印度
自然疗法系列

瑜伽疗法

印度自然疗法和瑜伽学研究所 著

胡以达 王学峰 / 校

方敏 沈兰 胡以达 盘毓旻 / 译

SPEAKING OF YOGA FOR HEALTH

重庆出版集团
重庆出版社

印度
自然疗法系列

瑜伽疗法

印度自然疗法和瑜伽学研究所 著

方敏 沈兰 胡以达 盘毓旻 ■ 译

胡以达 王学峰 ■ 校

王念 ■ 绘图

重庆出版集团
重庆出版社

版贸核渝字(2006)第 162 号

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽疗法 / 印度自然疗法和瑜伽学研究所著；方敏等译.
—重庆：重庆出版社，2008.3
ISBN 978-7-5366-9569-6

Ⅰ. 瑜…　Ⅱ. ①印…②方…　Ⅲ. 瑜伽术—基本知识
Ⅳ.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035612 号

瑜伽疗法
YUJIA LIAOFA
印度自然疗法和瑜伽学研究所　著
方　敏　沈　兰　胡以达　盘毓旻　译　胡以达　王学峰　校

出 版 人：罗小卫　　责任编辑：陈　伟　王　念　王　灿
责任校对：谭荷芳　　装帧设计：曹　颖

重庆出版集团
重庆出版社　出版

重庆长江二路 205 号　邮政编码：400016　http://www.cqph.com
重庆双安文化传播有限公司制版
自贡新华印刷厂印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail:fxchu@cqph.com　邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：889mm×1 194mm　1/32　印张：4.75　字数：111 千
2008 年 4 月第 1 版　2008 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5366-9569-6
定价：19.80 元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68809955 转 8005

序言

瑜伽从远古时代起就是印度文化不可分割的组成部分。古印度先贤们在很久以前经过不懈努力创立出来的瑜伽体式和瑜伽洁净法，早已能完美地治疗众多疾病，并且可以帮助修行者保持良好的健康状态。但是，很多人却忽视瑜伽的优点，把恢复健康的途径仅仅局限在医学治疗上。

然而现代社会正逐渐意识到瑜伽——这一古老而非药物治疗强身术的重要作用，特别是在看到大多数人遭受药物副作用所带来的痛苦以后。

自然疗法和瑜伽学研究所（INYS）为了帮助人们保持身体和心智上的健康，一直致力于唤起大众对这朴素而又自然的瑜伽疗法之兴趣。

本书将介绍一些重要的瑜伽体式、瑜伽洁净法以及调息法的修炼要领、放松方式，并对它们在治疗疾病上的功效加以阐述。不过，若想发挥瑜伽的最大效力，请您务必在有专业资格和丰富经验的瑜伽教练指导下练习。

为了能在瑜伽上面有所收获，忍耐和坚持是必不可少的修行。我们希望本书既可以满足人们长期修习瑜伽的需要，同时也能唤起那些一直忽视瑜伽治疗效果的人们对瑜伽的重视，帮助他们在修习中获得最大的收益。

印度自然疗法和瑜伽学研究所主席

K．R．Raghunath

人体的五大层次

1． 生理层（Annamaya Kosha）

人体的实体层，有形层。规律的瑜伽体式练习以及合理的饮食能够使该层次处于健康状态。

2． 生命能层（Pranamaya Kosha）

人体的内在层次。规律的吸气，呼气能够使得人体中的“气”运作自如。

3．心灵层（Manomaya Kosha）

人体的内在层次。规律的冥想，按瑜伽的方式休息和祈祷可以让我们的心智得以静定。

4．智慧层（Vijnanamaya Kosha）

人体的内在层次。通过从阅读以及在交谈中获得和积累到的知识能让人变得聪慧。

5．喜乐层（Anandamaya Kosha）

人体的内在层次。行善事，暗示自己很快乐，在晨间散步均能够引领我们接近这个层次。

前言

自然疗法和瑜伽学研究所（INYS）是一个为防治各种疾病而致力于宣传瑜伽和自然疗法的机构。为能客观并且个体化研究人类生理生化反应，自然疗法和瑜伽结合并诞生出一个新的医疗体系。这个体系利用，并强调了自然疗法在使身体康复以及治疗疾病时的作用，并能够让外界对身体的干扰降到最低。同时，瑜伽作为一个完备的生命科学为机体的各种自然过程注入了活力，也使得它和自然疗法结合更加紧密，并最终构建了一个能在治疗和预防方面都有显著成效的医疗体系。

每年都有数以千计的患者前来自然疗法和瑜伽学研究所学习科学的、具有治疗效果的瑜伽功法，如：瑜伽洁净术、瑜伽体式、调息法、瑜伽睡眠法等，以此抵御疾病并保持健康。但是，我们发现，有些在学院十分认真学习瑜伽的人们，当他们离开之后，却没有再进行正规的练习。必须记住的是，只有一直规律地练习瑜伽，才能发挥瑜伽功的最大功效。

本书的目的并不仅仅在于让人们认识到正规练习瑜伽所能给自身带来的好处，同时还想加深他们对瑜伽在建立心智和身体协调方面的理解，这种协调是有助于机体健康的。

练习瑜伽的基本目的在于确保工作的高效，以及更好地调节思绪。因为人体各个脏器和系统必须进行密切配合以及达到完美协调的前提下才能发挥其功能，如果任何一个器官或系统与其他部分不协调，那么整个人体功能将失衡。所以，任何一个精神上或是身体上有病的人，他的整体功能都是失衡的。也就是说，身体各脏器、系统的健康是一荣俱荣，一

损俱损。

认真仔细学习本书，并遵照书中的指导练习，将帮助你得到瑜伽带给你心智和身体的双重收获，如果你能在练习瑜伽的过程中小有所成，那么我认为我们编写本书的目的便达到了。

印度自然疗法和瑜伽学研究所瑜伽部主任

Dr J. J. Dave

目 录

CONTENTS

瑜伽概论

I

瑜伽能让我们的生活变得更加美好。它可以确保工作的高效，更好地调节思绪。通过瑜伽，人们能够达到身体和精神的双重协调。

瑜伽是印度一门有着悠远历史的身心修炼方法，它能将人类的本性在生理、精神、道德以及智力层面通过洁净术（Kriya）、瑜伽体式（Asana）、调息法（Pranayama）、瑜伽睡眠法（Yoga Nidra）整合起来。瑜伽的目的是帮助人类个体意识与宇宙苍穹完美结合，这同样也是一个自我领悟，发挥自身潜能以及达到精神静定的过程。

瑜伽是什么？帕檀贾利（Maharshi Patanjali，《瑜伽经》作者）将它定义为：瑜伽是对脑海中思维波的控制，它是生命的法门，它的终极目的是帮助人类超越自身肉体，保持心智。

瑜伽即和谐（Samatvam Yoga Uchyatei）。

瑜伽的分类

1. 业报瑜伽

这类瑜伽强调的是无私的奉献以及对神的不求回报的侍奉。

2. 虔敬瑜伽

这类瑜伽强调信奉神，遵从神的意志，全身心地投入对神虔诚而又谦卑的歌颂、吟唱与呼唤中。

3. 胜王瑜伽

这是由帕檀贾利创立的对人体生理和心理加以科学控制的瑜伽心法，即瑜伽八支修行法（Astanga Yoga）。

4. 智慧瑜伽

这是一种通过巧妙方法克服身体对心灵的束缚来学习知识，思考和冥想并最终达到至善境界的瑜伽功法。

瑜伽八支修行法

1.净戒制恶

作为瑜伽八支修行法的一种，帕檀贾利特别关注净戒制恶（Yama，制戒与品性的修炼）。认为它代表了遵守社会伦理，遵纪守法，自律炼己和禁欲。它的戒律是超越宗教、国家、人种以及时间而存在，Yama 需要使人在说话、思考、行动，以及产生的感情方面均严于自制。它包括了：

◆不伤害

不从思想、言语、情绪中去伤害众生是不伤害的本质纲领，这也是对待众生的态度和行为准则。一个希望达到完美境界的修行者就必须按以上要求严格规范并约束自己的言行及所思所想，时刻保持不伤害的态度。亦即保持这种态度本身就是在进行一种很重要的修行。

◆不妄

讲真理的人总是勇敢而不惧怕任何事物的。圣雄甘地曾说过："真理即神，神即真理。"真理应该在脑海中被成形，而通过思考、言行展示出它的力量。

◆不盗

不盗（Asteya）意指在思考和行动时保持绝对的诚实。偷盗行为以及想法会给有这种行为和想法的人带来苦闷。当一个人修行Asteya后，即使不义之财自己找上门来，修习者也不会接受它的。

◆不淫

不淫或称禁欲对于瑜伽练习来说是非常必要的。它要求修行者在思想、情感以及行为等方面和性冲动决然分离。不淫是打开健康之门以及获得至高愉悦的关键，同时，它也是固本培元，保存体力，增进健康，保持平和以及长寿的秘诀。

◆不贪

不贪意味不贪恋，能够知足。帕檀贾利说："一个人不应该在他的生命中奢求得到那些对他并非必须的东西，而是应该将自己的占有欲望降到最小。"贪欲扰乱人的心神，并且是所有痛苦的根源。

2. 瑜伽五律

瑜伽五律（Niyama，内制、遵行训练）是一种对修行者的磨炼，它要求修习者自我净化并达到内在和外在的平和。

◆净身

洁净和卫生对于那些想要练习瑜伽的人来说很重要。从外在身体到内在精神均需要自我净化。而同情他人，欢乐，善行，良好的习惯便是自我净化的基础。

◆苦修

苦修（Tapas）在梵语中本意为“在火中煅烧”。苦修者需接受严格而艰苦的训练，这可令他们的思想变得纯洁，并升华到更高层次中去。忍受剧痛是苦修的一种方式，它可使修习者的感官得到净化。Tapas烧尽了修行者心中所有的恶念，使他们能够更好的控制自我，并激发出自身潜力。

◆无欲

只有身心平静才能发挥人的正常生理功能。修习无欲功法需要抛弃那些给人带来苦闷的奢望，而选择知足。无欲功法可以帮助修习者得到平和，这种平和则会带来身心的平衡。

◆自我实现

为了追求真理以及实现自我价值而系统地、有步骤地学习自己信仰的知识，称为自我实现。瑜伽修行者应该既有理论知识又有实践经验，并且要对那些包含了它们之间区别的文献有所熟悉。

◆奉神

真正的瑜伽修行者觉得神是至高无上的，而他只是神手中的工具。正如《薄伽梵歌》所说："不论你做什么，吃饭或者是祭祀，不论你在多么艰苦地修行，你的一切都是对我的侍奉，你的意志将屈从于我。"

3. 瑜伽体式

这会帮助修行者保持身体舒畅，情绪稳定，并能恢复健康，增进元气。

4. 调息法

这是一种对于呼气和吸气加以控制的方法，它可以帮助我们存储自身的生命能。