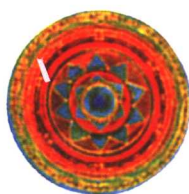
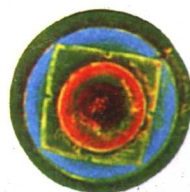
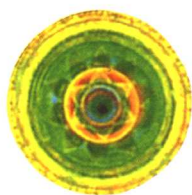
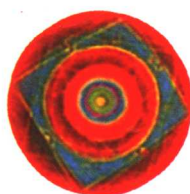
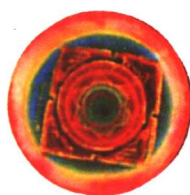
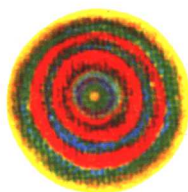
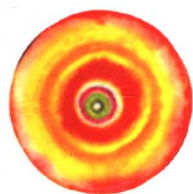


瑜伽七因

翟柒音 著



上海科学技术文献出版社

瑜伽七因

翟柒音 著

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽七因 / 翟柴音著. —上海:上海科学技术
文献出版社, 2006. 2

ISBN 7-5439-2751-9

I. 瑜... II. 翟... III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151865 号

瑜伽七因

翟柴音 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13.5 字数 270 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5439-2751-9/G · 703

定价: 48.5 元

<http://www.sstlp.com>

一部以“7”贯穿全书的Lifestyle瑜伽书

将具体的瑜伽练习课程分解为一周七天

共七套不同主题的功法

以七种哲学含义的瑜伽体验文做为统领

配合七个系列的不同风格的插图

详尽诠释瑜伽历史起源来龙去脉

激发个人化的瑜伽理解需求和情感共鸣

可以当作实用瑜伽入门启蒙书

也可以作为瑜伽美文美图欣赏

这是一本同类书籍市场从未见过的

新切入点和新表现法的瑜伽主义书

对于任何人而言

七天

您将可以进入到

一个对您的幸福感很有帮助的

美妙瑜伽世界

翟 柒 音

- 广播电视节目制作人
- 节目主编
- 节目主持人
- 大学新闻专业导师
- 曼陀瑜伽云舍创办人

责任编辑 张 树

特约编辑 何雯婷

插 画 陈心悦

装帧设计 陈心悦

李 彦

监 制 李成华

策 划 泽 雨

您正在做一件令您感到无限喜悦的事，您可以称它为“瑜伽”

身体的极尽舒展使心灵得到苏醒与释放，生命有如对爱的渴望般连绵不绝。

人们展开身体 释放心灵
从而获得自由 获得喜悦
在静谧与光明之间
寻求交会

瑜伽就是这样一种方式
它平和地进入你我的生命
成为不可或缺

序言

瑜伽 (Yoga)，词根原义是驾驭牛马的轭，引申为自我控制之义。《石氏奥义书》解释瑜伽为“坚定地统制心和各种器官的活动”。《瑜伽经》解释说：“瑜伽是抑制心识活动”。瑜伽又被解释为结合、连接——指自我和终极实在或神的结合。在婆罗门教、印度教中，瑜伽是对宗教修行体系的总称。汉译佛教典籍中意译瑜伽为“相应”，意谓契合、一致，广义指整个修行道，狭义专指禅定。印度教和佛教的修炼者，称“瑜伽师”、“瑜伽士”，女性则称“瑜祇尼”。

瑜伽是古代东方先民的一项重大技术发明，据印度传说，在距今七千年之前，就有希瓦 (Sadshiva) 发明瑜伽，流传于喜马拉雅山区。考古发掘资料起码能提供公元前3000年左右印度河流域的土著人中流行瑜伽的证据——莫亨佐·达罗和哈喇帕等古城出土的史前文物中，有刻着瑜伽静坐姿势人像的印章、石雕。公元前2000年左右，中亚高加索一带的白种雅利安人入主印度，大概摄取了当地土著民族的瑜伽术，掺入他们本以祈祷祭祀为事的古婆罗门教义中。婆罗门教最古老的经典《梨俱吠陀》中，就有“瑜伽”一词。

瑜伽在印度教和佛教中不断发展，形成许多种类。印度教瑜伽的主要体系有：注重心意寂静的“王瑜伽”，注重知识、智慧的“智瑜伽”，注重转化性能量的“咒多罗（秘密）瑜伽”，注重念诵咒语的“曼多罗（语音冥想）瑜伽”，注重道德实践的“业（实践）瑜伽”，注重奉献爱心为神及众生服务的“萨丹那巴克梯（爱心服务）瑜伽”，及“哈他瑜伽”、“综合瑜伽”等。

本书介绍的瑜伽，是目前世界各地最为流行的“哈他（诃陀）瑜伽”，意译“炼体瑜伽”。这种瑜伽源远流长，可追溯至《薄伽梵书》以前，王瑜伽等其他瑜伽也以之为一个环节。公元10世纪以来，哈他瑜伽盛行于印度各宗教中。哈他瑜伽注重肉体健康与体力的锻炼，通过集中意念、调整呼吸、做出各种身体姿势，以期加强和改善人体的各个部位，达到“联合整体”的目的。中国很早就流传，后来主要为道教采用的“导引术”，与哈他瑜伽非常相近。哈他瑜伽曾传入中国，被道教吸收，称“婆罗门导引术”。道教的导引术也传到印度，被哈他瑜伽吸收，称“支那功”。从印度传入中国西藏地区的“无上瑜伽”密法，包含有哈他瑜伽的内容，重视制气炼体，性命双修。

哈他瑜伽虽然注重肉体修炼，但与其他瑜伽体系一样，有其理论指

导和超越性的宗旨。其哲学基础，是内在自我与宇宙精神“大梵”合一的梵我一如论和个体小天地与自然界大天地相应的天人合一论。其终极目的，是帮助人实现梵我合一、永恒幸福的境界。在具体修炼上，哈他瑜伽实际上内外、身心、动静并重共修，包括身体认知、个体卫生、体格技能、舒经养气、意识控制、医疗保健、饮食之道、养生术、修心法、冥想等内容。通过对身心进行全面的调控和锻炼，使身体素质、身心健康水平得到全面提高。

近现代，哈他瑜伽脱离宗教，作为一种自我锻炼的方法广泛流传，被西方人看作是世界上最安全、最自然、最有效的健身体操之一。通过千百万人的实践，公认为这种瑜伽有调节全身气血和内分泌系统、舒缓并柔和神经、促进消化和排泄、增强呼吸系统，及减压、除忧，使人安泰愉悦、精力充沛、容光焕发等功效。目前在欧美、澳洲等地区，每天坚持练习瑜伽的人多达几千万。被紧张繁忙的生活压得身心疲累、被日益爆炸的信息干扰得眼花缭乱的现代人，向往回归自我，获得内心的宁静和肉体的放松，适应这种需要，瑜伽从西方流向它的发源地东方，在中国的许多城市正在兴起的瑜伽热，反映了人们内心深处的某种需求。

这本《瑜伽七因》，具体介绍了以7日为一阶段的哈他瑜伽练习方法，说明清晰明白，每一天的功法皆以与之相应的哲学思想为指导，配以精美的动作图，看起来一目了然，提供了一位可靠的瑜伽导师，可以按图索骥，依书修习。爱好者用心练习，深入其道，可以增进身心健康，提升精神境界，由此可以减少许多身心疾病和社会问题，是一件有益于世道人心、文明建设的好事，故乐为之序。

陈兵

2005年4月于四川大学竹林村

陈兵

1945年生，1981年毕业于中国社科院研究生院宗教学系。现任四川大学宗教学所教授，博士生导师，河北禅学研究所副所长，成都市政协常委。著有《佛教禅学与东方文明》、《二十世纪中国佛教》、《佛教禅学与东方文明》、《佛教气功百问》、《道教气功百问》、《道教之道》、《佛教格言》、《新编佛教词典》、《生与死》、《重读释迦牟尼》、《二十世纪中国佛教》（合著）等，参编《中国道教史》、《道藏提要》、《道教手册》、《诸子百家大词典》等。

目录

时间	/018
地点	/018
人物	/019
事件	/022
光	/028
水	/054
风	/086
云	/108
火	/136
木	/162
土	/182
背景	/202
瑜伽食谱	/202
后记	/204
瑜伽术语	/207

面对波罗的海时的瑜伽，往前看便是往后看，无心反作了有情。本以为只是一个姿态，沧海桑田之后竟成为永恒。永恒不过是刹那。而你，你会永远不相信永远吗？



盘腿坐在古罗马斗兽场的废墟上，做瑜伽冥想时仿佛能听到几千年前的喘息声。人已个，今非昨，世事多变，原来很多时候，结局都不在未来，而在回忆。



米兰贝尔的花园曾拍摄过《音乐之声》，那个下午春天的紫藤刚好垂下，长椅上一个女子的瑜伽，应和着绿色和粉红的温柔，只是花开了会谢，花谢了会再开，而当时的那女子却永远不再。

