

蕙兰瑜伽™

瑜伽

气功与冥想

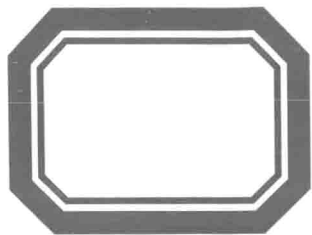
精选版

柏忠言
张蕙兰
编著

随书赠送
两套30分钟锻炼
DVD

开启中国人瑜伽智慧的第一本书，畅销20多年的经典
伴您度过健康快乐、有意义的人生

人民体育出版社



瑜 伽

——气功与冥想

(精选版)

柏忠言 张蕙兰 编著



人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽：气功与冥想：精选版/柏忠言，张蕙兰编著．
-北京：人民体育出版社，2014

ISBN 978-7-5009-4575-8

I. ①瑜… II. ①柏… ②张… III. 瑜伽-基本知识

IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299716 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.75 印张 200 千字
2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
印数：1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4575-8

定价：18.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话：67151482(发行部) 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)

出版者的话

本社很欣喜张蕙兰女士和柏忠言先生同意出版这本《瑜伽 气功与冥想》的精选版。《瑜伽——气功与冥想》不仅权威，而且如同一本瑜伽百科全书，从 1985 年出版至今一直是最畅销的瑜伽书。该书与柏忠言和张蕙兰在中央电视台播放的瑜伽节目一起推动促进了瑜伽在当今中国的普及，本社很荣幸自始至终都能协助两位作者出版发行本书，这是他们为促进国人身心健康而付出的诸多努力中的一部分。

我们知道《瑜伽——气功与冥想》的读者，包括瑜伽教练和学员都从书内的大量讯息和实用技法中受益无穷。现今很多读者生活忙碌异常紧凑而少有时间用于习练瑜伽，他们必然会欣赏这本浓缩版本的《瑜伽——气功与冥想》，因为其中包含了精选出的最为有益的瑜伽练习和步骤。这就是本社推出《瑜伽——气功与冥想》精选版的初衷。

精选版《瑜伽——气功与冥想》的内容含量虽然减少许多，但柏忠言和张蕙兰均仔细保留了原版中的精髓，并精心挑选出关键的技法和瑜伽智慧，提供给期望获得瑜伽最高效益的读者诸君们。

我们相信您会发现这本特别版的《瑜伽——气功与冥想》使用起来甚是得心应手，并使读者既能应用在实际生活之中，又能获得巨大的收益。

祝各位读者修习顺利！

目 录

导论	1
把中国气功和印度瑜伽共治一炉	5
怎样按本书学习瑜伽	8
一般的日常例行瑜伽练习	9

第一篇 瑜伽姿势和技法

(呼吸、姿势和洁净)

第一章 瑜伽姿势练习 (阿萨那)	12
导言	12
姿势练习安全指南和建议	15
锻炼前的暖身练习	19
第二章 瑜伽姿势学习课程与日常修习计划介绍	23
第一节 基本学习课程	23
第二节 姿势学习计划	26
第三节 姿势日常修习计划	27
第三章 瑜伽姿势 (阿萨那)	30
第一节 瑜伽呼吸——自然而完全的呼吸	30
第二节 关节练习	33
肩旋转式 (Shoulder Gyration)	33
脚踝练习 (Ankle Exercises)	35

	蹬自行车式 (Leg Cycling)	37
	敬礼式 (Namaskara)	39
	顶峰式 (Sumeruasana)	41
	韦史努式 (Anantasana)	43
第三节	背部练习	45
	罐头开启器和炮弹式 (The Can Opener and Cannonball Postures)	45
	船式 (Naukasana)	48
	猫伸展式 (Marjariasana)	51
	虎式 (Vyaghrasana)	53
	摇摆式 (Rock and Roll)	55
	向太阳致敬式 (Surya Namaskara)	57
第四节	扭转姿势	63
	下半身摇动式 (The Lower Body Rock)	63
	简化脊柱扭动式 (Meru Wakrasana)	65
	半脊柱扭动式 (Ardha Matsyendrasana)	67
	脊柱扭动式 (Matsyendrasana)	69
	腰躯转动式 (Kati Chakrasana II)	72
第五节	前弯姿势	74
	单腿交换伸展式 (Janu Sirshasana)	74
	双腿背部伸展式 (Paschimottanasana)	77
	蝴蝶式练习 (The Butterfly Exercise)	81
	束角式 (Baddha Konasana)	83
	坐角式 (Upavistha Konasana)	86
	叩首式 (Pranamasana)	89
	叭喇狗式 (Prasarita Padottanasana)	91
	双角式 (Dwi Konasana)	94

	增延脊柱伸展式 (Uttanasana)	97
第六节	后弯姿势	100
	人面狮身式 (Bhujangasana I)	100
	前伸展式 (Purvottanasana)	102
	眼镜蛇式 (Bhujangasana)	104
	蛇伸展式 (Bhujangasana II)	108
	弓式 (Dhanurasana)	110
	半蝗虫式 (Ardha Shalabhasana)	113
	全蝗虫式 (Shalabhasana)	115
第七节	侧弯姿势	118
	三角伸展式 (Utthita Trikonasana)	118
	侧角伸展式 (Utthita Parsvakonasana)	121
	风吹树式 (Tiryaka Tadasana)	124
	门闩式 (Parighasana)	126
第八节	强健姿势	128
	手臂伸展式 (Hasta Uttanasana)	128
	树式 (Vrksasana)	131
	战士第一式 (Virabhadrasana I)	133
	战士第二式 (Virabhadrasana II)	136
	幻椅式 (Utkatasana)	139
	鸟王式 (Garudasana)	141
第九节	倒转式	143
	犁式 (Halasana)	143
	倒箭式 (Viparita Karani Asana)	147
第十节	颈部、面部和眼部练习	150
	颈部练习 (Neck Exercises)	150
	狮子第一式 (Simhasana I)	153

	瑜伽眼睛保健功 (Yoga Eye Exercises)	156
第十一节	放松术和冥想坐姿	161
	仰卧放松功 (Shavasana)	161
	简易坐 (Sukhasana)	163
	雷电坐 (Vajrasana)	165
第四章	瑜伽洁净法	167
	导言	167
	“涅梯” (Neti)	168
第五章	结语	172

第二篇 瑜伽冥想

第六章	瑜伽冥想的目的	174
	获取真快乐的秘诀	177
第七章	如何从物质困态中获得解脱	180
	克服愚昧无知、激情和善良三态影响的 重要性	180
	如何达到解脱之道	184
第八章	瑜伽语音冥想	186
	导言	186
	达到冥想最高境界——入定的秘诀	187
	如何练习瑜伽语音冥想	191
	1. 噢□ (Aum 或 Om)	192
	2. 噢□·哈瑞·噢□ (Aum Hari Aum)	194
	3. 哈里波尔·尼太·戈尔 (Haribol Nitai-Gaur)	195
	4. 玛丹那-莫汉那 (Madana-Mohana)	196

5. 玛丹那-莫汉那·木哇利·哈瑞波尔 (Madana-Mohana Murari Haribol)	197
6. 戈帕拉·戈文达·哇玛·玛丹那-莫汉那 (Gopala Govinda Rama Madana-Mohana) ...	197
瑜伽语音冥想术的其他练习方法	198
修习瑜伽语音冥想的目的	202
进步的各个阶段	203
有关强化瑜伽语音冥想术修习的一些建议 ...	204
第九章 如何达到最高形式的入定	212
了解自我的本质	212
两种主要的入定	214
不同的禅修何样的入定?	218
第十章 达到瑜伽的完美境界	221
完美的本质/特征	221
全书的结束语	224
关于作者	226
张蕙兰	226
柏忠言	227

导 论

中国人深知健康的宝贵，并认为内心和平幸福与高尚精神品质胜于珍宝。正是这个原因使我相信祖国人民会逐渐认识到历史悠久的瑜伽科学的价值，并通过修炼瑜伽姿势和瑜伽冥想达到神形并健。

可以说，在现代，西方各国对东方各国的影响，相对而言，现今西方文化对东方各国的影响，远远大于东方文化对西方各国的影响。不过，至为古老的东方瑜伽修炼原则与方法，竟然在西力牢牢地站稳了脚跟，这实在令人惊喜。瑜伽渊源古老久远，可以说，在有文字记载以前，它就早已存在了。瑜伽师们说，他们传承下来的古代文献，诸如《薄伽梵歌》（Bhagavad-gita）、《史利玛德·薄伽瓦塔姆》（Srimad-Bhagavatam，即《薄伽梵往世书》，Bhāgavata-purāṇa）等，是五千多年前在印度写成的——而所有的学者都一致认为：这些古代文献只不过是更早以前由师傅口头授徒，代代相传下来的内容，再加以文字记载、编纂成书罢了。换言之，瑜伽教导是从不可追忆的远古时代传下来的。

然而，像爱因斯坦（Einstein，1879—1955）、梭洛（Thoreau，1817—1862）、爱默生（Emerson，1803—1882）等这样的现代大思想家、科学家和哲学家都曾经对这些古老瑜伽文献中蕴藏的智慧表示惊异赞叹。还有不知其数的西方

人则把瑜伽体育锻炼和瑜伽冥想修炼方法作为自己日常生活的一个组成部分而奉行不渝。纵观西方现代化国家，人们很难找到一个没有教授瑜伽姿势和瑜伽冥想的地方。

由于瑜伽的魅力，多达几千万之众已遍及在美洲、欧洲及澳洲等国。在他们之中有许多人已经练了很多年，有些甚至练了三四十年之久。

但遗憾的是，许多练瑜伽的西方人却是出于错误的动机（例如仅为想要满足性感欲望而练），更有甚者，把瑜伽锻炼和饮酒、吸烟、与不正当的性关系等等坏习惯合到一块来做。尽管如此，除了这些伪瑜伽师外，还是有数百万西方人以严肃认真的态度来对待瑜伽的实践和原则。

当然，瑜伽对于中国也不是新鲜事物。中国的圣哲和学者们肯定很久以前就已经对瑜伽有所知闻的了。今天，“瑜伽”一词在气功杂志和书籍上屡见不鲜。我们并不是熟知印度瑜伽与中国气功两者之间关系问题的学者，关于这点我们尚待学习的东西的确还多，但我们深信不疑：两者的关系是重要而极为古老悠久的。总之，瑜伽是举世闻名的。

事实上，瑜伽是全世界——全人类的财富。瑜伽就和任何科学与真理一样，尽管它确实起源于某一民族，或者是由某一民族所发现或发展起来的，也不能说它就是某一种族或民族所专有的财富。这是一切真正的瑜伽师的看法——无论他们身在印度、中国、美国、欧洲或别的什么地方。

瑜伽是供人们练习的，不是供人们去思考推测的。因此，在这本书中，我们着重在瑜伽的锻炼实践上。我们对瑜伽哲学等方面的讨论仅限于这一点：即我们感到为了让读者理解瑜伽练习的做法及目的有必要讲时才讲。这就和下面的情况一样：为了完全地懂得针灸术，即使我们不相信阴、

阳、经络等等传统中医概念，我们也必须理解这方面的理论。同样，为了理解和修习瑜伽，我们认识一些传统的瑜伽概念会有帮助。

不同的瑜伽体系使用的瑜伽练习也各不相同。或者说，它们以稍微不同的方式运用同一些练习方法。但所有这些瑜伽体系的最终目的则是一样的。为了理解这个目的，人们只须考察一下“瑜伽”（Yoga）这个词的意义。

“瑜伽”是梵文词，意思是自我（atma）和原始之始（the Original Cause）的结合（the union）或一致（one-ness）。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种瑜伽境界。

以下是一些主要的瑜伽体系：

哈他瑜伽（又称河陀瑜伽 Hatha Yoga）——是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

八支分法瑜伽（Astanga Yoga，又称王瑜伽 Raja Yoga）——包括姿势锻炼、呼吸、冥想等等的由八部分组成的瑜伽体系。

智瑜伽（Jnana yoga）——是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的科学和哲学的体系。

坦多罗瑜伽（Tantra Yoga）——主要修炼方法在于把性的能量向内和向上运行并加以回收的瑜伽体系。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）——是意守瑜伽语音的体系。

实践瑜伽（Karma Yoga，或译业瑜伽）——是无私活动或工作的体系。

爱心服务瑜伽（Bhakti Yoga）——对绝对整体的爱心服务。萨丹那·巴克梯·瑜伽（Sadhana Bhakti Yoga）是达到完美觉悟的最容易的方法；纯粹的爱心服务瑜伽是在得到启发

之后才开始的，换言之，觉悟意味着完全领悟自我真正的本质是绝对整体的不可分割的组成部分，并怀着服务整体的精神之爱来生活。这是一种完美的和谐状态，人的身心、精神都一致地投入到对绝对整体的服务中。

这些瑜伽体系中，有一些体系使用同一些练习方法，但不同的体系可能强调不同的练习方法。这些体系中有一些体系是不完全的，也就是说，它们只是供人们修习其他瑜伽体系之前先行修习的初级体系。

这些瑜伽体系中，哪怕是对其中一种作充分的描述，起码也需要写一本大书才行。因此，我们显然不能够在这一本书里充分地描述所有这些体系以及这些体系之间的关系。

本书的内容是集中在重要的或基本的瑜伽练习上面。我们感到中国人民会对这些练习特别感兴趣，并要把这些练习方法运用到生活中。无论一个人要增进身体健康或内心幸福、精神品德，或者想两者兼而得之，他都会发现这些练习有极大的价值。

大部分这些（健身与冥想）练习，人人都可以做。我们确信，无论男女老幼，体力劳动者或脑力劳动者，运动员或艺术家，都可以在这本书里找到许多他会喜爱做并从做中得益的练习方法。

虽然有些瑜伽练习侧重健身方面，而另一些侧重心灵或精神方面，但还是不能够把瑜伽练习截然划分为健身类或精神类。

事实上，侧重健身方面的瑜伽练习（如各种瑜伽姿势、呼吸技法等等）目的不仅仅在于身体健康，也在于心灵上的安宁和平。而要想从这些健身运动和姿势中获得最大的益处，人们也必须以一种安详宁静的心态来做这些练习。

而那些侧重精神方面的瑜伽练习（如瑜伽冥想）结果不仅是得到内在的精神幸福，而且也增进身体健康。

因此，如果我们说，本书前部分的练习是专为健身之用而后部分则专为精神健康之用，就欠妥了。

以下是本书各篇的内容简介：

第一篇，瑜伽体位和技法（呼吸、姿势和洁净）。这是本书最大的一篇，收进了精选的传统瑜伽运动和姿势（阿萨那）练习，还有姿势练习前做的瑜伽热身运动，也有一项很实用的瑜伽净洁法。

第二篇，瑜伽冥想术。在本篇开头两章，我们介绍了瑜伽冥想术的目的和练习瑜伽冥想的主要方法，让你能够真正地达到自我认知的境界。之后，我们介绍了所有瑜伽冥想术中最完全、最流行、最久经时间考验的一种——瑜伽语音冥想。

在解说了瑜伽语音冥想法之后，我们就简要地介绍瑜伽冥想（dhyana，禅）的几种主要形式，以及入定（Samadhi）的境界。

把中国气功和印度瑜伽共治一炉

本书不是讲中国瑜伽——即气功，而是讲印度传统瑜伽体系的。但我们要澄清的是写作本书绝无撇开中国瑜伽而只谈印度瑜伽，真的，这两种体系其实有许多练习方法在本质上无甚差异。我们谦谨恭诚的信念是从两类中各选些来练，

相辅相成，融会贯通。

本书两位作者中一位是在香港出生成长的华侨，香港是中国一省却长期受西方以及印度文化的影响。另一位作者并非来自印度却是夏威夷人，而夏威夷正是东西方之间的一个文化枢纽。所以我们（本书的著作者）不会拘泥在印度或中国为发源地的单一类型瑜伽做探讨。

事实上，虽然两位作者中谁也不能说是中国瑜伽术的专家，然而我们都在做印度瑜伽练习和冥想的同时，也练了一点太极拳的中国式瑜伽。我们中有一人断续练了几十年太极拳——虽然两人肯定还没有练到如同自己想做到的那么十足到家。

瑜伽就是瑜伽——习练者不必仅对发源地感兴趣，应该着重关注在是否为正宗而确实有效的体系，并能把关过滤江湖骗子。

因此，我们恭谨地希望已经练习某种形式的中国瑜伽的读者诸君，千万不要以为若要练本书中的某些技法，就得放弃原有的修炼。我们只是希望在你已有的训练内容里融入一些印度的传统瑜伽而已。

有一些自发气功的修习者曾经问过我们，有没有“自发动功”的瑜伽。虽然古代瑜伽文献中并没有提到过“自发动功”瑜伽这么一个术语，但是，可以说，某些瑜伽技法能够导致一个人获得一些自发动功的体验，这些体验有时会以自发征象表现出来。例如，一个练瑜伽姿势和瑜伽调息术等等的人可能会体会到由于生命之气被搅动上升而产生的脊柱震颤的感觉。他的身体有时甚至会剧烈地颤动，有时候他的肢体会跳动或抽扯。瑜伽语音冥想的修习者在高级阶段可能会