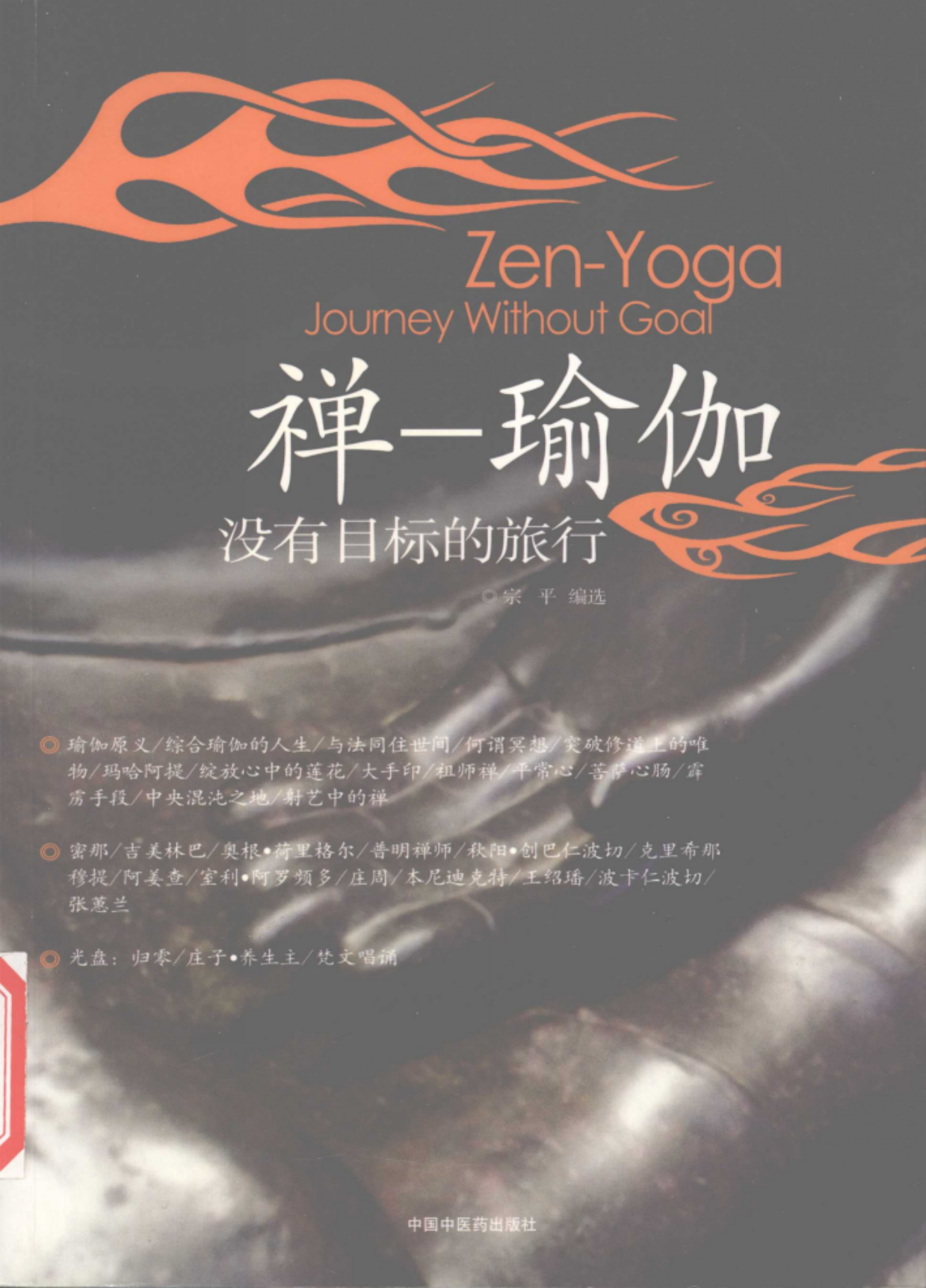




Zen-Yoga
Journey Without Goal

禅—瑜伽

没有目标的旅行

◎ 宗 平 编选

- ◎ 瑜伽原义/综合瑜伽的人生/与法同住世间/何谓冥想/突破修道上的唯物/玛哈阿提/绽放心中的莲花/大手印/祖师禅/平常心/菩萨心肠/霹雳手段/中央混沌之地/射艺中的禅
- ◎ 密那/吉美林巴/奥根·荷里格尔/普明禅师/秋阳·创巴仁波切/克里希那穆提/阿姜查/室利·阿罗频多/庄周/本尼迪克特/王绍璠/波卡仁波切/张蕙兰
- ◎ 光盘：归零/庄子·养生主/梵文唱诵

Journey Without Goal

禅—瑜伽

Zen-Yoga

没有目标的旅行

—— 宗平 编选

中国中医药出版社

禅—瑜伽,没有目标的旅行

主 编/宗 平

责任编辑/林 敏

装帧设计/二取平舍

版式设计/塔院工作室

责任校对/悉 达

经 销/各地新华书店

开 本/787×1092 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/310 千字

印 刷/北京蓝点彩色印务有限公司

版 次/2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数/1-5000 册

书 号/ISBN 7-980031-66-0/R·72

定 价/35.00 元

中国中医药出版社 北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦

邮编:100013

发行电话:010-85744374

透明的灵魂 (序)

下午在叮叮那儿看了个电影。他今晚出门去外地。竟发现我还是挺不高兴他离我那么远的，我的嘴噘起来了——很自然地，小女人的脆弱又来了。小女人的脆弱就小女人的脆弱呗，只是那样不增不减地表现出来了。表达出来了，它还是那样不增不减，还是那样有多少就多少，不蒙着自己，也不瞒着他，既不为它辩解，也不想将它祛除。出了门，在小路上一个人走着，阳光满照，知道那脆弱还在，也知道那脆弱并不是那种实实在在的实有（所谓有自性的）。既像游戏又像真，很清晰很切实的感觉，看着它，与它一体，内心很安。一会儿，如天上的浮云悠然飘过，它也飘逝无踪，心里像初冬午后晴朗无云的天空，一片湛蓝。

真的，有没有过一瞬间，当时你刚刚被爱情抛弃，走出屋门，看到满天繁星，心中一派清凉与安宁？有没有过一瞬间，当时你穷愁潦倒，满头官司，在阳光下，看到小虫的飞舞，心中充满欢喜？你有没有过一刹那，有过一种闪念，噢！世界怎么是这样清澈！有没有一瞬间，你觉得自己的心像天空一样自由开阔；有没有过一瞬间，对这世界充满了温情与爱意？

你有没有被婴儿抓住过手指，他们抓得那么单纯而有力；你有没有看到过婴儿的笑脸，那笑是那样发自内心而毫无保留。

我们是大人。我们心事重重，左顾右盼，神魂不宁。往前看，我们对未来充满的期盼、忧心忡忡；往后看，我们不断地追忆或懊悔；往左看，同

学朋友发达了，车房美妻；往右看，哥们姐们，破落了，吃苦受累。这就是我们的生活，我们后顾前瞻，辗转反侧，我们吃不像吃，睡不像睡，百般计较，万般挑剔。

尼采对世界宣说，“为什么我这般明哲？”，“为什么我这么颖悟？”，“为什么我就是运命？”，难道你的心里就没有这样的声音？

老子说：“专气致柔，能婴儿乎？”，难道你不想回复到“看就只是看”、“听就只是听”、“吃就只是吃”、“睡就只是睡”的单纯和平易的生活，它是那么清晰、明了、简易、单纯，心是那么明澈、敏锐、柔和、喜乐并充满了对世界对人的温情？

“有人活了一辈子，却没有真正活过一秒钟，他们不是追忆过去，就是期许未来，从来没有活在当下。”“当下是因，未来是果。”稍有理智的人都知道，只要因做得好，好的果会自然地呈现出来，这是大自然的法则。在当下的每秒钟，我们都在抉择，都在造就我们的未来。

阅读这本书，随意翻起任何一页，都是直指人心的文字，都是要你当下体悟的文字，都是你当下去实践的指导。这里没有佛陀，没有上帝，没有圣贤，只有人，只有生命。

去做！去尝试！去练习！在每一个当下，去抉择自己的心与行，因为，死，是紧紧地挨着呼吸的。

宗平

乙酉年冬至一阳来复日

目 录

CONTENTS

1. 瑜伽原义 张蕙兰 柏忠言 / 1
2. 综合瑜伽的人生 [印] 室利·阿罗频多 密那 / 23
3. 与法同住世间 阿姜 查 / 43
4. 何谓冥想 克里希那穆提 秋阳·创巴 / 75
5. 突破修道上的唯物 秋阳·创巴仁波切 / 87
6. 没有目标的旅行:玛哈阿提 吉美林巴 秋阳·创巴 / 97
7. 绽放心中的莲花:大手印的禅修 波卡仁波切 / 105
8. 祖师禅,平常心 王绍璠 / 121
9. 菩萨心肠,霹雳手段:锋利险绝的参话头法门 王绍璠 / 165
10. 牧牛图,牧心行 [宋] 普明禅师 / 187
11. 中央混沌之地:庄周的禅 [春秋] 庄周 / 191
12. 日本人的自我修炼 [美] 鲁思·本尼迪克特 / 197
13. 射艺中的禅 [德] 奥根·荷里格尔 / 211

光盘内容: ① 归零 ② 心乐

③ 庄子·养生主 ④ 梵文唱诵 王绍璠

1. 瑜伽原义

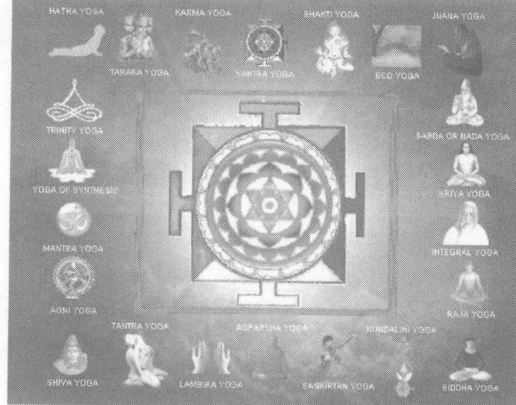
[美] 张蕙兰 柏忠言

在瑜伽术上，无论“超自然”的或别的什么法力都不算是成功的征象。按瑜伽的理解，一个人可能非常有功力，但这和真正的瑜伽毫无关系。而显示力量的做法确实是受人谴责的。一位真正的瑜伽师是一个沉浸在智慧和精神之爱中的人——而且是一个按这些原则生活的人。



作者简介

柏忠言瑜伽大师和他的弟子外籍华人张蕙兰女士是东西方瑜伽学院的创始人，他们多年从事修习和教授瑜伽功法，对瑜伽功法有较深的造诣，1985年即开始在中国推广瑜伽功法。两人合著的《瑜伽——气功与冥想》是一本比较完整、内容详尽、颇具权威性的著作，在中国影响很大。



22种瑜伽

“**瑜伽**”是梵文词，意思是自我（Atma）和原始动因（the Original Cause）的结合（the union）或一致（One-ness）。各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种瑜伽境界。

以下是一些主要的瑜伽体系：

哈他瑜伽（又称诃陀瑜伽 Hatha Yoga）——是身体洁净、呼吸和各种体格锻炼方法的体系。

八支分法瑜伽（Astanga Yoga，又称王瑜伽 Raja Yoga）——包括姿势锻炼、呼吸、冥想等等的由八部分组成的瑜伽体系。

智瑜伽（Jnana Yoga）——是探讨真与非真、恒常与暂时、生命力与物质等问题的哲学思辨的体系。

坦多罗瑜伽（Tantra Yoga）——主要修炼方法在于把性的能量向内和向上动行并加以回收的瑜伽体系。

语音冥想瑜伽（Mantra Yoga）——是意守瑜伽语音的体系。

实践瑜伽（Karma Yoga，或译业瑜伽）——是无私活动或工作的体系。

爱心服务瑜伽（Bhakti Yoga）——对绝对整体（the Absolute Whole）的奉献服务。纯粹的爱心服务瑜伽（巴克梯·瑜伽）是在得到启发之后才开始的，也就是说，这是一个受到启发的人的行为，而萨丹那·巴克梯·瑜伽（Sadhana Bhakti Yoga）则是达到启发的方法。

在瑜伽术上，无论“超自然”的或别的什么法力都不算是成功的征象。按瑜伽的理解，一个人可能非常有功力，但这和真正的瑜伽毫无关系。而显示力量的做法确实是受人谴责的。一位真正的瑜伽师是一个沉浸在智慧

和精神之爱中的人——而且是一个按这些原则生活的人。

任何一种瑜伽体系都有其困难的危险。真的，整个人生也充满困难和危险。但是，由于修炼昆达利尼瑜伽的困难和危险较大，而人们只靠语音冥想瑜伽、“实践瑜伽”和“爱心服务瑜伽”的简易方法就能够实现瑜伽的最高目的。这会帮助他清除心灵上欺诈剥削的倾向，使心灵纯洁起来，从而也会使他的修炼更安全、更有成果。

超脱于心灵功

如果一个人要内心有持久的和平安宁的话，那么，他的急务之一是要认识到：他并不是自己的心灵或心灵的内容。这时，也只有这时，他才能学会以超脱的态度来体验心灵的内容和活动。这时，他才能把心灵看作自己正在观看或体验着的某些东西——某些和他自我相互区别的东西。

一个培养起这样一种超脱态度的人就决不会，譬如说，受到恶梦的惊吓，或者被幻觉吓得神志不清了。这样一种超脱的态度也使人练习高级的冥想形式时更为容易和更有成效。

许多修炼瑜伽冥想前预备功和瑜伽冥想术的初学者都碰到同样的问题：他们体验到在自己心灵上出现一些使他们惊慌、迷惘或以其它某种影响自己的事物。当然，这是毫不足怪的；毕竟，大多数人总是受自己心灵的影响的。真的，大多数人实际上都是受自己心灵控制的。结果就是紧张、忧

虑和其它问题。接着，这种内心的混乱的情况又产生许多身体上的毛病。

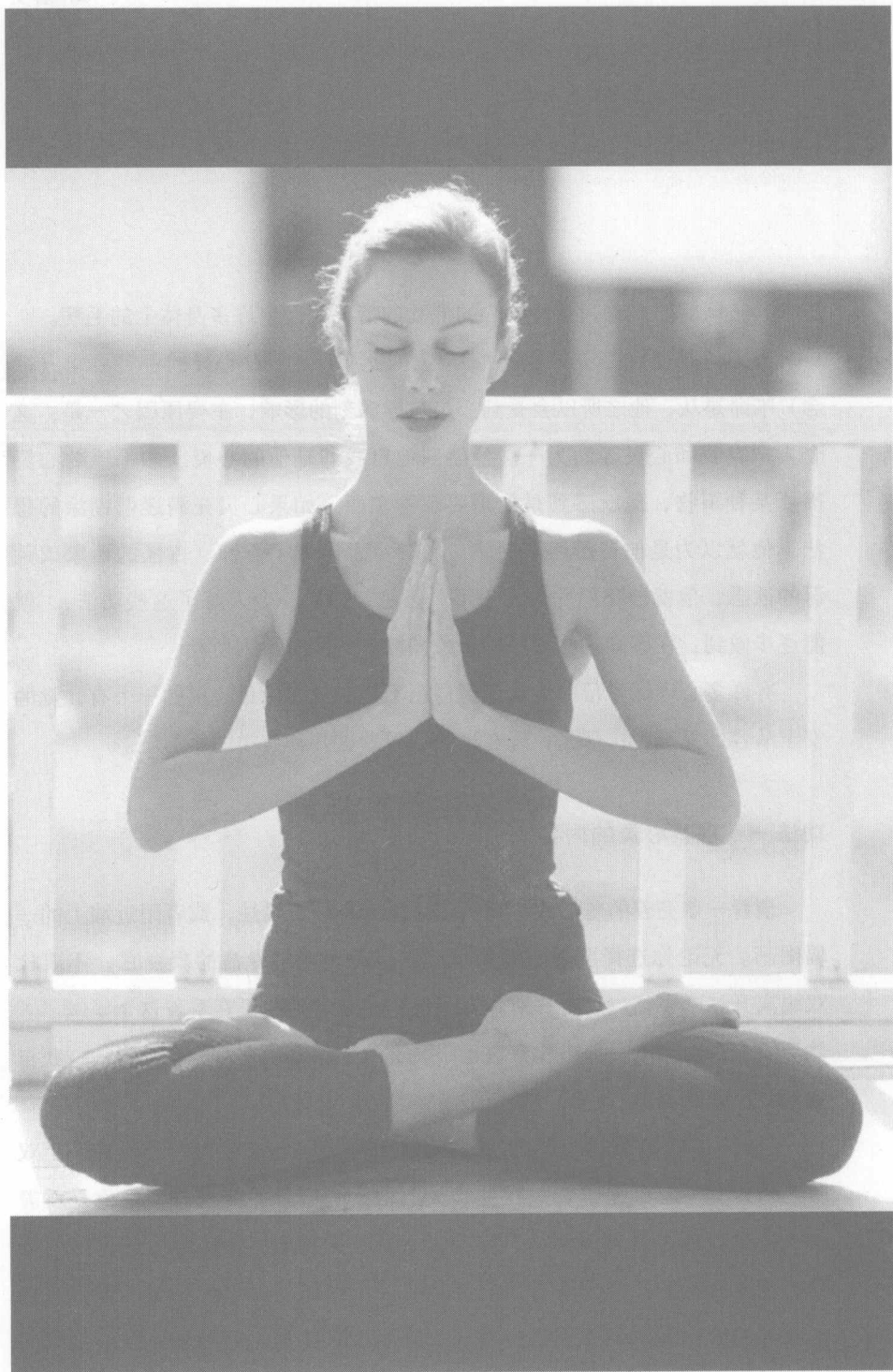
人无论是受到心灵内容的惊吓还是感到不得不对心灵的各种要求（欲念）唯命是从，他之所以会受到心灵这样深刻的影响，主要原因之一是：这个人把自我和心灵等同为一。他感到他自我即是他的心灵。如果他的心灵需要某种事物，他就感到是他需要那种东西。如果心灵充满迷惘糊涂的想法，他就以为是他自己迷惘糊涂。当心灵上出现了恐怖、古怪的形象或荒诞的欲念，他就被吓得六神无主了。但是，如果一个人练了这些功法，就能逐步做到：在感知这些心中的景象和欲念的同时不为所动。

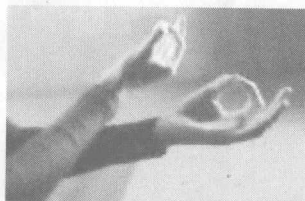
有许多心理练习帮助人认识到自己不是心灵，而是心灵的一个有知觉的安宁从容的见证者；那么，现在让我们看看这几种这类的练习吧。

功法一 观察心灵的内容

请看一盏亮着的电灯或普通照明灯，或者一支蜡烛，或者附近墙上的一幅图画。无论你选择要看的事物是什么，都要非常专注的凝视它，不要让双眼离开这个事物。现在，对你自己说：“我自觉到我正在看着这个_____。”然后闭上双眼，注视那出现在自己心灵上的物品。现在对你自己说：“我自觉到我正在看着自己心灵上的_____。”

起初，你看着自己心灵之处的物品，即在环境中的物品。然后在闭上双眼之后，你看着的是那物品在你心灵上留下的印象。但是，不论你是看着墙上的物品还是看着该物品在你心灵上留下的印象，你实际上还是和它分开而相互区别的。当你看着出现在你心灵上的物品，这物品也许显得比它周围环境中出现时离你更近一些——但你，即自我，仍然是处于看着它的





位置。换句话说，你是自觉，或看者。你看着的物品是被看者。那呈现形象的心灵也是被看者。你，即看者，正在看着它。

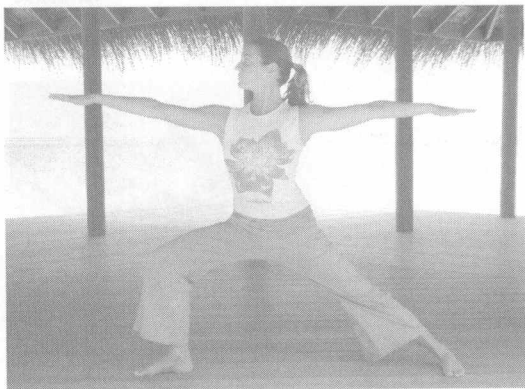
功法二 沉默见证人

一、按一种舒服的瑜伽姿势坐好或按仰卧放松功躺下。双眼完全闭起。

二、不要控制你的呼吸，只是非常留心地观察它。对自己说：“我自觉到自己正在呼吸。”吸气时，对自己说：“我自觉到自己正在吸气。”呼气时，对自己说：“我自觉到自己正在呼气。”要体会到呼吸正在自动的进行着，而你正在观察着它——丝毫不作出任何努力。

三、接着，自觉到你的心灵的存在。不要试图控制它或者指引它。就象你坐在一家电影院里观看银幕上的活动画面那样，看着你的心灵的内容在自己面前流动过去。你心灵上可能出现一些好的、愉快的思想或感受以及一些坏的、不愉快的思想或感受。对此两者都不要卷进去。只是作为一个沉默、不为所动的见证人观察下去。当出现“坏的”或者不愉快的思想、感受时，你就对自己说：“我正自觉到我体验着坏的和感受。”当“好的”或愉快的思想、感受出现时，你就对自己说：“我正自觉到我体验着好的思想和感受。”

四、默念下列词语“我是沉默见证人，静观心灵素材流过。我是沉默见证人，对于我这些心灵活动，我远远超脱，不为所动。”对于在瑜伽冥想中或在其他场合心灵上有时会出现荒诞、恐怖形象的那些人，这种瑜伽冥想极为有用的。它也帮助一个人认识到：他不是他的心灵。



功法三 连续的自觉

这个功法是沉默见证功法的一种延续。

在你的一切日常活动中，试试对你的身或心正在从事或体验着的事物保持自觉。例如，当你早上起来时，对自己说：“我自觉到我现在醒来了。”当你刷牙时，心里对自己说：“我自觉到我正在刷牙。”整天从早到晚，在进食、谈话、学习和工作等时候，都继续运用这种见证功法。

当你体验到某些思想感情，如愤怒、恐惧、伤感等的时候，或者当你观察到事物的本性三态（愚昧无知、激情和善良）中有这一种或者那一种状态正在对你的身心起作用的时候，心里默念：“我自觉到我正在体验着愤怒”，或“我自觉到激情状态正在活跃地起作用。”

尽量经常、频繁地做这个练习，直到它成为你的第二天性为止。

通过这样子练习下去，你就会越来越清楚的自觉到：你是身心各种感觉和活动的超脱见证者。这样一来，你的意识就保持清醒、明晰。你受到肉体痛苦或困扰的程度就会少得多，你对享受肉身观感刺激的眷恋执着也会少得多。你也会更少的受到各种积极和消极思想感情活动的影响。

功法四 观察梦境（清晰梦）

你可以把功法做进一步的发展——你甚至可以在睡眠中做它！几千年来一直为瑜伽师所练习的这个功法，其练习如下：

一、每天晚上你上床躺着准备入睡时，试静观自己的身体是怎样入睡的。心里对自己说“我自觉到我的身体正在入睡。”

二、随着你的入睡程度越来越深，你也许会开始做梦。在这种状态中，你会是半睡半醒的样子。观看这些梦境吧。在开始做梦时心里对自己说：“我自觉到自己正在做梦。”

三、经常做这个练习，终而即使在深度的睡眠中你也能自觉到自己在做梦。这一点所带来的次要的益处之一当然是：当你在做梦时，也不会陷于认为梦境是真实的这么一种幻觉里。你会知道：做梦时自己也不过是在做梦而已。于是，如果你在做梦中体验到的所谓“梦魇”的话，就一点也不受其困扰。但这只是一种次要的益处罢了。起码对于习瑜伽者来说，最大的益处是：他能够借此体验到他自己只是心灵素材流的观看者而已。换言之，这是帮助他认识到他不是自己的心灵的另一种方法。

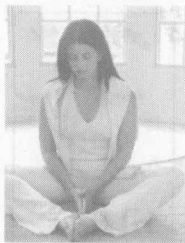
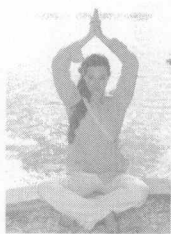
功法五 控制你的心灵

这个功法只须做一次或二次，来帮助练习者认识到：心灵只是他的所有物，而不是他自己。

一、开始时凝神注视附近某个形象或物体。它可以是周围环境中任何一形象。

二、闭上双眼，看那出现在你心灵上的该物体的形象。试图把那形象保留在心中，尽量长久的看着它。如果它开始飘移开去，试试使它稳定不动，如果他开始模糊消失，就把它重现出来。

通过做这个练习，你就会发现：控制心灵是很困难的。你想把某一事物



保留在心上，这样做是很困难的。还有，从以前的练习经验你也知道，你不愿把某事物留在心上，但把它排除出去也是很困难的。你可以试图去控制自己心灵这一事实，加上控制心灵如此难以成功的又一事实，都进一步证明了你，即自我，并不是心灵。

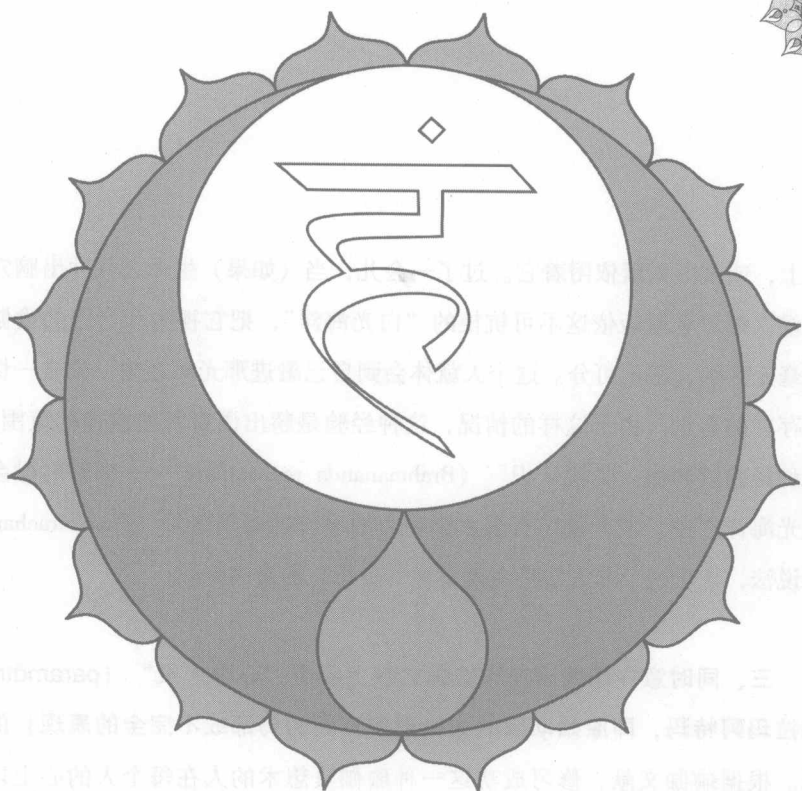
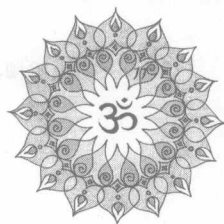
几种不同形式的禅（冥想）

以下是几种人们公认为最正宗、最古老的瑜伽禅冥想：

一、意守瑜伽语音的冥想。在所有的瑜伽冥想体系中，没有哪一种比得上瑜伽语音冥想的功效那么直接、久经时间考验或广为人们使用。瑜伽语音冥想本身就会导致撤回感官（制感）、执持（Dharana）、禅（Dhyana）和最终地进入入定（Samadhi）的境界。一个人无须求助于任何别的瑜伽冥想预备功或瑜伽冥想功法，而只凭经常修炼瑜伽语音冥想，就可以从瑜伽冥想的最低阶段达到最高阶段。语音冥想瑜伽不仅效果显著，而且简便易行，任何人都可以练习。



瑜伽语音冥想又称曼特拉（Mantra）冥想。梵语词“曼特拉”可以分为两部分，即“曼”（man）和“特拉”（tra）。“曼”的意思是“心灵”。“特拉”的意思是“引开去”。因此，“曼特拉”的意思是能把人的心灵从种种世俗的思想、忧虑、欲念、精神负担等等引离开去的一组特殊语音。一个人只要把注意力集中在他的瑜伽语音上，就能逐渐超越愚昧无知和激情等品质，而处身在善良品质的高度上。从这一步，瑜伽冥想更往深处发展，



逐渐演变为完美的禅，而最终地进入入定状态。这些专门的吟诵语音是由无数世代师徒辗转授受，传下来的。

二、同时意守瑜伽语音和瑜伽文献上所谓“梵光”（Brahmajyoti，即原始动因的非人格特点，或称“无限的白光海洋”）的冥想。这种冥想似乎是和高级气功冥想一样的。这种冥想通常是在提升生命之气，即昆达利尼蛇瑜伽练习，达到顶峰时发生的。习瑜伽者把生命之气固定在颅顶梵穴轮（百会穴）上并在心里反复诵念他的瑜伽语音（也许更确切的说法是，他毫不费力地保持着沉浸在自己瑜伽语音的状态中）。他并不试图做什么，或到什么地方去。但是，迟早他的脑穴（百会穴）开始打开一点点，他就体会到瞥见几次连续发生的令人感到舒服的“白光”。他并不把注意力集中在这样的光