

超感覺瑜珈入門

〔目〕 小澤直子 著

吳佩江 陳立夏 譯

吉林科學技術出版社



超感觉瑜珈入门

[日] 小泽直子 著

吴佩江 陈立夏 译

吉林科学技术出版社

【吉】新登字03号

超感觉瑜伽入门

(日) 小泽直子 著
吴佩江 陈立夏 译

责任编辑：吴文凯

封面设计：史殿生

出版	吉林科学技术出版社	787×1092毫米32开本	3.875印张
		插页4	78 000字
		1992年9月第1版	1992年9月第1次印刷
发行	吉林省新华书店	印数：1—2 100册	定价：2.60元
印刷	磐石县印刷厂	ISBN 7-5384-1041-4/R·200	

前 言

人体全部功能的密码就隐藏在我们的肉体之中。本书旨在阐明这个道理。如何正确认识人体并去锻炼它，如何使智力与感觉的世界加以扩展，进而获得超出凡人的能力而步入超知觉、超感觉的境界呢？本书就是引导通往这种境界的“艺术瑜伽”的入门书。

我们往往把知性和感性认为是精神的、未来的和无限的，而把人体本身看成是物理的、现实的和有限的。尽管这两者存在于同一生命体之中，却总是把它们用“心”和“身”来加以区别，说成是截然不同的两种东西。但只要仔细观察一下事实就可知道，内脏的疲惫和体态的偏斜导致呼吸短促，呼吸短促则集中力下降，直感力变迟钝。可见身体的功能与心、脑的作用是密不可分的。

如不能深谙这个道理，单在知性与感觉方面的开发上作再大的努力，也会很快被挡在一定的限界之内的。虽然暂时会出现一点进展，但绝不会产生出任何崭新的东西的。

“艺术瑜伽”则将人体看成为一个容量很大的“智能体”，一个“有知性的肉体”、“有感觉的肉体”而加以锻炼的，它以产生新的智力和新的感觉为目标。这是因为只有人体才配称为真正的不知衰竭的“精神变容体”。在对生命的本质及原理、原则正确认识的基础上进行最合理的锻炼，那么人体的潜在功能就可向任何方向无限延伸。

通过努力是可以学到知识的，但比知识更为高级的大脑创造力功能的开发相对要困难得多。结果只好归咎于人们的天份差异。殊不知正是可以通过身体的锻炼来开发这种创造力的。这是因为每个人身体里隐藏着许多不曾发挥过的潜能。

寻找现代科学尚未找到的“脑”与“体”之间的关联部位，这就是“艺术瑜伽”。本书就是艺术瑜伽的入门书。



作者 小泽直子

目 录

开发智能的金钥匙

- 一、肉体隐藏着无限的潜能而沉睡 1
 - 人体容纳变化万千的宏大宇宙而生息
- 二、身体是感觉的宝库 3
 - 打开无限感觉秘密之门的第一步是从感知自身开始
- 三、人体整个是一个呼吸着的“呼吸感应体” 6
 - 人体并非是单纯的肉体，而是精神所寓的不断变化的“精神变容体”
- 四、解决开人体奥妙的魔杖——关联部位 7
 - 基于“部分即全体，全体即部分”的宇宙原理而发现的关联部位
- 五、呼吸不畅导致“闭锁” 8
 - 联接“心”、“身”之通道 — “呼吸”决定人的能力
- 六、用身体矫正法来掌握真正的客观性 11
 - 正确认识人体的不到位之处，可以产生出洞察事物本象的能力
- 七、通过锻炼身体来培养直感力 12
 - 身体就是生命，它是解开人类存在之谜和生命本质的基础
- 八、身体是精神的寓主，且瞬息万变 14
 - 颈上下间的通道一旦接通，就可掌握使影像肉体化的能力
- 九、身体取正位相时，才能产生真正的自由 15
 - 不存在脱离身体之外的所谓理性、感觉以及潜能
- 十、肉体乃是打开智慧宝库的钥匙 17
 - 让沉睡的身体醒过来吧！这是当务之急

十一、崭新的身体产生崭新的创造力 19

●无限年轻而成熟的崭新身体产生无限丰富的崭新的感性与创造力

身体的基本操作法——41 式

一、手部刺激 22

●手指与大脑直接关联，同时与整个身体密切关联。手腕与腰部及颈部相关连

1. 仅对手部刺激，身体就开始变化 22
2. 倒扳手指就可查出你的弱点 26
3. 经常把握手指状态十分重要 26
4. 手腕柔软则腰、颈也柔软 27

二、足部刺激 29

●足为内脏的外露部分，尤与腰椎、胸椎、颈椎和脊椎整体有
关联，成为掌握身体状况的晴雨表

1. 足是第二心脏 29
2. 脚趾能等间隔张开者，其健康水平最高 30

三、使身体柔软 33

●使身体柔软的最合理方法是给予多样化的刺激。反复同一种刺激会导致麻痹

1. 单一运动常常导致不平衡 33
2. 腹部练法就达百种以上 34
3. 更加合理地使最重要的腰部柔软 35
 - ①前屈 36
 - ②左右运动 37
 - ③扭转 37
 - ④后屈 42
 - ⑤骨盆的开闭 44
 - ⑥左右劈叉 45
4. 用多样化刺激来求得平衡 46

四、宽松功 47

●使身体放松，处在完全中立的状态，可使以下动作流畅

1. 生命的作用是相反力之平衡的结果..... 47
2. 将整个身心交给地球重力..... 48
3. 在作各种姿势转换中，必须先作松弛..... 48

五、腹式呼吸 30

●腹式呼吸是使身心安定至关紧要的

1. 呼吸与感情密切相关..... 50
2. 试用呼吸控制感情..... 51
3. 首先要掌握好腹式呼吸..... 52
4. 使呼吸合拍可以改善人际关系..... 53
5. 以莲花打坐法练习深长呼吸..... 54

六、调整好姿势 56

●为了不易疲劳，最根本的是要掌握正确姿势

1. 为获得正确姿势，首先要提肛..... 56
2. 掌握了正确姿势则坐、站、走皆无疲累之忧..... 58

七、强化中心力 58

●将力集中于丹田，使智力与体力取得平衡

1. 掌握人体中心点——丹田..... 58
2. 腹部充实则大脑安定..... 60

八、基本动作——仿形十三势 64

●仿形训练可使你的头脑与身体彻底解放，变得柔软

1. 瑜伽的招式与运动和体操的区别..... 64
2. 为什么瑜伽姿势能发挥人的潜在能力..... 65
 - ①猎势 65
 - ②前屈势 68
 - ③鱼形 70
 - ④锄形 72
 - ⑤弓形 73
 - ⑥逆倒立势 75
 - ⑦飞蝗势 77

⑧蛇形	78
⑨螺旋势	80
⑩拱形	82
⑪旋转大三角	84
⑫树形	86
⑬倒立势	87
九、均衡进食	90
●少食、多品种、自然食品、整体食品是均衡进食的四要点	
1. 进食就是将自身生命与别人的生命融合成一体	90
①少食	91
②自然食品	91
③多样化食品	92
④整体食品	93
⑤知阴阳	94
⑥使排泄通畅	96

学习瑜伽的八个阶段

一、一切寓于生命之中	97
二、瑜伽八段功密藏着的各种密码	99
三、道德与伦理的一、二段功	100
四、掌握正姿势、正动作要领的三段功	101
五、摄取自然能源(采气)的四段功	101
六、学会控制感情的五段功	102
七、锻炼意识集中的六段功	102
八、四大皆空的七段功	103
九、天人合一的八段功	103
十、通往出神入化境界的炼金术之路	104

日常操练(EM)

EM1 扳手指	105
---------------	-----

EM2	揉手腕	105
EM3	刺激脚趾	106
EM4	转脚脖子	106
EM5	摇头颈	106
EM6	扭腰	106
EM7	揉腰法	107
EM8	体前屈	107
EM9	体侧屈	107
EM10	翘身	108
EM11	骨盆开合	108
EM12	壮腰法	108
EM13	分腿	109
EM14	练腹肌	109
EM15	揉肩背	110
EM16	练背肌	110

开发智能的金钥匙

一、肉体隐藏着无限的潜能而沉睡著

●人体容纳变化万千的宏大宇宙而生息

我发现自己的肉体是作为感觉的肉体和智力的肉体而存在，那还是 20 岁时的事情。

在那以前我热衷于幻想，热衷于作诗编故事。并且误以为运动身体与梦想是互相对立的。那时想也不曾想到过肉体还隐藏着意味深长的东西，蕴藏着无穷的奥妙，潜藏着打开无比丰富梦想的金钥匙。

少年时代的我是在岛原的山野上奔跑长大的。一过 10 岁我就想当个文学家。平时就关在家里，坐在桌旁，诗啊、故事啊，信笔乱写。但从来没有满意过自己写出来的东西。最终没有完成过一件作品，却仍沉浸在幻想之中。如此日复一日地过着梦与现实颠倒的生活。必须呼吸、饮食、排泄的身体则似乎是烦闷、厌恶、陈腐的现实的象征，总象是多余之物。

回想起来，当时头脑始终是处于过热状态。尤其是写作这件事使我头脑发热。弄得头脑发胀的时候，我就会在桌上摊开纸牌，用纸牌算命，因为这样可以使我发热的头脑奇妙

地得到冷却。

算命对我来讲，既可获得全身无限松弛下来的扩散感觉，又可产生全身无限收缩下去的凝集感觉。这使我体会到即使在冷静的时候，也同时有热情这种通常正好相反状态的东西存在，这时候，我全身充满了一种自己不单纯是自我，同时也是一种别的什么东西这样一种不可思议的自由感。

后来我才懂得，算命游戏时的这种感觉包含着十分重要的信息。说起来是与情窦初开时的那种感觉非常接近但更加内视、更加肉体化的感觉。不过当时的我对这种感觉尚未充分认识。算命只是一种把自己带入到更纯粹、更抽象的梦幻世界中去的游戏。

然而不知为什么我算的命却意外地准。命运常常按照所算出的那样来发展。但从另一个方面来看，实际上命运是时时刻刻在变化着的。于是我就这样一天到晚对同一人物同一事情进行占卜也不感到厌倦。通过这样的算命，我看到一人千面，一事万象。把不停地转化、生成与互相感应着的大千宇宙都包括在内的东西作为“命运”的话，那么通过“占卜”所揭示的，不过是其中的一小部分。通过偶然地表现出来的纸牌和对手的表情、呼吸、举止等，千种命运在瞬间察知，在这些人面前呈现出来的千种命运之中选取最直感的、概率最高的命运，这对我来说真是一种饶有兴趣的游戏。

我们的肉体，在其内部包藏着与占卜(命运)相同的构造。对这一点的了解，是在很久之后我对自己身体有所觉醒以后的事。

也就是说，只从表面上来看，我们的身体不过是一张光滑的皮肤包覆着的肉体，到后来我才知道身体内部包含着全部信息。正是我们的肉体，不断生成与演变，细胞在不断地

生长、老化和更新。人脑正是地球数十亿年进化史的象征，它存在着一个不断膨大起来的无意识层并蕴藏着无限的潜能。确实我们的肉体中包孕着的正是活生生的大千宇宙。

二、身体是感觉的宝库

●打开无限感觉秘密之门的第一步是从感知自身开始

坐在桌前我常常不是幻想就是写故事，或者作占卜，却不是一个好学生。尽管如此，我的学习成绩仍不错，考试分数很高，是一名非常聪明的学生。

尤其是数理成绩更是出类拔萃。但这些并不是依靠学习得来的。几乎全是依靠直觉的结果。在看题目的时候，答案数字已经闪现出来了。越是难解的问题越能得到发挥。首先把答案填上再回过头来以逆算方法作出算式，用这种方法做试题的时候是不少的。

这种直觉闪现的瞬间，我所体味出的感觉酷似算命时的感觉。不知不觉之中，自己也就从某种咒语束缚下解放出来，一直到彻底解放。总之是象站在无限高处眺望一样，有一种十分明晰透视的自由感。这是在直感的时候、占卜的时候都能感觉到的东西。

仅仅以考试成绩为主要衡量尺度的学校教育中，我这种直感力就提高了作为学生的自我价值。为了这种无意义的价值观，我甚至作过下面这样的实验。

那还是高中二年级时的事情了。由于化学课讲得很乏味，老师讲课时我不听讲也不作笔记，当然考试前也不复习，到

了期末考试那天，早晨比平时早起了2个小时，把教科书与参考书的考试内容翻了翻，然后只把自己感觉到要考的地方背下来，再记住了基本的问题解答方法，准备了应用题的类推展开方法。结果考了90分。而当我听到这个分数是年级里最高分时，我不仅对这种学校教育，而且对这种直感游戏本身深深感到幻灭。

对用这样的方法来试验感觉自己，我自己也感到幻灭了。就象一面弯汤匙，一面用意念使坏手表恢复转动起来，这都是些毫无意义的事。这样的超能力游戏不能产生新的价值观，因为这是些毫无意义的事。

从那时起，我开始寻找更加充实的新价值观，要去搜寻迄今为止从未有过的新的艺术感觉。

就这样，在我高中毕业的时候，在一味梦想着出现以前未曾听到过的那种新感觉。

不断对感觉进行雕琢，仅此成了我人生的追求。然而用语言文字对自己所想象的世界进行描述的技巧却始终未能追及感觉的飞速发展。我想当个文学家这个唯一愿望也不知不觉地消失了。

我忽视了现实的技巧，开始醉心于梦的调节。白天，尽量把自己的身心投入到音乐、美术、文学的刺激中去，使之与夜间做的梦或与白日梦相协调。开始在头脑中创造出更新的世界。

在经历了多次试验失败的基础上，终于达到了自由对梦的调节的境界。最高峰是20岁的时候。而且做的梦甚至展示出半年前读的小说中所描写的场面。

但在这种顶峰期后不到一年，突然界限与破绽出现了。一个梦做到最后，不能象往常那样使感觉畅流不息地发展下去，

而是被卡在某处而陷于一个无论如何不能自拔的境地。这是一个完整的界限，我很清楚自己在向无感觉状态发展。

后来有一天，什么事也没做，在白纸一般的世界上模模糊糊地想着事情的时候，忽然看看自己的手掌，倒吸了一口凉气。这只手与平时看到的全然不同，使我瞠目惊视。不知怎么搞的一种莫名其妙的力，使我的心脏激烈地跳动。

——那是什么？那是什么？……快看！若不快看，一会儿消失了就看不到了！

我极度兴奋、焦躁，象做梦一样，把手倒过来，攥紧，猛地把手指伸出去。就在这神示将要逝去的一刹那，我狂喜地叫起来。

——明白啦！明白啦！

我一面目不转睛地注视着自己的手，一面嘟囔着说：

——我呀！竟不了解自己的手！没有感觉出自己的手！

就在这只手上虽说有白骨、有血管、有肌肉，且在不停地变动之中，但这些却是我原来没有感觉到的。这是怎么一回事啊！自己身体上的事简直全然不知。然而如果将这只手变成自己能感觉出来的手，那么也许正是这只手就是感觉的秘密所在。

自己的身体乃是无限感觉的宝库。这是一种很确实的但又是很难说清楚的预感。这也是我对身体认识的第一步。

后来在试行偏差一年零几个月以后，我终于与瑜珈功相逢了。

三、人体整个是一个呼吸着的“呼吸感应体”

●人体并非是单纯的肉体，而是精神所寓的不断变化的“精神变容体”

我体会到瑜伽有其它身体锻炼方法所没有的无限潜能这一点，是出于对瑜伽能使人的不随意肌自由地运动的认识开始的。

以前，在自己体内存在着不随意肌这一点被认为是无法解释的。平时我认为梦先于现实，精神力凌驾于肉体之上。而在我的体内，不随意肌却象无法触及到的圣区一样在呼吸着。

但当我看到瑜伽师们自由控制他们身上的不随意肌运动时，在吃惊之余，恍然悟出一个道理，那些绝不能为意志所动的不随意肌确被自由地控制了。

——这是为什么呢？什么原因使这种事情变成现实了呢？我看着瑜伽师们的姿势发出这样的感叹。

将不可能变成可能的瑜伽，将心和身之间用一条不可思议的回路连接起来的瑜伽。我想也许只有瑜伽，才有我所追求的感觉。

到了22岁那年夏天，我在海上瑜伽修道场入了门，正是瑜伽首先彻底冲破了我以前所掌握的关于心和身的浅薄知识。并且通过身体力行，逐渐得到了许多新的认识。

瑜伽是密教，是不用文字记载的实践哲学。不实行则什么也体会不到的。被称为呼吸不止，富有弹性的活生生的哲学。瑜伽中所说的弹性，与我们身体的构造异乎寻常地相符。

从解剖学来看，我们的肉体可以一样一样，一部分一部