

Jingli India Energy YOGA



印度能量瑜伽



景丽 编著

纯正印度Hatha套路瑜伽

唱颂、冥想、呼吸、体位，四位一体教学法

唤醒身体/提升能量/控制能量/破茧重生

全球最多瑜伽学院、瑜伽练习者推崇的瑜伽佳作

百万销售奇迹缔造者 亚洲第一YOGA导师全新巨献

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

景丽印度能量瑜伽 / 景丽编著. --成都: 成都时代出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5464-0492-9

I. ①景… II. ①景… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 183851 号

景丽印度能量瑜伽

JINGLI YINDU NENGLIANG YUJIA

景丽 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	11
字 数	320千
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0492-9
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

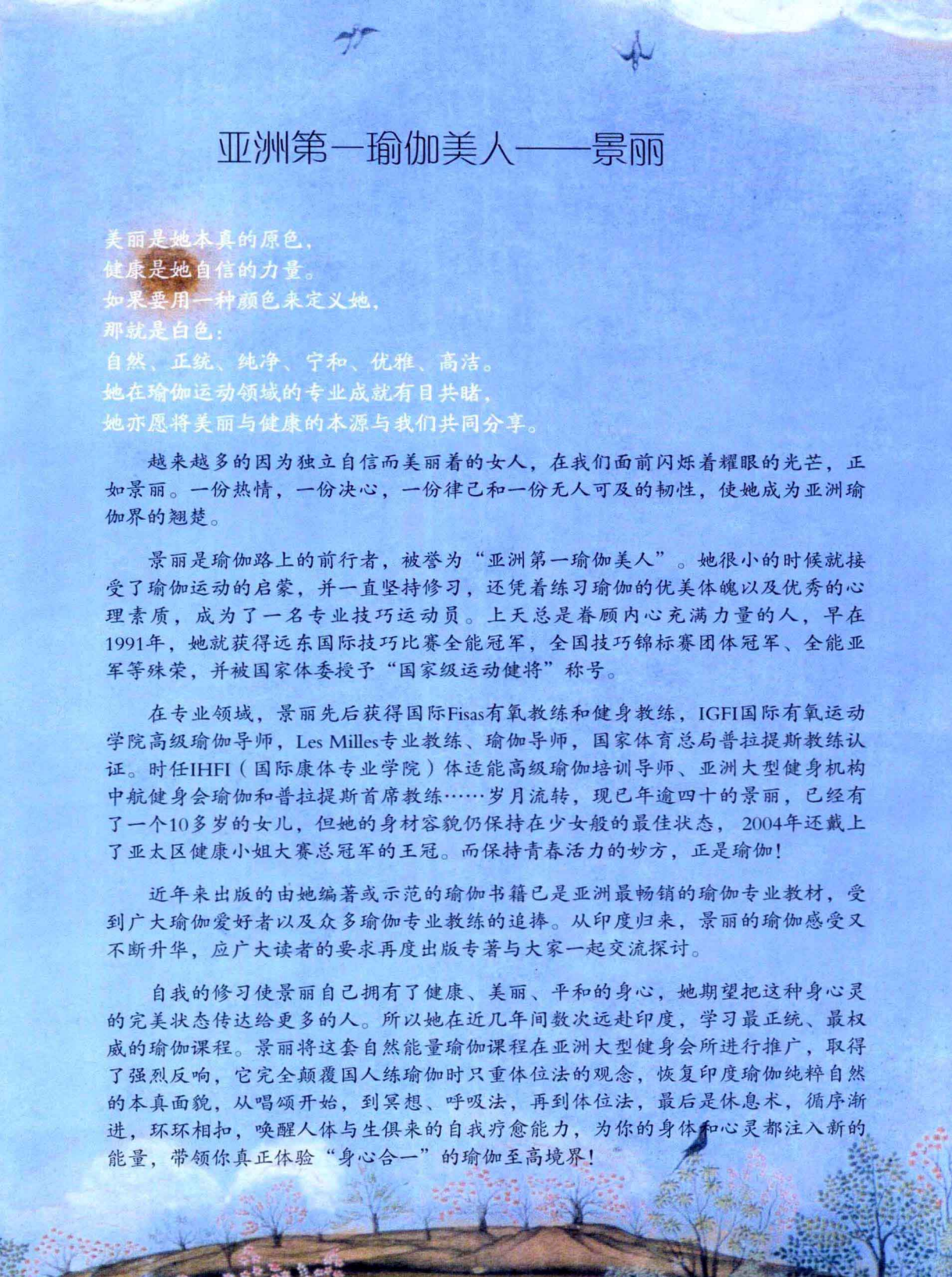
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

瑜伽是开启源源不断生命能量的涌泉

🌸 自然○能量○纯粹○优雅○宁静○升华 🌸

景丽 编著
成都时代出版社





亚洲第一瑜伽美人——景丽

美丽是她本真的原色，

健康是她自信的力量。

如果要用一种颜色来定义她，

那就是白色：

自然、正统、纯净、宁和、优雅、高洁。

她在瑜伽运动领域的专业成就有目共睹，

她亦愿将美丽与健康的本源与我们共同分享。

越来越多的因为独立自信而美丽着的女人，在我们面前闪烁着耀眼的光芒，正如景丽。一份热情，一份决心，一份律己和一份无人可及的韧性，使她成为亚洲瑜伽界的翘楚。

景丽是瑜伽路上的前行者，被誉为“亚洲第一瑜伽美人”。她很小的时候就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽的优美体魄以及优秀的心理素质，成为了一名专业技巧运动员。上天总是眷顾内心充满力量的人，早在1991年，她就获得远东国际技巧比赛全能冠军，全国技巧锦标赛团体冠军、全能亚军等殊荣，并被国家体委授予“国家级运动健将”称号。

在专业领域，景丽先后获得国际Fisas有氧教练和健身教练，IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师，Les Milles专业教练、瑜伽导师，国家体育总局普拉提斯教练认证。时任IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师、亚洲大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练……岁月流转，现已年逾四十的景丽，已经有了一个10多岁的女儿，但她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，2004年还戴上了亚太区健康小姐大赛总冠军的王冠。而保持青春活力的妙方，正是瑜伽！

近年来出版的由她编著或示范的瑜伽书籍已是亚洲最畅销的瑜伽专业教材，受到广大瑜伽爱好者以及众多瑜伽专业教练的追捧。从印度归来，景丽的瑜伽感受又不断升华，应广大读者的要求再度出版专著与大家一起交流探讨。

自我的修习使景丽自己拥有了健康、美丽、平和的身心，她期望把这种身心灵的完美状态传达给更多的人。所以她在近几年间数次远赴印度，学习最正统、最权威的瑜伽课程。景丽将这套自然能量瑜伽课程在亚洲大型健身会所进行推广，取得了强烈反响，它完全颠覆国人练瑜伽时只重体位法的观念，恢复印度瑜伽纯粹自然的本真面貌，从唱颂开始，到冥想、呼吸法，再到体位法，最后是休息术，循序渐进，环环相扣，唤醒人体与生俱来的自我疗愈能力，为你的身体和心灵都注入新的能量，带领你真正体验“身心合一”的瑜伽至高境界！

触摸灵魂，寻找永恒的印度瑜伽之旅

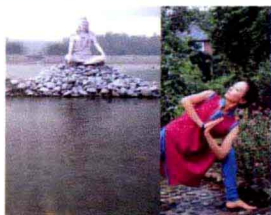
——就这样冥想吧，等待风来，一起去那渴望的国度

凭着对瑜伽的执著，景丽数次远赴印度——东方历史最悠久又最具神秘色彩的国度，那个瑜伽的发源地，也是瑜伽神秘力量的母体，瑜伽修习者的朝圣地。

数千年的文明积淀使印度成为一个充满神秘色彩的迷人国度。透过瑜伽去触碰一个国家，触碰一个民族、一种文化。印度人从不可苛求教理，他们通过瑜伽使他们的身体变得光明而且祥和。



◀ 瑜伽圣域瑞诗凯诗，被一种神圣的气息与神秘的色调环绕着。许多古印度教静修者纷纷搬至此居住，每天，世界各地慕名而来的很多瑜伽爱好者为了同一个目的来此修炼，因此它又被称为“瑜伽之都”。



▲ 距离瑞诗凯诗12千米的湿婆神圣地，位于海拔5000英尺的NilkanthMahadeo寺庙。湿婆神是瑜伽创始者，传说在这里修炼冥想已近千年。



◀ 与102岁的guru（灵性导师）的交流无需语言，他耳不聋，眼不花，思维清晰，瑜伽是最大的功臣。



◀ 泰姬陵前的瑜伽美人。

在不断的学习交流中，景丽真正领悟到瑜伽的高深精髓，那就是如何感知快乐。这种快乐是从自己的内心流淌出来的，是一种毫无压力的释放。她看见了一些心灵的角落，听到了一些不曾注意的声响。瑜伽所给予的那种能量的振动，是神圣的，除了瑜伽技艺上的提高，也让她获得了真正心灵上的宁静。

靠智慧行走于生活，靠执著贴近了梦想，瑜伽是唯一的通心大道。

每次从印度归来，她都宛若新生，准备再次高飞……



自序 Prologue

拥抱生生不息能量瑜伽

Embrace the Everlasting Indian Energy Yoga

就像人与他的影子一样，自我与“生命能量”不可分离。“生命能量”在出生时就进入体内。

——生命能量奥义书 (PRANA UPANISHAD)

智者从不提及说话的感觉，也不谈及视觉、听觉的能力，更不会触及冥想，只会注意“生命能量”。因为“生命能量”创造一切，感觉、视觉、听觉都是“生命能量”的显现。

——恰拉卡经 (CHARAKA SAMHITA)

印度瑜伽的“生命能量”即中医的“气血”之说。依据东方医学的观点，生命能量协调地循环流经全身，对于身体的健康很重要。生命能量不足，会对人体造成很大伤害，是引发各种慢性疾病的主要原因。“能量耗尽”、“气血枯竭”是造成生命终结的最终原因。虽然目前还没有科学仪器可用来检测人体的能量水平，但我们可以借助东方医学的概念将能量水平分成几个等级：

健康水平	能量平衡	脸色红润，身材匀称，脾气温和，作息规律。人体具有很强的防御疾病能力，鲜少生病。
阳虚水平	能量下降	抗病能力和疾病侵入能力在伯仲之间，经常出现各种不适症状，即西医所说的“亚健康状态”。
阴虚水平	能量透支	人体失去抗病能力，疾病长驱直入却没有不适症状，愈到晚上精神愈好。面色无华，身体过瘦或过胖。
阴阳两虚	能量耗尽	转从肌肉、器官中淬取能量使用。面色发黑，经常处于极度疲惫状态。
阴阳大虚	能量枯竭	五脏内腑失控，严重疾病显现，各种并发症处于发病临界状态，一发而不可收拾。

平衡是生命能量的最高目标。瑜伽认为，当身、心、灵能量和谐地相互配合，就意味着健康，反之，不协调就意味着疾病。能量平衡的人就能健康长寿。但一般的人很难真正的平衡，只有练习瑜伽、太极、气功等东方养生方法有成的高人才能达到。

瑜伽是人类最古老的生命能量科学，是唤醒能量、提升能量、控制能量、循环能量、平衡能量的至高方法。

唤醒能量 瑜伽的主旨就是要将平衡的能量带到身体的各能量中心（Chakras）。但是，根据瑜伽传统，除了已经在我们身体内流通的能量外，还有大量未经导出的能量，储存于脊柱的第四个脊椎骨之下。这股后天的能量可经由练习瑜伽启动。

提升能量 一个瑜伽练习者可通过冥想（Mantra）让自己的意识通过各个不同能量中心向上提升。使得最底部的能量逐渐提升，穿过象征土、水、火、空气、声音、光和思想的能量中心，当生命能量被提升到最高的能量中心时，人就达到了完美。

控制能量 掌握瑜伽的呼吸技术（Prāṇāyāma），能够纳入大气中的能量，强化新陈代谢，加强身体各部分的联系，增加体液的分泌，特别是唾液的分泌，加强体内能量的循环。在呼与吸交错间，懂得控制呼吸，就是真正懂得了瑜伽，就能控制生命能量，获得健康长寿。

循环能量 瑜伽姿势（Āsana）是从模仿大自然中的动物发展而来的独特人体姿势，举手投足间配合着呼吸和冥想，对头、身、心同时加以训练。伸展或弯曲脊椎的瑜伽姿势，让脊椎中的脊髓液，滋养着每一根神经。脊髓液中含有“prana”，梵文原意为“生命能量”，当它流经体内所有的能量中心，就能为生命觉知和自我觉知增添活力。瑜伽倒立姿势，协助反转能量外流，让适量的血液输送到脑下垂体、松果腺体、甲状腺，并能调和全身能量。瑜伽认为倒转体内的生命能量，可以吞没死亡。做平衡姿势时必须集中精神，经由头、手的动作而导引生命能量到不同的能量中心。连结的姿势能创造一种特殊的循环，能集中能量，调和肝、脾、肠等内部器官，协助心理及精神的健康发展。深层放松和静坐姿势，可调节脑下垂体、各种主腺体以及神经系统，所有能量都能得到正面的影响。潜意识也会正面转化，并与意识融合为一体，可以为身体带来完美的能量平衡！



A stylized, handwritten signature in black ink, located at the bottom center of the page. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping 'S' shape at the beginning.



目录 Contents

09 Chapter 1 瑜伽修炼理论基石

Yoga Practice Theory Foundation

10 第一节 探索瑜伽的悠远历史与深邃内涵

The Long History and Deep Spirit of Yoga

11 神秘起源，湿婆始创 Mysterious Source of Yoga, and Shiva Create It

14 **印度文明剪影** 瑜伽的至高统治者——湿婆神

印度教中的女神

佛陀

17 圣人修持，传承沿袭 Carry on the Saint Study Ways

19 **印度文明剪影** 《瑜伽经》《吠陀经》《薄伽梵歌》《摩诃婆罗多》《罗摩衍那》《爱经》

22 穿越时空，引领时尚 Pass Through the Space-time to Lead the Fashion

26 **瑜伽时尚剪影** 瑜伽明星

28 瑜伽古意，精神至上 Old Expect of Yoga: To Seek for Extrication

30 **印度文明剪影** 瑜伽不是宗教

瑜伽对中国宗教和文化的影响

32 第二节 瑜伽的流派

Branches of Yoga

36 **印度文明剪影** 瑜伽师承——高举灵性之灯，瑜伽路上的引导者

38 第三节 瑜伽的体系

Systems of Yoga

体式 Āsana 呼吸控制 Prāṇāyāma 冥想 Dhyāna



45 Chapter 2 和景丽一起体验印度自然能量瑜伽课程

Experience Indian Nature Energy Yoga Course with Jingli

47 基础壹堂课 Basic Course of Yoga

48 唱颂Harināma——Om Namaha Shivaya

50 语音冥想Mantra——“OM”三次

53 呼吸Prāṇāyāma——莲花坐

57 体位法Āsana

- | | | | | |
|---------|---------|------|--------|-------|
| ○侧伸展式 | ○莲花扭转式 | ○坐山式 | ○双手背后式 | ○蹲式站立 |
| ○拜日式（一） | ○拜日式（二） | ○树式 | ○舞王式 | ○全蝗虫式 |
| ○弓式 | ○婴儿式大笑 | ○明眸式 | ○犁式 | ○鱼式 |
| ○摇摆式 | ○休息术 | | | |

112 标准壹堂课 Standard course of Yoga

113 唱颂Harināma——Om Namaha Shiva ya

114 语音冥想Mantra——“OM”三次

116 呼吸Prāṇāyāma——至善坐

119 体位法Āsana

- | | | | | |
|---------|-----------|--------|---------|---------|
| ○猫式 | ○猫平衡式 | ○半跪舞蹈式 | ○屈膝前伸展式 | ○肩式呼吸 |
| ○骑马式 | ○头碰地前曲伸展式 | ○脊柱扭转式 | ○踮脚蹲式 | ○风吹树式 |
| ○拜日式（一） | ○拜日式（二） | ○站姿前弯式 | ○双角式 | ○脊柱半扭转式 |
| ○半蝗虫式 | ○V式 | ○盘腿大笑式 | ○蹲式 | ○肩倒立式 |
| ○犁式 | ○鱼式 | ○摇摆式 | ○大休息式 | |

174 Chapter 3 让你的瑜伽练习愉悦、持久、高效的准备事项和练习秘诀

Staff for Preparation&Practice Tips

场所 服装 时间 休息 沐浴 饮食

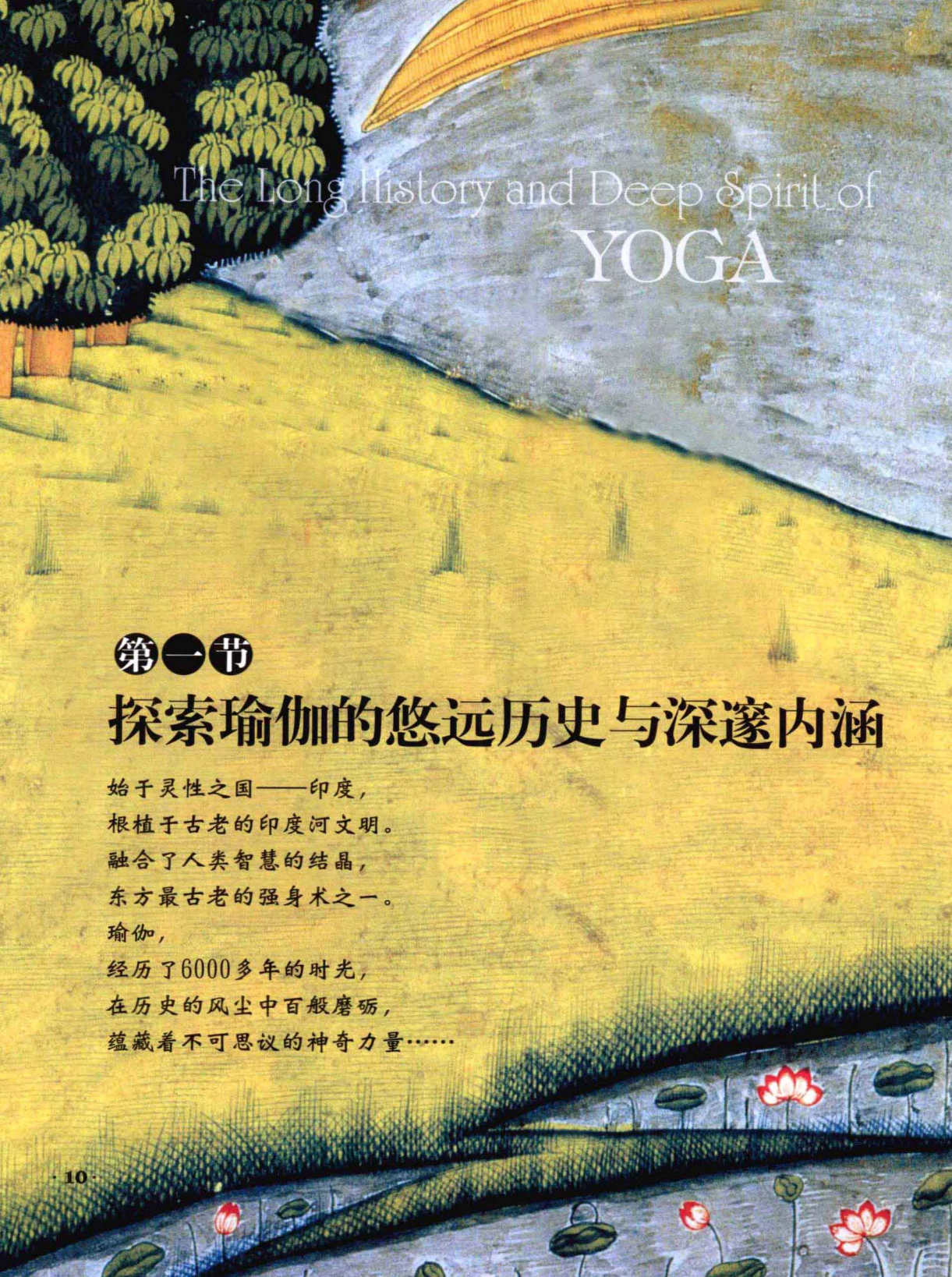


Chapter ONE

瑜伽修炼理论基石

Yoga Practice Theory Foundation





The Long History and Deep Spirit of YOGA

第一节

探索瑜伽的悠远历史与深邃内涵

始于灵性之国——印度，
根植于古老的印度河文明。
融合了人类智慧的结晶，
东方最古老的强身术之一。
瑜伽，
经历了6000多年的时光，
在历史的风尘中百般磨砺，
蕴藏着不可思议的神奇力量……

Mysterious Source of Yoga, and Shiva Create It 神秘起源，湿婆创始

印度，这个神圣又历史悠久的国家，经历了太多的战乱和蹂躏，却始终保持着灿烂的文化 and 宗教。瑜伽如一线穿珠，贯穿其中。

事实上，在印度古老的文献《薄伽梵歌》中，“印度”一词根本就没有出现，所有的吠陀文献中也没有这一称呼。亚历山大大帝在大约公元前325年入侵大陆时，横渡了一条名叫“辛度”的河（现巴基斯坦境内），他把这条河改名为对希腊人来说发音更简单的“印度”河。接下来，亚历山大的马其顿人便硬把印度河东面的辽阔大地称为“印度”。后来“印度”就成了这一片神秘土地的称呼。

古印度流传着这样一个传说：在高达8000多米的圣母山上，有人修成圣人，也

有人成为修行者。他们将修炼秘诀传授给有意追随的人，因而将瑜伽传承下来。瑜伽练习者开始只有少数人，这个时代的瑜伽信奉者远离社会，他们一般在乡间小舍、寺院、喜马拉雅山洞穴或茂密的森林中心地带修行，过着一种隐居和简朴的生活，并向大自然获取支持。野兽是这些瑜伽信奉者的良师，因为这些野兽过着一种自然的生活，摆脱了疾病和世俗问题。野兽没有医生或药物治病，

大自然是它们唯一的帮手。瑜伽信奉者等人习惯于非常仔细地观察和模仿野兽。就是这样，瑜伽中的许多技法是从学习森林中的动物而发展起来的。

关于瑜伽的起源，更多的印度人则认为：神创立了瑜伽，然后传授给愚钝的人类。而瑜伽的创立者，正是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神（SHIVA）。



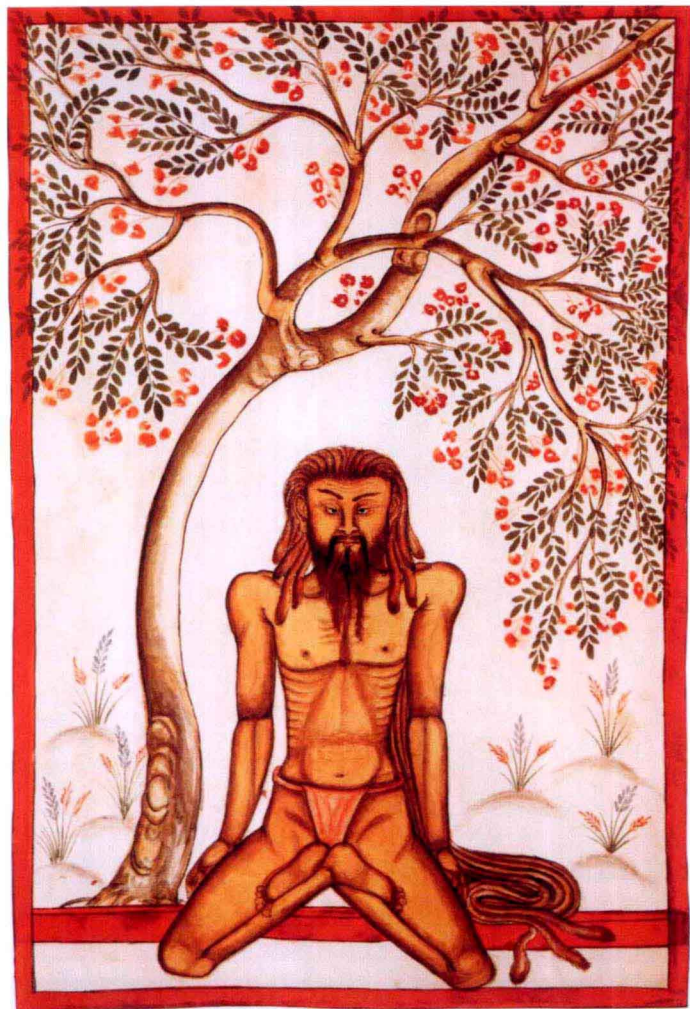
湿婆跳起“毁灭之舞”

印度河文明形成于公元前2500年左右，从印度河文明遗址发掘出来的最早关于瑜伽记载的印章是一位有着三个面孔的神祇。他头戴一顶用水牛角做成的王冠，双足相抵，盘膝坐在一张矮几上，胸前配有三角形的胸饰，腰中束带，左手带着三个大手镯、八个小手镯，右手似乎有同样

数目的手镯，两手自然置于两膝，裸体男根勃起。神祇肃穆庄严，从姿态上看，显然正在进行瑜伽修持。他胸的右上方刻着一头老虎、一头大象，左上方对应一头水牛、一头犀牛，下方则刻着印度河特有的文字。虽然文字还没有释读出来，但上面的神祇明显具有头三面、男根、兽主、行瑜伽等湿婆的造型特征，这就是婆罗门教（印度教）大神——湿婆。

在婆罗门教中，三大主神——创造神梵天（BRAHMAN）、保护神毗湿奴（VISHNU）、破坏神湿婆（SHIVA），被认为实际是三位一体的。在印度大史诗与往世书中，湿婆被称为大瑜伽者、瑜伽者之主、苦行者之主。湿婆神伟大的神力正是来源于他自我创造并为之修持的瑜伽。湿婆的三面相，中间显示瑜伽禅定；右边显示恐怖，表示破坏；左边显示温柔，表示创造。而把瑜伽禅定的相放在中间，象征湿婆正在通过瑜伽修持（梵我一如）来获得生殖与毁灭、创造与破坏的超自然能力。婆罗门教认为湿婆的恐怖相与温柔相仅代表宇宙不同变化形态的某一侧面，只有正面宁谧的修持瑜伽相才透露出内心彻悟的宁静和精神超脱的淡泊，代表了宇宙内在的矛盾的有机统一，才是湿婆真正的本相。

后来从印度河文明发掘的文字和图像也论证了瑜伽的存在。历史学家经过了仔细研究和推断认为，从人类历史发展的阶段来看，瑜伽应该起源



于8000年前左右，远远早于印度河文明。

印度河文明是由达罗毗荼（土著）人创造的，但是随着雅利安人的入侵，印度河文明在公元前1700年左右开始衰亡。雅利安人最初居住在高加索一带，后逐渐穿过西北印度的开伯尔山口，逐渐进入印度。经过长期的激烈斗争，雅利安人终于占据了上风，把达罗毗荼人驱为奴隶，称为“达萨”。在那个时候，婆罗门是至高的统治阶级，为了维持这种特权和地位，婆罗门提出了“婆罗门至上”，并以各种神话和宗教的形式详细证明和论证，由此形成了婆罗门教，而婆罗门教的文献在形成过程中充分吸收了瑜伽的理论和修持方法。瑜伽开始在印度大行其道。婆罗门教徒很注重瑜伽修持。他们的瑜伽修炼有多种方式，苦行就是其中之一。所谓苦行，即磨砺自身的肉体，诸如卧在荆棘丛中、绝食、只吃草根、火烤日晒。婆罗门教认为，即使大神湿婆也是通过这种瑜伽修持而得到无限神通的。

湿婆神创造了所有的瑜伽姿势，并把它们传授给他的第一个门徒——他的神妻雪山神女。据说原来有840万个不同的姿势代表了840万个化身，每个人从生死的轮回求得解脱之前必须修习这些姿势。雪山神女出于对人类的怜悯和爱，把瑜伽的姿势传授给了人类。



湿婆神修持瑜伽的印章





湿婆是纯粹的存在，不朽的神圣本源。湿婆是纯粹的意识，是绝对及超自然的。湿婆是心灵之神，瑜伽的统治者，三个世界的主人及死亡的征服者。

——湿婆往世书 (SHIVA PURANA)

瑜伽的至高统治者——湿婆神

印度教崇拜三大主神：创造之神梵天、保护之神毗湿奴和生殖与毁灭之神湿婆。在形式上三大主神受同等尊敬，但在很多神话中，湿婆被认为是力量最强大的神。湿婆的力量被证实来源于修炼瑜伽。湿婆是心灵之神，是瑜伽的至高统治者。

湿婆掌管着人世间的生殖与毁灭。据说他的舞姿也非常优美，湿婆在欢乐和悲伤时喜欢跳舞，也因此成为舞蹈之神。在印度许多婆罗门的寺庙里，都可以看到他伸出四条手臂手舞足蹈的婆娑身姿。舞蹈姿态的湿婆被称为Nataraja，是流传至今的古印度湿婆像中最的一种。湿婆的舞蹈既是世界上最美丽的舞蹈，也是最可怕的舞蹈，因为那代表着毁灭，宇宙会在他急促的舞步中燃起熊熊火光，然后陷入沉沦。当一个时代结束时，湿婆毁灭世界为新世界的再生作准备。据史诗记载，他的力量来自苦行的修炼，即来自瑜伽而非祭祀。

在瑜伽者相中，湿婆被描绘成面容雪白，肌肤呈青色，眉心间长着第三只眼睛，身披虎皮，头发缠结。

湿婆的第三只眼睛是一件强大的武器，当湿婆用它盯住敌人时，它能喷火烧死他们。在宇宙周期性的毁灭之际，他就用这只眼睛杀死所有神和其他生物。湿婆的大部分状貌特征都强调此神凶暴的一面，他正是因此而广为人知。

与衣着华贵的其他诸神在一起时，湿婆的打扮显得格格不入。他的个性也高傲孤僻（尤其是与温厚性格的毗湿奴相对比）。湿婆与许多神争吵过，甚至破坏过众神的祭祀。其他许多神认为他是杀梵者（因为他砍下了梵天的一个头，由于这种罪行他被罚为流浪汉并以苦行赎罪），还嘲笑他是个丑陋的无家可归的乞丐，肮脏的、脾气暴躁的、出没于墓地的家伙。传说，湿婆当初没有把梵天与他商量创造世界的事放在心上，却独自去海底修炼，出来时发现世上一切都已安排妥当，一气之下就割下自己的生殖器扔向人间，从此就有了人类对林伽（Linga，指男性生殖器）的崇拜。但最后湿婆也像梵天和毗湿奴一样拥有自己的天国，它坐落在喜马拉雅山中的凯拉萨山上，那里是湿婆苦练瑜伽的地方。恒河在那里从他的头上流下，河水蜿蜒流经他束起的头发之后分成了7股，这7股河水便成了印度的7条圣河。



林伽图

林伽石有着湿婆的脸孔，这个石像使用于膜拜或仪式，湿婆的第三只眼睛是张开的。此图引自 Madhya Pradesh 石雕，约作于4世纪。

印度教中的女神

与其他宗教不一样的是：印度有崇拜女神的传统。这起源于古老的《吠陀经》，经典中描述了众多女神。随着“印度教”的发展，帕尔瓦缇、塔茹阿、琴那玛斯塔、玛哈薇迪和玛特瑞卡等女神变得越来越知名。这种倾向以崇拜玛哈黛薇这位女神而达到极致。玛哈黛薇，通常人们叫她杜尔嘎，也叫雪山神女，是物质创造女神，是湿婆的伴侣，也是湿婆传授瑜伽的第一门徒。她的画像通常是有十只手臂的恐怖形象，代表着十种功利性的活动。玛哈黛薇女神还有其他的名字，根据她的各种展现和崇拜她的地区，她还被称为卡莉、优摩等。她是宇宙的神性能量（shakti）。一位女神通常有许多种化身，每一个都有不同的形象及特征。当印度人在说“女神”这个统称时，通常是指同一女神众多化身中的一位。

传说雪山神女的前生是梵天之子达刹的女儿萨蒂。她不顾父亲反对，自愿嫁给湿婆。后来达刹举行祭祀，遍邀所有天神参加，唯独将湿婆排除在外。萨蒂找父亲质问，反而受到奚落，愤而自杀。她死后再生为喜马拉雅山神的女儿雪山神女，名叫优摩。她长成美貌的少女，一心要嫁给湿婆。众神之王因陀罗于是派爱神去引诱湿婆，想使湿婆爱上雪山神女而放弃苦修，却反触怒湿婆，湿婆用第三只眼之神火将爱神烧成灰烬。

爱神的红娘行动失败后，所有人都劝说雪山神女不要再对湿婆心存爱恋了，但是她却执意要坚持下去。为了得到湿婆，她开始了漫长的苦行，苦行的严酷让三界众神都感到了震惊。雪山神女足足苦修了3000年后，有一天，一个年轻的婆罗门来到她苦修的地方，在接受了神女的款待后他好奇地问起她苦修的原因，她如



实地回答说是因为想嫁给湿婆。

婆罗门哈哈大笑，说雪山神女在浪费青春浪费生命，之后他把湿婆形容成一个外表可怕而且一无是处的穷光蛋，雪山神女非常愤怒，她回敬说无论湿婆是什么样子自己都爱他，婆罗门继续把湿婆形容得越发不堪，雪山神女捂住耳朵对他大叫，要婆罗门滚蛋。但就在她转身欲走的时候奇迹出现了：一阵雷鸣后婆罗门消失了，湿婆微笑着对目瞪口呆的雪山神女说：“从今天起，我就是你用苦行买下的奴隶。”

雪山神女的爱终于感动了湿婆。之后，湿婆向她正式求婚，他和雪山神女在山神的宫殿里举行了盛大的婚礼，天界的众神都赶来参加了庆典。后来，雪山神女作为湿婆之妻，受到湿婆派与性力派之特别崇拜。

