



至上瑜伽

——瓦希斯塔瑜伽

【印】蚁垤 原著

【印】斯瓦米·维卡特萨南达 英译

【中】王志成 灵海 汉译



至上瑜伽

——瓦希斯塔瑜伽

【印】蚁垤 原著

【印】斯瓦米·维卡特萨南达 英译

【中】王志成 灵海 汉译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

至上瑜伽:瓦希斯塔瑜伽 / (印)蚁垤著;(印)
维卡特萨南达英译;王志成,灵海译. —杭州:浙江大学出版社, 2012.10(2013.1 重印)

ISBN 978-7-308-10663-4

I. ①至… II. ①蚁… ②维… ③王…④灵… III.
①瑜伽派 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 232063 号

本书由澳大利亚奇尔顿瑜伽信托基金会(Chiltern Yoga Trust)无偿提供中文版权,根据 State University of New York Press 于 1993 年出版的斯瓦米·维卡特萨南达(Swami Venkatesananda)的英译本译成中文。

图字:11-2012-206 号

至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽

[印]蚁垤 原著

[印]斯瓦米·维卡特萨南达 英译

[中]王志成 灵海 汉译

责任编辑 张琛

装帧设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排版 杭州中大图文设计有限公司

印刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 45

字数 700 千

版印次 2012 年 10 月第 1 版 2013 年 1 月第 2 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-10663-4

定价 98.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

总 序

一直以来想做一件事：翻译一些比较经典的书，出版一些富有生活气息和思考深度的书，这些书可以让更多的人感受到我们能够过上比已有生活更圆满、更自在、更自信、更有意义的生活。

浙江大学出版社感到我们的想法在这个快速变化的世界中很有意义，欣然同意出版这套《文明经典文丛》。我们希望这套书确实可以帮助提升人们的生活质量，使人们的生活更加和谐。

《文明经典文丛》所容纳的不仅仅有学术的内容，更有精神生命的内容。在东方，哲学和生命是密不可分的。我们的理智活动是生命活动的一部分，这部分内容有的和我们的生命关系密切，有的则不那么密切。例如东方瑜伽，它不仅可以是学术的理智探讨，更可以是生命的试验。瑜伽的原意是“联结”。联结什么？可以和我们的身体联结，通过瑜伽锻炼可以达到健体的目的；可以和我们的心灵联结，使我们的心灵更加超然、自在，更能体验到生命的美好和喜悦；可以和内在的生命本身联结，使得我们作为个体的生命生活在一个全新的世界中；可以通过瑜伽锻炼，帮助我们培养起一种新的生活方式，可以和其他人、其他社会共同体有一种更加健康的关系，甚至可以帮助我们进行有效的自我对话、个体间对话、宗教间对话、文化间对话、文明间对话。瑜伽是走向个人和谐、社会和谐和自然和谐的一种方式、一条道路。我们倡导广义的瑜伽观念，并不限制在大众的哈达瑜伽层面。

文明有多种含义，我们所指的是狭义的，主要指精神领域的文明。从时间上说，我们既选择第一轴心时代的文明经典，也选择正在形成中





的第二轴心时代文明可能的经典,或者一些富有新思想的专著或注释。第二轴心时代的文明正在形成之中。由于人文主义的发展,科学技术的高速发展,人类正进入一个我们在不久之前都无法设想的世界。我们可以看到在全球化过程中,不同的文化传统受到根本性的挑战。传统的经典需要有新的理解才能发挥其作用,而新文明的著作(其中包含经典性著作)自然也不断地涌现。在这一背景下,我们可以回顾起第一轴心时代(公元前 8—前 2 世纪),当时在地球的不同地区,几乎在同一时期出现了一批思想家,他们之间几乎没有来往。而今天,由于地球处于一个全球村中,新文明的创造不再受地域的限制。中国人和其他地区的人一起在创造一种新的文明,我们称之为第二轴心时代文明。

翻译和著述这方面的书不仅仅是一种时尚,它还能为我们更多地参与新文明、新文化的创造提供参考。

浙江大学具有悠久的人文传统。我们希望这套书可以继承和发扬这一传统,也希望浙江大学在 21 世纪可以更多地参与人类新文明的创造。

是为序。

王志成 苏伟平

2012 年 8 月于浙江大学

导 言

《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》是一部有关“自我”的经典。鉴于它思想的深刻和清晰,这部古老的经典在瑜伽哲学中深具影响。印度许多杰出的现代思想家如拉玛那和辨喜都曾引用过这部经典。

《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》是一部融合性的作品。这部经典在北印度的克什米尔经历了数世纪之久的编纂,大约在 14 世纪,也就是中国元朝的时候,演化成了今天这个样式。然而,它的核心观念来自上古时代,含摄了自吠陀时代以来《奥义书》和佛教的思想;它的内容可以追溯到吠陀哲学、吠檀多哲学、数论哲学(构成钵颠闍利《瑜伽经》的哲学)、佛教哲学、希瓦宗和耆那教;它的最高教导则是不二论哲学思想,强调对真理的直接觉知和领悟。

对于西方读者来说,《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》中的观念是相当富有挑战性的。然而,对于中国读者,我们可能会比较容易接受这部优秀的经典。这绝非偶然,因为《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》的核心内容和中国的传统思想之间存有共鸣。

目前,我们可以见到的最古老的《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》手稿是在公元 10 世纪克什米尔的斯利那加写成的。那时,它被称为《解脱经》,是一篇关于觉悟或解脱的哲学文本。多个世纪来,克什米尔地区是世界宗教和哲学的主要中心。对于亚洲人来说,这个地方相当有名。(但让人悲哀的是,这个地方充满了血腥和冲突。)大约经过了三个世纪,最初的文本被编辑、扩大,并融合了许多有趣的传说。这部经典对吠檀多智慧的强调不同于其他的哲学文本,它是充满活力的社会文化环境的产物。在这部经典中,我们可以清晰地看到吠陀哲学、吠檀多哲学、数论哲学、佛教哲学等创造性的相互作用。

中印两国间的文化交流源远流长,特别是在公元 3 世纪到 7 世纪之





间，一拨又一拨的印度学僧来到中国，而中国僧人则去访问印度。他们之间的互动、讨论和翻译使得佛教能够传播到中国。据估计，大约有6000~7000卷的佛经传到了中国，并被翻译成中文。从此，佛教在中国深深扎下了根，成为中国文化中的有机组成部分。对于两国人民来说，在佛教文化交流史上，最为熟悉的的就是印度的鸠摩罗什和菩提达摩、中国的法显和玄奘。除此之外，还有其他无数的中印学僧和朝拜者在多个世纪里彼此互动来往。有个值得注意的现象，他们中的大多数都途经克什米尔，鸠摩罗什和玄奘就曾在克什米尔住了好几年。鸠摩罗什出生在印度，常住在新疆的龟兹（现称为库车）。据说，在他小的时候，家里为他延请了一位来自克什米尔的导师，年轻的鸠摩罗什住在克什米尔学习佛学，并从龟兹沿着丝绸之路旅行。多年后，玄奘抵达呾叉始罗。那时的呾叉始罗为克什米尔所统治。之后，玄奘决定去访问克什米尔。在克什米尔，玄奘记录了100多座寺庙、5000多位僧人。在回到中国之前，玄奘在那里研究佛教长达两年之久。对于中印两国人民来说，克什米尔是个神奇的地方。

作为一个中国读者，您肯定会感到在《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》中有些部分是您非常熟悉的。另外，您会觉得，这部著作中所有的故事一开始似乎都有点奇怪：这是一部哲学著作，但大部分的内容却是以叙事的方式表达的。它从印度神话中著名的王子罗摩开始。罗摩旅行回来，经历了世界显然的实在性和人类的痛苦悲伤，他彻底心灰意冷。这让他的父亲十车王很担心，十车王向圣人瓦希斯塔表达了他的担忧，圣人瓦希斯塔告诉十车王，罗摩的灰心是王子即将灵性觉悟的迹象。他说，罗摩已经开始逐渐理解深刻的灵性真理和自我的真相，这是王子内心混乱的原因，王子需要得到进一步教导。于是，圣人瓦希斯塔请求十车王召来罗摩，然后在王宫里，圣人开始和罗摩交谈。他们的对话持续了多日，罗摩问了圣人有关自我和世界真相的很多问题。圣人对罗摩的回答构成了一整部的经典，即这部《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》。

当然，这是富有吸引力的神话的一部分，这对我们读者也是一种暗示。是谁想要读这样的一部书？谁是罗摩？答案是明显的：您就是罗摩！或许您在世上已经游荡了二十年、三十年，甚至四十年或更多年了，或许您已经享受了生活中的很多快乐，或许您早就注意到了人生中众多

的痛苦和悲伤,对这些短暂的快乐和长久的痛苦感到无能为力甚至灰心丧气。尤其是随着我们年岁渐长,看着我们的父母渐渐老去,我们的孩子还很天真浪漫,于是,我们中的许多人开始问自己,生活的意义究竟是什么?我自己究竟是谁?我在宇宙中身处何处?为什么我们的快乐如此短暂?为什么我们的悲伤如影相随?为什么我们常常受挫、疲乏?我们到底为了什么辛苦忙碌?诸如此类的感受确实令人伤感,甚至消极失望,但这些伤感和消极失望却为我们打开了一扇崭新的门。在生活的长途旅行中,您只是需要暂时停下前进的脚步,抬头仰望星空,倾听圣人为您讲述一些故事。

《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》是一部长长的著作。但是别担心,您的阅读一定会是愉悦的。之所以是愉悦的,是因为那些蕴涵了深刻哲理的故事都非常有趣,甚至很浪漫。这些故事描述了人们对幸福的不懈追求,也阐明了人性中的困境和弱点。

您能够读到中文版的《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》,要归功于英译者斯瓦米·维卡特萨南达(Swami Venkatesananda)、中译者王志成教授和他的合译者灵海博士。王志成是浙江大学的教授,灵海跟从王志成教授学习吠檀多哲学多年。斯瓦米·维卡特萨南达是现代印度最著名的圣人之一,神圣生命协会的创始人斯瓦米·希瓦南达(Swami Sivananda)的嫡传弟子。作为瑜伽导师,维卡特萨南达在印度之外受到更多的赞赏,他的晚年是在南非和澳大利亚度过的,主要从事翻译和评注经典的工作,其中就包括翻译《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》。他的翻译简洁明了却充满意蕴,他的翻译让文本摆脱了纯粹的印度语境,使之具有阅读的普遍性。

《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》为任何寻求自我真相和自由的人提供了灵感。它是哲学、神话、故事、早期科学,甚至是战争的宝库。书中讲述的故事还套着故事中的故事,使得这部著作更具某种有趣的独特性。在这些故事中,诗意的叙述包含着最高的哲理,宇宙真理以其原生的、绝对的、纯粹的形式显现。据说,阅读和消化这部著作有助于人们探究自我,明白宇宙真谛。

韩德教授

2011年9月20日于英国



导 言

第一部分

不动心篇

第二部分

求道者行为篇

苏卡的故事 // 021

自我努力 // 024

第三部分

创造篇

丽拉的故事 // 051

卡克缇的故事 // 087





- 十个年轻人 // 102
- 阿哈尔雅的故事 // 104
- 大森林的故事 // 112
- 三个不存在的王子的故事 // 115
- 拉瓦纳的故事 // 117

第四部分

生存篇

- 苏卡拉的故事 // 139
- 达玛、维亚拉和卡塔的故事 // 156
- 怖军、巴萨、德拉哈的故事 // 163
- 达苏拉的故事 // 176
- 卡可之歌 // 183

第五部分

消解篇

- 贾那卡国王的故事 // 194
- 庞亚和帕瓦纳的故事 // 211
- 巴利的故事 // 214
- 帕拉达的故事 // 223
- 迦地的故事 // 245
- 乌达拉克的故事 // 256
- 苏拉古的故事 // 268
- 毗哈萨和维拉萨的故事 // 274
- 维塔哈韦亚的故事 // 292

第六部分

解脱篇

- 对梵的描述 // 324
- 乌鸦布栅达的故事 // 330
- 主希瓦的描述 // 349
- 天神崇拜 // 359
- 木苹果的故事 // 372
- 石头的故事 // 374
- 阿周那的故事 // 379
- 一百个楼陀罗的故事 // 392
- 吸血鬼的故事 // 402
- 薄吉拉塔的故事 // 404
- 锡克达瓦伽和库达拉的故事 // 407
- 点金石的故事 // 419
- 赐塔曼尼的故事 // 426
- 愚蠢的大象 // 428
- 卡克的故事 // 454
- 虚妄之人的故事 // 456
- 布罗尼吉萨的故事 // 459
- 甘蔗王的故事 // 463
- 石头里的世界 // 528
- 外层空间圣人的故事 // 564
- 维帕锡特的故事 // 583
- 猎人和鹿的故事 // 604
- 昆达丹塔的故事 // 660
-
- 译后记 // 706**



第一部分

不动心篇

圣人苏提克希那(Sutiksna)向圣人阿伽斯提耶(Agastya, 投山仙人)问道:

啊,仁慈的圣人,请告诉我有关解脱的问题。行动和知识,这两者哪一个通向解脱?

阿伽斯提耶答道:

鸟儿只有借助双翅才能飞翔,行动和知识这两者一同引导你通向解脱这一至上目标。既不单单是行动,也不单单是知识,而是它们两者一同引导你通向解脱。我给你讲个传奇故事来回答你的问题吧。

从前有位圣人,叫卡润亚(Karunya),他是阿克尼维司亚(Agnive-sya)的儿子。这位年轻人掌握圣典,明白圣典的意义。但对生活,他却变得逐渐冷漠了。看到这一情形,他的父亲阿克尼维司亚就问卡润亚为什么要放弃他应该履行的日常生活职责,卡润亚答道:“经典一方面说,人应该履行经典的训谕直到生命终结,而另一方面又说,只有弃绝一切行动才能抵达永恒。我的古鲁(导师),我的父亲啊,在这两者之间,我该如何做呢?”说罢,这位年轻人沉默了。

阿克尼维司亚说道:

我的孩子,你听着,我告诉你一个古老的故事。想想这故事的寓意,然后按照你自己的意愿去做吧。

从前有位仙女,叫苏迦琪(Suruci)。她坐在喜马拉雅山脉的一座山峰上,看到众神之王因陀罗(Indra)的一个使者飞过。苏迦琪询问这位使者去做什么,使者告诉她,有位高贵的圣人,叫阿里斯特纳密(Aristanemi),他把自己的王国交给了他的儿子。然后,他自己在甘达玛丹那(Gandhamadana)山上苦修,练习调息。因为这个缘故,因陀罗要我带领众女神到他那里,邀请这位高贵的圣人到天堂去。然而,这位高贵的圣人想要知道天堂的优缺点。于是我告诉了他天堂中最好的、普通的和最坏的事。众生都会得到他自己应得的回报,而一旦人们各自的功德耗尽,他们就得再次落回尘世凡间。这位高贵的圣人拒绝了因陀罗的邀请。现在,因陀罗又一次派我到那位高贵的圣人那里去,请他在拒绝邀请之前,先去听取圣人蚁垤(Valmiki,跋弥)的忠告。

于是,这位高贵的圣人被引荐到了圣人蚁垤的面前。他问蚁垤:“超越生死的最佳方法是什么?”为了回答他的问题,蚁垤告诉了他罗摩(Ra-





ma)与瓦希斯塔(Vasistha,极裕仙人)之间的那场对话。

蚁垤说道：

当人感觉到“我是受了束缚的,我应该寻求解脱”,或者,他既不是全然无知,也不是没有完全觉悟,那么,他就有资格研读“罗摩和瓦希斯塔的对话”这部经典(即《至上瑜伽——瓦希斯塔瑜伽》)。这部经典,通过许多故事阐述了达至解脱的方法,仔细思考这些方法,就一定会从无尽的生死轮回中获得解脱。

之前,我写了有关罗摩的故事,并把它讲给我的爱徒巴拉瓦迦(Bharadvaja)听。有一次,巴拉瓦迦到须弥山(即弥卢山)去,把罗摩的故事讲给梵天听。梵天听了非常高兴,就赐给巴拉瓦迦一个恩典,即满足他一个愿望。巴拉瓦迦的愿望是“所有人都能免于不幸。”巴拉瓦迦还请求梵天找到实现这一愿望的最佳方法。

梵天对巴拉瓦迦说：“到圣人瓦希斯塔那里去吧,请求他继续讲述罗摩那高贵的故事,聆听这故事就能从无知的黑暗中解脱出来。”(说了这些话之后,)梵天还不满意,就陪着巴拉瓦迦来到了我的隐居地。

梵天接受了我的崇拜。之后,他对我说道：“圣人啊,你那关于罗摩的故事应该是人类跨越轮回之海的救生筏。”

我对梵天这突如其来的请求感到为难,我就请求圣人巴拉瓦迦解释梵天说的话。巴拉瓦迦重复了梵天的话：“梵天希望您讲述罗摩的故事,这样可以让众生超越悲伤。我也请求您,圣人,请您详细地告诉我,罗摩、罗什曼那(Laksmana)以及其他兄弟们是如何从痛苦中解脱出来的。”

于是,我告诉了巴拉瓦迦有关罗摩、罗什曼那以及其他兄弟们和他们的父母、王宫中的其他成员获得解脱的秘密。而且,我告诉巴拉瓦迦：“我的孩子,像他们一样活着,你也可以当下脱离苦海。”

蚁垤继续说道：

这世界表象就是一个幻象,就如同天空的蓝只是视觉的幻象而已。我认为,最好不要让心意停留在这幻象上,而要忽略它。只要还没有确立世界表象非真这一信念,人就既不能脱离痛苦,也不能明白自己的真性。只要勤奋钻研这部经典,就会树立起这信念。那时,人就会获得坚定的信念:客观世界是真与非真的混合之物。如果不钻研这部经典,即

便活几百万年,也不会发现真知识。

解脱意味着毫无保留、完全弃绝一切精神习性。精神习性有两种:纯的和 not 纯的。不纯是出生的原因,纯是从出生中觉悟自己。不纯是无知与私我意识的本性。无知和私我意识是种子,可以说,它们就是轮回再生的种子。抛弃这些种子后,那仅仅维持身体的精神习性就是纯的。即便对那些活着时就已解脱的人,也存在这种精神习性的作用,但它不会导致“轮回再生”,因为“轮回再生”由过去的力量维持,而非现在的力量。我告诉你罗摩是怎样过着一种解脱生活的,了解了这些,你就会从对有关衰老与死亡的误解中明白过来。

罗摩从老师隐居地回来之后,就在他父亲的王宫中从事各种活动。他渴望游历整个国家,去朝拜圣地。罗摩来到他父亲十车王面前,请求父亲允许他进行朝圣之旅。他的父王挑选了一个黄道吉日作为朝圣之旅的启程之日。到了那一天,接受了家族长者们深切的祝福之后,罗摩启程了。

从喜马拉雅山脉开始往下,罗摩和他的兄弟们游历了整个国家之后,返回了都城。全国人民都欢迎他的归来。

蚁垤继续说道:

罗摩进入王宫,虔诚地跪拜他的父亲、圣人瓦希斯塔,还有其他的长辈与圣人。一连八天,整个阿逾陀城洋溢着喜庆的气氛,人们欢庆罗摩王子朝圣归来。

罗摩在王宫中认真履行着他日常的工作职责。然而,过了不久,就发生了巨大的变化。他逐渐消瘦,憔悴,苍白,衰弱。看到心爱之子的容貌与行为发生了这突如其来无法解释的变化,十车王非常担忧。每当他问起罗摩怎么了的时候,罗摩都回答说没有什么,十车王问罗摩,“亲爱的儿子,是什么令你忧伤?”罗摩礼貌地答道,“父王,没有什么令我忧伤。”然后,罗摩就继续保持着沉默。

十车王向圣人瓦希斯塔寻求帮助。圣人神秘地回答他:“这是必然的,罗摩这样的行为举止是有缘由的。就如同在这世上,在产生变化的原因没有产生之前,这世界不会巨变,就如高贵的人,如果没有适当的缘由,他们不会表现出愤怒、失望、喜悦等情绪。”

不久,举世闻名的圣哲维斯瓦密特拉(众友仙人)莅临王宫。国王知





道了圣哲来访,急忙前去迎接。十车王说道:“欢迎,欢迎,神圣的圣人!您的莅临令我喜悦!对我来说,您的莅临就如盲人看见光明,旱地降下甘霖,石女生子,逝者重生,疾病痊愈。圣人,我能为您做些什么?无论您对我提出什么要求,我都会满足您。您是我崇敬的神,我听从您的吩咐。”

蚁垤继续说道:

听到十车王的这番话,圣哲维斯瓦密特拉非常高兴。他上前向国王表明了自己的目的并对国王说道:

“国王,我需要您的协助才能举行并完成一个宗教仪式。每当我举行宗教仪式的时候,恶魔卡拉和杜撒那的追随者就会侵入圣地,亵渎仪式。但是,为了遵守仪式誓言,我不能诅咒他们。”

“您能帮我。您的儿子罗摩能够轻松对付这些恶魔。作为回报,我将赐给他满满的祝福,带给您无极的辉煌。不要因为您对儿子的执着而妨碍您忠于职守,高贵的人不计较任何的馈赠超过他们应得的回赠。”

“在您答应我的那一刻,恶魔就已经死亡了。因为我知道罗摩是谁,圣哲瓦希斯塔以及在这王宫中的其他圣哲也都知道。国王不要迟疑,让罗摩跟随我吧。”

听到这极度不受欢迎的请求,国王很困窘,他沉默不语。过了一会儿,他回答道:“圣人,罗摩还不满十六岁,他还没有资格进行征战。除了宫中发生的,他甚至还没有看到过一场战斗。让我跟随您吧,让我的大军跟随您消灭恶魔。我无法和罗摩分开。爱护晚辈是所有生物的天性,即便是智者也都会为了他们的爱子做出牺牲。难道人们不会为了孩子放弃自己的快乐、伴侣和财富吗?不,我不能跟罗摩分开。”

“我听说过强大的恶魔罗瓦那。是他破坏你的宗教仪式吗?如果是,那就无能为力了,因为我知道,即便是众神也都无力对付他。如罗瓦那这样强大的生灵,会一次次降生于世,在适当时候,他们才会离开这世界的舞台。”

维斯瓦密特拉很生气。看到这种情况,圣人瓦希斯塔出面协调,他说服国王不要违背自己的承诺,而要让罗摩跟随维斯瓦密特拉,“国王,您不值得违背承诺!一国之主应该是行为举止公正的典范。维斯瓦密特拉力量极强,拥有无数不可战胜的飞弹。在他的关照下,罗摩会很安