



अथ योगानुशासनम्

# 现在开始讲解瑜伽

《瑜伽经》权威阐释

(修订版)

[印]斯瓦米·帕拉瓦南达 著

[英]克里斯多夫·伊舍伍德

四川出版集团 四川人民出版社

ISBN 7-220-08511-0

## 图书在版编目 (CIP) 数据

现在开始讲解瑜伽:《瑜伽经》权威阐释/[印]帕拉瓦南达,〔英〕伊舍伍德著;王志成,杨柳译. —成都:四川人民出版社,2006.7(2010.1再版)  
书名原文: Patanjali Yoga Sstras Translated with a New Commentary  
ISBN 978-7-220-07345-8

I. 现... II. ①帕...②伊...③王...④杨... III. ①瑜伽经一译文  
②瑜伽经一注释③瑜伽派 IV. B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 008351 号

本书的出版经原出版者美国 Vedanta Press 授权,侵权必究  
中文简体字版由四川人民出版社保留 Copyright©2006

XIANZAI KAISHI JIANGJIE YUJIA

### 现在开始讲解瑜伽 (修订版)

《瑜伽经》权威阐释

[印] 斯瓦米·帕拉瓦南达 著  
〔英〕 克里斯多夫·伊舍伍德  
王志成 杨 柳 译  
汪 灏 校

责任编辑  
整体设计  
责任校对  
责任印制

汪 灏  
魏晓舸  
叶 勇  
丁 青 李 进

出版发行  
网 址

四川出版集团 (成都槐树街2号)  
四川人民出版社  
<http://www.scpph.com>  
<http://www.scrmcsb.com>  
E-mail: [scrmcsbf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcsbf@mail.sc.cninfo.net)

发行部业务电话  
防盗版举报电话  
照 排  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
插 页  
字 数  
版 次  
印 次  
印 数  
书 号  
定 价

(028) 86259459 86259455  
(028) 86259524  
成都华宇电子制印有限公司  
成都东江印务有限公司  
118mm×168mm  
8.75  
4  
135千字  
2010年1月第2版  
2010年1月第1次  
17001—20000册  
ISBN 978-7-220-07345-8  
26.00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

# 目 录

中文版序言一	
..... 印度驻华大使 苏理宁 ( 1 )	
中文版序言二	
..... 中国前驻印度大使 程瑞声 ( 1 )	
中文版前言	
..... 英国考文垂大学教授 韩德 ( 1 )	
英文版前言..... ( 1 )	
第一章 瑜伽及其目标..... ( 1 )	
第二章 瑜伽及其修行..... ( 87 )	
第三章 力 量..... (169)	
第四章 解 脱..... (205)	
名词解释及主题讨论索引..... (231)	

附 录 瑜伽曼陀罗·····	(235)
什么是曼陀罗·····	(237)
瑜伽曼陀罗·····	(240)
涅槃六颂·····	(240)
钵颠闍利瑜伽曼陀罗·····	(244)
向太阳致敬曼陀罗·····	(245)
调息曼陀罗·····	(247)
智慧女神曼陀罗·····	(248)
和平曼陀罗 (I) ·····	(248)
和平曼陀罗 (II) ·····	(249)
湿婆曼陀罗·····	(249)
译后记·····	(251)

## 第一章 瑜伽及其目标

### अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

#### § 1.1 现在开始讲解瑜伽。

瑜伽的基本意思是“联结”。英文单词“yoke”（轭）源于梵文“yoga”（瑜伽）一词。因此，它意指精神联结的方法。瑜伽是一种方法，通过任何一种瑜伽，个体可以与神性即潜藏在这个短暂的现象界中的实在相联结。达到了这样的联结，也就进入了完美瑜伽的状态。基督教中有一相应的术语表达了类似的观念，即“神秘联结”。

薄伽是一位经典的箴言注释家，他将钵颠阁利使用的瑜伽一词定义为“将阿特曼（实在）从非阿特曼（现象界）中分离出来的努力”。

人们把修习瑜伽的人称为瑜伽师（yogi）。

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

### § 1.2 瑜伽是控制心的意识波动。

在钵颠阁利看来，心 (*chitta*) 由三部分构成：末那 (*manas*)、菩提 (*buddhi*) 和我慢 (*ahamkara*)。末那，是将人对外部世界的感觉印象收集起来的记录官能。菩提，是一种将这些印象分类并反作用于它们的分辨官能。我慢，则是声称这些印象全是它自己的，并把它们作为个人知识储存起来的自我意识 (*ego-sense*)。举个例子，末那报告说：“一个巨大的生命体正在迅速逼近。”菩提判断道：“那是一头公牛。它愤怒了，它要袭击某个人。”我慢尖叫道：“钵颠阁利，它要袭击的人是我。是我看到了这头公牛。是我受到了惊吓。是我准备拔腿逃跑。”这个人随即爬上了附近的一棵树，我慢补充说：“现在我知道，这头公牛（而不是我）很危险。其他人并不知道这一点，这是我个人的知识，它会使我在今后避开这头公牛。”

人们认为，上帝，即潜藏的实在，是无所不在的。如果实在确实存在，它一定是遍及一切的，它一定临在于每一个有生命的或无生命的存

在者当中。生命体中的上帝在梵文中被称作阿特曼 (Atman) 或神我 (Purusha)，即真实的自我。钵颠阁利经常提到神我 (它的字面意思是居住于体内的神性)，不过在翻译中我们将用阿特曼取代它，因为阿特曼是《奥义书》和《薄伽梵歌》中使用的词，学生们会更加熟悉一些。根据《奥义书》和《薄伽梵歌》，阿特曼临在于所有的生物体中。钵颠阁利根据数论派哲学，相信每一单独的创造物和对象都有着相互区别但又同一的神我。这一哲学观点上的差异对灵修者的实际修习并没有多大妨碍。

心看似聪明伶俐，神志清醒，但瑜伽哲学认为，其实不然。它只是一种借来的才智。阿特曼才是真正的才智，是纯粹意识。心仅仅反映了那种意识，因而才显得有意识。

认识或感知是心的意识波动 (thought-wave, *vritti*)。因此所有的认识都是客观的。即便是西方心理学家所说的自省或自知，在钵颠阁利看来也是客观的认识，因为心不是认知者，而只是认识的工具，它和外部世界一样是被感知的客体。真正的认知者，即阿特曼，仍然是未知的。

每一种感知都会引发我慢，它说：“我知道这个。”但说话的是虚假的自我，而非真正的自我——阿特曼。我慢的产生是因为把阿特曼认同为心和感觉这些东西。这就好比一个小小的电灯泡宣称：“我是电流。”接着把电流解释为含有金属灯丝的梨形玻璃物。这样的认同是荒谬的，与虚假的自我声称自己是真正的自我一样荒谬。不过，电流的确存在于灯泡中，阿特曼也确实遍及一切事物。

每当外界的某个事件或对象被感官记录下来时，心便会产生意识波动。我慢就将它自身认同于心的这一波动。如果这一意识波动是令人愉悦的，我慢就感觉到“我是快乐的”；如果令人不悦，它就感觉到“我不快乐”。这种错误的认同是我们所有不幸的根源——因为即使自我暂时感到快乐，这种快乐也会带来焦虑，即一种依附于快乐对象的欲望，这就为将来可能产生的不快乐做好了准备。而真实的自我，即阿特曼，永远不受意识波动的影响，它永远是纯粹的、觉悟的和自由的——它是唯一真实不变的快乐。由此可知，只要一个人还把意识波动认同于我慢，他就永远不可能了解真实的自我。为了觉悟，我们必



须控制意识波动，这样才能终止这种错误的认同。《薄伽梵歌》教导我们：“瑜伽就是断除痛苦。”

在描述意识波动时，注释者使用了一幅简单的图像——湖的图像。如果湖面上起了波浪，湖水就变得浑浊，不可见底。这个湖，代表着心，而湖底，则代表着阿特曼。

当钵颠阁利说到“控制意识波动”时，他并不是指瞬间的或是表面的控制。许多人认为，瑜



湖水代表人心，湖面水波代表意识波动，湖底则代表阿特曼。当人心之湖变得澄明静寂，湖底的阿特曼明晰可见。

伽修炼就是要“让你的心中一片空白”——如果真是这样，只要叫你的朋友用锤子在你头上狠狠一击就行了。没有哪种精神优势可以凭借自施暴力来达到。我们不要企图通过破坏记录意识波动的感官来控制之。我们得做一件更为困难的事——即把意识波动与我慢的错误认同遗忘掉。这个遗忘的过程包含一次性格的彻底转变，用圣保罗的话来说，是一次“换心”。<sup>①</sup>

瑜伽哲学中的“性格”意指什么？为了解释清楚，可以把湖的类比进一步展开。波浪不仅搅乱了水的表面，它们还通过持续的作用聚沙成堤，或是形成湖底的鹅卵石。这样的沙土堤岸自然要比水波本身更为坚固和持久。它们相当于存在于潜意识和无意识领域的习性、潜能和潜在状态。在梵语中，它们被称为潜在业力（*samskaras*）。这种潜在业力通过意识波动的不断作用而形成，反过来，它们又会引起新的意识波动——这个过程是双向的。倘若你的心一直处于愤怒和怨恨的思想中，你会发现这些愤怒的波浪让你的整个日常生活充满了愤怒。如果一个人愤怒的潜在业力已经成形，人们会说他“脾气很坏”。我们潜在业力的总和，事实上就是我们的性格

---

① 参见《新约圣经·以弗所书》4：23。——译者注

——无论在什么时候。尽管如此，我们也别忘了，正如沙土堤岸会因为潮水的冲刷而改变形状一样，我们的潜在业力也会因为把其他类型的意识波动引入心中而发生改变。

谈到这个话题，我想有必要解释一下瑜伽与西方科学之间存在的差别。并非所有的潜在业力都是在此生获得的。孩子出生时在其本性中就已具有某些习性。西方科学倾向于把这些习性归结于遗传。瑜伽心理学解释说，它们是从前世化身（incarnations）中获得的，是被遗忘了很久的思想和行动的结果。就我们的实际目的而言，无论选择哪一种理论都无所谓。从瑜伽的观点来看，“遗传”也许只是以另一种说法表明，个体灵魂受到现存的潜在业力的驱使，投胎到某个家庭中，其父母的潜在业力与他自身是相似的，因而他“遗传”了其本身就具有的习性。瑜伽修行者从不把时间浪费在探寻他的潜在业力从何而来，或是需要多长时间才能获得它们等问题上，他会承担起对它们的全部责任，并试图改变它们。

当然，有许多类型的人还没有为更高级的瑜伽修行做好准备。如果你的肌肉松垂，形体欠佳，却硬要参加为芭蕾舞演员开设的课程，那就

很可能会受伤，你应该从一些简单的练习开始。有些人的心很“散”，他们脾气暴躁，静不下来，无法集中思想。有的人性情懒惰，思维迟钝，不能进行建设性的思考。还有的人尽管有一些活力，但他们只图享乐，畏惧生活中令人不快的一面。但是，无论每个人的现状如何，人心最终会通过训练而得到转变，用钵颠阁利的话来说，它会“心注一处”以达到完美瑜伽的状态。

## तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

§ 1.3 这样，人就能保持其真实本性。

当人心之湖变得澄明静寂之时，人便会知道他本人的真实面目，现在如此，过去如此，将来也如此。他会明白，他自己就是阿特曼。他的“个性”，即他相信自己是独立的、唯一的个体的错误观念，就会消失。“钵颠阁利”仅仅是个外罩，就像一件外套或一个面具一样，可以随意拿上拿下。这样的人被认为是自由的、觉悟的靈魂。

## वृत्तिसारूप्यमितत्र ॥ ४ ॥

§ 1.4 当人不处于瑜伽状态时，他仍会认同于心的意识波动。

## वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ॥ ५

§ 1.5 意识波动有五种，有些是痛苦的，有些并不痛苦。

根据钵颠阁利的说法，“痛苦”的意识波动并不是一种必然的意识波动，当它第一次在心中产生时似乎是痛苦的，伴随它的是不断增长的无明、沉溺和束缚。同样地，起初看似痛苦的意识波动也许事实上并不“痛苦”，倘若它能促使心灵获得更大自由和更多知识。例如，钵颠阁利认为，色欲的意识波动是“痛苦的”，虽然它令人愉悦满足，但却会让渴望它的人沉溺于此并导致嫉妒和束缚。另一方面，怜悯在他看来是“不痛苦的”，因为这种无私的情感能够为我们自己的利己主义松绑。当我们见到他人遭遇不幸时也会深切地感到不幸，怜悯能教会我们相互体谅，从而获得自由。

当我们开始真正修习瑜伽时，区分这两种意识波动非常重要。因为我们不可能一下子控制住意识波动。首先，我们得通过唤起“不痛苦”的意识波动来克服“痛苦”的意识波动。为了克服愤怒、贪欲和错觉，我们需要爱、慷慨和真知。只有在很久以后，当这些“痛苦”的意识波动完全停息时，我们才能进行第二阶段的训练，让有意制造的“不痛苦的”意识波动也停息。

即使是“善的”、“纯粹的”、“真实的”意识波动，最终也得加以克服，这种观点最初使那些持有西方道德观的学生非常震惊。不过，只要他们稍加反思就会明白为什么必须这么做。无论外部世界显现得多么优美壮丽，它仍然是表浅短暂的。它不是根本的实在。为了见到阿特曼，我们必须看穿它，而不是看着它。当然，爱比恨好，分享比囤积好，说真话比撒谎好。但是，引发这些善行的意识波动同样是一种心的骚动。我们都知道，有些高尚的热心人如此深切地关注着伟大的革新运动或社会救济工程，以至于他们无法超越其日常工作中的种种实际问题来进行思考。他们的心无法平静，且充满着焦虑和不安。而真正觉悟的心灵是平静的——但这不是因为他自私自

利而对他人的疾苦不闻不问，而是因为他知道，寓于所有事物中的阿特曼是平静的，即使它寓于悲惨、疾病、冲突和欲求的表象中。

## प्रमाण-विपर्यय-विकल्प-निद्रा-स्मृतयः ॥ ६ ॥

§ 1.6 这五种意识波动是：正知、谬误、分别知、睡眠和记忆。

## प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

§ 1.7 知觉、推论和经典是正知。

倘若没有错觉的因素，我们的感官所知觉的一切都是正知（right knowledge）。如果我们的推理正确，我们从直接知觉中推论出的一切也都是正知。经典是那些伟大的精神导师在完美瑜伽的状态下根据超意识的知识而获得的，因此它们也是正知。这是一种比一般感官知觉更为直接的知觉，导师所传授的真理可以被任何一个进入超意识状态的人所证实。

## विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

§ 1.8 谬误是错误的认识，不由实相而来。

瑜伽文献中有一个经典例子，即把一根绳子误认为一条蛇。在这种情况下，谬误（wrong knowledge）让我们惧怕绳子，并促使我们躲避它或杀死它。

## शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

§ 1.9 语言与实在不符，就产生了分别知。

分别知（Verbal delusion）的通常表现是匆忙地下结论。刚听别人说了几句，就草率地曲解他的意思。在政治演说中，我们往往会发现**双重**的分别知：演说者认为他的话符合某个事实，听众则将它附着到另一个事实上——其实两者都错了。我们年复一年从报纸和广播中看到和听到“民主精神”、“美国人的生活方式”等表述，其中就包含了大量的分别知。



## अभाव-प्रत्यालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

### § 1.10 睡眠是有关虚无的意识波动。

也就是说，无梦的睡眠并不意味着人心没有意识波动，它是一种有关虚无的积极体验。因此它不能与无波动的瑜伽状态相混淆。如果我们在睡眠时没有心的意识波动，那醒来时就不会记起自己一无所知。正如 S. 拉达克里希南 (S. Radhakrishnan)<sup>①</sup> 在其《印度哲学》一书中谈到的，酣睡过后，某某先生继续是某某先生，因为他的体验相互联结成为一体，即使在他睡眠时也依然存在。这些体验与他的思想联系在一起，不会飞到别人身上。这种体验的连续性使我们不得不承认，永恒的自我潜藏在意识的所有内容之中。

## अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

§ 1.11 记忆是未遗忘又返回到意识中的感知对象。

记忆是一种第二级的意识波动。直接知觉的

---

<sup>①</sup> S. 拉达克里希南 (S. Radhakrishnan, 1888—1975 年)，印度哲学家、政治家、已故总统。在印度现代哲学史上被誉为综合东西方哲学的典范。著有《印度哲学》、《印度教的人生观》等。——译者注