

<<拙火瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<拙火瑜珈>>

13位ISBN编号：9787807478324

10位ISBN编号：7807478322

出版时间：2010-4

出版时间：海天出版社

作者：斯瓦米韦达·帕若堤

页数：193

译者：石宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拙火瑜珈>>

前言

## <<拙火瑜伽>>

### 内容概要

本书简述如何对治静坐中生起的情绪和欲念？

身体的“动”是好现象吗？

何处找寻自己的“昆达里尼”？

..... 国际瑜伽泰斗斯瓦米韦达&#8226;帕若堤以六十余年的执教经历与亲身证悟，抽丝剥茧般为修练者答疑解惑，澄净“分离对立”的迷思之时，亦进一步挖掘瑜伽哲学的心灵宝矿。

本书收录斯瓦米韦达的相关授课记录，并分享优美睿智的典故、诵祷、天启，读者将从平易的循循善诱中一窥拙火瑜伽智慧的堂奥，寻回至纯自性与无际能量。

## <<拙火瑜伽>>

### 作者简介

斯瓦米韦达·帕若堤，（Swami Veda Bharati）是印度传奇人物斯瓦米拉玛的入室弟子，1999年，斯瓦米韦达被推举为Mahamandaleshwara，成为印度地位最崇高的宗教精神领袖之一。他是印度瑞诗凯诗斯瓦米·拉玛静修中心的负责人和精神导师，在全球教授瑜伽、指导人们的精神生活已有

## <<拙火瑜伽>>

### 书籍目录

前言一、我是谁？

二、为什么瑜伽师需要守欲？

三、如何对治静坐中生起的情绪和欲念？

四、身子动了，是好现象？

五、神性的蜜汁（一）六、神性的蜜汁（二）七、唐特拉：备受误解的学问八、永恒的天鹅九、“日天鹅”入门导引十、你认识神吗？

十一、当我离开了太阳十二、光之球十三、雷电的阶梯十四、昆达里尼千名号附篇：什么是觉性？

## &lt;&lt;拙火瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1 我是谁？

“我是谁？”

”由斯瓦米韦达轻声导引众人细细体验这个问题。

经由体察呼吸源头的觉性，答案自然浮现。

请静静坐着，放松心情，等呼吸变得长而缓之后，放开思辨的心理习惯，用直觉来体会，让斯瓦米韦达带引你进入内心深处。

我是谁？

我是什么？

每个人一生当中，都会产生这个问题。

让我们想一想：我是谁，我是什么？

是谁在问这个问题？

在你心中找一下，这问题是从哪儿生起的？

感觉一下，在问题还没有形成语言之前，是不是先有个询问的念头？

那是个静默无声的念头，比语言来得深沉。

是那个念头的知觉产生之后，心才开始搜寻语言来表达问题。

试试看，你能不能去到那个源头。

做个观察者，做个中立的见证者，不为所动。

那么，这个至纯净的「在」，就不会懊恼，就没有悲伤。

在那无边无际之中，没有期待，也没有失望。

你了知到的只有你的「在」，没有名字，没有形状性质，不受时空条件限制。

开悟了的圣人，向内找到的就是它。

它就是圣人的自性，就是你的自性。

2 守欲与享受更高的乐趣很少人懂得什么才是真正的唐特拉。

唐特拉是关于节欲的学问。

唐特拉提到有股灵能，叫做「昆达里尼」。

昆达里尼就是那股神圣的觉性之流。

而我们整个身心是从昆达里尼流出来的，它是身心能量的本源。

所以，心灵修行得力的人，尤其是修昆达里尼的人，追求外在事物的欲望会转化为对内心深处的探索，整个人的身心特质都会变得不同。

如果我们想要充分享受感官之乐，就先要学会享受的艺术；我们不懂享受的艺术，是因为我们太放纵自己。

我们不懂，乐感的来源只有两个：节制和专注。

凡是让我们心念专注的对象，就是乐；我们想要专心避开的对象，就是苦。

愈是专心，乐感就愈高。

学习瑜伽就是在锻炼专注的心。

比起那些不懂得专注的人，瑜伽师自然能从感官得到更高的乐趣。

不幸的是，现今多数人对感官之乐的态度是：愈多愈好，尽量纵容感官，乐感就愈高。

例如有人认为性伴侣愈多就愈乐，这些人不知道，先要能节制，才有可能专注。

能有耐心，乐感才更有强度。

不要把那强烈的乐感一下子消耗光了，要有节制地放慢下来，让你有时间提升专注力，那么，男女双方就不会彼此失去新鲜感。

我们每一个人，不论男女，内在的宝藏都是如此丰富。

要有节制，多用点耐心和专注力，去发掘这些宝藏！

所以，真正的瑜伽师不用压抑，自然而然成为守欲的人，身心住在阿曩达中，他们才是最会享乐的人。

## &lt;&lt;拙火瑜伽&gt;&gt;

而无私的心态，再配合禅思的生活方式，能让你的觉知力更为内敛，即使处在五光十色的诱人环境，也会不为所动，你在修行之路上就迈进了一大步。

然后，你要去找那乐感的本源所在，最终你会在昆达里尼中找到。

3 如何对治静坐中生起的情绪和欲念？

很多专注于心灵修行的人，决心要过守欲生活，但是他们又对守欲了解不足，静坐时，或者即使下了座，常会感到欲望变得更强烈。

要解决这些问题，修行的人需要认识我们身心最内层的结构，那就是「昆达里尼」。

有一轮「大日」，是那「至上的我」（parama-atman），你可以称为上帝、上主、苍冥都无妨。

从那里流出的光芒，流注到我们个体的，就叫做昆达里尼。

它贯穿我们身心好几个层次：「布提」（buddhi，心的智慧抉择部分）、「玛那斯」（manas，心的感觉知觉部份）、「普拉那」（prana，生命能量），最后才到达生理层次（这些都是瑜伽的名词，是那道光所要贯穿的各个层次）。

然后，我们才能成为「有情」的生命，身心才充满觉性和生命力。

一旦接通了昆达里尼的能量，修行者可能出现如下情况：无论做什么事都极有效率，心智能力骤然提升，自然流出启发人心的言语，即兴写出大量诗句或做出水准超凡的艺术品，陷入极深沉的静默，生起大慈悲心，令周遭的人都受到感召，觉得极度饥饿，觉得有旺盛的性冲动（如果不能控制体内的情欲中心），等等。

此时你应该看穿幻觉，去采取这能量，让这能量之流变得更强烈，让它向内、向上流，它会让你的静坐达到更深更有力的境界。

4 身子动了，是好现象？

为什么自己静坐时身子也会动（不论是真的动还是心理感觉的动）？

究竟这代表什么意义？

为什么会动？

动起来的时候应该怎么办？

修行应该要体验的是和谐层面带来的静，而不是来自躁动层面、不受控制的动。

再讲一次，不要自问：「我动了吗？」

要问：「我有静下来吗？」

静坐的时候，身子外在可能会呈现三种情形：盗汗（这不同于感受到有股热力，而且能够把热力吸收）、不由自主的动、静止。

前两种情形可能是由于心念还不能清静下来，或内气不调和。

也可能是因身体这个皮囊还没有准备好，能量超过了负荷。

当然，我们的愿力应该是要达到第三种情形。

如果感觉到有输入的能量在体内翻腾，应该怎么处理？

首先要了解，这未必表示已经修到很好的境界。

虽然的确有能量来了，不过你本身修持功夫不够深，负荷不了，没有办法完全摄取，所以就有能量浪费在肢体动作上。

功夫够了，就可以完全摄取，用来增强自己的能量。

功夫深的人专注力是高度集中的，所以他所到之处，或者是他的教诲，都可以让人变得专注而宁静。

能做到这样，就够资格做导师了。

背脊要正直，肌肉和神经要放松，是摄取能量的先决条件。

很多人在接收能量时，因为姿势不正确，能量就浪费在不规则的肢体动作上。

通常这个现象不会持久，例如一离开某个圣洁的人或地方，马上就不动了。

如果是这个情形，就在内心礼赞，对这殊胜的经验心怀感恩，然后如常地继续静坐，净化身心。

如果身子仍然动个不停，试着做静止的放松练习，心念放在呼吸上。

我们在前面说过，许多所谓的昆达里尼经验，其实是神经失调的问题。

有这种情形的人，多半要寻求神经医疗专家诊治。

如果专家认为没有神经失调问题，而身子仍然动个不停，那就要去找得过昆达里尼大定经验的人，向

## &lt;&lt;拙火瑜伽&gt;&gt;

他求助。

有经验的人会懂得运用内在能量来导引你的能量流。

总之，什么也不能取代静坐、持咒（japa）、净化心念等重要的心灵修行法门。

5 何为自在？

“当所有的装饰都除尽，觉性不再能用任何方式形容，不再受任何制约，你那股生命力不再受限于体形、姓名、年龄、性别；当那股生命力，自己定在大我中时，那个就叫做昆达里尼。

当下，所有的桎梏统统得到解脱。

”所谓自在，不是有许多可以自由选择的机会，因为这些机会都还是有限的。

有限就是束缚。

从一种有限换到另一种有限，不过是换个牢笼。

我们以为自己活动的自由，却仍然踏不出有限的监狱围墙，这不是自在。

自在是有本事脱离有限，入到无际。

你能自在，才能真正解脱，监狱的大门才会敞开。

但我们就像是困在屋里的盲人，别人告诉他有扇门可以走出去，于是他就顺着墙壁摸索而行。

但是每当要摸到门口的时候，身上就会发痒，他因为收手回来抓痒，所以总是错过了门。

我们每个人都可以得到自在，都可以挣脱一切束缚自己的东西，挣脱有限。

不幸的是，每当我们走到门口，那股痒劲就上来，所以我们老是出不去。

而那门可一直是敞开着。

6 觉知身体的能量场觉醒昆达里尼的诀窍就在觉知。

觉知力要愈来愈深、愈来愈单一，要觉知那全体的，剔除那分别的现象。

不要有这个、那个的分别，不要有手和脚的分别，不要有消化作用漩涡和思想作用漩涡的分别。

漩涡就是一种「轮」，在身上的叫脉轮。

整个宇宙就是由「轮」所构成。

每一种经验，每一种念头，当它生起的时候，看着它，深深觉知它，自问，「这是从我里面什么地方来的？

」，「究竟是什么力撑住我，让我活着？

」，「我说『我』，是谁在说『我』？

」去到这念头的源头，看着「我」这一念是怎么冒出来的。

不用太久，「我」这个字会消逝，剩下来的只是对「在」的觉知。

这个觉知，又是从我里面什么地方来的？

终于有一天，你坐在那儿向自己内在探索的时候，眼睛自然会阖上，你会觉知到那全体的、充满动态的场。

不要去追求外在的经验，要去找到那「能」经验的。

看到钻石，就看着这经验，找找看是谁要钻石。

找那个「我」，是你的眼睛吗？

眼睛看见钻石，是眼睛要钻石吗？

究竟是「谁」要钻石？

去找他。

我保证，一旦你找到「那一个」，你就会见到世界所有钻石的光芒。

7 觉知无际的圆满和喜悦已经是稳固的，你要怎么去稳固它？

本身在放光的，你要怎么去照亮它？

你需要洒香水在茉莉花，让花飘香吗？

你需要举起蜡烛，来照亮太阳吗？

你要用什么样的眼，来看见自己的眼呢？

你需要倒海水在海中，来提高海洋的水位吗？

你能撒糖在布满蜜汁的蜂巢，让它变得更甜吗？

这是「圆满」的道理，当你觉知到自己本来就是圆满的，你会觉得什么都不缺，什么都不少，你会永



## <<拙火瑜珈>>

远在喜悦中。

这并不是说你整个人是充满喜悦的，而是说，因为自己是圆满的，所以喜悦。

圆满就是喜悦。

觉知到那无际圆满的人，就会觉知到无际的喜悦，这不是由外面加到你身上的。

只有假花才需要香水，真花是本来就有香味的，我们内在的莲花不需要靠静坐来增加香味。

我们内在莲花的蜜汁（也就是我们生命的本质），有「那达」这嗡嗡作响的蜜蜂在运送，送到蜂巢的每一个蜂穴，送到我们叫做身体（就是宇宙）内的每一个细胞。

8 怎样找到觉性？

你就像是皇帝，站在自己的皇宫外面，问过路人：「对不起，你可不可以告诉我，要怎么走向我的光明宝殿？」

「这岂不可笑？」

所有人都会说：「皇上，沿着你出来的路回去就得了！」

「只要回光反溯，就可以回到你觉性盘踞的地方。」

即使婴儿都认得的路，成人却认不得，问题就出在这里。

婴儿第一次睁眼看世界时，他那内在的生命，是用什么方法知道眼睛是用来看东西的？

婴儿怎么知道用那些神经来说话？

他能听到别人讲话的声音，可是他看不到别人怎么把意念变成言语，而他居然能够找回这条路。

就像你在陌生城市中摸索，婴儿会探索自己的身体，学会走哪条路才可以把心中的念头带到舌头，讲出字句来。

他就是摸索到了正确的意识脉络。

如果你想找到那条路，重新回归那静默的所在，你就循原路回去，那条你还是婴儿时就找到的怎么讲话的路。

你现在是个成人，难道真以为不如婴儿时候的自己？

有很多条路可以通往觉性之城的市中心，譬如从眼睛、耳朵等所有感官（它们像是堡垒的城门），都有路通往市中心。

从动作的器官，例如手、足、排泄、生殖等器官也可以通。

也可以从肚脐、心窝、喉部、眉心等脉轮进入，这些都是旋涡。

去到旋涡的中心，往深处去。

能无双、独存，此后再无“他”的存在。

.....

## <<拙火瑜伽>>

### 后记

我们的师承我们的根本上师 斯瓦米拉玛 师承甚广，有如百川汇流，主要的师承包括：喜马拉雅瑜伽，由他的瑜伽上师Bangali Maharaj 传付而来。

吠檀多（Vedanta）哲理，我们Shringeri这一寺派是由商羯罗阿闍梨（Shankaracharya）和维地亚然尼亚摩尼（Vidyaranya Muni）大师所封赐建立的，往上溯源，可以直通远古的吠檀多。

出家修行（Sanyana）的传承，可以溯及至吠陀（Veda）时期。

我们这一支的法号「帕若堤」（Bharati），隶属于Shringeri寺派，是商羯罗阿闍梨所封Dashi-nami寺派的一支。

基督教传承，可以溯及耶稣的门徒圣彼得。

这是个秘密，甚至斯瓦米拉玛最贴身的弟子都不见得知道。

佛教传承，当斯瓦米拉玛启引我入门时，他亲口告诉我，我们的任务是为未来弥勒佛降生人世而做准备。

西藏传承，是从斯瓦米拉玛追随过的藏传大师而来。

帕克堤（bhakti）传承，是从斯瓦米拉玛的前世、十六世纪吠檀多大师Madhusudana Saraswati（他将帕克堤引进到吠檀多之中）而来。

此外，斯瓦米韦达幼年时，就能为人解说所有吠陀经，以及派坦迦利（Patanjali）著作的经典。

根据当时贤达人士的解释，这种能力反映了他多生累世学到的知识，我们也因此继受了吠陀和派坦迦利的传承。

如此多元的传承融合为一，成为喜马拉雅瑜伽最宝贵的心灵资产。

<<拙火瑜珈>>

编辑推荐

<<拙火瑜珈>>

名人推荐

<<拙火瑜珈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>