

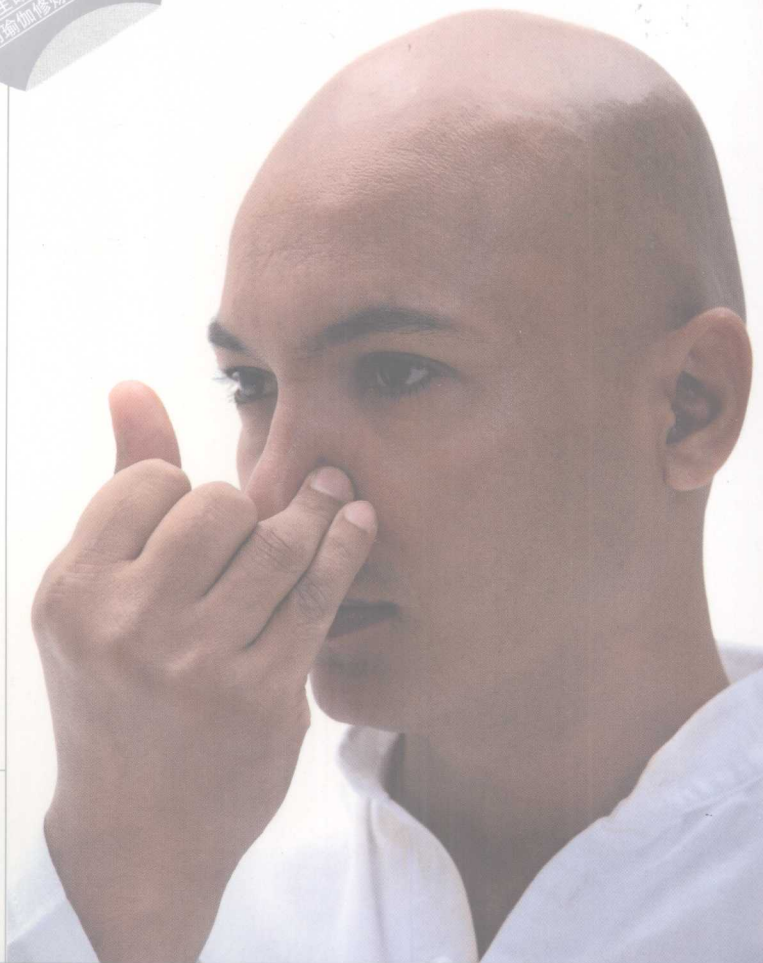
瑜伽

呼吸控制法



【印度】斯瓦米·库瓦雷阳南达 / 著 蔡孟梅 / 译
演示：莫 汉（印度）

从呼吸获得能量，
体验生命的纯净与无限，
达到瑜伽修炼的至高境界！



YOGA

Pranayama

「瑜伽带给人类一份全面的信息。它浸入我们的体魄、心智及灵魂。这本书详细描述了每一个对身体和精神有价值的体式练习的方法。充满聪明才智的年轻一代会将这些信息传播给全世界的每一个生命！」

——斯瓦米·库瓦雷阳南达

悠季丛书 大众系列

北方妇女儿童出版社

国际顶级瑜伽修炼大师——斯瓦米·库瓦雷阳南达
印度再版九次，汇聚了瑜伽呼吸练习的全部精髓

席卷印度及欧美各国的瑜伽“圣经”，全球持续畅销二十年。
古老的经典瑜伽与现代科学实验的碰撞，获得最安全、最值得信赖的瑜伽呼吸练习法。

YOGA
Pranayama
瑜伽呼吸控制法

瑜伽

呼吸控制法

【印度】斯瓦米 库瓦雷阳南达/著 蔡孟梅/译

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽呼吸控制法 / (印)库瓦雷阳南达著; 蔡孟梅译.
长春: 北方妇女儿童出版社, 2009
ISBN 978-7-5385-3849-6

I. 瑜… II. ①库…②蔡… III. 瑜伽术 - 基本知识
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064063 号

吉林省版权局著作权合同登记号: 图字 07-2009-2019 号
PRANAYAMA by Swami Kuvalayananda

Copyright © 1931 by Swami Kuvalayananda
Chinese simplified translation copyright © 2009 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
本书简体中文版权通过悠季瑜伽(中国)帮助获得
ALL RIGHTS RESERVED

瑜伽呼吸控制法 斯瓦米·库瓦雷阳南达 / 著. 蔡孟梅 / 译

策 划: 李文学 刘 刚

作 者: 斯瓦米·库瓦雷阳南达

译 者: 蔡孟梅

责任编辑: 李少伟 金敬梅

特约策划: 尹 岩

特约编辑: 王 薇 李晶晶

装帧设计: 棱角视觉印象

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 700 × 980mm 1/16

印 张: 15

字 数: 170 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版

印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-3849-6

定 价: 29.80 元

版权所有 盗版必究

作者简介

斯瓦米·库瓦雷阳南达

Swami Kuvalayananda

导语：斯瓦米·库瓦雷阳南达是把瑜伽带入实验室的第一人，他认为，通过实践现代科学实验对瑜伽的研究成果，可以更大程度地发挥古老瑜伽体系对人类精神和物质唤醒的作用。

人们一提及瑜伽大师，往往会想到古老、神秘、苦行这些词。在印度历史中，有一位瑜伽先哲的名字却和科学这个词紧密地联系起来。他就是“科学瑜伽先驱”——斯瓦米·库瓦雷阳南达 (Swami Kuvalayananda) (1883—1966)。

库瓦雷阳南达出生于 1883 年 8 月 30 日。青少年时期正值印度的国家复兴运动时期。大学时代，库瓦雷阳南达受后来被尊称为印度三圣之一的阿罗频多 (Sri Aurobindo) 的影响。当时的阿罗频多还只是巴洛达大学的一位年轻的讲师，热心于印度国家独立的革命斗争。在阿罗频多的启迪下，毕业后的库瓦雷阳南达将自己的全部精力都投入到 Tilk's (印度知名政治家) 组织的家园自治运动当中。

在工作中，库瓦雷阳南达与当时的印度劳工阶层有很多的接触，他发现，这一阶层的人们很多都缺少教育，处于无知、迷信和精神生

活极度匮乏的状态。他意识到，只有大力发展教育才能唤醒他们，改变他们的生活现状。于是，他加入 Khandesh 社会教育学院，随后，那里发展成了印度最重要的国家大学。

一个偶然的机会，库瓦雷阳南达结识了他的导师——伟大的物质文化先驱者 Rajaratna Manikrao。在导师的帮助下，库瓦雷阳南达走上了精神探索之路，他意识到，包括瑜伽在内的各种文化都有其内在本质的联系。

库瓦雷阳南达的另一位灵性导师是伟大的瑜伽修行者 Madhavdasji，他在印度历史上是一位具有传奇色彩的瑜伽大师。他非常关注如何通过瑜伽来提升整个社会的灵性生活。在大师的指引下，库瓦雷阳南达对瑜伽要义有了更深入的了解，这也给他的修行之路带来巨大的转变，促使他进入到一个全新的领域。

1920 至 1921 年间，库瓦雷阳南达尝试着研究瑜伽习练给人带来的身体上的影响。他是把瑜伽带入实验室的第一人，他认为，通过现代科学实验对瑜伽的研究成果，可以更大程度地发挥古老瑜伽体系让人类精神和物质觉醒的作用。

1924 年，库瓦雷阳南达创办了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究院 (Kaivalyadhama G. S.)，从事瑜伽科学研究。对于那些热爱瑜伽的贫

困学生,库瓦雷阳南达让他们免费进入学院学习。在大师明确的思想指导下,印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)已经从当初只有一栋楼的小学校,发展成有三十多座建筑,拥有各种先进科学设备和实验室的正规学院。在这所特殊的瑜伽学院里,库瓦雷阳南达真正地将精密的科学古老的瑜伽进行了结合。除了各种常规课程以外,学院还组织各种研习班和研讨会。同时学院的分支机构也迅速地遍布印度各地,并且发展到了美国、欧洲等世界其他地区。印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)因瑜伽科学研究闻名于世,其研究成果一直处于瑜伽领域的先锋地位。同时,印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院(KaivalyadhamaG. S.)还是印度政府唯一指定的培训官方瑜伽教师的高等学院。

库瓦雷阳南达大师不仅是自由主义的战士、教育家,还是知名学者。他虽然母语是马拉提语,但他却编写和出版了许多英文的瑜伽专著。其中,最为著名的就是定期宣传和发表最新瑜伽科学研究成果的《Yoga-Mimamsa》杂志。

库瓦雷阳南达大师用毕生的精力在全世界传播瑜伽科学知识。他发展了科学的瑜伽训练方法及合理的指导方针,使得这一印度古老学科更能适应现代社会的需要和现代人的练习。并且,他使瑜伽作为行之有效的康复练习应用在了当代康复医学上,给古老的瑜伽赋予了新的生命。

YOGA
Pranayama

编者的话

在瑜伽风靡的今天,我们接触到形形色色的瑜伽流派,他们中有印度大师的原宗弟子在原有的体系中的进一步延伸,也有西方弟子在学习修行中嵌入自身的体会和市场需求,发展的新的“流派”。但追本溯源,所有各种形式下的瑜伽习练都根基于印度传统的哈他瑜伽。我们在不断接触各种瑜伽流派及练习方法和理论时,了解到瑜伽的本源会帮助我们更加清晰地选择适合我们的瑜伽练习方法和教授。因此,掌握传统哈他瑜伽的基本教义应该是我们瑜伽之路的必修课。《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》是本世纪著名的印度瑜伽大师斯瓦米·库瓦雷阳南达上师撰写的两本瑜伽专著,是学习了解传统哈他瑜伽基本”教义”难得的指导手册。选择出版这两本书,是希望我们能够以读书的方式跟随已逝的库瓦雷阳南达上师修习瑜伽这门“功课”。

《悠季丛书》主要是引进印度及欧美出版的瑜伽经典著作,书籍分为瑜伽古籍和瑜伽历史。瑜伽实用类书籍包括瑜伽流派书籍和瑜伽理疗类书籍。同时《悠季丛书》还组织内地瑜伽领域专家撰写具有中国特色的瑜伽专著。目前,《悠季丛书》已经出版《纯粹瑜伽——印度瑜伽习练手册》(莫汉著)、《哈他瑜伽关键肌肉全解》(瑞隆著)、《光耀生命》(B. K. S. 艾杨格著)、《瑜伽体位法》(斯瓦米·库瓦雷阳南达著)、《瑜伽呼吸控制法》(斯瓦米·库瓦雷阳南达著)。瑜伽古籍《哈他之光》不久将与广大读者见面。其他的瑜伽经典著作版权正在引进中。

感谢 O·P·缇瓦瑞(O. P. Tiwari)大师,作为库瓦雷阳南达上师在

世的唯一亲传弟子，O·P·缇瓦瑞 (O. P. Tiwari) 大师在《瑜伽体位法》《瑜伽呼吸控制法》两本书籍的版权和出版过程中给予了非常大的支持；感谢北京磨铁图书有限公司沈浩波先生直接促成了悠季丛书计划及出版；感谢《悠季丛书》编辑孟祎女士，是她的专业操作使此书顺利面世。

尹岩

《悠季丛书》主编

悠季瑜伽（中国）创办人

www.yogiyoga.cn

2009年4月 北京

YOGA
Pranayama

中文版序

眼光卓著的科学家斯瓦米·库瓦雷阳南达上师于 1924 年创建了印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院。他是精通梵文的学者，同时也是一位对瑜伽进行探究式的实践者，这引导着他开赴了瑜伽科学研究的先河。

《瑜伽体位法》和《瑜伽呼吸控制法》这两本书介绍了与这两个主题相关的详细知识。其中既涵盖了相关经典内容中的哲学方面的知识，又带领读者进入了对习练全面、详细而科学的分析。

我非常高兴这两本书的中文版本在中国出版发行。毋庸置疑，广大读者们将从中汲取科学的、纯粹的关于体位法和呼吸控制法习练方面的知识。同时，它们对科学进行习练理念的传播大有裨益。

O. P. 缇瓦瑞

印度卡瓦拉亚达翰慕瑜伽研究学院院长

YOGA
Pranayama

前 言 I

向玛哈瓦(Madhava)献上敬虔,他就是至福!被他赐福,使哑口者能成长为雄辩家,跛足者将阔步跨越山川!

15年之后我们奉献给广大读者这本《瑜伽呼吸控制法》。虽然在1958年,我们出版了相关主题的第二部分,而且在第二部分中扩充了第一部分中所没有的六种呼吸控制法,另外还加入了一些很有价值的关于呼吸控制法主题的文章,但是这仍不能完整而适当地传递关于呼吸控制法的各个方面。因此,长期以来广大读者非常渴望获得更加全面的指导,关于这个主题的全面指导手册的呼声也一直持续不断。

现在,我们非常荣幸地将这本关于呼吸控制法主题的全面指导手册奉献给大家,我们肯定它将受到过去四十年来一直欣赏和支持我们出版物的大众一如既往的欢迎。我们将八种不同的呼吸控制法列入这本手册,这些练习是《哈他瑜伽》(Hatha-Yoga)的作者所推崇的练习方法,其中的四个主题在某种程度上参考了帕坦加利(Patanjali)所教导的有关内容。同时,我们还保留了组成这个主题的重要部分:关于“呼吸”和“呼吸控制法的生理和精神价值”较长的解说内容,以便给读者提供一个基本的生理学背景,使大家能够更好地理解本手册的内容。以上这些内容都没有包含在1958年出版的第二部分中。虽然,我们已努力将《瑜伽呼吸控制法》的内容尽可能扩展得更加全面,但我们还是希望读者能够明白,它还是不能替代我们的期刊《瑜伽研究》(《Yoga-Mimamsa》),《瑜伽研究》的内容包含了大量的科学信

息，它们都是以科学实验为基础所得到的数据。同时，期刊中还包含了很多关于呼吸控制法的文章，由于这本手册设计容量的限制以及读者需求的多样化，因此不可能完全包括这些较详细的内容。另外我们还删除了之前在第二部分中所参考《瑜伽研究》中的一些内容，但是读者们应该了解关于这个主题最基础的部分仍应予以保留。

这本手册在最后一章很清楚地为大家介绍了呼吸控制法的重要性，其中关于它治疗作用的讨论来自于现代的观点。因此，古代作者们所阐明的呼吸控制法在生理上和精神上的价值需在此进行阐述。

马诺(Manu)，古代最伟大的律法建立者之一，他认为呼吸控制法是对心灵和感官的邪恶倾向进行治疗的方法。库鲁卡(Kulluka)对此观点的解释如下：心灵的邪恶倾向是“爱和恨”，而感官的邪恶倾向则是外界事物对它们的吸引。心灵和感官的这些自然的倾向性被谴责为邪恶是因为瑜伽的修炼需要内省的心灵和内敛的感官。此外，《哈他之光》(Hatha Pradipika)的作者和其他一些瑜伽领域的大师们也表达了同样的观点，认为呼吸控制法的练习足以克服心灵和感官的不良倾向。

伟大的《瑜伽经》的传达者帕坦加利在经文第二章第 52 和 53 两节中清楚地解释了呼吸控制法的精神价值。帕坦加利认为期望通过瑜

伽的练习来完成精神修炼的练习者，他们的进步要依靠以下两点来实现：第一，必须根除阻挡精神之光的障碍因素；第二，必须有能力将散乱的心智（头脑）稳定下来。根据帕坦加利的教诲，通过呼吸控制法的练习能使练习者获得能力去建立迈向这两个方向的开端。

现在我们已经了解了古代一些作者们在论及瑜伽时对于呼吸控制法重要性的阐述。我们在此提及这一点，是因为在之前出版的呼吸控制法的第一部分和第二部分都没有讨论过。

现在，我们来介绍这本手册的另外一些特征。

和以往一样，我们为这本手册的某些讨论主题配上了适当的图示，尽量使这本手册不仅有详尽的知识结构，还尽可能地增加它的趣味性。

同时，我们为练习的每一步都列出了注意事项，以确保实践呼吸控制法的练习者能得到一本可信赖并且安全的教科书。尽管如此，我们仍然竭力建议大家在开始练习时能在专门老师的指导下进行训练，然后再以本手册作为指导来练习。

本手册还加入了三个重要的附录。练习的提示(genera hints)部分是基于我们在修所(Asrama)内的临床经验。加入这些附录的目的

是使手册能全面地有益于瑜伽练习者们的修炼。

到目前为止，在这个前言中所涉及的部分，可以说是《瑜伽呼吸控制法》第四次印刷时的内容，其中很大一部分内容来自之前出版的第一部分，当然其中也包括了从之前的第二部分中借鉴的几章内容。

《瑜伽呼吸控制法》这本手册的出版要感谢孟买的大众出版公司 (Messre Popular Prakashan of Bombay)，他们尽可能地完善本手册，使之更加具有吸引力、知识性和有益的帮助。同时，这个出版公司已经出版了我们的另一本手册《瑜伽体位法》。感谢他们将古老的瑜伽教诲用简洁而充满爱的语言以结合现代科学和思维的方式介绍给大家。

我们无法用语言表达我们对所有读者忠心的感激，尽管在我们的手册中还有很多的不足之处，但是他们对于我们在瑜伽科学研究方面已给予了充分的肯定和包容。

在没有提及我们对瑜伽的服务之前是无法完整结束这个前言的。我们每一个人对瑜伽的服务只是非常渺小的一部分。修院里所有的修行者们都做出了巨大的贡献。他们中有很多是非常优秀的大学生，基于瑜伽的因缘而无私地奉献着。即使是没有大学学历也没有受过高等训

练的人们，也为瑜伽奉献了他们几十年宝贵的生命。上帝将保佑所有的这些人。

相信瑜伽将会广为传播并带给这个纷繁的世界更多的和平。

库瓦雷阳南达

罗纳瓦拉

1966年3月15日