

HATHA YOGA

# 哈他瑜伽

《纽约时报》瑜伽类畅销书

世界著名瑜伽大师Baron Baptiste、Shiva Rea及美国《瑜伽杂志》联合推荐

[美] 马丁·柯 布鲁克·布恩 著 春光明影 译



黑龙江科学技术出版社

## 《纽约时报》瑜伽类畅销书

世界著名瑜伽大师Baron Baptiste、Shiva Rea及美国《瑜伽杂志》联合推荐

“本书作者是美国瑜伽界的灵魂人物，他们堪称美国一流的瑜伽练习者，同时也是美国最优秀的瑜伽教练。他们的瑜伽动作精准规范，优雅流畅，充满诗意与美感，因此拥有了无数的追随者。”

——美国《瑜伽杂志》

“在哈他瑜伽的练习者和教练中，布鲁克·布恩是我所见的最优秀的一位。她和她的合作者所编写的这本书全面而实用，帮助练习者轻松练习哈他瑜伽中最精华的各种姿势和套路，并由此获得身体和精神方面的益处，改善精神状态，增加力量，提高身体灵活性，降低血压，预防及治疗一些常见疾病。”

——Baron Baptiste, 世界著名瑜伽大师, Baptiste Power瑜伽的创立者, 瑜伽畅销书作者

“作者精心编排的各种瑜伽套路是非常有价值的宝石，瑜伽练习者不可错过。”

——Shiva Rea, 世界著名瑜伽大师, Prana Vinyasa瑜伽和瑜伽舞蹈的创立者

“非常好的一本瑜伽指导书，书中所有的瑜伽练习都是经过精心编排的，内容循序渐进。书中精彩的示范图片和简明易懂的动作解说犹如教练近在身边指导，感觉非常好，每次练习时，都觉得是一次完美的体验和享受。”

——Anne Gilbert, 瑜伽练习者

责任编辑：张丽生 刘佳琪 封面设计：李卫锋



定价：26.00元

# 哈他瑜伽

---



[美] 马丁·柯 布鲁克·布恩 著  
春光明影 译

黑龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

나디아의 요가백서: 娜迪亚的哈他瑜伽  
Copyright © 2006, Lee Sueng-a (李承雅)  
Simplified Chinese character translation rights © (publication year of Chinese edition) by  
Beijing Science and Technology Press  
Simplified Chinese character translation rights arranged with DongYang Books  
through Imprima Korea Agency

著作权合同登记号 图字: 01-2009-6318

### 图书在版编目(CIP)数据

瑜伽医生: 娜迪亚的哈他瑜伽 / (韩) 李承雅编著. 金晶译. —北京:  
北京科学技术出版社, 2012.1 重印  
ISBN 978-7-5304-4661-4

I. 瑜… II. ①李…②金… III. 瑜伽术—图解

IV. R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第052531号

### 瑜伽医生: 娜迪亚的哈他瑜伽

作 者: (韩) 李承雅

译 者: 金 晶

责任编辑: 李 媛

责任印制: 韩美子

封面设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定华升印刷有限公司

开 本: 860mm×1092mm 1/16

字 数: 300千

印 张: 14.75

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2012年1月第2次印刷

ISBN 978-7-5304-4661-4/R·1279

定 价: 39.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 序

## Prologue

1999年2月，在一个极偶然的机会里，我拍摄下这样一张照片：摄影模特盘腿坐在地上，柔软的衣服环绕着她，她做了一个合十礼姿势并且闭上眼睛。我将这张照片命名为“合十礼”。在我的名为“瑜伽工程”的摄影作品里（旨在激励与启发人们去理解瑜伽在生理、心理等方面的益处），这一直是最喜爱的照片之一。那时，我已经练了半年的瑜伽，并切身感受到了它的治疗效果。

随着我的瑜伽之路的继续，我很惊讶，也很困惑，人们对这古老的印度哲学竟有如此多的误解。我的许多朋友误以为它是一种宗教，害怕瑜伽会与他们的宗教信仰相冲突而拒绝练习；还有许多男性认为男人不应该做瑜伽。我将我的瑜伽照片与他们分享，以此说明瑜伽练习的本质，并且强调瑜伽并非某种宗教，所有人都可以练习。有些人听完之后感到很惊讶，有些人很好奇，但仍有人对此持怀疑态度。很显然，为了让人们正确认识瑜伽（尤其是哈他瑜伽）对生理和心理的益处，我们还有许多工作要做。

哈他瑜伽是瑜伽的一个分支，如今在西方非常流行。练习它的好处主要在于能改善精神状态，增加力量、毅力、灵活性，当你压力过大时它能降低心率，你也能通过强有力的练习提高心率。有人把它归为新世纪瑜伽，事实上，其起源可追溯到数千年前。

这本《哈他瑜伽》是非常好的一本瑜伽指导书，不论你是练习哈他瑜伽的新手，还是熟练的修习者，都可以根据本书来指导自己的瑜伽练习。书中第一章介绍了瑜伽的背景以及如何从你的瑜伽练习中获得最大益处，第二章到第十章介绍了根据不同姿势类型划分的77种姿势的详细知识，包括站式、平衡式、手臂平衡式、倒立式、后仰式、转体式、前屈式、坐式和平躺放松式等。每个姿势都有图片说明其起始、中间和结束姿势，并且每一步都配有详细的文字说明。而且，我们还将罗列每个姿势的生理与心理功效、不适宜人群（指不适合练习该姿势的特殊人群）、反姿势（以

相反的姿势来消除上个姿势的影响)以及凝视点。大部分姿势都包含了一个轻柔的变化姿势(初级姿势),以适合初学者、柔韧性较差和身体条件受限制的人,同时也包含能提高你的瑜伽练习水平的变化姿势(高级姿势)。第十一章介绍了11种瑜伽套路,从轻柔套路(主要由某些固定的姿势组成)到强有力的流瑜伽(Vinyasa)(包括拜日式、拜月式,在做时你几乎没有停顿就从一个姿势过渡到下一个姿势)。

哈他瑜伽有很多流派,每一流派都是独特的。与其他的体育运动或精神修炼不同,哈他瑜伽几乎适合拥有不同健康水平和不同性格的所有人。本书作者马丁·柯和布鲁克·布恩都是哈他瑜伽资深教练,他们分别属于阿努萨拉(Anusara Yoga)流派和巴布提斯活力瑜伽(Baptiste Power Yoga)流派。

本书使用了大量印度古籍中所使用的古老的印度语言——梵语(Sanskrit),如果你是练习瑜伽的新手,不要被这些梵语吓倒了,随着你瑜伽练习的继续,学习一些梵语术语和姿势名称能有助于你的瑜伽练习。如果你已经知道 asana(姿势)和 Vamaste(合十礼)这两个梵语,那么你已经开始瑜伽之旅的第一步了。

丹尼尔·迪特瑞  
(本书图片摄影者)

# 前言

## Preface

欢迎练习瑜伽。

通过练习本书中介绍的瑜伽姿势和套路,你会开始一段奇妙的探索身体和心灵的发现之旅,并帮助你找到身体、精神、情绪、灵魂各个层次的最大潜力。无论你是想利用瑜伽来增强体力与提高柔韧性、治疗身体疾病,还是为了加深自己对人生的领悟,本书都能对你有所帮助。几千年来,无数的瑜伽先辈们为你开辟了这条瑜伽之旅,使你能够得到很好的指引。你的瑜伽之旅并不是孤单的,有许多追求理想的人与你相伴。

不管你年龄多大,有什么样的文化背景和宗教信仰,只要你练习瑜伽,都会从中受益。也许有些人的身体很健康,而有些人则有各种伤痛和疾病;有些人只练习很短时间,而有些人则将其作为终生的追求目标。对每个渴望改善健康状况、快乐生活的人而言,瑜伽是最好的练习。不论你的起点如何,你都能碰到志同道合的朋友。在世界各地,瑜伽都空前流行。有不同水平、各种类型的瑜伽班可供选择,你可以选择最适合自己的,开始你的瑜伽之旅。

许多人认为瑜伽就是一种姿势和呼吸练习。事实上,瑜伽并不仅仅是身体练习,瑜伽有数千年的历史,是一个完整的系统,有自己的一套道德准则、呼吸原则和冥想技巧,可以用来促进人的精神修习。

瑜伽意为“结合”,它将人的心灵、精神和身体融合为一个统一的整体。如果我们身体的每个部位与其他部位都结合得很好,那么我们就处于最佳状态,这就像一个有共同目标的团队会有最佳表现一样。当我们尊重心灵的感受,做我们最想做的事情时,我们是最快乐的。

实际上,瑜伽就是当我们的心灵、精神和身体有序融合时进入的优美状态。瑜伽是一种内在的修习方法,唤醒了休眠在人体内的巨大动力,并用其来开发自身独特的潜力,获得自我实现。

哈他瑜伽是瑜伽的一个分支,如今风靡欧美。它是一种身体练习,通

过身体姿势来打开肉体和心灵。这本《哈他瑜伽》是美国瑜伽界公认的最优秀教练马丁·柯和布鲁克·布恩的代表作，深受瑜伽练习者喜爱，被誉为“带来完美体验和享受的瑜伽指导书”。书中介绍了哈他瑜伽9类近80种姿势，以及11个哈他瑜伽套路，内容由易入难，讲解简明易懂，示范清晰直观，能帮助练习者轻松练习哈他瑜伽，享受到哈他瑜伽给身体和精神方面所带来的益处，如改善精神状态，增加力量、毅力、灵活性，降低血压，治疗一些常见疾病等。

本书既可作为瑜伽培训班指导教材，也适合练习者在家自己练习，对于每一个姿势，书中不仅详细讲解了动作要领，而且还分析了它的生理功效和心理功效，并科学地指出了它的不适宜人群。并针对不同级别的练习者，为每种标准姿势设置了难易程度不同的初级姿势和高级姿势。

不要以你能多好地摆出一个姿势来衡量你的瑜伽水平，只要享受你的练习就可以了，无论是瑜伽还是其他事情，快乐源于过程，而非结果。

现在开始享受你的瑜伽之旅吧！

# 目录

## Contents

### 第一章 哈他瑜伽的艺术和修习 1

瑜伽的起源 ..... 3

怎样从瑜伽修习中得到最大收获 ..... 12

学习冥想 ..... 20

### 第二章 站式 ..... 25

山式 ..... 26

俯面狗式 ..... 28

侧角伸展式 ..... 30

三角伸展式 ..... 32

战士 II 式 ..... 34

新月式 ..... 36

战士 I 式 ..... 38

侧角扭转式 ..... 40

三角扭转式 ..... 42

幻椅式 ..... 44

开腿前伸式 ..... 46

门闩式 ..... 48

谦卑战士式 ..... 50

侧前伸展式 ..... 52

### 第三章 平衡式 ..... 55

鹰式 ..... 56

树式 ..... 58





|             |    |
|-------------|----|
| 脚尖式 .....   | 60 |
| 船式 .....    | 62 |
| 半月扭转式 ..... | 64 |
| 伸抬腿式 .....  | 66 |
| 战士Ⅲ式 .....  | 68 |
| 舞者式 .....   | 70 |
| 半月式 .....   | 72 |

#### 第四章 手臂平衡式 .....

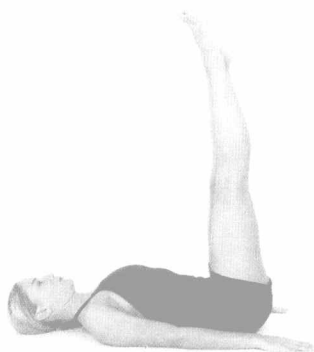
|             |    |
|-------------|----|
| 斜面式 .....   | 76 |
| 侧斜面式 .....  | 78 |
| 鹤式 .....    | 80 |
| 孔雀式 .....   | 82 |
| 四肢支撑式 ..... | 84 |

#### 第五章 倒立式 .....

|             |    |
|-------------|----|
| 肩立式 .....   | 86 |
| 犁式 .....    | 88 |
| 靠墙倒立式 ..... | 90 |
| 头立式 .....   | 92 |

#### 第六章 后仰式 .....

|            |     |
|------------|-----|
| 眼镜蛇式 ..... | 96  |
| 仰面狗式 ..... | 98  |
| 骆驼式 .....  | 100 |
| 桥式 .....   | 102 |
| 弓式 .....   | 104 |
| 蝗虫式 .....  | 106 |
| 仰面弓式 ..... | 108 |
| 鱼式 .....   | 110 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 猫式 .....    | 112 |
| 单腿鸽王式 ..... | 114 |

## 第七章 转体式 ..... 117

|                  |     |
|------------------|-----|
| 脊柱扭转式 .....      | 118 |
| 仰卧脊柱扭转式 .....    | 120 |
| 简单坐转体式 .....     | 122 |
| 半莲花坐转体式 .....    | 124 |
| 圣哲玛里琪 I 式 .....  | 126 |
| 圣哲玛里琪 II 式 ..... | 128 |

## 第八章 前屈式 ..... 131

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 坐前屈式 .....         | 132 |
| 直立前屈式 .....        | 134 |
| 头到膝前屈式 .....       | 136 |
| 头到膝扭转前屈式 .....     | 138 |
| 坐广角式 .....         | 140 |
| 侧坐广角式 .....        | 142 |
| 单腿后弯前屈式 .....      | 144 |
| 花环式 .....          | 146 |
| 劈叉式 / 神猴哈努曼式 ..... | 148 |

## 第九章 坐式 ..... 151

|              |     |
|--------------|-----|
| 莲花坐式 .....   | 152 |
| 内收莲花坐式 ..... | 154 |
| 摇篮式 .....    | 156 |
| 英雄式 .....    | 158 |
| 跪坐式 .....    | 160 |
| 狮子式 .....    | 162 |
| 牛面式 .....    | 164 |





|            |     |
|------------|-----|
| 柱式 .....   | 166 |
| 手印式 .....  | 168 |
| 鹭式 .....   | 170 |
| 至善坐式 ..... | 172 |

## 第十章 平躺放松式 .....

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 双膝到胸式 .....     | 176 |
| 仰卧英雄式 .....     | 178 |
| 仰卧伸抬腿式 .....    | 180 |
| 仰卧束角式 .....     | 182 |
| 仰卧开腿脊柱扭转式 ..... | 184 |
| 支撑桥式 .....      | 186 |
| 支撑仰卧英雄式 .....   | 188 |
| 婴儿式 .....       | 190 |
| 仰尸式 .....       | 192 |

## 第十一章 瑜伽套路 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 轻柔瑜伽 I .....  | 196 |
| 轻柔瑜伽 II ..... | 197 |
| 柔韧瑜伽 I .....  | 198 |
| 柔韧瑜伽 II ..... | 200 |
| 流瑜伽 I .....   | 201 |
| 流瑜伽 II .....  | 202 |
| 流瑜伽 III ..... | 204 |
| 拜日式 I .....   | 206 |
| 拜日式 II .....  | 207 |
| 拜月式 I .....   | 208 |
| 拜月式 II .....  | 210 |

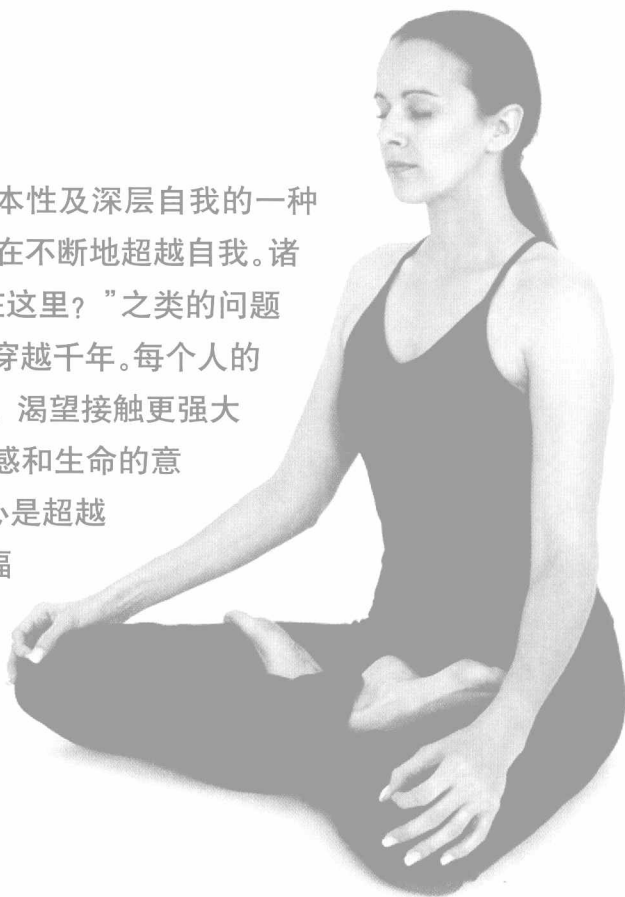


## 第一章



# 哈他瑜伽 的艺术和修习

瑜伽是人类对真实本性及深层自我的一种追求。有史以来，人类就在不断地超越自我。诸如“我是谁？我为什么在这里？”之类的问题已经使人类的精神追求穿越千年。每个人的内心都有深层次的渴望，渴望接触更强大的力量，渴望找到归属感和生命的意义，而在这些渴望的中心是超越文化和时代的人类对幸福的基本追求，每个人都想找到它。





追求幸福并不是要得到某些身外之物，而是要发现我们的真实本性。瑜伽的首要的目的是要唤起我们的深层意识和探寻存在的本质。瑜伽之旅就是发现我们存在的本质的内在修习。瑜伽的要旨和其内在精髓的本质就是幸福或喜乐 (ananda)，每个人内心对幸福的追求其实就是对我们自己的真实本质的探索。

印度人一直在不断追求对人类自身条件的超越，他们的执著和创造性是其他任何国家的人都无法比拟的。在这个国家，有一系列的精神信念及练习方法用来帮助修习者达到更高的觉悟水平。瑜伽已渗入到丰富的印度文化之中，和很多其他同源的精神修习一起不断发展。作为一门古老的科学，它旨在帮助我们在内在修习上达到一个更高水平。

虽然瑜伽艺术通常与印度教相连，但它并不是宗教。宗教强调人生的信仰结构，强调人与神的关系；而瑜伽则通过直接感受我们内在的“神性”来揭示我们深层次的本质。我们不需要虔诚地修习瑜伽，瑜伽也不排除任何虔诚的修习。练习瑜伽只是为了让我们更好地认识自己，认识我们与宇宙的关系。

瑜伽是梵文的译音，意思是和谐、统一、相应、结合，强调灵与肉、意识与行为的统一。大部分西方人认识的瑜伽是一系列的姿势练习，它们能使人的身体更强壮、更灵活。这种瑜伽实际上就是哈他瑜伽 (Hatha Yoga)，但它又不仅仅只是一些姿势练习。梵语 hatha 是 ha (日) 和 tha (月) 的组合，是一对矛盾体的统一，太阳代表热烈、阳刚、进取；而月亮代表冷静、阴柔、屈从。哈他瑜伽旨在使练习者同时在心灵、思想和身体中将这三对矛盾体加以融合，以帮助我们发现我们存在的本质。阿努萨拉瑜伽流派的创始人约翰·弗兰德认为这些矛盾体是通向神恩的石阶。它们是精神属性，比如进取和屈从、勇气和自足、寂静和嬉闹；它们也是物质属性，比如软和硬、热和冷、稳固和流动。实际上，瑜伽就是将明显对立的事物融合为一个和谐的整体，以达到平衡的境界。

这种和谐、平衡的境界是我们通往一个全新世界的道路，在那里，我们将会对我们的能力和人生的可能性有很多奇妙的新发现。这种境界也是我们通往内心世界的道路。当我们踏上这条道路时，我们不会孤单，我们会看到很多先辈们留下的足迹，指引我们前进的方向。我们会发现自己仿

佛身处在一条历史长河中,这条长河夹带着几世纪以来无数精神追求者的希望和梦想,推动着我们沿着我们的精神之旅不断前进。通过踏上通往精神世界的道路,瑜伽修习者也更加接近了自己内在的幸福。

## 瑜伽的起源

早期的瑜伽(Yoga)是一种内省和冥想练习,主要用于祭祀仪式。它最早出现在印度教古老的《吠陀经》(一部由4章组成的最古老、最宝贵的印度教经文)里。在《吠陀经》里,yoga第一次出现,这便是瑜伽的起源,然而,在当时,瑜伽还没有形成系统。

许多学者认为《吠陀经》是由使用梵语的人们创作的,他们于公元前1800至前1500年来到印度河流域,也就是现在的印度。现在我们还不清楚这些自称为雅利安人(Arya)的人,是以侵略的方式还是以和平的方式将当时流行的文化吸收进他们自己的文化中,从而创造出最初的瑜伽。

“吠陀”的意思是“知识”、“智慧”,最初的4章是用以记载古老的先知的宗教事件的,包括大量的韵律诗和祭祀圣歌,用以祈福。之后又增加了《梵书》(公元前1000至前800年)和《森林书》(公元前800年)两章。

《吠陀经》及其注释是用来指导宗教仪式和祭祀的。它指导人们如何过得更好,如何在婚姻、生意及战争中获胜。在那个时代,如果谁想要成功,就要请一位祭司根据《吠陀经》的任何一章来做一场法会。

在后吠陀时代(公元前600至前550年),随着《奥义书》的出现,瑜伽思想有了质的飞越。《奥义书》超越了《吠陀经》精神引导的方法,去探寻精神生活更深层次的意义。

“奥义”的梵文是upannishad,它源于前缀“upa”(方法)和“ni(附近)”,加上动词词根“shad(坐)”,字面的意思就是“坐在旁边”。“奥义”即邀请学生坐在老师的旁边,老师会教学生怎样进行深入思考。吠陀时代的惯例是学生聚在老师的身边以使用心学习老师的智慧。但是《奥义书》超越了《吠陀经》,它旨在更深入地探讨生活的奥秘。罗切西特大学的宗



教学教授、密宗学者道格拉斯·布鲁克斯认为《奥义书》是为不懈学习的人准备的，他们不仅想了解宇宙怎么工作，还想知道它为什么这样工作，它的本质是什么，以及我在其中的作用是什么。

《奥义书》另外的贡献就是它详细说明了瑜伽的发展之路，数世纪以来，它一直是所有瑜伽教义的最初根源。

印度思想在公元前得到了充足的发展。在《奥义书》创作的同时或稍后，印度圣哲帕坦伽利的《瑜伽经》也在编纂中。“经”的梵文是 Sutras，它是由“su（线）”和“tra（超越）”组成的，意为经书是将老师、教学方法和学生联系在一起的线，能够帮助学生获得超越。《瑜伽经》将瑜伽的智慧融入到简洁的语句中，就像谚语一样朗朗上口，便于记忆，这使得它一直流传至今。帕坦伽利的《瑜伽经》是现代经典瑜伽系统的奠基石，这将在下面做详细的介绍。

## ◎ 三种瑜伽世界观

在西方，人们常将瑜伽与印度教混淆，这是因为它们有共同的文化、语言和术语。它们的起源都要追溯到《吠陀经》，它们都使用梵语。在印度，虽然许多印度教教徒练习瑜伽，但并非所有的瑜伽修习者都是印度教教徒。

瑜伽是描绘一种生活方式的哲学体系。它被印度教认为是一种正统的代表吠陀真理的哲学流派。在印度思想的发展历史中有许多类似的流派，每个流派都是数世纪以来印度教发展的哲学思想的一种形式。如今有好几个体系已经传入了西方，尤其是美国，近些年来，哈他瑜伽更是受到了前所未有的欢迎。所以，我们非常有必要了解一下现代瑜伽的基础。

在外传的瑜伽体系中，有三种哲学传统构成了现代瑜伽的基石：经典瑜伽、吠檀多非二元哲学、密宗。如今在西方流行的每个哈他瑜伽体系都可以归入这3个流派中的一种。下面我们将进行相关介绍，以便读者对这3个流派有一个基本的认识。

### 经典瑜伽

经典瑜伽是指那些自诩为帕坦伽利《瑜伽经》的最权威代表的瑜伽

流派。它是二元哲学，认为宇宙是二元的，即物质的（prakriti）和精神的（purusha）。经典瑜伽认为物质和精神是截然不同的本体，是不能结合的，精神是绝对的、不变的，优于物质；物质是相对的、可变的，次于精神。

经典瑜伽认为，人类的本质是纯粹的精神，外界的一切，包括情感和思想都是物质的。人类的痛苦源于混淆了我们的本质和较次要的物质本体。经典瑜伽的目标就是将二者分离，把本质从身、心中抽离出来，以帮助修习者体验自己的不朽灵魂。经典瑜伽练习的目的就是通过身体练习超越身体。有时这些练习有很严酷的训练方法，要求修习者超越身体上的疼痛，意识到自己是身体和感受之外的存在。因为身体是外在的，它必须被训练至屈服，这样人类才能意识到自己的灵魂。如果你参加经典瑜伽学习班就会发现，他们强调通过训练来控制身体和意识，当动作十分具有挑战性的时候，常听到“克服疼痛”的口号。

对经典瑜伽而言，身体和这个物质的人生是它要解决的问题。它认为人类的出生是因为我们前世没有认识到自己的本质，我们注定要一次次降临在人世上忍受苦难直到能够真正认识到自己的本质（从唯物主义的角度来看显然有点儿荒谬。——编者注）。当修习者把纯粹的精神和身体、意识与思想分离开来时，他就获得了从具体的牢笼中超越出来的自由。

## ● 经典瑜伽的 8 个分支 ●

前面已经提到，经典瑜伽严格遵循《瑜伽经》的注释。而《瑜伽经》是瑜伽学长期发展的巅峰之作，阐述了一条通往觉悟的特殊之路。经典瑜伽是由 8 个分支（即 8 个达到人和宇宙精神合一的步骤）组成，因此又被称为“八支瑜伽”或“阿斯汤加（Ashtanga, ashta 即‘八’，anga 即‘分支’）瑜伽”。这 8 大分支始于一套道德准则，通过身体姿势、呼吸练习以及精神修习，最终达到完全与精神合一的最高境界。

经典瑜伽的 8 个分支如下。

1. 道德戒律，禁制，持戒（Yama）。有 5 种德行或禁戒来规范我们与他人和世界的关系：不杀生（ahimsa）、不诤（satya）、不盗（asteya）、不淫（brahmacharya）、不贪（aparigraha）。