



अथ योगानुशासनम्

现在开始讲解瑜伽

《瑜伽经》权威阐释

[印]斯瓦米·帕拉瓦南达 著
[英]克里斯多夫·伊舍伍德

四川出版集团 四川人民出版社

अथ योगानुशासनम्

现在开始讲解瑜伽

《瑜伽经》权威阐释

[印]斯瓦米·帕拉瓦南达 著

[英]克里斯多夫·伊舍伍德

王志成 杨柳 译

汪 瀾 校



四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现在开始讲解瑜伽:《瑜伽经》权威阐释/[印]帕拉瓦南达, [英]伊舍伍德著; 王志成, 杨柳译. —成都: 四川人民出版社, 2006. 7
书名原文: Patanjali Yoga Sutras Translated with a New Commentary
ISBN 7-220-07195-7

I. 现... II. ①帕...②伊...③王...④杨... III. ①瑜伽派
②瑜伽经—译文③瑜伽经—注释 IV. B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075222 号

本书的出版经原出版者美国 Vedanta Press 授权, 侵权必究
中文简体字版由四川人民出版社出版 Copyright©2006

XIANZAI KAISHI JIANGJIE YUJIA

现在开始讲解瑜伽

《瑜伽经》权威阐释

[印] 斯瓦米·帕拉瓦南达 著
[英] 克里斯多夫·伊舍伍德
王志成 杨 柳 译
汪 灏 校

责任编辑
整体设计
责任校对
责任印制

出版发行
网 址

发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
插 页
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

汪 灏
魏晓舸
叶 勇
丁 青 李 进

四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.scrmcbs.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net
(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
成都华宇电子制印有限公司
成都东江印务有限公司
118mm×168mm
8.25
4
125千字
2006年7月第1版
2006年7月第1次
ISBN 7-220-07195-7/B·301
26.00元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换 电话: (028)82601551

中文版序言

印度驻华大使 苏理宁

随着中国不断融入国际社会、印中关系的日益改善以及其他一些因素，中国人民对古代印度瑜伽传统产生了极大兴趣。中国各地如雨后春笋般涌现的瑜伽中心最为清楚地表明了这一点。然而，主动翻译并出版钵颠闍利《瑜伽经》的中文版，这确实是一项值得高度赞赏的行动，因为它将把印度人眼中真正的瑜伽体系，即通过冥想与苦行实现精神融合的体系，完整地介绍给中国人民。在当今这个复杂而紧张的世界里，修习瑜伽将给人的心灵带来一片和平与宁静的绿洲。这是我们共同的追求。

现在开始讲解瑜伽

我希望，该中文版有助于中国读者更好地理解
和把握《瑜伽经》的基本实质，过上更加
和平与宁静的生活。



2006年6月6日于北京

**PREFACE BY AMBASSADOR NALIN SURIE
FOR THE TRANSLATION OF THE
PATANJALI YOGA SUTRAS INTO CHINESE**

The ongoing process of China's integration with the international community and the improvement of relations between India and China have, among other factors, combined to raise great interest amongst Chinese people about the ancient Indian tradition of Yoga. This is most clearly manifest in the Yoga Centres that are mushrooming in different parts of China. However, the initiative that has been taken to translate the Patanjali Yoga Sutras into Chinese is a more ambitious one for it is an effort to convey to the Chinese

people the totality of what yoga is really about to Hindus i.e.a system of meditation and ascetism to attain spiritual union. In today's complex and stressed world, the practice of yoga offers an oasis of peace and tranquility. This is what we all seek.

It is our hope that this translation will enable Chinese readers to better understand and grasp the fundamental essence of the yoga sutras and help them lead a more tranquil and peaceful life.

A handwritten signature in cursive script, reading "Nalin Surie".

(Nalin Surie) Beijing

中文版序言二

中国前驻印度大使 程瑞声
中国南亚学会顾问

中国和印度都是世界文明古国，又是山水相连的友好邻邦。中印两国的文化交流至少有两千多年的历史，源远流长。随着印度佛教在汉代传入中国，印度的哲学、诗歌、民间故事、医学、音乐、舞蹈、绘画、雕刻等也逐渐在中国传播。同时，中国的丝绸、造纸术、艺术、制糖技术、制瓷术等也进入了印度。两国的文化交流使两国的文化宝库更加丰富，更加辉煌。

今天，随着中印友好新的高潮的到来，中印文化交流也蓬勃发展。近年来，愈来愈多的中国人学习


印度的瑜伽就是一个生动的例子。

据我所知，瑜伽的起源可以追溯到印度河文明时期，至今至少有五千年的历史了。瑜伽在印度文明史上具有独特的地位。

瑜伽的体系化，我们要归功于钵颠闍利，因为他在大约公元一世纪编撰了至今备受全世界关注的《瑜伽经》。当时的瑜伽是强调苦行的，但在历史发展中，瑜伽的精神得到不同层次的运用。它被看做是与宇宙自然和谐相处的伟大艺术，几乎不受任何年龄、性别、种族、宗教和文化的限制，任何人都可以去尝试并可以在身体素质、道德完善和精神发展方面得到良好的锻炼。瑜伽强调和谐、博爱，强调生命，强调人从一切不健康的精神状态中解放出来。

瑜伽是一门亲证的学问，是超越怨恨对峙的学问，是引导人的心灵通向自由和平的学问，可以指导





人们摆脱诸多幻相和人生烦恼。目前国内市场上有不少关于瑜伽的书，但大多限于提供各种具体的瑜伽练习方式，而对这些方式据以产生的瑜伽思想本身进行系统解释的书却十分罕见。不过，在学习瑜伽中，人们有必要了解瑜伽的内在思想，特别有必要了解瑜伽最重要经典《瑜伽经》。

《瑜伽经》的原文只有几千言，但微言大义，千百年来，各种注释浩如烟海，从中衍生出和影响过众多的哲学及宗教流派。这本《瑜伽经》的注释本，可以说是当代的一部权威注释本，因为其主要的注释者就是当代这个领域内的权威学者，这一点，读者可以从本书韩德教授的中文版前言中了解到。我读了全书，认为它的确深入浅出，通俗易懂，意蕴无穷，对于我们理解《瑜伽经》以至正确理解整个印度瑜伽思想都很有好处，对于瑜伽修习者从精神层面上

理解瑜伽精髓从而提高修习的质量和效果，很有益处。即便你不修习瑜伽，只是看看这本书，也非常有益，因为它对生活提供了一种全新的哲学理解，对你的生活可以提供有益的指导。

是为序。

程鸣声

2006年6月6日于北京

中文版前言

英国考文垂大学教授 韩 德


亚洲有许多团体都进行冥想修行，特别是在印度和中国这两大最具影响力的深厚文化中。人们进行冥想的理由不尽相同，其理论和方法也不计其数。有些人是为了增强体质或缓解压力，有些人是想寻求心灵平静和更加和谐的生活；有些人追求的是神秘力量，有些人则希望获得艺术灵感或练就一身武艺；佛教的僧侣试图通过冥想达到涅槃，还有人相信冥想能让他们获得健康或满足性欲；有人恭敬地将它视为生命追求的一部分，有人则是偶然地感到新奇。

为生命中这一神奇领域深深着迷的人们面对这

样一个难题：我们该遵循谁的教诲和指引？有没有可靠的、科学的或系统的方法可供采纳？我们如何才能不落入陷阱，避免盲目的狂热和精神失衡，不受冒牌导师的蒙骗？

在印度，一个重要的答案就是重视和研读《瑜伽经》，这部关于冥想的经典已经经受住了时间的考验。虽然它写于约两千年前，但印度的学者、哲学家和宗教导师仍然认为它是冥想修习之切实稳妥并合乎道德的指导。它的首要特征在于，尽管文本明白晓畅，但仍然解释了最为深奥的秘密；它既适合于绝对的初学者，也适合于道行很高的修行者。它的另一个特征是，文本并没有抬高任何一种特殊的宗教学说。读者可以是印度教徒、佛教徒、基督徒、无神论者或者其他任何信仰的信徒。文本的目的，是帮助读者完全理解自己的心的结构，控制心意，进入更深的意识层面。





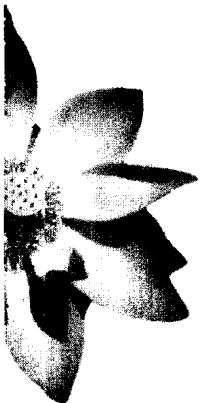
在这里，我不想首先谈论本书的内容，只是想说，根据主流的印度哲学（它在很多方面与中国哲学十分相像），人心是一个人生命中最重要的一部分。一个人的出生可富贵可贫贱，他的健康状况可好可坏，他可以是中国人也可以是英国人，但最终我们的心将决定我们能否过上快乐、多产、有创造性的生活；能否结束不幸，不再消极悲观。第二个观点是，每个人的心中都储存着大量的习性，有消极的也有积极的。我们每个人都有为社会作贡献的潜力，但不幸地，我们也具有破坏社会的潜力。这从日常生活的普通事件中就可见一斑，我们有时和蔼、慷慨、乐于助人，有时却小气吝啬、脾气暴躁。《瑜伽经》的目的，就是解释这一现象，并告诉我们应该如何克服消极习性，发展良好习性。第三个观点是，人类有能力发展灵性，获得觉悟和解脱。这种觉悟可以通过系统的冥想修行来实现。

人不必弃绝尘世、成为僧侣或遵从某一特定的宗教思考方式。根据《瑜伽经》，觉悟的关键在于认识自己的心。你可以将冥想修行当做工作、社交和家庭生活中不可或缺的一部分。这恰好也是中国的禅的观点。这里提供的技巧和解释与禅的传统略有不同，但很容易发现它们两者的共通之处。

《瑜伽经》此前已经被翻译成中文。北京大学外国哲学研究所的姚卫群教授已经出版了《古印度六派哲学经典》，此书翻译了早期印度哲学的六部重要经典，里面就包括《瑜伽经》。这是十年辛劳的结晶。不过430页的篇幅限定了此书是对经典的翻译，而非注释，当然它也有一些简明的专业脚注（《古印度六派哲学经典》，姚卫群译，北京：商务印书馆，2003年）。我们已经有了这个译本，为什么还要翻译并注释呢？这是因为，古印度的经典文本和中国古代的经典一样，只有一些基本的骨架，称不上“书”。



如果单看《易经》的六十四卦，一个人不会增长智慧。他需要了解六十四卦的来龙去脉，关于它的传统的解释，以及它与儒家或道家等等思想的联系。同样地，印度经典也需要人们了解这些文本背后的心理学和哲学，简而言之，人们需要注释。



在传统文化中，这些注释是由导师口授给弟子代代相传下来的，通常只限于寺院传统内部或个别的灵修者。到了20世纪，文化已全面普及，我们发现，在印度、中国和西方国家，大量的灵性教导可以通过书籍传播。从20世纪早期开始，我们就发现出版了不少精神领袖的书信、文章和演讲文集，如中国的弘一法师、印度的辨喜^①等等。当然，我们也发现了大量打着灵性名号的垃圾读物，里面充斥着荒谬的论断，它们宣扬的方法不仅无用，还是危险的。人们在研读书籍之前必须用常识和判断力仔细挑选。

^① 辨喜 (Swami Vivekananda, 1863-1902 年)，原名纳伦德拉那特·达塔 (Narendranath Datta)。辨喜致力于实践和传播传统的印度哲学，很可能是第一个在西方传授冥想和瑜伽的人。——译者注

我们眼下的这本书是一部简短、权威的印度经典，它的英文注释最初写于20世纪50年代早期，现在被译成了中文。这部经典最初被称作《钵颠闍利瑜伽经》。经在梵文中的字面意思是线，不过它被广泛地用来指称涵盖某一论题或与之相关的几个论题的灵性箴言、哲学警句。瑜伽这个词是一个古代梵文单词，据我们所知，人们至少在公元前2000年起就开始使用它了。瑜伽的字面意思是联结，它和英文中的“yoke”一词有相同的词源，yoke的意思是根据古代农耕方法把两头公牛连在一起。但几千年后，它的引申义变成了“拓展灵性的方法”，尤其是指冥想。原意和引申义之间的联系在于，灵性发展意指将人的各种能力“连在一起”：人们可以将它理解为身与心的统一，低级自我和高级自我的统一，或者人与神的统一。

钵颠闍利被认为是这部经典的作者。是不是真有

