

瑜伽 YOGA

实用教程全书

—— 自我身心锻炼方法

张蕙兰 柏忠言 著



瑜伽实用教程全书

——自我身心锻练方法

张蕙兰 柏忠言 著

伊犁人民出版社

责任编辑：晓 天

瑜伽实用教程全书

张蕙兰 柏忠言 著

* * *

伊犁人民出版社出版发行

河北三河大中印刷厂印刷

880×1230毫米 32开本 19印张 400千字

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数：1-3000册

* * *

ISBN7-5425-0439-8/1·183

定价：28.00元

导 论

我们每个人都了解到身体健康是非常宝贵的，同时也认为内心和平幸福与高尚精神品质胜于一切。正是这个原因使我相信人们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。

不可否认的，近代以来，西方世界的先进科技对东方各国产生了巨大的影响，相对而言，东方各国对西方各国的影响，却是非常有限。因此，也许是至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。瑜伽师们说，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）、梭罗（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。还有不知几百万其它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个组成部分而奉行不渝。从纽约到西德，人们很难找到一个没有人教授瑜伽姿势和瑜伽冥想课程的西方现代化国家。

每天都坚持做瑜伽练习的美洲、欧洲和澳大利亚人确实多达几千万之众；而他们中有许多人已经这样练了十年、二十年或甚至四十年之久。

但遗憾的是，许多练瑜伽的西方人却是出于错误的动机（例如想要增加自己性吸引力这么一种欲望）才这样做，或愚蠢的把瑜伽锻炼和饮酒、吸烟、不正当的性关系等等坏习惯合到一块来做。尽管如此，除了这些伪瑜伽师外，还是有数百万西方人以严肃认真的态度来对待瑜伽的实践和原则。

当然，瑜伽对于中国也不是新鲜事物。中国的圣哲和学者们肯定很久以前就已经对瑜伽有所知闻的了——如果不是在佛教传入以前的话，起码是从佛教传入时就知道了。今天，“瑜伽”一词在气功杂志和书籍上屡见不鲜。我们并不是熟知印度瑜伽与中国气功两者之间关系问题的学者，关于这点我们尚待学习的东西的确还多，但我们深信不疑：两者的关系是重要而极为古老悠久的。总之，瑜伽是举世闻名的。

事实上，瑜伽是全世界——全人类的财富。瑜伽就和任何科学与真理一样，尽管它确实起源于某一民族，或者是由某一民族所发现或发展起来的，也不能说它就是某一种族或民族所专有的财富。

这是一切真正的瑜伽师的看法——无论瑜伽身在印度、中国、美国、欧洲或别的什么地方。

瑜伽是供人们练习的，不是供人们去思考推测的。因

此，在这本书中，我们着重在瑜伽的锻炼实践上。我们对瑜伽哲学等方面的讨论仅限于这一点：即我们感到，为了让读者理解瑜伽练习的做法及目的，有必要讲时，才讲。这就和下面的情况一样：为了极好地理解针灸术，即使我们不相信阴、阳、经络等等传统中医概念，我们也必须理解这些概念。同样，如果我们要理解和修习瑜伽，那么我们就必须理解若干传统的瑜伽概念。

不同的瑜伽体系使用的瑜伽练习也各不相同。或者说，它们以稍微不同的方式运用同一些练习方法。但所有这些瑜伽体系的最终目的则是一样的。为了理解这个目的，人们就须考察一下“瑜伽”（Yoga）这个词的意义。

“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（one-ness）。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种瑜伽境界。

以下是一些主要的瑜伽体系：

哈他瑜伽（又称河陀瑜伽 Hatha Yoga）——是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

八支分法瑜伽（Astanga Yoga，又称王瑜伽 Raja Yoga）——包括姿势锻炼、呼吸、冥想等等的由八部分组成的瑜伽体系。

智瑜伽（Jnana Yoga）——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的体系。

坦多罗瑜伽（Tantra Yoga）——主要修炼方法在于把性的能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）——是意守瑜伽语音的体系。

实践瑜伽（Karma Yoga，或译业瑜伽）——是无私活动

或工作的体系。

爱心服务瑜伽 (Bhakti Yoga)——对绝对整体 (the Absolute Whole) 的奉献服务。纯粹的爱心服务瑜伽 (巴克梯·瑜伽) 是在得到启发之后才开始的, 也就是说, 这是一个受到启发的人的行为, 而萨丹那·巴克梯·瑜伽 (Sadhana Bhakti Yoga) 则是达到启发的方法。

这些瑜伽体系中, 有一些体系使用相同的练习方法, 但不同的体系可能强调不同的练习方法。这些体系中有一些体系是不完全的, 也就是说, 它们只是供人们修习其它瑜伽体系之前先行修习的初级体系。

这些瑜伽体系中, 哪怕是对其中一种作充分的描述, 起码也需要写一本厚书才行。因此, 我们显然不能够在这一本书里充分地描述所有这些体系以及这些体系之间的关系。

本书的内容是集中在重要的或基本的瑜伽练习上面。我们感到中国人会对这些练习特别感兴趣, 可能要把这些练习方法运用到自己生活中去。无论一个人要增进身体健康或内心幸福、精神品德, 或者想两者兼而得之, 他都会发现这些练习有极大的价值。

大部分这些 (健身与冥想) 练习, 人人都可以做。我们确信, 无论男女老幼, 体力劳动者或脑力劳动者, 运动员或艺术家, 都可以在这本书里找到许多他会喜爱做并从中实践中得益的练习。

虽然有些瑜伽练习侧重健身方面, 而另一些侧重心灵或精神方面, 但还是不能够把瑜伽练习截然划分为“健身”类或“精神”类。

事实上, 侧重健身方面的瑜伽练习 (如各种瑜伽姿势、呼吸功法, 等等) 目的不仅仅在于身体健康, 也在于心灵上

的安宁和平。而要想从这些健身运动和姿势中获得最大的益处，人们也必须以一种安详宁静的心情来做这些练习。

而那些侧重精神方面的瑜伽练习（如瑜伽冥想）结果不仅是得到内在的精神幸福，而且也增进身体健康。

因此，如果我们说，本书前部分的练习是专为健身之用而后一部分则专为精神健康之用，就欠妥了。毋宁说，我们是按传统的瑜伽体系来组织这本书的。有些部分练起来显然偏重健身，而另外一些部分偏重心灵或精神，也还有一些部分或练习则使身心两方面同样受益。

以下是本书主要各篇的内容简介：

第一篇 瑜伽姿势（Asana，阿萨那）练习。这是本书最大的一篇，收进了许多极好的传统瑜伽姿势（阿萨那）练习，也收入了一些在瑜伽姿势练习前做的瑜伽热身运动。它也包括了几项瑜伽身体洁净功法。

第二篇 瑜伽松弛功。使身心快速休息，恢复精力——这就是瑜伽松弛功的效益，个人或团体均可练习。

第三篇 超脱于心灵功。普通人以及瑜伽冥想修习者有时都会有恶梦、荒诞思想和欲念的体会。本部分的功法帮助人们解决这个常见的问题。

第四篇 瑜伽冥想术。瑜伽冥想是一个内容广泛的大题材，因此，这部分的篇幅仅次于本书最大的一篇。本篇包括了一些主要的和次要的组成部分。

在本篇开头几章，我们介绍了瑜伽冥想术的目的，也简要地讨论了有关的瑜伽概念——包括了瑜伽师关于人的构成观，以及他们关于各个气轮（Chakra）和经络（Nadi）系统的观念。

然后，我们按以下的顺序介绍传统的冥想前预备功：

- 一、瑜伽冥想坐姿（瑜伽阿萨那）；
- 二、瑜伽呼吸练习（Pranayama，调息术）；
- 三、收束法（Bandha）和契合法（Mudra）。

接着我们又介绍一些“生命之气的操纵运行功法”。这些功法只有修炼瑜伽姿势、调息、收束法、契合法已极熟练的人才能练。这一部分包括了直接观想所谓昆达利尼蛇（Serpent Kundalini）的功法。

这个提升生命之气的部分以关于瑜伽师练功时可能发生的各种体验的描述以及这类练习涉及的一些困难与危险的说明来结束。

在以上各章之后，我们介绍了所有瑜伽冥想术中最完全、最流行、最久经时间考验的一种——瑜伽语音冥想。

在解说了瑜伽语音冥想法之后，我们就简要地介绍瑜伽冥想（dhyana，禅）的几种主要形式，以及它们导致的一些入定（Samadhi）境界。

第五篇 习瑜伽者的生活方式。瑜伽并不只是一套练习——它是一种生活方式。人修习瑜伽姿势和瑜伽冥想目的在于实现身体和精神上的幸福。因此，在修习瑜伽的同时又从事一些有害其身体和精神的活动，对他来说，就是愚蠢和矛盾的了。本书此篇就是讲解瑜伽师从古到今传统上一直遵行的主要守则。

第六部分——附录：按治理不同疾病和问题而编排的瑜伽功索引，等等。

把中国气功和印度瑜伽共冶一炉

这本书不是讲中国瑜伽——气功，它是讲印度传统瑜伽体系。但是，我们要澄清一点：我们两人写作这本书绝无这样的含意，即大家应练印度瑜伽而不练中国瑜伽。真的，这两种瑜伽体系有许多练习方法其实并没有什么本质上的不同。而我们恭诚的信念是：如果有人要从这两种体系中各选一些练习来使用的话，那是没有什么矛盾的，不会有什么害处的。

本书两位作者中有一位是华侨，她原先在香港出生和成长，接着又长期受到西方以及印度的文化影响。另一位作者并不是印度人，他是夏威夷人，而夏威夷正是东方和西方之间一个国际十字路口和文化熔炉。因此，本书作者二人并不拘泥于以印度或以中国为发源地的某种类型的瑜伽。

事实上，虽然两位作者中谁也不能说是中国瑜伽术的专家，然而我们都在做印度瑜伽练习和冥想的同时，也练了一点太极拳的中国式瑜伽。我们中有一人连续练了九年太极拳，另一个人也练了四年——虽然两人肯定还没有练到如同自己想做到的那么十足到家。而在各地的生命本质学院里，也有一些较为娴熟中国功夫的人在教授太极拳和其它中国武术。

瑜伽就是瑜伽——习瑜伽者对于它是从什么地方发源的

并不太感兴趣，他们关心的是它究竟是一种正宗而确实有效的体系呢？或者还是某些骗子编造的东西？

因此，如果本书的读者中有人已经练了某种形式的中国瑜伽，我们恭诚地请求他们不要以为为了开始练本书中某种功法就得放弃他们现在正练着的某种体系。相反，他们还可以采用感到对自己有益处的那些功法，并编配到自己的锻炼内容中去。

在我们看来，已经有好几种提升和控制生命之气的中国式瑜伽功法存在了。这些功法究竟是某些印度瑜伽功法的分支，还是中国土生土长的东西，这对我们是无关紧要的。如果它们有效，那就是好的。如果有人在修炼这些功法上已经很有造诣，那就不必去练这本书中讲的提升生命之气的各项功法了。当然，如果他有好奇心，那又另当别论。

有一些自发气功的修习者曾经问过我们，有没有“自发”的瑜伽。虽然古代瑜伽文献中并没有提到过“自发”瑜伽这么一个术语，但是，可以说，某些瑜伽功法能够导致一个人获得一些自发的体验，这些体验有时会以自发征象表现出来。例如，一个练瑜伽姿势和瑜伽调息术等等的人可能体会到由于生命之气被搅动上升而产生的脊柱震颤的感觉。他的身体有时甚至会剧烈地颤动，有时候他的肢体会跳动或抽搐。瑜伽语音冥想的修习者在高级阶段可能会体会到非常巨大强烈的极乐感，这又会产生若干特殊的征象，这些征象在诸如《巴克梯——拉撒姆利塔——辛度》（“BhaktiRasam - rita - Sindhu”）这样的有权威性的瑜伽文献中已有过科学的分析。其自发现象有些是剧烈地伸展身体，毫不考虑舞姿的舞蹈或跳跃，高声唱诵瑜伽语音，声音发颤，流泪，眼睛发痒，大声呼叫，因为情绪激动而感到喉头窒息，毛发直竖，

震惊痴呆（有时在震惊中流口水），发汗，在地上打滚，打呵欠，呼吸粗重，身体发抖，打嗝，咳嗽，抽筋，像疯人似地大笑。

有时候，有些骗子在公众场所模仿这些征象，来欺骗天真无知的公众，使他们以为自己是瑜伽师。但是，具有真正资格的瑜伽师通常都尽力控制住这些征象，不让它们表露出来，特别是在公众场合。按瑜伽师的看法，检验一个人在瑜伽修炼中的进步情况的真正尺度，是看一个人已经把多少欲念转变为精神的爱，换言之，即看一个人在多大程度上关心别人的物质和精神福利。

外加一点有趣的说明：有许多中国人无疑会看到瑜伽和佛教之门存在着某些相似点。但这并不是因为瑜伽即是佛教，或佛教即是瑜伽。从无法记忆的远古时代起，在印度，已经有人练瑜伽了。因此，佛教的创教者乔达摩（Gautama，即释迦牟尼）无疑也曾练过某种瑜伽，而在以后修长岁月中，佛教徒们把许多种瑜伽修炼方法吸收、揉合到自己的体系中去。因此，尽管大多数佛教的体系都利用瑜伽修炼方法，但是，世界上大多数瑜伽士都不修佛。

怎样按本书学习瑜伽

虽然这本书分成五篇，但并不意味着读者必须把每一篇中的一切全都学懂，才可以学习其它各篇。每一篇虽然专门论述某种特定瑜伽练习。然而人们通常把各种不同的瑜伽练习编配在一起来学习和修炼。例如，第一篇专论阿萨那——健身的练习和姿势。而第四篇则论述瑜伽语音冥想。在实际做法上，练习者无须把各种姿势都练得精通才来修炼瑜伽冥想。尽管有许多冥想前预备功是初学者无法练，也不该练。

学瑜伽的第一、二天，一个人可以（也应该）先学少数几种姿势（见第一篇）以及瑜伽语音冥想（见第十六章）。这么一来，他就能立即开始执行一个既有健身练习也有冥想在内的日常修炼计划。因此，首先需要学习和开始练习起来的就是这两件事：1. 少数几种姿势；2. 瑜伽语音冥想（起码还应学会一种冥想坐姿——见第十二章）。

在开始姿势和瑜伽语音冥想的日常修炼计划之后，如果时间允许的话，还应该学会瑜伽生活方式（第五篇）。然后再多研读点瑜伽冥想（见第八至第十一章）。如果时间允许的话，还可以同时学习瑜伽洁净功法（见第四章），可以先从学习涅槃法做起。越早开始练涅槃法越好。

这以后，可以在闲暇时阅读并学习一种实用的瑜伽休息术——瑜伽·尼德拉（Yoga Nidra，见第二篇）。在学了瑜伽休

息术之后，就可以学超脱于心灵功（见第七章）。实际上，究竟要不要先学瑜伽休息术，然后才学心灵保持超脱功，这可由读者自行决定。

但是，有若干种功法是读者在把上述各项功法练得比较纯熟、有经验之前不可以也不应该试着学习或修炼的。我们这里指的是出现在第十三、四与十五章中的那些冥想前准备功。修习者必须经常做姿势锻炼，使身体有所准备，然后才能练调息（Pranayama，见第十三章）。收束法和契合法（见第十四章）也是一样。必须先练调息，有一定熟练功夫才能练习这两种功法（尽管没有必要先学会一切调息功法才去学习收束法和契合法）。只有修炼姿势、调息、契合法、收束法及超脱于心灵功，已相当熟练而又奉行瑜伽生活方式、经常练瑜伽语音冥想的人，才能够安全地修习第十五章提升生命之气的內容。很显然，如果一个人决心学习和修习第十五章（这不是一项绝对要求），就要在最后来做。

◎一般的日常例行瑜伽练习

每一个人终归必须自行订定自己的瑜伽修习计划。这是因为他也许要在某几种功法上多用点时间，而在另一些功法上少花点时间。譬如，他也许要少花点时间做姿势练习而多用点时间做冥想，或者与此相反。

然而，刚开始练瑜伽的人应该试试每日都做以下这个基本的一般例行计划：

〈早上〉

尽可能早点起床。沐浴（最好是冷水浴）、刷牙等等之后。在进食之前练习。

首先：各种姿势，做十至六十分钟。

第二：瑜伽语音冥想（时间允许做多久就多久）。

〈中午〉（如果时间允许的话）

各种姿势和瑜伽语音冥想（以可用时间长短为准）。

〈傍晚〉

沐浴之后，晚饭之前。

首先：各种姿势（短时间）。

第二：瑜伽语音冥想。

〈睡前〉

首先：各种姿势（不要在饭后太快练）。

第二：瑜伽语音冥想。

以上的一般模式并不是严格固定的。譬如，在晚饭前并不总是有时间作冥想的。或者一个人在中午时也许没有时间做姿势练习或冥想。无论是何种情况，每个人都必须使其修习安排得适合自己的生活起居计划。

随着时日推移，一个人就能学会不同的姿势（请参阅第二章第二节“姿势日常修习计划”）。但每天早晨、中午和（或）傍晚时分，在练过姿势之后，他仍然应该照样地练瑜伽语音冥想。换言之，一位初学者可以从最初一两天就开始按一种身心兼顾的日常瑜伽计划来练习。

再过一些时候，习瑜伽者会学到其它瑜伽练习，诸如瑜伽休息术、调息功法、收束法、契合法等等。于是，他的日常修习计划显然有所改变了，就有可能像下列的情形：

〈早晨〉

各种姿势

调息、收束法、契合法

瑜伽语音冥想

〈中午〉

各种姿势

五分钟消除紧张功（这指调息、收束法、契合法的组合）

瑜伽语音冥想

〈黄昏的较早时分〉

各种姿势和（或）五分钟消除紧张功

瑜伽语音冥想

〈睡前〉

瑜伽语音冥想

瑜伽休息术

这是一个大致的安排。这些练习中每一种要做多长的时间，则视练习者有多少时间可用，以及他最感兴趣，做起来感到有乐趣的是何而定。

在练习者完全空闲的日子（例如周末），他在瑜伽练习上就应该用上多得多的时间。在古代（甚至在今天，在许多事例中）瑜伽师差不多把自己全部醒着的时间都用来做某种瑜伽练习。因此，一个人练瑜伽在时间上的最大限额是没有的。

我们向读者推荐的姿势、瑜伽语音冥想学习计划等等已编入本书各有关章节。但是，诸如瑜伽休息术、冥想姿势、调息、收束法、契合法等其它练习，却没有什么推荐给读者的学习计划。人们可以按自己的进度，以及自己对这些项目的兴趣如何来学习它们。实际上，读者如果发现某些功法在任何学习计划中都没有安排上，他就应按照这些功法出现的先后次序来学习它们，除非在有关这些功法的各章节中另有建议说明，则又另当别论

工间瑜伽练习

在白天中间，无论在工作地点、家里、学校等地方做一次短暂的瑜伽练习是很有益的。这不仅能增进练习者的健康，而且也会改善对工作的态度，从而增进工作效率。

一个人只要学会了哪怕是少数几种姿势和瑜伽语音冥想就可以立刻开始养成这么一种好习惯。

大致的想法是做约莫五至十分钟的姿势练习，然后做五至三十分钟的瑜伽语音冥想。当然，这要视一个人有多少时间而定。

在开始阶段，练习者可以自行选择想做的姿势。但当他学会了大部分姿势时，就可以按照我们在此开列的计划来练这些姿势。还有，当一个人学会了由调息、收束法、契合法组合而成的“五分钟消除紧张功”后，就能够开始按着这个推荐的计划来练习了。

下列计划极为可贵之处，在于它是为了帮助消除某一特定类型工作对人的身心所产生的消极影响而科学地编配成的。例如，如果一个人的工作要长时间到处站立的话，他的两腿两脚和所有的身体脏器就感受到由于重力所引起的经常性压力。下腰背部也感受到压力。因此，举例说，就建议他在工间休息时做些倒转躯体的姿势，诸如头倒立式（Sirshasana）和肩倒立式（Sarvangasana），这些姿势使血液和所