



王志成 编著



四川人民出版社



瑜伽文库  
YOGA LIBRARY

## “瑜伽文库”编委会

策 划 汪 瀾

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    |
|     | 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、发闳扬光，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，而必须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

## 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 导 论..... | 001 |
|----------|-----|

## 上 篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 阿育吠陀瑜伽及其哲学..... | 011 |
|---------------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 一、瑜 伽..... | 011 |
|------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 二、阿育吠陀..... | 013 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 三、阿育吠陀瑜伽..... | 015 |
|---------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 四、阿育吠陀瑜伽的重要性..... | 017 |
|-------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 五、阿育吠陀瑜伽解决什么问题..... | 019 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 六、阿育吠陀瑜伽的文化资源..... | 021 |
|--------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 七、阿育吠陀瑜伽哲学..... | 022 |
|-----------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 八、阿育吠陀瑜伽和其他瑜伽形态的差异..... | 024 |
|-------------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 第二章 五大元素..... | 029 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、宇宙之砖..... | 029 |
|-------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二、五大元素的属性与功能..... | 032 |
|-------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 三、五大元素和身体组织以及废物之关系..... | 034 |
| 四、五大元素和活动性质.....        | 036 |
| 五、五大元素和三德.....          | 036 |
| 六、五大元素和六种味道.....        | 037 |
| 七、五大元素和身体部位.....        | 038 |
| 八、五大元素、季节和六味.....       | 039 |
| 九、五大元素和滋补用药.....        | 039 |
| 十、五大元素和道夏.....          | 040 |
| 十一、五大元素的代表性食物.....      | 040 |
| 十二、五大元素、三德和道夏.....      | 041 |
| 十三、五大元素和脉轮.....         | 041 |
| 十四、五大元素和心意.....         | 042 |
| 十五、五大元素和曼陀罗.....        | 043 |
| 十六、五大元素和手印.....         | 043 |
| 十七、五大元素和养生.....         | 047 |
| 十八、对五大元素的反思.....        | 049 |
| <br>                    |     |
| 第三章 道 夏.....            | 051 |
| 一、宇宙的三种力量.....          | 051 |
| 二、道 夏.....              | 053 |
| 三、道夏的位置.....            | 055 |
| 四、道夏的生理功能.....          | 055 |
| 五、道夏的节律.....            | 057 |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 六、先天体质和后天体质.....      | 059     |
| 七、次道夏.....            | 060     |
| 八、道夏和寿命.....          | 062     |
| 九、六味、六性和道夏.....       | 065     |
| 十、道夏和食物（上）.....       | 067     |
| 十一、道夏和食物（下）.....      | 074     |
| 十二、道夏和消化的过程.....      | 084     |
| 十三、道夏的不平衡.....        | 085     |
| 十四、道夏增加的各种原因.....     | 086     |
| 十五、道夏和营养.....         | 088     |
| 十六、道夏和气候养生.....       | 089     |
| 十七、道夏和精油.....         | 090     |
| 十八、道夏和油疗.....         | 090     |
| 十九、道夏和色彩.....         | 091     |
| 二十、三种精微能量.....        | 093     |
| 二十一、道夏的测试与养生指导.....   | 095     |
| 二十二、道夏养生法.....        | 104     |
| 二十三、阿育吠陀瑜伽季节养生指导..... | 107     |
| 附 录.....              | 111     |
| <br>第四章 三 德.....      | <br>127 |
| 一、原质和三德.....          | 127     |
| 二、经典中的三德.....         | 130     |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、三德运行的四大规律.....  | 134 |
| 四、瑜伽就是培养萨埵之德..... | 137 |
| 五、培养萨埵之德的方法.....  | 139 |
| 六、三德和道夏.....      | 142 |
| 七、三德的测试及其运用.....  | 143 |
| 附 录.....          | 148 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第五章 三身五鞘.....        | 150 |
| 一、《奥义书》中的三身五鞘思想..... | 150 |
| 二、粗身鞘.....           | 155 |
| 三、能量鞘.....           | 156 |
| 四、心意鞘.....           | 158 |
| 五、智性鞘.....           | 162 |
| 六、喜乐鞘.....           | 165 |
| 七、阿育吠陀瑜伽和三身五鞘.....   | 166 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第六章 脉 轮..... | 171 |
| 一、综 述.....   | 171 |
| 二、海底轮.....   | 174 |
| 三、生殖轮.....   | 179 |
| 四、脐 轮.....   | 184 |
| 五、心 轮.....   | 190 |
| 六、喉 轮.....   | 194 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 七、眉间轮.....            | 198        |
| 八、顶 轮.....            | 202        |
| 九、脉轮和阿育吠陀瑜伽.....      | 205        |
| 十、脉轮测试及其运用.....       | 208        |
| <b>第七章 经络与穴位.....</b> | <b>215</b> |
| 一、脉轮、经络和瑜伽.....       | 215        |
| 二、至上经络：心意经络.....      | 216        |
| 三、常用经络.....           | 218        |
| 四、经络治疗.....           | 224        |
| 五、穴位及其疗愈.....         | 228        |
| 六、阿育吠陀瑜伽与经络穴位的关系..... | 231        |
| <b>第八章 瑜伽之火.....</b>  | <b>233</b> |
| 一、火不仅仅是一个隐喻.....      | 233        |
| 二、火的旅程以及火的五种状态.....   | 235        |
| 三、五鞘和火瑜伽.....         | 237        |
| 四、八支瑜伽和火瑜伽.....       | 243        |
| 五、火瑜伽实践.....          | 245        |
| 附 录.....              | 250        |

## 下 篇

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第九章 阿斯汤迦瑜伽之路 .....    | 255 |
| 一、帕坦伽利的阿斯汤迦之路 .....   | 255 |
| 二、八支瑜伽模式 .....        | 257 |
| 三、八支瑜伽模式和数论 .....     | 259 |
| 四、八支瑜伽模式和吠檀多哲学 .....  | 261 |
| 五、八支瑜伽模式和阿育吠陀瑜伽 ..... | 263 |
| 第十章 禁制瑜伽 .....        | 266 |
| 一、八支瑜伽中的禁制 .....      | 266 |
| 二、禁制和能量 .....         | 268 |
| 三、不杀生或不伤害 .....       | 270 |
| 四、不说谎 .....           | 271 |
| 五、不偷盗 .....           | 274 |
| 六、不纵欲 .....           | 276 |
| 七、不贪婪 .....           | 279 |
| 第十一章 劝制瑜伽 .....       | 282 |
| 一、瑜伽中的劝制 .....        | 282 |
| 二、劝制和能量 .....         | 283 |
| 三、纯 净 .....           | 284 |
| 四、满 足 .....           | 287 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 五、苦 行.....             | 290 |
| 六、研 读.....             | 294 |
| 七、敬 神.....             | 297 |
| <br>第十二章 身体瑜伽.....     | 301 |
| 一、引 子.....             | 301 |
| 二、《瑜伽经》与体位.....        | 302 |
| 三、《哈达瑜伽之光》与体位.....     | 303 |
| 四、体位和瑜伽系统.....         | 305 |
| 五、体位的意义和目的.....        | 306 |
| 六、体位与体质.....           | 309 |
| 七、哈达瑜伽的习练指导.....       | 314 |
| 八、体位、呼吸和道夏的关系.....     | 316 |
| 九、瓦塔体质体位序列（含部分调息）..... | 321 |
| 十、皮塔体质体位序列.....        | 322 |
| 十一、卡法体质体位序列.....       | 323 |
| 十二、如何处理导致相反效果的体位.....  | 324 |
| 十三、瑜伽锁和阿育吠陀瑜伽.....     | 325 |
| 附 录.....               | 328 |
| <br>第十三章 调息瑜伽.....     | 354 |
| 一、调息的含义和相关经文.....      | 354 |
| 二、调息的类型.....           | 356 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 三、一种新的划分.....            | 358        |
| 四、调息法的三条基本原则.....        | 359        |
| 五、主要的调息法实践.....          | 360        |
| <b>第十四章 制感瑜伽.....</b>    | <b>389</b> |
| 一、有关制感的若干经文以及制感的重要性..... | 389        |
| 二、制感的含义.....             | 392        |
| 三、控制感官.....              | 393        |
| 四、控制普拉那.....             | 396        |
| 五、控制行动器官.....            | 397        |
| 六、摄回心意.....              | 398        |
| 七、高级制感：瑜伽休息术.....        | 401        |
| 八、走向自觉的制感瑜伽.....         | 402        |
| <b>第十五章 冥想瑜伽.....</b>    | <b>404</b> |
| 一、有关专注、冥想和三摩地的若干文本.....  | 404        |
| 二、冥想的四大系统.....           | 413        |
| 三、帕坦伽利传统的冥想.....         | 414        |
| 四、虔信传统的冥想.....           | 419        |
| 五、吠檀多传统的冥想.....          | 420        |
| 六、阿育吠陀瑜伽传统的冥想.....       | 439        |
| 七、阿育吠陀瑜伽冥想实修法.....       | 446        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第十六章 声音瑜伽 .....  | 462 |
| 一、声音和曼陀罗 .....   | 462 |
| 二、常用曼陀罗的类型 ..... | 465 |
| 三、体质和曼陀罗 .....   | 477 |
| 四、曼陀罗生活化 .....   | 479 |
| 附 录 .....        | 480 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第十七章 三摩地瑜伽 .....      | 482 |
| 一、三摩地的含义 .....        | 482 |
| 二、三摩地的类型 .....        | 484 |
| 三、基于答磨的三摩地 .....      | 487 |
| 四、基于罗阇的三摩地 .....      | 488 |
| 五、基于萨埵的三摩地 .....      | 490 |
| 六、心注一处的三摩地 .....      | 490 |
| 七、平静如水的三摩地 .....      | 491 |
| 八、三摩地、能量和阿育吠陀瑜伽 ..... | 492 |

|            |     |
|------------|-----|
| 参考文献 ..... | 496 |
|------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 后 记 ..... | 505 |
|-----------|-----|



## 导 论

瑜伽在当今世界已经成了一种普遍的文化和运动现象。你可以在发祥地印度看到，你可以在全世界众多国家看到，更可以在中国看到。瑜伽，不仅仅在大中城市流行，也广泛地出现在小城市。

当今的瑜伽，既是一种时尚，也是一种健身之道，更是一种生活方式。人们或在瑜伽馆，或在公园，或在某个自然环境里习练瑜伽。尽管瑜伽这项运动，参与者更多的是年轻人，尤其是年轻的女性，但你也可以看到越来越多的中老年人开始学习瑜伽。瑜伽，不仅是一种富有生机活力的新时尚，也是一种让生活增添色彩的技巧运动，更是一种充实而有味的的生活——瑜伽习练，让瑜伽练习者更加自律、更加从容，也更加自信。

我个人认识瑜伽并不是从瑜伽体位而是从瑜伽哲学经典开始的。早在1993年，因为一点因缘，接触了印度的伟大经典《薄伽梵歌》，我被其中的智慧之言所吸引。我曾在一段时间内连读三遍《薄伽梵歌》，反复思考其中的哲学含义。但当时对印度哲学的理解还不够深入，有些问题还没有明白。不过这本著作对我的影响已经埋下了种子。

由于韩德（Alan Hunter）教授的委托，我开始组织翻译印度伟大的思想家、改革家、瑜伽士辨喜的文集《瑜伽之路》。此后，我走向了瑜伽典籍的翻译之路。先后独立或合作翻译了一系列瑜伽经典作品，包括《帕坦伽利〈瑜伽经〉及其权威阐释》《薄伽梵歌》《哈达瑜伽之光》《冥想的力量》《虔信瑜伽》《至上瑜伽》《九种奥义书》《室利·罗摩克里希那言行录》等。同时，我自己也开始注释一些瑜伽哲学经典，如《智慧瑜伽》是对吠檀多不二论哲学家、印度吠檀多哲学集大成者商羯罗大师《自我知识》一书的翻译和释论，《瑜伽喜乐之光》是对后商羯罗时代的思想家室利·维迪安拉涅·斯瓦米的《潘查达西》最后五章的翻译和释论，《直抵瑜伽圣境》是对吠檀多经典《八曲本集》（也译为《八曲仙人之歌》）的翻译和释论。另外，也出版了自己撰写的书，如《瑜伽的力量》等。

由于我一直从事哲学研究，所以对于某些问题的关注和看法与一般人有些差别。很多时候，我并不对身体的瑜伽感兴趣，而是对瑜伽的哲学和思想感兴趣。对瑜伽的兴趣，在很长时间内都是因为其背后的哲学思想，具体说就是数论哲学和吠檀多哲学。古典瑜伽的经典《瑜伽经》本来就是印度古代正统六派哲学之一的瑜伽派之经典。所以，从上面提到的已经出版的多部作品中可以看到，我一直把瑜伽视为一种哲学，而没有把眼睛投向瑜伽的其他领域。瑜伽，不仅是一种健身术，它也是具有悠久历史的古老文化，尤其有自身深刻的哲学内涵。

有关瑜伽的著作可谓汗牛充栋。我们无法为大家提供一

个关于瑜伽的最权威的解释，也无法提供所谓的完整的瑜伽知识体系。以前，我所做的探讨更多的是在理论层面，但从《瑜伽之海》开始，我从“天上”回到“人间”，开始关注我们日常的、身心健康的问题。但这还远远不够。在《瑜伽是一场冒险》中，我进一步转向“形而下”，更加明确地关注身心健康这一实际层面。

关于阿育吠陀瑜伽，目前国内外真正关注和实践的人还不是很多。但它确实非常重要。我们尝试通过自己的努力，编撰一部介绍阿育吠陀瑜伽的书，以便用于教学和实践指导。

考虑到更多读者理解的方便性，同时保持阿育吠陀瑜伽理论和实践的相对完备性，本书采取了比较容易理解的通俗语言，提供了切实可行的简便的实际操作方法。但毕竟阿育吠陀瑜伽具有理论和实践兼备的品质，一些专业术语还是无法避免，我们在书中尽可能提供了比较容易理解的解释。我把这本书作为一部高级瑜伽教程来编写，对于那些学习瑜伽、希望全面提升自己瑜伽素养的教练、瑜伽爱好者，具有较大的参考价值。

本书分上、下篇。上篇八章，讨论阿育吠陀瑜伽的理论以及五大元素、道夏、三德、三身五鞘、脉轮、经络和穴位、瑜伽之火等重要概念及其应用；下篇九章，基于个体体质，详细介绍帕坦伽利八支瑜伽和声音瑜伽的理论和实践方法。

第一章详细介绍阿育吠陀瑜伽是什么、可以做什么、阿育吠陀瑜伽为什么重要，它的重要理论根基和主要内容及其