

《硅谷禁书 V：瑜伽的秘密》

目录

第一课印度最神奇的发现/1

这一课将向你讲述印度科学家的奇异发现：为什么一些特定的锻炼能够让人变得积极、勇敢、无畏和有激情，而另一些运动却让人变得羞怯、谦逊、温顺和有深，这些锻炼又是怎样达到目的的？这一发现是瑜伽修行者惊人的秘密之一，它的价值是整个瑜伽课程价格的很多倍。

第二课普拉那：不可思议的灵性能量/13

这一课将向你展示那个能使人或吸引邪恶和不幸，或吸引快乐和运气的简单方法，还有其他一些能使人长寿的方法。这个方法是迄今为止从未向人展示过的。这部分还会告诉你那些印度大师是怎样运用这个方法让自己的身体轻浮起来，或者为了隐藏自己的隐私而让身体随心所欲地移动的。这也是一个旷世的惊人秘密。

第三课昆达里尼：决定命运的神秘力量/27

本课告诉你男子气概、充满激情和阳性的活跃力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。也告诉你女子气、满怀同情和阴性的力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。它讲述当阳性和阴性力量相遇时会发生什么。它讲述关于创造、保持和破坏的力量。它讲述关于力量——用象征意义的话语说，即“伊甸园（Garden of Eden）”、“生命树”和“智慧树”——以及这种力量又是怎样下降而变成不受约束的强烈欲望和死亡，以及它怎样可能被迫上升而到达天上力量 and 精神的极点。这是瑜伽修行者的另一个惊人的秘密！

第四课呼吸，治疗百病的灵丹妙药/39

这一课中我们将会告诉你印度的瑜伽是怎么样让我们轻松地保持健康，增强我的力量，让我们变得更富有魅力；并且，它还能够延缓我们的衰老，甚至让我们到延长生命。无论是用印度的科学还是现代的方法，我们都还没找到能够永久地免岁月的积累对我们的生命造成影响的方法，但是，现代的科学至少能够告诉我们，老是由于我们的身体中主要器官功能的衰退造成的。瑜伽发现，当我们度过自己的壮年，岁月一定会在我们的生命中留下一些痕迹，导致我们的衰老。但是，这种影响是能被改变和缓解的，而我们的书中这一部分就揭示了他们是如期而至如何做到这一点的，这是瑜伽中又一个价值连城的秘密。

第五课对生命的控制/53

这一课将告诉你们印度的古瑜伽大师是怎样学到足以驱使自然的伟大智慧的，运用这种智慧他们可以随心所欲地支配自然的力量，因为这个原因，在不了解这一点的人们看来，他们简直可以创造奇迹。我们将向你们揭示他们是怎样把自己的头脑当作一根天线来接收其他人无法言说的想法。我们还将告诉你们他们是怎么样保持健康、活力，他们是如何永葆青春甚至延长生命的。

第六课控制生命的八个步骤/69

这一课会告诉你变成一个真正的瑜伽修行者必需的一些步骤。我们将要告诉你一名瑜伽修行者是怎样把事物都吸引到自身周围的。我们还会告诉你我们是如何保证我们的同化作用和谐地进行的，而如果你真的做到这一点了，我们能让一切不朽，这会给我们的生命一个华丽的结尾。我们能教会你如何冥想，如何集中自己的注意力，我们能向你展示真正的希腊文化，真正的印度教的精神。

第七课再生能量的升华/85

这一课将告诉你有节奏的呼吸的方法，运用这种方法你能获得更多的心灵能量的供应。它同时也能让你有一个感受再生能量变化的练习，在此之前，这种玄妙的经验还没放任何人所发现过。

第八课利用无限的力量/99

这一课要讲述生命的三个阶段。我会向你揭开生命中那股无穷无尽、无处不在的力量之源。教会你控制这股力量的方法。这股力量来自宇宙中心的力量源泉，它会让你跨越低谷、困难和野蛮的阻碍。你要学会培养自身神秘的力量，来唤醒它。这一课还将教导你如何净化你的身体，并且让身体成为你强大力量的源泉。

第九课生命的呼吸/111

这一课会告诉你呼吸的奥秘，呼吸的四种方法以及各自的价值优点所在。会教导你获取能量、平衡还有更高的自我本质。怎样才能净化你的思想，让你能够不受干扰全神贯注。还会进一步教导你变换呼吸的技巧。

第十课起死回生/121

这一课会告诉你一个精彩的秘密，这个秘密在日本被曲解，它是一种可以让人起死生的方法。在首创者把这种秘技简化为固定的程式之后，它被称为列奥·麦克兰格兰复生体系。毫无疑问，它源自于瑜伽，然后渐渐被中国和日本改进。因而这也是瑜伽另一个让人惊讶的秘密。

第十一课自性之光/129

这一课将会向你介绍“自性之光”。当你学会使用“自性之光”时，你不仅简单地接受外在的知识，而且对自己的智慧也有看清醒的认识。你不再需要摸着石头过河，疑猜测，你已经接触到了力量的源泉，可以随心所欲地补充自己的力量。所以你可以扭转颓势，转败为胜。你可以成为一位心灵大师。

第十二课完美的和谐/139

这一课将告诉你有关生存的更高境界。在这个境界里一切都是完美的。和谐平息了一切争论。在这个境界里，脸上任何粗糙的痕迹都将消失，你的声音也会变得柔美动人。在这个境界里，生活的所有冒险和浪漫将汇聚为一个美满的结局。在这个境界里，理想将会成为现实——寻求者与寻求对象将难分彼此。

第十三课懒人瑜伽操/153

在唤醒我们体内的神秘精神力量之前，我们必须先净化我们的身体，然后纯洁我们的心地与心灵。下面的运动是专为净化我们的身体而开的处方，其效果妙不可言。

第十四课瑜伽的宗旨/161

从瑜伽的宗旨可以看出，瑜伽给我们描绘出了一幅理想的人类的图画。尽管时代不同，要求会有所不同，但其本质和精髓是不变的，其追求的都是“身心合一”直至“天人合一”的境界。

第十五课信仰的秘密/169

原始的人类远没有发达到可以将他们的思想用文字记录下来的程度。他们就是古代和现代所谓的野人和野蛮族群。他们一定程度上能为后人所知的，是通过其文明的后代以及从这些文明后代的文字作品中所看到的流传下来的思想和习俗。

第十六课真理的秘密/177

形而上学旨在使人真正理解自己与世界的关系，在这个世界上，他生活着、活动着、存在着，并且支配一切承袭下来的遗产。形而上学者没有给病人任何看得见、听得见、尝得到、闻得到、触得到的东西，因而无论如何绝对无法到达作为客体的病人的意识。

第十七课儒学/187

如果我们仔细想想在之后岁月里中国人的性格特质，我们知道这个教诲已经深入中国人心，再也没有这样一个带有如此浑然天成的尊严、沉着，和尊敬天性的民族了。

第十八课希腊哲学/193

早期的希腊居民，要追溯到公元前 3000 年。早在石器时代，希腊就以与巴比伦、埃及和中国相似的方式演变发展起来。印支欧洲人从北部途经多瑙河的山谷进入了希腊，在青铜时期的影响下，所有这些种族交织融合在一起，最终互相吸纳了彼此。

第十九课瑜伽圣典文瑜伽经/197

练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读基本的佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。

《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，为瑜伽先师巴坦加利所著的，是每个修习瑜伽的人都应该知道的。

第二十课瑜伽饮食法/221

瑜伽饮食首重摄取平衡的食物，人类的祖先也和动物一样，是食自然的食物，即生食，故很少生病，自发明火后才知熟食，植物性的食物经烹调后会损失一部份营养成分。动物性食物毒副作用大，加进调味品烹煮后，使人食欲大功，争相摄取，致使失去平衡，造成疾病

正文内容：

第一课 印度最神奇的发现/1

这一课将向你讲述印度科学家的奇异发现：为什么一些特定的锻炼能够让人变得积极、勇敢、无畏和有激情，而另一些运动却让人变得羞怯、谦逊、温顺和有深，这些锻炼又是怎样达到目的的？这一发现是瑜伽修行者惊人的秘密之一，它的价值是整个瑜伽课程价格的很多倍。

1. 如果我们将人体从中线分为两部分，我们会观察到大部分对人体有作的器官都包括两个对称的部分：一半在身体的右边，另一半在左边。
2. 因此，大脑、眼睛、耳朵、鼻子、胳膊、睾丸、卵巢、肺、肾和腿，都是或者有两个对称器官，或者两个部分，分别分布在身体的左右两侧。
3. 这是因为人体是有两极的磁体，就跟其他所有的躯体一样，显示着磁性的特征。
4. 身体的右侧代表阳极，左侧代表阴极。
5. 精神、思想质、星质、以太（醚）和物质，所有这些都显示出两个极性：阳极和阴极。这是宇宙的固有法则。男性和女性，热和冷，北和南，西和东，浅和深，昼和夜，都代表着连续整体的两个磁极。
6. 阳极显示出的特质恰好跟阴极的那些特质相反。它们每个的功能都跟自己的另一半相反。
7. 每个身体的两个磁性特质都是这样构成的：它从周围的空间吸收（吸进）那些稀薄形式的能量，然后将它们贮存（保留）并向周围发散。
8. 被阳极吸收和发散的能量跟阴极吸收和发散的能量大不相同。虽然体阳极和阴极是分开的，但人体拥有的特性却不是阳极或阴极的，而是二者的结合。
9. 这就是人体构造的真相。右侧形成人身磁体的阳极，而左侧形成阴极。
10. 由于能量是活跃流动的，因此它可以控制物质。
11. 以太（醚）是一种静态的能量。它充满所有的空间，并可渗透一切固体和气体。
12. 以太（醚）是由正负两种电子组成。
13. 当人体的磁，性特质中止从周围空间吸收或发散能量，它的磁性特质也就中止了。
14. 然后，那身体就死了。
15. 每一个人从生到死都在进行着呼吸的动作：吸气、持气和呼气。
16. 在人的每一次吸入过程中，他吸入的都不仅是空气，还有渗透在空气中的以太（醚），或者说普拉那能量（Pranic energy）。
17. 空气从鼻孔中吸入——左鼻孔和右鼻孔。
18. 空气从鼻子内部吸入，通过咽、喉、气管、支气管，最后进入肺。
19. 肺接受了吸入的空气并从中吸取氧气，然后氧气跟血液混合。
20. 当氧气跟血液接触之后，会发生一个氧化的过程。血液因此吸收了气并释放由肺在每次呼吸中排出的二氧化碳和带阳（氢）离子的气体（或“酸性气体”）。
21. 印度的科学家发现人的两个鼻孔并不是同时呼吸气体的。他们发现每次呼吸都是通过一

个鼻孔进出，一天之中两个鼻孔是间歇性轮流工作的。

22. 这些科学家并不是为了找到人类呼吸的不正常现象或者跟人类呼吸相一致的规律——在一切有呼吸的生物身上绝非如此。他们只是发现了掌管所有法则、规律和节奏的宇宙表现（marulestatlon），从最无关紧要和最细微的到最惊人的表现。

23. 他们发现那些健康状况比较正常的人们。一个鼻孔呼吸大约六十分钟左右，然后就换一个鼻孔来呼吸相同的时间。

24. 每个小时呼吸气流从一个鼻孔换到另一个鼻孔，一天有二十四小时，就是左鼻孔呼吸十二个小时，另外十二个小时由右鼻孔来呼吸。

25. 当其中一个鼻孔呼吸的时候，另外一个鼻孔并不进出气流，直到轮到它的时候它才开始工作。

26. 在脊柱上有两个神经，分别叫平加拉（pmgala）和艾达（ida）。有一个被称作“苏淑马纳”（susnumana）的中空导管从脊髓中穿过。

27. 每当我们呼吸的时候，空气和以太（醚）都会存艾达神经或者平加拉神经循环之后再从鼻孔出去。

28. 艾达神经起始于左鼻孔的底部，就是跟右鼻孔连接的地方，穿过小脑和椭圆形骨髓（oblongata），从脊髓神经的左边经过之后，在脊骨的底部结束。

29. 相似地，平加拉神经起始于右鼻孔，穿过小脑和椭圆形骨髓并通过脊骨的右部，在脊骨的底部终止。

30. 苏淑马纳神经，或者叫神经管，并不是直接跟任何一个鼻孔相联系的。它从大脑的底部或者从椭圆形骨髓开始，顺着脊骨的右侧延伸，最后在脊骨底部结束。

31. 在鼻子的底部——就是两个鼻孔交接的地方，也是艾达和平加拉神经起始的地方——是人体中至关重要的地方。这个地方很敏感，并显示出一种奇特的智能。

32. 艾达和平加拉神经的根部都在这里。它们的感知能力和智能在从每次空气穿过鼻孔的呼吸中选择醚电子的过程中显示出来。

33. 在每个鼻孔的内腔里都会有一个软骨质的“小门”或类似闭合物，这两个小门都是由艾达和平加拉这两个关键部位控制。当呼吸气流从其中一个鼻孔进出时，鼻腔内的小门就会保持开放状态，而另一个鼻孔此时是闭合着的。这个部位是个至关重要的中心点，因为它的运作方式会决定一个人是健康还是生病，成功还是失败，生存还是死亡，有所得还是有所失。

34. 行星的光线也在这里聚合并对其功能进行控制。这个部位还存在着掌控人类生命的机关。因此，一个瑜伽修行者必须学会如何控制这个关键部位并对呼吸气流进行调整以确保达到预期效果。

35. 当平加拉神经——即右侧鼻孔——正在进行呼吸流通，那么艾达神经就处于不活跃或者睡眠状态，而左鼻孔内的小门也处于闭合状态。同样地，当艾达神经——即左鼻孔——处于工作状态时，平加拉神经就处于静止状态，而右侧鼻孔内的小门就是关着的。但是当苏淑马纳神经——也即两个鼻孔都处于工作状态时，那么两个鼻腔内的小门就都是微开着的，平加拉和艾达两个神经也都处于活跃状态。

36. 当右鼻孔工作时，平加拉神经都会从每次吸入的空气中选取阳性电子——这些电子分布在以太（醚）中，这些以太（醚）又跟空气相互交融。每次吸入的空气都汇合着阳性的电磁流，从脊骨的右侧流下。

37. 当右侧鼻孔处于积极活跃状态时，此时从人们右侧鼻孔进出的气流就会表现出一些阳性的性格特征，比如好战思想和虽罕见但也偶尔会有的侵略性特征。

38. 对于一些男性来说，有时候放任的性欲激情就是右鼻孔的气流过于强大。

39. 同样地，当左侧鼻孔工作时，艾达神经就会将阴性的电子从脊骨的上面运送而下。

40. 当男性的左鼻孔担任主要的呼吸任务时，他就会表现出阴性的性格特征，譬如恐惧、羞

怯、柔顺、谦逊、服从等等，当然同时也有一些诸如真诚、良善、仁慈、受敬重和有灵性等美德。

41. 阳性电磁流和阴性电磁流会在平加拉和艾达两条神经中交替流动，也分别跟腹腔神经丛和其他交感神经系统从上面相遇。交感神经系统沿脊柱分布，并为人体机械运作提供普拉那（Prana）。

42. 平加拉和艾达神经向周围放射大量的神经分支，这些分支将所有的交感神经系统丛与脑脊髓系统连接起来，因此，大量通过平加拉和艾达神经传递的能量都在不同的神经丛中储存起来，而所有的神经丛中最主要的是腹腔神经丛。

43. 当苏淑马纳或说两个鼻孔同时工作时，平加拉和艾达神经也同时沿着脊柱运送各自的气流。当这些气流顺着脊柱向下流动的时候，它们将各自内的营养成分沿途分散给不同的丛，最后剩下一些带到脊柱底部。平加拉和艾达神经在脊柱底部会聚，并向苏淑马纳神经管提供普拉那。

44. 交感神经系统的中心在腹腔神经丛上。人体的某些重要功能是由特定的精神活动来指导的，而交感神经丛正是这些精神活动得以进行的渠道。

45. 脑脊髓系统和交感神经系统是由迷走神经连接起来的。迷走神经是自主神经系统的一部分，它从脑部区域出发，经过胸腔、心脏和肺（肺部上也有迷走神经分布），最终到达横膈膜部位。此时迷走神经脱掉表面的被覆，变得跟交感神经的外形一样。这样，迷走神经就成为连接两个神经系统的纽带，并让人体成为一个单独的生理实体。

46. 脑脊髓系统是主观意识神经器官，而交感神经系统是潜意识神经器。脑脊髓是我们接受外界生理感官信息的渠道，也是我们控制整个身体动作的渠道。脑脊髓的神经系统中心在脑部。

47. 当腹腔神经丛处于活跃状态时，它会向你身体的每一部分，同时也向你遇见的每一个人散发生命的能量和活力。这种感觉是让入很愉快的，整身体都充满了朝气，那些与你接触的人也会体验到这种愉快的感觉。

48. 如果你想要让自己变得更有勇气和力量，少些羞怯而更有闯劲，那么就练习用右鼻孔呼吸吧。一开始你可能需要用食指来堵住左鼻孔，但是最后你就渐渐地能自由控制，可以关闭任意一个鼻孔了。

49. 如果你想培养某种精神特质，比如博爱、威严、真诚、善良、快活或者仁慈，那么你就需要练习用左鼻孔呼吸。

50. 包含在这一课的信息是多么令人吃惊、多么独特、多么有用、多么令人惊讶的可靠，以致我们感到，所有有幸得到这一个惊人秘密的学生们，都将立刻打破一切已经像手铐脚镣一样奴役他们的错误概念和传统。

硅谷禁书 V

本课训练

1、大脑、眼睛、鼻子、胳膊、肾脏、肺和腿等都是成对的器官。这是为什么？

因为人是一个有阴阳两极的磁体。

2. 只有人才是这样吗？

不仅仅人是磁体，而是任何其他的生命躯体都是具有磁性的磁体。

3. 人体的哪一部分是阳极？哪一部分是阴极？

人体的右半部分代表阳极，左半部分代表阴极。

4. 当人体停止从周围获取和向周围散发能量时会发生什么？

人体的磁性特质就会停止，甚至死亡。

5. 空气是一直从两个鼻孔进出的吗？

每天，两个鼻孔是短暂间歇地轮班呼吸。一般来说，呼吸每次都是只从一个鼻孔进出。

6. 对于一个健康状况良好的人，呼吸气流是怎样进出的？

对于那些健康状况良好的人，一个鼻孔每次大约呼吸是六十分钟，然后转换到另一个鼻孔，呼吸相同的时间。

7. 当右鼻孔处于呼吸的支配地位时，人们会受到怎样的影响？

由于右半身是阳极，而当右鼻孔处于呼吸的支配地位时，人们就会表现出阳性（积极）的性格特征，比如好战的精神，偶尔也会出现不太常见的侵略性。一些男性所表现出来的放纵的性冲动就是右鼻孔呼吸过分所造成。

8. 当左鼻孔处于呼吸的支配地位时，人们会受到怎样的影响？

由于左半身是阴极，而当左鼻孔处于呼吸的支配地位时，人们会表现出阴性（消极）的性格特征，例如恐惧、羞怯、屈服、谦卑、服从等。也有一些诸如真诚、善良、仁慈、威严和内敛的精神等。

9. 艾达和平加拉神经在哪里相接？

艾达神经和平加拉神经各自分别在左鼻孔和右鼻孔起始，经过小脑和椭圆形骨髓，并分别沿着脊髓的左右两侧下走，最后在脊髓的底部相遇，也就是在尾骨——即未发育的人类的尾巴——处相接，它是脊椎部分的尾部，是一块三角形的骨头。

10. 当两个鼻孔同时进行呼吸时会发生什么？

当两个鼻孔同时呼吸时，两个鼻孔处的“小门”会处于微开状态。这时艾达神经和平加拉神经都处于活跃状态，它们各自所携带的以太（醚）能量流从上面运到下面的脊骨处来。当这些能量流经过交感神经丛时，它会将大量的能量分布其中，然后再把剩下的那些能量带到脊骨的底部。这两股能量流在脊骨底部相遇。脊骨底部还同时提供普拉那——瑜伽修行者对以太（醚）能量的称呼，最后到了苏淑马纳神经管或苏淑马纳神经这里。这时，两股能量流从大脑的底部开始，穿过脊骨的中央腔，在尾骨处将艾达和平加拉神经重新连接起来。

第二课 普拉那：不可思议的灵性能量/13

这一课将向你展示那个能使人或吸引邪恶和不幸，或吸引快乐和运气的简单方法，还有其他一些能使人长寿的方法。这个方法是迄今为止从未向人展示过的。这部分还会告诉你那些印度大师是怎样运用这个方法让自己的身体轻浮起来，或者为了隐藏自己的隐私而让身体随心所欲地移动的。这也是一个旷世的惊人秘密。

1. 人体是一个磁体。每一个磁体都有两个磁极：阳极（北极）和阴极（南极）。任何一种型号的，包含有这两个磁极的任何磁体，在分割成两块或两百块之后都会跟原始磁极一样也有两个磁极。

2. 当条形磁铁从中心处被悬挂起来之后，它的两个磁极会分别指向南北两个方向。这是个永恒不变的定律。但是指向北方的那个磁极并不是磁体的北极，而是相反的方向——南极。因为根据磁力学可知，同性相斥，异性相吸。

3. 整个世界就是一个巨大的磁体。

4. 人身磁体可以按照三种方式被分割为次级磁体，按照任何一种方式分割之后都仍然呈现阴极和阳极的特性。

5. 如果将人体分为左右两个部分，那么右侧部分就是阳极，左侧是阴极。

6. 如果将人体分为上下两个部分，那么上半部分就是阳极，下半部分是阴极。

7. 如果将人体再按照腹背两个部分来划分，那么划分之后的腹部就是阳极，背部是阴极。

8. 同样地，当我们将地球分为南北两个半球之后，北半球就是阳极，南半球是阴极。

9. 如果我们再将地球分为东西两个半球，那么东半球就是阳极，西半球是阴极。

10. 一些印度的贤士发现当一个人睡觉的时候，如果他将头部分别朝向南北东西四个方向时，他会吸引不同的气质到他的生命里，这取决于他自身的磁体跟地球磁体之间处于何种关系状

态之中。

11. 他们说，当人们采用南北方向的睡姿时会带来平静、舒适和长寿；而东西睡姿则会产生相反的效果。

12. 1905 年，菲尔博士（Dr. Fere）为法国生物协会检验了这一理论并得出了相似的结论。最近，另外两个法国工程师：Wm. Duchatel 和雷内·沃克里尔（Rene Warcollier）也检验了这个理论并且发现这个理论是有现实根据的。他们甚至进一步确定人类不仅要采取南北方向的睡姿，而且要在工作的時候面朝东或西的方向。他们还得出结论说，如果工作时动作方向是南北走向的，就会花费很多无用功，但是他们并没解释这个法则还是基于地球的磁流原理还是地球的自转产生的结果。他们要求人们不仅把床调整到南北走向的位置，还建议人们把工作地点的桌子调转为东西走向以取得最好的效果。

13. 在每个朔望月（太阴月）中，当月亮经过黄道带的十二个标志时，阴极的以太（醚）流会转换到人体的另一个部分。这个以太（醚）流从脚趾尖一直流到头的顶部，再从头顶流回脚趾尖形成一个完整的循环。每一天的电磁感应的中心——也就是阴极以太（醚）流在身体上聚集的那个点——会有所不同，而一天中的那个点就是这天身体的薄弱处。

14. 在每一个朔望月（太阴月）中，人体阳极以太（醚）流的聚焦点也以同样的方式从人体一部分转换到另一部分而形成一个完整的循环。

15. 在禁食的日子里，胃里没有东西，那么空气就会进入胃里并把里面的真空填满。瑜伽修行者认为，空气将胃填满之后能够帮助人们产生各种各样的精神能力，如神视或者治愈疾病的能力。正是为了这个目的，有些瑜伽修行者每天竟然一天之中多次吞空气。这种有意识地吞空气不仅可以给人带来很多益处，还能让那些经常做这样练习的人控制自己食管和胃部的肌肉。整个练习过程如下：

16. 合上嘴之后把舌头轻触在略高于牙齿的上颚，用鼻孔吸气。用会厌将声门关闭，再用舌根和喉咙做吞咽空气或向下送气的动作。

17. 印度的瑜伽大师自古代始就比那些强大而能显奇迹的人有名望。这不是东方传说，而是铁证如山的事实。在印度的全盛时期，神秘学曾风行一时，印度的社会上层人士和很多富家子弟都放弃家业而隐居深山老林，只为寻觅一方宁静的土地来达到神秘学的最高境界。

18. 像类似能将身体轻浮起来，或者能利用空气作动力随意移动到自己想去的地方这样的神奇的能力，对于当时这些大师们来讲是很普通的事情。

19. 人体是由以太性质的物质组成，而环绕人体周围的物质也是跟我们的身体相对应的物质。

20. 在瑜伽的科学里，人体中的这种阿卡萨（Akasa）物质是一种异常敏感的物质，它存在于任何空间当中并且能进入一切个体当中。由这种物质组成的物体叫做星形躯体（Astral Body）。

21. 面朝东方，直立坐在椅子上，这椅子要放在一张虎皮或者鹿皮上，还可以放在胶皮地毯或者一个厚大的玻璃板上，再将你的脚轻轻地放在这块兽皮或玻璃板上。

22. 苏淑马纳神经管的底部是“昆达里尼的莲花”（昆达里尼，Kundahru，瑜伽教理中的“生命力”，据认为蜷伏在尾椎部，当上升至脑时，即激发悟道——译者注），呈三角形。据瑜伽的符号语言记载，在这个莲花里盘桓着一种被称作“昆达里尼”的力量。

23. 当昆达里尼活跃时，它会尽力在苏淑马纳这个神经管道里形成一个通道。当它逐渐上升时，人的精神也一层一层地开启。之后瑜伽修行者眼前就会出现一些景象，身体内也会产生一种神奇的力量。当这种力量到达大脑时，瑜伽修行者的精神和身体就会完全分离出去——灵魂得到了充分的自由。

24. 水平地写个数字“8”，我们发现上下两个部分在中间相连接。继续写“8”把它们纵向罗列起来。这就代表了脊髓。艾达神经位于脊髓的左边，右边是平加拉神经，苏淑马纳从脊髓中间穿过。当脊髓在腰椎部分结束时，就会有一条纤细的纤维从上面顺下来。苏淑马纳神经管

甚至可说就位于这条纤维上，只是更细而已。

25. 这个神经管在稍低的部位关闭，这个部位在骶椎丛附近，根据现代生理学的说法，这个部位呈三角形。

26. 每天进行下面这个均匀呼吸的练习三十分钟：用右手大拇指摀住右鼻孔然后用左鼻孔呼吸。现在将两个鼻孔都关闭，屏住呼吸。现在把两个鼻孔都闭上再屏住呼吸。用左鼻孔呼吸。吸气，同时数八下心跳；再屏住呼吸，同时数四下心跳；呼气，数八下心跳。每次呼吸练习的间隔应为四下心跳。这个过程的时间是在 2: 1 和 2: 1 的比例下进行的。在几次练习之后，每次呼吸的时间可以增加至 12、16 和 24 次心跳。在给出的比例之下渐增每次保持呼吸的时间、呼气 and 间隔的时间等。

27. 如果你继续这种练习的话，那么有一天你就能感到一种无形的力量，这就是积聚起来的普拉那。

28. 当你达到这种精神阶段时，你就能几乎毫不费力地将你的灵性生命提升起来了。

29. 很可能在你没有认识到这个初级阶段，或者认识得不清楚的时候你就已经多次经验到它了。你是否曾有过在半梦半醒的状态之下感觉到身体突然抽搐或者突然跳跃的感觉？你有没有过快要下沉的感觉？或者头昏眼花，随波逐流，或者进入漩涡或浑身震动的感觉？

30. 这些都是由于人的精神体从肉体上松散下来而导致的，这样就会造成神经系统的紊乱。

31. 当一个儿童急速旋转时会感到眩晕。为什么呢？因为这时候他的精神体已经从肉体上松散下来了。而一些瑜伽大师却经常为了将自己的灵性生命提升起来而有意“急速旋转”。

32. “天主用地上的灰土造成了人，并在人的鼻孔里呼了一口生命的气息，这样，人便成了一个有灵性的生命。”好好想想这个深奥的道理。这种由精神体产生的能穿透肉体的能量就是普拉那或称“生命之气”。如果没有这种引起震动的力量，那么人的身体就会回复到原始的由土地之土组成的物质。

33. 这个星形体是我们生命的重要组成部分——是我们灵魂的保护衣。肉体只不过是受灵性能量的驱动罢了，灵性能量驾驭着人的肉身。

34. 当这种精神体在与其相对应的肉体之外时，这种精神体就会通过一个纽带相连，它被各个时代的神秘学家称作“银索”（即生命）。实际上，这个纽带是一个跟电流强度差不多的能量流，它呈灰白色，并能像活体一样有规律地搏动。事实上，当我们从一个投影状态下看这个“银索”时，就会发现，它近乎于一个活的、智能的东西。当灵性生命跟肉体十分接近时，它的直径会有一英寸多长，而它本身能发光，导致它显得比实际的要更粗些。如果肉体离灵性生命越远的时候，这条纽带会变得更细更窄。

35. 这条银色纽带从肉体的前额开始，又在脑后将精神体跟肉体连接起来。当这种提升相对来讲比较接近肉体时，你就会感到脑后脉搏的跳动，并且会在这纽带上看到类似的脉搏或脉动。当精神体不工作时，这个纽带就是为肉体提供重要能量的媒介。

36. 灵性纽带一旦被切断，那么人就会马上死亡。因为人体已经没有了生命力量的来源。

37. 当你提升自己的精神体的时候，你也可以屏住呼吸，但这是非常危险的。当这种呼吸的停止影响到了骨髓纽带有规律的动作时，就会由于肉体充血而危及生命。如果肉体和精神体不保持一定距离的话，这纽带就会对精神体施加很大的拉力。你必须运用意志力量来提升自己以超过这纽带的力量。如果你能成功让自己与精神体保持一定的距离，那么这种拉力就会变得越来越弱，直到后来你已经一点也感觉不到了。

38. 先哲们发现，如果人要延年益寿，呼吸是最重要的，其次是食物，再次是饮水。在对矿物、植物和动物界进行深入研究之后，他们发现了很多可延长生命的秘密。他们还发现，像鸟类、蛇类、爬行动物类、青蛙、鹿等物都可以不用很多食物就能保持旺盛的精力。因为它们依赖空气胜于依赖水和食物。通常，这些动物都能在没有水和食物的情况下生活好多天。为了弥补食物和水的缺乏，它们把肺完全充满空气并不时屏住自己的呼吸。对于它们来说，

空气就是食物，是灵丹妙药。据说，鹿能在闪电般的奔跑时通过毛上的小孔进行呼吸，以及它们通过一次次鹿角和毛发脱落而重焕青春的能力告诉我们这种说法是可信的。

39. 因此，那些吸入更多的空气的动物就更能延长自己的生命，无论是出于自主还是天性使然。因此，我们有理由相信，同样作为可呼吸动物的人类，也能以同样的方式保持青春，通过控制呼吸来延长寿命。这一点已经被无数印度瑜伽修行者检验过了，所有的人都一致认为，如果能够用科学的方法控制自己的呼吸，那么人们就能永葆青春和延年益寿。

40. 空气是氧气和氮气的混合物。西方科学家都认识到了氧气对于生物的意义。如果没有氧气，地球上就不会有生命。但是这些科学家同时又宣称氮气是生命的敌人，如果没有氧气，氮气就根本无力维持生命。这可能是真实情况。但是如果没有氮气，氧气自己也不能支持生命的继续。那么自然又为什么将空气里融入这么大比例的氮气和其他气体呢？自然中的一切都是由一个全知的智慧（Intelligence）创造的，如果我们更深入地去看它们时就会发现即便是宇宙中最微不足道甚至无用的东西都在自然实验室里占有很重要的位置。

41. 自然是全知的。是我的视野和知识受了限制罢了。

42. 科学家告诉我们：我们需要用来组成和修护我们身体的物质无处不在。由于空气和水的主要成分是氮，我们可以从其中找到很多对于组建生命体十分有价值的物质。由此可见，呼吸不仅可以帮助血液氧化，还可以供给身体以构建材料的胚芽，用以造血、组建细胞以及构建机体。因此，为了延长寿命，每天我们都需要练习呼吸新鲜空气至少十五分钟。

43. 在太古时，榕树被种在远离城镇喧嚣吵闹的地方，印度的瑜伽练习者在这些榕树下挑选树荫的阴影来练习瑜伽，对他们来说，这是最理想的练习场所。这些瑜伽练习者之所以选择特定树木所投下的阴影来作为练功场是有着充分的理由的。

44. 众所周知，榕树是世界上最长寿的树种。据估计，一棵榕树的寿命应在五千年左右。这种树的树液富含提升生命活力的组织以及组建脑组织的含磷的物质。哲人把这种树液推荐为治疗性缺陷的简单又有效的药物。

45. 榕树的树叶含有这种液体，这就是说，一个瑜伽练习者每天吃少量的榕树叶作为食物便足够了。我们得知一些瑜伽练习者完全依靠榕树叶和榕树的果实来维持他们的营养。现在你将得知另一个瑜伽达人保持健康、强壮和旺盛性能力的秘密；他们通过形体的弯曲变形来锻炼更智慧的大脑，并且不断获取多种多样的精神力量。

46. 尽管西方学生并不像一些瑜伽练习者那样运用榕树的树液，我仍然建议他们准备一个替代物，这样的东西同样能够使它们获得永驻的健康和长寿。

47. 东西方的学生都会发现准备和使用这种混合物并不困难，这样东西叫做酥油。

48. 准备酥油的方法如下；将新鲜黄油加热直至其中水分完全蒸发。剩下的油我们将其称为酥油。酥油可以用带软木塞的瓶子来存放相当长的一段时间。将酥油和蜂蜜以二比一的比例混合，每天早晚各服用一大汤匙。服用酥油不仅使用者健康长寿，同时可以使他们的精神得到提升。不仅仅是印度人服用酥油，犹太先知也有服用它的习惯。身形庞大和受洗的约翰就有服用蜂蜜作为其食物一部分的习惯。在圣经中，我们可以发现以下这些文字；吃了黄油和蜂蜜，他便知道远离邪恶，选择正途。（《代以赛亚书》第七-十五章）

本课训练

1. 就像磁铁拥有两极一样，人的素质也分为正极和负极两个方面。如果我们把人分为左右两半，那么哪一半是正极，哪一半又是负极呢？

人的右半部分是正极，左半部分是负极。

2. 如果我们把人分为上下两部分，正负极如何分布呢？

人的上半部分是正极，下半部分是负极。

3. 如果我们把人分为正面和背面两部分，正负极如何分布呢？

人的正面是正极，背面是负极。

4. 地球的哪一部分是正极，哪一部分是负极呢？

如果我们把地球分为南北两半球，那么北半球是正极，南半球是负极。同样地，如果我们把地球分为东西两半球，那么东半球是正极，西半球是负极。

5. 从以上这些答案中我们能学到什么呢？

磁场因素的规律性存在给我们上了生动的一课；人类之所以会得各种各样的疾病，取决于他们身体的磁极与地球磁极之间的关系。

6. 什么是普拉那？

普拉那是一种源于身体并遍布人全身的能量。在呼吸过程中，这种能量以太中的电子那里产生，并通过艾达和平加拉神经传递到交感神经丛。作为一种引起震动的力量，普拉那可以迫使身体里的组成成分结合在一起，并阻止身体中的废物再次转换成废物。因此普拉那又被称作“生命之气”。

7. 什么是灵性身体。

所谓灵性是指每一个人最重要的组成部分。它实际上是灵魂的外显。我们的肉身是借由这些灵力而显形的，并因此能够在存在的物理层面有所动作。性身体就是人类肉身的对应，它是由宇宙中的物质高速振动而组成的。灵性身体包围着肉身，既不打搅其运作，也不强迫其行动。每个人的肉身与灵身并不分离，灵身在不同程度上投射出肉身。这种联系多多少少由一种能量流来维持，这种神秘的能量流被称作“银线”。一旦这种灵性的能量开始流动，死亡便立即发生了。

8. 我们能做些什么来延长生命？

我们可以通过有意识的控制呼吸来延长自己的生命。通过科学的控制呼吸，可以保持健康，重现青春，延长寿命。

9. 瑜伽练习者用印度酥油来做什么？

瑜伽练习者用酥油来使健康永驻，寿命延长，同时提升自己的精神境界。

10. 怎样准备它？

为了准备酥油，就要把新鲜黄油加热，直至其中水分完全蒸发，剩下的油被称为酥油。酥油可以用带软木塞的瓶子来存放。然后把酥油和蜂蜜以二比一的比例混合，每天早晚各服用一大汤匙。

第三课 昆达里尼：决定命运的神秘力量/27

本课告诉你男子气概、充满激愤和阳性的活跃力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。也告诉你女子气、满怀同情和阴性的力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。它讲述当阳性和阴性力量相遇时会发生什么。它讲述关于创造、保持和破坏的力量。它讲述关于力量——用象征意义的话语说，即“伊甸园（Garden of Eden）”、“生命树”和“智慧树”——以及这种力量又是怎样下降而变成不受约束的强烈欲望和死亡，以及它怎样可能被迫上升而到达天上力量 and 精神的极点。这是瑜伽修行者的另一个惊人的秘密！

1. 平加拉神经——或右鼻孔气流——或许正确地说是太阳神经（Solar Nerve）。正像我们依靠太阳获得能量和热，因此身体依靠右鼻孔的气流获得能量和热来实现它的功能。

2. 这个神经系统在特性上是阳性和充满激情的。它只携带太阳能量的电流，或活跃的以太电子。它是身体右半部分的护卫者或统治者。

3. 当我们把身体分为上下部分时，它也统管着身体的上半部分。

4. 或者，当我们把身体分为两部分，例如前半部分（腹部）和后半部分（背部），它统管着前半部分或腹部。

5. 艾达神经——或左鼻孔气流——或许正确地说是月亮神经（Lunar Nerve）。它在特性上就像月亮一样是阴性和寒冷的。

6. 它控制着体内的流质并降低过度的热。这些是该神经系统要完成的两项最重要的任务。艾达神经系统只携带阴性以太电子流。当它在流动时，嗅觉将非常敏锐。它是身体左半部分，同时也是下半部和背部的护卫者或统治者。
7. 苏淑马纳神经——或者两个鼻孔气流平等流动——在特性上是中性、破坏性和恶意的，尽管它可能得到力量而提升一个人到达精神福地的喜玛山顶点。
8. 创造、保护或破坏的力量潜伏在它里面。这是沿着平加拉神经往下流动的人体阳性电流和沿着艾达神经往下流动的人体阴性电流相遇的地方。
9. 它是测量体内太阳电流和月亮电流的天平称。在底端有沉睡着且盘绕着的蛇状力量，称为昆达里尼，它往下运动就带来不受约束的强烈欲望和死亡，但如果被迫上升，会到达天上的精神顶点。
10. 这是在伊甸园前夕欺骗的蛇；但同样的力量向上运行会使耶稣占据支配地位。
11. 这个神经从脊柱底端向下到达性器官的分支，用象征性的话语说就是“善与恶的智慧树”，但苏淑马纳神经向上到达脑部的分支，在《圣经》里说成“生命树”。
12. 在脊柱底端是人们所熟知的荐骨、盆腔或神经丛。对于有透视眼的人，在星形躯体的这一点上可以看到发光的十字形或一个被分为四份的、橙红色的圆盘。用《圣经》的语言说，这是带着闪亮的、在各个方向上转动的剑来护卫生命树的小天使。
13. 苏淑马纳神经的电流被瑜伽修行者比喻为火和死亡，因为它是在各种各样的意外事件、罪恶和失败发生时产生的电流。
14. 你应该总是在右鼻孔呼吸时进餐，因为它是沿着平加拉神经向下流动的阳性以太电流，它创造能量和热来消化所有的固态食物。正是这个鼻孔的呼吸给一个人带来食欲和饥饿。如果当你进餐时，右鼻孔没有呼吸，就要按照我们给你的方法来使它呼吸。要是你遵循这个规则，你将永远不会遭受不消化或其他胃病的痛苦。
15. 对于男人，当右鼻孔在呼吸时，性因素非常活跃而占主导地位。在这样的时候，女性自然被男人的魅力所吸引，而男人自然去寻求女性同伴。男人们如果在这种时候订婚求爱，他们会获得足够的成功和幸福。
16. 右鼻孔呼吸会使得身体温度增加。因此，当你感觉寒冷时，要使用你的右鼻孔呼吸。当沐浴或洗澡时，会看到你的右鼻孔在呼吸，因为在凉水或冷水中洗浴时会降低身体的温度。
17. 月亮神经对体内的液体构成产生影响，因此月亮神经电流相当有助千进入胃里的液体的吸收和分配。
18. 月亮神经主导和控制着女性的性表现。因此，对于女性，当左鼻孔呼吸时。她的性冲动处在最高程度。在这样的时候，她散发着一一种难以觉察的魅力，加上混合着她的性的诱惑，就能抓住男人们的心。
19. 因此，印度圣哲曾吩咐说，女性应该在她们的左鼻孔呼吸时进行恋爱或性结合，以便获得成功和一种完满的幸福。
20. 有一些妇女，放纵的性激情是左鼻孔过度呼吸的结果，因为妇女的性功能取决于左鼻孔的呼吸。
21. 当左鼻孔呼吸时，做所有工作和行为，都要求你的注意力完全集中，那么你的情绪自然处于平静和宽容的状态。
22. 当你疲惫时，当你忧伤时，当你同情别人时，或者当你给别人忠告时，最好使用左鼻孔呼吸，这样会使坏事降低到最小而带来好处。
23. 成功或在一切值得的任务中有收获，收到好消息和所有其他好结果等，这些几乎都发生在当左鼻孔呼吸时。
24. 当苏淑马纳神经或两个鼻孔都平等呼吸时，没有任何世俗的事情——要么好，要么坏——应该开始，因为这只会使他们以失败告终。当两个鼻孔同时平等呼吸时，所有灾难、事

故和失败会发生,因为任何这类事情的发生都是人体内巨大力量导致的结果,可他无法控制。

25. 这是千真万确的,因为在这种时候,当两个鼻孔都呼吸时,更多的普拉那(prana)比其他任何时候在体内得以产生。

26. 但同时,当这样的呼吸发生时,如果这种创造性能量得到有意识的控制,人可以做出了不起的事情。为了把苏淑马纳神经这种糟糕的效果转化成一种祝福,瑜伽修行者被吩咐进行冥想、专注、肯定和其他练习,从而在这样的呼吸时间里发展精神层面。

27. 苏淑马纳呼吸以两种或更多的不同方式发生——你应该小心地记住这一点。当呼吸气流从一个鼻孔转变到另一个鼻孔的时刻到来时,与此同时会发生两个鼻孔共同平等呼吸大约 5 分钟,然后突然转为另一个鼻孔呼吸。这是一种方式。

28. 第二种方式如下:几次呼吸,让我们说三次吧,从右鼻孔流动,然后三次呼吸从左鼻孔流动,如此持续大约 10 分钟。最后,呼吸改变成在另一个鼻孔进行。苏淑马纳呼吸的这第二种方式相当少见,呼吸科学家特别强调这一点。他们宣称当这种所描述的呼吸发生时会带来祝福,它会具有生机勃勃的活力,从而产生理想的结果。当右鼻孔呼吸的几秒钟之间或每一次它开始呼吸时,这种祝福必将发生。这是瑜伽修行者一直保守的一个秘密。

29. 现在进行解释。当这种呼吸发生时,阳性以太电流和阴性以太电流依次沿着脊柱右侧和左侧向下流动,然后向上相遇,以致它们产生一股普拉那(Prana)大旋风,因而给当时来自心理的思想带来额外的剧烈度。这也是一个众所周知的事实,即右鼻孔呼吸更适合所有的意识心理活动,而左鼻孔呼吸更适合潜意识心理活动。这就是为什么右鼻孔呼吸的时间被推荐用于记欲望到意识心理上,而在左鼻孔呼吸的时间你被要求保持安静,以便允许你的思想从意识心理转变到潜意识心理,使得即时行动带来结果。

30. 在这方面,我们有时听到一些人据说具有不幸的才能,那就是人们所知的“巫术”。他们声称的事物,不论是诅咒或赐福,都具有即时性的效果。那么,是一种什么神秘的力量赋予他们的思想以如此迅速的效果?它不可能是其他任何事物,而只能是一种每天经常发生的苏淑马纳神经不自然的呼吸气流。

31. 在投射思想来治愈或祝福或近或远的一些人之前,瑜伽修行者习惯于练习交替节奏的呼吸。这给他们的思想输入符合要求的力量强度。但在通常节奏的呼吸中,我们一次从每一个鼻孔吸入一口气。因此,如果通过一定的技巧,我们能够促使苏淑马纳神经按要求来流动气息,通过在呼吸时带有肯定和我们欲望的视觉图像,我们甚至会获得更快的效果。

32. 这似乎是统治着创造性言语(Creative Word)的宇宙法则。

33. 这三个过程的活动包括吸气、保持和呼气。平加拉和艾达神经抓住微小的以太颗粒,并只在吸气时当空气从鼻子的通道经过时携带它们沿脊柱往下。因此,铭记你的欲望到潜意识心理最好的时间是在吸气时,因为从大脑产生出来的思想将沿着以太系统而被携带。

34. 一旦空气进入肺部,以太电流便停止流动,而空气只能给肺部的血液供氧。因此,保持气息不会有助千储蓄以太能量。但是,在保持气息的时间里,意识能轻易地保持在一点上,以致在印记你的思想到意识方面有一定的帮助。

35. 因此,当你想要储存更多的普拉那,就要练习交替节奏的呼吸,吸气和呼气非常缓慢,但不要保持气息。但是,当你想要尽可能多地给血液提供氧气,同时还尽可能多地储存普拉那,那么你可以进行同样的练习,同时保持气息。

36. 接下来的练习是针对苏淑马纳呼吸而设计的,以便帮助你通过运用创造性的思想来物化你的渴望。

37. 闭上右鼻孔,通过左鼻孔吸入一口气。不要停留地缓缓呼出气息,然后再通过左鼻孔吸气,再呼气。

38. 通过相同的鼻孔进行 3、4、5、6、或甚至 7 次呼吸。现在闭上左鼻孔,并通过右鼻孔吸入跟以前相同次数的气息。当你通过右鼻孔呼吸时,所有的时间都要肯定、渴求或者视觉

化你的向往。

39. 当你通过右鼻孔完成所要求次数的呼吸时，像以前那样通过另一个鼻孔呼吸。注意次数、节奏和协调。只有当通过右鼻孔呼吸时，你才应该肯定、渴求或视觉化你的向往，而当通过左鼻孔呼吸时，你要保持安静。

40. 这样，你可以说，通过保持你渴望在你今后的生活中开花成长的思相，以及排除那些趋于挫败你的生活目的的思想，你会取得迅速和持久的效果。

41. 因此，那些渴望掌握命运的人需要注意的最重要的事情是，排除所有失败、不幸、贫穷和其他落败的观念，即使这样的状况出现也要如此，而代之以健康、成功、财富和幸福的思想。

42. 你所做的每一种努力——为了达成你的生活目标，你持有的每一种渴望——将有助于你吸引你想要的条件。

43. 或许，正是你无意中持有的思想和渴望把《瑜伽的秘密》这本书吸引到你这里来。

44. 带着这些教导放在你手里的力量权杖，你能够打开一条通向健康、成功和富裕生活的通道。

45. 第四章将揭开在瑜伽修行者王冠上最昂贵和最闪亮的珠宝——在这秘密智慧的神秘项链中最珍贵的宝石。

本课训练

1. 什么神经控制身体的右半部分？

掌管右鼻孔呼吸的平加拉神经控制身体的阳极，因此控制身体的右半部分，它是一个阳极。

2. 它携带哪种能量？

平加拉神经只携带太阳能量的电流，是阳性的以太电子，它在特性上是阳性或男子气概和充满激情的。

3. 什么神经控制身体的左半部分？

掌管左鼻孔呼吸的艾达神经控制身体的阴极，因此控制身体的左半部分，它是一个阴极。

4. 它携带哪种能量？

艾达神经只携带阴极以太电子，它在特性上是阴性和寒冷的。

5. 昆达里尼（Kundalini）位置在哪里？

昆达里尼位置在脊柱底端。

6. 它有时称为什么？

昆达里尼有时称为“善与恶的智慧之树”。它是蛇形的力量，如果它向下运行会导向不受约束的强烈欲望和死亡。但如果它迫使它的力量上升，会通达来自天上的精神极点。

7. 苏淑马纳渠道有时称为什么？

苏淑马纳渠道或神经有时称为“生命树”。

8. 什么时候灾难、失败和事故经常发生？

灾难、失败和事故经常发生在苏淑马纳神经的鼻孔呼吸之时，即当右鼻孔和左鼻孔的呼吸平等且同时发生之时。在这样的时候，不幸发生是人体内巨大而他又无法控制的力量带来的结果。

9. 这是为什么？

因为两个鼻孔平等和同时的呼吸气流在性质上是中性、破坏性和恶意的，除非昆达利尼已受到更重要的潜意识训练的引导，以致它自动通过苏淑马纳神经向上运行，而不是向下运行。

10. 在呼吸中包含的三个过程是什么？

在呼吸中包含的三个过程是吸气、保持和呼气。当你吸气时，你的思想被携带在普拉那能量的气流中。当你通过右鼻孔呼吸时，要肯定、渴求或视觉化你的向往。当你通过左鼻孔呼吸

时。要保持安静。当你保持住呼吸的气流时，你的主要目的是给血液供氧，以及有助于给它提供氮，但是在保持气流期间的好处将来源于吸气时持续怀有的思想。

第四课 呼吸，治疗百病的灵丹妙药/39

这一课中我们将会告诉你印度的瑜伽是怎么样让我们轻松地保持健康，增强我的力量，让我们变得更富有魅力；并且，它还能够延缓我们的衰老，甚至让我们到延长生命。无论是用印度的科学还是现代的方法，我们都还没找到能够永久地免岁月的积累对我们的生命造成影响的方法，但是，现代的科学至少能够告诉我们：衰老是由于我们的身体中主要器官功能的衰退造成的。瑜伽发现，当我们度过自己的壮年，岁月一定会在我们的生命中留下一些痕迹，导致我们的衰老。但是，这种影响是能被改变和缓解的，而我们的书中这一部分就揭示了他们是如期而至如何做到这一点的，这是瑜伽中又一个价值连城的秘密。

1. 任何一种形式的疾病都会扰乱我们左右两鼻孔之间的平衡。而治愈疾病的方法就是恢复之前的那种平衡。
2. 如果你生病了，那么你应该马上去认真地检查一下自己的呼吸状况。呼吸能够实现我们身体的许多主要功能。它不仅仅能够为我们的血液供氧，而且还能够为我们储备气息能量。它不光能够让我们身体中主动和被动的电磁流协调合作，而且能够利用磁性吸引和排斥的规律来确定某种事物对我们的身体是否适宜。
3. 现代的科学认为，所有我们用来建造和修复自身机体的物质都是溶解在大气中的以太里的。如果这种设想是真的，我们每次呼吸的时候，都会从空气中吸取氧气，与此同时，我们还会从以太中汲取我们所需的营养。
4. 那些能够几天甚至几个月不吃东西的瑜伽高手们已经一再地向我们证明过这一点，不仅如此，即使不吃不喝，他们仍然能够保持自己呼吸轻快，强健有力，而且魅力迷人。
5. 无一例外，我们都是靠呼吸活着的。那么，我们是不是可以这样想：如果我们有意识地延长我们主动呼吸的时间，那么是不是我们的生命就能得到某种程度的延长呢？
6. 如果我们能够通过科学的控制自己的呼吸来避免疾病，那么自然地年迈、衰老甚至死亡也有可能通过科学的控制呼吸，同时合理饮食，并且对自己进行精神上建设性的训练来得到某种程度的延缓。
7. 这不是什么新鲜的理论了，恰恰相反，现在在印度就有活生生的例子——那些瑜伽练习者的年龄可以延长很多。你相信这一切吗？
8. 首先，也是最重要的，你应该了解的就是所有的疾病都是我们身体里两种电磁电——主动和被动电磁流——的平衡被打破的结果，这种混乱常常是外部干扰导致的。所以，如果我们能够让这两种电流恢复平衡，那么我们就能去除导致疾病的生理和精神因素，那么我们的疾病也就无药自愈了。
9. 如同天性使然，我们身体中积极电流和消极电流一旦达到了适当的平衡状态，我们就能生产出很多普拉那，凭借普拉那的作用，不管身体有任何要求，哪怕是以前不敢奢求的要求，我们也能够轻松的做到。但是某种电流的增加也会相应的造成其他电流依照一定比例的减少。而如果发生这种状况，我们就不能够生产出足够的普拉那了，因为如同电流，产生普拉那需要一定的积极和消极电流共同发生作用。
10. 我们中大多数人生病都是因为浪费了自己身体里产生的普拉那。在我们睡觉的时候，或是白天的某些时候，我们能让身体得到休息，这种休息能够保存我们身体中生产出来的普拉那。
11. 快乐、自信、信仰、充满勇气和力量的想法就能够为我们保存普拉那。而悲哀、恐惧、忧虑的思想就会消耗我们身体中储存的普拉那。
12. 忽然经受巨大的恐惧会让我们感觉有一种令人毛骨悚然的、奇怪的战栗沿着我们的脊柱

传递下来。有谁在年幼的时候不曾体会过看见想象中的幽灵或是其他更具体的原因造成的这种恐惧的冲击？那么，造成这种结果的秘密到底何在？其实归根结底，这不过是我们大量消耗身体中的普拉那造成的。而我们的脊柱中那种如同寒战的感觉正是普拉那从脊柱中大量渗出表现在外部的特征。

13. 所有胃部的问题，譬如腹泻、胃胀气、长期的消化不良、痢疾、霍乱，还有其他种种诸如此类的问题，经常都是发生在左鼻孔通气的时候，而且常常是在左鼻孔鼻塞了一段时间之后。那么，如果想让这些症状痊愈，我们应该按住左鼻孔，只用右鼻孔呼吸，直至不适的症状痊愈。

14. 为了加快治愈，你可以把右手掌心或肘总下面的前臂肌肉部分放在胃总的病灶上，而且通过右鼻孔深呼吸十五到二十分钟，保持呼吸尽可能长的时间。三分钟之后，你会感觉胃部有普拉那气流通过。

15. 所有的肺病，诸如哮喘、黏膜炎、肺癌，都是由于成年累月过度使用左鼻孔呼吸，而很少使用右鼻孔呼吸所致。为了有效地治愈，要在白天大部分时间关闭左鼻孔。另外，吃营养丰富的食物来增强弱化的系统。

16. 为了治愈便秘和它的并发症或痔疮，要坚持在晚上用睡觉前和早晨各喝一杯水，并在你平时排便前关闭左鼻孔大约半个小时，这样你排便就会很顺畅。

17. 麻痹症是由于每个白天用其中的一个鼻孔呼吸太长时间所致，而糖尿病则是白天右鼻孔呼吸太长时间所产生。

18. 男性神经衰弱和阳痿是由于左鼻孔呼吸占主导地位所导致。通过白天关闭左鼻孔大部分时间，和吃营养丰富的食物，这些病就能治愈。女性的神经衰弱是由于右鼻孔呼吸占主导地位所导致，因为女性的性原理由左鼻孔呼吸决定。

19. 我们上面这些大段的文字向你揭示了我们要怎么样用自然、科学而且非常简单的方法来治愈疾病，而这些方法是以前任何时候、任何地方先贤们想破了脑袋也没想到的；在阅读这些文字时，我想你一定在问：“那么对于瑜伽高手来说，他们要怎么样来克服衰老和死亡呢？”好吧，实际上，这个问题对于我们每个现在精神已经觉醒的人来说，都是至关重要的，不管是远古时期的人们还是现在印度的瑜伽高手——他们对生命奥秘的了解是全方位多角度的，他们对于这些秘密的认识比现在西方的科学家们知道的还要多——一直以来，我们就在追寻。

20. 他们一直在坚定地面对这个难题中的难题，而且付出了和西方的炼金术师寻找长生不死药——虽然结果是徒劳的——相当的努力（也许是更多的努力），最终，他们找到了能延缓衰老和死亡这两个人类最大的敌人的方法。

21. 一个偶然的机，有一个不速之客闯入了喜马拉雅山脉的一处森林中，在这个森林里住着隐居在此的瑜伽高手，从他们那儿他得知现在这片神奇的土地还有寿命很长的瑜伽高手。

22. 如果这一切都是真的，那么我们只能说，他们一定掌握了至今尚不为人知的能大大延长人类寿命的方法，即使是最伟大的科学家恐怕做梦也不敢想人类有一天能做到这一点。

23. 但是，做到这一点的具体方法直到现在对所有人来说还只是个遥不可及的秘密。如果说瑜伽是我们现在所知的所有神秘智慧中最光辉璀璨的一颗宝石，那么现在你就将接触到瑜伽的皇冠上最美最亮的那颗宝石。但是你要谨记你要追求的是生命的真相，而不要让自己坠入世俗的手掌中无法脱身。请你闭紧自己的嘴唇，用沉默保持自己的清醒。

24. 深藏在每个人内心深处的——即使这个人的精神已经觉醒——是对生命的无尽渴望，生命的不确定性让我们都渴望能活得更久，甚至再也不受岁月的约束。

25. 也许你在年轻的时候曾经风光无限，为自己的健康而骄傲，为自己生命的活力而激动，为生命中最美好的时光而欢呼雀跃；可是当时光流逝，当我们目睹着我们的红颜，我们的精力，我们青春的气息，我们的魅力，我们的吸引力，我们生命的搏动，我们充盈着每一个细

胞的勃勃生气都随着岁月的流逝，一点一点离我们远去，任谁也不可能抑制自己心中的悲哀和伤感。但是，时光是无情的，它不会为任何人停留。

26. 科学至今还没发现任何方法或是途径，能够从我们的身上消除无情的岁月留下的痕迹。但是科学可以告诉我们人的衰老是由于身体中多个重要的器官和腺体的功能变得衰浪，而这种衰退有可能是由于我们身体中产生的器官和腺体的功能变得衰浪，而这种衰退有可能是由于我们身体中产生的能量不足，而无法支持我们的所有器官保持最佳的功能状态；不过，这种缺失并非一定是因为我们的身体无法产生足够的能量：造成这种状况的原因还有可能是我们没有认真地规划自己的生活，所以对这些能量的利用中有不必要的浪费。

27. 如果我们所有重要的器官都无法发挥出自己最完美的功能，那么在我们进行同化作用、修复和建设自己的身体时，我们就不可能发挥出所有原料的最佳作用；同样的道理，在我们进行异化作用，消灭我们身体里的不良因素，并且把垃圾排出我们的身体时，我们也不可能做到最好。这些征兆总会先于衰老和死亡出现。而且到现在，没有任何药物或是食物的养分能完全阻止我们的衰老，确切地说，靠我们现在的科学水平，我们找不到任何一种科学方法能成功地阻止衰老在我们的生命中肆虐，更不用说赶走可怕的死神了。

28. 瑜伽修行者知道，在人们度过了自己生命最初的年轻时光之后，随着时光的流逝，月亮开始越来越多地对人们施加它的影响，每一年，每一天，月亮都在教给我们的身体新的东西。月亮的影响是通过慢慢改变我们的呼吸实现的，随着这种改变，我们的左鼻孔开始一步一步地占据了优势的地位这种改变每天都会发生，每一年都会持续。这种改变的结果就是，右鼻孔呼吸的气流会日渐减少，而这样的结果就是我们的消化系统和同化作用会不再完美，随之而来的就是衰老的征兆，以及重要器官的渐渐衰退。

29. 我们身体中醚的流动既有由太阳光所驱动的，也有由月光——或是太阳光的偏振光——所驱动的；所以，如果我们能够在这两种醚之间找到一个恰当的平衡点，我们就能够减缓发生在我们身上衰老的征兆的速度，而且它们还能帮助我们避免对能量的浪费，让我们获得更为纯净的能量。

30. 瑜伽有自己的办法能让练习者们生命之树长青，而且还能将他们的生命一定程度地延长；现在我也许应该向你们大家解释一下这种方法。从日出到日落——或者说是在白天的时候——这些瑜伽练习者们让自己的右鼻孔一直紧闭着，然后他们就只能通过左鼻孔完成自己的呼吸过程；从日落到日出——也就是在晚上的时候——他们改成让左鼻孔闭上，只用右鼻孔呼吸。

31. 按照这种方法进行了一段时间小心并且系统的训练之后，他们就能够延缓所有形式的衰老，让自己青春永驻，并且甚至可以向死神发出挑战。但是这种方法的追随者都非常注重控制自己的欲望，并且一直努力保有自己身上“有生殖能力的液体”，因为如果他们不这么做，那么想象要求中那样严格地控制自己的呼吸会变得几乎完全不可能。

32. 在这种方法中包含了逻辑学、科学和哲学的思想。天空中高悬着的那两个发光体——我是说太阳和月亮——支配着人类生命循环中的每一个事件的发生。太阳的影响在白天要更大，在这个时候，它会不停地向外面放射光和热；而到了晚上，月亮的影响就占了上风。这两个与我们的生命和生活天体对人类也有负面甚至邪恶的影响，但是通过让月亮神经在白天循环，同时让太阳神经在夜晚循环就可以消除这种邪恶的影响，这样，它们的腐蚀作用也就得到了阻止。因此，所有身体的衰老现象就被相对阻止了。

33. 现在我要向你介绍的就是这种伟大的方法，已经有人遵循着这种方法成功地达到了我们几乎不可想象的效果。如果你真的认真听了我说的话，你就有可能也达到这种高度。那些愿意为此作出牺牲的人们是会得到庇佑的，你付出的一切终将以更丰厚的形式回馈于你的。

本课训练

1. 各种各样的疾病最终造成的结果是什么？

正常情况下，我们左右鼻孔呼吸时气流是处于平衡状态的，但是任何一种形式的疾病都会扰乱这种平衡。

2. 我们为什么这么肯定地认定这个说法？

因为如果我们能让自己恢复这种平衡，我们就能够治愈自己的疾病。想做到这一点，我们必须先对呼吸时的气流进行专门的研究。

3. 这些疾病要怎么才能痊愈？

只要我们身体中的积极和消极电磁流能够达到恰当的平衡，我们罹患的疾病就有可能痊愈。而消极和积极电磁流之间的平衡是自然界的趋势，而只要顺着这种趋势发展，我们就能够制造出能够满足我们身体任何需求的普拉那。

4. 我们要怎么样才能实现这些目标呢？

如果我们闭上能够影响疾病的那只鼻孔，并且适当延长另外一只鼻孔呼吸时的气流，我们就有可能重新实现这种电磁流之间的平衡。右鼻孔，或者说是阳性的鼻孔，经常都是能够引导主要气流的鼻孔，这种气流对于我们治愈疾病有着非同寻常的意义；当然了，我们也不能否认，在治愈某些由于右鼻孔气流的延长导致的疾病时，我们也不得不延长左鼻孔——也就是阴性鼻孔的呼吸来平衡它们之间的气流。

5. 呼吸还能够实现什么其他重要的功能？

呼吸能够实现我们身体的许多主要功能。它能够让我们的血液充满氧气。更重要的是，它能够为我们储藏普拉那气息能量。它能够平衡我们身体中阳极和阴极电磁流之间的关系，而且它还能够利用电磁学中的吸引排斥定理为生命体吸引到我们所必需的物质。我们一直在从空气中吸取氧气，而从以太中吸取营养物质。

6. 如果能够科学地控制呼吸，那么我们是不是就有可能延缓衰老，甚至是死亡的到来？

如果能够科学合理地控制呼吸，同时辅以合理的饮食，和对我们身体成长的精神控制的练习，我们的确有可能在一定程度上延缓衰老的到来，乃延迟我们的死亡。

7. 慢性病的病因是什么？

许多慢性疾病都是由于左鼻孔经年累月以来一直呼吸不畅，气息太长导致的。

8. 我们要怎么样才能治愈这些疾病？

治愈这些问题最好的良药就是闭上自己的左鼻孔，同时尽可能地延长右鼻孔呼吸时的气息。

9. 女性神经衰弱症常见的病因都有什么？

女性神经衰弱症最常见的病因是由于呼吸时右鼻孔一直处于优势，因为女性的性原理与男性的相反，是由左鼻孔的呼吸来决定的。因此，对于女性来说，如果想要治愈神经衰弱之类的病症，就可以尝试培养自己左鼻孔呼吸时发挥的作用。

10. 在治疗衰老和死亡时，瑜伽能发挥什么样的作用？

想要永葆青春并且尽可能地延长自己的生命，瑜伽教给我们应该在白天从日出到日落的时候保持自己的右鼻孔一直关闭着；而在夜晚，从太阳落山到它再一次升起之前，保持左鼻孔封闭。如果我们能够这样做，就可以在白天的时候充分利用月亮神经潜伏着的能量，而在夜晚，我们又可以充分利用太阳神经中已经潜伏起来的能量，而且这样我们还可以尽可能地抑制这两个天体里邪恶的力量对我们的侵扰。因此，我们身体平时会经受的衰退就能够被阻止，而且，随着时光的流逝，我们甚至还能够慢慢地恢复青春，恢复生的活力。除了控制我们的呼吸，瑜伽还能够为我们保持我们身体的纯净，并且一并保存下其中纯净的能量，这种能量能进一步加强我们对自己进行呼吸控制的效果。

第五课 对生命的控制/53

这一课将告诉你们印度的古瑜伽大师是怎样学到足以驱使自然的伟大智慧的，运用这种智慧他们可以随心所欲地支配自然的力量，因为这个原因，在不了解这一点的人们看来，他们简

直可以创造奇迹。我们将向你们揭示他们是怎样把自己的头脑当作一根天线来接收其他人无法言说的想法。我们还将告诉你们他们是怎么样保持健康、活力，他们是如何永葆青春甚至延长生命的。

1. 瑜伽是印度一种古老的哲学。一个瑜伽练习者实际上就是践行这种哲学的“学者”。而一个瑜伽老手就是已经精通了这种哲学思想的“哲学家”。那么自然的，瑜伽高手就是已经掌握了自然的力量因而看起来可以创造奇迹的人，虽然实际上，他只是把自己已经明白了的宇宙法则在现实中简单地再现而已。

2. 借助自然的智慧，我们就可以掌控自然界中那些无形的力量，而瑜伽高手和普通人的区别就在于他们已经学会了这种智慧。

3. 他们懂得那些无形的内核控制着我们可以看到的表象，譬如说思想决定了人的行为；燃气驱动了引擎的运转，当今世界上绝大多数工业都是由电流驱动的。

4. 对于我们来说，客观情况就是外在可见的表象，而我们的主观能动性就是驱动它们的内核。主观因素和客观情况会相互作用，互相影响，但是推动我们向前进步的力量还是我们的主观努力。如果主观因素没有先发生变化，客观情况是不可能产生任何改变的。

5. 只要是真的渴望，一个人即使是在最汹涌的逆流中，在最不利的环境中，也能够克服所有问题，凌驾于这些困难之上。这一点，是迄今为止玄学教给我们的最重要，也是最伟大、最正确的知识。

6. 瑜伽是一种能够发展我们头脑中才智的科学，一旦拥有这种才智，我们就能够理解更高层次的人类智慧，并且对它们产生感应。

7. 事实上，它能够把我们变成一座不但能接收外来信号，而月，还能自己发射信号的广播站，而我们的头脑，就是那个活跃着的天线。

8. 正因为如此，我们可以接收得到任何距离之外其他人的思想，而不管他有没有把它说出来。

相应地，一个人也可以把他自己的思想发射出去，这种思想被其他人接收到之后，首先可以提高你们俩之间的默契；其次在他遇到困难时，还能够通过这种思想上的联通从你这儿获得帮助。

9. 在人类历史的滚滚长河中，曾经有很多的圣人、救世主、先贤创造了无数的奇迹，而不管他们生活在什么时代，存在于哪个国家，他们创造的这些奇迹实际上都要归功于他们对于瑜伽中知识的深刻理解。所以，我们说瑜伽是这个世界上最光彩夺目、璀璨华丽的科学是一点都不夸张的。

10. 这种科学能引导我们从人生大厦的最底层一步一步地向上攀爬，由易到难，不停地前行，直到你站在我们生命所能达到的最高峰，你才发现，在瑜伽的指引下，你几乎没怎么费周折就实现了自己的人生理想。

11. 而对于西方世界中所说的“以太”，瑜伽将其称之为“普拉那”。普拉那是万物的根源，从这种奇妙的物质中幻化出了无数奇妙的东西，譬如说我们说的能量、力量或是精力。

12. 如果你拥有解析支配普拉那的法则的能力，那么，你就相当于打开了一扇通往无限可能性的大门。

13. 我们的生命是从呼吸的开始而开始的，我们的死亡也是由呼吸的停止而终结的。所以说，呼吸才是控制我们生命的因素，至于包含于我们生命中的自然法则，也是由呼吸控制着的。

14. 我们第一次呼入的空气浇灌了我们的生命，随着这股甘泉的流入，我们真正具有了自己的生命。而随着最后一口气飞离我们的身体，我们生命的火花也湮灭终结，只留下一具冰冷的躯壳，不管这之前它是一个孩子，一个年轻人，或是一个老年人，到了这时候都不再有任何区别。

15. 这些事实都在向我们揭示呼吸的本质，虽然我们一直都把它看成是一件再平常不过的事

情了，而且所有活着的生命体都能够做这件事，但是实际上这却是一件再重要不过的事情了，重要到任何一个开化了的人都应该对它进行最认真的探究。

16. 在大概三个多世纪以前，印度的圣贤们就发现，生命、健康、长寿、智慧，还有成功等等人们苦苦追求的东西都是由宇宙中亘古不变的法则所支配的。

17. 他们发现了呼吸给我们的生命实体带来的影响到底是如何作用的，而且他们还发掘出这种作用的原理。然后，通过对这种法则进行进一步的详细研究，他们弄明白了要怎么样才能够控制自己的呼吸，因而，他们就可以通过聪明地对自己的呼吸进行控制来达到自己想要达到的效果。

18. 通过控制自己的呼吸，他们能够保持自己的健康、活力和永不衰退的青春；同样是通过控制呼吸，他们获得了所有的智慧，并且让自己的灵魂升华到一种前所未有的伟大的境界；还是通过控制呼吸，他们甚至可以让自己的生命延长。

19. 我们自己体内潜藏的自然力量是同所有外在的自然力量，所有的人，所有的事物存在着直接的联系的。

20. 正因为如此，任何一个能够征服自己体内自然本性的人就具有了控制整个宇宙的能力——它们都将成为他的奴仆。为他的意志服务。

21. 本书中这一课内容将会告诉你们各种各样对你的体内自然本性取得控制的方法。如果你认真地学习了这些内容，你会发现自己能够获得比你曾经在自然界中见过的任何力量都更强大的能量。躯壳不过是我们的头脑在外在世界中的一个表象。头脑和躯体实质上是没有任何区别的。它们不过是一枚硬币的两个侧面而已。

22. 我们物质上的身体就如同一台发电机，而我们精神上的躯体就好比由这台发电机产生的电磁场。宇宙中星体的振动是可以通过不同波长的波传达到我们头脑里的，虽然这种波是不可见的，但是它的确是存在着的。印度教的先贤们，在经过深入的研究和无数的试验之后，终于发现这种振动传来的波是可以改变我们精神躯体的极性和化合价的，而这种改变则能够控制我们的物质身体做出的所有下意识的行为。

23. 他们同时还发现精神躯体这种极性和化合价上的改变会导致我们的呼吸气流发生同步的突变。因此，他们进一步进行探索并且最终发现，星体发射出来的那种振动的能量能够调节我们呼吸的气流。

24. 反过来，这种改变会对我们潜意识下的行为产生影响，而这种影响反馈到我们的个体身上，又会让我们的思想发生改变。

25. 我们思想上发生的改变会对我们自身的磁场产生影响，使我们的磁场对周围环境的吸引和排斥发生相应的改变。于是，我们就会被引导进入一个完全不同的环境里，在这个新环境里，我们将要面对新的成功和失败，欢乐和悲伤，收获与损失，健康和疾病……

26. 瑜伽的先行者们发现我们的所有思想发生的任何细微的改变都会让我们的星形躯体发生新的改变。

27. 大家都知道我们的思想活动是可以有意识地进行控制的。任何人，只要能够开始研习瑜伽的哲学，就能把力量的权杖握在自己的手里。只要我们弄明白瑜伽的哲学，我们就能成为自己未来的建筑师，我们可以一手规划自己的生活，掌握自己的健康、地位和经历。我们的生命，将完全由我们自己做主。

28. 那么，让我们来看看到底怎样才能做到这一切。首先，我们要明白的是，有节奏的呼吸能够让我们身体里的每一个分子都按同一个方向选行排列。而这就会导致我们身体里的电流发生改变，继而会让我们头脑里的思想发生改变，因为分子里电流的作用会让我们的细胞表现出极性，作用在神经细胞上的极性电流就会改变我们的思想。

29. 如果我们身体里的所有运动都能按照和谐完美的节奏进行，我们时身体就将变成一个储满了意志力的巨型电池。而实际上瑜伽一直在追求的正是这种意志力，因为意志力是经过浓

缩的思想，它能够为我们的精神躯体注满能量。

30. 我们的精神躯体是由许多无形的宇宙物质组成的，而这些物质都有各自固有的振动频率，这些物质是和其他所有类似的物质存在着固定而直接的联系的，同样的联系还存在于具有相似固有频率的躯体之间。这种联系就好比是一台收音机，只要调节到合适的波长，同样的一台收音机可以接受到任何其他具有相同波长的讯号。

31. 所以这种内在的力量不但控制着我们的身体，进一步地，它还控制着我们所有外在的处境和经历。

32. 那么，现在我们很明显的就可以看出来通过控制内在的思想和精神，我们可以很轻易地改变自己外在的表现和肉体。

33. 一直到现在，我们都忽视了自己身上如此出色的内在自然。我们总是习惯于从表象来分析惯物，而不是从它惯进行分析。我们早已发现适应环境要比改变环境轻松得多。

一旦我们内在的思想有了大的进展，我们对事物的理解就会变得越来越透彻，直至我们开始接触到意识的领域。而在我们意识到这一点之前，我们甚至可能根本不清楚它的存在。

34. 如果你想有所进步，那么首先你必须对你的内在思想和精神自然给予足够的重视，原因就在于如果你希望弄懂思想中创造性的力量，你就必须对这些事投入充分的重视，而只有掌握了思想中的创造性力量，我们才能让我们已经熟知并且掌握的法则真正在实际运用中发挥它们的作用。

35. 第五课结尾处的宣言是为了帮助你实现生活中的理想而设置的——毕竟，谁的生活中没有梦想呢。

36. 对于这种锻炼进行持续地练习，它就能对你的生命产生一种奇妙的影响，因为所有的环境——不管是物质的、精神的或是外界的影响——都会渐渐地发生改变，以此来和你心中的思想保持协调统一。

37. 但是除非你真的去运用它了，否则这段宣言对你而言将没有任何价值，而且，它到底能为你带来多大的好处将完全取决于你在这项工作上投入的时间和精力。如果你肯花时间来学习如何运用这段宣言，你会发现自己同样有充足的时间去做其他任何事情。“我没时间”是我们的语言中最危险的几个字——它们是成功和失败的分界线，有数以亿计的人们因为这几个字与成功渐行渐远。取得成功的人总是有很多时间。他们从来不会行色匆匆，因为他们明白自己应该在任何的场合都保持从容不迫。因此，他们总是将全部的精力都投入到手头的工作当中去。

38. 如果你能把自己的精力集中到眼下要处理的问题上，如果你把所有的注意力都放在这上面，你将会发现一个全新的世界；在这个世界里，每个句子都有它们自己的含义，而且，你会发现你能把那些和你的思想相协调的其他思想吸引到自己身边来，如果你已经做到这一点了，很快就会抓住你正集中精力冥思苦想的问题的所有关键，很快就会发现这个问题所有明显或隐藏着的意义。

39. 知识不会自己发挥作用。作为一个独立的个体，你必须学着自己运用这些知识。如果有一个明确的目的，再加上你的运用，这些知识就能够灌溉你的头脑。

40. 大部分人都把时间和思想浪费在了漫无目的的努力上，如果你能够把这些时间和精力收集起来，并且加以合理的引导，让它们被用在看得见摸得着的地方，那么你一定能看到它们创造的奇迹。想要做到这一点你必须先把自己的精神力量集中到一个特定的思想上并且要专心地坚守这个信念，以排除其他思想的影响。

41. 如果你曾经用过照相机，并且调节过它的调焦镜头，就会发现如果我们拍摄的对象没有对准焦点，它在镜头里呈现出来的影像是模糊不清的，甚至根本就是一片虚影；而如果我们把镜头调节得非常合适，拍摄出来的照片就是非常清晰和明显的。

42. 我们举的这个例子非常有力地证明了集中的力量。除非你能集中精力处理眼下最紧迫的

事物，否则你得到的结果只能是“模糊不清”的。任何其他的选择在这儿都是无关紧要、不明确、模糊、混乱的轮廓。只有按照我们说的——集中精力，你才能让这个模糊的轮廓变得清晰起来，然后你会发现，它和你理想的情况是多么的吻合。

宣 言

灵魂是不可分割的一个整体，如果是我们的灵魂无法到达的领域，那么它的任何一个部分都不可能凌驾于整体之上到达这个领域。所以我们说“我”是一个整体，无法分割，我们自身的本质和特性都是一致的，不管是哪个部分，都不可能摆脱这种本质和特性。如果非要说有什么区别，那应该就是程度上的区别。“我”指的就是我们自己的灵魂，当然，还有跟他在一起不可分割的部分，还有我们对完美的追求，我们的力量，我们的强势，我们的喜好，我们的和谐，我们的欢乐...

灵魂才是能让生命永存的真正的灵丹妙药，它是化粪土为金珠的点金石，是我们生命永不枯竭的源泉，只有你的灵魂能让以前看起来晦暗无光或是神秘莫测的真相变得清晰起来，而你看清这些真相之后才发现它们是如此的光彩夺目，就如同成色最好的黄金一样。所以说，“我”就是我们在口头上，实际行动上，乃至内心的追求上最高层次的追求。

灵魂才是这个世界上存在着的唯一主宰。所以说，“我”是可以永远保持自我更新、自我修复、自我创造、自我改造的，我们的身体，在一天又一天的流逝中，每一个分子都在进行这种更新改造的过程，它们从食物、水和空气中不断地吸取养分，然后让自己永远保持新鲜、精力旺盛而且青春洋溢。又因为如此，它可以轻松愉快地处理我们每天的各种行动。

灵魂是无处不在的，同时它又是遍布我们每天的生活、所有的力量和能量之中的。因此，我们所处的环境都是由自己的灵魂营造的，而且这种环境大都是对我们有益，能让我们振奋，让我们心情愉快，能激励我们的，处在这种环境里，我们有最大的可能性以达到人类最大的成就。

灵魂拥有能够自己思考的力量。因此“我”能够通过思考。通过自己的渴求，来创造我们的身体、我们的环境和我们获得的收益。出于这种原因，我们应该充分利用自己的灵魂，让它尽可能详尽地去思考，这样才能让我们自己以及其他所有人都获得最丰裕的收益。

灵魂是无所不知无所不晓的。所以我们说灵魂可以很容易地决定我们什么时候应该做什么事，而且你可以完全对它放心，因为它在任何时候都是忠心耿耿、机智聪明、警惕机敏，而且不会发牢骚，最重要的是它永远都考虑得非常周全。

灵魂还是无所不能的。所以，如果在合适的时候、合适的地点、得到地某些人、某种程度上的帮助，我们甚至完全有可能让太阳不再落山。

我休息得很好，睡眠很好。而且我会把正等待我去处理的任务和未尽的职责想象成能让我振作、鼓舞，而且心情愉悦的事。

下一课，我们会教你你必须掌握的八个步骤。而当你完成最后一个步骤时，你会变得平静、沉着，而且再不会感到痛苦，再没有任何困惑，再不会为任何事苦恼。

本课训练

1. 什么是瑜伽？

瑜伽是从远古时期就已经开始在印度流传的一种哲学体系。这种哲学体系虽然古老，但却绝不陈旧，它是一种永不过时的科学。这种科学能教会我们怎样发展自己的头脑，以便让它能够接收得到更高级更有利的思想电波。

2. 怎样才能成为瑜伽高手？

其实任何人都能成为一名瑜伽高手。不论是谁，只要他正在修行瑜伽，并且能够坚持努力练习，达到一定的熟练程度之后，他自然而然就能变成一名我们所说的——瑜伽高手了。

3. 什么样的人才算是瑜伽大师？

瑜伽高手的境界其实并不难达到，但是要想被人们称作“瑜伽大师”，难度当然会更大一些。只有那些潜心修行的瑜伽练习者们才有可能学会运用自然界中无形力量的智慧，而只有掌握了这种智慧，我们才能够被称之为“瑜伽大师”。

4. 一名真正的瑜伽大师能做到那些常人所不能的事情吗？

每一名真正的瑜伽大师都是能够征服自然力量的人。他们征服自然之后效果是显而易见的，你不可能对那些能够征服自然的人们视而不见的，因为一旦做到这一点，他们看起来就好像能够轻易地创造奇迹。虽然实际上，这个世界上并没有什么神仙，他们也只不过是把自己已经理解了的自然界的法则运用于实际生活中而已。

5. 什么是我们说的星形躯体？

星形躯体简单来说就是我们每个人自身周围存在的磁力场。

6. 跟我们的物质躯体相比，它们之间各方面有什么异同点？

还是举电磁流的例子：我们的物质躯体就好比是能够产生电流的发电机，而所谓的我们的星形躯体，就是由它产生的电流以及由此衍生出的磁流。

7. 我们说的这些理论，这些林林种种出名词，概念，它们到底是怎么改变我们的生活的？它们是怎样对我们的快乐与悲伤，我们的收获与损失，我们的健康与疾病……这些东西产生影响的？

行星的波动会以各种不同波长的波的形式到达我们的头脑里，虽然这种波是不可见的，但是它们是可以改变我们头脑中星形躯体的极性和化合价的，而正是这些东西在控制着我们身体中下意识的行为。这些所说的下意识行为包括我们每一次呼吸气流的大小，以及由潜意识中自发产生的那些思考活动。我们思想上的变化会影响自身身体中电磁场对外界的吸引和排斥作用。所以，当一个人遭遇到成功或失败、欢乐或悲伤、收获或失去、健康或疾病时就很容易进入到一个全新的环境中。

8. 什么是普拉那？

西方世界称之为以太的东西在瑜伽中就被称为普拉那。

9. 普拉那都有什么作用？

普拉那能让我们表现出能量、活力和力量。如果你能够真正理解普拉那所代表的含义，并且懂得如何利用它的力量，恭喜你，在你面前打开了一扇通往无限可能性的大门。

10. 为什么我们一定要强调对呼吸的科学认真而且持久的学习？

通常情况下，我们都把呼吸当作是一种再平常不过的事了，我们觉得任何一个活着的生物都会呼吸，并且因此忽略了它的重要性。但是实际上，它却具有着无法替代的重要性，这种至高的重要性要求每一个渴望涅槃的修行者都认真地对它进行研究和练习。我们每个人的生命都始于第一次呼吸，而每个人的生命也都会随着最后一次呼吸的结束而终结。所以我们说，呼吸控制了我们的生命以及隐藏在其中的小自然。而这个小小自然确实和我们通常所说的那个“自然”有着直接的联系的，不仅如此，它和所有的人，所有的东西也都有着直接的联系——正因为如此我们说体内的“小自然”可以控制整个宇宙：如果运用得当，整个宇宙都会成为你的仆从。这一课就教给你获得这种控制能力的具体方法。

第六课 控制生命的八个步骤/69

这一课会告诉你变成一个真正的瑜伽修行者必需的一些步骤。我们将要告诉你一名瑜伽修行者是怎样把事物都吸引到自身周围的。我们还会告诉你我们是如何保证我们的同化作用和谐地进行的，而如果你真的做到这一点了，我们能让一切不朽，这会给我们的生命一个华丽的结尾。我们能教会你如何冥想，如何集中自己的注意力，我们能向你展示真正的希腊文化，真正的印度教的精神。

1. Raga YoRa——照字面理解就是“王者瑜伽”——从本质上看就是征服我们的内在自然的科

学或者是认清我们自己体内潜藏着的神性的方法。我们可以把这个过程划分为八个步骤：

第一步：制戒

2. 促使非暴力、无伤害的行动和思想，致力千言行的真诚；避免欺骗、偷窥、隐藏或忌妒的思想；负责任的性行为，避免依赖和占有的行为。

现在存在于这个世界上，所有和谐的同化作用都有这样一个共同的特征：它们绝对不会耗尽我们生命中那些至关重要的能量，而且也不会让我们掌握的那些珍贵的财富凭空流失，相反地，它会让我们身体中所有优秀的品质都得到升华，它会让我们生命以华丽的姿态结束，它能让我们才华、我们自己永垂不朽。

第二步：洁行

3. 净化；知足；遵从自己的理想；自我反省和研习经典；诚心遵循圣者。净化的实质是诫命。身体上数以百万计的毛孔是我们的生命功能得以正常运作的通道，你必须保持它们时时都是清洁的。外部和内部具有同样的重要性，必须保持同样的清洁，而且内部的清洁是可以在身体外部体现出影响来的。

4. 同时你还保持精神上的洁净。如果你想要你的头脑对任何更高层次上自然的问题进行思考，你应该做到的最基本的事情应该包括：杜绝对别人的恶意、仇恨，不可不近人情，任何诸如此类的情感都是你应该避免的。因为你只有达到这些要求，自己的内在思想、头脑才能得到净化，然后你的思想才能够清晰地明确自己的目标，这样再去实现自己的功能才能更好地要求。

5. 知足是我们头脑里绝对神圣的一块区域，在这个区域里每个瑜伽的皈依者都保留着自己独有的思想，这是你们的宝贵财富，你绝不可让其他不良的思想来侵蚀它。实际上，你不能让任何游走的思想进入到你的头脑里，否则头脑里的平衡就会被打乱。

第三步：体态

6. 姿势和体态。每个人都应该让自己的身体保持一个舒服的姿势，只有这样我们的身体才能良好地工作而不会因为它们的不适好的注意力。当我们的思想执行它们的任务时，我们应该给它们绝对自由，让它们可以不受任何阻碍随意游走。体态平衡能让我们表现出更佳的意志和理智。当我们具有了足够的意志和理智时，我们更高层次的头脑才可以在诚挚和真相中体现出它们的作用。

第四步：控制呼吸

7. 这是对关乎我们生死的力量的控制。这就意味着我们必须熟练地掌握这种重要的力量，以便让它以一种自己的方式发挥作用，而不要让它独自去承担满足我们灵魂各种需要所需的能量，否则它是有可能被消耗枯竭的。

第五步：收神

8. 头脑认真地进行自我反省；自我的反思；过去的经历都给我们留下了什么经验教训；熟练地运用自身已经具有的知识洞悉事物的本质以及它们中隐藏的因果关系，无论是直接的还是看似没什么关系的。

第六步：专注

9. 合理地安排我们的思想以及它们所负责的工作，这样我们才可以充分利用头脑中的所有资源，并且更容易抓住工作的关键。

第七步：冥想

10. 我们集中注意力提炼出来的问题的关键并不代表问题的终结，现在我们要做的是对这些提炼出来的问题进行深入地思考，只有这样，我们思想的力量才能作用到这个问题上，只有这样，我们才有可能真正解决这个问题。

11. 当你陷入沉思状态时，你应该选取一个问题，然后进行持续而深入地思考，直到你能够认清这个问题的起源、历程，以及它同其他事情之间的联系。那时，你会发现你思考的过

程中，一个思想又会启发其他的思想，直到最后你弄清楚了整个问题的来龙去脉。你面对的所有问题都可以用这种方法来解决。

第八步：禅定

12. 这是一种只有最伟大的瑜伽修行者经历了最严格艰苦的训练才有可能达到的境界，因此，这是一种远远超越了我们现在精神层面的境界。在这种境界下，每一件事看起来都是那么的完美——它已经超越了自身的限制，成为了一个完美的综合体。在这种平静的沉默笼罩下，所有的异端都会被征服，所有事情都变得完美起来。

13. 在完成第一步的过程中，你会发现自己正变得越来越聪明。

14. 而在第二步的练习中，你的头脑将不再有不满的情绪。

15. 做完第二步，你一定会认定自己已经发现了隐藏在这个世界上的真理。

16. 第四步，你会在太阳刚刚破晓、清晨第一缕阳光洒下的时候就重新变得充满力量，并且会一直坚持下去，直到达成你的目标。

17. 第五步，你会发现身上所有的伤痛都消失了。在这个世界上将再也不会任何事情能让你感觉疼痛，无论是肉体、精神或是灵魂。

18. 第六步，你将得到从没想过的、完全的自由。一旦你能达到这种境界，这个世界上再不会有任何事情能让你感觉快乐——别误会，这时候，你就是快乐的化身，快乐将永远陪伴在你的身边。

19. 第七步，你会发现这些知识再也不用依赖于任何事情而存在，你也不用再专门花时间去学习和巩固这些知识，它们完全可以完成对自己的完善。

20. 第八步是我们能达到的最高境界，如果能达到这种境界，你会发现自己变得平静而且沉着，永远也不会感觉到疼痛，永远也不会感觉到困惑，永远也不会感觉到悲伤。

21. 妨碍我们达到大师级境界最大的妨碍就是自己的疑惑。人类生性都是多疑的，即使是我们当中做得最好的那部分人们在有些时候也会产生疑惑；但是，通过不断地练习，在一段时间之后，我们还是能取得一定的进步，足够的练习就能获得足够进步，这样，我们就能获得足够的鼓舞和希望。

22. 举个例子，经由刚开始几个月的练习之后，你就会开始发现你已经有了读懂其他人的思想的能力。它们能够以图像的形式到达我们的头脑里。也许在你集中自己的注意力，或是试着去集中自己的注意力的时候，你就有可能听得到很远的距离之外正在发生的事情。刚开始的时候，这些片段也许只有很少一部分能到达你的头脑里，但是即使只有这一小部分，它也能给予我们足够的信念、力量 and 希望。

23. 想要得到这些结果，你一定要了解我们的基本法则，并且要能够在实践中运用它们。奇迹的本质其实就是那些了解了大自然法则的伟大灵魂在某些特定的情况下因为机缘巧合，运用它们做出了一些超出常人认识的事情，这些事情在一个普通人看来可能过于难以想象，因此，我们坚持认定这就是“奇迹”。

24. 每一天，你都能在日常生活中看到那些伟大的灵魂是怎样推动人类的进步的，他们在各自的领域里对人类做着无可替代的巨大贡献，正是他们的贡献推动了我们这个世界的发展进步。虽然他们对组成我们这个宇宙的物质不会有任何形式上哪怕一点儿的贡献，但是他们懂得怎样去利用这些物质，他们懂得怎样用自己已有的资源来达到想要的结果。

25. 当苏格拉底被指控犯有服用毒品的罪名时，很多人以为他要逃避，逃离他的生活，但是他拒绝了很多想施予他的帮助，拒绝了逃避，他说如果逃避了法律的规范和制裁就必须去为他所做的事情缴出罚金。他是个真正的哲人。他没有经历过我们这个时代的大学教育，但是他的追随者数以百万计。他已经在自己的心中深深植入了人类世界中最美好的思想，这种被最广泛的人们认同的思想一直扎根在他的头脑中。他的教导为我们创造出了很多“超人”，而这些“超人”都懂得如何控制自己的呼吸，以此达到我们所说的境界。

26. 瑜伽的这些哲学和思想既不是什么异端，也没什么好神秘的。
27. 神秘的传播和流言会渐渐变弱。因为对于所有的哲学理论来说，所谓的神秘并非它们刻意为之的，之所以显得很神秘只是因为人们对它的了解和认识还不够。那些所谓的“高人”和瑜伽老手向我们展示出来的不可思议的力量其实就是对自然法则和力量的合理运用，这种力量我们每个人都能拥有，我们和他们之间的区别就在于他们懂得如何去运用这些力量。
28. 瑜伽的哲学在大概四千多年前就已经被人们发现了，而且那个时候人们就已经对它进行了很详尽和完善的描述了，也许让人感觉难以置信，但是那个时候的先哲就已经对这门我们看起来深不可测的学问进行了简洁却清晰的概括，让任何人都能够理解和运用它们。
29. 一个真正的瑜伽修行者从来都不会说谎，不但自己不说谎，他们还不会让别人为他们说谎，如果他们知道，他们根本不允许任何人说谎。
30. 瑜伽修行者知道如果你想让自己变得快乐，最简单而有效的方法就是为别人带去快乐。
31. 一旦这种真理的力量在你的头脑中扎下根来，你的思想。你的言语，你的行为中都会带着这种力量的影子，可能当你对一个人说“愿你得到保佑”，他真的就得到保佑了；当你对一个生病的人说“愿你尽快起好起来”，结果他真的就好了。
32. 通过发展自己精神力量的方法，你就可以突破所有的阻碍。举个例子来说，比如说你正在钻一口井。如果你有一只金刚石的钻头，那么你就可以很轻松地用它穿透岩石或是其他任何的障碍，只要它们阻碍了你向下掘进，你就可以把它们全破开。同样的道理也适用于我们的精神力量。你可以利用自己的精神力量穿透现实的界限，你可利用它达到在以前看来根本就是奇迹的目标。
33. 肉体所具有的能力也许总是存在这样或是那样的限制，但是我们的精神力量从来就不知道什么叫束缚。它们能一直钻到这个世界上最偏僻最遥远的角落里去；它们能跟我们周围的无穷——无穷的宇宙，无穷的力量，无穷的智慧——联系起来，它们能把所有的不可能变成现实。
34. 思想能带着我们一直前行，带着我们到达可以看到伟大而显赫的“原动力”的地方，这样，我们就可以理解那来自宇宙源头的力量。
35. 这个世界上存在这样的一种东西，它们完全超越了我们头脑掌握的范围，我们把这种事物称之为“宇宙头脑”，毫无疑问，宇宙头脑要比我们的头脑更了不起。打个比方也许能让我们更好地理解它们之间的差别：“宇宙头脑”就好比是一个发电厂，而我们每一个人的头脑不过是为这座发电厂提供能量的发电机。
36. 如果你想通过利用磁场的吸引作用将你感兴趣的东西吸引到自己的身边来，那么你首先要弄清楚的一件事就是：“宇宙头脑”其实是既在我们的头脑里，又不完全存在于其中的，而不管是不是存在干我们的头脑中，它都能对自己，对我们的头脑起到调和作用。
37. 在我们学习瑜伽哲学的过程中，总有一天你会发现你也可以做到这一点。如果你对捆绑在你身上的“枷锁”感到厌倦了，不管这枷锁是黄金打造的或是其他什么东西锻铸的，它也终究是你身上的枷锁，那时你就有可能做到这一点了。
38. 一个人如果总是想着压制别人，那么他自己实际上也不过是这种压制下被奴役着的另外一个奴隶。
39. 瑜伽哲学是一个教给我们如果运用宇宙头脑的体系。我们之所以用了“体系”这个词就是因为它实际上是一种方法，运用这种方法，我们可以用自己有限的力量在很短的时间内，耗费更少的精力，而得到更好的结果。
40. 这种体系的动作方式，我们称之为“呼吸与调息”。
41. 普拉那就是生活中每一个活动的内在动力——这是一种旺盛的活力、一种冲动、一种具有创造力的能量。
42. 希腊的文化对所有活在这个世界上的生命，对于他们对生命中各种美好事物的向往和喜

好都不会施加任何限制。

43. 对于希腊人来说，禁欲的意义就相当于对与可能来到的冲突的一种调节和缓冲——这是一种真正意义上的对称、比例、平衡和和谐，这是平衡、和谐、对称的完美混合体。这些思想在他们的建筑中得到了体现；而且不单单是建筑物，还包括它们周围景物、流水和蓝天的设置。

44. 当他们做到了所有的这一切之后，他们将不会再为开创一种新的思想——或是对更高层次思想的追求——而付出自己的努力，他们的所有目标将变成谱写一曲华丽、绚烂、迷人而和谐的旋律，伯克利时代以及菲迪亚斯风格的艺术作品都体现了这种希腊式的生活观念。

45. 我们到现在还在受用于希腊人追求的健全的身体，同时也应该有一个健全的头脑和思想，虽然瑜伽也提出了相同的观点，但是我们加上了一条新的思想：我们的精神应该具有一定的灵活性。希腊神话中众多的男神和女神都是同时具有美丽的外形和同样迷人的容貌，但是这种“好色”的做法最终没能抵挡得住岁月的磨砺。

46. 在对生活和精神的提炼与升华这一点上，古印度人和古希腊人是如出一辙的。古代印度人的思想能穿透到超意识的层面上，在这个境界中，他们能享受完全属于自己的美好而纯粹的平静。

47. 印度几千年历史上那些伟大的先贤和圣人一直在向我们传达着他们的伟大思想，他们也许无意间的所作所为流传到现在也是我们伟大的财富，他们的思想让这个世界的空气里充斥着《奥义书》、《吠陀赞美诗》和《罗摩衍那》、《摩诃婆罗多》这种上古史诗的绚丽思想，而它们的美丽即使流传到今天也足以让世人们兴奋得发抖，更重要的是，它们带给我们的不止有诗歌的美丽，而且还蕴含了最敏锐的哲思。

48. 而我们这些西方人，现在有了同时欣赏古希腊人美丽而匀称的思想以及古印度人的精神智慧的机会，而且，我们还可以把它们结合起来，充实我们自己的思想。

本课训练

1. 什么是 Raja 瑜伽？

Raja 瑜伽的意思就是所谓的“王者瑜伽”，它是一门征服的学问，它教给你的是怎么去征服自己心中的自然，同时认识到它里面蕴藏着的神性。如果一个人可以征服自己，那么还有什么是他无法征服的呢。

2. 什么是王者瑜伽的八步法？

第一步：制戒或者用我们的说法，即坦诚、仁慈、正直以及节制

第二步：洁行，我们也可以说对自己灵魂和肉体上洁净的追求；自知而知足

第三步：体态，我们可以解释为姿势以及它们的平衡

第四步：控制呼吸或者说是生命中重要力量的运用

第五步：收神，其实就是自我反省和检讨

第六步：专注，就是集中注意力

第七步：冥想或者说沉思

第八步：心定，超越我们现在精神层面的境界

3. 进行王者瑜伽第一步能为我们带来什么样的结果？

如果你真正完成了王者瑜伽的第一步，制戒，那么最终的结果会很不错的，每个人都追求自己的生命能有一个华丽的结局，如果你完成了这一步，就可以让自己身上那些能为你带来这个华丽结局的品质得到长足的发展。在完成第一步的过程中，你会发现自己变得比以前睿智了。

4. 第二步？

如果你完成了王者瑜伽的第二步，洁行，你就可以实现自己内在和外在的完全洁净，你的身

体和心灵也都能达到彻底的纯净，而这一步对我们头脑中那些下意识的思想也能起到净化作用，这样一来，这些被净化了的思想也可以以一种完全纯净的方式来发挥它们的作用。在第二步中，我们的头脑也不会有不满的思想。

5. 第三步？

我们做第三步，体态练习的目的就是想让我们的体态达到一种良好的状态，在这种状态下，我们的思想能够完完全全彻底地发挥出它们的作用而不会受到肉体上的限制。意志和信念将能够自由、彻底地表现出它们的力量，而且在更高层次的思想上，我们的意志和信念能为我们展现出真理和诚挚的伟大。第三步之后，你会很肯定自己已经发现了这个世界上的真理。

6. 第四步？

做第四步，控制，我们惟一的也是最重要的目的就是想学会控制自己身体里那种重要而伟大的力量，让它们来满足我们灵魂上的种种需要。做完第四步，你就能够知道每天都是一次新生，太阳破晓的那一刻，我们就应该重拾勇气，除非达到了我们的目标，否则无论如何都不要放弃。

7. 第五步？

你会具有自行分析过去经历的种种事情的能力，你能认真分析自己从过往的经历中学到的知识，并且发现到底哪些对于你现在要面对的新的问题，以及它们当中隐藏的种种错综复杂的关系才是最重要的，而且你能知道要怎么运用这些知识——如果你完成了第四步，你就会有这样的变化。无论这个问题和以前的经历有着直接的联系还是看起来根本风马牛不相及。在第五步中，你会发现所有的痛苦都会消失。从此以后，任何精神上、肉体上，甚至灵魂上的伤害都不会再让你感觉痛苦了。

8. 那么当我们做到第六步时，事情会有什么改观？

我们想要完成自己的目标，就好比想要盖一栋大厦，首先要有材料，我们的思想就是建筑这栋大厦的材料，学过第六步之后，你就能够懂得如何整理自己的思想，如何对它们进行提炼，并且懂得如何在以后头脑工作时把它们当作“建筑”的材料。第六步能带给你自由。而一旦你得到了这种自由，你将再也不需要任何事情来让自己变得开心，因为那个时候你自己就是快乐的化身。

9. 第七步时又会有什么新的变化？

第六步做完之后，我们就提炼出了自己思想中可以当作材料和基础的精华部分，接下来，到第七步了，我们就能告诉你怎样进行思考，对这些提炼过的思想进行思考，进行进一步地加工，你可以通过这种方式在头脑里对你感兴趣的问题进行加工和修饰，如果你真的做到这一点了，我们说你的思想上已经在闪着耀眼的光芒了。你会轻易地发现所有问题和事物之间的内在联系。如果你思考的问题还没有解决，你现在已经解决的问题就会一个接一个地自动运作，来帮你找出新问题的答案，除非这个问题也得到了解决，否则它们永远都不会停下来。这样一来，任何问题对我们来说都将不再是问题。走过第七步你才会发现，我们以前获得的那些知识并不会依赖任何事情而存在——永远都是靠自己进行完善。

10. 当我们完成所有八步的时候，我们能有什么改观？

任何一个入如果能做到第八步，我们说他关于所有问题的所有看法都将达到一种完美的境界。这是一种世间万物之间和谐美好的关系，彻底的完美；所有的不和谐都被征服，所有的事情都变得完美和谐。第八步也是我们所能达到的最高境界，达到这种境界，我们会变得平静而沉着——再没有痛苦，再没有困惑，再没有悲哀。

第七课 再生能量的升华/85

这一课将告诉你有节奏的呼吸的方法，运用这种方法你能获得更多的心灵能量的供应。它同

时也能让你有一个感受再生能量变化的练习，在此之前，这种玄妙的经验还没放任何人所发现过。

1. 想要让自己的生命得到延长，你首先要具有强健有力的肺。在通常情况下，我们每次普通的呼吸只用到了肺部的一小部分，除非我们每天都有意识地花费大量的时间对它进行恰当的深呼吸等练习才能锻炼到这部分肺部的组织，如果我们没有这么做，这部分器官就会因为长时间得不到锻炼而渐渐变得萎缩，如果一个人的肺部器官开始萎缩，那么最终的结果只能是罹患疾病。

2. 你应该学着养成这样一个习惯，每天在空气清新的户外练习深呼吸，每次持续十分钟。

3. 在你进行深呼吸的时候，你的肺部中较低、中间和上面——我是想说，你的整个肺——各部分组织都会充盈着空气，它们都将得到充分的锻炼，如果你能学着用一种缓慢而持续的气流进行深呼吸，这些部分都将充满着空气。

4. 每一次呼吸动作都可以分解为三个部分：吸气，保持着这口气，然后呼气。在普通意义上所说的呼吸运动进行时，我们能观察到每两次呼吸之间都存在着一个小的间隙，在这个小间隙的时候，我们没有进行任何的呼吸运动，所以这个时候我们的肺是完全空着的，里面没有任何气体。

5. 在有节奏的呼吸运动中，最基本的一点就是要求我们观察到这种间隙发生的时间以及它们持续的时间。有些瑜伽修行者有用自己的心跳或是脉搏数来对这个过程的时间进行衡量的习惯，这样它就能和我们每个人自己的身体节律结合起来，这样一来它就对我们每个人有了具体而特别的意义。

6. 在练习深呼吸的时候，用自己的手指把两个鼻孔都捏上，让它们不能出气，利用这种方法来保留自己吸入的空气。但是我们并不推荐你利用收缩自己咽喉部的肌肉来阻塞自己的咽喉，从而达到更好的闭塞呼吸的作用，因为我们很清楚这么做是有害的。

7. 我们应该学着闭上自己的鼻孔，这样就可以把吸入的空气控制在胸腔里，让它们在鼻呼吸道和咽喉呼吸道之间进行循环流通，如果你希望刺激一下自己的大脑，让它变得更灵敏，这么做会是大有裨益的。

8. 在练习的过程中，你必须一直注意观察接下来我们要告诉你的这些内容。它们对你会具有非同寻常的重要性。

9. 只要你能严格恪守这些规则，你将不但可以延长自己的生命，而且可以永远保持年轻和健康——你可以永远不用担心老化和衰退。这其中有些内容是迄今为止第一次揭露在世人们的面前。

10. 吸气和呼气应该以一种非常缓慢的节奏来进行。随着这种练习不断深入，你应该努力尝试尽量延长你进行每次吸气和呼气过程所用的时间，而做到这一点的方法就在于，在进行每次呼吸运动时，你应该尝试着用一种悠长、持久，但是细微的气流来完成。

11. 非常缓慢地进行呼气可以帮助我们的阳脉（太阳脉）和阴脉（月亮脉）吸取更多以太中蕴含着的能量。而且这么做也能让我们在呼吸之前先对空气进行细致的过滤和温暖，在它们通过温暖而曲折的鼻腔时，我们的器官可以自己完成这一过程。而急促的吸气会损害我们提出的所有关于呼吸的要求。

12. 如果我们急促地呼气，那么我们会把自己肺部血液中很多建设自己身体的材料都呼出体外。这样做的结果不但会浪费我们身体里的能量，而且会使我们的身体变弱。如果你一直都能保证自己很缓慢地进行吸气和呼气这些过程，你将学会怎样对自己的所有呼吸肌进行完全而有效的控制。

13. 对自己的控制力的训练和想办法延长呼吸的时间以及控制自己两次呼吸之间的间隔，这些训练都要遵循循序渐进的原则。这么做能让我们肺部的血液得到充分而完善的氧化，而且能让我们的肺变得更加有耐力，它甚至还能加快我们肺部的新陈代谢循环过程。

14. 充分地进行吸气，直到你的腹部都膨胀了起来；同样地，充分地呼气，直到你的腹部整个收缩了进去。这种做法相当于对我们腹部这些区域进行了一次彻底而全面地按摩，而这种“按摩”能让这些器官都达到一个较为兴奋的状态，这样我们就可以保证它们正常运作。

15. 在每一次吸气的时候，想象着你正在从空气中贪婪地吸取宝贵的普拉那和氧气，并且更加贪婪地把它们都储藏起来。

16. 你应该学会观察自己呼吸的节律，并且去尝试通过自己的力量平衡阳性和阴性的以太能量流之间的关系。想达成这个目的，我们的方式有很多种，譬如说我们可以在每次呼吸的过程中交替使用两个鼻孔来完成呼吸的过程；或者我们可以在一段时间只用一只鼻孔进行呼吸，然后在一段时间之后换另外一个，如此交替往复。

特别练习

17. 不管是坐着还是站着都可以，但是请保持你的脊梁挺直。现在张开嘴并且把自己的舌尖顶在上牙床的牙根处。现在请用你的手指把你的两个鼻孔都捏上，然后运用你的口腔完成一次缓慢而悠长的吸气过程。接着把你刚才吸到肺里的空气用同样缓慢而悠长的方式从嘴里吐出来。现在闭上你的嘴，然后开始用鼻孔呼气。反复练习这几个动作，持续大概十遍。这种练习能治愈由于血液中的成分不够纯正导致的种种疾病。

18. 每天抽出五分钟左右的时间来练习吹口哨。这个简单的小动作不但可以强化你的肺，同时还可以净化你的血液。

19. 如果你苦于找不到一个合适的机会能让自己每天都由衷地大笑几次，那么你可以每天都强迫自己大笑两三分钟。别觉得这是一件可笑的事，你每天都不应该忘记做这件事，因为在你开怀大笑的时候，你的口腔，你的肺还有隔膜都得到了很好的锻炼和良性的刺激。

20. 交替进行有节律的呼吸。瑜伽修行者们把他们心脏的每次搏动当作自己节律的基础，并且在这种搏动和自己之间建立起了一种奇妙的联系。每个人的心跳都是不一样的，但是对于任何一个人来说，他的心跳对于建立自己有节律的呼吸来说都是再好不过和最为标准的标尺。如果你想确定自己的正常心跳，你可以把自己的手指置于身体上可以感受到脉搏的地方，然后开始默数：“1-2-3-4-5-6-7-8……1-2-3-4-5-6-7-8”直到这种节奏好像镌刻在你的心里一样，熟悉得再也不会忘记。稍加练习你就可以让这种节奏烂熟于心，那时在任何需要的时候你都可以轻松地在脑海中再现这种节奏。有些瑜伽修行者通过计算自己吸气、含气、呼气所耗费的时间来练习有节奏的呼吸，然后通过其他的方法来测定自己呼吸间隔的时间。

21. 下面所列的是三种练习的方法，每一种都与其他两种有很明显的区别。但是它们的效果是没有区别的，所以你完全可以选一种你最感兴趣的进行练习。

（1）每数八次心跳吸一次气；在三十二次心跳里保持自己含着这口气别吐出来；然后再数十六次心跳，同时把这口气完全呼出来；呼吸之间不要留有间隔。在你不断进步的过程中，你可能逐步延长自己这三个过程坚持的时间，但是请记得保持它们按照 1: 4: 2 的比例分配这三个过程占用的时间。

（2）吸气的时候持续八次心跳的时间；然后再数十六次心跳，含着吸进去的气不要吐出来；在最后八次心跳的时间里完成吐气的过程；两次呼吸之间不要留有间隙口经过一段时间的练习之后，你完成吸气和呼气所用的时间有可能扩展到刚开始时的两倍、三倍甚至四倍。

（3）在这种训练方法中，你只要把我们上面教给你的几种方法中的时间换成是 16，然后进展到 24、32、40、48、56 等等，只要是八的整数倍就可以了（记住，这一点是最重要的），如果你做不到，哪怕只坚持八次也可以，但是必须是八次心跳的整数倍。

22. 以前有的瑜伽修行者，通过经年累月对这些方法的努力练习，可以让自己在一个小时甚至两个小时里都不用换气。这对于普通的人们来说，看起来根本就是奇迹。

23. 交替呼吸。闭上你的左鼻孔，然后学着用自己的右鼻孔缓慢地向肺里吸气。然后坚持着不要换气，你能坚持多久就坚持多久，绝对不要轻易让自己放松，甚至放弃这种坚持。然后

你应该做的是用同一个鼻孔（也就是右鼻孔）向外呼气，完全地呼气，肺里一点空气都不要再保留了。现在，我们来换个方式，用左鼻孔先吸气，然后呼气，刚才你用右鼻孔是怎么做的，现在就用左鼻孔重新再做一遍。坚持多做几次，坚持久一点的时间，交替练习你的两个鼻孔，一直不要松懈。

24. 为了实现对思想的控制进行呼吸上的锻炼。闭上你的左鼻孔然后用自己的右鼻孔来进行呼吸，先向里吸气。坚持着一直不换气，能坚持多久就坚持多久，然后试着把你的所有注意力都集中到如何保持着胸腔里的空气上，尽力集中所有的注意力，不要让任何其他的杂念在这个时候侵入到你的脑子里。然后用右鼻孔向外呼气，接着用左鼻孔向里吸气，如此往复，一直坚持着不要犯错误。每次当空气在你的肺泡里的时候，努力试着控制自己的思想，这种努力养成的习惯能让你很容易就养成自主控制自己的思想的好习惯。

25. 其他可以控制自己思想的方法也都是利用类似的原理，譬如说把自己的思想集中到某些声响上，譬如说集中注意力听闹钟的滴答声；或者是把自己的注意力集中到那些深深地静默中，但是如果你真的经历过就会发现，其实这种静默并不是完全的安静，而是在安静中还可以听到某种“细微的小声音”，当然你也可以安静地盯着随便什么东西上看，也许可以什么都不看，只是呆呆地望着虚空。

26. 这些方法中的任何一个都可以让你很好地控制自己的思想，集中你的注意力，而如果你能够把这几种方法结合起来使用，再加上我们讲过的通过呼吸来控制思想的方法，我们就可以在很短的时间里掌握控制思想的方法。

27. 我们这儿还有一个特别的呼吸练习可以让我们学会关于改变再生性能量的方法。如果你想要让自己能够把你所具有的再生性能量传播出去，传播到腹腔神经丛里面去，或者是传播到心肺区域中去，又或者是传播到大脑中去，在这种时候，你的性别本能会占到相对来说更重要的作用，那么如果你是一位男士，首先应该做的就是闭上你的右边鼻孔，让它不要再呼吸了，而如果你是一位女士就请反过来，闭上你的左边鼻孔。你也许应该用你自己的一根手指按上我们要求的那个鼻孔，直到你完全完成了这个练习。站着，或者坐着，效果静一样，但是请保证你的后背挺直，同时让你的双脚稳定地放置在地板上，并且用你自己张开的那个鼻孔进行深呼吸。保持自己的这口气，别换气，别松气，同时让自己的腹部扩张收缩几次，然后再呼出肺部的空气。然后再用相同的鼻孔吸气，重复刚才做过的那几个动作。

28. 当你按照我们指导的方法完成了三到四次呼吸运动之后，你就能够完全地征服自己的情绪，但是现在，你必须完成的任务就是把你的能量散播到需要它们的地方，你的身上不止一个器官需要这种能量来帮助它们完成自己的功能。你可以通过重新吸进另外一口空气，然后将它们含在胸口里，但是这回不用再让你的腹部膨胀收缩了，你这次要注意控制自己的肛门，让它在你的控制下收缩起来，与此同时，你的精神力量应该控制着我们所说的能量到达你想要它们到达的地方，不管这地方在哪儿。向外呼气然后进行另外一次新的吸气，然后像刚才一样注意收缩自己的肛门。如果你已经掌握了如何控制自己的肛门进行要求的运动，那么你会感觉得到那股重生的力量是怎样让我们的性器官盎然勃发的。

29. 记住：在重生的力量的变化繁衍中，最本质的东西就是让自己的肛门保持良好的收缩状态。这个时候你的腹部区域应该没有任何的收缩或者扩张的行为，但是我们肠胃器官的正常内在活动以及肛门的收缩活动是不会也可以停下来的。

本课训练

1. 我们为什么要练习深呼吸？

我们应该在每天都拿出相当大的一部分时间来练习深呼吸，因为如果我们不这么做，我们的肺中那些很少用到的部分还会继续地处于赋闲状态，而如果它就一直这样下去，这部分不大用得着的肺泡就会慢慢萎缩，而我们就会因此患上疾病。为了延长我们的生命，我们必须

要拥有一个强健有力的肺。在普通的呼吸时，我们只用到了肺部的一部分组织器官。但是在进行深呼吸的时候，我们把自己的整个肺部所有的肺泡里都充满了空气，而如果利用缓慢而持久的吸气来完成深呼吸的时候，我们将可以大大强化我们的肺，并且因此让我们的生命得到了延长。

2. 瑜伽修行者们是怎样练习自己有节律的呼吸的？

瑜伽修行者们会认真地观察自己在有节奏的呼吸的过程中各个步骤所占用的时间。每一次呼吸都包括三个步骤：吸气、持气和呼气。有些瑜伽者们习惯于通过数自己心脏搏动的次数来确定自己一次呼吸各个部分所要花费的时间，如果我们也能够掌握这种能力，我们就可以让呼吸的节奏和我们身体的节奏保持协调一致。

3. 在我们进行呼吸练习的时候，首先要记住的最重要的一条法则是什么？

第一条必须要记住的重要法则就是在我们进行呼吸练习的时候，吸气必须以一种缓慢的、悠长的，但是细微的气流来进行。

4. 我们为什么说这条法则是必不可少的？

因为缓慢地吸气可以帮助我们的太阳脉和月亮脉神经能够从空气里面收更多的以太能量。而且这么做同时还可以在我们将空气从鼻腔里缓缓吸入的时候，利用我们鼻子里多皱而复杂的鼻腔对它进行仔细地过滤和温暖。

5. 下一条重要的法则是什么？

接下来的一条重要法则同样是关于呼吸练习的，而且也同样需要我们每个人牢牢记住，那就是你向外呼气的时候同样要用一种非常缓慢、非常悠长、非常细微而持久的气流来完成。缓慢地呼气能让我们肺部血液中的营养物质更多地留在它里面，而如果我们用急促的呼气来完成一次呼吸过程，我们就有可能损失相当多这样的物质。正因为如此，缓缓地呼气能保留更多的能量同时强健我们的体魄。

6. 第三条我们应该记住的法则是什么，

第三条必须牢记在心的重要法则是我们应该循序渐进地延长自己呼吸的过程，尤其是呼吸中持气的过程，同样应该得到延长的还有我们两次呼吸之间的间隔。

7. 我们为什么非得要这么做？

因为这样做能让我们肺部血液的氧化过程变得相当完美。因此，它将能够让我们的肺部变得更有耐力，同时还能够让血液的循环速度变得更快。

8. 接下来的一条重要法则是什么？

接下来的一条重要法则就是我们呼吸的时候要充分地、完全地向里面吸气直到我们的腹部整个膨胀起来，而在我们呼气的时候，我们又应该完全地向外呼气，直到我们的腹部整个瘪了下去。

9. 我们做到这些之后能获得什么样的好结果？

我们之所以必须这么做，就是因为这样做能够让我们这些区域的所有器官都得到一种类似按摩的作用，这种按摩能够让它们一直保持正常的工作状态。每一次吸气的时候，就想象着你把空气中存在着的氧气和普拉那都吸收到自己的身体里，并且把它们全都储存了起来。

10. 接下来还有两条法则是什么？

接下来的两条法则是让我们记得观察我们身体的节奏并且试着平衡我们的阳性和阴性以太流，要做到这一点，我们既可以用两个鼻孔分别交替地进行呼吸，也可以用一个鼻孔呼吸一段时间之后，换成另外一个继续呼吸，然后交替进行这两种行为。

第八课 利用无限的力量/99

这一课要讲述生命的三个阶段。我会向你揭开生命中那股无穷无尽、无处不在的力量之源。教会你控制这股力量的方法。这股力量来自宇宙中心的力量源泉，它会让你跨越低谷、困难和野蛮的阻碍。你要学会培养自身神秘的力量，来唤醒它。这一课还将教导你如何净化你的

身体，并且让身体成为你强大力量的源泉。

1. 在瑜伽哲学中生命有三个阶段：

阿卡萨（Abase）——普拉那（Prone）——普拉那雅玛（Pranavama）

2. 阿卡萨——空无。“阿卡萨”是外在于一切切实之物的。它是一种充斥在宇宙之间无处不在、无限的物质。

3. 普拉那——宇宙中原初的无穷无尽。无始无终的力量。

4. 普拉那雅玛——控制“阿卡萨”和“普拉那”的方法。

5. 雅玛——应用这些力量的方法。

6. 因而，“阿卡萨”是宇宙间一切事物无穷的本质。

7. “普拉那”就是运动中的天地方物的表现，而“普拉那雅玛”则是控制这股无限的力量方法。

8. “普拉那”就是生命的力量。

9. “雅玛”就是这种力量的控制。

10. “奇乌塔”（Chiuta）是心灵的原材料。心灵从僵死状态发展到生机勃勃，其中经历了几个阶段。“奇乌塔”就是从宇宙的源泉中吸取能量的力量。

11. “维瑞迪”（Vritti）是阻碍并且使注意力分散的力量。外在事物会传达给大脑不同的印象。“维瑞迪”就是那些阻碍干扰人们看到真相的幻象。

12. “德拉拉”（Dhrara）是全神贯注。为了达到全神贯注的效果，就要静观自己的意识，让自己的意识自由流动，渐渐地，那流动的意识就会静止下来。这时让你的意识集中到一点上，这就是全神凝注。

13. 我们拿书作个例子。我们看见一本书，然后我们把自己的注意力集中到放在桌子上的这本书，但我们不会注意那张桌子。我们眼中除了那本书以外别无他物，我们关注它的形状、颜色，等等。当我们全神贯注之时，脑海中其他的杂念都不见踪影，只剩下这本书。下一步就是思考这本书。努力思考这本书的内容——其中包含的思想。当我们做到这一步时，我们就能从这本书中吸取思想，它们也成为了我们自身的一部分，再也不会离开我们。

14. “普罗萨”（Purusa）就是自我，和外在事物区分开的自我。它的力量比其他力量都要强大。能够感知客观世界的灵魂，那些感觉像是没有加以驯服的奔马，而“普罗萨”就是这匹奔马的指引。“普罗萨”指引生命向快乐运动，这也是生命最终的目标。

15. “因迪亚斯”（Indryas）是人体的五种感觉——我们识别事物的途径。它们自身没有价值，但是一旦接受了心灵力量或是“奇乌塔”的指引，就会变得无比强大。

16. “玛那撒”（Manus）就是心灵。玛那撒的作用在于收集外在的感官印象，让具有辨识能力的“布达黑”（Buddahi）加以区分。

17. “塔卡斯”（Takas）是黑暗——悲观、止步不前、野蛮的环境。对应的性格则是自私、无知、消极、寻求感官满足。“塔卡斯”总是寄希望于速成。它们对公共环境的改善没有作出任何贡献。这展现出了人类历史中的黑暗时代，人们自行其是，不会团结一致。

18. “拉加斯”（Rajas）是那些幸运的，拥有智慧、财富和舒适生活的人。他们鲜衣怒马，引人瞩目，但也时常空虚，他们会把自己献给公众的赞誉。他们喜欢让自己青史留名。他们作出奉献，得到回报。他们活跃，有力量，享受他们的尊严。

19. “萨塔瓦”（Sattya）是心灵的平静。能让自己的心灵平静是力量的最高体现。就像经历暴风骤雨之后的水面依然平静如初。“萨塔瓦”不用自我标榜。它们的声音早已传遍整个世界。“萨塔瓦”的境界来自于顺应自然，不图回报。

20. “萨塔瓦”是一种高贵的处世方法。就像是父母抚养孩子一样，他们完全出自本心。“萨塔瓦”是一个神圣的境界。达到这种境界的人们会平安喜乐。

21. 那些达到“萨塔瓦”的人们，他们的心灵早已超过前面两种境界，他们平安宁静的生活可

称典范。在“萨塔瓦”中，追寻者和被追求者已经融为一体。

22. 以上介绍的这些境界描述了个人、种族和国家的生存状况。这些特点表现在我们每一个人身上。

23. “普拉那雅玛”的方法是对“苏淑马纳”（Sushumana）加以特别的关注，这样才有可能获得神力。

24. 为了激发沉睡在你心中那股神圣的力量，你必须练习集中屏气凝神的技巧。

25. 在这些练习过程中，瑜伽修行者应该采取不同的姿势，他们遵循固定的坐姿以便于收集“普拉那”，他们也进行变化呼吸节奏的练习，这样可以帮助他们成为天地灵气的中心。

26. 一天二十四小时的呼吸周期可以分为十二个部分。这十二个时期对应着十二星座。在每个时段内，左右两个鼻孔交替着工作。这样每个时段都是由正负两种气流组成的。

27. 这十二个时段一半在白天，一半在夜晚。白天的呼吸处在太阳的统治下，夜晚则受到月亮的影响作用。

28. 每种正气流——或是通过右鼻孔的气流——都是由太阳掌管。而负气流则是月亮的臣民。每个月里的呼吸也可以简单地划分为太阳和月亮的气息。

29. 从满月开始，以新月结束的半个月，属于积极的时期。相反的半个月则是消极的时段。

30. 一个健康的正常人，每天大约呼吸 21600 次。大概每分钟 15 次。一呼一吸构成一次完整的呼吸。

31. 然而一个更加强壮的人，每分钟呼吸的次数更少。相反一个人身体越弱，他每分钟需要的呼吸次数越多。

32. 当我们呼气时，我们把气流从鼻孔里送出一段距离。这段距离越长，证明这个人身体越弱。科学家们甚至研究出一个正常人在从事休息、睡觉、散步、唱歌和思考等一系列活动时，这段距离应该是多少。当一个人在休息时呼气的距离达到八英寸，你就会知道他的身体在走下坡路了。

33. 通过进行变换呼吸节奏的练习，瑜伽修行者不仅减轻了他们每天呼吸的次数。而且减短了他们的呼吸距离。在这些练习中，他们通过极其缓慢的呼气吸气，学着延长每次深呼吸的最大限度。通过几年系统和自愿的修行，他们可以完美地控制自己的呼吸机制。他们的呼吸距离不会超出一至二英寸。

34. 这样坚持不懈的呼吸练习可以净化修行者们的身心，让他们成为天地灵气的中心。当他们修行有成，呼吸会变得极其缓慢以至于几乎感受不到。当他们到达这个境界之时，他们甚至可以在一个密封的棺材中呆上几个小时。

35. 这是通过练习瑜伽延长你的生命的方法之一，只要你达到这种境界，你的身体就不会衰退。因为身体越是衰退，对空气的需求就越大。而当身体的机能达到顶点时，几乎只需要一点点空气就足够了。

36. 每个鼻孔在一小时内的呼吸都可以分为五个时段，旋转中的五大元素掌管着五个阶段。

37. 这五大元素就是，天空、空气，火、水和土。

38. 整个宇宙都是由这五种元素构成的，人体也是如此。因而这五种元素的相互作用也在人体上体现出微妙的影响。

39. 当鼻孔处在呼吸状态一个小时，空气的元素统治人体占了八分钟，火元素则有十二分钟，水元素有十六分钟，土元素则是二十分钟，天空元素只有四分钟。

40. 那些在特定时间掌管人体的元素同样也掌管着呼吸。

41. 每半个月时间就可以分为五个历时三天的时段。对应着人们自然的呼吸，这五个时段分别被五大行星掌管：水星、金星、火星、木星和七星。

42. 数字二、五、七和十三在我们的宇宙秩序中都是极其值得注意的。我们想知晓宇宙万物的法则、秩序、重量、节奏和比例，这一切奥秘都可以通过一个神奇的罗盘得到指引——无

穷无尽无所不知的精神。

43. 现在你手头的这十二期课程会给你明确实际的教导，让你唤醒你隐藏的神秘能量，它们会使你获得爱情、名誉、地位和财富。

44. 下一课会给你一些改善呼吸的切实指导，让你自如地调节自身的呼吸，促进你的身心发生一些健康的转变；如果你一直采用不恰当的呼吸方法，会给自己的身心带来很不好的影响。

本课训练

1. 在瑜伽中生命的三个阶段是什么？

(1) 阿卡萨 (2) 普拉那 (3) 普拉那雅玛。

2. 什么是“阿卡萨”？

“阿卡萨”是外在于一切切实之物的。它是一种充斥在宇宙之间无处不在、无限的物质。

3. 什么是“普拉那”？

普拉那——宇宙中原初的无穷无尽，无始无终的力量。

4. 什么是“普拉那雅玛”？

普拉那雅玛——控制“阿卡萨”和“普拉那”的方法。雅玛——应用这些力量的方法。

5. 什么是“维瑞迪”？

“维瑞迪”是阻碍并且使注意力分散的力量。外在事物会传达给大脑不同的印象。“维瑞迪”就是那些阻碍干扰人们看到真相的幻象。

6. 什么是“德拉拉”？

德拉拉“是全神贯注。为了达到全神贯注的效果，就要静观自己的意识，让自己的意识自由流动，渐渐地，那流动的意识就会静止下来。这时让你的意识集中到一点上，这就是全神凝注。

7. 什么是“玛那撒”？

“玛那撒”就是心灵。玛那撒的作用在于收集外在的感官印象，让具有辨识能力的“布达黑”加以区分。

8 什么是“萨塔瓦”？

“萨塔瓦”是心灵的平静。能让自己的心灵平静是力量的最高体现。就像经历暴风骤雨之后的水面依然平静如初。“萨塔瓦”不用自我标榜，它们的声音早已传遍整个世界。“萨塔瓦”的境界来自于顺应自然，不图回报。“萨塔瓦”是一种高贵的处世方法。就像是父母抚养孩子一样，他们完全出自本心。“萨塔瓦”是一个神圣的境界。达到这种境界的人们会平安喜乐。

9. 瑜伽修行者怎样才能让他们吸收天地精华？

为了激发沉睡在你心中那股神圣的力量，你必须练习集中屏气凝神的技巧。在这些练习过程中，瑜伽修行者应该采取不同的姿势，他们遵循固定的坐姿以便于收集-普拉那，他们也进行变化呼吸节奏的练习，这样可以帮助他们吸取天地灵气。一些瑜伽修行者可以屏住呼吸生活数月，而且有延年益寿的功效。

10. 宇宙是由哪几种元素构成的？

这五大元素就是，天空、空气、火、水和土。整个宇宙都是由这五种元素构成的，人体也是如此。因而这五种元素的相互作用也在人体上体现出微妙的影响。

第九课 生命的呼吸/111

这一课会告诉你呼吸的奥秘，呼吸的四种方法以及各自的价值优点所在。会教导你获取能量、平衡还有更高的自我本质。怎样才能净化你的思想，让你能够不受干扰全神贯注。还会进一步教导你变换呼吸的技巧。

1. “普拉那”是宇宙中原初之力。

2. “普拉那雅玛”是控制这种力量的方法。
3. 瑜伽修行则是通过呼吸的锻炼实现这种控制。
4. 呼吸就是生命。有些人天生就掌握正确的呼吸方法，但也只限于自己使用，然而也有一部分人发现了这其中的奥秘，另外还有一部分人是靠后天习得掌握了这种方法。
5. 呼吸就像是一台机器的齿轮。在一台大型机器中，齿轮是最无传递动力给更高层次的机械的部分，它驱动着整台精密机械的运转。
6. 呼吸就是人体的齿轮。它给整个人体的运转提供动力，并且加以规范调整。
7. 我们从来不会同时使用两边的鼻孔呼吸。根据瑜伽的方法，我们应该采用下面的呼吸方式：
 - (1) 深吸气十二秒；
 - (2) 让气息停留四秒；
 - (3) 用八秒时间缓慢地将其呼出。
8. 当你修行瑜伽数月之后，你就会对你之前的岁月心生怀疑，你会说：“我从来不知道我还可以达到这样的境界。”
9. 呼吸大体可以分为四类。高位呼吸、中度呼吸、低度呼吸和瑜伽呼吸。高位呼吸就是我们都知道的锁骨呼吸方式。在这种呼吸方式中，我们只使用比较高位置的胸腔和肺部，因而只有一小部分空气被吸入肺部。除此以外，横膈膜（分开胸腔和腹腔的器官）的位置提高了，这样就压缩了底部肺部的比例，肺部因此不能充分扩张。在这个呼吸过程中，呼吸的效果很明显事倍功半。
10. 中度呼吸就是我们平时习惯采用的呼吸方式，我们称之为肋间呼吸。这种方法的效率高于高位呼吸，但是比低度呼吸略低。
11. 低度呼吸或是横膈膜呼吸的效率远高于前两种呼吸方式。西方研究者们最近开始意识到呼吸方式的重要性，并且在健康刊物上用很大篇幅介绍正确的呼吸方式的价值所在。在低度呼吸中，横膈膜起着非常重要的作用。静止时的横膈膜就是腹腔顶部的凹面，让胸腔成为一个锥形。当呼吸时，锥形外表消失，横膈膜给腹部施加压力，让更多的空气填满肺部。
12. 瑜伽呼吸综合吸收了上面三种方法的优点。它的进程如下：顶部的肺器官首先被空气填满，然后，通过肋部的扩张，吸入更多的空气填充中部的肺器官。这样，瑜伽呼吸法就可以让整个肺部吸收进最多的空气，同时也吸取最大量的普拉那。
13. 学会扩张自己的肺容量之后，下一步就是要让呼吸有节奏。
14. 这个节奏包含着吸入空气，让气息停留，随后再次让气息停留，最后呼出这四个步骤。当你完全掌握扩张呼吸和控制呼吸节奏的方法之后，“普拉那”就会充盈在你身体的各个部分。
15. 这种意志的训练会让灵魂得到锻炼，这样随着时间的推移，灵魂就会对超意识作出回应，这也正是“普拉那雅玛”和瑜伽修行所要达到的目标。
16. 伴随着呼吸的过程，身体会自动和你的思想协调一致。当你习惯这种呼吸的进程之后，你会发现自己的思想得到了净化，你现在可以做到全神贯注了。
17. 有时你会想唤醒往日的记忆，这时只要你昂起头来凝神默想一分钟，那些记忆就会来敲你的门了。
18. 在两只鼻孔之间变换呼吸的方法十分重要，当你处在疾病和困难之中时，呼吸的调整会给你带来有益的帮助。
19. 大部分人都得过感冒或者粘膜炎，鼻子里被粘液阻塞。这直接影响了呼吸，损害了人体健康。通过以下方法的练习，可以让你的鼻子通畅无阻，免受感冒、粘膜炎、头疼之苦。
20. 鼻部清洗：取一杯干净的凉水，将你的鼻子浸入其中，用手按住一侧的鼻孔。然后吸入一些水直到那些水进入你的口中，这时将它们吐出。起初你也许会觉得有一点疼痛和不适，

练习几次之后痛感就会消失了。

21. 随后在另一侧的鼻孔重复一遍。经过一星期的练习之后，每都被清洗过三至四遍。你可以每天早晨盥洗时练习。你可以用右手持杯子，然后吸入净水，也可以将脸浸入脸盆之中。要坚持每天练习。

22. 以下一此方法可以调节呼吸：

(1) 取一块干净柔软的旧抹布，从上面剪下一小块。将其团成球状塞入你的鼻孔。这样就可以让呼吸在一侧的鼻孔进行。你也可以用干净的棉花进行这个练习。

(2) 用你的手指按住正在呼吸的鼻孔，这样呼吸自然会变换到另一侧鼻孔。

(3) 从一侧鼻孔吸气，然后按住它，从另一侧将气流呼出。反复这个过程几次，然后变更练习的鼻孔。

(4) 当你躺在床上时，你可以侧卧，让正在呼吸的一侧鼻孔处在下方，这样不呼吸的那一侧鼻孔就在上部。此时你身体的重量就会迫使呼吸改变鼻孔进行。

23. 一个人呼吸的方式决定着他的身体状况。这句话反过来也成立。即外在条件引发了特定的身体状况，如食物、饮料、药物和环境等等，身反应也会造成呼吸机制的变化。

24. 忽然的温度变化也会造成呼吸波动，特别是那些身体较差的人。

25. 你会发现第一种变换呼吸的方法最为简单易行，但前提是你的鼻子没有受感冒或者粘膜炎的困扰。但是要想达到长久的效果，应该采用最后一种方法。

26. 如果你感冒了，最好不要用凉水进行鼻部清洗。在采用第一种方法之前，最好用小拇指清理一下你的鼻孔。然后用力呼吸一到二次。

27. 另一种方法是深呼吸然后紧闭两侧的鼻孔让那些吸入的空气进入上部的肺器官和气管。尽力屏住呼吸，随后吐气。练习四到五次。这会在你感冒时帮助你练习打开阻塞的鼻孔。

28. 有时鼻部器官的肉质增生或是畸形也会导致呼吸不畅，这时就要咨询外科医生了。

29. 所有热食都可能会提高人体的温度，从而导致右侧鼻孔呼吸加速。白兰地、威士忌或是葡萄酒都会促使右侧鼻孔呼吸加速，并且对消化功能有影响。

30. 另一方面，冷食相比之下更加难以消化，它们会促使左侧鼻孔接管呼吸。

31. 热食包括牛肉、可可、咖啡、蜂蜜、鱼肝油、各种酒类、浓牛奶、腌制或是罐头鱼类和肉类。这些都会增加人体内部的热量。

32. 下一课我会教给你让起死回生的秘诀，这种方法曾经引起过一些人的嫉妒，但还是艰难地流传了下来。直到此时，这还是一种没有完全揭开的秘密。

本课训练

1. 什么是宇宙中的原初之力？

“普拉那”是瑜伽修行者给宇宙间的原初之力起的名称。

2. 什么是控制这种力量的方法？

“并拉那雅玛”是控制这种力量的方法。

3. 瑜伽修行者们怎样达到这种控制？

瑜伽修行则是通过呼吸的锻炼实现这种控制。呼吸就是生命。有些人天生就掌握正确的呼吸方法，但也只限于自己使用，然而也有一部分人发现了这其中的奥秘，另外还有一部分人是靠后天习得掌握了这种方法。

4. 什么是人体上的齿轮？

呼吸就是人体的齿轮。它给整个人体的运转提供动力，并且加以规范调整。

5. 呼吸的四种方法是什么？

呼吸大体可以分为四类：高位呼吸、中度呼吸、低度呼吸和瑜伽呼吸。高位呼吸就是我们都知道的锁骨呼吸方式。在这种呼吸方式中，我们只使用比较高位置的胸腔和肺部，因而只有

一小部分空气被吸入肺部。除此以外，横膈膜（分开胸腔和腹腔的器官）的位置提高了，这样就压缩了底部肺部的比例，肺部因此不能充分扩张。在这个呼吸过程中，呼吸的效果很明显事半功半。

中度呼吸就是我们平时习惯采用的呼吸方式，我们称之为肋间呼吸。这种方法的效率高于高位呼吸，但是比低度呼吸略低。

低度呼吸或是横膈膜呼吸的效率远高于前两种呼吸方式。西方研究者们最近开始意识到呼吸方式的重要性，并且在健康刊物上用很大篇幅介绍正确的呼吸方式的价值所在。在低度呼吸中，横膈膜起着非常重要的作用。静止时的横膈膜就是腹腔顶部的凹面，让胸腔成为一个锥形。当呼吸时，锥形外表消失，横膈膜给腹部施加压力，让更多的空气填满肺部。

瑜伽呼吸综合吸收了上面三种方法的优点。它的进程如下：顶部的肺器官首先被空气填满，然后，通过肋部的扩张，吸入更多的空气填充其他的肺器官。

6. 瑜伽呼吸法包括了什么？

瑜伽呼吸法可以让整个肺部吸收进最多的空气，同时也吸取最大量的普拉那。

7. 呼吸控制的下一阶段是什么？

学会扩张自己的肺容量之后，下一步就是要让呼吸有节奏。

这个节奏包含着吸入空气，让气息停留，随后再次让气息停留，最后呼出这四个步骤。

8. 当你掌握呼吸节奏时，会给你带来什么帮助，

当你完全掌握了扩张呼吸和控制呼吸节奏的方法之后，“普拉那”就会充盈在你身体的各个部分。

9. 呼吸方式决定了什么？

呼吸方式决定着人的身体状况。

10. 通过“普拉那雅玛”的练习，最终会达成什么效果？

这种意志的训练会让灵魂得到锻炼，这样随着时间的推移，灵魂就会对超意识作出回应，这也正是“普那书雅玛”和瑜伽修行所要达到的目标。伴随着呼吸的过程，身体会自动和你的思想协调一致。当你习惯这种呼吸的进程之后，你会发现自己的思想得到了净化，你现在可以做到全神贯注了。

第十课 起死回生/121

这一课会告诉你一个精彩的秘密，这个秘密在日本被曲解，它是一种可以让人起死生的方法。在首创者把这种秘技简化为固定的程式之后，它被称为列奥·麦克兰格兰复生体系。毫无疑问，它源自于瑜伽，然后渐渐被中国和日本改进。因而这也是瑜伽另一个让人惊讶的秘密。

1. 这里介绍的是一个起死回生的秘密。它并不是直接脱胎于瑜伽，但是从中吸取了很多经验，并且融合了中国和日本人的知识，中国和日本也有人发现了这门奥秘，而且运用它创造了独特的格斗技术。

2. 对空手道有所了解的人一定会知道，日本的这门格斗艺术和瑜伽有许多相通之处。

3. 在日本，一小部分人小心翼翼地传授一门隐秘的养生之道，它流传了几个世纪。只有极少的人被挑选出来作为空手道秘密的传授者。

4. 这门艺术的创始人对它各个环节了如指掌。他们也了解心跳和呼吸的方式对人体的重要影响。而且他们还对前脊椎神经系统的重要性有所了解。

5. 这门艺术中最大的秘密是一些绝处逢生的招数，以及对神经系统施加压力，让人昏迷的技巧。这些技巧同样可以让人避免死于非命。这个秘密一直以来只被传授给一些宣誓的人们。

6. 只有一位自人通晓了这个秘密，他也是一位空手道冠军，在非洲的猿猴身上作了试验后，他对这个秘密作了如下描述：

7. “我现在很确定地宣布，很多死干惊吓或是溺水的正常人实际上还是可以捡回一命的，只

是人们认为他们死了，浪费了抢救的时间。如果按照我下面所说的方法去抢救一个刚刚死亡的人，他的大脑、心脏和肺部很快就能从中断中恢复运转。这个人很快会恢复心跳、呼吸和清醒的意识。简而言他又活过来了！这就是奇迹——起死回生。”

8. “我们都知道大脑的神经和脊椎神经控制着人体的功能，包括心跳和呼吸。我们也了解那些神经不仅给身体的各个器官发放指令，让它们运转或是安静，同时这些神经也从它们那里接受刺激。因此，尽管那些神经是发放指令的工具，但是它们和特定的器官仍然有着交互的作用，并且互相依存。”

9. “例如，我们都知道当心跳停止时，外科医生会打开人的胸膛，有节奏地按摩心脏。”

10. “有节奏地按摩会刺激心脏的肌肉和神经中枢，这样它们就会重新运转，随后恢复呼吸。”

11. “这种刺激神经的方法经常可以让人从昏迷状态下苏醒过来。这些事实都有助于我进一步讨论这种起死回生的方法。”

12. “我提到的这种方法是我综合了空手道、瑜伽以及其他一些资源而创立的，对刺激人的神经中枢，让人恢复正常状态很有帮助。”

13. “这种方法可以运用于任何昏迷以及失去意识的状况，一旦电击治疗不足以唤醒病人的血细胞，这种方法就可以派上用场了。”

14. “作为一种激发呼吸的方法，它远远超出各种西方的急救方法，因而也是抢救溺水者的不二之选。”

15. “在治疗因为麻醉剂而引起的昏迷时，这种方法也同样有效。”

16. “不止一位医生认为应该采用这种方法治疗他们的病人，并且让他们免受被人活埋或者活埋他人的恐惧侵扰。”

17. “我之前说过，我是知晓这个古老的东方奥秘的惟一白人。实际上日本人没有教我什么。他们嫉妒我在空手道上的成就，以至于不把这个秘密传授给我。”

18. “我在空手道比赛中从一位空手道冠军手中获得了黑带段位，他是我的手下败将。”

19. “我的好奇心被激起了，因此我在东方的旅程中，在各处收集这个秘密的信息，将它们组合在一起，用我的知识弥补其中的漏洞，将这个系统逐渐完善，并且在非洲猿猴身上作了试验。”

20. “随后，我对自己满怀信心，又在非洲土著身上进行了试验。我是当之无愧地揭开这个奥秘的第一人。现在我以我的名义，把这个发现贡献给全世界，我将其命名为：列奥·麦克兰格兰的急救方法！”

21. “让病人保持仰卧姿势，两腿的膝盖保持一前一后。将两手的拇指放在他的脖子上，那里有许多最敏感的神经。将其他手指按在他的胸部，手指朝下，略微张开。用力按压他的颈部和胸部。这也会促进呼吸和心跳（对清醒的患者来说，这种方法太过疼痛因此不宜采用）。 ”

22. “继续按压脖子的根部，将其余的手指张开，轻轻按压整个胸部。这样会使胸部膨胀，促进呼吸，有助于心脏跳动和血液循环。大概保持一至二秒的按压速率，逐渐加快速度和力度。”

23. “大约按压十五秒之后，忽然拍患者的背部大约第七脊椎神经区一下，同时在他耳边大叫一声‘嘿’。”

24. “如果第一次尝试不成功，那就再试一次，这次试试更大力度和更快的速度。”

25. “对待那些溺水者时，你必须首先把水挤压出他的胸和胃。我发现的最好的方法是让溺水者仰面躺着，你跨站在他身上，双手重叠着按压他肋骨以下的胃部。那些肌肉会强迫肺部从口中喷出那些吸入的水。然后再采用急救方法。”

下一课我会告诉你们一切秘密的核心——与储存生命、爱和力量的源泉相沟通的方法。变得光彩四射的方法——让不可能变得可能的方法。

本课训练

1. 起死回生的奥秘是不是直接取自瑜伽？

它并不是直接脱胎于瑜伽，但是从中吸取了很多经验，并且融合了中国和日本人的知识。

2. 日本人的空手道和瑜伽修行是否有一些共同之处？

对空手道有所了解的人一定会知道，日本的这门格斗艺术和瑜伽有许多相通之处。

3. 这种方法源自哪里？

在日本，一小部分人小心翼翼地传授一门隐秘的养生之道，它流传了几个世纪。只有极少的人被挑选出来作为空手道秘密的传授者。

4. 这种方法是否实用？

日本的空手道高手用这种方法来救醒他们重伤昏迷的对手，如果不采用这种特别的方法，他们也许会死掉。

5. 何时使用这种方法？

这种方法可以运用于任何昏迷以及失去意识的状况，一旦电击治疗不足以唤醒病人的血细胞，这种方法就可以派上用场了。

6. 这种方法还可以用于何处？

这种方法还可以用来克制癫痫病的发作。

7. 谁创立并且完善了这种方法？

是麦克兰格兰，他也是第一位在日本空手道比赛中技压群雄获得黑带的白人。

8. 这种方法被称为什么？

它被称作列奥·麦克兰格兰急救方法。

9. 这种方法对于溺水者有效吗？

这种方法是对于溺水者最有效的急救措施，其效率远远超过西方国家采用的其他急救方式。

10. 应该如何实施对溺水者的急救呢？

“对待那些溺水者时，你必须首先把水挤压出他的胸和胃。我发现的最好的方法是让溺水者仰面躺着，你跨站在他身上，双手重叠着按压他肋骨以下的胃部。那些肌肉会强迫肺部从口中喷出那些吸入的水。让病人保持仰卧姿势，两腿的膝盖保持一前一后。将两手的拇指放在他的脖子上，那里有许多最敏感的神经。将其他手指按在他的胸部，手指朝下，略微张开。用力按压他的颈部和胸部。这也会促进呼吸和心跳（对清醒的患者来说，这种方法太过疼痛因此不宜采用）。继续按压脖子的根部，将其余的手指张开，轻轻按压整个胸部。这样会使胸部膨胀，促进呼吸，有助于心脏跳动和血液循环。大概保持一至二秒的按压速率，逐渐加快速度和力度。大约按压十五秒之后，忽然拍患者的背部大约第七脊椎神经区一下，同时在他耳边大叫一声‘嘿’，如果第一次尝试不成功，那就再试一次，这次试试更大力度和更快的速度。”

第十一课 自性之光/129

这一课将会向你介绍“自性之光”。当你学会使用“自性之光”时，你不仅简单地接受外在的知识，而且对自己的智慧也有看清醒的认识。你不再需要摸着石头过河、犹疑猜测，你已经接触到了力量的源泉，可以随心所欲地补充自己的力量。所以你可以扭转颓势，转败为胜。你可以成为一位心灵大师。

1. 进入沉静。就是说，你处于身体和意识的放松与被动的状态下，精神开始照耀意识的领域，给予它以力量，使之清明。

2. 为了确保精神的统治悄然到来，在此之前享有一段无人打扰的绝对安静的时间十分重要。

3. 这时你身体的每一寸肌肉都应该放松，意识也应该从外界纷扰的事物中退回，处于一种聆听状态，就好像在一位受人尊重的老师面前一样。

4. 在沉静状态下，意识的耳朵应该听从更高一级的精神的指示，而非别的声音。如果你的

注意力正四处游荡，请把它收回。保持十到十二、三分钟的沉静。没有必要花费更长的时间处于沉静，除非是其间碰到了意外的干扰。

5. 每天安排一个固定的时间或几个时间段保持沉静，能起到十分好的效果。你在日常抽空就可以做到，比方说，在你的书桌前、卧房里抽出三到五分钟的时间，甚至在骑车、乘公交或火车时也行。你会发现闭上眼睛更容易陷入沉静并收获心灵的智慧。

6. 如果在沉静状态中没有特别的收获，你也不必失望。许多有益的收获往往在于沉静状态过后而不是当中。不要刻意地去思考，要让上面的精神世界自然来到你这里，为你思考。

7. 一开始思索到来的时候，并不是完全清晰而准确的。请保持沉默，继续倾听！随着思索的不断涌现，它最终会使自己澄澈，带给你来自上面的智慧之声，这对你今后的工作、生活都十分有益。

8. 如果你完全没有得到任何启示和收获，也不要失坦，一日你清楚的意识来临，我保证你也会收益颇丰的。你可以暂时使自己的思索处于潜意识状态下，等待哪一天意识对它的召唤。

9. 下面来比较瑜伽哲学与摩西哲学的相似之处。

10. 摩西建立起来的古代神龛，分别以它的三庭代表着意识的二个层次：外心，内心和底心。众所周知，外庭代表着肮脏的外部世界。在这里，禽兽作为祭品供奉神明。它代表着世界或道德意识，也就是我们通常所说的头脑意识。

11. 内庭是圣洁的地方，也是人们聚集在一起朝拜、祈祷和接受神明启示的地方。内庭代表着灵魂，它是外心和底心的中介，专为人们传递信息。就像电话机一样也是出于同样的目的传递信息。当你拿起电话机话筒，你会拨通或要求转到你要找的人的号码。你与数字间的转换将你与另一头联系起来，这时，你就可以遮过它的联系与人轻松对话了。

12. 底庭是最圣洁无瑕的地方，它是圣地中的圣地，代表着净化过的内心。除了大祭司以外，其他人不允许进入——况且他也只是在一年一次的为自己和人们赎罪的活动中才能进入。在这个圣地中的圣地中，有一个箱子，里面装有神龛里最神圣的陈设。箱子的面上刻有和覆盖着金片。在它的最上面有两个跪着的小天使，她们相互对望。箱盖的小天使之间，有一个高高举起的地方，像一个祭坛一样。这就是人们所说的“宽恕席”。从宽恕席上发射出一束神秘的光线，也就是神灵之光。它代表着耶和华的显现。人们通常认为，这就是耶和华的真实显现，它的神采充盈着整个“圣地之圣地”。

13. 装有陈设品的箱子也是“契约之箱”，它代表着神最内心的言语和相法。人类的精神与神的精神并无本质差别——它不过是神在人类身体的延伸。通过这样的精神，所有的人都被连结为一个整体。

14. “一”存在于每个人，我们称它为超意识，或者说是“你内心的救世主，神圣的希望”。从这个意义上说，人们是神的分枝。“我们都是分枝”，耶稣曾说道。神的纯净的光和生命显现在人身上，并通过人们纯净或不纯净的身体透射出来。我们可以举个例子来更好地说明它，电光通过红灯泡发出的是红光，通过蓝灯泡发出的是蓝光，通过白灯泡发出的是白光。存在于每个人体内的光都是纯净的。我们的任务只是清理我们外在的意识，以便神圣之光从我们体内透射出来时是纯洁的白光，而不是其他别的颜色。

15. 到达了境界，我们就得到了神的关照和启示，不再是生活的实验者、投机者和盲目者了。我们领悟并真正懂得了我们知道的事物，不再夸夸其谈、自以为是。因此，进入沉静状态也就意味着进入“圣地中的圣地”，超越世俗的感官，自我救赎。我们也因而把握了神圣意志和宇宙精神，“它使我们富足，不再忧虑”。

16. 进入到真正的沉寂状态中，你便掌握了最精深的智慧。在沉静中你遇到来自上界的老师。那里是大学的大学。在寂静的会堂中，所有人都学会了如何进入沉寂、学习智慧。

17. 在沉静和冥思状态中，我们的身心发展毫无例外地都会从中获益。有的人会看到光，有的人能听到声音，有的不过是形成了有创意的想法和计划；还有的会感到有一股力量促使自

己去做或不要去做自己正在筹划的事情。有的人好像一无所获，实际上他们还是有收获的，只是不明显罢了。

18. 人的精神或者说超意识意志，是力量、爱、生命等其他物质的最佳库房。这种精神也可以比作高压电能。它是人类生命外观的原动力。

19. 处于沉静的目的，是让你的日常生活与取之不尽的能量库房连接起来——根据你的特殊需要，在沉默中汲取能量，就像蓄电池一样。当你觉得能量不足，或者智慧、能力有所欠缺时，不妨进入沉静，充实自己吧。

20. 这样，你便弥补了自己的不足，使自己体内充满了神的力量，当你回归日常世界中，会感到浑身充满了神力，应付一切都游刃有余了。当你与宇宙同调时，再没有什么可以超越你。

21. 你向前行进，所向披靡。

22. 手术刀由于它锋利的刀刃而有力。通过物质的分子时，它所受的阻力明显比一把钝刀小得多。全神贯注的头脑会将精神集中于一点，在解决难题时，往往表现得尖锐、高效。这样就溶解和粉碎了看起来不可能战胜的事物，并给你增添了难能可贵的经验。

23. 许多迷惑的生意人转败为胜的方法是：在面对众人之前，花上一个小时时间来思考生意方面的事务。他听从了内心指导者的意见，与之达到了和谐。

24. 沉静是一切大学之大学。所有具有智慧的人们都是在那里获得智慧的。处于沉静之中，所有老师中最伟大的老师会给以他皈依者最耐心的教导。

25. 能动的意识能解决它面对的任何困难。全神贯注的人往往是最具智慧的，他能解决他所面对的一切问题。

26. 人是一切法则、力量以及自然显现的概括者。电话、照相机、飞行器、打字机等等，都不过是神秘自然的表现，它们通过人得以实现。“人类最伟大之处在于认识你自己”，这始终是个真理。

27. 通过电的比喻，人的精神也许可以比作高压电力；这样，人的灵魂好比中转站和导线了，它能将精神力量传达给意识头脑，促使它在其中发挥实际的物理作用。

28. 事实上，精神就是人类文明与荣耀背后的源动力。

下一课我们会告诉你，如何运用吸引、支持、凝聚来获得你所期望的条件，如何运用驱散、稀释、蒸发、溶解来摆脱你不愿意面对的状况。

本课训练

1、什么是沉静？

沉静就是使身体和意识处于放松和被动的状态下，这时，精神开始照耀意识的领域，给予它以力量，使之清明。沉静是一切大学之大学。所有具有智慧的人们都是在那里获得智慧的。处于沉静之中，所有老师中最伟大的老师会给以他皈依者最耐心的教导。

2. 我们为什么需要处于沉静的状态？

为了确保精神能够将智慧顺利地传达给意识头脑，使自己处于一段绝对安静的时间是十分必要的，其间不应该有任何打扰。

3. 这通常需要多少时间？

这一般需要十到十二三分钟。没有必要花费更长的时间处于沉静，除非是其间碰到了意外的干扰。

4. 有必要定时定点来做吗？

每天安排一个固定的时间或几个时间段保持沉静，能起到十分好的效果。你在日常抽空就可以做到，比方说，在你的书桌前、卧室房里抽出三到五分钟的时间，甚至是骑车、乘公交或火车时也行。

5. 什么使你的意识清澈澄明？

当你处于沉静状态下，超验精神便来与你沟通，这时，你头脑的意识被照亮了，它也因而变得澄澈。事实上，人类的精神与神的精神并无本质差别——它不过是神在人类身体的延伸。通过这样的精神，所有的人都被连续为一个整体。

6. 请具体举例说明。

处于沉静中，你身体的每一寸肌肉都应该放松，意识也应该从外界纷扰的事物中退回，处于一种聆听状态，就好像在一位受人尊重的老师面前一样。在沉静状态下，意识的耳朵应该听从更高一级的精神的指示，而非别的声音。如果你的注意力正四处游荡，请把它收回。你会发现闭上眼睛更容易陷入沉静并收获心灵的智慧。

7. 它会给你带来怎样的变化？

来自上界的精神通过我们思索并且为我们而思索，这样，我们就获得了生活和工作的智慧，我们就得到了神的关照和启示，不再是生活的实验者、投机者和盲目者，而是了悟并真正懂得了我们知道的事物。

8. 在沉静中我们获得了什么？

进入到真正的沉寂状态中，你便掌握了最精深的智慧。在沉静中你遇到来自上界的老师。在寂静的会堂中，所有人都学会了如何进入沉寂、学习智慧。在这里你自我敞开，并得到发展。当你觉得能量不足，或者智慧、能力有所欠缺时，不妨进入沉静，充实自己吧。

9. 沉静的目的是什么？

处于沉静的目的，是让你的日常生活与取之不尽的能量库房连接起来——根据你的特殊需要，在沉默中汲取能量。

10. 沉静的结果怎样？

在沉静中历练一双洞察万物的眼睛，你便弥补自己的不足，使自己体内充满了力量，当你回归日常世界中，会感到浑身充满了神力，应付一切都游刃有余了。当你与宇宙同步时，再没有什么可以超越你。你踏步向前，所向披靡。

第十二课完美的和谐/139

这一课将告诉你有关生存的更高境界。在这个境界里一切都是完美的。和谐平息了一切争论。在这个境界里，脸上任何粗糙的痕迹都将消失，你的声音也会变得柔美动人。在这个境界里，生活的所有冒险和浪漫将汇聚为一个美满的结局。在这个境界里，理想将会成为现实——寻求者与寻求对象将难分彼此。

1. 全神贯注意味着将所有的精神力量集中于一个公共点上。全神贯注意味着集中并强化你的注意力。全神贯注意味着意识的单一指向。百分之百的注意力就是全神贯注。百分之百的注意力将带给你成功和力量。

2. 爆发力意味着精力的高度集中和能量的明确统一。意识在充分投入的过程中将产生爆发性的精神动力。全神贯注的意识能帮你漂亮地完成工作，并达到常规难以想象的结果。在意识的死角里，具有爆发力的、活跃的意识往能闯出胜利的途径。之所以这样，是因为它能够创造性地生发出各种办法来吸引成功。它有将它的计划和方案付诸行动的不竭动力。

3. 将一个双倍凸镜置于任何可燃物质之上汇聚阳光。积聚的充足能量能够熔合或漫射在这个物质上。意识也应该同样善于聚合与发散。

4. 通过科学的意识集中训练，能够运用意识消除所不期望的困境，并产生你所期待的条件。在这个过程中，人们通常使用一些精神理念和词语。这些词语代表着他所希望发生的，它们分别是驱散、稀释、蒸发、溶解。

5. 为了集中精力寻求出路，通常运用这些词，它们是磁力、引力、支持、凝聚。人们期待这些词能帮助他们实现他们期望达成的事情，在全神贯注的过程中，这些词能发挥强大的作用。

6. 集中精力最理想的条件是孤独。意识的结构应该是热情、希望、关怀、决心中的一种。为了全神贯注中获取更好的结果，你首先应该明确自己最迫切期望的是什么。然后将所有精力投入其中。鼓励自己一定能达成心愿。要知道在这个过程中你并不孤单，你内在的意识会与你一同尽力，指导你的思想、决定和行动。
7. 当你明确了自己最迫切的需求并给予了自己正面肯定后，开始放松你身体的每一块肌肉，确定它们正处于无人干扰的冥思状态。你可以坐下，安静地放置自身。
8. 全神贯注能帮你获得事业的成功、神思的精确，以及智慧、力量、灵感和灵魂的成长。错误导向或无导向的意识力量是导致你生活诸多失败的原因。有如此多的人，他们从没有为自己树立过明确的目标，只是以偶然的面目进入生活。
9. 像数学和电学一样，成功也是有它明确的规律的。一个人关于生活最初的思考应该是认识成功的规律——这既包括内在的精神规律，也包括外在的物质规律。
10. 有些师傅和高人具有全神贯注的能力，各个时代的人们都尊奉他们为“奇人”。
11. 为了完善全神贯注的本领，人们往往要花费大量时间，有时甚至是很多年；但加大训练的强度能帮你加快速度，早日达到，所以对知识的汲取能助你一臂之力，使你能够着手控制具体的条件和环境。任何力量的完美展示都离不开对普拉那（Prana）的有意识的控制，普拉那是一切力量、动作、生命的源泉。
12. 自然的杰出力量也许静静地存在于你自身，如果是这样的话，它们一定正等待你的召唤。门就在那里——锁一直在期待着它的钥匙。这把钥匙就是你拥有的知识，它能打开神秘的宇宙保险箱的安全锁，那里面存放着各式各样的珍宝。一旦拥有了知识，你就能自主地拥有你的公寓，长居其中，在那里，和平与欢乐永存。
13. 人类身体的神经力量也控制和影响着血液的循环。也就是说，心脏并不是决定血液流经身体的惟一动力。此外，我们还知道，神经力量在身体各个部分的增减，会随着意志在身体各部分的集中程度而变化。通过对意志力的良好运用，你可以任意增加或减缓血液流经身体各部分的速度。
14. 餐后紧接着的任何强度的精神活动都会增加大脑的供血量，肠胃的供血因而得不到保证，这时，消化工作就会减缓以期待充足的血液供给。饱受消化不良之苦的人们，在用餐过后应该有意识地运用意志力量，使它集中作用于肠胃，以补充血液供给。这种治疗消化不良的方法十分管用。
15. 富足表征着人类在各个领域的杰出成果，它的背后倾注了正确的决断和努力。这意味着它不仅是外在事物的充足，更是内在智慧的富有。它来自你对于所学知识的运用。如果你积极进取，就能变得富有。真正的富有存在于你的内心，它是人们最大的财富，因为它时刻跟随着你，任何人也夺不走。
16. 富足是这样一种财产，它显示了人们遵从原则的价值，这背后的支撑往往是聪明、忍耐，以及对目标的坚持。
17. 没人会想到，科学适宜地控制呼吸能产生如此不可思议的结果。但这确是事实，每一个准备好要全身心投入学习的人都能够证实。只要他去做，就一定能做到——如果他掌握了正确方法的话。
18. 通过学习瑜伽哲学，你能够增长学问，接受能力也会有所提高。学习瑜伽哲学还能够唤起你内心潜伏的能量，这股哲思激情将找到它自己的燃料，预备化为不朽的火焰以照耀整个世界。
19. 和谐面前，一切的争执停息了。一种超感官的更高的境界仍然存在，它就是撒马德西（Samadhi）。在这样的境界里，一切都是完美的，它是所有存在的统一——没有斗争和争执。在极度的静默中，所有的差异都被克服了。一切都呈现出完美。
20. 这很好地解释了我们为什么不应该讨厌，而应该拥戴自然的伦理规律，因为这就好比电

的情况一样，能量离开了发电机仍然能完成循环并最终回到发电机。因此，所有的自然力也最终会回归到它的本源。

21. 因此，请不要对人怀有憎恨之心，因为来自你自身的仇恨情绪最终也将回到你自身。

22. 如果你对世界充满爱意，爱最终也会降临你。这就好像你心中的每一丝仇恨最后一定会毫厘不爽地回到你自己头上一样，没人能够阻止得了。每一种情绪的蔓延都终将回到它产生的源头。

23. 瑜伽甚至能将嘶哑的声音变得优美动人，能使面部所有皱纹都不见痕迹，从容平静的表达也是可以培养的。只需几个月的训练，就可以达到预期的效果。

24. 在瑜伽哲学中，精力的集中控制称为普拉那雅玛。记住以下这些瑜伽术语吧：

(1) 阿卡萨-无所不在、遍布一切的存在，宇宙能量的总和。

(2) 普拉那——生命的动力。

(3) 普拉那雅玛——对普拉那的控制。

25. 这样，我们发现，每一样事物的形成都出自阿卡萨。

26. 普拉那是贯穿宇宙的生命动力。它是阿卡萨的动态形式。

27. 普拉那雅玛是对这种生命力量的控制方式。

28. 瑜伽哲学正是运用了普拉那雅玛原理以达到预期的效果。这些效果与个人的需求并不一样。对普拉那雅玛的理解将我们从个人的痛苦、畏惧、感伤中解救出来。它是关于力量的学问，将不可能变为可能。

29. 瑜伽哲学让原本神秘博大的“感应原理”变得清楚明晰，只要你掌握了所有规律中这条原理的运行方式，你就能明白瑜伽究竟是什么。

30. 阿卡萨是一种原始、同质、普遍存在的物质，它的每一部分都蕴涵着潜在的能量，这些能量迟早会以存在显现。现有的存在差异的宇宙的每一粒原子，都来自同质的整体，只不过是在具体条件下呈现出事物的不同方面而已。在这些原子内部，无限的生命力量都试图寻找表达自身的可能。

31. 但这些力量的活动会依物质的具体状态而定，它们在一定的范围内运动着，在现实层面上受限于具体条件，这样，它们创造出生命、意志、神，以及自然的一切动力。

32. 这就是精神、意志——一种能动的力量和物质，或者说是它来自同一精神的不可分割的部分。

33. 这种精神或者说是意志、力量也就是所谓的普拉那。

34. 上面提到的运动的第三部分也是不可分割的部分，叫普拉那雅玛，精神或物质通过它得以控制，三者是三位一体的，彼此融合为一个整体。

35. 这里有各式各样的运动，它们都由振动组成，每一种运动或振动都呈现出它们相应的物质、颜色、声音以及数目。

36. 所有不同的运动中，一种代表着螺旋式运动，还有垂直、摆动、波纹式运动，其他的也不过呈现出引力和斥力。

37. 通过显微镜的帮助，科学家发现与各种运动形式相对应而存在着各种微小的生物，它们的形貌也泄露了它们之间的关系。让我们拭目以待吧，由于这些小生物在神秘域中活动，不久也许远古的瑜伽哲学就被宣称为科学。

38. 在这隐蔽的王国里，团结协助的关系普遍存在着。拯救者与拯救不再是主调——个人与普遍意志之间没有任何矛盾。

39. 怜悯、仁慈以及正义对于那个世界不过是些空洞的词语罢了。在那里，年轻、美丽、显赫照耀一切，耶稣、摩西、摩奴、苏格拉底、卡比拉和帕坦加利与菩萨、穆罕默德合而为一。

40. 在那电，生命呈现出伟大与光辉。国王集道德、伦理、权力和吸引力于一身。

41. 他们是通过不懈的努力和奋斗来获得这一切的。

42. 他们最终实现了自己的目标。
43. 最终，瑜伽修行者在神保下到达了他们理想的国度——涅槃。想要描述它是不可能的，因为这个世界上没有任何一样事物可以与它相媲美。尽管如此，这个世界在我们的生命中还是可以企及，它存在于我们的内心。
44. 巴塔瑜伽（Bakta Yoga）教我们怎样才能到达那个世界。
45. 对于一个瑜伽老手来说，理想世界通过现实来表现，具体体现在每天的日常生活当中，因此，你的思想、语言、行动都要表现出对理想世界的虔诚，表现出对达到理想世界付出的不懈努力。
46. 实现意味着你与你的付出合而为一了——也就是寻求者与寻求物融为一体了。你成了理想本身。
47. 在涅槃的路上，所有障碍的设置都是对你信念是否坚定的考验。事实上，每一次克服困难，活力、精神、信心都会倍增，你也能更快地实现目标。
48. 基督徒们全能的上帝、穆斯林的真主阿拉、佛教徒的菩萨、印度人的梵天，还有犹太人的耶和華——都是各个民族的理想。这些理想至今还在他们的生命中担当着重要角色。这些名字能够促使人们在神的教义里寻求庇护。
49. 当你最终修炼成巴塔瑜伽后，生活中所有的冒险与浪漫都合为康庄之道，与此相融合的还有上帝、天使以及各个地域尊崇的神性形象。他们在融合的境界里最终带给你幸福的结局，没有比这更令人向往的了。这个境界只能通过不断地努力和修炼才能达到，在这个世界里：没有健康的乞求者——人人都是健康的，没有美丽的乞求者——人人都是美丽的，没有年轻的乞求者——人人都是年轻的。
50. 这个世界无与伦比——它的崇高、壮美举世绝伦。
51. 瑜伽修行者将所有的善集于一身。他们之间已然没有了高下之分，所有的智慧都化于胸中。
- 这是意义非凡的课程。如果你在学习过程中感到愉快，作为出版人，我在你身上已经看到了这几个词了。它们对于现有的和潜在的学生都会起到很大的帮助，对你们的生活也将是莫大的鼓舞。

本课训练

1. 什么是全神贯注？

全神贯注意味着将所有的精神力量集中于一个公共点上。当你全神贯注时候，你会集中并强化自己的注意力。你使自己的意识只具有单一的指向。百分之百的注意力就是全神贯注。全身心地投入将带给你成功和力量。

2. 什么是爆发力？

爆发力意味着精力的高度集中和能量的明确统一。具有爆发力的头脑是意识的完美集中。

3. 什么是具有爆发力的意识？

意识在充分投入的过程中将产生爆发性的精神动力。它能够帮你漂亮地完成工作，并达到常规难以想象的结果。它有将它的计划和方案付诸行动的不竭动力。在意识的死角里，具有爆发力的、活跃的意识往往能闯出胜利的途径。

4. 全神贯注会带来怎样的结果？

全神贯注能够消除你所不期望的困境，并产生你期待的条件。

5. 什么是吸引性集中法？

吸引性集中法意味着运用磁力、引力、支持、凝聚这些词，它们在帮助你达成愿望的过程中十分有力。

6. 什么是消解性集中法？

消解性集中法意味着当你期望驱散、稀释、蒸发、溶解这些事情发生时，就使用代表这些理念的词语来使之发生。

7. 什么是富足？

富足表征着人类在各个领域的杰出成果，它的背后倾注了正确的决断和努力。这意味着它不仅是在外事物的充足，更是内在智慧的富有。它来自你对于所学知识的运用。如果你积极进取，就能变得富有。真正的富有存在于你的内心，它是人们最大的财富，因为它时刻跟随着你，任何人也夺不走。富足是这样一种财产，它显示了人们遵从原则的价值，这背后的支撑往往是聪明、忍耐，以及对目标的坚持。

8. 瑜伽哲学是怎样运用精神集中法的，
瑜伽哲学靠精神集中法来达到预期的目标。

9. 为什么对精神的控制是可能的？

因为普拉那雅玛意味着对生命力的控制，而且全神贯注也是生命强力的一个方面。

10. 什么是巴塔瑜伽？

巴塔瑜伽教我们怎样才能到达那个理想世界。对于一个瑜伽老手来说，理想世界通过现实来表现，具体体现在每天的日常生活当中，因此，你的思想、语言，行动都要表现出对理想世界的虔诚，表现出对达到理想世界付出的不懈努力。当你最终修炼成巴塔瑜伽后，生活中所有的冒险与浪漫都合为康庄之道，与此相融合的还有上帝、天使以及各个地域尊崇的神性形象。他们在融合的境界里最终带给你幸福的结局，没有比这更令人向往的了。这个世界无与伦比——它的崇高、壮美举世绝伦。所有人都是健康、美丽、年轻的。瑜伽修行者将所有的善集于一身。他们之间已然没有了高下之分，所有的智慧都化于胸中。

11. 你享受到学习瑜伽哲学的乐趣了吗？如果有的话，能否写几句话以表达你心中的想法呢？

我们将诚挚对待每一封来信。

如果你有美好的祝福，请将它传递。

让它随着时间而流传。

让它驱散人们的苦闷。

请将它传递，直到所有的事迹在天堂得到显现。

第十三课 懒人瑜伽操/153

1. 这一课以及下一课将由罗伯特·柯里尔博士来讲叙，他曾拜一位印度大师为老师学习瑜伽。

2. 在唤醒我们体内的神秘精神力量之前，我们必须先净化我们的身体，然后纯洁我们的心地与心灵。下面的运动是专为净化我们的身体而开的处方，其效果妙不可言。

头倒立

3. 在地面上铺开一个毯子。跪在上面，双手交叉，牢牢扣住。然后对着肘部，将双手向上举。现在将头顶放在两手之间（手仍然是交叉状）。慢慢地向后提腿，抬高，直到它们能垂直竖立着。刚开始倒立保持五秒钟就好了。经过长期练习，可以逐渐达到一星期十五到二十分钟或半个小时左右。最后，我们要做的就是小心翼翼地将双腿放下来。

4. 身体强壮的人可以两到三个月内就做到倒立半个小时，这是没有害处的。如果时间充足的话，一天做两次，早一次，晚一次。做倒立时务必小心，以免拉伤。倒立时谨记：一定要通过鼻子慢慢呼吸，千万别用嘴呼吸。

5. 倒立真是一种享受，它有如琼浆玉液般甘甜可口，沁人心脾。再优美的话语也不能恰如其分地形容这种神奇的感觉跟效果。只单单这一种练习，我们的大脑就可以从普拉那中获得无数能量。这将有助于增强我们的血液循环，让我们的记忆力也会突飞猛进，其速之快，令人艳羡。律师、神学家，还有那些善于思考动脑的人都会青睐这套瑜伽操的。

肩倒立

6. 这套阿萨纳十分神秘，且效用不是一般的神奇。在地板上铺个厚毯子，在毯子上练习。平躺下，慢慢地向上提腿，这时我们身体躯干，还有臀部会相应地被提高。一直向上提腿，直到我们的腿高高地直立，一定要把腿伸直，不要打弯。用两只手放在身体两旁，支撑我们的背部。将肘部弯曲放贴住毯子，用下巴去碰触我们的胸部，但是身体不要移动或者晃动，同时要弯曲，要伸直。做这套阿萨纳时，我们身体所有的力量都放在了双肩上，但同时我们不得不借助我们的肘部来支撑我们的身体。尽量长时间地屏吸，越长越好，要是感觉不舒服，就慢慢的通过鼻子呼气。

7. 这套阿萨纳一天可以做两次，早晚各一次。刚开始做坚持两分钟就可以了。经过长期练习，我们可以将时间慢慢地提高到半个小时左右。

8. 这套阿萨纳对所有疾病都通吃，对症下药，效果奇佳，真乃是灵丹妙药也。它使我们身体器官活跃、灵动，它唤醒了我们身体内部的神秘精神力量。它消除所有肠部、腹部疾病，最终改善了我们的才智与思维。它为我们的脊髓神经末梢输入了大量的新鲜血液，因而我们的脊髓能够自如弯曲，柔韧有力。就是通过这套阿萨纳，我们能够将血液灌输给脊柱上，完美的为注入营养，令其生生不息，坚忍不拔。这套阿萨纳没有给神经末梢留下什么余地用来吸收足够的血液供应，但它使我们的脊椎弹性十足，而脊椎有弹性则意味着青春永驻。这样我们工作时，激情万丈，就可以事半功倍。我们的脊椎不会过早硬化，这就保证了我们在很长的一段时间内可以保留住我们的青春。脊椎老化的过程中，骨质会变得脆而生硬。脊椎硬化骨质疏松是我们不再年轻，正在变老的表现。而这种瑜伽练习，则像是强心剂与净化器。它能舒缓神经，让我们不用精神高度紧张。经常做这套阿萨纳的人头脑会变得十分敏捷，身体异常灵活，精力非常旺盛。背部肌肉也会相应地收缩、放松、伸拉、伸展，因此背部肌肉可以通过这套阿萨纳得到保养。因为这套阿萨纳的动作很丰富，能给血液提供充分供给。此外，各种性质的肌肉类风湿病、腰痛、关节扭伤、神经痛等等都可以通过此操治疗。

9. 脊椎是身体非常重要的组成部分，它支撑了整个身体的重量。它包括脊髓、脊髓神经和神经系统。因此我们必须要保证它健康强壮且富有弹性。如果脊椎保养得好，那么腹肌、大腿肌肉就会很柔韧，弹性好，而且保护得特别好，少有拉伤。过度肥胖臃肿，日常生活中长期的由生活习惯不好引起的便秘，肝脏或脾充血、扩大，这些疾病可以通过这套阿萨纳治疗。

养心操

10. 躺在地板上，腿伸直，跟棍子一般直。用大拇指、中指、食指去够脚指头。够的时候，我们不得不弯曲身体躯干。弯腰对于身形肥胖的人来说并不是件容易的事情。但不要放弃，我们做的多了就自然简单多了。慢慢来，小心拉伤肌肉。我们一直努力向前够，一直够到我们的前额碰到膝盖。我们把头放在两膝之间也是可以的。弯腰时，要收腹，这样我们很容易就能弯下腰，够到脚指头了。但是弯腰要一点一点来，千万别闪了腰，或拉伤肌肉。我们有的是时间，完全不必着急。弯腰的时候，头也应当低下，垂在两手之间。头与手处在同一水平线上，如此动作保持一段时间。年轻人脊椎弹性好，他们可以在第一次尝试的时候就完美地完成并演绎这个动作。前额碰触膝盖对他们来说可能就是小菜一碟，他们很快就能沉浸在成功的喜悦中。但成年人不一样。他们的脊椎不如年轻人来得有弹性，他们弯曲身体也不容易。这样就得花两个星期或者更长比如一个月来完成这个动作。只要用心，就能获得完美的成功。做这套阿萨纳的时候，屏住呼吸，一直到我们将前额收回，回到它以前的位置——我们刚坐下的位置。之后慢慢呼气。刚开始我们保持前额碰触膝盖五秒钟就可以了。经过长期练习可以适当延长到十分钟。

11. 这套阿萨纳绝对的出类拔萃。它可以帮助我们减去腹部的赘肉，重塑我们的腰型，更会令我们的腹部平坦光滑。可以说这套阿萨纳专门为肥胖的人量身制作的，是肥胖的天敌。此外，萨瓦嘎萨纳专门为刺激内分泌腺而生，正如这套阿萨纳专为腹部内脏而存在一样。比如

说：肾、肝脏、胰腺等。这套阿萨纳可以消除便秘，改善肝脏缓慢，治疗消化不良，打嗝和胃炎。腰痛及所有背部肌肉的疼痛也可以减缓。同时，这套阿萨纳也是痔疮和糖尿病的杀手。腹肌、心肌、胃肌、膀胱、前列腺、腰部神经，神经系统都会保养得很好、很健康、很结实。

孔雀式

12. 孔雀姿式远比肩倒立要难。这套阿萨纳对身体有很高的要求，我们必须身体强壮，体力充沛。

13. 跪在地上，把重心放在脚指头上，慢慢地抬起脚后跟。将两只前臂交叉，手心向下，放在地上，十指靠拢，紧紧贴着，尽量去够脚部。现在我们前臂已经足够稳当。固定好之后，这时足以支撑我们全身的力量。我们的身体躯干弯曲和重心从腿部开始向下移。之后，慢慢向前弯腰一直弯到两只小臂所在的位置。这时，我们的重心和全身的力量就全部放在小臂上了。别着急，这仅仅是第一步。接下来，伸展你的双腿向后提高，提高到与头保持在同一水平线上。腿伸直，保持一会儿。这是第二步。

14. 初学者会觉得他们一将脚从地面移开就难以保持身体平衡。这时，在你的前方放一块垫子。万一我们不小心摔倒了，很可能会划伤了我们的鼻子。所有万一我们有要摔倒的趋势，可以尝试朝两边倒去。要是练习者觉得一下子将两只脚同时移开地面有难度的话，那就先提一只脚，稳定了之后再提起另一只脚。同时有一点小技巧分享：身体要前倾，头要低下。如果我们学会了这招，就会觉得脚会自然而然地离开地面，而我们伸展腿脚也就顺利多了。这套阿萨纳做到位的话，我们的身体会成为一条直线——一条与地面平行的直线。这个动作显然是十分雅观，百看不厌。

15. 这套阿萨纳对提高身体消化能力有奇效。它能治疗消化不良和其他腹部疾病。由于腹部运动增加了压力和动力，所以整个腹部器官都会运动起来，活络起来，由此对我们的身体产生和发挥调节作用。而肝脏有了活力，它就不会再出现反应迟钝或者缓慢的情况了。这套阿萨纳能让我们的腰部无比灵活，我们也不必再受普通的、日常的、慢性的便秘困扰。

瑜伽练习忠告

16. 坚持长期练习。那些只有三分钟热情的人们是不会在此获得一点点益处的。

17. 早上空腹时做操或者饭后至少三小时再做。早上是练瑜伽的最佳选择。

18. 刚开始，可能有些操跟动作们做得不够完美。但勤能补拙，熟能生巧。只要我们有耐心，持之以恒就能取得成功。我们要真诚，心诚则灵，只有这样才能真正唤醒我们身体内部的秘密力量。

19. 要是我们做瑜伽操时重视饮食，并且自我深思反省，那么我们就会双眼炯炯有神，面部跟身上的皮肤细致嫩滑，我们的心灵也会暂时获得一片宁静与安生。哈塔瑜伽可以为瑜伽修行者带来美丽、力量、智慧和精神上的胜利。

第十四课 瑜伽的宗旨/161

1. 这一课将由罗伯特·柯里尔博士来讲叙，他曾拜一位印度大师为老师，学习瑜伽，本文就来自他的体悟。

2. 从瑜伽的宗旨可以看出，瑜伽给我们描绘出了一幅理想的人类的图画。尽管时代不同，要求会有所不同，但其本质和精髓是不变的，其追求的都是“身心合一”直至“天人合一”的境界。瑜伽所青睐和倡导的人类的典范必须要有文明，有教养，全面发展。他必须有健康出身体，能够自尊自爱，尊重爱惜自己的身体，养成良好的生活习惯，绝不会随波逐流，放任自己沉溺于声色犬马的享乐之中。他过着简单纯朴的生活，独立自主，进退有度，有良好的人际关系，与人为善，为周围的人所喜爱和敬重。他独立自强珍惜自己，但绝不会牺牲他人来成全自己，也绝不会自私自利到无视、牺牲他人的利益。他清楚自己的能力，有强烈的自我

观念，但绝不会自高自大，任意贬低他人的价值，轻视他人的存在，而是尊重他人，平等地对待别人。

3. 在情感上，他是客观理智的。他对别人的爱是建立在理解的基础上，每个人都是独立完整的个体，都是独一无二、不可替代的，谁都没有权力要求别人为了他而做出改变，即便是打着爱的旗号也不行。爱不是以自我为中心，蛮横无理地指挥、操纵别人，想要将之据为己有。这样的爱只是针对自己的爱，它无视别人的存在，丝毫不顾及他人的感受；这种爱甚至不能称之为爱，它只是披着爱的外衣招摇撞骗的利己主义罢了。真正的爱是建立在平等、尊重的基础上。尊重别人的意愿，像珍爱自己一样珍视别人的独立、完整性。因此，一个成熟的人不会试着去改变和利用他人，将自己的意愿强加于人。相反，他会鼓舞、激励他人去完成他们自己的梦想，尊重他们的生活方式，怀着欣赏赞叹的心情去关注他们的发展。与之相反的是，过度地依赖别人，自私地要求别人永远都关注照顾自己，将别人绑在自己身边，束缚别人的发展的同时，也限制了自己的成长。这种人同样是自私的，同样是在操纵利用他人。这样的爱是建立在双方的自由平等的基础上，才能称之为真正的理解和尊重。它既不会要求完全地占有对方，也不会完全地依赖对方。双方都是平等、独立的个体，都能对自己、彼此的感情和行为负责。

4. 瑜伽的“完人”，他对别人的亲切、友善是完全发自内心的，没有丝毫的矫揉造作。他古道热肠，乐于助人，不求回报，富有同情心，绝不会趁人之危、落井下石，对于别人的不幸遭遇，绝不会幸灾乐祸。他心胸开阔，绝不会嫉妒他人，不斤斤计较，不会睚眦必报。善妒的人，从本质上来说，他对别人的遭遇、目标不屑一顾，表面上却还装出一副悲天悯人的神情。他做好事和帮助别人，都并非出自真心，只是一种伪装，或许是为了讨好别人，融入社会，或许是为了掩藏自己内心真正的龌龊的想法。无论他们的笑脸多么灿烂，声音多么亲切，但其内心的阴暗终有一天会暴露出来。他一切的伪装迟早会被揭穿，因为他的笑缺乏真心和诚意，无论如何善于伪装，终会失败。

5. 瑜伽“完人”是自信的，完全信任自己的能力和力量，又能认识到自己的局限性。既不自视过高，也不妄自菲薄，对自己有正确、客观的评价，不惧怕失败。只有内心缺乏安全感、自卑的人，才会惧怕失败，对失败耿耿于怀，需要别人的肯定和认可。自信的人能够正确看待和处理失败：失败并不意味着他们的能力就比别人差，他们不会回避失败，如果真的失败了，他会大大方方地承认，绝不躲躲闪闪；失败并非丢脸的事，某一次的失败并非就代表了他作为一个人的失败，并非代表他整个人生的失败。因此，即使是失败了，他们也绝不会灰心丧气，自暴自弃。别人的认可固然重要，但并不是人生少了它就无法继续下去。因此，失败时的惊恐，不安都和他们无缘。

6. 只有不懂人情世故、不通情理的人才会像孩子一样，跟什么事都较真，别人的一句批评，会令他们耿耿于怀、寝食难安，不顾一切地极力去维护自己。如受惊的刺猬一般，丁点儿的风吹草动就张开浑身的刺，严阵以待。这样做，只会令自己疲惫不堪。而且清者自清，浊者自浊，解释就是掩饰，只会越描越黑，这是极不理智的做法。无论别人的指责和批评是善意的还是恶意的，喋喋不休的争辩只会自降身份，有失体面，反给人欲盖弥彰的感觉，让人看笑话罢了。真正的聪明人，在面对别人的责难、批评时，应有克里希那穆提的从容和镇定：“如果他说我是个不诚实的人，那么我就应该好好思一下自己的行为，想一想为什么他会如此认为。”如果确实是自己有做错或做得不好的地方，就该及早改正；如若不是自己的错，亦无须过于担心，只要自己行得正就无须惧怕别人的流言蜚语、恶意中伤；相信真相总有大白的一天。令人可怕的并不是批评你的人；相反，我们应感谢他们，因为人难免都会护短，对于自身的缺点缺乏全面的认识，多亏了他们指出，我们才能加以改正，不断自我完善。而那些明明看出了我们的缺点却不指出，任由我们一直错下去的人才是真正可怕的人。

7. 一个成熟的人应有宽广的胸怀，虚怀若谷，能听得进别人的意见，而不是刚愎自用、固

执己见。承认自己的缺陷不足，承认自己的想法错误，并非是有损尊严的事。承认别人的优点，并非是对自己的贬低。真正有自信的人是不畏惧这样的比较的。他的心里一片清明，别人的评价无法动摇他对自己的看法，他也无须通过贬低他人来肯定自己，以求获得安全感。他已然能够宠辱不惊，笑看云淡风清。心灵不再不安，不再担惊受怕，不再患得患失。他已经为自己的心找到了一个最舒适的居住地，这个地方就叫平和。

8. 心灵的安宁不应是一种高高在上的社会美德，只供人们怀着敬畏的心顶礼膜拜。不应是人们可望而不可及的。它应该是一种普遍的人生态度。然而，现实却恰恰相反。悠悠天地间，人类就如匆匆过客，潮起潮落中，不经意间就不知将自己的心遗落在了何处，走着走着就迷失了最初的方向，遗忘了最初的梦想，浮躁成了这个时代的代名词，心如止水般的从容、淡定已是很遥远的事情了。如今，只有少数的了解生活的真谛，了解天地间、宇宙中万事万物运行的自然法则的人，才拥有这份闲适、淡定。世界上多的是浑浑噩噩得过且过混日子的人，人们都这样自我安慰着，直接忽略掉内心深处的不安和愧疚。这份闲适、淡定，不受时间、空间的限制。它不是看破一切后的绝望和对一切都无所谓，不问世事的淡漠，而是拈花微笑，相信一切事物的存在都自有其道理的乐观与笃定。这是因为他们的心里居住着一位神灵，有一种超意识的力量，在指引和保佑他们。为达目的不择手段的人，为了避免良心的不安，一再地自欺欺人：物竞天择，适者生存。一切都只是为了生存罢了。事实上，他们的所作所为都只是出于嫉妒。嫉妒吞噬了他们的最后一丝理智，让他们完全失去了自我。凡是比他们优秀的人，他们会千方百计地要将之比下去；别人有的，他们不顾一切代价也要得到。别人住洋房开跑车，他们也要住洋房开跑车。一切行动都惟别人的马首是瞻。如若别人拥有的比他们多或是阻碍了他们的道路，他们会一直怀恨在心，伺机报复。这种人既不知道什么是爱，更不懂得如何去爱，并且就像爆竹一样，一点就爆。他们的内心永远无法得到安宁，终日里疑神疑鬼如临大敌般，因为任何人随时都有可能超越他，那时，他引以为豪的成就都将变得一文不值，他的骄傲、自尊都土崩瓦解了。他们精心为自己构建的安全的堡垒不再能够为他们惶恐的心灵提供任何庇护。然而，无论他们再怎样努力地去重新超越别人，只要他们一日没有和自己的心灵讲和，和自己讲和，他们就一日无法获得真正的安宁。这时候，正是让心底的神灵说话的时候，指引他们能够让心灵真正获得平和的方法。无须别人的认可和那些身外物的证明，只需内心对自己的肯定和信任，相信自己的能力，相信自己能获得心灵的平静，相信凭借自己的能力可以达成一切的心愿。这种扎根于心底的安全感，才是实实在在、最牢靠的。

9. 若要获得心灵的严静，不仅要和自己讲和，还需和身边的人、事、物和谐相处，凡事要依据大自然的规律，顺应天意，切不可逆天而行。顺应天意，方能得到上天的眷顾，才是正确的安身立命之道，其所作所为既不会伤害到身边的人、事、物，也无须以牺牲自己的利益为代价。天地间的万事万物都以最自然的状态在其轨道上运行，彼此之间和平共处，彼此都能获得自身最大限度的发展、实现自身的存在价值。在这样和谐一致的外部环境的熏陶和影响下，人的心灵慢慢地也会柔软下来，心里阴暗角落渐渐被平静填满，为坦然所照亮。

10. 这样的人显然已经达到“身心合一”的境界，从容、自信，进退有度，对自身的能力、局限性有着全面客观的了解；同时他们用心体会和感受着自然界一切美好的事物，怀着尊重、欣赏的心情与身边的事物和谐相处。神圣的、超越生死的神性不是只存在人类身上，宇宙间万事万物，无论有无生命，都存在着至高无上的神性。他们以宽容的眼光，包容欢迎的姿态诚挚地接纳宇宙中的一切事物；这是“天人合一”最高境界的显现。在中国哲学思想里，这样的人被尊称为“圣人”，或是道家学说里称之为“得道之人”。

11. 在印度，瑜伽是一门博大精深的学科。修习瑜伽是很神圣的事情，等同于在寺庙里进行的学习和修行。其重要性可想而知。St. Augustine 认为-我们都是由神一手创造的，是神的孩子，只有在神那儿，我们才能找到自我，我们的心灵才可以获得平静。“在这一点上，印

度人持相同的看法。他们认为，人的生命有限，须善加利用，须倾尽一生的努力去认识了解真神，不断地亲近神，追寻自我和心灵的和谐统一，这样子才不枉此生。然而，能最终获得神的眷顾，和神处在同一高度、平起平坐的人少之又少，这样的美差永远都只会是“僧多粥少”。大部分的人只能是通过不懈地努力，更靠近神罢了。因此，若是不全力以赴，就只能在远处远远地观望罢了。而在印度人看来，这将是不可饶恕的罪恶：虚度人生，无所追求。

12. 瑜伽师们潜心修行，追求“天人合一”的境界。一旦他们达到与神‘和平共处的境界，他们亦拥有了如神般全知全能的力量。他知晓世间万物在运行的规律，拥有化腐朽为神奇、点石成金的神力。神能使种子破土而出，在一眨眼间长成参天大树，开花结果。对于“得道”的瑜伽师来说，这种事易如反掌，不值一提。然而，奇迹之所以让人为之惊叹，成为奇迹，就在它如及时雨般，只在最需要时，在最诚挚的召唤时，才出现，拯救或医治受伤或堕落的心灵。若是能够呼之则来，挥之即去，它也就不能称之为“奇迹”了。这种力量应善加利用，妥善利用，但绝不可无所顾忌地滥用。

第十五课 信仰的秘密/169

1. 原始的人类远没有发达到可以将他们的思想用文字记录下来的程度。他们就是古代和现代所谓的野人和野蛮族群。他们一定程度上能为后人所知的，是通过其文明的后代以及从这些文明后代的文字作品中所看到的流传下来的思想和习俗。
2. 早期令我们印象深刻的是人类心理的统一性。早期的这些部落之间的生活习俗和习惯信仰可能不尽相同，这是当然的，但是这些差异并远没有人们想象得那么多。令人吃惊的是，在生存的基本问题上，分布千世界各地的人类的想法是那么的一致。
3. 人类思维过程的心理联系是现代最震惊的发现之一。
4. 古老宗教的精髓部分与其说是一种信仰，倒不如说是一种惯例——那时的人类还未进化到具备推理能力，因而无法掂量和比较自己的想法。他们只是需要一种用来训练身体和磨炼情绪的纪律。针对这个目的，他们得到了相应的锻炼机会。为求得生存，他们开始对超自然的物体顶礼膜拜，祈求援助，那些超自然的物体被叫做神。为了不触犯众神，人类必须约束自己，做出牺牲。神是令人敬畏的。
5. 死后灵魂的存在又是另一个阶段的信仰。一些灵魂将下地狱，一些得太升到天堂。另一种信仰叫万灵主义。万物，除了动物，还包括植物、雷、水、土、火等都是有精神或灵魂的。人类的行为要是触犯了这些灵魂，它们就有可能对人类加以报复。所以这个阶段的灵魂信仰，人类依旧抱着畏惧的心态。
6. 这种畏惧系统教会了遵守一定的秩序，所以是有生存空间的。许多部落相信一些没有生命的东西，比如动物的骨头、爪子、尾巴、脚掌等，附着了生物体上的某种力量，于是历史进入了神物崇拜阶段。
7. 和神物崇拜接近的是偶像崇拜。因此我们可以看到今日的社会组织是受古代神明观念影响的。那个时候，人们把大地当作是上帝——取之不尽用之不竭的生产力的来源，雷电的来源，勇士的避难所。我们很乐意承认，这些观念丰富了我们的文学作品，还成为许多迷信的起源。
8. 图腾信仰是部落细分时代的产物，不同的部落以图腾为标识区分。图腾一般取自自然物体，例如动物，也可以是植物或花草，象征着一个宗族或部落。“图腾”这个词来自美国印第安语，意思是“祖先”或“家族历史”，而图腾崇拜在世界上许多地方依旧存在。无论在世界上哪个角落，为信仰作出的让步牺牲总是存在。
9. 所有所谓的文明的宗教都能追根溯源到那些原始的信仰。就如一棵树有一部分从根里长出来，更多的是通过透过叶子的空气中来的，所以现代文明的宗教继承了远古的原始宗教，我们应该对其致敬。

10. 古人的信仰总是不理性的，他们的习俗也往往令人反感，但正是他们的存在和贡献，前进的路才得以开拓。
11. 人性从来都不是完美的，所以也不存在完美的宗教。而宗教也总因各种试图把它定型的企图饱受折腾。但所有的宗教本质上是一致的，它们不外乎是人性天生的欲望。欲望经过漫长的过程，通过积累信仰知识使一个无知的愚民变为了虔诚的信徒。
12. 人骨子里就是虔诚的。在人的内心底处有一种永恒的动力促使他不断演变，而这股动力内蕴藏着一个秘密，那就是生活原则，所以我们可以把宗教称作“生活演变的技术”。
13. 我们现在生活在一个被有思想的学生们称为“雅利安时期”的年代。这是历史上的第五个时期。在前四个时期，人们忙着探索生存的技能 and 获得生活的智慧。这个时候寻得一个能够结束这种愚昧无知状态的合适的宗教变得势在必行。
14. 有话说“人是时间的继承者”，我们发现在每个原始时期，总有些学说会流传到后代手中，并且，融入后人的信仰当中。因此，我们依然可以读到从远古时期流传下来的传说或者民间故事。
15. 当我们阅读比较这些远古的传统和传说时，说起其中大蛇的传说，从夏娃和亚当开始人类有了性别差异的故事、伊甸园的故事、生命起源干蛋的故事等，依旧津津有味。这些故事都成为了如今生活的标志，现代宗教中也把许多其他类似的故事当作真理的象征。
16. 我们还会注意到几乎在每个故事里都会有洪水的情节，这一点很重要，因为它和科学发现是一致的，据科学研究，地球上的确曾经洪水泛滥过很多次。
17. 巴比伦、亚瑟和埃及都给人类留下了曾经对人们的心灵和思想有过重大影响思想和哲学遗产。
18. 谁没有在书上读到过埃及那片神奇的土地？谁在了解了之后感受不到古埃及盛极一时的气势？谁又不渴望亲临其境，更加深切地体会一下这盛极一时的气势？这片伟大的土地的昔日光辉已一去不复返，现在的她是更富传奇色彩的尼罗河从沙漠中开垦出来的一个国度。
19. 这可能就是地球上最古老的文明之一了。历史在长河中越走越远，最后在黑暗中消失了身影，但在遥远的公元前 5000 年，曾经存在过那样的部落，他们信仰诸多神明，每个部落都膜拜自己的图腾。
20. 就像其他邻国拥有着自己的“孕育之神”，所以古埃及人也十分拥戴司阴府之神奥西里斯和他的妹妹兼妻子司农业及受胎之女神伊希斯。奥西里斯代表了尼罗河，伊希斯代表的是埃及大地。汛期到来的时候，尼罗河灌溉了其他的沙漠地区，也给这些地区带来了丰厚的收成，这收成代表了圣子何露斯。
21. 埃及的神祇众多，随着时间的推移，埃及人的思想和理想发生了变化，而信仰的神也以家族的形式出现，最后分为九个流派，后来希腊人把他们称为九柱神。这种分组方法得益于我们的九进制算法。
22. 随着人们社会意识的增强，这个宗教的影响力也日益凸显，从此埃及进入了一个思考和哲学研究的时代。
23. 埃及的宗教难免也遭受过质疑。早期，只有法老王才能升入天堂，人们就开始疑惑：“为什么普通人不能上天堂呢？”从这里我们可以看到民主的种子开始生根发芽。
24. 据说曾经有一位国王，他是极度虔诚的信徒，试图统一人们的思想，让他们信奉一位真神——太阳神。只可惜埃及还未做好宗教改革的准备，况且人民依然沉浸在众多神祇信仰当中。
25. 拉美西斯二世和塞提一世统治时期，古埃及受到了亚洲宗教的影响，但是巴尔神和安娜哈斯塔神在埃及人的宗教史上并未留下多重的痕迹。

1. 一种物质的产生，实际上就是两种或几种物质以一定比例融合之后产生的结果。这种创造往往都是很神奇的，例如，无形的氧气和氢气以一定比例混合就产生了有形的水。
2. 万物都是由一个小小的胚芽成长而来的。胚芽是富有生命和活力的，它一定是由一种智慧的生物创造的。
3. 一个人产生一种想法；另一些人有着类似的想法；当这些想法相遇、碰撞之后，就会形成新的观点。这个观点会作用于一切无形的力量，渐渐地，它就具有与自身品质相符的影响力了。
4. 在战场上，大批备受病痛煎熬的士兵产生了厌战、低落的情绪；不久，另一大批士兵就死于流行病了。只有哲学家们知道那些致命的病菌从何而来。
5. 世间有千千万万种不同的想法，于是相应地就有千千万万种能产生事物的胚芽。这些胚芽有破坏性的也有建设性的，但无论哪一种都必须找到适宜的土壤才能生根发芽。
6. 我们周围的世界中有各种各样、不计其数的意识。当一个人打开心扉时，外界的各种意识就会向他扑来。如果他认为世人都心怀恶意，虎视眈眈地想要陷害他，那么他就会接纳这样的消极意识，最后他会说“我所担心的厄运都一一地降临了”；如果他认为人们都是善良热忱的，那么他就会发现别人身上的闪光点，不断地挖掘出世界的美，最后他会感慨“只要相信它，它就是事实”，这句话实在是亘古不变的真理。
7. 托尔斯泰曾说过：“如今，人们接触到了越来越多的道理。以前，人们总被教导着‘不要深究，只须深信不疑；道理反而会让你迷惑，而信念足以让你过上幸福的生活’，于是人们就努力地让自己去相信。然而后来，他却发现别人的信念与自己完全不同，他必须从芜杂的信仰中去做出自己的选择。”
8. 一切自然的、社会的现象都是被宇宙法则所掌控的，这个法则使整个宇宙井然有序、一派和谐。
9. 总是有人试图在人们心中树起某种信仰，却无视人与人之间理解力的差别。这就像给一个人喂食，却不看清他的嘴在哪儿。
10. 人都是具有一些常识的，不会再步入曾走过的歧途。人民的呼声就是上帝的旨意，谁也不能将其忽略或阻塞，因为这不是一个人的声音，而是大众的意见。
11. 根据推理学：宇宙是一个有序的体系，那么它必定是被一些规律所支配的。当看到别人取得了非凡的成就时，我们就应该相信——自己完全可以做成同样的事，因为在规律面前，每个人都是平等的。每一天，都有人通过自己的努力来验证这个事实。
12. 现代科学告诉我们，物质有许多种存在形式，从最粗砺的、有形的物体，到最精妙的、无形的存在，它们都与意识有着密不可分的关系。
13. 电，就像一种气态的物质，通过介质的振动来传递力量、发生作用，经过这种作用，它会转化成液体或气体等较高层次的存在形式。无线电通讯过程中，信号通过振动的电波在以太里传播，被远方的收音机接受。整个传播系统都依赖于无形的以太。以太，这种无色、无形、无嗅，看不见也摸不着的物质，充满了所有的空间，填满了地球与太阳、星星之间的广袤空间，也填满了最结实的物体内部的微小空隙。
14. 以太尽管无所不在，但作为一种物质，与高深精妙的心灵力相比，它仍是微不足道的。物质本身都是毫无知觉、毫无意识的，只有当它被意识所控制——并且这种意识符合该物质的内在规律时，物质才会活跃起来，发挥作用。
15. 广阔无边的意识支配和控制着宇宙，所以注定要由人类支配和控制他们所创造和改造的世界。它是“众生的神殿”，是无限宇宙的一个章节或缩影。
16. 智慧源于恰当地运用知识，带来和谐、幸福、安详和健康。无知源于真理之光的涣散，若将它集中起来必能使我们的头脑懂得抓住事物的本质这一首要任务。
17. 形而上学旨在使人真正理解自己与世界的关系，在这个世界上，他生活着，活动着，存

在着，并且支配一切承袭下来的遗产。形而上学者没有给病人任何看得见、听得见、尝得到、闻得到、触得到的东西，因而无论如何绝对无法到达作为客体的病人的意识。

18. 有入会说，他可以给病人精神方面的建议，可以传达一种意念。这也许是正确的，但事实是，如果不借助感觉媒介，我们的意识是无法接收到别人的意念的。再者，就算到达意识可以不借助任何有形的媒介，也不能为意识所接受，因为意识是客观的，一切思考、计划、决定、决心都在此进行。意识永远要求完美，因而这样一种与前提条件相违背的意念是不能为意识所接受的，它立刻就烟消云散了，所以起不到任何作用。

19. 形而上学者认为起作用的是普遍存在的意识，而不是个人意识。他们的信条是：“超意识在满足并且将来永远满足人的需求。”这种超意识就是宇宙的创造性法则，是基督教徒说“工作的不是我，而是我心中的天父。一切事情都是他的杰作”时心念的“天父”。

20. 显而易见，形而上学者所运用的力量是精神而非物质；是主观而非客观。因此，需要到达的是潜意识而非意识。这就是它产生神奇功效的秘诀。交感神经系统是潜意识的器官，它控制着一切对身体至关重要的生理活动实际上，交感神经连接身体的每一个部位。一切重要的生理活动都是在潜意识的控制之下进行的，它们似乎已被故意地带出意识的领地，置于某种不会变幻无常的力量的掌控之下。

21. 因此，意识、潜意识或超意识对“我们在某种意识中生活、活动和存在”的解释截然相反。我们通过意志与这种意识相联系。意识是普遍存在的，因此，我们可以随时随地与它联系而无需考虑时间和空间。

22. 由于精神是宇宙的创造性法则，一个认识到这种精神的客观的人，以及他由此获得的完美，为超意识所拥有，显现为生命和病人的经历。

23. 有人会说这种理想的完美是无法实现的。的确，大师参与辩论的时候，并不会说：“我父亲的房子里高楼林立。”——这意味着存在多种不同程度的完美。尽管法律是完善的，但是执法者可能缺乏素养或经验。未知的领域里的一切都有待于发现，理清、发展和结晶定型。在找到证据之前就提出思想不是初涉精神遗产的知识的热心者的工作，而是那些感知到最微妙的振动的，那些听得见沉默的声音的；那些惊骇地发现沙漠中的绿洲不过是海市蜃楼的——你接近一步，它便退后一步；那些不再对任何发现感到惊奇的，毕竟真正的力量是不受个人支配的，它可以创造出猛兽，也可以创造出超人。

24. 形而上学法则及其应用有利于人们巧妙地开展上作，但许多人对它并不理解，这样，他们只能寄希望于他人，如果这种情况持续不断或频繁出现，那么意识里的精神因素就会被削弱而不是加强。

25. 因此，有必要深入理解这一真理。大多数对形而上学感兴趣的人都有过美妙的经历，或者知道谁有过这种美妙的经历。

26. 哲学家、宗教学家、科学家一再重申，没有证据证明绝对正确的真理是存在的。换句话说，使人相信创造性力量的唯一方法就是证实，或者假设一切真理都是正确的，然后在此基础上进行的证实。这就是证据，这就是自由，这就是为什么“你若相信真理，真理就会让你自由”。

27. 对某种事物外部特征的观察，以及在此基础上的推断，构成了关于这个事物的知识。因此，显而易见的是，如果你观察并仔细了解真理的某些外在特征后，感受这些外在特征（尤其是那些复杂的部分）背后一致的东西，并且领会作为外在特征的基础的规律或系统，那么你就完全掌握了无真理。

28. 尽管精神在一个世纪以前就觉醒并创造厂现代的进步思想，但是某些高级的力量和法则却是人脑发现的。同样，新的思想和精神领域对意识敞开——新发现，至少在一定程度上改变了生活，并提供一种伟大的思想，使得宇宙向四面八方无限延伸。因此，在开始理解真正的人和真正的宇宙时，这样一个双重目的就显现出来了。这种远古的欲望在现代复苏，它是

如此刚强有力，以至于成为千百万现代人灵魂的支柱。

29. 那么，真理的特征是什么？所有的人都认为哲学意义上的真理是绝对的、不可更改的，真理必须是一个事实。那么什么是事实？例如三乘以三等于九，这就是一个事实——现在是事实，将来也永远是事实。它无法回避、无可争辩、毫不含糊。在美国、中国，日本它都是正确的；无论何时何地，它都是不容置疑的。事实存在万物的自然属性之中，没有存在，没有结束，没有局限。它支配人类的活动和商业运作。忽略事实无异于玩火自焚。然而，事实看不见，听不见、尝不到，闻不到，触不到——身体的任何一个感觉器官都无法察觉到它，因而事实就不存在吗？它无色、无形，因而它就是不正确的吗？它没有年限，因而昨天、今天、将来它都是一样的吗？

30. 你可能一出生就一直在利用事实。其他千百万人可能按照自己的意愿去运用它。这不会对它产生任何破坏，因为它是事实或真理。

31. 真理是人类惟一拥有的知识，因为不以事实为基础的知识是错误的，也不可能成为知识。

32. 假币不是真正的货币，不管它流通了多少次，始终是假的。因此，真理就是人能够知道的东西，因为虚假的东西是不存在的，我们就无法知道。我们认为自己懂得许多虚假的东西。但虚假的东西并不存在，所以我们并不懂得。

33. 因此，真理或绝对的知识是惟一可能的知识，使用任何其他字眼都是不科学的、不准确的。

34. 东方的玄学大师并不会对龙鱼混杂的人传播精神的知识。他们不会拿去教育孩童或年轻人，除非他们有意培养和教导，就像我们让孩子接受学校的教育一样。

35. 在印度，年轻男子必须跟随博学之士修行七年，学习精神方面的知识，以了解自己人生中首先要了解的东西。他们的博士老师用最大的关怀，预先警告他们整个人生旅途中可能遇到的种种险境，以预防他们在早年的人生中摔倒。

36. 如果玄学也在西方世界盛行，那么也会出现同样的事情了。在掌握简单的知识之前，人们就不必做如此多的准备工作了。到达意味着责任：如果你爬上了文化的阶梯，如果你进入了理解之国，如果你看到了真理之光，那么你就被认为比未到达的人懂得更多。你的神经系统会自动调整到更高的层次，因而你的生活必须更接近你的存在法则。这个规律是没有例外的。

37. 起死回生并不是从坟墓里掘出尸体的过程，而是灵魂由物质层面上升到精神层面，是横渡约旦河进入“允诺之地”。直到人们熟知控制精神世界的法则之后，才开始真正地“活着”。所以。活在物质世界里的人们都是“死去的”——他们尚未起死回生。“有眼睛却看不到。有耳朵却听不到”。

38. 那些上升到精神层面的人发现，自己必须丢弃许多行为。多数情况下，这些行为能轻而易举地、自动地离开人，但如果人执意生活在旧世界里，通常会发现“自我分割的屋子无法立足”。孤立精神法则必遭惩罚，在他懂得这个道理之前，常常遭遇重创。

39. 意识本身是一种微妙的静电，一种被称作“思想”的活动在此进行。思想是意识的动态阶段。意识是静电，而思想是动能——二者是同一事物的两个阶段。

——沃尔克

第十七课 儒学/187

1. 毋不敬，俨若思，安定辞，安民哉。

——《礼记》

以上引自一位非常非常古老的中国作者的书中，如果我们仔细想想在之后岁月里中国人的性格特质，我们知道这个教诲已经深入中国人心，再也没有这样一个带有如此浑然天成的尊严、沉着，和尊敬天性的民族了。

2. 中国文明的发源开始于中国的西北部黄河沿岸的几个省中，那里气候干燥清爽，土壤肥沃，盛产苹果、梨、葡萄、坚果和小麦。
3. 现代的玄学是源自这样一个观念：宇宙中每个事物的青后露有隐藏的一面。在当时那个极度原始的年代，或许没有看到这个隐藏面含有可供朝拜追随的神明，但他们确实觉察并教导人们有一种不可见的精神力或品质在控制一切，就像我们之后所做的那样。
4. 他们将宇宙起源看成是从两种灵魂或称作“炁”的东西经年累月而来，分别是“阴”和“阳”。阳为暖、光明和生，同时还是所有好的、善的事物，所在的天堂。而阴是黑暗、寒冷、死亡、地狱。阳被分割成许多好的灵体，被称为“神”，阴也被分化成恶的灵体，称为“鬼”，即是幽灵。正是这两种灵体在统领运转着人间。
5. 生是这些气的聚合，而死则是这些气各自分散。其中属于神的品质回归阳，而属于鬼的品质回归阴。
6. 正如人类有一个最高统治者，这些灵体的世界里也有至高无上的统治者。玉皇大帝就是这个最高统治者，但中国人也会供奉许多较小级别的统治者。
7. 五经是由孔子将过去的古籍整理增修后而成的，在后世广为流传：一本关于史，一本关于诗，一本是孝道，一本关于机变（占星术），最后一本关于礼仪之道。这些教义在很大程度上决定了直到今日的中国人的性格。
8. 皇帝被认为是“上天之子”，尊崇祖先一直是各种教条最为重要的品质。寺庙遍布在全国大地上，每逢冬至夏至就要举行两次重大的节日，来显示他们懂得上天的深奥的意义。
9. 中国历史上影响最大的人就是孔子。孔子约生活在公元前 550 年到 480 年间，据记载，他的一生就类似任何时代的任何普通人的一生。
10. 十五岁时，他执著于学习，之后他娶妻并生有一子，但他天牛无法适应居家的生活，于是他最终与妻子离婚，成为一名老师。他自此找到了时间来学习和冥想，思考两件与神秘的灵魂有关的事。
11. 三十而立，他已形成了自己的观点，并开始广泛知名，他成为许多年轻贵族家庭的老师，据说当时他有三千名弟子。他在所有事情上都是个不折不扣的形式主义者，从未作出变革，到最后他的宗教都是延续祖先理念而来。
12. 这遥远的过去是他的黄金时代，而延续它就是他的目标。他最崇高的言论是：己所不欲，勿施于人。这真是金科玉律，真实的反映了这个宗教的决定性原则，就是天堂和地狱的最高目标即为“仁，以仁德为治”和“万物和为先”。
13. 老子是第二位中国伟大的老师，他十分神秘。他出生于公元前 600 年，在朝廷中居高官之位很多年，但当他发现自己有迟暮的迹象时，他辞官归田，开始隐居。在隐居生涯中他创作了标志性的智慧之作——《道德经》。
14. 《道德经》凝结了老子最古老的教诲，在他的体系里，最美好和伟大的东西是“道”，可以被翻译为“方式”或“力量”、“自然”甚至是“神”。
15. 对老子而言，道是无穷无尽无法表达的，就像他如下的表述：
16. 道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。此两者，同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。
湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。
17. 他的说法从圣保罗对“跟随神的感觉”的说法中可见：
上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。
18. 通过他的作品我们看到一个忘却自我和有一点宿命论的人——佛教形成在北部。大乘佛教在公元 75 年左右被带进中国，但它的知识却早在那之前被人所知。曾有几个世纪中国人不被允许成为僧侣，但随着时过境迁，中叫长途跋涉地前往印度去追寻学习其信念。
19. 但儒家曾反对过佛教，结果是在儒教内部产生了很多不满，因为他们在佛教中发现了某

些他们需要的精神。佛教的信徒会去祈拜，相信在转世投胎化身前会去到天堂和地狱，等等。所以我们在中国可以看见儒教、道教和佛教，没有哪一个独掌大权，但它们每一个都对整体产生着影响。

20. 我们可以如此总结，儒教规范人的道德，道教使人拥有精神力量来面对人现在的生活，然后佛教为人描绘了栩栩如生的未来。儒教针对可见的现实，道教针对不可见的现在，而佛教针对不可见的未来。

第十八课 希腊哲学/193

1. 早期的希腊居民，要追溯到公元前 3000 年。早在石器时代，希腊就以与巴比伦、埃及和中国相似的方式演变发展起来。印支欧洲人从北部途经多瑙河的山谷进入了希腊，在青铜时期的影响下，所有这些种族交织融合在一起，最终互相吸纳了彼此。

2. 万神殿就正是所有神的一个融合。

3. 还有更伟大的神是阿波罗和赫耳墨斯。

4. 公元前 6 世纪，在一个名叫米利都的亚洲爱奥尼亚城市，泰勒斯、阿那克嘎谟、阿那克西米尼发觉世界是一个整体，有一个元素是万物之始，正是这个元素衍生出了所有一切。

5. 泰勒斯认为是“水”，阿那克西曼德认为是“空气”，在阿拉伯和巴比伦研究学习的毕达哥拉斯坚持认为数值关系可以解释万物，我们知道直到如今，他卓越的数学理念仍在教导现在的数字科学。

6. 其他伟大的头脑促进了另一些伟大的思想，一位哲学家认为神是唯一的，而不是很多个。并且神不像人类，所有事物都是惟一的，没有什么真实存在又或是真的曾被摧毁。这位哲学家就是塞诺芬尼。

7. 苏格拉底（公元前 469～公元前 397 年）是他那个时代的评论哲学家，他解释了许多伪知识的浅薄无知，同时试图让人们自我觉悟。他是卓越的老师，他那通过问与答来教学的方法无人可超越。他相信在他内部有一种引导他的精神，他的理念就是找到最好的方式生活在此时此地。他过着简单的生活，当被责罚至死时，他就那样勇敢从容地慨然赴死了。

8. 柏拉图，作为苏格拉底的学生共八年，世界上最好的哲学家之一，最好的导师之一，以及最好的作家之一。他告诉我们，所有外部事物都是始终在改变中的，只有观念是惟一永恒隽永的。这感性的存在来自于试图表达一个永恒理念，在他的观念里，灵魂是居于理想世界和肉体世界中间的那个，并且灵魂能将二者联系起来。灵魂属于这个世界，建立在感觉之上，只有当我们可以发现真理，并且将真理延续存在下去时，灵魂才在感官之中。

9. 亚里士多德，柏拉图的学生，发现真实并不在观念之中，而是在实物中。“事物始终改变，但物种仍在延续。”他对宇宙统治者的观念是一个永恒的心智。而这些伟大的头脑将会跟随着像斯多葛和伊壁鸠鲁这样学校里的发现者们。

第十九课 瑜伽圣典《瑜伽经》/197

练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读基本的佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。

《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，为瑜伽先师巴坦加利所著的，是每个修习瑜伽的人都应该知道的。该书大约成书为公元 300 年，而历史研究表明瑜伽公元前 3000 年在印度就有相关的修炼了。巴坦加利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽为印度正派哲学所承认，瑜伽也因此影响了印度的各种哲学而取得了印度文明的核心地位。

《瑜伽经》记载了古印度的大师们关于神圣、人、自性、物质观、身体、精神、梵文语音几乎所有范围的深邃的论述。《瑜伽经》指引瑜伽者完成性灵的旅程，书中充满对身心世界的

探索，告诉人们最为根本的道德，书中的所有智能并不能被后人完全解释，历代大师不断地撰写关于《瑜伽经》的书籍。瑜伽经的思想在瑜伽者的生活中处处体现。

《瑜伽经》由梵文写成，原文只有几千字，但微言大义，全文如下。

静坐冥想篇

1. 现在开始讲瑜伽。
2. 瑜伽是控制心念（Chitta），不让它受到其他心念变体（Vrittis）的干扰。
3. 当心念平静的时候，人就能回到自己的本性状态，犹如先知（Purusna 神我）附体。
4. 否则，我们便会受到心念变体的干扰。
5. 有五种思想干扰物，有一些让人很痛苦，有一些则不会。
6. 它们分别是正知、谬误、幻想、睡眠和记忆。
7. 直接认知，推理加上足够的证据就构成了正知。
8. 谬误是没有建立在（一个东西）真正天性基础上的错误的知识。
9. 幻想源于那些不对应现实的话。
10. 睡眠是另一种形式的心念变体，它包含一种空性的感觉。
11. 当感觉到的东西（的心念变体）没有被大脑遗忘（并通过印象又回到你的意识之中时），你就产生了记忆。
12. 这些心念变体通过修行和无执（Nonattachment）可以控制它们。
13. 修行就是努力控制和约束心念变体。
14. 心怀对最终的目标的热爱，长期坚持不断地努力，为目标的实现打下坚实的基础。
15. 无执是指对看到的或听到的事物无所求、无所依。
16. 无执发展到最高境界后，甚至放弃了对“德”的渴望，是由对神我（本质）的了解而得。
17. 赋予了正确观念的三摩地（Samadhi 其意为“禅定”）包括推理、辨别力、喜悦和完全的自我。
18. 还有一种三摩地，是通过不断实践，抑制所有的精神活动，使心念只保留潜在的印象而得到的。
19. 这个三摩地，如果没有极其无执作基础，就会成为神和那些与人类原始状态相结合的灵魂再次显现的原因。
20. 这个三摩地是通过他人的信念、能量、记忆、专心和对现实和靠现实的区别而实现的。
21. 对那些意愿强烈的人来说，进入这种三摩地是很快的。
22. 瑜伽士们因采取的方式或温和，或中等，或极端而各不相同，其成功也各异。
23. 这种三摩地也可以通过自在天对 Isvara（指终极统治者）的信仰而实现。
24. 自在天是一种特殊形式的神我，不会被不幸、行动及其后果和他们的渴望所影响。
25. 在他人身上只表现为一个胚芽的知识在自在天身上却表现为无限大。
26. 自在天不受时间的限制，是古人也是今人的导师。
27. 表示上帝的那个词叫 Om。
28. 重复念诵 Om 这个词，并冥想它所代表的意思，是修行的方法。
29. 通过反复念诵 Om 及冥想其含义，可以内省并消除障碍。
30. 疾病、精神懒惰、怀疑、缺乏热情、无感觉、依赖于感官的享受、谬误、精神不集中、注意力不稳定这些就是让人分心的干扰因素。
31. 悲伤、精神压力、身体发抖以及不规律的呼吸都是伴随着注意力不集中而来的。
32. 要纠正上述的这种情况，你应该朝着一个特定的目标进行练习。
33. 针对高兴或悲伤、善良或邪恶的客体，分别采取友谊、怜悯、喜乐和平等心可以帮助平息心念。
34. 通过呼气和控制呼吸，心念得以平复。

35. 那些能带来奇特的感官洞察力的注意力的形式，可以坚定坚持不懈地进行瑜伽练习的思想。
36. 通过超越悲伤的辉煌之光（的冥想，使心念得到平复），也是让人坚持下来的一个途径。
37. 通过冥想已经放弃对所有感官享受依赖的人的心境帮助自己坚持下来。
38. 通过冥想你梦到的知识或深睡状态时的快乐体验来帮助自己平复心境，坚持下来。
39. 通过冥想一切对你有吸引力的好的东西来帮助平复心境，帮助自己坚持。
40. 瑜伽士的思想，通过冥想，已经到了不受小到原子大到无限的任何东西的限制的程度。
41. 那些心念变体已经没有力量（被控制住了）的瑜伽士们获得了接受者、接受的技能和接受了的事物，即灵魂、思想和外在对象，这三者的集中和统一就如一块水晶对其面前不同颜色物体反射的统一程度一样。
42. 声音、意义和得到的知识综合在一起的三摩地被称为无疑问的三摩地。
43. 当记忆被纯化或者不再有实质，而只表达冥想对象的意义时，我们就进入了无疑问的三摩地阶段。
44. 在此过程中，冥想对象更为精微的有伺三摩地和无伺三摩地也得到了解释。
45. 最精微的冥想对象是普茹阿塔那（Pradhana）——无上本质。
46. 这些三摩地都是有种子的三摩地。
47. 一个瑜伽士在无伺三摩地阶段已经很稳固时，他的心念就变得很坚定了。
48. 通过无伺三摩地获得的知识被称为“完全真理”。
49. 从例证和推论中获得的知识是普通的冥想对象。刚刚提到的三摩地的形式是比较高级的形式，能够跨越推论和例证的范围到达它们无法到达的地方。
50. 三摩地里得到的印象遮挡了其他所有的印象。
51. 压制那个遮挡了其他印象的印象，所有的印象都被压制下去了，我们就获得了无种子的三摩地。