

The Power of Yoga

瑜伽的力量

王志成 著



四川出版集团 四川人民出版社

The Power of Yoga

瑜伽的力量

王志成 著

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽的力量/王志成著. —成都: 四川人民出版社,
2013. 1

ISBN 978-7-220-08720-2

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—文集
IV. ①247. 4—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 275602 号

YUJIA DE LILIANG

瑜伽的力量

王志成 著

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

出版发行
网 址

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

汪 澜 欧阳帆
戴雨虹
何秀兰
李 进 王 俊

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmchsf@mail.sc.cninfo.net

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

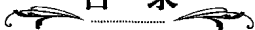
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川东江印务有限责任公司
118mm×168mm

7. 625
10. 5 千
2013 年 1 月第 1 版
2013 年 1 月第 1 次
ISBN 978-7-220-08720-2
28. 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) 86259624

目 录

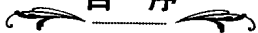


自 序	001
第一讲 不确定的漂浮尘世，心安何处	003
第二讲 自我、无我、觉悟及自由	031
第三讲 梵、苦行、爱及其他	054
第四讲 断裂、整合、联结及自在之根	077
第五讲 叠置、困境、智慧及三摩地	100
第六讲 瑜伽之路：一种修复的艺术 ...	124
第七讲 大瑜伽、导师、身心灵和健康	138
	001



第八讲 觉悟、觉悟的标志及智慧瑜伽师	166
第九讲 冥想、表象、美容及瑜伽心 ...	187
第十讲 灵性、灵修、爱欲和瑜伽之道	208
第十一讲 最后的信息	232
后 记	237

自序



因缘，还是因缘。

自2005年参与翻译瑜伽典籍以来，我心系瑜伽已有多年。

瑜伽于吾辈有何意义？

静观自我，深深觉知：瑜伽不仅可以促进身体健康，也促进心智清明，还推动我们寻找自我真性，达到安心之境。

在过去几年，因各种因缘，在一些地方就瑜伽主题做了若干讲座，得到不少瑜伽朋友的肯定。有学生提议整理，我也觉得值得，故有此小书。

书虽小，但已注入我之体力、智力和精力，更弥散着我对生命的敬畏和爱。

愿它是一盏小灯，点亮你心中的神性



之灯；

愿它是一泓泉水，可以解除你心中的
干渴；

愿它是一片彩霞，装扮你广阔的性灵
天空；

愿它是一种真爱，温暖你在世孤单的
旅行。

第一讲

不确定的漂浮尘世，心安何处

在当下热火朝天的后现代或者全球化时代，一切似乎都欣欣向荣，但一切又都是那么的不确定。我们似乎漂浮着，不知落脚何处、心安何方。

当下的社会，消费主义以及功利主义狂热地流行着，我们的消费和功利比任何历史时代都更加盛行。人们害怕政治剧变而遭受损失，害怕私人财富一夜之间就会贬值而一钱不值，害怕食品药品环境污染而害上不可治愈的疾病。于是，人们四处投资力图挣得更多的财富，人们移民海外努力寻找所谓的安全之地。各大传统“复兴”了，各种新兴



宗教诞生了。只是人们不知，在全球化的时代，哪里才是绝对的安全之地。我们似乎不知道，或者害怕知道这种不确定的境况。我们敏感于那些追问自我的深奥哲学问题，我们敏感于巨大的开放性，我们敏感于那些带来范式骤变的宏大但却关乎个人命运的问题。我们寻找一种安全而免受伤害的生活。

越来越多的人，尤其是接受过高等教育的人，开始努力于精修、禅修、瑜伽、内观等等“时尚”活动。这些遍布全球的运动之兴起，除了现代人对于身体健康、体形健美等诉求之外，更多的原因应该是，在这个漂浮的尘世中、在以消费和功利为主要生存状态下人们对自己的本性或灵性的诉求。在看似全球化的瑜伽、静心、禅修等运动表象下，实际却是人的某种“回归”。这是我们这个时代的基本特征，是人们广泛参与灵性时代的实践，也是人自身对宇宙伦理和地球危机的某种自觉回应。

确实，在这一不确定的漂浮尘世中如何

安置自己是个大问题。不过，当我们提出这样的问题时，我们就已经向前进了一步，因为这一意识的种子已经在生命中成长。

1966年我出生在浙江兰溪。年少时，似乎并不像现代人一样十几岁就有很强的自我意识。一直到上大学，我的自我反省意识很少。当时入学于杭州大学（现浙江大学），我是坐火车从兰溪出发到杭州的。这是我第一次坐火车。因为之前从来没有坐过，到了学校好几天头都晕乎乎的，一直感觉床在摇晃。早上起来也不知道人在哪里。我迷失在了城市中。后来，我去北京讲学。有人问我感觉如何。我说北京城很大，我就像蚂蚁爬到了一个巨大的轮盘里面，没有了东南西北。有时候人在宇宙中确实没有方向，不知道可以到哪里去。事实上，方向完全是你自己规定的或者说是被你规定的。你说你要干什么，你会成为什么。这就是意志，英文里叫 will，是你的意志决定着你的方向。所以，你本来没有方向，是你自己的意志创造了方向性的



东西。在大部分的时间里，人都是在一个自己自以为然的创造性中度过的，甚至浪费掉了。

人在世上生活，很多事情是偶然的，你不知道为什么。佛教里讲“因缘”这个词，用现代的语言说就是偶然，即因缘巧合，刚好就发生了。

偶然是个大问题。因为偶然，我们不知落脚何处、心安何方。今天我到这里来和你们交流也是因一个非常偶然的意念。你们的明奘禅师偶然有这样一个念头，然后他就发出这样一个邀请。因为他的邀请，我就看到了另外一个新世界。这是很偶然的。这里没有太多的必然性。因为是偶然的，此行就不会再重复了。人在这个世上，没有东西是可以重复的。这一切发生了就发生了，不可能重复。《百年孤独》中有一段话，无论走到哪里，都应该记住，过去都是假的，回忆是一条没有尽头的路，一切以往的春天都不复存在，就连那最坚韧而又狂乱的爱情归根结底

也不过是一种转瞬即逝的现实。这是不是很悲凉呢？

我上了研究生以后，还是不知道为什么读书。读书仍然只是我的一个习惯。读完研究生以后，因为没有工作，就继续读博士。读博士是要做研究的，我就跟着做研究，也写一些文章。有人告诉我，作为一个学者，你应该专注在某个方向研究点东西。那是1993年，我们那个领域在大学里也没什么资料。真是偶然啊，有位意大利的学者来中国做访问，送给了我们研究机构几本书，碰巧我在资料室就碰到了这几本书。其中有几本是基督教的宣教书，于我没什么用，但有一本不是，它是本学术书。我看到这本书的作者写了很多书，书中涉及印度教、佛教、基督教、伊斯兰教，也写到了中国的道教。我觉得这书好，作者的研究领域很宽。所以当时我就决定我要研究这个人的学术思想。1995年我贸然给这位作者写信，寄往美国，因为他在美国当老师。但有人告诉我，他已



经退休回英国伯明翰了，那人是好人，他把信转寄到了英国。这位作者收到信后，立即就给我寄来了他的书。我写信给他说，我要研究你十五年。果然，我就研究了他十五年。由于这个原因，我还去英国见了他好几次，在他身边待了将近一年。他就是著名的希克教授。看到他的那本书是非常偶然的，碰到那位好心的美国教授（他就是著名的过程思想家格里芬教授）也是偶然的，而当时中国还没有人研究如何处理宗教间关系这样的学术问题，我就决定研究他。于是，在这一连串的偶然下，我写了三本关于他的学术思想的书，翻译了他的八本著作，吃他的饭一吃就是这么多年。

从人本身来说，我们来到这个世界也是偶然的。有谁能说你来到这个世界是确定的？生是不确定的，我们离开这个世界也是不确定的。佛经上有“高山垂线穿针”的比喻，从山上垂一条线下来，山下放一根绣花针，线一掉下来刚好就穿进了针孔。你说这是偶

然还是必然？我的研究是偶然的，我来到嘉兴是偶然的，我写了一本书也是不确定的。我们在这个世上生生死死，很多事情不能预测，无法预料，更不确定。不久前的动车事故（“7·23”动车追尾事故），许多生命几分钟之内就突然没有了。谁会想得到呢？这些人，有梦、有盼望、有理想、有事业、有家庭。但是，就在那短短的几分钟之内，他们的生命忽然就终结了，他们忽然停止了在这世上的一切活动与思想。偶然地，他们来到这世界；偶然地，他们又离开了。释迦牟尼佛说，人有一个身体非常难得，因为非常偶然。从人本身而言，我们来到世界是偶然的，没有人能说我来到这个世界是确定的。

有了身体，生命的证悟与修持才有可能。在平常的生活中死亡会随时发生，最近有个老板就累死了。在古代更是如此，那时候人能够活下来就很不不容易，能够顺利长大甚至能够终老，更是非常难得。所以，我们的生死是不确定的，生与死随时都可能贯通。



我们来到这个世界，作为一个生命在世间也是不确定的。如果调查一下就会发现，许多有修行大成就的人在世间的命也不长。商羯罗大师 32 岁就去世了；基督教创始人耶稣则活了 33 岁；罗摩克里希那 50 岁；辨喜 39 岁；到中国传教的利玛窦 52 岁。西藏的众多喇嘛，他们整天都在修行，但多数也是短命的。有人说，道家是修养生的，张三丰就活得很久，但是道家长命的也为数很少，除非是在神话传说中。这些都说明，命是不能把握的，即使是修行的人也不能确定自己活多久。这个不确定是由谁来确定的？

对于我们普通人来说，我们的不确定不是那个冥冥中的不确定，而是生活本身的不确定性。我们的环境不确定，吃的东西、呼吸的空气可能都有问题。我们出门旅行也充满了不确定，飞机失事、车祸等各种事故常有耳闻。前一阵复旦大学登山队登山时出了伤亡事故。不久前，国外一群大学生外出旅行，在过河时有五个人在五秒钟内就被爆发

的洪水卷走。每年死于车祸的人数更是惊人。有人坐飞机时说念咒吧，可是念咒并不能保证不出事。我知道有个宗教界的领袖人物就是因车祸而死的。

人活着时，越深入生活，不确定就越增多。主动的不确定增多了，被动的不确定也增多了。因为我们的活动越来越有依赖性。你出远门很少可能步行，你要坐车乘船。这种依赖性，按照佛教的说法就是“缘起”，就意味着各种各样的不确定在增大。

不仅我们的生死、生活不确定，我们在这个世界上的名利、是非、情感等等也是不确定的。有人做事很成功，但很多人不成功；有人很年轻就很成功了，而有人努力一辈子也不成功。有人做事做得正红时，像有些贪官贪得正起劲，突然就出事情了。当你的心与名利和不确定性纠结在一起时，你的心是不平静的。有些练习瑜伽的人，来的时候蛮平静，练习的时候也非常平静，可是练完回家后，心意却仍像猴子一样不停窜动。



是与非也是不确定的。你以为这是对的，其实，对与不对都是相对的，没有东西是确定的。这世间没有东西是固定不变的，它是缘起的，是由不同的条件构成的。这不同的条件构成，就形成了所谓不同的是非观。你有你的成长环境、人际关系、教育背景、个人志趣，甚至基因遗传，它们影响了你的价值观、人生观，也自然形成了与他人的差异。当下社会，很多时候并不是你对或者我对，而是我们共同达成一种共性的东西。这种共性的达成一种是通过协调、协商等方式来建立的契约关系。一旦达成契约，就要遵守其种种的规则。还有一种就是我们与朋友、同学、同事之间以共同的爱好、志趣等建立的感情关系。感情关系不同于契约关系，很多时候是你让我、我让你，我愿意为你做一些事情，以这样的方式相处。如果因为性格等原因发生了冲突，分开就不可避免了。一定要在一起就会发生问题。当今社会没有固定的是非标准。你不要把经过自己经验印证的