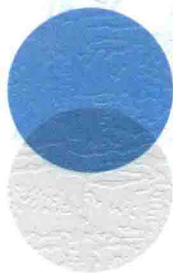

瑜伽经



帕谭佳里◎梵文原著
霍华德·雷斯尼克 (Howard J. Resnick) ◎英文译著
嘉娜娃◎中译



中国社会科学出版社

瑜伽经



帕谭佳里◎梵文原著

霍华德·雷斯尼克 (Howard J. Resnick) ◎英文译著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽经/帕谭佳里梵文原著,霍华德·雷斯尼克(Howard J. Resnick)
英文译著,嘉娜娃中译. —北京:中国社会科学出版社,2017.7
ISBN 978-7-5203-0642-3

I. ①瑜… II. ①帕…②霍…③嘉… III. ①瑜伽派—研究 IV. ①B351

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第152043号

出版人 赵剑英
责任编辑 张林
特约编辑 李树琦
责任校对 张依婧
责任印制 戴宽

出版 中国社会科学出版社
社址 北京鼓楼西大街甲158号
邮编 100720
网址 <http://www.csspw.cn>
发行部 010-84083685
门市部 010-84029450
经销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京君升印刷有限公司
版次 2017年7月第1版
印次 2017年7月第1次印刷

开本 880×1230 1/32
印张 5.125
插页 2
字数 99千字
定价 38.00元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话:010-84083683

版权所有 侵权必究













目 录

绪言	(1)
导言	(3)
第一部分 全神贯注(萨玛迪)篇	(5)
第二部分 练习篇	(47)
第三部分 神秘力量篇	(91)
第四部分 解脱篇	(129)

绪 言

2004年秋天，在加利福尼亚的San Luis Obispo城，一组瑜伽行者组织了由Howard J. Resnick博士(Srila Hridayananda Das Goswami Acharyadeva)宣讲的有关帕谭佳里《瑜伽经》的一系列讲座。讲座以他本人从梵文典籍翻译成英文的译著为基础，用实际、简明、易吸收的方式解释了每一句经文。

要找到比 Resnick 博士更有资格呈献《瑜伽经》教导的人极为困难。Resnick 博士在哈佛大学获得了梵文及印度学博士学位，拥有几十年翻译和评注其他重要梵文典籍的经验。有关他在这方面的特殊贡献是，继世界著名梵文学者 A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德之后，他翻译、评注了由一万八千节诗组成的卷帙浩繁的《博伽梵往世书》(*Bhagavata Purana*)——《圣典博伽瓦谭》(*Srimad Bhagavatam*)的最后两篇。

A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德的追随者们赏识 Resnick 博士有关梵文方面广博的学识，对高迪亚·外士纳

瓦传统哲学的深刻了解，以及对他的工作和使命的全心奉献，于是委托 Resnick 博士继续完成对《圣典博伽瓦谭》最后两篇的翻译和评注。A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德对《圣典博伽瓦谭》所给予的符合奉爱瑜伽精神的评注，在所有对《圣典博伽瓦谭》的评注中不仅受到世人最高的赞赏和敬重，而且被全世界的学者和宗教人士尊为是在英语版本中对这一重要的宗教古籍最有权威的评注。

作为 A. C.巴克提韦丹塔·斯瓦米·帕布帕德忠实的追随者，Resnick 博士除了致力于写作和出版对古印度梵文典籍的研究文献，近四十年来还周游世界，为世人提供灵性方面的指导。他作为奉爱瑜伽传承中真正的瑜伽大师，以身作则为成千上万的灵修之人树立了榜样。

由于对帕谭佳里在《瑜伽经》中所给予的概念和实践方法具有深刻的领悟和实际体验，他对《瑜伽经》的翻译和评注极为清晰且简单明了，为想要不断改善和提高自己的的人揭开了覆盖在《瑜伽经》上的神秘面纱，揭示了其中的真正内涵。

导 言

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)”的一词，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。其他如耆纳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，我们就会给予解释，以便读者理解。帕谭佳里在接受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，帕谭佳里是生活在第一个千禧年初期的人物，继耶稣显现后不久出现。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。

第一部分

全神贯注(萨玛迪)篇

1.1

अथ योगानुशासनम्

atha yogānuśāsanam

现在讲授瑜伽教导的内容。

评注 梵文“atha”的意思是“现在”，通常用于经文的起始部分。评注者们解释说，这个“现在”，是在说“你现在已经准备好学习程度更深刻的知识或学问”时用。梵文“ānuśāsanam”一词由“ānu”和“śāsanam”构成，而“ānu”的意思是“跟随”，“śāsanam”的意思是“教导”。帕谭佳里通过用“ānu”一词让我们能够了解，他并没有教授或自创某种新东西，而只是在解释以前已经存在了的知识。“śāsanam”一词也很重要，因为它的词根是

“śās”，意思是“命令”；而从它，我们可以得到梵文“圣典(śāstra)”或“法典”一词。换句话说，帕谭佳里说的是，他将在《瑜伽经》中呈现由前辈导师们传递的传统指令。他现在将要呈现这种传统教导的第一项内容。

1.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

瑜伽抑制心念的多变。

评注 梵文“vṛtti”的意思是“翻转或变化”，“citta”是指“想法、心念”。梵文“nirodhaḥ”的意思是“阻止、抑制或控制”。帕谭佳里以对瑜伽的定义开始他的著作，而这一定义可以有两种不同的解释。第一种，也是常见的《瑜伽经》翻译中的解释是：必须阻止心念的翻转、变动，或者抑制它的功能。我们只要稍微反省、观察一下就足以看到，我们的思维平常有多活跃，总是思绪万千，想到过去、现在和未来，不停地从一个主题跳到另一个主题。因此，瑜伽的目的看来是要让它停下来。然而，我们如果更细心地分析这句经文和其他经文，以及更深入地了解作为《瑜伽经》背景资料的数论哲学就会发现，这只是我们要完成的一半工作。瑜伽不只是阻止或减少万千的思绪，事实上还需要正确地引导和运用心念。关键是要了解：在

《瑜伽经》及奥义书等其他古典韦达经典中，经常用否定的方式解释某一事物不具备尘世的品质或应该予以摒弃，但要去获得那同一事物的灵性(超然)的品质。换句话说，这样的诠释让我们拒绝事物的世俗方面，转而寻找它的超然方面。例如，帕谭佳里在这部《瑜伽经》3.43和4.18句经文中用同一个词“vṛtti”指出，练瑜伽要取得成功，就必须有思维和心念的转变。在奥义书中，我们可以看到“真理无法用言语描述”等说明。然而，奥义书是用文字写就的！有些经典中说，至尊神没有形象，但其他经典中解释说祂有永恒的形象。这在韦达知识典籍中随处可见。因此，我们不该误解这部《瑜伽经》是在声称应该“关掉”思维或心念；相反，应该这样控制它，即：让它“关掉”世俗的想法，将它引导向灵性的目标并利用它。下一句经文便描述要达到的这一状态。

1.3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

随后，观看者以他本人的形象稳处。

评注 控制心念力量的结果是：随后(tadā)，那个人(draṣṭuḥ)将被置于(avasthānam)他真正的状态或形象(svarūpa)中。描述这个“自我”的梵文术语是“观看者