

瑜伽

气功与冥想



瑜 伽

——气功与冥想

柏忠言 张蕙兰 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽：气功与冥想/柏忠言、张蕙兰编著. —北京：
人民体育出版社，2000. 8

ISBN 7-5009-0235-2

I. 瑜... II. ①柏... ②张... III. 瑜伽术
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 68110 号

©张蕙兰版权所有翻印必究

瑜伽——气功与冥想
柏忠言 张蕙兰 编著

人民体育出版社出版发行

787×1092 32 开本

中国科学院印刷厂印刷

430 千字 印张 20 4/32

新华书店经销

1986 年 7 月第 1 版

2002 年 3 月第 11 次印刷

印数：197,011—205,060 册

ISBN 7-5009-0235-2 / G·222

定价：25.00 元

责任编辑：施季刚 赵新华

出版者的话

瑜伽起源于印度，是古代印度哲学弥曼差（Mīmāṃsā）等六大派中的一派。瑜伽是梵文词，意思是自我（atma）和原始动因（the original cause）的结合（the union）或一致（oneness）。从广义讲，瑜伽是哲学，从狭义讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。现在一般讲瑜伽，是指练功方法，用来增进人们的身体、心智和精神的健康。当然练功方法也有哲学指导思想，二者不可分割。瑜伽流派很多，从哲学来讲有因明论派、胜论派、数论派、瑜伽派、弥曼差派、吠檀多派。作为修行和练功方法的瑜伽，体系也很多，如哈他（河陀）瑜伽、八支分法瑜伽、智瑜伽、咀多罗瑜伽、语音冥想瑜伽、实践瑜伽（业瑜伽）、爱心服务瑜伽等。

瑜伽内容很丰富，流派也很多，柏忠言先生和张蕙兰女士两人合著的《瑜伽——气功与冥想》是一本比较完整、内容详尽、颇具权威性的著作。柏忠言瑜伽大师和他的弟子外籍华人张蕙兰女士是东西方瑜伽学院的创始人，他们多年从事修习和教授瑜伽功法，对瑜伽功法有较深的造诣。他们写本书是为了向我国读者介绍瑜伽，读者们可以从中选择适合于自己条件的功法来做，而且也可对瑜伽的哲学思想和宗旨有个初步的了解。

感谢柏忠言先生和张蕙兰女士对我国现代化建设事业的关心和良好祝愿！

献 词

谨以此书献给这个伟大、壮丽国家的全体中国人民。中国人民正在探索和建设一种物质富裕与精神丰盛并重的文明，诚挚地希望在这一崇高事业中，本书能略有帮助。

目 录

导论.....	1
把中国气功和印度瑜伽共治一炉.....	7
怎样按本书学习瑜伽.....	9
工间瑜伽练习	13

第一篇 瑜伽姿势 (阿萨那)和瑜伽洁净功法

第一章 瑜伽姿势练习——导言	22
第二章 瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍	29
第一节 姿势学习课程	29
第二节 姿势日常修习计划	39
第三节 年纪较大者用的特别学习课程	42
第四节 姿势日常修习计划(年纪较大者用)	46
第三章 瑜伽姿势功法(阿萨那)	49
第一节 肘部练习(Elbow Exercise)	49
肩旋转式(Shoulder Gyration)	51
膝旋转与弯曲练习(Knee Rotation & Flexing Exercise)	53
脚踝练习(Ankle Exercises)	55
脚趾练习(Tob Exercise)	57
半莲花膝部练习(Half Lotus Knee	

	Exercises)	59
	动物放松功(Animal Relaxation	
	Pose)	61
	蹬自行车式(Leg Cycling)	63
	腿旋转式(Leg Gyration)	65
	英雄式(Virasana)	67
	顶峰式(Sumeruasana)	70
	韦史努式(Anantasana)	72
	蛙式(Bhekasana)	74
	神猴哈努曼式(Hanumanasana)	76
	牛面式(Gomukhasana)	79
第二节	蹲式(Utthanasana)	82
	敬礼式(Namaskara)	84
	鸭行式(Duck Walk)	86
	放气式(Vaya Nishkasana)	88
	花环式(Malasana)	90
第三节	罐头开启器和炮弹式(The Can Opener	
	and Cannonball Postures)	92
	下半身摇动式(The Lower Body Rock)	
		94
	船式(Naukasana)	96
	上伸腿式(Urdhva Prasarita Padasana)	
		99
	猫伸展式(Marjariasana)	101
	虎式(Vyaghrasana)	103
	摇摆式(Rock and Roll)	105
	半舰式(Ardha Navasana)	107

	向太阳致敬式(Surya Namaskara)	109
第四节	腹部按摩功(Udarakarshanasana)	115
	简化脊柱扭动式(Meru Wakrasana)	117
	腰转动式(Kati Chakrasana I)	119
	转躯触趾式(The Torso Twist Toes Touch)	121
	半脊柱扭动式(Ardha Matsyendrasana)	123
	脊柱扭动式(Matsyendrasana)	125
	扭背双腿伸展式(Parivrtta Paschimottanasana)	128
	腰躯转动式(Kati Chakrasana II)	131
	眼镜蛇扭动式(Tiryaka Bhujangasana)	133
第五节	圣哲玛里琪第一式(Marichyasana I)	135
	单腿交换伸展式(Janu Sirshasana)	138
	双腿背部伸展式(Rashchimottanasana)	141
	蝴蝶式练习(The Butterfly Exercise)	144
	束角式(Baddha Konasana)	146
	单腿跪伸展式(Trianga Mukhaikapada)	

	Paschimottanasana)	149
	圣哲玛里琪第二式(Marichyasana II)	
		152
	坐角式(Upavistha Konasana)	154
	半莲花坐单腿背部伸展式(Ardha Baddha	
	Padma Paschimottanasana)	157
	山式(Parvatasana)	160
第六节	叩首式(Pranamasana)	162
	直角式(Samakonasana)	164
	铲斗式(Utthita Lolasana)	166
	鸵鸟式(Padangusthasana)	168
	叭喇狗式(Prasarita Padottanasana)	
		170
	半莲花单腿独立伸展式(Ardha Baddha	
	Padmottanasana)	173
	双角式(Dwi Konasana)	176
	增延脊柱伸展式(Uttanasana)	178
第七节	人面狮身式(Bhujangasana I)	180
	榻式(Paryankasana)	182
	前伸展式(Purvottanasana)	184
	眼镜蛇式(Bhujangasana)	186
	蛇击式(Shashank Bhujangasana)	
		190
	蛇伸展式(Bhujangasana)	192
	骆驼式(Ustrasana)	194
	拱背升腿式(Uttana Padasana)	196
	狗伸展式(Urdhva Mukha Svanasana)	

		198
	轮式(Chakrasana)	200
	弓式(Danurasana)	202
	摇篮式(Parsva Danurasana)	205
	半蝗虫式(Ardha Shalabhasana)	208
	全蝗虫式(Salabhasana)	210
	上轮式(Urdhva Chakrasana)	213
	鱼第一式(Matsyasana I)	216
	鱼式(Matsyasana)	218
	鸽王式(Rajakapotasana)	221
第八节	三角伸展式(Utthita Trikonasana)	
		224
	三角转动式(Parivrtta Trikonasana)	
		227
	侧角伸展式(Utthita Parsvakonasana)	
		229
	侧角转动式(Parivrtta Parsvakonasana)	
		232
	加强侧伸展式(Parsvottanasana)	234
	风吹树式(Tiryaka Tadasana)	237
	门闩式(Parighasana)	239
第九节	手臂伸展式(Hasta Uttanasana)	241
	树式(Vrksasana)	243
	战士第一式(Virabhadrasana I)	245
	战士第二式(Virabhadrasana II)	247
	战士第三式(Virabhadrasana III)	249
	幻椅式(Utkatasana)	252

	摩天式(Tadasana)	254
	半月式(Ardha Chandrasana)	257
	鸟王式(Garudasana)	260
	鹤禅式(Baka Dhyanasana)	262
第十节	犁式(Halasana)	265
	侧犁式(Parsva Halasana)	269
	卧角式(Supta Konasana)	271
	身腿结合式(Karnapidasana)	273
	肩倒立式(Sarvangasana)	276
	无支撑肩倒立式(Niralamba Sarvangasana)	281
	单腿肩倒立式(Eka Pada Sarvangasana)	283
	倒箭式(Viparita karni Asana)	285
	头倒立式(Headstand)	287
	蝎子式(Vrschikasana)	291
第十一节	颈部练习(Neck Exercises)	294
	狮子第一式(Simhasana I)	297
	狮子第二式(Simhasana II)	300
	瑜伽眼睛保健功(Yoga Eye Exercises)	303
第十二节	仰卧放松功(Shavasana)	308
	俯卧放松功(Advasana)	310
	鱼戏式(Matsya Kridasana)	311
	卧英雄式(Supta Virasana)	313
	鳄鱼式(Makarasana)	316
第四章	瑜伽洁净功法——导言	318
	* “涅梯”法(Neti)	319

* “商卡·普拉刹拉那”洁肠法 (Shankha Prakshalana	322
* “瓦尼萨尔·道悌”法 (Vahnisar Dhauti)	324
* “巴斯蒂”法 (Basti, 即瑜伽灌肠法)	327
* “卡帕尔·巴悌”法 (Kapal Bhati)	328
特拉他卡法 (Trataka, 一点凝视法)	328
* 瑜伽断食法	328
第五章 结语	335

第二篇 瑜伽松弛功

第六章 瑜伽休息术——导言	338
诱导词详篇	339
诱导词简篇	352
诱导员朗诵要领	361
小结	362

第三篇 超脱于心灵功

第七章 自觉——导言	366
* 功法一 观察心灵的内容	367
* 功法二 沉默见证人	368
* 功法三 连续的自觉	369
* 功法四 观察梦境 (清晰梦)	369
* 功法五 控制你的心灵	370

第四篇 瑜伽冥想及有关功法

第八章 瑜伽冥想的目的	374
第九章 克服愚昧无知、激情和善良三态的影响	380

第十章	瑜伽冥想前的预备功和其他	
	瑜伽冥想法——导言·····	389
第十一章	瑜伽师论人的构成和瑜伽经络系统·····	391
第十二章	瑜伽冥想姿势(阿萨那)——导言·····	399
	* 简易坐(Sukhasana) ·····	401
	* 半莲花坐(Ardha Padmasana) ·····	403
	* 莲花坐(Padmasana) ·····	405
	* 至善坐(Siddhasana) ·····	408
	* 吉祥坐(Swastikasana) ·····	411
	* 悉达斯瓦鲁普坐 (Siddhaswarupasana) ·····	413
	* 雷电坐(Vajrasana) ·····	415
第十三章	调息法——导言·····	417
	关于练习调息法、收束法与契合法的	
	忠告·····	423
	* 瑜伽呼吸——自然而完全的呼吸·····	428
	* 风箱式调息 (Bhastrika Pranayama) ·····	429
	* 圣光调息(Kapalbhati Pranayama) ·····	433
	* “昏眩”式调息 (Murcha Pranayama) ·····	434
	* “昏眩”式调息(可替换做法)·····	434
	* 清凉调息(Sheetali Pranayama) ·····	436
	* 清理经络调息功 (Nadi Shodan Pranayama) ·····	438
	* 喉呼吸(Ujjayi Pranayama) ·····	444
第十四章	收束法和契合法——导言·····	446

* 收颌收束法(Jalandhara Bandha)	447
* 站式收颌法[Jalandhara Bandha (Standing Chin Lock)]	449
* 收腹收束法(Uddiyana Bandha)	450
* 腹部滚动按摩(梵文 Nauli, 音译“瑙力”法) ..	453
* 提肛契合法(Ashwini Mudra, 意即马契合法)	456
* 会阴收束法(Mula Bandha)	457
性能量运行契合法(Vajroli)练习——导言	460
* 性能量运行契合法(常规形式)	460
* 性能量运行契合法(极端形式)	462
* 区别提肛契合法、会阴收束法和性能量运行 契合法的练习	462
* 手指契合法 (梵文 Chin Mudra 和 Jnana Mudra)	464
* 乌鸦契合法(Kaki Mudra)	466
* 舌抵后腭”契合法 (Ketchari Mudra)	467
* 极端的“舌抵后腭”契合法(哈他瑜伽形式)	468
* 鼻尖凝视法(Nasikagra Drishti)	470
* 凝视第三眼穴位契合法 (Shambavi Mudra)	471
* 大收束法(Mahabandha)	472
* 向天契合法(Akashi Mudra)	474
* 母胎契合法(Yoni Mudra)	475
* 大契合法(Mahamudra)	476
* 五分钟消除紧张功	478

第十五章 提升生命之气——导言	480
* 一点凝视法(Trataka)	480
* 功法一:观想和刺激某些气轮	482
* 功法二:观想和刺激某些气轮	483
* 功法三:观想和刺激某些气轮	483
* 功法四:观想和刺激某些气轮	484
* 功法五:观想中经苏舒姆那管道	485
* 功法六:清理中经苏舒姆那管道	486
* 功法七:清理中经苏舒姆那管道 (可替换做法).....	487
* 功法八:热蜜露流契合法 (Viparita Karni Mudra)	488
* 功法九:唤醒昆达利尼蛇(大穿契合法, (Mahavedha Mudra)	489
* 功法十:吸取蜜露	491
* 功法十一:观想昆达利尼蛇	492
* 功法十二:(昆达利尼蛇瑜伽)	494
* 功法十三:(昆达利尼蛇瑜伽)	495
* 功法十四:(昆达利尼蛇瑜伽)	497
* 功法十五:(昆达利尼蛇瑜伽)	498
一份提升生命之气的修炼计划.....	499
提升生命之气练习的各种困难和危险.....	513
第十六章 瑜伽语音冥想——导言	517
* 1. 噢姆(Aum 或 Om)	523
* 2. 噢姆·哈瑞·噢姆(Aum Hari Aum)	525
* 3. 哈里波尔·尼太-戈尔 (Haribol Nitai-Gaur)	526

* 4. 玛丹那·莫汉那 (Madana Mohana)	527
* 5. 玛丹那·莫汉那·木哇利·哈瑞波尔 (Madana-Mohana Murari Haribol)	528
* 6. 戈帕拉·戈文达·哇玛·玛丹那·莫汉那 (Gopala Govinda Rama Madana Mohana)	528
瑜伽语音冥想术的其他练习方法	530
进步的各个阶段	534
关于修习瑜伽语音冥想术的一些建议	536
第十七章 几种不同形式的禅(冥想)	542
第十八章 瑜伽冥想结语	549

第五篇 习瑜伽者的生活方式

第十九章 生活方式——导言	554
第一节 不服用任何致醉物	556
第二节 不赌博	557
第三节 不搞不正当的性行为	559
第四节 素食(不吃肉类)	562
生活方式小结	578
全书的结束语	589
附录 疗效及对人体各部分锻炼作用的索引	590
作者简介	628

导 论

中国人民都认为身体健康非常宝贵，也认为内心和平幸福与高尚精神品质胜于珍宝。正是这个原因使我相信祖国人民会认识历史悠久的瑜伽科学的价值。修炼瑜伽姿势和瑜伽冥想就能使人实现身体和精神两方面都健康。

可以说，在现代，西方各国对东方各国的影响，相对而言，远远大于东方各国对西方各国的影响。因此，也许是为古老的东方修炼原则和方法，即瑜伽，竟然在西方牢牢站稳了脚跟，这就是令人感到惊奇的。瑜伽的渊源如此古老久远，可以说，在有文字记载的历史开始以前，实际上它早已存在了。瑜伽师门说，他们的古代文献，诸如《薄伽梵歌》（Bhagavad-gita）、《史利玛德·薄伽瓦塔姆》（Srimad Bhagavatam，即《薄伽梵往世书》，Bhāgavata-purāna）等，是五千多年前在印度写成的——而所有的学者都一致认为：这些古代文献只不过是更早以前由师傅口头授徒，代代相传下来的内容，再加以文字记载、编纂成书罢了。换言之，瑜伽教导是从不可追忆的远古时代传下来的。

然而，像爱因斯坦（Einstein 1879~1955）、梭洛（Thoreau 1817~1862）、爱默生（Emerson 1803~1882）等这样的现代大思想家、科学家和哲学家都曾经对这些古老瑜伽文献中蕴藏的智慧表示惊异赞叹。还有不知几百万其他西方人则把瑜伽体育锻炼和瑜伽冥想修炼方法作为自己日常生活的一