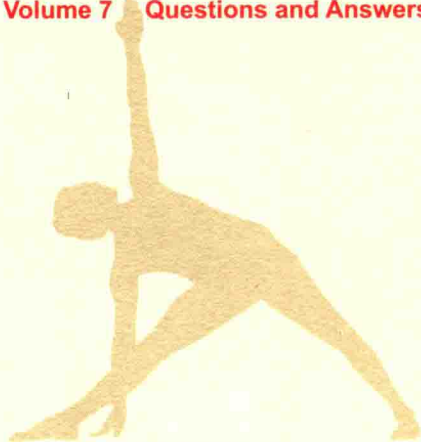


瑜伽

Aṣṭadāḷa Yogamālā

Volume 7 Questions and Answers



第7卷

答疑解惑

[印] B.K.S. 艾扬格 —— 著

王晨 译 吕化军 校

花环



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

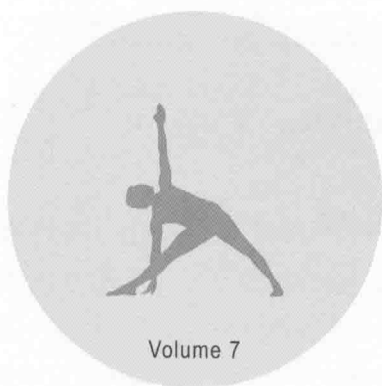
瑜伽花环

第7卷·答疑解惑

B.K.S.Iyengar

Aṣṭadāḷa Yogamālā

Questions and Answers



[印] B.K.S. 艾扬格 —— 著
王晨 译 吴华军 校



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2018年·北京

Aṣṭadaḷa Yogamālā

Originally published in the English language by Allied Publishers Private Limited under the title
Aṣṭadaḷa Yogamālā © Allied Publishers Private Limited, 2008

Translation © Guangzhou Longxiang Cultural Promotion Co. Ltd., translated under licence from
Allied Publishers Private Limited

在此向联盟出版私营有限责任公司致谢

©2018 中文简体字版专有版权属当代中国出版社

未经版权所有者书面同意,不得以任何手段复制本书任何部分

版权合同登记号 图字: 01-2018-7827

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽花环.第7卷,答疑解惑/(印)B.K.S.艾扬格
(B. K. S. Iyengar) 著;王晨译.--北京:当代中国
出版社,2018.12

书名原文:Astadala Yogamala Volume 7

Questions and Answers

ISBN 978-7-5154-0890-3

I . ①瑜… II . ①B… ②王… III . ①瑜伽—基本知识
IV . ①R793.51 ②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 264402 号

出版人 曹宏举
策划编辑 袁又文
责任编辑 袁又文
责任校对 康莹
封面设计 观止堂_未氓 李滨
出版发行 当代中国出版社
地址 北京市地安门西大街旌勇里8号
网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgebs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市场部 (010)66572281 66572161 66572157 83221785
印刷 北京润田金辉印刷有限公司
开本 720毫米×1020毫米 1/16
印张 24.5印张 2插页 插图82幅 399千字
版次 2018年12月第1版
印次 2018年12月第1次印刷
定价 78.00元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159转出版部。

第一部分 瑜伽概述

1.1 瑜伽起源与宗旨	003
1.2 所有人都可以练习瑜伽，但瑜伽是否适合所有人	013
1.3 瑜伽是行动（业）、智慧、虔信之路吗？	015
1.4 āum 代表什么？	018
1.5 瑜伽之路是否艰辛痛苦呢？	019
1.6 不要将瑜伽划分为身体瑜伽和灵性瑜伽	021
1.7 瑜伽是瘾症吗？	023
1.8 瑜伽是如何走进西方世界并且流行起来的？	025
1.9 真我的五个鞘层	027
1.10 意识和健康的七种状态	029
1.11 给帕坦伽利做注释是一项极具挑战的工作	036
1.12 什么是 yoganidrā ?	038

第二部分 帕坦伽利和瑜伽

2.1 瑜伽是何时出现的，帕坦伽利是谁？	043
2.2 八支分瑜伽不同于克里亚瑜伽吗？	048
2.3 抑制意识波动（citta vṛtti nirodha）	052
2.4 我慢是敌是友？	055
2.5 关于信仰（śraddhā）	058
2.6 瑜伽是门疗愈的学科还是灵性的学科？	060

2.7 通过瑜伽达到人生的四大目标 (puruṣārtha) 和纯意识的力量 (citiśakti)	065
2.8 瑜伽行者 (yogi) 必须成为信徒 (bhaktan) 吗?	069
2.9 敬奉神 (īśvara praṇidhāna) 的重要性	071
2.10 瑜伽是有德虔信还是无德虔信?	075

第三部分 八支分瑜伽 (aṣṭāṅga yoga)

3.1 禁制 (yama)	079
3.1.1 禁制的练习	079
3.2 劝制 (niyama)	089
3.2.1 控制感知器官	089
3.2.2 敬奉神 (īśvara praṇidhāna)	089
3.3 体式 (āsana)	093
3.3.1 体式是什么?	093
3.3.2 体式的效果	094
3.3.3 把体式当作杂技练习的练习者能否成为瑜伽行者?	096
3.3.4 体式是柔术吗?	096
3.3.5 体式能否使修习者得到发展?	097
3.3.6 为什么各个流派的基本体式有所不同?	098
3.3.7 体式是新的还是老的?	099
3.3.8 体式对于心理健康和稳定的作用	100
3.3.9 体式和呼吸	102
3.3.10 体式中的身体和心意	103
3.3.11 倒立体式的重要性	105
3.3.12 体式和新陈代谢	105
3.3.13 逃避练习 (sādhana)	106
3.3.14 tīvra samvegin 是 ati-yogi 吗? 即最强烈的修习者 (sādhaka) 是狂热的瑜伽行者 (yogi) 吗?	106
3.3.15 从无明瑜伽 (ajñāna yoga) 到般若瑜伽 (prajñāna yoga)	109
3.3.16 体式中的重心	111

3.3.17	挺尸式 (śavāsana)	113
3.3.18	体式、调息、胜王瑜伽 (rāja yoga) 之间的关系是什么?	116
3.3.19	体式中的禁制和劝制	120
3.3.20	体式中德 (guṇa) 的作用	122
3.4	调息 (prāṇāyāma)	125
3.4.1	为什么要调息?	125
3.4.2	呼吸与生命	125
3.4.3	调息练习之前先练习体式的必要性	126
3.4.4	体式练习对于调息来说是必要的吗?	126
3.4.5	什么时候开始练习调息?	127
3.4.6	深呼吸和调息之间的差别	130
3.4.7	为什么有些人吸气轻松, 而有些人呼气轻松?	133
3.4.8	不成熟的修习者 (sādhaka) 需要注意的事项	134
3.4.9	调息能否坐着或者躺下完成?	135
3.4.10	六种清洁术 (śatkarma) 对于调息是必不可少的吗?	136
3.4.11	风箱式调息法是灵丹妙药吗?	138
3.4.12	有氧运动和调息	139
3.4.13	调息中的颤动	139
3.4.14	调息练习是否会导致青年人早熟	139
3.4.15	收束法 (bandha)	142
3.4.16	什么是调息中的时间 (kāla)、精准 (sāmṅhya)、 长度 (dīrgha)、精细柔软 (sūkṣma)?	143
3.4.17	五种气 (vāyu) 和五大元素 (bhūta) 之间的相互作用	148
3.4.18	和谐完美屏息呼吸控制法 (kevala kumbhaka)	152
3.4.19	调息的效果	153
3.5	制感 (pratyāhāra)	157
3.5.1	练习中的制感	157
3.5.2	练习时要睁眼还是闭眼?	163
3.5.3	制感产生的效果	163
3.6	专注 (dhāraṇā)	166

3.6.1	什么是专注?	166
3.6.2	专注中是否需要努力?	168
3.6.3	专注的位置	168
3.6.4	专注和冥想的区别	170
3.7	冥想 (dhyāna)	173
3.7.1	什么是冥想?	173
3.7.2	冥想的准备	173
3.7.3	冥想指南	175
3.7.4	压力管理和冥想	176
3.7.5	关于冥想的课程	178
3.7.6	冥想是否具有隔绝性?	180
3.7.7	超验冥想	181
3.7.8	不同类型的冥想	181
3.7.9	冥想是主动的还是被动的?	183
3.7.10	一点凝视法 (trāṭaka) 和冥想	184
3.7.11	体式和冥想	185
3.8	三摩地 (samādhi)	188
3.8.1	有想三摩地和无想三摩地	188
3.8.2	解脱 (kaivalya)	193

第四部分 哈达瑜伽 (haṭha yoga)

4.1	哈达瑜伽 (haṭha yoga) 中的禁制和劝制	197
4.2	哈达瑜伽是身体瑜伽吗?	199
4.3	六种清洁术 (śaṭkarma)	201
4.4	哈达瑜伽和三摩地	204
4.5	哈达瑜伽和帕坦伽利瑜伽	206

第五部分 昆达里尼 (kuṇḍalinī)

5.1	什么是昆达里尼 (kuṇḍalinī)?	211
5.2	经脉 (nāḍī) 及其功能	213

5.3 轮穴 (cakra)	216
5.4 《瑜伽经》中有提到昆达里尼吗?	223
5.5 唤醒昆达里尼	224
5.6 耳朵里产生嗡鸣声是否标志着昆达里尼已被唤醒	227
5.7 儿戏昆达里尼的危险	228

第六部分 我的练习

6.1 面对练习 (sādhana) 中的挫折	233
6.2 练习的深层含义	234
6.3 如何在体式培养智性?	237
6.4 我的瑜伽练习方法有什么不同?	243
6.5 体式中的调息和冥想	244

第七部分 瑜伽的实用心理学

7.1 瑜伽是悲观主义吗?	247
7.2 怀疑与思考	249
7.3 心意纷乱能否练习瑜伽?	252
7.4 体式 and 调息能否抑制意识波动	255
7.5 我们能否在生活中放下雄心、骄傲、自我?	258
7.6 大脑智性和肌肉智性	260
7.7 什么是平衡的大脑?	261
7.8 增强记忆力	262
7.9 驯化身体的同时, 心意是否可以得到育化?	265
7.10 横膈膜是身体和真我 (the Self) 之间的媒介?	267
7.11 什么是内在身体?	268
7.12 瑜伽如何提升智性?	269
7.13 少量的练习能否感受到效果?	270
7.14 放松和觉知的关系	271
7.15 意识和情绪的七种状态	272
7.16 有没有超越瑜伽的状态	275

7.17 死亡和濒死	276
------------------	-----

第八部分 练习中的调整

8.1 为什么调整要在一定背景下完成?	279
8.2 手臂的伸展和加强	280
8.3 膝内翻和手肘疼痛	282
8.4 有角度的站立体式	285
8.5 前屈体式中腰椎疼痛	287
8.6 体式练习过程中的干涩、恶心和头晕的感觉	290
8.7 痉挛	293
8.8 如果前屈容易,为什么后弯困难?	295
8.9 身体疲劳和心理疲劳	296
8.10 生病或受伤后如何开始练习?	297
8.11 体式练习中健康的疼痛和不健康的疼痛之间的区别	299
8.12 体式精进所需要的精微调整	300
8.13 有没有能令人快乐的体式?	302
8.14 支撑头倒立 (sālamba śīrṣāsana)	303
8.15 墙绳上的头倒立 (rope-śīrṣāsana)	307
8.16 支撑肩倒立 (sālamba sarvāṅgāsana)	309
8.17 辅具的使用	311
8.18 辅具的使用起源何处?	316
8.19 不使用辅具可以教课吗?	322
8.20 使用辅具的瑜伽表演能否吸引观众?	326
8.21 绷带的使用	327
8.22 在挺尸式 (śavāsana) 中,为什么身体会摇晃,心意要经过 很长时间才得以平静?	331

第九部分 练习与理论

9.1 个人练习	335
9.2 练习时长	337

9.3 随意的练习	340
9.4 瑜伽之门是否向残疾人关闭	341
9.5 错误的练习是否会扰乱精神状态?	342
9.6 努力、调整、舒适	343
9.7 错误习练后弯体式的后果	345
9.8 练习的进步与退步	347
9.9 不敏感与过于敏感	349
9.10 不健康的敏感	350
9.11 规律练习的重要性	352
9.12 什么是有质量的体式练习?	354
9.13 如何在练习中了解自己的能力和?	356
9.14 练习中感知心意	360
9.15 从流瑜伽 (vinyāsa krama) 到非流瑜伽 (avinyāsa krama)	362
9.16 我们可以自己练习吗?	364
9.17 练习必须每天进行吗?	365
9.18 瑜伽有趣吗?	366
9.19 序列的变化是否会扰乱身体层和心理层?	367
9.20 如何知道是否已经准备好练习调息和冥想?	369
9.21 坐立调息的困难	371
9.22 调息能否在没有老师指导的情况下自己练习?	373
9.23 以阿育吠陀体液 (āyurvedic doṣa) 理论为基础的体式练习是否有 所不同?	374

致谢语

整页插图目录

图 1	体式是进入冥想的起点	008
图 2	圣哲帕坦伽利的武器	046
图 3	控制欲望的体式	083
图 4	让智性敏悟力与灵魂一同均等延伸	094
图 5	树立勇气, 带来智性清明的体式	101
图 6	山式站立	104
图 7	完全鱼王式	112
图 8	头倒立 (前视图、侧视图)	113
图 9	放松大脑和神经的体式	115
图 10	桥式肩倒立	119
图 11	对于调息有重要意义的体式	128
图 12	增加肺部弹性的体式	129
图 13	调息	135
图 14	感知性体式	158
图 15	概念性体式	159
图 16	山式	161
图 17	加强背部伸展式和下犬式	164
图 18	倒手杖式	168
图 19a	令大脑安静、神经镇静的体式	177
图 19b	令大脑安静、神经镇静的体式	177
图 20	āum 和万字符	182
图 21	冥想	187
图 22	在体式中保持自然解剖学结构	235
图 23	三角伸展式的观察和注意力	238
图 24	头倒立中的穹形	239
图 25	体式的结构与含义	240
图 26	孔雀起舞式	241
图 27	加强背部伸展式	242
图 28	英雄式	250

图 29	侧犁式	250
图 30	双脚内收直棍式与桥式肩倒立	253
图 31	轮式、鸽子式和蝎子式	253
图 32	令记忆充满能量、生动鲜活的体式	263
图 33	给大脑沐浴的体式：加强背部伸展式、犁式	264
图 34	体式——帮助心意内观，并与外层身体连通	266
图 35	前屈体式中的冷静安宁	266
图 36	肩倒立	272
图 37a	手臂的伸展与加强	280
图 37b	手臂的伸展与加强	281
图 38a	膝内翻、膝外翻、手臂内翻、手臂外翻的矫正	283
图 38b	膝内翻、膝外翻、手臂内翻、手臂外翻的矫正	284
图 39	角形站立体式	285
图 40	站立体式的支撑——前支撑、后支撑	286
图 41	缓解下背部疼痛的体式举例	288
图 42	横向扭转	289
图 43	理解经典体式及胸椎、骶椎挺尸式（śavāsana）	289
图 44	头抬高轮式	290
图 45	两个站立体式之间插入下犬式	291
图 46	体式练习中的间歇式序列	291
图 47	痉挛	293
图 48	令心意平静满足的体式	304
图 49	关于头倒立的平衡	305
图 50	学习并增强做头倒立的信心	306
图 51	墙绳上的头倒立——入体式与出体式	308
图 52	支撑肩倒立中缓解颈部疼痛的准备	309
图 53	使用辅具提供方向感、树立勇气	312
图 54	将辅具作为正确练习的指示器	313
图 55	脊柱侧弯人群对瑜伽带的使用	314
图 56	孕期练习中辅具的使用	314

图 57	使用辅具更好地完成挑战的体式	315
图 58	家用设备在实践中的应用	317
图 59	辅具的发明	318
图 60	使用柱桩练习困难的后弯体式	319
图 61	人狮那罗辛哈赐予我的灵感	320
图 62	使用辅具大胆地完成困难体式	323
图 63	我的身体, 我的辅具	324
图 64	六头战神式中对绷带的使用	328
图 65	使用绷带体验宁静的体式	329
图 66	眼部绷带的使用	330
图 67	髌、肩、肩胛骨倾斜	331
图 68	使用杠铃片轻松完成挺尸式	332
图 69	鸽子式完成后恢复冷静安宁	336
图 70a	体式序列的建立	338
图 70b	体式序列的建立	338
图 71	犁式与倒手杖式	350
图 72	头倒立中身心智相互配合的方法	353
图 73a	手倒立式与孔雀起舞式	356
图 73b	快速串联体式	357
图 74	老年人根据能力和感受来练习	358
图 75	正义的天平	359
图 76a	加强背部伸展式	362
图 76b	流瑜伽的升序和降序	363
图 77	驼背学生练习调息之前需要完成的体式和纠正措施	371

表 格

表 1	宇宙普拉纳或称宇宙能量	148
表 2	三摩地的结构	191
表 3	各个轮穴的控制范围	221
表 4	软穴及其相应属性	222

第一部分

瑜伽概述



1.1 瑜伽起源与宗旨

《瑜伽经》(Yoga Sūtra) 开篇说：atha yogānuśāsanam (第1章第1节)，它涵盖了瑜伽的全部内容。atha 意为现在，anuśāsanam 意为按照编纂成文的准则进行练习。瑜伽，自文明存在伊始便已存在。它代代相传，所以如今仍伴随着我们。如同所有的吠陀经典，瑜伽亦是神的创造。神是它的古鲁，神也是所有古鲁的古鲁。根据《吠陀经》，创造之神梵天创造了瑜伽和许多其他事物。随着创造不断发展演化，瑜伽出现。所以，它被称为金胚瑜伽 (hiranyagarbha yoga)。帕坦伽利对当时各种资源进行整理，并浓缩编纂成《瑜伽经》，供我们品味瑜伽之精义。他以简洁的论述为我们展开了一幅清晰的画卷，其目标读者是我们全人类。

练习瑜伽并不仅仅是为了获得健康，更重要的是为了洞见真我 (darśana)。

我们的能量往往被欲望、愤怒、贪婪、痴心、骄傲、仇恨所吞噬。我们的思想在这六个情绪之轮辐中运动，造成了思想内部骚乱，而瑜伽则能在最大程度上平息这些骚动。无论我们是否意识到我们的思想如同海浪般波动，从身体一端运动到另一端，不断地撞击着我们的肉体层和灵性层，从而产生从肉体到心理，或是从心理到肉体的各种心理问题和生理疾病，它们在瑜伽理论中被称为五种波动 (pañcavṛtti) 或五种痛苦 (pañcakleśa)。

通过瑜伽练习，能够最大程度消除或控制身体的紊乱和精神上的波动。

瑜伽练习甚至还可以使我们摆脱精神扰乱和身体痛苦的双重冲击，二者皆源于我们的业 (karma) 与报 (parikarma)。tataḥ kleśa karma nivṛttiḥ (《瑜伽经》第4章第30节)——瑜伽将终结业所带来的一切痛苦。如果业带来了心理生理疾病，以瑜伽形式出现的报则帮助我们恢复身体和意识的平衡与和谐。现在，让我们来看看瑜伽引领我们走向何方。

瑜伽是从身体到意识，从意识到灵魂的旅程。

首先，一定的背景智慧是必要的。灵魂（cit）产生意识（citta）。意识萌芽于我见（asmitā），即纯粹的“我慢”，它在智性尚未成熟之人内部投射成为复制品。除复制品以外，智性（buddhi）出现。智性生意识，意识生感知器官和行动器官。经历了如此的演化，人类犹如一颗健康的树成长。那馥郁的果实结在健康之树的顶梢，通过瑜伽的练习，生命的菁华从头顶流过，令我们得嗅芬芳。

意识在身体和灵魂之间起到纽带或桥梁的作用。意识属火元素（tejas），火有形（rūpa）。意识连接着粗身（bāhyakaraṇa）、行动器官和感知器官、心意、五元素及其相应五种基础物质；精身（antahkaraṇa）又由智性、“我”和意识构成。瑜伽的前五支：禁制、劝制、体式、调息、制感，旨在调节粗身，并将粗身和精身联结以获正知，留下祥瑞的印记，引领我们走向灵魂。

瑜伽的另外三支更为精细，它们分别是专注、冥想、三摩地，它们旨在训练我们的内在。运用灵活的智性，正确地练习（sādhana），我们就可能达成目标——与灵魂合一。这就是瑜伽的目标。

尽管我们使用身体和心意这两个术语，但在瑜伽哲学中，却将身体和心意划分为原质（prakṛti）的24个要素。瑜伽的目标就是通过过滤、净化，实现这24个要素的连结，然后在原人（puruṣa）中将它们融合。

此外，还有另一个重要的要素——良知（antahkaraṇa），它在意识和灵魂之间搭建起桥梁。只有在全部24个要素和灵魂一样纯净之时，我们才可能踏上从身体通往灵魂的旅程。

由于意识受到身体、心意、潜印象（saṃskāra）的污染，灵魂被遮蔽。鉴于此，意识必须变得和灵魂一样纯洁。当我们受污染的业被清除时，意识变得纯净，灵魂的遮蔽物也被清除。瑜伽之旅就是从生命的各个层面引领我们走向清明、纯净和圣洁的旅程。

004 a) 瑜伽是宗教吗？

尽管瑜伽起源于印度，我们不能将它定义为印度宗教文化的一部分，但可以肯定地说，它是一种探求灵魂的文化。简言之，瑜伽拥有一切宗教的修习本质。

瑜伽是一个普世的教化。因为其目标是育化身、心、灵以实现认知真我。

无论你我来自于哪个国家、信仰什么宗教，都是由五元素（土、水、火、