

瑜 伽

文化小史

योग का इतिहास

A Brief History of Yoga

巢 巍

著

中国青年出版社

瑜 伽

文化小史

योग का इतिहास

1a

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽文化小史 / 巢巍著. — 北京 :
中国青年出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5153-4746-2

I. ①瑜… II. ①巢… III. ①瑜伽—文化史
IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 105345 号

责任编辑 : 陆 遥

内文设计 : 行文视界 + 唐棣

中国青年出版社 出版 发行

社址 : 北京东四 12 条 21 号

邮政编码 : 100708

网址 : www.cyp.com.cn

编辑部电话 : (010) 57350403

门市部电话 : (010) 57350370

鸿博昊天科技有限公司

新华书店经销

开本 : 787 × 1092 1/32

印张 : 6.5

字数 : 100 千字

版次 : 2017 年 7 月北京第 1 版

印次 : 2017 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 : 1-4000 册

定价 : 49.80 元

本图书如有印装质量问题,

请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话 : (010) 57350337

此项目获

北京外国语大学世界亚洲研究信息中心

资助

巢巍瑜伽读本序

◎ 薛克翘

瑜伽，一个古老而又常新的字眼儿，一种身心平衡、天人和諧的理念，一套神秘而实用的功夫。它来自印度。

中国和印度有两千多年文化交流的历史，瑜伽在中国的影响几乎贯穿于这两千年的各个时段。从两汉之交佛教东润，释迦牟尼的禅法（佛教瑜伽）便随之而来。由兹以往，历代相承，未尝间断。无论高僧打坐，还是居士参禅，无论观照宇宙，还是了悟人生，受益无量。

瑜伽与气功，堪称东方双璧，历史上也曾互通互补，于国人于世界，均有补益。

近代以来，瑜伽在西方世界影响加剧，各种馆舍、体验中心遍布欧美。而在今日中国，它也一如既往，魅力遒劲，成为中国城市年轻人的时尚，成为一些人生活方式的有机部分。

但由于瑜伽的历史悠久，内涵丰富，道理深邃，初涉者难免迷蒙。巢巍先生此书，深入浅出，由古及今，由表及里，各种知识熔于一炉，各种信息萃于一鼎，可品可尝，可读可想。

巢巍先生毕业于北京大学外国语学院南亚系，进而获得在印度深造的机会，并获得博士学位，打下印度文化知识的牢固基础。加上他勤学多思，写出此作，颇值得赞扬鼓励。特为之序。

2016年5月20日

于京东太阳宫

自序：追本溯源话瑜伽

瑜伽，发源于印度，风靡于世界。20 世纪 50 年代，西方首先兴起“瑜伽热”。之后，诸多名流如甲壳虫乐队、麦当娜、乔布斯等对瑜伽的推崇更加速了瑜伽在欧美的大行其道。到 80 年代，瑜伽作为一项健身运动已经席卷各国的大小健身房，成为健美界的新宠。随后，这股“瑜伽热”又迅速吹向东方，形成一股世界性的瑜伽浪潮。瑜伽被视为修身养性的修炼法门正越来越受到人们的青睐，世界各地不断涌现出规模不等的瑜伽会馆和瑜伽教育机构，同时发展出各式各样的新型瑜伽。

在我国，从最初把瑜伽看成强身健体的体操类运动，到把瑜伽当做修身养性的修炼法门，再到如今开始关注瑜伽所包含的文化内涵，人们对瑜伽的了解逐步深入。2015 年，印度总理莫迪访华期间在北京举行了“太极瑜伽相会”中印文化交流活动，四百多名中印太极和瑜伽爱好者在天坛祈年殿广场联合进行了中国太

极和印度瑜伽表演。这一盛事将中印两国最具特色、强身健体、修心养性的古老文化同时展现在世人面前，进一步引起国人对印度瑜伽的关注，并掀起了一股关注瑜伽的热潮。今天的中国，不仅如京沪穗这样的超一线城市遍布各类瑜伽馆，就连一些偏远的山区小县城也有了为数众多的瑜伽修炼者，一大批介绍瑜伽的书籍陆续面世。然而，由于种种原因，目前国内出版的瑜伽相关著作存在两方面的问题：一是专门介绍瑜伽文化的著作质量不尽如人意，或是因为文字过于晦涩、内容过于专业而乏人问津，或是因为概念模糊、知识混淆而令人费解；二是关于瑜伽修炼的书籍过于注重对体式、呼吸、手印等方面的介绍，缺乏对瑜伽文化内涵的阐释从而流于表面，内容趋同。

鉴于以上现状，笔者作为一名专于印度文化的印度学研究者，在研究瑜伽文化十余载之基础上，萌发了将自己的研究心得著书出版，以期为瑜伽文化研究添砖加瓦以及为众多瑜伽爱好者释义说理的念头。但想要在一本书的体量里把所有和瑜伽文化相关的内容都呈现出来是非常困难的，经过慎重考虑，笔者决定以瑜伽文化的历史发展为主线勾勒本书。

瑜伽文化源远流长，至今已有近五千年的历史。在漫长的发展历程中，瑜伽一词的含义已经变得极为丰富，成为一个以信仰、思辨与实践为核心，涵盖艺术、生理学、心理学、医学、理疗学、体育、道德规范、生活方式等多种元素的复杂的文化集合体。

瑜伽文化的发源可以追溯至印度河文明时期（约公元前 2500 年至公元前 1700 年）。这一时期，构成瑜伽文化的三要素——信仰、思辨和实践均已在印度出现。无法确定在这一时期三要素之间是否已经产生内在的必然联系，不过已有的证据表明，此时三要素在形式上的结合已经萌芽。在对大自然进行原始崇拜的同时，人们也开始了形而上的思考，并寻找升华自身的途径。此时的一些苦行者会进行打坐冥想的行为，这是瑜伽在修炼方面的雏形。他们思考自然界的真相以及人与自然的关系等问题，最终认定人与神、人与自然之间存在着某种神秘的联系。这一时期，表示某种修炼方法或流派的“瑜伽”概念尚未出现。

“瑜伽”一词在文字中得到体现始于《梨俱吠陀》，随后在《阿闳婆吠陀》中也被多次提及。在这些吠陀文献中，“瑜伽”被用来特指人与神、人与自然之间的联结关系。但整个吠陀时期（约公元前 1500 年至公元前 600 年）都没有可靠的证据能够证明此时“瑜伽”一词已经融合了信仰、思辨和实践，从而进一步发展成为具备文化内涵的概念。印度河文明时期至吠陀晚期是瑜伽文化的原始形态时期。

“瑜伽”与信仰、思辨和实践的有机结合源于吠陀信仰向婆罗门教的转变。当时，婆罗门在构建婆罗门教的理论体系时将“瑜伽”列为该体系中的重要概念并围绕其进行了深入的探讨。在早期的奥义书中可以看到对“瑜伽”的不同阐释。随着探讨的进行

和深入，信仰、思辨和实践的内容被相继融入“瑜伽”，促生了自成体系的瑜伽文化。《鹧鸪氏奥义书》中最早出现对瑜伽的系统阐释，此时，瑜伽开始呈现出以信仰为基础的方法论雏形。之后，信仰、思辨和实践三者初步完成了在瑜伽中三位一体的统一。由此，原本单纯地表示人与神、人与自然之间联结关系的“瑜伽”被赋予了新的内涵，之后逐渐固化了其概念，开始被用来指代能使人获得这种与神、与自然之间的联结关系的途径或方法。不过，这一时期的瑜伽文化依然处于比较初级的发展阶段，并没有形成适于广泛流传的完善的理论体系，也没有在信仰、思辨和实践三要素中表现出对某一者的明显倾向。

早期奥义书中的阐述为瑜伽文化的形成奠定基础之后，瑜伽文化开始从婆罗门的“学术讨论”成果逐渐发展成为普及大众的文化现象。瑜伽的发展随之进入经典时期。经典瑜伽时期可以划分为三个阶段，即宗教性瑜伽阶段、哲学性瑜伽阶段以及实践性瑜伽阶段。经典瑜伽时期的特点是每一阶段都有其核心目标、核心经典以及核心内容，并以此为基础形成了偏重点各异的瑜伽体系。

《薄伽梵歌》的出现标志着宗教性瑜伽体系的建立，同时也是瑜伽文化开始真正融入印度普通民众生活的标志。这部经典是

对早期奥义书内容进行综合性再加工的产物，它构建了以业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽为主要内容、以敬神为核心精神、将与神合一作为至高目标的瑜伽理论体系。《薄伽梵歌》中，“业”“智”“信”被认为是达到最高境界的方法，即通过“业”“智”“信”可以联结人与神。从内容上来看，这一瑜伽体系极为偏重理论阐述，而在如何修炼方面只是略有提及。此瑜伽体系创立的根本目标是宣扬神性以及劝导人们信神、敬神，在其整个体系中对瑜伽原理的阐述最终都指向这一目标。在该理论体系中，人与自然的联结关系逐渐被摒弃，关注的焦点在于如何获得人与神的联结。由此，信仰的地位被凸显，被认为是实现至高目标的终极手段。尽管《薄伽梵歌》中讲述了三种瑜伽——业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽，但实际上，它们三者是三位一体的关系。三种瑜伽各自具备宗教功能，分别与行法、理论和信仰对应，其中业瑜伽是对宗教行法的阐述，智瑜伽是对宗教理论的阐述，信瑜伽则是对宗教信仰的阐述。三种瑜伽相辅相成，缺一不可，共同形成了一套为宗教服务的瑜伽体系。《薄伽梵歌》在推动人们接受信仰方面起到了巨大的作用，这使得它最终成为印度教最重要的典籍之一。随着《薄伽梵歌》的问世，瑜伽文化开始走向成熟。

哲学性的瑜伽体系是在《瑜伽经》的作用下发展起来的。这

是一种以哲学探索为主要目标的瑜伽体系，根本宗旨是通过讲述瑜伽引导人们接受其倡导的世界观、人生观和知识观等内容。从本质上来讲，《瑜伽经》具有双重属性，它既是一本哲学性的著作，也是一部讨论瑜伽理论的经文。在其理论体系中，信仰的占比明显下降，思辨的内容则占据绝对主导。《瑜伽经》全面、客观、系统地整理了当时印度流行的各种瑜伽理论，通过系统的阐释，向读者描绘了瑜伽的最高境界，并指明了修炼至解脱的详细道路。不过，这种详细仅仅停留在精神层面。《瑜伽经》问世之后，“瑜伽”一词中“联结”的含义逐渐隐去，开始专门指代帮助人们达到最高境界的修炼方法。尽管《瑜伽经》中对瑜伽修炼的描述依然比较模糊，但比之宗教性瑜伽已经有了一些改善。后人为了肯定《瑜伽经》在瑜伽发展史上的地位，将其中所述的瑜伽奉为瑜伽之王，现代人们熟知的“王瑜伽”之名即由此而来。

实践性的瑜伽体系并不是建立在某一部集大成式的典籍基础上，而是由多部典籍联合奠基而成。此前，无论是宗教性瑜伽还是哲学性瑜伽，都有一个显著的特点，即思想性大于实践性。它们更注重对人们思想的启蒙，如指引人们如何确立信仰、坚持信仰，如何认知自我、认知世界，如何看待自我和世界的关系，探讨追求自我解脱的途径等等，而在具体阐述修炼方法方面却并没有太多建树，即便有指导人们修炼的步骤，也都过于笼统和简单。这样的情况极大地限制了瑜伽的传播和普及，同时也不利于瑜伽

修炼者通过自身的努力来探索瑜伽的真谛，因此亟待改变。继《瑜伽经》之后，更多实践性的内容被添加到“瑜伽”这一概念之中，诸多以“瑜伽”为名的修炼派别相继出现，甚至在同一瑜伽名称下发展出了多个既相似又不同的瑜伽修炼体系。这些偏向实践的“瑜伽”大致可以归纳为两类：一类强调冥想、真言和手印的修炼，其代表是密教瑜伽；另一类则注重体式、呼吸和冥想的修炼，其代表是赫特瑜伽。随着佛教的消亡，密教瑜伽在印度逐渐式微，以其为基础发展而来的瑜伽派别也走向没落。另一方面，由于被加入更多实践性的内容，且其根植于《瑜伽经》的理论完全符合印度传统文化的世界观与价值观，赫特瑜伽得以兴盛起来，体式在其中的占比和重要性逐渐提升。一代代的瑜伽师在不断发展并完善体式的同时也对体式修炼的载体——人体进行探索。自此，瑜伽发展进入了注重体式的新纪元。赫特瑜伽的问世及发展大大增强了瑜伽的实践性，使得瑜伽更易于为大众所接受、理解和修炼，为瑜伽文化的现代化和国际化奠定了坚实的基础。这一阶段是瑜伽从神秘渐趋普及、从理论迈向实践的重要阶段。

1893年是瑜伽发展史上里程碑式的一年。在美国芝加哥召开的世界宗教会议上，辨喜（Vivekananda）发表了一次简短的演讲，主要内容是宣扬印度的宗教和哲学思想，其中就有和瑜伽相关的内容。这是瑜伽第一次走向世界，其国际化进程由此开始。随后，瑜伽的现代化也轰轰烈烈地展开了。辨喜宣扬的瑜伽内容和思想

引起了人们极大的兴趣，瑜伽的概念随之在西方普及开来。在此后相继出现的瑜伽大师的努力下，经过一百多年的传播和发展，瑜伽文化在世界范围内产生了极为广泛的影响。在此期间，以体式为主的赫特瑜伽被进一步发扬光大，发展出当今世界上广泛流传的各种现代瑜伽。这些现代瑜伽依然作为实践方法被广为流传，不同的是，它们不再局限于追求使人获得解脱的功能，而是更多地作为强身健体、修心养性的修炼方法被人们所知晓。

通过对瑜伽发展历史的简短回顾，可以看到在信仰、思辨和实践三要素形成并融合之后，瑜伽文化的侧重点经历了由信仰到思辨再到实践的演变过程，并发展出种类繁多、各不相同的理论体系。单方面地理解瑜伽是片面的。我们应当在了解瑜伽文化发展历史的基础上，努力探索和发掘隐含在瑜伽修炼背后丰富的文化内涵，以真正掌握瑜伽之真谛和精髓。

望本书能为瑜伽文化在中国的进一步普及提供助力。



目录

PART

01

瑜伽的起源及原始阶段

(公元前6世纪之前)

1. 何谓瑜伽? 002
2. 瑜伽起源于何时何地? 004
3. 现存最古老的瑜伽文物是什么? 008
4. 瑜伽是如何产生的? 009
5. 最早记载瑜伽的是哪部文献? 011

PART

02

宗教性的瑜伽

(公元前6世纪—公元前2世纪)

6. 瑜伽和宗教有什么关系? 016
7. 如何理解“宗教性瑜伽”的含义? 020
8. 宗教性瑜伽形成的标志是什么? 021
9. 《薄伽梵歌》的主要内容是什么? 024
10. 什么是业瑜伽? 029
11. 如何达成业瑜伽? 033

12. 什么是智瑜伽?	034
13. 怎样理解“梵我合一”?	037
14. 如何达成智瑜伽?	040
15. 什么是信瑜伽?	043
16. 如何达成信瑜伽?	046
17. 业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽之间有什么关系?	048

PART

03

哲学性的瑜伽

(公元前2世纪—公元6世纪)

18. 瑜伽和哲学有什么关系?	050
19. 如何理解“哲学性瑜伽”的含义?	051
20. 哲学性瑜伽成熟的标志是什么?	053
21. 《瑜伽经》中讲述的瑜伽是什么样的?	055
22. 《瑜伽经》中的世界观是怎样的?	057
23. 《瑜伽经》中是如何调和瑜伽与宗教之间关系的?	059
24. 《瑜伽经》中的八支是什么意思?	061
25. 持戒包含哪些内容?	063
26. 劝戒包含哪些内容?	065
27. 持戒和劝戒之间有什么关系?	067
28. 怎样理解坐法的含义?	069
29. 怎样理解调息的含义?	072

30. 怎样理解制感的含义？	074
31. 坐法、调息和制感三者之间有什么关系？	076
32. 怎样理解执持的含义？	077
33. 怎样理解禅定的含义？	079
34. 执持和禅定在修炼中有什么区别？	080
35. 怎样理解三昧的含义？	081
36. 八支瑜伽必须一起修炼吗？	083

PART

04

实践性的瑜伽

(公元6世纪—公元19世纪)

37. 实践性瑜伽是怎样产生的？	086
38. 体式化的瑜伽有名称吗？	089
39. 《牛护本集》与赫特瑜伽有什么关系？	092
40. 现存的还有哪些重要的赫特瑜伽典籍？	093
41. 赫特瑜伽发展到现在共有多少种体式？	098
42. 除了体式，赫特瑜伽还有哪些修炼内容？	099
43. 在赫特瑜伽理论体系中，对修炼的载体—— 人体有什么样的认识？	101
44. 怎样理解普拉纳的概念？	102
45. 怎样理解脉的概念？	105
46. 怎样理解轮的概念？	108