

生命科学系列经典

《瑜伽经》直解

潘麟导师 著



生命科学系列经典

《瑜伽经》直解

潘麟导师 著

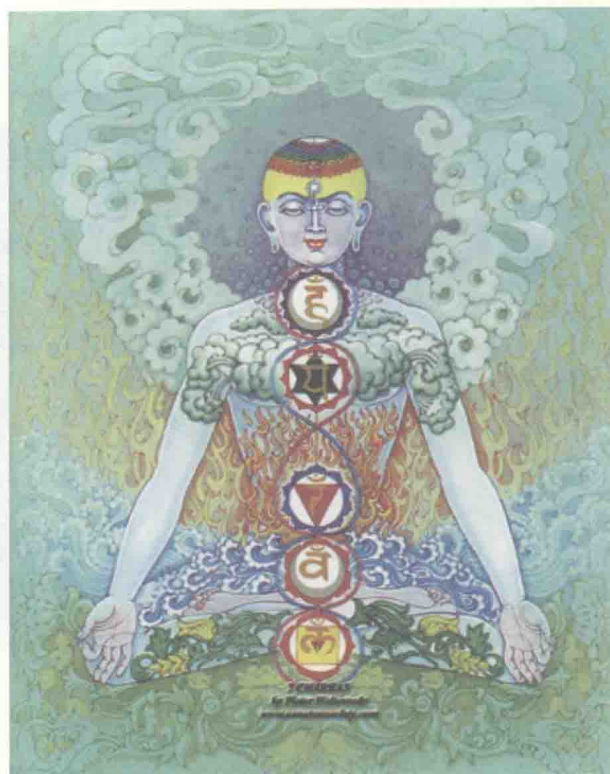




《瑜伽经》作者：圣哲帕坦伽利



附图二：梵文字母 OM



附图三：人体七轮图



本书作者：潘麟导师

目 录

第一部分 三摩地篇	001
译解《瑜伽经》之目的	002
《瑜伽经》作者及其成书年代	005
农耕文化与森林文化	007
印度正统六派哲学	010
瑜伽之五义	016
经也五义	032
现在——你准备好了吗？	035
形传、心传和神传	045
瑜伽就是化除意识模式	055
进化论与退化论	058
正见与邪见	063
业力、业种与转识成智	068
修行就是持续地安处于禅定之中	079
无为与攀缘	085
禅定过程中的四类现象	090
是什么驱动着我们进入轮回	096
觉醒之路——万法不离其宗	102
善养吾浩然之气	110
般若是与生俱来的生命智慧	113

大自在与湿婆神	122
神圣的声音——OM	128
成长的障碍何其多	131
达到身心的安宁明净	139
一条光明之路	151
皆为“有种三摩地”	154
真我与般若	158

第二部分 成就之道篇 161

痛苦的五大根源	162
圆觉——圆满之觉	176
八支瑜伽	184
真实的财富	190
淫乱与开悟	198
鱼相忘于江湖	204
梵我一如与天人合一	209
龟息与胎息	216
错叶（页）与重排	220

第三部分 难思议之力（神通）篇 223

无上之教授	225
业识迁流何时休	230
经验知识与先验智慧	233
名词、涵义和指陈对象	238
皇冠瑜伽与他心通	243
心灵之眼——天眼	248
用心灵直接去看、听和感知	258
星相学与天文学	262
三脉与七轮	268
辟谷与食气	273
神通与大成就	278
超越物理法则	289
天堂的邀请	293
万物皆是本性的化现	296
 第四部分 解脱篇	 299
 前生、药物、咒语、苦行	 301
天地之大德曰生	309
个性的来源	313
丹霞烧木佛，院主落须眉	316

世界是什么，取决于我们的眼光	321
皆映现于此大圆镜智之中	325
皆可克服和化除之	328
努力——修行者的最后障碍	331
 附 录	 333
 新译《瑜伽经》	 333
译者弁言	334
汉英全文	338
“见闻解脱”大成就者潘麟导师的开示（代后记）	384

第一部分 三摩地篇

Part 1 Samadhi

译解《瑜伽经》之目的

一、让《瑜伽经》去宗教化

自《瑜伽经》于公元前二世纪诞生以来，无数哲学家、瑜伽修行家、宗教家、政治家或文学家等注释和讲解过《瑜伽经》。但纵观这些注释，绝大多数都带有强烈的宗教倾向，让后人产生了错误的认识，以为《瑜伽经》就如同这些注释者所注释的那样，是一部宗教教典，是一部关于信仰的指导书。在这两千年来，《瑜伽经》一直被视为印度教经典。在印度历史上，只有极少数思想家和瑜伽行者坚持认为，《瑜伽经》不是宗教经典，而是通过严格的瑜伽修证获得终极觉醒的生命实践科学。通过这次全面译解，我们希望有效地还原此经的本来面目，即将它恢复为一部瑜伽哲学大典，一部体系完整生命修证著作。

二、通过《瑜伽经》找到很多后世各类生命修行方法的源头

晚期大乘佛教（即密宗）中很多重要的修行方法，如噶举派的“那若六法”和宁玛派的“大圆满法”，以及本人所传承的皇冠瑜伽核心修行方法——“心传”与“倒果为因法”等，皆无可争议地源于《瑜伽经》，也即源于圣哲帕坦伽利的教授。这为迅速崛起于公元七世纪的印度晚期大乘佛教（即密宗）的几大核心修行方法，找到了历史源头和原型，同时也为后世很多印度哲学学说和瑜伽修行方式，找到了思想来源和理论基础。



印度是一个非常不注重历史的国家，太多关于印度的哲学史、思想史、学术史、瑜伽史、文化史、艺术史等领域内的问题，因严重缺乏文献资料和历史记录而久久难以澄清。经过对《瑜伽经》的研究和译解，为在印度哲学史、宗教史和瑜伽史上遗留下来的诸多期待解决的难题，提供一些有依据、有说服力的答案或线索，这将对印度哲学史、宗教史和瑜伽史进一步的建设和完善具有重要的价值和意义。

三、切实提高我国瑜伽学术水平和深化瑜伽修学层次

自印度瑜伽通过欧美间接地传入我国至今已有近三十年的历史。纵观这二三十年我国瑜伽事业之状态，始终处于一个很初级的阶段。其具体表现为：有法无理；师资综合素质低；一味注重体式，忽视了瑜伽修行的重心在气脉和心性层面；从未召开过一次真正意义上的瑜伽学术研讨会等等。如此，我国瑜伽修学者长期缺乏权威和体系完备的指导，致使我国多数瑜伽修学者至今仍处于盲修瞎炼状态。

此次系统译解《瑜伽经》，可很好地为我国广大瑜伽爱好者提供一个权威的指导：从此我们有明师可依——瑜伽之父帕坦伽利即是所有瑜伽修学者的根本导师；从此我们有传统可承——以《瑜伽经》为基础开创的瑜伽学派和修行传统，是瑜伽历史上最纯正的传统；从此我们有权威可从——《瑜伽经》自诞生至今，一直被公认为瑜伽修学最权威的圣典；从此我们有目标可趋——《瑜伽经》为我们提供了瑜伽修行最完备的体系。依此体系，将最快速最彻底地实现瑜伽修学的两大目标——祛病健身和开悟解脱。如此，可使包括我国在内的全世界瑜伽修学者，在修学之道上少走或不走弯路，达到事半功倍之效。

四、尝试用瑜伽来沟通百家思想

瑜伽在印度数千年的文化与思想发展史上，始终是百家学术之基础。

印度文化的几个重要组成部分——印度教文化、佛教文化、耆那教文化、伊斯兰教“苏菲”文化等，无一例外地，全部建立于对瑜伽的修行实践和从不同角度对瑜伽的诠释、传承和理解等基础之上。百家学术因对瑜伽的不同认识而各自分歧，独立门户。解铃还需系铃人，如欲深入了解百家学术之源头、分歧之原因、思想之个性等，必须回到瑜伽这个百家学术之基石上来，通过瑜伽才可有望更进一步地理解和把握百家学术之精彩处，并认识其局限性。

历来文化冲突都是引发政治冲突、军事冲突、经济冲突、民族冲突、思想冲突以及情感冲突的最深层原因。如何解决人类的文化冲突——具体表现为文化群体之间的隔膜、敌视、轻蔑、冷淡、拒绝或封闭等——一直是有担当意识的学者们的责任和使命之一。而瑜伽由于其自身的实践性、可塑性、包容性、普遍性和基础性等特性，它在印度数千年历史上充分发挥了沟通各种文化思想的通道和桥梁的作用。现在通过我们的努力，希望将瑜伽的沟通功能和以瑜伽为参照系的比照会通功能，再次或更好地发挥出来，让其在新时代里发挥出更深远的意义和价值。

要沟通不要冲突，要尊重不要敌视，要合作不要封闭，要同情不要冷漠——这是所有进步人士对这个世界发出的共同愿景。通过我们对《瑜伽经》的译解，力求将瑜伽作为东方文化的母文化或元文化的特性——实践性、可塑性、包容性、普遍性和基础性等特性，充分地发挥出来，为中印文化以及东西方文化深度而全面的会通，提供一个全新的渠道和不同的视角。

《瑜伽经》作者及其成书年代

由于古代印度人很不注重历史，多数重要经典的诞生时间和相关人物的生平年代都很模糊。关于《瑜伽经》的诞生时间及其作者帕坦伽利的生平等情况，同样也很模糊。如今我们只知道《瑜伽经》约诞生于公元前二世纪，作者是被尊为“瑜伽之父”的圣哲帕坦伽利。

据载，帕坦伽利是公元前二世纪的一位通过瑜伽修行获得根本成就的隐士。可能因为帕坦伽利终生远离人群，逍遥山林，故世人对他的生平知之甚少，以至于后人无从知晓这位圣哲生卒时间，年寿几何，以及父母、种姓、师承、婚否、子嗣等。只知道他是一位如释迦牟尼佛那样获得生命彻底开悟的瑜伽圣哲，他有众多弟子，并时常给予弟子们一些重要的教导。他的弟子们将他的教导记录下来并结集成书，此书即《瑜伽经》，有时又称之为《帕坦伽利瑜伽经》或《瑜伽圣经》。

《瑜伽经》的内容结构和成书方式与我国的《论语》十分相似。从内容结构来看，《瑜伽经》也是由一句一句的格言构成，全经分四个篇章，共 196 节经文；从成书方式来看，《瑜伽经》也是由弟子们将圣哲的教导记录（包括大脑记忆和文字记录）下来而结集成书。《论语》里收录了孔子和弟子们，以及再传弟子和三传弟子们共四代圣贤的语录。历代《瑜伽经》的学者同样认为，《瑜伽经》的成书是有一个过程的，非一次性成书，而是在圣哲去世后的一二百年甚至三四百年间，其再传弟子们，对《瑜伽经》有一个持续的增补过程。这个过程的下限日期，历代学者有不同

的看法。有学者认为应截止于公元后二世纪，又有一些学者认为应截止于公元后十世纪甚至更晚。多数印度本地学者认可或接受“截止于公元后二世纪”的观点，即《瑜伽经》的成书过程持续了一百年至四百年之久。从一百年至四百年这个时间上推断，参与《瑜伽经》结集和编撰者，不可能全部是圣哲的直传弟子，应该还有他的再传弟子和三传、四传乃至更晚期的弟子们参与了《瑜伽经》结集和编撰。

在印度有一个传统，几乎所有的经典起初都是师徒之间口耳相传，待相传数代乃至数十代后，再有某人或某些人将其辑录成册，以利流传。包括佛经在内的经典都经过了这样一个口耳相传的过程后才成书的，或文字与口头相传并存于世，这就是为什么很多经典有一个不断修改和补充的原因。也就是说，很多经典都有一个不断发展的过程，因为这些后代传人们会不断地将口耳相传来的内容增补到经文里去。《瑜伽经》的成书过程，也未能例外。

农耕文化与森林文化

中国文化是农耕文化。农耕文化是指在长期的农业生产中形成的政治制度、礼俗习惯、经济模式等有关的文化系统。它主要包括国家管理理念、人际交往方式以及语言、戏曲、民歌、风俗及各类宗教活动等。

印度文化是森林文化。中世纪的印度（《瑜伽经》即形成于印度中世纪前期）人口在一亿人左右，主要生活在农村。至今，印度仍然是一个农业大国，约有 80% 的人生活在乡下。如果坐火车从德里向东到加尔各答，映入眼帘的便是一望无际的恒河大平原和大平原上星罗棋布的小村庄。村庄之外，除了杂草和丛林，便是田野和田野间的小道。

但是在印度古代，乡村的景象却不是现在这样，那时到处都是葱茏的树林，现在的田野在印度古代大多是成片的丛林或森林。玄奘大师的西行求法游记——《大唐西域记》所载，在公元七世纪的印度恒河两岸，密布着绵延不断的丛林。印度自古以来都是农业大国，但它的文明却不是农业文明。它的文明起源不在农村，而在森林。

自印度最古老的文献——《吠陀》经典之后，最著名的典籍就是《森林书》和《奥义书》。《森林书》显然是在远离城镇和乡村的森林里秘密传授的，而《奥义书》也具有这种秘传的性质，它同样与森林有着密不可分的联系。“奥义书”一词的本义便是（在大树之下）围坐在某人的身边。一方面是传道，另一方面是授业与解惑。《森林书》和《奥义书》也被称为“吠檀多”，其意是“吠陀的终结”。《森林书》和《奥义书》继承了吠