

Yoga, An Adventure

瑜伽 是一场冒险



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

王志成 / 著



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽是一场冒险 / 王志成著. — 成都: 四川人民出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-220-10160-1

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—研究
IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 100227 号

YUJIA SHI YICHANG MAOXIAN

瑜伽是一场冒险

王志成 著

责任编辑
封面设计
版式设计
责任校对
责任印制

何朝霞 吴焕姣
肖 洁
戴雨虹
舒晓利
王 俊

出版发行
网 址
E-mail

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpph.com>
scrmchs@sina.com

新浪微博
微信公众号

@四川人民出版社
四川人民出版社

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259624 86259453
(028) 86259624

照 排
印 刷

四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司

成品尺寸
印 张

130mm×185mm
9.875

字 数
版 次

130 千
2017 年 6 月第 1 版

印 次
书 号

2017 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-220-10160-1

定 价

40.00 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—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

序 言

进入这个时空，进入那个时空，还在时空中；

摆脱这个，摆脱那个，还在束缚中；

爱上这个，爱上那个，还在爱欲中；

理解这个，理解那个，还在观念中；

习练这种瑜伽，习练那种瑜伽，还在习练瑜伽中；

你问：瑜伽究竟是什么？瑜伽将会把我带往何处？习练瑜伽，就会自动成为瑜伽士么？自由，解脱，觉悟，喜乐，都是美妙之词，它们如何成为我的真实状态？

.....

作为自由的生命体，同你们一样，我也在不断地探究。圣人瓦希斯塔说，人当具备若干品性。而其中，自我探究是最美好的。

我努力通过持续地自我探究来达成生命的自我更新和自我的扬升。

我一直这么做，也一直这么体验着。

这本小书是我自我探究所留下的印迹，是我灵魂的一场冒险。

唯愿你们喜欢。

OM！



目录

001 / 瑜伽的路没有等待

003 / 瑜伽的路没有等待

005 / 预备性认识

007 / 瑜伽树上两只“鸟”

010 / 灯和灯光

010 / 有效的冥想要与至高者对接

012 / 享用瑜伽才是第一原则

015 / 年龄密码

018 / 烹小鲜不折腾

021 / 你就是第十人

加减之法和生活的面纱 / 023

性商、情商、智商和灵商 / 026

你那扯不完的心思 / 029

“我”找“我” / 031

超越执着和不执着的机制 / 033

走向自由的四重障碍 / 037

为什么你的三摩地会掉下来 / 039

七轮与喜乐 / 041

告诉你，你不是心意 / 045

从“被健康”到“自主健康” / 048

你那扯不完的心思 / 050

整理你的生活 / 053

讲故事，而非简单地研究故事 / 055

沟通和瑜伽正念 / 056

058 / 告诉你一个瑜伽的海	
061 / 信仰的佛陀和历史的佛陀	
062 / 放下就是自由	
064 / 你就是苏磨	
066 / 委身的层次及修行问题	
068 / 十字架瑜伽	
070 / 及时断然地整理你的生活	
074 / 生活就是萨古鲁	
077 / 自我知识才是瑜伽真正的利剑	—————
079 / 真知识是“有限的”	
082 / 真我和至上自我	
084 / 瑜伽能量修持九经	
087 / 曼陀罗与瓦塔、皮塔和卡法三种体质	
089 / 三德和阿育吠陀瑜伽治疗	
093 / 三德四大运行律	

瑜伽三原则 / 095

真我、灵魂和普鲁沙 / 097

哈达瑜伽的八大承诺和益处 / 098

帕坦伽利八支瑜伽的永恒魅力 / 100

自我知识才是瑜伽真正的利剑 / 103

在有限的的时间里美好 / 109

觉悟是什么 / 111

通过知识能觉悟吗？ / 114

终结私我就是涅槃 / 116

觉悟究竟能不能说？ / 117

圣人的心意波动吗？ / 120

对于定业要有正确的态度 / 123

悟道和误导 / 124

瑜伽中的三种人：瑜吉、薄吉和罗吉 / 126

在有限的的时间里美好 / 127

129 / 在瑜伽道上精进

131 / 一个简单直白的指导

131 / 有效的瑜伽和瑜伽的有效

134 / 制感和瑜伽的哲学信念

136 / 慈悲养生

138 / 《黄帝内经》的治疗艺术和瑜伽

140 / 调息法的核心和木桩瑜伽

145 / 你真的能打开昆达里尼能量吗？

147 / 瑜伽机器人

149 / 上善若水：水的吠檀多之冥想

152 / 你的冥想会不会是浪费了时间？

154 / 阿育吠陀瑜伽冥想要点

156 / 阿育吠陀瑜伽和喜乐瑜伽

158 / 阿育吠陀瑜伽和人的寿命

160 / 睡眠的秘密

162 / 尊重但请平衡你的三德

时间，时间，请慢一些 / 165

让稀释的苏磨再次富浓 / 168

兔子的耳朵 / 171

研读经典是为瑜伽 / 173

经典是瑜伽的根基 / 175

离开瑜伽经典，就不再有瑜伽 / 182

作为哈达瑜伽文本的《易筋经》 / 185

关系、实在和北方之道 / 186

唯有知识通向自由 / 188

我的底盘 / 191

兔子的耳朵 / 194

瑜伽是一场身心冒险 / 195

瑜伽是一场身心冒险 / 197

如大鱼一般逍遥自在 / 201

202 / 养身、养生、养神、扬升

204 / 觉醒的大时代

206 / 瑜伽的纯真小孩

208 / 过一种主动的人生

210 / 森林的呼唤

212 / 上行和下行的瑜伽之道

214 / 奥秘苏磨

216 / 忘记了名字

217 / 平静之光

218 / 其实是你自己修自己

221 / 我的瑜伽探索

223 / 走在真理的路上不停息

232 / 觉悟是什么？——对学生提问的一个综合性回复

236 / 瑜伽是什么？——给谭同学的回信

健康与觉醒的融合——阿育吠陀瑜伽理论和
实践简介 /239

答网友老粗六问 /251

正念和坚持是瑜伽必备的美德 /264

中国瑜伽未来5—10年的发展 /267

讲述你所不知道的“瑜伽之海” /270

附录：阿育吠陀瑜伽常用词汇 /275

后记 /295

瑜伽

YOGA



瑜伽的路没有等待