

时尚瑜伽馆

免费提供
youku网络高清示范视频

瑜伽老师冥想演示

瑜伽爱好者升级宝典
通过冥想
推开灵性世界的大门
获得心灵的药物
开始进入完美世界



印度顶级瑜伽
学院老师

倾情推荐!

全图
解

Yoga Meditation

瑜伽冥想

【印度】Manu 双福◎编著

瑜伽冥想最新佳作
超详细图解
最佳瑜伽使用手册

时尚

瑜伽馆

瑜伽冥想全图解



瑜伽已经成为世界流行的运动，本书邀请著名瑜伽大师Manu，针对大众需要，以平实的语言讲解瑜伽与冥想的基本概念和方法，让初学、中级、高级瑜伽各层次的人在本书中都有所收获。

瑜伽的坐姿、手印、呼吸控制、清洁法、放松、冥想都会以全图解的方式，详细地展现在读者面前，让读者触摸到瑜伽冥想的境界，并以冥想来调整自己的身心。

书中把冥想和现代生活联系在一起，让大家了解并非练瑜伽的人才可以冥想，它不仅是天边的云彩，它也会给我们的生活带来截然不同的改变。

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽冥想全图解 / [印度] Manu, 双福编著.
—北京：化学工业出版社，2012.7
（时尚瑜伽馆）
ISBN 978-7-122-14429-4

I. 瑜… II. ①M… ②双… III. 瑜伽术—图解
IV. R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第112914号

责任编辑：李娜 马冰初

责任校对：边涛

统 筹：

摄 影：

设 计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/20 印张 6 字数 260千字

2012年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

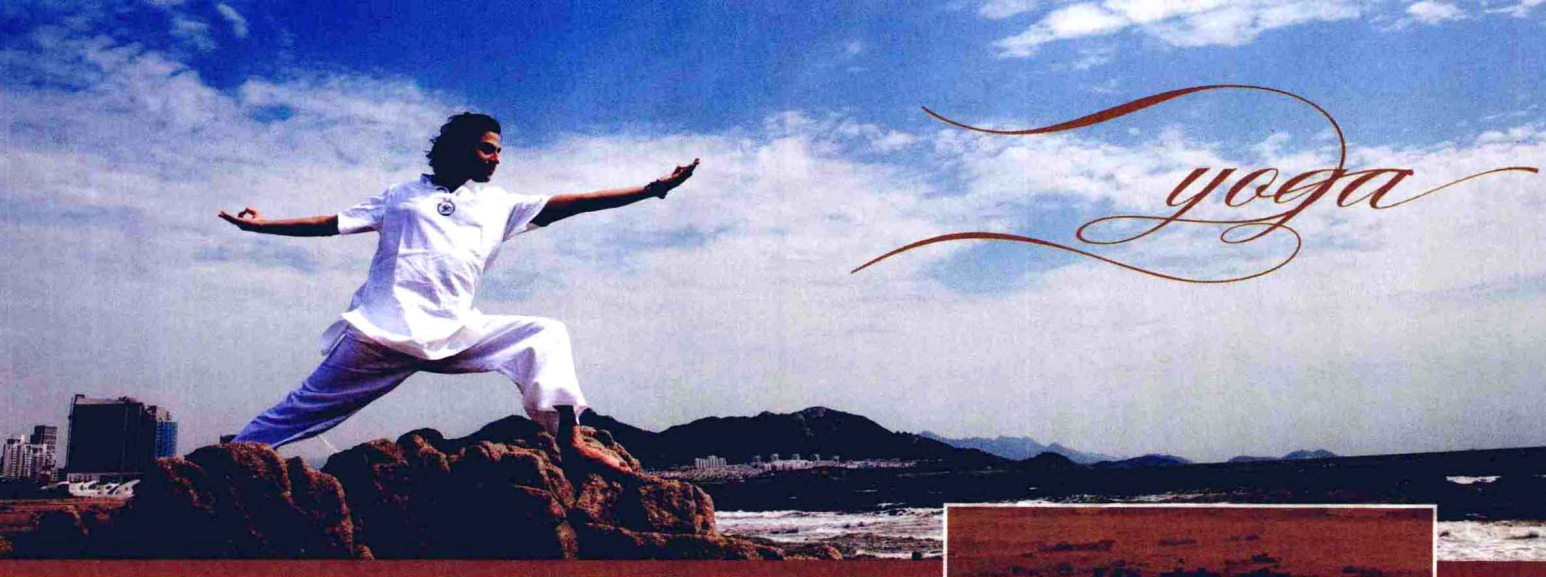
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究



推荐序

Recommendation

瑜伽，历经数千年，身、心、灵的统一使我们摆脱了肉体的痛苦和精神的禁锢，带来了身体的健康和精神的净化。

得知我的学生将出版《瑜伽冥想全图解》，我向先贤Manu深深地鞠躬，感谢他的指引。20多年前，有个调皮的男孩闯入我的静修地，第一眼看到他，他的眼睛闪着光亮，那是希望与智慧。我知道这个男孩会创造出自己的天地，因此我用先贤Manu的名号为他命名。欣慰的是，他的确用智慧点亮了希望。

这本《瑜伽冥想全图解》秉承印度传统瑜伽体系，结合Manu多年的练习和教学经验。对于中国读者来说，瑜伽似乎总是神秘的，因此Manu用通俗的语言揭开瑜伽冥想的神秘面纱。瑜伽冥想的坐姿、手印、呼吸控制法、清洁法、放松，都是Manu在印度传统瑜伽体系的基础上，结合中国的情况创编而成的。

希望每一位读者能够通过这本书对纯粹的印度瑜伽有所了解，祝福每一位读者在瑜伽中分享宁静和谐。

S. Gurbachan Singh

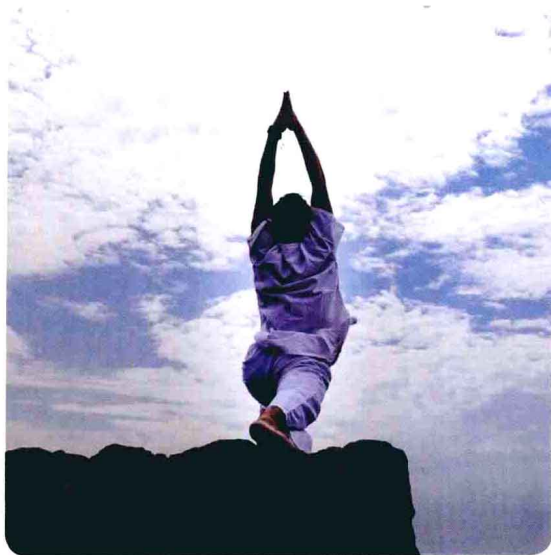
斯瓦米·古尔巴查安·辛格

目录

contents

第一章 冥想在云端

何为“瑜伽”	9
为何冥想?	14
三脉	16
七轮	18
昆达利尼	21



第二章 冥想在路上 ——推开灵性世界的大门

坐姿	24	
棍棒式	25	
舒适坐	26	
英雄式	28	
金刚式	30	
至善式	32	
莲花式	34	
半莲花式	36	
手印	38	
智慧手印	39	
冥想手印	40	
呼吸法手印	41	
秦手印	42	
大地手印	43	

合十手印	44
心手印	45

呼吸控制法



自然顺序呼吸控制法	50
经络清洁呼吸控制法	52

古法秘传呼吸控制法



眩晕式呼吸控制法	56
----------------	----

清洁法



涅涕法——鼻道清洁	59
道缔法——胃道清洁	60
髓力——肠道清洁	62
巴斯缔法——结肠清洁	64
圣光调息法——前脑清洁	66
一点凝视法——眼睛清洁	68

放松



挺尸式	71
鳄鱼变式	72
兔子变式	73



第三章 冥想在心中 ——获得心灵的药物



冥想的准备与注意	76
烛光冥想	78
曼陀拉冥想	82
自然冥想	84
瑜伽尼达拉冥想	86
昆达利尼冥想	90
阴冥想	94

第四章 冥想在身边 ——开始进入完美世界

生活中的冥想	104
饮食与冥想	108

附录： 瑜伽饮食	110
-------------------	-----





第一章 冥想在云端

CHAPTER 1

*Meditation in the
air*

帕坦伽利说：“冥想在云端” (Patanjali's *Yoga Sutra* 3.2.1) “*ayikatanata dhyanam!*”
(P.Y.S 3rd Chapter/ 2nd verse) “冥想是周流不断的知觉。”（《帕坦伽利瑜伽经》第三章第二节）

冥想创造出一种平静的状态。它的目的在于清洁思想，清除潜意识，发展智慧。冥想分为八个不同的阶段。





何为“瑜伽”？

□ What is Yoga?



“瑜伽Yoga”一词源于梵文词根“yuj”，意为“束缚”、“联结”、“结合”。“瑜伽”通常被翻译为“个人精神与宇宙精神的集合”，即通过身体、精神和心灵的统一而实现个人与神圣灵性的结合。练习瑜伽的人被称为瑜伽修行者(Yogi)，这些名称实际上是指那些在通向瑜伽的道路上取得很大进步的高水准的修行者。

瑜伽诞生于26000年前的印度。人们相信瑜伽是黄金时代(Sat Yuga)的产物。那个时期以长久的和平、无限的祝福和无数探寻永恒真理的追求者而久负盛名。这也是为何时至今日，瑜伽总和圣人、隐士联系在一起。

然而，直到印度河流域文明被发掘之际，瑜伽的源头才真正浮出水面。考古挖掘证据显示瑜伽在这一时期就已存在。发掘出封存良好酷似瑜伽修行者(Yogi)形象的皂石雕刻。事实上，瑜伽的发现与由西北部迁移的雅利安人的帮助是分不开的。

要了解瑜伽的起源，我们需要知晓其五个历史发展时期。

- ◎吠陀时期（公元前15世纪~公元前8世纪）
- ◎前古典时期（公元前8世纪~公元前5世纪）
- ◎古典时期（公元前5世纪~公元2世纪）
- ◎后古典时期（公元2世纪~公元19世纪）
- ◎现代时期（公元19世纪~今）

吠陀时期（公元前15世纪~公元前8世纪）

有史学家认为这一时期从公元前30世纪开始，而关于瑜伽最原始的文字记载出现在印度经典《吠陀经》（Vedas）中的《梨俱吠陀》（Rig Vedas）。《吠陀经》是古印度最重要的经书之一，编写于公元前15世纪。《吠陀经》分四部《梨俱吠陀（Rig Vedas）》，《娑摩吠陀（Sama Veda）》（关于唱诵），《耶柔吠陀（Yajur Veda）》（关于祭祀），《阿闳婆吠陀（Atharvana Veda）》（关于祈福禳灾）。《吠陀经》的梵文“Vedas”意为知识，《梨俱吠陀》（Rig Vedas）中“Rig”意为赞美，编纂对神的赞歌和祷告文。

前古典时期（公元前8世纪~公元前5世纪）

《奥义书》（Upanishads）的问世标志着前古典时期的开端。《奥义书》包含200种以上的哲学文献，其中有两个较为重要的概念“我”和“梵”。书中用很多比喻来说明，梵就是一切，也就是最高存在；人类的我（个体灵魂）来自宇宙的我，即梵（宇宙灵魂）。总之就是，“梵我同一”这个最高真理。

古典时期（公元前5世纪~公元2世纪）

公元前2世纪前后，圣哲帕坦伽利编写了《瑜伽经》（Yoga Sutra），其中提出了八支分瑜伽的概念，通常被认为是古典瑜伽，也称为王瑜伽（Raja Yoga），是通向瑜伽最高境界三摩地（Samadhi）的八支分。

Yama制戒：外在制约，社会约束和伦理价值。

Niyama内制：个人对净化，宽容和学习的内观。

Asana体式：身体的锤炼。









Pranayama呼吸控制：调息，控制呼吸。

Pratyahara制感：收起感官，控制内心，为冥想做准备。

Dharana专注：集中注意力。

Dhyana冥想：静坐冥想。

Samadhi三摩地：入定。

帕坦加利认为每个人都是原质（Prakriti）和原人（Purusha）的复合体，欲净化心灵须先将二者分离。他的这种二元论与吠陀时期和前古典时期“梵我同一”的观点截然不同。

后古典时期（公元2世纪~公元19世纪）

《瑜伽经》问世后，众多独立的瑜伽派别随之发展，因此这一时期被称为后古典时期。但和帕坦加利的观点相反，这一时期的瑜伽观点遵循吠陀时期和前古典时期的非二元本质论。这也为哈他瑜伽、密宗瑜伽和其他流派的出现铺设了道路。

现代时期（公元19世纪~今）

这一时期，尤其是近年，瑜伽的盛行已经到了风靡的程度。19世纪20年代，圣哲奎师那玛奇亚（TKrishnamacharya）大师开设了第一所哈他瑜伽学院。其后，他的三位高徒帕塔比·乔伊斯（Pattabhi Jois）发展了阿斯汤加流瑜伽，因陀罗·提毗（Indra Devi）将瑜伽带入了好莱坞，B·K·S艾杨格开创了以使用辅助工具为特色的校准瑜伽。今天超过3000万人在有规律地练习瑜伽。尽管数千年前瑜伽已经诞生，但它已然成为当今增长势头最快的健身方式。

为何冥想？



□ Why to Meditate?

冥想 (Dhyana) 一词的梵文词根 “Dhyai” 意为思考。“Dhyana” 的字面意思是冥想。集中注意力于冥想主体，探究其本质，是心灵的意念。在修习冥想时，我们专注单一意念的流动，对其他事物的兴趣减退，从外在感知中抽离。这是专注 (Dharana) 的下一步。处于此状态时，对单一主体的专注时间更长且更加稳定。

帕坦加利对冥想的定义是：“Tatra pratyayaikatanaata dhyanam!” (P·Y·S 3rd Chapter/ 2nd verse) “冥想是周流不断的知觉。”（《帕坦加利瑜伽经》第三章第二节）

冥想创造一种平静状态。它的目的在于清洁思想，清除潜意识，发展专注，带领修习者进入与宇宙精神合一的不同阶段。修习冥想令思绪平静，毫无干扰地审视外部世界，令修习者达到更高的感知层面。冥想、意识和经历其实是个整体。冥想简单到每个人都可以练习，它要求的仅仅是全心的投入和高度集中的注意力。



三脉

□ 3 Nadis



首先我们要了解人体的能量系统。瑜伽中将生命的能量称为普拉那Prana。在人体中分布着无数脉络，类似中医中所讲的经络。普拉那就在这些脉络中运行。普拉那运行的管道称为经脉Nadi。《梨俱吠陀》（Rig veda）中对经脉Nadi的释义是“流、流动”。印度传统医学阿育吠陀记载，人体内共有72000条经脉，密宗瑜伽将其中的14条经脉作为主要经脉，而最重要的三条经脉为中脉Sushumna Nadi，左脉Ida Nadi和右脉Pingala Nadi。

[中脉 Sushumna Nadi]

这条脉络经由脊柱中央，自底轮（Muladhara）起，至顶轮（Sahasrara）止。当其他经脉活跃时中脉通常为休眠状态，当双鼻的呼吸同时平衡，即左脉和右脉完全平衡时，中脉才能被激活。另外，拂晓、黄昏和练习呼吸控制法时，中脉也受到刺激以平静身体系统，使冥想容易进行。

[左脉 Ida Nadi]

位于中脉左侧。也称为月亮脉或阴脉，携阴性能量，运输普拉那，是人体最重要的经脉之一。左脉净化和滋养身体及头脑，因此在密宗典籍中被称为人体的恒河。通过月亮呼吸控制法，可以激活左脉，刺激右脑。当中脉休眠时，激发左脉是保障冥想的最好方法。

[右脉 Pingala Nadi]

位于中脉右侧。也称为太阳脉或阳脉，携阳性能量，增强活力，提升体力和效率。同左脉一样有着净化作用，但这净化作用在体内同火一般进行着。通过右鼻孔呼吸，激活右脉，刺激左脑。太阳呼吸控制法是激活右脉的推荐方法，在体力活动、辩论、竞技前采用可以增强活力、振奋精神。