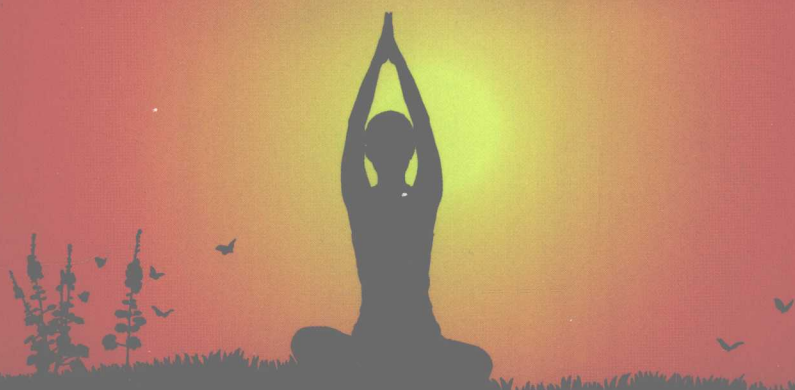


告诉你什么是真正的瑜伽！「瑜士」桑克夏坦·达斯◎著 王博◎译

瑜伽之道

写给中国人的第一本真正瑜伽书



Bhakti yoga
Pilgrimage to Patanjali and Buddha
Dedicated to the



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



写给中国人的第一本真正瑜伽书

瑜伽之道

〔瑞士〕桑克依坦·达斯◎著 王博◎译



531106

广西工学院鹿山学院图书馆



d531106



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

瑜伽之道 / (瑞士) 达斯 (Das, S.) 著 ; 王博译

— 北京 : 新世界出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5104-1769-6

I. ①瑜… II. ①达… ②王… III. ①瑜伽—基本知识
IV. ①R247. 4-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第054083号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-1528

Arranged through CA-LINK International LLC

瑜伽之道

作 者: [瑞士] 桑克依坦·达斯 (Sankirtan das)

译 者: 王博

责任编辑: 刘媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150千字 印张: 6.8125

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1769-6

定 价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序

韦达经典^①将我们生活的世界比作一片广阔而可怕的汪洋大海——幻觉之洋，众生被二元性的波涛残酷地抛上抛下，尽管如此，生物依然充满激情地去寻求所谓的快乐，而同时也挣扎着忍耐痛苦。

在这片幻觉的海洋里，各种生物都在狂热地追寻幸福的幻梦，就像跌落大海中的人，只能拼命地寻找幻想中的陆地，努力向这不存在的庇护所游去。幸福如海市蜃楼一般，总是难以捉摸，令人焦急。只有我们认清现实，幸福才有可能降临。

瑜伽为我们提供了一条超然的道路，使我们能够跨越幻觉之洋，到达永恒的彼岸。这是瑜伽的真正目标。对于那些想要探索终极真理的人，想要寻求生命意义的人，想要认清世界的人，以及所有想要真正快乐的人，瑜伽是不二之选。

外行的猎奇者，如果想一尝众多流派深奥晦涩的哲

① 也称为吠陀经典 (Vedas)。

学、繁复的冥想体位技巧以及艰难的呼吸修习方法，瑜伽则是一条畏途。这些修习方式对帮助我们跨越幻觉之洋的作用不是很大，它们还远没有触及瑜伽的最终目的。

本书为我们提供了一个呼吸新鲜空气的宝贵机会。桑大师带给我们一次充满刺激又极具启发性的瑜伽发现与探索之旅。他所呈现的瑜伽观点与众不同、充满权威，令人深感满意。它既包括又远远超越了普通的瑜伽观念，将人逐渐提升到一个崇高的灵性层面，甚至对绝大部分瑜伽师来说，都闻所未闻。

这个领域充满奉爱^①——对圣奎师那^②的纯粹奉献与爱心。奎师那就是最甜美、最亲切、最完整的最高存在。

桑大师寓繁为简，轻松而条理清晰地把严谨、复杂的哲学呈现出来。亲爱的读者，请充满期待开始您的旅程，您绝对不枉此行！

旅途愉快，一路顺风！

戴瓦密塔·达斯^③

奎师那——巴拉茹阿玛神庙

住持与首席顾问

印度温达文^④

① Bhakti，念“巴克缇”。

② Krishna，人性化至高真理的一个名字。

③ Devamrita das。

④ Vrindavan。

前言

这些年，当我带着中国的瑜伽修习者去印度圣地旅游时，我们总有很多机会一起探讨瑜伽的教导。在圣地的经历会自然而然地激发这些观光者们的灵性向往。因为他们能够近距离地观察和感受一种截然不同的生活方式，所以，关于瑜伽的修习方式、哲学以及文化，无数的问题会浮现在脑海中。通过讨论这些不同方面的问题，我发现，许多中国朋友对瑜伽的教导都存在误解。

当然，对灵性生活的误解不仅限于中国的修习者，在世界其他文化中也很普遍。其部分责任要归咎于上个世纪初最先旅行到美国的那些印度斯瓦米^①和瑜伽师们，他们所介绍的思想和方法，已经偏离了灵性修习的标准。当时，为了更容易吸引听众，他们无不尝试着校正、妥协，以适合西方人欣赏。结果无论是理论还是方法都不严谨，远远偏离了传统。

① Swami，含义是“主人，感官的主人”。

当年削足适履，使我们今天仍深受其害。当我们看到市面上五花八门的瑜伽种类时，我们完全有理由认为，商业因素是另一个重要原因，驱使瑜伽的传授者将这门科学弄得非常混乱。一个常见的现象是，很多瑜伽中心几乎都不教授瑜伽的哲学，就算有也只是停留在肤浅的表面，大都带着偏见和误解。这些瑜伽代表们唯一感兴趣的的就是瑜伽的商业利益，出于这个原因，他们将瑜伽作为一种服务或者产品来贩卖，承诺人们将获得健康、美丽，释放压力等。

从某种意义上说，瑜伽能来到中国确实是一件好事，瑜伽会使所有接触它的人从中受益。但是，只有正确理解瑜伽的概念，才能真正得到益处。当人们意识到自己接受的瑜伽教导，哪怕是最基础的瑜伽知识都是错误的时候，就会意识到，应该有人编写一本书，帮助中国的瑜伽修习者明白真相。这本书应该内容全面，让读者毫不费力地就对瑜伽有一个全面的了解，且提供瑜伽科学多姿多彩的每一方面的信息，指导修习瑜伽者如何取得进步。

为了满足以上需要，扭转人们对瑜伽的普遍误解，本书应运而生。本人投身瑜伽事业20多年，对瑜伽的全



教导，如苏候铎·斯瓦米（Suhotra Swami）、布瑞占·达斯^①、亚文铎·萨特斯瓦茹帕·达斯（Ravindra Svarupa Das）等人。圣帕布帕德将众多古代瑜伽大师的著作由梵文译成英文，同时均加以评注，其著作的清晰与权威性是前所未有的。通过学习这些著作，人们就会逐渐认识到，奉爱瑜伽^②才是瑜伽觉悟真正的最高层面，而其他种类的瑜伽都是这一目标的铺路石。

这一认识是其精髓，也是最基本的，但却是被无数瑜伽老师忽视的一环——是故意的或者他们本来就不知道。我决定将这一主题作为本书的核心。无论人们从其他帕谭佳里著作的译本及评注中学到什么，我们都应该确定无疑地认识到，如果没有包含奉爱瑜伽，这些评注便毫无价值。

在过去40年里，圣帕布帕德完成了他的杰作后，又涌现出更多的书籍和文章，它们从圣帕布帕德的著作和翻译中吸收养分，继续宣扬奉爱瑜伽的重要性。在编写本书的过程中，我的工作主要是谨慎地选择内容，将所

① Bhurijan Das, 《向我臣服》的作者。

② Bhakti Yoga, 奉献与爱心的瑜伽：后面章节将详细解释什么是瑜伽，及不同的瑜伽系统。

貌有较清晰的认识，能有所侧重而不致迷失。为了完成本书，我尽力权衡我认为最重要而且真正有用的内容，呈现给对瑜伽和灵性进步感兴趣的读者。

您将从本书中看到的，并不是帕谭佳里^①瑜伽格言的另一个版本。市面上这样的书籍已经为数不少，其中也有一些是中文的。本书的宗旨是为了让您能深入理解整个瑜伽科学的文化和价值。真诚的瑜伽学生既想从整体上对瑜伽科学有一个正确把握，又希望对特定的瑜伽终极目标有所感悟，本书正是为这样的学生而作，特别是那些对灵性进步感兴趣的学生。奎师那在《博伽梵歌》中说道，经过一段时间的瑜伽修习，灵性的知识就会在内心显现，照亮一切。“获得这样的喜悦后，人永远不会背离真理，不会认为还有比这更高的成就。在这种情况下，人即使陷于最大的困境，也永远不会动摇。这样才真正摆脱了因与物质接触而产生的痛苦。”^②如果您想理解奎师那这段话的含义，本书就将呈现答案。这本书尤其适合想要弄明白“真理”的确切含义的人，以及想要学习真正的知识的人。人既不应该盲目接受，也不应该盲目拒绝。读者对本书中所阐释的一切都应该认真思考，这样才能最终消除疑惑，摆脱错觉，获得真正的灵性进步。

本书的内容大部分来自圣帕布帕德^③及其弟子的

① Patanjali, 《瑜伽经》作者，古代一位卓越的学者及瑜伽导师。本书将重点探讨他的教导。

② 摘自《博伽梵歌原意》第六章第23节诗。

③ His Divine Grace A. C. Bhaktivedanta Swami Srila Prabhupada. 简称圣帕布帕德。

需的信息汇编起来，以有条理的方式呈现，使中国读者能很容易地从帕布帕德以及后来其他作者那里获益。本书的完成要归功于我要致谢的这些朋友。比如，描述八部瑜伽的修习一章就完全摘自苏候铎·斯瓦米的著作，他是一位造诣高深的瑜伽大师，我个人就是从他那里获得指导。我在书中其他地方阐述的概念并非来自某位特定的作者，那都只是奉爱瑜伽传统的一部分。如果仍然有人觉得我的作品与他的相似，那完全是出于巧合和无心。对于任何可能造成的冒犯，我致以真挚的歉意。

本书将对圣地做一简要介绍，但对圣地的详细描述不是写作的初衷，本书更多的是对个人成长的一本指南手册，将深入地去理解瑜伽的教导，以及如何将之应用于我们自己的生活^①。

我们以对瑜伽哲学历史的简要回顾作为行程的起点即第1章。第2章将阐述瑜伽哲学的基本要点，让我们能对这次瑜伽之旅有一个清晰完整的地图作参考。我们都是旅客，坐在一辆不受控制的马车上，尽管如此，却还要为旅行的结果负责。瑜伽强调对永不安宁的心意的控制，这是第3章的主题。在第4章，我们将开始逐一攀登八部瑜伽^②的八个层次。而第5章，借用“瑜伽阶梯”的类比，我们将逐级而上，进一步认识我们的旅程。第6章指明方向，最终的正道是奉爱瑜伽。正如旅客必须知道

① 要想对印度的圣地有更多了解，我推荐John Howley的著作《印度圣地与庙宇》，BBL出版社。参考网站：<http://www.blservice.com>。

② Astanga Yoga，又称“八部瑜伽”。

并遵守正游历的国家的法律，我们将在第7章一起来认识全世界通用的业报法则。第8章讨论的是在我们做出决定时，到底有多少自由空间。人如果不破除先入为主的成见（思维范式），就无法在瑜伽中不断前进。我们如果总是沉迷于身后的风景不能自拔，就无法欣赏前方的美景，不能享受整个旅程的乐趣，这是第9章的主题。第10章提醒那些会将我们引入歧途的误解和偏见。瑜伽的目标是与至尊相联结，我们至少需要理论上对至尊有所了解，第11、12两章将面对面认识他。我们人生的旅程是如何在这个世界开始的，是第13章的主要内容。而第14章的内容是，我们人生的旅程将去往何方，最终目的地在何处。当然，旅程总是会面临各种各样的危险，第15、16两章则会给我们相应的保护。瑜伽不是宗教，而是一门严谨的科学，可以让我们以更有智慧的眼光认识和看待周遭的世界，第17、18章对佛陀所指明的道路加以分析，同时让我们能清楚了解其使命的意义。最后，我将在第19章结语部分告诉大家修习奉爱瑜伽的实际益处。

当然，仅仅看风景，感叹“真漂亮啊”还远远不够，本书的宗旨是希望能唤起读者实际的行动。尽管这里所讨论的一些规范准则可能已经成为瑜伽修习者生活的一部分，然而，要想保持坚定的决心并继续前进，我们还需要认清修习的目标，学习正确的知识。错误的想

法只会带来错误的行动，错误的行动变成错误的习惯。习惯成自然，久而久之，整个生活就会走向失控的方向。

从前，人们向瑜伽导师们学习瑜伽，研习他们写成的梵文经典。帕谭佳里并不是唯一教授瑜伽的人。人们必须精通众多典籍，才能对瑜伽有一个清晰的认识。这些典籍也许在细节上有所差异，但其核心要旨是一致的。为了给帕谭佳里的《瑜伽经》做一全面的阐述，本书选取众多典籍为参考，并对引述部分的出处作了具体说明，格式如下：

- 《博伽梵歌》：Bg 1.1，表示第1章第1诗节^①。
- 《圣典博伽瓦谭》：SB 1.1.1，表示第1篇第1章第1诗节^②。
- 《瑜伽经》(Yoga Sutra)：YS 1.1，表示第1部分第1句经文。
- 《永恒的柴坦尼亚经》(Caitanya Charitamrita)：CC1.1，表示第1章第1诗节。

要了解更多内容，请阅读参考书目。书后的附录里也有更多内容。现在，让我们开始这次旅程——一次带给我们智慧和快乐的瑜伽朝圣之旅。

希望本书能够激发读者重新审视现在的生活，并且和新老朋友一起，踏上瑜伽之圣道。

① 帕谭佳里的《瑜伽经》包括196个诗节，而《博伽梵歌》包括700个诗节。

② 《圣典博伽瓦谭》的诗节数超过18,000个。

印度圣地概览

印度大地上圣地星罗棋布，本书将介绍其中四处，分别是瑞希凯什(Rishikesh)以及哈瑞德瓦(Haridwar)、温达文(Vrindavan)及其周边、菩提迦耶(Bodh Gaya)和玛雅普(Mayapur)。

要想遍游所有圣地并不现实，在这里之所以会选择这四处，是因为这几处与本书内容密切相关。从某种程度来说，本书的图片是其他众多圣地的代表，希望能够激发您对圣地的兴趣和期盼。

一位已经进入奉爱瑜伽修习阶段的人，会认为温达文和玛雅普是全宇宙中最为亲切的地方。尽管这两处圣地不为普通的观光客所了解，但一位心中满怀奉爱的人，会对其他地方毫无兴趣，最大的期盼就是能在这两处度过余生。

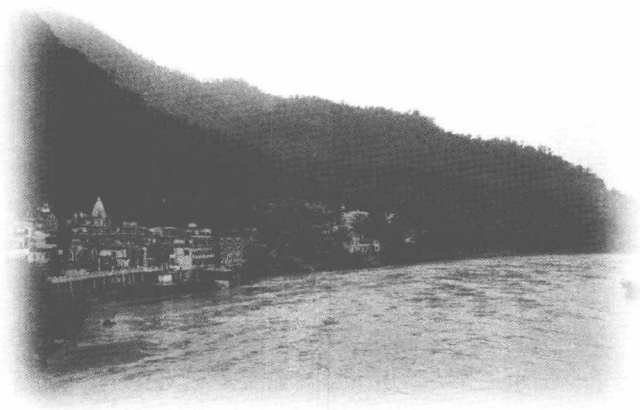
哈瑞德瓦和瑞希凯什

哈瑞德瓦^①的字面意思是“通往哈利的大门”。正是在这里，圣河恒河从冰川（或“维施努之足”）汇集成河，

① Hari，印度主神维施努（Visnu）的另一个名字。

流入平原；圣洁的人们弃绝尘世，进入高山中的洞穴开始苦修。

瑞希凯什在德里东北方向230公里的地方，从哈瑞德瓦再向东北行25公里，便来到瑞希凯什，这座城市坐落在恒河边，非常宁静平和，这里作为瑜伽和冥想的学习圣地而闻名于世。世界各国对瑜伽感兴趣的人都会拜访此地，并在这里接受长时间的训练。这里的瑜伽课程既有适合初学者的，也有提供给晋阶的高级修习者的，不幸的是，其中绝大部分都是商业性质的，几乎没有任何灵性价值。这里最好的时间是4~6月以及9~11月。近年来，全球温室效应，这里的冬天不再寒冷难耐，人们在这里过冬不会感到不适。





温达文及其周边

温达文是一片神奇的土地，迷人之处遍布。她坐落在德里以南135公里，德阿公路^①经过的地方。这条公路每天都将成千上万的游客带往泰姬陵^②，但这些人却鲜有知道温达文的，因为它并不是一个观光景点。致力于灵性进步，对奉爱瑜伽^③充满兴趣的人来说，这里是最为重要的拜访之地。温达文有大约5,000座庙宇，这些庙宇大多建在雅沐娜河(Yamuna)沿岸。

虽然温达文只是一个仅有十万人口的小镇，但整个周边都非常圣洁，绝对不应错过。

菩提迦耶

菩提迦耶是佛陀(Gautama Buddha)开悟之地。对于所有佛陀的追随者而言，这里是庄严的圣地。菩提迦耶位于加尔各答(Colcutta)和瓦腊纳西(Varanasi)之间，在加尔各答以西450公里，旁边13公里就是格雅(Gaya)城。在

① Delhi-Mathura-Agra，从德里到玛图茹阿再到阿格拉的大道。

② Taj Mahal.

③ Bhakti Yoga，念“巴克缇·尤嘎”。

菩提迦耶周围遍布数不尽的修院，来自日本、缅甸、布丹、斯里兰卡、越南和中国的僧人都汇集于此。

玛雅普

玛雅普在加尔各答以北130公里的恒河岸边。这里是柴坦尼亚·玛哈帕布的出生地，他显现于公元1486年，将奉爱瑜伽发扬光大。玛雅普地区非常繁荣，萦绕着适宜灵性活动的完美氛围。每天，玛雅普都会迎接成千上万的朝圣者，无论是当地人还是外国人。玛雅普以其旋律优美的克伊坦^①而闻名。不仅如此，来自瑞士以及印度的瑜伽导师在这里开设瑜伽宾馆，提供高级住房设施，还经营洲际餐厅。然而，玛雅普却完全不受商业气息的侵染，人们在这里能很容易体验到灵性世界的感觉。



^① Kirtan, 唱诵圣名。

导言

帕谭佳里·牟尼是举世闻名的瑜伽导师，但是关于他的生平，现在人们却所知甚少。有些学者认为他出生于公元前4000年，有些认为是公元400年——之所以存在这么大的分歧，是因为关于他的生平没有任何可查的记录。令帕谭佳里·牟尼得以闻名的，是他系统地将古代瑜伽科学的各方面内容编撰为196节长的《瑜伽经》，这部著作以原本的梵文形式流传至今。一般来说，瑜伽老师都以《瑜伽经》来研习瑜伽。“经”^①这个词的意思是“串成一线”，正如将众多思想串起来的一条线，经文将最核心的内容以最精简的方式呈现出来。由许多这样的经文汇编而成的书也叫做“经”，正如这里的《瑜伽经》。瑜伽这个词来自梵文词根“yuj”，即“结合”或“联结”。帕谭佳里在这部著作中讨论了心意的本性、心意阻碍灵性进步的方式、心意的依附，以及从这种依附中解脱出来以达致人生最终目标的方法等问题。除非一个人愿意直面心意的活动，否则便不可能修习瑜伽。帕谭佳里在为瑜伽定义时，明确指出，瑜伽的

① Sutra。