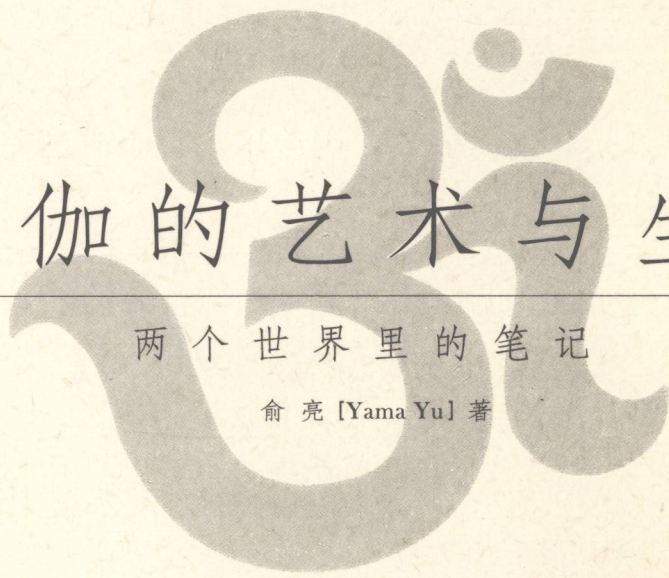


瑜伽的艺术与生活

两个世界里的笔记

俞亮 [Yama Yu] 著

 中国轻工业出版社

闻洁工作室 策划
www.wenjiebook.com

瑜伽的艺术与生活网站
<http://yamaart.com>

曾几何时，繁杂、喧嚣的都市开始流传瑜伽的静谧、玄妙。以瑜伽减肥塑身者有之，以瑜伽排忧解难者有之，以瑜伽会神聚友者有之，以瑜伽养心通灵者有之——皆无不可，而皆未见其可。

瑜伽古老而现代、凝静而流动、独立而皈依、高蹈而实际，在它的身后，隐着悠久的历史、古老的文明、缜密的思辨、空灵的玄想。

因节制而奔逸，因舍弃而拥有，因不能而大能，一言以蔽之，曰：因信仰敬畏而自由。

瑜伽是现代人的生活态度、生存理念、生灵价值，是漫漫红尘中的人生宗教——请读此书。

——复旦大学历史学系教授 陈永志

通过瑜伽士Yama干净、清澈、真诚和质朴的文字，你会了悟到瑜伽在引领我们拥抱生活，而不是在寻找逃避的途径。

——天津宝莲瑜伽 黄佳蕾

Yama以优美的文字和卓越的触感，向我们描绘了一个瑜伽修行者内在世界的图像，以及通过他的感官所觉察的外在世界。这些笔记所揭示的是：瑜伽最终的圆满，是一个瑜伽士能够成为两个世界的公民，同时平衡自如地生活在两个世界里。因为在一个瑜伽士身上，灵性的世界和世俗的世界已合二为一。

——《智慧瑜伽》译注者、浙江大学教授 王志成

二十年前的Yama和我，常常坐在阴暗的角落，我们那时还太年轻的生命不知为何却如此沉重暗淡。如今，Yama变得轻盈，他就是瑜伽，而我却在遥远的异地头顶着星空，因他的文字而喜悦。这本书是Yama的瑜伽。

——苏晓琴（德）语言学博士

上架建议：生活体育类

ISBN 978-7-5019-8533-3



9 787501 985333 >

定价：39.80元

瑜伽的艺术与生活

两个世界里的笔记

俞亮 [Yama Yu] 著

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽的艺术与生活 / 俞亮著. --北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5019-8533-3

I. ①瑜… II. ②俞… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第233211号

责任编辑: 张弘
策划编辑: 张弘 车玉龙 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 张辰
版式设计: 张辰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京东海印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012年5月第1版第1次印刷
开 本: 889×1194 1 / 20 印张: 11
字 数: 200千字
书 号: ISBN 978-7-5019-8533-3 定价: 39.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
110580S4X101HBW

祈祷

我向大自然母亲敞开我自己
我向存在于所有人类之中的至善敞开我自己
我向一切生命中的神性敞开我自己
愿生命因此而获得祝福

前言

一个上午，一个充满了外在和内在阳光的上午的某个瞬间。我在街上，坐在几乎是在飞翔的自行车上。看见树枝、树干、树梢和树叶像烟火一样射向天空，然后像无数个宇宙的微笑在天空散开。它们落下的喜悦的烟尘温柔地盖住了我的身体并融入到我的呼吸之中。我心里说，你们这些树木啊，每次我的狂喜中都有你们。那慈母般的天空是那样的温暖、蔚蓝而无限——她就是那时刻陪伴着我、照耀着我的宇宙之爱的镜子。

“我在哪里？这是什么世界？我还在同一个世界里吗？……”

我这样问自己，但却并不为这些问题的解答而烦恼。因为解答已经在那里了，此时此刻的世界对我来说已经是一个闪光的喜悦的世界，而那个曾经让我恐惧的充满阴影的世界对我柔弱的心已失去了它的威慑力。我仍然在那些街道上行走，仍然看见那些脸孔。但一切都那么好……

亲爱的瑜伽士，你知道我在说什么。

这些文字记录的是我同时漫游在两个世界里的种种感受，我说“同时”是因为从物理的角度我的肉体只有一个，但通过瑜伽我却发现自己还有其他的身體可以同时生活在“别处”，并以不同的状态和意识体验着存在无穷的丰富性。

这也是一个瑜伽修行者和瑜伽教师的生活感想的素描。有关瑜伽的哲学、理论和经典的书籍已经有很多，瑜伽练习的具体实践和指导性书籍也有很多。但在读了所有的理论书，在实践了多年各种瑜伽练习之后，瑜伽对你的生命究竟做了什么？现在你的自我感觉如何？你真的变了吗？你看待天空、树木和动物的方式不同了吗？你日常的待人接物、生活习惯和细节有什么变化吗？这些却很少或几乎没有人说。

稍微敏感一点的人都会直觉地感到瑜伽绝不会仅仅是体操锻炼。光是看看这两个字——“瑜伽”——多么别致而神秘！散发着奇异的光芒、未知的诗意和催眠般的魔力，几乎像是一种进入“另一世界”的秘密暗号，不是危险的，而是古老的、超时

间般地平静的世界。

相信你的直觉和第一印象。不要管那些杂志、电视、媒体和瑜伽馆销售员对你说了什么。他们并不在乎你是谁、你感觉到了什么或瑜伽对你来说意味着什么。他们在乎的是如何推销和获得利润。在你面对瑜伽时，如果你能幸免于那些商业操作所产生的沾染，你会发现你对瑜伽最初的纯洁的印象直接来自她最内核的本质。

* * *

本书的作者并非试图告诉或说服你瑜伽是什么，也不是在宣扬某一种瑜伽类型或练习方式。但他希望你分享那些无数个由于瑜伽而来的宝贵而动人的瞬间，那些因瑜伽而闪光的思想和灵感，并因此而瞥见那蕴藏在我们每个生命深处的无限自由和喜悦的光芒。这些闪耀的瞬间可能以很多种意想不到的方式到来，以各种不具形式的方式来表达。

* * *

海子在他的诗里说，

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

——这也是本书的目的。

Namaste!

Yama 2010年10月 上海



contents

第一章 只是想到一棵树一朵花是不够的 001

奥义书的黄昏	002
城市和喜悦的回忆	005
导盲犬之夜	007
花园之悟	008
假我的噪音	010
梦回山枕隐花钿	011
明媚的飞翔	012
亲爱的小虫和其他	013
只是想到一棵树一朵花是不够的	017
秋天的标记	020
榕树啊，榕树	021
阳光之散文	023
一切都已经不同	024
神秘的观众席	026
雨滋润着这里	027
紫色姐妹们和其他联想	028

第二章 钻石的十六个面 029

瑜伽的益处和内在的平和	030
味道和描述	032
Namaste是什么意思	033
唱诵OM的甘露	035
身体的真相	037
瑜伽体式 and 灵性的体验	041
瑜伽体式的语言和暗喻	042
瑜伽体式和不朽的你	043

044	瑜伽调息
047	献给儿童节的点滴
049	学而时习之
050	献给所有的教师
051	瑜伽教学的人性角度
052	教师的必要性
055	教师和临在的力量
057	冥想的陷阱
059	领受者的明天
060	物质的悲剧和灵性的喜剧
061	开悟的神话和现实
066	你的真相和你的玩具
068	自我、神我和不在场的觉察者
070	开悟和开车

第三章 两个世界里的公民 075

076	对一些事物的看法
078	微笑和你无法估量的生活
080	美和另一个世界
082	两个世界里的公民
084	内在和外在的天堂
085	内在和外在的旅行
086	生日礼物
088	富人和穷人的吞咽
092	灵性伴侣
094	失去后的祝福
095	消费者和瑜伽
096	两个卢比的瑜伽
097	好教师和好学生

痛苦的独白及其他	098
用光驱动的车子及其他联想	102
这种或那种生活	104
聪明和智慧	106
柯布的创造、发现和梦想	107
黑客帝国中的吠檀多哲学	109
迈克尔、罗摩和奎师那	111
飞行母体中的尼欧	112
没有被浪费的舞步	114
黑暗中的新娘	115
当海水漫过来的时候	116
永恒的拖延——你会放下你的剑吗？	117

第四章

一个公共瑜伽士的回答 119

有关瑜伽的媒体和采访	120
教师在隐秘的观众席上	128
瑜伽和金钱的对话	129
关于“更难”的体式练习	137
有关练习瓶颈的问题和回答	140
有关冥想的问答	142
通向灵性身体的道路——观想脊椎神经呼吸线	145
瑜伽调息是自然的吗？	149
脊椎调息和冥想：飘离和觉察	150

第五章

爱的频率 151

什么是瑜伽唱诵？	152
----------	-----

154 唱诵——流动中的禅定
155 唱诵的精神
156 唱诵超越两种提升灵性的教导
157 爱自己和爱别人
158 爱的失忆症及其历史
160 爱的灰尘
162 深度冥想

第六章

163 只能穿的诗

164 带注释的诗（一）
166 带注释的诗（二）
168 带注释的诗（三）：在街上
169 新年之诗——致隐秘观众席上的你
172 如果
175 你和一切
176 无声的善
177 蝴蝶
182 当雨落下时
185 允许——致中秋
187 Navasana——瑜伽之船
189 自由
192 只能穿的诗（不能读，不能听）
196 圣奎师那
200 风和你
201 无论 / 夜
206 雨之鼓
207 樱花

第一章 只是想到一棵树一朵花是不够的

奥义书的黄昏

冬夜的帷幕徐徐降落。黄昏犹豫不决，终于把最后一缕暖光抽走，使城市的阴影完全落在寒冷和巨大的空间里。阳历的新年刚刚开始，但同时又和农历的末尾重叠交织在一起，让人无所适从。又一年不假思索地在向前牵拉推动，翻滚着蜂拥而至的各类欲望、意愿和忽隐忽现的图景，一边抛售着过往一年的残缺碎片，或翻新成悬而未决的问题和项目，粘贴在人们困惑、疲惫但又骚动的脸上。

在过敏的皮肤下面，灵魂依然在沉睡。告诉我，什么才能唤醒你？你没有在此刻的黄昏睡着，你的心只是在另一种黑夜中忙碌地徘徊。但如果你没有入睡，我又如何将你唤醒？

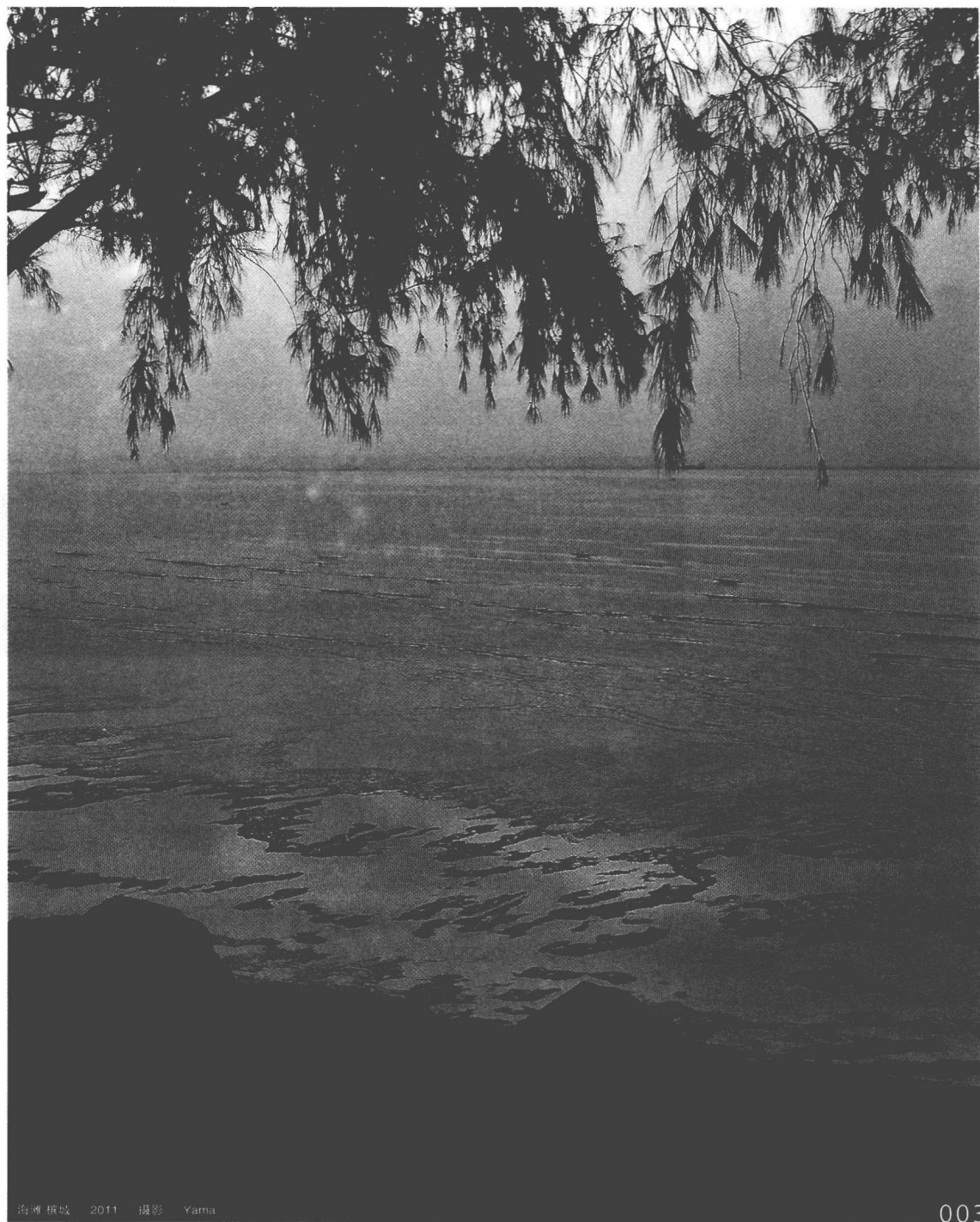
这窗户布满了美丽的杉树那挺拔整齐的排列意象。它们在黄昏中依然是那么的宁静、安然，似乎什么都不能打搅它们完整的心性。所有充满琐碎烦恼的人们都可以仰视它们，但却无法拥有或哪怕模仿它们的安详。它们的美占据了你的知觉，一秒钟，十秒钟或十分钟，但你的知觉却无法固守和静止，因此你不得不继续向前晃动，追逐下一段充满烦恼和愉悦的幻觉、想象和回忆。

你的谜语终将得到解答，但谜底将是另一个谜语的谜面。你必须具有极大的能量和耐心，同时具有绣花姑娘们细腻精确的双手，才能慢慢拨开堆在你内心上的层层叠叠的花瓣。这一过程难道不令人神往？

你的身体是一棵树，上面有两只鸟。其中一只忙着从一根树枝跳到另一根，为了品尝上面不同的果实，有些是成熟的甜的，有些是烂的苦，有些是生的酸的，有些是干的空的……这只鸟焦躁不安却无法停止。另一只鸟是它的朋友，它只是在那里安静地看着它，默默地为那只忙碌的鸟儿祝福，它在那里耐心地等待，等待它的朋友心回意转的瞬间，不再执著于那些果子，而是愿意回到它身边共享彼此的友情、爱和陪伴。

Yama说，这祝福和等待就在此地和此刻，这是永远的、无条件的。

* 这两只鸟的意象来自Shvetashvatara Upanishad奥义书中的典故。奥义书是古印度哲学典籍。





树林的边缘 / 1990 / 纸上钢笔 / 墨水 / Yama

城市和喜悦的回忆

在出租车里我一般有两种状态，一种是完全无视车外发生的一切而只是沉浸在自己的内心状态里；另一种是试图“欣赏”自己所看到的城市。今晚回家时我选择了后者。不得不说，从出租车里能看到的这个城市的优美、自然、和谐、令人心仪的景观是越来越少了。大多数让我看到的是千篇一律、杂乱无章、灰暗、沉重、麻木、枯燥、乏味、毫无生机和美感的街景，这让我心痛和心寒。抬头，黯淡、看不到星星的天空让我窒息。在所有那些巨大、沉重和堆积在一起的广告牌、灯箱和各种其他标牌的缝隙里，在水泥柱、铁栏杆、路灯和电缆的缝隙里，几棵毫无生机和活力的、被锯掉枝干的树站在那里，似乎已放弃了最后的希望，甚至包括绝望地哭泣的权利。

我突然意识到城市及其所发射的能量是我们和大自然之间的一道屏障，也是我们和自己内心灵性的源泉之间的屏障。身处自然美景之中却仍然要活在小我的琐碎烦恼之中，是因为我们无视大自然所提供的平和、广阔和解脱。正如那些出生在山里的人们，除非得到引导和教育，他们大多数不可能了悟自己和大自然之间的奇妙关系，他们向往的是城市里的种种物质条件、浮华的生活和便利。因此他们无法对每天看到的东西——无论那些森林、河流或土地是多么美——产生一种更高层面的觉知，并把它们当做唤醒心灵的媒介。当你的心变得狭隘，只考虑着自己欲望的东西时，大自然、天空和树木就完全是多余的东西。在城市中人类的聚集、交往和信息是不可或缺的，但我相信完全可以以一种不伤害自己和牺牲灵性的方式做到。

我记得刚进大学那年我和母亲一起回了老家东阳，一个浙江非常普通的乡村。在那个充满了阳光的日子里，我慢慢独自自从赶集的热闹人群和各种地摊、帐篷中走出来，沿着静静的、布满了两岸树影的河道往前，逐渐走向更广阔的旷野。河水就像我此刻生命的见证，向着未知的永远清新的下一刻流淌。我的鞋子携带着河岸的湿泥，但我的心是轻盈的。阳光下，到处是金色的稻草，在催眠我的眼睛。稻草的气息和它们那种温暖的干燥似乎治愈了我的神经质，让我的心和其他感官变得如此平和。空气里弥漫着一年终结时乡村特有的那种休憩、安静、满足和祥和之美。我走向在金色旷野中一幢独自矗立的巨大高耸的仓房，并在离它几百米处的草地上坐了下来，这时我发现我旅游鞋上的湿泥已在穿过旷野时被稻草擦拭得一千二净。

在我从河岸走向旷野的时候，我的心似乎慢慢地进入了一种狂喜。以前读过的所有有关大自然的文字和诗歌、所有对灵魂和内在喜悦探索的描述，一瞬间都被我周围的一切所激发，在我的心里复苏并变成一种活生生的体验：景象、画面、色彩、质感、气息和声音，以及这一切感觉背后和世界的融合，以及这种融合带来的觉知力的觉醒。在这种喜悦中没有任何忧虑、恐惧和期待，不依赖任何外在的条件或对自我的文字定义。那时我看到的一切都是完美的——天空、旷野和仓房，以及旁边头上盖着一块布独自在那里劳作的农民，都是完美的。我坐在那里，沉浸在三摩地般的喜悦中数小时，一无所有，完全忘记了时间，直到天完全暗下来。

一个没有喜悦的人，不可能是自由的。我们可以运用各种手段去尽量得到快乐（遗憾的是，我们已经有太多这样的手段和技术了），但喜悦除了在特定的时刻从你内在的深处涌现，像花朵般从灵魂的土壤中盛放出来以外，没有其他的方法可以获得。因为喜悦只和内在本质的体验和显露有关。只要我们体验不到这种喜悦，我们就不得不成为快乐的奴隶和乞丐。只要我们还不停地在追求快乐，快乐的二元性孪生兄弟——痛苦，就会和我们形影不离。我们无法制造或创造真正的喜悦，因为我们无法重新再创造我们永恒的本质（一条海里的鱼无法“回到”大海中）。在瑜伽中我们唯一能做的是尽量清除障碍，为喜悦的显现做好准备，然后安静地等待那个时刻。

我回到家里时天已完全黑了。母亲和舅舅全家都焦急地准备出去找我，他们认为我迷路走失了。我说没有。但我心里想，你们说得对，我走失了。至少我已经知道如何“失去”我自己了。为了确认自己的走失是确实发生过的事，我第二天用了六张信纸把那次体验记录了下来，并寄给了我大学里的一位精神挚友。

导盲犬之夜

昨晚，不知道是野猫还是家猫，当它们在我天井的玻璃房顶上欢快地跑过时（它们也在追求它们喜乐的生活），我完成了那本“小书”的翻译初稿，然后决定早一点上床睡觉（最近这对我来说是一种“安逸和奢侈”）。我喜欢在上床前阅读一会儿。我的体验是——在我们进入睡眠那种无意识的混沌状态之前，可以通过阅读向我们的大脑添加一些有意义的、美好的、有价值的内容，然后让大脑在我们睡眠时慢慢地“烹调”或“消化”这些内容，我相信这比小时候被小学老师强制坐在板凳上一上午能学到更多的东西。最近我的一个搞室内设计的朋友告诉我，不能把卧室安置在靠近有水管的地方，因为即使我们在睡着的时候所有的感觉（如听觉）也是非常灵敏的（如果不是更灵敏的话），水管里一点点的声音就能影响我们的睡眠质量。我们的灵性即使在睡着的时候也是完整的，只是以另一种方式在觉知罢了。

生命是如此神秘，夜空并不像看上去那么宁静，宇宙的内部此刻正发生着很多事情。我们身体的每个单细胞都充满了独立的知觉，它们都是一个个独立的微型宇宙，即使我们无法感知和理解它们。当我完全躺下时，我感觉到了身体对休息和睡眠的渴望。我把音乐接在一对很小的音箱上，然后把唱诵的音乐的音量调到就像墙壁里水管的声音那么大，使我在睡着后能继续“听见”。我并不需要音乐来“催眠”，一般我的头碰到枕头五分钟就会睡着，我只是想即便在我身体休息的时候，我仍然可以继续“聆听和学习”，除了把能量浪费在做些古怪的梦和胡思乱想以外，仍然可以接纳和感知那些令人感到纯粹的声音。贝多芬说，音乐是最高教育。

今晚走进弄堂的时候，又见到了那条“导盲犬”和它“不盲”的主人。它睁着温和而又水灵灵的大眼睛，平静地接受人们抚摸它的头——它知道我们喜欢它。

Yama说，我们都可以向狗学习——那种单纯和忠诚。

花园之悟

如果我两天忘了打扫落地玻璃门后的那个“闲庭”，那么从房间里望去看到的就不是一个恬静怡人的花园了，而是满地的巨大落叶和从楼上落下的碎纸和垃圾。每次我俯身下去拾捡的时候，我似乎感到那地面就是我的心田，而那些垃圾则是我内心的纷扰和杂质。如果我们周围的世界确实是我们内在知觉的投射的话，那么外在的尘埃和内在的尘埃应该同时去清洁。相反，如果周围仍然存在着纷扰和污染，我们生活其中就难免会受到影响。

昨日晚餐对M说，平和的生活意味着懂得如何善待其他生命，而这是可以从善待我们身体上的那些细胞开始练习的（也可以从善待我们身边的灵魂开始），因为那些活着的细胞里也充满了和你一样的灵性，只是目前它们的力量还无法充分地显露而已。不要小看我们如何花不少时间练习摆放和对齐肢体，如何整体、和谐和充分地伸展，如何坦然地去平衡身体，如何完全专注于对呼吸的觉知和动作的配合，如何保持合理的饮食和休息……我们真正关心的是如何让身体和感官成为我们平和喜悦的生命核心的一种表达，并探索这种表达力能达到何种力度和纯粹度。那天和戏剧学院谷教授聊天时他说，古人说“我”时用的词是“吾”，这五个口指的是瑜伽中五种获取信息的感官和五种行动的感官，因为感官既是出口，也可以是入口。既可以作用于外界，也可以接纳外界的作用力。而当这一切和生命的核心形成一个和谐的整体时，也就是“吾”再加上“心”，那就是“悟”。

当野猫不时地爬过我的院墙时，我留意到它们那警觉的目光、和谐的动作和所有举止的精确和轻盈，它们没有用假我去制造和环境之间的界分。