

 瑜伽文库
YOGA LIBRARY

योग महासागर
瑜伽之海

The Sea of Yoga

王志成 著



四川人民出版社

योग महासागर
瑜 伽 之 海
The Sea of Yoga

王志成 著



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽之海/王志成编著. —成都: 四川人民出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-220-09731-7

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 316908 号

YUJIA ZHIHAI

瑜伽之海

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 澜

肖 洁

戴雨虹

蓝 海

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

@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

四川东江印务有限责任公司

130mm×185mm

8.5

150 千

2016 年 3 月第 1 版

2016 年 3 月第 1 次

ISBN 978-7-220-09731-7

32.00 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”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

上 篇

瑜伽简述 004

 瑜伽简要沿革 005

 瑜伽类型学 012

 哈达瑜伽简述 014

 唱诵瑜伽简述 022

 克里亚瑜伽简述 024

 七轮瑜伽简述 027

 能量的流动 031

瑜伽魅力 033

 牧牛尊者传达的哈达瑜伽魅力 034

瑜伽主食和鸡汤	036
瑜伽实践四要求	039
瑜伽对情感、欲望问题的态度	042
瑜伽对待身体或感官的态度	044
脉轮瑜伽与人的成长	046
哈达瑜伽与美颜、养生和心意	049
哈达瑜伽“避免女人”的真相	051
瑜伽实践	054
作为瑜伽象征的拜日式	055
调息之王：经脉净化调息法	064
颈椎式：实用的办公室瑜伽	067
制感瑜伽：养生之道	069
凝视法和希瓦身印	071
五把瑜伽锁	073
像祈祷式	076
雅伽瓦卡亚瑜伽中的冥想	078
哈达瑜伽中的曼陀罗	080
基于能量的瑜伽习练	084
具有魅力的瑜伽自我疗愈呼吸法	086
哈达瑜伽习练三境界	089
瑜伽哲学实践与心理疗愈对治	092
瑜伽伤害	095

瑜伽经验	103
完整的瑜伽	104
哈达瑜伽的非二元经验	107
传统瑜伽的两种生活道路	110
雅伽瓦卡亚的教导	111
也许，语言安静了，瑜伽就练成了	113
倾听感官的声音	116
具象化的梵我合一	117
《格兰达本集》中的三摩地	119
跨过你的坎	122

瑜伽成长	125
瑜伽人对意义的追问	126
保守还是公开哈达瑜伽的秘密	129
把时间“浪费”在美好的事情上	132
水烧开了吗？	134
我们的瑜伽会成长	137
做一棵大树	139

下 篇

爱 着	142
寻到了自我就寻到了爱	143
私我的爱只是借来的	146

00	梵是喜乐者，是喜乐	149
10	存在还是占有	151
20	爱的秘密	153
30	吠檀多爱经	155
41	生恋和熟恋	158
51	不可发誓	160
61	痛苦只是摩耶	162
71	烦、范和梵	165
81	乌鸦飞过，椰子掉了下来	166
91	自 我	169
02	时间，只是透进我们生命中的光	170
13	业和自由之境	172
24	感官和梵的临在	175
35	私我的诡计	177
46	瑜伽修行的面纱	179
57	途中的存在	180
68	是联结，还是分离	182
79	透过玫瑰的眼睛看世界？	184
90	喜 乐	187
01	风吹树，树撩风	188
12	不二的智慧	190
23	魔术娱乐	193

确定和不确定	194
不确定性的驱除	197
瑜伽的喜乐	200
喜乐只在无限者那里	202
放下即喜乐	205
奥义书中的喜乐	206
飞 鸟	209
沉默是最大声的语言	210
是谁大声说出了那个沉默?	213
自我之光	215
通过粗身鞘而非粗身鞘	218
生命的账号	221
流 变	223
不执和行动	226
鸟道和蚁道	230
醒 来	231
常和无常	232
觉醒是意识的自我选择	234
意识转变的意向	236
新一轮生命从五十开始	237
懂我的是谁?	239
觉知时间	241

自我知识照亮你我	243
观法得道	246
终极之药	248
你，正在醒来，还是依然沉睡？	251
你的信念缔造了你的一切	253
后 记	256

自序

Namaste!

曾经，我一个人在山里走，心中害怕。但自从手中有了一根结实的棍子，我再也不怕了。因为，这根子让我对太多的不确定有了准备，给了我满满的独行的自信和力量。

曾经，我一个人害怕河水。但自从学会了游泳，我再也不怕了。因为，我已会游泳，这能力使我不再担心掉到水里被淹死。

瑜伽，就如那棍子，给了我们一种身心灵的自信、确定和力量。瑜伽，就如学会了游泳，让我们自由地行走在这世上，而不再害怕任何的不确定。瑜伽，给了我们自由，让我们身体更健康，心意更稳定，精神更超然。

读者面前的这本小书，是我在过去几年写成的部分文字。希望您喜欢。

因为这些文字是在不同时候写就的，它们可能会有某种程度上的交叉重叠。但读者可以放心的是，每一篇文章都是我用心写就的。其中，大部分文章也可以用来默想，更可以拿来实践。

这些文字并不只是我思辨的结果，它们也是我经验的结果，或者是经过思辨而被我的经验所认可的。我相信，这本小书是我瑜伽生命之菁华，值得您的关心、爱护和采撷。

在这个不确定的时代，寻求生命之根、稳固生命根基何其重要。在时间的长河中，我们很快就会消耗掉我们的那一份。我们要珍惜。

有人说，我喜欢你。其实，您喜欢的是通过文字传达的思想以及思想达到的意境，您喜欢的是通过那文字而来的生命之转变。

“瑜伽之海”是一个美好的名字。我不好说这些小小的文章就构成了瑜伽之海。我想表达的是，这些文章从不同角度、在不同程度上表达了瑜伽之海的意境。

我们每个人是这瑜伽大海中的一分子，我们都是神圣的存在。

是为序。

瑜伽简述

瑜伽魅力

瑜伽实践

瑜伽经验

瑜伽成长

上篇



这些文字并不只是我思辨的结果，它们也是我经验的结果，或者是经过思辨而被我的经验所认可的。我相信，这个小书是我瑜伽修习之游毕，值得爱的苦心、爱的果实。

在这个不确定的时代，寻求生命之美行之不易。在时间的长河中，我们很短暂。我们爱生命。

有人说，我喜欢你，其实，想喜欢过和崇拜以及那感动到的虔诚，爱到生命之永恒。

瑜伽之美，是一个美好的名字。我不好说这些小小的文章构成了瑜伽之美，这些文章从不同角度、不同层次、不同心境。

我们每个人都应该去爱瑜伽，我们都是修行的存在。

是为序



THE SEA OF YOGA 瑜伽简述

THE SEA OF YOGA
THE SEA OF YOGA

THE SEA OF YOGA