



## 前 言

本书为印度著名瑜伽师斯瓦密·维希纽特瓦纳达所著。1981年，日本人山内隆明将此书译成日文在日本出版。现这个中文译本就是從日文版翻译过来的。

瑜伽，对中国的读者来说，已不是很陌生的东西了。近几年来，有关瑜伽的知识，经常见诸报章杂志；电视台也在播放教授瑜伽的专门节目；某些瑜伽信徒所具有的令人瞠目结舌的特异功能，成为人们茶余饭后的闲谈资料；也有人在开始学习瑜伽，用以强身治病，如广西梧州市税务局陈同志曾给译者来信说，他肩部经络不舒，经多种治疗均无效果，练气功也收效不大，一次偶然的机会有，他学得了几种瑜伽体位法，练习数月后，疾病就痊愈了。但是，人们对瑜伽的全貌尚缺乏一个明晰的了解，因而影响了瑜伽的正确普及，不能使之更好地服务于中国人民的保健事业。所以，把一本较能反映瑜伽全貌的书介绍给中国的读者就成为必要的了。这正是译者翻译此书的目的。

瑜伽到底是怎么一回事呢？假如通俗地讲，则类似中国的气功，说它是印度气功也未尝不可。也有人提出，中国气功与印度瑜伽是源与流的关系（是否如此，尚无定论）。中国气功与印度瑜伽确有许多相同之处，如都注重道德的修炼；都强调呼吸的重要性；气功有意守，瑜伽有冥想；练气功要念口诀，练瑜伽要吟诵欧姆等等。但是，说瑜伽是印度气功还不够准确。不说两者的不同，即使是上述那些相同之处也是同中有异的。如瑜伽的呼吸法同气功的呼吸法有很大不同，并且瑜伽要求呼吸法和体位法分别进行，而气功则强调动作训练和呼吸训练的紧密结合。瑜伽的体位法也有其显著特点。

瑜伽本指哲学和宗教的派别。例如印度六大哲学学派中就有一派叫瑜伽的,其经典为《瑜伽经》。这一哲学学派主张调息、静坐等修行方法。又如“瑜伽宗”,是佛教的一个派别,这一佛教派别于南北朝时传来中国,后成为中国佛教界颇有影响的一派。但现在我们所谓的瑜伽已不仅是属于哲学和宗教的范畴了,它有了更广泛的含义。

瑜伽是梵文的音译,它的本意是“结合”。这个“结合”是瑜伽的宗旨和目的。那么是什么同什么结合呢?瑜伽的理论认为,世界上的一切都是“自我”(在本书中又称作魂、阿多芒、实在等)的造物,物质的东西也好,精神的東西也好,都是这个“自我”派生出来的。人有三个身体,即肉体、阿斯多拉尔体、考查尔体。这三体都是“自我”的载体。世界上的任何人都具有“自我”,但一般人的“自我”是不活动的,以“蛇力”的形式潜伏在人的脊椎的下部。只有当蛇力觉醒,沿着脊椎内的斯修姆纳·纳弟(纳弟:瑜伽专用词,相当于中医的经络。斯修姆纳是最重要的纳弟)上升,经过六个伽克拉(伽克拉:瑜伽专用词,阿斯多拉尔体的神经中枢),最终同脑内的萨哈斯拉拉·伽克拉结合的时候,“自我”才得到升华,完全脱离感官的干扰,与宇宙合一,进入绝对安宁状态而达到“解脱”。这又叫做“自我实现”。这就是“结合”的意思。

为了实现这个结合,瑜伽规定了各种训练法,如道德的修炼、肉体的净化法、体位法、呼吸法、松弛法、自然饮食法以及冥想法等。因为瑜伽认为,只有具备了必要的条件,才能催动潜伏在人体内的蛇力并使之活动上升。这些条件主要有:①具有高尚的品德,②净化纳弟,③培育并能控制普拉纳能量(普拉纳:瑜伽专用词,相当于中国气功的“气”)。而只有通过上述的各种训练法,才能创造出这些条件。如:道德的修炼,是瑜伽训练的精神准备,它提高人的道德水平;肉体净化法和体位法使纳弟得到净化;锻炼松弛法和呼吸法能培育和控制在普拉纳能量(体位法也能使普拉纳能量产生);

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>