



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

喜乐瑜伽

ANANDA
YOGA

王志成 / 演讲 王东旭 / 整理 乌小鱼 / 绘画

喜乐来自外部，更来自内心，最终使人圆满自足
本书引导你通过瑜伽认识喜乐、亲证喜乐



四川人民出版社



清华大学出版社
Tsinghua University Press

音乐瑜伽

张洪波 著
2015年12月第1版
2015年12月第1次印刷

《音乐瑜伽》是“2015中国好书”获得者。



ISBN 7-302-42711-9
定价：39.00元



清华大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喜乐瑜伽 / 王志成演讲, 王东旭整理, 乌小鱼绘画.
—成都: 四川人民出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-220-09356-2

I. ①喜… II. ①王…②王…③乌… III. ①瑜伽—
基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286785 号

XILE YUJIA

喜乐瑜伽

王志成 演讲 王东旭 整理 乌小鱼 绘画

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

张 丹
肖 洁
戴雨虹
何秀兰
王 俊

出版发行
网 址

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

E-mail

sichuanrmcbs@sina.com

新浪微博

@四川人民出版社官博

发行部业务电话

(028) 86259457 86259453

防盗版举报电话

(028) 86259457

照 排

四川胜翔数码印务设计有限公司

印 刷

成都东江印务有限公司

成品尺寸

130mm×185mm

印 张

8

字 数

130 千

版 次

2015 年 1 月第 1 版

印 次

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号

ISBN 978-7-220-09356-2

定 价

29.80 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
YOGA LIBRARY

“瑜伽文库”编委会

策 划 汪 瀾

主 编 王志成

编委会 陈越骅 富 瑜 郝宇晖

黄 铭 蕙 觉 菊三宝

科 雯 灵 海 思 竹

苏伟平 王保萍 王 蓉

闻 风 闻 中 吴均芳

张新樟 朱彩虹

“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“文一化”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

2013年5月

瑜伽有为、不为和无为 (131)

瑜伽冥想 (135)

瑜伽七轮 (139)

冥想练习一：莲花冥想 (140)

冥想练习二：新垣图利冥想 (140)

冥想练习三：种子冥想 (150)

冥想练习四：咒子冥想 (150)

冥想练习五：OM冥想 (150)

冥想练习六：SOLAM冥想 (150)

引 子 (001)

如何使用这本书 (004)

第一部分

二元、三德、五鞘与梵乐

三德之门 (009)

二元性“快乐” (015)

超越五鞘和悲喜 (020)

我执的真相 (026)

瑜伽三身与三种病 (030)

知识的道路 (035)

喜乐三层面 (037)

不二的喜乐 (041)

梵乐至上 (047)

第二部分

面纱、演员、离场与和平

面纱、叠置和无知	(055)
小我、真我、大我	(061)
灵性是什么	(067)
走向灵性的道路	(071)
我们没有名字	(076)
我们都是演员	(079)
第三只眼睛	(081)
经验自我离场	(083)
短暂永恒	(087)
人世出世	(092)
回到日常	(097)
和平颂	(103)

第三部分

有为、不为、无为与三摩地

瑜伽三宝	(113)
瑜伽优势	(119)
瑜伽修养	(122)
瑜伽正见	(125)
瑜伽三摩地与深眠	(128)

瑜伽有为、不为和无为	(131)
瑜伽冥想	(135)
瑜伽七轮	(139)
冥想练习一：桂花冥想	(143)
冥想练习二：帕坦伽利冥想	(148)
冥想练习三：种子冥想	(154)
冥想练习四：光子冥想	(159)
冥想练习五：OM冥想	(162)
冥想练习六：SOHAM冥想	(164)
冥想练习七：空冥想	(166)
冥想练习八：虚己冥想	(171)
冥想练习九：大爱冥想	(174)

第四部分

身份、传统、文明与得一

印度传统	(181)
吠陀、婆罗门与佛教	(184)
瑜伽与佛教	(186)
爱有差等	(189)
得一瑜伽	(192)
瑜伽身份	(195)
瑜伽全球化和文明全球化	(198)
结语：一以贯之	(202)

附 录

- 一、走向全球时代的瑜伽 (209)
- 二、全球化背景下的瑜伽阅读、瑜伽习练和瑜伽境界 (218)
- 三、瑜伽中国化的若干问题 (225)
- 四、现代瑜伽应该是科学的 (228)
- 五、王志成译著的瑜伽作品 (235)
- 六、阿南达瑜伽冥想引导词 (冬冬) (237)

后 记 (240)

引子

瑜伽如今已经在全球广为流传，国内也不例外。但凡流行盛广的，一定是喜乐的，因为人类的天性就是追求喜乐。那么，瑜伽的喜乐是什么呢？要回答这个问题，我们首先得思考一下所有形式的瑜伽实践都是为了什么。

答案众说纷纭。有人说瑜伽是为了减肥养颜，有人说瑜伽可以调理身心健康，也有人说瑜伽是向内，是为了探索我们内在的奥秘、寻求我们真正的自我。这些说法，我都赞成。深究这些答案，我们可以发现，瑜伽这一实践终与我们对喜乐的追求联在一起。所谓喜乐，从表象上说，就是可以带给我们身和心的愉悦和快乐。从深处说，就是通过瑜伽实践达到我们中国人说的天人合一的境界。天人合一的境界是超越二元的境界。用印度的说法就是梵我一如，西方的说法就

是神人合一。但这个境界，似乎我们普通人比较难以理解，也似乎比较难以练习和实践。但是，我们瑜伽修习者都是走在这条道路上的，都是向往这一境界的，都是奔着这一境界的。本质上，这一喜乐并不难获得，因为这喜乐本就是我们的真性，它就在那，从没有离开过我们，我们也从未失去过。

我们希望通过瑜伽多层面的解读，为大家解开瑜伽中喜乐的奥秘，并为此提供一定的实践方法。

瑜伽的练习包括心法和功法两部分。功法无法取代心法。瑜伽真正的美妙和奥秘往往是通过心法获得。心法包括存在（sat）的心法、智慧（chit）的心法和喜乐（ananda）的心法。这里我们把喜乐的心法作为切入瑜伽世界的钥匙，因为喜乐是所有人关心、重视及追求的。通过揭示瑜伽的喜乐，我们可以看到瑜伽内部丰富的世界。

将心法划分为存在、智慧和喜乐三个部分，是为了更好地理解瑜伽。这三个心法的本质为一，它们并不割裂。之所以这样划分，是因为这三个词涵盖了瑜伽的方方面面，对应了我们的身心灵三个层面。“存在”对应身体，“智慧”对应心（心意、智性），“喜乐”对应灵（灵性）。在印度传统中，这三个部分也

是梵 (Brahman)^① 本身，即：存在是梵，智慧是梵，喜乐是梵。而存在就是智慧，智慧就是喜乐，喜乐就是存在。这三者并非割裂的独立存在，它们只是梵不同的面向。或许有人会说，这是否过于印度化了呢？其实，深入了解后我们就会发现，这和中国老子哲学中的道、佛学中的佛性以及西方至上神的若干维度是基本一致的。

①印度文化传统中的核心词之一，是绝对者，是不二吠檀多的至上实在。

如何使用这本书

《喜乐瑜伽》一书很小，却倾注了我们大量的时间和精力。它已经承载了我要表达的许多信息以及我想要表达的核心信息——喜悦。读者或许可以采取某种阅读方式会比较容易理解和领会书中要表达的真正核心内容。基本方法就是：

第一，选择一个安静的环境，尝试放下自己的思虑，轻松喜悦地面对这本书。

第二，一次阅读一篇或几篇，慢慢品尝，之后对所读内容进行冥想，如果感到某方面信息不够，可以找其他书来看，或到网上找相关主题的内容看。

第三，每读完一个部分，再通读一次前面的部分。

第四，有的内容或许已经很熟悉了，但你还是要非常认真地去读、去思考。