



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

Patanjali Yoga Sutras

Translated with
a New Commentary

Syama Prabhakaranda
Christopher Isherwood



帕坦伽利 《瑜伽经》 及其权威阐释

[印] 斯瓦米 · 帕拉伯瓦南达 / 著
[英] 克里斯多夫 · 伊舍伍德

王志成 杨柳 / 译 汪澜 / 校

पतञ्जलयोगसूत्र



商务印书馆
The Commercial Press

Patanjali Yoga Sutras
Translated with a New Commentary

帕坦伽利《瑜伽经》 及其权威阐释

[印] 斯瓦米·帕拉伯瓦南达 (Swami Prabhavananda) / 著
[英] 克里斯多夫·伊舍伍德 (Christopher Isherwood)

王志成 杨柳 / 译 汪澍 / 校

图书在版编目 (CIP) 数据

帕坦伽利《瑜伽经》及其权威阐释/ (印) 斯瓦米·帕拉伯瓦南达, (英) 克里斯多夫·伊舍伍德著; 王志成, 杨柳译. —北京: 商务印书馆, 2016

ISBN 978-7-100-12327-3

I. ①帕… II. ①斯… ②克… ③王… ④杨…
III. ①瑜伽派—哲学思想—研究—印度 IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150150 号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

帕坦伽利《瑜伽经》及其权威阐释

(印) 斯瓦米·帕拉伯瓦南达 著
(英) 克里斯多夫·伊舍伍德

王志成 杨 柳 译

汪 澍 校

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商 务 印 书 馆 发 行

成都东江印务有限公司印刷

ISBN 978-7-100-12327-3

2016 年 8 月第 1 版 开本 787×1092 1/32

2016 年 8 月第 1 次印刷 印张 8.25

定价: 38.00 元

中文版序言一

印度驻华大使 苏理宁

随着中国不断融入国际社会、印中关系的日益改善以及其他一些因素，中国人民对古代印度瑜伽传统产生了极大兴趣。中国各地如雨后春笋般涌现的瑜伽中心最为清楚地表明了这一点。然而，主动翻译并出版帕坦伽利《瑜伽经》的中文版，这确实是一项值得高度赞赏的行动，因为它将把印度人眼中真正的瑜伽体系，即通过冥想与苦行实现精神融合的体系，完整地介绍给中国人民。在当今这个复杂而紧张的世界里，修习瑜伽将给人的心灵带来一片和平与宁静的绿洲。这是我们共同的追求。

我希望，该中文版有助于中国读者更好地理解
把握《瑜伽经》的基本实质，过上更加和平与宁静的生
活。



2006年6月6日于北京

**PREFACE BY AMBASSADOR NALIN SURIE
FOR THE TRANSLATION OF THE
PATANJALI YOGA SUTRASIN TO CHINESE**

The ongoing process of China's integration with the international community and the improvement of relations between India and China have, among other factors, combined to raise great interest amongst Chinese people about the ancient Indian tradition of Yoga. This is most clearly manifest in the Yoga Centres that are mushrooming in different parts of China. However, the initiative that has been taken to translate the Patanjali Yoga Sutras into Chinese is a more ambitious one for it is an effort to convey to the Chinese people the totality of what yoga is really about to Hindus i.e. a system of meditation and

ascetism to attain spiritual union. In today's complex and stressed world, the practice of yoga offers an oasis of peace and tranquility. This is what we all seek.

It is our hope that this translation will enable Chinese readers to better understand and grasp the fundamental essence of the yoga sutras and help them lead a more tranquil and peaceful life.



(Nalin Surie) Beijing

中文版序言二

中国前驻印度大使

中国南亚学会顾问

程瑞声

中国和印度都是世界文明古国，又是山水相连的友好邻邦。中印两国的文化交流至少有两千多年的历史，源远流长。随着印度佛教在汉代传入中国，印度的哲学、诗歌、民间故事、医学、音乐、舞蹈、绘画、雕刻等也逐渐在中国传播。同时，中国的丝绸、造纸术、艺术、制糖技术、制瓷术等也进入了印度。两国的文化交流使两国的文化宝库更加丰富，更加辉煌。

今天，随着中印友好新的高潮的到来，中印文化交流也蓬勃发展。近年来，愈来愈多的中国人学习印度的瑜伽就是一个生动的例子。

据我所知，瑜伽的起源可以追溯到印度河文明时期，至今至少有五千年的历史了。瑜伽在印度文明史上具有独特的地位。

瑜伽的体系化，我们要归功于帕坦伽利，因为他在大约公元一世纪编撰了至今备受全世界关注的《瑜伽经》。当时的瑜伽是强调苦行的，但在历史发展中，瑜伽的精神得到不同层次的运用。它被看作是与宇宙自然和谐相处的伟大艺术，几乎不受任何年龄、性别、种族、宗教和文化的限制，任何人都可以去尝试并可以在身体素质、道德完善和精神发展方面得到良好的锻炼。瑜伽强调和谐、博爱，强调生命，强调人从一切不健康的精神状态中解放出来。

瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。目前国内市场上有不少关于瑜伽的书，但大多限于提供各种具体的瑜伽练习方式，而对这些方式据以产生的瑜伽思想本身进行系统解释的书却十分罕见。不过，在学习瑜伽中，人们有必要了解瑜伽的内在思想，特别有必要了解瑜伽最重要经典《瑜伽经》。

《瑜伽经》的原文只有几千言，但微言大义，千百年来，各种注释浩如烟海，从中衍生出和影响过众多的哲学及宗教流派。这本《瑜伽经》的注释本，可以说是当代的一部权威注释本，因为其主要的注释者就是当代

这个领域内的权威学者，这一点，读者可以从本书韩德教授的中文版前言中了解到。我读了全书，认为它的确深入浅出，通俗易懂，意蕴无穷，对于我们理解《瑜伽经》以至正确理解整个印度瑜伽思想都很有好处，对于瑜伽修习者从精神层面上理解瑜伽精髓从而提高修习的质量和效果，很有益处。即便你不修习瑜伽，只是看看这本书，也非常有益，因为它对生活提供了一种全新的哲学理解，对你的生活可以提供有益的指导。

是为序。

韩德

2006年6月6日于北京

中文版序言三

英国考文垂大学教授 韩 德

亚洲有许多团体都进行冥想修行，特别是在印度和中国这两大最具影响力的深厚文化中。人们进行冥想的理由不尽相同，其理论和方法也不计其数。有些人是为了增强体质或缓解压力，有些人是想寻求心灵平静和更加和谐的生活；有些人追求的是神秘力量，有些人则希望获得艺术灵感或练就一身武艺；佛教的僧侣试图通过冥想达到涅槃，还有人相信冥想能让他们获得健康或满足性欲；有人恭敬地将它视为生命追求的一部分，有人则是偶然地感到新奇。

为生命中这一神奇领域深深着迷的人们面对这样一个难题：我们该遵循谁的教诲和指引？有

没有可靠的、科学的或系统的方法可供采纳？我们如何才能不落入陷阱，避免盲目的狂热和精神失衡，不受冒牌导师的蒙骗？

在印度，一个重要的答案就是重视和研读《瑜伽经》，这部关于冥想的经典已经经受住了时间的考验。虽然它写于约两千年前，但印度的学者、哲学家和宗教导师仍然认为它是冥想修习之切实稳妥并合乎道德的指导。它的首要特征在于，尽管文本明白晓畅，但仍然解释了最为深奥的秘密；它既适合于绝对的初学者，也适合于道行很高的修行者。它的另一个特征是，文本并没有抬高任何一种特殊的宗教学说。读者可以是印度教徒、佛教徒、基督徒、无神论者或者其他任何信仰的信徒。文本的目的，是帮助读者完全理解自己的心的结构，控制心意，进入更深的意识层面。

在这里，我不想首先谈论本书的内容，只是想说，根据主流的印度哲学（它在很多方面与中国哲学十分相像），人心是一个人生命中最重要的一部分。一个人的出生可富贵可贫贱，他的健康状况可好可坏，他可以是中国人也可以是英国人，但最终我们的心将决定我们能否过上快乐、多产、有创造性的生活；能否结束不幸，不再消极悲观。第二个观点是，每个人的心中都储存着大量的习性，有消极的也有积极的。我们每个人都有为社会做贡献的潜力，但不幸地，我们也具有破坏社会的潜

力。这从日常生活的普通事件中就可见一斑，我们有时和蔼、慷慨、乐于助人，有时却小气吝啬、脾气暴躁。

《瑜伽经》的目的，就是解释这一现象，并告诉我们应该如何克服消极习性，发展良好习性。第三个观点是，人类有能力发展灵性，获得觉悟和解脱。这种觉悟可以通过系统的冥想修行来实现。人不必弃绝尘世、成为僧侣或遵从某一特定的宗教思考方式。根据《瑜伽经》，觉悟的关键在于认识自己的心。你可以将冥想修行当做工作、社交和家庭生活中不可或缺的一部分。这恰好也是中国的禅的观点。这里提供的技巧和解释与禅的传统略有不同，但很容易发现它们两者的共通之处。

《瑜伽经》此前已经被翻译成中文。北京大学外国哲学研究所的姚卫群教授已经出版了《古印度六派哲学经典》，此书翻译了早期印度哲学的六部重要经典，里面就包括《瑜伽经》。这是十年辛劳的结晶。不过430页的篇幅限定了此书是对经典的翻译，而非注释，当然它也有一些简明的专业脚注（《古印度六派哲学经典》，姚卫群译，北京：商务印书馆，2003年）。我们已经有了这个译本，为什么还要翻译并注释呢？这是因为，古印度的经典文本和中国古代的经典一样，只有一些基本的骨架，称不上“书”。如果单看《易经》的六十四卦，一个人不会增长智慧。他需要了解六十四卦的来龙去脉，关于它的传统的解释，以及它与儒家或道家等等思想的

联系。同样地，印度经典也需要人们了解这些文本背后的心理学和哲学，简而言之，人们需要注释。

在传统文化中，这些注释是由导师口授给弟子代代相传下来的，通常只限于寺院传统内部或个别的灵修者。到了20世纪，文化已全面普及，我们发现，在印度、中国和西方国家，大量的灵性教导可以通过书籍传播。从20世纪早期开始，我们就发现出版了不少精神领袖的书信、文章和演讲文集，如中国的弘一法师、印度的辨喜^①等等。当然，我们也发现了大量打着灵性名号的垃圾读物，里面充斥着荒谬的论断，它们宣扬的方法不仅无用，还是危险的。人们在研读书籍之前必须用常识和判断力仔细挑选。

我们眼下的这本书是一部简短、权威的印度经典，它的英文注释最初写于20世纪50年代早期，现在被译成了中文。这部经典最初被称作《帕坦伽利瑜伽经》。经在梵文中的字面意思是线，不过它被广泛地用来指称涵盖某一论题或与之相关的几个论题的灵性箴言、哲学警句。瑜伽这个词是一个古代梵文单词，据我们所知，人们至少在公元前2000年起就开始使用它了。瑜伽的字

① 辨喜（Swami Vivekananda，1863—1902年），又译斯瓦米·韦维卡南达，原名纳伦德拉那特·达塔（Narendranath Datta）。辨喜致力于实践和传播传统的印度哲学，很可能是第一个在西方传授冥想和瑜伽的人。——译者

面意思是联结，它和英文中的“yoke”一词有相同的词源，yoke的意思是根据古代农耕方法把两头公牛连在一起。但几千年后，它的引申义变成了“拓展灵性的方法”，尤其是指冥想。原意和引申义之间的联系在于，灵性发展意指将人的各种能力“连在一起”：人们可以将它理解为身与心的统一，低级自我和高级自我的统一，或者人与神的统一。

帕坦伽利被认为是这部经典的作者。是不是真有一个帕坦伽利在某个时候坐下来写了这部经典？我们或许永远无法确知。有关早期印度经典的成书时间和作者是有很大争议的。我们手中的这部经典极有可能是对古代印度流传着的各种冥想文本的汇编和提炼。在某种程度上，学者或祭司们似乎已经一致认定，现在这个版本可以作为标准或权威，而且一直以来都是这样认为的。不过，是不是真的存在一个名叫帕坦伽利的关键人物我们不得而知。这部经典的成书时间也无法确定，但很有可能超过2000年，其中包含的内容可以追溯得更远。

至于此经文的注释者，我们知道的要多一些。现代印度教哲学的复苏主要归功于室利·罗摩克里希那^①和他的得意门生斯瓦米·辨喜。后者是印度一位影响深远

① 室利·罗摩克里希那（Sri Ramakrishna, 1836—1886年），原名伽达陀尔·查特吉（Gadadhar Chatterji），著名的印度教改革家。认为各种宗教的目的是一致的，只是形式、名称和选择的道路不同。——译者

的现代改革家，同时又是第一个在西方工作的重要的精神导师：1893年首次访问芝加哥后，他在美国和英国停留了七年。在此期间，许多西方人开始对亚洲哲学感兴趣，他们创办中心修习瑜伽、冥想、吠檀多和佛教，有时还造访居住在西方的印度导师。

斯瓦米·帕拉伯瓦南达（Swami Prabhavananda）于1893年12月26日出生在印度。1914年，毕业于加尔各答大学的他加入了罗摩克里希那修道会，这是由罗摩克里希那的直传弟子创建的。应辨喜的美国弟子的请求，修道会于1923年选定帕拉伯瓦南达定居美国：他一直住在那里直到1976年去世。1929年12月，他来到洛杉矶，并于次年创办了南加州吠檀多学社。在他的指导下，许多城镇最终建立了冥想修行中心，还为僧侣和僧尼各建了两座修道院。

斯瓦米·帕拉伯瓦南达是一位颇具影响力的精神人物，同时也是一位作家。他的不少著作将印度的灵性经典明白晓畅地介绍给了西方读者。他出版的著作包括对印度主要经典如《薄伽梵歌》《奥义书》《帕坦伽利瑜伽经》的英译和注释。其作品的一大特点，就是力图使古代文本与现代生活相适应，即使普通读者也能从中获益。他的著述显然是基于个人的修道生活：他的认识来自体验，而非理论。

斯瓦米通常会与英国或美国的作者合著。目的主要

有两个。首先，这些作者中有很多是风格出众的专业作家，他们能提升斯瓦米的英文水平。其次，他们能用清晰的现代英文把意思传达给普通读者：因此合译的著作中不再堆积着或许只有东方专家才会感兴趣的专业的梵语问题。这本注释的合著者，是克里斯多夫·伊舍伍德（Christopher Isherwood，1904—1986年）。伊舍伍德是20世纪30年代中期一位意气风发的青年小说家，也是一名左翼积极分子。1938年夏，他和一位同事被英国一家报社派往中国进行采访，历时三个月。回国后不久，他立即出版了《战争之旅》，书中披露了日军侵华骇人听闻的暴行。他是最早将这些事件告诉西方读者的记者之一。与中国文化的一面之缘给伊舍伍德留下了很深的印象，眼前见到的一切令他大为震动。他需要寻求更深的生命意义，不久他在加利福尼亚结识了斯瓦米·帕拉伯瓦南达。他们成了挚友，直到斯瓦米去世。

在某种程度上，这本书显得十分国际化。它写于印度，进行合译的英国人住在加利福尼亚，他曾访问过中国，如今它又被译成了中文：真是全球化时代的代表作！在更深的层面上，它似乎表明世界各地的人们都有着类似的困境和热望。无论是英国人还是中国人，美国人还是印度人，大部分人都在寻求一种更快乐、更安宁的生活。所幸的是，我们能从不同的文化中学习古代智慧并从中获得帮助。