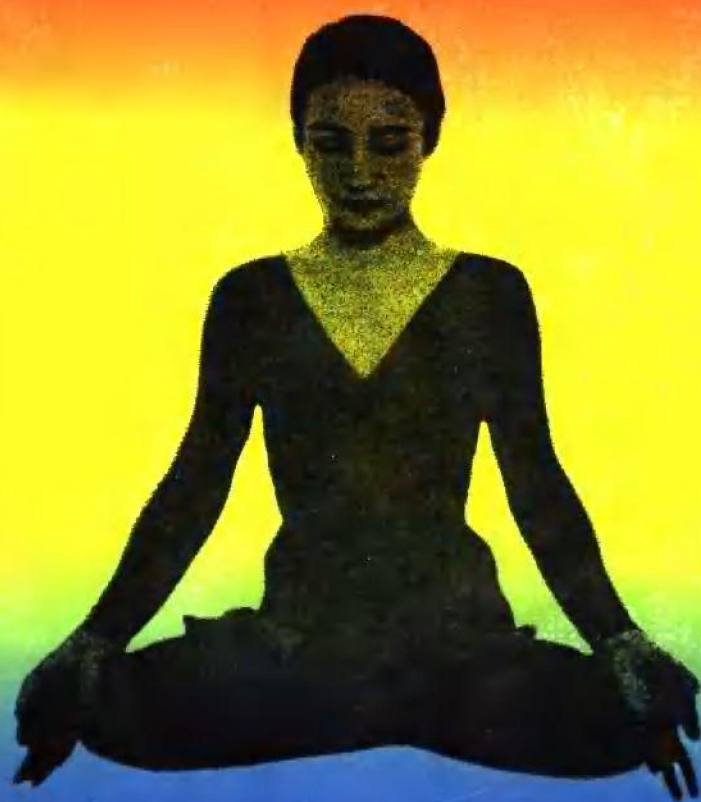


瑜伽健身修行法

李小青 杨蕴祥 编译



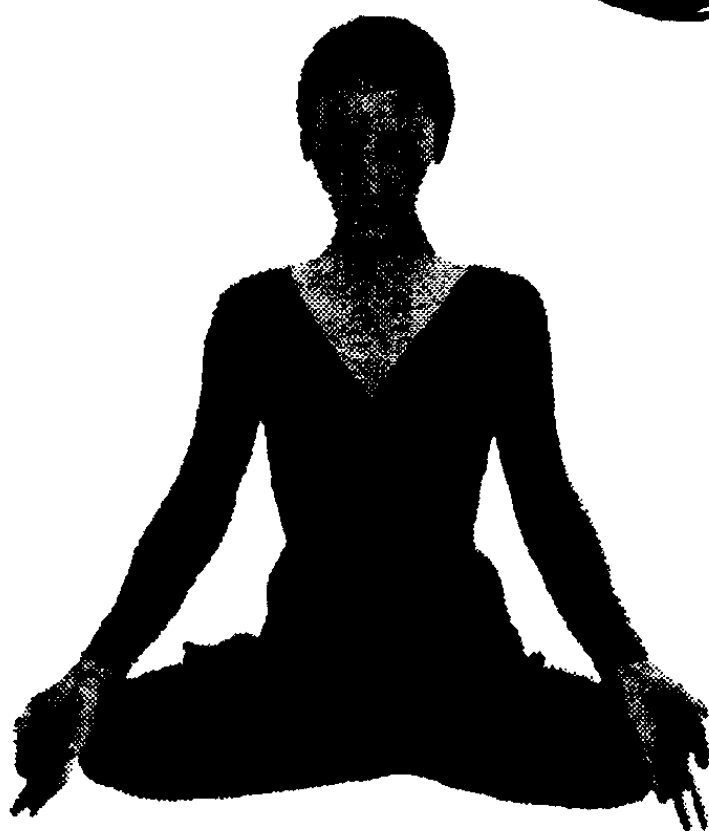
湖南科学技术出版社

样 本 库

瑜伽健身修行法

李小青 杨蕴祥

编译



湖南科学技术出版社

1759803

湘新登字004号

瑜伽健身修行法

李小青 杨蕴祥 编译

责任编辑：张碧金

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1992年4月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7.25 插页：1 字数：145,000

印数：1—7,000

ISBN 7—5357—1000—X

G·40 定价：2.90元

地科 95—069

编译者的话

YX167/28

瑜伽是印度古老的文化遗产之一，由于它无论在原理上抑或在方法上均与我国的气功有一些相似之处，故又称印度气功。瑜伽能明显地调节脏腑功能，促进体型健美和延长人类寿命，均是不容置疑的事实。近年，瑜伽引起了许多国家的注意。美、英、法、日、瑞士等国的许多学校甚至开设了瑜伽课程，电视台也经常播映有关瑜伽的节目。不少瑜伽师还云游各国，设坛授徒。但多侧重于功法的锻炼，对其修行哲理等涉及不多。为帮助我国读者健身强体，且进一步了解瑜伽术健康长寿的奥秘，我们翻译了日本著名瑜伽师冲正弘先生所著《瑜伽和健康法》一书。为博采众长，同时参考了弗·沃洛宁[前苏]近著《诃陀瑜伽健身术》的有关部分及张惠兰女士[美]《瑜伽术》部分内容，并结合国情，编译成《瑜伽健身修行法》。另外，《瑜伽术基本功法》亦一并编入，作为附录，以方便读者练功时参考。

在编译本书的过程中，得到了许多朋友的帮助，王俞钦老先生提供了冲正弘先生的原著，沈再文从日本寄来了有关资料，

张令铮、吴宝德、杜忠义校对了译稿，刘翠荣对编译稿作了校阅，杨鸿彬加工润色并定稿，邓辉楚插图，在此一并致谢。

囿于编译者以往对瑜伽缺乏深入研究，虽经反复阅读原著，校阅修改，仍会有不妥之处，望读者不吝指正。

编译者

1992年2月

冲瑜伽及其倡导者简介

日本著名瑜伽师冲正弘先生(以下称作者)生于1921年, 23岁毕业于大阪外语大学, 后到中国、印度和阿拉伯等地旅游考察, 开始接触东西方各种疗法和各个教派的修行法, 并曾一度在喇嘛寺和犹太寺院里修行。1951年, 他作为和平建设国际服务团的日本代表到了印度, 从事医疗和福利事业。在此期间, 作者对瑜伽产生了浓厚的兴趣, 经过多年的锻炼和细心的揣摩, 练就了一身过硬的瑜伽功夫。回国后, 于1958年建立了日本瑜伽协会和瑜伽行法哲学研修会。同时, 为了普及瑜伽, 使这一有效的健身方法为更多的人所掌握。作者还在许多地方设置了修道场, 广招学徒, 成绩斐然。不少慢性病患者一旦学得了瑜伽, 便沉痾顿失。故慕名而来者越来越多, 国外也经常有人登门求教。由于作者对传统瑜伽有独特的见解, 因此人们把他倡导的瑜伽叫做“求道瑜伽”或“冲瑜伽”。

那么, 传统的瑜伽是怎么一回事呢? 冲瑜伽又具有一些什么特点呢? 读者也许曾在报刊上看到过有关瑜伽的零星报道, 多数是介绍瑜伽行者有超人本领。如说一瑜伽行者被活埋在地, 过了八天八夜, 出土后仍安然无恙云云。但这并不是瑜伽的全貌。瑜伽本指哲学和宗教的派别。如印度六大哲学学派中就有瑜伽, 其经典为《瑜伽经》。这一学派主张调息静坐等修行方法。又如“瑜伽宗”, 是佛教的一个派别。这一派别曾于南北朝时传来中国, 后成为中国佛教界颇有影响的一派。但现在所

谓的瑜伽已不仅是属于哲学和宗教的范畴了，它有更为广泛的含义。正如作者在本书中指出的那样，通常的瑜伽指的是修行，它主张通过静坐调息等方法进行自我身心锻炼，并包括一整套锻炼方法。从这一点看起来，瑜伽类似中国的气功，说它是印度气功也不为过。这种以保健强身为目的的瑜伽有悠久的历史，并分为不少流派。哈塔瑜伽就是其中之一。哈塔瑜伽是目前世界上比较流行的瑜伽派别。“哈”代表人体的阳气，“塔”代表人体的阴气。哈塔瑜伽的意思就是使体内的阴阳之气处于平衡和谐的状态。哈塔瑜伽有多种姿势，每个人都可选择适合自己身体状态的姿势进行锻炼。冲瑜伽除了具有哈塔瑜伽的一般特点外，还有自己的独特之处，主要是用现代的观点对瑜伽进行综合的解释，把瑜伽、禅阴阳哲学、东洋医学和修行方法结合起来，把修善、修行贯穿于整个生活之中。并将其主要观点撰著成《瑜伽和健康法》一书。

该书侧重对冲瑜伽的健身理论进行阐述，具体功法的介绍则未着多墨。作者观察和研究对象是客观存在的人体保健问题，他援引的例证大都是现实生活中人们司空见惯的事实。这就使得该书不仅适合于日本读者，同样也适合于中国读者。我们不仅应继承中华民族的强身传统，还应学习国外一切有益的健身方法。译者介绍冲瑜伽的目的也正在于此。那么，这本书中合理的因素有哪些呢？为了便于读者阅读，下面择其要者稍加介绍。

一、关于超负荷使用身体的观点

作者在书中多次提到应超负荷使用身体，认为这是维护身体健康的重要保证，并现身说法：作者原来体质很差，后来当了泥瓦工，劳动强度大增，他担心身体会垮。但干了一段时间以后，不仅没垮，反而更为健壮。为什么会这样呢？作者认为，

人体摄取的能量，不可能完全消耗掉，总有一部分剩余下来，这剩余能量就是造成疾病，使身体衰弱的根源。要保持身体健康，就应当超负荷地运动，把剩余能量消耗掉。这个理论根据是否站得住脚，尚待探索；但大运动量地使用身体却有其一定的道理，因为，“生命在于运动”这已是众所周知的了。

二、关于整体观点

人的身体是一个整体，各部分是互相关联的。作者特别强调这一点，甚至得出了“手痛医脚”等看似荒谬实则有理的结论。应当摒弃“头痛医头，脚痛医脚”的治疗方法，而从调治整体入手来消除部分的疾患。这个观点之所以正确，是因为它不仅为医疗实践所证明，而且也符合唯物辩证法。这一观点同中国医学相通。中医也强调整体观念，主张“辨证施治”。如基于经络学说的针灸疗法，就是通过刺激此部位来治疗与此部位相关的彼部位的疾患。

三、关于自我治疗的观点

作者特别强调在治疗过程中自我的作用。认为，治疗疾病不应借助外力，而应充分调动自己体内的力量来达到祛病强身的目的。作者厌恶药物，否定现代医学的作用，这种看法固然过于绝对，但也不无道理。唯物辩证法认为，内因是变化的根据，外因是变化的条件。在治病强身的过程中，应以调动体内的积极因素为主。中医就有所谓“正气存内，邪不可干”的提法。从医疗实践来看，现代医学也确是弊端丛生。近年来，开展了对气功疗法的研究，许多体弱多病者不打针不用药，仅仅通过几个月的气功训练，身体状况就大为改观。这是调动体内积极因素而祛病强身的有力例证。在这一方面，瑜伽和中国气功是极为近似的。

四、关于平衡的观点

作者认为体内有各种对立的因素，在取得相互间平衡的时候，身体状况就是正常的；反之，平衡遭到破坏，身体状况就会恶化，各种疾病就会发生。唯物辩证法认为，任何事物的存在，都是事物内部对立双方处于相对平衡的结果，人的身体当然也不例外。作者有这样的认识，正显示了瑜伽哲学的高明之处。

《瑜伽和健康法》一书妙处纷呈，不一而足。如对便秘危害性的认识，对美容的看法，等等，见解独到，都将给读者以有益的启迪。

为驾驭住您的人生，把握住您内心的宁静，请君读一读本书，并开始练一练瑜伽吧！

李小青

1991年2月于沪

目 录

一、瑜伽概说	(1)
二、瑜伽对生命活动的认识	(7)
三、瑜伽对生理现象的认识	(11)
皮肤——炎症——血液——热——痛	
四、瑜伽对疗疾方法的认识	(20)
五、瑜伽对饮食卫生的认识	(23)
六、瑜伽和运动	(26)
棒球——乒乓球——高尔夫球——跑步——跳远——投掷	
——举重——滑雪和溜冰——拳击和空手道——游泳——	
登山——柔道和摔跤	
七、瑜伽及阴阳哲学的营养观	(35)
优质食品有时也有危害——阴阳是什么——阴阳法则应用于	
调理	
八、心身医学和瑜伽	(40)
关于精神和身体的关系——关于人类的脑——关于精神能量	
——各种心理疗法——瑜伽对疾病和治病法的理解	
九、现代医学和瑜伽	(47)
现代医学的长处和短处——关于精神身体医学——对经络的	
认识——所谓慢性病——瑜伽和现代医学——当代医学发展	
的方向——关于民间疗法——医院的问题——慢性病患者和	
医生——病名和医学博士——应具有关于药物的正确知识	
十、人的身体和瑜伽	(63)
十一、局部与整体的关系	(68)
十二、阴阳平衡	(69)

阴阳调和的饮食方法——食物的阴阳之别·····	(70)
——阴阳的状态是变化的——治疗是为了恢复平衡	
十三、创造健康的条件 ·····	(73)
十四、健康生活的原理 ·····	(75)
生命存在的原理——生命是谋求生物平衡的活动——人类和动物的不同之处——人类能够生存的原因——人体是统一的整体——重视呼吸法的作用——刺激的作用——心情舒畅有益健康——观察和理解方法不同使得结果不一——有意识地控制身心——不是希望怎样就能怎样——一切事物都照原样地表现自己——知行合一	
十五、健康的向导 ·····	(87)
大便的颜色——深呼吸的作用——腊八豆的效用——关于醋——冻豆腐的效用	
十六、长寿之道 ·····	(92)
使生理的智慧和理性的智慧一致——生理健康保持法——排出的东西是坏的	
十七、坐禅修行法 ·····	(105)
重心稳定的秘诀——求道之心就是自然之心——在稳定中——心的阴阳虚实——稳定重心的修行秘诀	
十八、心理平衡 ·····	(108)
使精神表现出来的东西是发动的能量——应该控制人的精神活动——解除异常心理的方法——精神控制法	
十九、预防衰老法 ·····	(115)
二十、大脑健康法 ·····	(120)
有效的用脑方法——合理地用脑	
二十一、营养选择法 ·····	(128)
营养不仅是食物	
二十二、求道药学与药物疗法 ·····	(133)
关于有效药物的问题——对于药的信心——不要使自己成为残废者——不要做背逆生命的活动——在治疗中加上精	

神的作用

二十三、自然的无痛分娩法	(140)
二十四、性功能的调节和增进法	(142)
调节法——性能力的增进法	
二十五、避免疲劳法	(145)
正确姿势和异常姿势的影响——慢性疲劳的消除法——为 了培育精力——使用身体的合理方法	
二十六、为了健美	(154)
美感的转移变化——任何人都健美——身长、体重和姿势 ——胖与瘦——关于皮肤美——皮肤和心理作用的关系	
二十七、瑜伽能使你变得美丽	(160)
使身心平衡——能改变不良习惯——使胃肠健康——使眼 睛美丽、鼻子隆起——使瘦人胖或使胖人瘦的方法——使 身子长高——使肌肤白而光滑	
二十八、瑜伽断食法	(165)
瑜伽断食的特点——断食前的体会——断食前的各种准备 ——断食中的体会——断食中的注意事项——断食中的反 应——断食中的食物及其制作方法——断食后的体会—— 复食的注意事项——复食需掌握的要点——复食后的饮食 ——结束语	
二十九、用断食法治愈疾病	(176)
三十、瑜伽的防癌作用	(178)
【附】 瑜伽术基本功法	(179)
一、头倒立.....	(179)
二、肩倒立.....	(180)
三、三角式.....	(183)
四、眼镜蛇式.....	(185)
五、太阳功.....	(186)
六、妇女瑜伽术.....	(193)

七、猫伸脚瑜伽操.....	(197)
八、小桥瑜伽操.....	(198)

一、瑜伽概说

瑜伽渊源于印度，是印度古老的文化遗产之一，已有5000余年的历史。人们从印度河畔挖掘出的土器中，即见有瑜伽师澄念观想的浮雕；以后它经由恒河流域流传到喜马拉雅的深山峡谷，由修行者师徒传授，绵延不衰，发展至今，从中产生了种种内涵和外延的变化。

瑜伽(Yoga)一词，为“梵文”(印度古代的一种文字——编校者注)用语，是宗教哲学派别之一。其意义是依据佛教教义去实行，即“修行”和“结合”(智育与体育结合)的意思。另一方面，许多古书和有些宗教、哲学派别也采用了瑜伽的观点或方法(如瑜伽的一整套锻炼身心的实践方法为印度各派哲学家和宗教家所运用)，所以瑜伽这个词使用范围很广。瑜伽是最大限度地调动机体的积极性，充分发挥人的身心能力的训练方法，所以又称印度气功。其训练方法主要是瑜伽姿势功法和瑜伽呼吸功法，通过坚持练功可以保持身心健康。

瑜伽就是使你健康，时刻保持身心的和谐平静；瑜伽能使你的各器官功能完好，适应环境的变化且互为协调；它能使你体态健美，这种健美不是令肌肉块块隆凸，而是使你体格匀称，姿态优美，反应灵敏，动作迅速而准确；它还能使你对自身的力量有坚定的信心，它使你善于劳动、善于休息；瑜伽能教你顺乎自然，热爱生活，永远乐观，从而得享天年。总之，瑜伽不仅可以帮助你康复，而且可以使你更健壮。瑜伽反对将不能接

受的事情强加于人，它主张未经检验的东西，不可轻信，这也包括瑜伽术。瑜伽术究竟有多大效用？还是请你自愿地来试一试吧！选上几段功法，通过几个月的实践之后，再由你自己对瑜伽做出判断和评价。

瑜伽亦有不同流派，根据摩诃婆罗多史诗(公元前500年)，在这部史诗中所包括的哲学和史诗著作——《布哈格瓦德·基塔》记载，共有18个流派。有注重行为的“业瑜伽”(Karma Yoga)，有注重知识的“吉大瑜伽”(Gita Yoga)，有以唤醒体内一种特殊的“蛇力”而著称的“拉雅瑜伽”(Laya Yoga)，有以背诵咒语而见长的“曼他瑜伽”(Mantia Yoga)；“巴克蒂瑜伽”(Bhakti Yoga)重在祈祷和伦理方面，“哈塔瑜伽”(Hatha Yoga)则重在个人修炼中的姿势和呼吸，等等。在所有瑜伽类型中，最正统的形式是“王瑜伽”(Raja Yoga)，它主张在沉思默想中使心境完全脱离感官的干扰，与宇宙灵魂合为一体，进入绝对平静安宁的状态，达到所谓的解脱。

瑜伽虽有各种流派，但主要区分为有德和无德两种。有德即有形，它注重呼吸的调节，以现在最流行的哈塔瑜伽(亦译作河陀瑜伽)为代表。哈(Ha)代表人体内的阳气，塔(Tha)代表阴气，瑜伽表示结合，哈塔瑜伽即表示使体内的阴阳元气处于平衡和谐。各种瑜伽的区别仅仅在于形式，其内容和目的都是一致的。

瑜伽的正统经典是巴檀闍黎的《瑜伽经》，其成书年代在公元前2世纪到公元5~6世纪之间。全书共4卷，第1卷《三昧品》，介绍瑜伽的性质和目的；第2卷《方法品》，介绍达到瑜伽目的的方法；第3卷《神通品》，介绍瑜伽所达到的神通境界；第4卷《独存品》，介绍如何通过瑜伽获得解脱。

在《方法品》中描述了瑜伽修炼的8个步骤，又称为“八支

行法”，即：

- 1.夜摩：意为禁止，是否定方面的道德律令。有不杀，不妄语，不偷盗，不邪淫，不贪等5个方面。
- 2.夜尼摩：意为劝勉，是肯定方面的道德律令。有清静、清安、苦行、读诵、敬自在天等5个方面。

【按】 瑜伽非常重视道德上的准备，如心意不正，贪欲不除，则无法达到瑜伽修行的目的。

- 3.坐法：即练功的姿势，此为瑜伽的基础。坐法泛指一切坐姿，如莲花坐、勇士坐、贤士坐、吉祥坐、狮子坐、鱼坐、鸡坐、背龟坐、孔雀坐、自在坐等。坐法对身体极有益处，现在风行于世界的大多数即指这类近似体操的方法。
- 4.调息：这是瑜伽的中心内容。“息”有二个含义：一为呼吸，即调治出息入息，有“一吸二呼三贮胸腹”之次序，即所谓初满相、次虚相、三瓶相；二为五风之息，调息即调伏诸风。五风即指人体中五知根（耳、皮、眼、舌、鼻）和五作根（舌、手、足、男女、大遗）所共同发生的生理状态。因为气不仅指呼吸之气，还包括身体中的一切气，它是生理、心理活动的基本要素。
- 5.制感：即抑制感觉器官使之不与外界事物接触。因为意识活动的产生在于对外界的感知，而瑜伽的目的恰恰是停止意识活动。最初可以注意体内或外界少量目标，如注视身体的某一部位或想象某一物等；继以专注一处，做到视而不见，听而不闻。
- 6.执持：即保持制感，使意念专注一处的状态，如此则使心不外驰。
- 7.静虑：亦指禅那，即在长时间心注一处的前提下，主观

与所注的客观合二为一，主客融合，能所泯灭。

8.等持：亦称三昧、三摩地。为八支法中正支，此为瑜伽较高之境界，即使认识的主客体，也就是能知与所知完全融合为一体。

以上八支法前五支为外支，后三支为内支。前者是后者的入门和准备，后三支为修行的主要内容，关系极密，几不可分。三内支专注于一事时，统称为总御，行总御于一物时则可发生神通。但修行者并不以此为满足，必须在达到三昧之后继续修行，直到精神完全独立，从物质世界的束缚中得到彻底解脱。

瑜伽虽是古哲学派别之一，但在性质上与其他哲学不同。其他哲学的根本问题是思维对存在、精神对物质的关系问题，而瑜伽则着重为调息、静坐、修行等方法。瑜伽的信徒们，不仅用默念，而且还通过实践来体验功法，即通过思考使自己与实际体验融会贯通。五六千年以来，许多事实证明，不管什么人，只要认真练习，并掌握要领，就一定能够练出真功夫。

什么该做，什么不该做，这些都要通过自己的训练来了解，这就要求掌握瑜伽功法。

瑜伽认为，疾病的发生是因为自己违背了正常的生活规律，使得发病因素乘虚而入。如果起居有节，则百病不生。可见，健康或生病，成功或失败，一切责任在于自己。从自身找原因，这是瑜伽哲学的根本观点，也是瑜伽与众不同之处。

那么，人们会问，怎样才能保护自己的身心健康呢？瑜伽的理论和实践回答了这个问题。这就是坚持锻炼，努力工作，不娇不惰。常言道：“力用不完”，“人累不死”，这是有一定道理的。

人为什么会得病？为什么会有苦恼？为什么会有痛苦？患了病，有了痛苦或苦恼，又怎样去治疗或解除呢？这些问题是

许多人经常遇到的问题，也是哲学和宗教需要解决的基本问题之一。对这些问题的看法不同，解决的方法也不同。

任何人都不愿生病，期望生活得健康美满。但是，不练功，不锻炼，就很难保持健康。如果锻炼瑜伽功坚持不懈，就能防御病邪侵入机体，精力充沛，身强体壮。人们身体的活动是适应性的活动，如果突然改变环境或习惯，一下子适应不了，就需要慢慢地再适应。如果适应了环境，即使身体瘦弱一些也能正常生活。比如说，一直习惯于多吃的人，一旦不能多吃了，身体就会缺乏营养；如果只是习惯于多穿衣来御寒，不进行任何锻炼，那么他的御寒能力就会变弱；反之，如果锻炼耐寒能力，体内脂肪增加，新陈代谢加快，皮肤的御寒能力就会增强了，身体也就会健康。又如，睡眠一直很好的人，一旦失眠或少睡一点，就会感到睡眠不足，头昏脑胀。进行了有关训练之后，即使减少了睡眠时间，也不会有不适的感觉。常言道：习惯成自然。要想不得病，就必须坚持锻炼，改变不良生活习惯。人们正常的生活，是一种平衡的生活，人类的存在是一种自然现象和自然的活动，而自然现象是靠自然平衡来维持的。对人类来说，进食与排泄，睡眠与运动，紧张和松弛，都应该是平衡的。能保持生活平衡就会健康，破坏或违背了自然平衡就会生病，所以生活要有规律。很多人违背了这一规律，且养成了某些不良的生活习惯，不能使身体维持平衡，结果导致平衡失调，疾病频生。应该改变不良习惯，做到坚持锻炼，起居有常。

人类的生活与动物不同之最主要点在于动物的生活是全负荷的，且体内剩余的能量非常少，而人体内剩余的能量很多。这些剩余的能量不是贮存在躯干，而是贮存在脑部，并在那儿被利用。所以人类的头脑发达，智力也高度发展。瑜伽认为，头脑发达使人聪明机智，但剩余的能量是疾病和苦恼产生的根