

## <<瑜伽的力量>>

### 图书基本信息

书名：<<瑜伽的力量>>

13位ISBN编号：9787220087202

10位ISBN编号：7220087209

出版时间：2012-10

出版时间：四川人民出版社

作者：王志成

页数：240

字数：10500

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<瑜伽的力量>>

### 前言

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。

## <<瑜伽的力量>>

### 内容概要

《瑜伽的力量》是瑜伽界知名学者、浙江大学王志成教授关于瑜伽智慧的演讲集，涵盖了联结、整合、自我、灵性、梵、存在、智慧、喜乐等大瑜伽起始至今的全面信息，主要从人的五鞘和不同类型的瑜伽的对应关系（最初在《智慧瑜伽》中提出）、瑜伽哲学角度考察身心灵三重健康观念、通过现象层面阐明梵我合一的三个标准这三个方面，阐述了演讲者所倡导的广义瑜伽的观念。

在这苍茫幻化的世界，脆弱的生命到底安于何处？

王志成教授带给不确定尘世中漂浮的灵魂以内在力量。

他谈瑜伽，也是在谈内心；他谈人生，也是在谈世界。

自己与自己、自己与他人、自己与世界，我们需要的是一种自身之内的身心灵的好的联结，一种有力量的联结。

达成这种联结，我们的灵魂才能结束飘荡，心灵才能平静喜悦。

这是瑜伽带给人们形体、面容、内心之美以外，能够带来人们真正美好和珍贵的东西。

王志成教授娓娓阐述的大瑜伽观念，揭示出瑜伽的真实本质和力量，奉献了一场宽广的心灵之旅。

《瑜伽的力量》由四川出版集团、四川人民出版社发行。

## <<瑜伽的力量>>

### 书籍目录

自序

第一讲 不确定的漂浮尘世，心安何处

第二讲 自我、无我、觉悟及自由

第三讲 梵、苦行、爱及其他

第四讲 断裂、整合、联结及自在之根

第五讲 叠置、困境、智慧及三摩地

第六讲 瑜伽之路：一种修复的艺术

第七讲 大瑜伽、导师、身心灵和健康

第八讲 觉悟、觉悟的标志及智慧瑜伽师

第九讲 冥想、表象、美容及瑜伽心

第十讲 灵性、灵修、爱欲和瑜伽之道

第十一讲 最后的信息

后记

## <<瑜伽的力量>>

### 章节摘录

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。

## <<瑜伽的力量>>

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？

P3-7

## <<瑜伽的力量>>

### 后记

瑜伽文化为我所关注，完全是偶然的。

然而，在过去的一些年中，因为诸多因缘，我从事一些瑜伽和吠檀多思想的翻译和研究工作，与人合作，至今已经出版了如下一些相关作品：1.《瑜伽之路》(浙江大学出版社，2006年) 2.《现在开始讲解瑜伽：(瑜伽经>权威阐释》(四川人民出版社，2006年) 3.《室利·罗摩克里希那言行录》(宗教文化出版社，2008年) 4.《冥想的力量》(浙江大学出版社，2010年) 5.《智慧瑜伽》(四川人民出版社，2010年) 6.《哈达瑜伽之光》(四川人民出版社，2012年) 7.《瓦希斯塔瑜伽》(浙江大学出版社，2012年) 在学习和工作期间，我在一些瑜伽馆或大学里做一些演讲，此外也自己对着话筒做一些没有听众的“演讲”。

我把这些演讲都做成MP3，放在网上了。

有朋友建议我整理出来出版，认为这样做应该有意义。

感谢灵海和蕙觉对稿子进行非常好的编辑。

在此，感谢她们的辛勤劳动。

没有这种无私的工作，这书是不会面世的。

书中大部分内容来自在以下机构的演讲：北京大学茶熏瑜伽社、北京梳理瑜伽馆、青岛印想瑜伽馆、青岛琴燕瑜伽馆、嘉兴石佛寺、宁波静缘瑜伽馆、台州南官书院、富阳萨玛迪瑜伽馆、厦门无界瑜伽馆、深圳热点瑜伽馆、深圳景丽瑜伽馆、广州郭健瑜伽馆、天瑜瑜伽培训学校、广州喜玛瑜伽馆、长沙美度瑜伽师资教育学院、杭州敬一书院、杭州优胜美地瑜伽院、杭州阿南达瑜伽馆、杭州行舍瑜伽馆等。

在此，我要对这些机构以及相关人士表示感谢。

因为这本书所收录的是演讲稿，有的地方引用经典却没有注明具体出处，还请读者见谅。

在这本书中，我在几个方面提出了自己对瑜伽的理解：(1)人的五鞘和不同类型的瑜伽的对应关系(最初在《智慧瑜伽》中提出)；(2)从瑜伽哲学角度考察身心灵三重健康观念；(3)通过现象层面阐明梵我合一的三个标准。

关于瑜伽，在演讲中已经谈了很多，想特别指出的是，我主要是倡导广义的瑜伽观念，希望瑜伽成为促进人们身心灵健康的生活方式。

由于是在不同地方的演讲，书中部分内容会有重复，希望读者能理解。

感谢闻中博士帮我校读了一遍校样。

感谢苏伟平先生对本书的关注，感谢“普陀山国际佛教文化交流中心”对本书的支持。

最后，感谢汪瀾先生对我的一贯支持，并让本书以完美的形式与读者见面。

## <<瑜伽的力量>>

### 编辑推荐

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。

《瑜伽的力量》是瑜伽界知名学者、浙江大学王志成教授关于瑜伽智慧的演讲集，涵盖了联结、整合、自我、灵性、梵、存在、智慧、喜乐等大瑜伽起始至今的全面信息。

## <<瑜伽的力量>>

### 名人推荐

在当今的生活里不管你在国内或走到国外，你会发现瑜伽的影响力无所不在，包括服饰品、艺术、居家设计、生活用品等你都会看到瑜伽的影子。

然而瑜伽是否只是目前大家所知的体位法吗？

有人曾预言瑜伽会是人类21世纪的出路，倘若真是如此，那么瑜伽更不可能只是身体层面的锻炼，而是有其更深更广的意涵和实修功法，否则不可能成为人类21世纪的明灯。

浙江大学王志成教授精研瑜伽和东西方哲学数十年，在这本《瑜伽的力量》一书中，他把瑜伽的精华阐述得淋漓尽致，可以让瑜伽爱好者用最短的时间一窥瑜伽的全貌。

全貌的认知有如生命里的灵魂，让你在瑜伽的每个层面进修中与瑜伽的精神相应，是一本很值得推荐的好书。

——台湾著名瑜伽师《胜王瑜伽经详解》作者 邱显峰王志成教授不单单是一位学者，更是一位求道者。

他深入西方和东方思想，源自经典，而又切入现实。

他曾经来我们嘉兴石佛寺、黄山梓路寺参加大学生夏令营活动，他的演讲充满激情，而又富有理性的洞察力和灵性的深度，让人感到，他心处超然，对众生充满关切，能用大众的语言将佛法禅理呈现演绎出来，同时又能将他所倡导的大瑜伽观念以一种亲和的方式用来服务世界。

——明奘禅师王志成导师倡导一种大瑜伽观念，根据这种观念，我们对健康就有了一种整体主义的理解，走向身心灵的连接与统一。

目前，许多人所关注的瑜伽属于哈达瑜伽，但根据《哈达瑜伽之光》，人们对哈达瑜伽本身需要有更加进一步的、广义的理解。

.....本书向我们呈现了一种完整的、积极上进的、给人带来身心解放的整体瑜伽图景。

——郭健瑜伽创始人 郭健对瑜伽的理解，从最初的苦行，到追求天人合一或梵我合一，到对身体的高度关注，瑜伽的表现形态始终在发展。

在这一背景下，每一个时代都需要人们对瑜伽有一种综合性的理解，王志成教授提出的大瑜伽观念让我们有了一种整合各种瑜伽形态的新视角，对于我们正确理解瑜伽具有重要的指导价值。

这书也是王教授的演讲，这让我越来越意识到，在这个时代我们需要关注瑜伽演讲，通过瑜伽演讲来倡导科学、合理的瑜伽观念，通过语言的表达来帮助我们身心灵三统一，更好的对内了悟自我，对外服务社会，从而达到瑜伽的圆满境界。

——元泉瑜伽创始人 张斌王志成教授是我多年前就相识并有合作的朋友。

第一次见他，我就发现他对于瑜伽的理解具有前瞻性。

他说经营瑜伽，不仅仅是商业行为，而且需要经营者参与到瑜伽之中，要感受瑜伽的联结，要有一颗开放和联结的心，需要在瑜伽文化层面上经营。

这书是他为了传播他所倡导的大瑜伽观念而在各个瑜伽馆、大学、书院的演讲，内容丰富，充满爱心和睿智，阅读该书可以扭转我们对瑜伽的一些片面理解和实践。

每一位瑜伽爱好者都值得阅读和珍藏。

——优胜美地瑜伽创始人 郝宇晖王志成教授的系列书籍，是大众瑜伽者的福音。

他能深入浅出的解析瑜伽，集合了瑜伽有关的印度各派哲学，佛学、唯识、正论、善论，还有中国传统文化等；他明确了瑜伽正念、善道.....是一位不可多见的正念智慧导师。

《瑜伽的力量》是王志成教授的又一部精品之作，品读此书，可以打开心结，拓宽眼界，解除疑惑，让广大瑜伽爱好者、教练者真正认识瑜伽的博大精深。

——拉蒂瑜伽协会会长 一禅《瑜伽的力量》是中国瑜伽界的福音书。

目前，中国瑜伽发展正到了一个转型和提升的阶段，人们开始从单纯的体位瑜伽转向对瑜伽更完整的理解和实践。

在这个阶段，人们需要有比较权威的、与时俱进的、又能让人理解的瑜伽著作作为瑜伽锻炼和生活的指导。

《瑜伽的力量》是王志成教授和广大瑜伽爱好者互动的结果，是让人们理解一种真正达到身心灵协同

## <<瑜伽的力量>>

统一的瑜伽之道。

王教授的演讲，是我听到过的最具有内在震撼力的演讲之一。

他的每个演讲都是完整的，同时不同演讲之间也具有内在的关联。

通过认真阅读，读者可以感受到一股巨大的能量，可以把你引向瑜伽的圣道，让你身心喜悦，自在丰盛。

——广州亚洲瑜伽协会创始人 汤燕玲瑜伽具有极其丰富的内涵，它是人道。

瑜伽的追求涵盖人生需求的各个维度，求真知者有智慧瑜伽，求成道者有胜王瑜伽，求行为契理者有行动瑜伽，求体健长寿者有哈达瑜伽，而诸法间密不可分。

王教授清晰而综合的瑜伽理念，是服务于世人的日常智慧。

瑜伽的核心在于对生命本质的探索和求证，瑜伽的目标是建设健康、和谐、智慧的生活方式。

我们生活在一个不确定的尘世，如何寻求身心的安顿，如何去面对？

如何实现每个人完整的价值？

王教授的智言慧语有助于让我们开拓眼界，真正理解瑜伽的精髓，让我们思考，给我们启迪，提供我们获得存在所需的深刻内在力量的动力。

——瑜伽教育者 闻风王志成教授的《瑜伽的力量》深入浅出地“联结”了今天中国瑜伽市场的各种现象，也“联结”了传统的瑜伽哲学。

让学习瑜伽的人，能完整而准确地了解传统的印度瑜伽之目标和方法。

王教授是当代中国最具权威的参与性瑜伽学者，不仅关注历史的瑜伽，更关心现实的瑜伽，为了中国瑜伽文化的健康发展，从事大量的瑜伽演讲活动。

他的演讲集《瑜伽的力量》就像一盏明灯，照亮观念模糊、暗中摸索的学习者。

经典本是瑜伽行者在高度觉悟的状态下，或经过长期恒久的实践后流传下来的经验。

拥有厚重研究经历的王志成教授，为中国瑜伽写下了传承。

——优胜美地瑜伽董事 高光勃很多人对瑜伽的理解都是非常质朴的，认为瑜伽只是一种锻炼方式，但当我们进入瑜伽的世界，我们就会发现，瑜伽带给我们的，不仅仅是身体的修复，更重要的，是心灵和精神的自在，这是一种传承了数千年的生命感悟，也是如艺术一般美丽的生命科学。

王志成教授的《瑜伽的力量》一书是他出于对中国瑜伽人身心灵的关怀而到处奔走所结出的果实，他用自己的身口意在阐释着他所倡导的大瑜伽观念，使得每一个瑜伽修习者都能体会到蕴含在瑜伽动作中的哲学理念。

——行舍瑜伽创始人 孙莉莉喜闻《瑜伽的力量》出版，心情不能平静；那些文字，那些正能量的文字，那些滋养灵魂的文字字字珠玑，掷地有声，必将荡涤心灵。

回想起自己的从事瑜伽之路，最痛苦的是迷茫时无人导引前行的方向。

而此书，就如灯塔，指明方向，激励着我们前行的方向。

我也相信，但凡是瑜伽人，阅读此书一定会更丰富而完整地感受瑜伽、觉知瑜伽、喜悦瑜伽。

——深圳热点瑜伽负责人 郑凯JASON.ZK没有任何人可以给我们洞见，但是如果能够仔细阅读这本书，就会有不可思议的效果！

全世界都普遍浮躁的当代，心灵归属何方、精神彻悟从何切入、人的本质在功名利禄浊流中如何探索？

用入世的语言来解读出世哲学再来服务现实生活，这本书从瑜伽经典文献导入、到瑜伽知识重点阐述、文字的艺术性、时代性以及缠绵而来的灵性高度都会给初学者、高级训练者带来的不可估量的参考、借鉴价值。

大学之道在明明德，瑜伽行业的危机是经营者和教练无力输出真正的瑜伽精神和提升瑜伽的高度，最后委身为运动健身范畴……感谢王志成教授对广大瑜伽爱好者做出的卓越贡献！

——青岛印想瑜伽静修中心创办人 马丽王志成教授是我们夫妇俩最喜爱的中国瑜伽学者之一，他敏感的心灵在哲学的世界里呈现出无限的迤逦境界，使我们有缘了解那个世界里更多的真妙。

瑜伽是技术的也是浩瀚宇宙的状态，是连接现象世界和不可知的“像”。

通过练习简单的或复杂的瑜伽体式，呼吸，冥想等诸多瑜伽的技术来使身体澄清，让神智专注，让更大的力量到来！

## <<瑜伽的力量>>

愉悦的唤醒让我们的生命更健康。

王教授关于瑜伽的著作颇丰，是瑜伽界少有的知名学者，更是瑜伽学术的实践者，在他《瑜伽的力量》这部书里，我们看到他对“联结，整合，自我，灵性，梵，存在，智慧，喜乐……”的精妙论述，应是瑜伽爱好者首选珍藏和专业瑜伽会馆大力推荐的好书。

——北京雨桐国际瑜伽创始人 吴雨桐 王一弛智慧如海，授人以渔。

任何一种文化、宗教信仰与修行方式，只有实实在在地落到生活当中才能拥有强大的生命力。

在大瑜伽时代，王志成教授所传达的文化与智慧就像一盏明灯，引导各个层面的瑜伽爱好者从多个角度进入瑜伽，进入瑜伽生活，帮助我们将个体意识与宇宙意识相结合，收获平和的内心与完整的人格，从而达到生命的至善境界。

——美度瑜伽创始人 张玲从象牙塔里的学者到关联大众的瑜伽经典译注者，再到瑜伽文化的传播者，王志成教授不断地在转型。

我们惊喜地发现，他的每次转型都让无数众生得以生命的蜕变。

仔细阅读，你会发现，他的作品没有什么华丽的辞藻、也没有惊天的誓言、更没有信誓旦旦的允诺，倒是让你重新认识一个全新的自我。

每一部作品，都凝聚着他对生命的热爱、对生活的眷恋、对大众的博爱。

《瑜伽的力量》将带给你更多启迪、智慧、开示和力量。

——杭州市瑜伽健身协会 秘书长 菊三宝中印两国的内修文化系统和西方的哲学思辨系统不一样的地方，在于前者不但有思想体系，还具备与之相应的修证方法；讲究理事相应，要求知行合一。

中国研究宗教文化的学者很多，但是对其研究的体系能够有深入理解和真实信仰者甚少；而能够以身作则地践行，深入浅出地介绍者，更是少之又少。

王教授近年来走进全国瑜伽爱好者中，让大家对瑜伽的理解不仅仅停留在体式 and 调息上，而对生命有着更加深远的思考和理解。

如此言行，本身就是瑜伽的力量的最佳示现。

——中国艾扬格瑜伽学院创始人 陈思人们藉着生理学来理解身体，于是用医学来修复身体。

又藉着心理学来理解心体，于是又用精神分析学来治疗心体。

再藉着宗教来理解灵体，使用信仰来修复与治疗内在的虚无感。

这种种修复与治疗恒是见木不见林、治标不治本的方法。

瑜伽总需整体观，不仅内内整合，更需内外之整合与相应。

譬如瑜伽习练者可能注意到了身体内在的瑜伽关系，生理心理的瑜伽关系，甚至注意到低层次自我与高层次自我的瑜伽关系等等，但还需注意的是天地万物与人，世界与自我，人与人的瑜伽关系。

佛典中曾将瑜伽译为“相应”，正意味着整体的神秘互动。

把异在谐调成共在，断裂并融为联结。

而就生活而言，瑜伽状态是幸福感的根本来源，情绪不宁、心不在焉等烦恼实即非瑜伽、非相应所致。

一旦相应，砍柴挑水皆为妙道也。

故而，王志成教授的“大瑜伽”之提出，正含摄了多层联结、多维共在的事实。

我深觉这是一个伟大的凯洛斯，一个幾，其恩典必将首先加给已做准备者。

——中国美术学院社科部 瑜伽学者 闻中

## <<瑜伽的力量>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>