



最古老的身心调和观念 探究生命之灵
最现代的养生保健方案 开发健康潜能

慈悲祛病

瑜伽强身

瑜伽是一种意识感知，它是对自然法则的敬畏与遵从；
瑜伽是一种精神探索，它追求身体与内心的对话与融合；
瑜伽是一种性灵体验，它在人与宇宙的能量交融中探求生命的和谐统一。

伍晓玲◎编著

在印度，瑜伽是一种生活方式

它包括思想和身体两部分，思想上要求我们保持好的心态，排除杂念、与人为善；
动作上，瑜伽并不追求高难度，而是力求做好自己最舒展、最舒服的姿势。

这种崇尚和善、舒心的生活理念，使原本追求探寻精神奥秘的瑜伽，
同时也成为了一门健身的自疗科学和健心的生命哲学。

—— Mishra，印度Swami Vivekananda（辨喜）瑜伽研究基地

时代文艺出版社





最古老的身心调和观念 探究生命之灵
最现代的养生保健方案 开发健康潜能

慈悲祛病

瑜伽健身

伍晓玲 编著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽强身/伍晓玲 编著. —长春:时代文艺出版社, 2009.6
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2729-6

I. 瑜... II. 伍... III. 瑜伽—养生(中医)—基本知识 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第092171号

出品人 张四季
选题策划 陈琛
责任编辑 苗欣宇
装帧设计 孙俪
排版制作 陈萍

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究。



瑜伽强身

伍晓玲 编著

出版发行/时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京鑫富华彩印有限公司

开本/700×980毫米 1/16 字数/139千字 印张/13.5

版次/2010年3月第1版 印次/2010年3月第1次印刷 定价/34.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



慈心一念 健康之本

慈心一念 健康之本

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识更是博大精深。在佛教医学的认识中，病有两种：一种是身病，“种种内外诸病名为身病”；一种是心病，“种种欲愿等名为心病”。从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，不会控制欲望，就形成了心病，心病更是身病的引子，情绪恶劣、心理失衡、心态偏激等等，会作用于生理，造成内分泌失调、人体系统运转不畅，严重的会造成行为失当或引发精神类疾病。

古人早就认识到心理健康对人体生理的影响，明代的大哲学家王阳明就说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”在佛教文化中，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，不但涉及到我们日常的饮食、呼吸，还涉及到我们的道德自我修养、情绪调节，更涉及到我们精神生活的达观和纯净。

在现代，越来越多的人认识到健康科学的本质。比如，世界卫生组织对于“健康”的定义是：不仅要没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。而现代的医学模式，就包括了“生物—心理—社会医学”这三个模块。

如果我们将现代卫生科学与佛教医学理念相对比，就可以发现，佛教在几千年前就提出了这个命题，它强调身心两方面的发展，佛教提出的“根”，就是现代医学讲的生理，它提出的“尘”，就是现代





最古老的身心调和观念 探究生命之灵 慈悲祛病 最现代的养生保健方案 开发健康潜能

瑜伽强身

医学讲的环境，它提出的“识”，就是现代医学讲的“心理”，佛教提出它们的协调才是健康，更提出它们不仅是共存的，更是相互影响、相互作用的。

身病好医，心病难治，如何获得健康呢？佛教认为，这需要慈悲心。《无量寿经》中说：“人有一善，心定体安；人有十善，气力强壮；人有二十善，身无疾病。人有一恶，心劳体烦；人有十恶，血气虚羸；人有二十恶，身多疾病。”这段话的意思很浅近，告诉我们，如果具善心、行善行，那么，身体会强壮无病，如果行恶，则很容易得病。据说，佛陀在涅槃之前，也曾告诉弟子阿难，人生的关键原则是三点：要身常行慈、口常行慈、意常行慈。

“行慈”与“善”基本上是同样的概念，那就是慈悲心。佛教认为，慈悲心是健康的基础，养生首先要养心，养心首先要具备“正念”，也就是对正确的理念、正确的思维、正确的生活方式有一个正确的认识，如果不提高自己的精神境界、放任自己的生活，养生无从谈起。

然而，现代人生活在追逐与压力之中，忽略着造成身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

本套丛书，就是从现代人在生理、心理两方面的认识误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，道理明晰，简单易行，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识。

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

当然，佛教典籍浩如烟海，佛教文化博大精深，而且其中掺杂了很多不容易理解或被现代科学否定的观念，我们对这些内容进行了现代化的科学解释，以使它们符合科学精神，贴近现代生活，让读者更方便地理解并运用到实际生活中，形成科学的养生观念和养生习惯。





目 录

目 录

第一章 瑜伽的历史

第一节 瑜伽是什么	002
第二节 瑜伽的起源	007
第三节 瑜伽的历史分期	012
第四节 瑜伽与佛教的关系	020
第五节 中国瑜伽的历史基础和兴起	024

第二章 瑜伽的基本理念

第一节 《瑜伽经》说什么	032
第二节 《瑜伽经》中的人体奥秘	037





最古老的身心调和观念 探究生命之灵 慈悲祛病 最现代的养生保健方案 开发健康潜能

瑜珈强身

第三节	古典瑜伽的流派	042
第四节	正确理解现代的瑜伽	047

第三章 瑜伽的基础：调息

第一节	人体的生命之气	052
第二节	瑜伽倡导的正确呼吸	054
第三节	瑜伽呼吸的种类	059
第四节	瑜伽呼吸的收束	072

第四章 瑜伽的基本修持：体位

第一节	体式的传说	078
第二节	瑜伽热身体式：拜日式	085
第三节	瑜伽基本体位之一：坐姿	088
第四节	瑜伽基本体位之二：站姿	094
第五节	瑜伽基本体位之三：跪姿	102





目 录

第六节	瑜伽基本体位之四：卧姿	110
第七节	瑜伽基本体位之五：俯卧	115
第八节	瑜伽基本体位之六：手脚支撑式和倒立	120
第九节	体式练习的顺序安排	123
第十节	瑜伽练习误区	127

第五章 瑜伽的基本修持：冥想

第一节	瑜伽冥想的现实意义	132
第二节	冥想的本质：感知生命	133
第三节	冥想的三个阶段	137
第四节	静坐不是冥想	140
第五节	冥想坐姿的种类	144
第六节	瑜伽冥想的手印	149
第七节	冥想之前的五步调整	152
第八节	冥想的基本方法：语音冥想	158
第九节	其他的冥想方法	164





最古老的身心调和观念 探究生命之灵 慈悲祛病 最现代的养生保健方案 开发健康潜能

瑜伽强身

第六章 现代瑜伽

第一节	风靡世界的哈他瑜伽	168
第二节	哈他瑜伽的种类	173
第三节	办公室简易瑜伽操	182
第四节	现代瑜伽练习误区	188

第七章 瑜伽的饮食观

第一节	食物是感性的	194
第二节	让人充满活力的素食	196
第三节	瑜伽倡导的饮食习惯	202
结 语		206





第一章

瑜伽的历史

【印度瑜伽史】



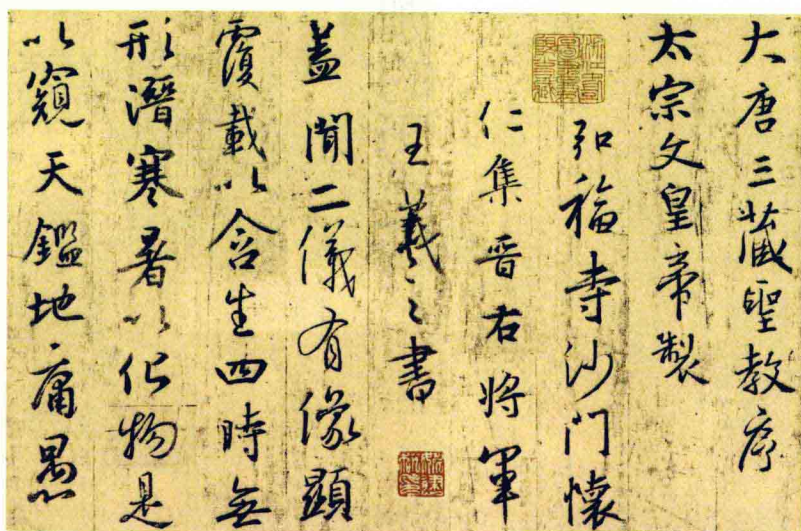
最古老的身心调和观念 探究生命之灵 慈悲祛病 最现代的养生保健方案 开发健康潜能

瑜伽强身

第一节 瑜伽是什么

瑜伽，英文为“Yoga”，是从梵语“yug”或“yuj”演变而来。据考证，在梵语中，这大概是“驾驭牛马”的意思，可以引申为“连接”、“统一”等等。

现在我们很难用准确的定义描述“瑜伽”的涵义，在我国唐代时期，玄奘大师的高徒窥基曾首次解释这个概念：“瑜伽，义为相应”。但显然，这样抽象的解释依然让人难以理解，于是，此后中国的译文干脆选择了音译的方法，直接将这个外来词汇翻译为“瑜伽”。



【怀仁书《大唐三藏圣教序》】



002



第一章 瑜伽的历史

综合学者的意见，“瑜伽”的概念内涵是“自我和原始动因的结合”，用通俗的话解释，就是“一致”、“结合”，这与窥基的阐释基本一致，表达的是某种互动性的关系——“相应”，即相呼应、相应和，如果用现代汉语中常用的词汇表达，就是“和谐”。

那么，究竟是哪两种事物之间关系的“和谐”呢？这就有必要了解“瑜伽”这一词汇蕴含的哲学思想。

在古印度文明中，笃信人可以与天合一。当时的印度人从观察生物中体悟了不少自然法则，再从生物的生存法则验证到人的身上，在这一过程中逐步地去感应人体内部的微妙变化，于是懂得了和自己的身体对话，从而探索身体的潜能。也在这个探求自然法则的过程中，古印度人逐步开发了一些肢体姿势、掌握了一些肢体技巧，以此来改善生理、心理、情感和精神，使得身体、心灵与精神和谐统一，充分与自然对话，达到人体与自然的“和谐”。

通俗来说，这个过程就是通过身体运动和对呼吸的调控，对心智和情感产生影响和作用，使得人在精神层面上达到“天人合一”的境界。而这一完整、系统的过程逐渐定型，就形成了瑜伽。

从这里，我们可以体悟到瑜伽的思想源头，它实际上是一种以升华灵魂为目的、而非单纯为了强壮筋骨的修行方法，它追求的是将“真正的我”从身体中脱离出来，去和永恒不变的某种精神法则结合，这样，人类便可以脱离尘世困扰，达到更高的人生境界。





【须弥山图】

这幅图画表现的是佛教的宇宙体系，佛教认为世界的中心是须弥山，四周有山和海，最外层的海上有四大部洲，山上有三十三天。这个宇宙观念实际上来源于古印度的神话，后被佛教吸收。





第一章 瑜伽的历史

这种追求“天人合一”的观念很接近中国古代的道教思想，但实际上它们是泾渭分明的。道教承认有凌驾于人类精神之上的自然法则，并要求人去追寻它、靠近它，从而达到接近“神”的境界。但在古印度哲学中，自然法则或者“神”并不是凌驾于人类之上的，相反，它认为“我”才是问题的关键，只有真正达到了“自我解放”，使得“自我”回复到本来的面貌，形成了“真我”，这才是真正的“神”，而从来没有更高的“神”驱使人类。

这个比“神”还高级的境界，就叫“真知”，也就是后世宗教思想中的“梵”、“三摩地”、“涅槃”等等。

古印度哲学强调“以我为主”，一切要靠“自我”的实践并对自我行为负责，那么，实现“天人合一”的境界，就不要陷于理论空谈，而要提升为有具体规范、具体行为的宗教形式。所以，在古印度，宗教往往就等同于哲学。

而为了使宗教或者哲学理论变成真理，古印度哲学继续强调人类的实践行动，这样就自然更加注重技术和方法。这种方法的最完美体现，就是瑜伽，它一方面关注“自我”、开发“自我”潜能，另一方面追求“自我解脱”，达到“真知”的境界，这形成了方法和目的的完美统一，而这个统一的结果，就是所谓的“天人合一”。

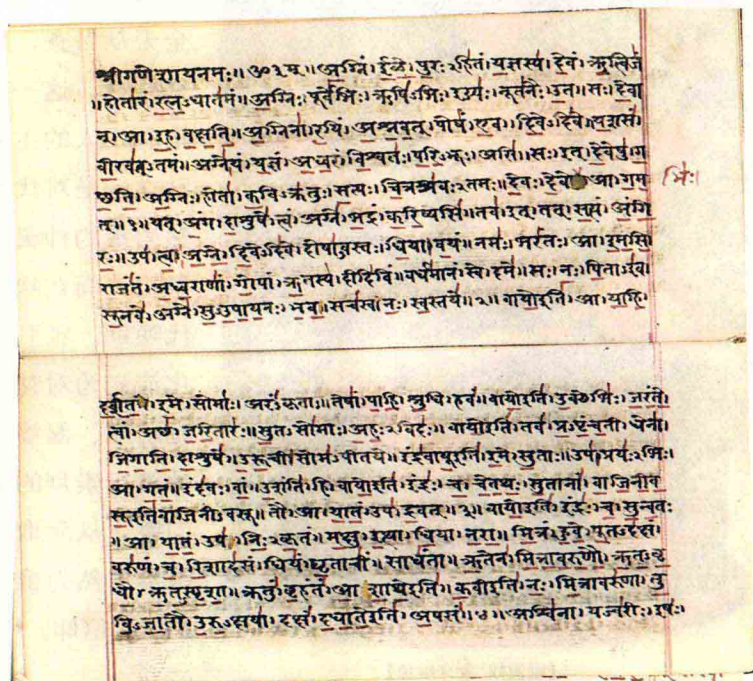
因此，严肃地说，瑜伽是哲学和宗教的中间物，起着沟通行为与思想的作用，它实际上集哲学、科学和艺术于一身，因此在我们现今的理解中，瑜伽有的时候像是哲学，有的时候像是宗教，有的时候又像是技法，实际上这一点都不奇怪，这是它自身的特殊作用造成的结果。

【佛陀涅槃图】



第二节 瑜伽的起源

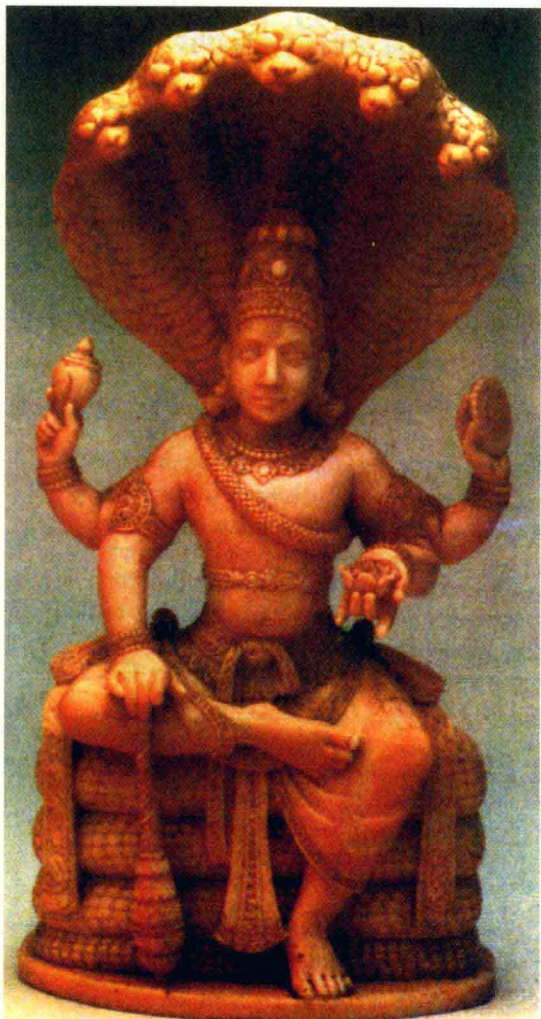
为了实现“天人合一”的精神境界，古印度的修行者们很早就开始了各种实践。现代考古研究发现，早在公元前3000多年的印度河文明中，就有了瑜伽的实践。而在最新的考古活动中，学者又发掘到一件距今5000年历史的陶器，上面描绘着瑜伽人物做



【印度现存最古老的诗集《梨俱吠陀本集》】

瑜珈强身

冥想时的形态，这很有可能是瑜伽的雏形，或许可以将瑜伽的历史追溯到更久远的年代。



【毗湿奴 象牙雕像】

毗湿奴常表现为坐在蛇床上的形象，后来大乘佛教的创始者龙树菩萨就借用了这个形象。

到了公元前15世纪，雅利安人入侵并统治印度大陆，他们带来了新的文化体系，也就是历史上著名的吠陀文化。早期吠陀时代的历史几乎完全无从考查，据专家分析，这一时期雅利安人的主要活动之一是对代表自然力量的神灵进行祭祀，而在吠陀时代晚期，雅利安文化演变为对梵天、毗湿奴、湿婆三大神进行崇拜的婆罗门教，从而取代了敬奉自然力量的早期吠陀信仰。