

谨以此书献给第一个国际瑜伽日

भगवद् गीता

薄伽梵歌

注释本

 瑜伽文库
YOGA LIBRARY

【印】毗耶娑 / 著

【美】罗摩南达·普拉萨德 / 英译并注释

王志成 灵海 / 汉译

汪澜 / 审校



四川人民出版社

优胜美地瑜伽系列



【印】毗耶娑 (Vyāsa) / 著

【美】罗摩南达·普拉萨德 (Ramananda Prasad) / 英译并注释

王志成 灵海 / 汉译

汪 澜 / 审校



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

薄伽梵歌/ (印) 毗耶娑著; (美) 普拉萨德 (Prasad, R.)
英译注; 王志成, 灵海汉译; 汪瀾审校. —成都: 四川人民
出版社, 2015. 5 (2015. 8 重印)

ISBN 978-7-220-09475-0

I. ①薄… II. ①毗…②普…③王…④灵…⑤汪…
III. ①史诗—印度—古代 IV. ①I351. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078979 号

本书的翻译出版, 得到 the International Gita Society
授权, 侵权必究。

BOJIA FANGE

薄伽梵歌

[印] 毗耶娑 著

[美] R. 普拉萨德 (Prasad, R.) 英译注

王志成 灵海 汉译

汪 瀾 审校

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

汪 瀾
肖 洁
戴雨虹
蓝 海
王 俊

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
130mm×185mm
12.5
230 千
2015 年 5 月第 1 版
2015 年 8 月第 2 次
ISBN 978-7-220-09475-0
46.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453



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 郝宇晖

蕙 觉 菊三宝 科 雯

坤 琪 灵 海 鹿 鸣

林小婷 苏伟平 王保萍

王东旭 闻 风 闻 中

吴均芳 张新樟 朱彩红

“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-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

序 言

印度驻广州总领事

高志远 (Nagaraj Naidu Kakanur)

N. Nagaraj Naidu

《薄伽梵歌》(在梵文中,被译为《圣歌》)是一部重要的印度梵文经典。它被人们尊崇为印度教的圣经,也被认为是最重要的世界宗教经典之一。《薄伽梵歌》是《摩诃婆罗多》的一部分。

《摩诃婆罗多》(在梵文中意指“婆罗多王朝的伟大史诗”)是古代印度两部伟大的梵文史诗之一(另一部是《罗摩衍那》)。印度人把它看作是一部关于达磨(印度的道德法则)的文本,也把它看作是一部历史(Itihasa,字面意思是“那所发生的”)。《摩诃婆罗多》的故事,被安排在围绕一个中心英雄的叙事中,它讲述了两个堂兄弟家族——俱卢族(持国百子,俱卢的后裔)和般度族(般度五子)——为争夺王国主权的战争故事。《摩诃婆罗多》由近十万颂组成,共分为十八篇或十八个部分,还有一个题为《诃利世系》(诃利,即毗湿奴)的附录。尽管这部史诗不大可能由一个人写

成，但在传统上，人们仍把它的原创作者归于圣人毗耶娑（Vyasa）。在《摩诃婆罗多》中，毗耶娑是俱卢族和般度族的祖父。

《薄伽梵歌》的内容，是克里希那和阿周那之间的对话。克里希那自称为是至上之神的人形化身；而在印度神话中，阿周那被认为是世界上最伟大的武士，是般度五子之一，是印度史诗《摩诃婆罗多》中的英雄。这场对话发生在俱卢之战开战前夕的俱卢之野上。为了回应阿周那因为即将与自己的堂兄弟们开战而产生的困惑和道德困境，克里希那为阿周那讲解了作为一名武士和一个王子应尽的责任，并用一些例子和类比，详细阐述了各种不同的瑜伽和吠檀多哲学。这就使得人们通常把《薄伽梵歌》描述为一部印度神学的简明指南，一部独立而实用的生活指南。

印度著名作家和神话学家德度塔·帕塔奈克（Devdutt Pattanaik）曾用十八句话概括了《薄伽梵歌》，每句话代表《薄伽梵歌》的每一章。

1. 你的世界就是一个知觉。这一知觉建基于你的偏见，由你自身的恐惧所形塑，并被你的无知所推动。
2. 你周边的人的世界也是一个知觉。它由偏见、恐惧和无知所创造。
3. 智慧是一种能力，它可以领会你的知觉，并感同身受地领会他人的知觉。

4. 我，克里希那，领会所有主观的实在，但不作评判，却充满了爱。因此，我是至上存在。

5. 至上存在是永恒的，不死的，并在你们之中。正是你的自私自利，阻碍着你认识它。

6. 你的实在是有限的，其他人的实在也是有限的。突破你的有限性，并为他人腾出空间——即使他人不能或没有这样做。

7. 你要寻求与你的期待相匹配的产出（行动结果），所以你也寻求控制。一旦失去控制，你就会愤怒、沮丧、不快和恐惧。

8. 你逃避行动，因为你不能控制产出（行动结果）。为了掩饰你的无能，你会用高尚的理由为你的逃避寻找借口。

9. 所有的产出都由业（karma）控制：业是各种不同的投入（行动）的反应——这些行动并不全是你投入的，且许多行动是你无法控制的。

10. 如果这个世界厚待你，你的心意就把它解释为好/正常的；而如果这个世界没有厚待你，你就认为它是坏/不正常的。但是，自然不厚待任何人。

11. 那些给你带来快乐的事物有可能造成他人的痛苦；一旦他人报复，你就宣称他们是恶棍，并把自己看作是受害者。

12. 许多人宁愿让他人来塑造自己的观点（愚昧之德）。这是产生于惰性的无知。

13. 有少数人只根据他们自己的观点来看待这个世界（激情之德）。这是产生于恐惧的控制。

14. 你能够根据他人的观点来看待这个世界（善良之德）。这是产生于同情的智慧。

15. 履职尽责，把你的注意力全部集中在投入（行动）上，并接受任何可能的产出（结果），那么，你就是行动瑜伽士。

16. 履职尽责，坚信在任何情况下神都会看顾你，那么，你就是虔信瑜伽士。

17. 履职尽责，并知晓有许多力量都在发挥作用，且这些力量并不全都处于你的控制之下，那么，你就是智慧瑜伽士。

18. 履职尽责，像动物那样不巧取、不豪夺。摆脱你的恐惧，因为人类可以通过观察他者与恐惧和控制作斗争。

浙江大学宗教学研究所所长及罗姆南达·普拉萨德译注的《薄伽梵歌》的汉译者王志成教授，是印度哲学的专家，已经出版过多部有关印度宗教和哲学的著作——其中包括从英语翻译成中文的作品。王教授也广泛撰写和翻译瑜伽著作，迄今已经出版了十部优秀的作品，包括《现在开始讲解瑜伽——〈瑜伽经〉权威阐释》和《哈达瑜伽之光》等。我确信，王教授及其合作者灵海女士把这部英语注释本的《薄伽梵歌》译成汉

语，对于把《薄伽梵歌》的信息传递给中国读者具有重大的贡献。这部《薄伽梵歌》，也是关于印度教的一个出色纲要。王志成和灵海的这一中文译本，明晰地道出了印度教关于至上之神的观点，说到底，它是一种非人格的永恒力量，是一切存在的本质和力量，它没有任何属性或人格特征（如认识、思维、爱等等）。这种力量被称为梵，它无处不在，存在于自然的一切事物中，尤其存在于一切生命体——每一株植物、每一个动物，特别是每一个人——之中。因为梵就是一切，所以印度教宣称，每个人以及每一事物都是神圣的。

我还要非常感谢中国“优胜美地”瑜伽院的创始人郝宇晖女士在这方面作出的所有贡献和努力。“优胜美地”瑜伽院被公认为是中国的一个质量优良、服务优秀、足够虔信的公共机构，长期致力于把纯粹的瑜伽和阿育吠陀实践引入中国。郝宇晖女士不仅在中国推广和普及瑜伽实践，她还赞助翻译出版了许多古代印度瑜伽文本和印度哲学著作，例如帕坦伽利的《瑜伽经》（2006年）、辨喜的《瑜伽之路》（2006年）、斯瓦米·阿迪斯瓦阿南达的《冥想的力量》（2010年）、斯瓦特玛拉摩的《哈达瑜伽之光》（2012年），以及王志成教授等翻译的这部《薄伽梵歌》（2015年）。

我坚信，所有中国读者都会从《薄伽梵歌》的这个译本中获得许多灵性洞见和知识——不仅是关于印度教的，更是关于生活本身的洞见和知识。

每当失望笼罩我的脸庞，孤独的我看不见一丝光线时，我就去阅读《薄伽梵歌》。我会在这里找到一节经文，又在那里找到一节经文，很快地，我会在灭顶之灾的境况中释怀微笑。这些悲伤没有在我身上留下任何可见的或不能消除的创伤，都是因为《薄伽梵歌》的教导。

——圣雄甘地

(Mahatma Gandhi)

清晨，我沐浴在《薄伽梵歌》那令人惊奇的宇宙演化哲学的智慧中。与此相比，我们现代世界及其文学显得琐屑零碎和微不足道。

——亨利·大卫·梭罗

(Henry David Thoreau)

世界范围内对本译注本的 广泛赞誉

我对这部《薄伽梵歌》英文译注本非常感兴趣。尽管此经典众多的英文译本在当下流传，但我认为，这一译本是最佳译本之一。

——王志成教授，浙江大学宗教学研究所所长

每一位《薄伽梵歌》的真诚翻译者都应该把罗摩南达·普拉萨德的英译本作为常备的参考书。这个译本独具匠心，极具权威性，对每一位《薄伽梵歌》的探求者和翻译者来说，它都是一本简明的参考工具书。这个最易阅读的最佳英译本，让《薄伽梵歌》之永恒真理清澈地流淌而出。

——考斯特博士（Dr. Philippe De Coster），比利时

精彩的翻译!我们适逢其时得到了《薄伽梵歌》的这个新译本。普拉萨德博士采用更加低调的方式，尽其

所能完成了《薄伽梵歌》的简明翻译，这使读者很容易理解这部经典的含义，而且，他无意把他自己的观点强加给读者。由于这部经典随时都有引起读者困惑不解的可能性，所以，普拉萨德对他所使用的术语一一进行了定义，并作出了极大的努力以确保毗耶娑致力描述的奥义，甚至让那些不熟悉印度哲学或东方哲学的读者看来也是清楚明白的。他的翻译比大多数其他翻译成现代散文的译文更加准确。如果您不熟悉东方思想，那么他的这个译本就是您了解它的最佳起点。

——吉思贝里 (Gisibbery)，巴吞鲁日，洛杉矶

美国薄伽梵歌协会现在提供了一个《薄伽梵歌》译本。该译本发人深思，为学者提供了极佳的参考，同时，它对之作了一些客观中立的注释，使普通读者很容易理解。这一译本不认同、不宣传也不反对任何特定的事业，亦不带有任何个人动机和推测。

——道格拉斯·雷明顿 (Douglas Remington)，
洛杉矶，1997

这个译本版式极好，简洁，紧凑，美观，适于阅读。您的书是大灵粮 (Maha Prasada)。我非常喜欢它。

——奥迦斯维·达萨 (Ojasvi Dasa)，巴西神圣生命协会

我想恳请您的机构继续向那些寻求灵性超越，力图从商业主义的枷锁中解放出来的人们传播《薄伽梵歌》的真理。

——史蒂文·布莱克威尔（Steven Blackwell），纽约

这个译本是沉思冥想的产物，传达了《薄伽梵歌》原初的精神。译本明晰、简洁，对经文的阐释没有曲解经文的原意。译本中对梵文明智的运用向读者传达了经典的宏伟之美。译文简洁的散文风格让人阅读愉悦。这个译本简洁明晰，毫无累赘之处，明确摆脱了任何教派倾向。

——《吠檀多之狮》，加尔各答，1997年5月

目前，我正在万维网上制作关于世界古代文化的教科书。在我的网站里就包括有罗摩南达·普拉萨德博士的这一《薄伽梵歌》译本。我对公正地描述印度文化很感兴趣。我担心，在网上到处可见的阿诺德爵士（Sir Edwin Arnold）《薄伽梵歌》译本，会让学生们远离《薄伽梵歌》，而非公平地引导他们学习《薄伽梵歌》。

——安东尼·比佛斯（Anthony Beavers），
埃文斯维尔大学，美国