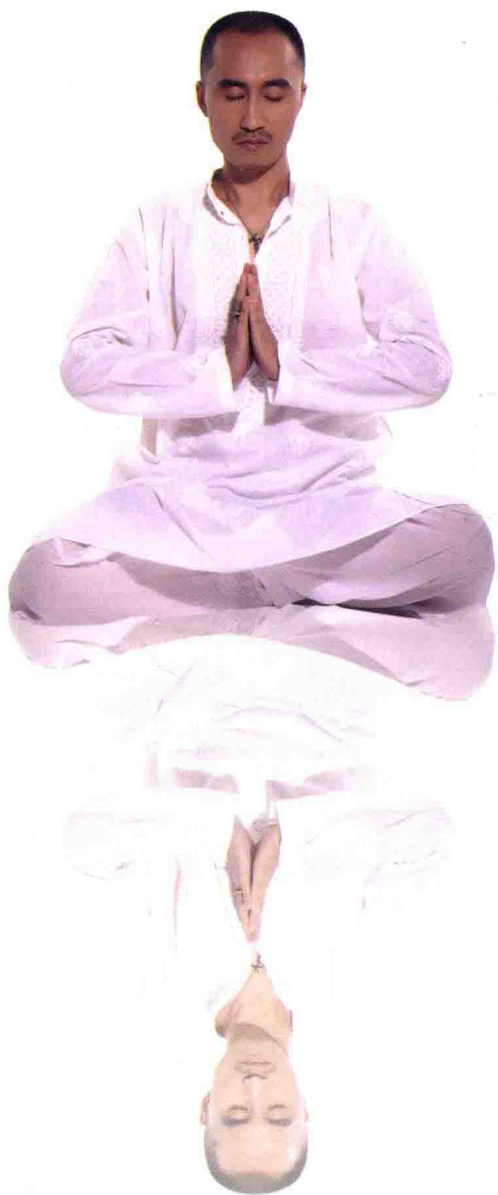


瑜伽冥想

超值赠送 矫林江老师经典瑜伽冥想引导词

调息 冥想 回归

矫林江 / 著



『瑜伽练习的终极目的是冥想』

瑜伽大师倾力打造，畅销100000册的终极瑜伽冥想巨著

每天冥想3分钟，可以让自己放松、放下、放空……

迅速给身体和心灵充电，坚持冥想一个月，感受冥想练习带来的心灵变化，
放松大脑，清理思路，缓解压力，解放心灵

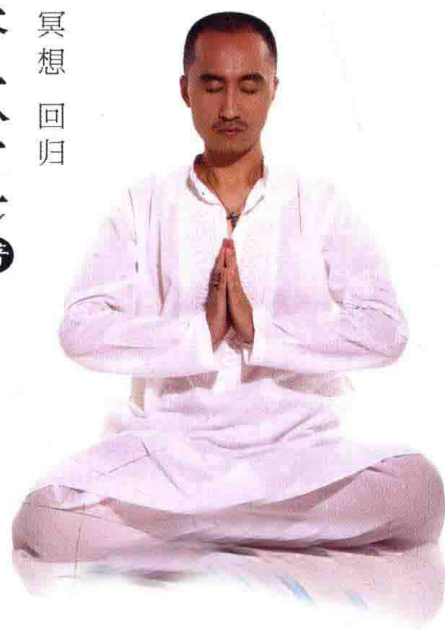


吉林科学技术出版社

R793.51
5
瑜伽冥想

调息 冥想 回归

矫林江 / 著



图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽冥想 / 矫林江著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5384-9527-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 155733 号

瑜 \ 伽 \ 冥 \ 想

著	矫林江
出版人	李 梁
策划责任编辑	刘宏伟
执行责任编辑	樊莹莹
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/20
字 数	310千字
印 张	12
印 数	1—20000册
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628 85635181 85600611 85635176
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85610611
网 址	www.jlstp.net
印 刷	辽宁美程在线印刷有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-9527-0
定 价	49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



Contents



yoga niyana

第一章 生命和宇宙的智慧之光……012

**第二章 发现内在和世界的本质
——三脉七轮……020**

三脉025

七轮025

**第三章 大地之坚实和宁寂
——瑜伽坐姿和手印……036**

瑜伽坐姿039

简易坐 040

半莲花坐 042

全莲花坐一 044

全莲花坐二 045

金刚坐 046

至善坐 047

吉祥坐 049

英雄坐 050

成就坐 051

狮子坐 052

散盘坐 054

瑜伽手印 057

秦手印 058

智慧手印 059

能量手印 060

大地手印 061

生命手印 062

流提手印 063

结定手印 064

合十手印 065



第四章 风和生命的互动
——瑜伽调息法……066

三种呼吸法.....	069
腹式呼吸.....	070
胸式呼吸.....	072
完全式呼吸.....	073
十种调息法.....	075
展臂调息.....	076
清凉调息.....	078
火焰调息.....	080
风箱调息.....	081
圣光调息.....	083
眩晕调息.....	085
喉呼吸调息.....	086
金刚坐姿调息.....	088
单鼻孔调息.....	089
清理经络调息.....	090

第五章 点燃潜在的能量光芒
——收束法和契合法……094

收颌收束法.....	098
收腹收束法.....	100
会阴收束法.....	102
大收束法.....	104
庞达三收束法.....	105
手指契合法.....	106
凝视鼻尖法.....	108
筒式舌锁契合法.....	110
凝视眉心法.....	111
大契合法.....	112
乌鸦契合法.....	113
大穿契合法.....	114
提肛契合法.....	115
母胎契合法.....	116

第六章 点燃潜在的能量光芒 ——瑜伽洁净法·····118

水洗清鼻术·····	122
水洗洁肠术·····	124
肠胃清洁法·····	125
消化刺激术·····	126
一点凝视法·····	127

第七章 让身心在阳光和田野里栖息 ——瑜伽放松术·····130

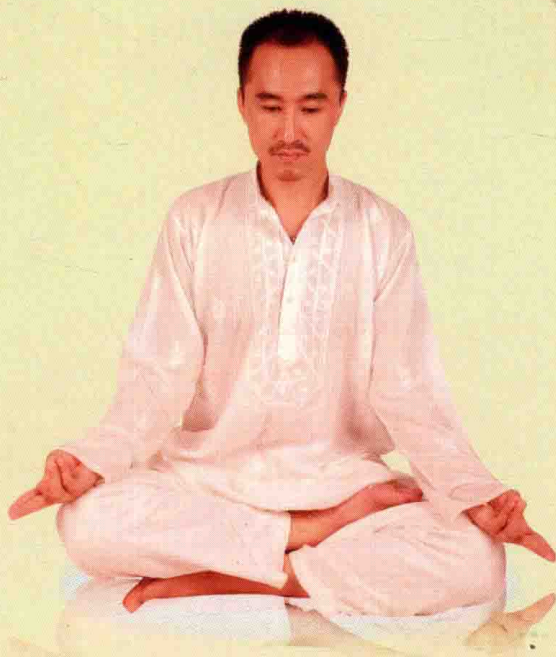
练习放松术的准备工作·····	133
僵蚕式·····	134
鱼戏式·····	135
鳄鱼式·····	136
大拜式·····	137
婴儿式·····	138
动物放松功·····	139
瑜伽放松术的练习步骤·····	140
瑜伽放松引导词·····	142
瑜伽休息术引导词·····	144

第八章 月圆月缺的静思 ——瑜伽的断食与复食·····146

五大元素·····	148
三种体型·····	149
风型人·····	149
火型人·····	151
土型人·····	153
综合型体质·····	155
风火型人·····	155
风土型人·····	156
火土型人·····	156
风火土型人·····	157
完全平衡型人·····	157
食物的三种属性·····	159
选择善良属性的食物，终生受益·····	160
瑜伽断食·····	161
断食的时间·····	161
断食的准备工作·····	161
断食的基本原则·····	161
断食的正常反应·····	162
复食及复食的注意事项·····	162
断食的生理妙用·····	162
断食的心理妙用·····	163
断食对于修身养性的益处·····	163

第九章 回归、冥想
——梵我一如的逍遥之游……164

冥想是什么.....	166
钵颠阁利《瑜伽经》里的冥想.....	167
禅与定——静思与三摩地.....	169
制感——控制感官，为冥想做准备.....	171
总制——执持、静虑、三昧.....	172
执持：集中、专注.....	172
静虑：禅那、冥想.....	173
三昧：三摩地、定.....	174
人格冥想，打开的慧眼.....	176
非人格冥想，瑜伽的真实.....	177
噢姆唱颂冥想.....	179
噢姆唱颂冥想的练习方法.....	180
其他一些唱颂冥想.....	181
叟·哈姆.....	181
噢姆·玛妮·呗咪·吽.....	181
噢姆·纳玛·希瓦雅.....	181
哈瑞·奎师那.....	181
语音冥想.....	183
语音冥想的练习方法.....	183
常用静坐冥想引导词.....	184
几段描述景物的语音冥想引导词.....	184
思想性冥想引导词.....	185



烛光冥想与一点凝视冥想	187
烛光冥想法	187
一点凝视冥想法	188
呼吸冥想练习	188
因缘观想冥想练习	189
“我即是梵”冥想	189
事物本质双眸冥想	190
舞蹈冥想	191
舞蹈冥想的练习方法	192
睡眠冥想	193
睡眠冥想的练习方法	193
心灵瑜伽冥想	194
物质聚散冥想	196
情感聚合冥想	197

智慧瑜伽冥想	198
梵，阿特曼	198
摩耶（幻化）	200
三德	202
智慧瑜伽练习方法	205
练习冥想的注意事项	206
有规律地练习	206
正确的动机	206
选择合适的冥想地点	206
选择合适的体位	206
选择合适的冥想方式	206
冥想时间的掌握	207
练习冥想的思想准备	207
视冥想为一生的课程	207
将冥想与生活联结	207



第十章 关于《薄伽梵歌》……208

印度史诗里的《薄伽梵歌》	210
阿周那的忧伤瑜伽	212
薄伽梵的行动瑜伽	213
智瑜伽	216
信瑜伽	217
王瑜伽	219

第十一章 《瑜伽经》里的八支分法瑜伽……222

第十二章 寻找真实的自我……228

附录 《瑜伽经》简洁译文……234

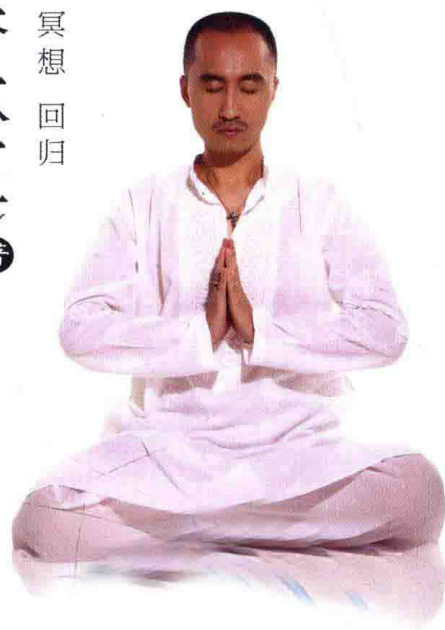
第一章 静坐冥想	234
第二章 实践锻炼	235
第三章 禅定力量	236
第四章 解脱自在	238
《瑜伽经》二（修正版）	239
第一章 静坐冥想	239
第二章 实践锻炼	239
第三章 禅定力量	240
第四章 解脱自在	240



R793.51
5
瑜伽冥想

调息 冥想 回归

矫林江 / 著



图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽冥想 / 矫林江著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9527-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 155733 号



瑜 \ 伽 \ 冥 \ 想

著 矫林江
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 刘宏伟
执行责任编辑 樊莹莹
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 310千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9527-0
定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՍՊՈՐՏԻ ՎԵՐԱԿԱՆԱԾՈՒԹՅԱՆ
ՄԻՆԻՍՏԵՐՈՒԹՅԱՆ





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，回归我们纯粹的精神，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、时而平缓地穿越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，其中跳动的有许多是神圣的、祈求真理的烛光。

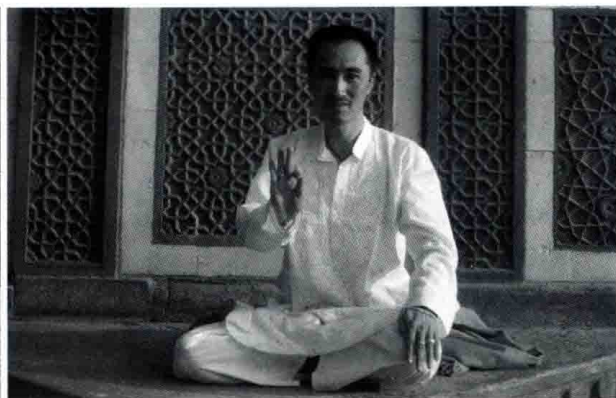
在这里有很多瑜伽学校和瑜伽行者，他们和那些普普通通生活在这里的印度人一样，安详、平和、宁静和纯粹。

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。

每个人都有他的生命价值。

而瑜伽则是一种宠辱不惊、去留无意、顺其自然的生活方式。

2009.1.12下午德里时间2点
于瑞诗凯诗恒河岸边





第一章 生命和宇宙的智慧之光……012

**第二章 发现内在和世界的本质
——三脉七轮……020**

三脉	025
七轮	025

**第三章 大地之坚实和宁寂
——瑜伽坐姿和手印……036**

瑜伽坐姿	039
简易坐	040
半莲花坐	042
全莲花坐一	044
全莲花坐二	045
金刚坐	046
至善坐	047
吉祥坐	049
英雄坐	050
成就坐	051
狮子坐	052
散盘坐	054

瑜伽手印	057
秦手印	058
智慧手印	059
能量手印	060
大地手印	061
生命手印	062
流提手印	063
结定手印	064
合十手印	065



第四章 风和生命的互动 ——瑜伽调息法·····066

三种呼吸法·····	069
腹式呼吸·····	070
胸式呼吸·····	072
完全式呼吸·····	073
十种调息法·····	075
展臂调息·····	076
清凉调息·····	078
火焰调息·····	080
风箱调息·····	081
圣光调息·····	083
眩晕调息·····	085
喉呼吸调息·····	086
金刚坐姿调息·····	088
单鼻孔调息·····	089
清理经络调息·····	090

第五章 点燃潜在的能量光芒 ——收束法和契合法·····094

收颌收束法·····	098
收腹收束法·····	100
会阴收束法·····	102
大收束法·····	104
庞达三收束法·····	105
手指契合法·····	106
凝视鼻尖法·····	108
简式舌锁契合法·····	110
凝视眉心法·····	111
大契合法·····	112
乌鸦契合法·····	113
大穿契合法·····	114
提肛契合法·····	115
母胎契合法·····	116

第六章 点燃潜在的能量光芒
——**瑜伽洁净法**……118

水洗清鼻术.....	122
水洗洁肠术.....	124
肠胃清洁法.....	125
消化刺激术.....	126
一点凝视法.....	127

第七章 让身心在阳光和田野里栖息
——**瑜伽放松术**……130

练习放松术的准备工作....	133
僵蚕式.....	134
鱼戏式.....	135
鳄鱼式.....	136
大拜式.....	137
婴儿式.....	138
动物放松功.....	139
瑜伽放松术的练习步骤....	140
瑜伽放松引导词.....	142
瑜伽休息术引导词.....	144

第八章 月圆月缺的静思
——**瑜伽的断食与复食**……146

五大元素.....	148
三种体型.....	149
风型人.....	149
火型人.....	151
土型人.....	153
综合型体质.....	155
风火型人.....	155
风土型人.....	156
火土型人.....	156
风火土型人.....	157
完全平衡型人.....	157
食物的三种属性.....	159
选择善良属性的食物，终生受益.....	160
瑜伽断食.....	161
断食的时间.....	161
断食的准备工作.....	161
断食的基本原则.....	161
断食的正常反应.....	162
复食及复食的注意事项.....	162
断食的生理妙用.....	162
断食的心理妙用.....	163
断食对于修身养性的益处.....	163