

凡有瑜伽的地方，就有繁荣、自由和喜乐。



The Yoga Tradition 瑜伽之书

穿越千年的瑜伽历史
文化、哲学与实践

+

[德] 格奥尔格·福伊尔施泰因 著
闻凤 朱彩虹 黄棋杰 译
朱彩虹 多杰 审校



The Yoga Tradition

瑜伽之书

穿越千年的瑜伽历史、文化、哲学与实践



[德] 格奥尔格·福伊尔施泰因 / 著

闻风 朱彩虹 黄祺杰 / 译

朱彩虹 多杰 / 审校

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

The Yoga Tradition

by Georg Feuerstein

© Copyright 1998, 2001, 2008 by Georg Feuerstein

All Rights Reserved

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-86 号

图书在版编目（CIP）数据

瑜伽之书 /（德）格奥尔格·福伊尔施泰因

（Georg Feuerstein）著；闻风，朱彩虹，黄祺杰译．--

海口：海南出版社，2016.8

书名原文：The Yoga Tradition

ISBN 978-7-5443-6633-5

I．①瑜… II．①格… ②闻… ③朱… ④黄… III．

①瑜伽－基本知识 IV．①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第148883号

瑜伽之书

作者：（德国）格奥尔格·福伊尔施泰因（Georg Feuerstein）

译者：闻风 朱彩虹 黄祺杰

监制：冉子健

责任编辑：孙芳

执行编辑：刘申禹

装帧设计：门乃婷工作室

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：29.75

字数：766千

书号：ISBN 978-7-5443-6633-5

定价：158.00元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



赠言及推荐

格奥尔格·福伊尔施泰因的《瑜伽之书》打破东西方世界之间的文化隔膜，是西方人研究印度文化的精致作品，更是西方人对瑜伽研究的最高成就。格奥尔格·福伊尔施泰因在书中不但梳理了枝繁叶茂的瑜伽发展脉络，还归纳出精微的瑜伽哲学。格奥尔格·福伊尔施泰因没有把瑜伽局限在技巧与灵性的关联上，在书中，读者可以看到，通过瑜伽，自我如何与内在关联，自我如何与生活关联。不进入瑜伽的本质，瑜伽就是失去光热的太阳，是点缀的饰品。传统意味着磨炼与拣选之后的精华，《瑜伽之书》给读者的正是历代瑜伽修行者瑜伽习练的精华。

衷心祝愿格奥尔格·福伊尔施泰因冲破内在世界和外在世界的种种障碍，行无碍、心无碍。渐入人生圆满境界：得公义、富足、快乐与遂愿！

Satguru Subramuniyaswami

这是一本对瑜伽从业者，尤其是真心喜欢瑜伽的人，非常有价值的书。

B.K.S. 艾扬格，国际著名瑜伽老师《瑜伽之光》作者

格奥尔格·福伊尔施泰因所写的这本《瑜伽之书》非常清晰和精确，显现出他对印度文化的丰富学识和对精神上细微差别的敏感感。他的这本书带着对帕坦加利和其他瑜伽大师的感激和热爱，极大地发扬了达斯笈多和伊利亚得的成果。

马赫什·梅塔教授《印度哲学的流动》作者

2005年夏天，一位经常来山地瑜伽静修中心的意大利朋友送给我们一本英文版大部头著作《瑜伽之书》。如饥似渴地阅读的同时也曾感叹：这么系统全面的一部现代瑜伽巨著何时能有中文版？如今福音已至，中国的瑜伽朋友们，让我们读一本好书，增十分知识、视野和智慧。

沙金 中国瑜伽在线、《瑜伽画报》创始人

格奥尔格·福伊尔施泰因是对瑜伽进行了最恰当、最全面研究的西方研究者。

美国图书馆协会

如果你只看一本瑜伽方面的书，那就选这一本。

苏巴斯·卡克《瑜伽与认知》作者



《瑜伽之书》是帮助读者了解瑜伽文化的宝库，让读者看见广阔印度文化表面下的精髓。

雅各布·尼德曼博士《瑜伽之心》作者

在我们的文化中，没有比格奥尔格·福伊尔施泰因更了解瑜伽来龙去脉的人，他是现今瑜伽界最权威的作家。

拉里·多西医学博士《小心你所祈祷的》作者

《瑜伽之书》无疑在现今较为复杂的瑜伽环境中，成为指引我们学习方向的、实用的、十分有价值的教材和心灵读物，感恩作者30年的辛勤研究，让我们有机会更深地了解传统瑜伽，并从中受益！感恩译者老师，让我们能遇见《瑜伽传统》！

林敏 《清心瑜伽》《生活瑜伽》作者

印度梵学的精神在“尽性”、在“亲证”（Sādhana）。而瑜伽便是此种确证自我神性之道。中国的易经有言：“易与天地准，故能弥纶天地之道。”而瑜伽圣者的努力，亦有可能弥纶心物、人我与天地的疏离、悖谬，还存在界以最高的清宁与无上的平安。所以，我们非常愿意看到当代瑜伽学的恢弘巨著《瑜伽之书》于汉语界的问世。

闻中 中国美院副教授

我一直认为：我们的身边从不缺乏老师，通过书籍我们可以与古今任何一位好的老师相应。关键是在对于书籍的选择上不可盲目，毕竟生命有涯，而学海无涯，有限的时间需专注于有用的读物，因此推荐此书。

迷罗 《24节气养生法》作者、元和堂创始人

《瑜伽之书》传达了瑜伽历史和哲学的精要，生动翔实地阐述了悟入源头的方法和步骤。这是一部非常完整、灵性、指导性的经典著作，会让在求索中的瑜伽修行者感同身受，产生共鸣。《瑜伽之书》将给我们一双智慧的眼睛，它为我们提供了正知和正念。

周小媛 太极瑜伽创始人

无论是对瑜伽专业人员还是瑜伽教师，还是瑜伽爱好者来讲，《瑜伽之书》都是一本不可多得的指南。此书对瑜伽的历史和哲学进行了全方位的探索和研究，萃取了由资深瑜伽学者和修炼者通过广泛长期的研究和实践所获得的经验，确实是一本瑜伽专业人士和瑜伽修习者的必读之书。

陈素军 好特瑜伽国际学院院长

瑜伽，是唯一让全世界各国人们所接受并喜欢的东方瑰宝。瑜伽进入中国时间尚短，我们需要对瑜伽进行更深入的了解。《瑜伽传统》充满智慧，将会帮助我们获得对瑜伽的正知、正念、真爱！

林小婷 美丽阿萨娜瑜伽学校校长

成传承基础上的发展。学习历史，哲学，文化，可以让我们更加有针对性的练习。《瑜伽之书》一书的翻译与出版，将会为瑜伽的发展注入古老而深远的智慧与生命力，从而让整个行业绽放出新的活力。

张鹤 元素禅瑜伽社区创始人

多年前跟随我的老师 Jessica 和 Stephane 学习瑜伽经典时，得知了成就卓著的瑜伽专家格奥尔格·福伊尔施泰因博士的名字，若干年后，得知闻风老师要翻译博士的《瑜伽传统》一书时，十分振奋，虽然当时未能捉刀辅助，却也确信闻风老师定会将这耗时持久的巨大工程细细地完成。译著出版在即，愿本书能够大大助益阅读汉字的有追求的瑜伽人士，以正确的方式完善己身，造福世界。

田多多 DHI 瑜伽教育培训中心创始人

面对这样一部宏伟的著作，给予再多的赞叹也实不为过。最为难得的是，作者以其数十年的瑜伽实修为基石，加之学者天然的严谨治学态度与博大胸怀，最终向读者全面展现了纵深又广袤的覆盖多个面向的瑜伽，绝对值得收藏起来细细品读。

王媛 天地心韵创始人及身心灵导师



中文版序

王志成^[1]

瑜伽（Yoga）是古印度六派哲学之一，它以惊人的魅力延续和发展至今。从远古的瑜伽到今天的瑜伽，在形式上呈现多种形态。人们或许需要对整个瑜伽传统有一个比较清晰的认识，这样的工作非普通瑜伽学者所能完成，也非一般的瑜伽导师所能胜任。然而，在世界瑜伽界出现了一位精通瑜伽诸传统并有极强的瑜伽习练经验的大学者，他就是格奥尔格·福伊尔施泰因（Georg Feuerstein）。

福伊尔施泰因 1947 年生于德国的维尔茨堡，在英国杜伦大学攻读研究生，在美国生活了 23 年，最后定居加拿大，于 2012 年逝世。福伊尔施泰因一生致力于瑜伽研究，出版了大量著作，具有代表性的著作有《瑜伽之书》《瑜伽之路》《坦特罗》《瑜伽道德》《瑜伽教导》《古典瑜伽哲学》《香巴拉瑜伽百科全书》《瑜伽的更深维度》《绿色瑜伽》《瑜伽的本质》《瑜伽智慧》等，他还翻译并评注了《瑜伽经》和《薄伽梵歌》，在神秘主义、坦特罗、瑜伽领域取得了巨大的学术成就。毫无疑问，《瑜伽之书》是他的瑜伽研究中一部里程碑式的作品。

许多人对瑜伽的理解局限在某一个派、某一方面，并不容易对瑜伽有一个整体的全面的认识，甚至只局限在被曲解的哈达瑜伽上，这对福伊尔施泰因来说显然是不恰当的。瑜伽作为身心灵修养的道路，它是一个家族，从类型上说，我们可以看到有胜王瑜伽、哈达瑜伽、行动瑜伽、智慧瑜伽、虔信瑜伽、昆达里尼瑜伽、曼陀罗瑜伽、坦特罗瑜伽、消融瑜伽等。

在现代西方，瑜伽的最强音属于哈达瑜伽，但福伊尔施泰因也意识到超越哈达瑜伽的瑜伽力量也得到了发展。在中国，现代意义上的瑜伽从 20 世纪 80 年代开始流行，至今未衰，而以更快的速度在发展。在这一背景下，翻译出版福伊尔施泰因的《瑜伽之书》具有特别的意义。首先，它为中国瑜伽界提供了一个系统完整的“瑜伽传统知识”，在它的基础上展开瑜伽研究，可以让我们少走弯路，可以更有效地推进我们瑜伽研究的广度和深度；其次，它为中国瑜伽界提供了瑜伽实践的各种理论参考。我们对瑜伽的认识因各种原因，还显得单薄有限，也没有很深的研究和累积，我们迫切需要权威的、系统的瑜伽知识，福伊尔施泰因的《瑜伽之书》可以起到这样的作用。

可以注意到，《瑜伽之书》对瑜伽的历史做了全面而深入的论述，客观而精准，让我们对从远古的瑜伽到印度教、佛教和耆那教的瑜伽都有全面的认识，而对瑜伽的当代发展同样值得关注。这是一部值得高度关注的“瑜伽百科全书”，一册在手几乎可以对古今各种瑜伽都有一个准确定位，不会让人迷失在“瑜伽丛林”中。

[1] 王志成：浙江大学教授，博士生导师，瑜伽作品有《智慧瑜伽》《瑜伽的力量》和《喜乐瑜伽》等。



现代意义上的瑜伽在中国的理论和实践之发展都还处于初级阶段，我们还有很长的路要走。瑜伽的健康发展离不开对瑜伽的正确理解，正确的理解离不开对瑜伽文化的整体把握，正确的把握离不开权威的瑜伽典籍。《瑜伽之书》就是这样一部作品，它的权威性已经得到国际瑜伽学界以及瑜伽实践者的检验。有的瑜伽学者注意到，我们中国应该倡导“大瑜伽观念”。而《瑜伽之书》则和“大瑜伽观念”十分吻合。所以，我们要感谢三位译者的辛苦，将如此宏大的作品翻译成中文，让无数瑜伽爱好者有机会从中受益。

福伊尔施泰因是一个重要的瑜伽理论家，他的若干部著作都值得翻译出版，希望以后还有他的其他作品可以在中国出版，服务中国瑜伽界。福伊尔施泰因不仅精通瑜伽思想和理论，而且也是瑜伽的实践者，他和他妻子布伦达·福伊尔施泰因（Brenda Feuerstein）长期从事瑜伽的研究、实践和教学。他对理论和实践的有机结合值得我们学习和借鉴。希望中国瑜伽界可以出现一批既能够深入研究瑜伽，又能够实践印证瑜伽奥妙的瑜伽人和瑜伽学者。在这一意义上，《瑜伽之书》值得中国瑜伽界和学者的关注。



中文版导读

邀您进入探索瑜伽奥秘的宝库殿堂

多杰

瑜伽体式作为一种流行的健康运动方式，在华夏神州大地上越来越普及。而随着对瑜伽各种资讯的接触越来越多，中国的瑜伽习练者也就更加乐于刨根问底地去了解何为瑜伽的核心理念与本质精神，换句话说，亦即要问：这个流传千古的瑜伽，究竟蕴含了些什么？

从语源学的角度上来看，梵文的“瑜伽”——YOGA 一词，派生自两个字源，一个是 Yuj-a，另一个则是 Yuj-i。《瑜伽经复注·真理明晰》的作者筏遮塞波底·弥室罗认为，前者表示“集中”之意，而后者则是“结合”的意思。

采取 Yuj-a 这个字源所代表的“集中”之意，《瑜伽经》的权威注释者之一毗耶娑大师认为，可以直接把瑜伽解释为“三摩地”——一种贯注于冥想对象进而达成高度专一与平衡稳定的精神状态。站在这个角度，毗耶娑提出，瑜伽是一种“分离”，把高度纯净的意识，从各种不良的心理状态之中，抽离、提炼、提纯出来。

而站在另外一个词根——Yuj-i 的视角，商羯罗大师则采用了另一种释义法，提出瑜伽是“结合”——个体自我与本体大梵的结合、统一。

熟悉印度哲学者，便会了解毗耶娑是忠实于数论哲学思想的，而商羯罗则属于吠檀多哲学学派，二者有着思想见解上的分歧，因出发点不同，自然对瑜伽的解释也不尽相同了。

于是问题来了，为什么在瑜伽的故乡印度，人们对它的解释纷繁不一？

而今天，我们所谈及的瑜伽，又到底以什么为标准定义呢？

为了探索与理清这个困惑，就有必要纵览瑜伽历史长河之中的开端、发展、分支与流变；继而，研究者也必将惊讶于瑜伽内涵的纷繁性、丰富性；一言以蔽之，它集合和蕴藏了自古以来印度文化中的所有宗教、哲学、神秘主义等一切关乎终极人文关怀的思想与实践途径。

故而，瑜伽不只是现代社会印象中的“体式、健康、理疗、健美、塑形”而已。

所以，若想要触及瑜伽内核的方方面面，就必须做好思想准备：将要与古代印度的思想史、宗教哲学与人文等复杂课题，一一地去“握手、交谈”。

而这本《瑜伽之书》，恰好是全方位地整合了该系列资源的一座宝库。

本书的作者格奥尔格·福伊尔施泰因（Georg Feuers-tein，1947—2012），在世界瑜伽历史与印度宗教哲



学研究领域方面无疑是一位权威大师，他特别擅长于印度教、瑜伽、密教、藏传佛教文化等方面的研究。关于瑜伽，他写作出版有《香巴拉瑜伽百科全书》《瑜伽之道》《瑜伽教导》《瑜伽道德》《瑜伽的更深维度》等著名书籍。

他很善于从历史的角度去深究瑜伽，例如他提出了瑜伽的九个年代划分：前吠陀时代（公元前6500—前4500年）、吠陀时代（公元前4500—前2500年）、梵书时代（公元前2500—前1500年）、后吠陀时代/奥义书时代（公元前1500—前1000年）、前古典或史诗时代（公元前1000—前100年）、古典时代（公元前100—公元500年）、密教或往世书时代（公元500—1300年）、宗派时代（公元1300—1700年）、现代（公元1700年至今），并依此为框架进行横向研究。

他也善于从纵向维度阐述瑜伽的各系统与其间的关系，如本书第1章中，就瑜伽的结构系统进行了跨文化的比较和综述；而在第2章，则就瑜伽的形式类别——胜王瑜伽、哈达瑜伽、智慧瑜伽、巴克蒂瑜伽、行动瑜伽、真言瑜伽、拉亚瑜伽、综合瑜伽予以鸟瞰和纵谈。

不只善于瑜伽的纵横剖析，他还具有自己独特的学术观点。例如，他不支持学界关于印度早期历史的雅利安人入侵说。又如他大胆地从历史文化深处探索瑜伽的脉络，而提出苦行主义、萨满主义、后吠陀时代的弃绝运动对瑜伽起源的影响，并就这些论点，他给予了大量有价值的细节支持，例如从守贞（brahmacharya）和制感（indriya-jaya）等苦行主义技术与《瑜伽经》八支法的关系探讨，以及就萨满对火的控制而类比于瑜伽师对“内在之火”的控制等。这些都是饶有趣味的学术构思与独特治学风格。

本书对瑜伽哲学予以总揽性的介绍，则见于第3章。书中归纳了瑜伽在印度传统六派哲学、医学、印度宗教之中的脉络与蕴意，尤其是对数论学派理论的阐述，这是帮助读者了解古典瑜伽思想的基石。因为帕坦加利的《瑜伽经》，就是构建在数论哲学基础之上的实践解脱方法论。

从本书第4章，作者开始带读者走进“前古典”

历史时代，来一探“原瑜伽”的发祥。先从古老的萨满文化谈起，进而是印度河-萨拉斯瓦蒂河文明出土的“准瑜伽”证据，例如“蝴蝶坐姿的神人”赤陶印章。我曾有幸在新德里的印度国家博物馆看到过它，以及哈拉帕文明的出土文物——类似瑜伽体式的黏土小人模型，在这里，我同意作者的观点——不能确定这就是瑜伽起源的原始证据，只能说这是“近乎瑜伽”的“准证据”。本书作者继续努力搜寻更为贴近“瑜伽”起源的证据：《梨俱吠陀》的“仪式瑜伽”可能是瑜伽冥想之源，以及“巫术瑜伽”是真言瑜伽之源等。

然而在第5章，瑜伽的起源线索开始真正地明朗起来：《梵书》（约公元前2500—前1500）文献为后来瑜伽的五种气、脉与脉轮学说，以及呼吸与内火技术，提供了古老的理论依据。继此之后的早期《奥义书》，则站在形而上的解脱论上，开始重视冥想起来，并期待以此来认识永远纯净的神我。其中，《歌者奥义书》重视真言唱诵与调息技术，这预示着瑜伽技术的实际萌芽；感官控制、细微的能量身体结构学说（五鞘）则出现在《泰帝利耶奥义书》之中。《伽陀奥义书》的教导代表着瑜伽传统中的一个重要突破——为达到神我之境的习练，被定义为“瑜伽”由此，本书作者断言，由于《伽陀奥义书》的出现，“瑜伽本身成为一个可识别的传统”；《白骡奥义书》则详细记载了嗡声冥想等瑜伽技术与实践经验细节。

约公元前6世纪，两位重要的印度思想家——耆那教的创始人摩诃毗罗（大雄）与佛教创始人乔达摩先后登台，第6章、第7章就是他们二位所建立的宗教传统与瑜伽之关系的专论。

耆那教是苦行主义的先锋，摩诃毗罗主张个体的灵魂因为业的污染（漏）而被层层包裹束缚，不得解脱。只有通过十四个阶梯的努力，以苦行来摧毁漏染，方可解放灵魂，从而成为无所不知的永恒解脱者，而不再与世间有任何瓜葛；作者详细描述了耆那教典籍《瑜伽明点》（Yoga-Bindu）中的瑜伽之道。

佛陀乔达摩则是因为年轻时领悟到生命的一切追逐都会以死亡为告终，这以死亡为归宿的世间生活



不值得追求，故而离家追寻不死（涅槃）。在追随两位老师学习禅定而感到不满意后，他转向苦行自我折磨，却仍未达到觉悟。于是放弃苦行，而改用觉知呼吸的冥想方式，使他具有了洞悉众生生死轮回的超能力，从而看到生死一切都是无常，了悟了生存就是苦。基于无常和苦，他发现没有永恒不变的自我存在，于是就不再执着和贪恋任何存在，结果就不会导致有来世再生与继续生存与死亡之苦了，他宣称这就是不再生死的涅槃。早期佛教将他的这些主张归纳为十二缘起、四圣谛，而实践的方式是八圣道。本书作者认为，八圣道蕴含了瑜伽的方法。佛陀去世 500 年后，佛教团体的新兴派别开创出了新教义，并自称是“大乘佛教”，佛陀被神化。而“慈悲利他”与“究竟成佛”则成为这个新运动的核心理想，其哲学思想则以中观、唯识为主。之后逐渐受印度宗教影响、融合，真言宗（公元 3 世纪开始出现）、印度佛教密宗——金刚乘、俱生乘、时轮乘（公元 8 世纪开始出现）与西藏佛教密宗相继问世，各种瑜伽技术被重视和使用，来作为达到“成佛”的方法，如著名的那若六瑜伽法。

两大史诗——《罗摩衍那》《摩诃婆罗多》（尤其是其中的《解脱法篇》），以及著名的史诗插话《薄伽梵歌》，出现在公元前 600 年至约公元前 100 年之间，它们见证了古典瑜伽的繁荣期，本书第 8 章论述了这段精彩的历史。在这个史诗时代，最重要的瑜伽文献是《薄伽梵歌》，它的姊妹篇《续歌》也蕴含同样的瑜伽思想。而中期的《奥义书》之中，出现了《弥勒衍拿奥义书》这样论述“瑜伽六支”的专业瑜伽著作，为开启后来的“瑜伽八支”学说，奠定了基础。《蛙氏奥义书》则就“喻音”的形而上意义予以深入探讨，开启了吠檀多不二论的瑜伽滥觞。有趣的是，在伦理即律法文献中，瑜伽也占有了一席之地，例如婆罗门可以用调息来赎清杀人之罪。

第 9 章与第 10 章，是理解古典瑜伽的关键之章节，因为古典瑜伽的巅峰之作《瑜伽经》在这里登上了舞台。

由帕坦加利（可能是公元前 2 世纪到公元 4 世纪之间的人）著作的这 4 章 195 条经文（一说 196 条经文），全面、概要地囊括了“古典瑜伽”的所有要素：“数论的解脱哲学、瑜伽的八支实践法、习练的结果——三摩地的种类、最终解脱的境界”等。

概要地说，《瑜伽经》认为生命有五种意识波动，这会带来痛苦或不苦，但智者认为这些都是苦的，原因之一是它们会导致习性与业报，而使生命再生（《瑜伽经》第 1 章、第 2 章）。

无知者把这个痛苦的再生，错误地执着为“永恒、美好、自我、快乐”（常、净、我、乐），这叫作“无明”；而无明滋养出其他四种烦恼——贪、嗔、我慢、存有之贪（《瑜伽经》第 2 章）。

这些一切的生命之物质、精神活动，都在三种变动属性（三德：萨埵、罗阇、答摩）的范畴内，不断出生与坏灭，因此是不安全和需要被超越的（《瑜伽经》第 2 章）。

三德在最开始时，是创生宇宙的原始物质（Prakriti），它们处于平衡和不显现的状态；除此之外，有一个独立的观照者——本源意识（Prusha），它永恒不变（《瑜伽经》第 2 章）。

但是三德之一的萨埵（Sattva），率先与“本源意识”发生共振，产生了类似“本源意识”的功能——统觉意识（Mahat, Bodhi），统觉意识误以为自己就是“觉知”的唯一本源，而产生了我慢（自我感），这是无明的开始，也被称为“结合”；进而引发“罗阇、答摩”的不平衡与分化，产生了宇宙中的一切物质、心理因素（参见数论哲学之二十五谛演化说）（《瑜伽经》第 2 章、第 4 章）。

为了避免未来（来世再生）的痛苦，就必须消除三德与本源意识（Prusha）的结合，达到本源意识（Prusha）的独立。（《瑜伽经》第 2 章、第 4 章）

通过行为瑜伽、瑜伽八支及七个辨别智阶段（第 2 章、第 3 章），就可以摆脱低级属性（罗阇、答摩），而使心专一纯净（萨埵），由此经历各种三摩地的境界，心就具有直观的智慧（辨别智），洞见一切都是三德的变动，由此不再倾心于执着各种欲望，通过习练和不执，使得所有意识波动停止，最终连直观

智慧的波动也放弃，达到彻底不变的独存意识——观者（第1章），不再参与三德演化的轮回生死（《瑜伽经》第4章）。

《瑜伽经》开篇这样说：“瑜伽是意识波动的止息，从而使那观者处于本位。”这种完全独存、不结合于三德变化的本源意识，就是瑜伽的终极目的或解脱，其描述见经文的第4章——《独存章》。

而在练习过程中，会出现诸多副作用的超能力，不应对此执着（《瑜伽经》第3章）。

《瑜伽经》成书之后，有许多后代大师为之作注，如著名的毗耶娑的《瑜伽注》等。

公元7世纪到17世纪是后古典瑜伽时代，由于密宗理念的兴起，瑜伽由早期倚重于心理状态习练，转向以身体能量为根本；而湿婆与毗湿奴二大神系的信仰，成了印度的最主要宗教形式；哲学思想则以不二论与虔诚派二者为主角。

本书第11章，论述湿婆派。湿婆是古代印度民间信仰之中的毁坏之神，后来被《吠陀》吸收进主神谱系；进而，公元2世纪的兽主派开湿婆派之发达，他们奉行禁欲，但行为疯癫，赤身而居于污秽之间，主张一切都是神的创造而力求摒弃一切分别。另一支“持颅骨派”则在公元6世纪开始出名，他们常常拿着人的头盖骨，住在火葬场，裸体而涂抹焚化后的人骨灰，吸食大麻借此进入神人合一的迷醉境界，我在印度的瓦拉纳西恒河岸边多次见到过该派的修行人，他们追求与愤怒的湿婆神成为一体，并且使用酒肉与性仪式。此外还有吃死人肉的艾古里派，以及温和的黑脸派、林伽派（崇拜湿婆生殖器），还有著名的克什米尔湿婆派等。克什米尔湿婆派的瑜伽技巧非常出名（其有闻名于世的“112冥想法”），本书作者则着重介绍了瓦苏笈多大师的《湿婆经》。

本书第12章，论述毗湿奴派。以《往事书》（如《薄伽梵往事书》）为神圣古典，印度南、北方也兴起了对毗湿奴大神（包括对该神的各种化身）的信仰，其形式尤其以虔诚运动为主，继而兴起了巴克提瑜伽（奉爱瑜伽），其中代表人物有罗摩奴阁

（Ramanuja, 1017—1137）、采坦尼亚（15世纪）、卡比尔（Kabir, 16世纪左右）、图尔西达斯（Tulsi Das, 1532—1623）。在对神进行崇拜时，则以大笑、哭泣、歌唱、跳舞和乱语为方法特色。本书第13章则进一步引述了各《往事书》中记载的瑜伽内容。

本书第14章还提及另外一个传统——吠檀多的不二论，不同于帕坦加利的数论哲学之瑜伽体系，该派主张达到梵我合一的本体之境，其论述中涌现了像《瑜伽之道》这样的精彩古典，该书假借《罗摩衍那》里的故事，通过描述各种瑜伽方式，以宣扬摒弃个体幻觉的心灵，而了悟自己就是梵之本质，由此达到永恒的解脱，这就是《瑜伽之道》这部古典的主旨。

本书第15章则进而介绍了与吠檀多学派有关的二十部《瑜伽奥义书》著作，其中有聆听内在之音的瑜伽、昆达里尼（内在之火）瑜伽、哈达（日月）瑜伽等类型的专著。

本书对后古典瑜伽时代的描述，以锡克教瑜伽作为结尾，其第15章简单地概述了由那纳克（Nanak）大师创立的锡克教与当代大师瑜伽士巴降（Yogi Bhajan）的昆达里尼修行法。但据我了解，该法不应混同于传统的昆达里尼瑜伽，而是以昆达里尼为名的特殊念诵与激发能量的实践法。

接下来本书十六章之后诸章，就是关于密教（Tantra）的专论了。

密宗的根源是非常古老的，吠陀时代就存在于民间信仰之中，公元五六世纪后，密宗学说逐渐明朗起来，其古典被称为“续”（Tantra），其核心理论围绕着女神与宇宙母性力量（Shakti）的崇拜、“轮回即涅槃”以及“身体即宇宙，肉身即神圣的解脱殿堂”等观念；它不反对欲望与享乐，并采取性爱仪式作为修行的手段之一，其后期发展阶段“俱生乘”则挑战传统信仰的仪式主义，提倡自然之乐与师恩的加持护佑。最后，密宗的文化广泛影响了印度教与佛教，使得二者都发展出了各自的密宗体系。如佛教的《密集续》（Guhya-Samaja-Tantra）现在还被西藏寺院视为核心的修行教义；又如克什米尔湿婆派则有大量的密宗文献，而吠檀多派的商羯罗大师则著有《喜之波

流》(Ananda-Lahari) 与《美之波流》(Saundarya-Lahari) 等密宗主义思想的作品。

密宗极为重视身体之特色，赋予它非常多“身体主义”瑜伽的色彩，例如：五种能量与命力、三脉与七脉轮、体内的灵蛇之力等议题。而神秘主义的仪式则是它的另外一个特色：真言 (Mantra) 与神圣手势 (Mudra) 的使用、神圣图形 (Yantra) 的冥想练习，五 M 的仪式——受用酒 (Madya)、鱼 (Matsya)、肉 (Mamsa)、干谷类 (Mudra)、性交 (Maithuna)。最后，密宗认为这些实践会带来神秘力量的成就，如八大悉地 (Siddhi, 成就)。

与神秘主义炼金术共鸣，密宗的瑜伽技术以哈达瑜伽为主，如点铁成金，获得不朽的“金刚身”是它的主旨，本书第 18 章对此予以详论。

公元 8 世纪到 12 世纪间，印度盛行密宗主义的悉达 (siddha, 成就者) 运动，佛教文献指出这一时代有 84 位伟大的成就者，其中的鱼帝尊者 (Matsyendra) 和牧牛尊者 (Goraksha) 开创了哈达瑜伽传统。

所谓“哈”“达”，代表着太阳与月亮——为了将散布于身体之中的能量在中脉中结合，而达成不朽之躯，所以须将身体左右两类能量（即日脉与月脉）截断而引入到中脉，从而唤醒身体底部中脉之中的“蛇力”（昆达里尼），这日与月的结合，亦即“哈达瑜伽”之意。

其核心的瑜伽技术有：净化法 (Dhauti)、体位 (asana)、契合法 (mudra) 和收束法 (bandha)、制感 (pratyahara)、呼吸控制 (pranayama)、禅定 (dhyana)、聆听秘音 (Nada)、三摩地 (samadhi)。这一派代表作品有《牧牛奥义书》《牧牛本集》《成就宗指南》《哈达瑜伽之光》《耶若婆佉瑜伽》《格兰达本集》《湿婆本集》等典籍。

在这部浓缩有巨大瑜伽信息量的专著中，作者

带读者饱览了瑜伽的历史、哲学与文化思想、派别发展、方法论与技术等各大层面，最后还提出了他本人的“生态瑜伽”或“绿色瑜伽”思考。总之，通读全书，可以使你对瑜伽的来龙去脉有一个太空式的俯瞰，并对其内在的文化思想有较为深刻的理解。对此，作者说：“印度灵性传统的深刻见解和发现已苦心积聚了好几千年，他们能让我们窥见大门另一端可能发现的东西。”而站在人文关怀的立场上，作者最后提醒人们“无论整体还是个人，我们都将必然要发现我们自己的答案——我们自己的瑜伽。”换言之，通过对瑜伽宝藏的发掘，你将探寻如何为自己的生命服务。

本书是一部优秀的学术作品，无论是翻译还是阅读，都需要对其中历史、哲学部分下很大的参究之功。对于此类论著而言，这样涉及多学科知识与高涵盖性的作品，必然有很多观点与论据（如年代划分等问题）尚待未来的检验，以及需要更多的新鲜资料的补充，例如近现代瑜伽谱系中有深远影响的人物：印度南方的克里希纳玛查瑞、北方流派的领军人希瓦南达等大师及其瑜伽理论等等。

本书还有一些细微的小问题需要订正——如作者提到佛陀去世之地拘尸那迦属于今天尼泊尔，此实为地理常识之误，但微瑕不掩大瑜，并不影响本书大旨与大意。作者本人已经去世，我们已无法苛求他再做更多，面对这样一部宏著，只是向作者致以深深的敬意好了！

我参与了本书的某些章节与术语的审校，深感翻译该类书籍之不易，故而向主持编译工作的闻风与各位译者致敬！此书之翻译必然留有诸多待精益求精的改进之处，也期待对该书有未来更佳之精进！

回到开篇的问题，何谓瑜伽？

翻开此书，让历史为您娓娓道来吧！





英文版序

Subhash Kak

格奥尔格·福伊尔施泰因修订版《瑜伽之书》完成，邀我增写序言。亲见挚友的努力功成圆满，心中欣喜满溢。三十年来，格奥尔格·福伊尔施泰因全身心专注在瑜伽研究，他撰写的瑜伽著作成为现代人接触瑜伽、深入瑜伽理念、坚持瑜伽习练的引导。《瑜伽之书》是其三十年深耕细作的精华之论，也是现代人理解印度瑜伽的高峰，他把瑜伽看作一个历经数千年，仍生机勃勃的生命，按照生命发展的轨迹，系统、周全、原本地展现了瑜伽的精义、经典与分支。

我们生活的时代，物质持续增长，但物质创造者——人的精神却不断衰微。古罗马诗人卢克莱修“喷泉水势喜人，拥簇周围的花团却不断凋零，为何？为何？泉虽欢腾，水却污浊！”的名句似乎是古代哲人对数千年后荒谬世界的卜辞。现代生活，人与机器同步，人跟随机器运转，跟随机器更新，疲于应付的现代人围绕着各式各样机器辗转，感知渐渐混沌。感知混沌的现代人因人与机器人的认同困惑，任性地将身体看作整个生命，将身体欲望看作是生命所有需求。

现代人需要生命力重建，需要返璞归真的灵性治疗，瑜伽正是治疗现代人疾患的药剂。通过瑜伽体式练习，让身体掌控成为恢复人感知的准备。通过瑜伽的身心合一，让人找回丢失的自由、悲悯与和谐。

瑜伽是印度吠陀传统的精华，而吠陀传统的根底在自我知识。依照吠陀自我知识，现代人将身体等同生命不仅是对生命的滥用，更是将生命带入沼泽的误导。人掌握了自我知识、明晰自我本性后，通过自我努力，完全可以实现人之为人的真正幸福。

在现代人看来，信仰与知识是互为抵触的，面对信仰与知识，人只能选择其一，无法两者圆融。然而，瑜伽的自我知识，正是以信仰为根底，只不过瑜伽信仰不是教条式的崇信，瑜伽习练和自我转化中的所有生命感悟都是瑜伽的信仰。

通过冥想，瑜伽练习者可以进入感知之外的无意识世界。感知世界中纷繁复杂的实相在无意识世界中圆融一体。只有进入无意识世界，人才能真正感受到生命的圆融无碍、无边无际。依照瑜伽，人的意识是一棵倒置的树，感知意识是底部的枝叶，枝叶之上是树干，树根在何处？其实意识之外的世界无边无际，树干延伸至无边无际处，树根也在无边无际处。而这树干与树根只能依赖冥想去觉知。

瑜伽的核心在关联，内在世界与外在世界的关联，所有生命与存在的关联。信仰与知识的抵触与纠缠，不仅体现在个人层面，回望历史，到处可见两者争执的痕迹。在当代，就如何看待、处理生态危机，知识与信仰又展开了新一轮激烈地博弈。依照瑜伽，人是地球生态的一部分，这不仅是生物意义上的，更是存在维度上的。人类有独具的存在意义，个体亦有独具的价值。人悖逆于本然的价值，身心会出现疲乏与创伤，这些疲乏



与创伤正是生命与存在的提示与警醒。

格奥尔格·福伊尔施泰因是位非常学识渊博又极富个性的学者，他稔熟学理，坚持实修。由于兼具学理知识与整体思维，使其对这个时代的疾患有透彻的洞察，他以瑜伽为治疗世人疾患之药，以自我知识向世人阐释如何做人之为人的生活与存在选择。

《瑜伽之书》不仅涵盖了助人转化与超越的瑜伽技艺，还细致地描绘出孕育瑜伽主流与分支的历史、文化情境。从古至今，瑜伽都是最为全面、最具实效的自我转化知识与技能，而本书所做的正是对这知识与技能的全面还原。

Subhash Kak

俄克拉荷马州立大学静水分校计算机科学系教授。

出生在印度的 Subhash Kak 是杰出的计算机科学与工程师，他目前任职于俄克拉荷马州立大学静水分校的计算机科学系。Subhash 的研究领域包括信息理论、人工神经网络、量子信息处理、科技史与科技哲学。Subhash 不久前攻克了爱因斯坦提出的双生子悖论。在工程研究领域之外，Subhash 还是位专研印度哲学的哲学研究者。在印度哲学领域，Subhash 擅长古代印度手稿、星相学、数学以及印度—雅利安民族志研究。Subhash 在印度哲学与工程科学的论文常见于 *Patanjali and Cognitive Science*, *The Astronomical Code of the Rigveda*, *The Asvamedha: The Rite and Its Logic*, and *The Architecture of Knowledge*; *Quantum Mechanics*, *Neuroscience*, *Computers and Consciousness* 等杂志。Subhash 曾与格奥尔格·福伊尔施泰因、David Frawley 合撰 *In Search of the Cradle of Civilization*



前言

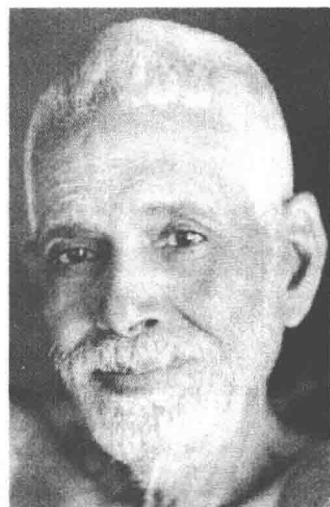
十四岁生日那天，我第一次与印度灵性文化传统相遇。当时有人给了我一本德文版的《探寻神秘的印度》（A Search in Secret India），作者是鲍尔·布朗顿（Paul Brunton）。自此，我将布朗顿看作是 20 世纪最有成就的西方神秘主义者之一。毋庸置疑，他位居东西方对话的先驱者之列，他的著作具有广泛的影响力。布朗顿虽于 1971 年去世，对我们这些在灵性刀锋上行走的人们来说，依然还有许多指导性。除了书籍之外，他离世后出版的 16 卷本《笔记》也是灵性追寻者们的真正宝库。

当我读到布朗顿与室利拉玛纳·马哈希奇异相遇片段时，我内心经历了一种无以言表的颤动。拉玛纳·马哈希，这位南印度 Tiruvannamalai 的伟大圣人，他 16 岁时自然而然地开悟经历成了我的原初意象。我梦想着离开沉闷无趣的学校，去追随印度那些伟大的悟道圣人的足迹。当然，我挚爱而善良的父母并不同意。

所以，直到 1965 年我 18 岁遇见了来自印度的一位斯瓦米，切切实实地从他身上遭遇到了印度心灵。这位斯瓦米当时以他的奇特体能震惊了整个欧洲，成为欧洲各大新闻的头版头条。他可以胸部承受火车头的分量，用长头发拉动满载的马车，还能够随心所欲地使心跳停止。尽管我对这些特异功能印象深刻，但，与让我更为痴迷的背后奥秘相比，则无以足道。我感觉到，心意，或者说意识，不仅仅是这些特异功能的关键，而且更重要的，是那恒久幸福的核心。

我不可思议地被他的体格和巨大的人格魅力所吸引。我想方设法和他接近，并成了他的弟子。在他德国黑森林（Black Forest, Germany）的隐居地，我和他一起生活了一年。学习了很多哈达瑜伽，但更多的是学到对自我规训与坚韧毅力的必要性。隆冬天气的时候，我的老师和我搬到一个四壁空空、几乎没有家具、窗户破烂也不许修理的房间里。每天凌晨，老师要求我在户外破冰用井水洗澡。为了保持体温和健康，我很快就学会了保持运动状态，并做大量呼吸练习。真是一段令人兴奋的时光。

一步步地，我逐渐学会了这种师徒关系：信任、爱，以及心甘情愿接受考验的恒定心态，还有不断超越个人不曾想象的极限。这种环境下所赋予的自我超越的殊胜机缘，让我受益良多。但同时我也体验到了其中的缺陷。因为我发现我的老师不仅仅是一个哈达瑜伽成就的大师，但他也常常利用他的魅力和特异功能来操纵他人。只要仍没开悟，小我没有转化，就永远存在滥用瑜伽异能为私我目的服务的可能，而非服务于他人灵性的



© RAMANASHRAMAM, TIRUVANNAMALAI, INDIA

拉玛纳·马哈希



成长。

在我试图挣脱那么紧密的师徒关系的时候，我又上了另一个无价的功课：心力（psychic power）确凿存在，一些上师用此来控制学生。虽然我切断了和我老师的外在关系，但是他利用心力继续影响我的生活，非常困扰我。

幸运的是，我从未经受那完全唤醒却被误导的生命力（Kundalini）所带来的可怕痛苦。格比·克里希那（Pandit Gopi Krishna）曾描述过那种悲惨状态，因为他，昆达里尼这个词为西方灵修者所熟知。不过，我对操弄昆达里尼能量所带来的有害副作用有了第一手的体验，尤其是脱离身体时的不同状态。历经数年，在另一位良善的灵性导师帮助下，我才彻底解脱了那种关联，正常回到我自己的生活中。即使这样的体验总体来说还是有所回报，但我也因此很失望，以至于很多年我都远离那些东方的灵性导师们。

在同个时期，我对梵文学习和阅读印度原始文献中的伟大宗教及哲学产生了兴趣。我将受挫的灵性追求转移到了印度学的职业生涯中去。我将所学所著作为行动瑜伽（Karma-Yoga）的自我超越修行，同时在日常生活中从事大量的智慧瑜伽（Jnana-Yoga）“目击”（witnessing）练习。

我周期性地涉足这样那样的瑜伽技术以及冥想练习，甚至用傍晚和周末的时间教了好几年的哈达瑜伽。不过，一直到1980年我才有更强决心，对灵性探究重拾信念。此间我的生活中发生了一系列的危机，灵性成长的渴求成了我的要务。我的注意力回到了那个“我是谁”的大问题，对之有了更严肃的思考。我开始寻找胜任的老师，以及一个有帮助的环境。

从1966年开始，我一直受惠于与英格兰苏菲（Sufi）大师艾莉娜·蜕蒂（Irina Tweedie）的精神友谊。她在1986年出版了珍贵的日记《火的女儿》（*Daughter of Fire*）。在我内心危机的那段时间，她成了我的依靠，她给了我巨大的帮助让我重新定位自己。如没有她，我首次真正的灵性蜕变将不可能发生。同时，我当时并没意识到，她在不为我所知的情形下，护卫我进入了更深层的灵性探险。

1982年，我首次遇到达·弗里·约翰（原名富兰克林·穹斯，现名阿迪·达），他出生美国，是个高人。他早期的著作，尤其是《聆听之膝》（*The Knee of Listening*），不仅在智性上激发了我，而且在情感深处对我也有了深深的触动。这段时间，有了15年的珍贵学习经验，相比顺从自己的直觉和自我信任而言，我感到要追随一个老师并依从他的指导进行灵性修炼尚有不少障碍。更令人难堪的是，达·弗里·约翰与我曾经有连接的所有灵性导师完全不同。他就如他自己所说的，个性“狂野”，“火气”十足，他既不是个平和的圣哲也不是个温柔的智者。

不过，尽管我有无尽的忧虑，对于这个传奇的老师，我知道我必将在他的指导下有所成就。我既感畏惧，同时一想到我那尘染已久的个性界限将遭遇一位以直截教学方法蜚声在外的高人的审视和挑战，我就兴奋不已。后来的结果表明，我的学生生涯历尽艰辛，也因不断地直面自己之前所不曾关注的种种方面而获益宏巨。

1986年，我的学习期接近尾声，我感觉自己已经竭尽所能学习了所有能学习的内容，该自己继续前行了。我无法再自我协调他经常矛盾的教学方式所引起的内在冲突，也不想失去这段时间学习所得到的收获。在我1990年出版的《神圣癫狂》（*Holy Madness*）一书中，我极其细致地分析了达·弗里·约翰以及时下其他一些成就者所喜的这种“狂慧”（crazy-wisdom）式的教学方式。虽然我对他的这种教学方法甚为谨慎，也对我和他之间的理性与道德观的差异持保留态度，我依然非常感恩有这样的机会受他指导以深入了解自我。

1993年，我的灵性生活又有所转折。我发现了佛家所主张的菩萨生活之道。听起来有点奇怪吧？经过这么多年的各种印度瑜伽思考和练习，此时我居然开始了佛教修习。不过，假如我们能够以一种灵性长远发展的角度来看，这一切就不足为奇，我们的成就不仅仅来自现世的意愿，更是来自于累世的努力。另外，印度教与佛教之间在概念与修炼上有很多共通之处，以至于中世纪一些圣人你很难区分究竟是印度教徒还是佛教徒。除此之外，正如19世纪的圣哲罗摩