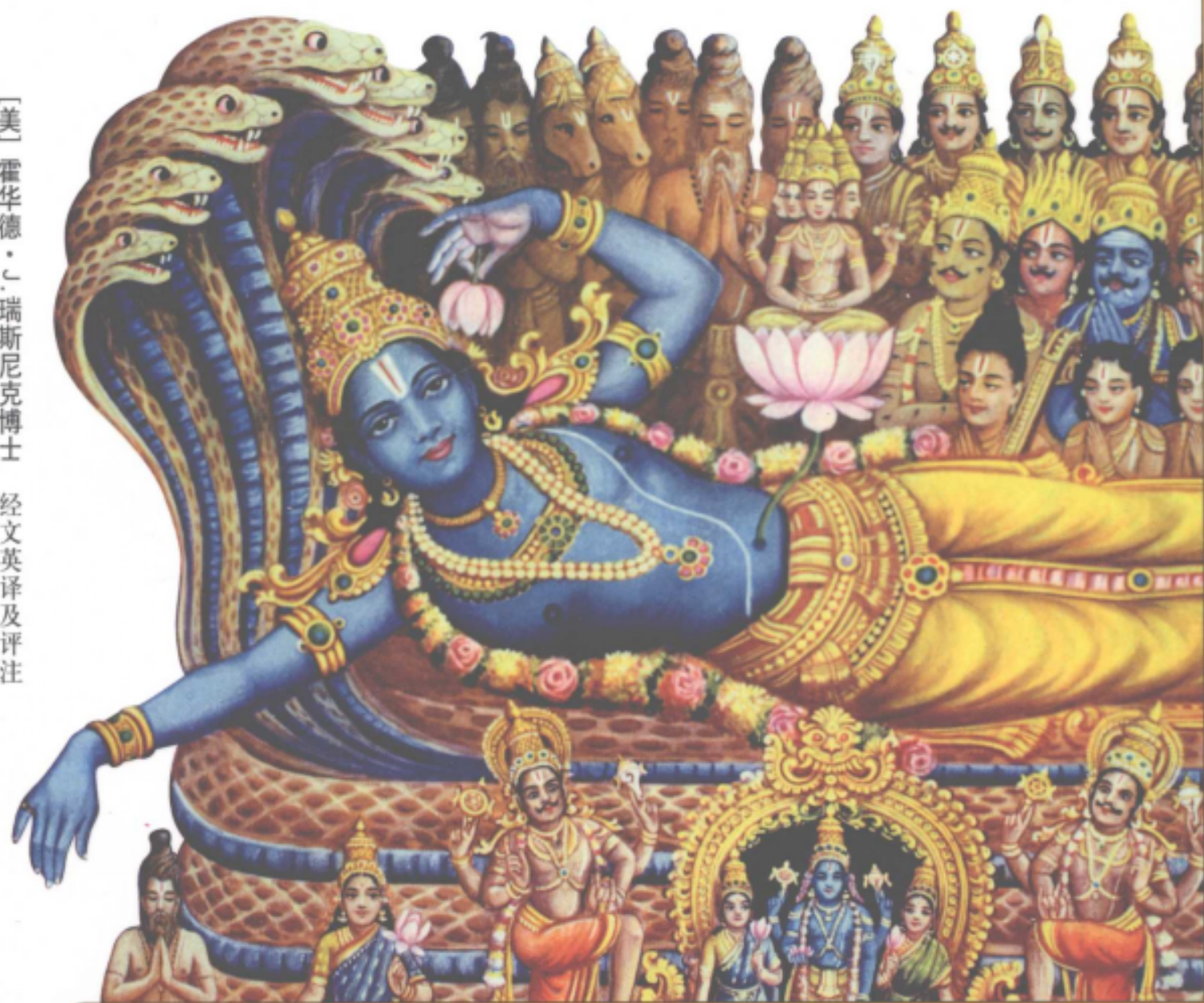


[印度] 帕谭佳里◎经文原著

瑜伽经

现在开始讲瑜伽

- ◆ 世上第一部系统阐释瑜伽理论的著作，为您展示印度人眼中真正的瑜伽。
- ◆ 问世约2000年来，被瑜伽修行者奉为圭臬，不练瑜伽者也可借以反观自身的生活观点。
- ◆ 200幅精美手绘插图，30幅珍贵瑜伽画作，全新的图解手法，助您参悟“与梵相连”的瑜伽真谛。



[美] 霍华德·L·瑞斯尼克博士 经文英译及评注
[法] 嘉娜娃 经文中译并全书审定 紫图 编绘

陕西师范大学出版社

关于本书

《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，它给了瑜伽最好的阐释。同时它也是一部世界灵性文化的经典，为读者开启了印度人内心隐秘的世界，是读者解读古代印度灵性文化的一把金钥。本书以《瑜伽经》为中心，力图全面展示瑜伽思想的背景、缘起、发展和要旨，缩短古老经文与现实的距离，并采用图解的形式，让艰深晦涩的文字变为清晰透彻的图画，让经典变得亲近。

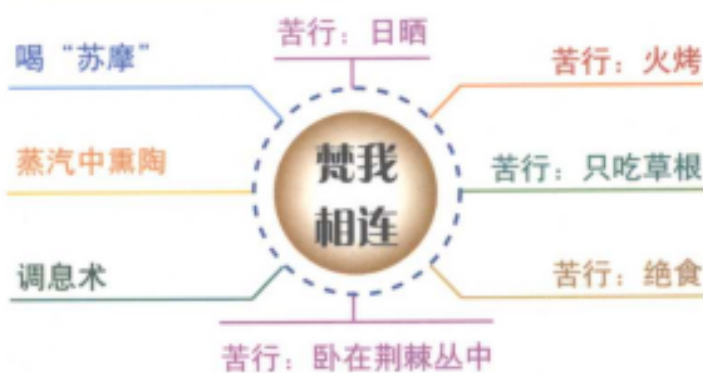
本书中将解答：

- 对于印度人来说，天堂和解脱哪个更重要？
- 瑜伽到底是不是宗教？
- 瑜伽修行者心中最神圣的词语是什么？
- 现代人修炼的瑜伽与传统瑜伽有多大差别？
- 修炼瑜伽能获得神通力吗？
- 瑜伽修行的最高境界是什么？



“梵我相连”的尝试途径

古代印度人为了追求“梵我相连”的状态，获得解脱，尝试了多种方法：诸如喝“苏摩”——一种蘑菇制成的对神经起作用的药水，或者在蒸汽中熏陶，或者实行苦行主义和早期的瑜伽术——“调息术”。



ISBN 978-7-5613-4012-7



9 787561 340127 >

图书在版编目 (CIP) 数据

图解瑜伽经 / (印度) 帕谭佳里经文原著;
(美) 瑞斯尼克博士经文英译及评注;
(法) 嘉娜娃经文中译并全书审定; 紫图编绘.
— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.12
ISBN978-7-5613-4012-7
I. 图… II. ①帕…②瑞…③嘉…④紫…
III. ①瑜伽派②瑜伽经—图解 IV. B351-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 067647 号
图书代号: SK7N0460



系列

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

插画 / 蓝鸟工作室

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

除特别声明外, 本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

Verses' English Translation and Commentary

Copyright © 2007 Gustavo Dauster Vivacqua Silva (Giridhari das)

图解瑜伽经

【印度】帕谭佳里 / 经文原著

【美】霍华德·J. 瑞斯尼克博士 / 经文英译及评注

【法】嘉娜娃 / 经文中译并全书审定 紫图 / 编绘

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 22 印张

字数 / 170 千

书号 / ISBN978-7-5613-4012-7

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

瑜伽的完美境界：修行与解脱

印度人信仰业报轮回的价值观，人生的最高目标是求得解脱。为此，印度人创造了瑜伽这一修持术——这是获得解脱的最佳途径，古老的瑜伽文化由此缘起。在瑜伽文化中，奎师那是至尊人格首神，他创造了整个宇宙，而且具有无数的扩展和化身。他有时是吹着竹笛与茹阿姐和牧牛姑娘们起舞的美少年，有时是在大战中驾着战车的高手，有时又是为苦难的人民解除痛苦的万能的神。而通过潜心修行，即能达到“与宇宙和至尊相连”的瑜伽完美境界。



瑜伽的源头和扩展

奎师那的降临是发生在至尊人格首神奎师那以祂本人的身份降临在物质世界之前的故事。当时，诸多恶魔展开残酷的战争，人民苦不堪言。半神人布茹阿玛带着大地母亲，还有希瓦以及其他半神人们，一起向维施努进行祈祷。维施努降临后，决定降生为瓦苏戴瓦（Vasudeva）的儿子奎师那，去剿灭恶魔们。5000年前发生在地球上的一段波澜壮阔的历史就这样展开了。



瑜伽的故事（一）：库茹柴陀战争

这是瑜伽经典《博伽梵歌》中般度族和俱卢族在库茹柴陀大战开始时的一幕。画面中，奎师那驾驶着金色战车，挥动长鞭冲在最前面，阿尔诸那手持神弓站在奎师那身后，周围是潘杜诸子的军队，空前绝后的一场大战终于打响。



瑜伽的故事（二）：茹阿姐、奎师那与八位首要的牧牛姑娘

画面中，奎师那和茹阿姐含情脉脉地相偎在一起，八个牧牛姑娘围绕在他们周围，她们的眼睛都专注在这一对神圣的爱侣身上。

奎师那是自给自足的至尊主，茹阿姐是祂为享受扩展出的快乐能量，而其他的牧牛姑娘则是茹阿姐为了增加对奎师那的爱进一步扩展出来的。这些牧牛姑娘协助茹阿姐和奎师那从事超然的娱乐活动。



瑜伽的修行：冥想至尊主

图中，祭师维施瓦茹帕正向上帝因铎讲述瑜伽修行中冥想至尊主的知识。《瑜伽经》中系统地阐释了瑜伽的练习程序，让修行者学习把注意力集中在最终的目标上，以获得觉悟和解脱。至尊主奎师那就是许多瑜伽修行者的目标。



瑜伽的作用：摆脱业报轮回，获得解脱

本画作形象表现了自然界中生死轮回的过程。自然界一切生物，由低至高，都依自己的行为（业）而得到相应的业报，由此产生灵魂转世的形态。潜心修行瑜伽，亲证与至尊主相连接的完美境界，即能停止轮回，达到解脱。

瑜伽的历史

一般根据瑜伽主要经典的出现及瑜伽体系的建立情况，将瑜伽发展史分为六个时期：
原始发展时期、韦达时期、前经典时期、经典时期、后经典时期和现代时期。

原始实践阶段

瑜伽原始发展，文字记载较少的时期，瑜伽以静坐、冥想及苦行的形式出现。



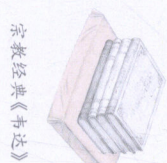
古老的瑜伽苦行

5000年前的瑜伽实践

据现代考古发现的资料，确证早在公元前3000年的印度河文明时期，当地土著居民就有瑜伽修持的实践，但此时的瑜伽理论和修持方法还比较原始。

出现文字记载

这一时期，开始出现了瑜伽教导的文字记载。公元前15世纪，在婆罗门教的宗教经典《韦达》中提出了瑜伽的概念，是瑜伽有系统的记载的开始。



宗教经典《韦达》

著作：《韦达》

狭义的韦达经即指韦达本集四部，即《梨俱韦达》(赞颂)、《萨摩韦达》(歌咏)、《夜柔韦达》(祭祀)和《阿闍婆韦达》(禳灾)，通常被称为“四韦达典”。

观念形成期

这一时期是瑜伽的基本观念形成期。瑜伽被用来指一种可以彻底摆脱痛苦的具体修行方法。



《奥义书》中的瑜伽修行方式

著作：《奥义书》

公元前800年前后，在《韦达》圣典的最后部分——《奥义书》中更加精确地记载了瑜伽。其主要阐述的思想为“梵我相连”，可以说是瑜伽哲学的形成根基。

理论和体系化的时期

此时期出现的史诗《摩诃婆罗多》与《罗摩衍那》使瑜伽逐步被神化。



瑜伽同源词牛轭(yoke)引中为和连

著作：《博伽梵歌》

公元前5世纪出现的《博伽梵歌》完成了瑜伽修行法与韦达哲学的合一。

著作：《瑜伽经》

约公元2世纪，印度圣哲帕谭里创作了《瑜伽经》，这是第一本系统阐述瑜伽的专著。

接受现实的练习者

瑜伽练习者不再渴求从现实中解脱，而更强调接受现实。在修行上经历了重要想到重体位的转变。这一时期的早期，重视女神崇拜的密教(坦多罗)瑜伽得到蓬勃的发展，在其基础上发展出了哈他瑜伽。



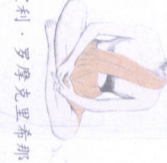
曾为《瑜伽论》作注的高摩罗

著作：《瑜伽奥义书》

《瑜伽奥义书》是此时期的的重要著作，共有21部。

多元化和广泛传播

印度民族资本主义兴起，传统的瑜伽思想得到了新的发展，出现更多的流派。开始更广泛地向全世界传播。瑜伽的中心也由过去多罗)瑜伽得到蓬勃的发展，在其基础上发展出了哈他瑜伽。



宝利·罗摩克里希那

著作：罗摩克里希那

19世纪的宝利·罗摩克里希那创立了现代瑜伽，被称为“现代瑜伽之父”。

原始发展时期

(约公元前3000年—前15世纪)



原始发展的创造者：希瓦

因为瑜伽修持的苦行之神希瓦(旧译：湿婆)，根据印度教传说，他也是瑜伽姿势的创造者。他所跳的舞蹈称为坦达瓦舞(Tandava)，据说帕谭里就是在看到希瓦神的舞姿后而撰写了《瑜伽经》。

韦达时期

(公元前15世纪—前8世纪)



《韦达》的传承者

因为韦达阿玛(旧译：梵天)向至尊主奎师那顶礼，韦达阿玛是奎师那创造的第一个生物体。据韦达经典记载，《韦达》最初是由至尊主传授给韦达阿玛，再由韦达阿玛传给他的儿子后流传的。

前经典时期

(公元前8世纪—前5世纪)



《奥义书》的主题

《奥义书》的核心思想为“梵我相连”，即至尊梵与小我相连接，实现解脱，这也是瑜伽修行的最终目标——与至尊神完美的相连接，恢复意识原本的状态。

经典时期

(公元前5世纪—公元2世纪)



记录史诗《摩诃婆罗多》的象头神

象头神甘内什是印度的驱邪和破除障碍之神，十分受人崇敬。传说，他曾帮助记录史诗《摩诃婆罗多》。因为他为记录史诗用坏了笔，就折断了自己的象牙作笔用。

后经典时期

(公元2世纪—19世纪)



卡莉：密教瑜伽崇拜的女神

因为密教(坦多罗)瑜伽崇拜的女神化身之一——卡莉。卡莉是希瓦的妻子杜尔嘎女神的化身之一，虽然被描绘成狂野、粗鲁，但却常受到热烈崇拜。

近现代时期

(19世纪—)



奎师那和他的伴侣茹阿奴

因为奎师那和他的伴侣茹阿奴在大鹏金翅鸟上，瑜伽的最高境界是与至尊神奎师那源在一起，奎师那是宇宙的源头，他的伴侣茹阿奴是宇宙能量的女性展示的源头，奎师那最伟大的奉献者。

瑜伽的流派和八部瑜伽系统

几千年来，瑜伽在发展的过程中形成了各种流派，传统流派主要包括智瑜伽、业瑜伽、奉爱瑜伽、王瑜伽、哈他瑜伽等五大类，其中前四类在《博伽梵歌》时代即已形成。

特点

王瑜伽(Raja Yoga)：纯洁身体与精神的实践步骤
王瑜伽，意即犹如王者般地位崇高的瑜伽，为最古老的瑜伽体系，帕谭里在《瑜伽经》便是对这种瑜伽修行方法的高度提炼，是最重要、最提倡的八部瑜伽，又称八支修行法，是瑜伽修行系统中最难的一支，其难点在于自律和奉行。

修行方法

八支修行法(八部瑜伽)
王瑜伽积极提倡的八支修行法，即自律、奉行、端坐、控制呼吸、收回感知力、集中注意力、冥想和全神贯注。八大阶段是环环相扣的，跳过其中的任何一个阶段都不会让瑜伽修行达到某一个境界。

智瑜伽(Jnana Yoga)：用智慧获得生命的真谛

智瑜伽是一个探讨哲学，进行思辨(最终获得自知之明)的体系，它要求修行者热衷于研究工作，探求人生的哲理。

业瑜伽(Karma Yoga)：引导更加完善的行为

业瑜伽的“业”是行为的意思，因此又称“行为瑜伽”或“有为瑜伽”。业瑜伽倡导将精力集中于内心世界，通过精神活动，引导更加完善的行为。

奉爱瑜伽(Bhakti Yoga)：崇拜奎师那

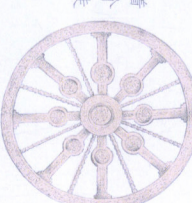
奉爱瑜伽，又称巴克提瑜伽，信仰瑜伽或者者瑜伽，专注于杜绝愚昧杂念，启发对奎师那的敬仰之心。

哈他瑜伽(Hatha Yoga)：注重体位的锻炼与调息

哈他瑜伽产生于11世纪。是现今人们最为熟悉的瑜伽修行方法。它注重瑜伽体位的锻炼和呼吸调息。

八部瑜伽

象征轮回的生命之轮
这八个轮对应着八部瑜伽修行方法，引领人走向永恒的觉悟。



非暴力，不对生物造成伤害或不使用暴力
诚实，即不妄语，说真话
不偷盗
禁欲，就是在语言、思想和行为上保持纯洁
无拥有感，即不贪恋财物

自律(持戒、禁制)
是修行者必须遵守的规定(戒律)，包括五种禁制，可以说是修行的前提和基本条件。

奉行(精进、劝制)
指应遵守的道德准则，包括清洁、知足、苦行、研读经典以及敬爱神，可认为是修行瑜伽的道德基础。

端坐
即修行时保持身体的安稳自如，姿态轻松自如，如莲花坐、吉祥坐、杖坐等。这样有助于阻止外界的干扰。

控制呼吸(调息)
是在坐法完成后对呼吸的调节和控制，目的是为了控制住生命能量帕纳。

收回感知力(摄心、制感)
即排除思虑，把心神从感官和外部客体中解脱出来，它进行练习语音冥想，收效最感，是练习专注力前的预备功。

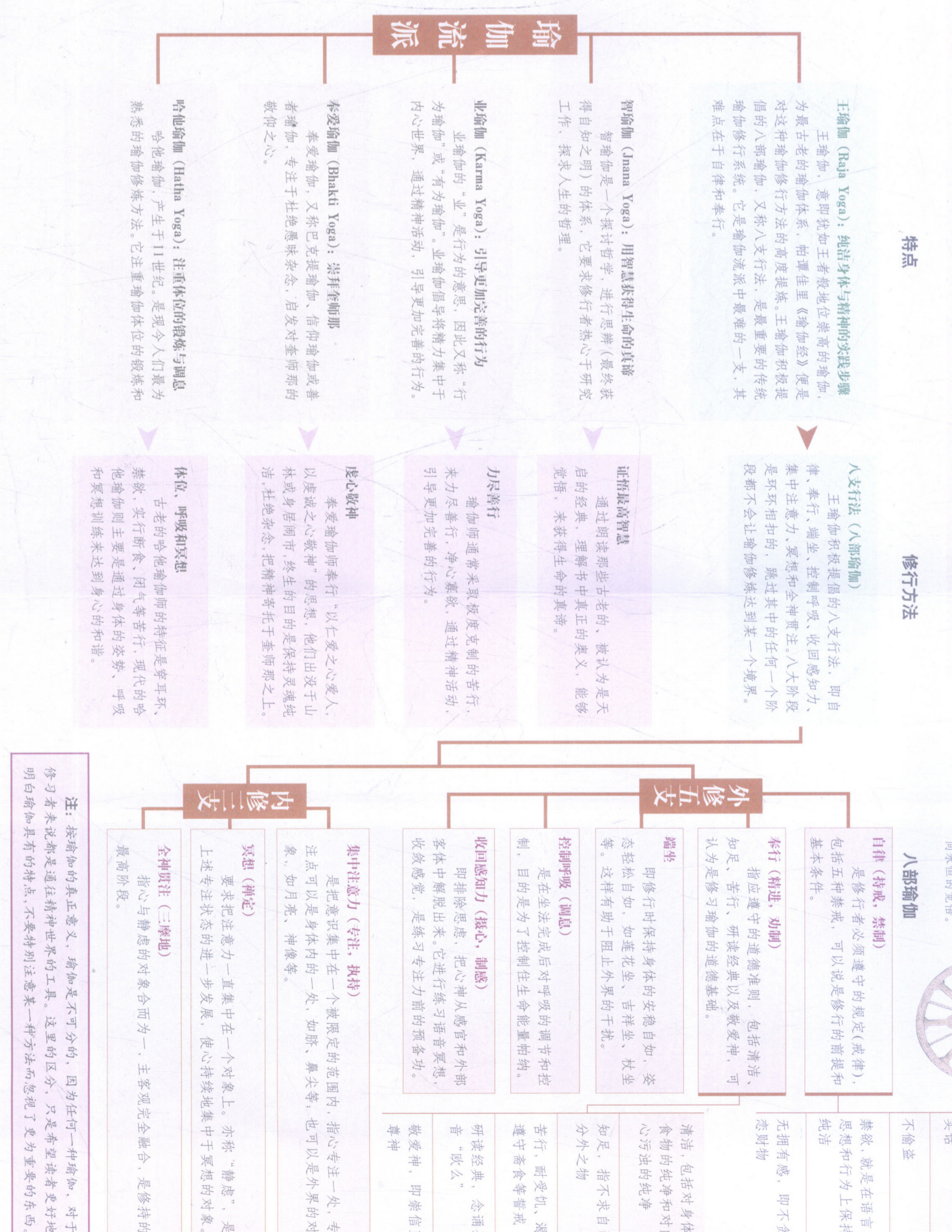
集中注意力(专注、执持)
是把意识集中在一个被限定的范围内，指心专注一处，专注点可以是身体内的一处，如脐、鼻尖等，也可以是外界的对象，如月亮、神像等。

冥想(禅定)
要求把注意力一直集中在一个对象上。亦称“静虑”，是上述专注状态的进一步发展，使心持续地集中于冥想的对象。

全神贯注(三摩地)
指心与静虑的对象合而为一，主客观完全融合，是修持的最高阶段。

注：按瑜伽的真正意义，瑜伽是不可分割的，因为任何一种瑜伽，对于修行者来说都是通往精神世界的工具。这里的区分，只是希望读者更好地明白瑜伽具有的特点，不要特别注意某一种方法而忽视了更为重要的东西。

瑜伽流派



图解
经典 22

B351.2/PTJ

200 幅精美手绘插图

30 幅珍贵瑜伽画作

以现代手法阐释世界灵性文化经典

图解瑜伽经

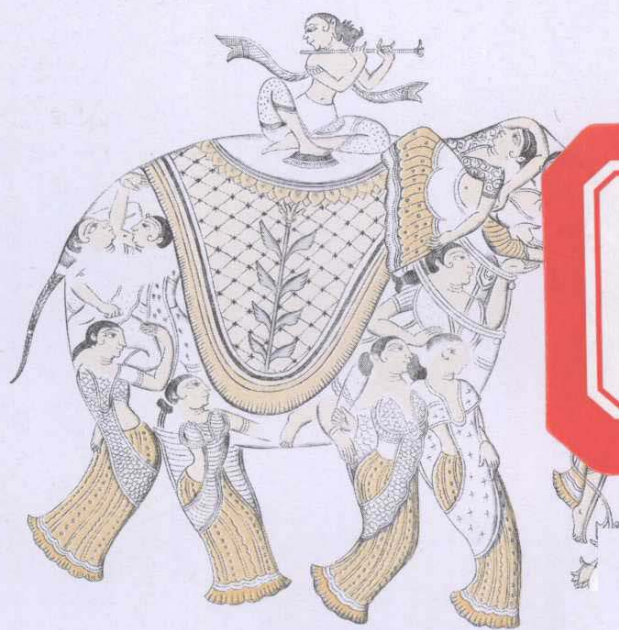
现在开始讲瑜伽

[印度] 帕谭佳里 (Patañjali) / 经文原著

[美] 霍华德·J.瑞斯尼克博士 (Howard J. Resnick) / 经文英译及评注

[法] 嘉娜娃 (Jahnavi) / 经文中译并全书审定

紫图 / 编绘



B351.2
PTJ

陕西师范大学出版社

瑜伽完美境界的体现 至尊主奎师那的十个化身

瑜伽的完美境界就是“与宇宙和至尊联系在一起”。瑜伽经典认为，奎师那是至尊人格首神，一切存在的本源，整个宇宙都是由祂创造出来的。至尊主奎师那在物质世界展示的诸多娱乐活动化身，就是瑜伽完美境界的不同体现。

这幅精美的画作中央最大的画面表现了奎师那原本的两臂形象，周围从左上角开始，逆时针方向，逐一表现了奎师那降临到物质世界的十个娱乐活动化身，完美地诠释了主题。

鱼化身玛茨亚 (Matsya)

当洪水泛滥时，曾化身为鱼救出人类的始祖“摩奴”，拯救了韦达知识。

龟化身库尔玛 (Kurma)

在搅拌乳海的行动中，驮负着曼达尔山潜入海底。

雄猪化身瓦茹阿哈 (Varaha)

从宇宙之洋中拯救出地球。

半人半狮化身尼尔星哈戴瓦

(Nrsimhadeva)

杀死暴君黑冉亚卡希普 (Hiranyakasipu)，拯救祂忠诚的奉献者。

侏儒化身瓦玛纳 (Vamanadeva)

仅用两步就跨遍宇宙，将其从恶魔手中夺回。





● 奎师那的原本形象

中央的画面展示了奎师那原本的两臂形象——一个手持笛子的美丽的牧童形象。

● 考克依 (Kalki) 化身

在喀历年代的末期,也就是四十二万七千年后降临的化身。祂的降临预示着新旧年代的交替。

● 佛陀化身

阻止动物祭祀,教导非暴力。

● 奎师那和祂的完整扩展巴拉茹阿 (Balarama)

他们以彼此互为兄弟的身份在温达文度过了美好的快乐时光。

● 理想君王的化身茹阿玛 (Ramacandra)

著名史诗《罗摩衍那》中的罗摩,是全世界理想的神圣君王。

● 武士化身帕茹阿舒罗摩 (Parasurama)

为维护婆罗门的至上地位,前后共二十一次杀戮那些邪恶的君王(刹帝利)。



编者序言

《瑜伽经》： 一种生活哲学的完美阐释

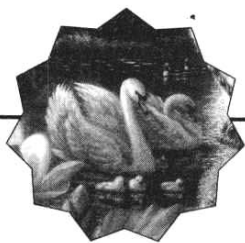
瑜伽，是一种古老的印度修持术，也是一门生命科学和亲证的生活哲学。它的起源可以追溯到印度河文明时期，至今已有五千多年的历史。几千年来，瑜伽一直为印度人所练习，它也随着佛教传入了中国。近代以来，瑜伽在全球得到广泛传播，为世人喜爱。

从现代的体育观点看，瑜伽是一种健身术或者说静态的有氧运动，但它的内涵远不止于此，其实还有更高层次的精神修习值得我们关注。瑜伽崇尚亲证，重视和谐与平衡，能引导人的心灵通往自由和平的精神圣土，因此也是一门领悟生活的艺术，这对于浮躁忙碌的现代人来说，无疑是一剂疗心的良方。

你当然可以只是把瑜伽当做一种健身运动去练习，但如果你想了解关于瑜伽的内在思想，从精神层面上体悟瑜伽的本质和精髓，就应该读一读瑜伽的最重要的经典著作——《瑜伽经》。

《瑜伽经》的作者是伟大的瑜伽师帕谭佳里（Patañjali，又译钵颠闍利）。关于帕谭佳里的生活年代及《瑜伽经》的成书时间，一直有很多的争议。一种较为流行的说法是，帕谭佳里大约生活在公元1—2世纪，而现存《瑜伽经》由于包含着后来加入的成分，大约是4世纪初至6世纪初的产物。

《瑜伽经》是帕谭佳里在总结前人的瑜伽修持理论上编撰而成，也是瑜伽学派的根本经典。原书196句经文，分为目标、练习、神秘力量和解脱四个部分。它的内容宏阔而深邃，涵盖神圣、人、身体、精神、心念等诸多方面，强调和谐、坚持和超脱。它能引领瑜伽修行者踏上探索灵性世界的旅程，认识到瑜伽真正的完美境界，即“与宇宙和至尊主联系在一起”。



《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典著作，由于帕谭佳里公正客观地系统整理了当时流行的各种宗派，并结合古典数论的哲学体系，从而使瑜伽学派为其他印度正统哲学所承认。

目前，国内市场上的瑜伽书籍种类不少，但大多重练习轻理论、重健身指导轻思想文化的解释。有鉴于此，我们编写了这本《图解瑜伽经》，旨在为热爱瑜伽、渴望了解瑜伽精神实质的读者提供一种阅读引导和帮助，使他们能更为轻松、便捷地阅读《瑜伽经》这部古老的经典，为进一步深入探究瑜伽思想打下基础。

由于《瑜伽经》原文微言大义，数千年来，出现了众多的注释，同时也影响了众多的哲学和宗教流派。瑜伽经由梵文写成，在翻译上非常困难。现存的英译本有数十种之多，但译法各有不同，有时分句也不一样。本书译文以瑜伽大师瑞斯尼克博士从梵文典籍翻译成英文的译著为基础，然后由对瑜伽有多年研究的嘉娜娃女士转译为中文，可谓对《瑜伽经》这部经典的权威阐释。

本书在结构上颇具特色：以瑜伽的源头——古印度灵性文化开篇，详尽讲述了关于瑜伽的历史和故事，使您能更好地理解瑜伽文化及思想背景；《瑜伽经》经文讲解的核心部分，配有瑜伽大师、资深人士的评注和编者的解析，化古奥晦涩为通俗形象，助您领会瑜伽的精髓；最后，为方便读者修习瑜伽，还简介了现代瑜伽实际练习的内容。

在编辑形式上，本书采用新颖的现代图解手法，生动传神的手绘插图、简洁明了的图表，另有数十幅精美的瑜伽画作，结合明白晓畅的文字讲解，将文字与图画、图表等视觉元素综合，组成一个完整而有机的内容体系，力求让您在愉悦的阅读中，更好地理解《瑜伽经》古朴文字背后深刻的思想。

今天，瑜伽这种古老的印度生命科学，对解决现代生活中的许多问题仍具有积极的作用。《瑜伽经》中所蕴涵的生活哲学，也值得每个热爱生活、喜欢思考的人细细体味，即使不修习瑜伽，仅仅是读读本书，也能够让您对生活有些新的观点。



经文英译者序言

帕谭佳里的《瑜伽经》

霍华德·J.瑞斯尼克博士

梵文“Sutra(经)”的意思是“线、纱线、细绳或金属丝”。这个词也被用来描述韦达文化中的一类文献，这类文献以简明扼要的方式呈现某种类型的知识。为此，Sutra(经)传统上都伴有评注。世上有主题分别是哲学、祭祀仪式和道德准则(dharma)等的经文。《瑜伽经》(Yoga Sutra)叙述的是瑜伽的实质，包括它的原理、练习时会遇到的障碍、中间的结果以及最终的目标。

梵文“尤嘎(yoga, 瑜伽)”一词来自词根“尤之(yuj)”，意思是“连接、使有密切的关系、联系”。在英文词汇中，我们还有一个发音相近的词“牛轭、纽带、联结(yoke)”。另一个例子是英文“配偶的(conjugal)”一词，其中的“jug”就是梵文词根“尤之(yuj)”的音译。这个词在韦达典籍阐述有关“与……相连”、“与……协调一致”或“与某事、某人一致”的更深层的概念中被频繁使用，例如：在《博伽梵歌》(Bhagavad-Gita)中，便再三使用了梵文“连在一起(yukta)”一词。

印度有六个正统的哲学体系。它们因为都以韦达典籍中的教导为基础，所以被视为是正统的。其他如耆那教和佛教等产生于印度的体系，则拒绝韦达经典的权威性，试图建立自己的训诫和文献等。这六个正统的体系构成了如今被称为印度教的一部分。

瑜伽属于六个体系中的一个，与数论哲学和谐一致，协调共存。在《博伽梵歌》第5章的第4节诗中，奎师那解释说，只有幼稚的人才会认为瑜伽不同于数论哲学。奎师那声明，在这两者中的任何一个领域里达到完美境界，都能得到两者的共同利益。完全了解数论哲学的人，达到瑜伽的完美境界；而达到瑜伽完美境界的人，理解数论哲学的内容。梵文“数论(Sankhya)”一词来自词根“sam”，意思是“一起”，而“khyā”的意思是“讲述、描述、告知或解释”，所以加在一起的意思就是“列举”。作为一个哲学体系，数论哲学的目标是列举实际存在的基本成分，分析构成真实存在的基本要素。在整部《瑜伽经》中，帕谭佳里将运用数论哲学中的术语，所以当有那些术语出现时，我们会给予解释，以便于读者理解。帕谭佳里在吸纳数论体系中对真实存在的看法和定义的基础上撰写了《瑜伽经》。

据猜测，帕谭佳里是生活在公元2世纪前后的人物，继耶稣现世后不久出现。然而正如第一句经文中解释的，他的教导远比那时要古老得多。