



瑜伽文库
YOGA LIBRARY

योग आनन्द दीपिका 瑜伽喜乐之光

《潘查达西》之“喜乐篇”

【印】室利·维迪安拉涅·斯瓦米 著
Sri Vidyananda Swami

【印】斯瓦米·斯瓦哈南达 英译
Swami Swahananda

王志成 汉译并释论



四川人民出版社

瑜伽喜乐之光

——《潘查达西》之“喜乐篇”

【印】室利·维迪安拉涅·斯瓦米 (Sri Vidyananya Swami) 原著

【印】斯瓦米·斯瓦哈南达 (Swami Swahananda) 英译

王志成 汉译并释论

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽喜乐之光:《潘查达西》之“喜乐篇”:汉文、梵文/(印)斯瓦米著;(印)斯瓦哈南达英译;王志成汉译并释论. —成都:四川人民出版社, 2015. 9

(均瑜伽生活馆文化系列)

ISBN 978-7-220-09648-8

I. ①瑜… II. ①斯… ②斯… ③王… III. 瑜伽-基本知识-汉语、梵语 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215692 号

YUJIA XILE ZHIGUANG

瑜伽喜乐之光

[印] 室利·维迪安拉涅·斯瓦米 原著

[印] 斯瓦米·斯瓦哈南达 英译

王志成 汉译并释论

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

何朝霞
徐书宸
戴雨虹
蓝海
王俊 许茜

出版发行
网 址
E-mail

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)

<http://www.scpph.com>

scrmcbs@sina.com

新浪微博

@ 四川人民出版社

发行部业务电话

(028) 86259624 86259453

防盗版举报电话

(028) 86259624

照 排

四川胜翔数码印务设计有限公司

印 刷

成都东江印务有限公司

成品尺寸

130mm×185mm

印 张

11

字 数

200 千

版 次

2015 年 9 月第 1 版

印 次

2015 年 9 月第 1 次

书 号

ISBN 978-7-220-09648-8

定 价

38.00 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) 86259624

均瑜伽生活馆文化系列

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。尤其是上世纪初，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

目 录

“瑜伽文库”总序	1
如何使用这本书	1
导论	3
第一章 瑜伽的喜乐	13
第二章 自我的喜乐	123
第三章 非二元的喜乐	185
第四章 知识的喜乐	255
第五章 对象的喜乐	301
结语	330
参考文献	332
附录：公众号信息	336
后记	338

如何使用这本书

《瑜伽喜乐之光——〈潘查达西〉之“喜乐篇”》是一本小书，但我花费了大量时间做这本书的翻译以及释论。用心的读者会发现，这本小书充满了智慧，认真阅读必定带来内在极大的喜乐。如果把《喜乐瑜伽》视为“父亲”，你手头这本《喜乐之光》可以被视为“母亲”。只要用心阅读，就会获得用之不竭的珍宝。

但为了更好地获得珍宝，有必要采取某种合适的阅读方式。我推荐的基本方法如下：

第一，选择一个安静的环境，尝试放下自己的思虑，恭敬喜悦地面对这书。

第二，阅读经文和相应的释论，但一次阅读不要超过9节，慢慢品读，之后对它们进行冥想。

第三，每读完一章，再通读一遍。

第四，每读完一章，对前面部分进行整体性理解，让它们彼此构成一个知识有机体。

第五，时时做笔记，写下自己的感悟。

第六，尝试在生活中体验和实践其中的一些核心思想。

第七，交流与分享。你可以和朋友交流和分享，可

以组建自己的读书会，这样的读书会可以是线上的，也可以是线下的。

第八，这不是一部时尚书，不会很快过时，甚至可以说永远也不会过时，亘古常新。你过几年，或过十年、二十年，再读这书，又会有全新的认识和体会。

译注者

导 论

室利·维迪安拉涅·斯瓦米 (Sri Vidyaranya Swami) 活跃于 14 世纪,他曾经是维吉那格勒 (Vijayanagara) 王朝的缔造者哈里哈刺一世 (Harihara I) 和卜卡 (Bukka) 的大臣。他是室利纳格里·萨拉达·毗达 (Sringeri Sarada Pitha) 道院的负责人 (1377-1386 年)。该道院是室利·阿迪·商羯罗 (Sri Adi Shankara) 建造的四大道院之一。室利·维迪安拉涅·斯瓦米是三朝元老,杰出的政治家、仆人和圣人,被视为后商羯罗不二论思想家中最杰出的人物。他写过多部著作,其中最成熟的著作有《灵魂-解脱-分辨》(Jivan-Mukti-Viveka) 和《潘查达西》(Pancadasi)。《潘查达西》,意译就是《十五章》。该书一共有十五章内容,所以被称为《十五章》。

《潘查达西》是一部全面论述吠檀多不二论的综合性手册,对于吠檀多不二论思想做了极其清晰的解释,具有极大的权威性。摩诃兑瓦 (T. M. P. Mahadevan) 说,吠檀多著作有两类,一类是旨在服务那些吠檀多追随者的指导作品;一类是旨在为吠檀多作哲学辩护的作品。《潘查达西》属于前者。尽管书中有辩证讨论,但主要是为吠檀多追随者提供指导。由于作者用非常简洁

易懂的语言表述了极其系统而深刻的吠檀多思想，该书极受欢迎，具有巨大的权威性和影响力。

《潘查达西》讨论的是吠檀多不二论最基本的思想，分为三部分，分别讨论了梵（Brahman）的三个方面，即存在（sat）、意识（cit）^①和喜乐（ananda）。读者手中的这部著作是该书第三部分（第11-15章）“喜乐篇”的翻译和释论。

有学者指出，第三部分是相对独立的，专门讨论梵的喜乐方面。但为了更好地理解这部分内容，我们先对吠檀多哲学的最基本内容加以介绍，以便读者可以整体上了解吠檀多不二论的思想。然后，对《潘查达西》第三部分“喜乐篇”的内容作一介绍。

在此，要向读者说明的是，我们基本上把吠檀多不二论视为大众层面所说的智慧瑜伽。而“喜乐”部分同样是智慧瑜伽所关注的，它涉及的是梵的喜乐方面。

吠檀多不二论的思想资源源于《吠陀经》、《奥义书》和《梵经》。吠檀多不二论思想史上著名的思想家有雅伽瓦卡亚（Yajnavalkya）、瓦希斯塔（Vasishtha，也译极裕仙人）、高达帕达（Gaudapada，也译乔荼波陀）、商羯罗大师（Adi Shankara）、维迪安拉（Vidyaranya）、室利·罗摩克里希那（Sri Ramakrishna）、

① Cit 或 Chit，以前我们翻译成“智慧”，但此译名有一定弊端，我们从这本书开始，将之翻译成“意识”。尽管翻译成“意识”并不是完全正确，但也算是比较合适的。

斯瓦米·辨喜 (Swami Vivekananda)、拉马纳·马哈希 (Ramana Maharshi)、尼萨格达塔·马哈希 (Nisargadatta Maharshi) 等。或许, 吠檀多不二论的哲学可以用商羯罗大师的一句话来表述: *Brahma satyam jagan mithya jivo brahmaiva naparah* (梵是实在; 现象世界是虚幻的; 个体灵魂本质上是梵本身, 并且无异于梵)。

梵 (Brahman) 是吠檀多哲学的一个核心概念。Brahman 一词的词根是 *brih*, 意思是“弥漫”、“遍布一切”。所以, 可以把梵理解为“遍布一切者”。不过, 这梵并不在时间、空间和因果中。

着相不能知梵。印度古代圣人用“不是这、不是这” (*neti, neti*) 来描述梵。所以, 当我们说梵是什么的时候, 只要我们心中有个具体对象的指称, 那个就不是终极之梵。

但是, 圣人们也希望人们去把握梵, 勉强地用诸如“无限”“永恒”等来描述梵。在一个比较典型的描述中, 梵被视为“存在 (*sat*)”“意识 (*cit*)”和“喜乐 (*ananda*)”。但主要的《奥义书》里没有出现过 *satcitananda* 一词, 尽管它们对梵的三个方面有所描述。例如《泰迪黎耶奥义书》说: “梵是存在、意识和无限” (II. i. 1); “梵是知识或意识” (II. v. 1); “他认识到喜乐是梵” (III. vi. 1)。《大林间奥义书》说“梵是知识和喜乐” (III. ix. 28), 它也同样把梵视为存在和意识。

《奥义书》区分了无德之梵 (*Niguna Brahman*) 和

有德之梵（Saguna Brahman）。无德之梵指原本的梵，没有任何属性。有德之梵是现象的梵，具有属性。梵本来没有属性，为何会有属性？原因是摩耶的限制，以至于梵好像被束缚了，这受限制的梵就是有德之梵。这有德之梵也被视为自在天（上帝）。无德之梵无法为人所崇拜，但有德之梵可以被崇拜。有德之梵继续创造更低级的存在物。吠檀多对宇宙万物的创造有其自己的解释方式，对此我们在《智慧瑜伽》^①里已经做过介绍，这里不再具体阐发。

根据吠檀多不二论，世界或宇宙是梵和摩耶的结合。那么，摩耶是什么？为什么在梵之外会出现一个摩耶？

摩耶（Maya），在不同场合可被理解为原质（自然，Prakriti）、无明（Avidya）、无知（Nescience），它是梵的一种力量，并不独立于梵。摩耶本身既不是存在的、也不是不存在的。对于普通个体来说，他们认为世界存在，而摩耶是世界存在的源头，所以摩耶是存在的。但在本体上，摩耶并不存在。对于觉悟的个体来说，因为他已经觉悟到与梵的合一性，所以摩耶不存在。而对于那些想通过理性去理解摩耶的人，摩耶是难以琢磨的，他们既不能说摩耶是真实存在的，也不能说摩耶是不真实存在的。并且时时要提醒的是，只要我们没有觉悟，

^① 《智慧瑜伽——商羯罗的〈自我知识〉》，斯瓦米·尼哈拉南达英译、王志成汉译并释论，成都：四川人民出版社，2010年。

我们就不能去否定世界的存在性。事实上，吠檀多不二论区分了三个层面的实在。吠檀多不二论认为，从梵是实在的意义上说，世界并不真实。梵是**永恒的实在**，被称为 paramarthika satyam。而这个世界是**经验的实在**，被称为 vyavaharika satyam。只要人们还没有觉悟到梵我一如之境，这个世界就是存在的，有其运行的规则，并且也基于人还没有觉悟的意义上，各种吠陀经典以及规范都是有价值的。除了这两类实在，我们还看到各种假象、错觉、梦境等，这些现象就是**虚幻的实在**，被称为 pratibhasika satyam。只要我们明白过来，转变处境和状态，就容易认识到此实在的不真实性。但很多时候，我们都被这样的实在蒙蔽，而陷入种种烦恼和痛苦之中，或者我们会执着于其中种种的假象、幻象和梦境。

在这里，还应阐明的是，谈摩耶一般是从本体论上说的，谈无明是从认识论上说的。关于无明，人们在很多时候都是从消极的角度理解的，这是不对的。对于个体而言，室利·罗摩克里希那提出有两个私我（ego），一个是 kanca ami（不成熟的私我），另一个是 paka ami（成熟的私我）。并且他把 avidya maya（无明-摩耶）等同於 kanca ami（不成熟的私我），把 vidya maya（明-摩耶）等同於 paka ami（成熟的私我）。这样，他也就肯定了私我的地位。

摩耶具有两个基本功能，就是投射和遮蔽。据说，有德之梵使用摩耶进行创造，也就是说，有德之梵创造了宇

宙以及宇宙中的各种对象。从摩耶的角度看，梵是宇宙的物质因。但梵作为纯意识，它又是这宇宙的动力因。

在摩耶的影响下，纯意识（阿特曼）展示为个体灵魂（吉瓦，jiva）。从终极来说，个体灵魂并不存在。但是，从现象看，在我们没有觉悟、没有证悟到梵我一如的情况下，我们自然承认个体灵魂（私我）的真实存在。根据吠檀多不二论，这个宇宙具有粗身（sthula sarira）、精身（sukhma sarira）和因果身（karana sarira），同样，作为个体也同样具有粗身、精身和因果身。

梵和摩耶的结合而带来宇宙层面的自在天（Isvara），这是因果身状态。自在天创造精微的空、风、火、水、地，这是宇宙层面的金胎（Hiranyagarbha），这是精身状态。继续进化，产生粗糙的空、风、火、水、地，这是维拉特（Virat，这个有机的宇宙），这是粗身状态。

类似地，在个体层面，人的创造也分不同的层面，包含粗身、精身和因果身。三身可以从人体五鞘来理解。这五鞘分别是：粗身鞘（annamaya kosha）、能量鞘（pranamaya kosha）、心意鞘（manomaya kosha）、智性鞘（vijñanamaya kosha）和喜乐鞘（anandamaya kosha）。粗身鞘构成个体的粗身，能量鞘、心意鞘和智性鞘构成个体的精身，喜乐鞘构成个体的因果身。粗身是精身的工具，精身由五个认知感官（眼、耳、鼻、舌、身）、五个行动感官（口、手、足、肛门、生殖器官）、五种气