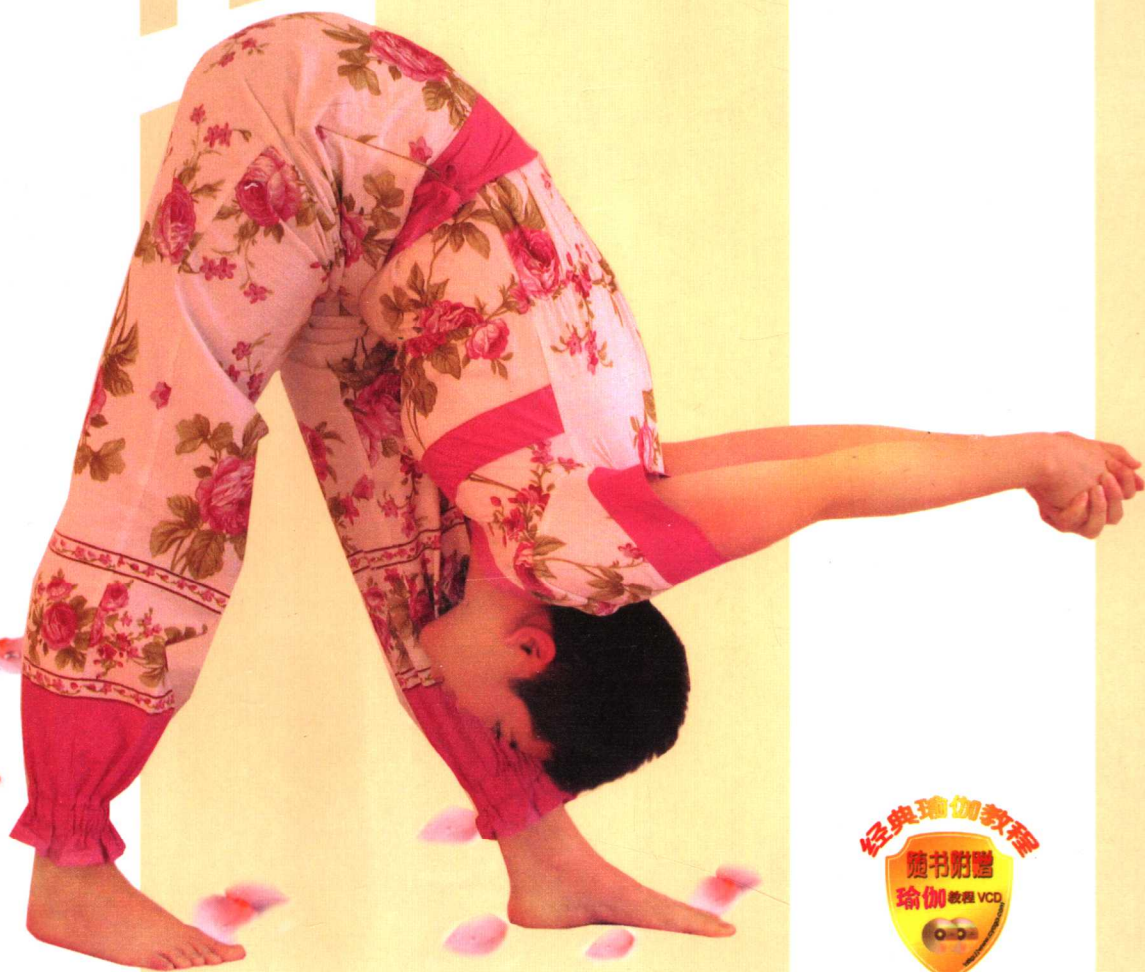


韩俊
编著

瑜伽

初级教程

YOGA ELEMENTARY COURSE



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

韩 俊 编著

Yoga

瑜伽 初级教程



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽初级教程/韩俊编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006. 9

ISBN 7-5381-4754-3

I. 瑜... II. 韩... III. 瑜伽术—教材 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第053219号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 285mm

印 张: 10.5

字 数: 300千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 唐丽萍 凌 敏

封面设计: 王莹慧

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 28.00元 (附赠光盘)

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



韩俊，瑜伽名萨茹阿斯瓦缇•达西。

1984 年结缘瑜伽，15 年职场经验，10 年讲师生涯，多年瑜伽教练积累，成为中国瑜伽式管理培训第一人。

参与运作瑜伽创业项目，2004 年被中国劳动和社会保障部、共青团中央联合授予中国青年创业项目铜奖。

现任禅悦瑜伽中华区教学总监。



有幸承担本书的编写工作，在这里，我唯愿用全部心智，按我所有尊师所教导我的，将瑜伽的爱与智慧传播。我们恭诚的恳请所有有志成为瑜伽教练的朋友，多多研习瑜伽典籍，去除心内樊篱，多多加强同业间交流。不断扩充知识层面。使更多的人能在正确的瑜伽练习中受益。

——韩俊

目 录

自序

第一章 关于瑜伽

第一节 瑜伽的历史及含义(001)

第二节 瑜伽的主要流派(004)

第三节 瑜伽的功效及其原理(006)

第四节 瑜伽练习的组成部分及瑜伽所
提倡的生活习惯(007)

第二章 瑜伽练习索引及原理

第三章 瑜伽教练工作制度

附:瑜伽大师箴言录(016)

第四章 瑜伽教练体适能基础理论

第一节 体适能基本概念(017)

第二节 基础功能解剖常识(019)

第三节 生物力学及基础动作分析(027)

第四节 基础运动生理学常识(029)

第五节 运动营养及瑜伽饮食(033)

第六节 锻炼的安全性和损伤预防(037)

第五章 瑜伽体位

第一节 瑜伽中的常用坐姿(042)

1. 简易坐(Sukhasana)(042)

2. 雷电坐(Vajrasana)(043)

3. 平常坐(Ardha Siddhasana)(043)

4. 武士坐(Virasana)(044)

5. 至善坐(Siddhasana)(044)

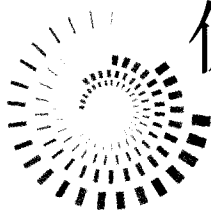
6. 半莲花坐(Ardha Padmasana)(045)
7. 全莲花坐(Padmasana)(045)
8. 吉祥坐(Svastikasana)(045)
9. 对称坐(Samasana)(046)
10. 释达斯瓦普鲁坐(Siddhaswarup-
asana)(046)
11. 融入体位中的常用坐姿(047)

第二节 瑜伽常用体位(047)

1. 山立功(Tadasana)(047)
2. 颈功练习(Neck Exercises)(049)
3. 肩旋转功(Shoulder Gyration)(050)
4. 肩肘功(Elbow Exercise)(052)
5. 单臂风吹树功(Tiryaka
Takasana)(055)
6. 直角式(Samakonasana)(056)
7. 腰转动功(Kati Chakrasana)(057)
8. 膝旋转弯曲练习(Knee Rotation
& Flexing Exercises)(059)
9. 脚部练习(Toe Exercise)(060)
10. 仰卧伸展功(Face upward
Stretch)(061)
11. 手腕、手掌和手指的练习(Hand
Exercise)(061)
12. 竖腿功(Urdhva Prasaritha
Padasana)(063)
13. 增强精力呼吸功(Ujjayi
Pranayama)(064)
14. 怪异式(Awkward Pose)(065)
15. 半骆驼功(Ardha Ustrasana)(066)
16. 强力蹲功(Utthanasana)(067)
17. 肩放松功(Ardha Comukhasana I)(069)
18. 叩首功(Pranamasana)(069)
19. 婴儿功(Balāsana)(071)
20. 椰树式(Aura Expander)(071)
21. 简易拱背功(Ardha Matsyasana I)(072)
22. 侧抬腿功(Single Leg Side Lift)(073)
23. 猫功(Marjariasana)(074)
24. 半箭功(Ardha Ubhaya Padangu-
sthasana)(075)
25. 初节犁功(Ardha Urdhva Mukha
Paschimottanasana)(075)
26. 举臂拱背功(Sama sthiti Uttana
Padasana)(076)
27. 转躯触指功(The Torso Twist
Toes Touch)(077)
28. 站立单腿手抱膝功(Sama sthiti
Eka pada Janu Jathara)(077)
29. 半弓第一式(Ardha Danurasana I)(078)
30. 半轮式(Table Pose)(079)
31. 强腹起坐功(Rectus Abdominis
Exercise)(079)
32. 反船式(Viparita Navasana)(080)
33. 眼镜蛇扭动式(Tiryaka
Bhujangasana)(081)
34. 克尔史那姿势(Krsnasana)(082)
35. 腿旋转功(Leg Gyration)(083)
36. 蹬自行车功(Leg Cyeling &
Bicycle pose)(083)

37. 摇腿功的练习(Deep External Rotators of Hip Exercises)(084)
38. 单腿背部伸展(Jana Sirsasana)(085)
39. 扭臂功(Entwine Arm)(086)
40. 绕腿功(Entwine Leg)(087)
41. 摇摆功(Roll-Like-a-Ball)(088)
42. 炮弹功(Janusira Merudandasana)(088)
43. 简易扭拧功(Ardha Matsyendrasana)(089)
44. 转膝转颈功(Spine Twist Supine)(091)
45. 简易三角功(Utthita Trikonasana I)(091)
46. 简易双角功(Ardha Dwi Konasana)(092)
47. 眼镜蛇伸展(Bhujangasana II)(093)
48. 仰卧放松功(Savasana)(094)
49. 弦月式(Ardhachandrasana)(094)
50. 半莲花膝部练习(Half Lotus Knee Exercises)(095)
51. 鱼戏式(Matsya Kridasana)(095)
52. 拨云式(手臂的伸展 Arm Stretch)(096)
53. 交叉爬行(Cross-crawls)(096)
54. 人面狮身式(Bhujangasana I)(097)
55. 跳水功(Ardha Samakonasana)(097)
56. 髋屈肌伸展练习(Hip Flexors Stretch)(098)
57. 坐姿侧伸展(Side Stretch)(099)
58. 简易鱼功(Matsyasana I)(100)
59. 展臂功(Hasta Uttanasana)(100)
60. 手臂花环式(Malasana)(101)
61. 顶峰式(Sumeruasana)(下狗式 Down Dog)(102)
62. 新月式(Crescent Moon Pose)(102)
63. 蝴蝶式(The Butterfly Exercise)(104)
64. 半月式(Ardha Chandrasana)(105)
65. 蜥蜴式(Lizard Pose)(106)
66. 树式(Vrksasana)(107)
67. 动态腰功(Dynamic haunch Exercise)(109)
68. 简易半蝗虫(110)
69. 三角转动一式(Parivrtta Trikonasana)(111)
70. 狮王一式(Simhasana I)(112)
71. 船式(Navasana)(113)
72. 瑜伽眼功(Yoga Eye Exercises)(114)
73. 犁式(Halasana)(116)
74. 扭拧式(Ardha Matsyendrasana I)(118)
75. 增延脊柱伸展式(Uttanasana)(119)
76. 简易蛇击式(Shashank Bhujangasana)(121)
77. 腹部按摩(Udarakarshanasana)(122)
78. 幻椅式(Utkatasana)(123)
79. 骨盆卷动(Pelvic Curl)(124)
80. 初级双腿背部伸展练习(Pash chimottanasana I)(124)
81. 尾骶骨摇摆(Sacral Coccygeal Swing)(125)

82. 坐式腰背强壮功(Back - muscles Exercise)(126)
83. 动物放松功(Animal Relaxation Pose)(126)
84. 半龟式(Ardha Kurmasana)(127)
85. 眼镜蛇式(Bhujangasana)(128)
86. 蝗虫式(Salabhasana)(129)
87. 风吹树式(Tiryaka Tadasana)(130)
88. 拱背伸腿功(Uttana Padasana)(132)
89. 虎功(Vyaghrasana)(132)
90. 桥功(Setu Bandhasana)(133)
91. 手抱膝放松功(134)
92. 三角式(Trikonasana)(135)
93. 摩天式(Tadasana)(136)
94. 倒箭式(Viparita Karni Asana)(138)
95. 半弓第二式(139)
96. 动态双腿背部伸展练习(139)
97. 山式(Parvatasana)(140)
98. 敬礼式(Namaskara)(141)
99. 英雄式(Virasana)(142)
100. 半蛙式(Ardha Bhekasana)(143)
101. 圣哲马里奇第一式
(Marichysana I)(143)
102. 圣哲马里奇第三式
(Marichysana III)(144)
103. 放气式(Vaya Nishkasana)(145)
104. 猫扭腰式(Twist Supine)(145)
105. 跪抬腿式(Hip Joint Exercise)(146)
106. 手掌脚趾地上平衡(Front Support I)(146)
107. 单腿跪伸展式(Trianga Mukha - ikapda Paschimottanasana)(147)
108. 半舰式(Ardha Navasana)(148)
109. 站姿弓式(Sama - sthiti Danurasana)(148)
110. 侧卧手抓脚趾功(149)
111. 战士第一式(Virabhadrasana I)(149)
112. 战士第二式(Virabhadrasana II)(150)
113. 战士伸展式(Virabhadrasana)(151)
114. 半莲花背部伸展练习(Ardha Bad - dha Padma Paschimottanasana)(152)
115. 龟式(Kurmasana)(153)
116. 铲斗式(Utthita Lolasana)(154)
117. 飞翔式(Fly Pose)(155)
118. 扭背单腿伸展式(Parivrtta Janu Sirsasana)(156)
119. 苍鹭式(Krounchasana)(157)
120. 腿部卧伸展式(Supta Padangusth - asana & Jathara Parivartanasana)(158)



有这样一个故事，一名天生的盲童特别想知道什么是白色，他就去问他周围的人，可是有人对他说面粉是白色，有人对他说盐是白色，有人对他说雪花是白色。当这个盲童高兴地对妈妈说起这些答案时，妈妈很气愤这些人不负责任的回答，就对盲童说，他们有没有告诉你我们家的鹅也是白色呢？于是，这个对色彩一无所知的盲童，在心中形成了这样一个关于白色的概念：白色是一种粉粉的、滑滑的、咸咸的，很凉，可以变成水，还会嘎嘎叫着咬人的东西。大家看，这还是白色吗？现在，很多朋友把瑜伽认为是一种专门用来减肥的柔软体操，这种现象多是商业操作的结果，要想转变还要靠所有瑜伽教练朋友们的共同努力。还有一些朋友，当人问及瑜伽是什么时，就开始拿书读定义，“瑜伽从广义上讲是哲学，是古印度六大哲学派别中的一派；从狭义上讲，它是一种健身的方法，它让我们身体精神和心智都健康。”这个定义确实很好，很正确，但是我们能更深一点来理解它呢？作为一名瑜伽教练，我们应有理有据地阐释瑜伽。

第一节 瑜伽的历史及含义

瑜伽的解释有很多种，比如，瑜伽作为东方最古老的健身术之一，是在传说中八千年前的圣母峰上，冥想的修行者师法自然万物所形成的强身体系；或是印度先贤在深层次的静定和观想状态下，从直觉了悟生命的认知；或是传说中印度苦行者获得神通力的一种方式。瑜伽古老的经典上也有不同的说法。《瑜伽经》上说：“瑜伽是学会控制意识的转变。”《博伽梵歌》上克尔史那对阿周那说：“你要沉着地去履行责任，放弃对成败的一切执著。这样的心意平衡就叫做瑜伽，瑜伽是一切活动的艺术。”那我们如何去经典中关于瑜伽的定义呢？由于瑜伽源自古老的印度，那么在这里就让我们先简要地了解一下印度的文化背景。

一、印度文化背景

印度上下数千年的文化思想始终在与各宗教、各哲学的求证方法中徘徊演变，所以印度的历史文化也一直在宗教争斗、思想摩擦、阶级矛盾的状况下绵延。虽然 17 世纪以来有外力入侵，但这状况仍然

存在。这些哲学与宗教比之中国诸子百家有过之而无不及，在已经翻译的中国佛学经典中称异派哲学思想的约有 96 种之多，有如天花错落，星罗棋布。我们平日常讲的印度哲学，常称为六师并举，以说明其具代表性的六大哲学学派的情形，即因明论派、胜论派、数论派、弥漫沙派、吠檀派和瑜伽派。

二、瑜伽派哲学的起源

最初，瑜伽只是数论派哲学及其他一些学派的修行方法。瑜伽派成为哲学流派并为印度正派哲学所承认则要感谢伟大的瑜伽师帕坦伽利，他被后世誉为瑜伽之父，并不是因为他发明或发现了瑜伽，事实上瑜伽在印度有文字记载的历史开始以前就早已存在了，帕坦伽利的伟大在于他不加偏见地系统整理了当时流行的各种宗派，又结合古典数论的哲学体系所著的《瑜伽经》。帕坦伽利及瑜伽经的生活及成书年代难以确定。现在我们所看到的瑜伽经成书在公元 3~5 世纪。正是因为这本书，瑜伽派因而得名。瑜伽经也便成为了瑜伽学派的根本经典。从这一方面，我们

可以肯定地说，瑜伽是门哲学。从根本上讲，瑜伽为我们提供了一种世界观和方法论。从这个角度，我们便不难理解《博伽梵歌》和《瑜伽经》上关于瑜伽的一些论述。

三、瑜伽的历史渊源

瑜伽的渊源古老而久远，几乎所有的学者都认为诸如《博伽梵歌》《博伽瓦谭》等瑜伽的古老文献是从不可追忆的远古时代就以师徒间口耳相传的方式代代相传下来，在五千多年前被编纂成书罢了。在人类文化历史极早的时期，瑜伽的雏形可能只是人们试着掌握所谓咒法的一种手段。在印度约为公元前 2500 年的古代文化遗址出土的文物中就有刻着类似瑜伽姿势图案的制品。在历史的发展中，印度的知识阶层出现了把探求自我当作终身课题的人。发觉人立于宇宙之间，外观则面对变幻无常、成住坏空之自然；内观则面临情理交缠、念念相生的内心。寒来暑往，爱恨交叠，若不明自然规律则自招病祸，若非自知则以假作真。因此，古印度圣哲，编吠陀经书（吠陀，梵文写作 Veda，意为真正的知识），内有四部，既有宗教仪轨之学，以悦自然界诸神；复有养生之学，以调作息；更有奥义书，以讲求智慧，启悟自性。这些经书，决定了印度哲学的方向，日后一切瑜伽经典，也莫能离吠陀之经义。

四、最初人们习练瑜伽的原因

古老东方的哲学思想形同一脉，中国的圣哲认为，做学问是为了修身、齐家、

治国、平天下。印度的哲人同样认为，哲理再深奥，只要是还停留在抽象概念上，就等于在头脑中空忙了一阵。在东方的哲学家看来，没有什么思想是不可用来安邦定国、成就伟业的。

在这些理论的运用上，印度的哲学家相对中国的哲人更为深思熟虑。他们认为，若使看似枯燥的理论变成生动的真理，就要有技术和方法来验证和实验它。瑜伽在《瑜伽经》成书之后，很多哲学家就开始将瑜伽作为把枯燥的真理变得生动起来的工具。他们认为，瑜伽能启发人的存在意识和道德观念，指引人们的生活和精神抱负达到理想状态。

那么这个实验怎么做呢？现在很多欧美企业提倡的瑜伽式管理同这个实验很相似的。

瑜伽认为整个身体是什么呢？当成员工，当成朋友，当成衣服，甚至当成佛教中所说的臭皮囊，都随你。

那么我的思想呢？思想也不是我，如果我的思想是我，我的身体是我，好，我在这里盘一个全莲花（双跏趺坐），4 个小时我不起来，你别说 4 个小时了，可能没有任何练习经历的朋友坐在这里 4 分钟就会想，老师什么时候让我起来？如果你的身体是你，你想坐在这儿，它为什么不能坐在这儿？思想为什么不是我？你看，我想让你做一个简单的冥想，我说，闭上你的眼睛，注意呼吸。你这还没关注上呼吸呢，双眼一闭，万念齐飞，什么陈芝麻烂谷子的事都想起来了。如果思想是你的，它为什么不受你的控制呢？它如果是你自己的话，你自己想停，为什么停不住呢？

所以说，瑜伽认为这些都不是真实的自我。既然思想不是真实的自我，它又是我的朋友，当然可以帮助我了，帮我做简单的思想实验、管理实验。这也是瑜伽式管理的瑜伽理论根据之一。

举个简单的例子，有个挺散漫的人，我让他把桌子一天擦三遍，擦干净了。他的确擦了三遍，然后他走了，第一天挺干净，第二天一般，第三天就成花脸了。为什么会出现这种问题呢？管理者就会问你有制度吗？如果有，执行了吗？如果执行了，那么就会有人说你的制度还不完善，你应该说第一遍用湿布怎样擦桌面、桌腿，再用干布怎样擦。规定清楚后，你看这个桌子擦得干净不干净。好，我就这样擦上三遍桌子，可是呢，没几天又不行了。我的制度还不完善，我还要补充写上用力擦，那你是不是还要把你的制度上写上多少千帕的力气啊，擦桌子还要用压力表吗？不可能。还有有人认为是我们的监控体系不完善造成的，如果他一开始就是这样擦，每天都是这个样子，养成习惯就会好了。但是法制再严，不也有人知法犯法吗？我们再来看一下自己，如果这样看的话，就会明白了，做一个简单的肩肘功，我在你的双肘下放两个大头针，然后请你将上臂平行于垫子抬起，大头针能让你始终保持整个上臂不动，平行于垫子。可如果我给你撤了那个大头针，如果不特意关照，上臂还是会动。大头针是不管用的，只有自己养成一种生命的执行力，那才会时刻把事做好。如果你理解了你的身体，如果你学会了怎么去管理你的身体，你就知道怎么去管理你的员工，你就可以验证你的思想，看到思维的轨迹，然后弥补这些思维中的漏洞，看看你的思维是向哪个方向流淌，然后确认这种流淌的方向对不对。在这种思维的验证下，指挥一下肢体，看看将思想变

成行动时行不行得通。真正地学会与自己相处，这些都是瑜伽可以带给你的，为什么它可以带给你，因为最早就是为了这个目的而出现的。

五、瑜伽体位法的来历

我们熟知的瑜伽体位法的产生比较流行的说法就是在传说中很多雪山上修行的圣哲，在冥想的间隙，参照自然万物生灵的特征所创的静态姿势。大家知道，我们中国著名的华佗五禽戏就是这样发明的。在古梵文版本《Shiva Samhita》和《哈他瑜伽导论》上，只出现了84个体位，而现今坊间流传的姿势据说多达840万个，实则多为后人的演绎。另有一流传甚广的传说，认为瑜伽的创立者是伟大的圣徒和圣人瑞施斯和马哈希斯。他们通过集中精神的力量看到了生命最奥秘的真理，于是他们向大众提供了自身体验的理性解释，使得人们能获得一种实用的、科学的训练方法，让大家沿着真正的生活道路前进，实现最终的目标——天人合一。

六、瑜伽的含意

瑜伽是梵文词。瑜伽这个词的字根yug原意是把牛马套在车辕上，作为词意理解即为“相印”或“结合、合一”，同样也有核心和真髓的意思。顾名思义，从字根理解上我们也能看到瑜伽的阶段练习目的之一是抑制知觉器官，使其不随外界刺激瞬息万变，并促发自己内心深处的功能，就像佛家所说的“锁心猿，收意马”。瑜伽的词意，是指瑜伽者透过种种修行方法，把自我（小我）与宇宙本体（大我）融合。这个过程，有如滴水之归于大海，亦因此修习者能够离苦得乐，获得解脱。正如古代奥义书中的祷文：“OM……让我从虚幻迈向真实，从黑暗迈向光明，从死亡迈向不朽。”这正是瑜伽的目的，也是亘古以来以瑜伽修习为业的人们的最大心愿。

让我们从肉体、精神和心智三部分来理解一下瑜伽词意的相印、结合或合一。在解释到这个问题时我们会借用一下大家都理解的道家理论“天人合一”。

首先从肉体上来讲，撇开生命的来源不谈，中医认为，人的生命作用，与天地是一样的。《内经》上把人身归纳为26部分，都与天地的法则相对应。比方说头圆圆在整个人身的上部，就像天一样；而脚平方在下，则寓为地；双目谓为日月；九窍谓为九州；十二对肋骨为十二月份，十二时辰，分为二十四根则为二十四节气。瑜伽生命基本元素中也认为这骨肉属土元素。不管这种以人身之形配合天地之形的说法有道理还是牵强，瑜伽的基础练习部分，如体位与我们肉眼可观的天地相符，会让我们身体强壮是确实的。

再让我们向深一层迈进。中华哲学的“天人合一”认为，宇宙是一个大大的人，而每个人的身体都是一个小小的宇宙，大家经常听到这种动画片的语言，“燃烧你的小宇宙吧！”也正是这个天人合一的意思。

上面我们已经看到外在方面个体小天地和天地大人之间的联系，

在精神层面上这个相印和结合是能量场上的。在这里我们先要看一下东方哲学中关于生命能量之一“气”的概念。

在传统的中医经典《素问》的六节藏像论中有这样一组对话，黄帝问曰：“愿闻何为气？请夫子发蒙解惑焉。”岐伯曰：“此上帝之秘，先师传之也。”帝曰：“请遂闻之。”岐伯曰：“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之风。而各从其主治焉。”这段话中气即指二十四节气。

这里的天人怎样合一的呢？天地四时在变化，作为小天地的人也要同步跟上这变化。这变化跟上了，天人就合一了。有了这个四时变化才反映了大宇宙春生夏长、秋收冬藏整个能量场的变化。整个人和天时相应，个体的能量场才会和整个宇宙的能量场相应。

人体的哪个部门来负责这个与时俱进的工作呢？是我们的肺。肺主节，肺为气之本。天人合一又唯物地落在这个主节上。所以，瑜伽中我们又用不同的呼吸方式来锻炼我们的肺。

在心智的灵性方面，很多书本用“宇宙本体”“原始动因”这些模棱两可的词来形容真实的个体小我修行与之相印的本源，很多朋友觉得不甚明了。其实，作为哲学的瑜伽独立于数论派哲学后，从无神论进入有神论，这里宇宙本体或原始动因皆指瑜伽主神。

著名的瑜伽大师施化难陀曾说：“神只有一位，他既是无形无相，遍存于万有的大梵（Brahman），也可以通过有形相的形式来到我们面前。”看看这美丽的大自然，初民生活于自然界中，所见到的神就是自然界的力量，因此他们会通过火（Agni）、雷（Indra）、风（Vayu）、水（Varuna）等看见神。《吠陀经》前面部分所赞诵的，正是以自然现象显现的神。有人又会追问这些大自然现象的背后，由谁来主宰？转变不息的宇宙，似乎有三种力量在运作：创造、维持与毁灭。于是在《吠陀经》的中部，就出现梵天（Brahma）、韦史奴天（Vishnu）与湿婆天（Siva）等大神。那么，这些神是独立分开的吗？是不相关的

吗？在《吠陀经》较后部分出现一位很独特的神，好像是诸神的混合体，一位千手千眼的神，称为元神（Purusa），千手千眼即无处不在，无所不知，无所不能。那么，还有其他神吗？到了《吠陀经》的最后奥义书的部分，就清楚地指出：真理是一。此真理既超然独立于万有之外，也遍存于万有之中，他就是大梵。不同角度、不同进境中的人，所见的神都有差异。所有的神，其实也是同一神的显现。”

你不必为宗教信仰抑或是有神论、无神论苦恼，在这里，这个相印，就是成功学中的心锚，是我们常讲的榜样的力量；这里的神，就是你所信仰的任何真理的化身。

七、瑜伽进入中国的时间

事实上，在东汉佛学进入中国时，“瑜伽”这个词已经进入中国，只是当时所有佛经把瑜伽意译为“相印”。直到唐三藏法师玄奘归国译经时才音译为瑜伽。玄奘翻译佛经的认真态度，史无前例。为求译法划一，乃立五不翻论。所谓五不翻：梵语译成汉语时，有五种情形不予意译，而保留其原音（音译），即：①为秘密之故，例如经中“诸陀罗尼”，是佛之秘密语，微妙深隐，不可思议，故不意译。②多种含义，例如“博伽梵”一词，兼具自在、炽盛、端严、名称、吉祥、尊贵等六意，故不可任择其一而译。③此方所无之故，如阎浮树产于印度等地，为我国所无，故保留原音。④顺古之故，例如“阿耨多罗三藐三菩提”，意指无上正等正觉，自东汉以来，历代译经家皆以音译之，故保留前人规式。⑤为存尊重之心，

如“般若、释迦牟尼、菩提萨埵”等，一概不译为智慧、能仁、道心众生等，此乃因前者能令人生尊重之念，后者则易被等闲视之。瑜伽为多义词兼秘密语，所以保留音译。

在上面的行文中多处提及佛学，但是提请大家注意的是，瑜伽并不源于佛教，事实上瑜伽是早于佛教诞生的，修瑜伽是不同于修佛的。

八、如何理解现在向大众推广的瑜伽

虽然瑜伽在本质上是起源于文明古国的哲学，但在一定程度上讲，我们可以认为近世瑜伽兴盛于20世纪60年代后的欧美。现在人们开始接触瑜伽时，大多并没有想去研讨瑜伽哲学，而只是将它作为一种时尚的健身方式。所以，当我们向大家作简单的瑜伽介绍时可以说：“瑜伽是起源于古印度的哲学，现在我们所习练的瑜伽是脱胎于此的一种包括运动体操、心理调节、心智开发、个人卫生、健康饮食在内的极具功效的一整套的健身方法。”但是如果学员们习练得久了，有意更多地了解瑜伽时，则可引导大家全面地认识瑜伽，使大家能综合地练习瑜伽，把瑜伽当作一种以一定的心理实践为基础的生活哲学，发展身心之间的理想平衡，这是我们作为瑜伽教练应该做的。

第二节 瑜伽的主要流派

前面已经说过，很多印度的哲学家是将瑜伽作为把枯燥的真理变得生动起来的工具来练习的。圣哲们通过实修实证，又把经验传于后世，历代的上师按照教导，实修实证，再向慕道者指导，就成了不同的瑜伽传承。无论我们所走的是哪条路，修的是什么法，都离不开我们手头现有的工具：身体、内心思想、情绪、理智。根据《博伽梵歌》的记载，纵观印度历史，重要的有如下几个瑜伽流派。

一、王瑜伽——又称八支分法瑜伽（Raja Yoga）

此为冥想之道。透过瑜伽八支，把整个心灵的力量凝聚起来，此瑜伽也是制心之道。由瑜伽著名的八支分行法组成。王瑜伽这派的思想，重要的典籍就是《瑜伽经》。如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那么王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈他瑜伽重在体式 and 制气，王瑜伽偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、遵行、坐法、调息、制感、内醒、静虑、三摩地。瑜伽冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通。一点凝视法是瑜伽者喜爱的一种集中与冥想的桥梁，这通常是在环境幽静的地方或山林湖海边，将注意力集中在某一固定的实体中，比如奎师那神像或是蜡烛、树叶、野花，或是瀑布、流水等，使自己的精神完

全沉浸在无限深邃的寂静中。

二、哈他瑜伽——又称河陀瑜伽 (Hatha Yoga)

此为强身之道。先利用瑜伽中的体位，呼吸法强化身体、增强气能。因身心是互相影响的，欲要强心，先要强身，这是瑜伽的基础。

哈他瑜伽注重生理，是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。这派最古老的经典著作是公元16~17世纪问世的《哈他瑜伽普拉吉皮卡》，又译作《哈他瑜伽之光》或《哈他瑜伽导论》。哈他意为日月，也可理解为坚决、正确的行动。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系，一为精神体系，一为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序骚乱的，是能力的浪费，比如：疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，导致精神和肌体上的疾病。体位法可以打破原有的骚乱，消除肌体不安定的因素，停止恶性循环；通过调息来清除体内神经系统的滞障，通过庞达（收束法）控制身体的能量并加以利用。

三、智瑜伽——又称吉纳瑜伽 (Jnana Yoga)

此为启悟之道。以经书的金句、上师的开示为冥想对象，直接面对真理，融入真理之中。智瑜伽注重哲学，是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨体系。提倡培养知识理念，从无明中解脱出来，达到神圣知识，以期待与梵合一。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，则要求瑜伽者转眼内向，透过一切外在事物的本质，去体验和创造万物之神——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，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体，获得无上智慧。

四、业瑜伽——又称实践瑜伽 (Karma Yoga)

此为净心之道。好好地利用这个强健的身体去工作，无私心地、不求回报地去服务一切众生，把世间的工作转化为服务精神，以此摒除私心。我执，是无私活动或工作的体系。从唯物层面，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。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。业瑜伽认为，人一生下来，就在世界有一定位置，一定岗位，一定义务责任。能清楚明白这个道理，我们就明白尽责等于尽业，尽业就可以自由上路，回归宇宙真理之中。在进行时，应抱着自愿的、不求回报的、与人为善的心态。照

顾父母，要求回报的吗？养育孩子，要求回报吗？只要服务大众，恪尽天职，就是在净化心灵。

五、巴克堤瑜伽——又称奉爱瑜伽 (Bhakti Yoga)

此为爱心之道。通过宗教情操的培养，得知真理的本质为爱，唯有内心充满了爱，始能与最后真理融合为一。要爱宇宙的真理，爱真理显现的众生。面对众生，应无条件地主动去爱，这是对绝对整体的奉献服务。纯粹的奉爱瑜伽是在得到启发后才开始的，而萨丹那巴克梯瑜伽则是达到启发的方法。

其他还有旦多罗瑜伽，主要修炼方法在于把性能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。曼托瑜伽又称语音冥想瑜伽，是意守瑜伽语音的体系。

可能有朋友会问，这本书是写什么流派的？

这本书是把瑜伽的很多流派易于为大众所接受的部分、可以快速彰显效果的部分结合在一起，呈现给大家。

如果我们按照瑜伽的真正意义学习是不必分派别的，因为不管任何的一种瑜伽，对于修习者来说都是一种工具，使用的工具不同，方法自然有许多出处。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工具，这种思想最后影响了更多的人。

我们在这里的介绍，只是希望大家能够更好地明白瑜伽的特点，这些特点使得瑜伽格外生动，希望大家不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。习瑜伽者，都有相同的目的，不管采用何种主张。一个瑜伽者的练习中常常使用各种流派的方法来进行身心的锻炼，所有流派的瑜伽都是瑜伽者无比丰富的财产。

第三节 瑜伽的功效 及其原理

一、瑜伽的功效

经过数千年时间历史长河的洗礼，经过无数人的亲身验证，现在瑜伽已是被世界公认的一种具有预防疾病和治疗效果的体育活动，属于最自然和有效的物理治疗方法之一。经常练习瑜伽可以维持人体良好的生物状态，增强体质，预防疾病，促进康复期患者机能的恢复。从单纯的物质层面讲，我们通过系统的学习和练习瑜伽，可达到如下效果：

- (1) 可以获得力量、柔韧性和平衡，改善心肺功能。
- (2) 有效地减脂，塑体。
- (3) 有效地缓解压力和紧张感。
- (4) 有效地提高身体能量和精神力量。
- (5) 有效地解毒。
- (6) 有效地美颜。
- (7) 有效地预防及医疗作用。
- (8) 有效地增加活力、生命力和延长生命。
- (9) 有效地开发创造力，增强记忆力。
- (10) 有效地提高思维能力，集中注意力。

这是你开始练习瑜伽后就可以得到的。如果你能保持持久的练习，那会怎样呢？

现在让我们审视人与人之间经常发生的事。人们时常是在突然失去伴侣的时候才能了解自己是爱他们的，然后就执著地去看紧对方，另一方就会逃避，彼此之间的关系就越来越脆弱。我们往往认为，必

须抓住，才能拥有获得快乐的保证。我们不断地问自己，如果不拥有，怎么能享受呢？由于这种不安全感、占有欲和骄傲，快乐和爱反而被我们紧紧地抓坏了。我们的手中只剩下了爱与快乐的纪念品。

让我们做一个实验。拿起一枚硬币，想像它代表你正在执著追求的东西。握紧拳头抓住它，伸出手臂，掌心向下，现在如果你打开或放松手掌，你将失去你正在执著的东西。那就是我们为什么要握紧它的原因。

但还有另一个可能性：你可以打开手掌，但硬币还在手上。你的手臂仍然外伸着，只要把你的手掌向上，即使松开你的手掌，硬币还是在你的手上。你放开了，而手中的东西依然是你的，甚至连东西四周的虚空也是你的。

换了一个角度，打开了，放下了，不但没有失去，反而得到了更多，这是持久练习瑜伽可以给予我们的。

二、瑜伽的作用机理

为什么瑜伽可以带来这么多的好处呢？

(1) 瑜伽作用的全方位性

现在，通过深层心理学和精神身体医学这些科学，我们已经可以相当清楚地了解身心双关的机制。这种往来同深层心理、头脑、植物神经相关内分泌的关系特别深刻。如果根据这种身心相关的原理进行推论，那么把身体的疾病和精神的疾病看成是两回事，隔离开来对待，只想治疗一方的病，就不合道理了。只想治疗身体疾病的治法，可以肯定地说是不能使身体完全康复的。反过来说，如果只向“心”施加良性暗示，也是难以使身体完全康复的。瑜伽练习即是身心双修。瑜伽的体位法充分锻炼了人体的大梁——脊柱，从而使中枢神经健康。大家知道，对于身心健康来说，再没有什么比一个健康而又正常地发挥功能的神经系统更为重要的了。瑜伽练习不仅能帮助人保持一个健康的神经系统，还能帮助不够正常的神经系统恢复正常功能。瑜伽很多呼吸练习和体位还会对内脏腺体产生有利的影响。一个人行为、情绪，甚至心理状态都与内分泌腺体的活动有直接的关系。当内分泌腺体释放太多或太少某些激素到血液中去时，人的身心健康就会受到不良影响。瑜伽练习可帮助调整这些腺体的活动，从而防止内分泌系统工作失常。瑜伽的调息练习对人静心减压有很好的功效，对呼吸系统的作用也是众所周知的。瑜伽所提倡的横膈式全肺呼吸可以刺激淋巴系统，从而有效排毒。在科学的呼吸模式下，血氧含量增加，人的头脑自然处于一种警醒而静定的状态。瑜伽练习不只是对人体的某些系统起作用，事实上，整个身体——从皮肤到骨骼，从肌肉到内脏，各个系统都会从瑜伽中受益。

(2) 瑜伽作用的哲学性

瑜伽本身固有的哲学性使得整个瑜伽的练习具有极强的逻辑性和可控性。经常处于这样一种良性的思维环境下，人们的思维方式也随之向积极的方向转化。

(3) 瑜伽作用的机能性

瑜伽练习是可以针对人群的不同年龄、性别、身体状况等情况来设计不同的运动课程安排的。通过有针对性的练习，可使已衰退的身

体机能得到增强,使有缺陷的器官机能得到补偿和恢复。在一定程度上,这是药物治疗所不能代替的。

(4) 瑜伽作用的主动性

瑜伽是人们所主动采用身体练习、调动有机体潜力的方法,可以使人摆脱无可奈何的消极情绪,促进康复,走出亚健康。

三、瑜伽同其他体育运动或杂技、舞蹈的区别

今天太多人对瑜伽有所误解:或误以为是高难度的瑜伽式子,或理解为身体凌空升起之神通,或理解为不饮不食之苦行,或理解为增强性能力的纵欲,更有甚者,见瑜伽风行,视为“赚钱大法”,以身体柔韧度为基础,以杂技、舞蹈来代替瑜伽,使很多瑜伽者有“大道既隐”的慨叹。我们在前面说过,瑜伽是哲学,是古代圣哲为了修身治国、了断生死、离苦得乐所作的学问。瑜伽最初和最根本的目标是让我们摆脱身、心、灵上的捆绑,融入真理之中,从而获得绝对的自由(Nirvana,音译涅槃)。现代作为健身运动的瑜伽与其他项目相比也是有一些根本不同的。这些不同主要在于:

(1) 瑜伽的体位法是为了练习者自己的健康而做的,它基于正确的运动医学理论而设计。而一些表演类项目则是为了娱乐大众,不顾及一些看似高难美观的动作会伤害到表演者的身体等问题。

(2) 瑜伽不涉及竞技性。瑜伽不是比赛,是在安详平和的状态下进行的自我身心锻炼。

(3) 瑜伽不引起粗重的呼吸,瑜伽动作自始至终保持着可控性,步骤很分明。

(4) 瑜伽练习应配合呼吸,并将注意力放在所练习的部位上。

(5) 瑜伽练习依据养生功的标准来看是养气的,而很多运动则是耗气的。

(6) 很多健身运动只关注了骨骼肌,对心肌和平滑肌放在了一边,更不要提及神经系统了,而这些只是造成了对血流供给的过量需求,引起心悸、呼吸加快及心率过快,身体各处供氧不足。长期从事这种运动也是为什么很多正当壮年的精英运动员猝死的原因之一。而瑜伽则是完全避免了这些不利之处的锻炼。

总之,瑜伽可以给我们带来很多好处,犹如一颗十全大补丸,保健品能给我们带来什么,瑜伽就能带来什么,但是是药三分毒,最好能在专业老师的指导下进行练习,这样才会有事半功倍的效果。

开始真正的瑜伽吧!让大家一起把生命活得积极,让生命成为对自己、对世界的一份祝福。

第四节 瑜伽练习的组成部分及 瑜伽所提倡的生活习惯

一、瑜伽练习的组成部分

由于瑜伽流派不同,大家对瑜伽的组成各有见地。不同瑜伽各不

相同,有的甚至差别相当大,但王瑜伽的八支为世人所公认。下面我们就以八支分法为例看一下瑜伽的组成。八支分法,又被称为“八支分行法”,认为瑜伽有八个组成部分,分别是:

(1) 禁制 Yama (道德部分)

(2) 遵行 Niyama (道德部分)

(3) 调身 Asana (肉体部分)

(4) 调息 Pranayama (肉体部分)

(5) 制感 Pratyahara (肉体、心理的部分)

(6) 执持 Dharana (心理部分)

(7) 静虑 Dhyana (或禅定)

(8) 三昧 Samadhi (定境)

这八个部分作为开发人的各种能力和实现幸福的方法,上一部分依次为下一部分修炼的准备阶段。

前两部分是道德部分,也是练好瑜伽的根本条例。瑜伽经典认为道德不好、心意不正,就不能达到瑜伽的最终目的。即使是侥幸功力有些进展,也很快会发生偏差,招来不幸。

思想是一切行为的源动力。任由思想牵引,任由思想不经过滤便发展为行为,称为放纵。放纵的结果是加强了潜在的业识与习气,将在下一次产生更大的欲念,心会动荡,不会沉淀静止下来。修心的第一步,就是要在思想和行为上加一层过滤网,使思想行为有所规范,使思想行为都带来平安而非不安,所以《瑜伽经》便把禁制作为瑜伽的第一步功夫。道德部分中的第一部分“禁制”,是处理身外事情时必须遵守的戒律,包括下列五点:

(1) 非暴力

不对其他人施加暴力,不轻易伤害别人,这里所指的伤害包括身体上的和语言上的。

(2) 不盗

这一条除了告诉我们不要去偷窃别人的东西以外,还告诉我们不要盲目心生比较,进而做无谓的嫉妒。不要把不属于自己的东西放在自己的生命里。

(3) 正直

思想与言语、言语与行为达成一致,诚实守信,不口是心非。

(4) 梵行

意为清心寡欲，相当于佛教的“不邪淫戒”。这条戒律，与佛教一样，对一般人要求宽，对专门的修道者要求严。专门的修道者，是任何性行为都不许可的。这样的设定主要是使人不把精神放在感官享乐上。

(5) 不贪

类似中国文化的知足与惜福，常存感恩心于天地之间。

第二部分的“遵行”和“禁制”一样，不是对外界的，是专门为了保护自己的身心和提高精神修养而设的，有5条规定，详述如下：

(1) 清净（身心纯洁）

身心始终保持清净。瑜伽所说的身体清净，不仅指外部的清静，呼吸器官等内脏器官、体液、神经、心理、潜意识等的清洁也包括在内。这些器官组织及意识经常保持清洁，就可以保持无病和理想的健康状态。单练瑜伽操虽可防治一般的病症，但是，身体的健康和精神的健康是不可分割的，所以也必须同时保持内心的清净。此项可借助瑜伽的洁净功来达成。

(2) 知足（内心平和满足）

不要总是对自己周围的人和物牢骚满腹，因为对所处环境无所抱怨，至少可以免去有害无益的烦恼。知足的好处并不仅限于这些消极的方面，它还是生活充实的基础。例如，当我们对自己的境遇和地位满足，认为足够自己生命所需时，自己的思想和爱的力量就会增大。如果忘了知足这条戒律，对现状总是不满，总是怨天尤人，就会得病或者失去立足之地。知足这种德行，与维持现状这种消极的想法并无直接联系。因为社会上的真正的进步，只

有靠知足的人们的努力才能达到，野心家们本身缺点很大，即使在社会活动中一时得势，也终归要贻害世人。

(3) 苦行

这条要求人们练习吃苦。瑜伽经典规定：要能吃苦。养成耐寒暑、耐饥渴和坚持长时间静坐等耐力。不仅对练瑜伽，而且对确定好人生道路也是非常重要的。缺乏这种耐力的人，会渐渐变得怕困难，不能成就大事。如果从幼儿时起就娇生惯养，欲望不加节制，则成人时就会禁不住诱惑，招致不良后果。苦行的方法有多种多样，断食和持之以恒的苦修皆在其列。

(4) 读诵（研经）

指的是阅读经典或者朗诵经典名句。练瑜伽时都要喊“奥姆”，认为这是“神圣的声音”，此外还要朗诵各种“句”（佛教叫“真言”）或“神名”等。此外，阅读瑜伽经典，也属于这条规定。不过，著作的选择要以能磨炼知识、提高精神修养和使人向上为准则。

(5) 自省

每日回顾自己的行为，好则保持，不足之处随时修正。必须对自己所追求的目标有信心，方能克服日后一切困难与幻境。

上面说的都是道德部分，在道德部分的上面，就是调身（坐法）和调息。练好这两项，肉体可以得到健康。关于这两部分的详细内容，可以参阅下面的有关章节。

从坐法、呼吸法再上去，就是“制感”了，即控制感官，内视自我。这是一种切断所有知觉器官与外界事物联系的办法。“制感”这部分功法主要有两种：一是闭上眼、耳的肉体的方法，一是不注意外界的心理的方法。另外，催眠术等也是制感功法的一种。

练到“制感”，当预备功法都练成了以后，就要开始练最后的三部分心理功法了。这三部分全由心理过程组成，关系密切，不可分割，所以又统称为“总制”或“总御”。他们是从执持到静虑再到三昧（三摩地），也就是天人合一，就达到了瑜伽的最高境界。举个简单的例子来说，一天，我们漫步海边，发现了一只贝壳，当我们捡起它仔细看时，你会发现关于贝壳的很多性状，然后被它吸引，从而将思绪融入了大海深处。我们可以将那只贝壳理解成自我，当捡起它并开始注意它时，这个阶段就是制感。你开始研究它——执持；被它吸引——禅定；从而将思绪融入大海深处——三摩地。

二、瑜伽者所提倡的生活习惯

在前面的部分我们已经知道，通过瑜伽练习可以带来身体、精神和心智上的健康。如果我们练习瑜伽的同时还以一种不健康的生活习惯生活，那就不很明智了。作为现代人，我们无须严格地遵守一些特定的瑜伽准则，事实上，当我们开始瑜伽之后，练习的过程会使一切（包括生活习惯）向好的方面发展，但好的生活习惯能让人迅速有效地调整好身体、精神、道德与心智等各个层面也是毋庸置疑的。

在诸多的瑜伽生活习惯中，我们选择了施化难陀大师所做的二十条指引。现在将上师所传的指引二十条译为中文，此二十条包含了所有瑜伽练习方法的要义。不必全部执行，各位按自己能力即可。