



高职高专“十一五”公共基础课规划教材

GAOZHI GAOZHUAN SHIYIWU GONGGONG JICHUKE GUIHUA JIAOCAI

瑜伽

基础教程

YUJIA JICHU JIAOCHENG

刘春秀 杜伯武 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



随书附赠光盘

高职高专“十一五”公共基础课规划教材

瑜伽基础教程

主 编	刘春秀	杜伯武		
副主编	张素霞	洪卫兵	王路猛	张作用
参 编	温贺宝	张双芹	单宗彬	王大志
	孙德荣	李 倩	刘瑞静	张贵霞
	李学欣			



机械工业出版社

本书以当前的瑜伽理论研究和实践为基础,包括瑜伽理论、《哈他之光》概述、帕坦伽利的《瑜伽经》、阿育吠陀基础、瑜伽练习、生理学和解剖学基础等内容,是专门针对瑜伽初学者编写的。

本书从提高学生认知水平的角度出发,简化了瑜伽的理论知识,着重突出了瑜伽的练习,以提高学生对瑜伽的兴趣,使学生初步感受到瑜伽对心灵的净化和对身体健康状况的改善作用,从而达到整个身心的和谐统一,为将来走向社会打下一个良好的精神基础和身体基础。

本书既可作为高校瑜伽教材,也可供瑜伽爱好者作为练习参考用书。

为方便教学,本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费下载。如有问题请致信 cmpgaozhi@sina.com 或致电 010-88379375 咨询。

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽基础教程/刘春秀,杜伯武主编. —北京:机械工业出版社,2010.9
高职高专“十一五”公共基础课规划教材
ISBN 978-7-111-31818-7

I. ①瑜… II. ①刘…②杜… III. ①瑜伽术—高等学校:技术学校—教材 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175892 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑:王玉鑫 责任编辑:张芳 版式设计:张世琴
责任校对:赵蕊 封面设计:王伟光 责任印制:李妍
北京富生印刷厂印刷

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
184mm×260mm·7.25 印张·178 千字
0001—3000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-31818-7

ISRC CN-M10-10-0043-0/V·G4 (光盘)

定价:20.00 元 (含 1VCD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

社服务中心:(010)88361066

销售一部:(010)68326294

销售二部:(010)88379649

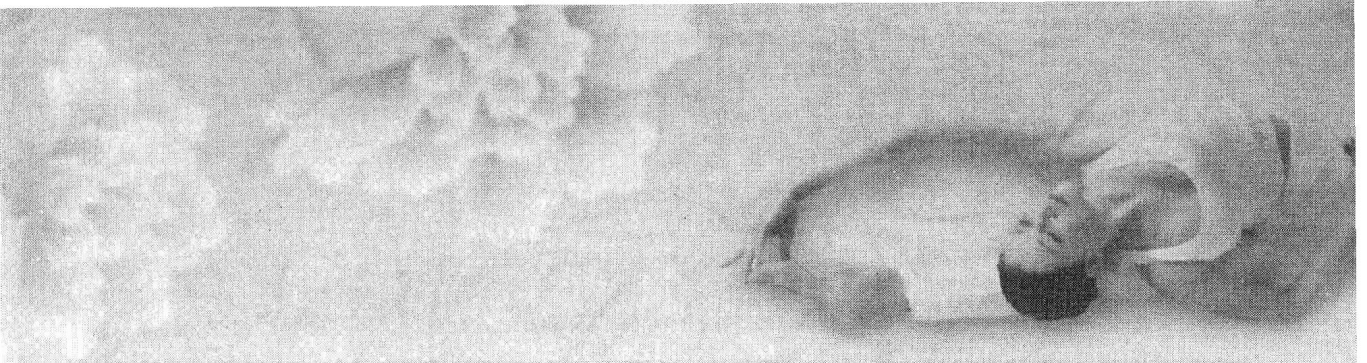
读者服务部:(010)68993821

网络服务

门户网:<http://www.cmpbook.com>

教材网:<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版



前 言

拥有放松的大脑和身体本应是人体的自然本质所在，但作为现代人，我们对它似乎已经陌生了。生命的美好，在于健康的身体和快乐的心灵。然而在现实生活中，无尽的忙碌和压力导致的疲劳、紧张、失眠等让人们陷入亚健康状态，为生活造成困扰。

唯有拥有健康的身心才能拥有健康的生活。瑜伽，它能教会人们将生活的压力置于自己的掌控之下，这种掌控不仅仅是身体的，而且是大脑和精神上的。

与其他健身项目不同，瑜伽是一种包括身体、大脑和精神方面的全面系统的适合任何年龄、任何人群的健身运动。瑜伽中的体式练习，不仅能舒展练习者全身的筋骨，而且能有效地调节其内在器官和神经系统，通过降低身体及大脑的压力来帮助练习者释放出各种能量。瑜伽中的呼吸练习，可以帮助练习者控制大脑，达到平和安宁。而进一步的冥想，也可以提升练习者精力集中的能力和思维的清晰度。

很多人练习瑜伽的初始愿望是为了达到一个明确的目的，或者是为了形体的完美，或者是为了治疗身体的不适，其实，不论目的何在，瑜伽都能让练习者受益匪浅。练习初期，也许瑜伽的有些体式会让人却步。但是，随着身体的日渐柔韧、大脑的日渐平静，练习者会意识到平和开始浸入生活，久违的本性开始复苏，身边的一切开始变得和谐，这就是瑜伽的根本作用。简言之，不要把瑜伽当成一种理论，它更是一种实践。只要有一个小小的空间、一个强烈的愿望，投入进来，你就会发现，它给人们带来的是意想不到的滋养和帮助。

参加本书编写的有刘春秀、杜伯武、张素霞、洪卫兵、王路猛、张作用、温贺宝、张双芹、单宗彬、王大志、孙德荣、李倩、刘瑞静、张贵霞、李学欣。由刘春秀、杜伯武任主编并负责全书的统稿和定稿工作，由张素霞、洪卫兵、王路猛、张作用任副主编。

由于编者水平有限，书中内容难免有不妥和疏漏之处，诚望各位专家、读者品评指正。

编 者



目 录

前言

第一章 瑜伽理论 1

- 第一节 关于瑜伽..... 1
- 第二节 瑜伽的起源..... 1
- 第三节 瑜伽的发展..... 3
- 第四节 古典瑜伽分类..... 3
- 第五节 其他类型..... 5
- 第六节 现代瑜伽分类..... 6
- 第七节 瑜伽有别于其他形式的运动..... 8
- 第八节 瑜伽练习为什么风靡世界..... 8

第二章 《哈他之光》概述 11

- 第一节 哈他瑜伽及典籍综述 11
- 第二节 哈他瑜伽之呼吸控制法 16
- 第三节 哈他瑜伽之清洁法 18
- 第四节 六种呼吸控制法 19
- 第五节 哈他瑜伽之契合法和收束法 22
- 第六节 聆听体内音振 24

第三章 帕坦伽利的《瑜伽经》 26

- 第一节 《瑜伽经》简介 26
- 第二节 开悟篇 27
- 第三节 实践篇 31

第四章 阿育吠陀基础..... 38

- 第一节 阿育吠陀的历史 38
- 第二节 阿育吠陀的基本原理 38

第五章 瑜伽练习 47

- 第一节 瑜伽练习之前的准备与注意事项 47
- 第二节 开始瑜伽练习 49
- 第三节 瑜伽的基本姿势 52

第六章 生理学和解剖学基础 95

- 第一节 人体的概念 95
- 第二节 人体主要系统 96
- 第三节 瑜伽练习对人体的影响..... 106

参考文献 112



第一章 瑜伽理论

第一节 关于瑜伽

瑜伽，这种有着近千年历史的印度文化被人们称为“世界的瑰宝”，作为一种塑身、美体、缓解精神压力的辅助治疗练习曾一度风靡整个西方世界。在美国、澳大利亚等国家，每年都有数以百万计的人们加入瑜伽练习的行列。今天，它作为一种时尚的健身方式走进我们的生活，帮助我们在塑造完美形体的同时，回归宁静、祥和、自信。实践证明，任何一种健身方式都不可能像瑜伽一样如此有针对性地塑造形体并消除日常的紧张状态，协调并防止因长期的工作和生活的压力所造成的诸多不良后果。

“瑜伽”一词来自梵文“YUJ”，之后又被翻译成“YOGA”，意思是“联结，统一”，把精神和肉体结合到最完美的状态是瑜伽的最终目的。瑜伽之所以能广受欢迎，不仅在于瑜伽文化的独特魅力，更为重要的是作为一种最自然、最有亲和力的练习，它适合任何年龄和性别的人来练习。揭开瑜伽“神秘”的面纱，走近瑜伽、接触瑜伽、亲身感受瑜伽，它的呼吸、它的姿势、它的静思冥想将会给人带来这样的美妙感受：

- 1) 释放和缓解精神上的压力和紧张。
- 2) 塑造形体并改善身体的柔韧性。
- 3) 帮助提高集中精力的能力。
- 4) 稳定神经并加强内分泌系统的调理。
- 5) 预防各种疾病，如失眠、偏头痛、脊椎病、肠胃病、哮喘、关节炎等。

近年来在世界多个地方流行的瑜伽，不只是一套流行或时髦的健身运动，它是一种非常古老的能量、知识修炼的方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础是古印度哲学，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持身体健康。

第二节 瑜伽的起源

瑜伽起源于印度，距今有 5000 多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源于印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、促进睡眠或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是，古印度瑜伽修行者观察、模仿并亲自体验动物的姿势，创立出一系列有益身心的锻炼方法，也就是体位法。这些姿势历经了 5000 多年的锤炼，教给人们锻炼身体和自愈的方法，让世代的人们从中获益。

在数千年前的印度，高僧们为追求天人合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐冥



想。在长时间的简单生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然的法则，再将生物的生存法则融入人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是懂得了和自己的身体对话，从而开始探索自己的身体奥秘，进行健康的维护和调理，以及对疾病创痛的医治。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、确切实用的养身健身体系，这就是瑜伽。

古学家曾在印度河流域发掘到一件保存完好的陶器，上面描画着瑜伽人物做冥想时的形态，这件陶器距今至少已有 5000 年的历史了，可见瑜伽的历史可以追溯到更久远的年代。

再简单一点来说，瑜伽既是生理上的动态运动及心灵上的练习，也是能应用在生活中的哲学。瑜伽的练习目标是达到对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握肉身感官，就如同艾扬格在《光耀生命》中强调的达到圆融统一的状态。感官的集中点就是心意，能够驾驭心意，即代表能够驾驭感官；通过把感官、身体与有意识的呼吸相配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康。

人体的神经系统、内分泌腺体和主要器官的状况决定着一个人的健康程度。有规律的瑜伽练习有助于消除心理紧张，以及由于疏忽身体健康或提早衰老而造成的体能下降。因此，练习瑜伽能令人保持活力，思路清晰。

现代生活节奏快，竞争激烈，压力较大。当然，适度的压力也是必要的，因为压力可以激发兴趣，振奋精神，使人精力充沛。但是，如果这种压力超过人们所能承受的限度，身体就会感到紧张不适，自我免疫力下降，体力不支，有时还会产生心理上的挫败感，造成肌肉紧张（可导致脊椎疼痛）、疲惫不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习，能促进身体健康，有协调整个机体的功能，在学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外，培养心灵和谐和情感稳定的状态，也能引导人们改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。

“瑜伽”一词起源于梵语词根，与现代英语中“束缚”一词和拉丁语中“轭脉”、“牛轭”都是同源词。它们都源于原始印欧语系的词根，意为“联结”、“结合”、“和谐”。

“瑜伽”通常被解释为“个体灵魂与宇宙灵魂的结合”或“个体意识与至高无上意识的结合”，即通过身体、精神和心灵的统一而实现个人与至高无上存在的结合。

按照印度的传统，练习瑜伽的人被称为瑜伽修行者。梵语中称男瑜伽修行者为“YOGI”，女瑜伽修行者为“YOGINI”，这些称谓实际上是指那些在通向瑜伽的道路上取得很大进步的高级修行者。

瑜伽，起源于印度的一系列古老的精神练习。据近年来的考古研究发现，瑜伽冥想修行者的形象始见于印度西北部河流流域文明，约有 6000 ~ 7000 年的历史。

关于瑜伽最早的书面文字记载，见于吠陀经典中编写于公元前 1200 ~ 1500 年的《梨俱吠陀》，但据说在此以前，瑜伽口头传承的历史至少已有 1000 年。

梵语“吠陀”的本义是“知”、“知识”、“智慧”。吠陀经典是印度上古时期的文献总集，被认为是印度宗教、哲学、文学、文明的基石，历来被认为是印度教最古老的经典。吠陀经典产生的年代可上溯到公元前 1500 年前，最晚约成书于公元前 6 世纪。

吠陀经典有狭义和广义之分。狭义指最古老的四部经集：《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《夜柔吠陀》和《阿闍婆吠陀》。广义是指四部经集及附加的文献。其附加文献主要包括由



散文写成的《梵书》、《森林书》、《奥义书》等。

吠陀经典包含了人类最早的文明史迹和文学创作，为研究人类文明进程提供了丰富的资料，在印度被尊为圣典，具有崇高的地位。

最早对瑜伽进行深入论述的作品是创作于公元前300~700年的《奥义书》。《奥义书》是对吠陀经典阐述、总结的思辨著作，所以，它又被称为“吠檀多”。

在《奥义书》中，用以安抚外部神灵的祭祀和典礼这些古老的行为被新的理念所取代，即人类可以通过道德修炼、感情控制、心智训练，达成与“神性”的和谐共存。

《奥义书》被认为是印度哲学，特别是印度宗教哲学的基础与来源。在哲学方面，《奥义书》特别注意实在的性质，关于独一至高存在本体的概念逐渐形成，以知识为求得与之融合为一的途径。

第三节 瑜伽的发展

现代学者将瑜伽的发展分为三个时期。

一、前古典时期

由公元前5000年开始，直到《梨俱吠陀》的出现为止，约有3000多年的时期，是瑜伽原始发展、缺少文字记载的时期。瑜伽由一个原始的哲学思想逐渐发展成为修行的法门，其中的静坐、冥想及苦行，是瑜伽修行的中心。

二、古典时期

由公元前1500年《吠陀经》笼统地记载下来，到《奥义书》明确地记载瑜伽，再到《薄伽梵歌》的出现，完成了瑜伽行法与吠檀多哲学的合一，使瑜伽这一民间的灵修实践变为正统，由强调行法到行为、信仰、知识三者并行不悖。大约在公元前300年时，印度圣哲派坦佳里创作了《瑜伽经》，印度瑜伽在其基础上真正成形，瑜伽行法正式成为八支体系。

三、后古典时期

自《瑜伽经》问世以后的时期被称为后古典瑜伽时期，主要成果包括“瑜伽奥义书”、密教和诃陀瑜伽。“瑜伽奥义书”有21部，书中观点认为纯粹的认知、推理甚至冥想都不是达到解脱的唯一方法，它们都有必要通过苦行的修炼技术所导致的生理转化和精神体会，才能达到梵我合一的境地。因此，产生了节食、禁欲、体位法、七轮等，加上咒语、身心与尚师之结合，成为后古典时期瑜伽的精华。

19世纪的“克须那摩却那”是现代瑜伽之父。其后的“爱恩加”和“第斯克佳”是圣王瑜伽的领导者。另外，印度锡克族的“拙火瑜伽”和“湿婆阿兰达瑜伽”也是两个重要的瑜伽派别，一个注重练气，一个注重练心。

第四节 古典瑜伽分类

瑜伽经过几千年的发展演变，已经衍生出很多派别。



正统的印度“古典瑜伽”包括智瑜伽、业瑜伽、信仰瑜伽、哈他瑜伽、王瑜伽、昆达里尼瑜伽六大体系。不同的瑜伽派别理论有很大差别。智瑜伽提倡培养知识理念；业瑜伽倡导内心修行，引导更加完善的行为；信仰瑜伽是将前者综合并衍生发展而来的；哈他瑜伽包括精神体系和肌体体系；王瑜伽偏于意念和调息；昆达里尼瑜伽强调打通气脉。

一、智瑜伽

智瑜伽提倡培养知识理念，从无知中解脱出来，修到神圣知识，以期待与梵合一。智瑜伽认为，知识有低等和高等之别。寻常人所说的知识仅仅局限于生命和物质的外在表现。这种低等知识可以通过直接或间接的途径获得。然而智瑜伽所寻求的知识，则要求瑜伽者转内向外，透过一切外在事物的本质，去体验和创造万物之神——梵。通过朗读古老的、被认为是“天启”的经典，理解书中那些真正的奥义，获得神圣的真谛。瑜伽师凭借瑜伽实践提升生命之气，打开头顶的梵穴轮，让梵进入身体获得无上智慧。

二、业瑜伽

业是行为的意思。业瑜伽认为，行为是生命的第一表现，如衣食、起居、言谈、举止等。业瑜伽倡导将精力集中于内心的世界，通过内心的精神活动，引导更加完善的行为。瑜伽师通常采取极度克制的苦行，历尽善行，崇神律己，执著苦行，净心寡欲。他们认为，人最好的朋友和最坏的敌人都是他本身，这全由他自己的行为决定。只有完全的奉献和皈依，才能使自己的精神、情操、行为达到与梵合一的最终境界。

三、信仰瑜伽

信仰瑜伽专注于杜绝愚昧杂念，启发对梵的敬仰之心，以期与梵同在。信仰瑜伽认为智、业、信仰是相互联系的。知识是生活的基础，行为是生活的表现。一个人如果没有知识，会陷入极大的盲目性，行为也失去了依托。但无论是知识还是行为，都应该受到信仰之心的指导，否则知识便成了粗朴无用的知识，行为便成了低劣愚昧的行为。信仰瑜伽师奉行“以仁爱之心爱人，以虔诚之心敬神”，出没于山林或身居闹市，最终目的是纯洁自己的灵魂，杜绝杂念，把精神寄寓于梵中。

四、哈他瑜伽

哈他意为日月。哈他瑜伽认为，人体包括两个体系：一为精神体系；二为肌体体系。人的平常思想活动大部分是无序的，是能力的浪费，如疲劳、兴奋、哀伤、激动，人体只有一小部分能力用于维持生命。在通常情况下，如果这种失调现象不太严重时，通过休息便可自然恢复平衡，但是如果不能主动地自我克制和调节，这种失调会日益加剧，进而导致精神和肌体上的疾病。体位法可以打破原有的骚乱，消除肌体不安定的因素，停止恶性循环的运动；通过调息来清除体内神经系统的滞胀，通过纳达（意指“冥想”）控制身体的能量并加以利用。

五、王瑜伽

如果说哈他瑜伽是打开瑜伽之门的钥匙，那王瑜伽就是通往精神世界的必由之路。哈他

瑜伽重在体式 and 制气，王瑜伽偏于意念和调息。通常使用莲花坐等一些体位法进行冥想，摒弃了大多数严格的体位法。王瑜伽积极提倡瑜伽的八支分法，即禁制、尊行、坐法、调息、制感、内醒、静虑和三摩地。瑜伽的冥想方法很多，但体位姿势大都采用莲花坐，练习冥想时通过意念来感受实体的运动，控制气脉在体内流通，产生不同的神通力。一点凝视法是瑜伽者常常喜爱的一种冥想练习，通常在环境幽静的地方，或在山林、湖、海边将注意力集中在某一固定的实体中，如克里希那神像或是蜡烛、树叶、野花、瀑布、流水等，使自己的精神完全沉浸在无限深邃的寂静中。

六、昆达利尼瑜伽

昆达利尼瑜伽又称为蛇王瑜伽。昆达利尼证明了人体周身存在 72000 条气脉，七大梵穴轮，一根主通道和一条尚未唤醒而处在休眠状态的圣蛇。通过打通气脉，使生命之气唤醒那条蛇，使它穿过所有的梵穴轮而到达体外，一旦昆达利尼蛇冲出头顶的梵穴轮，即可获得出神入化的三摩地。现在练习昆达利尼瑜伽的人相当少，因为昆达利尼对练习者的要求很高，经常练习数十年之久的瑜伽者并没有获得任何神通力或是达到三摩地境界。昆达利尼瑜伽是瑜伽中较难练习的方法。

第五节 其他类型

一、密宗瑜伽

密宗瑜伽 (TantraYoga)。经由千年师徒的秘密传承，着重于开发生命能量，是一种超越凡人境界的修炼。密宗瑜伽的特色为复杂曼陀罗图案 (Yantra)、详密的宗教仪轨、不对外公开的内容、变换物质的练法、太阳能修炼法等。

二、高温瑜伽

高温瑜伽 (BikramYoga) 强调在温度高达 40℃ 上下的教室里练习体位法，以大量流汗为目的，偶有人会因体质不佳承受不了而产生呕吐、虚脱等症状。因为 BikramYoga 有专利问题，高温瑜伽练法有的称为 HotYoga (热瑜伽) 以规避，名称不同但内容一样，而且练习者会以更好的温湿度调控设备作为区隔。

三、舒缓瑜伽

舒缓瑜伽 (RestorationYoga) 以尽量放松身心为主的体位法练习，教练内容以引导身体放松舒缓为主，主要针对有失眠、高压力问题的人。著名的 SivanandaYoga 派别近似于此类。

四、艾扬革瑜伽

这是以著名的印度“国宝” B. K. Iyengar 大师命名的瑜伽。Iyengar 大师目前年高 80 多岁，从事瑜伽教学数十年，是当今全世界最推崇的瑜伽祖师。其瑜伽锻炼以姿势的精准、着重练习顺序、使用辅助器材等为特色，也是目前公开介绍呼吸锻炼法最多的瑜伽上师。



五、阿斯汤嘎瑜伽

阿斯汤嘎瑜伽（AshtangaYoya）是 SriK. PattabhiJois 创立的瑜伽教派。Pattabhi 大师是 Iyengar 大师的师兄弟。其特色是强力连续的体位法操练，强调动作与呼吸的配合，以及采用 Ujayi 呼吸法。AshtangaYoga 依照困难度安排数套连续不断的体位法顺序，每套完全做完要 1~2 小时甚至更久，其中包含许多困难的动作。AshatangaYoga 会让练习者对自己的身体产生强烈的信心。

六、双人瑜伽

双人瑜伽是以情侣夫妻配对练习体位法为特色的瑜伽。它并非一个派别，是因为瑜伽教室要增加课程特色以吸引学员而产生的。

七、孕妇瑜伽

孕妇瑜伽同样是因为瑜伽教室要增加课程特色以吸引学员而产生的。

在妊娠的第一阶段，孕妇做任何费力的身体操练都常常会因不能坚持而最终放弃。建议孕妇从妊娠第四个月开始进行锻炼。对没有流产史、积极健康的未来母亲来说，只要做好充分的准备，就可以开始进行一些轻柔的增强身体力量和提高肌肉柔韧性及张力的锻炼。

在整个妊娠过程中，孕妇可以练习不同的瑜伽姿势，但必须以个人的需要和舒适度为准。瑜伽的练习因人而异，必须与人的身体状况相协调。练习时如有不适感，可以改用更适合自己的练习姿势。

孕妇练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，提高整个肌肉组织的柔韧度和灵活度。同时刺激控制荷尔蒙分泌的腺体，加速血液循环，还能够很好地控制呼吸。练习瑜伽还可以起到按摩内部器官的作用。此外，针对腹部练习的瑜伽可以帮助产后重塑身材。

瑜伽有益于改善睡眠，消除失眠，让人健康舒适，形成积极健康的生活态度。瑜伽还能帮助人们进行自我调控，使身心合二为一。

但是要注意的是，瑜伽并不是使怀孕和分娩更为安全顺利的唯一方式。瑜伽只是在整个妊娠过程当中帮助孕妇进行适当的锻炼。“分娩”要消耗大量的体力，因此大多数孕妇在分娩来临前会感到恐惧和不安，这是很正常的现象。练习瑜伽可以让这个过程变得轻松简单，并有助于孕妇在产前保持平和的心态。

八、亲子瑜伽

亲子瑜伽是让父母与孩子一起进行的瑜伽体位法练习，同样也是因为瑜伽教室要增加课程特色以吸引学员而产生的。

第六节 现代瑜伽分类

瑜伽哲学本身具有多样性，概括起来可分成四大主要流派：业瑜伽、智瑜伽、奉爱瑜伽和王瑜伽。

一、业瑜伽

梵语的意思是“行动”或“行为”，过去翻译成“业”、“业瑜伽”，也翻译为“行瑜伽”、“服务瑜伽”。它特别适合性格外向、活跃，而且愿意无私工作、甘于冒风险的人们修习。

业瑜伽是服务他人的瑜伽，通过忘我的行为来净化自己的心灵，忘记个人的得失，不计个人需求和欲望，采取极为严格的苦行，自制自律，静心寡欲。他们努力忘我地工作，将自己与行为结果分离，并将行为结果奉献给自然的创造者，从中逐渐认知自我，实现精神上的升华。

业瑜伽的法则是建立在因果律的基础之上的，行为是生命的第一表现，如衣食、起居、言谈、举止等。倡导将精力集中于内在，通过精神活动，引导行为不断趋于完善，这样个体就很容易摆脱世俗物欲的困扰和羁绊。

业瑜伽可以非常好地把瑜伽的修习与日常的生活融合在一起，可以在任何时间、任何地点进行练习，包括家里和办公室。通常他们认为人最好的朋友和最坏的敌人都是人本身，这全由自己的行为决定。只有完全的奉献，才能使自己的精神、情操、行为达到高尚境界。

二、奉爱瑜伽

梵语本意为“奉献”、“热爱”、“投入”，后来引申为“与神联结”、“与神结合”的意思。那些生性情感丰富的人们，适合选择这条瑜伽之路。奉爱瑜伽修行者的原动力来自于爱，并认为“神”或“自然的创造者”是爱的化现或人格化的代表。控制住自己的情感是练习这种瑜伽的关键所在。

奉爱瑜伽也被认为是最便于练习的瑜伽。奉爱瑜伽的修习，可以柔化人心，驱除内心的嫉妒、仇恨、色欲、愤怒、自我、骄傲和自大，更多地融入愉快、欣悦、幸福、平和以及智慧。它能减少人的担忧、焦虑、不安、恐惧以及其他精神上的折磨和苦难。

奉爱瑜伽的修行者们试图在生活的每时每刻，从实践的每个角落去发现和感悟自然和自然的创造者的神奇与伟大。祈祷、礼拜、赞颂及唱诵经典的文句等各种仪式是奉爱瑜伽修习的显著特点。这条简单、方便的瑜伽之路，可以把人的情感能量引向积极、神圣的方向，转变为对人类无条件的爱或贡献。

三、智瑜伽

梵语的意思是“智慧”或“知识”。那些对生活态度饱含哲学思想，或者拥有较高智慧的人们适合选择练习这种瑜伽。智瑜伽是通往智慧的路途。

智瑜伽要求练习者们有非凡的意志和智慧，遵循吠檀多的哲学思想，通过研读古老的、被认为是“天启”的吠陀经典，理解书中那些真正的奥义，获得对生命真谛的领悟。

但这并不是说那些心地不够纯洁、理解力不够敏锐的人就不可以练习智瑜伽。智瑜伽被认为是较难练习的瑜伽之一，因为它不仅需要敏锐的头脑，更需要在练习这种瑜伽前就能自觉地持守很多戒律，以非常高的自控与自律能力作为修习的基础与保证。

如果没有真正达到忘我的状态，如果没有对至高无上存在信心，如果没有非凡的体力和意志，想通过练习瑜伽，达到自我认知，实现与至高无上存在的结合，只能是空想而已。



四、王瑜伽

梵语字面的意思是“王”或“王者”。王瑜伽被认为是所有瑜伽分支之王，所以才被称为“王瑜伽”、“胜王瑜伽”。

帕坦伽利的《瑜伽经》被认为是“王瑜伽”最重要的一部经典著作。它主要围绕着可以控制身心并使之相守、永恒、平和的八个分支展开论述，这八个分支是：制戒、内制、体式、呼吸控制法、制感、总持、冥想和三摩地。

王瑜伽主要涉及“意识”的“波动”与“控制”，按照印度传统的哲学观念，以为“意识”是命令，是控制各种心理和生理活动的统治者。

王瑜伽体系作为“瑜伽之王”，是一条通往瑜伽终极目标的道路。其所有的练习都是可以达到“超意识状态”的工具或方式。它从洁净自身的“业”开始，最终达到寂止、解脱的目标。从历史的角度看，它提供给瑜伽练习者一系列综合的瑜伽练习和完美、理想的哲学观念。

王瑜伽的目标是控制所有“意识的波动”或者“心智的变化”。与哈他瑜伽从“体式”锻炼开始不同，王瑜伽从对“意识”的锻炼开始，其中少数的瑜伽体式和呼吸控制法，只是为“冥想”做好充分准备的必要步骤和前提条件。

第七节 瑜伽有别于其他形式的运动

瑜伽是一种有别于其他任何运动形式的练习。事实上，瑜伽体位法只是瑜伽内容中的一部分，练习瑜伽体位法必须注重身心和呼吸的结合。人们不应用柔韧度的好坏来衡量瑜伽练习得好坏。事实上很多瑜伽大师也只练习少数的、简单的瑜伽体位法，而更注重内心高级冥想的修习。瑜伽的魅力之所以经久不衰，是因为它对心灵起到了无与伦比的调节作用。瑜伽体位法有着数千年的历史，是其他任何现代的运动形式所不能取代的，它是科学的，是没有伤害的，是经得起时间考验的。

瑜伽练习和其他运动形式没有任何冲突，练习者甚至可以把瑜伽作为交叉练习方式纳入自己的运动计划中。如果把瑜伽体位法放在其他运动形式之前练习，也可以帮助身体加强柔韧性和提高肌肉伸展能力，能避免运动伤害；瑜伽体位法也是最好的放松练习，能帮助身体在最短的时间内得到最好的休息，并能恢复运动疲劳。因此，如果要想加入瑜伽练习的行列，无需停止正在进行的其他形式的体育运动，瑜伽会让练习者的运动效果更显著；而其他的运动形式也会帮助练习者更好地练习瑜伽、感受瑜伽。

第八节 瑜伽练习为什么风靡世界

瑜伽之所以被越来越多的人接受和认可，不仅因为瑜伽文化的独特魅力，还有以下几个主要的原因。

一、瑜伽的安全性

肉体和精神上的治疗是瑜伽练习最重要的成就之一。任何了解瑜伽的人都会喜欢它。正



确地练习瑜伽不会给人带来任何副作用。瑜伽是极其温和的锻炼方法，没有强迫性，这也是安全练习瑜伽的保障。因为它的姿势很容易适应个人的需求，每一个人都可以练习，不论是儿童、年轻人、成人、老人、孕妇、产妇，还是身体有疾病的人，都可以通过不断的练习达到良好的状态。

二、瑜伽的有效性

- 1) 对于失眠症、忧郁症、精神幻想症以及神经衰弱症有一定的辅助治疗作用。
- 2) 可以有效消除压力，调节内分泌系统。
- 3) 可以逐渐改变练习者原有的不良饮食习惯，养成健康的生活方式。
- 4) 辅助治疗如哮喘、糖尿病、高血压、关节炎、消化不良等病症，以及其他一些现代科学无法根治的慢性或先天性的疾病；对运动后的恢复也有很好的作用。
- 5) 非常有针对性塑造身体的某一部分，从而达到健身塑身的效果。
- 6) 可以帮助练习者清除杂乱的思想，去发现内心真正的自我，体验平静、安宁、幸福的强烈感受。

三、瑜伽的趣味性

瑜伽姿势大部分是模仿动物或植物的姿势，在练习过程中，应发挥充分的想象力来模仿它们的姿态和呼吸以达到良好的身体状态。在基本的瑜伽姿势基础上，还可以创造性地将瑜伽的一个姿势与另一个姿势配合，流畅性地连接起来，这样就可以设计出无数的富有活力和趣味的动作，从而使全身各部位都得到充分的锻炼。

四、关于紧张和放松

在日常生活和工作中，人人都体会过紧张和放松的感觉。现代人紧张的生活状态几乎让人们忘记，其实人最初、最本能的状态是放松的、平静的，正如婴儿睡觉时的状态——平和、宁静，呼吸深长而轻松。这种与生俱来的平静随着年龄的增长似乎慢慢地磨灭，人的思想意识变得越来越复杂，精神状态也变得越来越紧张，来自社会的种种压力让人常常忽略了放松。生活在城市里的人们常常在工作之余走进酒吧，饮酒作乐，从某种意义上看，人们似乎是让自己从一种紧张的工作状态里解脱出来，心情会变得轻松一些，但长此以往，这种放松方式其实是一种紧张的恶性循环，会导致内分泌失调、失眠、头痛、心悸等症状，而这也正是现代人的通病，被现代医学研究人员称为“都市病”。

瑜伽把紧张分为两种：良性的紧张和恶性的紧张。良性的紧张有利于身心健康，有利于人们积极地进入到良好的工作和学习状态，能推进社会的发展。所以，有规律地工作、学习的紧张状态是良性的紧张；而没有规律地工作、学习和不当的放松方式让现代年轻人长期处于“亚健康”状态，这是典型的恶性紧张的表现，其症状是疲惫、失眠、头痛、记忆力下降等。清除这种紧张最根本的方法，就是放松身心。瑜伽姿势是把紧张和放松结合到最佳状态的练习，能在有限的范围内极度地紧张，然后彻底地放松，用放松的状态去体会身体紧张过的部位；而且，它不借助任何外力，通过心智与自身按摩就可以达到放松、平和的状态。

瑜伽放松是瑜伽练习当中的精华部分，也是瑜伽练习当中十分重要的部分。人需要有三部分的完全放松：身体上、心理上和精神上的。每个人的思想状态和身体状态有着十分密切



的联系。现代社会，许多人的身体和意识时时刻刻处于紧张的状态，甚至在睡觉时也是如此，这种时时刻刻紧张的状态会直接严重地影响到心脏、肠胃等各个内脏的功能，使内分泌系统紊乱，进而导致体内各系统失去平衡。因此，瑜伽中常以瑜伽休息术来放松身心，达到身心健康。一般采取的放松姿势有仰尸功、侧卧的鱼戏式、婴儿式和俯卧式，其中仰尸功是最常用也是绝大部分人喜爱的放松姿势。当然，瑜伽放松的姿势其实不止这几种，因为每一个瑜伽姿势都有相应的放松姿势。只是这几种方式经常作为最后的放松姿势，或者作为姿势与姿势之间的放松姿势。



第二章 《哈他之光》概述

第一节 哈他瑜伽及典籍综述

瑜伽是以《奥义书》和《吠陀经》为基础的。纯粹的瑜伽哲学是由帕坦伽利进行系统阐述的。继帕坦伽利的八支分瑜伽体系确立后，瑜伽逐渐又形成了哈他瑜伽流派。传统的哈他瑜伽是整体的瑜伽之路，它包括身体锻炼、精神训练和冥想。

哈他瑜伽的意图是通过身体锻炼和控制呼吸平衡心灵和身体，通过放松和冥想平静心灵。哈他瑜伽各种技能的练习是通过积极地影响、调节、控制体内两种不同的能量，建立起身体、思想、情绪和心理等全面的和谐、平衡与统一，从而为冥想做好准备，以达到最终的证悟。

哈他瑜伽另外一部重要的经典是《格雷达本集》，大约成书于14世纪中叶~16世纪中叶之间，书中的瑜伽体系成为“噶他斯塔瑜伽”，而不是“哈他瑜伽”，也就意味着所有的瑜伽练习都是建立在身体的基础上，表明了与哈他瑜伽的一致性。经典中也描写了百余种练习方法。

在众多典籍中，《哈他之光》和《格雷达本集》被公认为最具有权威性。几百年来，哈他瑜伽的练习者遵循着这些圣者们传承下来的典籍，不断地在练习中进行实践与完善，最终使哈他瑜伽成为现在广为人们所接受的瑜伽练习方式。

一、《哈他之光》简述

《哈他之光》是关于哈他瑜伽的梵语经典，作者是斯瓦特玛拉玛。这部经典被称为现存的最古老的关于哈他瑜伽的文献，编著时间大概在15世纪，由古梵语编写，目前有众多的英文译本。

《哈他之光》描述哈他瑜伽体系有四个步骤，分别是体式、呼吸控制法、收束法和契合法、纳达斯，经典侧重于阐述实践练习的效果。

此外，经典不仅论述了哈他瑜伽的四个步骤，还介绍了其中一些重要的概念，如用“屏息”代替了“呼吸控制”。

二、《哈他之光》的重要性

1) 经典中提到哈他瑜伽的目的是为了到达王瑜伽。如果不能到达王瑜伽，那么所有这些练习都无意义了。

2) 经典详细描述了八种呼吸控制法。作者明确指出，只有通过练习呼吸控制法，才可以将整个身体的经脉都清干净。并不是所有的人都需要清洁，只有那些体内杂质和毒素过多的人才需要练习。

3) 经典没有涉及任何宗教意义，因此，它可以为更多的人接受和认同。

4) 经典承认“制戒”和“内制”作为练习的前提条件的价值，而且将非暴力包含在内



制中，将控制饮食包含在制戒中。

5) 阐述了以阿育吠陀知识和所有练习内容为基础的瑜伽疗法。

三、哈他瑜伽的重要性

像一处房屋可以保护一个人免于阳光的灼热，哈他瑜伽保护着它的练习者免于三种痛苦的灼伤，同样，它是有支持力量的神龟，因为它支持着那些不断投身于瑜伽练习的人们。

(《哈他之光》第一章第10节)

通过哈他瑜伽的练习，一个人的整个生命会变得健康与强大，免于各种痛苦的侵扰。

因此，作为一个哈他瑜伽的练习者，让自身做好准备非常重要，不只是生理做好准备，精神、情绪和心理上都要做好准备，这样才能减少和避免以上三种痛苦的困扰和影响。

人们的思想和身体应该像海龟一样，需要时伸展自己的四肢，受到威胁时，四肢和头缩回自己坚固的外壳下，保护自己，四脚是外部感官的象征，必要时可以扩展开，但是，应该不受外界事物变化的影响。

通过哈他瑜伽的练习，练习者身体的变化像海龟一样，这样外在的身体层面不会产生疾病和紊乱失调，更像是个有保护作用的海龟硬壳。

四、谦虚谨慎的练习心态

渴望得到成功的瑜伽修行者，应该严守哈他瑜伽知识的秘密，会收到成效；显露，没有成效。(《哈他之光》第一章第11节)

作者反复告诫哈他瑜伽的修行者，要想取得成功，必须要严守自己练习中修正与成就的秘密。显露与炫耀这些，会影响到瑜伽练习目标的实现。不应该寻求外在的名誉，应该追求内在精神的提升。

当你在黑夜里点燃一盏小油灯，小屋整个被照亮。当你把小油灯带到屋外的旷野里，灯光会被深夜的黑暗完全吞没。同样，当你不断地进行瑜伽的练习，体内的能量会得到增长，能量的内敛会启发自己的知觉，但是向外炫耀只会把能量耗散于浪费，失去它的力量。

绝大多数圣哲和成就者都具有超凡的能力，但绝少去显露和炫耀它们，只有与他们非常亲近的弟子或学生才会认识到他们的超凡能力。

五、选择适宜练习的地点

哈他瑜伽的习练者应该独自居住在一个民风淳朴的乡村，管理适度而公正，容易得到充足的食物，同时不受任何干扰。要在一个小屋里，没有石头、火和水，长、宽尺约四肘左右。(《哈他之光》第一章第12节)

小屋除了门之外没有任何的窗户或开口，不要有孔洞和凹陷处。位置不要太高，也不要太低，要用牛粪厚厚地涂抹地面，要洁净，没有任何昆虫的困扰。最好有一个遮蔽的平地院子，院子外有一口水井，水井应该围护起来。(《哈他之光》第一章第13节)

作者在这里所叙述的是他所处的时代印度瑜伽修行者练习场所的选择。

对于现在，如果完全按照作者的建议去选择，是很困难的。最好选择独居，远离其他人的处所，如果想要进行密集的、精神的练习，应该远离嘈杂的处所。

积极的环境会让瑜伽修炼者心情愉悦，特别是一些修行的圣地，会激励瑜伽修炼者，充