



LIGHT ON THE YOGA
SUTRAS OF PATANJALI

पतञ्जलयोगसूत्रज्योतिः

| 中国艾扬格瑜伽学院指定教材 |

帕坦伽利 瑜伽经之光

[印]艾扬格 (B.K.S.Iyengar) 著
王东旭 朱采红 译



通过持续不断的修行
每个人都能完成瑜伽之旅，并达到觉醒和解脱的终点。

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE



LIGHT ON THE YOGA
SUTRAS OF PATANJALI

पतञ्जलयोगसूत्रज्ञयोताः

帕坦伽利 瑜伽经之光

[印] 艾扬格 (B.K.S.Iyengar) \ 著

王东旭 朱彩红 \ 译



 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Light on the Yoga Sutras of Patanjali

By B. K. S. Iyengar

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Light on the Yoga Sutras of Patanjali

© B. K. S. Iyengar 1992

Translation © Guangzhou Longxiang Cultural Promotion Co. Ltd., translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

The author asserts the moral rights to be identified as the author of this work.

All Rights Reserved.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-111 号

图书在版编目（CIP）数据

帕坦伽利瑜伽经之光 /（印）艾扬格著；王东旭，

朱彩红译。--海口：海南出版社，2016.10

书名原文：Light on the Yoga Sutras of

Patanjali

ISBN 978-7-5443-6769-1

I. ①帕… II. ①艾… ②王… ③朱… III. ①瑜伽派

- 哲学思想 - 研究 - 印度 IV. ① B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 222464 号

帕坦伽利瑜伽经之光

作者：（印度）艾扬格（B. K. S. Iyengar）

译者：王东旭 朱彩红

监制：冉子健

责任编辑：孙芳

执行编辑：张雪

责任印制：杨程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：29.75

字数：460 千

书号：ISBN 978-7-5443-6769-1

定价：68.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



推荐序一

为您开启福利之门

多杰

印度古谚有云：“任何知识，只要无关乎消除痛苦的，就不是最好的知识”。《瑜伽经》在印度的诸多古知识体系中备受推崇，原因就是它从理论与实践上，阐述了一门具传承、有目标、有次第、可践行的“解脱学问”。

由于《瑜伽经》采用的是古印度 sutra（格言）的提纲式文体，文简义丰因而艰奥难读，于是后人的诠释之书倍出。

自最古典的瑜伽经注疏——室利·毗耶娑（Śrī Vyāsa）大师的《瑜伽经注》问世以来，历来印度有诸多大师如商羯罗（Śaṅkara）等圣哲，已对《瑜伽经》写作出颇多古典诠释著作。但往往，这些古典诠释过多地注重论述古数论、吠檀多哲学中的深奥义理，并夹有大量的当时各宗派之间的高深见地辩论，因而使得这些注释书颇难为现代人所理解、利用。

而今，艾扬格大师的这本著作——《帕坦伽利瑜伽经之光》，可以说是为《瑜伽经》的现代读者开启了一扇巨大的福利之门。

首先，基于艾扬格大师本人的瑜伽实践功力与印度哲学素养，本书不失传统权威的精华；其次，也因作者的智慧善巧，本书更具有现代人所需要的易读因素。权威性与易读性兼具，实为作者用心良苦之体现！

翻开本书，“前言”与“概述”，用极为浓缩笔墨，把《瑜伽经》的大面貌勾勒出来，让读者一如雄鹰飞过天空，迅速的对地面的各个区域路线有总体把握与了解——因此，它扮演了对《瑜伽经》各篇中诸多论题的提携纲要之作用。

进而是非常重要的“导读”，将之前的“浓缩精华”，稀释入一钵清水中，释放为更易于饮用的“醍醐”——这是较之前更为拓展、周详的一部《瑜伽经》四篇的各篇总释。

艾扬格大师在此“导读”一文中，就《瑜伽经》四篇进行了详细的综合剖析，对此，熟读过《瑜伽经》的经文者则会看出——这其实就是在对每篇的经文之花，整理成一簇簇精挑细选的花束，令人对其中的诸类主题含义一目了然。因此，此篇“导读”是整体理解《瑜伽经》概貌的钥匙。

除了忠实于《瑜伽经》的经义原貌，亦令人惊喜的是，在此“导读”部分，艾扬格大师提出了非常丰富的个人洞见，如：“学习吸气让我们明白，自我如何逐渐附着于身体，学习呼气让我们明白，什么是无执，随着自我从与身体的接触中撤回；呼气后的屏息训练使人走向不执。”——这些部分可以使读者得以一探艾扬格大师本人基于深厚的实践而凝练的对瑜伽哲学的独到见解。

除了拿起宝石项链，以及欣赏它的整体光色以外，我们还需要一颗颗的检视每颗宝石的详貌。那么接下来，则是大师针对每一篇的每一句经文，予以详细的诠释，而此经文诠释部分的特色有：

- 1) 对梵文原典的每句单词，均有详细的含义罗列；
- 2) 经文诠释之中，饱含艾扬格大师经由自身习练所得的个人深刻领悟——如以体式练习为例，阐述瑜伽哲学的深刻理论；以及基于个人的深刻见解，提出前人所未阐述的幽义，如：提出以四大目标、四行期来对应全经文之四篇。
- 3) 除了本人的见解，大师也遵从古典印度哲学思想的脉络——如：三德、五鞘等古代瑜伽奥义。
- 4) 屡屡引用古师的权威注释——如室利·毗耶娑 (Śrī Vyāsa) 等人的观点。
- 5) 引用与吸收了诸多古典智慧精华——如：《法句经》《希瓦本集》之中的金句、教诲。
- 6) 使用现代科学观念对古老的教义予以补充——如脑科学、生理学的相关理论。
- 7) 解释的连贯性——在对每句经文的解释中，善巧地将经文其他呼应部分予以关联处理。
- 8) 大量表格的使用，清晰、有力的将诸多术语概念与对照含义清楚罗列、使读者深感一目了然、易读易懂。
- 9) 把古奥的经文诠释得趣味易懂——如：《摩诃婆罗多》等圣典中的各种有趣的圣哲故事。
- 10) 导向人的彻底自由——身心的解脱。

最后，附录部分也提供了非常有效的阅读工具，在此则不过多赘评，而请读者自行探宝吧。

那么，应当如何阅读本书呢？相信读者自有其智慧，但在此，请允许我基于本书的写作结构，推荐一种阅读方式以供参考：

首先，是依次阅读“前言”“概述”“导读”；其次进入每篇经文的“诠释”部分。

但就在“诠释”部分，个人的建议是：先阅读完第一篇的全部经文“诠释”，然后返

过来重新参阅“导读”中对第一篇的整篇梳理。原因是，这样既可以理解整篇的每句经文，又能够了解由多个相应经文组成的单元含义，还能够贯穿性地吃透整篇的总义。其他三篇也以此类推。

那么，怎样的读者，适合阅读此书呢？

请不要误解——本书虽然是关于“瑜伽”的著作，但真正的“瑜伽”含义，并非仅限于身体的运动。“瑜伽”最终是一门心灵彻底解脱的学问，因此，本书并不应该仅限于瑜伽体式习练者阅读。而任何心灵之道的爱好者、内在世界的探索者、哲学与心理学的爱好者、古印度与东方文化的研究者等，均可以从本书中受启发、获益处。

最后应指出的是，本书译者的文化功底、译文信达雅程度，非常值得赞赏！兹举两例：

1) *ṛtaṁbharā prajñā*——翻译为“真理般若”，其中 *prajñā* 是“超越的智慧”，该词具有深刻的内涵，常为汉译所不能直表，而本书遵从古译惯法而译为“般若”，可见译者对传统译法的深入了解、谙熟。

2) 相对于“刹那 (*moment*)”，译者将 *movement* 翻译为“推移”，而不是“移动、运动”，这是非常仔细、用心的翻译处理。因为就时间而言，刹那是指最小的时间单位，而刹那、刹那的变动，组成了时间的线性过程，这个过程的 *movement*，虽然可以翻译为移动、运动、行动，但更为精确的是翻译为“推移”——时间的推移。由此可见，这种对每个单词的精确译法，代表着译者翻译功底的精湛。

本书的汉译本肇出之际，好友闻风老师应出版社邀请转发来文稿，叮嘱我为之作序，细阅之后，深赞译者的用功、用心，并更慨叹——艾扬格大师的此书之中译本问世，无疑对华语瑜伽圈、心灵探索圈而言，是一大盛事、快事！赞叹之余，谨遵友嘱为序，唯愿此文能推动读者有兴趣于阅读本书并受益！

于北京 2016/8/5

作者简介：多杰，原名程俊源，艺术专业背景，瑜伽、佛学实修者。《瑜伽之书——穿越千年的瑜伽历史、文化、哲学和实践》一书导读作者。现从事心理助人与教育工作，任广州觉旅文化的印度宗教与哲学顾问学者。多次赴印度、尼泊尔等地考察宗教文化，倾心于佛教、印度教等东方古老传统的探索与研究。



推 存 序 二

瑜伽，唤醒生命内在沉睡的能量

闻中

在近代思想或学术史上，人们常常知有“西学东渐”，而未必清楚“东学西渐”，尤其是“东学西渐”极大成功的印度学代表，即印度杰出的思想家斯瓦米·维韦卡南达（Swami Vivekananda，又译为“辨喜”）。他云游世界，并亲涉重洋，抵达西方文明的核心地带，向他们传播印度最古老的吠檀多哲学与瑜伽思想。末后，便造成了20世纪波澜壮阔的神秘主义精神的再度卷起，点燃了西方社会持续升温的“东方热”，诱发了一批又一批的西方人到印度朝圣。而与此同时，印度大师也陆续展开向西方传道的生涯。至此，瑜伽便广为世人所知。

然而，就瑜伽对吾人身心的直接助益，还不得不提及南印度的克里希那玛查亚（Tirumalai Krishnamacharya）与艾扬格（B.K.S. Iyengar）师徒。尤其是艾扬格，他最初借助其学生，亦即世界第一流的小提琴大师耶胡迪·梅纽因（Yehudi Menuhin）之助，将其所创的独特教学法传入了西方，继而逐渐被称之为“艾扬格瑜伽”，后来蔚为大观，最终创下了瑜伽领域至今为止最为浩大的功业，他也成了风靡全球的身心兼修之现代瑜伽最当之无愧的代言人，学生遍天下，享有崇高之威望。英国BBC电台曾评价他为“瑜伽界的米开朗琪罗”。

瑜伽之起源已经绵邈而不可考。在距今五千年之久的哈拉巴古城的文明遗物中就可以清楚看到盘腿静坐的瑜伽士之冥思的雕像。在早期奥义书，甚至《黎俱吠陀》时代便已有关于瑜伽的文献记载，可见其复远古矣。¹

1 参见《黎俱吠陀》（Rigveda 5.81.1）。



在瑜伽发展史上，圣者帕坦伽利（patanjali）的名字是不朽的，在印度的神话思维中，他自然是一种超神秘界的化身。而我们以为，其真实的不朽，乃是因其箴言式《瑜伽经》（Yoga-Sutras）的问世，这是人类历史上第一份系统全面的瑜伽实践的文献总结，虽极其浓缩、极其凝练，但确是广大悉备的“人间境界学”。在此之前，瑜伽的研习文献无疑是零碎的、是断玉片金式的。正如德国学者格奥尔格·福伊尔施泰因（Georg Feuerstein）所云：

“……事实是，帕坦伽利的《瑜伽经》使瑜伽传统内部所有更早的经，黯然失色，这也许是因为它是最综合的，或最体系化的。”¹

换言之，即从帕坦伽利之后，才开辟了瑜伽研习与实践并蓄的文化传统，使得森林隐修的精神修行走到了人世间，并构成了印度六大哲学派别之一，实则亦是所有其他精神流派共同遗产。后随着佛教，传播到东方世界的各个地域。然直至19世纪以降，此种静养与实修的功夫才真正传遍了全世界。按照艾扬格的理解，帕坦伽利在此书中，以极为独特的方式确立了印度哲学的四大基石：《三摩地篇》中的虔信之道，《修习篇》中的行动之道，《力量篇》中的知识之道与《解脱篇》中的弃绝之道，即不执著于世俗对象和摆脱世俗欲望的道路。在此过程中，印度生命观的本质特征全然呈露。

帕坦伽利的《瑜伽经》（Yoga-Sutras）是印度“胜王瑜伽”的根本经典，它是依据“瑜伽八支”（Astangayoga）为骨架展开对身体与意念的练习，最终达至最高的解脱与自由的境界。关于“瑜伽八支”，在艾扬格此书中已有详明的阐述，此处不赘。而我们需要了解的是胜王瑜伽（Raja-yoga）的根本意义，胜王瑜伽，又简称“王瑜伽”，因为“Raja”的意思就是“王”（King）。这种称谓也隐含着它是一切瑜伽之王，是精神领域里面攻城略地的总指挥和主要部队，显示出了这种瑜伽对于生命能量的唤醒之无比重要性。帕坦伽利云：“原质之能量的丰沛流动带来出身的转变，有助于发展的进程。”（4：2）。而艾扬格在解释首章第21条经句“以最高活力与热情修习的人，接近目标”时亦说道：

“内心正直、纯净，充满热情，认真和极其充满活力的人，将进入三摩地。他将迅速地达到瑜伽修习的最高目标。”²

的确，如果没有“胜王瑜伽”的能量基础，一切其它瑜伽都无从谈起。换言之，在印度

1（德）格奥尔格·福伊尔施泰因著，闻风等译，《瑜伽之书》，海南出版社2016年，第205页。

2 参见本书88页，第1.21节。

文化中，作为调整生命与精神能量的胜王之道，乃是所有宗教甚至哲学中迈向解脱的根本助推器。印度人相信在人的内部潜藏了无穷无尽的能量，而帕坦伽利《瑜伽经》所阐述的根本精神之一，就是为了让这些沉睡的能量得以复苏，并加以运用，使其没有丝毫浪费地指向了最后的解脱与自由。艾扬格说，这种能量必须借助于深度的“专念”才得以苏醒：

“‘昆达里尼苏醒’的现代想法很有可能就是从这类‘专念’的奇特体验中产生的。帕坦伽利并未提及昆达里尼，但谈到了原质能量在瑜伽士身上的丰沛流动。‘昆达里尼’是个新词。这种原质能量（prakṛti śakti）最初被称为‘阿耆尼或者火’。后来的瑜伽士把这种火称为‘昆达里尼’（盘绕者），因为它在脊柱底部盘绕了三圈半。”¹

这股巨大的能量在瑜伽系统里被唤作“昆达里尼”（Kundalini），²这股能量在常人那里是沉睡的，确实，它也可以被不同的方式唤醒，然胜王瑜伽是最重要的唤醒方式之一。

“昆达里尼”能量之流一旦被唤醒，具有了大能力的同时，也会带来一些危险，尤其是出现带有奇迹色彩的所谓“悉地”（Siddhis）之后，这一点，作为有着几十年的瑜伽实证经验的艾扬格十分清楚，他在诠释中说“瑜伽士的智慧是至上的，他的目标是灵性三摩地，对他而言，非凡的感知乃是障碍。尽管它们是巨大的成就，但他应知，它们落在原质三德的范围之内，在获得它们之后，他有可能忘记自己的主要人生目标，而是沉溺于它们。”（3；38）

所以，艾扬格明确道出瑜伽之真谛：“知识的真正精华是从一切不完满中解脱。”除此以外，再无别物。若是离乎此一目标，任何的大能力、大神通皆无意义。他说：“悉地给予我们所有人的教训是，不要让自己误入歧途，而要坚如磐石。执迷于悉地之诱惑，好比相信庙宇的砖瓦就是神本身。这被称作‘灵性物质主义’。”³

从历史上看，与近代以来的西方传统似有不同，自东汉以来，中国一直蒙受印度学问的恩惠，而且历朝历代，皆有佛教僧人自彼国取经的艰辛历程，代代相续，至今令人思之而动容，我们曾如是虔信，如是心慕手追：“详夫天竺之为国也，其来尚矣，圣贤以之叠轶，仁义于焉成俗。”而如今，瑜伽大师艾扬格以其八十来年的瑜伽落地实修所证得的经验，来阐述此一伟大的、诸多世代的灵性之父帕坦伽利的瑜伽秘典，可谓金声玉振，正是我们所期待的彼域之真经也。天人妙义，性命不二，俱在此中隐藏，有心者必有兴会、必有感发。

据印度传说，当年，圣者阿什塔瓦卡（Ashtavakra）在他母亲的腹中常常听到父亲 Kohor 在高声吟诵吠陀经文，有一次，忍不住笑道：“父亲，蒙受你的恩宠，我已经学习了所有的吠

1 参见本书 235 页，第 3.6 节。

2 亦股盘绕的能量常被译作“灵蛇”，徐梵澄先生译为“蟠龙”，似与《周易》乾卦的阳气潜伏的“潜龙勿用”这一爻相印证。印度传统里，这些能量（Sakti）若是被转化后进入了更高级的意识中心，在经典里则被唤作“奥佳斯”（Ojas），人性的纯洁光芒与精神魅力皆因它而来。

3 关于“灵性物质主义”，人们可以参 20 世纪以疯智著称的秋阳·创巴仁波切的杰作《突破修道上的唯物》。

陀，即使我人尚在母亲的腹中。但是我很抱歉，因为我必须告诉你，你的背诵很有问题！”

这位天才的阿什塔瓦卡其实是想告诉父亲，单单书本知识是无用的，必须亲证与实践它，这种实践，在印度文化中，也就是瑜伽。瑜伽就是亲证神圣者的灵性科学。通过瑜伽，可以摧毁那些我们对于宇宙、神和人的错误认知，从而揭晓隐藏的、内在的光芒。

现在，我们自艾扬格手中所授得，自帕坦伽利经中所抉发，正是这种存在界的光。我们有幸，读到此书籍，对译者王东旭与朱彩虹的辛勤翻译不免心存感激。然一经细想，则无论是我们的阅读，译者的翻译，还是圣者的觉悟与传递，岂不都是为了与此光相应、与此光接通，并继之以光光相续吗？按照我们的古人所言，正所谓：

诸人法眼藏，千圣莫能当。

为君通一线，光辉满大唐。¹

1 诗见宋代禅师白云守端的悟道因缘。

闲中简介：

中国美术学院副教授，中印古典思想研习者，中国《瑜伽》杂志顾问团成员与专栏作家，瑜伽相关译作有《印度生死书》《行动瑜伽》等。



推荐序三

艾扬格对瑜伽的贡献属于每一个人

耶胡迪·梅纽因

从著名的帕坦伽利首次描写瑜伽到今天已有 2500 年之久，他鲜活的遗产被当今最好的瑜伽倡导者之一——我的老师艾扬格注释并介绍给现代世界，这是一项非凡的成就和贡献。

关于人的身体、精神和灵魂的完善，没有多少实用的技艺、科学和图像在如此长的时间里一直被实践，而不依附于某个特定的宗教信条或教义。任何人都能修习瑜伽，而艾扬格对瑜伽之历史和瑜伽在今日之有效性的这一重要贡献属于每一个人。



推荐序四

没有人可以绕开的经典之作

高德福瑞·德福罗克斯

帕坦伽利的《瑜伽经》是瑜伽的《圣经》。然而，在学者和学界眼里，它高不可攀，这使得瑜伽修习者无法将其视作航海图和指南针，而只能漫无目的地漂流。B.K.S. 艾扬格的版本以他五十多年专注而富有造诣的修习与教学为基础，其适用性和实用性对当代瑜伽修习者来说是独一无二的。我们可以从他对这些精炼、晦涩的经文的阐释中看到他理解与修习的深度。艾扬格以实用的语言阐释了帕坦伽利的《瑜伽经》，充分体现了他对瑜伽修习微妙而全面的掌握。这一点在他以严格精确的精神来理解和表达瑜伽体式中的“身体”时最为明显。然而，远远不止这些。在对顺位的研究中，艾扬格不仅说明了身体结构的完善在健康方面的必要性，而且揭示了其对头脑中的意识和能量流动所产生的微妙而必要的影响。

对于那些愿意亲自检验的人而言，艾扬格已经证明，物质与精神、身体与灵魂、肉体与灵性之间的区别仅仅是表面的。对很多人来说，头脑中存在着神秘未达之地，而艾扬格已经通过对结构整全的坚持，为无数人开启灵性大门。在此，通过艾扬格对帕坦伽利的呈现，那扇（灵性之）门被猛地推开，甚至也能让那些惧怕理论学习的学生获益。这一点在艾扬格对体式和调息的相关经文的阐释中体现得尤为明显。艾扬格的才能在于其清晰（的阐释）与洞见，能够深化任何热心于此的人们的理解，并激励他们修习。

作为西方人的印度导师，同时作为婆罗门和一支瑜伽流派的纯正传承者，艾扬格结

合这两方面的无双经验阐述自己的观点，这样的阐述方法具有稀缺的权威性和确实性。他的观点将帕坦伽利的精微洞见转化为一种明晰而实用的解释。离开《瑜伽经》这张深刻而全面的内地图去修习瑜伽，无异于在困难重重、危机四伏的海上漂流。离开艾扬格深刻权威的经验指南针去使用那张地图，无异于毫无必要地让自己身处不利之境。没有任何瑜伽修习者可以绕开这本无价的经典之作！

无有非之典送情开微以行入并为人

流其理明也 卷之第

（此处为非常模糊的正文内容，疑似为《瑜伽经》的引言或第一章的开头部分，文字难以辨认。）

（此处为非常模糊的正文内容，疑似为《瑜伽经》的后续章节，文字难以辨认。）



作者自序

在修习中品尝不朽之甘露

B.K.S. 艾扬格

感谢邵胜思（Thorsons，译者注：此处指英文原版《Light on Yoga Sutras of Pantanjali》的封面设计师），他为我的《帕坦伽利瑜伽经之光》做了一个富有吸引力的新设计，不仅吸引眼球，而且吸引智性与灵性之眼。

作为一个凡人，以有限的理解力来解释帕坦伽利在瑜伽主题上的不朽之作，这让我觉得有点尴尬。

如果神被认为是一切知识的种子，那么帕坦伽利便是一切知识的全知者，即全慧者。他的《瑜伽经》第三部分（《力量篇》）让我们明白，我们应该把他视为一切知识的知者和万能者来尊重。

甚至连诸位有识之士也不可能全部吃透帕坦伽利所拥有的知识。我们发现他以神圣的灵性知识论及范围博大的主题——艺术、舞蹈、数学、天文学、占星学、物理学、化学、心理学、神经学、心灵感应、教育、时间和引力理论。

他是宇宙能量的完美之师，他知晓人体内气的各个能量中心；他的智性（菩提）就像水晶一样通透，他的言辞表明他是个纯粹而圆满的存在者。

帕坦伽利的经文体现了他在语言和思想上的巨大灵活性。他用一个世俗结构来表达宗教素材的各个公正良善的方面，这使得他能够巧妙地呈现物质与灵性世界的智慧，让它们交融为一种普世文化。

帕坦伽利的每一句经文都充满经验性智慧，像根线一样延展开来，并被编织成一个智慧

的珍珠花冠，而那些热爱瑜伽、活在瑜伽里的人作为生活中的智者，为这个花冠增添光彩。

每一句经文都传达了修习背后的实践和哲学，作为一种实践哲学供奉道者和修习者在生活中遵循。

什么是修习？

修习 (sādhana) 是用来实现修习者 (sādhaka) 的生活目标的一种有条理的、连续的方法。修习者的目标是正确的职责 (正法, dharma)、正当的手段与目的 (财富, artha)、正确的倾向 (欲乐, kāma) 和最终的放松或解脱 (解脱, mokṣa)。

如果说正法是职责的补偿 (atonement)，那么财富便是净化行动的方法。经由神圣文本的研究和朝着智慧的成长，我们的倾向 (欲乐) 变得良善，而解脱则要通过虔信和冥想才能臻达。

正法提升身体、精神、道德、智性和灵性上的堕落之人，或行将堕落之人。因此，正法高举、维持和支撑着人。

这些目标都是通往完满知识 (吠檀多) 道路上的不同阶段。吠檀多 (vedānta) 一词来自吠陀 (Veda)，“veda”的意思是知识，而“anta”指知识的精华。知识的真正精华是从一切不完满中解脱。因而这趟旅程或者说吠檀多是一种行动：追求视见智慧，从而转变行为举止，为的是经验生活的终极实相。

由于缺乏知识或者由于误解、恐惧、自恋、执着和对物质世界的厌恶，人的行为举止被扰乱。这些扰乱表现为淫欲、愤怒、贪婪、痴迷、沉溺和怨恨。所有这些情绪动荡通过对智性的遮蔽而影响灵魂。

帕坦伽利的瑜伽修习对我们来说是一种苦行，以便尽量减少或根除这些搅扰人的、具有破坏性的情绪化想法及其引发的行动。

帕坦伽利的瑜伽修习

帕坦伽利的瑜伽修习是一种有节律的三层修习，将瑜伽八支囊括在克里亚瑜伽 (kriyā

yoga)——行动的瑜伽中，由此将一切行动交给神（见《修习篇》经文 2.1）。“三层”为身体、思想和言语。

因此：

1. 身体层面上，苦行或净化让学习者实践正确的行动之路，从而使其成长。
2. 思想层面上，通过仔细研习私我和意识中的心意，学习者发展出自我知识，走上智慧之路。
3. 随后，通过宇宙之音“唵”进行深度冥想（参见经文 1.27 和 1.28），引导自我放弃我慢并感受良善（virtuousness），这是虔信之路。

苦行是对禁欲的、虔诚的修习的强烈渴求，方法为禁制、劝制、体式（坐法）和调息。这净化身体和感官，使人脱离痛苦。

自我研习（svādhyāya）指对《吠陀》（确定真与不真的灵性经典）的学习，或者对自身（从身体到自我）的研究。这种对灵性科学的研习激发和启迪学习者自我前进。因此，研习是为了控制心意波动，而意识的清醒带来平静。在此，瑜伽八支除了前面提到的苦行的各个方面，还包括制感（pratyāhāra）和专注（dhāraṇā）。

臣服于神（Īśvarapraṇidhāna），是把自己交给神，这是瑜伽修习最精微的方面。帕坦伽利把神解释为一个至上灵魂，永远脱离痛苦，不受行动及其反应或残余的影响。他建议我们以深度冥思重复神名（念诵），以此来牢记神，这样，追求者的言语可以得到圣化，从而永远根除不完满或缺陷的种子。

从这里开始，追求者的修习虔诚地、不间断地持续着。这种修习将继续产生知识，直到触及高高在上的智慧（参见《修习篇》经文 2.28）。

凭借克里亚瑜伽这个容器，帕坦伽利解释了原质的宇宙演化论，以及如何在身体、思想和言语中最终调和原质。通过苦行、研习、臣服于神，学习者可摆脱原质的无常游戏，留在神我的居所。

在《修习篇》经文 2.19 中，帕坦伽利定义了可分的或实际显现的（viśeṣa，特殊的）标记，和未分的或精微的（aviśeṣa，非特殊的）要素，它们构成存在，它们被转变，带领个体进入本体（liṅga，标记的）状态。然后，通过瑜伽八支和三层修习，整个原质（aliṅga，未标记的）融合为一。

他将原质的可分标记定义为五种元素——土、水、火、风、空；五种行动器官（五作

根)；五种感觉器官(五知根)；以及心意(末那)。未分标记被定义为五唯(声、触、色、味、香)和我慢。这二十二谛必须融入“觉”(mahat, 宇宙意识)，然后消融在原质中。前十六种可分标记通过苦行——规训和修习——来控制，后六种未分标记通过研习——学习和念诵——来控制。原质和宇宙意识则通过并在(though and in)臣服于神中合一。

此时，塑造存在的三德的所有波动停止了，原质被征服。由于原质的沉寂，神我(普鲁沙)就像永不褪色的太阳闪闪发光。

在《哈达瑜伽之光》中，斯瓦特玛拉摩(Svātmārāmā)解释了某种相当类似的东西。他说通过体式和调息，连同禁制和劝制，惰性的、答摩性的身体被提升至心意那活跃的、罗阇性的层面。当身体如同心意一样活跃时，通过自我研习和修习，心意和身体都朝着萨埵的本体状态上升。出于萨埵，修习者将自我交托给神，成为脱离三德者(guṇātītan)。

斯瓦特玛拉摩对不同能力进行解释，帕坦伽利同样做了尝试，并指出能力弱、中、强的学习者可以有的期待(参见经文1.22)。帕坦伽利引导从零开始的初学者(答摩性的修习者)遵循持戒、精进、体式和调息，把它们作为苦行，由此成为活跃的、罗阇性的；接着将修习增强为制感和专注，把它们作为学习之道，即研习；随后通过冥想走向萨埵，并通过臣服于神，从受制于三德进入三摩地，即最深刻的冥想状态。

根据修习者所处的层面，通过这一循序渐进的修习，所有修习者必定会以强烈而快乐的修习(参见经文1.21)触及普鲁沙。

所以，克里亚瑜伽三层修习涵盖了瑜伽八支的所有方面，每一个方面都补充其他的方面。当修习变得精细时，苦行、研习和臣服于神与瑜伽八支协力，使修习者的心意(末那)、智性(菩提)和“我”意识(我慢)得到净化。只有到那时，才算成为一名瑜伽士。友善、怜悯、喜乐与合一在他的身体、意识和言语中仁慈地流动，他生活在至福中。

这便是帕坦伽利阐明的修习之道，它甚至提升从零开始的修习者，使他在修习中臻达圆满，体验解脱。

感谢邵胜思设计的这个独特版本的《帕坦伽利瑜伽经之光》，让读者得以沉浸在修习中，品尝不朽之甘露。