

完全修订版

沙吉难陀大师  
讲述

巴坦加里的  
**瑜伽经**



陈景圆 译

商务印书馆国际有限公司

完全修订版

沙吉难陀大师

讲述

# 巴坦加里的 瑜伽经



陈景圆 译

商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目(CIP)数据

巴坦加里的瑜伽经 / (印) 沙吉难陀著 ; 陈景圆译. ——北京 : 商务印书馆国际有限公司, 2013. 1

ISBN 978-7-80103-924-8

I. ①巴… II. ①沙… ②陈… 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(2012)第302840号

## 巴坦加里的瑜伽经

---

- 作 者 (印) 沙吉难陀 著  
译 者 陈景圆  
策划编辑 郑学佳  
责任编辑 蔡红英 彭月兰  
出版发行 商务印书馆国际有限公司  
地 址 北京市东城区史家胡同甲24号(100010)  
网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)  
经 销 北京时代联合图书有限公司  
经销热线 010-65512133 65523381  
印 刷 环球印刷(北京)有限公司  
开 本 1/16  
字 数 267千字  
印 张 23  
版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80103-924-8  
定 价 35.00元
- 

版权所有 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。



## 沙吉难陀大师简介

沙吉难陀大师（Sri Swami Satchidananda）是全球“整体瑜伽”（Integral Yoga）协会的创始人，更是一位人人尊敬的瑜伽大师、精神领袖与和平使者。在美国，他被尊称为“乌思塔克大师”（Woodstock Guru），因为他创造了有名的“乌思塔克节日”（Woodstock Festival）。

1914年，沙吉难陀大师出生在印度南部，家境富裕，父亲是非常富有的地主，父母均信仰虔诚。小时候，父母希望他将来能成为大企业家，但自从其太太过世后，他对人生有了更深的领悟，毅然决定投身宗教，脱离俗世生活的一切束缚。

出家前，沙吉难陀大师接受了Ramakrishna教派的奇巴凡南达大师（Sri Swami Chidbhavanandaji）的启引；随后，他追随了希瓦难陀（Sri Swami Sivananda）——一位非常著名的喜马拉雅神圣生命协会（Divine Life Society, Himalayas）的精神大师。他不断地学习，并接受训练。1949年，希瓦难陀大师任命沙吉难陀大师为印度出家和尚。

之后，沙吉难陀大师在维丹他森林瑜伽大学（Yoga Vedanta Forest University）教学多年，并在喜马拉雅神圣生命协会印度各地的分会以

及斯里兰卡、远东地区等地方指导宗教、瑜伽活动。

1966年，沙吉难陀大师应电影制片人康拉路克（Conrad Rooks）和艺术家彼得·迈克思（Peter Mex）的邀请，前往美国访问。当年，在纽约乌思塔克的一个大广场上，有一场为期三天的热门音乐会，共有六万多名美国年轻人前来聆听。沙吉难陀大师应邀在开幕仪式时致辞，他将瑜伽的益处介绍给所有年轻人，赢得了满堂喝彩。

由于沙吉难陀大师世纪性的演讲引起了热烈回响，大师被热情地要求延长在美国停留的时间，他是第一位因此而获得签证的外国公民；他一而再地被要求延长停留，最终成为美国公民。

沙吉难陀大师是“整体瑜伽学院”（Integral Yoga Institute）的创办人。目前，此学院在印度、美国各地皆有分院。

“整体瑜伽”在沙吉难陀大师的教导下，结合了各种瑜伽方法，包括哈达瑜伽、呼吸练习、放松技巧、无私的服务、冥想静坐、祈祷，等等；当然，还有学习古印度数千年来的哲学，帮助个人寻找内心的和平与快乐。整体瑜伽的练习与规则更成了迪恩欧尼斯博士（Dr. Dean Ornish）救助心脏病患者的主要依据，也是迈可勒纳博士（Dr. Michael Lerner）的救助癌症公益节目的主要根据。

沙吉难陀大师的身体力行，建造了信仰合一的伟大工程，就是宇宙真理之光寺院（Light On Truth Universal Shrine）。1986年，世界独一无二的、可容纳世界所有主要宗教的莲花寺院（LOTUS）诞生了。它就坐落在美国弗吉尼亚州的瑜伽村，一个在大师领导下的精神中心，能依据瑜伽与宗教原理，为全人类带来安详、和谐、大爱与和平。

沙吉难陀大师举办过无数次瑜伽与宗教的研讨会、研习会、研修会、退隐避静（Retreat）等活动，也常受邀于世界各地做以“通往和平之道”为主题的演讲。在这个物质文明、社会混乱、人心浮躁的社

会里，大师俨然成为欧、美、印度各地区道德与精神的领袖。他更服务于“国际瑜伽教师协会”咨询委员会、欧洲国际瑜伽联盟、英国瑜伽和许许多多和平与信仰交流的组织。

为了推动宗教的和谐，沙吉难陀大师旅行世界各地，会见过一些政府领袖、精神领袖……如印度国父马哈马·甘地、前联合国秘书长及缅甸政治家乌坦（U. Thant）、印度总理英迪拉·甘地夫人（Indira Gandhi）、诺贝尔和平奖得主泰瑞莎修女、和平使者可利塔·斯科特金恩太太（Mrs. Coretta, Scott King）等。

沙吉难陀大师几次私下觐见罗马教皇保罗六世，教皇赞许大师对推动信仰交流的努力贡献；此外，他也曾觐见教皇约翰·保罗二世。

沙吉难陀大师曾经因服务公益而得到许多荣誉、奖章，这其中有阿尔贝特·施韦泽（Albert Schweitzer）、人道主义慈善奖（Humanitarian Award）、反破坏联盟慈善家奖（Anti-Defamation League Humanitarian Award）和两个荣誉博士。1996年10月，联合国更颁发给大师朱丽叶郝立兹信仰交流奖（The Juliet Hollister Interfaith Award）。

1998年，沙吉难陀大师被赋予殊荣，担任朱丽叶郝立兹信仰交流奖的荣誉主席。大师为和平奉献一生，无论是个人或全宇宙的和平，并致力于全人类的宗教和谐，是一位人人敬爱的大师。

沙吉难陀大师著作有：《哈达整体瑜伽》（Integral Yoga Hatha）、《认识你自己》（To Know Yourself）、《超越文字语言》（Beyond Words）等；他也是两本传记的主角：《和平使者》（Apostle of Peace）和《一位现代哲人的描述》（Portrait of a Modern Sage）等。

沙吉难陀大师已于2002年8月19日在印度为众生开示时含笑往生，他已脱离躯体而永远与我们同在。

## 推荐序

### 瑜伽经典再现

欣喜见到沙吉难陀尊者所翻译诠释的《巴坦加里的瑜伽经》中文版发行了，这本书是由尊者的弟子陈景圆长时间的努力而完成。由于她的耐心、爱心和毅力，终于将这本伟大的经典翻译出来。

陈景圆女士秉持坚定的信念，克服了许多障碍，才使得这部鼓舞人心的瑜伽经典再现。由此，这本经典著作的中文版的发行将嘉惠许许多多的中国灵性追求者。我亲眼目睹景圆的生命由于受到这本伟大圣典的影响而改变，而她更是以自己的切身体会为此书描绘出一个宽广、深奥的心灵空间，这将是引导大家认识全部心灵知识的门径。

瑜伽是人类文明之树上的一颗硕果，它博大精深，但很遗憾，现今的瑜伽已被大众视为健身美容的诉求。景圆非常尽心地指出，身体的锻炼很重要，但那只是浩瀚瑜伽知识中的一小部分。不论你的信仰是什么，这本瑜伽经会加强你的信心和练习。

这本书由现代伟大的灵性导师所指引，使荣耀的瑜伽哲理、知识能在中国人的世界广泛流传。

愿所有的人内心都充满和平、喜悦、慈爱和亮光。

圣者 

沙吉难陀瑜伽学院院长 President Satchidananda Ashram-Yogaville

国际整体瑜伽 Integral Yoga International

白金汉，弗吉尼亚州，美国 Buckingham, Virginia, U.S.A.

2005年9月书



## 推荐序

### 回归纯洁的真实自我

在三十年前开始学习瑜伽时，老师就介绍了学习瑜伽的目的是天人合一，可我一直无法理解何谓天人合一？目的为何？方法是什么？总觉得深不可测。而在我们大多数人学习瑜伽的过程中皆着重在体位法，其解释是健康与美容。今日有幸，能有一本“瑜伽经”可供后来学习者参考。在《巴坦加里的瑜伽经》里，大师告诉我们很完整的修行方法与内容，也解开了我三十年来的迷惑。

瑜伽的修炼是去掉我执（即小我），与大我（宇宙、大自然）合而为一。人的执着极其坚固，没有通过长期的修炼和明师指导是很难破除我执的，更谈不到明心见性了。瑜伽经里告诉我们，约束心灵的变化就是瑜伽。瑜伽就是身心的结合，束缚或解脱都来自于自己的内心。将这妄念纷飞的杂乱心通过修行，回归到原来真实纯洁的本性，那就是真实的我。

巴坦加里大师又告诉我们，把心静下来，达到约束心灵的基本原则，就可发现所有的事物都是结合在一起的，这就是瑜伽的生活。万物都是互相供养、互相依存的，如果明白这一点，就是真爱的表现，没有动机、不自私、无我地相对待。一位解脱的人不会对任何事物产生依恋，他的心灵是纯

---

净的。在《巴坦加里的瑜伽经》整部经里阐述得非常清楚，瑜伽的修行还是着重在内心的启发，透过冥想进入三昧之境，于十法界中可以达到更详尽、透彻的认知。

我们很感谢陈景圆老师翻译这本瑜伽经，可供瑜伽修学者不至于误解神圣的瑜伽本意。祝福所有修学者平安、速成就。

冲道瑜伽会理事长 江震光

## 推荐序

### 印度最完整的一部经典

很久很久以来，印度人一直在练习瑜伽。到了21世纪，世界各地都发现了瑜伽的治疗力以及它所带来的健康与幸福。

在西方，瑜伽仍然被视为是一种健身运动，但那将会误解了它的真实价值。

瑜伽是依据身体与心灵的控制。印度最伟大的哲学圣典之一《卡塔优婆尼沙》形容瑜伽是“人类身体的感官完全被控制及无知觉”。就像中国传统文明中的“太极”是一样的。印度人认为身、心、灵是相互联系的，身体的健康取决于心灵的安宁，瑜伽是依据这个基本哲理发展出来的。

瑜伽知识的参考可以在所有的印度哲学书籍中发现，伟大的圣书《薄伽梵歌》（神之歌）在印度被视为是印度教里最神圣的一部圣典。但是，《巴坦加里的瑜伽经》却被视为是印度最完整的一部经典，它指导学习与练习瑜伽已经无数个世纪了。

陈景圆小姐将它翻译成中文，将嘉惠无数的瑜伽练习者，使瑜伽的奥秘

---

更容易为中国人接受,它将成为亚洲两大文明(中国与印度)之间更进一步相互了解的一座桥梁。为此,我们感谢陈小姐将此伟大的圣书之成果展现。

印度——中国台北协会会长



## 讲述者序

### 瑜伽圣典

亲爱的学生们：

看到这本书的出版，我真是快乐极了。许多年来，这本瑜伽经就像圣经一般，在我的瑜伽修行路上给了我各种帮助，还给了我许多极具价值的指引。

巴坦加里·马哈利希 (Patanjali Maharishi) 对瑜伽有完整的诠释，我欣赏其文词清晰、简洁、深刻。他优美地呈现出各个支派——从浅显到最深入、完整且精确的瑜伽学问，它是一部现行的经典，照亮了我们的心灵通道。

瑜伽经的内容既紧密又简洁，一定要慢慢地念，小心地念，并带入冥想。这时，你就可以用“心”来学习一些最重要、最有用的知识。这本书不像一般流行小说（快速看完后丢掷一边），也不是一本以哲学和理论来充实内心的博学书籍，它是一本实用手册，你每看一次，就会吸收得更多，进而帮助你成长。所以，就让我们慢慢地学习吧。不管我们知道多少，让我们练习它，不断地练习——练习是瑜伽最重要的精神，我们就能找到我们的心灵通道。

要知道，所有的见解和练习都是为了帮助我们，让我们忘掉私心，并不断地开阔心胸，就像我的老师希瓦难陀说：“做好人，做好事。”就这么简

单，做好人，做好事，你就拥有全部的智慧。

让我们每天检视看看自己是否有进步。我们每天都应该让我们提升一点，态度变得更豁达，减少我们的私心，让我们更能主宰自己的身、心、灵，这才是真正能帮助我们的瑜伽。让这最高的目标能与巴坦加里的瑜伽经所说的目标一致：有一天我们都能达到三摩地的至高境界，完全脱离束缚。这种解脱并非在遥远的将来或是死后才能达到，它在我们活着的时候即可实现。

愿所有的圣哲和瑜伽创造者——巴坦加里·马哈利希和所有的神保佑我们，以纯洁的心和深入的冥想达成目标。愿这神圣的瑜伽知识感动我们，成为寻求内在和平与快乐的主宰力量，并与所有的人类共享。

OM 和平 和平 和平 愿神保佑你

瑜伽永远与你同在

沙吉难陀尊者瑜伽村 (Yogaville)

*Swami Satishananda*

1978年3月

## 译者序

### 一本启发智慧的生命之书

清晨五点，位于美国弗吉尼亚州白金汉镇瑜伽村的一座山丘顶上，有一座湿婆神（Lord Shiva，印度瑜伽神）寺庙，来自世界各地参加瑜伽师资训练班的四五十位学员，在寺庙四周的回廊里及外面的草坪上静坐，回廊没有墙壁。

寺庙因坐落在山丘顶上，可一眼眺望四周的树林、大片草地、湖泊与莲花池，好静、好美，静得可以听到此起彼落的虫鸣鸟叫声和我们自己的呼吸声。远处鸡鸣声起，天色朦胧转亮。他，我的老师沙吉难陀尊者，就坐在我们之间，安详恬静，一袭清清淡雅的长袍。

沙吉难陀尊者是那么的庄严与自在，看见他好生敬畏，他却亲切地向四处招招手，要我们靠近他，坐在他的旁边。这使我想起古印度著名的经书《吠陀奥义书》（Upanisha，优婆尼沙）——梵文的意思是靠近大师坐，可聆听教诲。

太阳缓缓地上升了，沙吉难陀尊者亲切地看着我们，笑眯眯地说：“太阳出来了，我们都会被启蒙（照亮）了（The sun is coming out, we are all enlightened.）”。亲切简易的语句，道出大师心中深厚的哲理。

二〇〇〇年，我自美国弗吉尼亚州沙吉难陀瑜伽学院[Satchidananda

Yoga Ashram, 又称宇宙真理之光寺院 (Light On Truth Universal Shrine; LOTUS), 简称“莲花学院”]的瑜伽师资班毕业。毕业典礼当天, 我亲口答应沙吉难陀尊者, 将他所诠释的《巴坦加里的瑜伽经》的英文本翻译成中文, 好让全世界喜爱瑜伽的华人在修行瑜伽时, 能有一本值得参考依据的经典, 成为他们日后在瑜伽修行路上的指引。

我是如此地荣幸, 感到身负重任, 我的先生也特别为我买了一台手提电脑。于是, 我展开了漫长的翻译工作。在此期间, 我曾遇到翻译上的瓶颈, 使我中断、继续, 又中断、又继续。由于老师已于2002年往生, 于是我前往印度, 请教后来追随的另一位老师——沙惕雅南达·沙拉思瓦第大师。无限感恩, 所有的疑惑在老师的开示下一一厘清, 心中充满欢喜。我以一颗虔诚及服务的心, 将此一珍贵、内容丰实的圣典献给所有对瑜伽有兴趣以及和瑜伽有缘之人。

这本《巴坦加里的瑜伽经》经过两年时间的翻译, 加上一年时间的校稿、润稿及诠释, 终于呈现出来了。是辛苦, 是责任, 也是喜悦, 复杂的心情难以言喻。

老师的翻译精简, 诠释更是精辟, 有独到的见解, 所举的例子更是令人印象深刻。这是一本哲理书籍, 内容极为精微, 常需要一读再读, 每读一次, 即有更深刻的认识, 总是令我欢喜在心头。

瑜伽的修身有两种含义, 狭义地说是为了身体的健康与自在; 广义地说, 修身是为了修心。“心”是最复杂的东西, 要如何认识你的心、你的意识、你的真实自我、你的本性, 并将它从外在复杂的物质世界引向内在那无垠广阔的宁静世界, 而从中得到大智慧与喜悦, 是这部经典主要探讨的内容。

巴坦加里的智慧如同瑜伽大海, 深不可测, 他只用一些简单的梵文古字、片语就能启发后世的大师、智者, 对人类身、心、灵深入浅出地表达出各种诠释与意境。



我的老师沙吉难陀尊者 (Sri Swami Satchidananda) 已经以最完美的各种方法、观点来诠释 (我尤其喜爱他所举的各种例子与一句话点醒梦中人、神来之笔的智慧)。虽然对他的意境诠释空间尤感表达不足,对瑜伽哲理的深奥也留下了许多个人的理解空间——似乎无论如何诠释,仍然道不尽瑜伽学问的浩瀚;但是,我愿大家在圣人巴坦加里的启引、沙吉难陀尊者的开示下,能够获得心灵的提升,走向智慧、永恒与喜悦之路。

老师的结语说得真好:“整个生命就是一本敞开的书,一部经典,要好好读它,在日常生活中就可以学习。”这就是瑜伽。



(2003年12月2日凌晨6时中文翻译完稿于日月潭涵碧楼)

(2005年4月5日中文校对及诠释完稿于中国台北)