

潘麟◎著

瑜皇 伽冠

从身心健康到生命觉醒



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



皇冠瑜伽

——从身心健康到生命觉醒

潘 麟 ◎ 著

HUANGGUAN YUJIA

CROWN
YOGA



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

皇冠瑜伽 / 潘麟著. —合肥: 黄山书社, 2012.5

ISBN 978-7-5461-2800-9

I. ①皇… II. ①潘… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 079028 号

皇冠瑜伽——从身心健康到生命觉醒

潘 麟 著

出 版 人: 任耕耘

责任编辑: 周振华

责任印制: 李 磊

装帧设计: 陈 强

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

经 销: 全国新华书店

营销部电话: 0551-3533762 3533768

印 制: 合肥锐达印务有限公司

电 话: 0551-2827094

开本: 700×1000 1/16

印张: 10.25

字数: 200 千

版次: 2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5461-2800-9

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

追问生命的“夸父”

——序中文版《皇冠瑜伽——从身心健康到生命觉醒》

西北大学佛教文化研究所所长

西北大学教授、博士生导师 李利安

潘麟先生作为一名杰出作家业已取得了令世人瞩目的成就，他的小说、散文、人物评传等作品早已成为国内不少读者传颂的佳作。他的哲学成就和哲学著作，无可争议地让潘麟先生齐肩于当代哲思大家之列。但这些仅仅是潘麟先生学术造诣的“雕虫小技”。真正让潘麟先生倾心的是他的生命学。数十载的潜心研究与身心实践，顺应文明发展之趋势，潘麟先生摸索出了扎根于中印五千年文明史与生命修学史之上的生命学。潘麟先生以震耳发聩之声向世人庄严宣告：西方人否定我们东方文明的价值及其科学内涵，这是人类近代史上最大的偏见之一。只能说我们文明里没有出现像西方历史中的自然科学，但我们有自己的科学——对生命的深入研究并业以取得的无比辉煌的成就。这些深入研究和辉煌成就自我们这一代开始，正式形成了“生命学”体系——于自然科学与社会科学之外又一庞大的科学体系。

潘麟先生在印度被奉为皇冠瑜伽的唯一传人与导师，在国际上取得了极大的知名度。在印度——世界瑜伽的发源地传授他的皇冠瑜伽，成为印度瑜伽最高研究与行政管理机构——健康与家庭福利部正式聘请的唯一的一位来自中国的瑜伽导师。这一事件本身，为中国瑜伽界和印度瑜伽界同时带来了很大震动，被媒体称之为“潘麟现象”。

以我的初步分析，“潘麟现象”在中国瑜伽界引起震动的原因是：自瑜伽传入中国以来，几乎所有的中国瑜伽爱好者像世界别的国家的爱好者们一样，没有例外地视印度为瑜伽的母国，它是世界瑜伽的发源地。几乎每个中国瑜伽爱好者都有一个愿望：希望有机会到印度去以一名学生的身份进一步地深造瑜伽，或作为一名虔诚的瑜伽修行者去那个充满神奇的国度里朝拜瑜伽圣地和瑜伽大师。可“潘麟现象”给我们国人一个极大的启迪是：瑜伽是整个东方文明之基础，是天下之公器，不独印度人民可以在瑜伽修行和研究上取得成就，我们国人同样可以取得并不亚于任何人的成就。我们中国人在历史上是一个智慧的

民族,在当代我们同样是一个充满创造力的民族。我们没有任何理由自降名份。“潘麟现象”无疑为我们国人,特别是中国瑜伽界的自信心的提高,给予了一次有力的证明。

在印度,近一百年来,乃至上溯千年来,都是印度瑜伽师被迎请到他国去传授瑜伽。如今潘麟先生首次被印度人民迎请到印度来教授瑜伽学问,并被印度健康与家庭福利部正式聘请为瑜伽导师,在福利部内部的“瑜伽与自然疗法研究中央委员会”里作长期的研究和教授瑜伽。在短短的时间内,潘麟导师在印度掀起一场皇冠瑜伽热!无论是当地修学有成的瑜伽师,还是一般的瑜伽爱好者,纷纷拜师潘麟先生的足下受教。其中不乏知名的瑜伽大师、苦行僧、著名教授或社会名流等。这同样给一贯以瑜伽之源的印度,带来了很大的震动:潘麟先生打破或改写了瑜伽在印度只有输出从未被输入的历史。这一改写印度自有瑜伽以来的数千年历史的事件,很自然地在印度瑜伽界和印度文化界引起了强烈的反响。

现在让我们把目光从潘麟先生在印度引发的“潘麟现象”中收回来,反观一下我国瑜伽的发展现状。依笔者浅见,存在着如下一些问题:

一、以偏概全

目前国内流行的瑜伽是以哈他瑜伽为主,几乎没有别的流派的瑜伽。哈他瑜伽可谓在中国一枝独大。殊不知,哈他瑜伽(Hatha,又译为哈塔瑜伽,哈达瑜伽等)只是印度传统瑜伽诸流派中的一个流派。而且此种瑜伽在印度历史上并不十分流行。只是在近代才慢慢流行到西方,后来又从西方流传到了东方,包括我们中国。近年来在世界和我国兴起的“流瑜伽”“热瑜伽”“瘦身瑜伽”“男子瑜伽”等,无非是在哈他瑜伽基础上进行的一点小小的改变,其本质还是哈他瑜伽。如此,就令人们产生一种错觉,以为哈他瑜伽就是瑜伽的全部。瑜伽历史源远流长,博大精深,它构成了一门独特的学问,我们可以称之为“瑜伽学”。在长期的历史流传中,瑜伽形成了众多的流派,每个流派都是精彩纷呈、内涵广大。这些精彩纷呈内涵广大的瑜伽流派,都有其不可取代的价值和意义。如果我们仅仅把对瑜伽的理解,局限在哈他瑜伽这一狭窄的范围内,这势必出现以偏概全以管窥豹的错误。如果这个错误不能得到及时纠正,那对我国以及世界范围内的瑜伽事业的进一步发展是很不利的,甚至是非常有害的。这一点,我国瑜伽界十分有必要对此给予清楚的认识和理解。

二、以低为高

哈他瑜伽之所以在印度历史并不流行的原因是,它只是瑜伽修行的入门阶段或叫低级阶段。在印度历史上,那些瑜伽师们对哈他瑜伽在历史上的地位,

是有着很清楚的理解的。因为哈他瑜伽在瑜伽修行中所扮演的只是一个辅助的或初级的角色,因此哈他瑜伽不可能在历史上被那些正统的瑜伽师们所重视。但自哈他瑜伽流传到我国后,它却喧宾夺主,一枝独大,几乎成了中国瑜伽的代名词。因为哈他瑜伽十分注重高难度的动作与姿势的训练,以至于我国绝大多数民众以及瑜伽爱好者错误地认为,瑜伽就等同于高难度的动作与姿势,除此以外都不是瑜伽。这种误会非常有害,它不仅让人们在瑜伽的文化层面、历史层面、哲学层面和生命成长与人生终极关怀等层面,得不到应有的深入认知,更为严重的是,它将会把人们的瑜伽练习,引向一个严重错误的歧路上去。试想,如果瑜伽的练习仅仅等同于一些高难度的动作和姿势的话,那瑜伽与体操有何不同呢?与杂技中的柔术和软功等又有何不同呢?瑜伽有着其自身完整的体系和发展历史,它与杂技中的柔术等没有任何关系,它们有着完全不同的文化与历史的背景与各自不同的价值,自然无法混为一谈。哈他瑜伽中的高难度动作与姿势,只是为了伸筋活血,舒展关节,为下一步练习高级瑜伽打下一个基础。如果我们仅仅将瑜伽的练习局限于这些动作和姿势上,那么,瑜伽势必成为另一种样式的杂技或体操,从而彻底失去瑜伽之为瑜伽的本质和价值。

三、有术无道

瑜伽的练习方法无外调身、调息和调心。任何瑜伽练习方法概莫能外。但瑜伽学不等于简单的注重“三调”的练习之术。瑜伽是一门十分博大精深的文化体系,它在印度这一四大文明古国中孕育发展达数千年之久,业已形成了自成体系的瑜伽哲学、瑜伽伦理学、瑜伽生命观、瑜伽健康观、瑜伽解脱观、瑜伽人生观等瑜伽文化体系,这些无疑才是瑜伽之“道”。而综观我们瑜伽之现状,可谓有术无道。即使是“术”,也是瑜伽之小术——哈他瑜伽之一枝,并没有尽各流派瑜伽修炼术之全部。至于说到瑜伽之道,依目前中国主要瑜伽馆与瑜伽机构的教学内容,和已出版的瑜伽相关书籍来看,几乎无道可言。没有一本有体系的教材或著作来系统地讲解和讨论瑜伽的哲学观与人生观等。这方面的空白自瑜伽传入我国起直至今日。导致人们对瑜伽为何物,至今仍然模糊混沌。甚至修学多年的瑜伽教练们,也未必能说得清楚“何谓瑜伽”?以至出现今日之人们对“何谓瑜伽”错解纷呈,导致我国瑜伽界思潮混乱,甚至假话邪说四处流行,莫衷一是。这对我国瑜伽的健康发展是一个很不利因素。佛家有谓,断众生性命者,尚有法可救;如断众生慧命(精神生命),无法可赦。如我国不加强瑜伽的理论与学术交流,不能廓清瑜伽界目前的混乱思潮,我国瑜伽事业势必前景堪忧。

四、管理混乱

不仅我国目前在瑜伽领域,思潮学术极其混乱,在管理方面也是如此。很多瑜伽馆不顾自身有无资质,对其瑜伽学员乱发文凭和资格证书,以至我国“瑜伽大师”、“瑜伽教练”等称谓满天飞,出现“满大街都是瑜伽大师”的可笑现象,令人真假难辨。这些所谓的“瑜伽大师”或“瑜伽教练”多数都是才学习瑜伽几个月,甚至十几天的初级学员而已。瑜伽直接关乎身心的健康,直接关乎生命的成长。生命与健康对每个人来说都是无比重要的。如果将我们的健康与生命交付这些只有几个月或仅仅修学十几天的所谓“瑜伽大师”、“瑜伽教练”们的手中,能不令人担忧,甚者令人恐惧!究其原因,除了我国一些瑜伽馆和瑜伽教学机构自身没能做到行业自律外,还与我国至今没有出台一套行之有效的瑜伽法规和有力的行政管理有关。

综上所述,我国瑜伽事业的发展仍然处在初始阶段,其不足之处还很多,有些问题可以说是很严重的。潘麟先生的《皇冠瑜伽——从身心健康到生命觉醒》一书的诞生与出版,对我国乃至世界瑜伽界来说都是一件大事。潘麟先生以其慧发天真,以其在文学、历史、哲学和宗教学等学科领域的深厚造诣,以其在瑜伽学的潜心研究与长期修行,倾其毕生学力,著成此书。因此我有理由相信,此书(英文版)在印度的出版已引发了极大的轰动外,在中国(汉文版)的出版,同样能给我国瑜伽事业的发展,带来里程碑式的意义。对我上述的这些目前我国瑜伽界内的诸多问题,也必将有一个极大的改善。同时还会把我国的瑜伽爱好者们在瑜伽修证方面,引导到一个全新的阶段,带来一个全新的境界。作为一名年轻有为的思想者和修炼者,潘麟先生以夸父追日之执著,在包括瑜伽学在内的生命学领域内艰苦修证,尽心竭力。这份无我之精神,这份为人类谋福祉之大爱,是值得我们每个人追慕与敬重的!

欣闻此书从印度引进并即将在中国出版,本着助善随喜之心愿,略缀上述数语,以志庆贺。

致本书中文版读者

当年我在西藏雪山上考查瑜伽和修行时，时常看到从印度来的一些虔诚的印度教徒越过中印边界来朝拜西藏的神山和圣湖。这些神山圣湖不仅是西藏佛教徒心目中的圣地，同样也是信奉印度教和别的宗教徒心目中的圣地。看着那些虔诚的香客使我产生了一个愿望：有一天也到那个和中国同样有着古老文明的印度去走一走，去看一看，去朝个圣。

来到印度德里大学成为一名访问学者后，除了研究我的专业外，开始全面了解印度的文化、历史与习俗等，拜访印度的古城、恒河和知名学者，并多次去恒河上游的喜马拉雅山中走访来自世界各地的瑜伽隐修大师。如此，慢慢地，我在印度有了一些朋友，也有了一些弟子。越来越多的人开始请我为他们诊治疾病，化解烦忧，咨询生命之理等。我也有意地想把我的皇冠瑜伽传授给印度人。因为我的皇冠瑜伽就是来自这个伟大的国家，是这个伟大国家的文明孕育出来的一朵文化奇葩。

既然我的皇冠瑜伽是印度文明的儿子，那么印度人自然有权学习它、享受它、传承它。因为我的皇冠瑜伽本来就属于他们。正如此书印度英文版的封底上说的的那样：“一个印度文明伟大的儿子，一个走失了上千年的儿子——皇冠瑜伽，现在重新回到了印度——他的母亲的怀抱！这个千年后的重逢，同时宣告了一个瑜伽奇迹的到来：从此这个世界上多了一条快捷、彻底、适合现代人生活方式的生命解脱之路！”

因为从师于我的印度弟子越来越多，印度的朋友和弟子们建议我把皇冠瑜伽写成文字，好给他们进一步修学提供方便。以前我在国内教授皇冠瑜伽时，曾经写过一些相关的小手册和资料等，但至今为止，还没有一本正式的出版物来系统阐述我的皇冠瑜伽以及我对整个瑜伽文化的研究和修行实践的著作。所以在去年（2009年）夏天，我开始了此书的撰写。

在撰写此书之初，一些印度师长和弟子们建议说，尽量把此书编写得深入

浅出一些。因为这本书出版后面对的是普通大众,如果写的过于学术化,过于深奥,想来会有不少读者难以阅读。我采纳了他们的建议。在撰写过程中,尽可能地做到“深入浅出”这一要求。现在回头看来,发现有一些遗憾。主要有如下这些:

首先需要向读者们交代的是:此书撰写场地是在印度首都的德里大学。我居住的大楼电线老化,如果安装空调极易引发危险。印度可能是世界上夏天温度最高的几个地区之一。持续45摄氏度以上的高温(局部有50-55摄氏度左右)可达半年之久。撰写此书时正值印度夏天温度最高的时期。不超过一个小时,我就要去冲个凉水澡,降一下体温。即使这样,每天写作时汗水仍然顺着我坐的椅子一颗颗地滴到地上。这里每年都有关于德里或孟买又热死了几百人等相关的报道。引用当地人的话说,在夏天,“中暑的鸟儿时常会从树上栽下来”。我问过当地的朋友:为何印度听不到蝉鸣?回答说:都被热死了。这是我来到印度过的第一个夏天,身体还没能适应如此的高温。没法睡眠,不思饮食,时刻处在严重的中暑状态。在如此的极端环境下,尽管皇冠瑜伽使我的身体素质远高于常人,但还是感到难以承受,因此我难以长时间地集中精力投入此书的撰写,随时都有虚脱或晕厥的可能。大家此时读到的每个字句,都是我真正的汗水和心血的凝聚。这已不是一般意义上的写作,而是用压榨或燃烧我生命中所有的精华和热情的方式,来诠释我对瑜伽和东方文化的忠诚与奉献。此书中的所有的话题本可以进一步展开论述的,源于上述原因,我只得采用尽可能简洁的方式来表述,可谓“惜字如金”。因此本书的实际内容仅仅是我当时计划的一半。

其次,导致此书比原计划的内容缩减一半之多,另一个原因是过于强调“深入浅出”的原则。这致使很多阐述瑜伽哲理之处,没能进一步地展开和深入。就是在该深入时,没能做到应有的深入。在浅出时,同样如此。因为瑜伽和生命学里的专业术语太多,简单地估算一下,也有近一万个。虽然我已经尽最大努力去避开使用这些专业用语,但还是发现此书中存在不少的术语。如“业(Karma)”,“脉轮(Nadi and Chakra)”,“禅定(Dhyana)”,“生命的轮回现象(The circle of life)”等,这些术语都是东方生命学、哲学和宗教里的基本概念。仅仅讨论这些专门术语,就可能需要比这本书厚得多的纸张才能完成。但好在,此书最初是在印度出版,是供给印度读者使用的。因为印度是一个高度宗教化和哲学化的民族,大量高深的哲学与宗教术语都是他们的日常用语。所以针对印度读者们,我可以不用对这些专业术语进行太多的解释,就可以使他们流畅地阅读下去。但我们中国的读者则非如此,特别是那些首次接触瑜伽和生

命学的读者们,在最初的阅读上,这些高度专业化的术语,可能会给他们带来一些小麻烦。所以我在对中国读者说声抱歉的同时,只能藉厚望于中国读者们尽可能地多读几遍本书。古人云:书读百遍,其义自见。

再次,就是本书中有些主题,如生命医学,人体潜能,以及生命学的全面建立等话题。因为这些都是内涵十分丰富的主题,要想阐述清楚它们,必须是一系列大著作才可以。我打算下一步用专著讲述它们,故在此只是点到为止。还有关于瑜伽的心传和神传中更深奥的内涵,是需要师生之间亲传口授的。故难以仅仅通过文字即可彻尽全蕴。

如从他人角度看,皇冠瑜伽是各大传统瑜伽中的一个非常古老而重要流派。但若从我自己的角度看,皇冠瑜伽向来不仅仅是一个瑜伽的流派,它是我的生命。皇冠瑜伽早已融入我的生命之中,它重新缔造了我的生命。我的全副生命就是皇冠瑜伽,或反过来说,皇冠瑜伽就是我的全副生命。我的身、口、意的全部活动就是皇冠瑜伽。除此之外再无皇冠瑜伽。

佛经里称我们居住的这个世界叫“娑婆世界(Saha World)”。“娑婆(Saha)”一词来自古印度梵文。意思是:我们这个世界是一个随时随处无不充满着苦难和缺憾的世界,是一个非常不圆满的世界。既然我们这个世界处处都是不圆满的、充满残缺的。那么,本书目前的一些遗憾也就不足为奇了。此书英文版在印度撰写和出版已近三年,在这三年里,因缘际会而有与本书旨趣一贯之文章数篇相继问世,这数篇文章对读者悟入此书将大有裨益,遂附录于后,作为此书“第三部分”。借此可略补此书原著因撰写匆忙而落下的些许不足之处。

转眼间我已经在印度游历参学几年了。我非常热爱印度和它的人民。在这个国家里,拥有很多让我无比珍惜的朋友、弟子和师长。皇冠瑜伽没有国度,它来源于古老的印度,但它属于整个世界;由我发起创立的生命学,更是没有国界,它属于所有人。但我本人是有国度的,我是中国人,我热爱我的祖国和它的文明。那里同样有我无法割舍的亲人、朋友和弟子。特别是通过此书汉文版的出版与发行,我相信,我的中国读者和朋友,必将更多。所以我希望能尽快回去,回到那些我热爱的,同样也很爱我的朋友们与亲人们身边。

藉此书汉文版的出版发行,谨在此为我的国内读者和朋友们捎去一位游子来自天竺的祈祷和祝福——Namaste!

潘 麟

序于印度德里大学

英文版绪言

莫 玲

当初认识潘麟先生时,是经一个朋友介绍的。我的那个朋友介绍先生时,并没有告诉我太多关于他的事,只说他是一个作家。所以在较长的一段时间内,我一直以为先生就是一个从事文学创作的作家。在阅读了他对于艺术家、学者、思想家等社会各界知名人士的评传和一些小说、散文等作品后,我更是坚信:潘麟是一位以精确地运用文字和以思想深刻见长,以及有着强烈的社会责任感与人类良知的当代杰出作家。因为我把他认作一位作家,见面时我们谈论最多的当然是关于文学和艺术方面的话题。他给我最初的印象是:知识渊博,视野开阔,对真善美和生活中的各种痛苦有着极强的感受,深怀正义感和道德感。同时,给我们印象最深刻的还有他的超脱、亲切、乐观和坚持原则。我想一个人能做到像潘麟先生这样,已经非常难得,几近于一个完人了。在这个举世混浊而又浮躁的时代,在我的人生中能幸遇这样一个人,是很让人意外的。

但更让我意外的是,随着我们的深入交往,我惊讶地发现潘麟先生不仅仅是一位文学家,他对哲学、宗教等领域的研究,其基础之厚,识见之深,见解之透辟,运思之细密,创发之独到,不在东西方任何一位大哲之下。渐渐地我觉得,对潘麟先生来说,“文学家”这一称呼已经很不合适他了。对他的准确称谓应该是哲学家和宗教家。一个人同时对儒家、道教、佛教、印度教、基督教等宗教体系和它们那错综复杂的思想流派以及西方主要的哲学学说都能达到前人难以企及的认识深度。这需要一种怎样的热情和思辨力、洞察力,才能取得这样的成就?古人说:书到今生读已迟。它的意思是说:像这样对生命和宇宙的奥秘的准确把握与洞见,对人类这些古老的文明体系的深入理解与透彻领悟,并不是每个人都可以在短短的一生中就能够完成的,它需要我们几代甚至更久的努力,才可望获得某种成就。正如潘麟先生在本书中所透露的那样,他之所以能在如此年轻就能达到如此不可思议的生命开悟和对人类几大文明体系的深入洞见,与他有一个非常优异的先天基础是有着重大关系的。

最让我深感意外的事发生在不久之前。经过对此书内容多次的详细阅读和对书中不明之处与先生以及他的弟子们进行全面交流之后,让我更为吃惊地发现,潘麟先生不仅仅是我以前认为的那样,是一名当代杰出的作家;也不仅仅是一位杰出的哲学家和宗教家,他是一位对东方各种狭义的和广义的瑜伽流派有着完美领悟并真正得大成就的瑜伽宗师;是一位经过长期修炼后获得生命全面开悟的生命学家;是一位成功地带领出无数深陷各种身心苦难的人们走向健康、光明和解脱的生命导师!

因为有幸能够在此书未出版之前就对此书有过多次的阅读,并就书中一些问题与先生进行过多次长时间的讨论和交流,对此书的价值和意义,有一些肤浅的认识,想报告给此书的读者们。

一、大爱无疆

印度古老的神话告诉我们:这个世界是来自毗湿奴(Vishnu)大神的一个梦。当毗湿奴大神沉睡时,我们和这个世界就在他的梦境中被创造出来。当他醒来时,我们和这个世界随着他的觉醒而消失。我们和这个世界就在毗湿奴大神的一梦一醒之间一次又一次地循环着、更新着。源自古老印度的这个神话是人类文明和宗教中所可能有的最为深刻的智慧之一。自五千年或七千年以来,印度文明或整个东方文明自其发端之初就开始进行各种方式的生命探索,其最终目的只有一个,即我们如何从这个存在之梦中、人生之梦中和宇宙之梦中彻底醒来?整个东方文明自始至终都是在围绕着这个终极目的:如何让我们从这个存在之梦,人生之梦和宇宙之梦中醒来。因为有了这一始终不变的终极目的,所以东方文明成为了以探索生命为中心的文明,故可被称之为“生命文明”。由生命文明发展出来的智慧成果,就是生命科学。在印度有七千年古老历史的瑜伽正是这生命科学中的一朵奇葩。而皇冠瑜伽则是这印度全部瑜伽流派的精髓所在,是无数代印度先哲们探索生命的智慧成果,是整个印度文明中一个十分重要的核心组成部分,是印度文明的灵魂之一。

但因为某些历史因素,皇冠瑜伽——这个印度文明的儿子几千年之后在喜马拉雅山脉中渐渐地走失了。尽管在印度教和佛教经论中大量记载过皇冠瑜伽,但当今几乎无人了解皇冠瑜伽的内涵了。潘麟先生经过他的灵性导师精心传授并经过异常艰苦地在喜马拉雅山中进行全面考查与修行后,终于恢复了皇冠瑜伽的本来面目,又经过在他的数以千万计的弟子们中间传授和实践后,宣告皇冠瑜伽正式重返人间。

现在潘麟先生在经过对数以千万计的弟子们的传授和实践之后,藉此书在

印度的公开出版,将这个印度文明曾经走失的儿子交还给印度人民,交还给包括印度人民在内的所有需要健康和生命解脱的人们。潘麟先生出生在中国,并在那里长大。但他能够超越狭隘的民族主义,本着科学无国界,生命无国界,友谊无国界的胸怀,走出国门,走进印度,走上国际,走进每一个需要他的人们中间,无私地传授他的皇冠瑜伽和他的生命科学,带领人们走向健康的生活,走向生命的解脱。这种无私的奉献,是一种真正的人间大爱,是一种真正的超越不同民族,超越不同种姓,超越不同宗教信仰与不同的文化形态和意识形态的生命之爱,这是一种只能发生在心灵之间、生命之间,无一丝一毫后天造作的天真之爱。当我们在阅读此书的每一个语句时,无不强烈地体会到那来自潘麟心灵深处、生命深处的充盈之爱。我们可以在这本书中的字里行间清楚地感受到潘麟先生对人类文明高度的责任感和接受来自先圣们的生命托付后,而形成的那深沉的使命感。借着这种纯真的爱,尽管此书中谈论了大量令人难以想象的生命奥秘和潘麟先生传奇般的人生,但我们并没有产生出和潘麟先生相距遥远、天各一方的感觉。相反,通过此书,潘麟先生就像是隔壁的一个熟悉的邻居或一位亲人,用他一贯亲切的方式向我们讲述着他心中那些不可思议的智慧。

二、精辟地论述了瑜伽的本质和内涵

在本书中,潘麟先生首先对在印度流传了数千年的传统流派各类瑜伽(如哈他瑜伽、奉爱瑜伽和知识瑜伽等)进行了十分精辟的总结。这些精辟独到的论述,在我们以前的关于瑜伽的著作中是很难见到的。但更为精辟的却是潘麟先生关于广义瑜伽(即大瑜伽观)这一概念的提出和论述。明确地指出,世界上所有的宗教体系其本质不仅是一个文明体系、智慧体系,它们更是一个生命修证体系。宗教的价值和意义恰恰在于它对生命的认识。如果从宗教中抽去它对生命内涵的认识,那么宗教只剩下了一堆空洞的教条。生命的解脱是所有宗教的核心,而生命的解脱必以瑜伽的修证为前提。因此,瑜伽本身不是任何一种宗教,但广义的瑜伽是任何一种宗教达到其目的所必须采用的实现方式。

三、明确指出“入世修行”才是所有瑜伽修行与生命成长的基本宗旨

本书中,潘麟先生为我们指明了入世修行的几个重要原则:(1)修行的过程就是服务大众的过程,就是实践奉爱瑜伽的过程,把向大众奉献爱心视作向众神奉献爱心。并明确指出,向众神奉献爱心只是我们实践“奉爱瑜伽”的初级阶段,而向众人奉献爱心才是“奉爱瑜伽”的终极阶段和终极目的。(2)修行皇冠

瑜伽不需要特意改变自己以前的生活方式和行为习惯(只要这种生活方式和行为习惯不影响他人,不伤害他人,并符合人类共同遵循的道德原则和价值标准),不设立任何禁忌和戒律。(3)将瑜伽的修行与生活 and 人生统一起来。人生的过程就是瑜伽修行的过程,生活的过程就是瑜伽实践的过程,甚至将生活中每一件事的过程都视作一个瑜伽的实践过程。瑜伽实践不是只有在人生中的某个特殊时期或特殊状态下的生命实践,瑜伽就是我们的人生,瑜伽就是我们的生活。把瑜伽中的奉爱、观想、相应、合一、解脱、虔诚、禅定(身心始终处在一种深度的和谐、宁静、开放、光明和觉醒的状态)等基本原理带入到生活中的方方面面,带入人生中的每个角落。这是一种“大瑜伽观”,也是一种“大瑜伽修行”方式。(4)将瑜伽修行,特别是将皇冠瑜伽的修行,力求做到非职业化。非职业化的意思即是,不将瑜伽修行作为自己人生中的唯一职业,在瑜伽之外,我们必须通过另外的社会职业来实现我们的生活所需和回报社会。(5)狭义的各流派瑜伽是印度文明和印度各大宗教的灵魂,而广义的瑜伽是整个东方文明的灵魂,它是整个印度先民和古圣以及整个东方先民与古圣的生命结晶和智慧成果,不是某个人的私有之物,它属于全人类的文化财富和文明成果,任何人无权将之藏为私有。相反,任何人,尤其是那些已经学习并掌握瑜伽内涵的人们,每个人都需要有一种文化使命感和历史责任感,不仅自觉地将瑜伽运用进自己的日常生活和工作中的方方面面,同时还要尽可能地把这一人类的智慧成果传播给更多的人,造福更多的人。我们把传播瑜伽和造福他人作为积累功德的过程;作为消除业障的过程;作为悟性成长的过程;作为智慧开启的过程。因此我们不能仅仅满足于我们内在的生命成长,我们还要尽可能广泛地学习所有有用的知识和技能,开放我们的心胸与视野,积极地走进人群,与社会上各种不同的知识、观念等进行真诚的对话和交流。

四、再次有力地捍卫了东方唯心主义哲学观和生命观的特殊价值

近几百年来,作为东方文明基础的唯心主义,和在此基础上构建起来的道德观、价值观、人生观、宗教观、审美观、宇宙观、生命观等等,受到了来自西方实用主义哲学观和唯物主义哲学观以及建立在物理学等学科基础上的自然世界观的严重冲击,东方唯心主义哲学观和建立在此哲学观念之上的古老的文明体系,还有它的道德观、价值观、人生观、宗教观、审美观、宇宙观、生命观等,受到了前所未有的解构和几乎是毁灭性的打击。如何复兴东方文明,如何再建东方唯心主义哲学观,如何捍卫东方文化中的道德观、价值观、人生观、宗教观、审美观、宇宙观、生命观等,是每一个有文化责任感和有人类良知的学者,都必须

思考和回应的问题。潘麟先生在本书中,通过雄辩的哲思和可无数次重复的开顶(运用心灵之力软化或化开人体中最坚硬的部分——头骨以及运用心灵之力有效地治疗各种疑难疾病),再次无可置疑地捍卫了东方唯心主义的存在原理和存在价值,并继而进一步地捍卫了东方文明体系的特殊意义和不可取代的地位。

五、首次正式提出“生命学”概念

在本书中,潘麟先生首次正式提出了全新的“生命学(Lifeology)”学科概念。以此书的出版为标志,宣布一门不同于此前的任何自然科学或社会科学的新兴学科门类的诞生——“生命学”!如同此前我们熟知的任何一门社会科学或自然科学那样,它们无一例外地由最初的萌芽,经过在历史中的长期发展,到最终成长为一门独立的学科。生命学同样经过了这样一个历史过程:它经过了任何一个文明在其最初都必然具有的巫术文化阶段,后来慢慢发展出瑜伽、禅定、祈祷等,并形成了流派众多、体系完备的生命学说体系和生命实践体系,以及无法计数的经典和案例。这些主要保存在东方文化传统里的体系完备的生命学说与生命实践体系,以及无法计数的经典和案例,足以形成一门与社会科学和自然科学并列的第三大学科体系——生命学体系(The system of Lifeology)。但在现实中,生命学作为一门学科并没有被正式地提出,更没有人将它作为一门独立的学科来进行自觉的全面建设。当代和以前的那些生命实践家们也没有自觉地意识到,他们正在从事的身心实践是意义深远的生命实践,他们正在从事的这项探索是伟大的生命学研究。令人遗憾的是,至今他们仍然把自己仅仅认同为一位瑜伽士,一位宗教修行家,一位道德实践家,一位传统医学的医生,甚至把自己认同为一名巫婆或一名学会运用神通的预言家。在这些人的观念中,仍然大量存在着与一名真正的生命科学家严重相违的帮派意识、山头意识、宗教意识、复古意识和私藏意识,不愿意或很少公开交流自己的生命实践经验 and 生命学知识。这些不良观念必须打破,生命学的科学观必须尽快地建立,生命科学必须像社会科学和自然科学那样成为一门被全人类公开承认和公开研究的一门科学体系。同时,生命科学所有的探索成果和智慧成果必须被全人类所共享。

潘麟先生在对人类科学发展史和文明发展史的深刻把握的基础上,顺应文明发展规律,顺应时代的呼唤,以此书的出版为契机,正式宣布“生命学”的诞生!潘麟先生自觉地将生命学的实践方式和基本哲学观念贯穿在此书的始终。如同物理学的定义是:以探索物质之间的关系以及物质的内在结构为研究对象

的科学。同样,潘麟先生对什么是“生命学”也给予了明确的定义:生命学是一门以探索人(同时也包括一切生物在内)的身心内在结构和存在属性以及通过相应的实践而达到全面的解放(即获得终极的开悟和彻底地实现其内在的自由)的科学,并以此为基础而形成的道德观、价值观、人生观、宗教观、审美观、宇宙观、生命观等哲学体系,以及生命医学(生命学与东方传统医学和现代西方医学进行交叉研究的一门新兴学科),人体潜能学,生命物理学(生命学与物理学进行交叉研究的一门新兴学科),生命心理学(生命学与心理学进行交叉研究的一门新兴学科)等相关学科体系与学科群。

本人才疏学浅,对于潘麟先生,对于这本书,对于他的皇冠瑜伽和他的生命学的学习与研究尚在起步阶段。本书凝聚了先生平生修行之结晶、学思之精华。没有多年的深入玩味,难以悟出先生博大的生命境界。上述这些只是个人的一些初步理解。我想以后随着对潘麟先生和他的皇冠瑜伽与他的生命学更深入的研究,我一定会有更多惊奇的发现,那时我会进一步地和大家分享。

从最初我认为潘麟先生是一位当代杰出的作家,到发现他是一位杰出的哲学家和宗教家,再到近来才进一步地明白:潘麟先生的真正身份是一名当代罕有的瑜伽导师和生命学家——准确地说,应该是生命学的创立人。我问自己:这些就是我对潘麟先生所理解的全部吗?我很快就否定说:不是。那么能不能让我们暂时地抛开那些知性的概念,用我们的直觉来体悟一下潘麟先生呢?如果我们能很好地抛开这些外在的身份与标签,那么我想告诉你的是:潘麟先生是一团火——当你有幸走近潘麟先生时,你能明显地感受到,先生的整个存在、他的整个生命就是一团永恒的火焰:一团大爱的火焰,一团智慧的火焰,一团充满神奇力量的火焰,更是一团似乎能毁灭一切并能在灰烬中迅速创造出一切的火焰。

正如此书中所说的那样,我们头顶上的那个梵轮又叫做“千瓣莲花轮”。梵轮的打开就是这个有着一千个花瓣的莲花的盛开。当你走近潘麟导师,你能明显地感受到,导师的整个存在,他的整个生命就像是一个盛开的莲花。当你和他待在一起时,透过他的一言一行,你会在你的脑海里不由自主地浮现出一朵正在盛开的莲花的意象。此时你会有一个小小的顿悟:为什么两千五百年前的佛陀一再地把一个已经开悟的人比喻为一朵盛开的莲花——准确地说,那不是比喻,那只是佛陀对他自己和与他一样获得彻悟的人的一个真实的发现——获得终极开悟的人就像海洋、就像天空那样地敞开、那样地盛开。

如果仅仅把潘麟体会成一个空或一朵盛开的莲花,那同样是不全面的。导

师给予人们更深的感受是像一条春天里的小溪：当你走近他，当你放松你的身心去感受他的时候，你会发现，潘麟导师是一泓泉水，一条小溪，它轻松地绕过社会和人为地设置的重重障碍，流进你的身心中，滋润着你那业已干涸的生命，洗涤你那业已浑浊业已沉重的身心——这一切都是在不知不觉中被实现，在亲切，在友好，在宁静中被实现。潘麟导师的整个存在，他的整个生命，化作那条小溪流进来，流进你的心灵，化作你的灵魂……