



養生堂
01

【插图详解版】

印度最伟大的瑜伽大师教你

简单瑜伽治大病

你可以不吃药



[印度] 斯瓦米·希瓦难陀 著

瑜伽自然疗法

池如镜 李匡正 陈新淦 译
杨台基 马孟大 欧碧珍

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽自然疗法: 你可以不吃药/ (印) 希瓦难陀著,

池如镜, 李匡正等译.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5613-4867-3

I. 瑜… II. ①希…②池…③李… III. 瑜伽术—自然疗法

IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158283号

图书代号: SK9N0895



项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

插图/ 睿达点石插画

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。

©2010 由侯镇国/福德海贸易有限公司授权独家出版
非经事先书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

瑜伽自然疗法

你可以不吃药

(印度) 斯瓦米·希瓦难陀/原著

池如镜 李匡正 陈新淦 杨台基 马孟大 欧碧珍/译

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 23印张

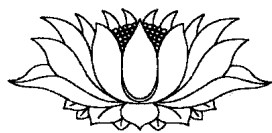
字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5613-4867-3

定价/38.00元



如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



印度最伟大的瑜伽大师教你

瑜伽自然疗法

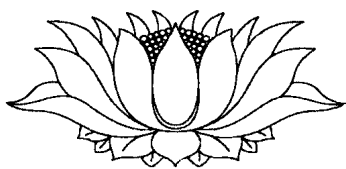
你可以不吃药



陕西师范大学出版社







编者序

远离药物、远离疾病的 瑜伽自然疗法



你
可
以
不
吃
药

瑜伽，起源于古印度的一种修行艺术、一种哲学理论、一种健身方式，也是一种医疗方法。悠久的古印度文明孕育了许多造福全人类的宝藏，比如佛教，比如瑜伽。然而在印度多彩多姿的文化背后，正是瑜伽这一智慧摇篮的孜孜哺育。据考古发现，大约5000年前，印度的一些圣人退隐山林，静坐、冥想，思考人生疾苦，探索解脱之道。随后瑜伽的无穷魅力之花愈放愈艳，贯穿、融合、渗透了印度的宗教、哲学、文化、艺术、数论等方方面面。

如今，瑜伽早已不是藏在喜马拉雅森林里的隐秘术，而是化身为多元化的思想传播至世界的各个角落。在其流传发展的过程中，产生出众多流派，如注重身体净化的哈达瑜伽（Hatha yoga）、注重心灵净化的胜王瑜伽（Raja yoga），及反映古印度圣贤最崇高理念的吠陀瑜伽（Vaidik Yoga）。其中人们最熟悉的当属哈达瑜伽，而哈达瑜伽正是本书将要介绍的瑜伽自然疗法的基础。





本书作者斯瓦米·希瓦难陀 (Swami Sivananda) 是20世纪一位非常有爱心的世界知名瑜伽大师。他一生著书200多本，在印度设立瑜伽训练学校、瑜伽自然疗法医院等机构，使无数人受益。他还建立了“世界宗教协会”，以及现已传遍世界各地的神圣社团。为了让人类早日摆脱疾病的折磨，希瓦难陀大师故意让自己健康的身体感染病毒，然后亲自实践、摸索出疾病的系统疗法。甚至是极为可怕的麻风病，他仍然冒着可能人人厌弃的风险，“舍身”尝试。《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》）一书，便是他综合传统的瑜伽生理学、病理学与当代的医学理论，再配合30余年的临床经验所创造的结晶。

《你可以不吃药》系统全面地介绍了一种不需吃药即可对付疾病的瑜伽疗法。作者以哈达瑜伽理论体系为基础，删除了其中较为复杂、不易操作的内容，如内部清洗排泄法、呼吸控制法等，而代之以作者自己创造的洗胃法、排泄法和呼吸控制法等，难度大大降低，简单易学，但功效却丝毫不逊于前者，更适合老人、少儿及病人等进行练习。

《你可以不吃药》在现代医学上的意义还不仅于此，随着某些药物对人体负面影响的曝光，人们不禁开始忧心忡忡，同时又茫然不知该如何应对。专家提醒：有些药比疾病更可怕！然而到哪里去寻找完全不需要药物便可以治疗各种疾病的治疗方法呢？瑜伽自然疗法便是这样一种神奇难得的妙法，它不需要任何药物和器械，完全顺应人体自身的生理特点，针对71种常见病例逐一剖析，再辅以全套的瑜伽体位法、呼吸法、内部清洗法、按摩法以及最重要的饮食起居法，最后达到身体健康、内心和乐的目标。

此外，瑜伽自然疗法还在很早以前便注意到了某些食物的危害。俗话说“病从口入”，瑜伽自然疗法甚至认为正确的饮食比单纯的体位练习更重要。本书早在20世纪中叶便提到了奶粉的危害，而我们大部分人则是在2008年才惊闻奶业黑幕，意识到奶粉也可能变为毒药的。本书还阐释了吃蛋、肉类、精制糖等食品的危害，表面看来，这与当今小康社会的生活习



惯大相径庭，实际上反思社会上层出不穷的“富贵病”，正说明了古老的瑜伽饮食法确有其理。

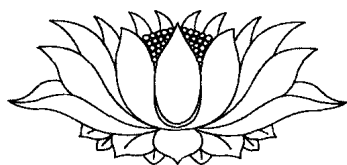
为了将这种崇尚自然的瑜伽治疗理念介绍给国内读者，我们特别引进了本书的中文简体版版权，并定名为《瑜伽自然疗法：你可以不吃药》。不仅如此，我们还采用插图和图解相结合的方式，对原书进行了很多现代化的改造：所有的瑜伽体位及姿势都配有准确、精美的手绘图，让人一目了然，迅速掌握姿势的要领；对于抽象的瑜伽病理学知识，我们则设计了大量简洁活泼的图解，帮助读者理解其中的原理。此外，本书中还灵活穿插了一些小贴士、名词解释等，随时随地为您解释难懂的名词。

总之，如果您对药物、手术都存有怀疑和畏惧心理的话，不妨尝试一下本书中所介绍的瑜伽自然疗法，它既能减轻患者被病痛折磨的痛苦，也能减轻患者家庭的经济负担，实在是人类的福音。就像本书作者所言：人人都来修瑜伽，创造一个没有病患、没有医院的祥乐世界。



你
可
以
不
吃
药





最简单、最有效的 身心和谐之道



今天，大家越来越能体会到瑜伽对人类身心的益处。那么，瑜伽到底是什么呢？简单的说，瑜伽就是一种合乎自然之道的生活方式。广义而言，瑜伽就是教导我们借着身体、心智、灵性的锻炼，来认识自己，从而走向健康、正义和永恒喜悦的道路。

迈向这条喜悦的道路，要有真正健康的身体作为基础。如果没有健康的身体，则人生一切努力，便如镜花水月，尽将付诸东流。而今科学一日千里，医药也普遍延长人类的寿命，提供人类更多的医疗机会。然而是不是大家就愈来愈健康幸福了呢？君不见各大医院病人如过江之鲫，川流不息！君不见脑溢血、癌症、心脏病、肝病、精神崩溃等奇病怪症层出不穷！“唉呀，我怎会生这种病？”“唉，老是提不起精神，又是腰酸背痛的。”“一下子就脑溢血，不能动了，早上还好好的。”……展开报纸：“省议员郭吴某，丧子悲恸。儿子自己是医生，济世救人，却不能救自己。”

随着工商业社会的演变，人人都在紧跟着巨轮的节奏快速转动。一早





你
可
以
不
吃
药

起来吞下早点，赶着上班。下班回家后，大吃大喝，盯着电视，累了便倒在床上。这就是一天。人们早已忘了自然的生活。不知不觉的，病了、痛苦、呻吟……都是因为不了解问题的根本原因，才会陷入病痛而苦无对策。事实上，万事万物都是事出有因，冰冻三尺也非一日之寒。只是人们不了解问题的真相，或是不敢面对问题的症结，最后还是自己身受其害。

古人有言：上医医病，治于未病之时，中医医病，治于将病之时，下医医病，治于已病之后。人生于天地之间，血肉身躯，焉有不病之理。然而，如何认清疾病发生的原因，然后防微杜渐，从根本上着手，这才是今日医学的当务之急。

本书著者雪莉曼·斯瓦米·希瓦难陀·沙拉施瓦提 (Srimat Swami Shivananda Saraswati) 是当代印度一位充满了慈悲、爱心的伟大瑜伽行者，在印度设有瑜伽训练学校、瑜伽自然疗法医院等机构，本着瑜伽牺牲无我的精神，已使无数人蒙受其益。而本书《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》），就是如此充溢着慈悲、爱心的一本书，也可以说是人类有史以来，数一数二的“医药自然疗法”著作，从简单、平凡中道出了人类梦寐以求的答案。从消极的方面来说，人们认清了疾病发生的根本原因，并针对原因提出解决方法，使人类远离病痛的苦海。积极的方面，在了解到疾病真正的起因之后，我们就知道如何避而远之，过着健康快乐的生活。这本书的出版必能拯救千万人于苦海，步上真正喜悦的道路，这也是著者和出版者最大的期望。

本书虽经本社同仁全力翻译，吴文珠小姐细心校对，然谬误之处，在所难免。尚祈海内外学者、专家不吝指正，以为再版之修正。

译者 池如镜 陈新淦

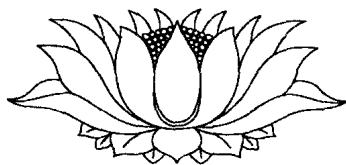
李匡正 马孟大

杨台基 欧碧珍

谨识

1980年6月





建立在实验基础上的 最佳疗法



1. 瑜伽实验

科学创造了许多奇迹，现在我们很容易到达最深层的海域，遨游于太空，登陆月球。不久的将来，我们还可以踏上其他的星球。人类虽然有创造这些奇迹的能力，但是仍然无助地将自身置于死亡和疾病的手中，甚至还无法安享天年。这不单是哲学理论，也是很实际的问题，药物只是暂时舒缓我们，却没有药物能使人免于早死。人类应熟悉他们的命运，有能力治愈疾病，控制中道夭寿，而印度瑜伽科学能完全达到这方面的目的。

瑜伽科学主要分为三种：哈达瑜伽（Hatha yoga）、胜王瑜伽（Raja yoga）及吠陀瑜伽（Vaidik Yoga）。哈达瑜伽着重身体的净化，洁净的身体和完美的健康是到达神性生命或理想生命的垫脚石。胜王瑜伽着重心灵的净化以及心灵活动的悬宕，悬宕的心灵引领心灵朝向至上完美之境，即是自我解



脱。吠陀瑜伽是古印度圣贤的最崇高理念。以后，我们希望以后可以分别介绍胜王瑜伽和吠陀瑜伽。

这本《你可以不吃药》（原名《瑜伽自然疗法》）是以哈达瑜伽为基础对瑜伽自然疗法的详细解释，我们修正哈达瑜伽的体系，删掉内部清洗和排泄及呼吸控制等等复杂的部分。经过多年的实验，我们发明了简单易行的洗胃法、排泄法和呼吸控制等法，但仍与较困难的方法有相同的效果。本书所介绍的哈达瑜伽，经由我们修正过后，更适合老、少及病人等来练习。

哈达瑜伽有六个部分，内部清洗法、排泄法、鼻腔清洗法、瑜伽体位法、身印和呼吸控制法。借清洁法的帮助，用水来清除肠胃的毒素，我们的身体就没有任何毒素，也不会遭受危险疾病的攻击。积聚的毒素使细菌产生，积聚的毒素就是病菌的食物。如果敌兵的补给线遭切断，他们无力战斗，就会衰弱，衰弱就易于铲除，结果他们因为没有食物而死亡。同样道理，清洁法就是切断病菌的补给线，借助清洁法，病菌没有食物就会衰弱，就容易被保护我们的白血球所杀死。生病的时候用清洁法，能很快治愈疾病，所以清洁法是治病最有效的方法，并且能阻止中道夭寿。如此，我们可以控制死亡，借清洁法成为死亡的主人，毋庸赘言，我们曾经介绍特殊简单的清洁法，能够洗掉、带走胃肠和积聚毒素场所的毒素。

我们也发明压胃式（Sahaj Agnisara Dhouti），能奇迹般快速地治愈赤痢和痢疾，并且保证预防疟疾和天花。

其他积聚毒素的地方就是不洁净的肠子，所以在吠陀经典提到了对症疗法。在治疗疾病前先清洗肠子，这种简单清洁的方法没有害处，而且容易把体内毒素清除掉。

鼻腔清洁法清洗鼻子以及前额的一部分，对所有的头痛几乎都有效用。

瑜伽体位法的主要目的是强化神经、肌肉，保持脊椎骨柔软、富弹性，比如一架机器，没有强韧的皮带或链条的帮助，又如何能工作？同样



你
可
以
不
吃
药





我们的身体没有健康的神经和肌肉就无法活动，所以瑜伽体位法主要是帮助健康。

身印或手印（Mudras）主要的目的是维持腺体健康及功能的正常，这些腺体负责维持身体的健康和心理的平衡。身体变得虚弱、残废、生病，终于因内分泌失调成为中道夭寿的俘虏。所以腺体是我们身体的主宰者、保留者和毁坏者，练习身印或手印能帮助腺体正常分泌，保持身体健康和心理的平衡。我们很惊奇哈达瑜伽在生理学、解剖学上有极正确、极深邃的知识，古代印度借着哈达瑜伽行者的正确知识，发现身印或手印，使腺体增加活动力，纠正错误的腺体活动，控制其过多或过少的分泌。

如果我们身体的腺体有缺点，动物性或兽性倾向会变得过分活跃。比方说：肝脏有毛病，人就变得易怒和病态倾向；性腺过分活动或分泌不足，人变得无情和自私，胸腺不正常，人就变成一个小偷，一个强盗，一个杀人犯；脑下垂腺不正常，人的心灵就变得粗钝、诡诈，成为无情的黑市商贩，习惯性的受贿者。

在这个时代，大都是由于饮食的错误导致腺体的不健全，这就是为什么我们失去正常的个性。所以，腺体功能不全，人类就不能成为他心灵的主人，无法拥有一个神圣的心灵。

哈达瑜伽的号角响起，哈达瑜伽认为没有一个人是坏人，那些所谓的坏人不是真正的坏，只是他们的器官或腺体功能失常。

借着正确的饮食和哈达瑜伽的练习，这些器官可以很容易矫正。通过哈达瑜伽简单的练习，我们可以改正、改换一个人的个性，我们可以琢磨人性，我们可以使一个残忍的人转变为善良的人。所以我们应该了解，身印或手印的练习对人类社会的益处与贡献是多么大，能为我们创造一个和谐美丽的世界。

所有生物由生命能（Prana）组成，所以生命能也是我们个体宇宙的创造者、主宰者和保留者，扩展生命能的方法称为能量控制法（Pranayama）。能量控制法保证生命能战胜疾病和中道夭寿，能量控制法



特别能加强肺部和心脏的活力。

哈达瑜伽和胜王瑜伽都提到止息呼吸控制法（呼吸屏息部分的练习），但据实验，发现止息练习对一般人和病人有害，所以我们介绍简单呼吸法和步行呼吸法等等，对病人和一般人都很安全。止息控制法只有真正灵修者才可以练习，对一个健康的人来说，五到十五秒钟的止息练习不会造成伤害，长时间的练习就要遵守规则、规律和纯净的食物，所以长时间止息的控制不适合一般大众。

印度僧侣利用哈达瑜伽，只是为了预防疾病的发生。我们已经说过：我们对整个体系做部分修改，也发明一些新的瑜伽方法，利用这些，所有的疾病都很容易借这些方法治愈。成千上万的病人受各种疾病侵害，像心脏病、高血压、心脏冠状动脉血塞、糖尿病、气喘、胃溃疡、癌症、痢疾和其他慢性痼疾，都能借瑜伽练习得以痊愈。有许多病人想放弃生命的希望的时候，转而寻求瑜伽的治疗，他们经过诊断然后病愈。所有的方法都失败了，瑜伽的治疗却能成功，这是很奇特也很有意思的治疗方法。瑜伽带给人类一个讯息，一个健康的身体，一个健美的身体，一个提升的心灵，和灵性的扩展。我们的目标是让个体的生命经由瑜伽的帮助得以更生，来显出人类神性的本质。

近代医学现在已经变成纯商业，不论在任何地方，广告的叫嚣都在宣传药物的发现。每天都会发现致死的抗生素，这些毒性药物除了有害外一无是处，这些毒素积聚在身体里，降低心灵的层次，同时危害身体健康。

慢性痼疾无法由药物迅速治疗，但是瑜伽的方法却可以，所以哈达瑜伽有能力替代医院（外科除外），瑜伽诊所在人类中产生，那么就不需要任何药物，医生的手术台也可以报废。

瑜伽诊所不需药物，比医院便宜多了，我们希望在一百年内医院皆由瑜伽诊所代替。



你
可
以
不
吃
药





2. 食物实验

我们提到内分泌的活动，这个时代我们也该知道致病的病因，即腺体不自然的作用。我们知道血液由食物的精华中产生，腺体从血液中得到滋养，使其强壮、健康。近代我们饮食的方法不正常，不平衡，这是为什么身体整个系统呈现病态的原因。现在我们喜欢奶油、乳酪、干酪、甜点等等，来替代正常的食物、鲜乳和凝奶，食物如肉、鱼、蛋等等我们较喜欢吃，而有益的食物，像蔬菜和水果却比较少吃。罐头食品需要节制食用，过量会有坏的影响，反映到日常的行为和个性，人类社会的身体是病态的。

目前，医生甚至让两个月大的婴孩吃蛋、干酪等等，照我们的意见，对症下药的医生缺乏饮食原则的知识。没有正确的饮食原则，会使现在的小孩身体和心灵变得衰弱。回忆孩提时候，五岁以下的小孩是不准吃鱼的，12岁以下不准吃蛋、肉、纯动物性脂肪、奶油、糖、甜食和以上所述的罐头食品，因为这些食物无法正常消化并且需要额外分泌。肝脏和腺体尚未发育完全的孩童内分泌腺需要额外工作来消化这些食物，所以使得身体变得虚弱。天然而非再加工的食品，是适合小孩的，现在大多数人都忘了最合科学的自然饮食原则，应该为了全人类社会的福祉，再次灌输这些原则。

在热带区域，每天的食物里不应该有肉、蛋、纯动物性脂肪、奶油、甜食，和其他再加工的食物。一般健康的年轻男孩女孩每周不得食用上述食物一次以上，这些食物对不健康的人是有害的。

现在的母亲由于饮食的错误没有母乳，新生婴儿和小孩要吃奶粉，各种品牌的奶粉对小孩的身心都会产生害处。可以喂婴孩吃适量的果汁和椰子奶，并掺入适量的母乳解掉这些毒素。人们普遍失去了健康和本应达到的身高，在本书第七章提到正当的饮食，可以使人类免于身心的堕落。





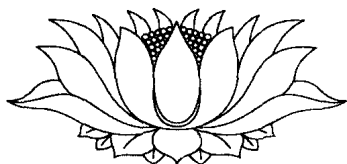
你
可
以
不
吃
藥

不必贅言瑜伽治疗学是最佳的自然疗法，哈达瑜伽能够治愈疾病，也能预防疾病，因此，瑜伽的方法可说是所有医学系统中最佳的方法，年幼的儿童到九十老翁都可以练习，简单的方法配合计划好的饮食和生活，到老仍能保持青春。本书为全世界人类的福祉而发行，奇妙的瑜伽艺术必能捉住世界每个人的心理，使得他们不受疾病和死亡的困扰，过着有神性的生活。

SwarodaYa Yoga ——哈达瑜伽另一重要支派就是SwarodaYa Yoga，此派瑜伽告诉我们呼吸的科学、规则及注意事项。一般的哈达瑜伽，可以使我们免于疾病的危险，控制死亡，但是无法避免意外。Swarodaya Yoga能教我们如何避免意外。

不规则的呼吸预先告诉我们的身体正受危险疾病的攻击，警告我们意外事件将要发生，使我们做好预防，免除火车、飞机等意外事件。彻底熟悉Swarodaya Yoga，父母可以控制生育，对其他方面也有好处。所以Swarodaya Yoga非常神奇，是哈达最有用的一支，我们已经用孟加拉语介绍，现正迅速以英语译出。





编者序	远离药物、远离疾病的瑜伽自然疗法.....	4
译者前言	最简单、最有效的身心和谐之道.....	7
原序	建立在实验基础上的最佳疗法.....	9



第一章 人为什么会生病？身体与疾病的“瑜伽观”

1. 身体小宇宙的控制中枢：腺体.....	21
2. 生命的能量：气.....	29
3. 生命的“火”：胆汁与酸性分泌.....	31
4. 生命的“水”：内分泌黏液.....	34
5. 身体内乱：三要素失调.....	38
6. 病毒外侵：细菌感染理论之剖析.....	39

第二章 治病不吃药：常见病症的瑜伽疗法

1. 皮肤不排脓，内脏就长癌：脓疮.....	43
2. 小心酸性过多腐蚀肠胃.....	46
3. 青春痘是便秘造成的？.....	48

