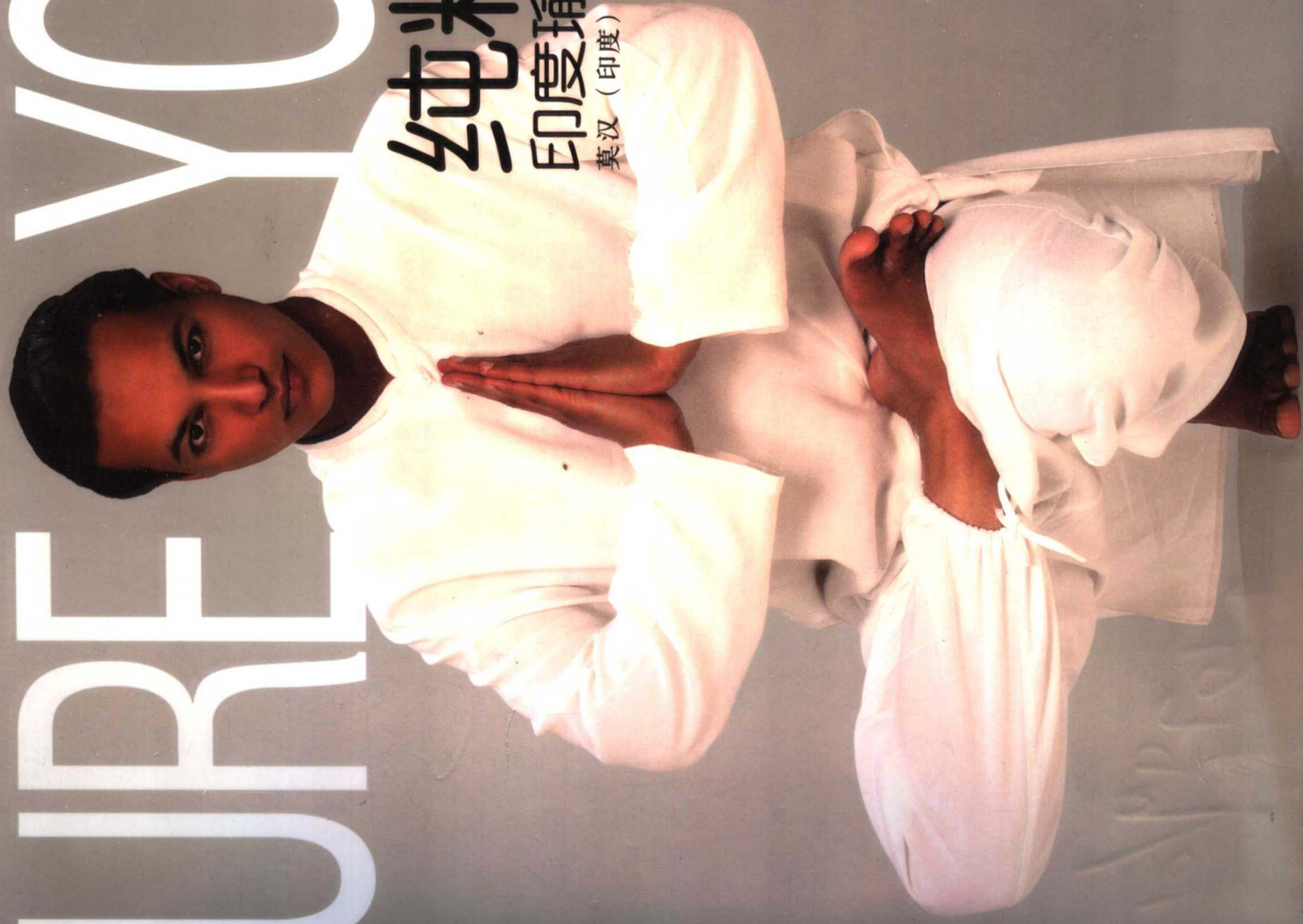


PURE YOGA

纯粹瑜伽

印度瑜伽习练手册

莫汉（印度）尹岩 著 莫汉（印度）演示



图书在版编目 (CIP) 数据

纯粹瑜伽：印度瑜伽习练手册 / 莫汉 (印度), 尹岩著
北京：中国轻工出版社, 2005.1
ISBN 7-5019-4709-0

I. 纯... II. ①莫... ②尹... III. 瑜伽术 - 手册
IV. R214-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136369 号

责任编辑：陈秀石
策划编辑：陈秀石
版式设计：龚焕
摄影：王小宁

责任终审：劳国强 封面设计：龚焕

出版：中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编：100740)
印刷：中国电影出版社印刷厂
经销：各地新华书店
版次：2005年5月第一版 2005年7月第二次印刷
开本：889 × 1194 1/20 印张：8.75
字数：200千字
书号：ISBN 7-5019-4709-0/R·088
定价：39.00元

读者服务部购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730
发行电话：010-65128898

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40971s2x101HBW



尹岩

尹岩留法学习工作9年，归国后在包括电视、杂志和广播等国际媒体中担任要职，其中包括著名国际女刊《ELLE-世界时装之苑》主编职务，现任东方视觉影业公司首席执行官。2003年春的印度之行中，在世界瑜伽之都瑞诗凯诗潜身体验瑜伽，老师莫汉遵循平实的阐释和温柔准确的指导，令她发现了瑜伽的真谛，惊喜于真正的瑜伽带来的健康、美丽、平和、愉悦。于是，请来老师莫汉，在北京创办了“悠季瑜伽”。莫汉的传统瑜伽教程受到学员和同仁的极大推崇与追随，为了让更多的人享受真正的瑜伽给身心带来的滋养，于是策划出版此书，以让忙碌的都市人延循和参考，自修瑜伽，自筑一片美好。

PURE YOGA 纯粹瑜伽

印度瑜伽习练手册

莫汉（印度）尹岩 著 莫汉（印度）演示

莫汉（印度）

莫汉来自世界瑜伽之都印度的瑞诗凯诗（Rishikesh）。

他师从于世界著名瑜伽大师Br. Rudra Dev，

并先后在最负盛名的瑜伽研习中心Himalayas Center和印度最古老的瑜伽与文化Kaivalyadhama G. S. 大学潜心学习。此后，他前往世界著名的瑜伽治疗学校Swami Vivekananda Yoga Anushandhana Samsthana

的瑜伽治疗课程深造并且实践，获得了丰富的临床经验。学成以后，他在瑜伽之都瑞诗凯诗著名的帕玛特尼可坦PamathNIKETAN静修学院任教，

担任瑜伽教学主任职务，并在该院举行的年度国际瑜伽节中，负责对来自全世界瑜伽师的培训工作。

莫汉教授的瑜伽沿袭了印度最本质的瑜伽认识和方法，他的理论阐释平实具体，实践课程科学有效。

贯穿莫汉教学的深入浅出风格令学员在清晰自信的状态中，发现瑜伽，体验瑜伽，享受瑜伽。

总策划：尹岩（北京悠季瑜伽中心）

著：莫汉（印度）尹岩（北京悠季瑜伽中心）

编辑：陈惠（北京悠季瑜伽中心）

演示：莫汉（印度）文君（北京悠季瑜伽中心）

悠季瑜伽网址：www.yogiyogacenter.com

摄影：王小宁 设计：蒋焕

《纯粹瑜伽-印度瑜伽习练手册》

是一本完全实用的居家习练手册。主编者

莫汉大师根据在印度多年教授国际学员的经验，总结

了一套循序渐进、简明实用的瑜伽自我习练方法。本书中莫

汉。辛格大师设计的瑜伽课程涵盖了“体式、呼吸掌控和冥想”

这三种瑜伽体系中最主要的习练技巧和修持方法。书中以简明的解释，

清晰的图示，为读者提供了习练瑜伽实用指南。练习的核心建立在瑜伽

体式课程上。一共为读者推荐160位体式，每个体式除动作示意图外，还

附上其对生理、精神、能量的调节功效、

适应习练人群、动作重点、注意事项等。

除此之外，在最基础的瑜伽体式课程上，再

配以各种体式的高难度程度演进。书中其他章节还介绍了体式、呼吸和冥

想理论及方法，以供读者参考，进行深造。另外，针对现代生活的

需求，书中还为都市人群特别设计了主题瑜伽课程，包括减肥瑜

伽、保养视力瑜伽、改善睡眠瑜伽、抗抑郁瑜伽等等，能

够有效地帮助都市人调节形体、精力、睡眠、健康等。

读者可以根据自己的实际需要，按照有效提

示，度身定作自身课程。

如何使用此书



前言

其实，拥有一个放松的大脑和身体本

应是人类自然本质所在，是我们与生俱来的权利，但

作为现代人，我们似乎对它已经很陌生了。瑜伽，作为印度古

老的生命科学，它能够教会你如何将世间的压力置于你的掌控之下。

这种掌控不仅是身体的，而且是大脑和精神上的。

与其他健身项目不同，瑜伽是一个包容身体、大脑和精神的全面体系，适合任何年龄，任何人群。瑜伽中的体式练习不仅能够舒展你的全身筋骨，同时还可以有效地调节你的内在器官及神经系统。通过降低你的身体及大脑的压力，来帮助你释放出各

种能量。瑜伽中的呼吸练习可以帮助你控制大脑，达到平和安宁，而进一步的冥想可以提升整个人的集中能力和清晰思维。

很多人练瑜伽的初始愿望是为了一个明确的目的，或者是形体的完美，或者是治疗某一身体的不适，或者是想摆脱一种生活的不如意。其实，无论你的目的何在，瑜伽都能成为你愿望达成的有效工具，而且让你受益匪浅。习练初期，也许瑜伽的有些体式让你却步，但是，随着你的身体日渐柔韧，大脑的日渐

平静，你会意识到平和开始浸淫你的生活，久违的本性开始复苏，身边的一切变得阳光和谐，这就是瑜伽的根本之处。简言之，不要把瑜伽当成

一种理论，它更是一种实践。只要你有一个小小的空间，一个强烈的愿望，投入进来，你会发现，它给我们带来的

是想象不到的滋养和帮助。

Yogi Bhojan Singh

CONTENTS 目录

第一章 什么是瑜伽

8 瑜伽的含义

9 瑜伽的历史

10 帕坦贾利

10 AUM

12 瑜伽的流派

12 业瑜伽

12 奉爱瑜伽

12 智瑜伽

14 王瑜伽

13 王瑜伽的八大步骤

14 哈达瑜伽

16 体育锻炼和瑜伽习练比较

17 瑜伽习练的5个基本原则

第二章 瑜伽体式之科学研究

18 文化体式的生理意义

19 A 增强机体活力

26 B 脊髓大脑影响的精神意义

27 冥想体式三大特征具体分析

第三章 呼吸

30 收束法

31 收额收束法

32 会阴收束法

32 收腹收束法

33 大收束法

34 瑜伽调息

36 太阳瑜伽调息

37 成功式瑜伽调息

37 卷舌式瑜伽调息

38 卍式瑜伽调息

38 蜂式瑜伽调息

39 风箱式瑜伽调息

39 犁卧式瑜伽调息

39 流溢式瑜伽调息

第四章 三脉七轮

42 经脉

43 重要的能量通道

44 轮穴

45 根轮

45 腹轮

45 脐轮

45 心轮

45 喉轮

45 额轮

45 顶轮

第五章 瑜伽体式课程

46 体式课程分解图

49 准备动作

54 太阳致敬式

56 双角式

58 三角伸展式

59 三角扭转伸展式

61 加强侧伸展式

62 三角扭转侧伸展式

62 三角侧伸展式

63 头碰脚式

64 战士式

66 树式

67 单腿站立伸展式

67 单腿扣手

68 舞蝶式

69 半月式

70 单腿垂直伸展式

71 起重机式

72 双手眼镜蛇式

72 单手眼镜蛇式

73 单腿平衡式

73 脚尖式

74 八字扭转式船式

75 船式

第六章 冥想

118 冥想8项原则

120 基础冥想课程

120 烛光冥想

120 睡眠冥想

121 充电瑜伽

121 舞蹈冥想

122 冥想手势

122 五指涵义

122 习练手势要则

122 基本手势习练

122 生命手势

122 大地手势

124 能量手势

124 流体手势

124 揭露类手势

124 垂直手势

124 补充能量手势

第七章 瑜伽综合课程

126 减肥塑身

128 视力保健

128 改善睡眠

129 改善背痛

130 抗抑郁

第八章 素食

132 食物的三种形式:

133 悦性食物

134 变性食物:

134 悦性食物

135 素食者守则



第1章

什么是瑜伽 WHAT IS YOGA

如果能够控制自己的心灵和思想，那几乎就没有任何事能够限制你，
因为阻碍我们自我实现的往往不过是一些自己的幻觉和想象。



瑜伽的含义 The Meaning of Yoga



我们的精神常感到生命中缺少了什么——一种达成目标或满足心愿都无法平息的感觉。每一个人都不停地追求爱、成功和幸福，我们陷在无休止的思想中，对过往的事懊恼，为将近的事担忧，在这种清醒的精神状态中，我们的经验和信念为我们添加了诸多限制。身边的幸福与感受被我们纷乱的思潮所打破和忽略，变得模糊不及，心永远处于焦虑躁乱之中。瑜伽的根本目的在于重新将清醒的意识状态与扩展的意识状态合一，也即将小我与宇宙间的大我结合在一起，“瑜伽”（Yoga）这个词的意思就是“连接”（Joining），与一成不变的真理结合，让精神从一切分离感觉中解脱出来，使之不再受到诸如时间、空间或因果等幻觉的限制，从而获得获得身、心、灵三者的升华，享受和平与喜悦。

起源于5000年前的古印度的瑜伽，并不是一套宗教或哲学系统，它是一门完善的生命科学，提供了有系统的步骤，让个人超越小我的经验，而进入永恒的合一。第一位缔造了瑜伽系统理论与实践的印度古圣贤帕拉贾利在编著的《瑜伽经》中，第一句话就是，当下，瑜伽的教授。也即，在反复地实践梳理身体和心灵后，大脑停止纷乱的思潮，意识禅定在当下，获得永恒的和平。第二句话是：瑜伽是意识的安定。也即，静止意识的流动，就会达到合一。所以，《瑜伽经》讲述的就是如何有步骤的习练，逐渐学会控制意识，让大脑安静下来，享受和谐宁静。瑜伽体式练习一方面锻炼了全身的每一个部位，使肌肉、关节以及脊柱和整个骨骼系统更为有力和协调，另一方面，锻炼内脏、腺体和神经系统，使全身各系统保持充满活力的状态。瑜伽呼吸法活跃身体机能，有效帮助控制意念，使人平静；冥想练习，使人心灵清澈、明心见性，走向开悟。

瑜伽的历史 The History of Yoga

瑜伽的起源已无法在历史中追溯。最早关于瑜伽存在的考古学证据，是从印度河谷发掘出的刻有瑜伽体式的石头印章，存于约公元前3000年。瑜伽最早是在称为《吠陀经》的系列经文中被提到，这些经文涵盖广博，其中有一些至少存于公元前2500年；然而，瑜伽教学之主要基础及称为“吠檀多”的哲学思想却是出现在构成《吠陀经》后半部分的《奥义书》中。

约公元前16世纪，出现了两部长篇史诗——诗人蚁垤所著的《罗摩衍那》和诗人毗耶娑所著的《摩诃婆罗多》，后者包括了《薄伽梵歌》，这也许是最广为人知的瑜伽经文。将薄伽、神或婆罗门具体化了的祈祷诗拿神在指导战士阿尊拿修行瑜伽——具体讲了如何通过完成人生的职责来获得自由。王瑜伽的支柱是帕檀贾利于公元前3世纪编著的《瑜伽经》。哈达瑜伽最经典的古经书是《瑜伽之光》。

帕檀贾利 PATANJALI

帕檀贾利是一个对瑜伽有巨大意义的圣人，他撰写了《瑜伽经》，赋予了瑜伽所有理论和知识。在这部著作里，他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等等。在帕檀贾利之前，瑜伽已经有了很长的实践期，但是没有任何人给瑜伽一个系统的解释，帕檀贾利创造了一个整体的瑜伽体系。帕檀贾利指出，瑜伽不是一种理论，不是存在于理论之上的，它更多的是一个实践，如果要成为一位真正瑜伽人，不是理论瑜伽，而是实践瑜伽，这样才能真正成为一位瑜伽人。帕檀贾利对瑜伽目的明确到：瑜伽教授你如何控制你的大脑（CHITTA）。

CHITTA一词在整个英语词系中找不到相关词，所以用大脑（MIND）这个词来代替。

CHITTA一词实际上是由三个部分组成，即大脑、智力和自我。大脑的工作是产生欲望，智力的任务是分析欲望，小我是用来比较和分析欲望，以判断利弊。三位是一体，同时出现。瑜伽的目的是控制这三个方面，首先控制欲望，然后让智力做出合理分析，至于小我，小我会经常产生与他人的隔阂，会觉得我高于其他人等，通过瑜伽，消除这种隔阂。所有的瑜伽理论和瑜伽实践都是围绕如何去控制和掌握CHITTA，所谓的欲望、智力和小我。

AUM

AUM是神的声音。在AUM中包含了印度教中

信奉的三大神。A表示创作神毗湿奴(vishnu),存在

于我们身体的肚脐部分;U表示湿神婆(siva),是守护

神,存在于我们身体的胸口部位;M代表印度教中至

高大梵天(Brahma),它是毁天神,同时也是一个创造

神,他毁灭旧的创造新的,存在于我们的顶轮。当我

们每一次吟唱AUM的时候,实际上是在呼唤这三大神,

在将我们自己与这三大能量连接在一起。我们身体内

部存在很多空间,在每天的24小时中,我们的身体一

直在创造一些声音,我们的身体内部永远在流动着一

种声音。当我们把五官全部闭上的时候,我们能够聆

听到这种声音,如果在冥想方面有所造就的话,是可

以容易听到这种声音的。这个声音和我们刚才说的

AUM的声音很相似。一言蔽之,在AUM这个发音

中包含很多东西,所以,所有习练瑜伽的人将AUM

看作是神,是一种超能量。

瑜伽的流派 The Paths of Yoga

瑜伽分为四种主要流派：

业瑜伽(Karma Yoga)

奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)

智瑜伽(Jhana Yoga)

王瑜伽(Raja Yoga)

业瑜伽 Karma Yoga

业瑜伽属于动作瑜伽，为性格外向活跃的人所修行。

它通过教习忘我的行动来净化心灵，让人忘记得失。通过将自己与行为结果的分离并将结果呈献给神，人逐渐学会对自己的升华。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，比如衣食、起居、言谈、举止等等。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。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，力为善行，执自律己，净心寡欲。他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献，才能使自己的精神、情操、行为达到高尚境界。

奉爱瑜伽 Bhakti Yoga

奉爱瑜伽是一种奉献的流派，适于重情绪的人们。奉爱瑜伽修行者的源动力主要来自于爱，并认为神乃是爱的化身。通过祈祷、礼拜和各种仪式，他们将自己奉献给神，打通渠道，将他们的情绪转变为无条件的爱或贡献。唱圣歌构成了奉爱瑜伽的主要内容。

智瑜伽 Jhana Yoga

智瑜伽乃知识和智慧的瑜伽，也是最难的一个流派，它要求有极大的意愿和智慧。跟随忧虑多的哲学思想，智瑜伽通过自己的心灵来探求自己的本质。在修行智瑜伽之前，修行者需已经修行其他瑜伽流派并整合其所学——因为没有忘我的状态和对神的爱、没有体力与意志，追求自我实现只能是无谓的投机。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种知识可以通过直接或间接的途径获得。而智瑜伽所寻求的“知识”，则要求瑜伽习练者转眼内向，透过一切外在事物的表象，去体验和理解其内在。智瑜伽习练者通过朗读古老的、被认为是天启的经典，理解书中那些真正的奥义，获得对生命真谛的领悟。

王瑜伽 Raja Yoga

王瑜伽的创始人是帕檀贾利 (PATANJALI)，著有《瑜伽经》。他所总结的瑜伽八大分支，提供了瑜伽练习者纯洁身体与精神的实践步骤，常被称为“王者之道”。

王瑜伽的8大步骤 The 8 Limbs of Raja Yoga

1. 制戒 YAMAS

遵守不杀生、不妄语、不偷盗、不淫、不贪五条戒律，使身体摆脱一切物质利益的束缚，并对万物怀有善意。

2. 内制 NIYAMAS

遵守清净、满足、苦行、学习与诵读吠陀、崇敬神明。

3. 体式 ASANAS

各种瑜伽姿势，目标是安定一切动作和感觉，最好的体位据说是盘坐。

4. 调息 PRANAYAMA

修炼瑜伽时的呼吸方法，做到除呼吸外忘却一切。

6. 总持 DHARANA

全神贯注，使心灵与一念或一物合一，排除其他。

5. 制感 PRATYAHARA

通常，我们总是看到外边的世界，闻到外面的气息，听到外面的声音，我们感触的是一些外在的物质，却从来没有真正观察过自己内心的变化、内心的感受和内在存在的能量。这个步骤意思是将我们把对外界的所有感观的注意力转移到对内界的观察。

7. 禅定 DHYANA

经过长时间的注意力集中产生的一个阶段，此时已泯灭一切，类似催眠状态。

8. 开悟 SAMADHI

经过上述不懈地修炼达到的极乐之境。大脑处于一种完全虚无状态，没有任何思想，任何意念，与外界无边无界。

王瑜伽的八大阶段是环环相扣的。制戒和内制的十项原则能够帮助人进入瑜伽纯净的境界，在体式阶段——我们身体所有的不纯净从身体中被排除出去，我们的身体能够长时间保持姿势，为进入下一个瑜伽更高阶段——冥想阶段，做了充分的准备；通过调息，我们学会了如何让五官集中在一点上。当我们学会了控制我们的五官集中一点上，我们就可以轻易去寻找我们身体的某一点或者是我们身外的某一点，当我们学会了如何灵活控制五官的这种定向的时候，就可以进入下面的制感和总持阶段，也即全神贯注阶段。只有当你能够达到全神贯注的时候，才能够进入禅定这个阶段——因为我们随时都会受到外界的干扰，思路随时都有可能飘向远方，如果能够达到全神贯注，我们就能够进行冥想。而当我们能够很容易让自己处于冥想状态时，我们就能够进入到所谓的最高阶段——开悟阶段。所以，瑜伽的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。遵守八大阶段，你会发现整个的习练中受益匪浅。这种受益不同于瑜伽本身的习练的行为中，它会延伸到你生命中的其他方面。

王瑜伽是瑜伽流派中最难的一支，其难点在于制戒和内制这两个阶段。因为很少有人能够在一生中遵守这十条规则，每次反醒自我，都会发现在某一条戒律上有所犯戒，很少有人能够顺利地完成这个程序走进体式阶段，再继续其瑜伽之旅。所以，称得上真正习练王瑜伽的人寥寥无几。

哈达瑜伽 HATHA YOGA

哈达瑜伽是通往王瑜伽的捷径，它跳过制戒和内制阶段，直接从体式阶段开始，然后贯穿其他阶段。21世纪最流行的是哈达瑜伽。因为它对于我们今天非常实用。人们可以直接进入体式学习，不用去考虑十条戒律。而且在21世纪的今天，大家非常关注自己的身体。与致力于对大脑的控制的王瑜伽相比，哈达瑜伽更多的是致力于身体的健康。

哈达瑜伽的理论是：人体包括两个体系，一为精神体系，一为肌体体系。人平常的大部分思想活动是无序骚乱的，是能力的浪费，比如疲劳、兴奋、哀伤、激动等。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动自我克制和调节，这种失调会日益加剧导致精神和肌体上的疾病。体位法可以消除肌体不安定的因素；通过调息来清除体内神经系统的滞障，控制身体的能量并加以利用，从而让身体进入健康状态。大脑也即在一和健康的状态中用很积极的思维方式判断周围的事情。人因此会体会到内心的平和与宁静，善良与诚实。王瑜伽要求的优秀品质则会自然而至。