

附赠配套VCD

静岩博士的茶熏瑜伽课堂

北京大学武术协会会长李朝斌 / 倾情推荐
韩国茶熏瑜伽创始人
哲学博士 静岩 / 著

温馨内敛、柔美芬芳的
茶熏瑜伽正在韩国热起来，
它为在嘈杂污浊的环境中
奔波忙碌的现代人找到了
舒缓身心、美颜健体的良方。

茶熏瑜伽



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

养颜 塑身 养心 悟性

特设不同功法 适合各年龄段人群修炼

现代人最怕失去的是什么？——健康
现代人最想得到的是什么？——时尚
给健康 + 时尚的最好注解是什么？——茶熏瑜伽！

茶熏使瑜伽升华，瑜伽使茶香沁心脾、通经脉、润肌肤，
茶熏瑜伽使人回归本性，自在喜乐。

发胖了，体态臃肿了，皮肤粗糙了，没有光泽了，
憔悴了，懒惰了，身心疲惫了，
迷惘了，找不到自我了，
没关系，茶熏瑜伽会给你帮助。

如果你有时间，不妨每日或每周定时茶熏瑜伽，你会在
短时间内重放光彩！

如果你没时间，可以只做茶熏，也会收获健康和美丽！

如果你特别忙碌，可以在一些特殊的时刻做茶熏，同样
能够收到排毒养颜的功效！

责任编辑：范春萍

封面设计：黄建军

ISBN 7-5640-0619-6



9 787564 006198 >

附赠配套VCD

ISBN 7-5640-0619-6

定价：25.00元

茶熏瑜伽

韩国茶熏瑜伽创始人
哲学博士静岩/著



图书在版编目 (CIP) 数据

茶熏瑜伽/ (韩) 静岩著. —北京: 北京理工大学出版社, 2006. 1

(静岩博士的茶熏瑜伽课堂)

ISBN 7-5640-0619-6

I. 茶… II. 静… III. 瑜伽术-基本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103478 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2005-5174 号

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/ 100081

电 话/ (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/ [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

电子邮箱/ [chiefeditor@ bitpress. com. cn](mailto:chiefeditor@bitpress.com.cn)

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 北京凌奇印刷责任有限公司

开 本/ 889 毫米×1194 毫米 1/24

印 张/ 5

字 数/ 176 千字

版 次/ 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/ 25.00 元

责任校对/ 陈玉梅

责任印制/ 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



作者 静岩（金尧炫）

韩国人

韩国东国大学禅学系毕业

北京大学哲学硕士、博士

国际茶熏瑜伽协会会长

8岁起从师学习瑜伽和禅。

多年来一直致力于研究探索一套适合现代人的养生功法，经过长时间的临床实践，融会印度瑜伽文化和中国茶禅不二思想，创编了一套完整的适合现代人的养生新法——茶熏瑜伽。

多年来一直在韩国、北京、西安、四川、香港、台湾等地教学茶熏瑜伽养生法。

曾发表论文：《生活禅与茶熏瑜伽》、《维摩诘经对坛经思想的影响》、《维摩诘经不二法门思想研究》等十多篇。

专著：《导引养生禅法》（韩国）、《维摩不二法门》（韩国）、《茶熏》等。



示范者 仙海 (李京姬 韩国)

诗人

静岩老师在韩国的第一批弟子之一

国际茶熏瑜伽协会理事

现任韩国茶熏冥想文化院院长



示范者 智娜 (樊彩霞 中国)

静岩老师在中国的第一批弟子之一

曾在香港、成都、西安等地教学茶熏瑜伽

2004年在西安国际茶文化节表演茶熏瑜伽

现任国际茶熏瑜伽协会北京支部长



序

十几年前初识静岩老师，即为他深厚的中国文化底蕴和造福人类的精神所感动。作为一名韩国人，能深入中国传统文化研究，并将中国传统的熏疗养生法与印度瑜伽相结合，创出茶熏瑜伽养生法，实属一大突破。

熏法起源于昆仑山下的修行者，主要是采用一些药草熬汤熏洗耳、目、面，从而达到调理全身气血、御寒排毒等养生效果。静岩老师将古老的养生方法用于现代养生学，并糅合瑜伽、茶

道、太极，发扬中、韩、印三国优秀的东方传统文化，独创出茶熏瑜伽养生法，从身到心，内外兼修，帮助现代人从纷繁喧扰的社会杂务中寻找身心的解脱，难能可贵！

多年来，我一直亲身体会茶熏瑜伽的神奇效果，并感悟到静岩老师仁厚慈悲的利众之心。得知静岩老师发心将此公之于众，难耐激动之心，写此序以祝贺！愿大家得此福泽，早日实现健康智慧的自在人生！

北京大学武术研究中心秘书长 李朝斌



作者与李朝斌教授合影

目录

CONTENTS

序



茶熏得气 身心自在
瑜伽冥想 自我解脱



调气养血 回复青春
适合各年龄段人练习



健美瘦身 净化身心
适合中青年人练习



回春保健 延缓衰老
适合各年龄段人练习



调身补气 辅助治疗
适合各年龄段人练习



导引篇 走近茶熏瑜伽 / 1



- 一、茶熏瑜伽的缘起 / 2
- 二、瑜伽人生 / 4
- 三、瑜伽的本源与保健功效 / 5
- 四、瑜伽与其他运动方式的区别 / 6
- 五、在都市生活中感悟茶熏瑜伽 / 7



第一篇 茶熏养生法 / 8

- 一、什么是茶熏养生法 / 9
- 二、茶熏养生法程序 / 10
- 三、茶熏法应用 / 15



第二篇 纤体瑜伽 / 16

- 一、纤体瑜伽 I 拜日式 / 17
- 二、纤体瑜伽 II 伸展舒畅 / 32



第三篇 养生瑜伽 / 42

- 一、养生瑜伽的功效 / 43
- 二、养生瑜伽 I 站式四步骤 / 44
- 三、养生瑜伽 II 坐式三步骤 / 48
- 四、养生瑜伽 III 卧式三步骤 / 51



第四篇 疗养瑜伽 / 54

- 一、疗养瑜伽的调身效果 / 55
- 二、明目瑜伽 转眼 / 56
- 三、安眠瑜伽 躺身 / 58
- 四、肾功能瑜伽 下腿 / 71



心无所住 解脱自在
适合各年龄段人练习

五、增强呼吸功能瑜伽 调息 / 73

六、清脑瑜伽 倒立 / 76

七、肩背柔软瑜伽 导引 / 82

八、肠胃保健瑜伽 断食 / 88



第五篇 智慧瑜伽 / 90

一、智慧瑜伽 I 静坐冥想 / 91

二、智慧瑜伽 II 研读《瑜伽经》 / 104

三、双盘练习者的体验 / 109



致 谢 / 113



导引篇



走近茶熏瑜伽



- ◎ 茶熏得气 身心自在
- ◎ 瑜伽冥想 自我解脱





茶熏瑜伽的缘起



“茶熏瑜伽”是印度传统养生文化“瑜伽”与中国传统养生文化“熏疗”的融会与创新，即东方传统养生文化的现代创新。这是一套专门针对现代人而设计的缓解工作疲劳、修养身心、开发智慧的养生新法。

我从8岁起跟一位禅师学习瑜伽，我们韩国称这种瑜伽为“禅瑜伽”或者“瑜伽禅”。可以说，我是从佛教禅院里学到的瑜伽功法，也可以说在瑜伽修炼中体悟禅境。由我的体验，禅法从瑜伽中产生，这种瑜伽禅通过瑜伽动作，先从外在身体入手，逐渐导入精神意识的训练，最后进入至高的禅境，解脱自在。可见，瑜伽修炼术是超越宗教的，它被古老印度各宗各派的修行者共同实践。它的特点是身心双修，而身的锻炼又与现代的体育项目有很大的区别。首先它是软功，是整个身体的全面疏通与协调运作，所依据的理论是宇宙一体、万物相互联系的哲学，即“梵我合一”的哲学。这种温和的运动，柔软而又不失力量的身心修养法，不管从生理特点还是从文化思维特性来看，都适合东亚文化圈的人。

12岁时，有一次听一位印度瑜伽老师讲到瑜伽的发展历程。他说，大体来看，印度产生的瑜伽有三个不同方向的发展：一是南亚地区，包括印度，这一支保持着传统瑜伽的风格；二是东亚地区，这一支随佛教而传入中国，又由中国再传到韩国和日本等地，但这一支并未普及开来，仅限于寺院的少数僧侣和哲学的学习层面；第三支是西方，印度成为英国殖民地时期，印度瑜伽传入西方并流行开来，以美国流行的现代健身瑜伽为代表。

从20世纪80年代起，美国以健身为主的瑜伽逐渐向姿势与冥想并重的传统瑜伽回归。90年代，张蕙兰女士把美国的瑜伽带入中国，使许多中国人对瑜伽有了了解，奠定了瑜伽在中国发展的基石。蕙兰女士所传瑜伽同样提倡练习瑜伽应该身体姿势和精神冥想并重，这样才能符合瑜伽原本追求身心健康、自在人生的原初面目。但目前中国流行的大多数瑜伽都是50年前在美国曾经流行过的健身瑜伽，虽名为瑜伽，实际的锻炼方法却无异于体操等健身运动。因为这种瑜伽对当地人体生理结构、自然环境以及文化传统考虑得不够，所以，养生效果并不明显。

中韩文化同属汉文化范畴，而中国是汉文化的核心和发源地，日韩等东亚国家都深受中国文化的影响。于是为了找出韩国传统养生文化的根源，我于1991年1月来到中国山东威海，再从烟台坐火车到北京，住在蓟门桥附近的一栋楼房，开始了我中国传统养生文化的寻根与学习的旅程。我先是在中国针灸学院学习中医，进而发现中医的根基在于中国哲学，于是又到北京大学哲学系师从楼宇烈先生研究中国哲学。





1994 - 2003 年我在北大读研究生期间，从哲学上、文化上、地域上长时间探索瑜伽，想找出一套适合中国人，适合东亚文化圈的瑜伽功法。在这期间，得到了两位至人的指点和帮助，一位是养生至人南怀瑾先生，另一位是我的硕士和博士导师楼宇烈先生。在此基础上，我还在中国南方、北方的不同民族中临床实践，观察瑜伽修炼的效果。

2001 年在香港第一次拜见南老时，他给了我一本汉译《瑜伽经》，南老强调有三种瑜伽：心瑜伽、气瑜伽和身瑜伽。其中心瑜伽是根本，气和身的瑜伽是辅助，这一观点对我的启发很大，也为我研究出茶熏瑜伽养生功法起到了重要的点拨作用。

中华民族是一个有着五千年历史文化的民族，有自己深厚的、优秀的文化根基。而中国现在流行的瑜伽几乎都属于身瑜伽，与一般现代体育运动一样都是向外排放式的，侧重于外在身体的锻炼。外在虽然美丽，而内在的精神修炼不够，身心合一远远达不到的。这种瑜伽与中国人的文化底蕴和精神思维习惯并不相称，不但满足不了中国人的需要，反而会伤害中华民族本身具有的能量和智慧。所以，我认为应该宏扬身、气、心三位一体的传统瑜伽。在南老和楼老师的启发下，我决心为了亚洲人民的健康和智慧，结合古老的传统印度文化与中国文化，重新编排一套适合东亚汉文化圈的瑜伽体系——茶熏瑜伽。

本书所写即为我所探索和实践的茶熏瑜伽功法。

祝大家 身心健康！
人生快乐！



静岩

静岩 2005 年 3 月 8 日于长白山



瑜伽人生

现代人最怕失去的是什么？

——健康

现代人最想拥有的生活方式是什么？

——健康 + 时尚

给“健康 + 时尚”的最好注解是什么？

——茶熏瑜伽！

五千年，可以淹没多少文化，可以淘汰多少流行，而瑜伽从古老的印度诞生，到现在得以完整地保存绝不只是“幸存”。除了对于修行者达到“禅定”的意义外，其独特的养生效果在现代社会又焕发出勃勃的生机。

在日新月异的发展中，科技越来越发达，人们生活的脚步越来越快，而心灵栖息的居所却因为忙碌越来越遥远。找回身心的安顿，回归本真的声音在强烈地召唤着我们。进入瑜伽的生活，无论是在形体、美容、健身还是在舒缓精神压力、增强自信、开启心灵智慧方面，人们都将会发现日渐粗糙的身心渐渐又回复到宁静与和谐的状态。

目前许多著名影星、政坛要员、流行乐坛的宠儿，都以瑜伽作为健身、减肥、减压的良方。像美国歌星麦当娜、英国女王等对瑜伽都十分痴迷；香港影后张曼玉，歌星TWINS、蔡依林、庾澄庆等也都十分热衷瑜伽。在韩国和中国，专业的瑜伽会馆都越来越多，并且形成了蔓延的态势，越来越多的人感受到瑜伽的好处并投入到这项锻炼中来。

健康、美丽，高雅、智慧——这就是茶熏瑜伽所要塑造的人生！





瑜伽的本源与保健功效

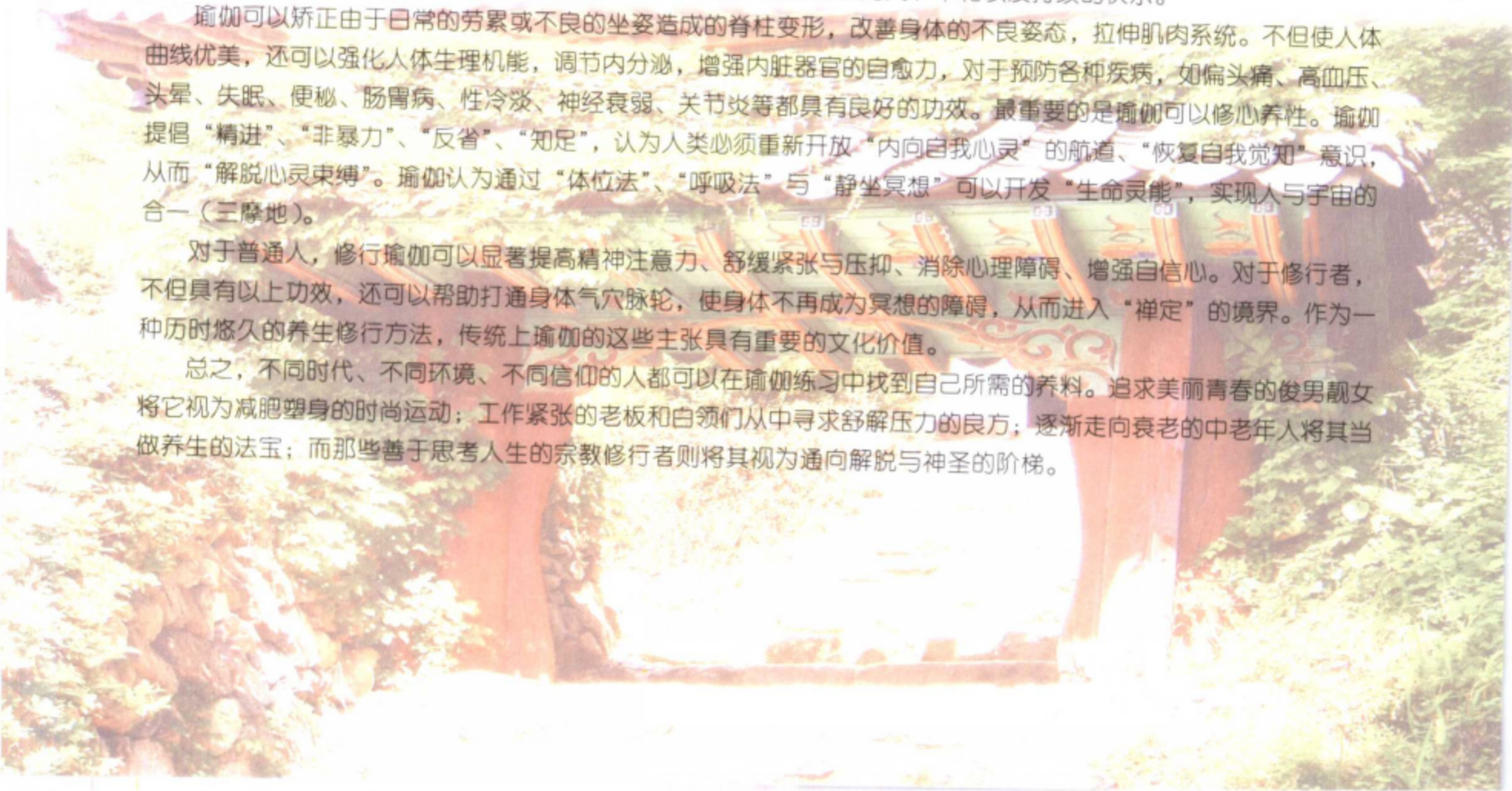
“瑜伽”的本意是“联系”和“结合”的意思。在全世界所有研究人心灵的学科和方法中，都能找到瑜伽的模式，它是自我文化的完美实践体系。

瑜伽是真正的生命科学。它使躯体、心意和灵魂得到和谐的发展，使感官从物质客观宇宙转移到灵性的内在专注。它的基本目的是“控制意识并改变意识”。瑜伽的道路就是人向内探索真我的道路，它是一种心意、感官和物质躯体的修行规范，有助于身体内精微力量的协调和控制，能够带来完美、平和以及持续的快乐。

瑜伽可以矫正由于日常的劳累或不良的坐姿造成的脊柱变形，改善身体的不良姿态，拉伸肌肉系统。不但使人体曲线优美，还可以强化人体生理机能，调节内分泌，增强内脏器官的自愈力，对于预防各种疾病，如偏头痛、高血压、头晕、失眠、便秘、肠胃病、性冷淡、神经衰弱、关节炎等都具有良好的功效。最重要的是瑜伽可以修心养性。瑜伽提倡“精进”、“非暴力”、“反省”、“知足”，认为人类必须重新开放“内向自我心灵”的航道、“恢复自我觉知”意识，从而“解脱心灵束缚”。瑜伽认为通过“体位法”、“呼吸法”与“静坐冥想”可以开发“生命灵能”，实现人与宇宙的合一（三摩地）。

对于普通人，修行瑜伽可以显著提高精神注意力、舒缓紧张与压抑、消除心理障碍、增强自信心。对于修行者，不但具有以上功效，还可以帮助打通身体气穴脉轮，使身体不再成为冥想的障碍，从而进入“禅定”的境界。作为一种历时悠久的养生修行方法，传统上瑜伽的这些主张具有重要的文化价值。

总之，不同时代、不同环境、不同信仰的人都可以在瑜伽练习中找到自己所需的养料。追求美丽青春的俊男靓女将它视为减肥塑身的时尚运动；工作紧张的老板和白领们从中寻求舒解压力的良方；逐渐走向衰老的中老年人将其当做养生的法宝；而那些善于思考人生的宗教修行者则将其视为通向解脱与神圣的阶梯。



四

瑜伽与其他运动方式的区别

健身、体操、跑步、游泳、打球等现代运动方式都属于肌肉层面上的拉伸运动，而瑜伽是从几千年人类文明发展的过程当中形成的最具代表性的养生法，不但能锻炼肌肉，更能锻炼人的心灵。

从身体运动原理来看，瑜伽的伸展效果是从静态中产生。肌肉分成静态和动态两部分，瑜伽姿势几乎都是锻炼人体的静态肌肉，现代运动方式则主要是锻炼动态肌肉。动态肌肉主要是与外在反应相联系，而静态肌肉是与内在的精神和意识相联系。因此，现代运动方式是通过使用外在工具或者配合外在环境健身，而瑜伽特别注重内在的精神状态。可以说，以什么样的精神状态修习瑜伽就可以得到什么样的效果。

总的说来，瑜伽就是从自我本身出发，通过锻炼精神和意识，通过身与心、呼与吸的配合，而达到锻炼效果。由此可见，修炼瑜伽不仅可以健身，还能得到心灵的解脱。这就是瑜伽修炼与现代运动最大的差异。



五 在都市生活中感悟茶熏瑜伽

瑜伽起源于古老的印度，而中国文化与印度文化是有区别的。如何找到两种文化的契合点，让汉文化圈的人、中国人更好地接触瑜伽，是许多瑜伽爱好者思考的问题。茶熏瑜伽就是笔者在思考这个问题时的收获。

茶是中国人生活中的实在内容，茶文化是中国文化里最接近“禅”的一部分。中国人只需提到“茶”字，似乎就有了几分境界。而做瑜伽练习，首要的环节就是静，这很符合茶的意境。在做瑜伽之前先进行茶熏，不但可以有效地热身，还可以放松神经，让身心都安静下来。此外，瑜伽与一般的体育活动不同，它不是向外排放式的，而是与外界直接沟通、交互式的运动，从自然吸入的意识非常重要，因此它对环境要求很高。古代的瑜伽师都是在山清水秀处修行，而今天的城市生活中那样的条件已经不复存在了。在空气污浊、充满噪音的不洁净的环境里练习瑜伽，可能让一些不好的毒素直接进入体内，造成身体不必要的损伤。所以我们极力提倡先做茶熏，后练瑜伽。因为茶熏能深度清洁体内毒素，由内而外地净化身心，使瑜伽练习取得事半功倍的效果。

总的说来，“茶熏瑜伽”养生法就是在动中求静，透过一系列的茶熏、导引以及组织严密的瑜伽体位法，使人反省内求，发现自我，正其心念从而保持清醒的头脑，学会调节自己的心态和情绪，以一颗平常心来对待万事万物。它是我们希望带给所有瑜伽爱好者的新信息。在现在风行的各种瑜伽教材中，我们更加注重瑜伽的思想渊源和精神修炼，期望着能让人们了解瑜伽的本来面目，在喧嚣浮华的社会环境中安顿身心，找回宁静，回归自我！



第一篇



茶熏养生法



- ◎ 调气养血 回复青春
- ◎ 适合各年龄段人练习

