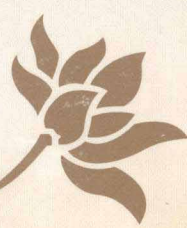


江泓

◎作品

步步莲花



中国华侨出版社

江泓 ©作品

步步蓮花

A stylized black lotus flower graphic with five petals, positioned to the right of the title '步步蓮花'.

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

步步莲花 / 江泓著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5113-2520-4

I. ①步… II. ①江… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123430号

● 步步莲花

著 者/江 泓

出 版 人/方 鸣

选题监制/刘 峰 朴鸢儿

责任编辑/付改兰

特约编辑/朴鸢儿

特约摄影/8厘米毛旦

封面设计/壹诺设计

版式设计/陈 丽

经 销/新华书店

开 本/680mm×920mm 1/16 印张/17.5 字数/70千字

印 刷/小森印刷(北京)有限责任公司

版 次/2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2520-4

定 价/36.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传 真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E - mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目录

代序 | 瑜伽态 001

I 色

独处 009

触摸 014

瑜伽之莲 018

玄机 023

“昆达里尼” 031

II 受

宁静 039

感知（一） 048

感知（二） 057

温暖 064

欣欣然 072

III 想

女人 083

禅意 091

人生 096

他的城	103
味道	107
蝶之翼	115
名画	122
比神更快乐	127

IV 行

私奔	135
柔软	141
秋色	156
信仰	169
西贡，没有情人	187

V 识

灵魂21克	203
真实	214
我的树	220
落叶飞舞	225
音乐	229
如常	236
如水	242
觉知	249

附一：瑜伽呼吸法	263
----------	-----

附二：自然瑜伽中的动物七式	267
---------------	-----

代序 | 瑜伽态

经常，听人说，“跳”瑜伽。或者，“做”瑜伽。

不，“not to do yoga, but to be yoga”。瑜伽的做，是一种状态。不是一连串体位。不是一堂课程，60分钟。

不单单是呼吸、静坐和冥想。

瑜伽是……静心。内观。觉知。连接。控制。融合。平衡。
瑜伽是……自在。狂喜。空无。

修炼，无时无刻。谓——“瑜伽态”。

生而为人，并非一种存在。倒像旅程，在两个无限端之间，恰如坐标，两个箭头刺向正与负。负极——本性。正极——暗中的“上帝”，宇宙能量“昆达里尼”，“灵魂”，“神性”。

两极拉扯，挤压，扭曲。紧张、焦虑和冲突产生。

“人”——“Man”，梵文词根意为“思想”。数百年前，“我思故我在”，笛卡尔由此出发，诠释世界。

物质生活，精神生活，灵魂生活。又或者说：自然境界，功利境界，道德境界，天地境界。

瑜伽态，以瑜伽的方式。认知，寻求——身、心、灵。

“昆达里尼”在体内沉睡。唤醒它，建立联系。静默中，借藉瑜伽，感受、寻找与宇宙相通的能量，激发内在生命力和创造性。

静谧带来能量，无所不在。世界与你之间，不再间隔，互为一体，相互渗透。“自我”本就是“上帝”，“宇宙”，“神”。一切都是一体。

通常意识不到。为什么睡眠是一种修复？睡眠中，和宇宙能量发出某种神秘共振，得到补给。观点玄虚？一点也不！睡眠，不是“休息”，是获取能量！

瑜伽就是这样。真心在瑜伽态，就是“空”，摆脱一切，超越思想。回归。虚无。与万物同在。

如此神秘，如此富有吸引力。像一束光于黑暗中，幽秘而温暖。很远，又很近。有时候甚至无所不在。也像声音，缥缥缈渺，却无比真切。那就是某种意义上的“梵音”吧？轻微之中，点拨在心尖之上。一颗石子沉落静谧湖水，漾起波纹，无边扩散。

去寺庙，打禅七，是一种修行；去喜马拉雅山洞，静坐，是一种修行；去印度，参加瑜伽营，是一种修行。

外在形式始终无关紧要。最关键，是拥有一种瑜伽态。无时不在，无处不在。风来竹面。

社会上尔虞我诈，单位里勾心斗角，家庭里误会琐屑，带着善意警醒和觉知，平和接纳、处理和放下。红尘中，一样修行。更见功力。

“陶渊明的灵魂住在苏东坡身体里，苏东坡的灵魂住在我身体里。”林语堂如是说，叼着烟斗，漫不经心。

我们的身体里寄居着别人的灵魂，这是一种造化。尘世之中，借由自身修炼，让那灵魂在这一世，得到一点小小提升。

瑜伽态，不轻易评价，更不轻易批判任何人、任何事。宽容，放松，相信因果机缘，相信宇宙一体，相信自然法则。向自然学习，“虚怀若谷”，“海纳百川”，顺势而为。

瑜伽态，接近植物，自自然然生长，自自然然枯落。没有太多欲望和攻击性，懂得向下扎根，向上舒展；也接近水，不拘泥形状，不惮于流向低处，自有柔韧力量，“滴水穿石”；还接近飘浮，没有欲望牵累，自由自在——保持警觉和控制的自由自在。

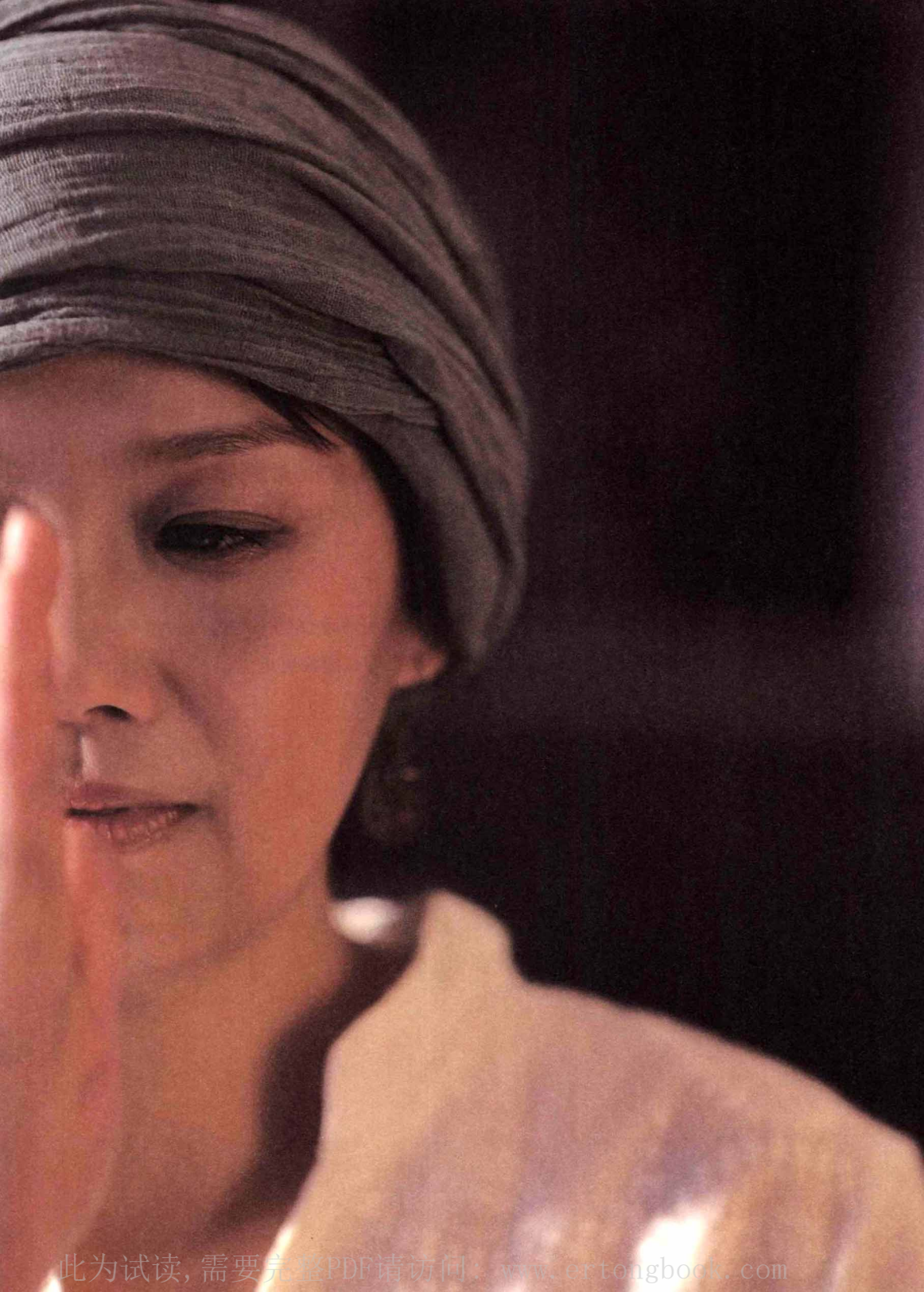
习练瑜伽，最先受益的是身体，慢慢渗透到心与灵。从不迷信瑜伽，也不认为它适合每个人。佛说“不二法门”。西谚说“条条大路通罗马”。寻找属于自己的方式，去感知那种神秘力量，感知宁静与温暖。如《薄伽梵歌》所颂，“品尝到内心和平、智慧和精神之爱的蜜露。”

接触瑜伽10年，借鉴佛学术语，按照“色”（瑜伽于身体）、“受”（瑜伽于心性）、“想”（瑜伽态的阅读与观

影）、“行”（瑜伽态的行走与寻觅）、“识”（瑜伽于灵魂）分成五个部分，忠实记录瑜伽于生活，带来那些沉淀和变化。

希望瑜伽成为生活方式，寻找生命真谛的路径。正如瑜伽大师艾扬格所说的，“最低目标是80岁自己系鞋带，最高目标是体味生命本体的真义”。

这不是一本成体系的，教你如何习练瑜伽的书。这是一位朋友的心灵絮语，也许，离生活更近、离你更近。



I / 色

有什么理由抱怨、不满健全之身？它让我们看，让我们听，让我们奔跑跳跃……我们，除了感激还应该是爱惜。►

独处

曾有个熟人，善良、友好，工作出色，家庭和睦。突然听说得了乳腺癌。要去探望，被拒绝，说形容枯槁，不想见人，等好些吧，等等吧。

再见她，已是在殡仪馆告别仪式上。还不到40岁，原本前程锦绣，单位干部推荐名录上赫然排在第一位。

后来听说，先是发现乳房一个肿块，工作忙，一直拖延，不去检查。直到肿块溃烂，不得不去问诊，一查——乳腺癌晚期。错过了治疗时机。

她本不该大意。家族本身有肿瘤史。

食物农药残留，水和空气污浊，各种压力，运动稀少……耳闻或亲见肿瘤患者越来越多，也难怪黄金地段医院越开越多，人头攒动。

人们，似乎在意身体。指甲上绘花。脸上抹粉。这里抽抽，那里垫垫……又似乎，很不在意。抽烟。酗酒。饮食不规律。通宵熬夜……

身体正常，觉察不到存在感。哪儿提醒它的存在，就意味哪儿出了状况。感谢身体，自觉运转，像一个小宇宙，赛过任何一台精密仪器。

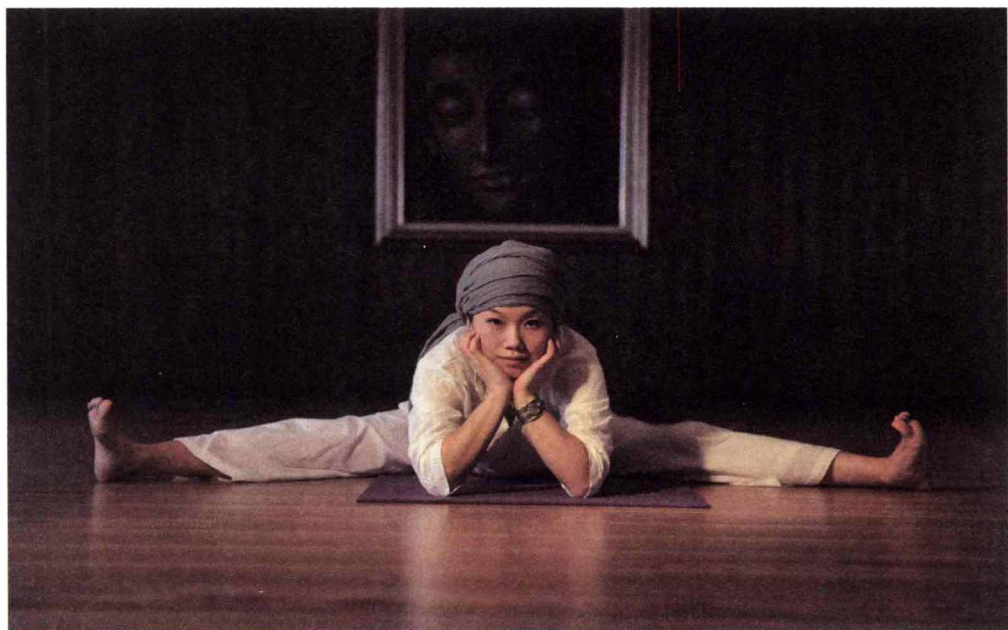
例假前几天，乳房隐隐作痛，不能触碰。跑去看医生，人家劈头一句，“你经常生气吗？”反省一下，那段时间人际关系旁枝错节，心情不好，抑郁、焦虑、烦闷。

一旦忙到无法专心吃饭，胡乱对付，或者一边吃，一边做其他事，就会消化不好，胃胀、嗝气。

有多少人会注意这些信号，重视这些信号？往往积沙成塔，大病临头，才幡然醒悟，痛下决心。常常已来不及，就像那位过早离世的朋友，总以为其他事情比身体更重要，直到身体再也抵抗不了，溃不成军。

最可悲，有时候来得及了，身体恢复了，又旧态复萌，好了伤疤忘了疼。

感谢身体，自觉运转，
像一个小宇宙，
赛过任何一台精密仪器。



“人非草木，孰能无情？”若选定一棵树，常去看它，抚摸它，真心赞美它，它会感受到你的爱，会生长得更好，反过来将能量回馈与你。养过花草就知道，只是日常例行浇花、剪枝，和带着爱心去护理，跟它说话，认同它的生命，那些花草会有不同反应。

草木尚且如此，更别说，身体。

岁月无情，“除了年龄往上长，其他都往下掉。”自然法则，无法抗拒。要做的唯有接纳、珍爱、善待。

很长时间，对自己的身体一直羞涩、不满。直到，认识了一位坐轮椅的朋友，他因为小儿麻痹症，一生离不开双拐和轮椅。听他说，每天计划卡路里，为了不给自己的腰椎太大的负担，每天凌晨起来静坐。只睡四个小时，依然精神饱满。看他笑，儒雅、淡定、冲和，我感觉自己，被打开……

有什么理由抱怨、不满健全之身？它让我们看，让我们听，让我们奔跑跳跃……我们，除了感激还该是感激，除了爱惜还该是爱惜。

机器需要维护。草木回应爱心。身体会累，会紧张。注意