瑜伽文库 YOGA LIBRARY [15]

The Complete Illustrated Book of Yoga

完全瑜伽图解

【印】斯瓦米·威斯奴帝瓦南达 / 著

陈曦华 / 译

四川人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

完全瑜伽图解 /（印）斯瓦米·威斯奴帝瓦南达著；陈曦华译. -- 成都：四川人民出版社，2020.7

ISBN 978-7-220-11782-4

Ⅰ. ①完… Ⅱ. ①斯… ②陈… Ⅲ. ①瑜伽—图解 Ⅳ. ①R793.51-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第022958号

WANQUAN YUJIA TUJIE

完全瑜伽图解

［印］斯瓦米·威斯奴帝瓦南达 著

陈曦华 译

策划统筹	何朝霞
责任编辑	杨雨霏 吴焕姣
封面设计	肖 洁
版式设计	戴雨虹
责任校对	蒋科兰
责任印制	王 俊
出版发行	四川人民出版社（成都槐树街2号）
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmcbs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	（028）86259624 86259453
防盗版举报电话	（028）86259624
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	成都东江印务有限公司
成品尺寸	130mm × 185mm
印 张	11.5
字 数	240千
版 次	2020年7月第1版
印 次	2020年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-11782-4
定 价	52.00元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换

电话：（028）86259453

瑜伽文库
YOGA LIBRARY

“瑜伽文库”编委会

策　划　汪　瀰

主　编　王志成

编委会　陈　思　迟剑锋　戴京焦
方　桢　富　瑜　高光勃
郝宇晖　何朝霞　蕙　觉
菊三宝　科　雯　Ranjay
灵　海　刘从容　路　芳
毛　鑫　迷　罗　沙　金
顺　颐　宋光明　王保萍
王东旭　王　洋　王　媛
闻　中　吴均芳　尹　岩
张新樟　朱彩红　朱泰余

“瑜伽文库”总序

古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之。此存“文化”演变之大义。

中华文明源远流长，含摄深广，在悠悠之历史长河，不断摄入其他文明的诸多资源，并将其融会贯通，从而返本开新、发阂扬光，所有异质元素，俱成为中华文明不可分割的组成部分。古有印度佛教文明的传入，并实现了中国化，成为华夏文明整体的一个有机部分。近代以降，西学东渐，一俟传入，也同样融筑为我们文明的固有部分，唯其过程尚在持续之中。尤其是20世纪初，马克思主义传入中国，并迅速实现中国化，推进了中国社会的巨大变革……

任何一种文化的传入，最基础的工作就是该文化的经典文本之传入。因为不同文化往往是基于不同的语言，故文本传入就意味着文本的翻译。没有文本之翻译，文化的传入就难以为继，无法真正兑现为精神之力。佛教在中国的扎根，需要很多因缘，而前后持续近千年的佛经翻译具有特别重要

的意义。没有佛经的翻译，佛教在中国的传播就几乎不可想象。

随着中国经济、文化之发展，随着中国全面参与到人类共同体之中，中国越来越需要了解更多的其他文化，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有一种开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。

人们曾注意到，在公元前8—前2世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期通常被称为“轴心时代”。这一时期所形成的文明影响了之后人类社会2000余年，并继续影响着我们生活的方方面面。随着人文主义、新技术的发展，随着全球化的推进，人们开始意识到我们正进入“第二轴心时代”（the Second Axial Age）。但对于我们是否已经完全进入一个新的时代，学者们持有不同的意见。英国著名思想家凯伦·阿姆斯特朗（Karen Armstrong）认为，我们正进入第二轴心时代，但我们还没有形成第二轴心时代的价值观，我们还需要依赖第一轴心时代之精神遗产。全球化给我们带来诸多便利，但也带来很多矛盾和张力，甚至冲突。这些冲突一时难以化解，故此，我们还需要继续消化轴心时代的精神财富。在这一意义上，我们需要在新的处境下重新审视轴心文明丰富的精神遗产。此一行动，必是富有意义的，也是刻不容缓的。

在这一崭新的背景之下，我们从一个中国人的角度理解到：第一，中国古典时期的轴心文明，是地球上曾经出现的全球范围的轴心文明的一个有机组成部分；第二，历史上的轴心文明相对独立，缺乏彼此的互动与交融；第三，在全球

需要全本请访问 www.ertongbook.com

化视域下不同文明之间的彼此互动与融合必会加强和加深；第四，第二轴心时代文明不可能凭空出现，而必具备历史之继承和发展性，并在诸文明的互动和交融中发生质的突破和提升。这种提升之结果，很可能就构成了第二轴心时代文明之重要资源与有机部分。

简言之，由于我们尚处在第二轴心文明的萌发期和创造期，一切都还显得幽暗和不确定。从中国人的角度看，我们可以来一次更大的觉醒，主动地为新文明的发展提供自己的劳作，贡献自己的理解。考虑到我们自身的特点，我们认为，极有必要继续引进和吸收印度正统的瑜伽文化和吠檀多典籍，并努力在引进的基础上，与中国固有的传统文化，甚至与尚在涌动之中的当下文化彼此互勘、参照和接轨，努力让印度的古老文化可以服务于中国当代的新文化建设，并最终可以服务于人类第二轴心时代文明之发展，此所谓“同归而殊途，一致而百虑”。基于这样朴素的认识，我们希望在这些方面做一些翻译、注释和研究工作，出版瑜伽文化和吠檀多典籍就是其中的一部分。这就是我们组织出版这套《瑜伽文库》的初衷。

由于我们经验不足，只能在实践中不断累积行动智慧，以慢慢推进这项工作。所以，我们希望得到社会各界和各方朋友的支持，并期待与各界朋友有不同形式的合作与互动。

“瑜伽文库”编委会

2013年5月



译本前言

谨以此书献给斯瓦米·威斯奴帝瓦南达。

这本《完全瑜伽图解》由斯瓦米·威斯奴帝瓦南达（Swami Vishnudevananda, 1927–1993）所著。他是一位世界知名的哈达瑜伽及胜王瑜伽的权威，也是国际知名瑜伽学院——悉瓦南达瑜伽吠檀多中心[①]的创始人。该书曾在1987年由译者李小青从1981年的日文译本翻译为中文，并出版为《瑜伽大全》。

此次，该书翻译自斯瓦米·威斯奴帝瓦南达1988年的英文版。翻译由国际悉瓦南达瑜伽吠檀多中心中国多位瑜伽练习者及冥想导师斯瓦米·悉达罗摩南达（Swami Sitaramananda）的指导下完成。斯瓦米·悉达罗摩南达是斯瓦米·威斯奴帝瓦南达的亲传大弟子之一，自1981年起服务于学院，并于2015年在中国成都成立了学院的分支。

① 英文原文为 Sivananda Yoga Vedanta Center, 可以通过 www.sivananda.org 来访问。

本书教授的古典瑜伽在现代常被称为“悉瓦南达[1]瑜伽”。悉瓦南达是斯瓦米·威斯奴帝瓦南达挚爱的上师的名字。斯瓦米·悉瓦南达（Swami Sivananda, 1887–1963），印度近代圣哲，总部位于瑞诗凯诗的神圣生命学会的创始人。甚至在今时今日，他的书和教导仍在改变世界各地许多人的生命。当年，年轻的斯瓦米·威斯奴帝瓦南达一到他的静修林，斯瓦米·悉瓦南达大师认识到他在哈达瑜伽上的天赋，立即就授予了斯瓦米·威斯奴帝瓦南达哈达瑜伽教授的称谓，作为亲传大弟子；并在10年后的1957年，将其派往西方。

斯瓦米·威斯奴帝瓦南达于1960年在美国撰写了此书，当时30多岁的他为书中的所有姿势拍照。该书出版后成了美国的畅销书，卖出了数百万本，被称为“瑜伽士的圣经”。自那时起，该书已被翻译成超过15种语言，包括法语、德语、希伯来语、意大利语、日语、葡萄牙语、俄语、西班牙语、泰国语、越南语及许多印度语言等。本书是悉瓦南达瑜伽吠檀多中心在世界各地教授学生和培训瑜伽导师的主要教材。截至2018年，全球约有4.5万名悉瓦南达瑜伽导师接受基于此书的培训。

非常高兴可以给中国的学生带来中文完整译本。因为非常多的中国瑜伽学生都渴望了解古典瑜伽，想要从源头

① 原文为 Sivananda，有多种译法，如希瓦南达、施化难陀、悉瓦南达等，文中采用悉瓦南达。

学起，而现代瑜伽则通常只关乎体位。本书所教授的古典瑜伽或者说“悉瓦南达瑜伽”包括瑜伽哲学、瑜伽心理学、呼吸、营养等，所有这些内容对于减少压力和预防疾病非常有必要。

该译本是很多认真的中国学生和瑜伽老师共同努力的结果。我们特别要感谢陈曦华在翻译、编辑、校对方面的努力。我们也要感谢尤畅、刘晓倩、刘薇、秋磊及其他多位同学在中文翻译和编辑方面的贡献。

我们也在此感谢斯瓦米·威斯奴帝瓦南达的大弟子们在国际悉瓦南达瑜伽吠檀多中心于世界各地传承着老师的精神和教学。

斯瓦米·威斯奴帝瓦南达说：“健康就是财富。心灵平静是幸福。瑜伽指出了健康幸福之道。”在此，我祝愿大家身体健康、心灵平静、幸福美满。

斯瓦米·悉达罗摩南达

2018年12月25日于越南大叻

《完全瑜伽图解》1988年版前言

OM SRI GANESHAYA NAMAH
OM SARAVANABHAVAYA NAMAH
OM AIM SARASWATYAI NAMAH
OM NAMO BHAGAVATE SIVANANDAYA
OM NAMAH SIVAYA
OM NAMO NARAYANAYA

在我写《完全瑜伽图解》新版前言的时候，人类正在陷入越来越深的危机，但一个光明的前途，也在等待着人类。20世纪到21世纪的转变，将把我们带入前所未有的技术天堂。新世纪的大门会敞开。超级电脑将帮助我们组织复杂的社会和改进的生态；超导体帮助社会减少能源的浪费；机器人从事人类不适合从事的工作，来增加我们的闲暇，延长我们的寿命；艾滋病和其他严重疾病新的医疗方案也可能会出现；在太空站和家里种植蔬菜的情形也不远了。我们还可能会发现，迁往其他的星球，就如同古时候人们迁往新世界一样简单。

然而，我们依然无法应对自己的头脑（Mind[①]）。世界危机是集体意识混乱状态的折射。我们的一项伟大任务，就是把我们的星球带回平衡状态，为此，最积极的行动，就是开始改变我们自己。

正面且专注的思想，比那些负面混乱的思想强大有力得多。外在技术无法控制不断涌现的情绪和想象。对于普遍的精神薄弱，如果想长期改善，不管是酒精，还是诸如镇静剂、安眠药、叫醒药等药物，抑或类似仪器都是无望的。这些化学品不仅会毁坏摄入者的身心，而且会影响他们的后代，造成基因的干扰和思想频道的错乱。人们只有通过恰当的自律，达到对身心的控制，才可能获得真正长久的平和。

谨以此书献给每个人，简单而又坚定地决心去遵从不可抗拒的自然规律，好好地活着。如果具有领悟那无限的灵性潜力的意愿，那么书中列出的瑜伽自律及控制心识的方法将会是无价的。

我将本书定名为《完全瑜伽图解》，是因为瑜伽完全是一门有关自律的科学。瑜伽能平衡、协调、净化和强健练习者的身体、心识和灵魂。它指出的是完美健康之道，完美自控之道，达到与自己、与世界、与自然、与神的完美和谐之道。本书介绍了历经时间考验的简单技巧，已有上百万人运用这些技巧开始了瑜伽练习。虽然书中解释瑜伽理论的科学术语和例证是针对现代读者设计的，但我虔诚地忠实于哈达

① 译者注：书中根据上下文来选择合适的词语翻译Mind一词，包括头脑、思想、心识、心智、心念、心意等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

瑜伽[①]（Hatha Yoga）和其他形式瑜伽的古典教义，如昆达尼里瑜伽（Kundalini Yoga）、胜王瑜伽[②]（Raja Yoga）和智慧瑜伽（Jnana Yoga）等。我并没有发明任何新的东西，只是在分析思维的年代，以更容易理解的方式来呈现这门关于自我成长的完美科学。

瑜伽士将生命看作一个三角形。出生是生命三角的第一个点，向上的这条边代表成长期，顶点代表成年，向下的这条边代表的是衰老，最后一点是死亡。三角形的底边代表从死后到重新出生的过程。成长期也是“合成代谢过程”，会在18岁到20岁之间停滞。在青年时期，细胞的再生速率超过或基本等于衰亡速率，这个健康年轻的状态会一直持续到30岁左右。35岁以后，衰老或是分解代谢的过程就开始占主导，合成代谢的过程会慢慢变弱，身体机能开始下降。这时会进入“老年”期，伴随而来的还有身心两方面的疾病与绝望。

但瑜伽士们认为我们生来不只是为了承受生老病死，生命还有更伟大的意义，但是，对这个意义的探索需要有敏锐的智力和坚强的意志，而健康的身心则是前提。

为此，古代先贤创造了一套完整的修行体系来减缓衰老的过程，保持精神和肉体的强健。在仔细观察现代人的生活方式和需求之后，我将古老的瑜伽智慧总结为五大基本原

① 原文为 Hatha Yoga，有多种译法，如哈他瑜伽，哈达瑜伽，文中采用哈达瑜伽。

② 原文为 Raja Yoga，有多种译法，如王瑜伽，圣王瑜伽，胜王瑜伽，文中采用胜王瑜伽。

则，它们很容易就能融入生活之中。这些基本原则分别是：（1）恰当的运动；（2）恰当的呼吸；（3）恰当的放松；（4）恰当的饮食；（5）正面思考（深度哲学）与冥想。

恰当的运动，如同汽车的润滑系统，通过改良循环和提高柔韧性，来润滑我们的关节、肌肉、韧带、肌腱及身体的其他部位。从变化效果的完整程度来看，没有任何其他运动可以与瑜伽的练习相比。瑜伽中阿萨纳Āsanas意为“稳定的姿势”，即体式，应保持特定的时长。带着觉知缓慢地练习体式，不仅会带来生理上的益处，更是一种帮助我们专注与冥想的精神练习。

瑜伽的练习，首先关注脊柱的健康。脊柱管内是我们的中枢神经系统，如同人体的“电报系统”。脊柱从大脑延伸向下，脊柱的健康有助于全身的健康。恰当的体式练习能维持脊柱的力量和柔韧性，增强循环，让神经系统获得氧气和养分，使身体保持年轻状态。正如中国古语所言：“长寿的秘诀在于后背的灵活度。”

体式的练习有益于全身的内在机能，尤其是中医里讲的“穴位”区域。刺激穴位会增强神经能量的流动。能量也称为普拉那（Prana[①]），也就是中医里所说的气。体式可以作用于体内更深更精微的部位，刺激和按摩各个器官，使它们更强健和高效。体式的练习，总是伴随着深长的呼吸、放松与专注，这有助于我们更好地控制心识。我们的心识是不稳定的，总是不断被感官信息所干扰，然而通过练习，心识

① 译者注：Prana在本书中翻译为生命能量、生命之气或生命之息。

逐渐内收，脱离感官外物，不受干扰，进而慢慢地得到了控制。（详见第四章）

恰当的呼吸，将身体与它的“电瓶”——太阳神经丛相连接。太阳神经丛中储存着巨大潜能，特定的呼吸练习——呼吸法，也称为普拉那雅玛（梵文Prāṇāyāma[①]），可以将能量从太阳神经丛处释放出来以滋养身心。

大部分人呼吸时，只使用了肺活量的一小部分，他们的呼吸较浅，基本不会扩张胸腔。他们耸着肩，上背部和肩颈会紧张酸痛，同时还因为缺氧产生不适。这些人通常容易疲劳，却不知其因。

我们这些“不幸”的大多数人所需要的，只是一个在办公桌前、灶台和机器前都能做的呼吸练习。恰当的横膈膜式呼吸，可以消除紧张，乃至抑郁。

恰当呼吸的最大益处就是聚集普拉那，这可以提升我们的生命能量。控制了生命能量，就控制了心识。

疾病可以通过调节生命能量来根除，这就是疗愈的奥秘所在。针灸师、推拿师、信仰疗愈者或是具有疗愈能力的医生，有意无意地，都对生命能量有很好的控制能力。通过一般的呼吸，我们获得很少的生命能量；专注且有意识地呼吸时，大量的能量就会储存在我们的多个神经中心及大脑中。生命能量充足的人，会散发力量和活力，旁人都可以感受得到。（详见第八章）

恰当的放松，如同汽车的散热器一样，让整个系统冷却

① 译者注：Prāṇā yā ma本意为控制普拉那生命能量，能量控制法，书中具体指呼吸练习时，译为呼吸法或调息。

下来。放松可使身体自然恢复精力。如果身体和头脑持续超负荷工作，效率就会下降。想要调和身心，就必须学会经济有效地利用身体所制造的能量，这也是我们学习放松的主要目标。

现代生活中，饮食、工作，甚至所谓的娱乐，比如摇滚舞，都难以让人放松。肌肉时刻处于备战状态，这所消耗的能量，比真正工作时消耗得还要多。在休息时，人们也会因为身心紧张耗费很多能量。所以说，我们的大部分能量都被浪费了。

一天之中，身体会制造出我们第二天所需要的物质和能量。然而，通常由于糟糕的心情、愤怒、伤害或是极度的恼火，这些物质和能量在几分钟之内就消耗殆尽了。

在放松的状态下，基本没有能量消耗。很少的能量用于新陈代谢，其余的都会被储备起来。要想获得完美的放松，需要获得身心灵三个层次的放松。没有身心灵三个层次的放松，就没有完全的放松。（详见第六章）

恰当的饮食为身体提供燃料。瑜伽饮食为素食，包含纯净、简单、天然的食物，易于消化吸收，有益健康。我们要对饮食营养学有所了解，以保证均衡的饮食。身体的营养需求主要有五大类：蛋白质、碳水化合物、矿物质、脂肪和维生素。食用天然的未经加工（最好是有机的、未施化肥农药）的食物，更能满足这些营养需求。加工、精制和过度烹饪都会破坏食物的营养价值。

大自然的食物链中，太阳是所有生物的能量源泉。素食中的食物是从太阳那里直接获得能量的，所以素食者处于食

物链的最有利位置。

瑜伽士的饮食态度是“为活着而吃，不是为吃而活”。瑜伽士会综合营养学知识以及内在的体验去考虑，哪些食物可以通过摄入最少的量，获得对身心最大的益处，同时对环境带来最小的负面影响，给其他的生命带来最少的痛苦。当一个人具备世界同一的愿景，其他人的饥饿、动物的痛苦、环境状况都是他的饮食考虑的一部分。为地球负起责任的第一步，就是思考自己的饮食习惯。

断食，也是瑜伽士饮食养生的一种做法。断食加休息，是自然界对各种疾病所给出的普适方子，所对症状包括从发烧到骨折。断食，配合着祈祷词，被各种宗教推荐用于净化、自律和自控。（详见第七章）

正面的思考（深度哲学）和冥想，让人得以自控，净化智力。心识的稳定和专注，使得人性中的低等属性可以得到有意识的控制。

瑜伽哲学是高尚而又实用的，伟大的瑜伽大师斯瓦米·悉瓦南达（Swami Sivananda）说：“人类真正持久的团结，唯一的基础就在于我们心的宗教，心的宗教就是爱的宗教。” 大师还说道，“三摩地（梵文Samadhi，意为‘超意识状态’），是与那至上真我的喜乐融合。它会带来对于那无限的直觉领悟。它是内在的神圣体验，它超越了言语，超越了心识。你需要通过深度冥想，自己去领悟到这一点。感官、头脑和智力会停止运作。没有时间也没有因果。”（如果你想要了解冥想的实用技巧，可以参考我的另一本书《冥想与曼陀罗》，也许对你有帮助。）

瑜伽，是基于“生活简单，思想崇高”的信条而展开的自律生活。请不要低估瑜伽士的这种自我精进的综合方式，当你实践这瑜伽五大要点——这一真正全面提升身心灵的方式，你就能获得力量和平衡来面对这一世界性的关键时期。当身心灵达到健康和谐，高等的思想就容易战胜低等（本能）思想。障碍变为成功路上的垫脚石。生命是一所学校，让我们形成性格，培养慈悲心，领悟那神圣的、无处不在的真我。你会获得全新的健康且正面的视角。你若疗愈了自己的身心，便可以去关爱和疗愈这个星球。我为你祈祷，愿你能去实践本书中那历经了时间考验的古老的技巧与哲学，愿你能获得健康、幸福和永恒的平和。愿神保佑你。

OM TAT SAT

斯瓦米·威斯奴帝瓦南达

悉瓦南达静修林瑜伽营

加拿大　魁北克　瓦尔穆林

1988年6月1日

需要全本请访问 www.ertongbook.c