

带你通往身心愉悦之路的灵性导师

瑜伽史上最伟大的导师 20世纪最值得聆听的声音

ॐ 胜王瑜伽

禅定之道

(印度) Swami Vivekananda 辨喜◎著

周小丽 冀文珍◎译



Raja Yoga

中国华侨出版社



胜王瑜伽

禅定之道

(印度) Swami Vivekananda 辨喜◎著

周小丽 冀文珍◎译

Raja Yoga



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胜王瑜伽：禅定之道 / (印) 辨喜著；周小丽等译.

北京：中国华侨出版社，2009.4

ISBN 978-7-80222-818-4

I. 胜… II. ①辨…②周… III. 瑜伽派—研究 IV. B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036796 号

• 胜王瑜伽：禅定之道

著 者 / (印) 辨喜

译 者 / 周小丽

责任编辑 / 王 晖

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 16 字数 / 200 千

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-818-4

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室

邮 编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

每颗心灵都潜在着神一般的灵性。我们的目标就在于通过控制内在的和外在的本性将这种潜在的灵性显现发挥出来。我们的途径多样：工作、膜拜、控制心理，或者研习哲理，用其中一种、多种，或者全部，记住，一定要放松。这就是瑜伽的全部所在。教义、信条、仪式、书籍、庙宇，或者形式，无非都是些次要的从属细节。



出版前言

从历史之初到现在，人类中发现了很多神奇的现象。这些现象都被记录下来。但是这样时刻的见证人并没有生在科技发达的今天。大量的证据是从无知的、迷信的骗子那里得来的。所以大量的证据是不可信的。在很多情况下，所谓的奇迹不过是一些模仿而已。但是他们模仿的对象是什么呢？不进行调查就妄下结论，否认某些事情的存在这并不是坦诚、科学、严谨的态度。一些注重表象的科学家无法对这些神奇的心理现象作出解释，因而力求忽视这些现象的存在。那些认为他们的祈祷受到了云雾中的神灵的响应或者上帝感应到了他们的诚意改变了宇宙运行的方向的人们是愚昧的。但这些科学家与这类人比较起来更应该受到谴责。后者至少还可以拿愚昧无知当挡箭牌，或者说至少是有缺陷的教育体系使之然。他们学会了依靠这些神灵，继而这种惰性和依赖性就变成了他们堕落的本性的一部分。而那些科学家则没有这样的借口。

几千年来人们不断研究、调查、总结这些现象；人类的整个宗教体系的基础也得以分析；最终的实际成果就是胜王瑜伽的发现。胜王瑜伽，不像一些现代科学那样做的不可原谅：它并不否认确实有



一些存在的现象和事实我们很难解释。相反，它很平和但是口吻并不十分确定地告诉那些迷信的人，那些由于祈祷和信念产生的奇迹和感应并不是像迷信说的那样归功于那些住在云端的神灵。胜王瑜伽告诉我们：每个人都是也仅仅是深藏在人类背后那些无限的知识 and 力量海洋中的一个水管。它教导人们：人类的欲望和需求来自人本身，不仅如此，对这些欲望和需求的满足也是由人类自己完成的。除此之外，当人类的一个欲望或者需求或者祈祷得到满足的时候，这些满足皆来自于人类背后那无限的知识 and 力量的海洋，而不是什么超自然的东西。超自然的东西可能在一定程度上能够提高人类的行动力，但是同时它也促成了人类的精神腐败。它带来了依赖，它造就了恐惧，它引发了迷信。它慢慢堕落成人性弱点的一种可怕信仰。瑜伽修行者告诉我们并不存在什么超自然的东西，而是自然中有些宏观的现象，同时还有微观的感官难以察觉的现象。微观的现象是原因，宏观现象则表现为结果。宏观现象我们很轻易就能用感官感觉到，但是微观的就不那么容易了。练习胜王瑜伽将帮助我们习得对微观事物的察觉能力。

所有印度哲学的正统体系有一个共同目标：通过不断完善自身实现心灵的解放与自由。而完成这一目标的途径就是瑜伽。瑜伽这个词涵盖的范围很广，数论哲学和吠檀多学派中都以某种形式提到和体现过瑜伽的思想。

这本书的主题就是瑜伽的一种形式——胜王瑜伽，如我们所知。帕坦加利的《瑜伽经》是胜王瑜伽的最高权威言论，并由此产生了一系列瑜伽教科书。别的哲学家，虽然有时有些哲学观点与帕坦加





利大师并不相同，但是，一般他们都会对大师的练习方法没有异议，这点上他们做的是绝对统一。这本书包括了作者在纽约给学生上课时候的几篇演讲。第一部分中给出了一些简单的具体的操作方法。这些是针对想要练习瑜伽的人的。但是在这里真心且特别警告：只有直接跟随瑜伽老师练习胜王瑜伽才是比较安全的。如果这些对话成功地唤起了我们在这一主题上更多的求知欲，这个时候就不需要老师的指导了。





对本书的赞誉

一本对“胜王瑜伽”解释最清楚的著作！

——沃尔特·欧·科尼克

这本书既深奥，也容易理解。它对精通胜王瑜伽的人及胜王瑜伽的新手同样有价值。本书用一个介绍胜王瑜伽的“八步骤”作为开始，以便解释诸如禅定（Dhyana）和三摩地（Samadhi）等更为复杂的概念，一切都阐述得简明而易懂。所有这一切使这本书成为目前为止最好的“胜王瑜伽”著作。然而，真正使这本书脱颖而出的，是辨喜向读者发表的直接方式的演说。他演说的散文简洁明了。读辨喜的书，你会感觉你在跟一位关心你的朋友进行一次交谈。

一本伟大的著作，一部光辉的手稿！

——拉列奥普德斯

辨喜的《胜王瑜伽》是关于该课题最好的书之一；行文风格清



晰简明而优美。尽管，像大多数胜王瑜伽的书一样讨论哲学及其应用，但辨喜的书最大的好处，是他对胜王瑜伽效果的重视。辨喜说，当一个人掌握了冥想的力量，然后阅读关于开悟的经验，那么他将会显现出同样的状态。当一个人知道前进的方向，并能预知他要进入的状态，那么他就已经学会了冥想。

这本书并不是为了阅读和装饰书架……

——瓦苏德万·斯里尼瓦山

想象一本能永远改变你的书，只要这么少的钱。既然是胜王瑜伽的最佳读本，钱的数目仅仅是第二位需要考虑的。

辨喜，少数几个依靠他所教（在这里我不想用布道这个词）的维生的哲学家之一，对胜王瑜伽——四种主要瑜伽（其他瑜伽是智慧瑜伽、业报瑜伽和奉爱瑜伽）之一作了权威的解说。其他三种瑜伽书基本上是辨喜的一系列演说。《胜王瑜伽》经过像辨喜这样伟大的人物讲解之后，它们展现出一种更加深刻和重大的意义，突然一切变得清晰了；人生的视角一改变，一个人便获得了更多的信心。

我不能在一个单一的评论中强调太多这本书的价值，胜王瑜伽是人生的一个同伴。它不受任何特定的人或宗教的限制。任何人都能练习它。胜王瑜伽是一套任何人都可以跟随它而带来“最终解放”的原理。你不必练习所有的原理。只要看一种原理的效果——叫做瑜伽姿势——在一个人生活中的收益。瑜伽改变一个人。比如，辨



喜解释“瑜伽睡眠”和普通睡眠的不同。一个小偷进入普通的睡眠，醒来还是一个小偷。但小偷进入瑜伽睡眠状态，醒来会变成一个圣人。

这本书并不是为了阅读和装饰书架，而是为了思考你自身，并确定一条人生的道路。

这本书能真正使你理解你的心灵怎样处理信息！

——一位读者

这本书能真正使你理解你的心灵怎样处理信息，以及怎样征服你自身的本性来锻炼自由意志。

作者辨喜既是一个闪耀的灵魂，又是一位雄辩的演说家。他的话语充满力量！

任何严肃和真正的精神瑜伽修行者的必读书！

——一位读者

我认为这本由辨喜写的书是关于瑜伽课题的一本权威著作。它是任何严肃和真正的精神瑜伽修行者的一个必读本。

尽管辨喜的写作风格有时尤其以深奥和高层的心智打动我，但他确实提供了一个精确和极有价值的练习瑜伽八步骤的路线图。他





概括了调息 (Pranayama) 和冥想的正确方法，并精确地解释了更加先进的执持、禅定和三摩地的冥想练习。对于后者，我记得其他作者倾向于要么完全省略，要么如果他们试图解释它，但却犯了错误，这表明他们并不真正懂得这个状态的目的或者他们在做什么。

我发现这本书最令人安慰的是，辨喜在关于瑜伽不同阶段的功能、方法和目的方面没有犯任何错误。他的描述和解说与我的经验完全吻合，因此，我感觉他值得信赖而能在正确的方向上引领聪明的读者。

无论如何，辨喜在这本瑜伽书中公开概括出来的实用信息和他的方法非常清晰，在我看来，其价值不可估量。我向认真的瑜伽修行者们推荐这本书。

读了本书，你不会犯错！

——阿加

你不会因为辨喜的任何书籍而犯错。他不仅是一位伟大的学者，而且他是一位亲自体验他所教的内容的圣人和神秘主义者。从实用和哲理的角度来看，这本书提供了极其清晰的胜王瑜伽的描述。

17 我将强烈推荐这本书给在精神方面已培养了兴趣的人。

——阿洛克·阿什提卡





这本书揭示了古老的心灵和精神科学。许多抽象概念（如意识、心念、净化等）得到极富逻辑和很好的解释。它对瑜伽经典的解说变得更加简单而易于理解。对一个具有东方哲学基础知识的人，每天开始练习冥想是十分令人鼓舞的。我将强烈推荐这本书给在精神方面已培养了兴趣的人。

读完这本书之后，我购买了辨喜的所有著作！

——马克

这本书提供了我正在寻找的关于胜王瑜伽的信息。辨喜的话语读起来真是一种愉悦。读完这本书之后，我购买了辨喜的所有著作。

我推荐这本书作为任何将成为胜王瑜伽练习者的起点。

——塞提克·米斯提·瓦里奥

哦！多么出色！辨喜已经创造了一本胜王瑜伽经典，它是超过我在 20 年研究和实践吠檀多哲学中所阅读的著作之上的头和肩膀。对于那些刚开始了解吠檀多智慧的人来说，这是一本极好的手册，同时，它对那些已研习吠檀多哲学多年的人来说也非常有用。真的，我推荐这本书作为任何将成为胜王瑜伽练习者的起点。辨喜讲得直





截了当，又清楚明白，他的劝告可以立即理解和习用。这本手册将伴随我的有生之年！

容易理解的伟大著作

——一个读者

这本书读起来很轻松愉快，为读者提供了深刻的理解。

这是一本值得高度推荐的书。

——一个读者

这本书写得非常好。这本书对那些不太熟悉达摩和吠陀学说的人或许有点困难。整本书写得非常好，信息量非常大。这本书向你展示，如果一个人在它上面用心，他或她可以取得的巨大成就。这本书没有告诉你盲目地跟随，而恰恰告诉你自己由里向外来体验它。

这是一本令人思想深受震撼的书！

——一个读者

这本书是一本令人思想深受震撼的书。任何曾考虑过学习瑜伽





的人都应该读它。

任何人可以理解的胜王瑜伽读本。

——斯诺卡特凯

辨喜做了一件伟大的工作，它将胜王瑜伽的总体原理和修炼方法通俗的讲了出来，因此，任何人都可以接近和理解瑜伽的这个分支，以及它独特的方法。





译 序

辨喜：20 世纪最耀眼的流星

辨喜，印度伟大的民族英雄、全球化时代最早的亚洲思想家、第一个在西方讲授瑜伽和冥想的人，无数大师、伟人和人们眼中的圣人。他的生命旅程就像一颗流星，虽然短暂，却散发出耀眼的光芒。从 1893 年参加世界宗教会议到 1902 年在加尔各答去世，他在世界舞台上活动的时间十分的短暂，但是，他却在这短短的时间里大放异彩。

辨喜原名那兰特拉纳特·达特 (Narendranath Datta)，法名斯瓦米·维韦卡南达，辨喜是他的法名的意译，这个名字是他自 1893 年出国后才使用的。

1863 年，辨喜出生于加尔各答，他的父亲是加尔各答高等法院的一位律师，受西方文化影响很大，母亲则信仰印度教，家中条件还算富有，属于刹帝利（武士）种姓。（注：种姓制度是雅利安人进入印度之后创立的。“种姓”这个词儿是从梵语“Varn ā”翻译过来的，它的原来的字义是“颜色”或“品质”。照他们的说法，肤色



白的雅利安人是品质高贵的种族，深色皮肤的达罗毗荼 (Dravida) 族和其他土著民族是品质低贱的种族。这种制度原来是用以划分雅利安人和非雅利安人的界限的。后来随着工作和职业的分化和发展，本来用以划分雅利安人和非雅利安人的种姓差别，也在雅利安人自己中间起了分化，于是有了四个种姓的划分。最高的种姓是婆罗门 (Br ā hmana)，是掌握祭祀文教的僧侣阶级，到后来婆罗门也可以当国王；其次是刹帝利 (Ksatriya)，是掌握军政的国王和武士阶级；其次是吠舍 (Vaisya)，是商人、手工业者，也有从事农耕的农民阶级；最下的种姓是首陀罗 (S ū dra)，是农人、牧人、仆役和奴隶。前三者是雅利安人，后者是非雅利安人。各种姓有它的世袭的职业，不许被婚姻混乱，尤其严禁首陀罗和别的种姓混乱。小时候的辨喜十分的顽皮，对骑马、摔跤和游泳十分感兴趣。从小时候开始，辨喜就表现出他后来的一些特性：积极主动、追求卓越、热爱独立思考、永不满足等等。在和他同龄的孩子中间，他仿佛是一位天生的领袖。

然而，进入青年时代的辨喜立刻发现自己进入了一个两难的境地，一方面，他受西方文化的影响比较深。1883年，他毕业于印度加尔各答省立学院，第二年又转入市立学院攻读法律。大学期间醉心于西方哲学和逻辑学，曾把斯宾塞的《论教育》和《基督的模仿》译成孟加拉文，接受了无神论思想。学院的院长这样评价他道：“特拉纳特是一位天才，我走过这么多地方，从没遇见这么有才华的青年，哪怕是在德国的大学里，他日后必定能成为一名巨人。”

然而，另一方面，他却又对印度的传统和伦理十分注重，非常



敬仰印度的圣人。从很小的时候起，他就有了一些神秘经验预兆，这成为他后来生活的一部分。最初，他参加了当时颇有影响的梵社的宗教和社会改革活动，但因该社“只能自助而不能助人”而退出。他对灵性的渴望一直没有得到满足。

于是，他决心去拜访加尔各答那些有名的灵性导师，他问这些导师：“你们见过神吗？”他当然不会满足于那些回避或者虔诚的声明，他需要的是一个明确的答案，但是，这个答案没有人能告诉他。直到他遇见了那个人，那个改变他一生，也改变无数人一生的人，他的上师——室利·罗摩克里希那。

1881年的某一天，辨喜在几位朋友的陪同下从西门进入室利·罗摩克里希那的房间。罗摩克里希那仿佛看到了注定能把他的福音传遍全世界的人，情不自禁，泪流双颊，说道：“你姗姗来迟！怎么忍心让我如此苦苦等待。我的耳朵几乎听不到凡俗之人的聒噪。我多么盼望把我的心思吐露给能感受我内心深处体验的人。”接着，罗摩克里希那站在辨喜面前，两手交叉，开始向他讲道：“主，我知道你是古代的圣贤那罗(Nara)——那罗延天(Narayana)的化身，投生世间是为了消除人类的苦难的。”

关于这次见面，辨喜自己回忆道：

我想：“他真是一位伟大的上师吗？”我轻轻地走近他的身边，并问他那个在我心中已经很久的问题：“先生，你见过神吗？”罗摩克里希那对我说：“是的，我见神就和我在这里见到你一样，只是我用一种更加强烈的意识。”“神可以被我们所认识，人们可以和神交