囊括印度瑜伽文化与实修方法的百科全书

13

瑜伽养生

图文百科1000问

1000个问题全面解读养身美体大智慧

- 更系统的瑜伽知识
- 更易懂的难点解析
- 更深入的文化探寻
- 更实用的养生招式



消除疲劳的犁式



美化腿部的椅后舞蹈式



滋养面容的桥式



瑜伽的始祖——奎师那

唐颐/著

陕西师范大学出版社



滋养内脏器官的蝎子式



净化内心的冥想放松式



矫正驼背的骆驼式

需要全本请访问 www.ertongbook.com



关于本书

瑜伽是一种古老的印度修行术，也是一门生命科学和亲证的生活哲学。它的起源可以追溯到印度河文明时期，距今已经有五千年的历史了。历经历史的沧桑，古老瑜伽到了现代，已经在全球范围内广泛传播，深受现代人，尤其是女性的喜爱。

现在市面上流行不少瑜伽书籍，这些书籍大都是练习瑜伽的方法，而《瑜伽养生图文百科1000问》与市面上其他书的不同之处在于，除了有全面直观的瑜伽动作演示外，还讲述了瑜伽的古老传说，使读者在休养身心的过程中，更全面真实地了解瑜伽，认识瑜伽，进而爱上瑜伽。此外，本书还插入了大量精美的图片，包括各国艺术大师的油画、令人心旷神怡的摄影作品和简洁明了的手绘姿式图。增添了本书的鉴赏价值。希望本书能够成为一本集功能性和知识性于一体的百科全书，帮助热爱瑜伽的朋友解决在练习中的实际问题。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

瑜伽的完美境界：修行与解脱

印度人信仰业报轮回的价值观，人生的最高目标是求得解脱。为此，印度人创造了瑜伽这一修持术——这是获得解脱的最佳途径，古老的瑜伽文化由此缘起。在瑜伽文化中，奎师那是至尊人格首神，他创造了整个宇宙，而且具有无数的扩展和化身。他有时是吹着竹笛与茹阿妲和牧牛姑娘们起舞的美少年，有时是在大战中驾着战车的御手，有时又是为苦难的人民解除痛苦的全能的神。而通过潜心修行，即能达到“与宇宙和至尊相连”的瑜伽完美境界。



瑜伽的作用：摆脱业报轮回，获得解脱

本画作形象表现了自然界中生死轮回的过程。自然界一切生物，由低至高，都依自己的行为（业）而得到相应的业报，由此产生灵魂转世的形态。潜心修行瑜伽，亲证与至尊主相连的完美境界，即能停止轮回，达到解脱。



瑜伽的源头和扩展：奎师那的降临

这是发生在至尊人格首神奎师那以他本人的身份降临在物质世界之前的故事。当时，诸多恶魔展开残酷的战争，人民苦不堪言。半神人布茹阿玛带着大地母亲，还有希瓦以及其他半神人们，一起向维施努进行祈祷。维施努降临后，决定降生为瓦苏戴瓦（Vasudeva）的儿子奎师那，去剿灭恶魔们。5000年前发生在地球上的一段波澜壮阔的历史就这样展开了。



瑜伽的故事：库茹柴陀战争

这是瑜伽经典《博伽梵歌》中般度族和俱卢族在库茹柴陀大战开始时的一幕。画面中，奎师那驾驭着金色战车，挥动长鞭冲在最前面，阿尔诸纳持神弓站在奎师那身后，周围是潘杜诸子的军队，空前绝后的一场大战终于打响。



瑜伽的修行：冥想至尊主

图中，祭师维施瓦茹帕正向天帝因铎讲述瑜伽修行中冥想至尊主的知识。《瑜伽经》中系统地阐释了瑜伽的练习程序，让修行者学习把注意力集中在最终的目标上，以获得觉悟和解脱。至尊主奎师那就是许多瑜伽修行者的目标。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

瑜伽的历史

一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，将瑜伽发展史分为个六个时期：原始发展时期、吠陀时期、前经典时期、经典时期、后经典时期和近现代时期。

原始发展时期
（约公元前3000年—前15世纪）

原始实践阶段

瑜伽原始发展、文字记载较少的时期，瑜伽以静坐、冥想及苦行的形式出现。



古老的瑜伽苦行

5000年前的瑜伽实践

据现代考古发现的资料，确证早在公元前3000年的印度河文明时期，当地土著居民就有瑜伽修持的实践，但此时的瑜伽理论和修持方法还比较原始。



瑜伽姿势的创造者：希瓦

图为瑜伽修炼的苦行之神希瓦（旧译：湿婆），根据印度教传说，他也是瑜伽姿势的创造者。他所跳的舞蹈称为坦达瓦舞（Tandava），据说帕谭佳里就是在看到希瓦神的舞姿后而撰写了《瑜伽经》。

吠陀时期
（公元前15世纪—前8世纪）

出现文字记载

这一时期，开始出现了瑜伽教导的文字记载。公元前15世纪，在婆罗门教的宗教经典《吠陀》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。



宗教经典《吠陀》

著作：《吠陀》

狭义的吠陀经即指吠陀本集四部，即《梨俱吠陀》（赞颂）、《娑摩吠陀》（歌咏）、《夜柔吠陀》（祭祀）和《阿闼婆吠陀》（禳灾），通常被称为“四吠陀典”。



《吠陀》的传承者

图为布茹阿玛（旧译：梵天）在向至尊主奎师那顶礼。布茹阿玛是奎师那创造的第一个生物体。据吠陀经典记载，《吠陀》最初是由至尊主传授给布茹阿玛，再由布茹阿玛传给他的儿子后流传的。

前经典时期
（公元前8世纪—前5世纪）

观念形成期

这一时期是瑜伽的基本观念形成期。瑜伽被用来指一种可以彻底摆脱痛苦的具体的修行方法。



《奥义书》中的瑜伽修行方式

著作：《奥义书》

公元前800年前后，在《吠陀》圣典的最后部分——《奥义书》中更加精确地记载了瑜伽。其主要阐述的思想为“梵我相连”，可以说是瑜伽哲学的形成根基。



《奥义书》的主题

《奥义书》的核心思想为“梵我相连”，即至尊梵与小我相连接，实现解脱，这也是瑜伽修行的最终目标——与至尊神完美的相连，恢复意识原本的状态。

理论和体系化的时期

此时期出现的史诗《摩诃婆罗多》与《罗摩衍那》使瑜伽逐步被神化。



瑜伽同源词牛轭（yoke），引申为相连

著作：《博伽梵歌》

公元前5世纪出现的《博伽梵歌》完成了瑜伽行法与韦丹塔哲学的合一。

著作：《瑜伽经》

约公元2世纪，印度圣哲帕谭佳里创作了《瑜伽经》，这是第一本系统阐述瑜伽的专著。

接受现实的练习者

瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。在修行上经历了重冥想到重体位的转变。这一时期的早期，重视女神崇拜的密教（坦多罗）瑜伽得到蓬勃发展，在其基础上发展出了哈他瑜伽。



曾为《瑜伽论》作注的商羯罗

著作：《瑜伽奥义书》

《瑜伽奥义书》是此时期的重要著作，共有21部。

多元化和广泛传播

印度民族资本主义兴起，传统的瑜伽思想得到了新的发展，出现更多的流派。开始更广泛地向全世界传播。瑜伽的中心也由过去的重冥想和精神修炼转向重身体的练习。



室利·罗摩克里希那

室利·罗摩克里希那

19世纪的室利·罗摩克里希那创立了现代瑜伽，被称为“现代瑜伽之父”。

经典时期

（公元前5世纪—公元2世纪）

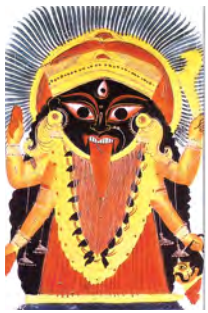


记录史诗《摩诃婆罗多》的象头神

象头神甘内什是印度的驱邪和破除障碍之神，十分受人崇敬。传说，他曾帮助记录史诗《摩诃婆罗多》。因为他为记录史诗用坏了笔，就折断了自己的象牙作笔用。

后经典时期

（公元2世纪—19世纪）



卡莉：密教瑜伽崇拜的女神

图为密教（坦多罗）瑜伽崇拜的女神化身之一——卡莉。卡莉是希瓦的妻子杜尔嘎女神的化身之一，虽然被描绘成狂野、粗暴，但却常受到热烈崇拜。

近现代时期

（19世纪— ）



奎师那和祂的伴侣茹阿妲

图为奎师那和祂的伴侣茹阿妲在大鹏金翅鸟上。瑜伽的最高境界是与至尊神奎师那联系在一起。奎师那是宇宙的源头，祂的伴侣茹阿妲是宇宙能量的女性展示的源头，奎师那最伟大的奉献者。

瑜伽的流派和八部瑜伽系统

几千年来，瑜伽在发展的过程中形成了各种流派，传统流派主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽等五大类，其中前四类在《博伽梵歌》时代即已形成。

瑜伽流派

特点	修行方法
王瑜伽（Raja Yoga）：纯洁身体与精神的实践步骤 王瑜伽，意即犹如王者般地位崇高的瑜伽，为最古老的瑜伽体系，帕谭佳里《瑜伽经》便是对这种瑜伽修行方法的高度提炼。王瑜伽积极提倡的八部瑜伽，又称八支行法，是最重要的传统瑜伽修行系统。它是瑜伽流派中最难的一支，其难点在于自律和奉行。	**八支行法（八部瑜伽）** 王瑜伽积极提倡的八支行法，即自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。八大阶段是环环相扣的，跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修炼达到某一个境界。
智瑜伽（Jnana Yoga）：用智慧获得生命的真谛 智瑜伽是一个探讨哲学，进行思辨（最终获得自知之明）的体系，它要求修行者热心于研究工作，探求人生的哲理。	**证悟最高智慧** 通过朗读那些古老的、被认为是天启的经典，理解书中真正的奥义，能够觉悟，来获得生命的真谛。
业瑜伽（Karma Yoga）：引导更加完善的行为 业瑜伽的“业”是行为的意思，因此又称“行为瑜伽”或“有为瑜伽”。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。	**力尽善行** 瑜伽师通常采取极度克制的苦行，来力尽善行，净心寡欲，通过精神活动，引导更加完善的行为。
奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）：崇拜奎师那 奉爱瑜伽，又称巴克提瑜伽、信仰瑜伽或善者瑜伽，专注于杜绝愚昧杂念，启发对奎师那的敬仰之心。	**虔心敬神** 奉爱瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”的思想，他们出没于山林或身居闹市，终生的目的是保持灵魂纯洁，杜绝杂念，把精神寄托于奎师那之上。
哈他瑜伽（Hatha Yoga）：注重体位的锻炼与调息 哈他瑜伽，产生于11世纪。是现今人们最为熟悉的瑜伽修炼方法。它注重瑜伽体位的锻炼和调息。“哈他”意为日月，指阴和阳两种力量结合或联合起来，以达到平衡。	**体位、呼吸和冥想** 古老的哈他瑜伽师的特征是穿耳环、禁欲，实行断食、闭气等苦行，现代的哈他瑜伽则主要是通过身体的姿势、呼吸和冥想训练来达到身心的和谐。



象征树里的生命之轮

这八个轮对应着八部瑜伽行法的八个修行方面，引领人走向永恒的觉悟。

八部瑜伽

外修五支

自律（持戒，禁制）

是修行者必须遵守的规定（戒律），包括五种禁戒，可以说是修行的前提和基本条件。

- 非暴力，指对生物不伤害或不使用暴力
- 诚实，即不妄语，说实话
- 不偷盗
- 禁欲，就是在语言、思想和行为上保持纯洁
- 无拥有感，即不贪恋财物

奉行（精进，劝制）

指应遵守的道德准则，包括清洁、知足、苦行、研读经典以及敬爱神，可认为是修习瑜伽的道德基础。

- 清洁，包括对身体、食物的纯净和对内心污浊的纯净
- 知足，指不求自己分外之物
- 苦行，耐受饥、渴，遵守斋食等誓戒
- 研读经典，念诵圣音“欧么”
- 敬爱神，即崇信至尊神

端坐

即修行时保持身体的安稳自如，姿态轻松自如，如莲花坐、吉祥坐、杖坐等。这样有助于阻止外界的干扰。

控制呼吸（调息）

是在坐法完成后对呼吸的调节和控制，目的是为了控制住生命能量帕纳。

收回感知力（摄心，制感）

即排除思虑，把心神从感官和外部客体中解脱出来。它进行练习语音冥想，收敛感觉，是练习专注力前的预备功。

内修三支

集中注意力（专注，执持）

是把意识集中在一个被限定的范围内，指心专注一处，专注点可以是身体内的一处，如脐、鼻尖等；也可以是外界的对象，如月亮、神像等。

冥想（禅定）

要求把注意力一直集中在一个对象上。亦称“静虑”，是上述专注状态的进一步发展，使心持续地集中于冥想的对象。

全神贯注（三摩地）

指心与静虑的对象合而为一，主客观完全融合，是修持的最高阶段。

注：按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分的，因为任何一种瑜伽，对于修习者来说都是通往精神世界的工具。这里的区分，只是希望读者更好地明白瑜伽具有的特点，不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

瑜伽完美境界的体现：至尊主奎师那的十个化身

瑜伽的完美境界就是“与宇宙和至尊联系在一起”。瑜伽经典认为，奎师那是至尊人格首神，一切存在的本源，整个宇宙都是由祂创造出来的。至尊主奎师那在物质世界展示的诸多娱乐活动化身，就是瑜伽完美境界的不同体现。

这幅精美的画作中央最大的画面表现了奎师那原本的两臂形象，周围从左上角开始，逆时针方向，逐一表现了奎师那降临到物质世界的十个娱乐活动化身，完美地诠释了主题。



鱼化身玛茨亚（Matsya）
当洪水泛滥时，曾化身为鱼救出人类的始祖“摩奴”，拯救了吠陀知识。

龟化身库尔玛（Kurma）
在搅拌乳海的行动中，驮负着曼达尔山潜入海底。

雄猪化身瓦茹阿哈（Varaha）
从宇宙之洋中拯救出地球。

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦（Nrsimhadeva）
杀死暴君黑冉亚卡希普（Hiran-yakasipu），拯救祂忠诚的奉献者。

侏儒化身瓦玛纳（Vamanadeva）
仅用两步就跨遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。



奎师那的原本形象

中央的画面展示了奎师那原本的两臂形象——一个手持笛子的美丽牧童形象。

考克依（Kalki）化身

在喀历年代的末期，也就是四十二万七千年后降临的化身。祂的降临预示着新旧年代的交替。

佛陀化身

阻止动物祭祀，教导非暴力。

奎师那和祂的完整扩展巴拉茹阿（Balarama）

他们以彼此互为兄弟的身份在温达文度过了美好的快乐时光。

理想君王的化身茹阿玛（Ramacandra）

著名史诗《罗摩衍那》中的罗摩，是全世界理想的神圣君王。

武士化身帕茹阿舒罗摩（Parasurama）

为维护婆罗门的至上地位，前后共二十一次杀戮那些邪恶的君王（刹帝利）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

瑜伽经典图片赏析



瓦玛纳踢破宇宙

为帮助半神人恢复地位，至尊主化身成瓦玛纳，去找巴利王讨要仅仅三步长的土地，在走第二步时，他的脚尖就把宇宙踢了一个洞，宇宙外的几滴水就流进了宇宙，成为恒河之水。这幅图描绘的就是半神人恢复地位后，众多的半神人和圣人们送他各种礼物的场景。



奎师那的天鹅化身汉萨

奎师那化身天鹅的故事是瑜伽美术中最常见的题材。这幅图中描绘了库玛尔四兄弟问爸爸布茹阿玛，修炼瑜伽的最高目的是什么，布茹阿玛回答不上来，于是求教至尊主。至尊主从灵性世界降临，并化作一只美丽的天鹅，为他们讲解瑜伽的科学。



奎师那向阿尔诸纳展示他的两臂形体

图中所画为奎师那向阿尔诸纳展示他的两臂形体的故事，故事告诉人们，只有通过全心全意地做奉爱服务，并且靠施舍、崇拜、研习《吠陀经》和进行严格的苦行，才能真正面对面地看到奎师那。



至尊神的化身

至尊神全知全能、不生不灭，不受制于愚昧和任何束缚，通过虔信至尊神实现解脱，是最安全也最快乐的道路。因此，奎师那的奉献者不必担心死亡，因为他知道奎师那会从生死苦海中救出他。



神与奉献者的关系

在灵性的世界中，奎师那与她亲密的奉献者正进行甜美的交流。



正在学习《奥义书》的奎师那

“奥义书”一词来自梵文，即“授课”之意，指老师向学生传授的经典。图中描述的故事是，至尊人格首神奎师那和巴拉茹阿玛虽然是一切知识的源头，但却为了给人们树立榜样，教人们应该从正确的源头那里学习知识，而同意跟灵性导师桑迪帕尼·牟尼学习奥义书上的知识。

需要全本请访问 www.ertongbook.com