲避如此极端的献身。

克里斯蒂的故事一如她所解释的印度教义里的关于瑜伽的本质，意在“连接”、“接合”、“结合”生命与精神性。亲身的经历使她充分体会生活的真正目的在于智慧地去爱人，这也将会为人所爱。以一种创造力与全社会分享爱，不是出于对成功的奢望，而是自然而然地纯粹为了这样做的快乐。

在这个竞争的且机遇难测的世界上，通过她的经

历和习得，我们可以看到克里斯蒂想与人分享和为人服务的是什么。她具有一种完全坦率和诚挚的态度，因此她的旅程并没有结束，而且远非如此。她向我们讲述的时候，不仅是在山巅，而且在纽约的大厦倒塌而尘土纷飞的街上，以及在阿富汗饱经战火摧残地区的女孩子们的校园里。她不只是通过个人的成功与声望，也通过她个人生活中的悲剧和痛楚来向我们讲述。她将自己受益匪浅的瑜伽指导告诉我们，这出自她的天性，让我们觉得我们也能为自己的生活负责，让身体与心智实实在在地朝向完满发展。

有一种“太阳与月亮”瑜伽（哈达瑜伽），它对身体和心智进行系统性的精神和物质定位，这源自古印度的圣贤们，帮助我们协调身体和环境的关系，打开我们无限的内在精神潜能的视野。有一种“行动”瑜伽（业瑜伽或业报瑜伽），认为我们在世上的行为是奉献给上帝或者佛陀的，事关神圣智慧的确定性和普世之爱的创造。有一种“智慧”瑜伽（智瑜伽、智者瑜伽、知识瑜伽），在那里我们能够从我们存在的深奥之处，了解我们的真性以及我们与所有生命体的深厚的相互关联，这是为了感受与万物“互存”的喜悦，决不再感到迷失或孤单。有一种“高贵”瑜伽（王瑜伽、王者瑜伽、胜王瑜伽），联结我们所有的才能和力量去认识我们真正的使命并为他人带来帮助和幸福。

《深度瑜伽》为我们开启一扇门，带来这些使我们的生活更美更好的艺术。克里斯蒂的亲身经历即是给予灵感和激发的示例，从此这些来自远古贤哲的遗赠勃发了生机并与我们今日之生活息息相关。由此，我能为各位介绍这本书，真是荣幸之至。

罗伯特·瑟曼 博士 (Dr. Robert Thurman)

美国哥伦比亚大学印度藏传佛学宗喀巴研究讲座教授





自序

东方哲学说，人已经忘了自己来到这个世界的目的了。外在的刺激太多，使我们看不见自己所深爱的，看不见我们的创造者，最后，甚至连自己都看不见了。

我深深相信答案就在我们自己身上，但想要重新拾回这些被遗弃的天赋恩赐，却要通过难以置信的磨炼与努力。许多人都已经失去了自我感知的能力，我们的一部分来自神圣创造者，而另一部分则是造物本身，一旦我们能与那神圣联结，我们将展开启蒙的旅程。

瑜伽让我们体验到这个联结，通过身体、意识、心灵与一种更高级的存在力量的连接，我们唤醒了内在的灵能，或是蛰伏的精神力量，然后我们最高的能力被开发。与这样的实现相伴而来的是无人可摧的自信，这是“自我实现”。一旦这种联结建立，任何时刻我们

所寻求的答案之源都是容易获得的。通过修练瑜伽,你会更清楚地察觉自己在世间的行为,以及外在事物是如何影响你的。你会学到你可以重新面对世界,并用许多积极的方式去影响其他人。

我们每个人都拥有无限的潜力以及判断正确与真实的内在认知,但是如果我们不去开发或者至少是朝向这种自我发现的话,生活将是无意义的。我们自己是获得这种认知和随之而来的自由的天赐工具,因此我们需强化且磨利我们的工具,为神圣的联结做准备。这仅能通过实践修炼达到,而瑜伽本质上正是为了这个深层的精神性目的,即全面地且明确地精纯我们自己。瑜伽是身、心、灵通向最适宜之能态的道路,这是通过所有的行动,表达关注、怜悯、恩惠、宽恕和爱的实践。如果你正在为自己和他人寻求启蒙和祝福,那么我邀请你一道探索这门哲学之博大,生活将伴随这些伟大教义变得更美好。

Namaste (印度语中表祝福和问候),

克里斯蒂

旅程

有一天你终于明白
什么是你该做的，于是开始，
即使周遭的干扰声音
持续沸嚷，
即使整个空间开始震荡
越来越大，
那个熟悉的动力拉着你
双膝前行。
“我要改变！”
每一个声音继续叫喊。
但你还是继续往前，
因为你知道你要做什么，
即使身旁风穿刺骨，
即使他人的消沉
如此骇人。



天色已深
一个月黑风空的夜晚，
路上布满折断的树枝与翻落的石块。
渐渐地，
他人的声音渐行渐远，抛在脑后，
你看到星光闪耀
穿过深厚的云层，
你听到一个新的声音召唤着，
噢，原来是来自内在的声音
伴随你一步步向前走
一步步走入世界，
更坚定去做一件唯一你能做的事情——
更坚定去拯救唯一你能救的，即
自己的生命。

——玛丽·奥利弗 (Mary Oliver, 美国现代诗人)