

徐梵澄文集

徐梵澄文集

第十一卷

.....
瑜伽的基础
.....

.....
瑜伽论(一)
.....

.....
瑜伽论(二)
.....

.....
瑜伽论(三)
.....

上海三联书店
华东师范大学出版社

编者说明

《瑜伽论》，即《综合瑜伽论》，室利阿罗频多撰(Sri Aurobindo, 1872—1950)，凡三集。此文集收入第一集全四部。原著发表于《阿黎耶》，始于1914年，终于1921年。梵澄中译本分别出版于1959年(第1、2、3部，学院版)和1987年(第4部，商务版)。《瑜伽书札集》(第1部)于第二集中撮，皆为大师平生答弟子疑问者，盖先读此书，于瑜伽之学较易明通；又有《瑜伽的基础》更为入道门径，与前书中译本分别出版于1958年和1960年。今将六书分为两卷(卷十一、卷十二)：上卷为《瑜伽的基础》和《瑜伽论》第1、2、3部，下卷为《瑜伽论》第4部和《瑜伽书札集》。

阿罗频多之瑜伽论为大全瑜伽，又可视作新瑜伽论。它的目的，不在于出世而入乎“涅槃”、“天国”，而在于生命与存在之神圣圆成；它的追寻，也非个人之精神成就，而是为了人世或人生之意义，即人类精神之进化。“确定一高于心思底生命，便是印度哲学

的全部基础，其求得与组织，乃瑜伽之方法所从事的真正鹄的”（阿罗频多语）。阿氏摄人生之大全，认为人生全部为一瑜伽，则无事不是修为。一言以蔽之，瑜伽究竟是实践之学。

卷十一目录

瑜伽的基础

第一章 平静·平和·平等·····	3
第二章 信心·企慕·归顺·····	19
第三章 在困难中·····	32
第四章 欲·食·色·····	49
第五章 生理知觉性·下心知体·睡与梦·疾病·····	66

瑜伽论(一): 神圣行业瑜伽

序 论——综合的条件·····	89
-----------------	----

第一章	四 助	133
第二章	自我奉献	149
第三章	工作中之自我皈顺——《薄伽梵歌》的路	169
第四章	牺牲,三一之路,与牺牲之主	186
第五章	牺牲之上升(一)	215
第六章	牺牲之上升(二)	239
第七章	行为标准与精神自由	269
第八章	无上意志	289
第九章	平等性与毋我	302
第十章	自性之三态	314
第十一章	工作之主	325
第十二章	神圣工作	347
第十三章	超心思与行业瑜伽	361

瑜伽论(二): 整体知识瑜伽

第一章	知识的对象	369
第二章	知识的境况	383
第三章	理解纯洁化	391
第四章	集 中	400
第五章	舍 弃	409

第六章 知识训练之综合·····	418
第七章 解放对身体之隶役·····	427
第八章 自情心与思心解放·····	434
第九章 解除私我·····	440
第十章 宇宙自我之实践·····	452
第十一章 “自我”诸态·····	458
第十二章 真智乐之实践·····	468
第十三章 心思有体之困难·····	476
第十四章 动静大梵·····	485
第十五章 宇宙知觉性·····	493
第十六章 一 性·····	502
第十七章 心灵与自性·····	509
第十八章 心灵及其解放·····	518
第十九章 存在诸界·····	528
第二十章 低等三神我·····	539
第二十一章 自我超上之阶梯·····	547
第二十二章 毗若那或玄秘智·····	557
第二十三章 臻于玄秘智的条件·····	570
第二十四章 玄秘智与阿难陀·····	580
第二十五章 高等与低等知识·····	594

第二十六章	三摩地·····	602
第二十七章	赫他瑜伽·····	610
第二十八章	罗遮瑜伽·····	618

瑜伽论(三): 神圣敬爱瑜伽

第一章	爱与三合道·····	627
第二章	崇拜之动机·····	635
第三章	向上帝之情·····	644
第四章	敬爱之道·····	654
第五章	神圣人格·····	660
第六章	神圣悦乐·····	670
第七章	阿难陀大梵·····	676
第八章	爱的神秘·····	683

瑜伽的基础

第一章 平静·平和·平等

设若心思不平静,在瑜伽中便不能作成一个基础。所需要的第一事,便是心思中的静定。而且消除个人知觉性,不是瑜伽的第一目标;瑜伽的第一个目标是将这知觉性启对一高等精神知觉性;为了这,静定底心思,亦是最初所需要的事。

修持中要作的第一事,便是在心思中造成坚定底平和,寂静。否则也可能有许多经验,但没有什么会是长久。是在静定底心思中,真知觉性方可能建立。

静定底心思,这意思不是说全然不会有思想或心思运动,而是这一切皆将只在表面,你的真本体,你将感觉在这下面,与之分离,观察着,但不为其所牵引去,能够察看且裁判它们,拒绝一切所应当拒绝者,接受而且保留一切凡是真知觉性与真经验者。

心思的被动性是好的，但你当留心，仅对于“真理”和“神圣能力”的触及，方可保持被动。设若你对于低等本性的提示和势力，亦复保持被动，你便不会进步了，或否则你将使自己袒露于敌对势力之前，那些势力可以引你远离瑜伽正道。

企求“母亲”给你这个心思的坚定静止与平和，和你的内中一本体的这恒常意识，居于外表本性之后，转对“光明”和“真理”的。

妨碍修持的力量，皆是低等心思，情命，生理本性之力。在它们后面便有心思，情命，微妙生理诸界的敌对底权能。唯有思心和情心皆取同一向致而且集中于对“神圣者”的单纯企慕里，然后方能胜过它们。

寂静时常是好的；但说起心思的静定，我不是说全般寂静。我是说一个心思无有于躁动，恼乱，而是定止，轻安，怡悦，以启对那一种“力量”，将要转化本性的。重要的，是除去烦恼思想，错误情绪，纷乱理念，不愉快运动，这种种来侵的习惯。凡此皆能打扰本性，蒙蔽它，使“力量”难于工作；若是心思平和，安静了，则“力量”较易于工作。便能见到你内中应当改变的事物，而不感到颠倒或抑郁；转变乃可更顺利成就。

一个空洞底心思和一个平定底心思，其分别是这样：心思空洞的时候，没有思想，没有概念，没有任何种心思作用，除了一种原始底对事物的认识而无其形成了的理念；但是在平定底心思中，是心思体的本质静寂了，其静寂如此，没有什么能扰动它。若使思想或作用起了，皆全然不由心思而起，而是自外而来，度过心思如同飞鸟度过无风云的太空。这过去了，没有扰动什么，不留什么痕迹。纵使有一千个印象或最强烈底事相经过它，安定底静寂如常，仿佛

心思的真本质，便是以永恒不灭底平和所制成的。臻至于这种静寂的心思，可能开始发生作用了，甚至深密，强烈，但它将保持其基本底静定——不从自体开端什么，而是从“上”接受者便赋予以一种心思形式，亦不从自体增加以什么，平静，无烦，虽然具有“真理”的喜乐，及其度与之快乐底能力和光明。

心思归于沉静，无有于思想而定止，这并非是不可欲望的一件事——因为极寻常是心思归于沉静之后，乃有广大底平安，全般自上而降，而且在此浩大底静寂中，体认玄默底“自我”，超出心思以上，在其广大中遍漫。只是，每当有此平安与心思静定之后，则情命心试欲闯进，要占据这空间，或否则机械心思为了同一目的，试欲发起其微末习惯思想之常转。修持者所当作的，便是谨慎地驱遣这些外来者，使其缄默，使至少在静定的时候，心思与情命体的平和静默，可以完全。倘若你保持一坚强与沉淀底意志，这可以作得最完善。这意志，便是心思之后的“补鲁洒”的意志；每当心思平静了，定止了，人可以觉知这“补鲁洒”，他亦是静定的，离于“自性”的活动（按：“补鲁洒”唐译“神我”，今言“心灵”或“性灵”，近是）。

平静，坚定，安止于精神中，*dhīra sthira*，这种心思的止寂，这种内中“补鲁洒”和外表“自性”的分离，是非常有益的，几乎不可没有的。只若人仍是隶役于心思的旋风，或情命运动的纷扰，他必不能这样平静且安止于精神中。使自己隔离，居于凡此种种纷扰之后，感觉它们与自己相分隔，是必不可少的。

为了发现真个性，将其建立于本性中，所需要者二事：第一，知觉自己的性灵体在情心之后；第二，这样将“补鲁洒”从“自性”分开。因为真个人是在后面，为外表“自性”的活动所蒙蔽。

一大波（或海洋）的平静，与一浩大底光明底“真实”之恒常知

觉，——这刚刚是那基本实践的性格，验证“无上真理”最初触及了心思和灵魂。人无从要求一更良好底发端或基本了——这是像一个磐石，其余的可以建筑在这上面。这意思不仅是一个“当体”而已，而且是这个“当体”——若使拒绝或怀疑其性格而弱减这种经验，则将是一大错误。

这“当体”是无须加以界说的，而且人甚至不当试行化此为一意象；因为这“当体”在其性质上是无极底。只要有了持续接受，凡其从自体或属自体所当显示的，必然以其自有的权能显示出。

是很真确的，即这是一赐予的恩慈，对于这一种恩施所当有的唯一报答便是接受，感激，而且，使那已接触知觉性的“权能”，在自己有体中发展其所当发展者，——保持一己向之开启。本性的全般转化，不能成之于一朝，必要经过长时间，经过种种阶段；凡现在所经验的，只是一个发端，新知觉性的一个基础，其间那转化有其可能的。这经验的自动自发性，本身便可示明它不是心思，意志，或情感所构造成的；这来自居于凡此之后的一个“真理”。

祛除疑惑，意义便是管制自己的思想——诚然是这样。但是，为了瑜伽，且不但为了瑜伽，管制自己的思想，正如管制自己的情欲和热念，或身体动作，同样必需。甚而至于人不能是一充分发展了的心思体，倘若不能管制思想，不是它们的观察者，裁判者，主宰者，——心思底“补鲁洒”(*manomaya puruṣa, sākṣī, anumantā, īśvara*)。心思体作为不正定和不受管制的思想的网球一样，是不成的，正如作为一个没有舵的船，在情欲和热狂的风暴中飘荡，或者作为惰性或身体冲动的奴隶，皆是不成的。我知道这是比较困难的，因为人，原本是一心思“自性”的动物，自认与他的心思运动为一，不能立即自加分离，不能超然外处，无有于心思漩涡之生潮

起伏。比较容易的是管制自己的身体,至少管制其运动的某部分;这不是那么样容易,在自己的情命冲动和欲望之上,加以一心思管制,但经过一番奋斗之后,仍很可能;但是像一个密教修士一样坐在河上,超出了他的思想的漩涡,便不那么容易了。虽然,这是可能作成的;凡是心思发达了的人,超出凡夫以上的人,多用了这个方法或那个方法,或至少在某些时间为了某些目的,必得分别心思的这两部分:一、活动部分,是思想的一个工厂;另一、静定主宰部分,同时是一“见证”和一“意志”,观察,评判,祛遣,消灭,接受着一切思想,加以修改,变换,为心思家宅之主人,能自加统治, *sāmrajya* “自主”。

瑜伽师更前进了;他不但是那里的主人,即算是怎样仍居于心思之内,他好像脱离了它,居于上方,或者,远在后方而且自由自在。对于他,思想工厂这一个意相,不十分有效了;因为他见到思想是由外来的,由宇宙“心思”或宇宙“自性”而来,有时已成形式而且分明,有时未成形式,于是在我们内中某处受得某种形式。我们心思的主要事务,或是一接受之反应,或是对此等思想波浪作一拒拂(一如情命波浪,微妙生理能力之波浪),或对来自周遭“自然力量”的思想质素(或情命运动)这么给与以个人心思形式。

心思有体之可能性,是无有限量的,它可能是自由“见证”和自己的家宅之“主”。一进步着的自由与自己心思的主制,在于凡有信心和立志作这事的人,完全在其可能性之内。

第一步是平定底心思——寂静是进一步,但平定是应当原有;说平定底心思,我的意思是说一种内中心思知觉性,见到思想向它来到,思想游动,但是不感觉自体是正在思想或自认与思想为一,或谓思想乃己之所有。思想,心思运动可能经过它,如同旅行者可

出现于一寂静底乡间，或从某处来经过其地，——平定底心思观察它们，或无意于观察它们，但无论怎样，不生其动亦不失其静。

寂静较平定为过之；这可由全然从内中心思屏绝思想而得，保持使思想默然或使之全般在外；但较容易的，是这由自上降下而建立，——人感觉这从上而下进入而且占据或包围个人知觉性，这于是趋于消融其自体于一浩大非个人性底静寂中。

“平和，平静，安定，寂静”这些名词各自有其涵义的淡影；不容易下其定义。

平和——*śānti*。

平静——*sthīratā*（坚定）。

安定——*acañcalatā*（不摇）。

寂静——*nīścala nīravatā*。

“安定”是一种境况，其间没有激动或扰乱。

“平静”仍是一种不动的境况，没有任何纷乱可能影响它——这是一种境况，比较安定较少负极性。

“平和”更是属于正极性底一种境况；这随带了一沉定且和谐底休息与解放的意识。

“寂静”是一种境况，其间或者没有心思或情命的运动，或者更是一大静定，没有任何表面运动可加以穿透或改变。

保持安定，倘若有一时期这是一空虚底安定，你不必介意；知觉性时常好像一个器皿，应当倾去其中所容受的杂质，或不可要的废料。一个时间应当使它空虚，直到能以新鲜和真实且正当而纯洁底事物加以充满。唯一所当避免之事，是再以旧时浊物注满此杯。其间这时期你等待着，使你自己对上启开，极安定地坚决

地——不要过于躁动发奋——祈求平和降入寂静中，一旦有了平和，再求喜乐和当体。

平静，纵使最初像是一属负极性底事物，确是极难于达到的，以致即使竟然有了一点点，应当认为是一大进步了。

如实，平静不是一负极性底事物，它是“萨的补鲁酒”的真本性，且是神圣知觉性的正性基础。无论所企望的或得到的是其他什么，这平静是应当保住的。即使“知识”，“权能”，“喜乐”来到，而不能得到这个基础，便不能留居，只得引退，直到“萨的补鲁酒”之神圣底纯洁与平安皆已永久确立。

企慕着神圣知觉性之余事，但是这种企慕必是深沉，平静。可能是恳切，如其为平静，但不是不耐，不安，或充满了刺闹性底激昂。

仅在于平静底心思和有体中，超心思的“真理”，方能创建其真工作。

修持中的经验，必不免始于心思界，——凡所需要者，即是这经验应当是真实而且健康。思心中的意志与理解之压力，情心中向上帝之感情迫促，这两者是瑜伽的最初两位主办者，而平和，纯洁与平静（止息了低等底不安），皆正确是最初所当建立的基础；得到了这个，在起初比较得到种种视见，声音，权能，或者瞥见超物理诸界，尤为重要。瑜伽中最初所需要者，便是纯洁化与平静。没有这个，人亦可能有一大聚这种经验（见到诸界，生种种视见，闻种种声音等）。但是这些经验发生于——未经纯洁化而且纷乱底知觉性中，寻常必然充满了错误与混杂。

最初，平和与安定不是接续底，皆是来了又去了，寻常须要很