

一种神奇而古老的修习方法 汇聚瑜伽与冥想的所有精髓

一部被瑜伽练习者奉为“瑜伽圣经”的传世经典

瑜伽与冥想

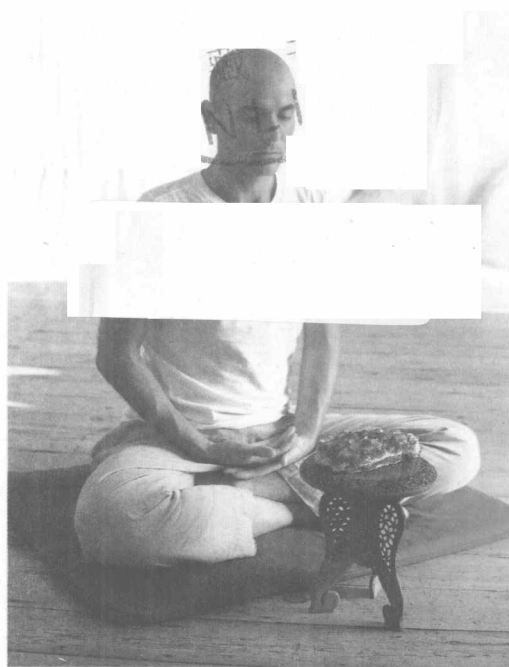
[英] 吉尔·霍尔 多丽尔·霍尔 著 尹珏林 林智 译



黑龙江科学技术出版社

一部被瑜伽练习者奉为“瑜伽圣经”的传世经典

瑜伽与冥想



[英] 吉尔·霍尔 多丽尔·霍尔 著

尹珏林 林智 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2009-074

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽与冥想/[英] 吉尔·霍尔, 多丽尔·霍尔著; 尹珏林, 林智译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5388-6206-5

I.瑜… II.①吉… ②多… ③尹… ④林… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第139266号

The Practical Encyclopedia of Astanga Yoga & Meditation by Jean Hall and Doriel Hall

Copyright © Anness Publishing Ltd.2006

Simplified Chinese edition copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd,2009

This edition published by the arrangement with Anness Publishing Ltd.

All rights reserved

瑜伽与冥想

YUJIA YU MINGXIANG

作 者	[英] 吉尔·霍尔 多丽尔·霍尔
译 者	尹珏林 林 智
责任编辑	焦 琰
封面设计	李卫锋
文字编辑	霍丽娟
美术编辑	盛小云
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编: 150090
	电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)
发 行	全国新华书店
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本	720 × 980 1/16
印 张	16.5
字 数	280千字
版 次	2010年1月第1版·2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-6206-5/R·1614
定 价	29.80元

前言

PREFACE

瑜伽是一种神奇的修习方法,有着悠久的历史 and 一套系统的锻炼方式,对人的身体、心理和精神有着巨大的益处。它起源于5000多年前的古印度,此后在印度蓬勃发展,拥有了大批的瑜伽练习者,如今已成为世界上最受欢迎的时尚健身方式。在我国,瑜伽也已成为新世纪时尚运动的代名词,很多人已经把瑜伽锻炼和冥想修炼作为日常生活的一部分。

作为一种健身方式,瑜伽可以使练习者提高身体素质,重获健康体魄,这为普遍处于亚健康状态的现代人带来了福音。瑜伽的姿势非常独特,经常练习可获得增强体力,锻炼身体的柔韧性和平衡性,使身体各部位协调发展,提高身体免疫力,塑体美容等多重益处。更重要的是,瑜伽还具备神奇的防病治病功效,经常练习能够对人体的各大组织系统产生有利的影响,甚至能够治愈现代社会的高发、常发疾病如高血压、肥胖症等,从而更好地维护身体健康。

瑜伽的好处不止于此,它讲究深腹呼吸,这有助于改善我们的呼吸功能,将“生命之气”运送到全身各处,为身体提供能量,从而使身体放松并恢复活力,消除紧张与疲乏。

冥想也是瑜伽非常重要的一个因素,它对人的身体健康和心理健康均能产生积极的影响。冥想能够使我们的内心获得平静,改善情绪,促进睡眠,缓解压力,消除因压力和焦虑而带来的不良影响,进而对人的道德和行为产生影响,使我们抛弃酗酒、赌博等有害的生活习惯,免受各种身心疾病的侵袭。

瑜伽分为很多体系,不同的瑜伽体系使用的练习方式也各不相同,但都能实现以上益处,只是侧重点和益处的实现程度不同而已。本书介绍的阿斯汤加瑜伽是最古老、最经典的一种瑜伽体系,当今很多流行的瑜伽流派如流瑜伽、力量瑜伽等就是由它衍生而来的。它包含姿势、呼吸、冥想、道德、精神等8个方面的锻炼,所以又叫八支分法瑜伽。

作为一种最古老的瑜伽流派,阿斯汤加瑜伽自有其独特的锻炼风格和魅力。它是一种与呼吸同步的运动,提倡通过呼吸将一系列瑜伽姿势串联在一起,来完成一个完整的套路,将呼吸、动作、意识紧密结合在一起。阿斯汤加瑜伽对每个姿势练习中呼吸的控制有固定的要求,如何使用呼吸,重复多少次等都较为严格,以求达到姿势练习与呼吸状态的完美结合,最终深入到冥想状态中去。这有助于提升身体的“热力”,即生成并保持身体的热能,并通过呼吸将能量传递到身体各个部位,最大限度地发挥每一个姿势的功效。此外,阿斯汤加瑜伽还是所有瑜伽体系中最讲究体力的,它注重

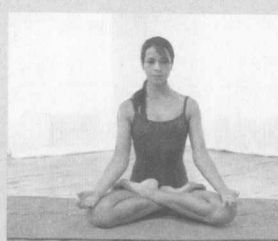
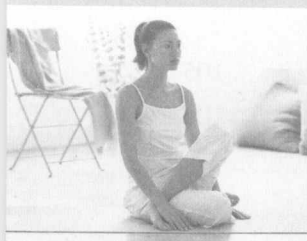
力量、柔韧性、元气三者的同等重要性，因此深受世界各地练习者的喜爱。

不同层次、不同年龄段及不同体质的人皆可练习阿斯汤加瑜伽，并从中获益，包括老人、儿童，以及存在各种身心健康问题的人群。

《瑜伽与冥想》是国际著名瑜伽导师吉尔·霍尔和多丽尔·霍尔的代表作，是系统、完整地介绍瑜伽与冥想的权威著作。与其他瑜伽书不同的是，它将所有的瑜伽动作串联到一起，形成一个完整的瑜伽套路，最终达到冥想境界，因此深受世界各地瑜伽练习者的喜爱，成为近年来欧美最受欢迎的瑜伽指导书之一。

本书分为三篇，第一篇阿斯汤加瑜伽，全面收录了阿斯汤加瑜伽的3大类近80种姿势，每个姿势都提供了精彩的示范照片和文字说明，示范清晰直观，动作标准规范，文字简明易懂，帮助练习者轻松掌握动作要领，享受到阿斯汤加瑜伽所带来的身体及精神方面的巨大益处。对于每一个姿势，书中指出了它的不适宜人群，还针对不同级别的练习者设置了难易程度不同的简易式和强化式。第二篇冥想，详细阐释冥想的原理和各种练习方式，使练习者达到身心俱修、超越自我的境界，还可以使某些人群获得抑制焦虑、改善睡眠、防止抑郁等功效。第三篇修炼脉轮将人体视为一个灵体，重点阐释了贯通人体各大经脉的七个能量中心，也就是七大脉轮，并分析了各个脉轮与养生之间的重要联系。

本书可作为瑜伽馆的指导教材，也适合练习者在家自己修习，书中精彩的示范图片和简明易懂的动作解说犹如瑜伽大师在旁指导一般。只要读者认真练习，就能达到最理想的健身效果，并体验到完美的瑜伽之旅。



目 录

CONTENTS

阿斯汤加瑜伽

瑜伽的历史及哲学	10	鸵鸟式	52
阿斯汤加瑜伽的基本要素	16	手碰脚前曲伸展式	53
串联体位法	17	三角伸展式	54
喉式呼吸法	18	三角转动式	55
收束法	19	侧角伸展式	56
凝视法	21	侧角转动式	57
灵 体	23	叭喇狗 A 式	58
冥 想	26	叭喇狗 B 式	59
为阿斯汤加瑜伽的练习作准备	31	叭喇狗 C 式	60
瑜伽初级系列	34	叭喇狗 D 式	61
初级系列	35	侧前伸展式	62
站 式	43	手抓脚趾单腿站立伸展式	63
山 式	44	手抓脚趾单腿站立侧伸展式 A	64
拜日 A 式	46	手抓脚趾单腿站立侧伸展式 B,C	65
拜日 B 式	49	半莲花加强前曲伸展式	66
		串联体位进入幻椅式	67
		串联体位进入战士一式	68
		串联体位进入战士二式	69
		跃穿动作	70

坐式	72
手杖式	73
背部前曲伸展坐式 A, B, C, D	73
向后跳跃进入全串联体位或半串 联体位	75
后仰支架式	77
半莲花加强背部前曲伸展坐式 ..	78
半英雄前曲伸展坐式	79
头碰膝前曲伸展坐式 A	80
头碰膝前曲伸展坐式 B	81
头碰膝前曲伸展坐式 C	82
圣哲玛里琪 A 式	83
圣哲玛里琪 B 式	84
圣哲玛里琪 C 式	85
圣哲玛里琪 D 式	86
船式和支撑摇摆式	87
脚交叉双臂支撑式	88
双臂反抱腿式和鹤式	89
龟式	90
卧龟式	91
胎儿 A 式	93
胎儿 B 式和公鸡式	94
束角 A, B 式	95
坐广角 A 式	96
坐广角 B 式	97
卧束角 A 式	98
卧束角 B 式	99
卧手抓脚趾腿伸展式	100
卧手抓脚趾侧伸展式 A	101
卧手抓脚趾侧伸展式 B	102
车轮式	103
直立手抓脚趾伸展式	104

脸朝上背部伸展式	105
桥式	106
向上弓式	107
向上弓式调整式	108
向后弯向上弓式	109
手倒立式	110
结束姿势	111
肩倒立式	112
肩倒立式调整式	113
犁式	114
膝碰耳犁式	115
上莲花肩倒立式	116
胎儿式	117
鱼式	118
拱背伸腿式	119
头倒立式	120
头倒立式调整式	122
头倒立双腿 90°	123
闭莲式	124
身印式	125
莲花式	126
莲花支撑式	127
仰卧式	128



简化式	130
15 分钟练习	131
30 分钟练习	133
45 分钟练习	136

冥想

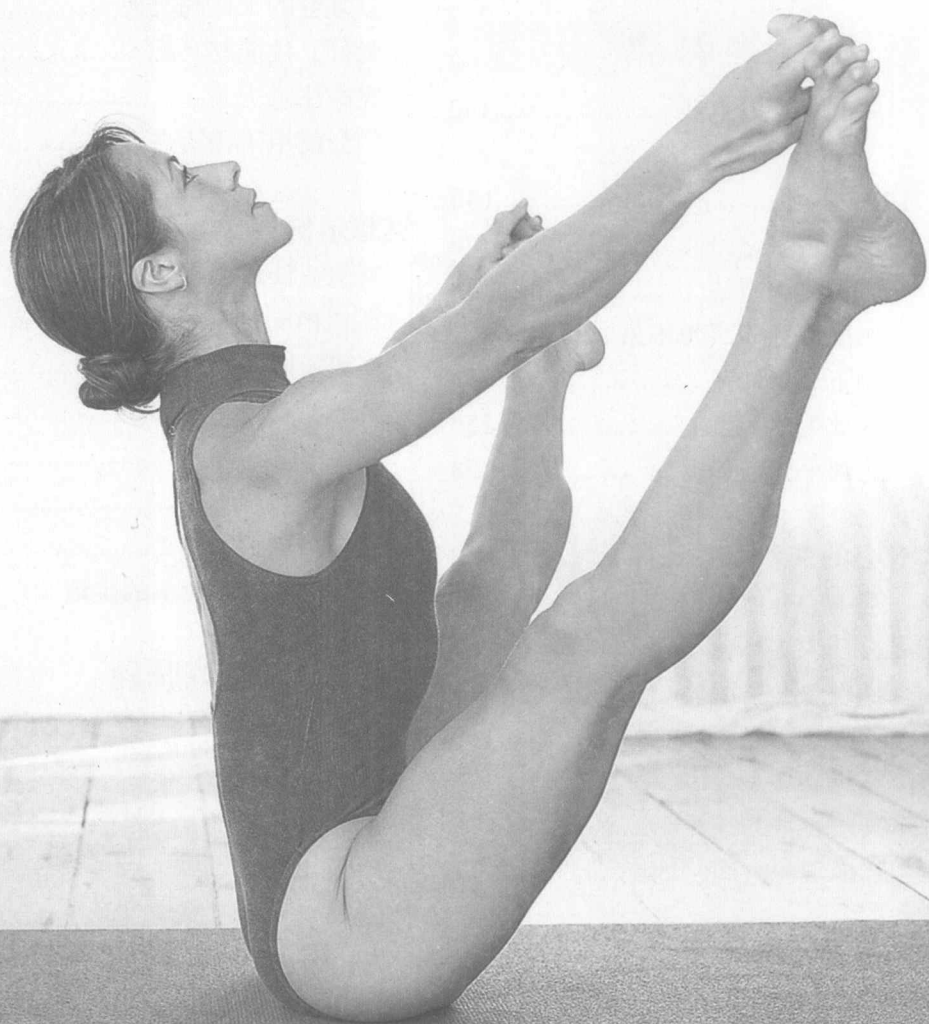
找寻内心的自我	142
何为冥想	145
踏寻古人之路	146
通用冥想方法	148
帕檀迦利的冥想体系	151
剥下层层外壳	153
释放生命能量	156
达到平衡与和谐	158
身心的准备	160
基本的身体意识和呼吸意识 ...	161
打开人体脉轮	163
积极做准备活动	166
呼吸练习	168
冥想姿势	173
冥想姿势的选择	175
选择冥想时间、地点	177
动用五官感觉	180
冥想与五官	181
视觉、味觉和嗅觉	183
听觉和触觉	186
五官感觉的结合	189
意想艺术	191
意想旅行	194

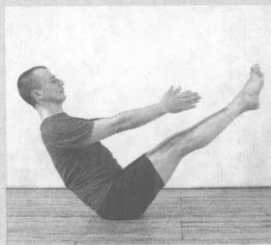
日常冥想练习	197
日常生活中的冥想	198
认识你自己	200
活力运动与冥想	203
重复性的工作与冥想	205
爱好、技能与冥想	208
集中注意力	210
学会使用手印语言	212

冥想示例	215
冥想五持戒	216
冥想相反面	218
冥想通向自由之路	221
冥想“噢姆”咒	223
冥想脉轮	226
冥想与宇宙共鸣	230
冥想心灵和思想	232
冥想在灵魂层次上的生活	234

修炼脉轮

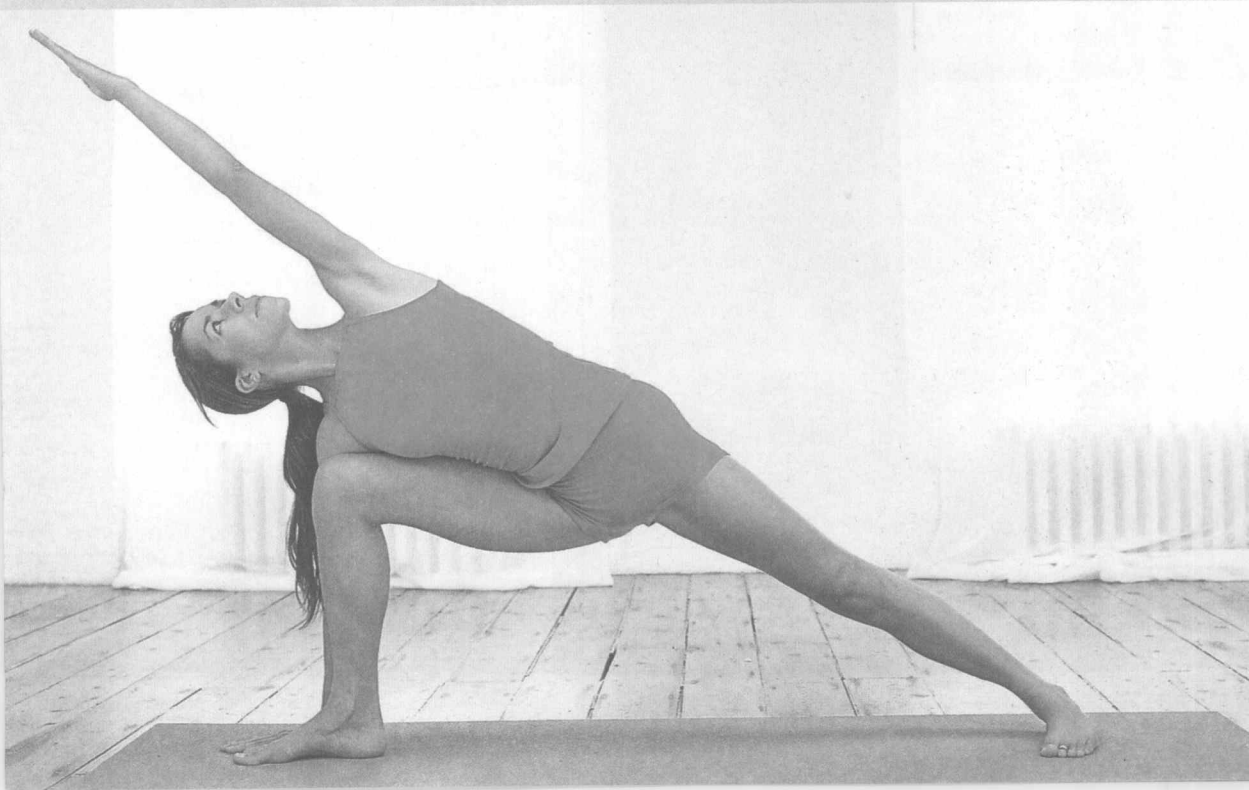
平衡脉轮系统	238
自然的循环	240
了解你自己的脉轮能量	242
脉轮与养生	246
根轮——能量之基础	247
腹轮——愉悦的源泉	249
脐轮——身体的组织者	251
心轮——包罗天地	254
喉轮——获取信息	256
眉心轮——观察世界	258
顶轮——源头	260





阿斯汤加瑜伽

瑜伽源于远古时期，如今仍在发展。它是一门生动、鲜活的艺术，源于自然的最深处。阿斯汤加瑜伽是一种独特的身体瑜伽，它强调呼吸、身体和意念中流动的能量，以培养内在的轴心力量，它所需要的主要“工具”就是身体，通过一系列身体姿势来引导身体活动。本章是初学者理想的入门指南，同时也有助于深化有基础的练习者的认识。

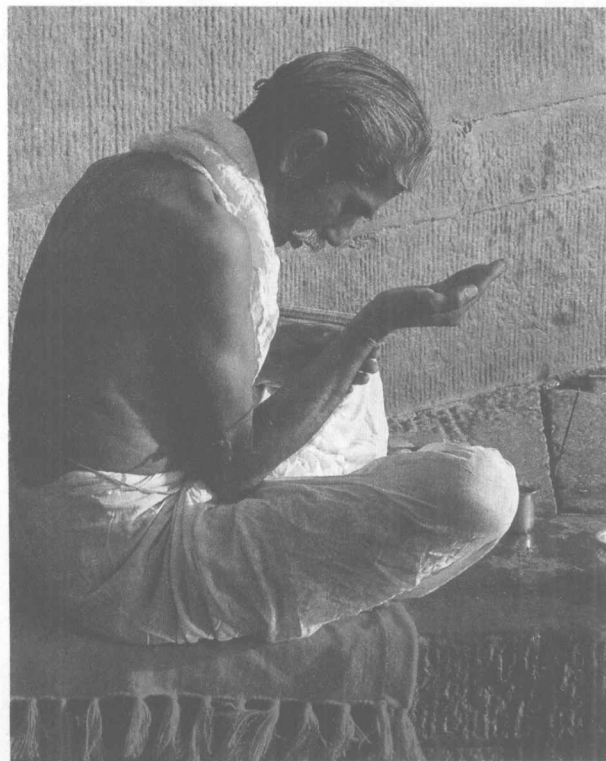


瑜伽的历史及哲学

瑜伽最早可溯源至史前，在古代密宗文明时期（存在于1万多年前，遍及印度和世界上的其他许多地区）缓慢发展。在古代密宗文明时期，印度圣哲（rishis）从自然中找到灵感和真理，认识到了生活在世俗中并摆脱尘世眷恋与负累以获得自由的技能。首先要意识到人类身心的局限性，然后要用各种方法来超越这些限制以让意识接近更高层的真实。这些方法与技巧通过上师（guru）一代代口耳相传，沿袭至今。

密宗（tantra）是密教的圣书，蕴涵两层意思：扩张（tan-oti）与解放（tra-yati）。密宗哲学视身体为通往内心圣堂的大门，相信通过身体和肉体等外在存在，可以实现内在的意识（Siva）的扩张，释放体内能量（Sakti）。

“瑜伽”一词最早出现在4 000多年前的密教梵语圣歌和赞美诗中，之后在《吠陀经》中也有提及。这些经文最初为圣哲在深度瑜伽冥想状态时所悟，因此被奉为圣典。



关于瑜伽的更清晰的定义出现于之后的《奥义书》（Mandukya Upanisad，该书名的字面意义为“坐在教义旁边”）中。《奥义书》共有108本真品，是《吠陀经》的最后一部分，也是“吠檀多”（印度六大哲学体系之一）的基础。这些《奥义书》所传颂的精神教义各有不同，但其本质都是一致的，即揭示了灵魂存在于我们每个人的内心

◀ 瑜伽修行者在恒河岸边练习冥想和瑜伽，在恒河圣洁的河水中沐浴洁净。印度教徒认为恒河是印度最神圣的河流。

深处，因此每个人都不是孤独的：

自我乃终极现实

先于创世又是万物之源

但谁又能发现自我 找到潜藏在每个人内心的自我

——《卡塔奥义书》(Katha Upanisad)

对自我的认识并不能靠书本理论或主观臆断，只能通过内心的沉思和冥想悟得。《奥义书》最早介绍了阿斯汤加瑜伽的起源，但它更多的是给练习者以灵感而不是具体的指导，它包含着深奥的想象与启示，实用的同时处处体现了诗意美。

在瑜伽发展的这个时期(《奥义书》大约完成于公元前400年~公元前200年)，修行方法都是靠上师亲授弟子口耳相传的。上师不同，教授的技巧和侧重面也不同。这种情况一直持续到圣哲帕檀迦利(Patanjali，也译作钵颠闍梨，大约生活于公元前100年~公元100年)的《瑜伽经》(Yoga Sutra)问世才有所改变。帕檀迦利结合《吠陀经》和《奥义书》，把流传下来的瑜伽修行法系统归类，汇编成书曰《瑜伽经》，其内容全面，富含哲理，被公认为瑜伽方面最重要的论著之一，也为我们如今的瑜伽提供了最根本的思想基础。在该书的196条箴言中，帕檀迦利为有志于修行瑜伽的人介绍了瑜伽的八支分法结构(梵语“astanga”中的“asta”意为“八”，“anga”意为“分支”)，他认为，按照这8个步骤连贯练习，修行者就能获得思想的解放和顿悟。

阿斯汤加瑜伽八支分法

1. 五持戒 (The five yamas)(道德和伦理的自制)

不杀生 (Ahimsa)：非暴力，不伤害任何生灵。真正的非暴力是一种心境，一种充满同情的生活态度。

不妄语 (Satya)：指心灵、言语和行动的诚实，被视为道德的最高法则。

不偷盗 (Asteya)：不偷窃，摆脱占有欲与忌妒心。

不纵欲 (Brahmacharya)：节欲，万事有节制。

不贪婪 (Aparigraha)：戒贪欲，勿囤积钱财，简单生活，慷慨大方。

2. 五遵行 (The five niyamas)(修炼内心的诚实、正直)

洁净 (Saucha)：身、心、灵、环境的纯洁和洁净。

知足 (Santosha)：培养内心的快乐，不依靠他人寻求快乐。

苦行 (Tapas)：朝着内心明确的目标和方向努力，就能洞察一切。伟大

的瑜伽行者艾扬格大师就曾说过：“缺乏苦行的生活好似无爱的心灵。”

自省 (Svadyaya)：不仅要有对知识的学习，更要有对自我的学习，不断深化对自我本质的认识。

敬神 (Ishvara-pranidhana)：把自己的一生奉献给神。

3. 体位法 (Asana) (姿势)

“Asana”意为“体位”、“姿势”，即经数千年演化而来的身体姿势艺术。练习体位法不仅可以通过加速体内能量流动来塑造体形，还能平定心灵的浮躁，恢复身心健康与活力。同时，练习体位法还反映了我们生活中的趋向、优缺点和动作。

4. 呼吸法 (Pranayama) (呼吸调节，也作调息法)

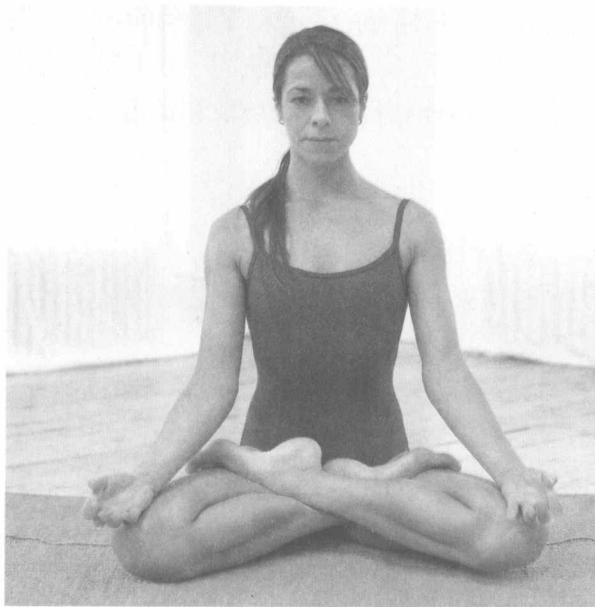
“普拉纳” (Prana) 指的是呼吸中的生命能量，因此也可称为“生命之气”。“亚玛” (Ayama) 在梵语中意为“扩展”、“延伸”，因此，“pranayama”就是指通过对呼吸的调控来扩张生命能量。在梵语中，呼吸的自然声音“soh-hum”有“我啊……超越了身心的束缚”之意，每呼吸一次，体内回响起曼特拉 (mantra, 梵咒) 的共鸣，因此在瑜伽修行中，静听自己的呼吸就能体会到这种静默的神恩。

5. 制感法 (Pratyahara) (感官收敛)

古经文认为，整个宇宙存在于人体内，因此快乐之源也蕴藏于每个人内心。把感官从外在刺激撤回内心，我们就能得到内心的自足，而非依靠外在感官刺激和物质占有来满足我们永难满足的欲望。通过一些姿势 (如龟式) 练习来引导的自省和制感法也可帮助人们更好地了解自我，接受自我。

6. 执持法 (Dharana) (精神集中)

执持法或者说专注法



▲ 以“莲花坐” (Padmasana) 坐好，双手呈“手指契合法” (chin mudra)，这是练习冥想的较舒适的传统姿势，能够使心神集中，头脑平静。

可以有多种形式，如完全专注于与身体活动相协调一致的呼吸气流上，或把注意力集中在蜡烛火苗上，凝视着火苗的摇曳，感受其微光。不管哪种形式，目标都一样，即增强心智，聚集精神能量，为进入冥想境界做准备。

7. 入定法 (Dhyana) (静坐冥想)

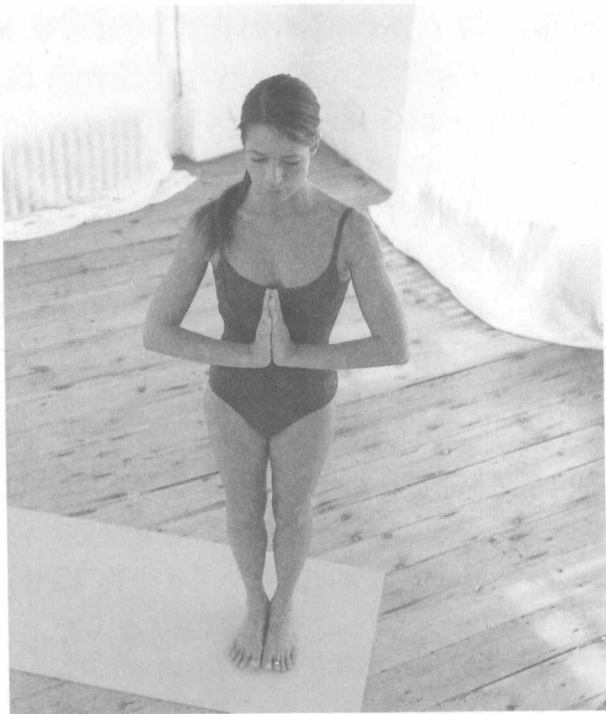
通过单向的心神流动 (ekatanata) 或集中注意力，一定时间后自然会开始进入冥想状态。冥想是一种超越了时间、空间、各种条件和限制的绝对状态，可以扩张我们的个体意识核心，与无限的宇宙意识联

系起来。古代圣哲把冥想描述为与自然的结合，同时认为无限的宇宙是生命与死亡的本质的一部分。

8. 三摩地 (Samadhi) (开悟，独一的极乐状态)

三摩地是瑜伽的终极境界，前7个分支在这里达到了顶峰。这个阶段超越了冥想本身：它超越了开始与结束，超越了时间；这是一种完全的解放与极乐状态，无所求，无所欲，因为自我将一切都融合在一起了。

真正的阿斯汤加瑜伽修行需要努力把上述八大分支结合到一起：既要有身体部分的练习，即体位法和呼吸法，又要做到其他几个部分如五持戒、五遵行、制感法等。通过阅读和讨论我们会逐渐了解到关于瑜伽的一些基本理念，如果我们想要体验瑜伽给我们带来的巨大好处，并把它意义引入我们的生活中，就需要把对瑜伽的理解融合到练习中去。瑜伽大师斯瑞·克·帕塔比·乔伊斯 (Sri K. Pattabhi Jois) 就曾描述说，瑜伽是99%的练习加上1%的理论。这里的练习包括八大分支，不仅仅是姿势练习。



▲ 在开始练习瑜伽之前应先诵曼特拉 (mantra)。图中是练习山式 (Tadasana) 的传统姿势：双手合十成合十礼 (Namaste)，掌心相对，如做祈祷。

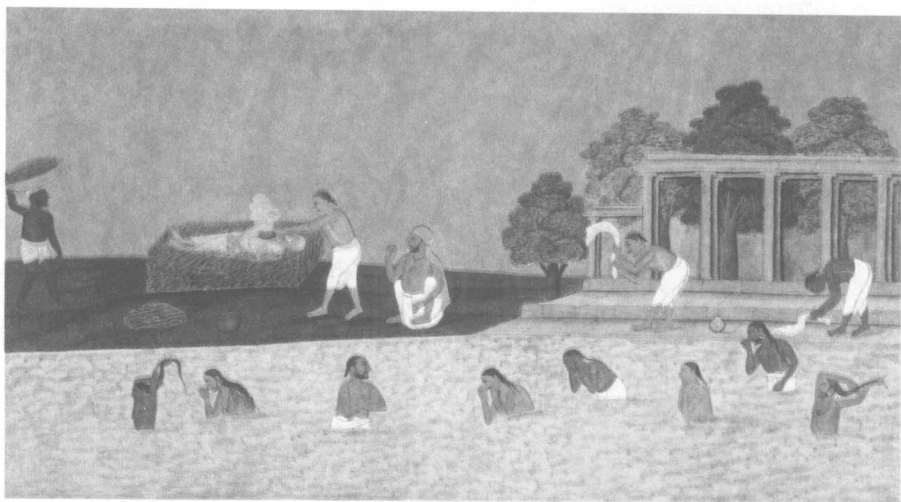
斯瑞·特·克瑞斯那玛查雅 (Sri T.Krishnamacharya), 斯瑞·克·帕塔比·乔伊斯与《瑜伽合集》(The Yoga Korunta)

20世纪30年代初,我们这个时代最受尊敬的两位瑜伽上师在加尔各答国家图书馆的一个僻静角落发现了一份失传已久的古老手稿。该手稿为梵语所写,记载在树叶上,虽然距今有1000~1500年的历史了,但是依然完好无缺。在上师克瑞斯那玛查雅的指点下,帕塔比·乔伊斯协助考订日期、校对整理,破解了这份手稿,于是也就有了我们现在知道的《瑜伽合集》。

《瑜伽合集》为上师瓦玛塔 (Vamana Rishi) 所著,他以自己的亲身练习为基础,首次系统介绍了哈他瑜伽 (Hatha yoga)。该手稿由几百个诗节组成,提倡通过呼吸的方法将帕檀迦利《瑜伽经》中的八个分支结合起来。书中详细记录了每个姿势中呼吸与动作的结合,配合以严格的呼吸次数。书中建议:“瑜伽修行者们,练习姿势时切勿忘记串联体位法啊。”串联体位法即“与呼吸同步的运动”,这里说的就是通过呼吸与身体的和谐配合,渐渐进入冥想的状态。

《瑜伽合集》传授了以下3个瑜伽系列:

- 初级系列 (Yoga Chikitsa): 瑜伽疗法, 协调身心并清除毒素。
- 中级系列 (Nadi Sodhana): 打通经络, 净化灵体 (subtle body) 和体

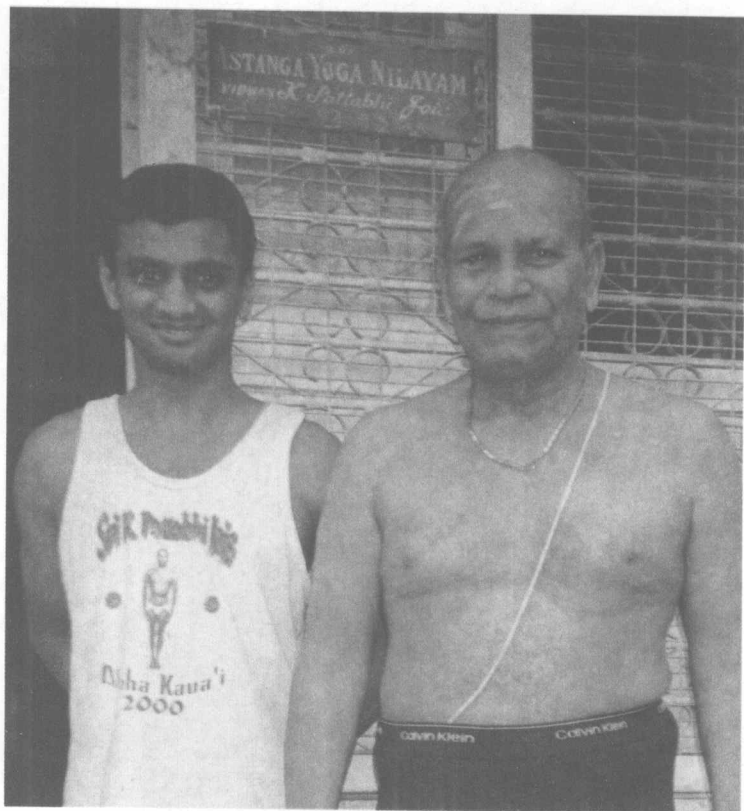


▲ 这幅来自印度特里奇的绘图描写的是瑜伽修行者进行水浴 (varuna snana) 的场景。水浴在瑜伽中是遵行 (niyama) 的一部分, 来清洗、净化瑜伽修行者的身体。圣水浴, 灰烬浴, 泥土油浴, 日光浴和祈神浴等都是沐浴的各种形式。

内能量。

● 高级系列 (Sthira Bhaga): 神性的稳定, 带来深入的开放、谦逊和平和。鉴于高级系列难度很大, 其下又设有 4 个分支。

以上就是哈他瑜伽体系, 它现在由帕塔比·乔伊斯和他的孙子沙拉夫 (Sharath) 在位于印度迈索尔 (Mysore) 的阿斯汤加瑜伽研究院教授, 并传遍全世界。通过帕塔比·乔伊斯的传经授道, 阿斯汤加瑜伽现在已经在世界广泛流传开来, 影响了无数人。到如今, 帕塔比·乔伊斯还在继续讲学, 吸引了来自世界各地的人不远万里到印度拜他为师。他每天早上 4 点就带着弟子开始各种瑜伽系列的练习, 只有当弟子们充分理解并完全掌握了初级系列, 他才会继续下一个系列的讲授。



▲ 该图为瑜伽上师帕塔比·乔伊斯和他的孙子沙拉夫于 2001 年在印度迈索尔所拍。他们身后是瑜伽弟子自我修行的屋子, 在这里弟子们根据呼吸的节奏进行各个姿势的练习。

阿斯汤加瑜伽的基本要素

阿斯汤加瑜伽的几大突出要素和帕檀迦利的《瑜伽经》里面提到的八大分支融合在一起，就能实现萨丹纳(sadhana)，即彻底的精神修行。这几大要素包括：

串联体位法(vinyasa)——与呼吸同步的运动

喉式呼吸法(ujjayi pranayama)——挣脱束缚，解放心灵的呼吸法

收束法(the bandhas)——锁住内在能量

凝视法(the dristis)——目光集中凝视

随着呼吸和身体运动自然地合二为一，人体内的塔帕斯(tapas，即内热力)被释放出来，开始了净化身体的过程。通过练习，身体的各层得到净化，宿疾得到清理，身、心、灵获得解放。

在瑜伽中，身体被称为肉身(sthula-sarira)，指粗糙的肉体。肉身里面包裹着灵体(suksma-sarira)，即我们精神或内在的存在。灵体虽然用肉眼发现不了，可是也和肉身一样真实存在着，甚至发挥着更强大、更深远的作用，可以通过深入的自我意识、呼吸调节以及冥想静坐感知体验到。

