



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

Karma Yoga

Swami Vivekananda



行动瑜伽

[印] 斯瓦米·辨喜 / 著

闻中 / 译 章恬 / 校

कर्मयोग



商务印书馆
The Commercial Press

Karma Yoga

行动瑜伽



[印] 斯瓦米·辨喜 / 著

闻中 / 译 章恬 / 校



商务印书馆
The Commercial Press

图书在版编目 (CIP) 数据

行动瑜伽 / (印) 斯瓦米·辨喜著; 闻中译; 章恬校.
—北京: 商务印书馆, 2017
ISBN 978-7-100-13958-8

I. ①行… II. ①斯… ②闻… ③章… III. ①瑜伽派—研究 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113768 号

权利保留, 侵权必究。

行动瑜伽

〔印〕斯瓦米·辨喜 著

闻 中 译

章 恬 校

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京市十月印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-13958-8

2017年6月第1版 开本 787×1092 1/32

2017年6月第1次印刷 印张 8.5

定价: 36.00 元



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

“瑜伽文库”编委会

策 划 汪 瀾

主 编 王志成

编委会 陈 思

富 瑜

蕙 觉

Ranjay

路 芳

顺 颐

王东旭

闻 中

张新樟

戴京焦

高光勃

菊三宝

灵 海

迷 罗

宋光明

王 洋

吴均芳

朱彩红

方 桢

郝宇晖

科 雯

刘从容

沙 金

王保萍

王 媛

尹 岩

朱泰余

商务印书馆（成都）有限责任公司出品

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

“瑜伽文库”总序

古人云：关乎人文，化成天下。人之为人，其要旨皆在“文一化”也。

中华文明源远流长，含摄深广，在悠悠之历史长河，不断摄入其他文明的诸多资源，并将其融会贯通，从而返本开新、发闳扬光，所有异质元素，俱成为中华文明不可分割的组成部分。古有印度佛教文明的传入，并实现了中国化，成为华夏文明肢体的一个有机部分。近代以降，西学东渐，一俟传入，也同样融筑为我们文明的固有部分，唯其过程尚在持续之中。尤其是20世纪初，马克思主义传入中国，并迅速实现中国化，推进了中国社会的巨大变革……

任何一种文化的传入，最基础的工作就是该文化的经典文本之传入。因为不同文化往往是基于不

同的语言，故文本传入就意味着文本的翻译。没有文本之翻译，文化的传入就难以为继，无法真正兑现为精神之力。佛教在中国的扎根，需要很多因缘，而前后持续近千年的佛经翻译具有特别重要的意义。没有佛经的翻译，佛教在中国的传播就几乎不可想象。

随着中国经济、文化之发展，随着中国全面参与和到人类共同体之中，中国越来越需要了解更多的其他文化，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有一种开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。

人们曾注意到，在公元前 8—前 2 世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期通常被称为“轴心时代”。这一时期所形成的文明影响了之后人类社会 2000 余年，并继续影响着我们生活的方方面面。随着人文主义、新技术的发展，随着全球化的推进，人们开始意识到我们正进入“第二轴心时代”（the Second Axial Age）。但对于我们是否已经完全进入一个新的时代，学者们持有不同的意见。英国著名思想家凯伦·阿姆斯特朗（Karen Armstrong）认为，我们正进入第二轴心时代，但我

们还没有形成第二轴心时代的价值观，我们还需要依赖第一轴心时代之精神遗产。全球化给我们带来诸多便利，但也带来很多矛盾和张力，甚至冲突。这些冲突一时难以化解，故此，我们还需要继续消化轴心时代的精神财富。在这一意义上，我们需要在新的处境下重新审视轴心文明丰富的精神遗产。此一行动，必是富有意义的，也是刻不容缓的。

在这一崭新的背景之下，我们从一个中国人的角度理解到：第一，中国古典时期的轴心文明，是地球上曾经出现的全球范围的轴心文明的一个有机组成部分；第二，历史上的轴心文明相对独立，缺乏彼此的互动与交融；第三，在全球化视域下不同文明之间的彼此互动与融合必会加强和加深；第四，第二轴心时代文明不可能凭空出现，而必须具备历史之继承和发展性，并在诸文明的互动和交融中发生质的突破和提升。这种提升之结果，很可能就构成了第二轴心时代文明之重要资源与有机部分。

简言之，由于我们尚处在第二轴心文明的萌发期和创造期，一切都还显得幽暗和不确定。从中国人的角度看，我们可以来一次更大的觉醒，主动地为新文明的发展提供自己的劳作，贡献自己的理解。

考虑到我们自身的特点，我们认为，极有必要继续引进和吸收印度正统的瑜伽文化和吠檀多典籍，并努力在引进的基础上，与中国固有的传统文化，甚至与尚在涌动之中的当下文化彼此互勘、参照和接轨，努力让印度的古老文化可以服务于中国当代的新文化建设，并最终可以服务于人类第二轴心时代文明之发展，此所谓“同归而殊途，一致而百虑”。基于这样朴素的认识，我们希望在这些方面做一些翻译、注释和研究工作，出版瑜伽文化和吠檀多典籍就是其中的一部分。这就是我们组织出版这套《瑜伽文库》的初衷。

由于我们经验不足，只能在实践中不断累积行动智慧，以慢慢推进这项工作。所以，我们希望得到社会各界和各方朋友的支持，并期待与各界朋友有不同形式的合作与互动。

《瑜伽文库》编委会

2013年5月

中译本序言

什么是行动瑜伽

斯瓦米·巴伽纳南达 (Swami Bhajananda)^①

什么是羯磨 (Karma) 或行动 (Work)? 人们为何要行动? 如何去行动? “行动”如何影响我们的人格? 什么是行动的结果? 什么是人生的终极目标? 我们的行动能促成我们达致这一终极目标吗?

这些问题，都是与我们自己的人生密切相关的基本问题。而为了找到这些问题的恰当答案，我们需要有一种综合的行动哲学。然而，令人惊愕的是，虽然全世界数以亿计的人们从事着无数种类的行动，但绝大多数却

^① 斯瓦米·巴伽纳南达 (Swami Bhajananda)，辨喜尊者在印度的学术嫡系，印度当代颇负盛望的思想家，罗摩克里希那修道院高级僧侣，当今世界最具有影响力的印度文化与瑜伽思想传播机构罗摩克里希那传道会 (Ramakrishna Mission) 最高委员会委员，曾负责编辑由该机构创刊于 1896 年的著名宗教人文类英文杂志 “Prabuddha Bharata”。现任罗摩克里希那修道院和传道会秘书。

并不知道行动的意义和目的，从不为我们上面提出的问题而烦恼，也从不以行动哲学为指导。但生命中的大多数问题和困境，却正是由我们以一种无意识的或机械的方式来从事行动而引起的；正是由我们没有任何终极目的或目标而任由自己随波逐流而引起的。

在近现代，第一位明确提出一种行动哲学的人，是卡尔·马克思（Karl Marx）；第二位，就是斯瓦米·辨喜（Swami Vivekananda）。在这两位伟大的思想家所提出的行动哲学之间，有着一些基本的相似之处和不同之点，但由于篇幅的限制，在这里我们不能展开讨论。我们只能把讨论的范围限制在斯瓦米·辨喜的行动哲学中。而这种行动哲学发端于远古的印度哲学体系，即吠檀多（Vedanta）哲学体系。

吠檀多

吠檀多是印度古代哲学—灵性传统之主流。它起源于印度古代一整套超越性经验之记录，即编撰于公元前1000年到公元前300年之间的著名的“奥义书”（Upanishads）。吠檀多哲学在累世多代的传承中被许多伟大的思想家所发展，其中最为杰出卓越者，当属生活于8—9世纪的商羯罗（Shankara）。而斯瓦米·辨喜则以

现代语言重新阐释了吠檀多思想，并使之能为全世界的所有人所理解。他认为，吠檀多的基本原则是普遍有效的，并可以构成世界所有灵性传统的共同基础。

吠檀多哲学追问的起点是人的真实本性。根据吠檀多，人的真实本性既不是肉体，也不是心意，而是第三个实体，即所谓的“阿特曼”（Atman）或“自我”（Self）。这个阿特曼，具有纯粹意识的本性，它是独立于心意的自在存在。而且，这种纯粹意识，是被称为“梵”（Brahman）的无限意识的一个不可分割的部分或它的投射。从相对的视角来看，梵也可以被称为“自在天”（Isvara）或“神”（God）。但是，由于现存的或与生俱来的无知即所谓的“无明”（Ajnana）、“摩耶”（Maya）等的存在，普通人无法意识到他们的真实灵性本性。而斯瓦米·辨喜则将上述吠檀多的三个概念即阿特曼、梵与摩耶结合在一句名言中：“每一个灵魂都具有潜在的神性。”

由于无知，人在当下状态下无法意识到他具有神性。但是，在他自身之内，他具有成为神的潜力或可能性。那么，如何才能把灵魂中的神性实现出来？辨喜认为，阿特曼，即真实的自我，是被摩耶的面纱所遮蔽的内在之光。实现神性的过程，也就是揭开面纱、去除摩耶的屏障的过程，或“展开”（unfoldment）的过程，辨喜将之称为“显现”（manifestation）。

四种瑜伽

有四种显现或展开或揭示内在神性的方式：凭借知识、凭借奉爱、凭借冥想、凭借行动。其中每一种方式，都被称为一种“瑜伽”，故有四种瑜伽：智慧瑜伽（Jnana Yoga），或知识之道；虔信瑜伽（Bhakti Yoga），或奉爱之道；胜王瑜伽（Raja Yoga），或冥想之道；行动瑜伽（Karma Yoga），或工作之道。这里的四种瑜伽，就是人们显现或实现灵魂的内在神性的四种方式或四条道路。关于这四种方式，斯瓦米·辨喜写道：“达致宗教目标的方式被我们称为‘瑜伽’，我们教说的不同形式的瑜伽，是为了适应具有不同特性和不同性情的人们。我们按下述方式将它们分类在四个标题之下：

- (1) 行动瑜伽 通过行动和履行生命中的责任来实现其内在神性之方式。
- (2) 虔信瑜伽 通过奉爱一个人格神来实现其内在神性之方式。
- (3) 胜王瑜伽 通过控制心意来实现其内在的神性之方式。
- (4) 智慧瑜伽 通过知识来实现其内在神性之方式。”^①

^① 参见《辨喜全集》第5卷，Kolkata: Advaita Ashrama, 2005, 第292页。

论说四种瑜伽的四本书

众所周知，斯瓦米·辨喜于 1893 年去美国的主要目的，是为了参加是年 9 月 11 日至 27 日在芝加哥召开的首届“世界宗教议会”（World's Parliament of Religions）。然而，世界宗教议会结束以后，他继续留在美国并在不同城市发表有关吠檀多的演讲。这些讲演创造了一次灵性觉醒的新浪潮，也促成了宗教之间的相互理解、宗教与科学之间的彼此协调，摧毁了东方与西方之间的壁垒，还对人生的意义和目的提供了一种崭新的理解。

两年之后，斯瓦米·辨喜应邀造访伦敦，又在那里传播了三个月的普世信息。1895 年他重返纽约，便开始改变自己的弘道方式。他的弟子们为他租用了两个会客大厅作为教室，斯瓦米·辨喜便在其中开办讲授四种瑜伽的正规课程，每周授课四到五天。每天授课两次——早间的授课对象为初级学员，晚上的授课对象则为高级学员。他雇用了一位名叫 J. J. 古德温（J. J. Goodwin）的优秀速记员，后者逐字逐句记下了他的授课内容。这些记录稿后经汇集编辑为四部书稿，并以《智慧瑜伽》（Jnana Yoga，此书也包含一些在伦敦的讲

演内容)、《虔信瑜伽》(Bhakti Yoga)、《胜王瑜伽》(Raja Yoga)和《行动瑜伽》(Karma Yoga)为书名予以出版。在这里,我们想专就中国杭州中国美术学院的闻中先生汉译的这部《行动瑜伽》,做一扼要的介绍。

行动瑜伽

行动瑜伽,意味着“以行动为瑜伽”(Karma done as Yoga)。换言之,即把“行动”当作灵性修炼。在这个语境下,我们必须懂得“行动”(Karma)与“工作”(work)之间的差异。任何工作,例如由机器来完成的工作,就不能看作是“行动”;行动的意思是“人的劳动”(human labour),它具有道德意蕴。由此我们才可以判断一个人的行为是“好”是“坏”,是“善”是“恶”,是“正确”是“错误”等等。这些判断是基于某些被普遍接受的道德原则而做出的,而正是这些道德原则,构成了一种普遍的道德秩序,这种道德秩序也被称为“达磨”(“法”,Dharma)、“道”(Tao)、“逻各斯”(Logos)等等。

每一个行动都会在心意中留下某种印迹,即所谓的潜在业力(samskāra),它将促使一个人去重复那个行动。善行产生善业,恶行产生恶业。一个人的品格,就

是其心意中的这些印迹的总和。如果一个人的心意由善业主导，他就会按道德原则行动；如果一个人的心意由恶业主导，他就会以不道德的方式行动。这就是斯瓦米吉^①《行动瑜伽》第一章的主题。

行动瑜伽的目的之一，就是借着善行，增进我们心意之中的善业。以此方式，行动瑜伽有助于洁净我们的心意。按照吠檀多传统的绝大多数导师的说法，洁净心意，是行动瑜伽的唯一目的和功能。他们认为，行动瑜伽本身并不能引导人们直接达致印度教灵性生活的终极目标，即解脱（Mukti）或自由。在灵性导师（Acharya）当中，商羯罗持有的观点是，只有通过智慧（Jnana）才能达致解脱；根据罗摩奴阍（Ramanuja）和其他人的观点，只有通过虔信（Bhakti）和神恩才能达致解脱。

在吠檀多诸多伟大导师之中，斯瓦米·辨喜，是第一位认为行动瑜伽能够独立并直接导致解脱的灵性导师。行动，或人的劳动，就像是一种我们被困于其中的复杂机器。通过了解这架机器的运行原理，我们就可以摆脱它的控制，获得永恒的自由。斯瓦米吉曾说：“不要远离世界机器之轮，不妨栖身其中，习得行动的秘

① 斯瓦米吉（Swamiji），指辨喜。——译者

密。通过在其中从事恰当的行动，也有可能从中解脱出来。即通过这架机器本身而找到出路。”^① 行动瑜伽，是我们借以了解行动的秘密——世界机器是如何运作的以及如何摆脱这个世界机器——的方法。

在这里，还应注意，其他三种瑜伽都会涉及如冥想一类的特殊灵性技术的练习。但行动瑜伽却不涉及任何特殊的灵性技术。行动瑜伽是把从事普通的、正常的和日常的行动，当作一种灵性练习。而这种练习能达致何种效果，又取决于一个人对终极实在的理解。

在吠檀多中，终极实在即所谓梵（Brahman），可以用两种主要方式将之设想为非人格的绝对者/无德之梵（*nirguna-brahman*）和人格化的神/有德之梵（*saguna-brahman*）。这两个概念也就产生了从事行动瑜伽的两种方式。针对这两种方式，斯瓦米·辨喜在该书的第七章中写到：“有两种方法可以使我们放弃所有的执着。第一种方法适合于那些不信神或不依赖任何外在帮助的人。这类人任由自己发展……而另一种方法则适合于那些信神的人，且难度更小。这类人将放弃自己的行动果实并把它献给神明；他们会不停行动却从不执着于行动的结

^① 《辨喜全集》第1卷，Kolkata: Advaita Ashrama, 2005, 第115页。