



瑜伽经典 05

全彩插图珍藏本

100 幅虔诚心灵绘制的美丽杰作 100 个瑜伽至高境界的神话故事

展现瑜伽文化最高层次的精神修习

瑜伽的艺术

续篇

佳杜茹阿妮·戴薇·妲西 等 / 绘著

嘉娜娃 / 译



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽的艺术: 续篇 / 嘉娜娃译.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-5613-3679-9

I. 瑜... II. 嘉... III. 瑜伽派—研究

IV. B351.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 115177 号

图书代号 SK6N0947



瑜伽经典 05

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 

特约图文整理 / 伍志

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 续篇

佳杜茹阿妮·戴薇·姐西 等 / 绘著

嘉娜娃 / 译

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 / 2006 年 11 月第 1 版

2006 年 11 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 16 印张

字数 / 52 千字

书号 / ISBN 7-5613-3679-9/B·131

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

瑜伽经典 05

全彩插图珍藏本

100 幅虔诚心灵绘制的美丽杰作 100 个瑜伽至高境界的神话故事

展现瑜伽文化最高层次的精神修习

瑜伽的艺术

续篇

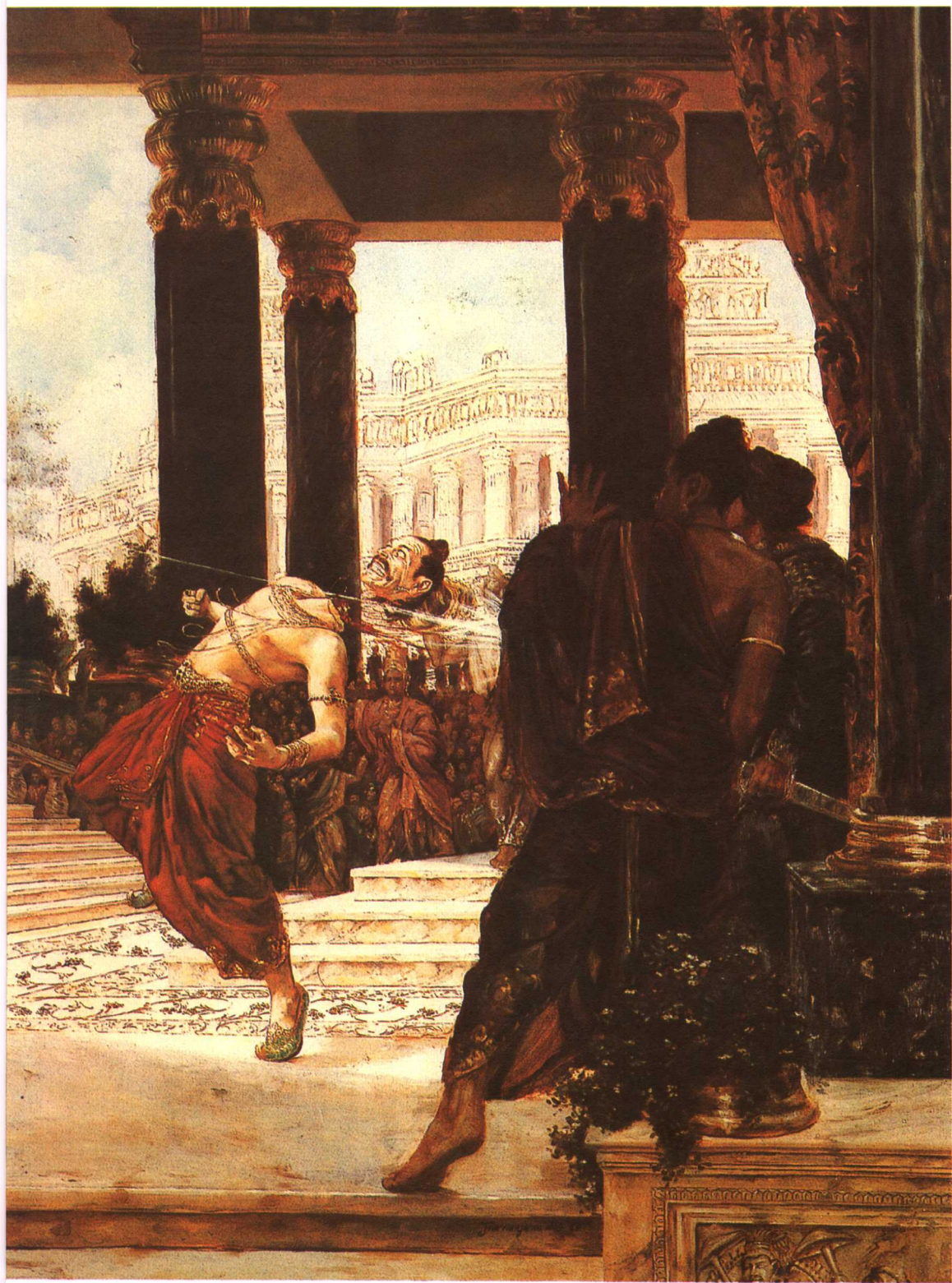
佳杜茹阿妮·戴薇·姐西 等 / 绘著

嘉娜娃 / 译



陕西师范大学出版社







瑜伽的源头和扩展——奎师那的降临

“瑜伽”一词来自印度梵文，本意就是“与宇宙和至尊联系在一起”，这种最高的瑜伽境界就是奎师那意识。古印度外士纳瓦传统认为，至尊人格首神奎师那不属于物质世界，他的居所是永恒不灭的灵性世界，整个宇宙都是奎师那外在能量的展示。在不同

幸运女神
(Laksmi-Devi)

至尊主永恒的伴侣

布茹阿玛
(Brahma)

诞生于一朵从维施努肚脐生长而出的莲花中，负责物质世界的创造。

希瓦 (Siva)

至尊主最伟大的奉献者，肩负着毁灭物质世界的重任。



时期、不同地点、他会以不同的名字和不同的身份及属性降临在物质世界，以帮助更多的人修行奉爱瑜伽，摆脱现实世界的各种烦恼，到达没有苦恼、只有快乐的灵性世界。

这幅精美的画作描述的正是发生在至尊人格首神奎师那以本人的身份降临在物质世界之前的故事。五千年前发生在地球上的一段波澜壮阔的历史就这样展开了。



● 多头巨蛇阿南塔
(Ananta)

维施努的卧榻，
同时负责扩展无数个
头蓬来维持宇宙星系。

● 维施努 (Visnu)

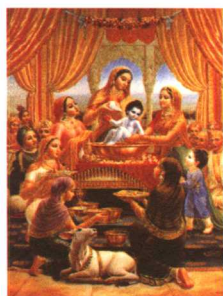
至尊人格首神的
直接扩展，等同于至
尊主本人，负责整个
物质世界的维系。

● 牛奶之洋
(Ksirodakasayi)

在这里，维施努
作为超灵进入万物之
中，甚至进入微小的
原子中。



奎师那的显现



主奎师那的诞生庆典



奎师那和母亲雅首达



奎师那惩罚卡利亚蛇

目录

一篇 / 至尊人格首神降临的故事

在物质世界里过受制约生活的生物，可以借由练瑜伽摆脱痛苦。

康萨欲杀黛瓦克伊 /14

祈祷奎师那的降临 /18

奎师那的显现 /20

瓦苏戴瓦送奎师那到温达文 /22

主奎师那的诞生庆典 /24

奎师那和母亲雅首达 /26

奎师那杀死恶魔特瑞纳瓦尔塔 /28

奎师那和巴拉茹阿玛的命名仪式 /30

奎师那和巴拉茹阿玛偷牧牛女家的黄油 /32

淘气的奎师那 /34

雅首达妈妈追赶奎师那 /36

奎师那头顶父亲的木屐 /38

奎师那祝福卖水果的小贩 /40

奎师那勇斗巴卡魔 /42

雅首达妈妈为奎师那穿衣打扮 /44

恶魔阿嘎苏茹阿的解脱 /46

奎师那与牧牛童共享午餐 /48

牧牛郎与牧牛童相会在哥瓦尔丹山脚下 /50

主奎师那使布茹阿玛感到迷惑 /52

布茹阿玛向主奎师那顶礼 /54

奎师那、巴拉茹阿玛和朋友们进入森林 /58

奎师那赞颂巴拉茹阿玛 /60

杀死驴魔戴努卡 /62

奎师那使牧牛童和牛犊恢复生命 /65

奎师那惩罚卡利亚蛇 /66

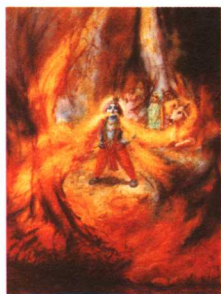
巴拉茹阿玛杀死恶魔帕朗巴 /68

奎师那吞灭森林大火 /70

奎师那享受极乐的森林娱乐活动 /72

奎师那和牧牛童们敬待巴拉茹阿玛 /74

小伙伴捉弄奎师那 /76



奎师那吞灭森林大火

二篇 / 奎师那愉悦奉献者的故事

要练瑜伽就应控制自己的心、感官和活动，在内心进行专注的冥想。

奎师那和巴拉茹阿玛 /79

奎师那与孔雀 /80

奎师那和牧牛童前往森林 /82

雨季和秋季之美 /86

超然的奎师那 /88

奎师那的笛声令所有的生物体着迷 /90

绝美的奎师那 /92

在雅沐娜河畔的奎师那和巴拉茹阿玛 /94

奎师那与温达文的生物体交谈 /96

奎师那放牧归来 /100

奎师那的笛声 /102

奎师那——最有魅力的笛子演奏家 /104

牧牛姑娘们看着奎师那和巴拉茹阿玛去森林 /106

奎师那盗取牧牛姑娘的衣服 /108

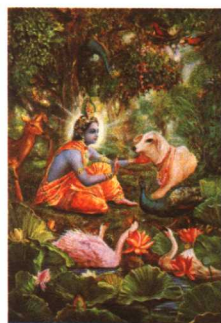
奎师那举起哥瓦尔丹山 /112

爱茹阿瓦特向奎师那喷洒恒河水 /114

从水神瓦茹纳的住所中救出南达王 /116



超然的奎师那



奎师那与温达文的生物体交谈

三篇 / 至尊主带给伴侣的超然快乐

平静的履行你的职责，抛开对成败的执著，这就是瑜伽。

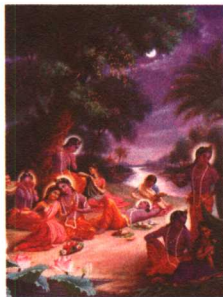
至尊人格首神奎师那 /118



坐在秋千上的茹阿妲和奎师那



神性的伴侣——茹阿姐和奎师那



奎师那回到牧牛姑娘身边



奎师那离开茹阿姐茹阿妮



奎师那绑架茹珂蜜妮公主

茹阿姐和奎师那既是一体又有区别 /120

主奎师那 /122

茹阿姐和奎师那在雅沐娜河畔共享欢乐时光 /124

坐在秋千上的茹阿姐和奎师那 /126

神性的伴侣——茹阿姐和奎师那 /128

牧牛姑娘沉醉于奎师那的笛韵 /132

奎师那和牧牛姑娘们欢聚 /136

奎师那和牧牛姑娘为跳茹阿萨舞而相聚 /140

牧牛姑娘模仿奎师那的娱乐活动 /142

奎师那和茹阿姐茹阿妮在一起 /144

奎师那离开茹阿姐茹阿妮 /146

牧牛姑娘安慰茹阿姐茹阿妮 /150

奎师那回到牧牛姑娘身边 /152

圣茹阿姐茹阿妮——牧牛姑娘之最 /154

茹阿萨舞 /158

奎师那与牧牛姑娘在雅沐娜河中沐浴 /160

杀死恶魔商卡楚达 /162

摔跤比赛 /164

主奎师那杀死暴君康萨 /166

桑迪帕尼 - 牟尼教导奎师那和巴拉茹阿玛 /168

奎师那和巴拉茹阿玛传唤阎罗王 /172

奎师那和巴拉茹阿玛纵身跳下帕瓦尔珊山峰 /174

奎师那绑架茹珂蜜妮公主 /178

奎师那惩罚茹珂蜜妮的哥哥 /180

奎师那救出一万六千一百位公主 /182

奎师那逗弄茹珂蜜妮 /184

章巴文献给主奎师那两颗宝石 /186

雅沐娜河女神祈求主巴拉茹阿玛的仁慈 /188

主巴拉茹阿玛用犁头拖曳哈斯提纳普尔城 /190

奎师那带回黛瓦克伊的六个儿子 /192

奎师那回到杜瓦尔卡 /194

奎师那和王后们在水中嬉戏 /198

锡舒帕勒获得拯救 /202

奎师那与牧牛姑娘相会在库茹柴陀战场 /206

四篇 / 奎师那的离开

当瑜伽师修炼到奎师那意识,他将能跨越受制约的生存中的一切障碍,获得超然的平静,到达永恒而又至高无上的境界。

奎师那拯救朵帕蒂 /208

奎师那和阿尔诸纳吹响海螺 /210

奎师那在战场上对抗彼士玛戴瓦 /214

躺在箭床上的彼士玛戴瓦 /218

桑巴假扮怀孕的妇女 /220

圣人们的诅咒令雅杜王朝的成员恐惧不安 /222

乌达瓦跪在奎师那足下 /224

乌达瓦为即将与奎师那离别而感到悲伤 /226

雅杜王朝的毁灭 /228

奎师那与乌达瓦之间的对话 /232

奎师那离开地球 /234

五篇 / 至尊主在喀历年代的故事

在这个喀历年代中,
瑜伽师要靠吟诵奎师那名字梵音的冥想方式了解他。

柴坦亚·玛哈帕布——至尊主在喀历年代的化身 /236

主柴坦亚就至尊主的圣名所给予的八条指示 /240

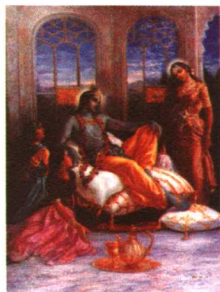
主柴坦亚和他的同伴们齐唱圣名 /244

主柴坦亚在狂喜中昏倒 /246

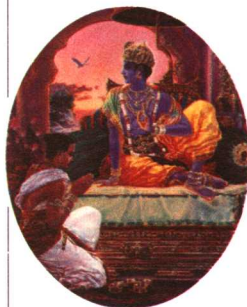
主柴坦亚被从海里救起 /248

清扫贡地恰神庙 /252

主柴坦亚在主佳嘎纳特的花车前起舞 /254



奎师那逗弄茹珂蜜妮



乌达瓦跪在奎师那足下



奎师那离开地球



清扫贡地恰神庙



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,其最高的哥珞卡—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



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,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

《瑜伽的艺术》与本书共计190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 至尊人格首神降临的故事

在物质世界里过受制约生活的生物，
可以借由练瑜伽摆脱痛苦。



康萨欲杀黛瓦克伊

这是关于至尊人格首神奎师那在地球上显现的故事。康萨是博佳国 (Bhoja) 最邪恶的国王，他凶残暴虐，并与至尊人格首神为敌。黛瓦克伊是康萨的表妹，所以在她的婚礼后，康萨作为新娘的娘家人驾驭马车去送新娘和她丈夫瓦苏戴瓦 (Vasudeva)。在途中，天空中突然传来一个声音对康萨说：“康萨，你真是个大傻瓜！你为你表妹和妹夫驾车，却不知道你这个表妹生的第八个儿子会杀了你。”康萨听到这个预言后，立刻抓住黛瓦克伊的头发，抽出刀来要杀了她。瓦苏戴瓦急忙劝阻康萨说：你是万众敬仰的国王、英雄，怎么能杀死自己的亲表妹，尤其又正是她新婚的好日子呢？这会损坏你的美名。随后，瓦苏戴瓦又从哲学的角度，对康萨讲述了一出生就注定要死亡，以及轮回、更换躯体等知识，竭力想用良言相劝和哲理分析的方式使康萨平静下来。但邪恶的康萨根本听不进金玉良言。于是，瓦苏戴瓦他为了了解自己的妻子于危难中，便向康萨保证，会亲手把黛瓦克伊生的每一个孩子都交给康萨处置，这才使康萨打消了立刻要杀黛瓦克伊的念头。

