



瑜伽文库 [16]
YOGA LIBRARY

Healthy Body & Charming Soul

健康的身体 有趣的灵魂

王志成 / 编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的身体 有趣的灵魂 / 王志成编著. — 成都:
四川人民出版社, 2020.8
(瑜伽文库 / 王志成主编)

ISBN 978-7-220-11867-8

I. ①健… II. ①王… III. ①瑜伽—研究
IV. ①R793.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第077952号

JIANKANG DE SHENTI YOUQU DE LINGHUN

健康的身体 有趣的灵魂

王志成 编著

策划统筹
责任编辑
封面设计
版式设计
责任校对
责任印制

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

何朝霞
何朝霞 王 莹
肖 洁
戴雨虹
舒晓利
王 俊

四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmchs@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
成都东江印务有限公司
130mm × 185mm
10.125
210千
2020年8月第1版
2020年8月第1次印刷
ISBN 978-7-220-11867-8
48.00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 迟剑锋 戴京焦
方 桢 富 瑜 高光勃
郝宇晖 何朝霞 蕙 觉
菊三宝 科 雯 Ranjay
灵 海 刘从容 路 芳
毛 鑫 迷 罗 沙 金
顺 颐 宋光明 王保萍
王东旭 王 洋 王 媛
闻 中 吴均芳 尹 岩
张新樟 朱彩红 朱泰余

“瑜伽文库”总序

古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之。此存“文化”演变之大义。

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，成为华夏文明整体的一个有机部分。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20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世纪至前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

序 言



中国瑜伽正处在一个新的十字路口。所有的瑜伽人，大家高唱着瑜伽的赞歌，但又思考着中国的瑜伽究竟应该走向哪里。今天中国的瑜伽，正面临着新的挑战和新的机遇。

当下我们很多人所理解的瑜伽只是一套体育运动或者体操，或者只是一套体位法。这种对瑜伽压倒性多数人的理解在瑜伽发展中受到了极大挑战，也带来了一系列的问题。如果瑜伽仅仅是一套体操或体位运动，在众多的运动形式中不具有独特的优势，那么，也就无法满足瑜伽人对瑜伽的期待。作为具有几千年历史的瑜伽，不仅有着深厚的哲学沉淀，更有着丰富的技术成果。历史上的瑜伽，首先是一套哲学的实践体系，换言之，瑜伽是一种哲学，在帕坦伽利编撰《瑜伽经》的那个时代，并没有我们今日所见到的种种复杂体位。瑜伽人奉为圣典的《瑜伽经》中所涉及的体位，也仅仅只是舒服地坐着（静坐，坐姿）而已。

近代以来，瑜伽得到了较大的技术变革。尽管在很多人那里瑜伽被理解为简单的体位法，但正因为瑜伽的“体位”才使得“瑜伽”深入人心——尤其在西方。正是在这一意义

上，我们对瑜伽的体位怎么赞誉都不为过。

在印度总理莫迪先生的力推下，2014年12月11日，联合国宣布：每年的6月21日为国际瑜伽日。2015年6月21日则成为全球第一个国际瑜伽日，瑜伽的“全球化”取得了实质性的进展和成功。从此，瑜伽快速地走出它的诞生地印度，成为世界的文化财富。对于这一财富，莫迪在第69届联合国大会上这样表述：“瑜伽是我们古老传统的宝贵礼物。瑜伽体现了心灵和身体的统一、思想与行动的统一，这种整体方法有益于我们的健康和福祉。瑜伽不仅仅是锻炼，它是一种发现自己、世界与自然三者合为一体的方式。”

本质上，瑜伽首先关心的是人在生命垂直维度上的发展。用传统的哲学话语来说，瑜伽就是使得个体的人从有限到无限、从短暂到永恒、从黑暗到光明、从束缚到自由，从死亡到不朽的一个哲学实践过程。而且，瑜伽同样关心人的身体。据说，帕坦伽利既是瑜伽大师，又是阿育吠陀大师。瑜伽大师辨喜说，我们的这个身体是载着我们渡向生命海洋之彼岸的渡船。我们必须精心照料它。身体不健康的人无法成为瑜伽士。因为一个人，只有身体健康才能真正学好瑜伽，臻达瑜伽的至高目标。

在帕坦伽利那里，瑜伽包含一对“翅膀”——不执和修行（修习）。不执的锻炼，不是依靠诸如体位、调息来完成的，而是依靠哲学和生活中的反省和实践来达成的。而修行（修习）则可以依靠帕坦伽利所说的瑜伽八支，即禁制、劝制、体位（坐法、坐姿）、调息、制感、专注、冥想和三摩地。体位只是八支中的一支。帕坦伽利的重点是专注、冥想和三摩地。

在哈达瑜伽的经典《哈达瑜伽之光》中，体位则是最基本的一支。同时，作者显然非常重视调息。在这部最重要的哈达瑜伽经典中，非常清楚，它高度重视能量，而不是体位本身。在它推荐的15个体位中，提出至善坐才是最基本、最重要的。在作者的论述中，我们可以注意到作者非常熟悉阿育吠陀医学知识，并有意识地将阿育吠陀医学思想融入其中，尤其在不一定为很多人所接受的第五章“瑜伽治疗”中，作者显然利用了阿育吠陀医学知识来指导瑜伽的自我治疗。这表达了哈达瑜伽同样非常关切人的水平维度，即身体健康的维度。很大程度上，瑜伽对水平维度或身体健康维度的关切，主要依靠的是阿育吠陀的知识。

传统上，瑜伽和阿育吠陀分属两个领域，一个关心人的灵性之发展，一个关心人的身体之健康，但它们同时也彼此关联，并不对立，并相互支持。阿育吠陀对身体的关注，最终引导人们朝向垂直维度发展，而瑜伽本身也需要身体的健康为基本前提。因此，瑜伽和阿育吠陀是一对姐妹。

在当代哈达瑜伽发展中，极大程度上瑜伽已经脱离了传统瑜伽的崇高追求，同时也没有很好地关注个体的体质差异而追求所谓的系列化、模块化体位的“精准”或“标准”。这种对个体体质差异的忽视，潜伏着巨大的安全和健康隐患。由于体质不同，人们习练同样一个体位，可能就会引发完全不同的身体反应。可能对一个人非常合适的体位，对另一个人则很可能带来伤害，甚至带来更加深远的、潜在的不良影响。

瑜伽习练必须充分考虑个体体质的差异，并据此来安排科学的饮食、体位、调息和冥想等具体的方法。正是基于这

样的考虑，我们提出，哈达瑜伽需要自我更新和迭代，需要充分考虑个体差异，重新安排我们的瑜伽习练。

本书是我编撰的阿育吠陀瑜伽初级教程，由上、下篇构成。上篇重点探索“健康的身体”，下篇则是探讨“有趣的灵魂”。

上篇“健康的身体——阿育吠陀瑜伽初级篇”，从瑜伽生活方式、饮食方式、体位法、调息法、冥想、自我安住、瑜伽疗愈等层面，简明但系统地介绍了“阿育吠陀瑜伽”。作为一名阿育吠陀瑜伽的学生，需要深入了解这部分内容，并在实践中加以有效运用。为了读者能系统地了解这一瑜伽，我尽可能用容易理解的语言来论述，并尽可能系统化、知识化。更进一步以及相关的论述，可以阅读我们另外三部作品，即《瑜伽是一场冒险》《阿育吠陀瑜伽》和《哈达瑜伽之光》（增订版）。

下篇“有趣的灵魂——瑜伽，生命管理术”，初稿是我承担的国家社科基金项目的部分重要成果，我对它进行了修订。在这一篇中，我提出的主张是瑜伽是一种生命管理。帕坦伽利《瑜伽经》就是一部非常完美的吠陀生命管理学著作。读者通过这一“生命管理”视角来理解瑜伽以及《瑜伽经》会获得极大的启迪。作为一名阿育吠陀瑜伽的学生，还可以重点阅读我们另外三部作品，即《薄伽梵歌》《直抵瑜伽圣境》和《〈瑜伽经〉直译精解》。

* 附言：书中凡是用“他”的地方，并不是一种性别歧视，也可以代表女性。有的地方明显针对女性的，则用“她”。

目 录

序 言 / 001

上篇 健康的身体——阿育吠陀瑜伽初级篇

引 言 / 003

第一章 认得对：从了解生命的体质开始 / 005

第二章 活得对：调节生活方式的健康保护
带 / 030

第三章 吃得对：瓦塔、皮塔、卡法体质的
饮食法 / 043

第四章 练得对：瓦塔、皮塔、卡法体质的
瑜伽体位 / 066

第五章 调得对：瓦塔、皮塔、卡法体质的
调息术 / 136

第六章 想得对：瓦塔、皮塔、卡法体质的
冥想之道 / 155

第七章 安得对：走向自我的真相 / 174

第八章 疗得对：常见问题的自我疗愈 / 178

结 语 / 200

下篇 有趣的灵魂——瑜伽，生命管理术

引 言 / 203

第一章 瑜 伽 / 214

第二章 解释视角 / 221

第三章 生命规划“约束” / 230

第四章 本体“约束” / 240

第五章 认知“约束” / 250

第六章 外支实践“约束” / 261

第七章 内支实践“约束” / 272

第八章 生命管理——“约束”艺术 / 280

结 语 / 287

附录：《瑜伽经》（全文） / 289

参考文献 / 303

后 记 / 306

上
篇……。

健康的身体

阿育吠陀瑜伽初级篇





引 言



每一个生命来到世上都是一场冒险。我们或许出于本能，首先关心的是生存，然后是发展，最后才会有更多、更高的精神上的追求。作为个体，生存的需要是最基础的，有了这个基础，才会进一步去追求生命的终极自由。这个生存的基础，对于我们普罗大众，一般都获得了基本的保障，这是我们人类社会文明发展的重要成果。然而，纵使已经有了这一生存保障的基础，个体生命还是需要关心生命本身的健康。社会为我们提供了各种生存保障的方式和便利，但生命的健康最终需要我们去落实。

我们人在这个世上行需要一个载体。这个载体就是我们的身体。我们把身体这个载体比喻成一架马车，其中，心意是缰绳，智性是车夫，灵魂（真正的自我）是乘客。传统上，瑜伽行者大多关心的是这个内在自我，相对地，他们不会把注意力放在车子本身，也就是他们不关注身体，甚至把身体视作一具臭皮囊。然而，传统的医学则把重点放在车

子上，也就是身体上，不管是中国的中医还是印度的阿育吠陀，都是如此。因为他们认为，没有好的车子，就无法抵达自我的目的地，也就是，没有健康的身体，人就无法抵达实现生命的目的地。

在上篇中，我们把重点落实到我们的身体上，从不同的角度来理解和探索身体的健康之道。