

20世纪最伟大的灵性导师 无数伟人眼中的圣人

现在开始 练习瑜伽

《瑜伽经》权威解释

(印度) 辨喜 ◎著 冀文珍 ◎译



The Yoga Sutras of Patanjali

中國華僑出版社

现在开始练习瑜伽

《瑜伽经》权威解释

(印度) 辨喜 著 冀文珍 译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现在开始练习瑜伽:《瑜伽经》权威解释/(印)辨喜著;冀文珍译.
—北京:中国华侨出版社,2008.10

ISBN 978-7-80222-726-2

I.现… II.①辨…②冀… III.瑜伽术—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138669 号

• 现在开始练习瑜伽

著 者/(印)辨喜

译 者/冀文珍

责任编辑/王 晖

版式设计/肖惠之

经 销/新华书店

开 本/787×1092毫米 1/16开 印张/16 字数/200千

印 刷/三河市和达印务有限公司

版 次/2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号/978-7-80222-726-2

定 价/29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 传真:(010)64439708

发行部:(010)64443051

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

译 序

辨喜：20 世纪最耀眼的流星

辨喜，现代世界的主要奠基者、印度伟大的民族英雄、全球化时代最早的亚洲思想家、第一个在西方讲授瑜伽和冥想的人，无数大师、伟人和人们眼中的圣人。他的生命旅程就像一颗流星，虽然短暂，却散发出耀眼的光芒。从 1893 年参加世界宗教会议到 1902 年在加尔格达去世，他在世界舞台上活动的时间十分的短暂，但是，他却在这短短的时间里大放异彩。

辨喜原名那兰特拉纳特·达特 (Narendranath Datta)，法名斯瓦米·维韦卡南达，辨喜是他的法名的意译，这个名字是他自 1893 年出国后才使用的。

1863 年，辨喜出生于加尔格达，他的父亲是加尔格达高等法院的一位律师，受西方文化影响很大，母亲则信仰印度教，家中条件还算富有，属于刹帝利（武士）种姓。（注：种姓制度是雅利安人进入印度之后创立的。“种姓”这个词儿是从梵语“Varn ā”翻译过来的，它的原来的字义是“颜色”或“品质”。照他们的说法，肤色

白的雅利安人是品质高贵的种族，深色皮肤的达罗毗荼 (Dravida) 族和其他土著民族是品质低贱的种族。这种制度原来是用以划分雅利安人和非雅利安人的界限的。后来随着工作和职业的分化的发展，本来用以划分雅利安人和非雅利安人的种姓差别，也在雅利安人自己中间起了反映，于是有四姓四个种姓的划分。最高的种姓是婆罗门 (Br ā hmana)，是掌握祭祀文教的僧侣阶级，到后来婆罗门也可以当国王；其次是刹帝利 (Ksatriya)，是掌握军政的国王和武士阶级；其次是吠舍 (Vaisya)，是商人、手工业者，也有从事农耕的农民阶级；最下的种姓是首陀罗 (S ū dra)，是农人、牧人、仆役和奴隶。前三者是雅利安人，后者是非雅利安人。各种姓有它的世袭的职业，不许被婚姻混乱，尤其严禁首陀罗和别的种姓混乱。小时候的辨喜十分的顽皮，对骑马、摔跤和游泳十分感兴趣。从小时候开始，辨喜就表现出他后来的一些特性：积极主动、追求卓越、热爱独立思考、永不满足等等。在和他同龄的孩子中间，他仿佛是一位天生的领袖。

然而，进入青年时代的辨喜立刻发现自己进入了一个两难的境地，一方面，他受西方文化的影响比较深。1883年，他毕业于印度加尔各答省立学院，第二年又转入市立学院攻读法律。大学期间醉心于西方哲学和逻辑学，曾把斯宾塞的《论教育》和《基督的模仿》译成孟加拉文，接受了无神论思想。学院的院长这样评价他道：“特拉纳特是一位天才，我走过这么多地方，从没遇见这么有才华的青年，哪怕是在德国的大学里，他日后必定能成为一名巨人。”

然而，另一方面，他却又对印度的传统和伦理十分注重，非常

敬仰印度的圣人。从很小的时候起，他就有了一些神秘经验预兆，这成为他后来生活的一部分。最初，他参加了当时颇有影响的梵社的宗教和社会改革活动，但因该社“只能自助而不能助人”而退出。他对灵性的渴望一直没有得到满足。

于是，他决心去拜访加尔格达那些有名的灵性导师，他问这些导师：“你们见过神吗？”他当然不会满足于那些回避或者虔诚的声明，他需要的是一个明确的答案，但是，这个答案没有人能告诉他。直到他遇见了那个人，那个改变他一生，也改变无数人一生的人，他的上师——室利·罗摩克里希那。

1881年的某一天，辨喜在几位朋友的陪同下从西门进入室利·罗摩克里希那的房间。罗摩克里希那仿佛看到了注定能把他的福音传遍全世界的人，情不自禁，泪流双颊，说道：“你姗姗来迟！怎么忍心让我如此苦苦等待。我的耳朵几乎听不到凡俗之人的聒噪。我多么盼望把我的心思吐露给能感受我内心深处体验的人。”接着，罗摩克里希那站在辨喜面前，两手交叉，开始向他讲道：“主，我知道你是古代的圣贤那罗(Nara)——那罗延天(Narayana)的化身，投生世间是为了消除人类的苦难的。”

关于这次见面，辨喜自己回忆道：

我想：“他真是一位伟大的上师吗？”我轻轻地走近他的身边，并问他那个在我心中已经很久的问题：“先生，你见过神吗？”罗摩克里希那对我说：“是的，我见神就和我在这里见到你一样，只是我用一种更加强烈的意识。”“神可以被我们所认识，人们可以和神交

谈，就像我们现在之间交谈一样，但是谁会关心这些呢，人们为了自己的妻儿、财富而泪流满面，可又有谁为了神这样去做呢？”他的这一席话深深地震撼了我，我第一次遇见说自己能见到神的人，我感觉他不是一般的宣教士，而是一位真正省悟的导师。

很快，他又再次访问罗摩克里希那，对于第二次访问，辨喜后来回忆道——

我发现他（指罗摩克里希那）独自坐在一张小床上，看到我很高兴，亲切地叫我坐到他的身边……但一眨眼的工夫，把他的右脚放在我的身上，这使我立即产生一种新奇的体验。我睁开眼，看着墙壁和房间中的一切正快速旋转并且消失到虚无之中，整个宇宙连同我个人都正消融到裹挟一切的虚无之中！我非常恐惧，想到我将面临死亡，因为个人的消失意味着一切的消失。我情不自禁地叫道：“您对我干了些什么？我父母尚健在！”他听了我的话，笑声朗朗，轻轻地抚摸我的胸说：“好了，现在可以平息了。一切都会及时到来的。”他一说完这句话，我的新奇的体验便即刻消失了。我的神，我和我的身体重新合一，我又回到了我自身，并且发现屋内屋外都与以前一模一样，没有变化。

又过了几天，辨喜第三次访问室利·罗摩克里希那，这次他心头所有的疑虑都没有了，不久后，他就正式成为了罗摩克里希那的弟子和朋友。（注：罗摩克里希那，印度近代最著名的宗教改革家

(Rmakrishna Paramahsa) 原名竭达陀尔·查特吉。生于孟加拉一个贫穷的婆罗门家庭，幼年丧父，与其兄在加尔格达附近达其内斯瓦尔时母庙出家为僧。17岁时担任祭司职务，此后终身从事印度教的改革和宣传活动。从未受过系统的教育，其宗教知识大都从印度民间学者的口授而得。他善于以民间寓言和幽默谚语阐述自己的宗教和哲学思想。罗摩克里希那继承印度传统的吠檀多“不二论”思想，认为世界的最高本质是无形式、无属性的梵，即绝对存在，万物皆为梵的显现。他在印度教的基础上提出“人类宗教”的思想，认为世界上各种宗教所信仰的神都是同一个实体，只不过名称不同，各种宗教的目的都是一致的，都是要达到人与神的结合，实现普遍之爱 and 美好的生活。他主张不同宗教信仰的人联合起来。他死后，其弟子辨喜在加尔格达建立“罗摩克里希那传教会”。目前，这个传教会不仅在印度各地，而且在东南亚和日本、英、美等国都有活动中心。)

尽管罗摩克里希那来自偏远的孟加拉农村，并且是个文盲，但他打破不同教派藩篱而着眼本质的传奇性的灵性实践，以及对深奥哲学深入浅出的理解和阐述，让辨喜深深折服。罗摩克里希那的出现，使辨喜的人生开始发生重要的转变。

辨喜21岁那年，他的父亲去世了，这时的他正在上大学，由于父亲的离世，家庭开始变得贫穷，入不敷出。为了找工作，他受尽社会的冷眼和歧视，他经常一个人流落街头。他说：“我差点被饿死，我赤脚从一个地方走到另一个地方，亲自领受到了什么是世态炎凉。这是我第一次走入现实生活，我发现这个世界简直没有穷人、

弱者和遗弃者的落脚之地，创造这个世界的简直是魔鬼。”

大学毕业后，他原本想做一名法官，然而，在老师的影响下，他决心献身于印度的宗教和社会改革运动。

1886年到1893年，辨喜作为一名托钵僧，开始在印度全境内云游。最开始，他的云游是短期的，从1890年开始，他连续过了三年的云游生活，而且远离了之前的朋友和伙伴。这七年的生活对他的一生有着非常深远的影响。

这七年中发生了各种各样的趣事，他在后来的演讲中总是不时地提到，在他成为世界名人后，那些他遇见过的人很多也纷纷写文章回忆与他的相遇。他在印度境内的云游历程达几千公里，而且基本上是徒步。他的身上基本上不带钱，完全靠遇见的人供养他。这七年里，他渐渐地了解了各种人，从挣扎在生死线上的贫穷农夫到富裕的王子，从只为生计劳碌的底层百姓到伟大的圣哲，从北方群山和沙漠里生活的人到南方热带生活的人。后来，一位传记作家如此写道：“这是一次伟大的起程，如同一位潜水员跳进印度洋，海水淹没了他的踪迹。如同海面的漂浮物一样，他只是印度千百个托钵僧中的一个。但是，天才之火在他心中燃烧。他是一位圣者，尽管这一切尚未显现。”

在开始云游时，他就已经感觉到自己将成为一位伟大的导师，让印度的灵性再生。然而，云游让他看到了真实的印度：人们极度贫困，英国人和印度上层种姓对下层种姓种种迫害，他明白他一生工作的关键应该是大众教育和社会福利。

1892年12月末，他被各种问题困扰了三天，那时他云游到了

印度最南端的科摩罗，在那里他冥想了三天，他预感到非常有必要提高印度穷人的生活水准。同时，他认为更重要的是西方确实需要学习亚洲世界的灵性。过了几个月，他到达马德拉斯。他梦见导师罗摩克里希那轻易地越过海洋向他召唤。这时，一些热情的年轻人开始为他的云游筹款，他从一个公主那里得到了一大笔的捐助。这时，人们隐约得知在美国的芝加哥有一个宗教会议要召开，尽管不知道具体的日期，但是，他决心一定要去参加这次宗教会议。

这将是一次载入史册的旅行，1893年5月31日，他从孟买上船，取道中国和日本，前往北美。他在加拿大的温哥华上岸后，于7月30日乘坐火车抵达芝加哥。

到达芝加哥后，他才得知宗教会议将在9月11日召开，没有官方介绍信，任何人都不能作为代表注册，而且，代表注册的时间也已经过了。也就是说，他必须依靠所剩不多的费用等待两个月。

为了节省开支，辨喜前往生活费用较低的波士顿，在那里结识了哈佛大学的希腊文教授怀特（J. H. Wright）。当怀特得知辨喜不能作为正式代表与会的情况，就给他的朋友，世界宗教会议的代表遴选委员会主席写信说道：“此人比我们所有博学的教授加在一起还要博学。”并交给辨喜一封介绍信和一张去芝加哥的火车票。不幸的是，到达芝加哥后，辨喜将委员会的地址弄丢了。雪下得很大，天也快黑了，他只好在放行李的一个包装箱中度过了一夜。第二天开始沿街乞讨，又饿又累，坐在路边休息，这时对面的高楼中走出一位妇女，带辨喜回了家，给他食物，并帮他联系上了宗教会议的人。

1893年9月11日上午10点，世界宗教会议正式召开。作为当天最后一位发言的人，他在演讲开头就说道：“美国的兄弟姐妹们。”现场数千听众对这一开头反应非常奇特，人们抱以长达两分钟的鼓掌和欢呼。

当时波士顿的一家报纸说道：“人们见到了一个最吸人眼球的人——辨喜——他用一口流利的英语，回答所有人的提问——他在会议上的演说如同我们头上的天一样宽广。”

辨喜的演讲以其开阔的心胸和精神信仰打动了与会代表，他成了宗教会议上最受欢迎的人。

随后，辨喜在美国做了“人类宗教”等演讲，受到了美国舆论界和学术界的高度关注，认识了许多著名人物。他会见虔信者，也和其他各种各样的人打交道。他总是留给人非常深刻的印象。1894年，他和当时的著名富豪约翰·洛克菲勒(John D. Rockefeller)会面就是一例。对于这次会面，一位见证者叙述道：

洛克菲勒多次听朋友说起有一位叫辨喜的神奇印度僧人，他几次被朋友邀请与辨喜见面。然而，因为种种原因，他每次都推辞了朋友们的请求。那个时候的洛克菲勒尽管还没有达到他人生中的财富之巅，但已经是一个十分强大和固执的人了，任何人都难以劝说他。

然而，有一天，尽管洛克菲勒还是不想见辨喜，但他却被一种莫名的冲动驱使着，直接来到朋友的家里，把打开门的管家推到一旁说，他想见那位印度僧人。进了起居室，不等禀报，径直走进相

邻的辨喜的房间。

让洛克菲勒吃惊的是，坐在书桌后的辨喜头也没抬，似乎无视他的到来。过了一会儿，辨喜告诉了他许多除他自己之外别人都不知道的他过去的一些事情，让他明白他所积累的财富都不是自己的，他只是一个通道，他的职责是向世界行善——上帝给予他的一切财富是让他有机会帮助别人。

洛克菲勒对以这样态度和他说话的人非常恼怒，因为从来没有人敢以这种方式向他讲话，告诉他应该如何做事。他气冲冲地离开了房间，甚至连一声再见都没说。

但是，过了一个星期后，洛克菲勒不请自来，进入辨喜的房间。看到辨喜还与上次见面一样无视他的到来，就将一张纸扔在辨喜的书桌上，上面写着他向公共机构捐赠一大笔款的计划。然后，对辨喜说：“好吧，现在你一定满意了吧！你应该为此好好感谢我。”

辨喜一动也不动，甚至都没有抬眼，他拿起那张纸，静静地读完说：“你应感谢我才对。”

这是洛克菲勒对公众福利的第一笔捐赠巨款。

在美国期间，辨喜游历各地，做了数十次演讲。但他感到如果不能吸引一批虔诚的信徒专心投入修炼，印度的哲学思想是不会在这里扎下根的。他便在纽约找了一个安静的地方免费教授。

在讲授过程中辨喜常常进入禅定状态，需要很久才能回神。辨喜教授学生们王瑜伽（Raja-Yoga），并辅之以智瑜伽（Jnana-Yoga）的讲授。他特别强调一些修习瑜伽的必要前提，诸如简单而

有节制食物等物质需求和生活习惯、内心的清静、禁欲、不与恶人交往等。

辨喜的讲授活动受到热烈的欢迎，以致在极短的时间内，许多著名的物理学家、生理学家和心理学家都对王瑜伽极感兴趣。1895年6月，辨喜口授作品《王瑜伽》出版了，这本书受到美国知识分子的热烈追捧，出版几周后就再版三次。著名的心理学家，哈佛大学的威廉·詹姆斯(William James)教授为此特意赶到辨喜在纽约的寓所并由此成为他的热烈崇拜者，将辨喜视为吠檀多哲学的杰出体现者。

1896年，辨喜创立了纽约吠檀多研究会(the Vedanta Society of New York)。这是一个非宗派的组织，旨在传播和实践吠檀多思想，并将其原理应用到一切宗教中去，其口号是——宽恕共存，接纳一切宗教。不同宗教的人们都可以不用改变其信仰而登记为本会的成员。辨喜旨在为东西方思想交流搭建一个平台，他坚信西方的科学与东方的哲学会携起手来，因为最终东西方会融合在一起。他断言科学与吠檀多的结合是未来人类的理想。

这一年，辨喜在美国成功的消息传到了印度，他已经不再是一名云游四方，不为人知的托钵僧了，他在西方为印度所做的工作成为印度国内路人皆知的事情。

1897年，辨喜满载着巨大的荣誉回到祖国，整个国家都沸腾起来，人们以最高礼仪迎接这位英雄儿子，他在世界宗教会议上大获全胜并且在西方世界里传播吠檀多神圣理想，掀起了一场印度旋风，为祖国争光添彩。

1897年5月，辨喜召集他的道院兄弟和在俗兄弟开了一个会议，他告诉大家，如果没有一个组织，很多事情都难以坚持下去，他倡议组建一个以导师为名的协会，即罗摩克里希那修道会。罗摩克里希那修道会从此诞生，这是一个纯粹的以灵性和人道主义为宗旨的传道会，与政治无关。1898年初，修道院在加尔格达附近的贝勒开始动工，1898年12月9日，修道院建成完工。1899年1月，修道士们迁往新址，即著名的贝勒道院，也是罗摩克里希那修道会的总部，今天，这里依然是印度最主要的教育和宗教中心之一。罗摩克里希那修道会也成为印度最受尊敬的组织之一，除了宣扬导师有益于人类的教训，并与印度不同宗教建立友谊，实现“人类宗教”的理想，该教会还切实帮助了很多贫苦阶层解决生活困难，以及扫盲等。

在此期间，由于长期的旅行和高强度的工作，辨喜的身体几乎到了崩溃的边缘，他得了严重的哮喘病。

1897年6月，辨喜再度出访西方。第一次访问西方时，辨喜为西方高度发达的物质文明、组织效率和科学成就所震撼，对美国和欧洲表面的民主很是欣赏。但第二次访问却留下了相反的印象。他发现了西方对财富与权力的贪得无厌和自我扩张中的残酷的竞争。他看到一种潜在的悲剧，在对能量的不自然消耗掩盖之下的一种可怜的疲惫，一种轻浮面具之下的深层的悲哀。

辨喜一直想在喜马拉雅山寻找一个僻静的地方建立一所寺院，让来自东方与西方的信众能够在一种道友的精神气氛中共同修行。久寻未果，最后弟子们在距艾尔摩拉 (Almora) 50 公里、海拔 6800

英尺的地方选择了一块地，由此处可以观赏喜马拉雅山千年不化的雪景。1899年3月19日，导师罗摩克里希那生日这一天，“不二论”道院(Advaita Ashram)终于落成。为了方便来自世界各地、属于不同信仰的人们不受任何阻碍地开展他们的精神修习，辨喜特别规定，道院内不许设置任何圣像、神像或标志，也不进行任何宗教仪式。

1901年，两位来自日本的佛教徒来到道院邀请辨喜参加在日本的宗教会议，因为身体的原因，他没有接受邀请，但是，辨喜陪同他们去了菩提迦叶，这是辨喜最后一次去佛陀的觉悟之地，1886年，他的第一次独立朝觐之地也是这里。在辨喜的一生中，佛陀一直是他的灵感之源。

他的身体日渐不支，他明白自己的时间不多了。1902年的7月4日，他起得特别早，和往常相反，他独自去神殿冥想了三个小时，中午他没有独自在房间用餐，而是和道院的成员一起吃了午餐，下午，斯瓦米·斐玛南达和他外出走了走，两个人一起谈了很多，关于道院的未来，关于印度的兴衰等等。

晚上7点，神殿的宣告敬拜结束的钟声响起，他回到房间，并让门徒不要接近他。他冥想和念诵了一个小时，然后静静地躺在了床上，随从以为他在睡觉或者冥想，过了一个小时，他的手微微抖了一下，他深深的吸了一口气，两分钟后又深深的吸了一口气，然后，他停止了呼吸。他正好如自己预想的一样，活了39岁5个月零4天，没有活到40岁。

辨喜曾预言中国文化必将像“凤凰一样”获得新生，担负起“综合西方和东方”文化的伟大使命。1893年，辨喜前往美国参加在芝

加哥召开的世界宗教会议，路经中国时访问了广州。当他看到广州一座寺庙的一面墙上镌刻着梵语经文时惊喜不已。辩喜在他的言论和著作中经常提及中国，并给予了很高的评价。他说，中国人是孔子的门徒，佛陀的弟子，他们的道德是非常严格和高尚的。1894年，在伦敦的一次招行会上，辩喜公开发言：“我曾经在中国和日本旅行。今天，中国虽然像一个无组织的团体，但是在它伟大的盛年时期，它拥有任何国家所不知的、最可羡慕的组织。我们称之为现代的很多技巧和创造，在几百年甚至在几千年以前的中国人那里就已经使用了。”

辩喜曾说：

世界的苦难不能单靠物质力量来治疗，除非人性得以改变，否则，这种物质需要将会不断提高，从而苦难也将会不断地感受，因为，不管有多大的物质帮助，也不能彻底地救治人们的苦难，这个问题的唯一解决方法是要使人类变得纯洁。

辩喜的生命虽然短暂，但是却启发了无数人的生命，像流星一样照亮了人类的夜空。从参加宗教会议到去世，这短短的10年中间，他创建的道院今天已经成为印度最受尊敬的组织，在全世界拥有无数的成员，他的著作被翻译成十几种语言，在世界各地，大量学校、医院和公共建筑都以他的名字命名，他被无数人视为圣人，更是无数人眼中最伟大的灵性导师！

世界各国名人对辨喜的赞誉

默罕德斯·甘地（印度圣雄）

我已从头到尾通读了他的作品，看完它们之后，我对祖国的爱增加了一千倍。

（默罕德斯·甘地（1869~1948），尊称圣雄甘地，是印度民族主义运动和国大党领袖。他既是印度的国父，也是印度最伟大的政治领袖。他带领国家迈向独立，脱离英国的殖民统治。他的“非暴力”的哲学思想，也就是他说的“satyagraha”，影响了全世界的民族主义者和那些争取和平变革的国际运动。）

钱德拉·鲍斯（印度激进独立运动家）

他对牺牲毫无顾虑，他的活动永不停息，他的爱永无止境，他的智慧深远而丰富，他的情感激越迸发……我可以继续往下写几个

赞 誉

15