

# 瑜伽 教练

# YOGA

李思远◎著

- ★ 深入浅出 介绍瑜伽原始意义
- ★ 论据充分 讲述瑜伽健身原理
- ★ 循序渐进 分解体位练习步骤
- ★ 适合广大瑜伽爱好者自学自练
- ★ 推荐广大瑜伽教练员阅读参考

 吉林大学出版社  
JILIN UNIVERSITY PRESS



# 瑜伽 教练

# YOGA

李思远◎著

吉林大学出版社  
JILIN UNIVERSITY PRESS



**图书在版编目(CIP)数据**

瑜伽教练/李思远著. —长春: 吉林大学出版社,  
2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4631 - 7

I. 瑜… II. 李… III. 瑜伽术—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 129414 号

书 名: 瑜伽教练  
作 者: 李思远 著

责任编辑、责任校对: 张显吉 刘明明  
吉林大学出版社出版、发行  
开本: 710 × 1000 毫米 1/16  
印张: 12. 625 字数: 180 千字  
ISBN 978 - 7 - 5601 - 4631 - 7

封面设计: 三鼎甲  
北京朝阳新艺印刷有限公司 印刷  
2009 年 8 月 第 1 版  
2009 年 8 月 第 1 次印刷  
定价: 36. 00 元

版权所有 翻印必究  
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021  
发行部电话: 0431 - 88499826  
网址: <http://www.jlup.com.cn>  
E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

## 缘起

1996年6月5日，是笔者难忘的一个日子，这天，笔者有幸得遇民间瑜伽师并随之学习瑜伽。在之后的岁月，随着练习的深入，瑜伽越来越体现出它神奇的魅力，受这种魅力感召，为探索它的内涵，笔者就这样一直练习了下来。

2000年后，瑜伽在中国有了一定的群众基础，慢慢借助会所的形式出现。笔者开始关注这一新兴事物，并最终投身到瑜伽健身推广的行列中，成为一名职业的瑜伽教练。

在多年的瑜伽教学实践中，笔者发现瑜伽爱好者们在练习过程中的认识有很多问题，最突出的问题是用体育观去练习瑜伽，因此一直想找个机会把自己对瑜伽的认识写出来，期望对大家有所帮助。限于才疏学浅，对瑜伽也没有太深的感悟，一直不敢贸然落笔。

笔者认为，造成广大瑜伽爱好者认识误区最直接的因素是教练自身专业水平和职业素质的问题。要改变广大爱好者的瑜伽认识观，就要从教练，这个传播源头着手。为此，在各位瑜伽爱好者的帮助下，2007年笔者在上海创办了上海易娜迦瑜伽健身院，专职从事瑜伽教练培训工作，期望能从正本清源上做点努力。

在培训过程中，一些学生提出一些建议，认为上课讲述的内容很多一时难以领悟，如果能以书面的形式出现，就可以做为长期的实践指导，可能会更好。为此，笔者不揣浅陋，编写了《瑜伽教练》这本书。

本书命名为《瑜伽教练》有两种意图：一是期望本书能“教”大家运用瑜伽的理念去“练”；二是，对想成为瑜伽教练的朋友提供一些理论上、技术上、抉择上的参考。

本书重点介绍了瑜伽的起源、原理以及一些可行的实修方法，基本包括了目前瑜伽健身领域的常用技术。在语言运用上，尽可能用日常事物或一些科学现象做类比，期望帮助爱好者理解一些生涩难懂的瑜伽理论。为了满足一些瑜伽爱好者成为瑜伽教练的愿望，在最后的篇幅对成为教练的过程、要求做了些根据实际情况的分析与建议。

瑜伽内涵博大精深，本书十万言仅仅是起个抛砖引玉的作用。要想探索瑜伽内涵还是要认真研究一些瑜伽的传统典籍，如《薄伽梵歌》、《瑜伽经》等等，同时还需要脚踏实地的实修去验证。因为，实践是检验真理的唯一标准！

本书瑜伽技术实践过程中的问题请参考本院网站（[www.yi-yoga.com](http://www.yi-yoga.com)）上的众多感受文章，也可以通过网站中的联系方式交流，共同进步。

祝愿大家身心健康！

李思远于上海易娜迦瑜伽健身院

2009年5月2日

# 目 录

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| <b>1</b>  | <b>第一章 瑜伽的原始意义</b> |
| 1         | 第一节 什么是瑜伽?         |
| 4         | 第二节 瑜伽的宇宙观         |
| 7         | 第三节 瑜伽的原始目的        |
| 8         | 第四节 瑜伽的能量观         |
| <b>12</b> | <b>第二章 中脉七轮与腺体</b> |
| 13        | 第一节 海轮与性腺          |
| 13        | 第二节 水轮与肾上腺         |
| 14        | 第三节 日轮与胰腺          |
| 15        | 第四节 火轮与胸腺          |
| 15        | 第五节 风轮与甲状腺         |
| 16        | 第六节 月轮与松果腺         |
| 17        | 第七节 天轮与脑下垂体        |
| <b>19</b> | <b>第三章 现代健身瑜伽</b>  |
| 19        | 第一节 瑜伽流派归类         |
| 20        | 第二节 瑜伽主要流派简介       |
| 22        | 第三节 现代健身瑜伽的发展      |
| 24        | 第四节 健身瑜伽的主要模式      |
| 25        | 第五节 高温瑜伽带来什么?      |
| 27        | 第六节 瑜伽与减肥          |
| 29        | 第七节 瑜伽与体育          |
| <b>32</b> | <b>第四章 瑜伽冥想法</b>   |
| 32        | 第一节 冥想法原理          |
| 33        | 第二节 冥想与脑电波         |
| 35        | 第三节 冥想的姿势          |
| 38        | 第四节 做思想的旁观者        |
| 40        | 第五节 一点凝视法          |
| 40        | 第六节 数息冥想法          |
| 41        | 第七节 唱颂冥想法          |

<b>43</b>	<b>第五章 瑜伽呼吸法</b>
43	第一节 瑜伽的呼吸观
44	第二节 呼吸与健康
45	第三节 瑜伽呼吸法的作用
47	第四节 呼吸与情绪
49	第五节 瑜伽呼吸法
<b>54</b>	<b>第六章 瑜伽收束、契合法</b>
54	第一节 收束契合法的意义
54	第二节 瑜伽大契合法
<b>58</b>	<b>第七章 瑜伽断食洁净法</b>
58	第一节 人体消化吸收过程
59	第二节 为什么要断食?
61	第三节 断食法实践
63	第四节 瑜伽的饮食观
64	第五节 洁净法原理
65	第六节 常用洁净法
<b>68</b>	<b>第八章 瑜伽体位法</b>
68	第一节 古典拜日式
74	第二节 弓步系列体位
83	第三节 单腿鸽王式系列体位
91	第四节 新月鸽王式系列体位
94	第五节 虎式鸽王式系列体位
100	第六节 神猴鸽王式系列体位
105	第七节 莲花坐系列体位
113	第八节 绕头系列体位
118	第九节 扭转系列体位
125	第十节 骆驼式系列体位
131	第十一节 英雄坐系列体位
136	第十二节 手臂支撑系列体位

- 142 第十三节 头倒立式系列体位  
152 第十四节 手倒立式  
155 第十五节 肩倒立系列体位  
167 第十六节 舞王式系列体位  
173 第十七节 弓式系列体位  
177 第十八节 轮式系列体位

## 180 第九章 怎样练好瑜伽

- 180 第一节 控制  
181 第二节 到位  
182 第三节 维持  
184 第四节 放松  
185 第五节 呼吸  
185 第六节 感受  
186 第七节 收束  
187 第八节 休息  
187 第九节 常见问题解答

## 191 第十章 怎样成为瑜伽教练

- 191 第一节 瑜伽教练的基本条件  
193 第二节 解析瑜伽教练培训  
196 第三节 怎样选择培训机构  
199 第四节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程(初级 60 分钟)  
200 第五节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程(中级 60 分钟)  
201 第六节 易娜迦哈塔瑜伽示范课程(高级 60 分钟)  
202 第七节 国家健产委瑜伽指导师定义标准(草案)

## 206 后记



# 第一章 瑜伽的原始意义

## 第一节 什么是瑜伽

### 一

什么是瑜伽？

这是广大瑜伽爱好者接触瑜伽的第一问题。

瑜伽是梵文字根的音译，原意是马车上的套子；意译为“联合、统一、连接、相应”。这样解释还是太笼统了，大多数人还是没有有一个理性的认识。

古代翻译讲究“信、达、雅”，也就是翻译过来的文字不仅要准确的概括所描述的事物，用字本身也要达到一种典雅的标准。

瑜伽的翻译有没有达到这样一个标准呢？

在大唐时代，有位家喻户晓的三藏法师，在印度求学 17 年后携带大量经典回到东土，当时的皇帝李世民隆重接待，并在全国组织了千名高僧与这位三藏法师一起组成千人译场，对经典进行翻译。可以说在那么浩大的译场里翻译的经典，每个字都经过仔细推敲、讨论，想不达到“信、达、雅”的标准也很困难。

在这段中国历史上规模浩大的翻译过程中，有部经典被翻译出来了，它的名称是《瑜伽师地论》。可见，当时就已经肯定的使用了瑜伽这两个字来描述印度的一种文化了——从这段历史大家也可以发现，虽然据可考历史印度是瑜伽的发源地，但最起码从唐朝开始，中国就是瑜伽的重要发祥地之一。

那位千古流传的传奇法师就是《西游记》里齐天大圣的师父唐僧——玄奘法师。

通过了解瑜伽两个字翻译的过程，我们可以肯定，瑜伽两个字的翻译是符合“信、达、雅”的翻译标准的。这样，我们就可透过对瑜伽两个字的分析，返本归原，从另一种角度去探寻瑜伽原始的内涵。

瑜，古意为一种玉。

屈原的一篇文章里有一句表达自己高尚情操的话叫“怀瑾握瑜”，瑾与瑜在古代都是表示美玉。玉是一种光彩照人的矿物质，那么瑜在这里的隐意就表示“光”！

伽，可以看作是僧伽或伽蓝的省略语。古人把僧侣集中修行的地方称为伽蓝之地，称守护伽蓝之地的护法神为伽蓝神，那么伽在这里就隐含着一种静修的意思；僧伽也一样，所谓“闲爱孤云静爱僧”，都体现了“静”的内涵。

通过上面对瑜伽两字的分析，我们可以这样对瑜伽进行认识：瑜伽，就是通过静修，使自己的生命体转化为光的一种方法。

不过，这种光不是太阳光、月亮光，也不是我们日常接触的电灯光。这种光指的是一种能够通透各个时空层，具有超强智慧的生命之光！因为可以在不同时空能量层来去自由，所以古印度人把通过瑜伽修行，恢复生命灵光本来属性的生命体称之为“大自在天”。

这样，我们更具体的理解瑜伽就是：通过静修使自己的生命体溶入到智慧之光中去，成为智慧之光的化身或主宰。古瑜伽以及建立在古瑜伽基础上的佛学把这个最后的成就过程称为“涅槃”。

涅槃，有人理解为新生。按古瑜伽以及后来建立在古瑜伽基础上的佛学理论，有生就有死，都不是永恒，自然不是他们追求的目标。

涅槃，是指获得一种不生不灭的、永恒长存的、来去自由的生命体。这种生命体的体现形式是什么？就是上文介绍的智慧之光！——来去自由，通达无碍的具有高度智慧的生命之光！就是“大自在天”！

## 二

瑜伽的意译为“联合、统一、连接、相应”。

实际上“联合、统一、连接”都在“相应”的含义内，而且比“联合、统一、连接”更恰当：物质世界两物体靠在一起用连接，精神世界能这样措辞吗？你说“心心相印（应）”人们很容易理解，你要说“心心连接”，除非你是个老外，人们会报以理解的一笑，你是个国人的话，众人嘲笑的眼神会立马将你打回学校复读。

何为相应？

《诗经》曰：窈窕淑女，君子好逑。逑之不得，寤寐思之——就睡不着觉！

这叫什么？相应！

那么透过这个睡不着觉的现象，用大白话来解释这个相应就是——心里有！

当然瑜伽讲的“心里有”不是指心里有你的男朋友或女朋友。而是指有“我”！“我”是谁？瑜伽圣典《薄伽梵歌》曰：我是吞灭一切的死，又是将诞生者的生，我是形貌遍宇的神……这个“我”就是瑜伽之祖克里希娜〔亦译奎师拉〕！

心里有祖师？人们的思想可能马上和尊师崇德的说教挂上钩了。在原始瑜伽里没有任何多余的礼仪，它的一言一行一举一动都体现着如何成就梵涅槃这个目标。《薄伽梵歌》是这样斥责那些只注重形式不去实修的人：

那些蠢材花言巧语，只信经典其他皆无；那些蠢材利欲熏心，唠叨繁琐仪式重重，梦想升天荣华富贵，只会导致果报轮回。

瑜伽认为，每个生命体本质上是一样的，凡人和“大自在天”的区别仅仅在于生命体的能量差异上。现代科学认为每个生命体都在向宇宙散发着自己的生物电波，透过这种认识，我们就可以知道，心里有祖师实际是一套上乘瑜伽功法。

什么法？

——相应法！

心里有智慧之光才能将自己的生物波频率调到与智慧之光一致从而产生强大的共振——加持。无数次的共振，加持，终于使你成为具备足够能量能够突破时空障碍的高能生命体，从而溶入智慧之光成为智慧之光的化身或主宰——大自在天！

那么，瑜伽行者怎样才能做到心里有这个虚无缥缈的智慧之光呢？

克里希娜为了后人的修行方便就说：相应“我”吧，心里有“我”吧！——因为克里希娜本身就是通过瑜伽修行成就梵涅槃的人。

他就是智慧之光的化身！他就是人格化的智慧之光！

正如瑜伽圣典《薄伽梵歌》里他的自称——我就是大自在天！

### 三

瑜伽的原意是套在马车上的套子。

马车上的套子是为控制马用的，那么在瑜伽修行中的“马”是指什么呢？

在中国古代传统修养学中，也经常面临着一个技术方面的难题，即，如何控制“意马心猿”。可见，在中国古代修养学中是将我们的思想杂念比喻成

难以控制的马。

瑜伽控制的“马”是什么？

在两千三百年前印度有位伟大的瑜伽师帕坦伽利，他写了一部《瑜伽经》。帕坦伽利在《瑜伽经》开首就说：瑜伽，就是学会控制意识的转变。

所以，瑜伽所要控制的“马”也是指我们难以制约的意识杂念，正所谓“英雄所见略同”！

实际上中国古代的传统修养学跟瑜伽是一样的修行原理，现在有很多外国人把中国的一项传统修养学——太极拳称为中国瑜伽，是很有见地的。

在瑜伽实践过程中，控制是一项核心技术。控制肢体、控制呼吸、控制能量、控制饮食、控制意识……并因此衍生出一系列的技术手段。如，瑜伽体位法、瑜伽呼吸法、瑜伽收束契合法、瑜伽断食法、瑜伽冥想法等等。

在以下的章节里我们将展开论述。

## 第二节 瑜伽的宇宙观

### 一

现代科学提出宇宙形成的假说里，爆炸论是最有影响力的一种假说。

这种假说认为，大约在140亿年前，这个宇宙没有任何星体，也没有任何星系，只有一个无限巨大的能量核心。这个无限巨大的能量核心发生了大爆炸，爆炸的结果形成了我们现在所能观测到的星河灿烂的宇宙。

令现代人惊奇的是，这种认识早在几千年前的印度就有了。

古印度人认为，在茫茫宇宙形成之前，有一个无限巨大的能量核心，古印度人把它称之为“原始动因”（梵），这个原始动因的外围能量向四周扩散形成了我们现在的宇宙。

在距今两千五百年前，印度出了一位伟大的瑜伽师，这位瑜伽师在瑜伽深度冥想中观察到，这个宇宙的核心——原始动因，“如亿万颗光芒四射的太阳”，并把它称之为“大日”，认为这个“大日”是一切生命的本源。

这位伟大的瑜伽师就是乔达摩·悉达多——释迦牟尼佛！是克里希娜以后唯一被印度人尊称为“薄伽梵”（无上大神）的人。

瑜伽认为所有的生命都来源于那个宇宙的原始核心——原始动因，这种认识科学没有任何异议。从科学的爆炸论里也可以推测到，当时除了这个原始动因，宇宙中没有其他东西，是这个原始动因的外围能量大爆炸才形成

了宇宙中的一切，自然宇宙中的一切都具有宇宙核心能量的原始属性。换言之，如果我们能对宇宙核心的能量组成有所认识，就可以反推出由宇宙核心能量衍生的地球生命——比如人的生命本质属性。

从这个角度上讲，我们可以说，这个原始动因就是我们，包括一切有形态无形态生命甚至是各个星球各个星系的故乡。

整个宇宙围绕着这个核心——原始动因旋转，享受着原始动因的光明滋养，犹如我们地球生命享受太阳光的滋养一样。

在太阳系里，离太阳越远的行星就越难享受到太阳的“光明”，比如在冥王星上看太阳跟一颗小星星差不多。同样，离原始动因越远的星球，以及那些星球上的生命就越难享受到原始动因光明的滋养。人类内心向往光明的愿望在古印度就变成了一种实践手段——瑜伽，一种重返宇宙核心的技术。

## 二

科学和瑜伽都认为这个宇宙的核心是由能量组成，但那到底是一种什么形式的能量？现代科学提出了物质、反物质，能量、暗能量等等说法，目前还在探索中。瑜伽把那种能量取了个名字，称它为——普拉那！并认为这种能量有阴阳两种属性——这和科学命名的物质、反物质，能量、暗能量理论也惊人的相似。

瑜伽认为原始动因是以人不可思议的速度高速旋转的，在这个旋转过程中产生了离心力，原始动因外围能量组织被抛离核心，而且在不同角度都有不同的外围能量被抛离……

这条条被抛离宇宙核心的能量流，成一条条抛物线状态以原始动因为核心，像一条条河流（俗称“天河”）向四处扩散……

这些高能量“天河”向远离原始动因的低能量维空间扩散，由于维空间之间巨大的能量差异，在不同的维空间引起不同程度的大爆炸，直到扩散过来的能量流和所在维空间的能量差异低于引起爆炸的阈值为止……

由于原始动因依旧在高速运行，能量已经达到平衡状态的维空间在接受原始动因源源不断输送过来的能量后，分离成更多的小能量流向更低维的空间扩散……又在新的维空间发生大爆炸……平衡……再爆炸……

当能量流扩散到抵消了宇宙核心高速旋转产生的离心力时，这时候，宇宙的原始核心开始“塌陷”，对旋出去的能量组织产生一种向心力——犹如漩涡将周围所有的一切全部吸进去一样……向心力平衡后，旋转的核心又开始向外产生离心力……

科学探索也有类似的发现，科学家们发现宇宙中存在一种星体——黑洞，一种由恒星死亡后坍塌形成的强大的宇宙“能量体”，强大到连它自身的光线也射不出来！这个黑洞贪婪地吞噬它周围的一切星体、星系（宇宙大爆炸释放出去的能量）……黑洞之后（内旋的向心力抵消之后，可以理解为将大爆炸释放的能量回收之后），能量又开始释放出去（可以理解为外旋的离心力，宇宙大爆炸），生成新的宇宙，进入新一轮的循环……

两千五百年前那位伟大的“薄伽梵”——释迦牟尼佛在对他的弟子介绍宇宙形成过程时更为形象。他说，宇宙核心的那个“大日”由于高速旋转向四周扩散出一千条由生命能量组成的天河，这一千条大天河里的每条又扩散出一千条中天河，一千条中天河里的每条又扩散出一千条小天河……

释迦牟尼佛把宇宙形成过程归类为三个不同的层次，每一层次以一千的倍数递增，因此，他把我们所在的宇宙形容为“三千大千世界”。

由于这个三千大千世界依旧在围绕宇宙的核心高速旋转，在不同的时空层留下了无数的过去、现在、未来的痕迹，因此又有无数的三千大千世界的说法……

### 三

中国古代也有类似的发现，并用自己的语言对宇宙变化进行了描述，代表就是与释迦牟尼佛基本同一时期的道学祖师——老子。

老子在《道德经》里对宇宙的形成过程进行了描述。他说：道生一，一生二，二生三，三生万物。（《道德经》第四十二章）

道，是表示事物运行的规律，这里是指宇宙运行的法则。

老子说，道生一。

是说道这种宇宙间的运行法则造就了一个“一”——宇宙的原始能量核心——原始动因。道学把这个“一”称之为“无极”。

一生二。

这个宇宙的原始核心是个具有阴阳两种属性的能量集团，它在高速旋转过程中产生了极性分化，阴阳两种能量被极化成了“二”——道学把这个二称为太极。

二生三。

有多解。其中一解是，这个宇宙的能量核心高速旋转将外围能量组织向外抛散，发出一道巨大的，永恒的声音——A-U-M（或 O-M，瑜伽尊这个 A-U-M 为圣音，认为天地万物都是由它所造化的）；当离心力消除，外旋的能量

流停留在那里发出的声音是——A……；然后能量流被宇宙核心的向心力吸引收回核心发出同样巨大的音流——HONG。在藏密瑜伽里甚至把这三个音当成一种功法去修炼，并给它取了个名字——金刚颂！老子所说的“二生三”中的“三”，也指宇宙周流循环发出的这三种音流。

通俗认为老子所说的“二生三”是生出“天、地、间（以人为代表称为“人间”）”。实际跟上述分析是一回事，都是对同一现象的描述，只不过一个是对形成现象的描述，一个是对形成过程发出的“音流”的描述。

三生万物。

宇宙中的星体，以及星体中的生命形式就在这三种音流中发生，消亡……再发生，再消亡……

老子观察到了这种现象，他说：天地不仁，以万物为刍狗……（《道德经》第五章）

刍狗是古人代替牛羊用草扎的祭祀品，用完了也就扔掉了。老子这句话的意思是，宇宙有自己的运行轨迹，并不会为珍惜万物的生命而改变。

具体到人类应该顺应宇宙的运行规律（自然）去生存。但人类强大以后往往按捺不住内心的狂妄与野心，妄想去改造自然，结果引起全球气候变暖，洪水泛滥等等自然为恢复平衡而体现出的所谓“报复”。

### 第三节 瑜伽的原始目的

宇宙核心高速旋出的生命能量流在不同的维空间发生大爆炸，爆炸后的能量产生了极性分化，其中带有物质属性的能量经爆炸后形成物质性的微尘、微尘慢慢凝聚成集团，变成星球、星系……

不断补充来的生命能量流进入了物质化的星系。由于经过大爆炸，能量差异不是很大，那些新进入的具有超常智慧的生命能量流纷纷依附在各个星球上，并根据各个星球的元素“制造”出自己赖以居住的“房子”（躯体）——古生物开始出现。但造出的“房子”不一定适应所在星球的环境，于是适应性改造不断进行——科学称之为物种为适应自然而进化。

一股到达地球的生命能量流也在进行类似的适应过程。经过漫长的岁月，终于进化出比较完善的形体——人！

人类社会，人类文明开始了……

在地球生命的漫长演化过程中，那些躯体的主宰——从宇宙核心漂移来的具有高度智慧的生命之光（为表述方便，在下面统一称为“生命灵光”），

除了为适应地球环境不断完善形体、大脑等“硬件”外，也在通过设置在躯体上的各种感官吸收外来信息，不断编制、升级控制躯体的“软件”——后天意识，以使物种能更好的适应生存。

一类生物的大脑终于完成一个质的飞跃，人从动物群体中独立出来，掌握了工具，开始有目的地改造自然来改善自己的生活。人类在长期使用工具的过程中大脑的控制程序变得越来越复杂、完善，终于，人类凭借大脑积累的知识和已经完善的后天程序就能够独立的生存下去，依赖生命灵光的程度越来越小，最后终于可以不需要了，生命灵光完全被后天程序所覆盖。

后天意识的发达占用了大量的生命能量，迫使生命灵光处于休眠状态。随着人类社会的高速顺向进化，后天意识越来越发达，最终使后天意识产生了误解，以为它就是身体的主人，甚至以为有感觉功能的身体就是它自己。

由于对生命的认识观从曾经的与宇宙一体，跟宇宙同寿的生命灵光变成了只有百年使用期的肉体，人类的人生观、价值观也发生了本质的改变。这种改变使得人在有限的形体寿命段变得越来越自私、贪婪……

佛学把这种局限的认识观称为“无明”，意为失去了生命灵光忘记了自己本来面目的认识观。所以，瑜伽学和以瑜伽学为基础的佛学都强调断掉这个“无明”，专业术语叫“无无明”。“无无明”就是有明，就是恢复生命灵光的往日之光，重新站在宇宙的高度建立人生观，价值观——不过真能站在宇宙的角度看问题，对于人生而言就没有价值了——叫无价……

瑜伽各种技术的原始目的就在于唤醒生命灵光，使它重新聚足能量，能够逆“天河”而上，回归宇宙的核心——生命灵光的老家。

## 第四节 瑜伽的能量观

### 一

在地球的表面密集的围绕着厚达几十公里的大气层，以维持地球上碳水化合物生命的生存，可以认为，人是生活在空气海洋中的“鱼”。

瑜伽认为，空气中的氧仅仅是维持人体的生化过程，真正维持人体生命存在的是尽虚空密布的宇宙生命能量——普拉那。人，包括宇宙中一切有形态、无形态的生命都是生活在普拉那海洋中的“鱼”。

凭借人体进化完美的呼吸机制，人体在摄取氧气的同时也在摄取宇宙生命能量。氧气维持人体的生化过程，宇宙生命能量维持人体的精神系统，当



然也滋养整个身体。

普拉那被摄入人体之后，为滋养人体，维持人体各系统的工作，能量形式会做相应的转化。比如为维持人类繁衍能力而转化的性能量，为维持大脑工作而转化的“音”能量，为维持生命灵光的灵性而转化的“光”能量。瑜伽还把这些能量进行了细化分类，分别称之为地、水、火、风、空。

中医也有类似的分类，认为宇宙天地之灵气会在我们这个时空能量层转化为五种形式，并用自然界的事物描述它们的属性，分别是金、木、水、火、土。并将这五种能量属性跟人体的五脏六腑对应，建立五行相生、相克的学说，成为中医治疗、健身的基本法则。

## 二

夜晚，大都市依旧灯火辉煌，亮如白昼，越往郊区光亮的程度越低，等到了郊外就是一片黑暗，只有零星的几点灯火表示那里还有人家。

假如一天我们郊游错过了班车，而天又昏暗下来，我们会本能的深一脚浅一脚朝着有灯光的地方跑去——人，在内心深处总是渴望光明！

我们生存的宇宙，它的核心犹如我们太阳系里的太阳一样，光芒四射，瑜伽把靠近宇宙核心一片光明的时空能量层称为“天”；离宇宙核心越远，光明就越越来越弱，远到一定程度，就感受不到宇宙核心的光明了，面前是一片黑暗——这个一片黑暗的时空层称之为“地”，或“冥”——犹如我们称得不到太阳光明的边缘行星为冥王星一样；在光明与黑暗之间的时空层称之为“间”，或以其中的一个物种为代表称为“人间”——比如我们现在居住的地球。这就是瑜伽和中国古代文化对宇宙时空的划分方法，只不过宇宙比太阳系要大无数倍。

由于各个时空层拥有的“普拉那”能量密度，能量强度不一样，体现出来的“光明”程度也不一样。因此在不同的时空层就会有不同形式的生命——科幻片里总是把外星生命想象成和人一样的由碳水化合物组成的生命，是很狭隘的认识。为什么碳水化合物能组成一个生命，其他元素的化合物就不可以作为一个生命的载体呢？宇宙在140亿年前连星球也没有，生命不依赖载体以光的原态都可以存在，何况是不同的载体？

由于不同时空能量强度不一样，造成在各个时空能量层生存的生命也必须与该时空能量层的能量相应，否则无法在这个时空能量层生存。

比如，三峡水电站发的电供应上海，要采用550千伏的高压输电线路。这550千伏的高压电输送到上海后并不能直接供应民用，要通过变电站转换