



瑜伽文库  
YOGA LIBRARY

योग ओजस्  
**瑜伽的力量**

*The Power of Yoga*

王志成 著



· 第二版 ·



四川人民出版社

योग ओजस्  
瑜伽的力量

*The Power of Yoga*

王志成 著



四川人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽的力量/王志成著. —2 版. —成都: 四川人民出版社, 2016. 3  
ISBN 978-7-220-09723-2

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—文集  
IV. ①R247. 4—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311127 号

YUJIA DE LILIANG

## 瑜伽的力量

王志成 著

责任编辑

特约编辑

封面设计

内文设计

责任校对

责任印制

出版发行

网 址

E-mail

新浪微博

发行部业务电话

防盗版举报电话

照 排

印 刷

成品尺寸

印 张

字 数

版 次

印 次

书 号

定 价

何朝霞

汪 灏

肖 洁

戴雨虹

何秀兰

王 俊 许 茜

四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)

<http://www.scpph.com>

[scrmcbs@sina.com](mailto:scrmcbs@sina.com)

@四川人民出版社

(028) 86259624 86259453

(028) 86259624

四川胜翔数码印务设计有限公司

成都东江印务有限责任公司

130mm×185mm

7.5

9.5 千

2016 年 3 月第 2 版

2016 年 3 月第 2 次

ISBN 978-7-220-09723-2

28.00 元

### ■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换  
电话: (028) 86259453



## “瑜伽文库”编委会

策 划 汪 澜

主 编 王志成

编委会 陈 思 方 桢 富 瑜  
高 光 勃 郝 宇 晖 蕙 觉  
菊 三 宝 科 雯 坤 琪  
岚 吉 灵 海 林 小 婷  
鹿 鸣 路 芳 苏 伟 平  
孙 久 翔 王 保 萍 王 东 旭  
王 洋 闻 风 闻 中  
吴 均 芳 张 新 樟 朱 彩 红

## “瑜伽文库”总序

古人云：关乎人文，化成天下。人之为人，其要旨皆在“文一化”也。

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，成为华夏文明肢体的一个有机部分。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。尤其是上世纪初，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**

## 目 录

自 序 .....	001
第一讲 不确定的漂浮尘世，心安何处 .....	003
第二讲 自我、无我、觉悟及自由 .....	029
第三讲 梵、苦行、爱及其他 .....	050
第四讲 断裂、整合、联结及自在之根 .....	072
第五讲 叠置、困境、智慧及三摩地 .....	093
第六讲 瑜伽之路：一种修复的艺术 .....	115

第七讲 大瑜伽、导师、身心灵和健康	129
第八讲 觉悟、觉悟的标志及智慧瑜伽师	155
第九讲 冥想、表象、美容及瑜伽心	175
第十讲 灵性、灵修、爱欲和瑜伽之道	195
第十一讲 最后的信息	217
后 记	222

## 自序

因缘，还是因缘。

自2005年参与翻译瑜伽典籍以来，我心系瑜伽已有多年的。

瑜伽于吾辈有何意义？

静观自我，深深觉知：瑜伽不仅可以促进身体健康，也促进心智清明，还推动我们寻找自我真性，达到安心之境。

在过去几年，因各种因缘，在一些地方就瑜伽主题做了若干讲座，得到不少瑜伽朋友的肯定。有学生提议整理，我也觉得值得，故有此小书。

书虽小，但已注入我之体力、智力和精力，更弥散着我对生命的敬畏和爱。

愿它是一盏小灯，点亮你心中的神性之灯；

愿它是一泓泉水，可以解除你心中的干渴；  
愿它是一片彩霞，装扮你广阔的性灵天空；  
愿它是一种真爱，温暖你在世孤单的旅行。

第一讲

不确定的漂浮尘世，心安何处

在当下热火朝天的后现代或者全球化时代，一切似乎都欣欣向荣，但一切又都是那么的不确定。我们似乎漂浮着，不知落脚何处、心安何方。

当下的社会，消费主义以及功利主义狂热地流行着，我们的消费和功利比任何历史时代都更加盛行。人们害怕政治剧变而遭受损失，害怕私人财富一夜之间就会贬值而一贫如洗，害怕食品药品环境污染而患上不可治愈的疾病。于是，人们四处投资力图挣得更多的财富，人们移民海外努力寻找所谓的安全之地。各大传统“复兴”了，各种新兴宗教

诞生了。只是人们不知，在全球化的时代，哪里才是绝对的安全之地。我们似乎不知道，或者害怕知道这种不确定的境况。我们敏感于那些追问自我的深奥哲学问题，我们敏感于巨大的开放性，我们敏感于那些带来范式骤变的宏大但却关乎个人命运的问题。我们寻找一种安全而免受伤害的生活。

越来越多的人，尤其是接受过高等教育的人，开始努力于精修、禅修、瑜伽、内观等等“时尚”活动。这些遍布全球的运动之兴起，除了现代人对于身体健康、体形健美等诉求之外，更多的原因应该是，在这个漂浮的尘世中、在以消费和功利为主要生存状态下人们对自己的本性或灵性的诉求。在看似全球化的瑜伽、静心、禅修等运动表象下，实际却是人的某种“回归”。这是我们这个时代的基本特征，是人们广泛参与灵性时代的实践，也是人自身对宇宙伦理和地球危机的某种自觉回应。

确实，在这一不确定的漂浮尘世中如何安置自己是个大问题。不过，当我们提出这样的问题时，我们就已经向前进了一步，因为这一意识的种子已

经在生命中成长。

1966年我出生在浙江兰溪。年少时，似乎并不像现代人一样十几岁就有很强的自我意识。一直到上大学，我的自我反省意识很少。当时入学于杭州大学（现浙江大学），我是坐火车从兰溪出发到杭州的。这是我第一次坐火车。因为之前从来没有坐过，到了学校好几天头都晕乎乎的，一直感觉床在摇晃。早上起来也不知道人在哪里。我迷失在了城市中。后来，我去北京讲学。有人问我感觉如何。我说北京城很大，我就像蚂蚁爬到了一个巨大的轮盘里面，没有了东南西北。有时候人在宇宙中确实没有方向，不知道可以到哪里去。事实上，方向完全是你自己规定的或者说是被你规定的。你说你要干什么，你会成为什么。这就是意志，英文里叫 will，是你的意志决定着你的方向。所以，你本来没有方向，是你自己的意志创造了方向性的东西。在大部分的时间里，人都是在一个自己自以为然的创造性中度过的，甚至浪费掉了这些光阴。

人在世上生活，很多事情是偶然的，你不知道



为什么。佛教里讲“因缘”这个词，用现代的语言说就是偶然，即因缘巧合，刚好就发生了。

偶然是个大问题。因为偶然，我们不知落脚何处、心安何方。今天我到这里来和你们交流也是因一个非常偶然的意念。你们的禅师偶然有这样一个念头，然后他就发出这样一个邀请。因为他的邀请，我就看到了另外一个新世界。这是很偶然的。这里没有太多的必然性。因为是偶然的，此行就不会再重复了。人在这个世上，没有东西是可以重复的。这一切发生了就发生了，不可能重复。《百年孤独》中有一段话，无论走到哪里，都应该记住，过去都是假的，回忆是一条没有尽头的路，一切以往的春天都不复存在，就连那最坚韧而又狂乱的爱情归根结底也不过是一种转瞬即逝的现实。这是不是很悲凉呢？

我上了研究生以后，还是不知道为什么读书。读书仍然只是我的一个习惯。读完研究生以后，因为没有工作，就继续读博士。读博士是要做研究的，我就跟着做研究，也写一些文章。有人告诉