

印度古典瑜伽 哲学思想研究

李建欣 著

北京
出版社

印度古典瑜伽
哲学思想研究

李建欣 著

B351.2
L353



A0837603



北京大学出版社

北京市社会科学理论著作出版基金资助

图书在版编目(CIP)数据

印度古典瑜伽哲学思想研究/李建欣著. —北京:北京大学出版社, 2000.3

ISBN 7-301-04535-2

I. 印… II. 李… III. 瑜伽派-哲学思想-研究-印度-古代
IV. B351.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07611 号

书 名: 印度古典瑜伽哲学思想研究

著作责任者: 李建欣

责任编辑: 马辛民

标准书号: ISBN 7-301-04535-2/B·0193

出版者: 北京大学出版社

地址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752025

电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排版者: 北京大学出版社激光照排室

印刷者: 北京大学印刷厂印刷

发行者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5.25 印张 125 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元



序

黄心川

瑜伽是梵文 Yoga 一词的音译,意为结合、相应、心的统一等等。从狭义上看,瑜伽是印度婆罗门教——印度教“正统派”哲学的一个派别;从广义上看,是一种系统锻炼身心的理论和实践方法,它为印度各民族宗教乃至世界宗教所摄取、运用并给予了不同的解释。《瑜伽经》称瑜伽是“抑制心的作用”,也就是说一个修行者通过瑜伽种种行法,控制自己的心理活动,使个体意识与宇宙意识相结合,从而获得解脱。佛教《唯识述记》二释:“言瑜伽者名为相应。此有五义,故不别翻。一与境相应,不违一切法自性故;二与行相应,谓定慧等行相应也;三与理相应,安、非安立二谛理也;四与果相应,能得无上菩提果也;五得果既圆,利生救物,赴机应感,药病相应也。”这当然是从佛教的立场去解释的,但也提示了瑜伽固有的涵义,因此,大乘佛教的唯识宗,在印度被称为瑜伽行宗,印度和中国的佛教密乘由于摄取了瑜伽的实践,因此也常常被概称为瑜伽宗。

瑜伽有着古老的渊源,据考古发掘证明:公元前 3000 年左右的印度河流域文明中就有瑜伽的实践。在莫亨约·达罗和哈喇帕古城出土的遗物中曾发现刻有盘坐冥想、作瑜伽坐法沉思的神像印章。后来在雅利安人入侵印度河流域并与当地的土著结合以后,印度的婆罗门教吸收了瑜伽作为他们宗教实践的补充,这在古

老的《吠陀本集》的赞颂中可以得到证明。在公元前 6 至 5 世纪佛教与耆那教兴起时,瑜伽也被吸收到他们的宗教实践中,大乘佛教中的有宗和密宗强调和发展了瑜伽行法,因此印度的有宗被称为瑜伽行派,密宗被概称为瑜伽宗等等。瑜伽的系统论述出现在公元 3 至 5 世纪之间编纂的《瑜伽经》以及后人为之所作的大量注释中。在中世纪初期,瑜伽与婆罗门教另一个哲学派别数论相结合成为婆罗门教——印度教“正统派”哲学体系之一。另外,在实践过程中派生出了众多的派别,在中世纪,瑜伽向波斯、中亚和中国等地传播,它被伊斯兰教吸收并成为苏菲派宗教实践的重要内容。瑜伽在上一世纪传入欧美后,被称为“超觉静坐”等等,引起了宗教界、体育界、学术界、医学界等等的广泛兴趣,从而风靡全世界。另外,瑜伽的实践还被基督教的一些派别所吸收,成为基督教的内容。

关于印度传入我国着重炼身的瑜伽术有史可证的有南北朝时期传入的《易筋经》、唐时传入的“天竺按摩法”和宋时流传的“婆罗门导引法”。《易筋经》一直在我国民间流传,但所传内容并非一致,或则繁杂而寡要,或则简略而失真,这可能与师传有关,也可能与我国流传的各种气功理论相混杂有关。《易筋经》传授的功法,大致可别为外壮、内壮、动功、静功、炼形、炼气、炼意等等,这与印度古典瑜伽提出的“八支行法”即内修、外修、坐法、调息(炼气)、禅定(炼意)大体相似。《易筋经》阐述的练功十二势与达摩所创立的“十八罗汉手”明显地受到印度瑜伽,特别是唐时传入的“天竺按摩法”与宋时流传的“婆罗门导引法”的影响。“天竺按摩法”最早见于唐时的道教徒、著名的医学家孙思邈所著的《备急千金要方》,复见于《太清道林摄生论》、《正一法文修真旨要》等等,《备急千金要方》称:“天竺国按摩,此是婆罗门法”。但该书记载得很简略,只有一些相似的姿势可与印度中世纪流传的“河陀瑜伽”相比较,无法完全证明是从印度移植的。“婆罗门导引法”最早见于张君房编集

的《云笈七籤》，复分别见于王仲丘所编《摄生纂系》和《内外功图说辑要》等等。“婆罗门导引法”所列十二导引中有些名称与印度河陀瑜伽所列很相似。例如“龙引”与“蛇功”（我国古代常常把印度的蛇译为龙）、“龟引”与“龟功”、“仙人排天功”与“仙人功”、“凤凰鼓翅功”与“孔雀功”、“鹤举”与“鹤功”等等，但在功法方面有着很多相异，这需要我们作深入的研究。但中国的功法受到印度的影响则是显而易见的。印度的瑜伽术在我国现代有广泛的传播，目前已成为日常的健身方法之一。

李建欣同志所著《印度古典瑜伽哲学思想研究》一书，系作者在中国社会科学院研究生院时所作的博士论文。该书试图从历史与理论两方面对印度瑜伽进行系统的阐述，它由两个部分组成，前者简要地梳理了印度瑜伽哲学思想发展的历史，后者对古典瑜伽哲学思想结构进行了系统的阐述和评论。值得重视的是：作者力图用现代解释学的方法对印度乃至世界宗教史上的瑜伽的理论与实践作科学的阐明，从东方神秘主义和直觉主义的迷雾中找出了符合人类思维逻辑、合乎现代科学的内容，使我们对印度的瑜伽术和中国的气功有了比较清新的认识，他的研究不仅为瑜伽和气功的研究提供了一种科学的价值观，也提供了一种学习和研究的方法论。如前所述，印度瑜伽术通过佛教等等的传播在我国有着广泛的影响，但我国书籍中的记录很多是间接的、零碎的，虽则是十分重要的，迄今还没有根据印度的典籍加以对照、整理，因此李建欣同志的书在这方面可以说填补了空白。另外，从上一个世纪起瑜伽传入欧美等西方国家后曾掀起了一个热潮，为宗教界、哲学界、体育界和医学界所瞩目。本书在很多章节中对西方最近一个时期以来对瑜伽的学习、研究及发展趋势，它在现代的转型，作了很多的介绍和评论，这也是值得注意的。

作者 1991 年毕业于辽宁大学，获文学硕士学位，1996 年又从中国社会科学院研究生院毕业，获得博士学位。李建欣同志在校

学习时,十分勤奋,长于思考,对佛教、印度教乃至基督教都有广博的知识,这使他的研究比较客观、公允。目前他正值英年,如能在学术研究上锲而不舍,当会在宗教史耕耘中取得更多的成就,故乐为之序。

1999年5月于北京车公庄寓所

前 言

印度瑜伽哲学思想可以粗略地分为五个时期：(1)原始瑜伽，从印度河流域文明的出土文物、流行在印度民间的巫术与信仰和吠陀典籍中追寻瑜伽的起源。这一时期的瑜伽更多表现为苦行。(2)前古典瑜伽，又称史诗瑜伽，指初中期奥义书和《摩诃婆罗多》史诗中的瑜伽；在这一时期中瑜伽八支先后出现，瑜伽体系逐步形成，由异端逐渐变为正统；瑜伽行法、信仰和知识三者都可获致解脱，并行不悖。(3)古典瑜伽，指由钵颠闍梨的《瑜伽经》所最后形成的瑜伽体系，这也正是本文的研究对象。(4)后古典瑜伽，指由古典瑜伽之后所发展起来的许多派别，主要包括瑜伽奥义书、密教和诃陀瑜伽；在这一时期对身体的修炼成为核心，由之可直达解脱；瑜伽、佛教和印度教合流；瑜伽派别林立。(5)近现代瑜伽，十九世纪中后期至今，在这一时期瑜伽在印度继续盛行，在传入西方后与西方宗教、哲学及心理学思想融合，出现了一些新的瑜伽变种，影响广大。

印度古典瑜伽的本体论由原初物质、神我和神三个终极本体所构成。原初物质可以从表层结构与深层结构、四个层次进行分析，其深层结构由以下自上而下的三个层次组成：本体的(alinga)、有差别的现象的(linga - mātra)和无差异的(aviśesa)；无差异的包括自我意识的基础(asmitā - mātra，相当于数论中的我慢即ahamkāra)和五细微原素(tanmātras)。其表层结构只包括一个层次即有差异的(viśesa)，它包括五粗大原素(bhūtas，自然的起源)、

十感官(indriyas, 心理的起源)和心(manas)。其表层结构不仅包括时空内的可见宇宙,而且也可包括不受感觉影响却在瑜伽内省状态中所直觉到以及从来自时空的感觉材料中逻辑推断出的那些隐秘领域。这四个层次也就是德的四个层次;德的意思是“性质”和“力能”,而不是“情感本体”;原初物质通过萨埵、罗阇和答磨这三德之间此消彼长的变化来变现出宇宙的万事万物,这个过程的逻辑推理是“因中有果论”和“转变说”。

神我是古典瑜伽本体论中的第二个超越本体,它是独立的、中性的、智性的、不活动的见者和受者而非作者,它是超时空的最高实在和纯粹意识。神我与统觉不一不异,统觉随着对象的变化而永处于变化之中,但神我是永无变化,神我是统觉的永恒知见者;统觉是无意识的,它只有在神我这永恒之光的映照之下才成为有智性的,而神我是纯粹的智性光芒;统觉是为神我的享受和解脱而存在,它是完全独立的,为自身而存在。神我总是呈现为由统觉所映现的自我,正是通过统觉神我才与世界建立联系,因此神我与统觉在表面上是统一的;当统觉变得像神我一样清净时,它就不再束缚神我,神我于是就获致解脱了。

为证明神我的存在而提出的五个理由是:(1)因为一切复合物体是为了他人的目的;(2)因为必定缺少三德和其他的性质;(3)因为必定有控制;(4)因为必定有一个能经验者;(5)因为有力求解脱或最上福乐的行动。古典瑜伽的本体论认为神我是多个而不是一个,并提出三个理由:(1)在不同的人中有着不同的认识器官和行动器官,生和死,一个人的死亡不能意味着所有人的死亡。(2)并不是所有的人都在同一时间以同一方式工作。(3)德的不同性质为不同的个人所分别拥有。

古典瑜伽本体论的第三个本体是神,神在本质上是以瑜伽的自我冥想为基础的经验建构,神是一种特殊的神我,神我处于业报轮回的束缚之下,而神则是断灭了尘世的系缚而获得解脱的“独存

者”，它不受时间的限制，也不为烦恼、业、果报和潜在力所触动，它是三德中除去污浊的优质（罗阇）和暗质（答磨）的纯质，是一切智者的种子，它具有永恒的无限智慧、行为和能力。神主要在瑜伽实践中发挥巨大作用，神负有清除原初物质变现过程中一切障碍的责任。

在认真研读《瑜伽经》和《数论颂》以及其他有关文献的基础上，参考比较了国内外学者的不同见解从而提出这样的看法：古典瑜伽与古典数论是两个互相独立的思想体系，它们从方法论、教义结构到概念都是不同的。古典数论主要依赖于推理和洞察的力量，强调通过真理的修习获得识，区分神我与原初物质的不同从而获得自我的本真；而古典瑜伽是建立在一种个人神秘亲证的基础之上；在神学上古典数论是无神论而古典瑜伽是有神论；古典瑜伽因重视亲证因此是一种个体发生的模式，它侧重于整体论的方法。

古典瑜伽发展了一套特殊的心理学，其目的在于帮助瑜伽行者重构他的意识以使超验的神我意识在其心理器官中得以显现。古典瑜伽心理学一个最重要的概念是“心”（citta），它用于表达与意识活动相关的任何心理精神现象；citta 是瑜伽的专门术语，它相当于数论中的“内作具”（antahkarana），它由觉（buddhi）、我慢（ahamkāra）和心（manas）组成。

钵颠闍梨并没有对心下定义，但从《瑜伽经》中心的概念被使用的情况来看，它一般是指整个精神系统，包括心的一切不同功能的综合概念。（1）心在某种意义上说是超验的自我意识（神我）与无感知的世界结构（原初物质）相互作用的产物，但它并不是两者的实际衍生物，因而能够表达两者之间的关系。（2）心据说产生于“唯自我意识”（asmitā - mātra），“唯自我意识”是由身体的客观的与心理的主观的两部分构成，而心正是“唯自我意识”心理的主观的这一方面的集中体现。（3）尽管心被认为是源于“唯自我意识”中的“一心”（eka - citta），但还有许多同样真实的与之不同的心存

在,它们并不是一心想象的产物。(4)心由形成薰习(vāsanā)的无数潜势力(samskāra)构成,正是由它助长了心的活动。(5)尽管由潜势力构成的无始无数的薰习贮存于记忆的深处,不过心仍然为解脱的目的服务。(6)当神我重获绝对清净时,原初要素(德)消失了,随着有机体的分解心理精神意识也同样消失了。

心代表一个依赖于复杂神经生理学(相当于客观的原初物质的)有机组织的动力关系系统,其表层结构由将感觉材料转换为概念的心与大多数发生于内部过程中心的自我意识所构成;其深层结构由作为过去精神活动的贮藏中心的深层记忆所形成,由引起一定张力的薰习给意识提供能量,使心经历感觉体验,心之流转的客观化将导致潜势力的形成,潜势力正是通过心的活动才得以再生。瑜伽的任务正是通过意识的逐渐内省来中断这种循环。

心包括感觉、意志和认识活动,这三者是同一状态的三个方面。心的状态或活动有五种:(1)正确的认识;(2)错误的认识;(3)想象;(4)睡眠;(5)记忆。必须承认心专注于自身而不转变为它的任何状态是完全可能的,而这正是瑜伽心理学的前提。心具有可塑性和生命的功能,它拥有意志力的行为;心在每一种状态中都有快乐、痛苦和无明的情感呈现,但痛苦是最重要的。心有五种,(1)扰心,它总是为罗网所驱使,因而游移不定;(2)盲心,为答磨所控制;(3)迁心,理性地为避免痛苦的行为而选择快乐行为的心;上述三种心都不能达到独存状态。(4)一心;(5)灭心,所有精神状态都被抑制,可以导致独存状态。

心理意识活动的动力和源泉来自于潜势力,另一方面人的心理意识活动又丰富和充实了潜势力;产生心理精神活动的原因有五种:(1)无明,神我不但不能区分自身与心的不同,而且把心之活动看成是自己的;(2)自我意识;(3)贪;(4)憎;(5)生存意欲。仅仅消除无明不足以达到解脱,除此之外还必须通过瑜伽行法来打破由薰习到心之活动又到人之行为再到薰习的恶性循环。

瑜伽伦理学认为无明是产生罪恶的根源,当人们把原初物质的一切变现物并没有的属性赋予它们,产生心理的混乱和无明。正是这种心理的混乱和无明使人们开始对快乐的迷恋和执着,对痛苦的嫌恶和对生命的本能热爱。瑜伽伦理学认为我们可以根除无明,在原初物质中本来就有去除无明、解脱神我的趋向,否则道德行为是不可能的,甚至道德理想也是不可理喻的。我们的天性之中既有趋向快乐的一面,又有避开快乐以发现自我本真的一面,因此我们既可以行善,也可以作恶。

人之心根据它是放松无明的束缚还是来束紧它来判定善与恶;希望原初物质本身有解除无明系缚的内在倾向是不明智的,原初物质道德目的的自我实现是通过加诸道德情感和思想来干预不道德的倾向来完成的,人们必须通过自己的意志努力培养积极的道德习惯来战胜不道德的倾向。瑜伽的道德理想是去除无明,认识到自我的本真,最终解除原初物质对神我的束缚。这种目标只有在无明的最后潜在萌芽被去除时才能达到。瑜伽行者必须彻底断绝对一切快乐的迷恋,养成可以帮助他获得心灵的宁静和良好的道德习惯以及积极的精神品质诸如清静、满足等等来减弱不道德的本能力量;最后心灵一旦通过意志的最大努力为瑜伽冥想作好准备时,心灵就会进入终极的圆满状态,神我就会在清静无染中放射光彩,直到瑜伽最后的阶段来到时,它就会超越我们普通的伦理学的最高界限,进入超验哲学领域。

古典瑜伽的道德行为包括禁制和劝制两个方面,禁制有五种:(1)不害;(2)真实;(3)不盗;(4)不淫;(5)无所有。劝制也有五种:(1)清静;(2)知足;(3)苦行;(4)读诵;(5)念神。

业分为四类:(1)黑业,罪人所作的业;(2)白业,有道德的业;(3)白黑业,由行动器官在外部世界所作的业;(4)非白非黑业,弃绝一切的人所作的业。如果烦恼存在,潜在业(karmasaya)就会生长为生命状态,就会有生命体验和寿命;当烦恼被根除时就不会再

有潜在业的蓄积。潜在业分为两种：(1)成熟于现世的，(2)成熟于未知的彼世；又可分为善的潜在业与恶的潜在业两种。这两种潜在业都进入生命状态，都有寿命和生命体验，被称作潜在业的三熟。许多潜在业的蓄积才产生一个生命状态，一般地讲潜在业是“一法”(ekabhavika)即它是在现世蓄积，因此潜在业与薰习形成对照，薰习是在多个生命中蓄积经验或记忆的结果，是“多法”(anekabhavika)。

瑜伽行法是达到终极解脱的必由之路，为达到解脱“修炼”和“离欲”是必不可少的，另外有五种方法：(1)信；(2)勤；(3)念；(4)定；(5)慧。瑜伽八支是：(1)禁制；(2)劝制；(3)坐法；(4)调息；(5)制感；(6)执持；(7)禅定；(8)三昧。禁制是消极的美德，劝制是积极的美德，禁制是瑜伽的一切阶段都必须履行的。三昧即是主客观的统一，它分为有智三昧与无智三昧两种；有智三昧由有寻三昧、无寻三昧、有伺三昧和无伺三昧组成。

目 录

序	(1)
前 言	(1)
第一章 瑜伽哲学思想发展的历史	(1)
第一节 原始瑜伽	(2)
第二节 前古典瑜伽	(5)
第三节 古典瑜伽	(10)
第四节 后古典瑜伽	(13)
第五节 近现代瑜伽	(24)
第二章 世界的结构——原初物质	(30)
第一节 原初物质的概念及其意义	(31)
第二节 原初物质与三德说的关系	(35)
第三章 神我(puruṣa)	(44)
第一节 神我的概念及其意义	(44)
第二节 神我与统觉的关系	(48)
第三节 多个神我的存在	(52)
第四章 神及瑜伽的有神论与数论的无神论	(58)
第一节 神的存在及其意义	(59)
第二节 神在宇宙演化过程中的作用	(65)
第三节 瑜伽有神论与数论无神论	(72)
第五章 瑜伽心理学	(80)

第一节	心的概念及其意义	(80)
第二节	心理意识活动的根源	(85)
第六章	瑜伽伦理学	(93)
第一节	无明是罪恶的本原	(95)
第二节	瑜伽过程中的伦理学	(99)
一、	关于禁制和劝制	(99)
二、	轮回与解脱	(101)
三、	关于独存	(107)
第三节	业的理论	(112)
第七章	瑜伽行法	(121)
第一节	瑜伽行法简论	(121)
第二节	瑜伽的八支行法	(128)
第三节	三昧的阶段	(140)
参考文献		(147)
一、	中文文献	(147)
二、	英文文献	(149)
三、	日文文献	(151)
后 记		(152)

第一章 瑜伽哲学思想发展的历史

“瑜伽是梵文 *yoga* 一词的音译，这个词的词根是 *yuj*，与英语中的 *yoke* 同源，”¹ 这个词在印度古代典籍《梨俱吠陀》(*Rg-veda*) 中已经多次出现，其意义有多种，如给牛马上驾具、获得神通力、联系等等；其中第一种意义也在以后的吠陀典籍中被广泛运用。“盖自梨俱吠陀以来，宗教苦行 (*Tapas*) 或净行 (*brahmacaryā*) 为人所重。情欲奋发，不可克制，有如劣骑。驾服劣骑，必有技巧。因此瑜伽字原用之于牛马者，乃用之为制服情欲方法之名称。”²

到了印度古语法学家波你尼 (*Pāṇini*) 的时代，瑜伽一词具有了专门修行方法的意义，波你尼区分了瑜伽的两种意义：一是指三昧行法；一是指联系。在《薄伽梵歌》(*Bhagavadgīta*) 中，我们发现也在这两种意义上使用瑜伽一词。当然以后随着人们对瑜伽认识的深入和应用的广泛，瑜伽具有了更宽泛的含义，如联系、结合、冥想、精神统一等等；随着瑜伽在中国的传播和深入，我国曾把瑜伽译为“道”、“禅”、“相应”等等。

钵颠闍梨 (*Patañjali*) 在《瑜伽经》(*Yogasūtra*) 中把瑜伽定义为“断灭心的作用”。³ 由于可资利用的直接资料的缺乏和印度人没有保存下来可靠的历史记载，因此瑜伽发展的历史至今还不大为人所知；我们目前只能依靠一些间接材料将瑜伽发展史大致分为五个时期：(1) 原始瑜伽；(2) 前古典瑜伽；(3) 古典瑜伽；(4) 后古典瑜伽；(5) 近现代瑜伽。

第一节 原始瑜伽

关于瑜伽的起源尽管有种种推断,但它在古印度的源远流长是毋庸置疑的;“据印度传说,在距今七千年之前,就有希瓦(Sad-shiva)发明秘密(Tantra)瑜伽,流传于喜马拉雅山区。”⁴如果说上述仅为传说不足为凭的话,下面引用的考古学发现作为现存惟一可靠的证据将向人们证实:瑜伽比现存的出土文物更为古老,在这些雕像和印章之前的很早时期,印度已经形成一整套完备的瑜伽修行体系。“瑜伽的最早遗迹由莫蒂默·威勒爵士(Sir Mortimer Wheeler)于1922年在印度河谷的莫亨约·达罗(Mohenjo-daro)进行考古发掘时发现。其中一个上彩釉的印章陶器描绘了一位以莲花式趺坐的男人,两位崇拜者伸展双手立于他的两侧,他们后面是两条高昂着头的蛇。另一块滑石印章也是一男子呈莲花坐姿,只是下面多了一个基座,他旁边有象、狮子、水牛、犀牛各一头和一对鹿;人有四面,围着头巾。另一个只有上半身,双眼闭合,作冥思状,上衣仅遮一肩,留有胡须和长长的头发。还有一位只是作莲花式而沉思的男子。类似的印章在哈喇帕(Harappa)也多有发掘。这些印章被认为是公元前三千年的。”⁵

我们注意到这三个印章中的男子都呈莲花坐姿,而“莲花是瑜伽的标志,意思是瑜伽像出水的莲花,永远存在于世界上。”⁶莲花座是瑜伽行法中最基本的姿势。因此可以确证远在公元前三千年以前古印度就已流行着瑜伽思想和行法了。而且在印度河谷还发现了与苏美尔(Sumeria)通商的遗物,由此可以设想瑜伽行法可能传播到现在的伊朗(Iran)和今天伊拉克(Iraq)所在的底格里斯河(Tigris)和幼发拉底河(Euphrates)流域。印度河流域文明大约在