



瑜伽文库 [10]
YOGA LIBRARY

Patanjali's Yoga Sutras:
A New Translation and Commentary

《瑜伽经》 直译精解

[古印度] 帕坦伽利 著

王志成 译注



四川人民出版社

本书成果系国家社科基金项目：“印度瑜伽派哲学研究”

项目批准号：14BZX062



[古印度] 帕坦伽利 著
王志成 译注



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

《瑜伽经》直译精解 / (古印度) 帕坦伽利著; 王志成译注. —成都: 四川人民出版社, 2019.6

(瑜伽文库)

ISBN 978-7-220-11293-5

I. ①瑜… II. ①帕… ②王… III. ①瑜伽派—研究 IV. ①B351.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第055129号

YUJIAJING ZHIYI JINGJIE

《瑜伽经》直译精解

(古印度) 帕坦伽利 著 王志成 译注

责任编辑
封面设计
版式设计
责任校对
责任印制

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

何朝霞 王 莹
肖 洁
戴雨虹
舒晓利
王 俊

四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624 86259453
(028) 86259624
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
130mm × 185mm
11.375
170千
2019年6月第1版
2019年6月第1次印刷
ISBN 978-7-220-11293-5
58.00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) 86259453

“瑜伽文库”总序



古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之间之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之，此存“文化”演变之大义。

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，成为华夏文明整体的一个有机组成部分。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20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命运共同体之中，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世纪至前2世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期被德国哲学家卡尔·雅斯佩斯（Karl Jaspers）称为“轴心时代”（Axial Age）。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，此正所谓“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

2013年5月

帕坦伽利《瑜伽经》是瑜伽人的根本经典，但要充分用好这部经典，则需要大智慧。历史上，人们曾经从不同的角度去阐释《瑜伽经》，彼此间的理解差异也较大。

读者手上的这部作品是笔者长期研究的结晶，注入了大量的时间、精力和身心的实践。在这部作品中，笔者搁置了若干理论的争议，从文本出发，实事求是，直抵《瑜伽经》的核心。相信广大的读者和瑜伽人有自己的理解和判断。

在长期的研究和实践中，我们发现《瑜伽经》是一部非常特别的生命管理学著作。生命珍贵，如何管理好生命更珍贵。我们一般谈管理，主要涉及组织等，但往往忽视了生命这一最为珍贵的存在本身。在帕坦伽利看来，我们要珍视生命，并通过管理生命达成生命的自我转化，实现



生命的终极自由。

帕坦伽利是吠陀仙人，他的生命管理学隶属于吠陀管理学。他的《瑜伽经》是一部教导我们如何在有限的时间内达成人的圆满的生命管理学经典。在这部不朽的经典中，他为我们的生命管理提供了一套完整的管理模式，即瑜伽八支模式。通过瑜伽八支模式的实践，终能达成瑜伽的目标。

简言之，瑜伽修习就是瑜伽的生命管理。生命管理大体上可以分为身体层、心意层和心灵层。这三层的管理彼此联结。作为个体生命的我们，要在这世上活得真实、活得精彩，就需要科学有效地管理我们自身的生命。《瑜伽经》是帕坦伽利给予我们众生的生命管理之秘籍。希望这一新的翻译和注释可以帮助广大读者以及瑜伽人获得生命管理的智慧。

《瑜伽经》提要



第一章	三摩地篇
经文章节	主题
1-4	瑜伽的定义
5-11	心的五种波动：正知、谬误、想象、睡眠和记忆，可能的效果（痛苦或不痛苦）
12-14	约束心的波动的方法：修习
15-16	不执的效果（有意识的不执） 最大的不执是认识原人（普鲁沙）
17-18	两类三摩地：有智三摩地和无智三摩地
19	实现三摩地的不同可能
20	达成三摩地的手段：信、力、念、慧
21-23	什么人可以达成三摩地
24-28	确立自在天原则：特殊存在、知识无限、导师的导师、超越时间、Om 表达



续表

29	觉知向内，消除障碍
30-31	散乱源头：心的外在化 散乱特点：悲伤、失望、身体颤抖、呼吸不匀
32-39	消除散乱的7种方法或真理
40	心理力量及其限制
41	三元组：认知者、认知、认知对象
42	有寻三摩地
43	无寻三摩地
44	有伺三摩地、无伺三摩地
45-46	细微对象扩展到无显现状态的阶段
47-48	无伺三摩地的状态 / 特征
49	经验知识不同于（三摩地中的）直觉知识
50	有种三摩地
51	无种三摩地

第二章	修习篇
经文章节	主题
1	克里亚瑜伽：苦行、自我研习、顺从自在天
2	克里亚瑜伽的效果：削弱痛苦，走向解脱

续表

3-9	痛苦：无明、有我、贪恋、厌弃和惧怕死亡
10-11	消除痛苦的方法：分解还原、冥想
12-14	痛苦的后果
15	对于有分辨力的人，一切皆苦
16	未来的痛苦是可以避免的
17	痛苦的原因
18	什么是可经验的，经验对象的存在意义
19	三德四阶段：有特征、无特征、分化、未分化
20	见者
21-23	所见 三德呈现表象的目的
22	所见的对象
24	原人（普鲁沙）对自我的遗忘
25	消除无明
26-28	解决之道
29	瑜伽八支
30	禁制：不杀生、不说谎、不偷盗、不纵欲、不贪婪



续表

31	瑜伽士誓言
32	劝制：纯净、满足、苦行、自我研习、顺从自在天
33-34	处理消极思想；消极思想的后果
35-39	禁制的果实
40-45	劝制的果实
46-47	坐法
48	坐法的效果
49-51	调息
52-53	调息的效果
54-55	制感

第三章	力量篇
经文章节	主题
1-3	八支瑜伽的后三支：专注、冥想、三摩地（三支的合一叫专念）
4-6	专念
7-8	内在被视为外在

续表

9-16	目击更精微的转变：专念、专注特定脉轮、获得能力
17-37	专念带来的经验
38	和细微经验的关系
39-49	专念带来更多的成就
50-52	不执带来解脱
53-56	专念的终极力量

第四章	解脱篇
经文章节	主题
1	力量来源：出生、药物、曼陀罗、苦行、三摩地
2-3	只有潜在的才能显现
4-6	心（心意）
7-8	行动与业
9-12	潜在印迹、习性、业、欲望、时间等
13-14	对象和三德



续表

15-17 其中：16	觉知对象 超越唯我论
18-21	心只是一个相对的工具 原人（普鲁沙），目击心的波动 心的照亮
22	自我觉知
23-25	心、习性
26	分辨
27-28	克服精神涣散
29-30	不执、法云三摩地
31	无限知识
32	三德不再陷入个体化的意识
33	时间理论
34	独存

目 录

《瑜伽经》



直译精解

- 001 — 序 言
- 003 — 《瑜伽经》提要
- 001 — 第一章 · 三摩地篇
- 097 — 第二章 修习篇
- 191 — 第三章 力量篇
- 267 — 第四章 解脱篇
- 313 — 附录1 《瑜伽经》（全文）
- 328 — 附录2 瑜伽常用词汇
- 338 — 后 记

॥ समाधिपादः ॥

Samādhi Pāda

第一章 三摩地篇

(凡51节经文)

✦ 本章主题 ✦

第一章三摩地篇共计51节经文，涉及以下主题：
瑜伽定义、瑜伽目的、心的波动、修习和不执、有智三摩地和无智三摩地、获得三摩地经验的手段、自在天、唵、瑜伽修习中的障碍、平息心的方法、有种三摩地和无种三摩地。
