

世界经典文化名著
系列

彩 色 珍 藏 本

瑜伽的艺术

THE ART OF YOGA

佳杜茹阿妮·戴薇·妲西 等 / 绘 张东平 / 著

100 幅虔诚心灵绘制的美丽杰作
100 个瑜伽至高境界的神话绘本故事
展现瑜伽文化最高层次的精神修习



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽的艺术 / 张东平著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2006. 12

(世界经典文化故事丛书·第三辑)

ISBN 7-5613-3741-8

I. 瑜… II. 张… III. 瑜伽派—研究

IV. B351.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第134976号

图书代号: SK6N1182



世界经典文化故事丛书

丛书策划 / 紫图图书

总编辑 / 黄利 策划总监 / 万夏

特约图文整理 / 张福伟

装帧设计 / 万夏 王莉芬

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

世界经典文化故事丛书 (第三辑)

全彩珍藏本 / 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 / 北京龙兴印刷厂书刊印刷分厂

版次 / 2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

开本 / 889 × 1194 毫米 1/32 70 印张

字数 / 1000 千字

书号 / ISBN 7-5613-3741-8 / C · 65

定价 / 260 元 (共 10 册)

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

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·妲西 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。

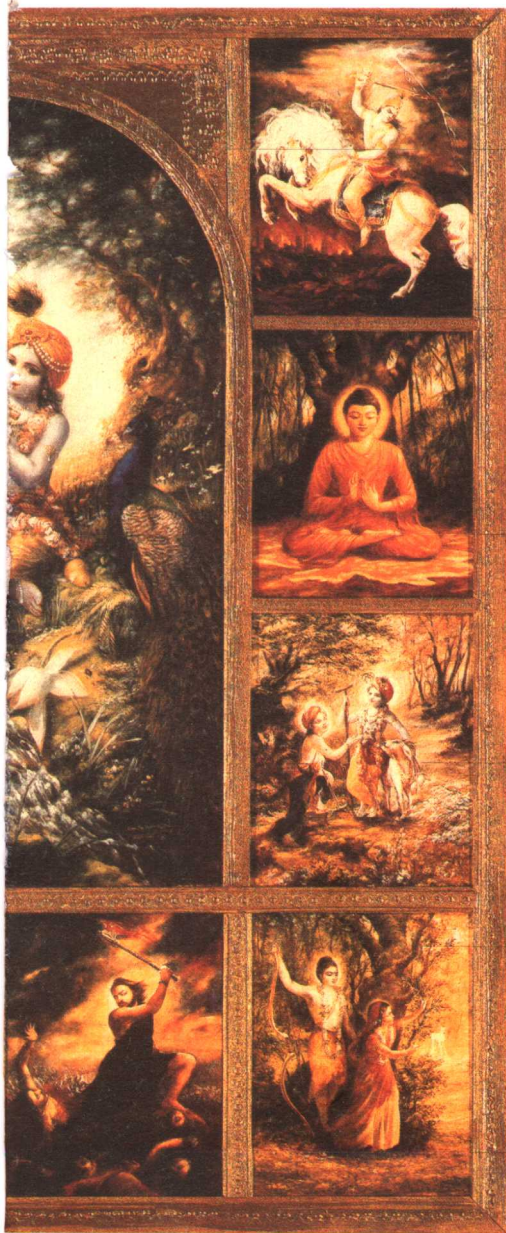
半人半狮化身尼尔哈戴瓦 (Nrsimhadeva)

杀死残害百姓黑再亚卡希普 (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锋 (Ramachandra)

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)。



丹范塔瑞手捧甘露罐



黑亮长发的至尊主凯萨瓦



奎师那与巴拉茹阿玛



茹阿妲向一只蜜蜂倾诉表情

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 /12

纳拉库瓦尔和玛尼贵瓦的故事 /14

帕拉德王教导他的同伴 /16

库玛尔四兄弟来到外珉塔星球 /18

库玛尔四兄弟成为至尊主的奉献者 /20

祺陀凯图国王拜见主桑卡尔珊 /22

圣人玛尔康戴亚受到爱神的诱惑 /24

舒卡戴瓦·哥斯瓦米在母腹中 /26

帕瑞克西特王拜舒卡戴瓦·哥斯瓦米为灵性导师 /28

蛇鸟攻击帕瑞克西特王 /30

奎师那从生死轮回的苦海中解救他的奉献者 /32

阿佳米勒从地狱鬼卒的手中获救 /34

生与死的循环（轮回）/36

布茹阿玛、维施努和希瓦 /38

布茹阿玛倾听嘎亚垂曼陀 /40

琨缇王后召来太阳神 /42

半神人与恶魔的战争 /44

维施瓦茹帕教天帝因铎用曼陀保护自己 /46

因铎触怒毕尔哈斯帕提 /48

希瓦与他的妻子萨缇 /50

萨缇自焚 /52

骑在公牛背上的希瓦 /54

维茹阿巴铎斩下达克沙的头 /56

布茹阿玛走近希瓦 /58

达克沙向希瓦跪拜 /60

黛瓦雅妮斥责莎尔弥施塔 /62

希瓦饮下毒液拯救全宇宙 /64

阎罗王教导一位国王的遗孀 /66

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 /68

鱼化身玛茨亚 /70

雄猪化身瓦茹阿哈 /72

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦 /74

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦杀死恶魔黑冉亚卡希普 /76

侏儒化身瓦玛纳戴瓦 /78

嘎坚铎向主维施努求救 /80

胡湖和嘎坚铎的灵魂得拯救 /82

丹宛塔瑞手捧甘露罐浮现出乳海 /84

纳茹阿 - 纳茹阿亚纳圣人使丘比特自惭形秽 /86

天鹅化身汉萨 /88

摩黑妮砍掉恶魔茹阿胡的头 /90

维施努的化身摩黑妮甚至迷惑了希瓦 /92

考克依在喀历年代末杀死恶魔 /94

玛哈 - 维施努躺在原因之洋中 /96

躺在阿南塔蛇床上的孕诞之洋维施努 /98

有着黑亮长发的至尊主凯萨瓦 /100

超灵 /102

至尊主出现在生物体祖先达克沙面前 /104

至尊主骑着嘎茹达飞抵战场 /106

至尊主和他永恒的伴侣在灵性星球 /108

神的王国 /110



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



嘎亚铎向主维施努呼救



奎师那与茹阿姐



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 /112

茹阿玛、悉塔、拉珂施曼在森林 /114

哈努曼火烧兰卡城 /116

海神向茹阿玛禅铎祈祷 /118

茹阿玛禅铎杀死恶魔茹阿瓦纳 /120

悉塔、茹阿玛及拉珂施曼进入阿尤迪亚城 /122

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 /124

祈祷奎师那的降临 /126

奎师那的显现 /128

瓦苏戴瓦送奎师那到温达文 /130

女巫菩坦娜遭毁灭 /132

奎师那杀死车魔 /134

恶魔化为旋风攻击奎师那 /136

雅首达妈妈在奎师那口中看见宇宙 /138

幼年的奎师那 /140

偷黄油的奎师那和巴拉茹阿玛 /142

雅首达妈妈用爱绑住奎师那 /144

奎师那解救孪生树 /146

奎师那与牧牛童们在森林里游戏 /148

奎师那驯服毒蛇卡利亚 /150

奎师那与巴拉茹阿玛 /152

奎师那在温达文森林中 /154

奎师那举起哥瓦尔丹山 /156

奎师那与茹阿姐 /158

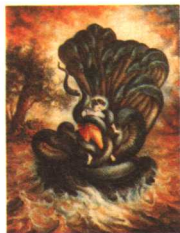


- 绝对有魅力的伴侣 /160
- 茹阿妲、奎师那与八位首要的牧牛姑娘 /162
- 茹阿妲茹阿妮向一只蜜蜂倾诉衷情 /164
- 奎师那拯救朵帕蒂 /166
- 兑塔瓦施陀向桑佳亚询问战况 /168
- 奎师那和阿尔诸纳吹响海螺 /170
- 陈兵库茹柴陀战场 /172
- 奎师那教导阿尔诸纳 /174
- 至尊主的宇宙形象 /176
- 奎师那向阿尔诸纳展示他的两臂形体 /178
- 库茹柴陀战争开打 /180
- 阿尔诸纳的马车夫 /182
- 奎师那与他手持物的人格化身 /184
- 奎师那离开地球 /186

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 /188
- 柴坦亚与尼提阿南达·帕布 /190
- 喀历年代的奉爱瑜伽 /192
- 佳盖和玛戴的故事 /194
- 至尊主的六臂形象 /196
- 哈瑞达斯·塔库尔的隐迹 /198
- 小哈瑞达斯受到的惩罚 /199
- 柴坦亚在佳瑞康达森林中 /200
- 柴坦亚在温达文森林受到欢迎 /202
- 柴坦亚在傍晚沐浴 /204
- 柴坦亚和他的奉献者重逢 /206
- 六位哥斯瓦米 /207



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，其最高的哥路卡—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。奎师那作为果，将结果奉献给奎师那。弃绝并不是要人们停止活动，个人的规定职责还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：人们感到生活不如意，是由于物欲过重—物欲不能满足，于是产生烦恼（各种情感问题也属于物欲范畴），这都是



过于贪重功利性活动的结果。

奎师那为此向阿尔诸纳推荐活动瑜伽：履行规定的职责，放弃活动的结果是应该履行，但是不要执著于结果。这和禅宗的“放下”的教诲有相似之处。



关于本书画作

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，主要描绘了奎师那的诸多化身，以及一些半神人、圣人的故事。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。

关于本书的人名译法。对一些著名的人物，汉语中已经有一些传统的意译法，但是外士纳瓦传统认为，梵语发音具有神秘的灵性能量，正确地念出圣名对瑜伽修习很有作用，所以本书一律采用了梵语的音译法；为了使读者不至于误会，在第一次出现时标注了旧的意译法，并且标注了它的英文名字，便于查对。





一篇 瑜伽修行者的故事

——半神人、圣人的传奇



纳茹阿达·牟尼 (Narada Muni)

纳茹阿达·牟尼是一个伟大的圣人(有相当神力的瑜伽修行者)。在一个循环结束,布茹阿玛(旧译:梵天)苏醒过来重新开始创造物质世界的一开始,牟尼就随着其他的圣人一起被创造出来。他一刻不停地为奎师那做奉爱服务,因此得到至尊主的特殊恩宠,能够自由来往于灵性世界和物质世界之间,所以又被称为“太空人”。他从奎师那那里获得神圣的乐器维纳琴(vina)。这个乐器能够吟唱出丝毫不受物质自然污染的灵性乐音,这乐音表达了对奎师那的无限赞美,因而神圣无比。

作为奎师那最纯粹的奉献者之一,纳茹阿达·牟尼在诸圣人中享有至高的地位。他觉悟了自我的灵魂,物质世界的人们以他为榜样,通过正确地吟唱神圣的曼陀,就可以为奎师那做奉爱服务。





纳拉库瓦尔 (Nalakuvara) 和玛尼贵瓦 (Manigriva) 的故事

纳拉库瓦尔和玛尼贵瓦是掌管财富的半神人库维尔 (Kuvera) 的孪生子，他们是希瓦（旧译：湿婆）的虔诚奉献者。我们知道希瓦是物质自然愚昧属性的控制者，史诗《博伽梵歌》第14章的第8节诗中说：“要知道，来自无知的愚昧使一切有物质躯体的生物产生幻觉。这种属性使人疯狂、懒惰和昏昏欲睡，这些都束缚受制约的灵魂。”

由于耽溺于物质生活的富裕，这两兄弟狂妄自大、愚顽无礼，有一天竟然公然和一群少女裸体在湖中嬉戏，甚至不把突然出现在面前的圣人纳茹阿达·牟尼放在眼里。牟尼非常生气，诅咒他们变成一对孪生的阿尔诸纳 (arjuna) 树，但是出于慈悲，又允诺他们可以和至尊人格首神奎师那对面相见，那时至尊主会亲自解救他们。于是他们就在奎师那的俗世父母南达·玛哈茹阿佳 (Nanda Maharaja) 和雅首达 (Yasoda) 的庭院中静静地矗立了上千年，等待至尊主来解救他们。至尊主把他们连根拔起，他们恢复了半神人的形象，马上认识到以前在愚昧属性的影响下所犯的错误，以及牟尼对他们的慈悲，得以返回他们的住所。

