

一部详尽解读瑜伽修行方法与冥想技巧的百科全书  
来自古老印度的健康哲学，汇聚瑜伽的所有精髓，全面介绍了瑜伽的历史、体位法、呼吸法、凝视法、治病功效以及冥想的原理与练习方式，让生命更富青春活力。

# 瑜伽 冥想

黄灵素 主编



200余种瑜伽姿势与  
冥想技巧全面分步  
图解手册



北京联合出版公司

# 瑜伽与冥想

黄灵素 主编



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

瑜伽与冥想 / 黄灵素主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.1  
ISBN 978-7-5502-2556-5

I . ①瑜… II . ①黄… III . ①瑜伽—基本知识 IV . ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 319648 号

## 瑜伽与冥想

主 编: 黄灵素  
责任编辑: 李 伟  
封面设计: 李艾红  
版式设计: 韩立强  
责任校对: 李 嘉  
美术编辑: 张 诚

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街83号楼9层 100088 )

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 220千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 20印张

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2556-5

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 64243832 82062656

# 前言



瑜伽起源于5000多年前的印度，原本是印度僧人的一种修行方法，如今已成为风靡全球的健身方式，也吸引了大批国际影视明星和名模的关注，他们纷纷开始练习瑜伽，引领了一场瑜伽风潮。在我国，近些年，瑜伽迅速成为最受都市人，尤其是都市女性推崇的时尚运动。各色瑜伽馆遍布各大城市的大街小巷，各大健身俱乐部也相继开设了瑜伽课程，一时间，“瑜伽”成了新世纪最流行的名词。

到底什么是瑜伽？它缘何受到上千万人的欢迎呢？

实际上，瑜伽不仅仅是一种健身方式，也是一种有关身、心、灵的不可思议的训练。瑜伽（YOGA）一词意为“一致”“结合”“和谐”，它是一个运用古老而易于掌握的技巧来提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势练习需要配合规律的呼吸和意识的集中，因此它有助于改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的，既修身又养性的锻炼方式。

瑜伽包括一系列修身养性的方法。体位法，即姿势练习是用来调身的，经常练习可增强体力，增强肌肉耐力，锻炼身体的柔韧性和平衡性，使身体更加灵活，使我们拥有挺拔的身姿、健康的体魄，提高身体免疫力，还可获得塑身美体的健身效果；瑜伽的呼吸法是用来调息的，与我们通常的呼吸方式不同，它通过深腹呼吸等特有的呼吸技巧将生命能量运送到全身各处，从而改善身体各大器官的功能，使身体放松并恢复活力，消除身体的紧张与疲惫；冥想法用于调心，它能够帮助我们集中注意力，平静心神，改善情绪，消除内心障碍，缓解压力，消除因压力带来的不良影响，如偏头痛、神经衰弱等。更为重要的是，瑜伽还是一种神奇的自然疗法，长期坚持练习可预防和治疗疾病，还可延缓衰老、增长寿命。

瑜伽有很多分支，其中最经典的便是哈他瑜伽、阿斯汤加瑜伽和艾扬格瑜伽，这三种分支各有其独特的锻炼益处。哈他瑜伽还分为许多流派，有些流派注重身体塑形训练，有些流派注重心灵训练。阿斯汤加瑜伽是一种与呼吸同步的运动，提倡通过呼吸将所有



姿势串联在一起。它是所有分支中最讲究体力的，注重力量、柔韧性和元气三者的同等重要性。艾扬格瑜伽旨在放慢并加深呼吸，促使能量在全身自由流动，使身体感到愉悦，让精神得到彻底的休息和放松。

由此可见，若想实现身、心、灵的全面发展，练习者必须了解瑜伽的理论基础，了解各大瑜伽流派的特点，将所有练习融会贯通，才能体会到瑜伽的本质，收获瑜伽带来的巨大益处。目前大多数瑜伽书籍只注重某一流派的练习，或者只注重瑜伽的某一功能和针对某一群体的练习，如治病瑜伽、孕期瑜伽等。而我们编写的《瑜伽与冥想》是为了使读者全面了解瑜伽、练习瑜伽，进入一个完美的瑜伽世界，并真正爱上瑜伽。它汲取了国内外瑜伽研究的精华，涵盖了瑜伽的方方面面，从瑜伽的历史到现在的分支流派，从最重要的瑜伽传承者到瑜伽的体位法、呼吸法和冥想法，再到瑜伽的生理、心理功效及瑜伽疗法的原理，都进行了详尽的介绍，涉及范围十分广泛，各个层次的人都能在其中找到适合自己的练习，是一部真正意义上的瑜伽百科全书。

本书第一篇“瑜伽”，系统介绍了瑜伽的历史和发展，瑜伽的体位法、呼吸法、凝视法、冥想法，练习瑜伽的基本工具和注意事项等内容，全面收录瑜伽的三大主流分支所有的姿势练习共200余种，图片直观清晰，动作要领解说简明易懂，帮助读者轻松掌握。对于每个姿势，还分析了其对练习者生理、心理产生的功效，并针对不同级别的练习者和不同人群设置了难易程度不同的“初级姿势”和“高级姿势”。第二篇“瑜伽与冥想”，详细阐释了冥想的原理、准备工作、坐姿、各种练习方式和功效，印度瑜伽大师帕檀迦利的冥想体系、脉轮的重要理论及修炼脉轮给人体带来的巨大益处，使读者达到身心俱修、超越自我的境界。需要提醒读者的是，本书是一部帮助读者了解瑜伽进而爱上瑜伽的辅导书，真正的练习瑜伽，还需要在专业人士的指点下，根据自身的身体条件来练习。

# 目录



## 第一篇 瑜伽

### 简介

- 什么是瑜伽.....2
- 瑜伽的历史及哲学.....3
  - 阿斯汤加瑜伽八支分法.....4
- 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).....5
- 体位法.....6
  - 走近瑜伽练习.....7
- 呼吸法.....8
  - 自然呼吸法.....8
  - 横膈膜呼吸法.....9
  - 瑜伽完全呼吸法.....9
  - 其他呼吸方法.....9
- 收束法.....11
  - 收颌收束法.....11
  - 收腹收束法.....11
  - 会阴收束法.....12
- 凝视法.....12
- 灵体.....14

- 脉轮.....14
  - 脉轮与冥想.....14
- 冥想.....15
  - 冥想坐姿.....15
  - 各种脉轮的位置, 宇宙存在要素, 意象和含义.....16
- 为瑜伽练习做准备.....19
  - 何时练习.....19
  - 如何练习.....19
  - 练习的安全性.....20
- 串联体位法.....21
  - 串联体位法的练习.....22

### 第一章 哈他瑜伽

- 第一节 站式.....23
  - 山式.....23
  - 下犬式.....24
  - 侧角伸展式.....25
  - 三角伸展式.....25
  - 战士二式.....26
  - 新月式.....27









胎儿 A 式.....	140
胎儿 B 式和公鸡式.....	140
束角 A, B 式.....	141
坐广角 A 式.....	142
坐广角 B 式.....	143
卧束角 A 式.....	143
卧束角 B 式.....	144
卧手抓脚趾腿伸展式.....	145
卧手抓脚趾侧伸展式 A.....	146
卧手抓脚趾侧伸展式 B.....	147
车轮式.....	147
直立手抓脚趾伸展式.....	148
脸朝上背部伸展式.....	149
桥式.....	150
向上弓式.....	151
向上弓式调整式.....	152
向后弯向上弓式.....	152
手倒立式.....	153
● 第四节 结束姿势.....	154
肩倒立式.....	155
肩倒立式调整式.....	155
犁式.....	156
膝碰耳犁式.....	157
上莲花肩倒立式.....	158
胎儿式.....	159
鱼式.....	159
拱背伸腿式.....	160
头倒立式.....	161
头倒立式调整式.....	162



头倒立双腿 90°.....	163
闭莲式.....	164
身印式.....	165
莲花式.....	165
莲花支撑式.....	166
仰尸式.....	167
● 第五节 简化式.....	168
15 分钟练习.....	168
30 分钟练习.....	170
45 分钟练习.....	171

### 第三章 艾扬格瑜伽

● 第一节 站式.....	174
山式.....	174
树式.....	174
三角伸展式.....	174
侧角伸展式.....	175
战士二式.....	175
战士一式.....	175
半月式.....	175
战士三式.....	175
三角转动式.....	176
侧角转动式.....	176
侧前伸展式.....	176
叭喇狗 A 式.....	176
前伸一式.....	176
鸵鸟式.....	177
鹰式.....	177
幻椅式.....	177
● 第二节 坐式.....	178
简易坐.....	178
英雄式.....	179
英雄伸臂式.....	179
英雄前曲式.....	180
手杖式.....	180
牛面式.....	180





● 第三节 帕檀迦利的冥想体系.....224	● 第三节 积极做准备活动.....236
帕檀迦利其人.....224	为冥想做积极的准备.....236
帕檀迦利《瑜伽经》的教义.....225	滑雪式运动.....237
● 第四节 剥下层层外壳.....226	放松脊椎和颈部运动.....237
5个“身体层”.....226	● 第四节 呼吸练习.....238
本能、互动和推理.....227	帕檀迦利的觉悟之路.....238
更多地信任,更少地索取.....227	分段呼吸法:把注意力集中到呼吸
● 第五节 释放生命能量.....228	肌肉.....239
脉轮和结点.....228	交替鼻孔呼吸法.....240
● 第六节 达到平衡与和谐.....229	双重呼吸.....240
翳质(tamas).....230	伏地祈祷.....241
激质(rajās).....230	蜂鸣式呼吸法.....241
纯质(sattva).....231	● 第五节 冥想姿势.....242

## 第二章 身心的准备

● 第一节 基本的身体意识和呼吸意识.....232	● 第六节 冥想姿势的选择.....244
冥想姿势和动作中的呼吸.....232	简易坐.....244
摆腿运动.....233	佛教徒坐式.....245
深蹲运动.....233	早晨冥想.....245
● 第二节 打开人体脉轮.....234	● 第七节 选择冥想时间、地点.....246
增强人体活力.....234	在固定的时间冥想.....246
开阔心胸.....234	创建你的冥想空间.....246
坐广角式伸展运动.....234	选择冥想物品.....246
开书式运动.....235	姿势的伸展.....247
肘部旋转运动.....235	放松的水平伸展.....247
扩胸运动.....236	

## 第三章 动用五官感觉

● 第一节 冥想与五官.....248
制感法——集中意识.....248
普拉纳手印法:能量流过脊柱的 姿势.....249
● 第二节 视觉、味觉和嗅觉.....250
视觉.....250
通过视觉进行冥想.....250
味觉和嗅觉.....251







- 第三节 听觉和触觉 ..... 252
  - 听觉 ..... 252
  - 内心的声音 ..... 252
  - 原始的声音 ..... 252
  - 培养聆听的能力 ..... 252
  - 学会自己发声 ..... 253
  - 触觉 ..... 253
- 第四节 五官感觉的结合 ..... 254
  - 占主导地位的感觉 ..... 254
  - 调动各种感官深入冥想 ..... 254
- 第五节 意想艺术 ..... 256
  - 确立一个内心宣言 ..... 256
- 第六节 意想旅行 ..... 258
  - 佛教漫步冥想法 ..... 258

## 第四章 日常冥想练习

- 第一节 日常生活中的冥想 ..... 261
  - 关键元素 ..... 262
  - 你感觉如何 ..... 262
- 第二节 认识你自己 ..... 263
  - 改善身体的不平衡 ..... 263
  - 主奎师那 (Krisna) 的舞蹈——培养  
和谐与平衡 ..... 264
- 第三节 活力运动与冥想 ..... 265
  - 放松练习 ..... 266
  - 培养空间意识 ..... 266
  - 交叉练习 ..... 266

- 能量球 ..... 267
- 第四节 重复性的工作与冥想 ..... 267
  - 专注 ..... 267
  - 笔头曼特拉 ..... 268
- 第五节 爱好、技能与冥想 ..... 269
  - 忘我境界 ..... 269
  - 把工作变成娱乐 ..... 270
- 第六节 集中注意力 ..... 271
  - 注意力功能分类 ..... 271
  - 引导注意力 ..... 272
  - 正确应对生活事务 ..... 272
- 第七节 学会使用手印语言 ..... 273
  - 肢体语言和古那 ..... 273
  - 手印法的目标 ..... 273
  - 手印法 ..... 273

## 第五章 冥想示例

- 第一节 冥想五持戒 ..... 275
  - 不杀生 (ahimsa) ..... 276
  - 不妄语 (satya) ..... 276
  - 不偷盗 (asteya) ..... 276
  - 不纵欲 (brahmacharya) ..... 277
  - 不贪婪 (aparigraha) ..... 277
- 第二节 冥想相反面 ..... 277
  - 好的感觉与坏的感觉 ..... 277
  - 冥想相反面 ..... 278
  - 硬币冥想 ..... 278
- 第三节 冥想通向自由之路 ..... 279
  - 克服障碍和干扰 ..... 279
  - 关注令人振奋的状态 ..... 279
  - 海鸥：向着自由翱翔 ..... 280
- 第四节 冥想“噢姆”咒 ..... 281
  - a-u-m ..... 281
  - 用念珠来吟唱 ..... 281
  - 一群人一起冥想时吟唱咒文 ..... 282



- 第五节 冥想脉轮 ..... 282  
感知这些脉轮 ..... 283
- 第六节 冥想与宇宙共鸣 ..... 286  
与宇宙相联系 ..... 286  
聆听纳达 ..... 286  
脉轮吟唱 ..... 287
- 第七节 冥想心灵和思想 ..... 287  
神 火 ..... 288  
心灵冥想 ..... 288
- 第八节 冥想在灵魂层次上的  
生活 ..... 289  
内在的老师 ..... 289  
疗养群体冥想 ..... 290  
到达你的灵魂 ..... 290

## 第六章 修炼脉轮

- 第一节 平衡脉轮系统 ..... 291  
整体平衡 ..... 291  
考虑事项 ..... 292
- 第二节 自然的循环 ..... 293  
孕育及出生 ..... 293  
生长的婴儿 ..... 293  
幼 儿 ..... 293  
儿 童 ..... 293  
青春期前 ..... 294  
青少年 ..... 294  
成 人 ..... 294

- 第三节 了解你自己的脉轮  
能量 ..... 294

## 第七章 脉轮与养生

- 第一节 根轮——能量之基础 ... 295  
高高在上的大脑 ..... 296  
身体反应 ..... 296
- 第二节 腹轮——愉悦的源泉 ... 297  
平衡与流动 ..... 297
- 第三节 脐轮——身体的组织者 ... 298  
消化系统 ..... 298  
免疫系统 ..... 299
- 第四节 心轮——包罗天地 ..... 300  
机体特征 ..... 300
- 第五节 喉轮——获取信息 ..... 301  
身体原因 ..... 301  
声 音 ..... 302
- 第六节 眉心轮——观察世界 ... 303  
思 想 ..... 303  
视 力 ..... 303  
解 码 ..... 303
- 第七节 顶轮——源头 ..... 304  
脑垂体 ..... 304  
脑 ..... 304  
协 调 ..... 305



第一篇

# 瑜伽



## 简介

### · 什么是瑜伽 ·

瑜伽是一门现实哲学，而不是宗教信仰，不需要练习者对某个特定的信念理论体系忠贞不贰。“瑜伽”(yoga)这个词来自梵语“yug”，意思是加入、连接或结合。这是一种传统的印度哲学，以身心结合获取健康和幸福意识(古代印度人相信天人合一，他们将瑜伽修炼方法融入日常生活，奉行不渝)。这种肉体与心灵的紧密联系和高度统一，与个人意识的关系更为密切。

练习瑜伽时，身体、动作、思想和呼吸相互联系，能产生一种平衡、放松、和谐的感觉。练习者利用自己的身体来净化思想。通过这种彻底的身心训练，肉体 and 灵魂的每一个细胞都会被唤醒。

肢体姿势的练习能够治疗多种疾病，增强肌肉力量，提高柔韧性。姿势中的各种动作能使血液达到饱和状态，并流遍身体最细微的部分，使之获得充分的营养。从心理学的角度来说，瑜伽还可以使人集中注意力，镇定心灵，并产生平衡、宁静、满足的感觉。

瑜伽和其他体育运动的不同之处在于，瑜伽既有生理的因素，又有心理的因素，而肢体拉伸仅仅是外部的。

瑜伽姿势不仅能锻炼肌肉，提高身体的感知力和柔韧性，还能生成内在意识，稳定心态。一般的体育

运动只强调外部动作的准确性，而瑜伽在关注准确性的同时，更呼唤深层次的感知，以带来身心的全面平衡。

由于对细节的关注，瑜伽对身心两方面同时提出了挑战，也使练习者得到了控制和规范生活各方面的锻炼机会。每天练习当然很好，但是人们往往更愿意改变计划来适应自己的可支配时间。最好的办法就是每天早晨或晚上腾出一段时间，用来做瑜伽，使之成为日常生活的一部分。若能坚持，不仅能使身姿更挺拔，肢体更柔软，更能增强体质，使心智冷静平和。

如果你以前没有练过瑜伽，希望本篇的这些建议能成为教练指导的补充和辅助。不妨报个班来学习瑜伽，因为课堂学习既有趣，又能激发练习的热情，并保证每个姿势的准确性。

每个人都能从瑜伽中获益，包括老人、儿童，以



▲有规律地练习瑜伽能够使身心各方面都获益——增强体质，补充体能，平和心态，焕发活力。



▲初次练习具有挑战性的动作时，最好有位经验丰富的教练在一旁协助。



及有各种小病痛及身心健康问题的人群。开始时，他们的身体比较僵硬，思想也很顽固，但是，通过练习，他们会进步飞快，整个身心都呈现出一种平和安详的状态。

真诚、勤奋、理智而有意识地练习瑜伽体位法和调息法（pranayama，也叫呼吸控制法），能使生活更加明澈、静谧，也更具活力。本章介绍的姿势和动作对初学者和经验丰富的练习者都适用，应该竭尽所能，勤加练习。时间可以从每周1小时到每天数小时不等，只要坚持练习，你将在踏上觉悟之路的同时，体会到瑜伽带来的无限乐趣和极大幸福。

## · 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，蕴含两层意思：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4000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



▲瑜伽修行者在恒河岸上练习冥想和瑜伽，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。





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



▲以“莲花坐”坐好，双手呈“手指契合法”，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。