

瑜伽的前世今生

李祥泽 计 83 2018011331

我们对于瑜伽大抵是非常熟悉的：练习者以舒缓的节奏伸展自己的肢体，形成各种姿势，配合特殊的呼吸方法，达到放空心灵、锻炼形体的效果——这就是大多数人对于瑜伽的印象了。但是，对于瑜伽的起源和历史，恐怕大多数人只能想到“起源于印度”而已。这是因为，我们在日常生活中接触到的瑜伽，是作为健身方法被重新包装过的瑜伽。其背后的起源、历史与宗教意义，都被弱化乃至去除了。

瑜伽一词是古代梵文的音译。此词在《梨俱吠陀》中的原意是“驾驭（牛马）”，后来引申为“控制欲望”。古印度人认为，人的欲望发作时就像烈马一样暴躁，必须通过专门的技巧来控制^[1]，也就是“瑜伽”。古印度对于“人的欲望”的否定态度，源于其对于人的身体、生命、精神乃至更崇高的存在之间关系的认识。

在印度文明中，一个人的死亡并不意味着他的完全终结；相反，一个人的死亡意味着他的灵魂将要获得一具新的肉体而开启一段新的生命。同时，一个人在一生中的种种境遇，是其灵魂在诸多前世的躯壳中作为的结果，是不能够为此生所干预的。可以想见，这种轮回的时空观带给印度人的是无穷的绝望：世界上的一切都是过去的重复，而不存在任何有意义的进展。因而，对于印度人来说，“只有彻底地、不留痕迹地去死，超脱出这个因果相报的存在者的世界，才能得到真正的自由和幸福”^[3]。

这种“不留痕迹地死”，或“解脱”，其要点在于发现身体中的崇高存在。印度教认为，人的身体是一个多层次的统一体。不同典籍对此有不同的具体诠释，但大意一致：肉体与生命活动是外层，内含意识与潜意识，而最核心的就是“梵”。每个人的“梵”与作为终极本源的、普遍存在的“大梵”，从根本上乃是统一的。通过对肉体与精神的修炼，可以使其转化为一种对梵通透的状态，使个人的梵得以体现，进而融会于大梵^[2]。这样一来，个人就从轮回中得以解脱，成为永恒存在的一部分。

瑜伽正是这样一种修炼方法。在《瑜伽经》中总结了瑜伽修炼的八个要点，称为“八支”，即禁制（遵守行为戒律）、劝制（遵守道德戒律）、坐法（摆出特定姿势）、调息（控制呼吸）、制感（控制情感）、执持（保持专注）、禅定（达到静虑状态）、三昧（达成“梵我一如”）。前五项侧重于身体修炼，称为“外五支”；后三项侧重于精神修炼，称为“内三支”。在《瑜伽经》及之前的印度典籍中虽然也对身体修炼的方法加以阐释，但重点均是精神修炼^[4]。身体修炼是为了给精神修炼创造条件而附属于后者的。

在《瑜伽经》之后，瑜伽产生了许多流派。除坚持原有之义的以外，一部分转向实用主义，将重点转移到身体修炼上，一部分则转向民间秘密崇拜。前者例如诃陀瑜伽，它类似于一种体操术，提出了净

胃术、净肠术等六种方法，用以维持身体的洁净^[4]（虽然不都是有益健康）。后者例如坦特罗瑜伽，将生殖崇拜加入瑜伽修行中，主推男女双修^[5]。

随着英国对印度的殖民，西方世界也接触到了瑜伽。由于瑜伽的宗教背景和印度的殖民地地位，它在起初被认为是“一种落后、未知甚至带有危害的边缘文化，与西方社会主导的人文精神相违背”^[6]。甚至有英国殖民者认为瑜伽修行者“是道德败坏之人，引发暴乱并使军心涣散”^[7]。在这种环境下，只有一少部分西方人抱着猎奇的态度了解瑜伽。因此并未引起瑜伽的大规模推广。

1893年，印度参加了在美国波士顿召开的国际宗教大会。以此为开端，印度教人士开始主动地走出国门，向世界介绍印度教。瑜伽修炼者在其中具有很重要的地位。如尤迦南达，他在美国巡回数十年，招收了数以千计的学徒，其中亦不乏著名诗人和柯达相机发明人这样的著名人物^[8]。这为西方了解乃至接受瑜伽做了很好的铺垫。与此同时，瑜伽修行者们也宣传“瑜伽不属于任何宗教”，以及将瑜伽与医疗结合，从不同角度提升瑜伽在西方的形象。

瑜伽的大流行一方面应当要归功于商业利益，另一方面源于都市人群对于个人健康和形体美的追求。以“热瑜伽”为例，其创始人比克拉姆从传统瑜伽的动作中选取了26个，并将瑜伽和桑拿结合，要求练习者在40度的高温中练习以增加出汗。这对于希望不进行高强度运动而快速减重的人群特别合适，因此广受欢迎。同时，所有经营热瑜伽的场馆都要向创始人缴纳专利费，教练资格的认证和复核也都需要一笔费用。创立者得到了真金白银，练习者得到了希望的体型，两全其美、皆大欢喜。瑜伽进入中国比进入西方世界要早的多。其传播路径可能是由佛教从印度传入中国时携带而来。唐朝孙思邈的《千金要方》中就记载“天竺按摩术”，其中有瑜伽身体修行的内容。但是其精神修行的部分始终没有得到大规模的接纳。现代中国所流行的瑜伽健身，事实上是从西方重新引入。在七、八十年代的气功热潮中，瑜伽被作为一种气功介绍进入中国，其后亦是经历商业运作而流行。

在起源地印度，瑜伽除了传统的宗教修炼、现代的健身之外，还另外有一层民族主义的色彩。在从英国殖民统治下独立之后，印度急需建立新的民族认同。当时的学者选中了印度教这一概念，以“印度教的历史”这一角度重新叙述了印度的历史。学者通过将佛教描述成“出自‘印度教信仰’内部的理性主义批判”^[9]将佛教徒统治时期划归印度教历史，并以类似的方式归化了耆那教和锡克教等起源于印度的宗教。但是，基督教和伊斯兰教这两种外来的宗教则被排除在印度教历史之外：前者是英国殖民者的宗教，后者也被类似地描述成了“黑暗的中世纪”^[10]。这种历史观成功地构建出独特的“印度教民族主义”。瑜伽作为一种被全世界广泛接纳的印度传统宗教文化，自然被赋予了非常重要的、类似于“国粹”的位置。印度总理莫迪在国际瑜伽日带头修炼瑜伽就是很好的体现。

总而言之，瑜伽作为从印度教的轮回中解脱的一种精神修炼方式产生，在历史中逐渐失去其神秘主义的方面而异化为一种养生术，并最终在资本运作下彻底异化成为一种现代的健身术。我们今天所练习

的瑜伽，有多少来自古印度、又有多少是健身教练所创编的，实在是一个耐人寻味的问题。而现代瑜伽是否还如宣传的那样能够“净化身心”，也不得而知。不过，瑜伽的健身效果是经过医学研究的，这或许可作一点最后的安慰了。

参考文献

- [1] 陈丽霞,史兵,张西平.瑜伽的中国化进程研究[J].体育科学,2009,29(07):84-91+97.
- [2] 周瑾.神圣的容器——婆罗门教/印度教的身体观[J].宗教学研究,2005(3):110-117.
- [3] 张祥龙.海德格尔思想与中国天道——终极视域的开启与交融[M].第2版.北京:生活·读书·新知三联书店,2007.
- [4] 田克萍.从宗教修行到身体技术——论瑜伽文化的变迁[J].广东外语外贸大学学报,2019,30(02):132-137.
- [5] 孙林.印度教神秘主义及其实践方式概述[J].宗教学研究,1996(04):75-82.
- [6] 谭艳青.瑜伽现代化的路径探析[D].湖南师范大学,2016.
- [7] Curley, David L. Warrior Ascetics and Indian Empires[J]. Pacific Affairs,2008,81(1).
- [8] 尤迦南达 P,王博.一个瑜伽行者的自传[M].北京:新世界出版社,2012.
- [9] Partha Chatterjee.History and the Nationalization Of Hinduism.1992.
- [10] 王伟均.民族国家史的建构与印度教民族主义史学的发端[J].南亚东南亚研究,2020(06):111-126+157.