

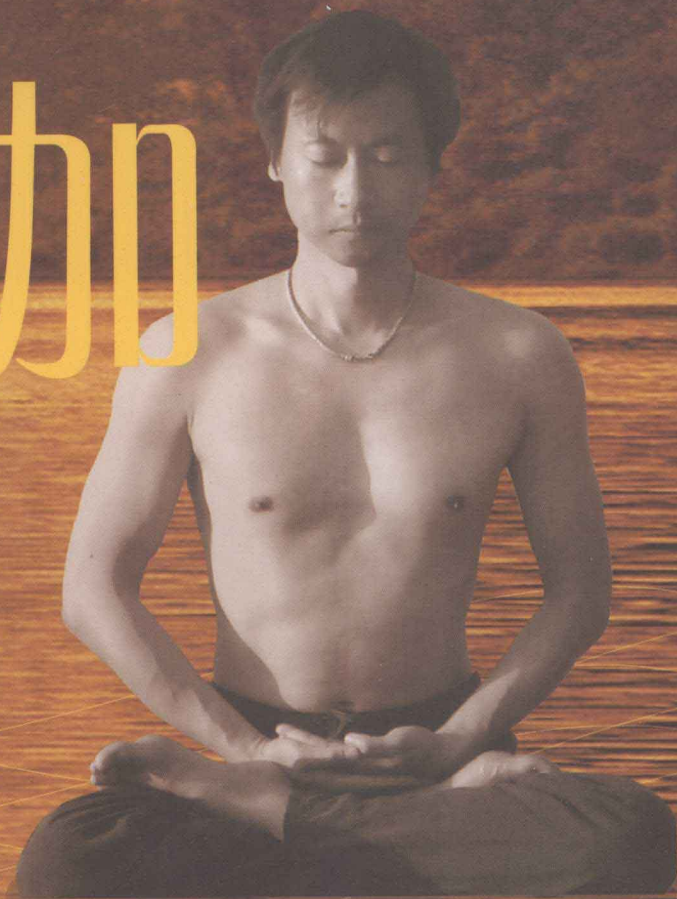
YOGA

The Flow of Life

陈曙星 编著

流动的生命

瑜伽



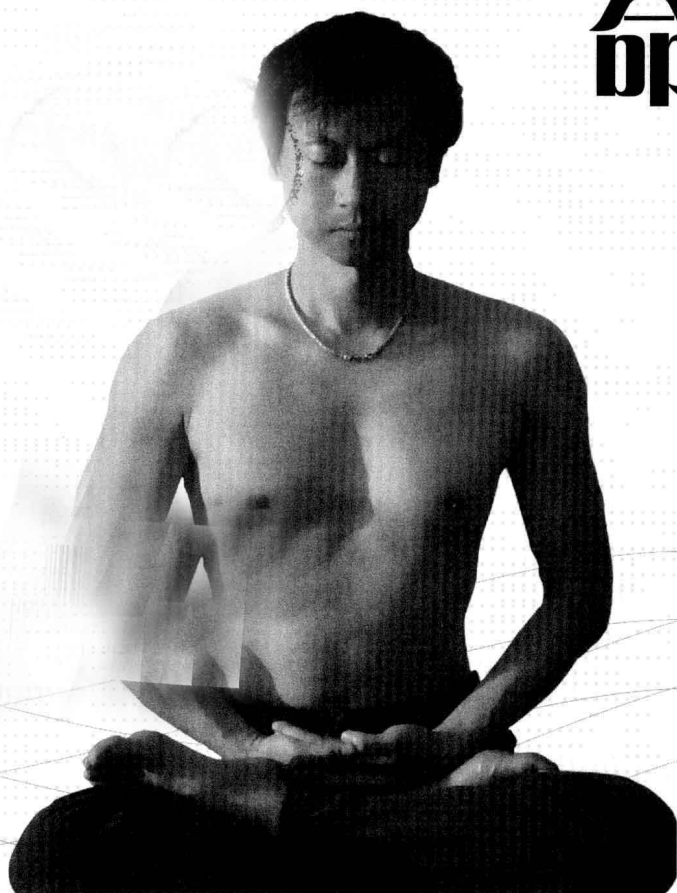
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

流动的生命

瑜伽

陈曙星 编著



图书在版编目(CIP)数据

流动的生命——瑜伽/陈曙星编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-308-07859-7

I. ①流… II. ①陈… III. 瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 146821 号

流动的生命——瑜伽

陈曙星 编著

责任编辑 黄兆宁

文字编辑 何 瑜

封面设计 雷建军 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 231 千

版 印 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-07859-7

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

前言

三年前我就开始着手写这本书稿,自以为有了一些积累,二十几年的教学生涯,十几年的培训经历,好像也该写点什么了。但是当我开始写的时候,却发现我并不适合写书,尤其是瑜伽的书,虽然我的职业是老师,但在瑜伽的道路上,我只是一个练习者、受益者。我的文字功底不强,当我想要表达的时候,总觉得力不从心,好像文字根本不能表达我心里想要表达的意思。

近几年,因为学校教学及培训的需要,为了自己在教学和培训时有一个系统的教材,能将瑜伽这一古老的方法,用现代教学的形式来表达,我积累了一些手稿,但还是觉得不能作为图书来出版。直到有一天,我得知远在异地的父母身体不好,很想用瑜伽的方法帮助他们,可又苦于不在他们身边。我每天的工作就是带着学生练习,帮助身边的一些人,保持健康,摆脱痛苦,可是当自己的父母健康出了问题,却无能为力,这是一种什么心情?于是我做的第一件事就是将我的那些手稿整理起来,并打印成册,带给父母,趁着过年放假回家,教他们一些适合的方法,希望我不在身边的时候他们可以通过练习变得健康起来。这是我出版这本书的动力。

我通过瑜伽的练习和教学,自己有了很好的体验。在印度学习的时候,老师给了我一些传统瑜伽练习的方法和资料,他说这些方法已经帮助了很多。我想借着这本书把我所了解的方法传递出去。我的哥哥姐姐也在外地,他们人到中年,生活工作的压力也很大,健康状况也每况愈下;我的很多亲戚健康出了问题;我的一些好朋友身居要职,压力巨大;还有我的同学、同事、学生、那些相识的和不相识的

人……用这样的方式来传递和分享瑜伽带来的健康和快乐，想必是最有效率的。

其实，瑜伽是大自然献给人们的礼物，自古以来，它一直在以不同的方式在传递。一些人因为它而变得健康；一些人因为它而变得快乐；一些人因为它而觉醒……瑜伽以它无形的方式，不同程度地影响着人们。在这里我只能在自己所能达到的有限层面，来表达瑜伽。归纳起来只有一个字——爱。借着瑜伽、借着汉字，注入的是我由心而发的爱。爱是能量的源泉，它就隐藏在文字之中，当瑜伽被了解时，爱的能量就会从每一个文字里迸发出来。这也是我献给妻子、献给儿子的礼物——那是一份爱、一份感谢、一份祝福……

由于我生性是个不善表达的人，所以在这本书里一定会有很多不完善的地方，希望大家带着宽容的心来读这本书。

陈曙星

2010年5月

C 目录

CONTENTS

第一章 瑜伽概述..... 001

- 第一节 什么是瑜伽 / 001
- 第二节 关于瑜伽的分类 / 004
- 第三节 瑜伽练习的八个步骤 / 005
- 第四节 三脉七轮 / 011
- 第五节 瑜伽练习的注意事项 / 012

第二章 基本体位练习 016

- 第一节 正确理解体位练习 / 016
- 第二节 打开关节的暖身动作 / 019
- 第三节 拜日式及拜月式 / 031
- 第四节 基本坐姿 / 048
- 第五节 雷电坐姿系列 / 053
- 第六节 瑜伽站立姿势 / 065
- 第七节 平衡体位练习 / 084
- 第八节 脊柱扭转系列 / 107
- 第九节 腹部系列练习 / 112
- 第十节 前屈系列练习 / 123
- 第十一节 后屈系列练习 / 139
- 第十二节 颠倒体位练习 / 154
- 第十三节 眼部练习 / 167

第三章 呼吸法	174
第四章 瑜伽清洁术	188
第五章 契合法	199
第六章 庞达术	214
第七章 瑜伽放松术	219
第八章 冥想	223
附：派坦加利《瑜伽经》全文	229

第一章

瑜伽概述

在社会越来越都市化的今天,人们正在远离自然、疏离内在,许多人忘记了回家的路,于是会紧张、焦虑和迷茫。

瑜伽,是帮助人们回归自然的一个方向标;是让身体、心灵达到平衡和谐的一种方法;是净化身心、了解本性的一条路径。

第一节 什么是瑜伽

瑜伽是一门科学,它是关于身心健康的实践活动,这一实践活动已经持续了几千年。它不仅是一门告诉人们如何健康的科学,它还深入到人们的日常生活当中,影响着人们的心理、情绪和精神世界。

瑜伽(yoga)一词的意思是统一和结合,源自梵语“yuj”(结合)。结合指的是人的个体意识与宇宙意识相融,说得通俗一点,它是一种能让身体、心灵达到平衡和谐的方法和途经。传统瑜伽通过瑜伽的体位练习(asana)、呼吸控制练习(pranayama)、契合法(mudra)、收束法(bandra)、净化精神(shatkarma)和冥想(dhyana)等一系列方法来实现目标。

一、瑜伽不是宗教

瑜伽不是宗教,它是净化身心的一整套实践方法,是了解人的本性的途径,它是帮助人们回归自然的一个方向标。瑜伽一直被误认为是一种宗教,其实它并不属于任何宗教门派。它是自然赋予人类的礼物,它属于全人类、属于自然这个整体。它是通向内在的路,是回归自

然的方法。社会的发展让人们远离了自然、远离了内在——内在就像我们的家，许多人忘记了回家的路，于是会紧张、焦虑和迷茫。

瑜伽就像进入你内在的门，你必须沿着那个回家的路，找到那扇门，勇敢地走进去，你就到家了。

二、瑜伽是科学

瑜伽是科学。它是纯粹的实践活动，一个内在的实践活动。瑜伽不是概念、理论和知识，瑜伽的全部就是实践。一些人不了解瑜伽，把瑜伽理论化、神秘化和宗教化了，使那些不了解瑜伽的人产生了种种的误解。

瑜伽自古以来就是一种行动和体验，它并非教导人们去相信或不相信一些概念或理论，瑜伽的全部就是去做、去经历和体验，无论是传统的师徒传承还是现代教学，瑜伽是练习、是日常行为、是生活方式、是善举、是自我修养、是内观、是对生命存在的全方位的经历和体验。在整个实践过程中了解生命存在的真相。

它是一种通过外部世界逐步深入了解内部世界的实践过程。虽然外部世界和内部世界是两个不同的方向，但它们是一体的，通过任何一面都可以了解另一面。身体和心灵就是这样的关系，它们不能被分割开来单独存在，就像正与负、阴与阳、上与下、高与低、前与后、外在与内在它们必须同时存在。

要用科学的态度来对待瑜伽，不要把瑜伽当成一个信仰。瑜伽是探索、是实践，而不是信仰。

三、瑜伽是一个由外向内的旅程

瑜伽是一个由外向内的旅程，几千年来人们在实践中总结了很多经验与方法，一些方法沿用至今，使后来的练习者少走了许多弯路。

最初瑜伽练习会在一些比较表象的方面起作用，比如人的身体状况——而对很多人来说这正是最有吸引力和最能被接受的起点。随着现代化程度的增加，社会对效率的要求越来越高，人们为了适应社会的发展，不得不加快生活和工作的节奏。在这样的高节奏下，人们

的生活很容易失衡。当平衡被打破时,人的内脏器官、肌肉、神经就不再协调地工作,接着人的内分泌系统就会变得不正常,极易引起各种疾病。

在瑜伽的练习过程中,最先表现出来的就是身体不同的器官功能开始协调,身体开始变得健康起来。渐渐地,这种协调与平衡就会散发开来,由表及里带来一系列的惊喜。比如,身体开始恢复活力、衰老的进程开始缓慢、身材开始匀称、举止开始优雅,内心的镇定与喜悦油然而生。这是练习瑜伽最快、最直接的感受,仅仅这些就足以吸引众多练习者——更何况瑜伽所带来的变化还远不止这些。

在印度,瑜伽还是医疗的辅助手段。瑜伽对许多疑难疾病有着神奇疗效。如今瑜伽的理疗效果已被全世界的人们所接受,并在实践过程中取得了明显的成效。尤其在心理治疗上瑜伽带来的效果令人振奋。

现代人由于生活的压力,很多人会被焦虑或者紧张的情绪困扰,这种内在的焦虑和紧张是生理和心理疾病的根源之一。瑜伽提供的一系列方法当中,无一例外地对内在情绪起到清洁的作用。现代医学证明,有76%的疾病都是情绪所致^①,而早在两千年前我国的《黄帝内经》就指出:喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾。心蔽则百病丛生,心明则神清体健。病由心生的道理早就被医家及人们所知晓。因此要从根本上解决健康问题,还是要由心开始。

瑜伽是让人们了解自我、了解情绪、了解紧张和压力的方法,当人们了解了这些,焦虑、紧张、恐惧……都会随之消失。这也就是瑜伽这一古老的方法流行的原因之一。

随着瑜伽练习的深入,了解心灵的旅程就开始了,这是一个特殊的过程,就像是一个清洁过程,通过特别的方法,将遮盖在心灵上的灰尘一一清除。当你开始将自我、思想、情绪等一一清理之后,心灵将会渐渐显露出来。那是清澈的、纯洁的、一尘不染的,就像莲花。莲花一直是纯净无瑕心灵的象征。

^① [美]约翰·辛德勒著,杨玉功等译. 病由心生. 北京:中国言实出版社, 2007.

瑜伽是言行举止的高度一致与和谐,是身体、头脑和心灵的统一与一致。通过练习,这三者的联系将更加紧密,任何一方面失去平衡都将影响其他两者。慢慢地,这三者结合的意识会对人的生存状态有更深刻的影响。

第二节 关于瑜伽的分类

瑜伽实际上就是一个“清洁术”,它是一种让身体与心灵净化的方法。通过不同途径的练习,最终的目的只有一个——让身心变得纯净,还其本来面貌,回归本性。

现今大家所接触到的各种流派,不同名称的各种各样的瑜伽分类,其实就是在不同层面上的练习,有些是在身体层面,有些是在能量层面,有些是在心理层面,有些是在意识行为层面,有些是在灵性层面,但它们在做的是同一件事情——清洁。

在古老的瑜伽体系分类中有:王瑜伽(Raja)、哈达瑜伽(Hatha)、智瑜伽(Jnana)、业瑜伽(Karma)、爱心服务瑜伽(Bhakti)、语音冥想瑜伽(Mantra)、传统理疗瑜伽(Therapy)、昆达利尼瑜伽(Kundalini)和专一瑜伽(Laya)……这看起来很复杂,但实际上就是以不同的方式来实现同一个目标。

最广为流传的是哈达体系。由于文化的差别,在西方国家更流行的是哈达体系中的流水系列:流瑜伽(flow yoga)、阿斯汤加(ashtanga yoga)、力量瑜伽(power yoga)。这一系列的特点是练习的强度较大,动作连贯。而在东方哈达体系的表现却与之不同,在练习的强度上要温和些。为了适应现代社会需要,出现了诸如双人瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽、美容瑜伽、瘦身减肥瑜伽、热力瑜伽、香薰瑜伽、音乐瑜伽、密宗瑜伽、水中瑜伽等,凡此种种,不胜枚举。

很多人都困惑自己要练习哪一种?事实上,早在公元300年,柏坦加利(Patanjali)在他的《瑜伽经》里,将当时的众多瑜伽门派作了科学的归纳,清晰地阐述了瑜伽的八个步骤,揭开了瑜伽神秘的面纱,使

其以一个科学的面貌出现。

瑜伽的最终目的是了解生命的真相。所以如果一定要将瑜伽分类的话,可以从学习瑜伽的不同形式上加以分类。如:智瑜伽——通过获得专门知识,达到制欲和遵循的方法;哈达瑜伽——通过身体练习,达到去除体式障碍的方法;业瑜伽——通过限制行为,达到修行的方法;王瑜伽——通过冥想,达到内醒、静虑和三摩地的方法。

瑜伽的名称与方法可以有成百上千种,但是目的只有一个。不要执著于方法和技巧。古往今来瑜伽的方法有很多,但真理才是目的地。无论你通过什么方法,只要能到达目的地就行,方法只是一种工具而已。就好像我们要去西湖,有人会乘公交车、有人选择乘坐的士、有人会选择骑自行车……根据个人的实际情况来选择交通工具,到达后这些工具就不需要了。

第三节 瑜伽练习的八个步骤

按照柏坦加利在《瑜伽经》中的描述,瑜伽练习分为以下八个步骤,也就是瑜伽八支法。

一、持戒

持戒(Yama)是一个方向,是一个接近本性的方向。人之初性本善,回归本性是第一步。要了解把你拉离本性的五个行为,要时刻保持对它们的警觉。这就是练习瑜伽必须遵循的五个戒律:非暴力的,诚实的,不偷盗,净行,以及不贪图。这是瑜伽非常重要的基础。

第一个戒律是非暴力,不杀生。这是一个重要的开始,但是一些练习者却绕过它开始练习瑜伽。这是危险的,没有根基的。如今瑜伽在全世界已经非常普及,但是并不是所有的瑜伽练习者都遵守这第一步。他们或许具备超乎常人的力量,但却带着暴力;他们或许拥有强大的能力却没有灵性。一个对自我没有足够了解的人,拥有了这样的力量会使他变得更加暴力。自我是暴力的根源,它会展示其能力,用它来作秀、用它来强化自我、用它来征服他人……这不是真正的瑜伽

修行，这样不但不能到达目的地，还会摧毁自己。

第二个戒律是诚实。诚实就是真确、如实、不虚假、不带面具，如实地面对自己的本性。如何才能保持诚实呢？

首先，要学会聆听你内心的声音，要经常关注自己内心深处真正想要做什么。不要盲目听从别人对你说，你该做什么、你该怎么做。否则，你会浪费一生。

其次，不要带假面具。如今的社会，要做到这一点很难。不带假面具就是，如果你生气了，你就表达你的生气，而不是在生气的时候假装微笑。可是许多人在他明明生气的时候却假装微笑，于是内在的分裂就开始了。在一张笑脸背后却是生气，这种矛盾会带给人心理疾病。如果你经常在生气的时候微笑，那么在你真的想笑的时候你就不知道该怎么办。许多人会因此失去真正的笑。这是可怕的虚伪。想笑就笑，想哭就哭，这是大自然赋予人类的内心表达方式。只有尊重它，真实地表达它，你的内在系统才会正常运作起来。只有内在的系统运作良好，身体的整个系统才会运行正常。只有这样，一种协调、美妙的韵律，一种生命的能量，才会从你的内在散发出来。这种能量会让周围的人感觉到。诚实会带来一个不同品质的生命质量。

最后，要成为诚实的就要随时保持在当下。因为过去和未来都不是活生生的，他们是不真实的根源，过去是属于历史，属于凝固的时间，是死的，如果你一直活在过去的回忆里，就无法与真实的当下相处，你会错过真实；而未来是还没发生的事，如果你活在对未来的担忧和妄想中，那就毁掉了现在。真实面对当下，就是如实；处于此时此刻，就是如实。没有过去，没有未来——这个片刻就是一切，这个当下就是永恒。

第三个戒律是不偷盗。不论是物质的东西或是其他任何层面的东西，不要去拿不是你的东西，包括知识、学术成果和经验。当你拿了不是你的东西时，你就成了小偷。一个小偷会提心吊胆地过日子，他的内心会一直有很强烈的不安定感。这种不安定感会扰乱内在的本性。当本性被打扰时，身体的整个机制就会混乱。这种混乱会造成一个病态的内心世界。你的本性因此被遮蔽起来，你无法碰触到内在的本性，你将迷失在内心的混乱之中。

第四个戒律是净行，也叫无欲或不纵欲。在许多宗教里都反对

性,但瑜伽没有反对性。瑜伽让人们超越性,实现性能量的转变。超越不是回避,相反,你要真正深入地了解它。当性不再神秘、当性不再是幻想、当性的本质被彻底地了解后,超越才会变得可能。事实上瑜伽的整个练习过程,就是能量不断地提升和转变的过程。能量由海底轮经过腹轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮向顶轮移动的过程,就是一个超越的过程。在这个过程中人会由动物层面渐渐地蜕变成神性的生活。

第五个戒律是不贪图,也就是不占有。对于占有存在着一个误区:一些人像疯了一样想占有那些本来就属于大家的共同财富,如土地、森林、海洋、花草、动物和人。其实这个世界的每一样东西包括你,本来就是一个整体,这个整体在遵循着一个规则和谐地运作。有些人用了一辈子的时间希望把这个世界变成“我的”,到头来最多他能做到的只是在那些东西上贴上“我的”标签,但这些东西并不属于他,因为连他自己都是整个世界的一部分。一切都属于整体,一切都要遵循那个整体的规则。你可以使用它们但不要说它们是“我的”。

一个占有欲很强的人,是没有安全感的人,他一定觉得自己从来没有拥有过。如果你爱一个人并强烈地想占有他,这就说明你在怀疑这个爱。当你想方设法地去圈住对方时,爱已经不在。爱不是占有,爱是给予。真正拥有爱,就不需要占有,而当你想占有时,爱就消失了。在你说“我的”的时候要保持警惕,如“我的孩子”、“我的小狗小猫”、“我的花草树木”、“我的土地”、“我的天空”……在说“我的”的时候去掉那个占有欲,把爱和分享带入“我的”概念之中。不占有的意义就在于分享。

以上五戒是瑜伽的开始,是自我净化的基础。它可以使你不偏离方向,不偏离本性的方向,就像参天大树的根,没有根将不会有大树,要造高楼大厦,必须打下坚实的地基,任何一个练习瑜伽的人都应该从这一步开始。

持戒是瑜伽的根,是瑜伽的地基,没有它瑜伽就像是没有根的树、没有地基的高楼,无法想象。

二、内制

内制(Niyama)也可称之为修行。什么是修行?修行就是对你的内

在进行不间断的修正,创造出一种和谐自然的秩序。它是一个每时每刻的观照。无论何时何地,无论是练习还是在日常生活中都要保持观照,这样你对“存在”就会有更深刻的了解。修行就是培养这种领悟生命的能力,它是通过纯净、满足、研究自己、学习经典和虔诚来达到的。

许多人以为修行就是躲进山里或庙里,去过单一的生活。这是一个误解。修行并不是要你逃避生活,相反它是在丰富多彩的生活中保持观照、保持警觉;它也不是要你过醉生梦死的生活,修行是要你清醒地面对生活中的所有矛盾,不断地修正、平衡、领悟生命的过程。

在生活中持续地保持警觉,随时随地体悟生命,这是瑜伽的第二步骤,是所有方法中最重要的方法——不间断地观照与修正。

从你接触瑜伽的那一刻起,对你的言行举止的观照就已经开始,修行也就开始了。

三、体位

体位(Asana)指的是体式或姿势。实际上“Asana”在瑜伽经中指的是坐姿。按照《瑜伽经》对“Asana”的描述,体位应该是舒适而稳定的。要让坐姿稳定,身体就必须放松而毫不费力,这样你才能保持这个姿势更久,但是往往很多人坐着不能放松,由于肌肉紧张而不能稳定,而肌肉紧张的原因往往是关节僵硬、经络不通或有疾病。

要解决这些问题,对身体的训练是必要的。练习过程就是清除身体障碍的过程。当身体没有疾病、关节僵硬和经络不通的障碍时,身体自然就会放松下来,这时体内的能量就会自由流动起来。你甚至完全感觉不到身体的存在,身体就像消失了一样,这时你离心灵的距离就近了一步。

这是一个清除身体障碍的过程,体位练习是为了达到真正的放松。

四、呼吸控制

呼吸控制(Pranayama)指的是呼吸的延长和扩展,更准确地说是生命能量的无限延长与扩展。当生命的能量无限扩展到与自然融为

一体,你不再是那个个体,你成为“自然”这个整体的一部分。呼吸是身心的纽带,通过呼吸可以将身心连接起来。在做呼吸调整时,必须放松身体,而身体的放松需要找到完美的姿势——舒适、稳定而放松的姿势。所以呼吸控制的练习一般要在体位训练之后,只有这样身体才不会是一个障碍,而是一个通道。当身体不再是障碍时,生命的能量将会自由地流动起来,通过调息你将拥有超越心念的力量。

事实上呼吸与心念密切相关,当你的心念改变时,呼吸的节奏和韵律也会随之改变;反之,当你改变呼吸的节奏与韵律时,你的心念也会立刻改变。当你愤怒时你的呼吸无法平静,当你平静地呼吸时,愤怒将不复存在。

呼吸控制的练习是走进内在的关键步骤。注意观察呼吸的过程:吸气,渐渐地完全吸满时,呼吸会停止;同样地,当你呼气,空气被完全呼尽时,呼吸会再一次停止。注意观察这个停止,会让你对生命有更深的了解,当呼吸停止,没有呼吸的时候,大脑会停止运作,思想、念头、欲望都会停止,你的自我会因此消失。

呼吸练习的要诀就是在呼吸停止的时候保持警觉,渐渐地你会有一些片刻见到那个本性。

五、制感

制感(Pratyahara)指的是从感官和欲望的束缚中解脱出来,具体地说就是将各种感官从对外界事物的感觉中撤回回来。

实际上瑜伽的所有方法都是在做向内的努力,在体位法、呼吸法、契合法、收束法等练习中,都是将觉知的对象从对象事物中撤回来的有效做法。呼吸练习是一个重要的转折点。要让瑜伽的整个练习方向正确,了解呼吸是至关重要的。

制感意味着回归本性、向内,进入内在的旅程。通过呼吸的练习,你已经了解呼吸的整个过程,知道什么样的呼吸韵律离你的本性更近。当了解了呼吸的规律,制感——向内的旅程就变得有可能了。

当你知道向内的路径和方向时,也就知道如何往回归本性的路走了。

六、专注

专注(Dharana)指完全专注于一点或全身心地投入到一个任务中。专注也叫凝神,这是一种把意识停留在单一客体上的能力。通过专注练习,意识不再到处游走不定,定力随着练习的深入被培养起来。你可以将意识集中于一点,这个时候你的思绪就会停止,因为只有当意识游走不定时才会产生思绪,而在你凝神时思绪就会停止。

思想和念头是挡在本性前面的灰尘,是阻止你进入内在核心的障碍。当你有能力让灰尘沉淀下来时,走进内在核心的门就显露出来,这时你就已经站在那个门口——走进内在核心的门口。

定力的培养是打开内在之门的重要基础,它就像是一把金钥匙,它将帮你打开心灵的大门。

七、冥想

冥想(Dhyana)指专注的单一客体也消失了,只留下凝神本身,只有意识,没有客体。专注的练习,让你有能力专注于一点。而冥想,就在专注的基础上放弃专注的对象,专注于专注本身。这时你就来到了内在的核心——你的本性。

这时本性会从若隐若现,到渐渐显露。你开始了解到宁静、清明和喜悦。

八、入定

入定(Samadhi)是冥想的最高境界,这一刻就是觉悟和警醒。入定又叫三摩地,这是一个持续稳定的静心冥想。没有任何东西在那里,每一样东西都被放下,只剩下你在一个极度觉知的状态,客体已经消失,主体还没有进入沉睡,深深地处于入定之中,没有任何客体,只有觉知本身。

这是最后的阶段,是稳定的不受干扰的存在。这是一种超越,超越了个体意识。这是一种融入,个体与自然不再有界限。