

瑜伽大全

身心的协调一致

【印度】斯里·阿纳达著

石建农 译

徐乐 校



中国妇女出版社

瑜 伽 大 全

——身心的协调一致

(印度) 斯里·阿纳达著

石建农 译

徐 乐 校

中国妇女出版社

原 本 说 明

书名: The Complete Book of YOGA
(Harmony of Body and mind)

作者: Sri Ananda

出版时间: 1985年第四版

出版者: 印度亚洲书刊出版社

瑜 伽 大 全

(印度) 斯里·阿纳达著

石建农 译 徐 乐 校

中国妇女出版社出版 北京市新华书店发行

河北省衡水地区印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开 7 印张 千字

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数: 1—17000册

ISBN 7—80016—095—5 / G · 53 定价: 3.00元

译校者的话

1986年2月，我们很高兴地从印度驻华大使馆一秘贾香卡先生(B·Jaishankar)那里得到了《瑜伽大全——身心的协调一致》一书，作者是印度的斯里·阿纳达(Sri Ananda)。

这本书是印度人民在历史长河中对人体科学高度的总结，全书闪烁着印度哲学的思想光辉，全面阐述了身体和宇宙，身体和精神，姿势、呼吸和意念，道德、锻炼和智慧诸多方面的相互关系和作用，它以充实的内容重点介绍了67种瑜伽坐法和姿势。这些坐法和姿势针对各种机能和器官的失调和病疾，起到调节和治疗作用。可以这样讲，这是印度人民从实践中总结出来的有关人体的最宝贵的经验，因它不是被动的适应环境，而是积极主动地去超越自我。这些坐法和姿势相对地讲不需要力量、耐力素质，但需要很好的柔韧性，而柔韧性的提高，对正确完成瑜伽坐法和姿势、达到身心协调、祛病健康长寿有着极为重要的意义。

在科学高度发展的今天，人体科学的研究相对来讲是极为薄弱的。就人体科学来讲，西方医学在免疫学、器官移植、遗传学等方面有令人震惊的突破，但对神经科学、特别是精神世界的研究却显得软弱无力。在精神世界上，科学和宗教好比两座山，作出科学的判断似乎不在于今天的西方科学，而在于东方的精神文明，而中国的气功和印度的瑜伽恰恰是东方文明的两颗光辉灿烂的明珠，它们是东方人体科学宝库中无与伦比的宝藏。

我们在翻译本书时，尽量忠实作者的原义，以不失瑜伽人体科学的真谛。我们在目录上，重要的语句上，注以印度梵文的词汇，这样做，不但有助于有兴趣于瑜伽的读者，也有可能使我们译得不当之处得到纠正。

这本书从1980年出版以来，已连续四次再版，这无疑是受到读者欢迎的明证。我们愿意以它奉献给为四化建设的我国人民。我们祝愿它在沟通中印两个伟大文明国家的长桥上，铺垫一颗象征友谊的石子，我们对贾香卡先生的热诚帮助表示由衷的感谢。

前 言

在身体和精神之间存在一种永恒不变的转化和相互依赖的关系。可以断言，身体是隐藏于身心神综合体后面的个体。身体是不可能从这一整体中分离出来而独立存在的，任何一种训练当它有效地促进了这一整体时，也就成为一种实现自我的方法，其目的就是为了使身体做好承担自己职责的准备。就此而论，哈太哈瑜伽就是一种最重要的通过事先设计而使身体保持理想状态的方法，也可以叫做自我实用方法。

身体和精神之间的转化确切地讲是通过生命力(Prana)而形成。自然原则表明：身体与精神都不可能独立存在。

哈太哈瑜伽(Hatha—Yoga)十分重视宇宙能量和按照一定节律通过鼻孔进行交替呼吸，而伴随姿势练习时的呼吸同样很重要。实际上，身体的放松是由于思维存在于它之后。如果有人对我说：“放松！”我的第一反应首先是紧张，随后才会放松。原因何在呢？答案是：身体首先对这一指令做出了完全不成功的反应，随后通过思维反馈给身体，执行这一指令，使身体放松。而阐述并把思维的指令变成行动的使者正是“宇宙能量”或“生命力”。例如：就疾病为例，生命力正是指引我们康复的导线。

目前的工作极为重要。首先，因为作者斯里·阿纳达是

从印度宗教师那里以非常传统方式学会的哈太哈瑜伽，因此他在强调呼吸重要性方面是极仔细而又谨慎的，而这又是哈太哈瑜伽的核心部分。其次，他居住在欧洲并且理解西方的需要，因而他会带来一种可靠而又无可非议的技术。

引人注目的是，古印度冥想家对人体形成的论断已被今日的科学所论证，瑜伽论者阐述了脊柱的宗教性质，而它的中枢是苏斯赫纳（Sushumna），而在这一范围内可以得到很强的心灵感受。因此，哈太哈瑜伽提倡采用一些姿势对脊柱进行必要的训练。

瑜伽论者通过冥想和直观所发现的一切目前已被科学的实验方法所证实。印度的冥想家在促使缺少冥想习惯的西方接受哈太哈瑜伽和其它瑜伽练习是有极大贡献的，而西方也显示了它本身对外来事物的容纳和开放思想，因此，一座友谊的桥梁已在东西方之间架起。重要的工作是使每个人达到身心协调一致成为可能，以此来帮助和进一步加固这座已形成的桥梁。

印度 斯瓦米·尼泰亚博德哈南达
(S wami Nityabodhanada)

作者序言

在印度，瑜伽被看作是一种科学，同样它也是通过身心的控制、改善精神状况，使人们精力充沛、协调生活的一种方法。

瑜伽的任何一种坐法 (Asanas) 和调息 (Pranayama) 通称为哈太哈瑜伽。它不仅是一种有助于获得理想健康、永葆青春和延年益寿的方法，而且可以发展克服自身弱点的内力，从而冷静地承受生活中的种种压力，这样就为身体适应较高阶段的瑜伽练习做好了准备，例如：注意力的集中和冥想。哈太哈瑜伽对王瑜伽 (Raja-yoga) 做了补充，而它的最高目标是超意识状态的冥想。

大量瑜伽信奉者告诉我们：那些凡是知道将瑜伽坐法，调息练习以及思想或注意力的控制很好地结合在一起的人是可以达到理想境界的。瑜伽坐法和调息练习的目的既着眼于人体的物质改善，也包括心神的控制，即构成意识的能力，这有益于内力的改善，发展积极、乐观的人生观，解除对早衰和死亡的畏惧，从而进入一宁静的状态。

成功的奥秘在于决心、坚持和正确的指导。

从我自身及学生的经历来看，无可置疑地显示了瑜伽坐法和调息这一训练的价值。我确信，虚弱的身体不仅容易受伤和患病，而且也是发展精神控制力，提高自我表现的障碍。稳定、健康的身体对于建立明晰的思维无疑是重要的先决条

件。同样，我相信一个人身心的协调稳定将使他的意识和内控力达到很高水平，从而促进改善精神状况，并使精神力量得到最大限度的发展。

瑜伽的目的就是要使我们加深对它的理解和认识，它是一种揭示隐藏于人类灵魂内部、产生灵感根源的方法，这也包括我们生存的多方面表现，它为较高水平的自我发展和较深的自觉提供了基本的原则。

最重要的，瑜伽教会了自我锻炼，离开它很少能够达到这一目的。然而，有时这种训练中学到的东西可能非常零散和片面，这会导致盲信并妨碍将来的进步。因此，获得所期望效果的正确方法在于自我锻炼的稳定平衡。

瑜伽不是一种宗教信仰，它是对意识内在发展的探索，可直接触及到实际存在意识的最中心。它不包括对传统习惯的盲从或仿效社会或文化行为的固定模式，它是使一个人逐步实现自己的全部潜力、使精神达到完全解放的方法。

我经常要对诸如“什么是瑜伽”等提问给予解释，并且要为瑜伽坐法和调息的方法和练习提供指导，为了满足这方面的需要和日益增高对瑜伽的兴趣，我决定根据大量印度瑜伽信奉者和圣人的实践经验撰写了这本书，并在瑜伽练习治疗方法方面附加了原作的梵文体。

愿瑜伽繁荣昌盛，并把和睦带给全世界！

斯里·阿纳达

目 录

第一章

瑜伽的探索.....	(1)
瑜伽的起源.....	(10)
什么是瑜伽?	(15)
瑜伽的不同流派.....	(17)
精神状态.....	(19)
精神的力量.....	(20)
瑜伽在我们时代.....	(23)
冥想.....	(26)
幽灵线 (Nadis), 幽灵轮 (Chakras) 和潜在宇宙能 量 (Kundalini)	(29)

第二章

第一节 哈太哈瑜伽 (Hatha—Yoga)

什么是哈太哈瑜伽?	(32)
调息 (Pranayama)	(36)
调息的生理价值.....	(40)
调息练习.....	(44)
如何正确地呼吸.....	(46)
完全的瑜伽呼吸法.....	(50)

节律呼吸法.....	(52)
屏息法.....	(53)
交替呼吸法.....	(54)
恢复能量的调息法.....	(57)
恢复身体活力的调息法.....	(58)
风箱式调息法.....	(59)
恢复神经系统活力的调息法.....	(60)
消除疲劳的调息法.....	(61)
排除体中废气的调息法.....	(62)
净化呼吸法.....	(62)
增强神经的呼吸法.....	(63)
净化呼吸道的呼吸法.....	(63)
变化形式.....	(64)
如何恢复全身的活力.....	(64)

第二节 瑜伽坐法 (The Asanas)

人体的生理功能和瑜伽坐法.....	(65)
瑜伽坐法的练习.....	(72)
莲花式 (Padmasana)	(73)
高僧式 (Siddhasana)	(75)
吉祥式 (Svastika)	(76)
对称式 (Samasana)	(77)
安逸式 (Sukhasana)	(78)
瑜伽象征式 (Yoga—Mudra).....	(79)
连接双脚的瑜伽象征式 (Baddha—Konasana)	(81)
骨盆仰卧式 (Supta- Vajrasana)	(82)

简化转脊式 (Ardha—Matsyendrasana)	(83)
转脊式 (Vakrasana)	(85)
三角式 (Trikonasana)	(86)
犁式 (Halasana)	(88)
背腿伸展式 (Paschimottanasana)	(90)
背腿向上伸展式 (Ourdhva Paschimottanasana) ...	(92)
背腿向下伸展式 (Padahastanasana)	(93)
眼镜蛇式 (Bhujangasana)	(94)
简化眼镜蛇式 (Ardha—Bhujangasana)	(95)
蝗虫式 (Salabhasana)	(96)
简化蝗虫式 (Ardha—Salabhasana)	(97)
背弓式 (Dhanurasana)	(98)
孔雀式 (Mayurasana)	(99)
固定下颏式 (Jalandhara—Bandha)	(100)
舌的收缩和固定式 (Jihva—Bandha)	(101)
骨盆和肛门肌的收缩 (Mula—Bandha)	(101)
隔膜上提式 (Uddiyana—Bandha)	(102)
直肠腹肌的隔离式 (Nauli)	(104)
颠倒式 (Viparitakarani)	(106)
肩倒立式 (Sarvangasana)	(107)
简化肩倒立式 (Ardha—Sarvangasana)	(109)
鱼式 (Matsyasana)	(110)
头前臂倒立式 (Sirshasana)	(111)
完全放松式 (Savasana)	(114)

第三节 适于平衡、集中注意力和精神稳定的瑜伽坐法

树式 (Vrksasana)	(116)
马头式 (Vatyanasana)	(117)
高山式 (Parvatasana)	(117)
控脚式 (Utthita Hasta Padangusthasana)	(118)
鴉式 (Bakasana)	(119)
上提莲花式 (Utthita Padmasana)	(120)
踮脚式 (Ekapada Angusthasana)	(121)
双臂支撑式 (Eka Hasta Bhujasana)	(121)

第四节 瑜伽坐法的变形

双手合拢于头上的莲花式 (Padmasana)	(122)
握脚尖莲花式 (Baddha Padmasana)	(122)
前倾握脚尖莲花式 (In the Baddha Padmasana Position)	(123)
轮状式 (Chakrasana)	(123)
驼式 (Ustrasana)	(124)
花冠式 (Malasana)	(124)
两腿侧伸展, 头前倾触地式 (Bhujangasana)	(125)
弦式 (Pasasana)	(125)
龟式 (Kurmasana)	(126)
瑜伽象征式中的背放松 (Relaxing the Back)	(126)
半月式 (Ardha Chandrasana)	(127)
角式 (站立, 头触膝) (Konasana)	(127)
蛙式 (Mandukasana)	(128)
牛头式 (Gomukhasana)	(128)
头触膝式 (Janu Sirasana)	(129)
体侧倾, 头触膝式 (Parivrtta Janu Sirasana)	(130)

头、膝和脊柱纵列式 (Janusira Merudandasana)	(131)
小船式 (Paripurna Navasana)	(131)
双手触地小船式 (Vajroli Mudra)	(132)
头手倒立式 (Salamba Sirshasana)	(133)
湿婆神式 (Natarajasana)	(134)
神人式 (Virasana)	(135)
如何保持眼的健康	(136)
眼睛的保健练习	(139)
增强视觉敏锐的练习	(140)

第三章

瑜伽坐法和调息的医疗价值	(142)
--------------	-------

酸性疾病，变态反应，贫血，关节炎，哮喘，膀胱疾病，伤风感冒，便秘，糖尿病，腹泻，衰竭，痔，头痛，心脏病，疝气，高血压，肾虚阳痿，消化不良，肾脏病，肝脏病，低血压，肥胖症或体重过重，麻痹症，风湿症，瘘管疾病，不育症，肺结核（初期），溃疡，静脉曲张。

第四章

心理疾病的瑜伽疗法	(149)
-----------	-------

忧虑，抑郁症，梦遗，疲劳，神经过敏，月经失调。

第五章

心理起因造成的人类难题和瑜伽	(158)
----------------	-------

优柔寡断，草率，神经质，过分敏感，梦魔，不调和，着迷，

沈郁，挫折。

第六章

第一节 饮食的平衡..... (163)

水——大自然给予人们生活和健康的重要赠品，体重的增减，

蛋白质，脂肪，碳水化合物。

第二节 依据瑜伽和艾尔维达 (Ayurveda)

观点的食物分类..... (169)

凝乳，蜂蜜，麦芽，大豆，奶粉，糖蜜，枣，无花果，西红柿，胡萝卜，生姜，柠檬，洋葱头，大蒜。

第三节 一种理想的饮食..... (184)

第四节 如何克服早衰..... (187)

第五节 如何保持均衡和有节制的性生活..... (194)

第七章

有益的提示..... (203)

休息和放松，睡眠，酒精和烟草，药物，洗澡，户外散步或空气浴，日光浴，游泳，鼻浴，赤脚步行，食物。

三十分鐘瑜伽課教案 (206)

一小時瑜伽課教案..... (207)

第一章

瑜伽的探索

当我还很小时，我的母亲就给我讲述关于瑜伽的奇妙故事和它的神奇能力。每天我都急切地等待着黄昏的降临，以便听到另一些关于瑜伽的故事。除非听到一个故事，否则我是决不会去睡觉的，这已成了我最大的爱好。直到今天，这些故事仍然很清晰地留在我的记忆中，以致有时我甚至会梦到它。我的母亲是一位道德高尚的妇女，很温柔、虔诚和慷慨，她对别人的施舍极为慷慨和大气，以致我的父亲曾对她说：“如果你继续这样施舍下去，将不会有任何东西留给孩子和我们了！”而她往往热情地回答：“神会照顾我们一切的，实际上，他不是已经这样做了吗。”我们从未因此而感到困难，我们的难题似乎也由自身得到了解决。我的母亲不仅帮助穷人，而且帮助所有希望得到她帮助的人，不论其社会等级或宗教信仰，她从未让任何一个人感到失望，这给我留下了极为深刻和难忘的印象，并且成为我以后生活每一阶段的指路火炬。

我对瑜伽的仰慕是如此之大：当我看到一个托钵僧在街上表演一些功夫或戏法是那样成功时，鉴于那些托钵僧有着如此高超控制身体的本领，我就想知道真正的瑜伽到底有什

么能力。

对我来说瑜伽这个词有一种不可思议的魔力，它甚至代替了我外出与朋友们一起娱乐的欲望，我花费时间去阅读所有可以搞到的瑜伽书籍。从这些书籍中，我阅悉高僧式和头前臂倒立式是使人们达到完全自制以及将性能量转变成精神控制力的最好方法，它将唤起潜伏于脊柱底部宇宙能量（Kundalini shakti）的觉醒，从而使我们有可能会去发展诸如洞察力、心灵感应、对过去和将来的观察、测心术和其它神秘的能力，这使我对它的强烈兴趣已变成一种炽烈的激情，当阅读和听到那么多已成为我全部生活内容的瑜伽知识后，我已不能抗拒要亲自进行体验的诱惑。

利用晴朗天气的暑期，在既没有向任何一个宗教师征询意见，又没有人指导的情况下，我立即独自开始了高僧式及头前臂倒立式的练习。当时，我确信在地球上唯一能发现其中奥秘并成为真正瑜伽信徒的人就是我自己。我唯一的思想是连续不停地练习高僧式和头前臂倒立式，存在着获得不可思议能力的乐趣。我所说的这种能力就是知晓其他人思想的能力和知悉过去和将来的能力。为此我对冷热、生活的愉快和困苦都毫不在乎，因为我正处于一个为自己所陌生的世界，确信只有这些练习将满足我成为一个理想瑜伽信徒的愿望：我天真地想象，仅依靠身体上的磨练将自动的导致精神上的效果。

热情是如此之大，绝对没有什么可以诱惑我离开这些练习！对于身体自控能力的愿望和意念变得如此之强，促使我不间断地去进行练习。当我听到盐、甜食、以及加有香料或