



东方出版社

瑜伽书札集

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

LETTERS ON YOGA



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS
华东师范大学出版社

瑜伽书札集

[印] 室利·阿罗频多(Sri Aurobindo) 著 徐梵澄 译

LETTERS ON YOGA



EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

瑜伽书札集 / (印度) 室利·阿罗频多著; 徐梵澄主
编. —上海: 华东师范大学出版社, 2005. 3
ISBN 7-5617-4122-7

I. 瑜… II. ①室…②徐… III. 哲学-印度-现
代-文集 IV. B351.5-53
中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第019156号



出品/上海六点文化传播有限公司

责任编辑/ 审校部编辑工作组
特约编辑/ 倪为国
装帧设计/ 吴正亚

本书著作权、版式和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书中所有文字和版式设计等专用使用权为上海六点文化传播有限公司所有。
出版专有权归华东师范大学出版社所有。未事先获得书面许可, 本书任何部分不得以图表、声像、电子、
影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论文章中作简单的摘引, 违者必究。

六点译丛

瑜伽书札集

室利·阿罗频多 著
徐梵澄 译

责任出版/ 李瑾

出版发行/ 华东师范大学出版社

市场部/ 电话: 021-62865537 业务传真: 021-62860410

门市(邮购)电话: 021-62869887

业务电话/ 上海地区: 021-62232873 华东、中南地区: 021-62458734

东北、华北地区: 021-62571961 西南、西北地区: 021-62232893

<http://www.ecnupress.com.cn>

社址/ 上海市中山北路3663号 邮政编码/ 200062

印刷/ 华东师范大学印刷厂

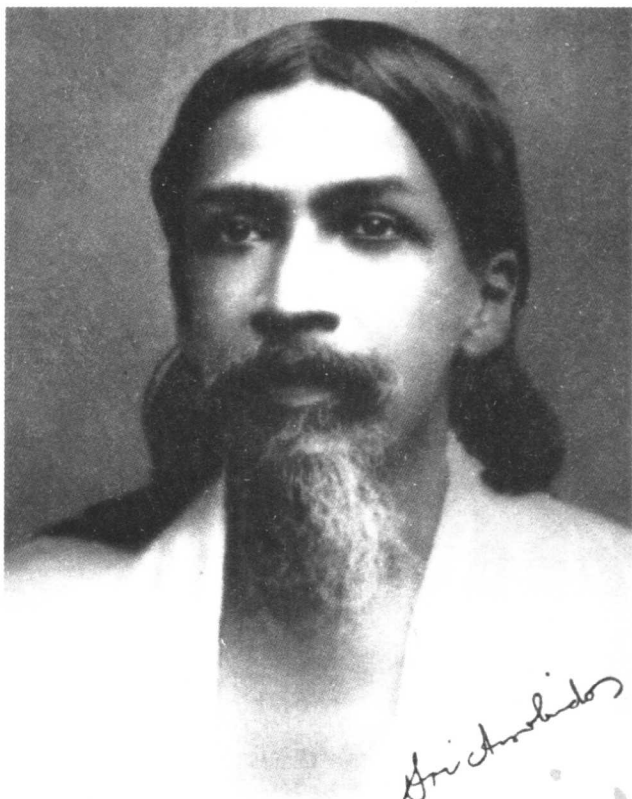
版次/ 2005年4月第一版 印次/ 2005年4月第一次 开本/ 890x1240 1/32

印张/ 12.625 字数/ 215千字 印数/ 5100

书号/ ISBN-5617-4122-7/B·216

定价/ 24.80元

出版人/ 朱杰人



Sri Anubhava
Sri Anubhava

2AW93/02

絮语

点点

1

今日乃是技术图景之世界，在我们记忆的货仓里充塞着作为“意识形态”的技术和科学，以致我们忽视了思想的食谱，淡忘了生命的纪念。古人早就警世：人的欲望是无限的。就像凡人常把最珍贵的东西封存在最不起眼的地方，造物主把高贵灵魂的可能，赋予在我们卑微的肉体之上，于是我们便遭遇遗忘：遗忘了爱，遗忘了健康，遗忘了生命，遗忘了快乐，自然也就遗忘了死……于是人的有限性和人的欲望永远处在一种紧张之中，这种张力既是人创造力的源泉，又是人堕落的根源。这在一个伟人或天才身上表现得尤为突出。今日重拾生命中的种种“遗

忘”，瑜伽也似乎成了一种时尚，一种生命的“技术”。常言：欲望登场，灵魂便缺席了。悲哉！

2

瑜伽的真谛是净思。

瑜伽始源于古印度的梵文典籍——《薄伽梵歌》。《薄伽梵歌》旨在探索、内省人的灵与肉的和谐。作为灵性修持的瑜伽使生命由自在向自觉转化成为可能。我们个体生命中的灵与肉之紧张是永远存在的。瑜伽是古人开出的一张生命食谱，尽管我们每个人品尝这道菜的想法是不尽相同。为了肉体的健康而修持瑜伽是自在的活着，为了灵魂的净化而修持瑜伽是自觉的生活。我们对灵魂的守望不是一种理性的诉求而是一种对欲望的洗礼。

3

印度有三圣：圣雄甘地、圣诗泰戈尔、圣哲就是阿罗频多。

阿罗频多，1872年生于印度孟加拉婆罗门家庭。从小受到良好的教育，7岁赴英国求学，1893年毕业剑桥大学，回国后投身到反抗英国殖民统治的民族运动之中，1908年遭英国殖民当局逮捕入狱。在狱中开始研习瑜伽，心得至深。后创办“阿罗频

多修道院”，从事著述，创立“整体不二论”的哲学体系，成为新吠檀多思潮的主要代表人物。阿罗频多一生著述一百余种，涉及瑜伽颇多。我们从中选辑的当属他的代表之作：《瑜伽的基础》、《瑜伽论》、《瑜伽综合》、《瑜伽书札集》、《瑜伽箴言》。这些书不仅仅是讲述瑜伽的实践，而更多是讨论瑜伽实践带来的一些终极问题：人的净思为何？人的健康为何？人的生命为何？这是安身立命之道，或者说瑜伽乃是成就个体卑微的肉体与高贵的灵魂如何和谐之道。

当下励志之书甚行，立命之书甚少。编者选辑阿罗频多的瑜伽言说，算是一种聊补。

4

顺便说一句。梵澄的译笔离我们今日汉语有些“远”了。梵澄的行文有些白话，但今日读来依旧颇有嚼头，至少他完全褪去了西文的“洋装”，让你读到汉语固有的韵味。一百多年来，西语对汉语的巨大冲击，一直被人忽视或遗忘，以致汉语写作日趋丧失“象形”的意味。今日重嚼梵澄精湛而陌生的旧文，宛如眷恋夕阳西下的余辉，犹如聆听好戏落幕时离席的最后掌声。我不想复古，好像我们收藏古董不是为了复古。梵澄的译文至少能让我们读到汉语备受西语冲击下的最后挣扎。

5

末了,我想说,瑜伽是一种学会净思的方式,净思意味着静心。敬畏生活,远离忧愁、焦虑、仇恨、疾病,靠近祥和、欣悦、快乐、健康。

此为阿罗频多如是说,瑜伽如是说,是为序。

Contents 目 录

	一、超心思底进化
35	二、整体瑜伽及其他诸道
138	三、宗教,道德,理想主义与瑜伽
159	四、理智,科学与瑜伽
245	五、来生论
279	六、有体诸部分与界别

一、超心思底进化

精神造诣的寻求,有过许多时代,至少在某些文明中,比较现代,或毋宁是比较过去几世纪普通在全世界上,更广泛且更深切。因为现代,这弧线似乎是寻求之一新转向的起始,发端于过去所已成就者,自加发射向一更伟大底将来。但时常是,纵使是在古韦陀时代,或在埃及,精神底成就或玄秘知识,只限于少数人,未尝广被及人类全体。人类全体进化迟缓,其本身包含了进化的一切阶段,从物质底和情命底人以至心思底人。一小部分人已推出限度了,开启了向玄秘底精神底知识之门,准备着进化之上升,超出心思底人至于精神底和超心思底存在者。有时候这少数人发施过奇巨底势力,如在韦陀时代的印度,在埃及,或如传统所云,在海洋岛(*Atlantis*),且决定过民族之文明,钤上了一精神底或玄秘底鲜明标志;有时候那班人站开了,自守于其秘

密宗派或会社里，未尝直接影响一个文化，已沦于物质底愚昧或混沌黑暗中者，或沦于坚硬底外在启明而弃拒精神知识者。

进化的循环常是向上的，但它们皆是圆弧，不是循一直线上升。因此这程序使人得一印象，这是一系上升和下降，但在进化中所获得之至关重要者，已经保存起来，或纵使一时被翳蔽了，亦在新形式中再现，适合于新时代的。

创造已下降有体之一切等级，从“超心思”下到“物质”，在每一等级上它创造了一世界，一统治，一界，或一秩序，与那等级相合的。在此物质世界之创造，这下降着的“知觉性”有一番汨没，没入一似是底“无心知”中，又从那“无心知”出现，一等级一等级上升，直到它恢复到精神底和超心思底极顶，而在此世间“物质”中显示其权能。但甚至在“无心知”中，有一秘密知觉性在工作，可以说，用了它所固有的一内涵且隐蔽了的“直觉”在工作。在“物质”的每一阶段，在“生命”的每一阶段，这“直觉”负担一番工作，与那阶段相合者，在隐障后作为，支持且贯彻着创造底“力量”之当前需要。有一“物质”中之“直觉”，支持着物质世界的行动，从电子以至太阳与行星及其所含。有一“生命”中之“直觉”，同样支持而且领导“物质”中的“生命”之活动与发展，直到它准备好了心思底进化，以人为其乘器者。在人，创造也循此同一上升程序，——内中之“直觉”——随他在进步中所达到的阶段而发展。甚至科学家的精确知识，倾向于否认“直觉”之分别存在或优胜性的，亦不能真向前进，除非在他后面有一心思底“直觉”，

使他能向前进一步或预测所当做的事。然则“直觉”是有在于事物之始,有在于其中段,亦有在于其圆成之终。

但“直觉”之取其正当形式,仅当人超出了心思境界而入乎精神之域,因为唯有在那里,它方能从隐障之后充分现前,而启露其真实且完全底自性。与人的心思进化相并者,有另一进化的早先程序在进行,那准备着精神底和超心思底存在者。这会有两条路线,一是去发现秘在于“自然”中的玄秘力量,和那些隐秘界,隐秘世界,为“物质”世界在我们面前遮蔽过了的,另一是去发现人的心灵和精神自我。设若“海洋岛”的传统说是正确的,那是属于一种进步的,进到了玄秘知识的极端,却不能再前进了。在韦陀时代的印度,我们有另一成就路线所留下的纪录,即精神底自我发现的;玄秘知识是有了,但保持之为附庸。我们可说这里在印度是“直觉”的统治先到,“知识”底心思后下方发展于晚出的哲学和科学中。但事实上一时代的大众人群,很明显的,全然生活于物质界上,敬拜物质“自然”的神祇,从之求达全是物质底目的。韦陀的神秘人物之功,向他们启示了后面的事物,由于一种内中底见,闻,和经验之权能,那是限于少数“见士”和圣人的,谨慎地在大众前保守了秘密,——神秘主义者常是坚守秘密的。在精神界上的这么一番“直觉”之发华,我们很可能归功于从前一循环期中取下的重要获得之迅速重现。设若我们分析印度的精神历史,我们当发现达到了这一高度后,便有一下降,从事于取起已进化了的知觉性之每一低级,联之于极顶

上的精神者。韦陀时代以后，继之以智识和哲学之大发华，可是仍用精神真理为其基础，试欲重新达到它，不是像韦陀时代的见士一样用直接底“直觉”或玄秘程序了，而是由心思的观照底，推测底，逻辑底思惟之权能；同时瑜伽的修为术也发展了，利用思惟心作达到精神实践之手段，同时将此心思本身精神化。于是继之以诸派哲学与瑜伽术之发展时期，是愈加运用情感体和感觉体为精神实践之手段，由情心与感觉将人中之情感底水平精神化了。这随附了密乘及其他道术，取起了心思意志，生命意志，识感意志，将其同时变为精神化之工具和原地。在“赫他瑜伽”中，以及将身体神圣化的各种尝试中，亦复有一道努力，于生活底“物质”也要达到同一成就；但这仍有待于发现身体中的“精神”之真特著方法与权能。因此我们可以说，宇宙“知觉性”在降入“物质”以后，循了两条路线导行着进化，一条是上升，达到“自我”与“精神”之发现，另一条是下降，透过已经进化了的心思，生命，和身体诸水平，庶几取下精神知觉性亦复加到这些中间，以此圆成物质宇宙之创造中一点秘密本旨。我们的瑜伽，在其原则上是取起，总括，而且圆成这程序，致力于升到可能最高底超心思水平，而将其知觉性与权能取下到心思，生命，和身体里。

现代文明的情形，唯物主义底，加以外化了的智识与人生努力，你所感到那么苦楚的，只是一段插话，但也许是免不了的。因为，设若心思，生命，和身体的精神化是所当成就之事，“精神”之虽在物理知觉性和物质躯体中亦知觉现前，则一个时代，以物

理生命置于最前方，自奉于智识之努力，以发现物质存在之真理，也许已必当来到。一方面，以一切皆物质化，上至智识本身，这造成了你所说的在精神寻求者的极端困难，但是，另一方面，这已使“物质”中的生命得到一种重要性，过去的精神性倾向于所不许与的。在一义度下，这已使其精神化对精神寻求变为必需了，于是帮助了进化着的精神知觉性降入土地自性之下降运动。多于此，我们无从替它申辩了；毋宁是其知觉底效果反在于窒塞且几乎熄灭人类中的精神原素；仅是由于神圣地运用反对者的压力，以及从上而来的干预，乃可有精神结果。

* * *

凡人类历史各方面，皆可视为土地知觉性之一番作发，其间任何方面皆有其地位和意义，所以这唯物论底智识方面必应到来，而且，无疑，也尝有它的目的和意义。人也可认为其结果之一，乃是当作一实验，要看人类知觉性，由一智识底，外在底对“自然”的管制，仅用物理底和智识底手段，而无任何高等知觉性与知识之干预，可以进到多么远，而且达到何处，——或者，这可能以抵抗而帮助引起在一切事变后生长着的精神知觉性去试行管制“物质”，将其转对“神圣者”，正如密乘(*Tantriks*)人士或维瑟努派(*Vaishnavas*)人士，不满于韦檀多学派之引转心思对向“无上者”，对情感底和低等情命自性所曾试作的。但过乎此便很难说了，也难于以此唯物主义本身为一精神事物，或以为现代

欧洲的黑暗,纷乱,强暴底境况,乃是“精神”下降之必不可无的准备。这黑暗与暴力,似乎势将毁灭那心思底理想主义与求和谐之欲望的光明,如其已成功建立于人类心思中者,显然是由于许多凶猛黑暗底情命“权能”下降,试图占据此人类世界为其自有,非为了一精神目的。是真,“阿修罗”的力量从黑暗底情命世界这么下倾,有些玄秘学者也预言过,以为是“神圣者”下降于其情命境域之压力的最初一结果,但那是视此为战斗情形,非是什么有助于趋向“神圣胜利”的事物。人类智识的企图要克服物质“自性”,为了自体的目的而利用它,遂搅起了“物质”,可能打破一点被动性与惰性,但那是为了物质目的而为,在一刺闱性底精神中,以否定精神性为其心思基础。这么一种企图,可能终于混乱和解体,诚亦似乎正这么终结了,而新底创造与重复结合的那些企图,似乎是结合物质“自性”的阴森严厉,合上一半动物底情命“自性”之野蛮底兽性和强暴之复起。精神力量如何处理这一切呢,如何利用物质宇宙之能力的这么一番搅动呢?“精神”之道是和平与光明与和谐之道;设若它当作战,恰恰是因为有这种种力量在,要熄灭或阻障精神光明。在精神底转化中,隋性当代之以神圣底平和与安静,刺闱性底混沌底能力,应代以平静而雄厚且纯洁而自由底动能,而心思,则当保持为黏柔,以应合高等知识“光明”的工事。唯物主义的活动,将如何自效于那转变呢?

唯物主义在其基础上难是精神底,因为它的基本方法,正是

精神底行事之法的反对面。精神底从内向外作,唯物主义之法是从外向里面作。它以内在体为外在体之结果,基本是一“物质”的现象,以那种事物观念工作。它要以外在方法使人类“完善化”,其主要努力之一,便是建造一完善底社会机器,这将训练而且强迫人们是为其应当是为者。私我之消失于“神圣者”中乃精神理想;于此却代之以宰杀个人以奉献于军事和工业的国家。凡此一切中何处有精神性呢?

“精神性”能来,仅由启开心思,情命,和生理体,启对最内心底心灵,启对高等“自我”,“神圣者”;以之隶属于精神力量,作为内中“光明”,高等“知识”与“权能”之润道。其他事物,如心思底,感觉底,情命底,往往皆被误称为“精神性”,但它们缺乏那真本性格,没有那个这名词便失去了它的真意义的。

* * *

凡你所说,在其普通结论上,只推到这事实,即这是一进化迟缓的世界,其间人已从动物界显出,但还没有离出;光明已从黑暗显出,一高等知觉性,从起初是死底其次是奋斗着且混乱底不知觉性显出。一精神知觉性是出现了,是经过这精神知觉性,人乃能遇合“神圣者”。各种宗教,充满了情命底和心思底,混杂底,纷乱底,和无名底质料,只能对“神圣者”有所瞥见;实证论的理性,根据事实之为事实而诘难,不肯信有任何可能底或将然底事物,便全不能得到任何视见了。精神知觉性是一新底知觉性,

必得进化出而且也在进化了。这是很自然底事，起初而且经过一长久期间，只有少数人可得到充分光明，多数人，比起人类全体来仍只算极少数，当部分得到。但少数人所获得的，能在进化的一阶段上完成且更加普遍化，而那便是我们正试作的事。但倘若要得到这光明，和平，与悦乐的较大底知觉性，则不能由诘难与怀疑主义而得，那只能堕回到已然者，会说：“这是不可能的，在过去所未曾有的，在将来也不会有，凡至今所如此不完善地实践的，在将来不会实践的更好。”一信忱，一意志，或至少一坚决底要求和企慕皆是必需的——一种感觉，我以此且唯独以此乃能满意，和一种策进，非此成就则决不终止。这是为什么一怀疑主义和否定的精神阻碍了路，因为它们障碍了创造出那些境况，精神经验能在其下自加开展的……

* * *

超心思的下降是一长久底程序，或至少是一个程序需要长久准备期，人只能说，工作有时以强底压力要趋于圆成而进行，有时为从下而起的事物所稽迟，应加处理好然后方能进步。程序是一精神底进化程序，集中于一短时期里；要可不如此作（由人所视为一奇迹底干预），只倘若人类心思比较柔顺，较少执滞于其愚昧里，像它于今这样。如我们所想像的，它应起初在少数人中显示，然后推广，但不很像一时便会压服全球。它将作什么，它将如何作，不宜讨论得太多，因为这些事皆是超心思自体