

3651

璩伽

〔印度〕室利·阿羅頻多 著



商務印書館

瑜 伽 論

自我圓成瑜伽

〔印度〕室利·阿羅頻多 著
徐 梵 澄 譯

商 務 印 書 館

1988 年 · 北京

Sri Aurobindo

THE SYNTHESIS OF YOGA

The Greystone Press, New York, 1949

All India Press, Centenary Special Ed. Vol. 20

Pondicherry 1972

本書據紐約格雷斯通出版社 1949 年版譯出

瑜 伽 論

〔印度〕室利·阿羅頻多 著

徐梵澄 譯

商 務 印 書 館 出 版

(北京王府井大街 36 號)

新華書店北京發行所發行

河北香河安平印刷廠印刷

ISBN 7-100-00406-3/B·40

1987 年 3 月第 1 版

開本 850×1168 1/32

1987 年 3 月北京第 1 次印刷

字數 208 千

印數 12,000 冊

印張 9 1/8

定價: 1.90 元

目 錄

第 一 章	整體瑜伽的原則·····	1
第 二 章	整體完善化·····	8
第 三 章	自我圓成之心理·····	15
第 四 章	心思體之完善化·····	24
第 五 章	精神之工具·····	35
第 六 章	純潔化——低等心思性·····	46
第 七 章	純潔化——智慧與意志·····	54
第 八 章	精神之解放·····	65
第 九 章	自性之解放·····	73
第 十 章	完善化的原素·····	82
第十一章	平等性之圓成·····	88
第十二章	平等性之路·····	98
第十三章	平等性之行爲·····	109
第十四章	工具的權能·····	117
第十五章	心靈力量與四重人格·····	128
第十六章	神聖能力·····	140
第十七章	神聖能力之作用·····	150
第十八章	信心與能力·····	159
第十九章	超心思的性質·····	170
第二十章	直覺心思·····	185
第二十一章	超心思之等級·····	196

第二十二章	超心思底思想和知識·····	209
第二十三章	超心思底工具——思想程序·····	224
第二十四章	超心思之識·····	244
第二十五章	向超心思底時間之見·····	266
附記	·····	285

第一章 整體瑜伽的原則

瑜伽的原則，是將我們人類生存的某種能力或一切能力，化爲達到神聖“存在”的一種手段。在尋常瑜伽中，有體的一個主要能力，或其一集團能力，乃當作了手段，工具，道路。在一綜合瑜伽中，一切能力皆將合併，攝於移易着的工具作用中。

在“赫他瑜伽”中，身體和生命便是工具。由作“體式”和其他體育訓練，身體的一切能力皆已寧靜化了，凝斂了，純潔化了，提高了，集中了，到了最極限度，或者超出了任何限制；生命的能力，同樣也純潔化了，提高了，集中了。由作“體式”和“調氣”，於是，這諸種能力的集中，被導向那生理中心，神聖知覺性在人身中祕居之處。“生命”能力，“自然”能力，以其一切祕密力量，蟠屈而眠藏在此物質生身的最低底神經叢中，——因爲只有那麼一點點逸入我們尋常活動的清醒作用中，爲了人類生命的有限用途是足夠了的，——於是醒覺而上升，經過一個中心又一中心，在其上升和經過中，也覺醒我們有體之每一相續底核心的力量，覺醒着神經生命，情感心，和尋常心思，語言，視識，意志，高等知識，直到經過腦經而出乎頭頂，牠會合了神聖知覺性，與之爲一。

在“羅遮瑜伽”中，所採用的工具是心思。我們尋常底心思，起初是加以訓練，純潔化，導往神聖“存在體”，其次由“體式”與“調氣”的綜合程序，我們的有體之生理力量是寧靜化了，集中了，生命力量發爲一旋律底運動，能够止息且集中爲其上升作用之一高等權能，而心思，爲其所安止的這生命和身體之集中與更大底作爲所

支持而且增強，本身便滌除了其一切不安和情緒，與其所習慣的思想波浪，解除了外誘和散漫，得到了最高底集中之力，攝斂于一凝集之定境中。這訓練所達到的目標有兩個，一屬時間性，一屬永久。心思權能在另一集中作用中，發展出知識的異常能量，有效能底意志，接受的深沈光明，思想輝射的强大光明，全然皆出乎我們尋常心思的窄狹範疇以外的；牠達到瑜伽的權能或玄祕底權能，許多不必要底却也許是無害底神秘之說，皆交織於其次的。但是唯一終極底目的，唯一最重要的收穫，便是：心思既止寂且投入集中了的定境中，能自失於神聖知覺性里，心靈乃得自由與神聖“本體”結合。

三一之道則以人的心思底心靈生命之三主要權能，為其選拔底工具。知識之道，則選擇了理智和心思視見，由純潔化，集中，某種尋求上帝的訓練，將其化為求一切中最偉大底知識，上帝知識，得一切中最偉大底視見，上帝視見之手段。牠的目標是要見到，知道，成為“神聖者”。行業之道，工作，則選了工作者之意志為其工具；牠將人生作為對“神主”的犧牲奉獻，以淨化，集中，某種順服神聖“意志”之訓練，為一種手段，使人的心靈，得與宇宙之神聖“主宰”相接觸且增進地結合為一。敬愛之道，則採取了心靈之情感和愛美功能，一將其轉對上帝，在尋求之無盡熱忱，深密，美滿純潔中，由此而將其作為一保有上帝之手段，在與此“神聖本體”結合為一的一種或多種關係中。凡此，在其自有的方式上，皆志在人的心靈與無上“精神”相結合或化為一體。

每種瑜伽在其程序上，有所所用的工具之性格。這麼，在“赫他瑜伽”之程序，是心理生理底；“羅遮瑜伽”的程序，是心思底和心靈底；知識之道，是精神底與認識底；敬愛之道，是精神底，情感底，愛美底；工作之道，是精神底，以行事而有動力的。每個皆被導引

於其自有的特著能力之路上。但一切能力終極只是一個，一切權能如實皆心靈權能。在生命，身體，和心思的尋常程序中，這真理是十分被隱障了，為“自性”的散漫的，分化着且分配着的作用所陰翳，即我們的一切功能之普通情形，雖即使在這中間也終於是顯明的；因為一切物質能力，隱祕含藏了情命，心思，心靈，精神之能力，終於這必然發放這唯一“威力”(Śakti)的這些形式；情命能力隱藏了凡此其他形式，且發之為作用；心思能力，自加支柱於生命與身體及其權能與功用上，包含了有體的心靈權能，精神權能，而未發皇，或只局部發展了。但時若由瑜伽取起了任何這種能力，出脫了散漫底分配底動作，升到了牠的最高度，集中了，牠便化為顯明底心靈權能，而放露真元底一體性。因此，“赫他瑜伽”的程序，也有其純粹心靈底和精神底結果，“羅遮瑜伽”的，也以心靈手段達到精神底圓成。三一之道在其尋求的方式和目標上，可能好像是全然心思底和精神底，但也可能附生其結果更特著屬於他道的，那是在一種自發底不意底華發中，不求自得，而且，為了同一理由，因為心靈權能便是大全權能，而且在某一方向牠已達到其高境了，其餘的可能性也開始在事實上，或在萌芽底潛能性上，自加呈獻。這種一體性立刻提示一綜合瑜伽的可能。

密乘(Tantra)修持，在其性質上是一種綜合。牠已攝得廣大底宇宙真理，即存在原有兩極，其真元底一體性乃生存之祕密，“大梵”(Brahman)與“威力”(Śakti)，“精神”與“自性”，那“自性”便是精神之權能，或毋寧說是精神之為權能。其方法，是將人中之本性，升到精神之顯了權能，是牠集聚整個本性以備精神轉化。在其工具作用的組織中，牠包括了強力底“赫他瑜伽”程序，尤其是神經中樞之開啟，醒覺了的“能力”，經過牠們進到與“大梵”相結合，也包括了“羅遮瑜伽”的純潔化之微妙壓力，靜慮與集中，意志力量之抬起，敬愛

之發動能力，知識的鑰匙。但牠也不中止於此一有效果底集合，集合了這些專門瑜伽的各種權能。以其綜合底轉向，牠在兩方面擴大瑜伽方法之領域。第一，牠堅定着手於人類的性質，欲望，行為的許多主要源泉，將其隸屬到一種深嚴底訓練，以心靈之宰制其諸動機為第一目標，以牠們之升於一更神聖底精神水平為終極用處。進者，牠在瑜伽的目標中不但包括“解脫”(mukti)，即各專門派別的唯一主要事務，也包括“精神”權能之宇宙底“享受”(bhukti)，則他派可在道上偶然採取的，但只是局部，也不關重要，避免以之為動機和目的者。這是更勇猛更廣大底一系統。

在我們所遵循的這綜合方法上，是追蹤另一原則的線索，取自瑜伽之可能性的另一觀點者。這始自韋檀多之方法，達到密乘的目標。在密法上“威力”至關重要，成了尋出精神的鑰匙；在這綜合中，精神，心靈乃至關重要，成了取得“威力”之祕密。密乘方法從下而上，等分上升之階梯直達極頂；所以其初始着力之處，是醒覺了的“能力”在身體的神經系統及其中樞上發施作為，六朵“蓮花”之開放，乃“精神”能力的疆域之開啟。我們的綜合，則以人為心思中的一精神，遠甚於為身體中之一精神，在他中間肯定有在那水平上開始的能量；以心思中心靈的權能之開啟，直對一高等精神力量和存在，而將他的有體精神化；且用那高等力量，這麼占有了而且發動了的，去使他的整個本性完善化。為了那理由，我們的起手着力之處，在於利用心思中心靈的權能，以知識，行業，敬愛的一串三個鑰匙，去開精神之鎖；“赫他瑜伽”的方法可以拋棄，——雖然不反對其局部運用，——“羅遮瑜伽”，只採取作不是正式的原素。由最短底路，達到精神權能和有體之最大發展，以此而將已得了解放的本性，在整個人類生活的範疇中神聖化，乃我們的感發着的動機。

自我投順是望中的原則，以人的自體奉獻于“神聖者”的本體，知覺性，權能，悅樂；一種結合或交通，在人這心思有體之心靈中一切相遇之點，由此，“神聖者”本身，直接無隱障而為此工具之所有者和主人，將以“他”的當前與嚮導之光明，使人在“本性”的一切力量上完善化，過一種神聖生活。在此，我們達到瑜伽目標更進的擴大了。一切瑜伽共通底原始目的，是人的心靈之解放，從其今之自然底無明和礙限釋出，放入精神本體，與最高底自我和“神明”相結合。但尋常這不但作為起始底目的，也成了整個和終極目標：精神本體的享受也有，但或則是人底和個人底有體之消融入自我本體之寂默中，或則消亡于另一生存中一高等界。密乘以解脫為終極目標，但不是唯一目標；在牠的道上，牠採取了精神權能，光明，喜樂，在人類生存中的充分圓滿和享受。甚者，牠還瞥見了那無上經驗，其間解脫與宇宙作用和享受，皆已結合為一，在一切反對與乖違的最後克服中。是我們精神潛能性的遼廣大觀，我們乃從之起始，但我們還加上了另一着重之處，使意義更為完全。我們看人之精神，不徒是一個人有體，旅行到與“神聖者”作超上底結合，而是一徧是有體，能與一切心靈與一切“自性”中之“神聖者”為一，我們對這引伸了的觀念，給予以全般實際重要性。人類心靈之個人解脫，享受與“神聖者”在精神本體，知覺性，與悅樂上的結合，必然是瑜伽的第一目標；其自由享受“神聖者”之宇宙一體性，乃是第二目標；但由此出現了第三個目標，即與一切衆生為神聖底一體之意義發生效用，由同情和參與，參加到人類中之“神聖者”的精神目的。然則個人底瑜伽，離開了牠的分別性，而變成神聖“自性”在人類中的集體瑜伽之一部分了。已得解脫的個人，與“神聖者”在自我與精神上結合了，在其自然有體上，變成了一自我完善化的工具，使人道中的“神聖者”完善發華。

這種發華有其兩項：第一，從分別底人類私我，生長到精神之一體化；其次，神聖本性之保有，在其正當高等形式中，不復在此心思有體之低等形式中，心思有體之低等形式，皆只算是宇宙底個人中的神聖“自性”之破碎譯本，不是原文可信之真本。換言之，目標應該在於一種完善化，直歸到心思本性之升到充分底精神底與超心思底本性。因此，這知識，敬愛，與行業之整體瑜伽，應該伸展到精神底和玄祕智底自我完善化之瑜伽。如玄祕智底知識，意志，與阿難陀，皆精神的一直接工具作用，只能由生長到精神，生長到神聖有體而得，這種生長應當是我們的瑜伽之第一目標。心思有體應當將自體擴大到與“神聖者”為一，然後“神聖者”乃能在個人的心靈中完善其玄祕智底發華。這便是為什麼此知識，工作，敬愛的三一之道，乃為全瑜伽的主旨，因為這是心思中之性心靈的直接方法，能升到其最高深密度，上出而入乎神聖底一性。這也是為什麼瑜伽應該是整體底的理由。因為，倘若汨沒於“無極者”中，或與“神聖者”有些親近底結合，便是我們的鵠的之全，則一整體瑜伽為多餘，除為了人的有體之這種較大底滿足，如我們作一自我提舉，將其整個提到牠的“源頭”可以得到的。但為了真本目標這不需要，因為由心靈本性的任何一個權能，我們可與“神聖者”相遇；每個在其高處升到無極者與絕對者，然則每個皆奉上一條達到之路而已足，因為百道分別之途皆會合於“永恒者”中。但玄祕智底有體，乃全般享受而且保有整個神聖與精神自性；這是將人的整個本性，全般提升到其一神聖底精神底存在之權能中。整體性然則是這瑜伽的一重要條件。

同時我們已見到三條道路的每一條，若使相當廣大地遵循之，在其高處可能集納其餘道的權能，引到牠們的成就。然則由一條路出發便够了，於是發現這路與他道的交點，起初是平行共進的，

其次以其自道之推廣而與之融合爲一。由三條路一并出發，在心靈權能的三輪上，同時似乎是一更困難，複雜，全然雄強底辦法了。但討論這可能性必須暫擱，直到我們已見到自我完善化的瑜伽的條件和方法是些什麼。我們當見到這也無須全然擱置，而某種相當底準備是其一部分，和怎樣加入其中，即‘入道’，也以神聖工作，愛，與知識的生長而前行。

第二章 整體完善化

人的神聖圓成是我們的目標。然則，起初，我們應該知道那些是主要原素，所以組成人的全部圓成者；第二，我們說我們有體之神聖圓成，所以異於凡人底圓成者，意義是什麼。人之爲一有體，能够自我發展，至少能够接近圓成的一理想標準，爲他的心思所能想像，樹立于前而趨赴的，是有思想的人類的共通立場；雖然也許只有少數人關心到這可能性，以爲供給了人生的最重要底唯一目標。但在有些人，以此理想爲一塵世的改變；另外有些人，以此爲一宗教底轉化。（按：“圓成”另譯爲“完善化”。兩名詞互用。）

塵世的完善化，有時被想像爲外表底，社會底什麼，爲行動之事，更合理性以與我們的同人與我們的環境相處，一更佳且更有效能底公民資格與職責之履行，一更佳，更豐富，更和善，更快樂底生活法，在生存的機會上，有更公正，更和諧聯合了的享受。在他人，則懷蓄一更內中底更主觀底理想，是智慧，意志，與理性的提高與清明化，本性中的權力與能量之升起與秩序化，一更高尚底道德的，一更豐富底愛美的，一更優雅底情感的，一更健康，管制更良好的生命和身體。有時着重在一原素，幾乎除外了其餘；有時，在更寬廣更善得平衡的腦經，想見整個底和諧乃全般底完善。教育和社會制度之改善，乃所採的外表方法，或者，內中底自我訓練和發展，被推許爲真實工具。或者，清楚地兩個目標可相結合，內中個人的完善化，外表生活的完善化。

但塵世目標，以今生及其機會爲範疇；反之，宗教底目標，樹立

死後之另一生存之自我準備，其最共通底理想，是某種純潔底聖道，其手段是由神聖恩慈，或由服從經論所規訂之法或教主所立之法，去轉化不完善或有罪的人。宗教目標可能包括社會改革，但這種改革，成於接受一共同宗教理想與獻神的生活法，聖者的兄弟之誼，神權政治或上帝之國，在地上反映天堂。

我們的綜合瑜伽之目的，在這方面也和在其他部分一樣，必然更完整、更概括，包納了一更大底自我圓成之衝動的那些原素或那些傾向，加以和諧化，或毋寧是加以統一；爲了成就這，牠必須攝持一真理，廣於尋常宗教原則，高於塵世原則。全人生是一祕密瑜伽，“本性”之一幽暗底生長，生長向她內中所隱藏的神聖原則之發現與成就，此神聖原則，愈進在人中乃愈少陰暗，愈加自體知覺而且光明，愈加自我保有，由他的知識的一切工具，意志，行爲，生命之啟對在他內中且在世界中之“精神”。心思，生命，身體，我們本性的一切形式，皆是這生長之工具，但其得到最後底完善化，只由啟對那超出牠以外的什麼，第一，因爲牠們不是人之所以爲人者之全，第二，那另一什麼之爲他者，乃他的成全之鑰匙，給他一種光明，向他啟示他之有體的整個高而且大底真實性。

心思圓成于一更偉大底知識，牠只是其半明；生命發現牠的意義於一更偉大底權能和意志中，牠只是其一外在底尚屬陰暗底功能；身體得到牠的最後底用處，於作爲有體之一種權能的工具，牠只是其一生理支柱和物質起點。起初牠們本身皆得發展，求出牠們的尋常可能性；我們的全部正常生活，便是這些可能性的試習，這準備和嘗試底自我訓練的一種機會。但生命不能得到其美滿底自體圓成，直到牠啟對那有體之更大真實性，由更豐富底權能，與一更敏感底運用和能量這一發展之後，牠變成其工事的一準備好了的園地。

智識底，意志底，倫理底，情感底，愛美底，體育底訓練和改進，一切皆有好處，但究竟皆是一恒常底圓圈旋繞，沒有任何最後極度底或照明底目標，除非牠們達到一點，於時能啟對“精神”的權能和當體，容納其直接作用。這直接作用結果出整個有體之轉化，於我們的真實圓成爲不可少的條件。然則生長到“精神”之真理與權能，且由那權能的直接作爲，造成爲其自體表現的一合宜底潤道，——人之生活於“神聖者”中，與“精神”在人類中之神聖生活，——是自我完善化之整體瑜伽之原則和全部目標。

在這轉變的程序中，由此努力的需要，必然要有其工作的兩階段。第一，必然有個人的努力，以他的心靈，思心，情心，一旦覺知了這神聖可能性，且轉向牠，以之爲人生的真目的以後，爲此準備自己，且除去一切在他內中那屬於一低等工事的，除去一切阻礙他之啟對精神真理及其權能者，庶幾因這種解脫而保有他的精神有體，將他的一切自然運動，化爲其自我表現之自由手段。是由此一轉，自知其目標的自我知覺底瑜伽開始了；他的生命動機，有了一向上的轉變和一新底覺醒。長此若只有一智識底，倫理底，或其他自我訓練，爲了於今生命的平凡目的，沒有軼出心思，生命，和身體的工事的尋常圓周以外者，則我們仍滯於幽暗尚未啟明的準備着的‘自性瑜伽’；我們只仍在追求一尋常人類底完善。一種精神底願望，願望“神聖者”，神聖圓成，願以我們全有體與他合爲一體，願我們的全本性有精神底完善化，乃這轉變的有功效底表徵，乃我們的存在與生活之一大整體轉變之先導權能。

以個人底努力，一預先底轉變，一初步底轉化，可能成就；這臻於將我們的心思動機，我們的性格和氣分，皆多多少少精神化了；在情命和身體生活上，臻於有主宰，寧靜，或轉變了的行爲。這轉化了的主體，可能作爲一個基礎，使心思中的性靈，得與“神聖者”

有些交通或一體化，在人的心性上，有些神聖自性的局部返映。這是人由他的不受幫助或間接受到幫助的努力，儘可能臻至的，因為那是一番心思的努力，而心思不能永遠攀緣出牠自體以外：至多牠升到一精神化了的和理想化了的心思性。設若牠射出那邊界以外，則牠失去了于自體的把握，于生命的把握，或達到一凝斂底定境，或達到一被動性。要達到更偉大底圓成，只能由一高等權能進來，取起有體之整個作爲。然則這瑜伽的第二階段，必然是將本性之一切作爲，毅然皆委之於一更偉大底“權能”之手，以牠的勢力，占有，和工事，代替個人的努力，直到我們所企慕的“神聖者”成了這瑜伽的直接主宰，作成此有體之全般精神底和理想底轉化。

我們的瑜伽的這二重性格，將其升出了世俗完善化的理想以外，同時牠也超越了那較崇高，較深密，然更狹隘底宗教公式。世俗理想，常是視人爲一心思，情命，和生理有體，志在這些範圍以內的人道底圓成，心思，生命，身體的完善化，理智與知識，意志與權能，倫理底性格，目標，與行爲，美之感受性與創作性，情感之平衡與享受，情命與身體的健全，有節制的行動，與公正底效率，——凡此之擴充與優美化。這是一廣大且充分底目標，但還不够充分和廣大，因為牠忽略了我們有體的那另一更大底原素。那是心思所茫然想像爲一精神原素，一任其未曾發展或不充分得到滿足，徒然認爲某種高度偶有的或外加的依起底經驗，爲心思在其特殊方面的活動之結果，或依賴心思而得其當前與持續者。這能作爲一高尚的，時若牠試欲發展我們心思之更崇高更廣大底所到處，但仍然不够高，因為牠不企及心思以外，企慕那某一事物，即使是我們的最純潔底理智，最光明底心思直覺，最深沈底心思識感，最強大底心思意志與權能，或理想目標和鵠的，皆只是其黯淡底射光者。再則牠的目標也只限于尋常人類生命的一塵世底圓成。

一個整體圓成的瑜伽，視人爲一神聖精神有體，內含于心思，生命，軀體中者；因此牠志在他的神聖本性之解放與完善化。牠要使在美滿發展了的精神有體中之內中生活，爲他恆常底內心生活。而心思，生命，和身體之精神化了的行爲，只作爲他的外表凡人底表現。爲了使這精神有體不是什麼迷茫不可說明的東西，或否則只不完善地證會到，且依賴心思底支持和心思底範限者，牠試要超出心思，而至於超心思底知識，意志，識，感，直覺，至於情命和身體作爲之機動底發端，即一切成爲精神有體之原本工作者。牠接受凡人生活，但顧到這土地物質生活之後的廣大超凡塵底作用，而且，牠與神聖“本體”自加結合，凡此諸局部和低等境界之最上源流皆從之出發的，致使整個生命覺識其神聖淵泉，且在知識，意志，感覺，諸識，和身體的每個作爲中，感到其神聖發端的衝動力。牠不棄去世俗目標中之菁華，却將其擴大，發現於今從之隱障了的更真更大底意義，且生活於其中，將其從一有限底，世間底，有生死底事物，轉變爲親切底，神聖底，永生諸價值之一形相。

整體瑜伽在某幾點上與宗教理想相合，但超出了牠，在一更大底寬廣度的意義上。宗教理想不但看到這世界以外，却離出了牠，想往一個天堂，或甚至超諸天，而冀望某種“涅槃”。牠的圓成之理想，限於無論什麼內、中或外在底轉變之終可有用於移此心靈出人生而歸彼土。其完善化的尋常理念，是一種宗教倫理底改變，活動有體與情感有體之一激烈底清潔化，時常以對情命衝動之苦行士的否定和拒斥，爲善美的最完全底造詣，而且無論怎樣，總是一超塵世底動機，或一度誠與正當行爲的人生之結果或報酬。如其承認知識，意志，識感之一轉變，則是在將其轉到另一目標之意義上，異於在人生上之目標，終於將識感，意志，與知識的一切世間對象皆廢去。那方法，不論其着重個人努力或神聖勢力，着重工作和知識