

夜行的鸟

喜马拉雅传承瑜伽禅修

(印) 韦达 著 石宏 萧斐 黄涵音 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

夜行的鸟：喜马拉雅传承瑜伽禅修 / (印) 韦达著；石宏，萧斐，黄涵音译.

—北京：中央编译出版社，2014.9

书名原文：Night birds

ISBN 978 -7 -5117 -2094 -8

I. ①夜… II. ①韦… ②石… ③萧… ④黄… III. ①瑜伽派 - 哲学思想 - 印度 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 054431 号

夜行的鸟：喜马拉雅传承瑜伽禅修

出 版 人：刘明清

出版统筹：董 巍

责任编辑：董 巍 程 远

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话：(010)52612345(总编室) (010)52612363(编辑室)
(010)52612316(发行部) (010)52612317(网络销售)
(010)52612346(馆配部) (010)66509618(读者服务部)

传 真：(010)66515838

经 销：全国新华书店

刷：北京紫瑞利印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：177 千字

印 张：9

版 次：2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：48.00 元

网 址：www.cctphome.com 邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@中央编译出版社 微 信：中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：(010)66509618

001	喜马拉雅传承瑜伽禅修
014	禅修入门
033	梵咒与启引概说
056	启引后(的应用)
085	修行人的日常练习
100	特殊咒语
121	性灵行修五支柱
147	静默
183	步步皆瑜伽
195	Shri vidya概说
216	瑜伽：政体、经济与家庭
238	我的静坐小屋
247	献给神圣母亲的散文与诗作
276	千禧永续

喜马拉雅传承瑜伽禅修

千百年来，喜马拉雅山都是圣哲定居处所。这些伟大的圣哲自吠陀时期¹，便在此教导瑜伽²修行，他们培育出的弟子日后继承为大师，如此师徒相传不绝至今。1200前，首位“商羯罗阿闍黎”³ (Shankaracharya)奠定了喜马拉雅宗的传承，并将门下分设为五个座派。我们“帕若提”(Bharati)世系所传承的是商羯罗阿闍黎五派中属于“迅吉利”(Shringeri)座的一支。Bha是“智慧之光”而 rati是“热爱之人”，所以帕若提的意思就是：热爱智慧沉浸于智慧之光中的行者。喜马拉雅传承的修行法门与教义历久不衰，世代遵循相传，因而累积留存了大量的智慧。

学习者可以通过研究本宗的各类著作，并且阅读历代大师的实证经验来学习。喜马拉雅传承是依法不依人的，教授者不可以“上师”(guru或译

1 译注：约公元前1500年至公元前500的时期。

2 译注：Yoga从中国唐代时就译为“瑜伽”，现时较为流行的译名是“瑜”，可能是因为“伽”字的现代标准中文读音已与古汉语不同之故。但是“瑜伽”的读音也不全然贴近Yoga，因此本文仍从传统译为瑜伽。

3 译注：阿闍黎 (acharya, acarya) 是梵文对地位崇高具有传法资格的上师的尊称。商羯罗是开宗祖师，其后继承他的各个支派的长老也冠以商羯罗阿闍黎的头衔，以致今日印度可能有超过一百名商羯罗阿闍黎。

“古鲁”）自居，所有的传授都应该出自本宗的传承，学生可以依此检验教授者的言行，而不是迷信地接受。依本宗的传承，教授者要“启引”（initiate）学生，启引的作用在于唤醒我们每个人内在的神圣火苗，希望每位学习者都能见到“自性”（Self或译“真我、大我”），成为未来负责传承的大师。教授者秉承自己上师的加持，他的任务是无私地引领弟子走上终极开悟之路。法门的智慧必须经由教授者亲身以一股脉动的能量传递给弟子。

喜马拉雅传承的瑜伽禅修法¹融会了三门智慧的精华，包括“巴坦加利瑜伽经”²（Patanajali's Yoga sutras），“密法”³（Tantra）的哲理和修行，以及历代知名或不知名的圣人和瑜伽大师口耳相传的指授和接引体验。我们的传承并不是在知识的层面将三种毫不相干的元素收集在一起，而是将各部分的义理一贯相连，成为一套完整的体系。

1 译注：Meditation似乎没有通用统一的中文翻译名称，比较常见的即有称静坐、打坐、静心、冥想、坐禅、禅坐、禅定、静思、静虑、默想、专注、禅修等等。Meditation在英文有专注（concentration）、沉思（contemplation）的意义，据说原本也是欧陆天主教士默祷的修行方式。在东西心灵文化交流密切的今日，Meditation的主流涵义逐渐变成与梵文Dhyana（禅定）或和静坐同义。在本文中，名词的Meditation中译为禅修，因为它包括了所有从入门打坐，到禅定，甚至到最终的三摩地（Samadhi）的修行。动词Meditate则译为禅坐或坐禅，依文意也有译为静坐，但禅修固然以坐姿为主，大修行人上座下座一动一静乃至醒梦中皆在行禅，请读者留意。“禅定”并非佛门专用名词或特有修行方式，释迦牟尼始传佛法之前，印度诸教派已经修习禅定千百年之久。佛门的四禅八定是与“外道”通而有之的“共法”，恐读者执泥，特此累叙。又，佛门后世在中国大放光芒的禅宗，与此地所言的禅定、坐禅、禅修等等，亦不可混淆。

2 译注：巴坦加利是印度公认集哲学、文字、音韵、舞蹈、医学等学问于一身的圣哲，他融会了吠陀哲学著作了被后世公认为是瑜伽学问源头的“瑜伽经”；成书的时代不详，有说在公元前2世纪，亦有主张在更古老时代。

3 译注：Tantra，本文译为密法，亦有译为“谭崔”者，一般泛指在宗教中存在的秘密的教义、仪式、修法成分。印度教、佛教、耆那教中，或多或少都有密法成分，也传布甚广，包括印度、西藏、中国内地、日本、韩国、外蒙、尼泊尔、不丹、斯里兰卡、印尼、缅甸、柬埔寨等地。

世界上静坐或冥想的修行方式虽然不胜数，但是其心法和要领都不出喜马拉雅宗的传承，其中多数的修行法门更是由喜马拉雅宗衍生而出的。例如，“修观”（毗婆舍那，Vipassana）强调对呼吸的观察觉知，“超觉静坐法”（Transcendental Meditation）专注于持“咒”¹（Mantra），大多数的“哈达瑜伽”（Hatha）²练习者则将注意力放在姿势体位上。修习喜马拉雅宗的坐禅则是学习以正确的体位盘坐，完全放松身心，练习正确的呼吸法，然后才以咒语来配合对呼吸的觉知。

每当我们教授任何一种喜马拉雅宗的修行法门，在教习到了尽头之时，就会发现又和体系中其他的部分相衔接了。这句话的意思是说，很少有弟子能将庞大的喜马拉雅传承体系内所有的学问完全融会贯通，他们只要能搞通了其中一两门，就会被派到外面授课。这些弟子自然会吸引到那些程度刚好能跟上他们所通晓那部分的学生。因为如此，本宗的禅修法门就从一个主干生出许多枝干。当学生在学通了某一个枝干的法门时，他们自然会再去接触喜马拉雅宗内的其他法门，这就是我们的禅修法门有分有合的缘故。

以下为喜马拉雅传承体系内的几个主要的枝干法门。

思绪的净化：在禅修时为了免于因外在思绪的起伏而产生的内在干扰，学习者必须从事以下的净化修行：

（a）五“戒”（yamas）：戒除任何暴力、

1 译注：亦有译为“真言”，在本文中或称为梵咒，因为本宗所传诵的咒语都是以梵语发音。

2 请参阅作者所撰“哈达瑜伽的哲学”（The Philosophy of Hatha Yoga）。

欺妄、偷盗、放纵感官享受、占有欲；五“德” (niyamas)：纯净、知足、从事有益身心意三方面的锻炼、研习能开悟“自性” (Self) 的智慧、臣服于“终极实相” (ultimate reality)。

(b) 四“梵住” (brahma viharas)，也就是四种正确的态度：对快乐者友善，为不快乐者悲悯，为有德者喜悦，对恶行者亦不排斥¹。

(c) “对治化解恶念” (prati paksha bhavana)²，摒除那些违反五戒、五德、及四梵住等³的“不善思维” (vitarkas)。从事以上的净化修行有助于：

端正行为，化解业报，以及“心地清明纯净” (chitta pra sadana)，让思想愉悦清晰，进而增进“身心的定力” (sthiti ni bandhana)，不论平日生活或是坐禅时皆能保持安定。

这些修行看似简单，其实不然。例如，根据喜马拉雅瑜伽传承的老师所言，他们之所以能长时间保持坐禅姿势不变是因为：

他们心态平和，不受恶念滋扰，他们已受过启引，学会将能量灌注于“海底轮” (muladhara chakra)，然后他们才持特定的咒语配合密法修定的法门 (tantric concentrations)。如果弟子光是阅读关于瑜伽经经文中“体位法” (asana) 的论述是无助于事的，他必须完整地遵循喜马拉雅瑜伽传承的系统去修行才有可能登堂入室。比方说，多数修习坐禅之人在坐中都有感觉移动和晃动的问题，即使是修习哈达瑜伽静坐有成之人，他纵然能坐得久

1 瑜伽经卷一·33, YS.I.33。

2 瑜伽经卷二·33, YS.II.33。

3 瑜伽经卷二·34, YS.II.34。

却仍免不了有同样的问题¹。

(d) 净化修行的另一层意义是克服“受惑”(vikshepas)，这是修定(专注力)的障碍，一共有九种：疾病、漫不经心、疑虑、不精进、怠惰、追求感官享受、错误的观念、因无法生定而自弃、定境不稳固²。还有五个伴随产生的障碍：悲伤、沮丧、身体抖动、呼吸不平顺³。

如果不能克服以上种种障碍，将无法调伏自心⁴原本的三种状态：“外驰散逸”(vikshipta)，“茫然浑噩”(mudha)，“分心受惑”(vikshepas)。行者因而无法进步到下一“地”(bhumi)的境界，让心“定于一”(ekagra)，进而“完全受调伏”(ni ruddha)深入“三摩地”(samadhi)。

喜马拉雅瑜伽传承有特殊的口授法门可以克服这些障碍。例如，前面提到身体不由自主的移动或晃动——不论是身体实际在动，或者仅是感觉上在动，都可经由以下方式克服：

净化思绪；

念持特定的梵咒；

在传法师陪伴下坐禅；

以帮助稳定“行者”(sadhaka)的心。

觉察(Mindfulness)⁵教导我们，修行“忆念觉察”(smṛty upa sthana即佛教的“念住”sati patthana)的形式有许多种，具体的修法必须经由个

1 瑜伽经卷一·31, YS.I.31。

2 瑜伽经卷一·30, YS.I.30。

3 瑜伽经卷一·31, YS.I.31。

4 译注：本文多将原文的mind泛译成“心”，因为原文也多以mind泛指心识、意识、思想、心灵等精神功能作用。在此，“心”与心脏甚至脑都无关。

5 瑜伽经卷一·20, YS.I.20。

别指导。例如，喜马拉雅瑜伽传承教授体位(asanas)练习时，会要求行者同时觉知身体、呼吸和心的状态。其实，体位法练习各种姿势其中的一个要点就是自我觉知，要深入观察自己身体、呼吸，尤其是心的状态。

呼吸的觉知 (Breath Awareness)呼吸的觉知原本是觉察(mindfulness)的一种形式，其后成为修习坐禅的第一个步骤¹修行者一定要学会如何使用横膈膜作缓慢、平和、均匀的呼吸，而出入息之间不要有停顿。现存的喜马拉雅传承坐禅法不鼓励做“住气”(kumbhaka)之类的练习。依照我们的方法，弟子只需要：

使用正确的呼吸方式以有益于禅修；

观察自己呼吸的流动以及变化的情形；

长期依此修习，不要改变方法；

让“止息”(kevala kumbhaka)自然发生，此时心与极细微的气息交织而达到完全静止，行者会进入暂时无呼吸的状态。

呼吸的觉知的练习又可再依不同的坐禅经验分成多种型态。例如：

交替呼吸法(Nadi shodhana)，目的在净化气脉。这一门的调息功法(pranayama)有至少七种不同形式，以及：

作为预备运动，可以先运用七种不同的“风箱式呼吸法”(bhasrika)；

用七种净化气脉呼吸功法其中任何一种，或其变化形式。

¹ 瑜伽经卷一·34，YS.I.34。

摄心内敛(Pratyahara)是瑜伽经中八肢瑜伽(Ashtanga)里),一般人最不易了解的一“肢”(anga)。如果我们对经文的理解是正确的,那么瑜伽经卷二·54¹它的意思便是:

首先将心静下来,接着将各种感官²的知觉融入已经平静的心,才能将感官静下来³。在教学实践上,行者要学习某些特定的呼吸法门,将觉知集中在“生命能的层次”(pranamaya kosha),就可以掌握摄心内敛。

灵能呼吸法(Kundalini⁴ breathing)。这是密法修行的入门,觉知在脊柱中流动的能量,第一步是用观想,继而能感受到这个能量,仿佛脊柱是中空的而呼吸在其中流动。

当今有许多经验不足的老师,自己还没有精通这一门“须弥山⁵调息法”(sumeru pranayama),却去教导学生修习“唤醒脉轮”(chakra awakening)。如果没有亲身受过上师接引教导这个法门,就不可能导引别人去体验须弥山调息法。

如果没有适当的准备功夫,例如以正确的方式摆正脊柱,即鲁莽地修习灵能呼吸法,反而会伤害自己。

如果没有配合特定的梵咒(不是随便什么梵咒都可使用),除了达不到想要的效果外,甚至有

1 YS.II.54

2 译注:眼耳鼻舌身意六根

3 译注:类似佛门讲“都摄六根,净念相继”

4 译注:Kundalini亦有音译为鞞荼利,或译为灵蛇、拙火

5 译注:须弥山在此指人体脊柱

可能带来反效果。没有适当的梵咒，行者将无法正确导引能量的流动，就可能会引起心理或身理的病态。

持咒调息法(Sa garbha Pranayama)。对此法最普遍的理解是：练习住气法(kumbhaka)的同时将心力集中在梵咒上。喜马拉雅传承中的“气息忆念觉察”(pranapana smrti upa sthana)指的是心念系在对梵咒觉知的同时，也觉知呼吸流动的各种变化。再一次强调，这是要经过启引的过程来传授。我们会在下面讨论“持咒”(japa)时再介绍。

持咒(Japa)。持咒不是随意挑选一个梵咒，然后做机械性的背诵如此简单。梵咒依据的是对声音音频震动的科学了解，声音震动是发自灵能(kundalini)，不同的声音发源于灵能在体内不同的中心位置，未经过接引的学生是无法正确掌握这项技巧的。持咒的最终目的在于进入绝对地静(supreme silence)。学习者首先要全神贯注于将咒语由口中念诵(vaikhari)可听闻的层次，化成在意识中默念(madhyama)的层次。接着连心中的默念也静止了，此时音声已转化成更精微的、不可听闻的震动形式，进入到智能意识的境界(pashyanti)，这是受到天启感召的共鸣现象(vibration of revelation)，行者可能因而成为天启的渠道。再进一层便化入最高境界的灵性知识(para)层，超出一般知识的范围，成为真理(Divine Principle)的智慧。经过喜马拉雅传承所严格训练的合格传法师才可以依密法(tantric)系统的教法，引领学生循序渐进，完成九大阶段的梵咒(mantra)修习。

持咒可能有以下几种不同的修习方式：

持咒时同时觉知呼吸的流动情形；

在日常生活的活动中，如煮饭，阅读，书写等，同时持咒；

聆听心中或心轮(anahata chakra)中在重复自己的梵咒；

持咒时同时做须弥山调息法；

将梵咒与任何脉轮中种子点融合，再观想梵咒由种子点浮出；

将梵咒带入心中至静默之处，再观想梵咒由静默之处浮出；

将梵咒与“黑蜂之穴”(bhramara guha)内部声音融合，再观想梵咒从中浮现；

用梵咒向自心中的殿堂(manasa puja)礼拜；

省思自己的梵咒的意义，将省思所得结合：

(i) 自己对吠陀经中真言(maha vakyas)的深切省思和体认(manana)；

(ii) 内省所得，就是一种自我净化的特殊过程。

视持咒为一种虔诚奉献或是默祷的心灵经验，也就是梵文bhakti的意义，如此则融合了虔诚奉献瑜伽(bhakti yoga)，持咒瑜伽(japa yoga)，和禅定瑜伽(dhyana yoga)为一。

梵咒还有许多其他运用的方法，但需要透过有经验的传法师来教导。传法师不只是教授方法，更要以自身的力量引领弟子的心和能量，也就是说要有老师接引弟子入门。

摊尸式(Shavasana) 是练习进入自己细微身(subtle body)的方式。这是种身体内在的运动，

是细致而又复杂的，远远不只是简单地放松身体而已。修练摊尸式可在食物层(annamaya kosha)、生命能层(pranamaya kosha)、末那/心意层(manomaya kosha)等不同的层面¹依序进行修练。

摊尸式的最终修练，如上所述，是“瑜伽睡眠法”(yoga nidra)，这又有许多不同的层次。例如，我们可以运用瑜伽睡眠法：

取代睡眠；

自我治疗；

学习语言，轻松地记诵经文，作科学上的研究发明，解决哲学问题，解决私人问题，即兴赋诗，拟定计划²；

掌握生死之道 (art of dying) 入三摩地 (samadhi) ；

以上都需要学习特殊的修练方式，并且要有接引师的加持引领。

凝神(Dharana)，是高度专注³，以及所引起的体验 (pra vrttis)⁴。喜马拉雅传承资深的传法师都受过不同的专注修练：专注于身体中不同的窍，专

1 译注：根据印度传统理论，人有五层“身”(kosha, sheath)，把个体灵性的我（并非大我真我）层层包住，最外层是最粗的肉身，由食物所滋养，名食物层(annamaya kosha, food sheath)，是凡人所认知的自身；其次是较细微的生命能层(pranamaya kosha, prana(breath) sheath)，由粗的气息和细的生命能所构成，充斥在人体所有器官之中；再内一层是由末那(manas)也就是心(mind)所主道，具有思想功能，末那和身体的行动器官构成末那/心意层身(manomaya kosha, mind sheath)，是一般人认同为“我”、“我所”人格之所在，此末那即可能同佛门唯识宗所称的第七识“末那识”相同，有待方家指正；第四层是“识层”(vijñanamaya kosha, consciousness sheath)具有辨识作意功能，与五官的感觉功能构成这一层身；最内一层是内乐层(anadamaya kosha, bliss sheath)，这是最接近自我的一层，显现了部分大我真我的反影，大我真我是至清静至乐的，内乐层在无梦深睡时较明显，或者从事善行后由内自生的乐感之源。

2 瑜伽经卷一·38，YS.I.38。

3 瑜伽经卷三·1，YS.III.1。

4 瑜伽经卷一·35,36，YS.I.35,36。

注于脉轮点 (chakra), 冥思宇宙真谛 (tattvas) 等等。

Vijnana bhairava tantra密法教授上百种不同的方式, 可以运用催化进入特殊精神状态。Malini vijayottara tantra密法列举了将近1300种凝神法, 这些还不能包括所有的凝神法。对喜马拉雅传承所训练的合格传法师而言, 即使并未亲自修习过所有的凝神法, 他仍然需要知道这些法门相关的基本道理。

禅定(Dhyana), 这是meditation最恰当准确的意义。前述所有的禅修方式虽然看似不同, 在整体上都是通向禅定的修行手段, 但是准确意义的禅定是由末那/心意层(manomaya kosha)开始的。这一层可经由许多方式进入, 如透过:

精纯的持咒技巧;

更精微的步骤来觉知呼吸;

专注凝神;

启引;

对已经有相当程度的弟子, 上师可将导引弟子的心进入更深邃的禅定。至于可以借由上师的恩典去到多s高深的境界, 则需视教授者本身的程度而定。如果传法师已将学生带领至自己所在的层次, 那么便需将学生引介给更高修持的传法师。

这里列举的, 仅系喜马拉雅传承所传承的几种法门, 修行法门是无尽的。

合格的传法师(Preceptor)依喜马拉雅宗传承, 必须符合以下条件:

通晓各主要瑜伽典籍:

修练过所有的主要瑜伽派别，如梵咒瑜伽(mantra yoga)，灵能瑜伽(kundalini yoga)，密智¹(shri vidya)等等，正式接受过接引，必须精通几种门派，略通其他派别；明白喜马拉雅传承与其他教派互通之处，如回教的苏菲派(Sufi)、道家、中国禅宗、日本禅道、佛教小乘上座部、藏传佛法、基督教等，也要涉猎这些教派的基本经典和历史背景。

能依学生的程度和性格因材施教，让学生可以：

引入相应互补的修法（如修虔诚奉献bhakti，修智慧jnana等等）；

获得适合他的梵咒，或针对特定的脉轮用功；

依适合他循序渐进的修法；

至少要有一定的法力传法 (transmission)。

传法(Transmission)——这是喜马拉雅宗传承的精髓所在。千古以来，本宗只能经由师徒亲证相传，不绝如缕。禅修的传法师本身必须有相当的修持，才能将法力(shakti)传递给被教授者。传法师在引导一群学生禅修时，他应该要能够导引众人的心识集中形成一个心灵场(common mind filed)，并且能仅因为他在现场或因他的音声，带引众人进入禅修状态。但传法师不可能传递超越自己本身修持程度的法力，也不能传递他的上师不允许他传的法。例如，除非教授者至少能点出学生的能量去到心轮，他便不可能让学生学会如何将心住在心轮上。

1 译注：Shri Vidya (Sri Vidya)属于密法，Vidya是智慧、知识、明。Shri Vidya是智慧之源头，掌握

Shri Vidya就掌握了全宇宙智慧的密码，亿万人中未必能有一人得窥其貌。再本文中译为密智，暂未知有无其他中译。

资深的传法师用这种方式传授禅修，同时也用声音温和地引导学生进入禅定境界。

喜马拉雅宗传承瑜伽禅修(The Himalayan Tradition of Yoga Meditation)的卓越之处在于：

是第一个禅修的传承；

是最详尽，最完整及最全面的修练；

为 worlds 各主要禅修传承的源头，并仍在充实其他传承；

无须依附于任何信仰系统，但是它的实证经验可以作为形而上事理的佐证；

透过禅修和接引的手法，确保法力(shakti)一脉相传，绵衍不绝至今。

喜马拉雅宗传承的上师思瓦米拉玛在他无数的讲演和著作中，将我们的传承以科学的方式传述下来，并且接引了许多弟子，使得传法得以不坠。

愿读者能得到喜马拉雅传承的加持(the Grace of Himalayan lineage)并发愿成为未来法脉的传人。

禅修入门

【关于本文】

“禅修入门”原本是斯瓦米韦达的弟子们从其禅修教学记录中，撷选基础法要，撰编而成的小书。这本应机随缘的开示录，虽不像刻意著作的专书那样具周延性与涵盖性，然而次第分明，对于已经在传承中心学习修练的人而言，确实便利其课后复习，同时也提供一般人认识传承基础禅法之机会。

至于按图索骥，自修自练则非本书所愿，因其有违学习之基本原则，须由可信传承之适格教师亲授指导，诚如本书中“学习静坐姿势，应由专家指导”。毕竟每个人学修背景、知识经验殊别，对文义之诠释可能差之毫厘，失之千里。行门讲求“实际上做到怎样”。功法要领在个人身、息、心条件下，应如何确切把握、具体实践，都需要经验丰富的教师亲授指导。

此外，一位具足经验的教师会依各人的学习进展，予以次第引导。次第之间所需时间，取决于各人实际之练习与确实之转变。当下次第扎实，自然铺就了更上层楼的阶梯。如本书中所述：“在进入到‘二比一呼吸法’之前，你必须先确实精练横膈膜呼吸法。唯有当你一切时刻中的呼吸方式都是横膈膜式的呼吸时，才能算是精练了横膈膜呼吸