



沙吉难陀大师 讲述

巴坦加里的

瑜 伽 经

THE YOGA SUTRAS OF
PATANJALI

陈景圆 译

黄 山 书 社



沙吉难陀大师 讲述

巴坦加里的
瑜 伽 经

THE YOGA SUTRAS OF PATANJALI

陈景圆 译



黄 山 书 社

图书在版编目(CIP)数据

巴坦加里的瑜伽经 / (印)沙吉难陀著;陈景圆译. —合肥:黄山书社, 2007.6
ISBN 978-7-80707-652-0

I.巴... II.①沙...②陈... III.瑜伽术 — 基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074834 号

本书经由中国台湾多识界图书文化有限公司授权在大陆地区发行

巴坦加里的瑜伽经

(印)沙吉难陀著 陈景圆译

出版发行: 安徽出版集团 黄山书社

地 址: 合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

印 刷: 安徽联众印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 余 玲 周振华

装帧设计: 曲晓华

开 本: 640×960 1/16

印 张: 21

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

(本版图书凡有印刷、装订错误可向承印厂调换)

推荐序

瑜伽经典再现

欣喜见到沙吉难陀尊者所翻译诠释的《巴坦加里的瑜伽经》中文版发行了，这本书是由尊者的弟子陈景圆长时间的努力而完成。由于她的耐心、爱心和毅力，终于将这本伟大的经典翻译出来。

由于她的信念，克服了许多障碍，使这部鼓舞人心的瑜伽经典再现，中文版的发行将嘉惠许许多多的中国灵性追求者。我亲眼目睹景圆的生命由于受到这本伟大圣典的影响而转换，她为此书描绘出一个宽广、深奥的心灵，将引导大家认识全部心灵知识的门径。

不论你的信仰是什么，这本瑜伽经会加强你的信心和练习。中国人有古老精深的灵性传承；很遗憾现今的瑜伽已被大众视为健身美容的诉求。景圆非常尽心地指出，身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分。

这本书由现代伟大的灵性导师所指引，使荣耀的瑜伽哲理、知识，能在中国人的世界广泛流传。

愿所有的人内心都充满和平、喜悦、慈爱和亮光。

圣者 *Sri Sri Satchidananda*

沙吉难陀瑜伽学院院长 President Satchidananda Ashram—Yogaville

国际整体瑜伽 Integral Yoga International

白金汉, 维吉尼亚州, 美国 Buckingham, Virginia, U.S.A.

2005 年 9 月书

果自典全的部

推荐序

回归纯洁的真实自我

在三十年前开始学习瑜伽时,老师就介绍了学习瑜伽的目的是天人合一,可是一直无法理解何谓天人合一?目的为何?方法是什么?总觉得深不可测。而在学习的过程中皆着重在体位法,其解释是健康与美容。今日有幸,能有一本“瑜伽经”可供后来学习者参考。在《巴坦加里的瑜伽经》里,大师告诉我们很完整的修行方法与内容,也解开了我三十年来的迷惑。

瑜伽的修炼是去掉我执(即小我),与大我(宇宙、大自然)合而为一。人的执著极其坚固,没有透过长期的修练和明师指导是很难破除我执,更谈不用到明心见性了。瑜伽经里告诉我们,约束心灵的变化就是瑜伽。瑜伽就是身心的结合,束缚或解脱都来自于自己的内心。将这妄念纷飞的杂乱心,透过修行,回归到原来真实纯洁的本质,那就是真实的我。

巴坦加里大师又告诉我们把心静下来,达到约束心灵的基本原则,就可发现所有的事物都是结合在一起的。这就是瑜伽的生活。万物都是互相供养、互相依存的,如果明白这一点,就

是真爱的表现,没有动机、不自私、无我的相对待。一位解脱的人是不会对任何事物产生依恋,他的心灵是纯净的。在整部经里阐述得很清楚,瑜伽的修行还是着重在内心的启发,透过冥想进入三昧之境,于十法界中可以得到更详尽、透彻的认知。

我们很感谢陈景圆老师翻译这本瑜伽经,可供瑜伽修学者不致于误解神圣的瑜伽本意,祝福所有修学者平安、速成就。

冲道瑜伽会理事长 江震光

推荐序

印度最完整的一部经典

许多世纪以来,印度人一直在练习瑜伽。到了二十一世纪,世界各地都发现了瑜伽的治疗力以及它所带来的健康与幸福。

在西方,瑜伽仍然被视为是一种健身运动,那将会误解了它的真实价值。

瑜伽是依据身体与心灵的控制,印度最伟大的哲学圣典之一《卡塔优婆尼沙》,形容瑜伽是“人类身体的感官完全被控制及无知觉”。就像中国传统文明中的“太极”是一样的。印度人认为身、心、灵是相互联系的,身体的健康取决于心灵的安宁,瑜伽是依据这个基本哲理发展出来的。

瑜伽知识的参考,可以在所有的印度哲学书籍中发现,伟大的圣书《薄伽梵歌》(神之歌),在印度被视为是印度教里最神圣的一部圣典。但是《巴坦加里的瑜伽经》却被视为是印度最完整的一部经典,它指导学习与练习瑜伽已经无数个世纪了。

陈景圆小姐将它翻译成中文，将嘉惠无数的瑜伽练习者，使瑜伽的奥秘更容易为中国人接受，它将成为亚洲两大文明（中国与印度）之间更进一步相互了解的一座桥梁。为此，我们感谢陈小姐将此伟大的圣书之成果展现。

印度—台北协会会长



讲述者序

瑜伽圣典

亲爱的学生们：

看着这本书的出版，我真是快乐极了。许多年来这本瑜伽经就像圣经一般，在我的瑜伽修行路上，给了我各种帮助，还有许多极具价值的指引。

巴坦加里·马哈利希(Patanjali Maharishi)对瑜伽有完整的诠释，我欣赏其文词清晰、简洁、深刻。他优美地呈献出各个支派——从浅显到最深入、完整且精确的瑜伽学问，它是一部现行的经典，照亮了我们的心灵通道。

瑜伽经的内容既紧密又简洁，一定要慢慢地念，小心地念，并带入冥想，你可以用“心”来学习一些最重要、最有用的知识。这本书不像一般流行小说，快速看完后丢掷一边，也不是一本以哲学和理论来充实内心的博学书籍，它是一本实用手册，你每看一次，就会吸收得更多，进而帮助你成长。就让我们慢慢地学习，不管我们知道多少，让我们练习它，不断地练习。练习是瑜伽最重要的精神。

要知道,所有的见解和练习都是为了帮助我们,让我们忘掉私心,并不断地开阔心胸,就像我的老师希瓦难陀说:“做好人,做好事。”就这么简单,做好人,做好事,你就拥有全部的智慧。

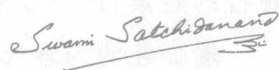
让我们每天检视看看是否有进步。它每天都应该让我们提升一点,态度变得更豁达,减少我们的私心,让我们更能主宰自己的身、心、灵。这才是真正能帮助我们的瑜伽。让这最高的目标能与巴坦加里的瑜伽经所说的目标一致:有一天我们都能到达三摩地的至高境界,完全脱离束缚。这种解脱并非在遥远的将来或是死后才能达到,它就在我们活着的时候即可实现。

愿所有的圣哲和瑜伽创造者——巴坦加里·马哈利希和所有的神保佑我们,以纯洁的心和深入的冥想达成目标。愿这神圣的瑜伽知识感动我们,成为寻求内在和平与快乐的主宰力量,并与所有的人类共享。

OM 和平 和平 和平 愿神保佑你

瑜伽永远与你同在

沙吉难陀尊者瑜伽村(Yogaville)



1978年3月

译者序

一本启发智慧的生命之书

清晨五点，位在美国维吉尼亚州白金汉镇瑜伽村的一座山丘顶上，有一座湿婆神(Lord Shiva，印度瑜伽神)寺庙，来自世界各地参加瑜伽师资训练班的四五十位学员，在寺庙四周的回廊里及外面的草坪上静坐，回廊没有墙壁。

寺庙因坐落在山丘顶上，可一眼眺望四周的树林、大片草地、湖泊与莲花池，好静、好美，静得可以听到此起彼落的虫鸣鸟叫声和我们自己的呼吸声。远处鸡啼声起，天色朦朦转亮。他，我的老师沙吉难陀尊者，就坐在我们之间，安详恬静，一袭清洁淡雅的长袍。

他是那么的庄严与自在，看见他好生敬畏，他却亲切地向四处招招手，要我们靠近他，坐在他的旁边。这使我想起古印度著名的经书《吠陀奥义书》(UPANISHA，优婆尼沙)，梵文的意思是靠近大师坐，可聆听教诲。

太阳缓缓地上升了，他亲切地看着我们，笑眯眯地说：“太阳出来了，我们都会被启蒙(照亮)了。”(The sun is coming

out, we are all enlightened),亲切简易的语句,道出大师心中深厚的哲理。

二〇〇〇年,我自美国维吉尼亚州沙吉难陀瑜伽学院[SATCHIDANANDA YOGA ASHRAM,又称宇宙真理之光寺院(Light On Truth Universal Shrine; LOTUS),简称“莲花学院”)的瑜伽师资班毕业。毕业典礼当天我亲口答应大师,将他所诠释的《巴坦加里的瑜伽经》的英文本翻译成中文,好让全世界喜爱瑜伽的华人在修行瑜伽时,能有一本值得参考依据的经典,为他们日后在瑜伽修行路上的指引。

我是如此的荣幸,感到身负重任。我的先生也特别为我买了一台手提电脑,于是展开了漫长的翻译工作。在此期间我曾遇到翻译上的瓶颈,使我中断、继续、又中断、又继续。由于老师已于二〇〇二年往生,于是我前往印度,请教后来追随的另一位老师——沙惕雅南达·沙拉思瓦第大师。无限感恩,所有的疑惑在老师的开示下一一厘清,心中充满欢喜。我以一颗虔诚及服务的心,将此一珍贵、内容丰实的圣典,献给所有对瑜伽有兴趣以及和瑜伽有缘之人。

这本《巴坦加里的瑜伽经》经过两年时间的翻译,加上一年的校稿、润稿及诠释,终于呈现出来了。是辛苦、是责任、是喜悦,复杂的心情难以言喻。

老师的翻译精简,诠释更是精辟,有独到的见解,所举的例子更是令人印象深刻。这是一本哲理书籍,内容极为精微,常需要一读再读,每读一次,即有更深刻的认识,总是令我欢喜在心头。

瑜伽的修身有两种涵义,狭义地说是为了身体的健康与

自在；广义地说，修身是为了修心。“心”是最复杂的东西，要如何认识你的心、你的意识、你的真实自我、你的本性，并将它从外在复杂的物质世界引向内在那无限广阔的宁静世界，而从中得到大智慧与喜悦，是这部经典主要探讨的内容。

巴坦加里的智慧如同瑜伽大海，深不可测，他只用一些简单的梵文古字、片语，就能启发后世的大师、智者，对人类身、心、灵深入浅出地表达出各种诠释与意境。

我的老师沙吉难陀尊者(Sri Swami Satchidananda)已经以最完美的各种方法、观点来诠释(我尤其喜爱他所举的各种例子与一句话点醒梦中人、神来之笔的智慧)。虽然对他的意境诠释空间犹感表达不足；对瑜伽哲理的深奥，也留下了许多个人的理解空间。似乎无论如何诠释，仍然道不尽瑜伽学问的浩瀚，但愿大家在圣人巴坦加里的启引、沙吉难陀尊者的开示下，能够获得心灵的提升，走向智慧、永恒与喜悦之路。

老师的结语说得真好：“整个生命就是一本敞开的书，一部经典，要好好读它，在日常生活中就可以学习。”这就是瑜伽。

陳景園

(2003年12月2日凌晨6时中文翻译完稿于日月潭涵碧楼)

(2005年4月5日中文校对及诠释完稿于台北)



沙吉难陀大师简介

沙吉难陀大师 (Sri Swami Satchidananda) 是全球“整体瑜伽” (Integral Yoga) 协会的创始人, 更是一位人人尊敬的瑜伽大师、精神领袖与和平使者。在美国, 他被尊封为“乌思塔克大师” (Woodstock Guru), 因为他创造了有名的“乌思塔克节日” (Woodstock Festival)。

一九一四年, 沙吉难陀大师出生在印度南部, 家境富裕, 父亲是非常富有的地主, 父母均信仰虔诚。小时候, 父母希望他将来能成为大企业家, 但自从其太太过世后, 他对人生有了更深的领悟, 毅然决定投身宗教, 脱离俗世生活的一切束缚。

出家前, 他接受了 Ramakrishna 教派的奇巴凡南达大师 (Sri Swami Chidbhavanandaji) 的启引; 随后追随了希瓦难陀 (Sri Swami Sivananda) —— 一位非常著名的喜马拉雅神圣生命协会 (Divine Life

Society, Himalayas)的精神大师,他不断地学习,并接受训练。一九四九年,希瓦难陀大师任命他为印度出家和尚。

沙吉难陀大师在维丹他森林瑜伽大学(Yoga Vedanta Forest University)教学多年,并在喜马拉雅神圣生命协会印度各地的分会以及斯里兰卡、远东地区等指导宗教、瑜伽活动。

一九六六年,大师应电影制片人康拉路克(Conrad Rooks)和艺术家彼得·迈克思(Peter Mex)的邀请,前往美国访问。当年在纽约乌思塔克的一个大广场上,有一场为期三天的热门音乐会,共有六万多名美国年轻人前来聆听。沙吉难陀大师应邀在开幕仪式时致词,他将瑜伽的益处介绍给所有年轻人,赢得了满堂喝彩。

由于大师世纪性的演讲引起了热烈回响,大师被热情地要求延长在美国停留的时间,他是第一位因此而获得签证的;他一而再地被要求延长停留,最终成为美国公民。

大师是“整体瑜伽学院”(Integral Yoga Institute)的创办人,目前此学院在印度、美国各地皆有分院。

“整体瑜伽”在大师的教导下,结合了各种瑜伽方法,包括哈达瑜伽、呼吸练习、放松技巧、无私的服务、冥想静坐、祈祷等,还有学习古印度数千年来的哲学,帮助个人寻找内心的和平与快乐。

整体瑜伽的练习与规则更成了迪恩欧尼斯博士(Dr. Dean Ornish)救助心脏病患者的主要依据,也是迈可勒纳博士(Dr. Michael Lerner)的救助癌症公益节目的主要根据。

大师身体力行,建造了信仰合一的伟大工程,就是宇宙真理之光寺院(Light On Truth Universal Shrine)。一九八六年,世界独一无二、可容纳世界所有主要宗教的莲花寺院(LOTUS)诞生了,它就坐落在美国维吉尼亚州的瑜伽村,一个在大师领导下的精神中心,是依据瑜伽与宗教原理,能为全人类带来安详、和谐、大爱与和平。

大师举办过无数次瑜伽与宗教的研讨会、研习会、研修会、退隐避

静 (Retreat) 等活动,也常受邀于世界各地演讲“通往和平之道”的主题。在这个物质文明、社会混乱、人心浮躁的社会里,大师俨然成为欧、美、印度各地区道德与精神的领袖。他更服务于“国际瑜伽教师协会”咨询委员会、欧洲国际瑜伽联盟、英国瑜伽和许许多多和平与信仰交流的组织。

为了推动宗教的和谐,大师旅行世界各地,会见过一些政府领袖、精神领袖……如印度国父马哈马·甘地、前联合国秘书长及缅甸政治家乌坦 (U. Thant)、印度总理印迪拉·甘地夫人 (Indira Gandhi)、诺贝尔和平奖得主泰瑞莎修女、和平使者可利塔·斯科特金恩太太 (Mrs. Coretta, Scott King) 等。

大师几次私下觐见教宗保罗六世,教宗赞许大师对推动信仰交流的努力贡献;此外,也曾觐见教宗保罗约翰二世。

大师曾经因服务公益而得到许多荣誉、奖章,这其中有 Albert Schweitzer、人道主义慈善家奖 (Humanitarian Award)、反破坏联盟慈善家奖 (Anti-Defamation League Humanitarian Award) 和两个荣誉博士。一九九六年十月,联合国更颁发给大师朱丽叶郝立兹信仰交流奖 (The Juliet Hollister Interfaith Award)。

一九九八年他被赋予殊荣,担任朱丽叶郝立兹信仰交流奖的荣誉主席。大师为和平奉献一生,无论是个人或全宇宙的和平,并致力于全人类的宗教和谐,是一位人人敬爱的大师。

大师著作有:《哈达整体瑜伽》(Integral Yoga Hatha)、《认识你自己》(To Know Yourself)、《超越文字语言》(Beyond Words) 等;他也是两本传记的主角:《和平使者》(Apostle of Peace) 和《一位现代哲人的描述》(Portrait of a Modern Sage) 等。

大师已于二〇〇二年八月十九日,在印度为众生开示时,含笑往生,他已脱离躯体,而永远与我们同在。