

योग महासागर

瑜伽之海

· 第二版 ·



瑜伽文库  
YOGA LIBRARY

王志成 / 著



四川人民出版社



王志成 / 著



四川人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽之海/王志成著. —2 版. —成都: 四川人民出版社, 2016. 10

(瑜伽文库)

ISBN 978-7-220-09923-6

I. ①瑜… II. ①王… III. ①瑜伽—基本知识  
IV. ①R793.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216826 号

YUJIA ZHIHAI

瑜伽之海

王志成 著

责任编辑  
特约编辑  
封面设计  
内文设计  
责任校对  
责任印制

何朝霞  
汪 澜  
肖 洁  
戴雨虹  
蓝 海  
王 俊

出版发行  
网 址  
E-mail  
新浪微博  
微信公众号  
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

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)  
<http://www.scpph.com>  
[scrmcbs@sina.com](mailto:scrmcbs@sina.com)  
@四川人民出版社  
四川人民出版社  
(028) 86259624 86259453  
(028) 86259624  
四川胜翔数码印务设计有限公司  
四川东江印务有限公司  
130mm×185mm  
8.625  
150 千  
2016 年 9 月第 2 版  
2016 年 10 月第 2 次印刷  
ISBN 978-7-220-09923-6  
38.00 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) 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 思 | 方 桢 | 富 瑜 |
|     | 高光勃 | 郝宇晖 | 蕙 觉 |
|     | 菊三宝 | 科 雯 | 岚 吉 |
|     | 灵 海 | 路 芳 | 顺 颐 |
|     | 宋光明 | 苏伟平 | 王保萍 |
|     | 王东旭 | 王 洋 | 闻 中 |
|     | 吴均芳 | 张新樟 | 朱彩红 |

## “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

## 《瑜伽之海》第2版序言

瑜伽，一门古老而又常新的身心灵艺术。

瑜伽，从涓涓细流汇成了一条绵延不绝的长河，从远古奔涌而来。

瑜伽，这条长河与世界各个传统相遇、相交、相融，慢慢成了宏伟的瑜伽之海——壮观、美丽、包容、喜悦、平静、和谐、开放……

这瑜伽的海啊，包含着种种的可能。

我在这瑜伽之海中畅游，窥探她的美景，享受她的滋养，触摸她的喜悦，感知她的和谐，沉浸在她的开放和自由中。

这本小书，是我在瑜伽之海里畅游的点滴记录。

这次再版只修订了个别文字，愿您喜欢。

Namaskar!

王志成

2016年8月20日

# 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 自 序 ..... | 001 |
|-----------|-----|

## 上 篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 瑜伽简述 .....          | 004 |
| 瑜伽简要沿革 .....        | 005 |
| 瑜伽类型学 .....         | 012 |
| 哈达瑜伽简述 .....        | 014 |
| 唱诵瑜伽简述 .....        | 022 |
| 克里亚瑜伽简述 .....       | 024 |
| 七轮瑜伽简述 .....        | 027 |
| 能量的流动 .....         | 031 |
| 瑜伽魅力 .....          | 033 |
| 牧牛尊者传达的哈达瑜伽魅力 ..... | 034 |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 瑜伽主食和鸡汤 .....        | 036        |
| 瑜伽实践四要求 .....        | 039        |
| 瑜伽对情感、欲望问题的态度 .....  | 042        |
| 瑜伽对待身体或感官的态度 .....   | 044        |
| 脉轮瑜伽与人的成长 .....      | 046        |
| 哈达瑜伽与美颜、养生和心意 .....  | 049        |
| 哈达瑜伽“避免女人”的真相 .....  | 051        |
| <b>瑜伽实践 .....</b>    | <b>054</b> |
| 作为瑜伽象征的拜日式 .....     | 055        |
| 调息之王：经脉净化调息法 .....   | 064        |
| 颈椎式：实用的办公室瑜伽 .....   | 067        |
| 制感瑜伽：养生之道 .....      | 069        |
| 凝视法和希瓦身印 .....       | 071        |
| 五把瑜伽锁 .....          | 073        |
| 像祈祷式 .....           | 076        |
| 雅伽瓦卡亚瑜伽中的冥想 .....    | 078        |
| 哈达瑜伽中的曼陀罗 .....      | 080        |
| 基于能量的瑜伽习练 .....      | 084        |
| 具有魅力的瑜伽自我疗愈呼吸法 ..... | 086        |
| 哈达瑜伽习练三境界 .....      | 089        |
| 瑜伽哲学实践与心理疗愈对治 .....  | 092        |
| 瑜伽伤害 .....           | 095        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 瑜伽经验 .....            | 103 |
| 完整的瑜伽 .....           | 104 |
| 哈达瑜伽的非二元经验 .....      | 107 |
| 传统瑜伽的两种生活道路 .....     | 110 |
| 雅伽瓦卡亚的教导 .....        | 111 |
| 也许，语言安静了，瑜伽就练成了 ..... | 113 |
| 倾听感官的声音 .....         | 116 |
| 具象化的梵我合一 .....        | 117 |
| 《格兰达本集》中的三摩地 .....    | 119 |
| 跨过你的坎 .....           | 122 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 瑜伽成长 .....           | 125 |
| 瑜伽人对意义的追问 .....      | 126 |
| 保守还是公开哈达瑜伽的秘密 .....  | 129 |
| 把时间“浪费”在美好的事情上 ..... | 132 |
| 水烧开了吗？ .....         | 134 |
| 我们的瑜伽会成长 .....       | 137 |
| 做一棵大树 .....          | 139 |

## 下 篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 爱 着 .....        | 142 |
| 寻到了自我就寻到了爱 ..... | 143 |
| 私我的爱只是借来的 .....  | 146 |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 梵是喜乐者，是喜乐 .....      | 149     |
| 存在还是占有 .....         | 151     |
| 爱的秘密 .....           | 153     |
| 吠檀多爱经 .....          | 155     |
| 生恋和熟恋 .....          | 158     |
| 不可发誓 .....           | 160     |
| 痛苦只是摩耶 .....         | 162     |
| 烦、范和梵 .....          | 165     |
| 乌鸦飞过，椰子掉了下来 .....    | 166     |
| <br>自 我 .....        | <br>169 |
| 时间，只是透进我们生命中的光 ..... | 170     |
| 业和自由之境 .....         | 172     |
| 感官和梵的临在 .....        | 175     |
| 私我的诡计 .....          | 177     |
| 瑜伽修行的面纱 .....        | 179     |
| 途中的存在 .....          | 180     |
| 是联结，还是分离 .....       | 182     |
| 透过玫瑰的眼睛看世界？ .....    | 184     |
| <br>喜 乐 .....        | <br>187 |
| 风吹树，树撩风 .....        | 188     |
| 不二的智慧 .....          | 190     |
| 魔术娱乐 .....           | 193     |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 确定和不确定 .....       | 194     |
| 不确定性的驱除 .....      | 197     |
| 瑜伽的喜乐 .....        | 200     |
| 喜乐只在无限者那里 .....    | 202     |
| 放下即喜乐 .....        | 205     |
| 奥义书中的喜乐 .....      | 206     |
| <br>飞 鸟 .....      | <br>209 |
| 沉默是最大声的语言 .....    | 210     |
| 是谁大声说出了那个沉默? ..... | 213     |
| 自我之光 .....         | 215     |
| 通过粗身鞘而非粗身鞘 .....   | 218     |
| 生命的账号 .....        | 221     |
| 流 变 .....          | 223     |
| 不执和行动 .....        | 226     |
| 鸟道和蚁道 .....        | 230     |
| <br>醒 来 .....      | <br>231 |
| 常和无常 .....         | 232     |
| 觉醒是意识的自我选择 .....   | 234     |
| 意识转变的意向 .....      | 236     |
| 新一轮生命从五十开始 .....   | 237     |
| 懂我的是谁? .....       | 239     |
| 觉知时间 .....         | 241     |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 自我知识照亮你我 .....       | 243 |
| 观法得道 .....           | 246 |
| 终极之药 .....           | 248 |
| 你，正在醒来，还是依然沉睡？ ..... | 251 |
| 你的信念缔造了你的一切 .....    | 253 |
| 后 记 .....            | 256 |

## 自序

Namaste!

曾经，我一个人在山里走，心中害怕。但自从手中有了一根结实的棍子，我再也不怕了。因为，这棍子让我对太多的不确定有了准备，给了我满满的独行的自信和力量。

曾经，我一个人害怕河水。但自从学会了游泳，我再也不怕了。因为，我已会游泳，这能力使我不再担心掉到水里被淹死。

瑜伽，就如那棍子，给了我们一种身心灵的自信、确定和力量。瑜伽，就如学会了游泳，让我们自由地行走在世上，而不再害怕任何的不确定。瑜伽，给了我们自由，让我们身体更健康，心意更稳定，精神更超然。

读者面前的这本小书，是我在过去几年写成的部分文字。希望您喜欢。

因为这些文字是在不同时候写就的，它们可能会有某种程度上的交叉重叠。但读者可以放心的是，每一篇文章都是我用心写就的。其中，大部分文章也可以用来默想，更可以拿来实践。

这些文字并不只是我思辨的结果，它们也是我经验的结果，或者是经过思辨而被我的经验所认可的。我相信，这本小书是我瑜伽生命之菁华，值得您的关心、爱护和采撷。

在这个不确定的时代，寻求生命之根、稳固生命根基何其重要。在时间的长河中，我们很快就会消耗掉我们的那一份。我们要珍惜。

有人说，我喜欢你。其实，您喜欢的是通过文字传达的思想以及思想达到的意境，您喜欢的是通过那文字而来的生命之转变。

“瑜伽之海”是一个美好的名字。我不好说这些小小的文章就构成了瑜伽之海。我想表达的是，这些文章从不同角度、在不同程度上表达了瑜伽之海的意境。

我们每个人是这瑜伽大海中的一分子，我们都是神圣的存在。

是为序。