



中国艾扬格瑜伽学院指定教材

# Yogashastra 艾扬格 少儿瑜伽

少儿瑜伽启蒙读物和安全习练指南  
(精进篇)

[印度] 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院  
瑜伽之光研究信托基金会 | 著

韩长良\译 常虹 乐乐\审校



让孩子从小练习瑜伽  
学会呼吸、静心与专注，自小养成身体与精神的和谐统一

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE



中国艾扬格瑜伽学院指定教材

# Yogashastra

## 艾扬格 少儿瑜伽

少儿瑜伽启蒙读物和安全习练指南

（精进篇）

[印度] | 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院 | 著  
瑜伽之光研究信托基金会

韩长良\译 常虹 乐乐\审校

海燕出版社

---

Yoga Shastra-Tome 3, Tome 4 by RIMYI & LOYRT

© Sunita Parthasarathy

中文简体字版权 © 2018 海南出版社

### 版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

版权合同登记号: 图字: 30-2017-074 号

艾扬格少儿瑜伽·精进篇 / 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院, 瑜伽之光研究信托基金会著; 韩长良译. -- 海口: 海南出版社, 2018.8

书名原文: Yoga Shastra-Tome 3, Tome 4

ISBN 978-7-5443-8390-5

I. ①艾… II. ①拉… ②瑜… ③韩… III. ①少年儿童-瑜伽-基本知识 IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 133718 号

---

## 艾扬格少儿瑜伽 (精进篇)

作 者: 拉玛玛妮艾扬格瑜伽纪念学院, 瑜伽之光研究信托基金会

译 者: 韩长良

审 校: 常虹 乐乐

策划编辑: 冉子健 周 萌

责任编辑: 张 雪

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务: 蔡爱霞 郗亚楠

出版发行: 海南出版社

总社地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编: 570216

北京地址: 北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 101 室

电 话: 0898-66830929 010-64828814-602

E-mail: hnbook@263.net

经 销: 全国新华书店经销

出版日期: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 23

字 数: 351 千

书 号: ISBN 978-7-5443-8390-5

定 价: 78.00 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

# 目录

# CONTENTS



## 上编

- 第一部分 生活艺术 / 007
- 第二部分 瑜伽的科学 / 016
- 第三部分 古代瑜伽修行者 / 036
- 第四部分 人体的系统 / 040
- 第五部分 体式 / 053
- 第六部分 习练指南 / 141

## 下编

- 第一部分 自我研习 / 188
- 第二部分 苦行 / 239
- 第三部分 练习指导 / 337
- 第四部分 练习册 / 359



上

编

第一部分 生活艺术

第二部分 瑜伽的科学

第三部分 古代瑜伽修行者

第四部分 人体的系统

第五部分 体式

第六部分 习练指南

## 引言 INTRODUCTION



### 本编目的

- ✦ 引导少年儿童传承印度的文化遗产。就像舞蹈、音乐或绘画一样，瑜伽也是印度的传统文化。
- ✦ 培养对瑜伽的兴趣。
- ✦ 指导少年儿童获得全方位的健康，包括身体健康、心理健康、头脑健康、智性健康、意识健康以及灵性的健康。
- ✦ 指导少年儿童增强身体（Sharira Bala）、心理（Prana Bala）、头脑（Mano Bala）、智性（Buddhi Bala）、意识（Viveka Bala）和真我（Atma Bala）的力量。
- ✦ 作为培养形成良好价值观和生活习惯的指南。

## 瑜伽简介

人类总是能体会到事物的对立两面，如悲痛与欢乐，善良与邪恶，爱与恨。

因此，古代圣哲和先知者们想要寻找一种让普通人克服被事物对立两面（二元化）困扰的途径。在众多途径之中，瑜伽之路（Yoga Marga）脱颖而出。“Yoga”一词起源于梵语词根“yuj”，意思就是“合一与连接”。

瑜伽的练习让人们的身体、头脑、意识合而为一，然后进一步地认识到自己内在的灵性。

### 印度的黄金时代

古印度拥有丰富的文化、艺术、科学底蕴和生活的艺术。人们总是在追寻知识，热衷于学习与智慧。伟大的圣哲和先知们潜心专研《吠陀经》（Vedas），然后将所学通过《吠陀本集》（Samhita）、《森林书》（Aranyaka）、《奥义书》（Upanishad）传给世人。

他们所研究出的四种方法（Marga-s，玛伽），分别是行动之路（Karma Marga），智慧之路（Jnana Marga）、奉爱之路（Bhakti Marga）与瑜伽之路（Yoga Marga）。

### 行动之路（Karma Marga）

“Karma”的意思是“行为”。在我们的生活中，任何一个时刻都不会没有行为或者念头。然而，行为和念头常常是混乱的。但是行动（Karma，业）能规戒人们的行为。行动（Karma，业）指导人们去以正当的方式行动，而同时不期待行动的结果。通过遵循行动之路（Karma Marga），我们能够用一颗开

放、慈爱的心去服务人民与社会。这种无私的行为或是服务让我们能够在工作之中感受到灵性的存在。

### 智慧之路 ( Jnana Marga )

对知识的渴求带人们进入智慧之路 ( Jnana Marga )。"Jnana" 的意思是 "智慧"。而智慧 ( Jnana ) 就是使人们能够意识到什么是对、什么是错，什么是真实、什么是虚幻的途径。就像削尖铅笔一样，追寻知识之路的人能磨砺他获取智慧。通过不断的学习，最终带他走向合一。

### 奉爱之路 ( Bhakti Marga )

奉爱之路 ( Bhakti Marga ) 是奉献之路，因此它也被称为爱心之路。拥有爱心而无憎恨的人们，在任何事物、任何地方以及任何人身上都能看见灵性。所以，他们用仁慈来服务所有生灵。

### 瑜伽之路 ( Yoga Marga ) 或冥想之路 ( Dhyana Marga )

瑜伽之路 ( Yoga Marga ) 是一种能有助于控制头脑的波动的艰苦修习，而后逐渐使修习者达到身体、头脑、意识与灵性的全一状态。瑜伽修习者通过瑜伽修习不仅得到了自律，而且在精神层面上得到了提升，并且帮助其他人使他们进一步达到合一状态。

尽管这些方法表面上看似是不同的，但它们并没有大异。作为人类，我们有各自不同的个性及爱好。因此，我们会根据各自的喜好去选择不同的路。

头 ( 大脑 ) 是智慧之所在，是智慧 ( Jnana ) 之居所。手臂和腿是行动器官，用以完成行动 ( Karma )。心脏是爱心与奉献的居所，通过它我们发展出对所有生命的善良和温柔之意。业 ( Karma )、智慧 ( Jnana )、奉爱 ( Bhakti ) 潜藏于我们每个人身上，需要通过瑜伽的练习去发现。这就是瑜伽为何是发展我们身上的爱心、知识和行动以完善自身的基础。

玛伽 ( Marga-s ) 解释了人生目标，也就是 "人生目标 ( Purushartha-s )" 以及 "阶段和态度 ( Varanashrama-s )"。

### 瑜伽修习 ( Yoga Sadhana )

那些遵循这些方法的人们被称为瑜伽修习者 ( Sadhaka-s )，是有抱负的



人。他们遵循的是修习 (Sadhana)。

在“瑜伽的科学”这一部分中，你将会学到更多的瑜伽的方法，也会学到什么是瑜伽修习 (Yoga Sadhana)。在瑜伽修习 (Yoga Sadhana) 中，身体、行动器官、感官器官、头脑、才智和真我必须协同起来工作。学习瑜伽的人需要有三重追求——永恒的、内在的以及灵性的追求。这也就解释了修习 (Sadhana) 为什么有三个层次。

圣哲帕坦伽利 (Patanjali) 给出了练习瑜伽的两种方法。它们分别是练习执着 (Abhyasa, 对期望目标的练习) 和不执着 (Vairagya, 无欲或无执)。

相信读者已经学习过瑜伽的前五个分支，分别是禁制 (Yama)、劝制 (Niyama)、体式 (Asana)、调息 (Pranayama) 和制感 (Pratyahara)。现在，你需要学习理解后面的三个分支，即专注 (Dharana)、冥想 (Dhyana) 以及三摩地 (Samadhi)。

**古代瑜伽行者 (Yogis):** 在圣哲帕坦伽利 (Patanjali) 出世之前，许多圣人和先知研习瑜伽并创造了许多体式 (Asana-s)。这些体式是以他们之名而命名的，例如侧板式 (Vasistasana, 这是献给婆吒的体式)、圣哲涡摩提婆式 (Vamadevasana)、圣哲格拉维亚式 (Galavasana)、圣哲康迪亚式 (Koundinyasana) 等等。我们将会从其中两个圣哲，即巴拉瓦伽 (Bharadvaja) 和圣哲玛里奇 (Marichi) 开始了解过去伟大瑜伽修行者的故事。

## 我们的人体

人体有四个非常重要的系统，它们分别是消化系统、呼吸系统、循环系统和排泄系统。而练习体式 (Asana-s) 可以帮助提高这些系统的功能。

此外，通过瑜伽练习能够治疗哮喘、扁桃体炎、感冒、咳嗽、头疼、踝关节扭伤、焦躁、痛经以及便秘。一些瑜伽体式 (Asana-s) 还将有助于提高耐力、速度、力量，塑造身型和增强记忆力。



# 生活艺术

## 第1课 生活方式

当文明开始形成之后，人们生活在“强权即真理”的环境中。大多数人彼此相互斗争，但是另外有些人却向往和平的生活。这些寻求和平的人聚集在一起商讨如何将和平带给人们，使全社会的人和谐相处。

一群曾彼此相互斗争的人们跟随智者，形成了一个社会。这些充满智慧的圣贤告诉他们应该如何生活。

智者描述社会就像一棵大树，而每个个体就是一片树叶，每片树叶都对大树给予贡献，以使其孕育花朵和果实。就像大树一样，每个个体应该对社会付出自己的关爱，使其健康发展。

圣哲们意识到：

1. 每个人都有权利寻求个人的发展（Vikas 或 Utkarsh）。
2. 每个人都应服务于社会（Seva, 服务）。



3. 每个人对社会都同等重要 ( Samata )。

然后他们也发现：

1. 每个人都需要选择的自由 ( Svatantra )。
2. 每个个体都有不同的责任 ( Svadharma ) 与习性 ( Svabhava )。
3. 每个人都应履行自己的职责 ( Svakartavya )。

他们也想到了服务社会之路。

#### 四社会阶层 ( Varnashrama ) : 服务于社会

四社会阶层和四灵性阶段责任 ( Varnashrama Dharma ) 是用以服务社会的。瓦尔纳责任或意识 ( Varna Dharma 或 Vritti-s ) 是公民的义务，用来满足社会的四种需求。

**1. 婆罗门意识 ( Brahmavritti )** 教育年轻一代行为准则并传授他们知识。

**2. 刹帝拉意识 ( Kshatravritti )** 保护社会。士兵、战士、警察和政治家属于这类意识 ( Vritti ) 范畴。

**3. 吠舍意识 ( Vaishyavritti )** 管理社会的经济。农民、工匠、银行家和实业家都属于这个意识 ( Vritti ) 范畴。

**4. 首陀罗意识 ( Shudravritti )** 为社会而劳动。关心环境和保持社会整洁属于这个范畴。“Shudra”这个词来自于“shuddha”，它的意思是“干净整洁”。

所以每个人对社会都是同等重要的，不管他选择哪种规则 ( Varna ) 或意识 ( Vritti )。

人们有自由选择他想要的方式去服务社会的权利。这些选择是根据个人的能力和天性来决定的。因此，人们根据个人的能力和心理素质建立了瓦尔纳责任或意识 ( Varna Dharma 或 Vritti-s )。每个个体都有根据各自的能力和喜好选择瓦尔纳责任或意识的自由。瓦尔纳责任或意识不是由出生决定的。后来，在印度遭受侵略和殖民统治之后，人们被迫根据出身来承担公民义务。

## 四个阶段 (Ashrama-s)

1. **学生阶段 (Brahmacharyashrama)** 是学生时期。应利用这个时期来使自己强大、健康以及掌握知识。我们应该保持自身纯净、朴素、诚实和纯洁。

2. **居家阶段 (Gruhasthashrama)** 是居家生活时期。在这个阶段，我们可以结婚，开始组建家庭，然后通过合法的手段赚钱并合理地使用它。作为在家人应该吃纯净的食物，好客、诚实、宽容，并过着简单、安静的生活。

3. **林居阶段 (Vanaprasthashrama)** 是退休的生活。处在这个时期的人们的职责就是自我学习，并友善地给予亲人朋友以指导。

4. **隐退阶段 (Sanyasashrama)** 是一种完全的弃绝、远离世俗束缚的生活。前两个阶段 (Ashrama-s) 是个人的成长阶段，尽管个人还是服务于社会的。而在林居阶段 (Vanprasthashrama)，我们仅需根据自己的责任 (Svadharmā) 和习性 (Svabhava) 来服务于社会。在隐退阶段 (Sanyasashrama)，该履行的职责 (Svakartavya) 已经结束，所以我们应该完全退休，让年轻一代来服务于社会。在这个生命的最后阶段，应该抛开所有事情，独自生活，让自己沉浸在冥想中。

## 什么是个人的成长

对于个人成长，我们认为有四种途径 (Marga-s) 和四种人生目标 (Purushartha-s)。四种途径分别是行动、智慧、奉献和瑜伽。

1. **行动之路 (Karma Marga)** 行为或工作之路。
2. **智慧之路 (Jnana Marga)** 知识之路。
3. **奉爱之路 (Bhakti Marga)** 奉献以及传播爱之路。
4. **瑜伽之路 (Yoga Marga)** 结合统一之路。

### 什么是行动之路 (Karma Marga) ?

作为人类，无论老少，每个人都应该要工作。分配给我们的工作，我们都应该带着觉知和爱心尽职尽责地完成。这种责任感就属于行动之路 (Karma Marga)。



### 什么是智慧之路 (Jnana Marga) ?

分辨好与坏，然后做出正确的行为，这就是智慧之路 (Jnana Marga)。成熟的知识将我们引向内在的灵性。

### 什么是奉爱之路 (Bhakti Marga) ?

从所有的存在，无论是生物和非生物身上都能看到灵性，这就是奉爱之路 (Bhakti Marga)。在这个途径中，爱所有人和所有事物是基本的品质。

### 什么是瑜伽之路 (Yoga Marga) ?

瑜伽之路是要通过控制和约束头脑，从而认识到我们内在的内在的灵性。

## 四种人生目标 (Purushartha-s)

四种人生目标的提出，旨在让人们各尽其责 (Svakartavya)，四种人生目标 (Purushartha-s) 即责任 (Dharma)、获得财富 (Artha)、享受生活的快乐 (Kama)、解脱 (Moksha)。

“Dharma” 的意思是 “责任”。人们在日常生活中必须履行不同的责任。责任 (Dharma) 包括尊敬母亲、父亲、老师以及长者，以及获得健康。这部分人生目标 (Purushartha) 是在一个人的青年时期学到的。当一个人还是一名处于学生阶段 (Brahmacharyashrama) 的学生时，应该学会这些并将其贯穿追随他一生。

第二个人生目标——“Artha”，它的意思是 “获得财富”。人们应当学会获得财富，在此过程中，使身体能保持健康，并且头脑不受各种物质欲望的牵绊。人们应当通过辛苦劳作正当地挣钱。此人生目标适于处合居家阶段 (Gruhasthashrama) 的在家人。

“Kama” 的意思是 “享受生活的快乐”。人们应当只是享受那些能让人保持健康的乐趣。这些享受应该受到尊重，并且有适当的界限。它们应该在责任 (Dharma) 所限范围之内。人们只能在完成了应尽的责任之后才能去享受。因此这应该在退休之后，处于林居阶段 (Vanaprasthashrama) 才能去追寻。

“Moksha” 的意思是 “解脱”。远离尘世欢乐的束缚，是处于隐退阶段 (Sanyasashrama) 的人所追寻的。

## 现代生活中的瑜伽思想

每个人都有权寻求个人的发展。而个人的发展不仅仅是让自己变得更好，也要让整个社会和世界更美好。就像每片树叶都贡献于大树一样，每个人的职责就是对世界做出贡献。然后像树叶一样离开大树归入尘土，离开人世间。

让我们以科学家的例子来理解圣哲们的教诲。科学家在实验室中，不分昼夜地、全身心地投入到研究中，这就是行动（Karma，业）。

人们应当学习、思考并去反思自身的智慧（Jnana）或是知识。全然地投入工作中，这就是奉爱（Bhakti）。这些方面的完全的融合。这就是瑜伽。

科学家发明或发现的目的，应该是有益于社会的，这是他们的责任（Dharma）。这将给社会和个人都带来财富，也就是获得财富（Artha）。他的唯一追求就是做对人类有益的事情，这也是以另一种方式去看待享受生活的快乐（Kama）。同时，如果一个人无私的工作，这将带他走向解脱（Moksha）。

## 科学家的态度

修习者应不断地学习、研究以及向同修们传授知识，这就是婆罗门意识（Brahmavritti）。他的耐心和毅力是刹帝拉意识（Kshatravritti）。拥有他自己的实验室是吠舍意识（Vaishyavritti）。而他的劳动象征着首陀罗意识（Shudravritti）。

在他的一生中，他遵循了所有的阶段的应尽的责任（Ashrama dharma）。



### 生活的艺术是：

- 尊敬你的父母、老师以及长者。
- 忠实和正确地学习并练习瑜伽体式（ASANA-S），并且带着觉知和爱心。
- 遵循公民守则。



## 第 2 课 古鲁与学生：师徒传承 (Parampara)

让我们首先看一下本课题的含义。

**古鲁 (Guru)** 指的是能给学生点燃知识之光的老师。

**学生 (Sishya)** 指的是接受老师严格训练的弟子或者学生。

**传承 (Parampara)** 指的是古鲁 (Guru) 将知识传承给学生 (Sishya)，一代又一代从不间断。

**Guru** 梵文 "Guru" 来源于两个词根："gu" 和 "ru"，"gu" 的意思是黑暗，而 "ru" 的意思是光明。"Guru" 指的就是去除弟子或学生 (Sishya) 生活中的黑暗，并给其带来光明的人，也是遵循自己所教导和教法的人。所以学生 (Sishya) 也跟随着他的脚印去遵循正确的行为和方法来实践自己的生活。

### 古鲁 (Guru) 应当

1. 不断地学习 (Svadyaya)，并付诸于行动。
2. 有丰富的知识和敏锐的洞察力。
3. 有规律的灵性练习。
4. 不受各种欲望的束缚。
5. 有纯净的思想、言语和行为。
6. 总是对学生充满信心、耐心和慈悲心。
7. 培养学生的自信心。
8. 通过提出挑战，并给予指导让学生发挥出他们的最大潜能。



**学生 (Sishya)** “Sishya” 来自于梵文词根 “shas”，意思是指导或建议。“sishya” 的意思是 “受到他人指导或建议的人”。所以 “sishya” 就是指学生或弟子。

### 学生 (Sishya) 应当

1. 顺从、认真和严肃，并且时刻准备着遵循老师的教诲。
2. 渴求知识。
3. 时刻保持敏锐并渴望学习。
4. 对知识的掌握要完全而不是含糊的。
5. 要自信、专心投入、自律、单纯、谦逊和耐心。

### 古鲁 (Guru) 的类型

古鲁 (Guru) 以以下四种方式教导学生：

1. 像猫妈妈一样。
2. 像猴子妈妈一样。
3. 像鱼妈妈一样。
4. 像乌龟妈妈一样。

### 学生 (Sishya) 的类型

有四种类型的学生，他们分别是：

1. **柔弱的 (Mrdu) 学生** 这种类型的学生十分脆弱、缺乏热情并且头脑不稳定。
2. **平庸的 (Madhyama) 学生** 这种是中等学生。他们有热情但是缺乏恒心和勇气。这类学生虽是浮躁的个性但是有意愿去改进。
3. **高级的 (Adhimatra) 学生** 这种是热情的学生。这类学生拥有热情、勇气和恒心。他们有很强的自控能力和踏实的个性。这种类型的学生稳定并且知道如何努力。
4. **至高的 (Tivra-samvegi) 学生** 这类是最优秀的学生，也被称为