



上面的字联,是开发日本瑜伽的鼻祖佐保田鹤治博士生前的手笔。博士生前唯一授予番场一雄先生日本瑜祇(瑜伽专家)称号。

“雄弘”意为弘扬光大瑜伽正法(真理),普救世人。

序 论

——练瑜伽可以有病治病，无病强身，
可助你登上极乐净土——

一、真正的瑜伽一练就停不下来了

我在日本各地办班教授瑜伽时，学员中男女老少都有，几乎场场满员。特别是最近，自日本广播协会邀我在电视台上连续播映瑜伽功法以来，学员人数愈来愈多。

办一次班能有 100—500 名学员报名参加。新学员只要同我一起练三两次功，就再也停不下来了。停了的学员多半是马马虎虎练一两次就罢手的人。一般，学员们一练上瑜伽，就是一年、二年，从不间断。所以，练瑜伽十多年，相处得一直很好的学员甚多。

这是为什么呢？因为练瑜伽能使人更健康，精力更充沛，自觉身心变得愈来愈好，尝到了甜头的——缘故。

人们有的说瑜伽是陶冶性格的健身法，有的说是开创佛教的释迦牟尼佛练过的具有印度五千年传统的宗教修行法，有的说是自我改革的功法或是一种健美体操等等，说法不一。但对初练瑜伽的人来说，这并无关紧要。古人云“想得难，做起

来容易”。人们头脑里想的和实际干的常常相距甚远。不管你把瑜伽宣扬得如何天花乱坠，初学者不亲身实践一下有什么反应，也是坚持不下去的。

那么，学员们为什么都想继续坚持练下去呢？这除了理论的作用外，主要是通过练瑜伽，身体有了某种良好感觉的原因。这感觉就是，在练瑜伽前和练瑜伽后身心发生了巨大变化，简单说就是身心俱健，感到从未有过的轻松舒畅。

当然，如果单想痛快一下，同合得来的朋友们痛饮一番也确能使心情有所放松，或者不管三七二十一，满足一下某种欲望，也可得一时快活。但瑜伽使身心变得轻松愉快，并不是因为满足了某种欲望，而是因为练瑜伽时会产生一种非言语所能形容的精神上的满足感。

当然，即使是饮酒作乐，身心健康也是必不可少的条件。如果身体有病或心情郁闷，就达不到“作乐”的目的，也品不出酒的美味来。

瑜伽可以教给我们如何获得品尝美酒的欢快，可以达到释迦牟尼佛悟道中体会到的“梵欢喜”的这种最高欢快，亦即可以教给我们各个阶段的功法。简单地说，瑜伽可使人从身体到心情整个儿都达到欢快。

总之，一旦开始练瑜伽，就会明显感到精力充沛，朝气蓬勃，这就是为什么一着手练瑜伽就停不下来的原因。

另外，练瑜伽者的变化，也可从外表清楚地看出来。

一开始练瑜伽，就要接连不断练几个瑜伽姿态功。不论是身体僵硬的人，还是身体柔软的人，男女老少都会与瑜伽独特的非常好的呼吸频率合而为一。也就是说，身体僵硬或是柔软无关紧要，都会和呼吸和谐地融为一体。

这样坚持练瑜伽，练习者的身体和心情的相关性日益加

深，会浸沉在从自身生命中涌发出来的欢快的节奏中。脸色逐渐变得红润，身体的动作和呼吸的节奏逐渐和谐有力，身体动作逐渐变得协调，背部变得挺拔。总之，整个身体好像涨了一两圈，充满生气。

这时，人们会感到发自人类内在心灵世界的高尚的喜悦，面容会变得像佛一样柔和、善良，无精打采、玩世不恭者会变得身体强健，生气勃勃。

初练的人同周围老同学一起练动作和呼吸时，平时单独一个人练时做不出的动作和呼吸方法也能自然地做得出来。练完瑜伽往回走时，会感到腿脚轻灵，面带笑容，欢欣鼓舞，可见练瑜伽确实可使人身心愉悦。

这时的变化，好像是身心内部受到了一种莫名的高尚的的作用的结果。这奇妙的作用究竟是什么，本书后面将慢慢道来。

在佛家修行法“三十七菩提分法”中有一种叫做“轻安”的功法，这就是练瑜伽使身心合一产生一种“禅定力”（唤起身心的生命能量），使身心像春风般轻柔舒畅的功法。即使初学者一时感觉不到这种舒畅，也会产生一种好像春来冬去，脱掉厚厚的衣服，换上薄薄的轻装般身心舒适。根据瑜伽古时文献记载，练瑜伽有人练出了特异功能，能使身体飘在空中或飞行。是否真有此事，另当别论，但练瑜伽使“禅定力”提高，似达到这种境地，也并非不可思议。练瑜伽使身心发生变化，实在令人惊叹不已。

当然，初学者如果方法不正确，也会感到很不舒服，时间一长，早晚会半途而废的。人的确很奇怪，什么对自己是自然的，什么对自己是不自然的，不论什么人人都能分辨得很清楚，都有这种“直感的能力”。

二、我们平时练瑜伽练哪些内容？

在日本，瑜伽辅导班（研修会）在各地都有，例如，东京增上本辅导班每周有 200 多学员，像一个管弦乐队。又如京都心华寺夏季辅导班等，有 400 多学员齐集一堂，欢快练功。日本人在练瑜伽前，都先诵读《瑜伽真言法》这一短小经文本。这是笔者的师父佐保田鹤治先生生前教导我们这样做的。

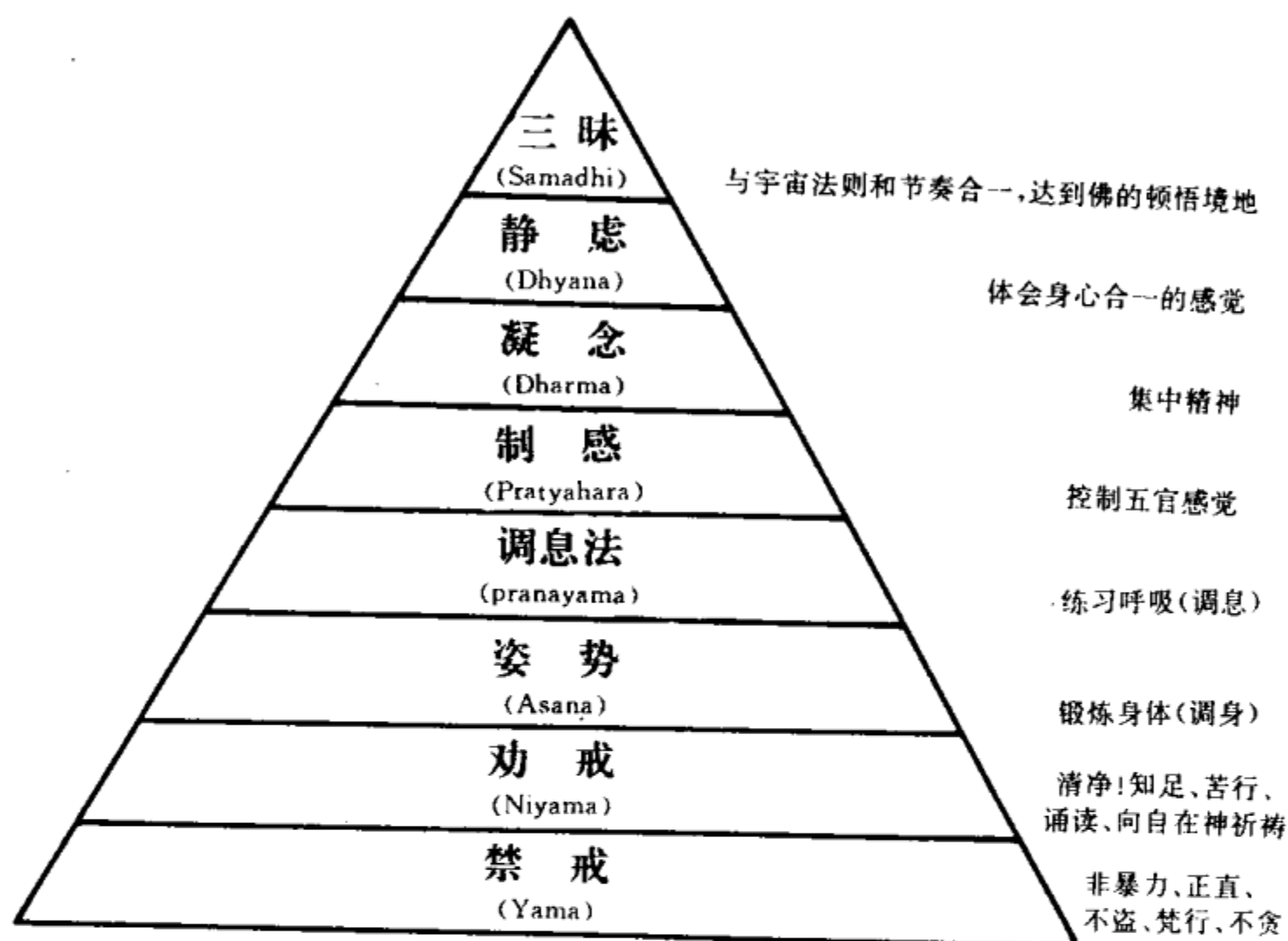
《瑜伽真言法》的经文一开头就说“瑜伽是用身体来唱诵的真言”。接着从瑜伽的优秀古典著作中选一些理想的瑜伽家进行介绍，还介绍佛的若干言论和《般若心经》及其它瑜伽真言等。启发我们产生安心感，给我们以宝贵的人生启示。

在这部小经文本的背面，载有我们平常必须练的五个最基本简易的瑜伽姿势（称“佛舞”），图解画的是瑜伽观音像。全体学员像合唱团那样放声高歌、整齐化一地通过练瑜伽学会准备活动、呼吸方法和出声方法等（见图）。



日本大众练瑜伽盛况

印度最有权威的一部瑜伽古典著作《五瑜伽》(《瑜伽斯陀拉》)中载有组成瑜伽的八部功夫体系。此体系简单概括起来,可形成金字塔形(见图)。练瑜伽就是这样从下向上、逐步分阶段提高而形成金字塔形的。最初步的禁戒和劝戒体系,与瑜伽诵读的真言法相当。



金字塔形图

人的记忆力是很奇特的,在反复诵读“瑜伽真言法”之间,练瑜伽的人们不知不觉将它们背诵出来。在练瑜伽前诵读一遍“瑜伽真言法”,练后还要再诵读一遍,但后一次比前一次声量、音质、节律都好,这是由于练瑜伽后身体和呼吸变得均匀,精力充沛,全身感到爽快、沉稳所致。

但是,笔者要强调的是,“瑜伽是用身体来诵读真言的”。这也是一开始我就说过的一句话。

所谓“真言”(“曼荼罗”),原意为“圣人的话语”,也可说是

“咒语”。这是些神秘的语句和咒语，例如常诵读的瑜伽圣音“噢姆”和诵读完《般若心经》后诵读的“揭帝揭帝、波罗揭帝、波罗僧揭帝、菩提僧莎诃”等。

这些真言，大概是简短的信号，是语言但没有什么意义，是语言但只是超语言的语言，只是一种代表神秘节律的声音。这可能是瑜伽和佛教修炼者用瑜伽这一身心合一的方法使身体、呼吸和心意高度谐调起来成为一体，遂用声音和节奏作为象征来表现从生命内部喷发出来的对生命的欢喜的心境。

把这种层次的心地世界化做信号并制成图解，就叫做“曼荼罗”（“真言”）。所以不论是“真言”也好，“曼荼罗”也好，都是用来表示人类生命内部扩展的无限的谐调的神秘世界的，《观无量寿经》所描述的西方极乐净土的庄严世界，也是将这种无意识的顿悟世界化作象征来表达的。

释迦牟尼佛是经过六年苦行和练瑜伽而在尼莲禅河畔菩提树下进入深深禅定的（即练瑜伽使身心得到谐调统一的状态），他彻悟时的内容同上述那些内容可说是都属于同等次的直观世界。据说这时可以看到自己内在的生命世界与外在的世界合成为一个宇宙的生命的这种整个情景的一瞬间。

用言语把这些至高无上的欢喜描述出来的，可说是号称八万四千的佛教经典。《瑜伽真言法》图绘的五个“佛舞”，也是先由严格修炼瑜伽者生命的源泉喷发出来的生命的精华组成“佛舞”，后以身体的姿态而表现出来的。从这个意义上来说，瑜伽就是用身体来诵唱的真言，就是实践身体的“曼荼罗”。

我们一般人对无数浩瀚的佛经和瑜伽经读起来难懂。但佛也不是把历来所有的传统的佛经装入脑子里不断思考或不住地诵读，才悟出所谓“A Ru Duo Luo San miao PuTi”佛的最高智慧的，而是停止思考，专心打坐（Asana，即摆出各种姿

态),用整个身体思考生命才得到彻悟的。

总之,我们练瑜伽的实践经验证明,我们是用身体动作来诵读生命的经典的。要做到这点也不需用很难的话语,只要平时坚持把五个“佛舞”做为中心(见图),再掌握正确的呼吸方法,你肯定会增强健康、精力充沛。

三、练五个姿态功的要领

练瑜伽,完全不像一般做体操时那样运动和呼吸,不是只要摆好姿态就行了,而是要严格遵守要领。否则,就不成其为瑜伽,身心也不会获得好效果。

由于下列要领只是概略的原则,所以最好有高明的老师直接给以指导,正确掌握微妙的身体动作、呼吸节奏和深浅等,瑜伽功夫才会进步得快。个人单练也是可以的,但要严格遵守下列 4 项要领。

(1) 身体的动作要缓慢柔软。

严禁随便加快速度,严禁由他人拉硬拽。只有遵守这些原则,心随身体动作,才能给植物神经以良好的刺激。

(2) 身体的动作和呼吸节奏要和谐一致。

缓慢的动作同缓慢均匀的呼吸节奏相结合,使身体的动作和呼吸相辅相成,形成一个整体进行呼吸,好像是用身体进行呼吸,用呼吸带动身体,以此加深这种“全身呼吸”。平时我们的呼吸和动作大多是杂乱不匀的,所以精神不易集中,意念容易散漫,动辄受伤或绊倒,动作或作事不谐调沉稳。

(3) 交替练习紧张和放松,切实体会两者的过程。

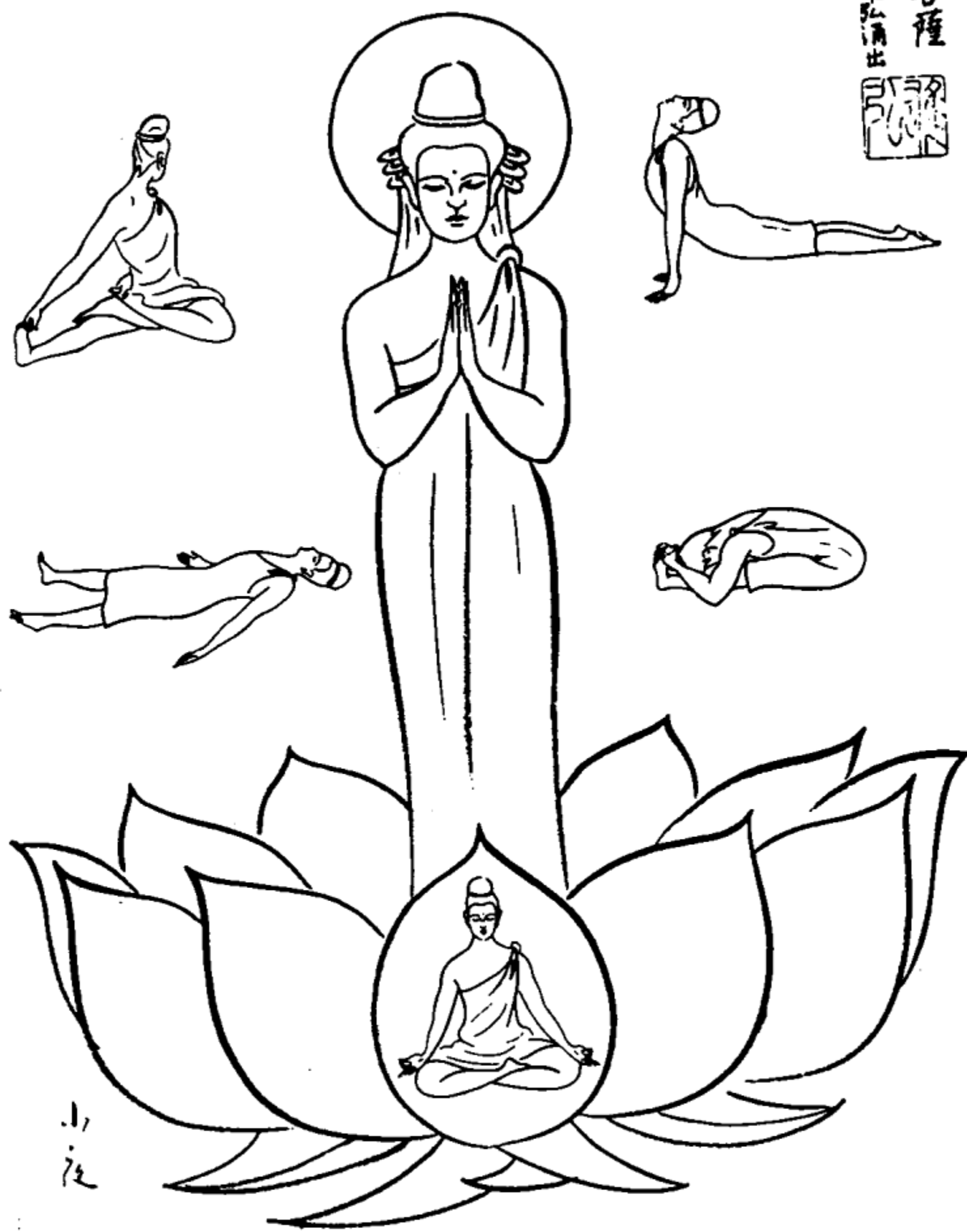
在做各种姿态时,必然以脊柱为中心,腿、腰、臂等身体各个部分产生紧张,但紧张过后必须放松。对这两个过程,必须集中精神来体会,而且要结合呼吸来完成,要遵守第(2)条要

瑜伽觀世音菩薩

瑜祇雄弘清出



ॐ



“佛舞”姿态

领。

(4)做成各种姿态之后,要保持一小段时间,即要耗一段时间。

不能因痛就立即撤回,不能认为一做成姿态就可以立即放松身体,马马虎虎;只要做成的姿态不过分勉强就要保持一小段时间,亦即要耗一小段时间。只有耗一段时间,你才能深刻体会到什么是放松,植物神经才能得到谐调、集中,也才能提高练各种姿态的功力。

上述4项要领,初学者想样样做到是相当困难的。初学时,无论是呼吸还是身体都不灵活,不匀调,但如果能每天坚持练习,不知不觉,身体和呼吸就会自然达到上述要领和规范。这时身体会感到舒服,因为全身得到了迄今从未有过的生命的营养。

除上述要领外,还要做到以下几点:练功必须在空腹时进行;每天至少练一次,以使身体形成条件反射;尽量穿得薄些,使身体感到爽快,效果也会更好;在练瑜伽当中如果感到很苦,心情不快,则应仰卧床上,全身放松。

第一章 五种基本姿态功

——瑜伽从此开始,也在此结束

一、首先练坐功

今天的日本人几乎忘掉坐了。古时,日本人是坐在草蓆(“榻榻米”)上生活为中心的,茶道、坐禅也是自古就形成的坐的文化。日本的文化传统就是以坐为中心的。庙里的释迦牟尼像和阿弥陀如来像等佛像,也几乎都是采取结伽趺坐或半伽趺坐的。

当然,坐并非日本的特产。在印度的印度教寺院里,到处可见坐着的神像和佛像。不仅印度,在泰国、缅甸和东南亚各国也可见到许多坐着的佛像。

不仅神像或佛像如此,在印度你还可以在街道两旁看到铺坐在坐垫上卖水果或日用品的小贩们,他们都是坐着接待客人。还有些印度人常常好像深蹲弯腰在闲坐着,有些人在坐着闲谈,早晨在田野、空地和水池边偏僻处,也可见到有人在坐着。他们坐着生活的习惯,是自古就养成的。不仅印度,在东方文化圈里也常可见到这一现象。

与坐相反,西方文化是站立的文化。在巴黎或罗马等欧洲大型建筑物的外壁上,都可看到基督教圣人们各种各样的站像。虽然不能说欧洲的基督教文化是从站立的姿势出发的,但

他们想不起基督的坐像是个什么样子，所以在十字架上受苦的耶稣，身体也是顺着十字架伸展着。当然，在日本、印度也常见有站立的佛像和观音像，但同是站立，其内涵似有根本不同。

欧洲文化圈的生活空间，采取的是以站立为前提的站立生活形式。所以，坐时他们也不是稳坐在床上，而是坐在椅子上，以求松弛一下站立时的紧张感，也可随时站起来。这是一种近乎站立的坐法。但是，日本人现在的坐法却不是从站立延伸出来的，而是明治时代以后西方文化逐渐成为日本人生活文化的中心，所以现在无论在工作场所或个人生活当中，站的文化已成为日本人的中心。

日本人自古继承下来的坐的含义和智慧，现代的日本人可以说几乎忘光了。他们偶尔参加茶会、坐禅或佛事等活动不得不坐时，也难以持久，常常坐不了一会儿就因腿痛关节痛而不得不将腿伸出去，这是常有的事。

这里，作者不是评论坐的文化好还是站的文化好，只是想说明坐的文化里潜藏有站的文化所没有的人类智慧。

释迦牟尼佛当初是在菩提树下坐着开悟的，印度现今的练功者以及一般的人也是在恒河的上流清水河岸上，或在印度教寺院里，或在瑜伽道场以及其它地方坐禅冥想的。日本佛教曹洞宗鼻祖道元禅师，也有句名言，说“坐禅是安乐的法门”。

我们练瑜伽，坐是极其重要的。端坐练功，不仅对健康好处极大，对精神沉稳舒展开扩也颇有帮助，是一种最好的姿势。

下面谈谈练瑜伽的正确坐法。

1. 金刚坐

身体如金刚一样坚强不动地练坐功,故名。从图 1 看,坐姿好像日本人的端坐法,不同的是臀部不要坐在脚趾上。如果练熟了,可两脚跟靠近着坐。这种坐法要求臀部稍离开床,以便伸腰。

脊柱伸直,腰稍上提,松肩,颌稍收,眼半闭,均匀呼吸,坐 3—5 分钟(图 1)。

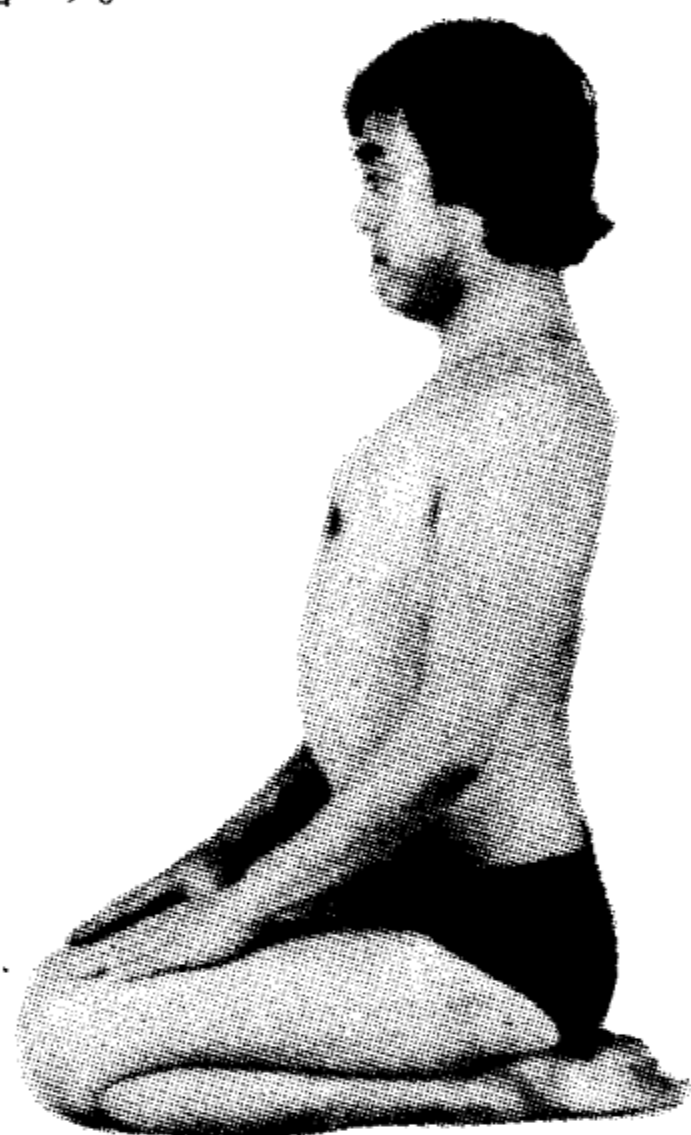


图 1

平时没有坐习惯的人,开始会感到脚发麻,脊柱难以保持伸直,时间长了,整个身体不舒服。另外,很快会产生杂念,不愿再坐下去。但是干什么事都要坚持才行。如能坚持坐下去,膝关节、脚腕和腿肚、大腿部肌肉会渐渐变得软些,麻木感会逐渐消除,会感到周身舒服。

按图 1 姿势练好后,就要按照图 2、图 3 姿势练下去。此姿势看着简单,但练起来相当难,特别是对男子来说更难。做法是,臀部从金刚坐姿势落在床上,同时两膝分别摆在床上,然后上身稳稳地倒下(图 2、图 3)。

现代人做这种姿势,一般是做不好的。上身会呈拱形桥状卧在床上,背部离开床,膝关节、脚背以及大腿部肌肉会绷得难受。这时,人们一般会惊叹自己身体怎么会这么僵硬。这是由于习惯欧美式生活而忘了坐姿,或者因为终日应付种种应激使腰腿关节和肌肉不知不觉变得僵硬的结果。如果坚持练此功,则腿、腹部、胸廓和颈部紧缩的肌肉等会得到充分伸展,整个内脏肌肉也会得到极好的刺激,感到舒适。

要求这样练功,并非是对练习者提出勉为其难的要求。因为坚持练下去,整个身体会变得谐调,不仅没有任何疼痛感,而且腰和背还会产生一种无比舒服的紧张感。

每日坚持练下去,你会吃惊地发现自己的身体发生了变化,腰背灵活了,肠胃功能也不知不觉改善了。

此姿势练习结束后,两腿先后伸直,全身放松,仰卧床上(见图 30)。

2. 莲华坐

此为盘腿坐法,释迦、如来等许多佛像一般都采取这种坐法。日本自古熟知“结伽趺坐”。释迦牟尼佛就是这样打坐而彻悟的。坐禅进行修行的“云水”等人也采用这种坐法,但难以盘腿的人采用了“半伽趺坐”。

对这种坐法,不仅佛家,连瑜伽也把它视为宝贝。从这个意义说,佛教和瑜伽的坐法是相同的。

这种坐法与端坐及前面讲过的金刚坐不同,一般人如果

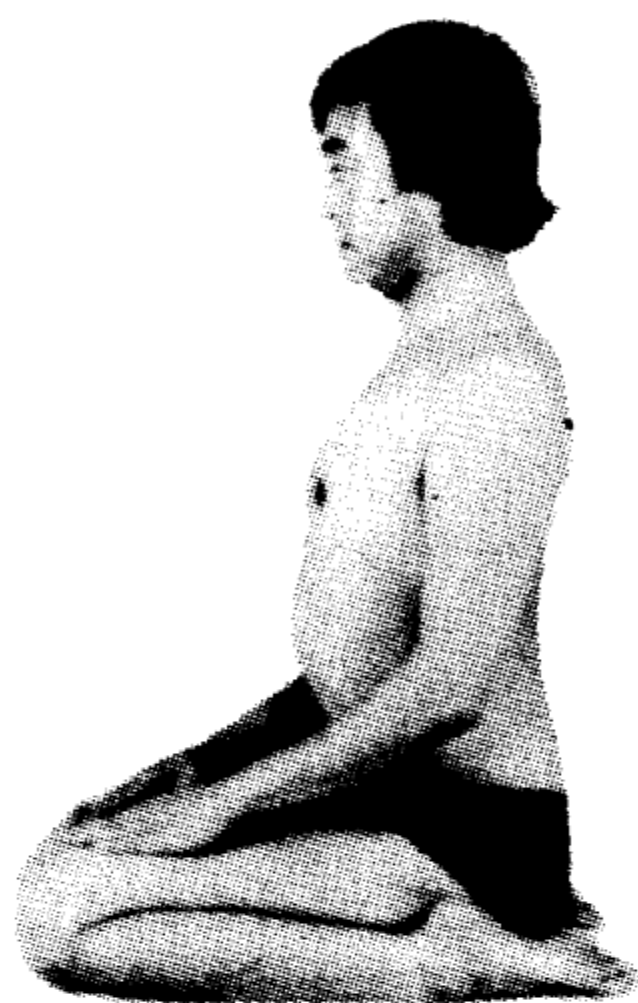


图 2



图 3

突然想模仿一下这种坐法，常因为关节僵硬或者腿太粗盘不起来，尤其中老年男人更不易做到。莲华坐的练法如下。

两腿一并伸直，屈右膝，脚跟靠近会阴，脚腕尽量放在左大腿根处，膝部着床。然后，屈左膝，脚腕放在右大腿根处，背部伸直，肩部放松，颌内收（图 4、图 5）。

盘着的腿放开时，顺序与盘时相反，要小心慢慢放开，然后成放松仰卧姿势休息。放开时的动作如过快、过猛，关节和腱会疼痛，必须注意。有些人连脚腕都盘不上，碰巧两腿盘上了，也不像图 5 那样盘得很深，或者一膝飘浮在床上，姿势不稳，左右摇晃。

由于练盘腿时，背部比平时驼起，腿和脚腕会因用力而感到疼痛，不过这不要紧，只要每日坚持练习，疼痛会逐渐消失，腰腿也会变得柔软，且愈盘愈深，甚至像图 6 那样两手能从背后交叉抓住大拇趾（图 6）。

练盘腿，不可只是一腿压另一腿，而需两腿交替练习，以使两大腿关节和膝关节变软。

有人即使能做到深盘腿，也是一膝飘浮在床上，不是右腿在上，就是左腿在上，坐不平稳。这时可效仿坐禅那样，把坐垫折成两层，重叠起来垫在臀部下面，这样两膝就可放在床上坐稳，背部也容易伸直了。但是瑜伽认为用坐垫练坐，不是瑜伽真正的坐法。瑜伽要求不用坐垫也能调好腿、腰、背，使臀部牢牢坐在床上，认为这样坐很重要。

不过，效仿佛家坐法，感到自己似释迦牟尼的坐姿，可使人兴趣大增，格外愿意练坐。

如果能按照要求稳坐 5—10 分钟，并且持之以恒地坚持下去，中年、壮年的人可以相信自己能比实际年龄年轻 10 余岁。如果因练不好盘腿就半途而废，不再坚持，那么腰腿、关节

图 4



图 5

