

发现  世界
Re-Discovery

全彩插图珍藏本

瑜伽至高境界的100个神话绘本故事

解读

瑜伽的艺术

佳杜茹阿妮·戴薇·姐西 等 / 绘

张东平 / 著



陕西师范大学出版社

瑜伽

瑜伽的起源与历史 / 瑜伽的哲学 / 瑜伽的流派 / 瑜伽的练习 / 瑜伽的益处

第1章

瑜伽的艺术

作者：[美] 帕拉马哈ansa 著

译者：[中] 王德安 译



图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽的艺术—瑜伽精典故事绘本 / 张东平著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2005.7

ISBN 7-5613-3256-4

I. 瑜… II. 张… III. 瑜伽派—研究

IV. B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 068326 号

图书代号 SK5N0780



发现世界丛书

特约图文整理 / 张福伟

The images in this book are used under authorization by
The Bhaktivedanta Book Trust-International
本书图片由 Bhaktivedanta Book Trust-International 授权使用

瑜伽的艺术

佳杜茹阿妮·戴薇·姐西 等 / 绘

张东平 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2005 年 10 月第 1 版

2005 年 10 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 16 印张

字数 / 50 千字

书号 / ISBN 7-5613-3256-4/B · 84

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

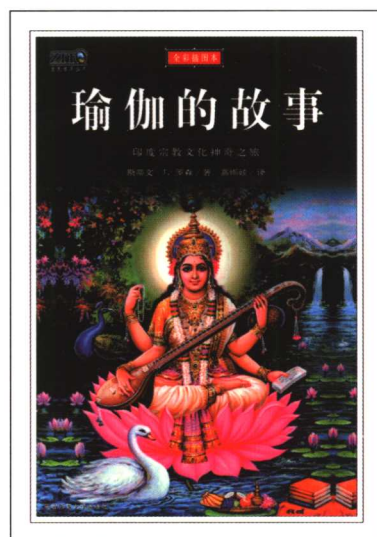


关于本书

时下,瑜伽正在作为一项风靡全球的健身运动受到越来越多的人欢迎。正确地修习瑜伽不仅能维护身体的健康,更重要的是保持心灵的和谐,以一种健康的身心姿态面对生活中的各种压力。从“瑜伽”的本意来讲,就是“与宇宙和至尊联系在一起”,这种最高的瑜伽境界,可以认为与中国传统文化中“天人合一”的最高境界有相似之处。

本书的100幅画作,都是世界各地的艺术家从古印度著名诗史《摩诃婆罗多》中的《博伽梵歌》、《罗摩衍那》、《吉檀伽利》等经典神话故事中有关瑜伽文化的内容为题材,并以传统油画技法绘制出来的虔敬心灵之作。这些精美的艺术作品和深入浅出的解说文字,可以帮助读者进一步了解和修习瑜伽这一古老的生命科学。

相关阅读链接



发现世界丛书

人类在发现中得以成长，
在对发现的审视中获得智慧。
人类的历史就是一部伟大的发现史。

发现世界丛书，
希望借由创新的方式，
突破传统学科和体例的界限，
展现世界不同的侧面
和各种事物丰富的层面，使我们认识的
世界拥有更多样的色彩和向度。

全彩插图珍藏本

瑜伽至高境界的100个神话绘本故事

解读

瑜伽的艺术

佳杜茹阿妮·戴薇·姐西 等 / 绘

张东平 / 著



陕西师范大学出版社







瑜伽最高境界的完美体现

——至尊主的娱乐活动化身

“瑜伽”的本意，就是“与宇宙和至尊联系在一起”。这种最高的瑜伽境界，既奎师那意识，可以认为与中国传统文化中“天人合一”的最高境界有相似之处。至尊人格首神奎师那在这个物质世界显现的诸多娱乐活动化身，就是这一境界的完美体现。外士纳瓦传统解释道：“这些化身原本处在灵性世界，当他们降临物质世界时，被冠以化身之名……但奎师那是存在中的第一位至尊主，是一切化身的源头。”

这幅精美的画作最大的中央表现了奎师那原本的两臂形象，周围是奎师那最重要的10个娱乐活动化身，完美地诠释了主题。

鱼化身玛茨亚 (Matsya) ●

拯救了韦达知识。

龟化身库尔玛 (Kurma) ●

在搅拌乳海的行动中，驮负着曼达尔山潜入海底。

雄猪化身瓦茹阿哈 (Varaha) ●

从宇宙之洋中拯救出地球。

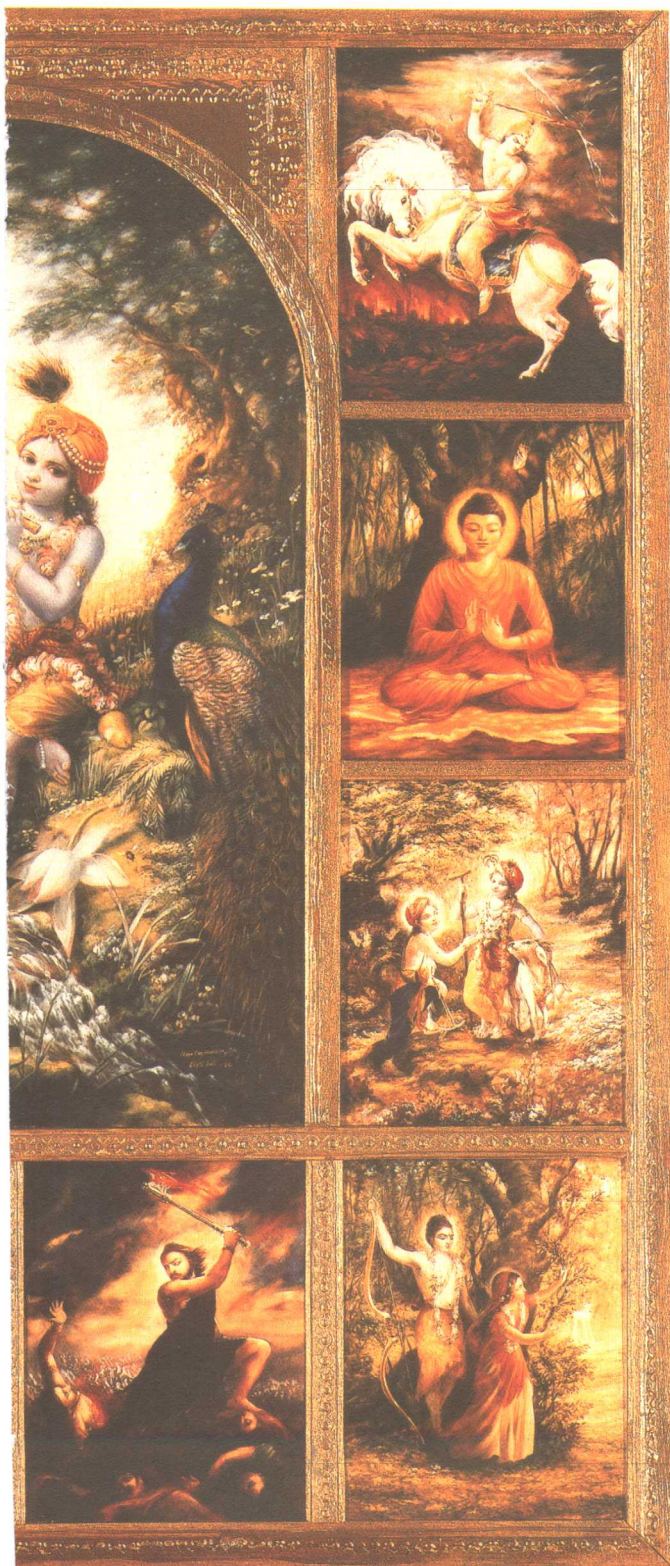
半人半狮化身尼尔星哈戴瓦 (Nrsimhadeva) ●

杀死残害暴君黑再亚卡希普 (Hiranyakasipu)，拯救他忠诚的奉献者。

侏儒化身瓦玛纳 (Vamanadeva) ●

仅用两步就踏遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。





- 中央最大的画面表现了奎师那原本的两臂形象，一个手持笛子的美丽的牧童形象。

- **考克依 (Kalki) 化身**

在喀历年代的末期，也就是四十二万七千年后降临的化身。他的降临预示着新旧年代的交替。

- **佛陀化身**

阻止动物祭祀，教导非暴力。

- **至尊人格首神奎师那，以及他的完整扩展巴拉茹阿玛 (Balarama)**

他们以彼此互为兄弟的身份在温达文度过了美好的快乐时光。

- **理想君王的化身茹阿玛禅铎 (Ramacandra)**

著名史诗《罗摩衍那》中的罗摩(茹阿玛)，是全世界理想的神圣君王。

- **武士化身帕茹阿舒茹阿玛 (Parasurama)**

前后共二十一次杀戮那些邪恶的君王 (刹帝利)。



丹宛塔瑞手捧甘露罐



黑漫长发的至尊主凯萨瓦



奎师那与巴拉茹阿玛



茹阿姐向一只蜜蜂倾诉衷情

目录

一篇 / 瑜伽修行者的故事

——半神人、圣人的传奇

纳茹阿达·牟尼 /14

纳拉库瓦尔和玛尼贵瓦的故事 /16

帕拉德王教导他的同伴 /18

库玛尔四兄弟来到外琨塔星球 /20

库玛尔四兄弟成为至尊主的奉献者 /22

祺陀凯图国王拜见主桑卡尔珊 /24

圣人玛尔康戴亚受到爱神的诱惑 /26

舒卡戴瓦·哥斯瓦米在母腹中 /28

帕瑞克西特王拜舒卡戴瓦·哥斯瓦米为灵性导师 /32

蛇鸟攻击帕瑞克西特王 /34

奎师那从生死轮回的苦海中解救他的奉献者 /36

阿佳米勒从地狱鬼卒的手中获救 /40

生与死的循环（轮回） /44

布茹阿玛、维施努和希瓦 /48

布茹阿玛倾听嘎亚垂曼陀 /50

琨缇王后召来太阳神 /52

半神人与恶魔的战争 /56

维施瓦茹帕教天帝因铎用曼陀保护自己 /58

因铎触怒毕尔哈斯帕提 /62

希瓦与他的妻子萨缇 /64

萨缇自焚 /66

骑在公牛背上的希瓦 /68

维茹阿巴铎斩下达克沙的头 /70

布茹阿玛走近希瓦 /74

达克沙向希瓦跪拜 /76

黛瓦雅妮斥责莎尔弥施塔 /78

希瓦饮下毒液拯救全宇宙 /80

阎罗王教导一位国王的遗孀 /84

二篇 / 至尊主化身的故事

——瑜伽师一旦全神贯注地冥想，便别无他求。按照这一程序做的瑜伽师，能逐渐提升他的意识层次。

至尊主的娱乐活动化身 /86

鱼化身玛茨亚 /88

雄猪化身瓦茹阿哈 /90

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦 /92

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦杀死恶魔黑冉亚卡希普 /94

侏儒化身瓦玛纳戴瓦 /96

嘎坚铎向主维施努呼救 /98

胡湖和嘎坚铎的灵魂得拯救 /100

丹宛塔瑞手捧甘露罐浮现出乳海 /102

纳茹阿 - 纳茹阿亚纳圣人使丘比特自惭形秽 /104

天鹅化身汉萨 /106

摩黑妮砍掉恶魔茹阿胡的头 /108

维施努的化身摩黑妮甚至迷惑了希瓦 /110

考克依在喀历年代末杀死恶魔 /112

玛哈—维施努躺在原因之洋中 /114

躺在阿南塔蛇床上的孕诞之洋维施努 /118

有着黑亮长发的至尊主凯萨瓦 /120

超灵 /122

至尊主出现在生物体祖先达克沙面前 /124

至尊主骑着嘎茹达飞抵战场 /126

至尊主和他永恒的伴侣在灵性星球 /130

神的王国 /134



玛尔康戴亚受到爱神的诱惑



超灵



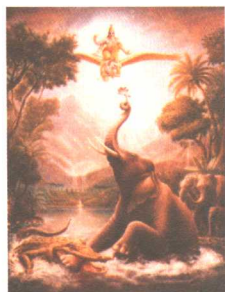
偷黄油的奎师那和巴拉茹阿玛



六位哥斯瓦米



布茹阿玛倾听嘎亚垂曼陀



嘎坚铎向主维施努呼救



奎师那与茹阿妲



绝对有魅力的伴侣

三篇 / 罗摩衍那的故事

茹阿玛禅铎拉断希瓦的神弓 /136

茹阿玛、悉塔、拉珂施曼在森林 /138

哈努曼火烧兰卡城 /140

海神向茹阿玛禅铎祈祷 /142

茹阿玛禅铎杀死恶魔茹阿瓦纳 /146

悉塔、茹阿玛及拉珂施曼进入阿尤迪亚城 /150

四篇 / 奎师那传奇

瑜伽的至高境界——奎师那意识

康萨欲杀黛瓦克伊 /152

祈祷奎师那的降临 /156

奎师那的显现 /158

瓦苏戴瓦送奎师那到温达文 /160

女巫菩坦娜遭毁灭 /162

奎师那杀死车魔 /164

恶魔化为旋风攻击奎师那 /166

雅首达妈妈在奎师那口中看见宇宙 /168

幼年的奎师那 /170

偷黄油的奎师那和巴拉茹阿玛 /172

雅首达妈妈用爱绑住奎师那 /174

奎师那解救孪生树 /176

奎师那与牧牛童们在森林里游戏 /178

奎师那驯服毒蛇卡利亚 /180

奎师那与巴拉茹阿玛 /182

奎师那在温达文森林中 /184

奎师那举起哥瓦尔丹山 /188

奎师那与茹阿妲 /190



绝对有魅力的伴侣 /192

茹阿姐、奎师那与八位首要的牧牛姑娘 /196

茹阿姐茹阿妮向一只蜜蜂倾诉衷情 /198

奎师那拯救朵帕蒂 /200

兑塔瓦施陀向桑佳亚询问战况 /202

奎师那和阿尔诸纳吹响海螺 /204

陈兵库茹柴陀战场 /207

奎师那教导阿尔诸纳 /208

至尊主的宇宙形象 /210

奎师那向阿尔诸纳展示他的两臂形体 /212

库茹柴陀战争开打 /214

阿尔诸纳的马车夫 /218

奎师那与他手持物的人格化身 /220

奎师那离开地球 /222

五篇 / 柴坦亚的故事

达到最高完美境界的瑜伽的方式——吟诵

柴坦亚·玛哈帕布——至尊主在喀历年代的化身 /224

柴坦亚与尼提阿南达·帕布 /226

喀历年代的奉爱瑜伽 /228

佳盖和玛戴的故事 /232

至尊主的六臂形象 /234

哈瑞达斯·塔库尔的隐迹 /238

小哈瑞达斯受到的惩罚 /240

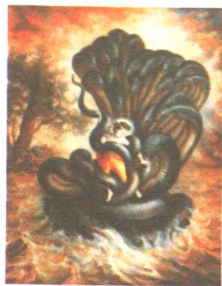
柴坦亚在佳瑞康达森林中 /244

柴坦亚在温达文森林受到欢迎 /246

柴坦亚在傍晚沐浴 /248

柴坦亚和他的奉献者重逢 /250

六位哥斯瓦米 /254



奎师那驯服毒蛇卡利亚



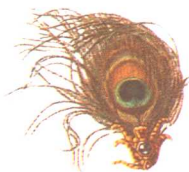
雅首达妈妈用爱绑住奎师那



小哈瑞达斯受到的惩罚



奎师那举起哥瓦尔丹山



瑜伽的最高境界



全人类的瑜伽

时下,瑜伽正在作为一项风靡全球的健身运动受到越来越多的人欢迎。但是,许多人似乎对瑜伽存在某种误解,以为瑜伽就是一种具有瘦身、保健作用的柔软体操。很多人被各种所谓瑜伽神通和高难度的体位姿势所迷惑,以为这就是瑜伽的全部。其实,这些只是瑜伽的初级层次。瑜伽的精华不只在这些地方,还有更高层次的精神修习方面。

古印度伟大诗史《摩诃婆罗多》中的《博伽梵歌》、《罗摩衍那》、《吉檀伽利》等经典神话故事中,有大量相关瑜伽文化的内容,并成为古印度生命科学的核心部分。

瑜伽起源于古老的印度,印度次大陆从遥远的往昔开始就是一个文化非常发达的地方,瑜伽也是源于其中非常古老的一种文化——外士纳瓦。很多人知道印度神话中的三大神,布茹阿玛(旧译:梵天)、维施努(旧译:毗湿奴)和希瓦(旧译:湿婆)。外士纳瓦就是专门崇拜维施努的一个文化,这一文化传统一直在印度的诸多宗教中占据绝对主流地位,具有最大的影响。外士纳瓦传统认为,瑜伽的最高阶段就是:意识到奎师那的存在,以奉爱将自己与奎师那联系在一起,即奉爱瑜伽。

瑜伽这种古老的印度生命科学,对解决现代生活中的许多特殊问题具有积极、有益的作用。与古印度流传于世的诸多伟大诗史一样,瑜伽文化不仅是古印度的文化瑰宝,也是奉献给全人类的珍贵文化遗产。



古印度神话中的奎师那是谁?

在古代印度神话传说中,奎师那就是至尊人格首神。他通过扩展其灵性能量创造出整个宇宙——包括灵性世界和物质世界,万物莫不由其扩展而来。

有时他被认为是维施努(具有四臂的形体),他与维施努的关系

确实也比较复杂。外士纳瓦认为，奎师那（具有两臂的形体，因而被称为人格神）是一切化身的始源、本体，而维施努则是奎师那的扩展和化身之一。奎师那具有无数的扩展和化身，所有这些化身都等同于奎师那，所以如果认为维施努就是奎师那也不算错，但是最好还是搞清楚这个分别。

古印度外士纳瓦文化传统认为，宇宙包括灵性世界和物质世界，两者都由奎师那的灵性能量扩展而来。物质世界由无数的物质宇宙组成，每一个物质宇宙中都有地球等无数的星球，半神人所处的天堂星球和鬼魂所处的地狱星球都在物质世界中。物质世界是暂时的，反复地被创造、毁灭，因而也充满了苦恼。在物质世界之外，是永恒的灵性天空，漂浮着无数的外琨塔星球，构成灵性世界。灵性世界是解脱了的灵魂居住的地方，没有苦恼、只有快乐，其最高的哥罗卡—温达文星球，就是奎师那的无上居所。

在外士纳瓦传统中，扩展与化身的概念非常重要。整个宇宙都是由奎师那的灵性能量扩展而来。扩展又分为“直接扩展”（也叫“个人扩展”）和“分离的扩展”。所有生物都是“分离的扩展”，而奎师那的哥哥巴拉茹阿玛、茹阿玛（即著名史诗《罗摩衍那》中的茹阿玛，旧译：罗摩），以及茹阿玛的弟弟拉珂施曼就是“直接扩展”。“直接扩展”与奎师那本人几乎相同，但是两者在外观上是分离的个体，可以独立行动。看过《封神演义》的读者可以参考“老子一气化三清”的情节，大概可以理解。

因此，了解奎师那及其宇宙观和生命观，对我们认识和理解古印度文化和修习瑜伽十分重要。



古印度史诗《博伽梵歌》中关于瑜伽的内容

《博伽梵歌》是印度著名史诗《摩诃婆罗多》中的一部分。《摩诃婆罗多》讲述了发生在五千年前印度库茹王朝的一场空前绝后的大战。



这场大战在潘杜诸子和兑塔茹阿施陀诸子之间展开，从关系上讲，他们是堂兄弟关系，战争的双方将士也多有亲属、朋友关系，称得上是一场血亲之争。奎师那作为潘杜诸子一方的阿尔诸纳的战车驭手亲自加入了战争。战争一开始，阿尔诸纳看到对方都是自己的亲属、朋友，所以不愿意战斗，这时奎师那亲自对他宣讲了《博伽梵歌》，鼓励他履行自己的规定职责，勇敢地投入战斗。

《博伽梵歌》堪称世界上最早的哲学对话，受到世界上研究古印度文化的学者的一致重视。由于它由至尊主亲自宣讲，所以极为重要。它在韦达（旧译：吠陀）经典中具有核心的意义。

在这部伟大的史诗中，奎师那对阿尔诸纳讲解了关于瑜伽的最高知识，以及修习瑜伽的方法。

面对即将血流成河的战场和犹豫不决的阿尔诸纳，奎师那说：“阿尔诸纳啊！平静地履行你的职责，抛开对成败的执著。这种平静称为瑜伽。”他又说：“潘杜的儿子啊！你应该知道，弃绝与瑜伽一样，是使自我与至尊者相连，因为人除非去除感官享乐的欲望，否则永远都成不了瑜伽师。人一旦抛弃一切物质欲望，既不追求感官享乐，也不从事功利性活动，就被说成是练瑜伽达到了高水平。”以及：“在所有的瑜伽师中，谁信仰坚定地总在内心想着我，为我做超然的爱心服务，谁就通过瑜伽与我最紧密地连在一起，就是最高级的瑜伽师。这就是我的看法。”

事实上，从“瑜伽”的本意来讲，就是“与宇宙和至尊联系在一起”。这种最高境界奎师那意识，可以认为与中国传统文化中以“天人合一”为最高境界有类似的地方。



练习瑜伽的现代意义

学习瑜伽，对解决人们生活中的某些特殊问题很有助益。现代人们所面临的不仅仅是肥胖、肩周炎、神经衰弱等身体健康问题，更重要的是生活中各种各样的精神压力。这些压力造成了人们的生活不如意感。瑜伽，也是为了解决这一根本问题而生。瑜伽的观点认为：人