



DVD-ROM



瑜伽教程

YUJIA JIAOCHENG

元昕 \ 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

YOGA

瑜伽教程

YUJIA JIAOCHENG 

元昕 \ 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽教程/ 亓昕 编著.—北京: 北京大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-301-21750-4

I. ① 瑜… II. ① 亓… III. ① 瑜伽—高等学校—教材 IV. ① R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294826号

书 名: 瑜伽教程

著作责任者: 亓昕 编著

责任编辑: 文白雁

标准书号: ISBN 978-7-301-21750-4/H·3548

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752029 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

730毫米×980毫米 16开本 8.25印张 11千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价: 29.00元(内含1DVD)

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究 举报电话: 010-62752024

电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

前 言

瑜伽——这个词曾一度令人想到身批麻衣、满头乱发的人，身体扭成麻花状，炫耀着超自然的神秘力量。现在，提起瑜伽，我们更多想到的是女性为了保持苗条体形而去做的一种柔软体操。的确，以上两者都与瑜伽有关，但其仅展示了瑜伽运动形体方面的某些部分。实际上，瑜伽运动对于身体其他方面的改善也十分显著，并且对于练习者的精神及心灵方面也能产生积极的影响。

推及古代，在古印度很长的历史时期中，瑜伽是作为一种宗教修行方式而存在的，这为瑜伽运动的理论基础奠定了浓厚的哲学基调；及至近现代，现代科学的迅猛发展促使瑜伽这种古老的运动焕发出新的生命力。经过与现代医学、现代生理学、现代心理学等学科的相互借鉴融合，瑜伽的宗教色彩日趋淡化，转而作为一种具有较强功效性的健身术被传播到世界各地。越来越多的人喜爱上了这项运动，并且通过持续练习，从中获取自己想要达成的身体某方面素质提升的目标，同时还能得到身心其他方面的意外收获，正因如此才能吸引更多的人投入到瑜伽练习中，逐渐地，瑜伽成为了风靡全球的一项健身运动。

当我们以历史的眼光去观察瑜伽，我们发现尽管它贴着现代时尚的标签，但实际上正因为它的古老底蕴经历了时光的磨砺，才散发出了如此巨大魅力，正如，任何具有长久生命力的传统文化无不如此。因此，书写此书，颇感压力，期望能将这项古老运动的神奇魅力保留，并借以简洁清晰的语言诠释出其基本原理和实践方法，以飨读者。

作为一本高校瑜伽课教材,此书务在解决以下一些具体问题:瑜伽是什么?对于大学生究竟具有怎样的意义?大学生瑜伽课程应该教会学生哪些瑜伽知识和练习方式?大学生瑜伽课程能够帮助习练者达到怎样的效果?习练课程最终可使习者达到哪些效果?为此,全书分为四章来回答上述问题:第一章解决概念和意义的问题,即瑜伽概述。第二章与第三章为大学生瑜伽课程的具体内容,其中第二章讲理论,阐述瑜伽的基本理念、生理理论、心理理论等内容;第三章讲实践,分为四个部分,包括瑜伽体式练习、瑜伽调息练习、瑜伽冥想练习、瑜伽饮食。第四章主要回答练习效果的问题,讲习练者的心得体会,主要以大学生的实践与反馈为主,辅以教师的部分心得体会。

总之,希望阅读过此书的同学们能够更全面地了解瑜伽,希望阅读过此书的老师们能够从中获得一些启发以丰富瑜伽课的教学,希望有兴趣练习瑜伽的读者阅读后能够参照此书独立练习下去,希望各位读者在阅读中享有愉悦的心情并有所得。

目 录

第一章 瑜伽运动概述.....	1
第一节 瑜伽的定义、起源与发展	1
一、原始瑜伽阶段	2
二、瑜伽体系形成阶段	4
三、瑜伽体系完善阶段	5
四、近现代瑜伽的发展与传播	6
第二节 瑜伽主要流派.....	8
一、智瑜伽(Jnana Yoga)	9
二、业瑜伽(Karma Yoga)	9
三、信瑜伽(Bhakti Yoga)	9
四、王瑜伽(Raja Yoga)	10
五、哈达瑜伽(Hatha Yoga)	10
六、昆达利尼瑜伽(Kundalini Yoga)	11
第三节 现代瑜伽的性质与特点	11
一、瑜伽是一项身体与心灵同练的运动	12
二、瑜伽运动强度可自行控制	12
三、瑜伽练习节奏缓慢、柔和	12
四、瑜伽练习注重身体的均衡发展	13
五、瑜伽练习包含较多倒立体式	13
六、瑜伽练习可影响到习练者的日常行为	13
第四节 现代瑜伽的价值	13
一、调理身心	14
二、调整心态、行为和生活方式	14
三、帮助保持内心平静、净化心灵	14

第二章 瑜伽理论篇	16
第一节 经典的启示	16
第二节 瑜伽经脉理论	17
一、经络	17
二、脉轮	18
1. 海底轮	18
2. 生殖轮	18
3. 脐轮	18
4. 心轮	19
5. 喉轮	19
6. 眉心轮	19
7. 顶轮	19
第三节 瑜伽心理学简介	20
第四节 瑜伽饮食	21
一、合理饮水	21
二、多食用悦性食物	22
1. 惰性食物	22
2. 变性食物	22
3. 悦性食物	22
第三章 瑜伽实践篇	24
第一节 瑜伽体式	24
一、关节活动	26
二、仰卧体式	43
三、俯卧体式	53
四、坐立体式	59
五、跪立体式	68
六、蹲立体式	75

七、站立体式	79
八、瑜伽休息术	102
第二节 瑜伽调息	103
一、瑜伽呼吸	103
二、喉呼吸(乌加依呼吸/成功式呼吸)	104
三、清理经络调息术	104
四、清凉呼吸功(卷舌式呼吸控制法)	105
五、圣光调息(前脑洁净术)	106
六、风箱式调息	106
七、昏眩式调息	106
第三节 瑜伽冥想	106
一、静坐冥想	106
二、语音冥想(曼特拉冥想)最基本的语音——噢姆(Aum)	108
第四章 瑜伽实效篇	109
第一节 聆听同学们的心声	109
一、与身体的对话	109
二、身体明显改善	110
三、心理更加成熟	110
四、体味平衡和谐	111
五、享受放松愉悦	112
六、养成良好的生活习惯	112
七、感受调息术的魔力	113
八、瑜伽运动的魅力所在	113
九、大学生瑜伽课程的独特性	115
第二节 教学札记五则	117
参考书目	120

第一章 瑜伽运动概述

第一节 瑜伽的定义、起源与发展

瑜伽起源于印度,并伴随着古印度文明的演进而不断发展,它是一种古老而易掌握的身心修练方法和运动形式,旨在提高人们生理、心理、情感和精神方面的调济能力,进而达到身体、心灵与精神和谐统一。

瑜伽一词来自梵文 Yuj,之后被翻译成 Yoga,意为“联系”、“结合”、“和谐”。最早把“瑜伽”一词与宗教的解脱思想联系在一起的,是婆罗门教。婆罗门教把每个人的灵魂均称为“自我”,把宇宙的最高本体称为“梵”或“大我”。该教认为只要使两者结合在一起,就可实现人的解脱,而使两者结合的手段就是“瑜伽”。婆罗门教的经典《薄伽梵歌》对此做了明确的解释:“瑜伽就是促使个人灵魂(小我)与宇宙灵魂(梵或大我)结合化一的手段”。因此,“瑜伽”就成为婆罗门教的专有名词,特指使个人灵魂与梵或神相互结合的手段,即实现解脱的一种修行方式。古印度人更相信人可以与天合一,他们以不同的瑜伽修练方法融入日常生活而奉行不渝:道德、忘我的劳作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想于宇宙的自然与创造。因此,瑜伽又通常被解释为“通过身体、精神和心灵的统一而实现个人与至高无上存在的结合”。及至近现代,瑜伽的宗教色彩逐渐淡化,它更多地被看作是通过提升意识,帮助人们充分发挥潜能的一种哲学体系及其指导下的一种运动体系。

对于瑜伽发展的历史阶段,有各种说法、各种划分。在此将瑜伽的起源发展按如下四个阶段来简述:一是原始瑜伽阶段(公元前3000年至公元前6世纪婆罗门教兴盛时期);二是瑜伽体系形成阶段(公元前六七世纪至公元前后《薄

伽梵歌》出现之前);三是瑜伽体系完善阶段(公元前2世纪至公元2世纪);四是近现代发展传播阶段(公元2世纪至21世纪)。

一、原始瑜伽阶段

史学界提供的相关证据,将瑜伽的历史推至五千年前。从那时起,直至公元前六世纪前后,可视为瑜伽的原始阶段。这一时期的瑜伽,处于萌芽、产生阶段,缺乏系统阐述,主要是以静坐、冥想的形式,伴随着隐修与苦行生活,滋生民间清修或巫道中。

20世纪初,考古学家约翰·马歇尔一行在印度河流域的莫亨焦达罗(Mohenjo Daro)和莫拉巴(Morppa)考古发掘,发现了约产生于公元前3000年的文物——黏土印章,上有湿婆神的原型神像,另有修行者跌坐和冥想等形象,这与后世印度民间信仰的湿婆崇拜和瑜伽修习等有一定的联系,这也是瑜伽存在的最早痕迹,表明早在公元前3000年以前的印度史前文明时期,就有了瑜伽的存在。同时,当代哲学研究者与瑜伽学者,根据考证与传说,想象并描述了瑜伽的萌生过程:在喜马拉雅山的一侧,有一座高达8000米的圣母山,那里有许多隐修者,他们通过静坐苦修,很多人修成圣人,于是开始有一部分人羡慕并追随他们,这些圣人就以口诀的方式将修炼秘法传授给追随者,这就是最初的瑜伽行者。初期的瑜伽行者都是苦修者,常年在冰雪覆盖的喜马拉雅山脚下向大自然挑战。要想长寿而健康地活下去,就必须面对“疾病”、“死亡”、“肉体”、“灵魂”及人与宇宙的关系,他们仔细观察动物,看它们如何适应自然的生活,如何实施有效的呼吸、摄取食物、排泄、休息、睡眠以及克服疾病,根据这些观察,结合人类的身体结构、各个系统的运动规律定立体位,这就是瑜伽体位法产生的渊源;同时他们还深入解析精神如何左右健康,探索出控制心理的手段,寻求使身体、心灵和自然和谐统一的方法,从而开发人体潜能、智慧和灵性,这便是瑜伽静坐冥想法的缘起。开始时,瑜伽行者局限于在喜马拉雅山洞穴和茂密森林中心地带修持,后扩展到寺院、乡间小舍。



大约在公元前2000年,原来居住在高加索和南欧草原一带的雅利安人开始南下,侵入印度河流域并征服当地民族达罗毗荼人。雅利安人原是游牧民族,侵占印度河流域后定居下来,他们一方面学习农耕知识,另一方面也大量吸收了达罗毗荼人的文化。其中,他们把达罗毗荼人的瑜伽活动也吸收过来,作为实现自己宗教信仰的一种补充。公元前1500年左右,雅利安人信仰的婆罗门教已经形成,婆罗门教的宗教经典称为《吠陀》,它共有四部——《梨俱吠陀》、《摩拏吠陀》、《柔耶吠陀》、《阿达婆吠陀》。有关瑜伽的最早文字记载,出现在《梨俱吠陀》中。《梨俱吠陀》虽然是一部赞美神灵的诗歌集,但其中有一首诗,专门描述了人通过瑜伽所获得的神奇智慧和力量。在这本书中,瑜伽被定义为“约束”或者“戒律”,但没有提供任何系统性的体式练习。在《阿达婆吠陀》中,瑜伽的涵义包括了呼吸控制,仅是因为一些特殊的呼吸控制法能够使颂歌唱得更好。伴随着《吠陀》经典的传播与发展,至公元前6世纪,婆罗门教进入鼎盛时期。

除了宗教的推动,在瑜伽的实践、传播与发扬光大方面,更多的还是由游离于正统婆罗门社会以外的自由思想家、流浪哲人,以及瑜伽行者、苦行者担当,故也是功不可没的。一方面,当宗教斗争与哲学争辩到达白热化阶段,特别是社会变革引起对禁锢的哲学理念给予强行改造时,这些自由思想家与行者,便可能通过独善其身的方式,进而保持了瑜伽修证体系的纯正及完整的延续。另一方面,瑜伽实践是一个艰苦的锻炼过程,其方法与程序,不是闭门造车式的杜撰就可以完成的,是需要用舍却功利名位的潜心修证实践才能证知的,而这一切,往往只有社会底层的苦行者才能担当。此外,一些自由思想家、哲人,由于藐视祭祀、反对种姓制度等等激进的思想与行为,通常不为婆罗门上层社会所容纳;为了逃避排挤和迫害,他们只得纷纷隐入乡村和森林,实行苦行和内观,活跃的思想、丰富的智慧内涵与义无反顾的苦修志趣,使他们很容易领受瑜伽的真谛、成就瑜伽的极高境界,这些都是后期瑜伽体系得到深化与完善的基础。

二、瑜伽体系形成阶段

从公元前六七世纪直至《薄伽梵歌》的出现之前,在经历了各派宗教、各派哲学大讨论阶段后,进而初步形成瑜伽的各种流派体系,可以说是瑜伽体系形成阶段。

公元前7世纪以后,婆罗门教又涌现出一批探讨宇宙起源、人的本质、人与世界之关系的哲学经典,统称奥义书。在奥义书中,婆罗门教的先哲们进一步发展瑜伽思想,并对瑜伽实践作了具体阐述。例如,《石氏奥义书》把瑜伽解释为“统制心和各种器官的活动”。《白驹奥义书》论述了瑜伽的各种行法,如身体的姿势、呼吸的调整、修习的场所和目的等。《慈氏奥义书》对瑜伽行法作了系统的分类,形成最初的“六支行法”。这六支行法包括调息、制感、静虑、执持、观慧和三昧。此时,关于瑜伽的学说基本成形,它已成为婆罗门教的主要修持方式,其特点是通过对身体、感官和心思的控制,达到人与神、个人灵魂与宇宙本体相结合的神秘境界。在这一时期,有两种瑜伽教义非常风行,分别是业瑜伽和智瑜伽。业瑜伽强调宗教仪式,而智瑜伽着重对宗教典籍的学习和理解。

公元前5世纪前后,印度进入一个“诸教并起”的时期。佛教迅速兴起,耆那教、顺世论等“六师外道”也取得了发展;而婆罗门教内部,也分化出现六大哲学门派——吠檀多派、数论学派、胜论学派、正理论派、弥曼差派、瑜伽派,被称为“六派哲学”。其中的吠檀多派,直接继承《吠陀经》与《奥义书》中婆罗门教主流思想,在其基本经典《梵经》中,把“梵”彻底神格化,并将其视为宇宙本体,同时将瑜伽从原始巫术与泛义的行法中分离开来,在否定了婆罗门繁琐的祭祀仪式的同时,又给瑜伽添上了超然神秘的外衣,将其宗教化了。

因此,瑜伽本来是一种泛义的修行方式,任何人都可以使用这种方法来追求个人的目标,这个目标可以是强身健体的,也可以是获得神通妙用的,当然,也可用来实现某些宗教目标。原始瑜伽所注重的凝神冥想与苦行,是当时印度流行的修身养性方法,各派宗教与哲学,都可以将其作为自己的修行实践手



段,这就为瑜伽渗入各种宗教、各种哲学体系提供了前提条件。而瑜伽也因为各派宗教、哲学的不同阐释,致其在理念上获得不断充实,最终形成完整的理念体系。换言之,各派宗教的诸多教义、理念,很多均被瑜伽所吸纳,成为瑜伽理念体系的最初基石。

总之,在这一时期,从《吠陀经》到《奥义书》的“梵我同一”理念,为瑜伽提供了本体论和方法论等理论基础,使之由一般的修持术上升到哲学层面。诸如基于其中的轮回解脱理念,则把瑜伽逐步融入婆罗门的宗教哲学体系;而到了史诗时期,瑜伽逐步地被神化;再到吠檀学派产生时,瑜伽就基本婆罗门化了。至此,充满宗教与哲学色彩的瑜伽的理念体系也就基本成型。

三、瑜伽体系完善阶段

公元前4世纪以后,进入史诗《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》的时代,瑜伽已在印度民间广为流行。《摩诃婆罗多》记载了许多有关瑜伽的内容,无论对身体修炼,还是对精神控制,都有生动的叙述。在这个时期,瑜伽的形式也有新的发展,出现了各种类型的瑜伽术。《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita)属于《摩诃婆罗多》第六篇《毗湿摩篇》中的第二十三至第四十章,共有十八篇,七百颂,主要涵盖了三个主题:神性,与各种神性沟通的方式,与世界弃绝的决心。在《薄伽梵歌》中提到了三种瑜伽:“智瑜伽”、“业瑜伽”及“信瑜伽”。《薄伽梵歌》使瑜伽有了具有划时代意义的突破:首先是前一个时期产生的各个瑜伽流派,在这部经典中得到了统一梳理、融合,并将其贯穿到由行动瑜伽到纯粹奉爱瑜伽的整个过程,从而使瑜伽的理论体系得以完整地建立起来。其次,由于《薄伽梵歌》强调了脱离功利后的奉献服务,使瑜伽的修行,由前一时期注重宗教体验和玄谈,转向了日常生活,某种程度上拉近了瑜伽与生活的距离,使瑜伽成为每一个普通人都是可以实践的修证体系。再者,在《薄伽梵歌》中,理念与行法紧紧联系在一起,理念让行法更简便、更富有成效;行法围绕理念所指出的航道与目标,渐次展开。这种理念与行法同步的完善与相融,体现了瑜伽的整体风貌。

但是,《薄伽梵歌》仍然是侧重于从宏观理念上建立新的瑜伽体系,在具体的行法上,只是总结归纳了前一阶段各类瑜伽的特点,并力图用纯粹的“奉爱精神”来替代具体的瑜伽行法,因此对瑜伽行法方面的具体阐述很少。

同一时期,大约在公元前4世纪到公元前2世纪之间,瑜伽学说已经形成一个独立的哲学流派,名为“瑜伽派”,并且成为婆罗门教六大正统哲学流派之一。瑜伽派的创始人为帕坦伽利(Patanjali),被尊称为“瑜伽之父”,他所著的《瑜伽经》(Yoga Sutra)是该派的主要经典,也是第一本系统性阐述瑜伽的专著。《瑜伽经》对以前的瑜伽方法和实践手法进行了系统的归纳和总结,并把它进一步理论化,书中说明了瑜伽习练的具体步骤和实践方法,以使习练者不断提高意识及认知的水平,探索潜在的心智,从而获得更深、更高的智慧,并最终超越精神趋达物我两忘与宇宙融合的境界。《瑜伽经》由四个篇章组成,分别是三昧篇、实践篇、禅定篇、解脱篇;包含195句格言,首次介绍了阿斯汤噶瑜伽,即八分支瑜伽,因此被称为王瑜伽体系的根本与基础,也是一部关于王瑜伽体系修习的实践指南。以上两部经典的诞生,标志着瑜伽学说已上升为一个既有完整理论,又有实践知识的系统哲学体系。

四、近现代瑜伽的发展与传播

从公元2世纪到21世纪,此期是瑜伽的蓬勃发展期,瑜伽在印度得到了迅速的传播与发展,出现了丰富的瑜伽著作与各种修习法分支。这一时期早期,对现代瑜伽影响深厚的密教坦陀罗(Tantra Yoga)瑜伽得到蓬勃发展,并在其基础上发展出哈达瑜伽(Hatha Yoga),意译为“力量瑜伽”。在当时的印度教中,由于迷恋于身体和神通修炼,哈达瑜伽多少有点异端的名声。因此,在整个瑜伽的后经典时期,哈达瑜伽都是一个边缘性的流派,但它产生了数量惊人的专著,创立了许多约定俗成的惯例。

到19世纪,随着印度民族资本主义兴起时期的到来,瑜伽理念成为了社会变革的先进思想工具,而传统的瑜伽思想也在新的时代下吸收新思想、新文



化,从而得到新的发展。换个角度来看,甘地是印度民族解放运动的领袖,他的社会政治思想也与瑜伽思想有关,甘地哲学思想中三个主要原则——真理、非暴力和苦行,这些理念对当代印度瑜伽,都有一定的影响与推动作用。19世纪的“克须那摩却那”被称为印度的“现代瑜伽之父”;同一世纪,印度瑜伽大师罗摩克里希和他的传人维韦卡南达、奥罗宾多等人把瑜伽与现代科学、医学有机结合起来,创立了“整体瑜伽”,使瑜伽更加广泛地传播到世界各地。如今在印度,瑜伽已经是人们生活中不可缺少的成分,是印度人民普及性的强身健体与拓展心灵智慧的一项运动。并且在印度,除了传统瑜伽之外,还有大量的世俗瑜伽——即抛弃宗教神秘色彩,以修身养性、防治疾病、延年益寿为目标的瑜伽修习活动,这也是西方现代瑜伽的雏形。另外,印度还有很多专门研究瑜伽的机构与培养瑜伽专业人才的学校,越来越多的瑜伽师飘洋过海赴欧美收徒授艺,将瑜伽向全世界广泛传播。

尽管瑜伽的学说与思想,在古代就已传到欧洲,但是,西方人真正开始从事瑜伽活动,还是在近现代,尤其是20世纪60年代以后更为流广。从1965年起,随着美国将限制移民的定额从移民法中取消以后,印度教徒到美国的移民大量增加。因此,印度教的许多传教士也纷纷来到美国传教,他们在美国各地创建印度教社团、兴建神庙、开办瑜伽中心、传播印度教文化。到了70年代,印度教向美国和西方世界的传播达到高潮。在西方最有影响的印度教社团有:国际黑天意识会(The International Society for Krishna Consciousness)、超觉禅定会(Transcendental Meditation)、梅赫·巴巴教团(Meher Baba's Sect)、拉杰尼希教团(Rajneesh's Sect)等。这些教团大量吸收欧美人到自己的组织,尤其青年人,这些西方人已经把印度教的人生哲理、瑜伽修行和心灵净化作为自己生活的一部分。瑜伽修习,在西方颇受青年人的喜欢和钟爱。印度教社团所推广的瑜伽,也不是印度的传统瑜伽,而是一种与西方现代医学、心理学相结合的新型瑜伽。他们要求修习者不仅练习各种身型和坐姿,更重要的是静坐冥思,以此平抑杂念,松心缓性,最终达到内心的喜悦和精神的解脱。60年

代后期,美国的嬉皮士、英国摇滚乐甲壳虫乐队及其知名歌星,都纷纷加入到修习瑜伽的行列中,并深感此术对缓解精神压力的益处。因此,在他们的鼓动和宣传下,瑜伽活动迅速在西方青年人中间流行开来。

在中国,大约在公元4世纪前后瑜伽随着佛教的传播而被传入。中文“瑜伽”一词早在唐代就已出现,是“yoga”音译,在唐以前意译成“相应”。中国佛教禅观、天台宗的“六妙法门”、法相唯识宗的止观,都是瑜伽静坐冥想的变通说法。另有学者考证,中国南北朝时期传入的《易筋经》、唐朝流行的《天竺按摩法》、宋代的《婆罗门导引法》都是从印度传入我国的瑜伽术。与欧美国家相同,瑜伽作为一种健身术在我国国内广为流行,也是在近代以后。1985年中央电视台连播的张蕙兰瑜伽术教学片,引发了国内了解并尝试练习瑜伽的热潮,之后,随着外来文化的进一步传播与交融,人们对于瑜伽运动有了更深的认识和体验,越来越多的人喜欢上这种特别的运动,瑜伽已跻身大众健身的热门行列。及至今日,瑜伽已经风靡国内大中小城市,成为一项深受人们喜爱的时尚健身活动。

第二节 瑜伽主要流派

从瑜伽的发展史来看,古代瑜伽可分为智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、王瑜伽四个主要流派,后来又分化出了多个分支,其中以哈达瑜伽、昆达利尼瑜伽较为知名。按照瑜伽的真正意义,它是不可分的,因为不管任何一种瑜伽,对于修习者来说都是通往精神世界的工具,使用的工具不同,方法自然会有许多出处。只是现代人总是希望强调自己的工具特别地好,所以不知不觉中就开始排斥其他的工具,这种思想导致更多人对瑜伽的认识不尽全面。需要指出的是,现代瑜伽更讲求融合,吸取各流派的精髓,为习练者所用。以下就瑜伽历史上出现过的主要流派分别给予简要介绍。

一、智瑜伽(Jnana Yoga)

在这里,“智”指智慧或知识。这种瑜伽主张通过增长“智慧”或“知识”的途径,来实现个人灵魂与宇宙精神的结合。智瑜伽认为,知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识,则要求瑜伽者转向向内,透过一切外在事物的本质,去体验和理解创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是天启的经典,理解书中那些真正的奥义,并通过自己的瑜伽修习来体验和证悟“梵我同一”的真理。此种瑜伽在方法上强调“自制”和“三昧”。“自制”是指对肉体产生的一切情感和欲望的抑制,“三昧”意味着把自己的全部意识集中于一处,从中体悟“梵我化一”的最高境界。

二、业瑜伽(Karma Yoga)

“业”是行为的意思。业瑜伽认为,行为是生命的第一表现,比如衣食、起居、言谈、举止等等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界,通过内心的精神活动,引导更加完善的行为。业瑜伽主张通过无私忘我的行为,来实现灵魂的解脱。《薄伽梵歌》就是倡导业瑜伽的典型经典,它宣扬一种“无欲业”,即无私无欲的行为。譬如,该书曰:“善人食祭余之食,一切罪恶得解脱;有罪者食其恶果,独为个人煮食故。”所谓“祭余之食”,是指献给别人之后而剩下的食物,善良之人先把食物献给别人,而自己吃剩余的食物,这是一种无私的、利他主义的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行,历尽善行,崇神律己,净心寡欲。他们认为只有完全的奉献和皈依,才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

三、信瑜伽(Bhakti Yoga)

“信”,是指人的虔诚信仰。信瑜伽主张通过对神的虔诚崇信,而达到解脱。信瑜伽的倡导者认为,神不是看不见摸不着的抽象概念,而是人们在现实