

R21
12

心灵瑜珈

改变生命能量的20个法则

Heart Yoga



[印度] 韦达·帕若堤◎著
石宏◎译著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

心灵瑜珈

改变生命能量的20个法则

[印度] 韦达·帕若堤◎著
石宏◎译著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽：改变生命能量的20个法则/（印度）帕若堤著；石宏译著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.6

（心灵·探索系列）

ISBN 978-7-80709-256-8

I. 心… II. ①帕… ②石… III. 散文—作品集—印度—现代

IV. I351.65

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第063409号

心灵瑜伽：改变生命能量的20个法则 （印度）韦达·帕若堤/著 石宏/译著

丛书策划：明名文化

责任编辑：郭良原

出版者：深圳报业集团出版社（518009 深圳市深南大道6008号）

经 销：新华书店

印 刷：深圳市英雅印刷包装有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：15.25

字 数：130千

版 次：2009年6月第1版

印 次：2009年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-256-8

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

作者简介

斯瓦米韦达·帕若堤（Swami Veda Bharati，俗家姓名Usharbudh Arya），是一位来自喜玛拉雅山的瑜珈大师、禅修者、诗人、学者、心灵导师。

斯瓦米韦达1933年诞生于印度一个哲学思想浓厚的梵语家庭，自幼在家中学习，未入读过正式学校。他9岁时即能为人讲授派坦伽利的《瑜珈经》，并且能应听众要求，引用四部吠陀经中的任何一句做即席演讲。14岁起，斯瓦米韦达就广受各方邀请，在印度的大学巡回讲授梵文哲学经典，至今已有六十余年的讲学生涯。

斯瓦米韦达先后获得伦敦文学学士、伦敦文学硕士、荷兰文学博士学位后开始前往世界各地讲学，足迹遍及欧美亚非各大洲。斯瓦米韦达对世界各个主要宗教的历史根源和教义均有相当程度的研究，他熟稔17种语言，擅长引导不同信仰以及没有宗教信仰的人们体验静坐。

1969年，斯瓦米韦达遇见他的上师——斯瓦米拉玛（Swami Rama，《大师在喜玛拉雅山》*Living with the Himalayan Masters*一书的作者），自此虔心追随大师学习。1981年，斯瓦米韦达接过拉玛大师的衣钵，成为印度瑞诗凯诗（Rishikesh）道场的负责人。1992年，他接受剃度，正式成为一位斯瓦米（Swami）——出家的僧人。拉玛大师于1996年圆寂以后，斯瓦米韦达持续弘扬大师的喜玛拉雅瑜珈，在瑞诗凯诗成立了拉玛禅修

学院（Swami Rama Sadhaka Grama），接引^①来自世界各地的瑜伽学生。近年来他提倡对禅定做科学的探索，并与世界著名的研究机构合作，在神经生理学领域进行了大量实验。

与斯瓦米韦达见面的人，都会被其不凡魅力深深吸引。他是一个将修行融入日常生活的实践者，谈吐风趣而引人深思，著作等身、言行谦逊。尽管疾病缠身，斯瓦米韦达大师仍以七旬高龄，每年将一半时间用于外地巡回讲学。

欲了解更多信息，请光临斯瓦米韦达的网站：www.swamiveda.com，您可以在这里查询斯瓦米韦达在各地讲学的行程、拉玛禅修学院最新的课程动态，以及下载文字和影音数据。

译注：① 喜玛拉雅瑜伽非常注重师承，接引弟子是一对一，需由业师亲口将适合弟子根性的个人咒语传入弟子耳中，这叫做“接引”（initiation），也译成“启引”。

❁ 序言

什么是“喜马拉雅瑜伽”？

喜马拉雅瑜伽（Himalayan Yoga）禅修的师承可上溯到几千年前，过去只是住在喜马拉雅山岩洞中修行的圣哲在师徒之间相传。到了二十世纪中叶，近代的传人斯瓦米^①拉玛帕若堤（Swami Rama Bharati, 1925–1996）^②，他是颇富神秘色彩的传奇人物，年幼双亲去世，即追随上师出家，遍访灵异之士。二十余岁成为印度的最高精神领袖之一，但两年后便挂冠而去，退隐喜马拉雅山中修行。其后奉上师之命，只身前往西方世界，以现代的教学手法弘扬喜马拉雅瑜伽的哲理和修行法门，接引众多弟子，并且在欧美的实验室中做了大量关于禅定的科学测试，追随者甚众。继而集结整理印度数千年沉淀下来的哲理和修行法门，改革而创喜马拉雅瑜伽，教导非宗教性质的瑜伽修行。至此，喜马拉雅瑜伽逐渐为世人所知。

译注：① 斯瓦米，又译为斯哇米，是印度对出家人、僧人的称呼（女性僧人则称为玛Ma），成为斯瓦米者须摒弃俗家姓名身份，舍离亲族财产，以世人为家人，遵守清规戒律。一般多在成家育子女后，经家族同意出家。他们习惯穿橘红色的袍子，代表火，也代表东升的太阳。

② 本书作者斯瓦米韦达为其门生，于斯瓦米拉玛去世后接掌其位于喜马拉雅山麓瑞诗凯诗的禅修道场。

晚年的斯瓦米拉玛回到自己在瑞诗凯诗的道场，以一己之愿力号召世人捐款，在喜玛拉雅山麓的德拉敦（Dehradun）建立了一个规模庞大的医疗小区，内有现代化的大型医院和传统的阿育吠陀诊所，旨在为贫苦的山区居民提供免费医疗服务，也设有医学院和护理学院，致力于培育医护人才。1996年斯瓦米拉玛离世，此时喜玛拉雅瑜伽的种子已散播全球。

喜玛拉雅瑜伽融汇了印度千年以来各宗派的哲理智慧和修行法门，以静坐禅修为主要手段，旨在净化人心，引导人们觉醒内在本性。其三大源流为：派坦伽利的《瑜伽经》、吠檀多哲学（其中尤以泯除对立的“不二”观为主）、师徒口耳相传的“密续”（Tantra）。

时下流行把瑜伽的体位法当做一种运动，喜玛拉雅瑜伽则训练学生做些轻柔而缓慢的延伸和扭曲动作，特别注重心念和呼吸与肢体动作的完美结合。结束体位法的训练之后，一定要有足够时间做摊尸式^①的大休息，让身心彻底放松。与其他瑜伽训练课有别，喜玛拉雅瑜伽的学员在课后还需静坐。换言之，各种体位法、调息法、放松法，都只是静坐的准备工作而已。

为了适应现代人忙碌的生活，斯瓦米韦达提倡利用日常的空档时间多做两三分钟的静坐，以收摄散逸的心神。对于初学

译注：① 摊尸式，也称大休息式，是喜玛拉雅瑜伽极为重视的体位，除了有放松身体的功用，也用以练习横膈膜呼吸，做睡眠瑜伽，进而放下对肉身的执着，进入更深的心灵层次。

者而言，坚持每日短时静坐的效果会比每日一两次较长时间的静坐更佳。每逢满月^①之日，不论身在何处，斯瓦米韦达都会和世界各地的人士同时静坐（例如在国内是晚上八时开始）。欲深入自心，让心灵中的杂质沉淀，就需要体验身语意的静默期，时间由三日、十日，乃至三十日、九十日不等，依个人情形而定，场所最好是瑞诗凯诗的禅修学院，或是世界各地举办的禅修营，有专人指导并照应日常生活为佳。

总之，喜玛拉雅瑜珈并非一门宗教，也不排斥任何宗教信仰。其体系博大而精微，既有讲理论的理门，也有讲实修的行门。无论任何宗教信仰或文化背景的人士，都可通过学习喜玛拉雅瑜珈使身心受益。

译注：① 如欲和斯瓦米韦达一同静坐，请至网站www.swa-miveda.org查询满月的日期（有时与中国农历的“十五”不同日）。

译者序

本书共有二十篇译文，其中除了一篇是与《悦己》杂志的访谈记录，以及另一篇“两性之间”是由几次相关的演讲记录整理而来，其余每篇皆出自斯瓦米韦达历年来的专场演讲记录。在题材的选择上，译者并没有预先设定主轴，只是从斯瓦米韦达已经整理成文字文件的上百篇演讲记录中精选而来。在图书的制作上，则编排成心灵散文的形式，以使内容更显精致、细腻。

斯瓦米韦达除了已出版近二十本专著外，演讲录音更是累积达四千余小时之多，而且绝大多数尚未被整理成文字文件。就译者所见过的一部分录音分类目录来看，其题材之广令人望而兴叹，直有无从入手之感，例如：静坐禅定、深沉放松、三摩地、基督教静坐、佛教静坐、奥义书、瑜伽经、调息、脉轮与拙火瑜伽、奉献瑜伽、业行瑜伽、哈达瑜伽、睡眠瑜伽、圣王瑜伽、日常修行指引、静默指引、健康长寿、咒语、死亡、美学与道德、心意识、业、自性、人格、两性、生物讯息反馈实验、古印度政治与经济哲学、瑜伽之道与生态环境，以及许多“密教”的题目和在世界各地随兴的演讲。当然，这还不包括斯瓦米韦达近来投注精力的许多新题目。其中有多少能被整理出书，只能看机缘了。

译者不是专业的翻译人士，对喜玛拉雅瑜伽的认识也仅止于皮毛，只因自己在接触了斯瓦米韦达和喜玛拉雅瑜伽之后觉

得受益，所以有此抛砖引玉的行为。翻译的过程中，参考了许多网上和文本的数据，对于这些中外先进大德，我都默默感铭于心。因为水平有限，书中必然有谬误之处，祈请读者见谅。在此还要感谢刘秋凤总策划的大力支持，使本书得以问世。

石 宏

目 录

Contents

作者简介

序 言

译者序

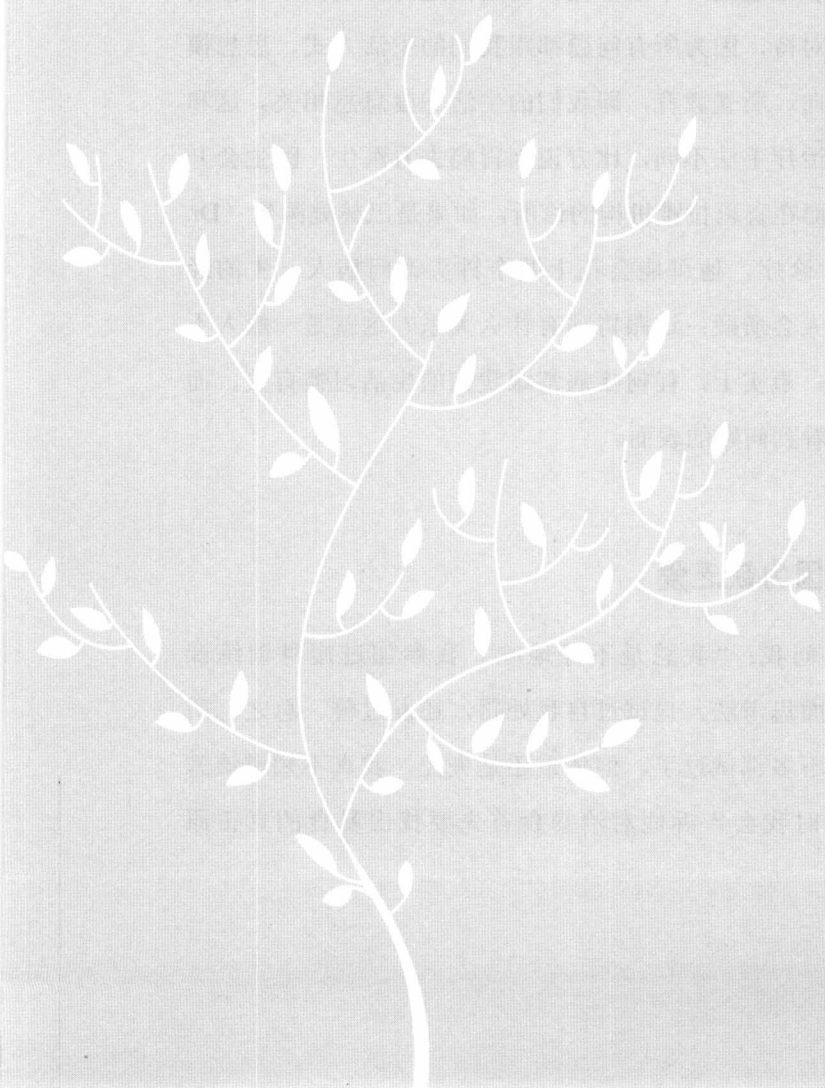
第一部分 心灵瑜伽

1. 暴食是因缺乏爱	2
2. 得失之间	13
3. 何时才能满足欲望	27
4. 和谐的人生蓝图	38
5. 财富不等于欲望	53
6. 如何保有无穷的精力	63
7. 两性交融的能量	71
8. 如何入门日修	84
9. 生活瑜伽化	94
10. 心在做什么	107
11. 看待身病与心病	118
12. 死亡是另一种寂静	127

第二部分 养生瑜伽

1. 希望活得久一点	136
2. 用气养生的秘诀	149
3. 让情绪升华	157
4. 如何养生与灵性	163
5. 看住自己的心	171
6. 照看自己的身体	183
7. 培养无私之心	191
8. 记忆瑜伽与睡眠瑜伽	204
译者跋	223

第一部分 心灵瑜珈



1. 暴食是因缺乏爱

“最健康的节食是有节制地进食，心中明明了了，用餐之前下个决心：我要少吃三口。这不是自虐，也不会太困难。”

喜玛拉雅瑜伽的一个观点是：处理问题时，我们不能把某个情形单一对待，因为所有问题都跟我们的生活方式、思想模式、情绪导向、所受教育，即我们的生活态度息息相关。这和现代医学的治疗手法不同，比方说因胃痛去看医生，医生会开些止痛药。而在喜玛拉雅机构的诊所，如果是巴林庭医生（Dr. Ballentine）诊疗，他可能会花上四个钟头询问病人一生的经历。也许有人会质疑：这跟胃痛有什么关系？这就是一般人不了解的地方，事实上，任何疾病都跟我们的生活习惯有关，而我们往往只看到问题的表面。

✿ 暴食是因为缺乏爱

常有人问我：“我总是不停地吃。我参加过瘦身训练课程，试过正面思考法，也试过自我处罚，还发过誓。总之，所有的法子差不多都试过了，但体重还是失控，我真不知道该怎么办！”此时我会告诉他对治暴食首先要找出暴食的真正原

因。为什么有的人控制不了食欲？原因是身体需要某种养分。很多进食过量的人实际上营养不足，他们不按时进食，食物的成分也不均衡，吃了能饱，但不健康。

他们不知道自己的身体缺少什么，就不自觉地暴食，希望能补充到某种养分，结果进食过量。《进食与营养》一书可帮助暴食的人了解自己进食方式的缺点。

那么，从心理层面的因素来探讨，为什么会有进食的欲望？我们常常不自觉地把食物放入口中，就像许多抽烟的人不自觉地点燃香烟一样。嘴巴正是许多问题的祸首，从嘴里吃进去的、吐出来的都会产生问题。在心理上，我们会寻求口腔的满足感，这种满足感的根在婴儿期就扎下了。

那时候，一旦我们哭闹，妈妈就会抱起我们喂奶，或者把假奶嘴塞入我们口中，因此我们从小就把口腔活动和安全感联想到一起。大多数人（请注意，我不是说所有人）之所以进食过量，是因为感觉没人爱他们，没人欣赏他们，没人体谅他们。而在潜意识中，爱和进食是被联想到一起的，于是冰箱就成了替代妈妈的角色。这正是你的写照吗？如果是，你有吃个不停的欲望就是因为想要得到爱，想要有人照顾。你可以从这个心理层面着手，看看怎样才能真正使自己有安全感。

我们过去派发过的一本小册子里写道：“如果心灵是充实的，就不需要去猛填你的胃。”当今社会处处讲究成功，而不注重幸福，以至成功的人多于幸福的人。追求高度经济效率的结果是，大家没有时间处理好人际关系，少了轻松的沟通与真

诚的互动。

心中由此常常生出一种空虚感，不知道怎样去填补，所以就试图以填饱肚子来替代。肚子有很大的伸缩性，我们拼命往里面装食物，结果肚子满了，心却还是空的。更何况心理的欲望是永远填不满的，即使暂时满足了生理欲望，然后又如何呢？不妨纵容吃的欲望，但是在吃之前，心里要明白：我是无法借此得到满足的。

假如明白，暴饮的真正的原因是缺少爱，需要有人照顾，是内在的不安全感引起进食的欲望，我们就已经成功了一半。但是你依然会问：“然后呢？就算少吃一点，我还不是一样寂寞？怎么办？”答案是爱。我也曾经在面对该不该再多吃一点食物这个问题时，做过一番心理斗争。

我的结论是，爱别人的人，自己不会胖。我小时候读过一本印度哲学的古书，其中有一段故事，讲的是一对非常恩爱的夫妻，丈夫出了事要坐二十年牢。妻子发愿，要丈夫出狱后仍然能看到她的青春容貌，所以每天早晚就站在镜子前面几分钟，看着自己，不许容貌有所改变。在这样自我暗示的精神力量的作用下，她真的没有变老。我相信这是有可能的。

有人还会说：“我同意我确实需要爱，可是得不到爱，我又能怎么办？”我的答案或许会让人觉得老生常谈。但世界上所有宗教、哲学、心理学的道理都是老生常谈。可是老套和道理的区别何在？那就是照着去做是道理。如果不做，即是老套。

我的答案是：如果觉得没有人爱你，就主动去爱别人。这

很难做到，因为我们的自尊心、自我意识太强烈。“不论我怎么做，他也不会改变的，我已经试过太多次了。”“难道叫我强忍住怒气，忍住所受的伤害，让内心饱受侵蚀，而去主动爱他吗？”

要克服爱的挫折是很困难的。我们在一生中会对许多人不满意，不论是妻子对丈夫，丈夫对妻子，还是儿女对父母，父母对儿女。可我还是要说，主动去做具有挑战性的事，才能去除孤寂感。

学会享受食物

以上这些好像有点偏离进食的主题，其实二者是紧密关联的。在人类的文明史中，食物都是传递爱的工具。为所爱的人准备饭菜，请自己所关心的人来家里吃晚饭，想跟人进一步熟识，就找他来共享茶点，不想跟某人继续交往，就不再请他来用餐。把进食和爱联结在一起，已经成为我们不自觉的文化习惯。如果觉得孤单，我们就会为了压抑孤寂感带来的空虚而想要进食。

然而，用这种替代方式去排解孤寂感是不可取的，而且最好不要单独进食。和别人分享食物，才会得到更多的满足感。我从小就吃很多甜食，也知道现在这年纪不应该多吃，但内心常有挣扎。于是，想吃甜食时，我就叫我的孩子过来，喂他们吃甜食，他们的新陈代谢快，不会有什么问题，如此，自己想