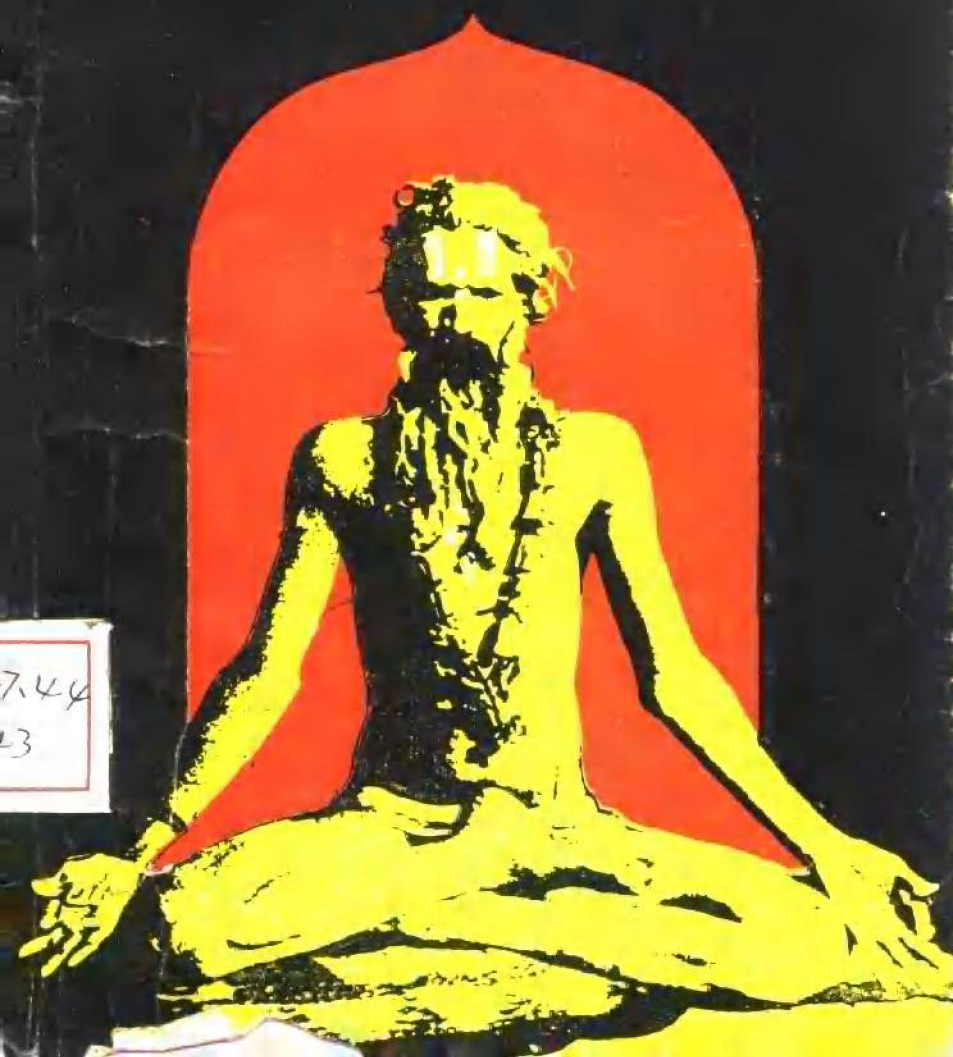


瑜伽健身法



瑜 伽 健 身 法

日本大阪大学名誉教授 佐保田鹤治 著

中国气功科学研究会名誉理事 阎 海 编译

天津科学技术出版社

责任编辑：贾秉恒

瑜伽健身法

日本大阪大学名誉教授 佐保田鹤治 著
中国气功科学研究会名誉理事 阎海 编译

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

河北省景县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张3.875 字数81 000

1988年4月第1版

1988年4月第1次印刷

印数：1—50 100

ISBN 7-5308-0164-3/G·31 定价：1.10元

目 录

编译者的话.....	(1)
写在前面——原书作者序.....	(4)
第一章 什么是瑜伽.....	(6)
一、瑜伽的“恢复自我”.....	(6)
二、瑜伽的历史渊源.....	(7)
三、瑜伽和宗教、科学的关系.....	(8)
四、瑜伽身心改造的原理.....	(11)
五、瑜伽的幸福观.....	(14)
六、瑜伽的内容.....	(14)
七、作为健身法的瑜伽.....	(18)
第二章 调整神经和意念的功法.....	(20)
一、呼吸法 (调息)	(20)
二、精神能力开发法.....	(28)
第三章 瑜伽健身法.....	(39)
一、瑜伽操要领.....	(39)
二、基本体操.....	(40)
三、瑜伽壮气操.....	(57)

第四章 身心双修功.....(71)

- 一、空功.....(72)
- 二、倒转功.....(75)
- 三、肩倒立功.....(76)
- 四、犁功.....(77)
- 五、伸背功.....(77)
- 六、鱼形功.....(78)
- 七、蛇形功.....(79)
- 八、虫形功.....(80)
- 九、弓形功.....(82)
- 十、扭背功.....(83)
- 十一、前屈功.....(84)
- 十二、平衡功.....(85)
- 十三、头倒立功.....(85)
- 十四、孔雀形功.....(89)
- 十五、狮形功.....(90)
- 十六、紧缩内脏功.....(91)
- 十七、腹直肌隆起功.....(92)
- 十八、绝对安静功.....(94)

第五章 瑜伽和日常生活.....(96)

- 一、每天都要坚持练瑜伽功.....(96)
- 二、瑜伽和饮食 (104)
- 三、瑜伽和疗养 (105)

附录：本书瑜伽功效果典型举例 (107)

编译者的话

印度的瑜伽功法已有五千多年历史，与我国的气功殊途同归，非常相似，早风行世界。近年，我国不少人也对它发生兴趣，在气功刊物和电视上作了介绍，只是还不够系统全面，致使一些人误认为它类如柔软体操。

日本棒球社出版的这本书原名《瑜伽指南》，其作者佐保田鹤治教授，是研究印度历史、哲学和文学的专家。他曾四次去印度，其中一次住了一两年。他在印度不仅学习瑜伽，还研究瑜伽，而回到日本他还开馆多年教授瑜伽。他有十余种主要著作，都是有关印度哲学和瑜伽的。大概就是由于这种经历吧，他在这本著作中，才对复杂难懂的瑜伽作出了既深入浅出又较系统全面的简要阐述，并以健身为目的，把庞杂的瑜伽功法简化成两套易懂易练的动作，使广大一般读者可以很快掌握。可以说，本书功法大都是瑜伽功的精粹，对练者，特别是其中的中老年人，慢性病患者有不小帮助。本书出版后，13年间再版了13次之多，受到日本广大读者的欢迎，就可以说明它经受住了一定的实践检验。

不过，必须指出，主要是在阐述印度哲理、瑜伽内功要领和现代文明在日本和西方资本主义国家所产生的弊端时，作者的思想观点和说法，在我们看来，并不都是妥当的、准确的、可以为广大读者所理解的。为此，译本对原作作了一些删节，对有关小节题目也作了相应改动。或许译本仍遗留有不安

之处，希望我国读者多动脑筋，有分析有批判地阅读，仅从中吸收合理的东西。

此外，原作中还有和以健身为目的练瑜伽功关系不大的文字，内容上重复累赘的文字，以及我国广大读者不感兴趣而又难于理解的文字，等等，译本也作了相当大的删节，特在此附带声明。

还有一个问题，必须在这里向我国读者指明，即瑜伽和佛教是产自同一个思想母胎，含有一些同印度佛教一样唯心的消极的东西，这样按着无产阶级世界观的要求，我们就要对它持清醒的态度，特别是它的“内视自我”、“恢复自我”、“抑制外界刺激”、“解脱人世束缚”、追求超现实的最高幸福、“非暴力”、“梵行”、“知足”、“苦行”、“灵能”、“三昧”等等说法，要注意作辩证的理解，吸取其合理的内核，而屏弃其否定人生、否定现实、无视客观世界、脱离现实，夸大精神幸福、追求“出世”、“入佛”的思想。事实上，照我们理解，上述这些瑜伽的思想观点，也不是本书作者佐保田鹤治博士所主张的，他介绍了瑜伽的渊源特点，以使读者了解什么是瑜伽，而他在本书中真正向读者推崇的是作为健身法的瑜伽，以促进读者的身心健康，摆脱种种客观原因造成的疾病之苦。

本译本对于原作第一章谈瑜伽推理和内功的文字，虽然作了相当删节，恐怕我国一般读者还不容易读懂，或不产生兴趣，如是这样，笔者认为可以跳过去，径直读后面的两套瑜伽功法，这两套功法才是本书中对读者最有意义的东西。

为了适应我国读者的阅读要求，译本把原著中的第四章移放到前边，改为第二章。另外，在功法的讲解上，为层次

分明，方便读者领会，译本依次按内容分了小段，编了序号，个别地方还加了小标题。此外，对原书都是照译。

限于笔者水平，编译得不当之处，恐难避免，希得到识者指正。

中国气功科学研究会名誉理事

阎海

写在前面

——原书作者序

即使是健康的人，如果过了青年期，大部分人也会失去年轻时的健美。如果过了中年期，则无论是男还是女，都会开始出现更年期的征候，即肚子鼓起来，脂肪变厚，皮肤松弛，动作迟钝，眼睛无神，呈现出一副衰落姿态。

衰落不仅限于外表，身体内部也开始孕育着可怕的疾病。据统计，四十多岁到五十多岁的人患癌症者最多。不只是癌症，还有高血压病和心脏病等退行性疾病，人一过三十岁患这些病的也开始多起来。中年期一开始，人们就会很快踏入可能成为慢性病牺牲品的这种命运的道路。

人进入中年，只要不过分粗心，都会预感到上述可怕的命运可能到来。由于有这种恐怖，所以人们一感到自己身体某处稍有异常，往往就立即跑到医院求医生做精密的检查。不少人即使没有什么异常的感觉，但为了防患于万一，也成天吃高价药物。人们觉得不采取某种措施就放心不下，不知如何是好。但药物吃得过多和精神上惶惶不安，是反会引起疾病的。

那末，就没有什么办法摆脱现在的这种状态了？难道人到中年以后要想做到收腹挺胸、眼睛有神、皮肤光润、脊背正直、心跳有力、手脚灵敏而且具有青年人所没有的稳健风

度，就只能是个梦想实现了么？

可以肯定地说，不是的，绝对不是的。要成为这样的人，至少有一种方法可以做到，这就是练瑜伽。瑜伽是以增强人的身心两方面的健康为目的的，它可以说是一种完美的健身法。

瑜伽是在印度经过几千年的实验才形成的，它包含的真理正逐渐被现代医学和心理学所阐述，并且阐明的真理已超越了医学和心理学的范畴，进入了更广泛的人类学范畴。

瑜伽从各个方面来看，尤其适合于中老年人练。

日本大阪大学名誉教授

佐保田鹤治

第一章 什么是瑜伽

一、瑜伽的“恢复自我”

早在公元前数世纪问世的印度瑜伽经典著作《无帕尼沙德》中，有这样一句俏皮话：

“造物主把人类的孔穴（眼耳）开向外方，
所以人类只会向外看，不想向内看，
唯有贤明的人才内视自己（内视自我）。 ”

瑜伽经典认为人类智慧的最高形式——真知灼见，莫过于探求自身。与探求自身相反的外向知识，不管多么精密，多么正确，都不是真知灼见。有真知灼见，才是作为灵长动物的人类最值得骄傲的。

瑜伽经典的现代信徒认为，现代人被近代的自然科学的长足发展所迷惑，大都埋头于研究外向的知识，而对培养自身内部的真知灼见却有所忽视，所以这些人正在成为不全面的、有缺陷的知识人。

所以，必须重新开放“内向自我心灵”的航道，“恢复自我”，“探求自我”，“考虑自己活着的真正意义”，“观察自己的内部构造”，刹住向外一边倒的风潮。他们认为瑜伽是探求自我、开发自我的一种最安全而且最简便的方法。

二、瑜伽的历史渊源

瑜伽已有五千年的历史，在人类文化历史极早的时期即已有了瑜伽的雏形。当然，在原始时代，当人与别的动物一样睡醒了就几乎全力投入取得食物和保卫生命时，恐怕还是无法过那种练瑜伽的生活方式的。

但是，随着文明时代的到来，当至少有一部分人已经解脱了饥渴和危险的生活时，其中可能就有一些人开始探求自我了。起初，人们可能把瑜伽当作掌握咒法的一种手段，可能试着静坐，在心理方面下功夫，这可能就是瑜伽的开始。

在印度公元前2500年前的古代文化遗址出土文物中，就发现了一种泥土制品，上面刻有类似瑜伽的坐像。公元前1500年前后，印度阿里西人的农耕文化兴起，其间出现了一种叫作“维达”的宗教，在祭祀时也曾用种种方法来统一精神和集中精神。

到了公元前1000年前后，印度的知识阶层就出现了把探求自我当作终生课题的人。这些人的探求和发现，最后决定了印度哲学的方向。时至今日，印度的哲学仍可说是以探求、启发和掌握自我为其根本课题。

对印度哲学来说，神并不成为什么问题，只有我才是问题所在，即自我解放，自我“解脱”，才是人至高无上的目的；“解脱”了，使自我恢复了本来的面貌，这本身就是神。从印度哲学的立场来说，默念求神救援自己，这等于是对自我本质没有认识的表现。

印度哲学认为，世上能使人类自由支配自己生存的现实

的这种神，是没有的。人类本身原来就是自由独立存在的一种实体。正因为如此，人类应对自己的行为负完全责任。如果有万能的神随意驱使人类，则人类就没有责任了。人类存在的现状是呻吟于多得无边无岸的物理的、社会的和心理的束缚之中。这是由于人类自己的自由意志选择了这种命运。也就是说，人类自己把自己束缚起来了。人类所以干出这种蠢事，是由于对自己本来的面貌无知。

那末，如果学好哲学理论，自我思索，弄明白人类和世界的实际情况，是否就算从束缚中获得了解脱，获得了绝对自由？回答是否定的，因为哲理再深奥，只要是还停留在抽象概念上，就等于在头脑中空忙了一阵，好比是一种不能兑换成金银的纸币。印度哲学认为哲学要不陷于空谈理论，就要提炼成为宗教。所以在印度，哲学常常就是宗教，如佛教就是哲学和宗教混合形成的。

印度哲学认为为了使哲学的理论变成生动的真理，就要有技术和方法。印度各派哲学，开始时各有其固定的技术方法，但自从瑜伽有组织地开发以后，就都只用瑜伽的技术方法了。瑜伽的这种技术方法可以把真理从单纯的概念知识变成个人的血和肉，可以改造人们的形象和面貌，最后使人们达到能够解放“真正的自我”这种“真知”的高度。

三、瑜伽和宗教、科学的关系

上面说过，印度哲学认为瑜伽这种技术方法可以把哲学的理论变成生动的真理，可以使真理在个人的内心扎下根。这也就是说，瑜伽是哲学和宗教的中间物，起着两者的联系

作用。它有时被吸收进哲学和宗教中去，有时相反地它自己也吸收哲学和宗教的成分。

它根据自己吸收的哲学、宗教的不同而分成各种流派。印度历史上出现过的瑜伽流派中，重要的有下列几派，

王瑜伽——注重心理的；

哈塔瑜伽——注重生理的；

吉纳瑜伽——注重哲学的；

业瑜伽——注重伦理的；

巴克蒂瑜伽——重在宗教的；

拉雅瑜伽——重在超心理的；

曼他瑜伽——注重咒法的。

在上述各派中，王瑜伽和哈塔瑜伽的功法特点最为突出。王瑜伽这一派，在众多的瑜伽派中，历史最早。这派功法在理论和组织方面都齐备。它做为一个流派而初具轮廓，可能是在佛教出现之后不久。在这种情况下成立的这一派，与当时的佛教和耆那教一样，都富有心理的成分。

瑜伽功法的基本目的，是要抑制住知觉器官随外界刺激而瞬息万变，并要促发自己内心深处的功能。当时创编了这种心理功夫的人，就把这叫做“瑜伽”。

瑜伽这个词，原意是把牛马套在车辕上。现在看来，要用意志力量抑制住知觉器官的功能，制止住丛生的杂念，把这种心理的功夫命名为瑜伽，是再贴切不过的了。还有一说，即瑜伽这个词也是很早以前婆罗门教的一个重要用语，是指在祭祀时，婆罗门教的祭司们在坐席上向神强使自己心意集中的意思。

由此可见，最早成立的瑜伽，是以基于心理学分析的这

种心理功夫为基础的。这种流派最后组成王瑜伽。王瑜伽这派的思想，在公元5世纪有一部经典著作集其大成，这就是《瑜伽斯陀拉》。

不过，在公元11世纪以后，有些练瑜伽的人们开始注意人的生理方面的功夫了。这就开始形成了哈塔派瑜伽。在这以前，瑜伽的修行者们也并未忽视坐法和呼吸法的研究，他们把坐法和呼吸法当作冥想（meditation）的基本功（预备条件）来练。而哈塔派瑜伽的修行者们并不把坐法和呼吸法仅仅看成是心理功夫的基本功，而是认为单练生理的功夫也能很好地彻底解放自己。

这样一来，哈塔派瑜伽，单在坐法名下就创编了八十多种体操动作，此外还有“手印”、“净化法”、“紧束”等各种操练法，而呼吸法的种类也多起来了。与此适应，这派关于人体生理的独特的理论也发达起来了。这派最古老的经典著作是公元16~17世纪问世的《哈塔瑜伽普拉吉皮卡》。

这两派瑜伽，与其说是宗教，倒不如说是科学，因为它们既没有一定的教理和信条强使人遵守，也不相信有万能的神。但是，这种流派的最终目的还是要取得人类现实生存的绝对自由，从这点来说，它们还是宗教。

王瑜伽和哈塔瑜伽的思想和功法，从今天的科学角度来看应该怎样评价和阐明，尚是一个未解决的问题。

现在已有不少心理学家和医学家想在研究这些瑜伽的功法和理论中取得较大的启迪，有的人还高度评价瑜伽对治疗精神病的作用。印度人经过长年思索和实验而创制的瑜伽，对“精神分析学”、“精神病理学”和“身心相关的医学”等可能都有不少有用的内容。

四、瑜伽身心改造的原理

现在，靠“深层心理学”和“精神身体医学”这些科学我们已经可以相当清楚地了解身心双关的机制。下面是我们能够想到的身心联系的图表。

由上表可见，我们通常笼统理解的身心关系，实际上，其结构是非常复杂微妙的。在这结构中有几个既不属于心、又不属于身的部分，它们有近乎心的，也有近乎身的。

由上表还可以看出下列两点：

一点是在心和身之间有神经组织或神经系统。神经这种两重性的组织，可以起到中间连接的作用，亦即可以把眼睛看不见的“心”同眼睛看得到的“身”连接起来。

另外还有一点，即此表各部分之间用 $\longleftrightarrow$ 符号来表示它们之间的关系。这个符号表示各部分是如何通过相互往来结合成一体的。这种相互往来的关系可以表示“心”向身体和身体向“心”进行传导和施加影响的过程是怎样完成的。这种往来同深层心理、间脑、植物神经和内分泌的关系特别深刻。

如果根据这种身心相关的原理进行推论，那末，把身体的病和精神的病看成是两回事，隔离开来对待，只想治疗一方的病，那就不合道理了。这种只想治疗身体的病的治法，可以肯定地说是不能使身体完全康复的。反过来说，如果只向“心”施加良性暗示，也是难以使身体康复的。

如果只想从肉体来使身体康复，则精神的不良条件会起妨碍作用。如果只想改造精神来治疗身体的病，则一般人的

